

# The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 \* ISSUE #

# 1767

April 17, 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 đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

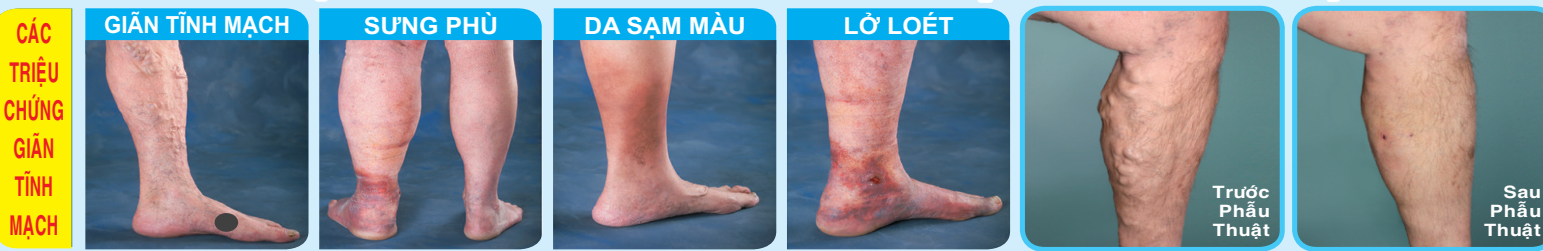
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

**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**



- 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: **04.17 - 04.23**

**ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ**

**TẠP HÓA / BÁCH HÓA**

Fortune Mochi 23999 điểm	DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm	Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm	Orion O'Tube Potato Snack 2 for 2	O'Tube Squid Potato Snack 2 for 3	Nong Phu Fried Rice Cake Shrimp/ Onion 2 for 5
Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm	Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm	Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm	Vinacafe Instant Coffee Mix 2 for 750	Vinh Thuan Rice Cake Flour Bot Chien 2 for 3	AceCook Rice Noodle Phnom Penh 16.99

Red Leaf Lettuce Xà Lách Đỏ \$1.69	Fresh Lemon Grass Sả \$2.19	Pork Leg Meat Thịt Giò Lóc \$3.79	Beef Feet Móng Bò \$5.89	Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đát \$2.99	Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$4.59
------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------	--	-------------------------------------

Fresh Yuca Root Khoai Mì \$1.29	Fresh Fuji Apple Táo Fuji Lớn \$1.89	Fresh Chicken Henz Gà Hen Tươi \$12.99	Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn \$8.99	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79	Fresh Lane Snapper Cá Hồng \$8.49
---------------------------------	--------------------------------------	--	---	---	-----------------------------------

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

**BOOM SALE!**

2 for \$4  
\$2.99

**BOOM SALE!**

\$7.99

YEON'S SOY MILK/JUICE DRINK - 6 FLAVOR  
SỮA ĐẬU NÀNH/ NƯỚC TRÁI CÂY

SHARK GIET BOX  
HỘP QUÀ "ORION"

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

## SỬ TÂM - TÌM HIỂU

## Âm nhạc giúp tăng năng suất và sức đề kháng của thực vật

Có một điều rất thú vị mà có thể nhiều người trong chúng ta không biết đó là cũng giống như con người, thực vật yêu âm nhạc, xem âm nhạc là một loại hình nghệ thuật thưởng thức.



Chỉ có điều thú vị tạo nên của thực vật tinh tế hơn một chút, không phải loại âm nhạc nào cũng phù hợp với gout của chúng đâu.

Thực vật yêu thích nhạc cổ điển. Nhiều nhà nghiên cứu đã chứng minh rằng khi tiếp xúc với âm nhạc cổ điển không chỉ năng suất cây trồng tăng mà sự phát triển của thực vật cũng tăng một cách đáng kể. Điều này nghe có vẻ hơi khó tin?

Giancarlo Cignozzi, một người làm rượu vang nói rằng anh đã mở nhạc Mozart cho giàn nho của mình vì anh biết rằng chúng thích điều đó.

Lần đầu tiên khi bản "Il Paradiso di Frassina" được xướng lên, anh ấy phát hiện rằng những trái nho mọng và lớn đều nằm gần chiếc loa phát nhạc không những vậy những cả giàn nho của anh đều đang cố hướng đến phía dàn nhạc, có vẻ như chúng muốn nghe âm thanh được rõ hơn.

"Chúng dường như lớn lên nhanh hơn. Những chùm nho gần chiếc loa có hàm lượng đường cao hơn, vì vậy tôi tin vào loại ý tưởng này", Ulisse con trai của Giancarlo nói với CBS news.

Thật thú vị, trong khi những hàng dây leo dành cả ngày nhả phơi mình dưới cái nắng rực rỡ trên những ngọn đồi thuộc vùng Montalcino của vùng Tuscany thơ mộng và lãng nghe những bản nhạc cổ điển, thì chúng lại ít bị đấm côn trùng tấn công hơn. Đó cũng là lý do vì sao ông Giancarlo không phải sử dụng thuốc trừ sâu nữa.

**Thực vật yêu nhạc cổ điển nhưng lại không thích nhạc rock**

Năm 1973, Dorothy Retallack, tác giả của cuốn sách The Sound of Music and Plants (Tạm dịch: Thanh âm của âm nhạc và Thực vật), đã tiến hành một thử nghiệm bằng cách cho 2 nhóm thực vật nghe 2 loại nhạc cổ điển và nhạc rock.

Nhóm thực vật tiếp xúc với âm nhạc của Brahams, Schubert, Beethoven và Hayden đã cố gắng hướng về phía xung quanh nơi chiếc loa phát ra âm nhạc. Chúng rõ ràng cảm thấy rằng mình đã không được thỏa mãn trong mạch nguồn âm nhạc này.

Tuy nhiên, nhóm tiếp xúc với nhạc rock đã cố gắng tránh hướng về phía chiếc loa và lao ra phía bức tường bằng kính xung quanh, với mục đích cố gắng thoát khỏi dòng âm thanh này. Ngay cả bằng cách xoay cây xung quanh, chúng vẫn cố gắng hướng ngược lại về phía âm nhạc được phát ra.

Hơn nữa, nhóm thực vật tiếp xúc với nhạc rock còn thể hiện sự phát triển bất thường và chúng có những chiếc lá nhỏ hơn. Chỉ sau 2 tuần, nhóm thực vật này chết.

**Âm nhạc giúp tăng năng suất cây trồng**

Tiến sỹ T.C.Singh, trưởng khoa Thực vật học thuộc trường Đại học Annamalia của Ấn Độ đã phát hiện rằng tốc độ tăng trưởng của cây balsam đã tăng 20% về chiều cao và 72% về sinh khối sau khi tiếp xúc với âm nhạc cổ điển từ sáo, violin, hòa âm và thanh reena – một loại nhạc cụ của Ấn Độ.

Không những vậy, những hạt giống được tiếp xúc với âm nhạc cổ điển sau đó đã nảy mầm và lớn lên khỏe mạnh, kích thước cây lớn hơn và có nhiều lá hơn.

Trong một thí nghiệm khác, ông đã dùng một loa phóng thanh để phát các bản nhạc Ấn Độ cổ điển trên một cánh đồng lúa. Những cây trồng này cuối cùng đã tăng trưởng 25% đến 60% so với mức trung bình.

Ông cũng làm như vậy với đậu phộng và âm nhạc đã kích thích họ mang lại lợi nhuận cao hơn 50%.

Tiến sỹ Singh lưu ý rằng trong các thí nghiệm mà ông thực hiện, vĩ cầm là loại âm nhạc mà thực vật dễ tiếp thu nhất.

**Âm nhạc của Beethoven hỗ trợ tăng trưởng vụ lúa**

Trong một thí nghiệm được thực hiện bởi Mi-Jeong Jeong thuộc Viện Công nghệ sinh học nông nghiệp quốc gia ở Suwon, Hàn Quốc cùng đồng nghiệp của mình đã mở bản *Sonata Anh trắng* kinh điển của Beethoven cho một vài cánh đồng lúa may mắn.

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi biểu hiện gen của cây và xác định rằng không chỉ âm nhạc của Beethoven mà âm nhạc cổ điển nói chung cũng kích thích sự tăng trưởng của cây trồng.

Họ đã chơi 14 tác phẩm cổ điển khác nhau, tất cả đều tạo ra kết quả tích cực tương tự. Hiệu ứng tương tự cũng có thể khuyến khích chồi ra hoa và tạo nhiều trái hơn, dẫn đến năng suất thu hoạch lớn hơn.

Nghiên cứu của Jeong thực hiện lại bởi kỹ sư người Canada, Eugene Canby. Anh đã cho cây lúa mì tiếp xúc với bản *Sonata vĩ cầm* của J.S Bachta. Phát hiện cho

thấy rằng sản lượng lúa mì đã tăng 66% nhờ âm nhạc của Bach.

Có lẽ bạn sẽ tự hỏi làm sao thực vật lại có thể hiểu được âm nhạc? Chà, nói đến vấn đề này thì có lẽ chúng ta cần tìm hiểu sâu hơn về những rung động và tần số của các sóng âm thanh hài hòa, đó là những gì có thể kích thích sự phát triển của thực vật... ■

**Bí ẩn vụ hỏa hoạn ám ảnh nhất lịch sử Mỹ**

Ngày 6/7/1944, lửa bất ngờ bùng phát tại một buổi biểu diễn xiếc ở Hartford, Connecticut, Mỹ, cướp đi sinh mạng của gần 170 người và làm hơn 700 nạn nhân khác bị thương, đây là một trong những vụ hỏa hoạn tồi tệ và gây ám ảnh nhất lịch sử Mỹ.

Sự cố kinh hoàng xảy ra tại buổi biểu diễn của gánh xiếc lừng danh Ringling Bros và Barnum & Bailey Circus tại Hartford, bang Connecticut vào một chiều thứ Năm cách đây 76 năm.

Những tư liệu còn lưu giữ được từ thời đó cho thấy, ngày 6/7/1944 là một ngày nóng nực. Song, điều kiện thời tiết bất lợi rõ ràng không ngăn cản được khán giả kéo đến xem.

Khoảng 7.000 - 8.000 người đã tụ tập bên trong chiếc lều chính khổng lồ, dài 150m, được dựng trên một cánh đồng thuộc khu Barbour của thành phố Hartford.

Tất cả háo hức được chiêm ngưỡng các màn biểu diễn hấp dẫn của những chú hề, huấn luyện viên sư tử và nghệ sĩ nhào lộn. Nhóm nhào lộn Great Wallendas đã biểu diễn được khoảng 20 phút, khi ông chủ gánh xiếc Merle Evans phát hiện lửa đang bắt đầu lan từ bức tường tây nam lên nóc lều.

Theo bản năng, ông Evans ra lệnh cho dàn nhạc chơi bản *"Stars and Stripes Forever"*, tác phẩm đã được gánh xiếc chọn làm giai điệu báo hiệu sự nguy hiểm.

Nghe thấy giai điệu trên, Fred Bradna, người phụ trách biểu diễn đã cố thông báo cho đám đông. Song, các cảnh báo của ông đã bị bỏ ngoài tai. Lửa lan đi rất nhanh, xâm chiếm các lớp ngoài cùng lều, vốn đã được phủ chống thấm nước bằng hỗn hợp sáp ong và xăng dầu.

Theo bản năng, ông Evans ra lệnh cho dàn nhạc chơi bản *"Stars and Stripes Forever"*, tác phẩm đã được gánh xiếc chọn làm giai điệu báo hiệu sự nguy hiểm. Nghe thấy giai điệu trên, Fred Bradna, người phụ trách biểu diễn đã cố thông báo cho đám đông. Song, các cảnh báo của ông đã bị bỏ ngoài tai. Lửa lan đi rất nhanh, xâm chiếm các lớp ngoài cùng lều, vốn đã được phủ chống thấm nước bằng hỗn hợp sáp ong và xăng dầu. *"Tôi còn nhớ ai đó đã hét lên, rồi nhìn thấy một quả cầu lửa khổng lồ ở trên nóc lều"*, bà Maureen Krekian, 74 tuổi, một người sống sót kể lại trong cuộc phỏng vấn năm 2007 với đài NPR. Krekian lúc ấy chỉ mới 11 tuổi khi vụ hỏa hoạn xảy ra. *"Vào thời điểm đó, mọi người đều kinh hãi. Lối đi bị chặn vì các chuông nhót thú... Đứng lúc ấy, có một nam thanh niên trẻ đã dùng dao nhíp rạch rạch lều và tóm lấy cánh tay tôi lari ra ngoài"*, bà Krekian nhớ lại.

Bà Krekian nằm trong số những người may mắn nhất. Một số khác bị thiếu sót hay bị ngạt khói độc hoặc bị giảm đập trong lúc đám đông trở nên hoảng loạn, tìm mọi cách thoát ra bên ngoài. Số người còn lại từ nạn khi chiếc lều nặng 19 tấn đổ sụp xuống gần 10 phút sau khi lửa bùng phát.

Khi đám cháy được dập tắt, người ta tìm thấy thi thể của gần 170 người, chủ yếu là phụ nữ và trẻ em, bên trong đồng đồ nát. Nhà chức trách không tiết lộ chính xác con số thương vong. Một số ít nạn nhân thiệt mạng không thể nhận diện được.

Trong số những người sống sót có gần 700 trường hợp bị thương.

Một trong các nạn nhân vẫn là ẩn số đối với nhà chức trách cho tới nay là một cô bé tộc vàng có biệt danh *"quý cô bé nhỏ 1565"*, được đặt theo số thứ tự gắn với cô tại nhà xác của thành phố Hartford. Nhân dạng của nạn nhân này đã trở thành một chủ đề gây tranh cãi lớn.

Một số người tin, đó là Sarah Graham, 6 tuổi. Trong khi số khác cho rằng, đó là cô bé Eleanor Emily Cook đến từ bang Massachusetts. Trung tâm pháp y thuộc sở cảnh sát bang Connecticut đã mở một cuộc điều tra nhằm nhận diện *"quý cô bé nhỏ 1565"* kể từ năm 2005.

Vụ hỏa hoạn khủng khiếp tại buổi biểu diễn xiếc ở Hartford gây rung động toàn nước Mỹ lúc bấy giờ. Thảm kịch sau đó đã trở thành nỗi ám ảnh của nhiều thế hệ người Mỹ.

Cơ quan điều tra cho rằng, sự cố bắt nguồn từ một điều thuốc hút dở, bị vứt bỏ bất cẩn. Không lâu sau đám cháy, 5 trong số những người chủ gánh xiếc bị buộc tội ngộ sát. 4 người trong số họ bị kết tội, nhưng rút cuộc được ân xá. Gánh xiếc đã bồi thường gần 5 triệu USD cho gia đình các nạn nhân.

Gần 6 năm sau sự cố, vào tháng 5/1950, trong lúc bị thẩm vấn vì một vụ cố tình gây hỏa hoạn nhỏ, Robert Dale Segee, một cư dân 21 tuổi ở Circleville, bang Ohio thú nhận là thủ phạm gây cháy rạp xiếc tại Hartford năm 1944. Segee còn nói, anh ta đã gây ra hơn 20 vụ hỏa hoạn khác ở Maine, New Hampshire và Ohio, cũng như sát hại 4 người.

Theo số phát hành ngày 30/6/1950 của tờ *The Milwaukee Journal*, Segee khai với cảnh sát rằng, bản thân bị những giấc mơ dữ dội ám ảnh suốt nhiều năm, đôi khi thôi thúc anh ta gây tội ác.

Segee đã cung cấp cho nhà chức trách các tình tiết và kế hoạch tội ác của mình. Song, họ không thể xác định liệu những lời thú tội đó có đáng tin hay không. Các bác sĩ thăm khám Segee kết luận, anh ta bị mắc bệnh thần kinh.

Về sau, Segee rút lại các lời thú tội. Cuối cùng, anh ta chỉ bị kết tội liên quan đến hai vụ hỏa hoạn và lĩnh án tổng cộng hơn 40 năm tù giam.

Năm 1993, các điều tra viên liên bang đã tái mở cuộc điều tra về vụ cháy rạp xiếc ở Hartford. Sau khi tái thẩm vấn Segee, lúc này 63 tuổi, họ vẫn không thu được bằng chứng ủng hộ hay bác bỏ những lời khai nhận tội năm 1950 của ông ta.

Bốn năm sau, vào năm 1997, Segee qua đời, mang theo mọi điều ông ta biết xuống mồ. Cho đến nay, nguyên nhân dẫn đến vụ hỏa hoạn ám ảnh nhất lịch sử Mỹ vẫn còn là một bí mật. ■

## 9 phát minh tuyệt vời của Trung Quốc cổ đại

Đồng hồ cơ, thiết bị khoan dầu, máy đo địa chấn... là một vài trong số rất nhiều phát minh tuyệt vời của Trung Quốc cổ đại.

Trung Quốc ngày nay thường bị nhiều người chế giễu là chuyên gia sao chép, chuyên sản xuất hàng nhái của các sản phẩm nổi tiếng. Các nhà sản xuất Trung Quốc sẽ lấy các sản phẩm từ phương Tây, tái cấu trúc lại chúng, rồi rao bán các mặt hàng giả, lậu trên toàn cầu.

Tuy nhiên, hiện tượng này chỉ mới xuất hiện trong thời gian gần đây. Trên thực tế, thời cổ đại, Trung Quốc đã từng là nơi sản sinh ra một số phát minh quan trọng nhất trên thế giới.

**1. In ấn**

Khi nhắc đến in ấn, có lẽ cái tên đầu tiên thường xuất hiện trong tâm trí của mọi người là Johannes Gutenberg, một nhà phát minh người Đức vào thế kỷ 15.

Ông nổi tiếng với việc phát minh ra phương pháp in dấu bằng máy in vào những năm 1450. Nhưng chính người Trung Quốc mới thực sự đã phát minh ra máy in vào thời nhà Đường (618-907 sau Công nguyên).

Người Trung Quốc đã sử dụng các khối gỗ để in văn bản lên các loại vải như lụa. Vào năm 868 SCN, cuốn sách đầu tiên đã được xuất bản, đó là bản dịch cuốn kinh thư Phật giáo có tên Kim cương bát-nhã-ba-la-mật-đa kinh.

**2. Khoan sâu vào lòng đất**

Vào thế kỷ thứ 2 TCN, người Trung Quốc đã trở thành nền văn minh đầu tiên trên thế giới phát triển được công nghệ khoan sâu. Được phát triển tại tỉnh Tứ Xuyên, công nghệ này được sử dụng chủ yếu để chiết xuất nước muối trữ bên dưới bề mặt. Sau đó, người Trung Quốc bắt đầu khai thác khí đốt tự nhiên từ Trái đất.

Các ghi chép lịch sử cho thấy họ đã có thể khoan sâu tới 900 km ngay từ thế kỷ 11. Kỹ thuật khoan sâu của Trung Quốc sau đó đã được bắt chước ở Hoa Kỳ và được sử dụng để khoan giếng dầu ở bang California vào những năm 1860.

**3. Đồng hồ cơ**

Vào năm 725 SCN, nhà sư người Trung Quốc tên Nhất Hạnh đã phát minh ra chiếc đồng hồ cơ đầu tiên trên thế giới. Nước nhỏ giọt sẽ làm quay một bánh xe, khiến chiếc đồng hồ chạy. Chiếc đồng hồ hoàn tất một vòng quay trong đúng 24 giờ.

**4. Tiền giấy**

Không lâu sau khi người Trung Quốc phát minh ra máy in, họ cũng đã phát minh ra tiền giấy (hay giấy bạc). Phát minh này đã giúp cách mạng hóa nền kinh tế khi cho phép các thương nghiệp giao dịch buôn bán bằng giấy thay vì vàng.

**5. La bàn**

La bàn là phát minh quan trọng nhất trong lịch sử lữ hành. Nếu không có la bàn, việc tìm đường trên biển và khám phá những vùng đất mới sẽ trở thành những việc bất khả thi. Và cũng chính người Trung Quốc đã phát minh ra chiếc la bàn đầu tiên vào thời nhà Hán.



La bàn Trung Hoa cổ đại

Ban đầu, người ta sử dụng quặng từ tính trong một cái bát để xác định phương hướng. Sau này, họ đã tạo ra chiếc la bàn có mũi kim mà chúng ta quen thuộc ngày nay. Những chiếc la bàn sau này có nguồn gốc, gốc rễ từ Trung Quốc.

**6. Luyện kim**

Thời nhà Chu, vào khoảng thế kỷ 5 trước Công nguyên (TCN), người Trung Quốc đã biết luyện kim. Ngành luyện kim đã tạo ra một tác động tích cực ở Trung Quốc, mang lại sự thịnh vượng cho quốc gia. Trên thực tế, nhà Hán đã giữ độc quyền ngành luyện kim để bù đắp tất cả lợi nhuận từ loại hình công nghiệp mới mẻ này. Luyện kim là quá trình chế tác kim loại tinh khiết hơn từ mỏ quặng thô. Các ghi chép sớm nhất bắt nguồn từ Trung Quốc cổ đại.

**7. Thuốc súng**

Người Trung Quốc cũng là những người đầu tiên trên thế giới phát minh và sử dụng thuốc súng trong chiến tranh.

Việc phát minh ra thuốc súng có thể được truy ngược vào khoảng năm 300, khi các nhà khoa học thời đó bắt đầu tiên hành thử nghiệm với than, lưu huỳnh và muối tiêu. Sáu trăm năm sau, người Trung Quốc đã sử dụng thuốc súng để phá hủy các bức tường thành của kẻ thù.

**8. Máy đo địa chấn**

Máy đo địa chấn (còn gọi là địa chấn kế) được phát minh ở Trung Quốc vào khoảng năm 132 bởi Trương Hành, một nhà bác học thời nhà Hán. Nó được sử dụng để đo lường sự thay đổi của gió theo mùa và sự chuyển động của Trái đất. Công cụ này có thể cho biết hướng xảy ra của một trận động đất.

**9. Bàn chải đánh răng**

Bàn chải đánh răng mà bạn sử dụng để làm sạch răng hàng ngày cũng được phát minh ở Trung Quốc. Người Trung Quốc đã sử dụng bàn chải đánh răng làm bằng lông ngựa thô gắn vào tay cầm bằng tre vào khoảng năm 1498. Các thương nhân châu Âu sau này đã mang những chiếc bàn chải đánh răng này sang phương Tây. ■

## SỬ TÂM - TÌM HIỂU

## Hốt hoảng với dịch vụ "luộc chân trong nồi lẩu" ở Trùng Khánh

Nhắc đến Trùng Khánh (Trung Quốc) là nhắc đến lẩu cay xé lưỡi. Nhưng dạo gần đây, hội ghiền xê dịch đang truyền tai nhau một trải nghiệm "độc lạ" ngay giữa lòng thành phố này: Ngâm chân trong nồi lẩu! Nghe thì rùng rợn rợn tóc gáy, nhưng thử xong lại ghiền không lối thoát.



Trùng Khánh (Trung Quốc) vốn nổi tiếng là "thành phố 3D" với những con dốc vắt vẻo đi mỗi như đôi chân và nền ẩm thực cay tê tái. Nếu đã cất công lặn lội đến tận đây, ngoài việc xì xụp một nồi lẩu bò cay nồng sắc súa, hội chị em mê xê dịch nhất định phải ghim ngay một dịch vụ đang làm mưa làm gió trên mạng xã hội Xiaohongshu: "Massage ngâm chân nồi lẩu".

Lần đầu nhìn thấy cảnh đôi bàn chân nhúng vào một cái nồi chia ngăn y hệt nồi lẩu uyên ương, nước sôi sùng sục, đỏ au màu ớt và nổi lên phèo phèo thứ mắm muối gia vị, nhiều người không khỏi hốt hoảng tưởng đâu đang chịu hình phạt thời trung cổ.

Nhưng sự thật đằng sau trải nghiệm "nhìn thót tim, chạm vào tê tái" này lại khiến bất cứ ai, sau một ngày trèo đèo lội suối rã rời, cũng phải nhắm mắt thốt lên: "Đỉnh của chóp!".

## Nồi lẩu "siêu to khổng lồ" nhưng không dành để ăn

Nói cho vuông thì người Trùng Khánh quả thật luôn biết cách đi trước thời đại trong khoản sáng tạo dịch vụ. Ai đời đi massage chân mà nhân viên lại bung ra một cái nồi lẩu bằng đồng to chà bá, bên trong nước dùng sôi sùng sục, bốc khói nghi ngút.

Đã thế, "nước lẩu" lại còn có màu đỏ rực đầy tính sát thương, bên trên lững lờ nào là ớt sừng, hoa tiêu, chanh thái lát, gừng tươi và muôn vàn loại thảo mộc khác nhìn chẳng khác gì nồi lẩu Tứ Xuyên mười nghìn độ cay chuẩn bị nhúng thịt bò.

Thế nhưng, chị em cứ bình tĩnh, đừng vội xách dép bỏ chạy! Dù giao diện có phần "dọa người", nhưng thực chất đây chỉ là một hình thức ngâm chân thảo dược cổ truyền được nâng cấp lên tầm cao mới của nghệ thuật thị giác.

Phần "nước lẩu" màu đỏ rực ấy không phải là sa tế hay dầu ớt nồng nặc đầu, mà thường được pha chế từ các loại muối tắm thảo dược, tinh dầu, hoa hồng và các vị thuốc Đông y giúp lưu thông khí huyết.

Những quả ớt hay gia vị nổi lên phèo bên trên cũng là đồ thật, nhưng chúng đóng vai trò kích thích thị giác và mang lại hương thơm thư giãn nhẹ nhàng chứ không hề gây bỏng rát hay xót da thịt chút nào. Cảm giác e dè ban đầu sẽ nhanh chóng nhường chỗ cho tiếng thở phào nhẹ nhõm khi bạn rụt rè thò ngón chân vào làn nước ấm áp, mon tron bao bọc lấy sự mỏi mệt.

## Vị cứu tinh cho đôi chân rã rời giữa "thành phố trèo đèo lội suối"

Nếu ai đã từng đi Trùng Khánh thì sẽ hiểu nỗi khổ của đôi bàn chân. Thành phố này hiếm có con đường nào bằng phẳng, đi dạo một vòng quanh khu Giải Phóng Bia (Jiefangbei) hay lội bộ qua những cầu thang dốc ngược ở Hồng Nhại Động cũng đủ khiến bắp chân căng cứng, gót chân biểu tình nứt nẻ.

Lúc này, được ngồi ngả lưng xuống chiếc ghế sofa êm ái, nhúng đôi bàn chân mỏi nhừ vào "nồi lẩu" ấm nóng thì quả là lên tiên.

Ngâm chân xong, hơi nóng tản ra khắp cơ thể, lỗ chân lông giãn nở, mồ hôi rịn ra nhẹ nhàng theo bao nhiêu trĩu nặng, mệt mỏi trôi đi hết. Các kỹ thuật viên ở đây đa phần đều lành nghề, họ sẽ tiếp tục thực hiện các bài massage bấm huyệt bài bản, nhấn nhá đúng vào những điểm đau mỏi.

Nhiều tiệm, ví dụ như cơ sở "Ba Sơn Nhĩ Tượng" nằm trên tầng 5 tòa nhà Đại Đô Hội ngay trung tâm Giải Phóng Bia, còn kết hợp cả dịch vụ ngoáy tai (hái nhĩ) cực kỳ phê pha. Một trải nghiệm full combo từ đầu đến chân như vậy thực sự là cách sạc lại năng lượng nhanh nhất để ngày mai lại có sức "phá đảo" thành phố mê cung này.

Không chỉ là trị liệu sức khỏe, "massage ngâm chân nồi lẩu" đánh trúng tâm lý thích những điều mới lạ, độc đáo của giới trẻ hiện nay. Chẳng có gì tuyệt vời hơn việc cùng hội chị em bạn đi rù nhau đi massage, nằm cạnh nhau trò chuyện rôm rả, thỉnh thoảng nhấp một ngụm trà hoa cúc và không quên giờ điện thoại lên quay vài đường story "đang luộc chân ở Trùng Khánh" để dọa bạn bè ở nhà chơi.

Chỉ bằng một chút biến tấu đầy tính bản địa, dịch vụ này đã biến một thói quen chăm sóc sức khỏe tương chừng tẻ nhạt của người lớn tuổi thành một xu hướng sành điệu, một "đặc sản" mang đậm bản sắc văn hóa mà ai đến Trùng Khánh cũng muốn thử nghiệm một lần.

Nên là, nếu có dịp ghé thăm vùng đất của những vat sương mù và hương vị cay nồng này, chị em nhớ chừa lại vài tiếng buổi tối, ăn lẩu no nê xong thì đi... "ngâm chân lẩu" nhé. Đảm bảo trải nghiệm này sẽ khiến chuyến đi của mọi người thêm phần đáng nhớ và "đậm đà" hơn rất nhiều đấy! ■

## Phát minh loại pin "bắt chước lươn điện", tạo 600 volt chỉ trong chớp mắt

Pin hydrogel đạt mật độ công suất kỷ lục 44 kW/m<sup>3</sup> – cao nhất so với pin cùng loại trước đây. Theo IE thông tin, pin hydrogel siêu mỏng lấy cảm hứng từ lươn điện (cá chình điện) giúp tạo ra nguồn điện mạnh mẽ hơn hẳn, có thể dùng cho thiết bị đeo, cảm biến cấy ghép y tế và robot.

Các nhà khoa học tại Đại học Penn State (Mỹ) đã chế tạo loại pin hydrogel dẻo, công suất cao bằng cách bắt chước cách cá chình điện sinh ra điện. Trong cá chình, các tế bào điện (electrocytes) siêu mỏng xếp chồng lên nhau, tạo ra hơn 600 volt chỉ trong chớp mắt, đạt mật độ công suất rất lớn từ thể tích nhỏ.

Nhóm nghiên cứu mô phỏng bằng cách xếp nhiều lớp hydrogel mỏng chỉ 20 micromet mỗi lớp, sử dụng kỹ thuật phủ quay để tạo ra bốn loại hydrogel khác nhau với thành phần giàu nước và dẫn điện. Nhờ lớp mỏng tự nhiên giảm điện trở bên trong, pin đạt mật độ công suất kỷ lục 44 kW/m<sup>3</sup> – cao nhất so với các pin hydrogel trước đây.

Pin này không cần vật liệu độc hại hay khung đỡ cứng, hoàn toàn linh hoạt, an toàn, thân thiện với môi trường và cơ thể sinh học. Nó giữ nước tốt (không khô trong nhiều ngày khi để ngoài không khí), hoạt động ổn định ở nhiệt độ cực thấp từ -80°C đến 27°C mà không bị đóng băng.

Ưu điểm lớn là pin có thể tích hợp trực tiếp vào các hệ thống sinh học gần giống cơ thể, như cảm biến cấy ghép, bộ điều khiển robot mềm hoặc thiết bị đeo – nơi cần nguồn điện mềm mại, an toàn và tương thích cao. Các nhà nghiên cứu cho biết: Tế bào điện của cá chình siêu mỏng giúp tạo công suất lớn từ thể tích nhỏ; lớp hydrogel mỏng giảm điện trở, tăng công suất; việc tối ưu độ nhớt và độ bền cơ học là chìa khóa để lớp hydrogel không bị văng ra khi quay phủ.

Hiện tại pin đã khắc phục hạn chế của các thiết kế lấy cảm hứng từ lươn điện trước đó (không cần khung đỡ, công suất cao hơn). Tương lai, nhóm sẽ tập trung nâng cao mật độ công suất hơn nữa, cải thiện khả năng sạc lại và phát triển pin tự sạc.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Advanced Science, do Văn phòng Nghiên cứu Không quân Mỹ tài trợ. ■

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

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

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS

14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK

12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

GREENSPPOINT

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

VICTORY

4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

LoneStar.edu/HNApply

HN-Admissions@LoneStar.edu

281.260.3500

LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Mỗi cơ quan một bài tập: Gan, thận, tim nên rèn gì?

Đi bộ dưỡng gan, kiễng chân tốt cho thận, thiền cải thiện sức khỏe tim hay xoay eo giúp đường ruột khỏe mạnh.

Chế độ ăn uống lành mạnh kết hợp tập luyện là chìa khóa để cơ thể dẻo dai, nhưng mỗi cơ quan lại phù hợp với những dạng vận động riêng. Não bộ, làn da, gan và thận đều hưởng lợi đáng kể từ các chuyển động có mục tiêu. Dưới đây là kế hoạch 8 bước với những bài tập tốt cho từng cơ quan, giúp cơ thể khỏe mạnh toàn diện.

Gan: Đi bộ

Gan đóng vai trò giải độc, chuyển hóa chất dinh dưỡng và kiểm soát năng lượng của cơ thể. Bài tập tác động nhẹ như đi bộ mang lại nhiều lợi ích quan trọng cho gan và phù hợp với mọi người.

Nghiên cứu cho thấy tăng 2.500 bước mỗi ngày có thể giảm 44% nguy cơ bệnh gan tiến triển. Đi bộ thường xuyên giúp giảm tích tụ mỡ ở gan và cải thiện chức năng của cơ quan này, góp phần duy trì sức khỏe. Chỉ cần 20-30 phút đi bộ nhanh mỗi ngày là đủ để gan hoạt động tối ưu.

Vanessa Hebditch, Giám đốc Truyền thông và Chính sách của tổ chức British Liver Trust, từng nói: "Đi bộ là hình thức vận động dễ tiếp cận nhất để bảo vệ gan. Chỉ 150 phút đi bộ nhanh mỗi tuần đã giúp giảm mỡ gan, cải thiện lưu thông máu và hỗ trợ gan thực hiện tốt chức năng lọc độc tố".

Thận: Kiễng chân

Thận đảm nhiệm việc lọc máu, cân bằng dịch và loại bỏ chất thải trong cơ thể. Động tác nhẹ nhàng kiễng chân được xem là cách đặc biệt để " nạp năng lượng" cho hệ thống lọc này. Theo y học phương Đông, động tác này kích hoạt kinh thận, thúc đẩy "thận khí" và cải thiện tuần hoàn.

Nhóm cơ bắp chân, được ví như "trái tim thứ hai" của cơ thể, sẽ khỏe hơn khi tập kiễng chân, hỗ trợ máu lưu thông ngược về tim. Bài tập này không chỉ tăng cường sức khỏe cho thận mà còn giúp phòng ngừa tĩnh mạch, hạn chế ứ dịch. Thực hiện 30-50 lần kiễng chân, lặp lại vài buổi mỗi tuần, sẽ mang lại lợi ích rõ rệt cho thận.

Não bộ: Thiền định

Thiền là phương pháp trị liệu mạnh mẽ giúp nuôi dưỡng và phát triển não bộ. Thiền mỗi ngày tạo ra những thay đổi cả về cấu trúc lẫn hóa học trong não, làm tăng dopamine (cảm giác hạnh phúc), serotonin (tâm trạng tích cực) và GABA (cảm giác thư giãn). Bài tập này giúp cải thiện trí nhớ, khả năng kiểm soát cảm xúc và tăng sự tập trung.

Nhiều nghiên cứu cho thấy người tập thiền lâu năm có lớp vỏ não dày hơn ở các vùng liên quan đến học tập và xử lý cảm xúc. Chỉ 10-15 phút thiền mỗi ngày có thể giúp đầu óc minh mẫn, giảm căng thẳng, đồng thời tăng khả năng chống lại lão hóa và bệnh tật của não.

Dạ dày: Cười to

Bước đầu tiên để hỗ trợ dạ dày và hệ tiêu hóa chính là một tràng cười sáng khoái. Khi cười to, các cơ vùng bụng được "tập luyện" nhẹ, vừa hỗ trợ tiêu hóa vừa đốt cháy calo, đồng thời tăng lượng oxy đưa vào cơ thể và thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Tiếng cười còn giúp giảm hormone căng thẳng cortisol - tác nhân gây ra các vấn đề về dạ dày và đầy bụng. Duy trì thói quen cười thật tự nhiên khoảng 15 phút mỗi ngày không chỉ tiêu hao năng lượng, tăng sức mạnh cơ bụng mà còn cải thiện sức khỏe đường ruột.

Ruột: Xoay eo

Quá trình tiêu hóa phụ thuộc nhiều vào ruột để hấp thu dưỡng chất và đào thải chất cặn bã. Động tác xoay eo tạo chuyển động xoay ngang cho phần thân, giúp tăng cường hoạt động của các cơ quan tiêu hóa và thúc đẩy tuần hoàn máu đến hệ tiêu hóa. Bài tập này hỗ trợ cải thiện táo bón, giảm đầy hơi và nâng cao hiệu quả tiêu hóa. Thực hiện mỗi ngày 10-15 vòng xoay mỗi bên không chỉ duy trì sức khỏe đường ruột mà còn tăng sức mạnh cho nhóm cơ trung tâm.

Tim: Hít thở sâu

Hít thở sâu có kiểm soát là phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả để bảo vệ sức khỏe tim mạch. Kỹ thuật này kích hoạt dây thần kinh phế vị, đưa cơ thể vào trạng thái "nghỉ ngơi và tiêu hóa", giúp giảm nhịp tim và huyết áp. Chỉ vài phút luyện tập mỗi ngày có thể hạ huyết áp tâm thu tới 10 mmHg. Hít thở sâu còn tăng lượng oxy đến các mô và não, giảm căng thẳng và kích thích cơ thể tiết endorphin. Duy trì nhịp thở 6-10 lần mỗi phút sẽ giúp trái tim khỏe mạnh hơn.

Mắt: Nhìn xa nhanh

Việc sử dụng màn hình trong thời gian dài dễ gây căng thẳng cho mắt. Bài tập chuyển nhanh tiêu điểm giữa vật gần (như ngón tay cái) và vật ở xa (như bức tường hoặc đường chân trời) giúp các cơ mắt linh hoạt hơn, giảm mỏi và duy trì thị lực. Thực hiện động tác chuyển tiêu điểm gần - xa 10 lần mỗi lượt và lặp lại nhiều lần trong ngày sẽ hỗ trợ bảo vệ sức khỏe đôi mắt.

Da: Chạm nhẹ răng

Thói quen chạm nhẹ hai hàm răng vào nhau không chỉ tốt cho sức khỏe răng miệng mà còn có lợi cho làn da, đặc biệt khi thực hiện vào buổi sáng. Động tác này giúp tăng tuần hoàn máu ở vùng mặt, đưa oxy và dưỡng chất tới các mô da, đồng thời hỗ trợ đào thải độc tố. Sự kích thích nhẹ còn tác động đến các huyết đạo trên mặt, cải thiện chất lượng và độ đàn hồi của da. Duy trì thói quen này mỗi ngày có thể giúp da sáng và rạng rỡ hơn. ■

Chỉ với 5 giây làm bài test này tại nhà, biết ngay nguy cơ đột quỵ và Alzheimer - căn bệnh đang trẻ hóa ở

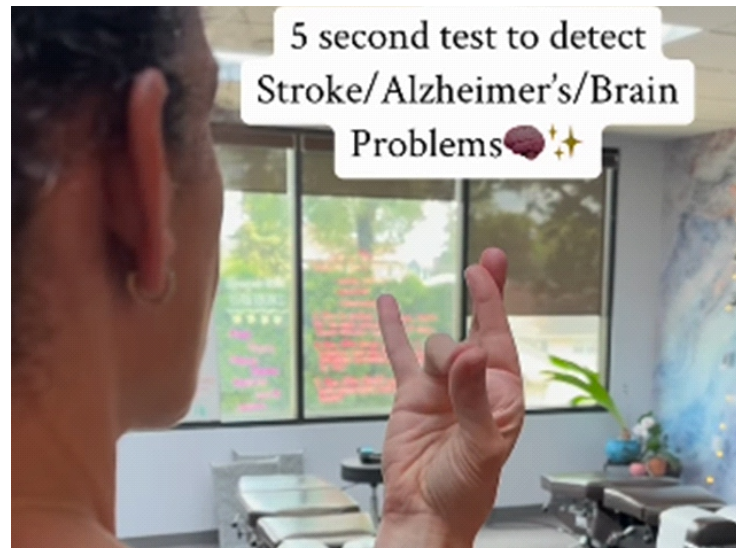
tuổi U30

Chỉ với 5 giây thực hiện bài test này, bạn có thể phát hiện sớm nguy cơ mắc đột quỵ lẫn chứng mất trí Alzheimer.

Theo các chuyên gia, đột quỵ là tình trạng não bị tổn thương nghiêm trọng do tắc nghẽn hoặc vỡ mạch máu, làm gián đoạn lưu lượng máu lên não. Chỉ trong vài phút, các tế bào thần kinh có thể chết, gây ra những di chứng nặng nề như liệt, mất khả năng nói hoặc thậm chí tử vong.

Ngoài ra, Alzheimer là một dạng sa sút trí tuệ do sự suy giảm trí nhớ, tư duy và khả năng thực hiện các hoạt động hằng ngày. Bệnh gây ra do các tế bào não bị thoái hóa và chết dần, thường khởi phát âm thầm trong nhiều năm.

Những năm gần đây, cả đột quỵ và Alzheimer đều ghi nhận xu hướng trẻ hóa rõ rệt. Nguyên nhân đến từ áp lực công việc, thói quen sinh hoạt thiếu khoa học, tiếp xúc thường xuyên với căng thẳng và ô nhiễm môi trường.



Nhiều nghiên cứu cho thấy, người trẻ trong nhóm U30 đang đối mặt nguy cơ sớm mắc hai căn bệnh vốn từng được xem là của tuổi già. Điều này khiến các chuyên gia y tế đưa ra cảnh báo, khuyến nghị mọi người quan tâm hơn đến việc tầm soát và phát hiện sớm ngay từ khi còn trẻ.

Bài test trong 5 giây phát hiện sớm đột quỵ và Alzheimer

Theo Suzi Schulman, Tiến sĩ kiêm bác sĩ về xương khớp với 30 năm kinh nghiệm tại Mỹ, phát hiện sớm dấu hiệu là một trong những cách tốt nhất để hạn chế tác hại của hai loại bệnh kia. Vậy nên, cô đã chỉ cho mọi người về một bài test nhỏ có thể giúp biết được dấu hiệu bệnh như sau:

- Giơ bàn tay ra phía trước, để ngang tầm mắt và ngửa ra.
- Đan ngón trỏ và ngón giữa với nhau.
- Cho ngón áp út và ngón cái chạm nhau.
- Giữ nguyên tư thế này và cử động ngón út lên xuống, hoặc theo nhiều hướng khác nhau.

Thực hiện bài test theo như hình được bác sĩ Suzi Schulman chia sẻ.

Nếu ngón út có thể cử động thoải mái và tự do, cơ thể vẫn đang khỏe mạnh, chưa gặp bất thường. Nhưng nếu ngón út gặp khó khăn khi di chuyển, hoặc bị cứng đờ, thì hãy cẩn thận với nguy cơ đột quỵ hoặc mất trí nhớ như Alzheimer.

Tại sao bài test này có thể phát hiện được bệnh?

Nghiên cứu cho thấy, chức năng của bàn tay và các ngón tay, đặc biệt là kỹ năng vận động, có mối liên hệ chặt chẽ với hiệu suất nhận thức. Nhiều khảo sát đã chỉ ra rằng, việc giảm khả năng điều khiển ngón tay và sức mạnh cầm nắm có mối liên hệ với sự suy giảm nhận thức và chứng sa sút trí tuệ Alzheimer.

Cụ thể, những bài kiểm tra động tác tay đơn giản như bài test trên, có thể cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa người khỏe mạnh và người mắc Alzheimer. Ví dụ, một số bài kiểm tra gõ ngón tay từ lâu đã chứng minh rằng, nhịp gõ chậm hoặc không đều có thể là dấu hiệu cho thấy rối loạn chức năng não, như chấn thương sọ não (TBI) hoặc tổn thương thần kinh.

Hãy phòng bệnh Alzheimer và đột quỵ bằng những thói quen tốt như đọc sách thường xuyên...

Bên cạnh đó, một nghiên cứu sử dụng thiết bị cảm biến từ tính để đo thao tác gõ ngón tay cho thấy, những người bị suy giảm nhận thức nhẹ (thường là dấu hiệu sớm của Alzheimer) có mô hình vận động ngón tay khác biệt rõ rệt.

Một số nghiên cứu khác chỉ ra rằng, các động tác gõ ngón tay nhanh như gõ ngón tay cái với các ngón khác, có thể giúp nhận diện sớm các vấn đề của hệ thần kinh trung ương như tổn thương hoặc tổn hại mạch máu nhỏ.

Làm sao để phòng ngừa đột quỵ và Alzheimer?

Tiến sĩ Suzi cho hay, ngay cả khi ngón út không cử động được, nguyên nhân có thể đơn giản chỉ là viêm khớp, vấn đề về dây thần kinh hoặc những yếu tố vô hại khác. Vậy nên để chắc chắn hơn, bạn hãy đến bệnh viện để được kiểm tra kỹ càng.

Nhìn chung, cả đột quỵ và Alzheimer đều chịu ảnh hưởng lớn từ thói quen sinh hoạt hằng ngày. Việc ăn uống cân đối, hạn chế chất béo bão hòa, đường tinh luyện và thực phẩm chế biến sẵn giúp giảm nguy cơ xơ vữa mạch máu, nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ.

Bên cạnh đó, vận động đều đặn như đi bộ nhanh, bơi lội hoặc yoga... giúp cải thiện tuần hoàn máu, ổn định huyết áp và tăng cường sức khỏe tim mạch, từ đó giảm nguy cơ đột quỵ.

Ngoài ra, rèn luyện trí não bằng việc đọc sách, học ngoại ngữ, chơi nhạc cụ hoặc giải đố... sẽ kích thích các kết nối thần kinh, làm chậm quá trình thoái hóa tế bào não - yếu tố liên quan trực tiếp tới Alzheimer. ■

9 loại thực phẩm nên ăn thường xuyên để tăng tốc giảm mỡ cơ thể

Giảm mỡ không đồng nghĩa với kiêng khem cực đoan. Chọn đúng thực phẩm giàu dinh dưỡng và dễ ăn sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả.

Melissa, chuyên gia dinh dưỡng và huấn luyện viên thể hình nổi tiếng tại Ấn Độ đã chia sẻ cùng Hindustantimes danh sách 9 thực phẩm cô ưu tiên sử dụng khi tập trung kiểm soát cân nặng.

Theo huấn luyện viên Melissa, thay vì kiêng khem cực đoan, việc chọn món ăn mình yêu thích và cân bằng dưỡng chất là chìa khóa dẫn đến thành công lâu dài.

Dưới đây là những thực phẩm mà huấn luyện viên thể hình Melissa thường xuyên tiêu thụ và khuyên dùng để giảm mỡ cơ thể nhanh chóng.

Trứng

Melissa dùng trứng và lòng trắng trứng trộn lẫn mỗi sáng để nạp protein sớm trong ngày. Trứng có thể ăn kèm với bánh mì nướng hoặc làm món ăn phụ linh hoạt.

Bánh mì

Thay vì loại bỏ hoàn toàn carbohydrate, cô dùng bánh mì nướng cho bữa sáng hoặc sandwich vào bữa trưa như một phần hợp lý trong chế độ giảm mỡ.

Sữa chua Hy Lạp

Giàu đạm và dễ tiêu hóa, món này thường được ăn kèm với granola, ngũ cốc protein và quả mọng như một món ăn nhẹ thông minh.

Quả mọng

Đâu, việt quất, mâm xôi không chỉ bổ sung chất chống oxy hóa mà còn có thể kết hợp linh hoạt với bữa ăn hoặc đồ ăn nhẹ.

Thịt gà tây xay

Là nguồn protein nạc dễ chế biến, có thể dùng với sốt mì ống, sốt BBQ hay gia vị taco để tạo thực đơn đa dạng.

Gà quay

Một lựa chọn tiện lợi, phù hợp cho salad, bánh cuốn hoặc món mì. Melissa ưu tiên các loại protein đã được chế biến sẵn để tiết kiệm thời gian.

Khoai tây

Khoai tây được coi là một trong những thực phẩm no nhất và có thể hỗ trợ nỗ lực giảm cân. Chỉ cần chế biến đơn giản như nướng hoặc quay lò vi sóng là đủ.

Bơ đậu phộng

Chứa chất béo lành mạnh, có thể phết lên bánh, ăn kèm với táo hoặc trộn trong yến mạch, sẽ giúp tạo cảm giác no và ngon miệng.

Hạt đóng gói 100 calo

Hạt là nguồn chất béo tốt, nhưng dễ bị ăn quá nhiều không kiểm soát. Melissa dùng các gói nhỏ định lượng sẵn để kiểm soát khẩu phần.

Huấn luyện viên thể hình Melissa nhấn mạnh, không cần loại bỏ hoàn toàn thực phẩm quen thuộc, mà hãy học cách ăn uống thông minh và duy trì sự yêu thích trong từng bữa ăn. Chính sự bền bỉ và linh hoạt đó mới là yếu tố giúp giảm mỡ hiệu quả và duy trì lâu dài. ■

3 bí quyết Đông y giúp phụ nữ mãn kinh ngủ ngon

Đông y hướng dẫn ba phương pháp cải thiện giấc ngủ cho phụ nữ mãn kinh gồm bổ sung thực phẩm mát, ngâm chân trước ngủ và massage bấm huyệt.

Trong góc nhìn của Đông y, tình trạng mất ngủ ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh không chỉ là vấn đề sinh lý thông thường mà còn là sự mất cân bằng của các tạng phủ trong cơ thể như can thận suy hư và hư nhiệt nội sinh.

Khi phụ nữ bước vào giai đoạn mãn kinh, chức năng của thận bắt đầu suy giảm, tinh huyết hao tổn. Thận và can có mối quan hệ tương sinh (thủy sinh mộc), nên khi thận hư sẽ ảnh hưởng đến can. Khi chức năng của can bị suy yếu, khí huyết không được điều hòa, dẫn đến sự rối loạn trong hệ thống thần kinh, gây ra các triệu chứng như trằn trọc, dễ cáu gắt và khó ngủ.

Giai đoạn mãn kinh, cơ thể phụ nữ có sự thay đổi lớn về nội tiết tố, dẫn đến âm huyết giảm sút. Theo nguyên lý âm dương của Đông y, âm hư thì dương vượng. Sự thiếu hụt "âm" (tức là tinh huyết), chất dịch làm cho "dương" (nhiệt trở nên mạnh hơn), tạo ra hư nhiệt nội sinh. Nhiệt này thường bốc lên trên, quấy nhiễu tâm thần.

Tình trạng "can thận suy hư" và "hư nhiệt" thường gặp ở phụ nữ giai đoạn này có thể được cải thiện bằng chế độ ăn uống và xoa bóp bấm huyệt, như sau:

Ăn nhiều thực phẩm màu đen, tính bình hoặc mát

Nên bổ sung các loại thực phẩm như vùng đen, gạo lứt đen, mộc nhĩ đen, táo tàu đen, đậu đen, nấm đông cô, gà ác, hạt dẻ, nho đen. Trong số đó, vùng đen, đậu đen, mộc nhĩ đen, nho đen, nấm đông cô thuộc tính bình. Các thực phẩm khác không có màu đen như củ mài, đậu tằm, hạt sen cũng có tác dụng cải thiện giấc ngủ.

Ngâm chân trước khi ngủ

Nhiệt độ da chân khoảng 34-35 độ C, vì vậy nước ngâm chân cần cao hơn. Nhiệt độ nước tùy thuộc vào mùa và nhiệt độ phòng. Mùa hè, nhiệt độ nước khoảng 40 độ C, mùa đông khoảng 42 độ C. Ngâm chân 10 phút trước khi ngủ giúp tuần hoàn máu, thư giãn, ổn định tinh thần, giúp ngủ sâu giấc.

Massage bấm huyệt

Kết hợp massage bấm huyệt các huyệt đạo giúp an thần trong 10 phút ngâm chân sẽ giúp dễ ngủ hơn. Ngoài ba phương pháp trên, cần điều chỉnh thói quen sinh hoạt. Hạn chế uống đồ uống chứa caffeine sau buổi trưa. Giảm lượng nước uống trước khi ngủ để tránh đi tiểu đêm. Cần điều chỉnh các thói quen không còn phù hợp để cơ thể khỏe mạnh. ■

SU TÂM - TÌM HIỂU

Danh sách phi vụ trộm cướp tỷ đô khét tiếng thời hiện đại, từ những cách xưa như Trái Đất đến thủ đoạn tâm lý tinh vi

Một loạt vụ trộm cướp táo bạo, với những cách thức bạn có thể hình dung ra.

Đề tài "các vụ cướp táo tợn" vẫn là chủ đề nóng cho các hãng phim Hollywood khai thác, mỗi bộ phim một khác, cho thấy trí tưởng tượng không giới hạn của họ đã dựng nên được hàng "tá" bộ phim xoắn não đầy bất ngờ. Thế nhưng, vụ tấn công một tòa lâu đài ở Đức đã nhắc nhở chúng ta đây là hành động phạm pháp đáng lên án.

Vào sáng sớm ngày 27/11, khoảng một trăm kho báu vô giá đã bị lấy đi khỏi bảo tàng Green Vault thuộc thành phố Dresden, Đức - một trong những địa điểm cất giữ nhiều kiệt tác nhất ở Châu Âu và nằm ở tầng một của tòa lâu đài Dresden. Những tên trộm được giả định rằng đã đột nhập vào bảo tàng bằng cách cắt xuyên lưới kim loại và phá cửa sổ.

Chỉ trong vòng vài phút, camera ghi lại hình ảnh hai nghi phạm di chuyển bên trong phòng triển lãm cùng đèn pin trong tay, chúng đập vỡ một hòm trưng bày và nhanh chóng chạy trốn cùng vô số trang sức vô giá đính kim cương, ngọc trai và hồng ngọc.

Sự kiện này mặc dù còn xa mới được xứng danh là vụ trộm tinh vi nhất trong lịch sử, nhưng những tên tội phạm đột nhập bảo tàng Green Vault chỉ là hai trong số rất nhiều những tên trộm khác đã trốn thoát được với việc ăn cắp hàng tỷ USD trang sức quý giá. Dưới đây là một vài vụ



trộm khét tiếng nhất trong thời gian gần đây.

Vụ trộm trang sức của hoàng tộc Thụy Điển

Trang sức hoàng tộc Thụy Điển

Vào tháng bảy năm 2018, các tên trộm đã lấy cắp một số lượng cổ vật hoàng tộc từ một căn nhà thờ Thụy Điển và trốn thoát bằng xuống máy.

Các vật phẩm từng thuộc về quốc vương Karl đệ Cửu của Thụy Điển và vợ ông Kristina, bao gồm một viên ngọc vàng có đính một cây thánh giá và hai vương miện, đã bị lấy đi khỏi thánh đường nằm ở phía Tây của thủ đô Stockholm. Các vật phẩm đã tồn tại từ đầu thế kỷ thứ 17.

Vào thời điểm đó, cảnh sát nói rằng họ không thể phát biểu về giá trị của những vật phẩm bị lấy cắp. Nhưng tu viện trưởng của giáo khu Strängnäs, Christofer Lundgren, khẳng định rằng giá trị không quan trọng bằng ý nghĩa của chúng đối với lịch sử và văn hóa Thụy Điển.

Những tên trộm đã chạy trốn bằng một xuồng máy mũi trần. Thuyền tuần tra cảnh sát và trực thăng nhanh chóng xuất hiện đồng thời rượt bắt chúng. Năm 2019, một người đàn ông đã bị kết tội sau đó bị tuyên án bốn năm và sáu tháng tù giam vì liên quan tới vụ trộm này.

Vụ trộm kết sắt Hatton Garden

Lỗ thủng xuyên qua bức tường dày hai mét.

Xảy ra vào dịp lễ Phục sinh năm 2015, các tên trộm đã đột nhập vào Công ty Kết An Toàn Hatton Garden ở Luân Đôn và trốn thoát với số lượng đá quý, trang sức và tiền mặt tương đương 14 tỷ bảng Anh.

Theo điều tra viên thuật lại, các thủ phạm đã xâm nhập vào bên trong thông qua lối đi dành cho thang máy. Tiếp đến chúng dùng máy khoan để đục thủng một bức tường dày hai mét và tiến vào trong hầm lưu trữ nằm ở tầng hầm.

Bốn người đàn ông cuối cùng vẫn bị đem ra tòa xét xử và kết tội tham gia vào âm mưu trộm cắp. Bên khởi tố mô tả các tên trộm - đều đã quá 40 tuổi - là "các thủ lĩnh và chủ mưu" của vụ án.

Vào thời điểm đó, giới truyền thông đã dự đoán rằng giá trị của vụ trộm có thể lên đến con số 200 triệu Bảng Anh (tương đương 303 triệu USD thời bấy giờ), tuy nhiên trong phiên xét xử, công tố viên đã tuyên bố giá trị của tài sản bị trộm chỉ là 14 triệu bảng.

Khách sạn Carlton

Một chuỗi những vụ trộm trang sức đã làm rung động bờ biển Côte d'Azur của Pháp vào năm 2013. Trong số chúng, có vụ trộm đá quý lừng lẫy với giá trị vật phẩm bị lấy cắp lên đến 102 triệu Euro xảy ra ngay trong một buổi triển lãm tại khách sạn Carlton vào ban ngày.

Phó công tố viên - thuộc văn phòng công tố tội phạm có tổ chức - đã phát biểu: "Tên trộm, với khuôn mặt bị che bởi mũ và một tấm khăn choàng cổ, đã đe dọa sẽ bắn các nhân viên và khách khứa với một khẩu súng ngắn bán tự động".

Một vài tháng trước đó, trong dịp lễ hội phim Cannes, một sợi dây chuyền đáng giá hơn 2 tỷ USD cũng đã bị trộm mất trong một bữa tiệc khách sạn, chỉ không lâu sau khi một lượng đá quý giá trị gần 80 ngàn USD bị lấy cắp khỏi một cái két an toàn trong phòng khách sạn.

Vụ trộm tại cửa hàng Harry

Vào năm 2008, bốn tên cướp có vũ trang - hai trong số đó đã giả trang thành phụ nữ - tiến vào bên trong một cửa tiệm trang sức Harry Winston ở Paris, nơi chúng rút vũ khí ra và buộc khách hàng cùng nhân viên vào trong một

góc.

Chúng lấy đi các vật phẩm đang được trưng bày trên kệ và trong két an toàn, sau đó rời đi với lượng trang sức có giá trị tầm 80 triệu Euro. Dựa theo văn phòng công tố, bọn cướp dường như biết được những chỗ giấu trang sức và tên của một số nhân viên.

Vụ trộm kim cương ở Trung tâm Antwerp

Theo giám đốc tư pháp Eric Sack của Antwerp, các tên trộm đã sao lại các chìa khóa của trung tâm.

Chỉ hôm sau ngày lễ Tinh Nhân vào năm 2003, một lượng đá quý đáng giá 100 triệu USD đã bị cướp đi từ Trung tâm kim cương Antwerp ở Bỉ.

Bọn cướp, dẫn đầu bởi Leonardo Notarbartolo, theo như lời kể lại đã vượt qua được những biện pháp an ninh tiên tiến nhất, bao gồm các ổ khóa mã công nghệ cao, cảm biến nhiệt và chuyển động cùng một cánh cửa dày nửa mét.

Chúng còn đối băng ghi hình của camera an ninh tòa nhà để tránh bị nhận dạng. Nhưng chúng đã mắc phải một sai lầm: Một chiếc bánh sandwich bị cắn một nửa với mẫu ADN bị dính lại đã buộc tội bọn chúng.

Sau một tháng dài hoạt động với nhiều thám tử từ nhiều quốc gia, cả băng trộm đã bị bắt giam, tuy nhiên nhà chức trách đã không thể tịch thu phần lớn số đá quý.

Cửa hàng trang sức Graff

Trong số những vật bị lấy cắp, có một sợi dây chuyền làm từ bạch kim và kim cương.

Vào năm 2009, hai người đàn ông ăn mặc chỉnh tề vào cửa hàng trang sức Graff ở đường New Bond, thành phố Luân Đôn, ngay vào ban ngày và trộm đi trang sức đáng giá 40 triệu Euro.

Bọn chúng đã đe dọa nhân viên bằng các khẩu súng ngắn và lấy đi 43 món trang sức các loại - bao gồm khuyên tai, dây chuyền và đồng hồ - sau đó trốn đi trong một chiếc autor BMW màu xanh.

Khi ấy, đây chính là vụ cướp trang sức lớn nhất ở Anh. Hai tên tham gia vụ cướp, cùng hai người đàn ông đồng lõa khác, đã bị bắt và kết tội cho vụ cướp táo bạo này.

Cảng hàng không Brussels

Vào năm 2013, tám người đàn ông che mặt mang đồng phục cảnh sát đã tấn công cảng hàng không Brussels và rời đi với lượng kim cương đáng giá gần 40 ngàn USD đang được đem lên máy bay.

Theo phát ngôn viên của sân bay, sau khi vượt qua hàng rào và lao lên con đường nhựa, bọn cướp đã đe dọa các nhân viên bằng súng. Chỉ trong vòng ba phút, bọn chúng đã lấy đi hết lượng đá quý có trong tay nhóm người.

Các nhà chức trách đã nói rằng một vụ cướp táo bạo như vậy lại khả thi quá là một điều đáng ngạc nhiên - gợi ý cho chúng ta rằng vụ cướp đã được thực thi bởi những tên tội phạm chuyên nghiệp, không phải là những tên nghiệp dư thừa nước đục thả câu.

Được biết đến với cái tên thủ đô kim cương, thành phố Antwerp chi cách cảng Brussels chừng 25 dặm.

Ngân hàng ABN Amro

Một phương pháp ăn cướp kì lạ: sử dụng chocolate và sự quyến rũ. Vào tháng 3/2007, một người đàn ông tên Carlos Hector Flomenbaum đã trở thành khách quen của ngân hàng ABN Amro ở thành phố Antwerp.

Sau khi trở nên thân thuộc với đàn nhân viên - những người đã tin rằng ông ta là một nhà buôn kim cương thành công và có thói quen tặng họ chocolate - Flomenbaum đã trộm được chiếc chìa khóa để mở căn hầm lưu trữ của ngân hàng. Ông ta thông thả bước vào và bước ra cửa trước với khoảng 120.000 carat kim cương, đáng giá hơn 23 triệu USD.

Cung điện Doge ở Venice

Cung điện Doge, một địa điểm nổi tiếng đối với khách du lịch ở Venice, vốn đang trưng bày một bộ sưu tập các vật phẩm hoàng tộc Qatari vào năm 2018 thì hai tên trộm đã cuồn đi một đôi khuyên tai và trâm cài làm từ kim cương, vàng và bạch kim.

Món trang sức có trị giá 30.000 Euro, nhưng lúc ấy, cảnh sát trưởng thành phố Venice đã khẳng định rằng chúng đáng giá đến "vài triệu Euro".

Món trang sức - từng được sở hữu bởi vị quý tộc Emir ở Qatar, Sheik Hamad bin Abdullah Al Thani - đã bị lấy đi vào buổi sáng của ngày cuối cùng được trưng bày. Theo cảnh sát, một nghi phạm đã làm người canh gác, còn một tên khác thì ra tay lấy đi món trang sức.

Theo đánh giá sơ bộ, cặp tội phạm này đã làm chuông báo động báo chậm một phút, cho chúng có đầy đủ thời gian chuẩn bị mất... ■

Ngôi nhà ma ám số 81 ở Bắc Kinh và lời đồn rùng rợn về những công nhân làm việc tại đây rồi biến mất một cách bí ẩn

Trong các truyền thuyết đô thị, đặc biệt là ở khu vực châu Á thì dường như những ngôi nhà được cho là bị ám luôn thu hút rất nhiều sự chú ý của mọi người.

Khi nói đến những nơi bị ám, chúng ta dù rất sợ hãi nhưng vẫn luôn có một sự hiếu kỳ nhất định.

Các địa điểm này đều chứa đựng những câu chuyện lịch sử rùng rợn và cho đến nay vẫn không một ai có thể lý giải được về những hiện tượng siêu nhiên mà người ta đã gặp phải ở đó.

Ngôi nhà số 81 Triều Nội Bắc Kinh được mệnh danh là "Đông phương tứ đại hung trạch", tức là một trong 4 ngôi nhà Đông Phương có hung khí nặng nề nhất, mang theo nhiều lời đồn ma mị ai oán khiến ai nấy cũng tò mò và không khỏi hoảng sợ mỗi khi được kể đến.

Ngôi nhà số 81 Triều Nội được xây dựng vào năm 1910 như là một trung tâm đào tạo ngôn ngữ và là nơi nghỉ ngơi của các nhà truyền giáo Công giáo Hoa Kỳ. Tuy nhiên, đến năm 1990, ngôi nhà bị bỏ hoang và không còn ai lui tới đây.

Nhìn vào những hình ảnh xưa có thể thấy được, ngôi nhà được xây dựng theo phong cách Châu Âu. Bên ngoài bị bao quanh bởi những bức tường mọc đầy cây thường xuân, các cửa sổ đều bị hồng mục nát, còn bên trong thì hoang tàn mang một cảm giác rất ma mị và u ám.

Cũng chính vì vậy, có rất nhiều lời đồn ma ám về ngôi nhà này. Vào mỗi dịp Lễ Halloween, mọi người đều tò mò muốn thử thách sự gan dạ của mình nên đến đây để khám phá.

Những truyền thuyết về đô thị Trung Quốc không còn xa lạ gì với mọi người. Và bí ẩn về ngôi nhà số 81 ở Triều Nội Bắc Kinh là câu chuyện khiến người đời tò mò, được truyền từ năm này qua năm khác.

Đến năm 2000, khi thời đại công nghệ bắt đầu phát triển, những lời đồn ma ám về căn nhà này bắt ngờ được lưu truyền trên mạng và khiến mọi người tin rằng đây đúng là "hung trạch" ở Bắc Kinh.

Năm 2014, đạo diễn nổi tiếng Trung Quốc Diệp Vĩ Dân đã quyết định thực hiện một bộ phim kinh dị "Nhà số 81 Kinh Thành" và được quay tại ngôi nhà này nhận được rất nhiều sự tán dương của khán giả.



Đặc biệt hơn là sự diễn xuất của "ma nữ" chính trong phim do Lâm Tâm Như thể hiện lại càng khiến khán giả rùng mình và tin rằng nơi đây thật sự có ám khí như lời đồn.

Có nhiều lời đồn ma ám về ngôi nhà này, vì vậy vào mỗi dịp Lễ Halloween, mọi người đều tò mò cũng như thử thách sự gan dạ của mình và đến đây để xem nơi đây là nơi như thế nào?

Nhìn vào những hình ảnh xưa có thể thấy được, ngôi nhà được xây dựng theo phong cách Châu Âu. Bên ngoài bị bao quanh bởi những bức tường mọc đầy cây thường xuân, các cửa sổ đều bị hồng mục nát, còn bên trong thì hoang tàn mang một cảm giác rất ma mị và u ám.

Trong vô số những lời đồn thì có 3 câu chuyện được mọi người truyền tai nhau từ năm này qua năm khác và khiến mọi người không khỏi hoảng sợ khi nghĩ đến.

Câu chuyện thứ nhất là nói về cái chết của người phụ nữ được cho là vợ của một sĩ quan. Người này không biết vì lý do gì đã treo cổ tự vẫn trong ngôi nhà.

Sau khi cô qua đời, ngôi nhà số 81 thường xuyên xuất hiện những hiện tượng kỳ lạ. Mỗi đêm khi giông tố kéo đến hay vào những ngày trăng tròn thì mọi người xung quanh sẽ nghe được tiếng khóc rất thảm thiết, thậm chí còn có tiếng chai lọ bị ném đi vỡ toang.

Câu chuyện thứ hai diễn ra gần hơn là vào khoảng năm 2000. Khi đó, ngôi nhà này đã bị bỏ hoang và chính phủ đã cho người xây dựng lại.

Một đêm mùa hè vào năm 2001, khi một số công nhân tại công trường đã uống quá nhiều và đi xuống tầng hầm căn hộ để tìm chỗ đi vệ sinh thì bất ngờ nhìn thấy một nơi bí mật, được bịt kín bằng gạch. Không giấu được sự tò mò, họ bèn quyết định vào xem bên trong có gì và không bao giờ trở ra.

Câu chuyện thứ ba được thêu dệt như sau, một phóng viên của đài CCTV đã thực hiện phóng sự đặc biệt về ngôi nhà này. Một số người kể lại rằng, chính phủ đã lên kế hoạch phá bỏ ngôi nhà từ vài năm trước vì có nhiều lời đồn ma ám không hay. Thế nhưng, trong quá trình phá bỏ, một số công nhân cũng đã biến mất không lý do, từ đó trở đi họ không dám động thổ lại.

Sau khi những tin đồn này được lan truyền, có nhiều người muốn xác minh sự thật đã tìm đến cảnh sát Bắc Kinh để làm rõ. Đại diện Sở Cảnh Sát Đông Thành - Thẩm Chấn Vũ cho biết, anh đã lục lại hồ sơ vào 10 năm trước thì không phát hiện về việc những công nhân biến mất vào năm 2000.

Và thậm chí, việc người đời truyền tai nhau có một nhà thám hiểm đã chết trong ngôi nhà này vào năm 2007 cũng chỉ là tin đồn vô căn cứ. "Nếu như có trường hợp nào như thế, chắc chắn cơ quan an ninh công cộng sẽ có lưu trữ hồ sơ. Còn đây chỉ là tin đồn, xin mọi người đừng hoang mang", anh chia sẻ. Trên thực tế, về ngoài của ngôi nhà khá u ám nên đã tạo điều kiện cho nhiều người thêu dệt những câu chuyện vô căn cứ.

Vào năm 2016, ngôi nhà này chính thức đóng cửa và bắt đầu sửa chữa. Chính phủ dự kiến sẽ xây dựng thành một nơi tham quan du lịch. Thế nhưng, không biết ai sẽ dùng cảm bước vào đây để tham quan nếu như đã từng nghe về những lời đồn kia? ■

Vui Cười

\* Không nghe thấy gì...  
Chồng nhận được điện thoại từ vợ:  
- A lô, anh đây!  
- Anh à! Chiều anh đừng có về muộn nhé!  
- Ủ được rồi, còn gì nữa không em?  
- Em đi làm về còn phải ghé qua chợ, anh giặt đồ, vo gạo giúp em nhé!  
- Em nói to lên, anh chẳng nghe thấy gì cả.  
- Giặt đồ, vo gạo...  
- Chịu thôi, anh không nghe thấy gì cả... (tắt máy)...

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Sáu thói quen khiến phụ nữ ngoại 30 xuống sắc nhanh chóng

Uống quá ít nước, ngồi một chỗ cả ngày hay không nắng quá kỹ có thể khiến da xỉn màu, cơ thể kém săn chắc, lão hóa sớm,

Bước qua tuổi 30, tốc độ sản sinh collagen và elastin của cơ thể bắt đầu chậm lại khiến làn da dễ xuất hiện nếp nhăn, chảy xệ và kém săn chắc hơn trước.

Tuy nhiên, tuổi tác không phải nguyên nhân duy nhất khiến phụ nữ xuống sắc nhanh. Nhiều thói quen tưởng vô hại như ngủ ít, uống thiếu nước, ngồi quá lâu hay ăn nhiều thực phẩm công nghiệp có thể âm thầm đẩy nhanh quá trình lão hóa, khiến gương mặt trông mệt mỏi và già hơn tuổi thật.

Uống quá ít nước

Chuyên gia sức khỏe khuyến nghị phụ nữ uống khoảng 1,5-2 lít nước mỗi ngày, tương đương 6-8 cốc nước.

Nước chiếm khoảng 50-60% trọng lượng cơ thể và đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì độ ẩm, độ đàn hồi của da cũng như hoạt động của các cơ quan. Khi cơ thể thiếu nước kéo dài, làn da dễ trở nên khô ráp, xỉn màu, xuất hiện nếp nhăn sớm và mất độ căng bóng.

Thiếu nước còn khiến tuần hoàn máu kém hiệu quả, làm giảm khả năng vận chuyển oxy và dưỡng chất đến tế bào da. Điều này khiến da trông mệt mỏi, kém tươi tắn hơn.

Những người thường xuyên làm việc trong môi trường điều hòa, uống nhiều cà phê hoặc ít ăn rau quả càng dễ rơi vào tình trạng thiếu nước nhẹ kéo dài.

Phó giáo sư da liễu Joshua Zeichner, Giám đốc Nghiên cứu Lâm sàng và Thẩm mỹ tại khoa da liễu của Mount Sinai Hospital ở New York cho biết ngay cả tình trạng mất nước nhẹ cũng có thể làm giảm độ đàn hồi của da, khiến nếp nhăn và dấu hiệu mệt mỏi hiện rõ hơn.

Ngoài nước lọc, phụ nữ có thể bổ sung nước từ trái cây, rau xanh, súp, nước dừa hoặc trà thảo mộc không đường. Uống đều trong ngày tốt hơn là đợi khát mới uống.

Ngủ quá ít

Ngủ không đủ giấc là một trong những yếu tố thúc đẩy lão hóa nhanh nhất. Trong khi ngủ, cơ thể tăng sản xuất hormone tăng trưởng, thúc đẩy sửa chữa mô, tái tạo collagen và phục hồi làn da.

Khi ngủ ít, nồng độ cortisol - hormone stress - tăng cao, từ đó làm phá hủy collagen và elastin, khiến da nhanh chảy xệ, xuất hiện nếp nhăn và quầng thâm dưới mắt.

Nhiều nghiên cứu cho thấy những người ngủ dưới 5-6 giờ mỗi đêm có xu hướng đối mặt tình trạng da khô hơn, hàng rào bảo vệ da yếu hơn và xuất hiện nhiều dấu hiệu lão hóa hơn so với người ngủ đủ 7-8 giờ.

Ngủ thiếu còn liên quan đến tăng viêm trong cơ thể, dễ gây mụn, tăng cân và khiến khuôn mặt luôn trông

mệt mỏi.

Matthew Walker, tiến sĩ thần kinh học, giáo sư khoa thần kinh học và tâm lý học tại University of California, Berkeley, đồng thời là nhà sáng lập Trung tâm Khoa học Giấc ngủ Con người của trường, nhấn mạnh giấc ngủ là thời gian cơ thể phục hồi sâu nhất, bao gồm cả việc sửa chữa da, tái tạo collagen và cân bằng hormone.

Ông cho rằng ngủ đủ giấc không chỉ giúp khỏe hơn mà còn là một trong những "liệu pháp chống lão hóa" tự nhiên hiệu quả nhất.

Lạm dụng caffeine

Lạm dụng caffeine có thể khiến cơ thể mất nước, ngủ kém và tăng cortisol - những yếu tố góp phần đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Một lượng caffeine vừa phải từ cà phê hoặc trà có thể giúp tỉnh táo và tăng hiệu suất làm việc. Tuy nhiên, tiêu thụ quá nhiều caffeine mỗi ngày, đặc biệt là từ cà phê đậm, nước tăng lực hoặc trà sữa, có thể gây mất ngủ, lo âu và làm cơ thể mất nước.

Mất ngủ do uống quá nhiều caffeine vào buổi chiều hoặc tối khiến cơ thể không có đủ thời gian phục hồi. Về lâu dài, điều này tạo thành vòng luẩn quẩn: uống cà phê để tỉnh táo, ngủ kém hơn, rồi tiếp tục cần nhiều caffeine hơn vào ngày hôm sau.

Ngoài ra, nhiều loại đồ uống chứa caffeine hiện nay còn đi kèm lượng đường lớn, kem béo hoặc syrup, làm tăng nguy cơ viêm, tích mỡ nội tạng và đẩy nhanh lão hóa da.

Đường dư thừa có thể thúc đẩy quá trình glycation - hiện tượng đường bám vào collagen và elastin, khiến các sợi này trở nên cứng, giòn và dễ gãy. Đây là một trong những nguyên nhân khiến da chảy xệ và mất độ đàn hồi theo thời gian.

Giấc ngủ kém do tiêu thụ caffeine quá nhiều có thể làm giảm sản xuất collagen, tăng cortisol và khiến làn da dễ khô, nhăn hơn.



Ảnh minh họa

Ăn nhiều thực phẩm công nghiệp

Các loại thực phẩm chế biến sẵn như xúc xích, mì ăn liền, bánh ngọt đóng gói, khoai tây chiên, nước ngọt, đồ ăn nhanh thường chứa nhiều đường, muối, chất béo chuyển hóa và phụ gia. Chế độ ăn nhiều thực phẩm công

nh nghiệp có liên quan đến tăng viêm mạn tính, tăng stress oxy hóa và thúc đẩy lão hóa tế bào.

Đường và carbohydrate tinh chế trong thực phẩm công nghiệp có thể làm tăng đường huyết nhanh, từ đó kích hoạt quá trình glycation phá hủy collagen.

Trong khi đó, chất béo chuyển hóa và muối cao khiến cơ thể giữ nước, tăng nguy cơ béo bụng, da xỉn màu và làm khuôn mặt trông già hơn.

Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy chế độ ăn giàu thực phẩm siêu chế biến có liên quan đến tăng nguy cơ béo phì, bệnh tim mạch, tiểu đường type 2 và suy giảm nhận thức. Những vấn đề này đều làm tăng tốc độ lão hóa sinh học.

Chế độ ăn lành mạnh vẫn là yếu tố quan trọng nhất để làm chậm quá trình lão hóa, hơn cả việc phụ thuộc vào thực phẩm bổ sung hay mỹ phẩm.

Ngồi cả ngày, ít vận động

Ngồi quá lâu là thói quen rất phổ biến ở phụ nữ làm việc văn phòng. Tuy nhiên, việc ngồi liên tục nhiều giờ mỗi ngày có thể làm giảm tuần hoàn máu, giảm khối cơ, khiến cơ thể tích mỡ dễ hơn và làm giảm độ săn chắc của da.

Ít vận động cũng làm chậm trao đổi chất, giảm độ nhạy insulin và tăng nguy cơ viêm mạn tính - yếu tố liên quan chặt chẽ đến lão hóa. Khi tuần hoàn máu kém, làn da cũng nhận ít oxy và dưỡng chất hơn, dẫn đến vẻ ngoài nhợt nhạt, thiếu sức sống.

Các chuyên gia khuyến nghị nên đứng dậy vận động ít nhất 5 phút sau mỗi 45-60 phút ngồi làm việc. Đi bộ nhanh, tập tạ nhẹ, yoga hoặc các bài tập kháng lực đều có thể giúp duy trì khối cơ, cải thiện tuần hoàn và làm chậm tốc độ lão hóa.

Tránh nắng tuyệt đối

Phơi nắng nhẹ từ khoảng 7-9 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều là tốt nhất vì giúp cơ thể tổng hợp vitamin D mà ít gây hại cho da hơn so với thời điểm nắng gắt giữa trưa.

Nhiều phụ nữ sợ đen da nên hạn chế ra nắng hoàn toàn. Tuy nhiên, tránh nắng tuyệt đối không phải là giải pháp tốt cho sức khỏe và quá trình chống lão hóa.

Ánh nắng buổi sáng với thời gian hợp lý giúp cơ thể tổng hợp vitamin D - dưỡng chất quan trọng cho hệ miễn dịch, xương khớp, cơ bắp và cả sức khỏe làn da.

Thiếu vitamin D kéo dài có liên quan đến mệt mỏi, giảm khối cơ, suy giảm miễn dịch và tăng nguy cơ lão hóa sớm.

Điều quan trọng không phải là tránh nắng hoàn toàn mà là tiếp xúc ánh nắng đúng cách. Phụ nữ nên tận dụng ánh nắng nhẹ vào sáng sớm hoặc cuối chiều, đồng thời sử dụng kem chống nắng, kính râm và quần áo chống nắng khi ra ngoài trong khung giờ nắng gắt.

Vitamin D đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tế bào và có thể giúp làm chậm một số dấu hiệu lão hóa sinh học nếu cơ thể không bị thiếu hụt kéo dài. ■

842-2193/1761

**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 Liểu: 361-389-3611

835-2206/1774

**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

866-2199/1766

**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

867-2199/1767

**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, chững 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 dễ 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**

# NEW! Cần Thợ May

897-2205/1773

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**

# NEW! Cần Thợ Máy Lạnh

897-2205/1773

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

Xin vui lòng liên lạc ông Kha

**281-235-5757 \* 281-484-2526**

# NEW! Cần Người

910-2207/1775

Tìm người thất lạc.

Nguyễn Đức Long

Height: 5ft 03

Hair color: Black



Contact Number: 346-281-4334

# NEW! Cần Người

891-2208/1770

## 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**

# NEW! Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước

894-2205/1772

## 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**

# NEW! Bán Tiệm Nail

869-2205/1773

## 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 Viet Nam Post

## Thương Mại

RAO VẶT HẰNG NGÀY

## Thương Mại

RAO VẶT CUỐI TUẦN



\* 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