

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1768

April 24, 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

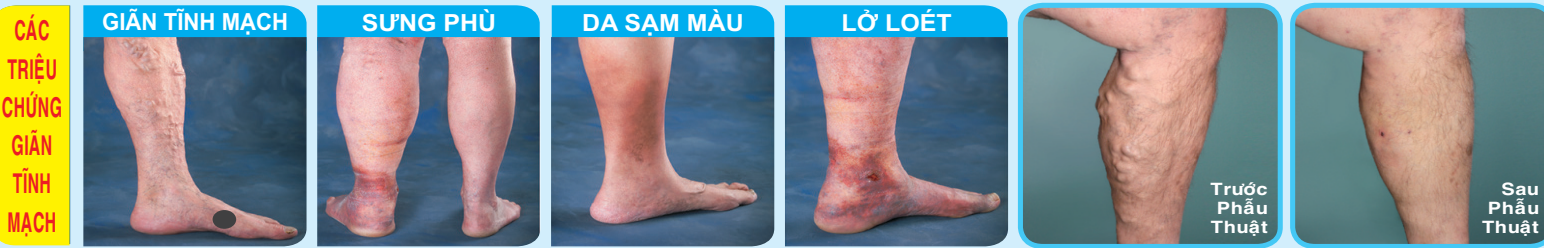
- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling
- + Nail Salon, Restaurant,
- + Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
- * Nhận đồ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

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: **04.24 - 04.30**

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 12 for 8	O!Tube Squid Potato Snack 2 for 3	Wang Seasoned Seaweed 2 for 11
Bánh Mochi Nhật Bản	Mắm Nêm Chay	Sữa Chua Sấy Thành Hoa	Bánh Snack Khoai Tây	Bánh Snack Vị Mực	Rong Biển

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 7.50	Toren Carre Wafers Variety Flavor 2 for 8	Vinut Basil Seed Drink Assorted Flavor 6 for 5.49
Yến Mạch Mật Ong	Bơ Đậu Phộng	Bánh Que Dâu	Cà Phê Hòa Tan	Bánh Xốp Nhân Kem - Nhiều Vị	Nước Hạt É - Hương Trái Cây

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

Fresh Nayo Bok Choy \$1.39 lb	Fresh Broccoli \$1.69 lb	Pork Ham Whole \$2.99 lb	Beef Honeycomb Tripe \$8.59 lb	Live Crawfish (Whole Bag) \$2.99 lb	Live Blue Crab \$4.59 lb
Cải Đài Loạn	Bông Cải Xanh	Thịt Mông Heo	Bao Tử Bò	Tôm Hùm Đất	Cua Xanh Sống

Fresh Red Bell Pepper \$2.79 lb	Fresh Young Coconut \$1.99 ea	Fresh Chicken Feet \$3.49 lb	Fresh Pork Soup Bone \$1.99 lb	Live Oyster (Whole Bag) \$1.79 lb	Fresh Whole Black Grouper \$8.49 lb
Ớt Chuông Đỏ	Dừa Tươi	Chân Gà	Xương Heo	Hàu Sống	Cá Mú Đen Nguyên Con

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

YE O'S SOY MILK / JUICE DRINK - 6 FLAVOR
豆奶/果汁飲料 - 6 口味
SỮA ĐẬU NÀNH / NƯỚC TRÁI CÂY

"ORION" SHARK GIFT BOX
鯊魚禮盒
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

Anonychia - Tình trạng hiếm gặp, khiến cho con người không có móng tay và móng chân

Cơ thể con người thật kỳ diệu. Mỗi tế bào trong cơ thể đều phục vụ mục đích của nó để tất cả các cơ quan hoạt động bình thường nhằm giữ cho chúng ta sống và khỏe mạnh.



Fibrodysplasia ossificans Progressiva, còn được gọi là "bệnh Stoneman"

Mặc dù có những điểm mạnh, nhưng cơ thể con người cũng khá mỏng manh, dễ mắc bệnh tật và rối loạn, một trong số đó cực kỳ hiếm gặp và bí ẩn. Một tình trạng hiếm gặp như vậy là anonychia, đề cập đến việc không có móng tay, móng chân hoàn toàn hoặc một phần. Những người bị ảnh hưởng với tình trạng này có thể trông giống như họ đang đeo găng tay cao su. Anonychia là tình trạng mất một phần hoặc toàn bộ móng tay, móng chân. Đó là một dị tật hiếm gặp có thể là bẩm sinh hoặc mắc phải trong quá trình sinh sống.

Việc không có móng tay, móng chân hoàn toàn hoặc một phần được gọi là anonychia. Sự bất thường hiếm gặp này có thể do khiếm khuyết ngoại bì bẩm sinh gây ra, nhưng nó cũng có thể mắc phải do các rối loạn và tình trạng khác như bệnh vẩy cá, chấn thương tự gây ra, nhiễm trùng nặng, viêm da tiếp xúc dị ứng nghiêm trọng...

Anonychia congenita, hoặc sự vắng mặt bẩm sinh của móng tay và móng chân liên quan đến nhiều ngón là cực kỳ hiếm. Tình trạng này xảy ra khi mới sinh và những người mắc phải tình trạng này thường bị thiếu hầu hết (nếu không phải tất cả) móng chân và móng tay.

Ngay cả khi móng bị mất, các mô xung quanh cũng như các cấu trúc thường hỗ trợ móng và sự phát triển của móng vẫn có xu hướng bình thường. Những người mắc bệnh anonychia congenita thường không gặp bất kỳ triệu chứng hoặc vấn đề sức khỏe nào khác liên quan đến tình trạng này.

Anonychia bẩm sinh xảy ra do đột biến gen RSPO4, gen này cung cấp các hướng dẫn để tạo ra một loại protein cụ thể có tên là R-spondin-4. Protein này đóng một vai trò quan trọng trong con đường truyền tín hiệu Wnt, bao gồm một số bước ảnh hưởng và xác định sự phát triển của các mô và tế bào. Tín hiệu Wnt cũng rất quan trọng trong các hoạt động khác nhau của tế bào như phân chia tế bào hoặc di chuyển tế bào, kết dính tế bào (gắn tế bào này với tế bào khác) và nhiều hoạt động khác.

Trong giai đoạn phát triển ban đầu, tín hiệu Wnt đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển và tăng trưởng của móng tay. R-spondin-4, hoạt động tích cực trong bộ xương, góp phần hình thành các chi, đặc biệt là phần cuối của ngón chân và ngón tay nơi móng tay mọc ra.

Đột biến trong gen RSPO4 gây ra việc sản xuất một loại protein hoạt động ít hoặc bất hoạt, đó là lý do tại sao R-spondin-4 không tham gia vào con đường truyền tín hiệu Wnt. Điều đó khiến móng phát triển không đúng cách hoặc không phát triển chút nào.

Anonychia congenita, xảy ra do đột biến gen RSPO4, được di truyền. Hiểu các mẫu thừa kế giúp chúng ta hiểu rõ hơn về tình trạng bệnh. Anonychia congenita, là kết quả của đột biến gen RSPO4, thường được di truyền theo một kiểu cụ thể được gọi là "kiểu lặn nhiễm sắc thể thường".

Kiểu gen lặn trên nhiễm sắc thể thường xảy ra khi hai bản sao của gen trong mỗi tế bào có đột biến. Mỗi cha mẹ của một người có tình trạng lặn nhiễm sắc thể thường mang một bản sao của gen đột biến. Tuy nhiên, cha mẹ thường không biểu hiện bất kỳ triệu chứng hoặc dấu hiệu nào của tình trạng này.

Vì các tình trạng lặn nhiễm sắc thể thường có xu hướng khá hiếm, nên khả năng cả hai đối tác mang cùng một gen lặn thường rất thấp. Hơn nữa, ngay cả khi cả hai vợ chồng đều là người mang mầm bệnh, thì chỉ có 25% khả năng truyền bệnh cho con của họ. Các bệnh và rối loạn bất thường khác mà bạn có thể chưa từng nghe đến.

1. Mề đay do nước là một tình trạng hiếm gặp khiến người bệnh cực kỳ dị ứng với nước

Mề đay do nước đề cập đến một tình trạng hiếm gặp trong đó mề đay (một loại phát ban) phát triển nhanh chóng khi da tiếp xúc với nước. Ngay cả tuyết, mưa, nước mắt và mồ hôi cũng có thể gây ra phản ứng dị ứng này.

Dạng phát ban vật lý này sẽ gây ra cảm giác nóng rát và ngứa. Mặc dù nghiên cứu về tình trạng này còn hạn chế, nhưng các nhà khoa học biết rằng đây là một dạng dị ứng nước chủ yếu ảnh hưởng đến phụ nữ. Nguyên nhân chính xác của nỗi mề đay do nước vẫn chưa được biết.

2. Fibrodysplasia ossificans Progressiva, còn được gọi là "bệnh Stone man", là một chứng rối loạn cực kỳ hiếm biến mô liên kết xơ thành mô xương

Fibrodysplasia ossificans Progressiva, một bệnh mô liên kết cực kỳ hiếm gặp, khiến mô cơ cũng như mô liên kết như dây chằng và gân dần dần bị hóa cứng (biến thành xương). Rối loạn này khiến xương hình thành bên ngoài khung xương, dẫn đến cử động bị hạn chế.

Chứng rối loạn này thường bắt đầu xuất hiện các triệu chứng từ thời thơ ấu và những người bị ảnh hưởng bởi chứng này sẽ bị mất khả năng vận động. Theo thời gian, họ có thể bị khó thở, suy dinh dưỡng và một loạt các vấn đề sức khỏe khác.

Những người bị ảnh hưởng bởi chứng rối loạn này không thể trải qua bất kỳ thủ thuật y tế xâm lấn nào để loại bỏ sự phát triển của xương vì nó sẽ làm tình trạng trở nên tồi tệ hơn và khiến nhiều xương phát triển hơn.

3. Hội chứng Alice ở xứ sở thần tiên, còn được gọi là "hội chứng của Todd" gây ra sự bóp méo nhận thức

Hội chứng Alice ở xứ sở thần tiên là một chứng rối loạn thần kinh tâm lý hiếm gặp, gây ra các giai đoạn nhận thức méo mó cùng với mất phương hướng. Những người bị tình trạng này có thể cảm thấy bản thân nhỏ hơn hoặc lớn hơn so với thực tế. Họ cũng có thể thấy căn phòng mình đang ở hoặc đồ nội thất xung quanh dịch chuyển hoặc cảm thấy gần hơn hoặc xa hơn so với thực tế.

Những biến dạng này không phải là kết quả của ảo giác hoặc các vấn đề về mắt. Chúng được gây ra bởi vì bộ não của người mắc bệnh không thể nhận thức chính xác môi trường họ đang ở hoặc cơ thể họ trông như thế nào.

4. "Porphyria" dùng để chỉ một nhóm các rối loạn gây nhạy cảm nghiêm trọng với ánh nắng Mặt Trời

"Porphyria" dùng để chỉ một nhóm các rối loạn về gan khiến một chất gọi là "porphyrin" tích tụ trong cơ thể, ảnh hưởng tiêu cực đến hệ thần kinh hoặc da. Có hai loại rối loạn chuyển hóa porphyrin – rối loạn chuyển hóa porphyrin cấp tính và rối loạn chuyển hóa porphyrin ở da. Rối loạn chuyển hóa porphyrin cấp tính chủ yếu ảnh hưởng đến hệ thần kinh, trong khi rối loạn chuyển hóa porphyrin ở da ảnh hưởng đến da.

Những người bị porphyria cấp tính có thể gặp các triệu chứng như khó thở, khó tiêu, huyết áp cao, đau cơ, lo lắng, ảo giác hoặc hoang tưởng. Các triệu chứng phổ biến của bệnh porphyria ở da là cực kỳ nhạy cảm với ánh sáng Mặt Trời, nổi mụn nước trên vùng da hở, ngứa, da mỏng và đỏ da gây đau.

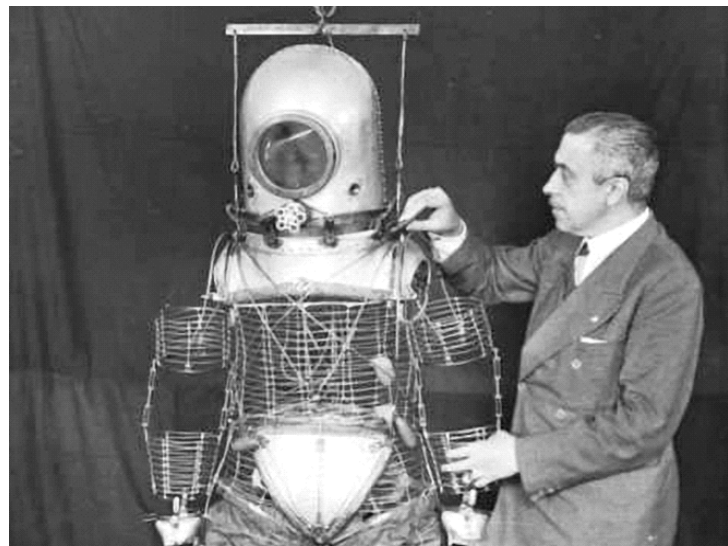
5. Hội chứng tự sản xuất bia hay còn gọi là "hội chứng lên men đường ruột"

Hội chứng nhà máy bia tự động, đôi khi được gọi là "bệnh say rượu", được đặc trưng bởi quá trình lên men carbohydrate trong đường tiêu hóa. Đây là một tình trạng y tế hiếm gặp khiến người ta "say" ngay cả khi họ chưa uống một ngụm rượu nào. Đó là bởi vì tình trạng này biến thực phẩm giàu tinh bột và đường thành rượu bằng cách sử dụng nấm hoặc vi khuẩn.

Tình trạng này rất khó chẩn đoán và rất dễ nhầm lẫn với nhiều tình trạng khác. Chỉ có một vài trường hợp được báo cáo về hội chứng nhà máy bia tự động trong vài thập kỷ qua. ■

Người sáng chế bộ đồ du hành vũ trụ

Nhà phát minh người Tây Ban Nha Emilio Herrera đã chế tạo một bộ trang phục đặc biệt có thể giúp con người sống sót khi bay đến tầng bình lưu bằng khinh khí cầu. Sáng chế của ông là nguồn cảm hứng cho việc thiết kế bộ đồ du hành vũ trụ sau này của NASA.



Emilio Herrera cùng với nguyên mẫu bộ đồ du hành vũ trụ đầu tiên

Vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, Tây Ban Nha đã có một số nhà phát minh xuất sắc, mang đến cho thế giới những sản phẩm khoa học mang tính đột phá, đóng góp vào sự tiến bộ của nền văn minh nhân loại.

Ví dụ như tàu ngầm của Isaac Peral, máy bay hoạt động nhờ con quay hồi chuyển của Juan de la Cierva, tàu điện cáp treo của Torres Quevedo... Trong số đó phải kể đến nhà khoa học đi trước thời đại Emilio Herrera. Ông đã mơ ước bay đến tầng bình lưu cùng với bộ đồ du hành vũ trụ và cuối cùng trở thành một trong những nhân vật nổi bật nhất của ngành hàng không thời bấy giờ.

Herrera sinh ra trong một gia đình thuộc tầng lớp tư sản ở thành phố Granada, Tây Ban Nha vào năm 1879.

Ngay từ khi còn rất trẻ, ông đã đam mê hàng không và khí động học, chủ yếu là do ảnh hưởng từ người cha – một quân nhân chuyên nghiệp yêu thích khoa học – và những cuốn tiểu thuyết của tác giả Jules Verne mà ông đọc

lúc nhỏ.

Ông theo học ngành kỹ thuật hàng không vũ trụ tại Học viện Kỹ sư ở Guadalajara. Sau khi tốt nghiệp, ông tham gia các chiến dịch quân sự ở Bắc Phi và trở thành phi công lái khinh khí cầu. Năm 1914, ông đã lên trang nhất của toàn bộ báo chí châu Âu khi là người đầu tiên bay qua eo biển Gibraltar bằng khinh khí cầu.

Năm 1918, Herrera dự định thành lập hãng hàng không mang tên Transaérea Colón để thực hiện các chuyến đi bằng khinh khí cầu giữa châu Âu và châu Mỹ.

Nhưng dự án của Herrera đã thất bại, bởi vì một công ty có trụ sở tại Đức đã triển khai ý tưởng này trước. Thậm chí họ còn mời Herrera và một quân nhân khác tên là José Ortiz de Echagüe cùng nhau lái chiếc khinh khí cầu Graf Zeppelin LZ 127 của họ vượt Đại Tây Dương. Đây là chiếc khinh khí cầu lớn nhất thế giới ở thời điểm đó.

Vào thập niên 1920, Herrera tập trung vào các hướng nghiên cứu khác nhau trong ngành hàng không. Ông đã hợp tác với Juan de la Cierva trong việc chế tạo chiếc máy bay trực thăng thời kỳ đầu. Ông cũng tham gia thiết kế một trong những đường hầm gió tiên tiến nhất thời bấy giờ cho Phòng thí nghiệm Khí động lực học Cuatro Vientos ở Madrid (Tây Ban Nha).

Sau những thành tựu này, Herrera bắt đầu triển khai dự án tham vọng nhất của mình: bay lên tầng bình lưu bằng khinh khí cầu để thực hiện các phép đo và nghiên cứu bức xạ vũ trụ. Đây là một nhiệm vụ vô cùng nguy hiểm.

Tầng bình lưu là tầng thứ hai trong bầu khí quyển của Trái đất, ngay phía trên tầng đối lưu, nằm ở độ cao từ 16km đến 52km trên mực nước biển. Trước đó vào năm 1928, một người lái khinh khí cầu tên là Benito Molas và đội nhóm của ông đã cố gắng bay đến độ cao của tầng bình lưu, nhưng họ đã chết vì thiếu oxy.

Biết được số phận của những người tiên nhiệm, Herrera bắt tay vào chế tạo một quả khinh khí cầu có thể bay cao hơn 20.000m vào năm 1933. Và quan trọng hơn, ông đã thiết kế một bộ quần áo có khả năng cách nhiệt, giúp bảo vệ người lái khinh khí cầu tránh khỏi tác động của cái lạnh và áp suất thấp ở độ cao lớn.

Bộ trang phục này cung cấp đầy đủ lượng oxy cần thiết và khả năng di chuyển linh hoạt cho người mặc. Nó được trang bị đầy đủ nhiệt kế, hệ thống lọc khí carbon dioxide (CO₂), khí áp kế và dụng cụ lấy mẫu.

Herrera đã kết hợp nhiều lớp vật liệu với nhau trong bộ trang phục: lớp len ở trong cùng bao phủ hoàn toàn cơ thể từ cổ đến chân, lớp thứ hai làm từ cao su không thấm nước, lớp thứ ba làm bằng vải gia cố bằng dây thép. Cuối cùng, ông phủ một lớp bạc mỏng ở phía bên ngoài.

Herrera thiết kế chiếc mũ bảo hiểm có dạng hình trụ, làm từ thép bọc nhôm với một tấm kính dày ba lớp để ngăn cản tia cực tím có hại từ Mặt trời. Hình dạng của nó trông giống mũ đội đầu mà thợ lặn hay sử dụng.

Chiếc mũ có gắn micro, cho phép người đeo liên lạc bằng sóng vô tuyến. Các khớp nối của bộ đồ được thiết kế giống như một chiếc đàn accordion [đàn phong cầm], cho phép người mặc dễ dàng cử động.

Ban đầu bộ quần áo chứa một lò sưởi điện để hoạt động ở nhiệt độ thấp. Tuy nhiên khi đưa vào thử nghiệm, Herrera phát hiện trong môi trường có điều kiện gần với chân không, bộ đồ sẽ nóng lên tới 33°C trong khi nhiệt độ của bầu khí quyển xung quanh nó giảm xuống -79°C.

Vấn đề mà ông phải giải quyết thực tế hoàn toàn ngược lại. Ông cần tạo ra hệ thống làm mát cho bộ đồ, do lượng nhiệt dư thừa mà người mặc sản sinh ra không bị tiêu tán.

Herrera hoàn thành nguyên mẫu đầu tiên của bộ trang phục vào năm 1935.

Đáng tiếc là khi Herrera chuẩn bị thực hiện chuyến bay cùng chiếc khinh khí cầu khổng lồ và bộ trang phục do ông tự thiết kế thì cuộc Nội chiến Tây Ban Nha bùng nổ vào năm 1936, đặt dấu chấm hết cho thí nghiệm của ông. Herrera – một người trung thành với nền Cộng hòa của Tây Ban Nha – đã phải sống lưu vong tại Nam Mỹ, sau đó ông sống định cư tại Pháp cho đến cuối đời.

Ông kiếm sống bằng cách bán các ý tưởng sáng chế và hợp tác với những tạp chí chuyên ngành về hàng không và năng lượng hạt nhân.

Trong thời gian sống ở Pháp, Herrera bắt đầu quan tâm đến vật lý thiên văn và thuyết tương đối. Ông xây dựng một tình bạn tốt với nhà bác học Albert Einstein, người đã tiến cử ông vào vị trí cố vấn vật lý hạt nhân cho Tổ chức Giáo dục, Khoa học và Văn hóa của Liên Hiệp Quốc (UNESCO). Khi cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai xảy ra, Đức quốc Xã mời ông làm việc cho họ nhưng ông kiên quyết từ chối.

Hơn ba mươi năm sau, thiết kế của Herrera đã truyền cảm hứng cho Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) tạo ra những bộ quần áo du hành vũ trụ cho các phi hành gia, bao gồm cả trang phục của phi hành đoàn tham gia sứ mệnh Apollo 11 hạ cánh xuống Mặt trăng vào năm 1969.

"Người Mỹ từng đề nghị Herrera cộng tác trong chương trình không gian này với một khoản tiền khổng lồ, nhưng ông đã từ chối vì họ không cho phép kéo cờ Tây Ban Nha trên Mặt trăng", Antonio García Borrero, trợ lý của Herrera, từng chia sẻ trên trang National Geographic.

Đề tỏ lòng kính trọng Herrer sau khi ông qua đời vào năm 1967, Neil Armstrong đã tặng một viên đá nhỏ mà các phi hành gia của tàu Apollo 11 mang về từ Mặt trăng cho một trong những học trò xuất sắc nhất của Herrera làm việc tại NASA, đó là nhà khoa học Manuel Casajust Rodríguez. "Armstrong thậm chí còn nói rằng nếu không có phát minh của thầy tôi, anh ấy sẽ không bao giờ có thể tới Mặt trăng", Rodríguez kể lại. ■

SU TÂM - TÌM HIỂU

Mariana: Rãnh đại dương sâu nhất thế giới

Rãnh Mariana là rãnh đại dương sâu nhất trên Trái đất. Mặc dù nơi đây có điều kiện sống vô cùng khắc nghiệt nhưng các sinh vật biển vẫn phát triển phong phú và đa dạng một cách đáng kinh ngạc.



Rãnh Mariana sâu nhất của đại dương

Mariana là rãnh đại dương hình lưỡi liềm nằm ở phía Tây Thái Bình Dương. Khu vực xung quanh rãnh là nơi đáng chú ý với nhiều môi trường độc đáo, bao gồm các miệng phun thủy nhiệt giải phóng lưu huỳnh và carbon dioxide (CO2) lỏng, những ngọn núi lửa bùn đang hoạt động và sinh vật biển thích nghi với áp suất gấp 1.000 lần so với mực nước biển.

Vực thẳm Challenger Deep nằm ở phía Nam của Rãnh Mariana là điểm sâu nhất trong đại dương. Độ sâu của vực thẳm này rất khó đo trực tiếp từ bề mặt.

Nhưng Cơ quan Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia Mỹ (NOAA) đã ước lượng nó sâu khoảng 10.994m bằng cách sử dụng các xung âm thanh truyền xuống đáy biển.

Trong một nghiên cứu mới nhất vào năm ngoái NOAA đã sử dụng cảm biến áp suất để tính ra độ sâu chính xác của vực thẳm Challenger Deep là 10.935m.

Để so sánh, đỉnh núi cao nhất thế giới Everest nằm ở độ cao 8.848m so với mực nước biển. Điều này nghĩa là Rãnh Mariana sâu hơn độ cao của đỉnh Everest khoảng 2.147m. Rãnh Mariana dài 2.542 km, gấp hơn năm lần chiều dài hẻm núi Grand Canyon ở Mỹ. Tuy nhiên, rãnh chỉ có chiều rộng trung bình là 69 km.

Rãnh Mariana nằm gần đảo Guam. Bởi vì đảo Guam và Quần đảo Bắc Mariana là lãnh thổ của Mỹ nên quốc gia này có quyền tài phán đối với Rãnh Mariana.

Năm 2009, cựu Tổng thống Mỹ George W. Bush đã thành lập Đài tưởng niệm Quốc gia Hải dương Rãnh Mariana – một khu bảo tồn biển rộng khoảng 506.000 km2 bao gồm hầu hết Rãnh Mariana, 21 ngọn núi lửa ngầm và vùng nước xung quanh một số hòn đảo xa xôi.

Quá trình hình thành

Rãnh Mariana hình thành tại một vùng hút chìm, nơi hai mảng kiến tạo lớn của lớp vỏ đại dương va chạm với nhau. Tại đới hút chìm, một mảng kiến tạo bị đẩy và kéo xuống bên dưới mảng còn lại, khiến nó chìm sâu vào lớp manti [nằm ở bên dưới lớp vỏ] của Trái đất. Nơi hai mảng kiến tạo giao nhau, một rãnh sâu hình thành phía trên chỗ uốn cong của mảng kiến tạo bị chìm xuống.

Trong trường hợp của Rãnh Mariana, mảng Thái Bình Dương có niên đại 180 triệu năm tuổi bị uốn cong và chìm xuống bên dưới mảng Philippines – có kích thước nhỏ hơn và trẻ hơn mảng Thái Bình Dương.

Mặc dù vực thẳm Challenger Deep thuộc Rãnh Mariana là nơi sâu nhất thế giới nhưng nó không phải là địa điểm gần tâm Trái đất nhất. Bởi vì Trái đất phình ra ở xích đạo nên bán kính tại hai cực nhỏ hơn bán kính ở xích đạo khoảng 25 km. Do đó, đáy biển Bắc Băng Dương gần trung tâm Trái đất hơn so với vực thẳm Challenger Deep.

Sự sống trong Rãnh Mariana

Những cuộc thám hiểm khoa học gần đây đã phát hiện sự sống phong phú và đa dạng một cách đáng kinh ngạc trong điều kiện môi trường khắc nghiệt tại Rãnh Mariana.

Các loài động vật ở phần sâu nhất của Rãnh Mariana sống sót trong bóng tối hoàn toàn và áp suất cực lớn, lên tới hơn 703 kg/m2. Đây là mức áp suất gấp 1.000 lần so với áp suất tại mực nước biển, tương đương với 50 chiếc máy bay phản lực xếp chồng lên nhau trên một diện tích nhỏ bằng một quả bóng.

Natasha Gallo, nhà nghiên cứu tại Viện Hải dương học Scripps, đã nghiên cứu đoạn video quay cận cảnh Rãnh Mariana từ chuyến thám hiểm của nhà làm phim James Cameron vào năm 2012. Gallo phát hiện thức ăn ở rãnh Mariana cực kỳ hạn chế, bởi vì nó nằm cách xa đất liền.

Xác thực vật trên cạn hiếm khi được tìm thấy dưới đáy rãnh, và xác sinh vật phù du ở vùng nước mặt phải rơi xuống hàng nghìn mét để tới vực thẳm Challenger Deep. Một số vi khuẩn sống chủ yếu dựa vào các chất hóa học, chẳng hạn như khí methane (CH4) hoặc lưu huỳnh, trong khi nhiều sinh vật khác nuốt chửng các sinh vật biển nằm bên dưới chúng trong chuỗi thức ăn.

“Ba sinh vật phổ biến nhất ở đáy Rãnh Mariana là động vật đơn bào xenophyophore, động vật giáp xác amphipod và hải sâm biển nhỏ”, Gallo cho biết.

Động vật đơn bào xenophyophore trông giống các loài amip không lồ. Do có cấu tạo đơn giản nên chúng sẽ dùng cơ thể để bao quanh và hấp thụ trực tiếp thức ăn từ môi trường.

Trong khi đó, Amphipod là động vật ăn xác thối có hình dạng giống tôm và chúng thường xuất hiện ở các rãnh đại dương. Làm thế nào chúng có thể sống sót trong môi trường khắc nghiệt như vậy cho đến nay vẫn là điều bí ẩn, bởi vì lớp vỏ của amphipod được cho là dễ dàng tan ra trong điều kiện áp suất cao của Rãnh Mariana.

Năm 2019, các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã phát hiện một số loài sống ở Rãnh Mariana sử dụng nhôm chiết xuất từ nước biển để làm tăng độ cứng cho lớp vỏ của chúng.

Một trong những động vật săn mồi hàng đầu của khu vực là loài cá ốc Mariana có vẻ ngoài trông khá yếu ớt và kỳ quái. Trước đây, các nhà khoa học đã thu thập mẫu vật đầu tiên của chúng ở độ sâu khoảng 8.000m. Loài cá này có cơ thể nhỏ, màu hồng, không có vây. Con mồi của chúng chủ yếu là các động vật không xương sống cư trú trong Rãnh Mariana.

Rãnh Mariana có bị ô nhiễm không?

Thật không may, rãnh đại dương có thể hoạt động như một bể chứa tiềm năng cho các chất ô nhiễm và rác thải bị loại bỏ.

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nature Ecology and Evolution, các nhà khoa học tại Đại học Newcastle (Anh) phát hiện một số chất hóa học do con người tạo ra từng bị cấm vào thập niên 1970 vẫn đang ẩn náu ở những phần sâu nhất của đại dương.

Trong khi lấy mẫu động vật giáp xác amphipod tại Rãnh Mariana, nhóm nghiên cứu đã ghi nhận hàm lượng các chất ô nhiễm hữu cơ khó phân hủy (POP) ở mức rất cao trong mô mỡ của sinh vật.

Chúng bao gồm polychlorinated biphenyls (PCBs) và polybrominated diphenyl ethers (PBDEs) – các hóa chất thường được sử dụng làm chất cách điện và chất chống cháy.

Bởi vì POP không thể phân hủy tự nhiên nên chúng tồn tại trong môi trường hàng chục năm. Chúng bám vào các mảnh vụn nhựa hoặc theo xác động vật chết chìm xuống đáy biển. Các chất ô nhiễm sau đó chuyển từ sinh vật này sang sinh vật khác thông qua chuỗi thức ăn, cuối cùng dẫn đến nồng độ hóa chất ở đáy đại dương cao hơn nhiều so với mức ô nhiễm tại bề mặt.

“Chúng tôi từng nghĩ rãnh đại dương sâu thẳm là một nơi xa xôi và hoang sơ, an toàn trước tác động của con người, nhưng nghiên cứu của chúng tôi đã chứng minh điều ngược lại”, Alan Jamieson, giảng viên cao cấp về sinh thái biển tại Đại học Newcastle, cho biết.

Vui Cười

* Ăn miếng trả miếng

Nhạc trưởng và người chơi trống rất ghét nhau. Mở đầu buổi diễn, nhạc trưởng giới thiệu:
- Khi một nhạc công không biết cách chơi cho ra hồn thì sẽ bị người ta tước nhạc cụ đi, đưa hai cái que và bảo anh ta làm một tay trống.
Tay trống cũng chẳng vừa, tiếp lời:
- Và khi không kham nổi hai chiếc que đó, người ta lại tước đi một rồi bắt anh ta múa với chiếc que còn lại...

金城銀行 GOLDEN BANK

Celebrating Mother's Day

Open or maintain an active **CHECKING** account

Enjoy

180 Days CD : 4.05% APY*

Requires minimum \$20,000 of new money deposit

- The promotion applies to both personal and commercial accounts.
- Early withdrawal of CD that may reduce the APY earned.
- Early account closing fee for checking account closed within 3 months, fees may reduce earnings.
- At maturity, the CD will automatically renew to 180 days term at the interest rate and APY in effect at that time.

*APY: Annual Percentage Yield

Promotion period: Effective immediately to May 31, 2026

To celebrate the Mother's Day, one Butterfly Flower Keychain per customer for new account opening while supplies last. Other accounts opening terms will be applied.

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

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

Member FDIC

MY WHY IS Them.

GIÁO DỤC CỦA TÔI NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên; và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì..... LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ bạn.

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

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

VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:
LoneStar.edu/HNApply
HN-Admissions@LoneStar.edu
 281.260.3500

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

LONE STAR COLLEGE HOUSTON NORTH

Quét mã QR để biết thêm thông tin

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Nguyên nhân gây bệnh xương khớp khiến nhiều người giạt mình

Trước đây, bệnh thoái hóa khớp thường chỉ xuất hiện ở những người 50 tuổi trở lên do quá trình lão hóa tự nhiên. Hiện nay, tình trạng này đã tăng lên và không ngừng trẻ hóa. Thời công nghệ số đang là một tác nhân làm gia tăng lượng người mắc chứng bệnh này.

Bệnh về xương khớp ngày càng gia tăng ở người trẻ tuổi. Theo các bác sĩ chuyên về xương khớp, yếu tố quan trọng liên quan đến bệnh cơ xương khớp là tuổi tác, tình trạng béo phì, môi trường sống và chế độ ăn uống thói quen sinh hoạt không đúng cách.

Hiện nay, người trẻ tuổi đặc biệt là người làm công việc văn phòng thường hay mắc các bệnh về xương khớp như: Đau vai gáy, nhức các khớp, thoát vị đĩa đệm, thoái hóa khớp sớm...



Đau lưng - bệnh thường gặp nhiều nhất

Do tính chất công việc phải ngồi lâu và thường xuyên, lại ít vận động thể dục thể thao, sau một thời gian làm việc chúng ta có thể bị đau lưng.

Khởi đầu chỉ đau lưng vào cuối ngày làm việc, sau đau thường xuyên hơn, rồi thì đau cả ngày, gây ảnh hưởng đến công việc. Nếu chụp X quang cột sống thường không phát hiện gì. Trong chuyên khoa chấn thương chỉnh hình, người ta gọi bệnh này là đau lưng cơ năng.

Các cơn đau nhức cơ thắt xuất hiện ở thắt lưng khiến người bệnh cảm thấy rất khó chịu, tình trạng này thường diễn ra khi bạn bị bong gân hoặc hệ thống dây chằng bên trong cột sống bị căng giãn quá mức. Các triệu chứng đau lưng cơ năng thường sẽ chỉ xuất hiện ở vùng lưng, nếu nghiêm trọng hơn sẽ lan lên vùng cổ, vai, gáy.

Đau vai gáy

Gội đầu, tắm đêm là một trong những tác nhân gây đau vai gáy.

Đau vai gáy là bệnh lý phổ biến rất thường gặp trong cuộc sống hiện đại. Tình trạng đau gây nhiều phiền toái, mệt mỏi ảnh hưởng đến công việc và học tập. Hội chứng căng đau vai gáy có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng hay gặp nhất là tuổi trung niên, đặc biệt với những người làm việc văn phòng phải ngồi nhiều làm việc liên tục, kéo dài trước máy vi tính...

Sau một thời gian sẽ bắt đầu thấy có cảm giác đau mỏi, ở một hay hai bên cổ. Đau có thể lan xuống vai, cánh tay, gây cảm giác đau mỏi vai và cánh tay, đôi khi lan lên trên đầu gây nhức đầu. Trong một số trường hợp nặng, có thể kèm theo co cứng cơ cổ với hiện tượng cổ như bị cứng lại, mỗi khi xoay hay nghiêng sang bên thì rất đau.

Ngoài ra, sai tư thế khi lái ô tô, gối đầu, ngủ tựa đầu lên ghế, nằm xem tivi... ngồi trước quạt hay ngồi máy lạnh lâu, bị mưa ngấm, gội đầu, tắm đêm... làm giảm sự cung cấp oxy cho các tế bào cơ, gây thiếu máu cục bộ ở các cơ cũng dẫn đến hội chứng căng đau.

Thoái hóa đốt sống cổ

Thoái hóa đốt sống cổ không chỉ xảy ra ở những người cao tuổi mà còn ở cả những người trẻ tuổi. Hoạt động sai tư thế, làm việc kéo dài ở một tư thế, ít vận động là những nguyên nhân quan trọng gây ra thoái hóa đốt sống cổ. Những công việc phải cúi, ngửa nhiều, mang vác nặng trên đầu hay ngồi trước màn hình vi tính quá lâu cũng là nguyên nhân gây thoái hóa cột sống cổ.

Thoái hóa đốt sống cổ cản trở cuộc sống bình thường, thoái mái của bất kỳ ai. Người bệnh luôn thường trực cảm giác đau vùng cổ, nhất là khi vận động vùng cổ.

Bệnh viêm gân gấp ngón tay cái

Gân giúp truyền lực và các tác động từ cơ đến xương, khớp, giúp các cử động được hài hòa. Gân tập trung nhiều ở các khớp hoạt động và thay đổi tư thế liên tục như đầu gối, vai, khuỷu tay, cổ chân, ngón tay cái, cổ tay...

Nguyên nhân viêm gân dạng ngón cái ở cổ tay là do sử dụng ngón tay cái quá nhiều trong cuộc sống và công việc hàng ngày. Chúng ta vẫn nghe về "hội chứng ngón tay cái" cũng liên quan đến căn bệnh này...

Triệu chứng đau xuất hiện ở vùng móm trâm quay, mặt ngoài cổ tay. Đây là nơi có gân dạng ngón cái đi qua. Chúng ta cảm thấy đau mỗi khi làm việc gì phải sử dụng ngón cái. Đau ngày càng nhiều, đến mức không làm việc cũng thấy đau.

Bệnh xương khớp không do ảnh hưởng của thời tiết có ngăn ngừa được không?

Trước đây, chúng ta mặc định xương khớp có nguyên nhân chủ yếu từ thời tiết thay đổi, từ sự lão hóa của cơ thể. Theo cùng với sự phát triển của cuộc sống, như đã phân tích trong bài, bệnh xương khớp còn đến từ sự phát triển của xã hội thời công nghệ số.

Đối với người làm văn phòng, làm việc với máy vi tính, cần tạo thói quen bảo vệ sức khỏe ngay tại nơi làm việc, không ngồi lì bên máy tính trong thời gian quá dài.

Mỗi lần nghỉ chúng ta cho cột sống cổ vận động nhẹ nhàng trong vài phút bằng các động tác theo thứ tự cúi, ngửa, nghiêng sang trái, nghiêng sang phải, xoay sang bên trái, xoay sang bên phải. Nên có chế độ ăn uống khoa học, giàu canxi.

Nên ăn các thức ăn giàu canxi

Ghế làm việc phải có độ cao phù hợp so với bàn làm việc và với chiều cao của người sử dụng. Khi làm việc giữ khoảng cách hợp lý từ tay đến bàn làm việc hay máy tính.

Ngoài ra nên sử dụng máy tính có màn hình lớn, tối thiểu là từ 17 inch trở lên giúp các cơ cổ không bị căng, mỏi. Ngồi cách màn hình vi tính 50 - 66 cm và đặt màn hình dưới tầm mắt khoảng 10 - 20 độ là khoảng cách tốt nhất.

Không để màn hình máy tính quá cao hoặc quá thấp hơn so với tầm mắt. Khi ngồi gần bàn làm việc nên chỉnh ghế sao cho 2 cẳng tay song song với mặt sàn. Luôn giữ thẳng lưng và 2 vai giữ ngang bằng. Lưu ý, không nên vận bê cô đột ngột khi thấy mỏi, bởi tất cả các động tác này sẽ làm tăng thoái hóa đốt sống cổ.

Đề phòng ngửa, chúng ta cần chơi một môn thể thao nào đó như đi bộ, chạy bộ, bơi lội... Đồng thời trong công việc hàng ngày, cứ khoảng 30 phút cho đến cùng làm là 1 giờ, chúng ta nên rời bàn làm việc, đi lại/ vận động cơ thể vài phút để xương cổ được thư giãn. Người mắc bệnh mãn tính cần tuân thủ tập luyện theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa phòng bệnh biến dạng khớp.

5 món tốt cho mắt nên ăn uống hàng tuần

Bưởi, trà xanh chứa vitamin C có thể bảo vệ mắt khỏi tác hại của các gốc tự do, cung cấp độ ẩm giúp giảm khô mắt.

Hạt dẻ cười chứa nhiều carotenoid lutein và zeaxanthin, là những chất chống oxy hóa phòng tránh nhiều loại tổn thương ở mắt. Chúng hỗ trợ cải thiện thị lực, giảm nguy cơ mắc một số bệnh về mắt. Ăn một nắm hạnh nhân như món ăn nhẹ giòn hoặc rắc vào sữa chua, salad để tăng hương vị.

Đậu lăng cung cấp kẽm dồi dào có lợi cho người bệnh thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (AMD). Kẽm cũng giúp sản xuất sắc tố melanin, có tác dụng bảo vệ mắt bằng cách vận chuyển vitamin A từ gan đến võng mạc, nhờ đó cải thiện thị lực vào ban đêm.

Bưởi giàu vitamin C hoạt động như chất chống oxy hóa bảo vệ mắt khỏi tác hại của các gốc tự do (các phân tử không ổn định có thể gây hại cho DNA trong tế bào). Bằng cách hỗ trợ phục hồi và phát triển các tế bào mới, vitamin C có thể giảm tổn thương mắt và mất thị lực do tuổi tác.

Nước lọc cung cấp chất lỏng, duy trì độ ẩm cho mắt, phòng mắt nước có thể dẫn đến khô mắt, kích ứng, mờ mắt tạm thời... Khô mắt không được điều trị đúng cách có thể làm thay đổi thị lực. Uống đủ nước (1,8 - 2 lít mỗi ngày) là cách đơn giản để giảm khô mắt.

Trà xanh chứa nhiều chất chống oxy hóa mạnh, nhất là catechin như epigallocatechin-3 gallate (EGCG) có thể phòng tránh bệnh tăng nhãn áp và đục thủy tinh thể. Trà xanh cũng có đặc tính chống viêm, giảm viêm mạn tính góp phần giảm tiến triển của tình trạng khô mắt.

6 thực phẩm màu tím giúp da tươi sáng tự nhiên

Nhờ chứa anthocyanin, sắc tố chống oxy hóa mạnh, nhóm thực phẩm màu tím hỗ trợ làm chậm lão hóa, bảo vệ da trước ô nhiễm môi trường.

Theo Thạc sĩ Dinh dưỡng nổi tiếng người Mỹ Joy Bauer, thực phẩm màu tím là một trong những nhóm "siêu thực phẩm" tốt nhất cho làn da nhờ chứa anthocyanin, sắc tố chống oxy hóa mạnh giúp làm sáng da, giảm viêm và làm chậm quá trình lão hóa.

Trong nhiều chương trình tư vấn sức khỏe, Joy Bauer nhấn mạnh rằng chế độ ăn càng nhiều màu sắc tự nhiên, đặc biệt là màu tím, càng giúp cơ thể khỏe mạnh và da rạng rỡ hơn mà không cần phụ thuộc vào nhiều sản phẩm làm đẹp.

Dưới đây là 6 thực phẩm màu tím mà Joy Bauer khuyến nghị nên bổ sung vào thực đơn hàng ngày.

Việt quất

Việt quất rất giàu chất chống oxy hóa, tốt cho làn da và vóc dáng.

Joy Bauer cho biết việt quất là "ngôi sao chống oxy hóa", đặc biệt giàu anthocyanin và vitamin C. Những chất này giúp trung hòa gốc tự do, nguyên nhân khiến da xỉn màu và xuất hiện nếp nhăn sớm. Bà khuyến khích ăn một cốc việt quất mỗi ngày hoặc tối thiểu vài lần mỗi tuần để thúc đẩy sản sinh collagen, cải thiện độ đàn hồi và làm đều màu da từ bên trong. Khi kết hợp với sữa chua hoặc yến mạch, việt quất còn hỗ trợ hệ tiêu hóa, gián tiếp làm da sáng khỏe hơn.

Khoai lang tím

Trong các buổi chia sẻ về sức khỏe da liễu, Joy Bauer thường nhắc đến khoai lang tím như nguồn beta-carotene tuyệt vời giúp cơ thể chuyển hóa thành vitamin A. Nhờ khả năng tham gia quá trình hình thành tế bào mới, vitamin A giúp bề mặt da mịn màng và ít sạm hơn. Anthocyanin trong khoai lang tím còn hỗ trợ giảm viêm, phù hợp với người có da nhạy cảm hoặc dễ đỏ rát. Chuyên gia khuyến nên dùng khoai lang tím hấp hoặc nướng 2 - 3 lần mỗi tuần.

Bắp cải tím

Joy Bauer đánh giá cao bắp cải tím vì chúng chứa lượng lớn vitamin C, vitamin K cùng chất xơ giúp cơ thể

thải độc hiệu quả. Theo bà, khi hệ tiêu hóa hoạt động tốt, quá trình hấp thụ dưỡng chất được tối ưu, da sẽ tự nhiên sáng hơn. Bà gợi ý trộn bắp cải tím vào salad hoặc ăn kèm các món cuốn để giữ trọn dinh dưỡng và bổ sung chất chống oxy hóa mỗi ngày.

Nho tím

Nho tím giàu resveratrol, hợp chất mà Joy Bauer xem như "lá chắn" chống lại tác động của ánh nắng và môi trường. Resveratrol giúp da khỏe hơn trước tia UV, giảm nguy cơ đốm nâu và lão hóa sớm. Nho cũng chứa nhiều nước giúp cấp ẩm tự nhiên, mang lại vẻ căng mọng. Bà khuyến ăn nho tươi để giữ nguyên lợi ích.

Củ dền

Nước ép củ dền kết hợp cam, cà rốt là thức uống giúp làm sáng da, chống lão hóa hiệu quả.

Joy Bauer thường khuyến khích đưa củ dền vào chế độ ăn khi muốn cải thiện sức khỏe làn da. Với folate, mangan và betalain - các chất chống viêm mạnh, củ dền hỗ trợ lưu thông máu, giúp da hồng hào và rạng rỡ. Ép củ dền cùng cam hoặc cà rốt là cách bà thường gợi ý để thoải mái uống mà không bị nặng vị.

Mận tím

Mận tím chứa vitamin A, C cùng polyphenol giúp cải thiện kết cấu da và giảm quá trình oxy hóa. Nhờ lượng chất xơ cao, mận tím còn hỗ trợ đường ruột, gián tiếp tác động tích cực đến độ trong trẻo của làn da. Joy Bauer gợi ý ăn 2 - 3 quả mỗi ngày khi vào mùa để tăng cường khả năng giữ ẩm tự nhiên cho da.

Theo Joy Bauer, da đẹp phải bắt đầu từ bên trong. Bổ sung thực phẩm màu tím mỗi ngày là cách đơn giản, dễ áp dụng và bền vững để hỗ trợ làn da trẻ hóa, sáng khỏe mà không cần quá nhiều sản phẩm đắt tiền. Khi kết hợp với ngủ đủ, uống đủ nước và dùng kem chống nắng, hiệu quả sẽ tăng rõ rệt chỉ sau vài tuần.

Món canh rau để nấu giúp đào thải axit uric, ngừa gout

Món canh mang lại lợi ích rõ rệt cho thận nhờ hàm lượng chất xơ, vitamin C và các hợp chất chống viêm giúp tăng đào thải axit uric, hạn chế kết tinh urate và giảm đau nhức khớp.

Vào mùa lạnh, một bát canh ấm không chỉ giúp cơ thể dễ chịu hơn mà còn có thể hỗ trợ đào thải axit uric, giảm nguy cơ gout.

Theo Sohu, món canh cần tây, củ cải trắng và gừng được đánh giá là lựa chọn phù hợp nhờ hàm lượng đường chất và hoạt chất sinh học có lợi cho thận.

Theo National Institutes of Health (NIH), rau cần tây chứa phthalides và flavonoid apigenin có vai trò hỗ trợ tăng lưu lượng máu qua thận, kích thích đào thải axit uric qua đường nước tiểu.

Khi kết hợp với củ cải trắng giàu nước và vitamin C, khả năng giảm stress oxy hóa tại khớp được tăng cường giúp hạn chế sự hình thành tinh thể urate.

Gừng là thành phần thứ ba tạo nên hiệu quả của món canh này. Hoạt chất gingerol và shogaol có tác dụng giảm viêm thông qua việc ức chế enzym COX-2. Đây là cơ chế giúp giảm đau nhức thường gặp ở những người có nồng độ axit uric cao hoặc đang trong giai đoạn tiền gout.

Một nghiên cứu công bố trên Journal of Renal Nutrition ghi nhận nhóm người uống nước sắc từ cần tây, củ cải trắng và gừng trong 6 tuần giảm 12% đến 15% nồng độ axit uric.

Chỉ số lọc cầu thận GFR của nhóm này tăng trung bình 8% trong khi nhóm đối chứng không ghi nhận cải thiện đáng kể. Điều này cho thấy việc bổ sung thực phẩm giàu chất xơ hòa tan và chất điện giải có thể hỗ trợ hoạt động thận rõ rệt.

Theo European Society of Nephrology, thận là cơ quan duy nhất đảm nhiệm việc đào thải axit uric ra khỏi cơ thể. Chế độ ăn đủ nước, giàu chất xơ và khoáng chất giúp tăng lưu lượng nước tiểu, hạn chế kết tinh urate và nâng độ pH nước tiểu.

Khi độ pH tăng, khả năng hình thành tinh thể gây viêm giảm đi, từ đó hỗ trợ phòng ngừa gout

Các chuyên gia cũng khuyến nghị người có axit uric cao nên ưu tiên các món canh ấm vào buổi tối thay vì thực phẩm nhiều dầu mỡ hoặc lạnh. Nhiệt độ ấm giúp giãn mạch ngoại vi và cải thiện lưu thông máu, tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc của thận.

Không chỉ tác động trực tiếp đến cơ chế đào thải axit uric, món canh cần tây, củ cải trắng và gừng còn giúp giảm hấp thụ purin từ thực phẩm.

Một nghiên cứu trên European Journal of Clinical Nutrition cho thấy, việc ăn món canh giàu chất xơ trước bữa chính có thể giảm khoảng 17% lượng purin được hấp thụ tại ruột non. Điều này đặc biệt quan trọng với những người thường xuyên ăn đạm động vật hoặc hải sản.

Ngoài ra, gừng còn giúp giảm đầy bụng và cải thiện nhu động ruột. Khi tiêu hóa ổn định, cơ thể cũng chuyển hóa purin dễ dàng hơn và ít tạo áp lực lên thận.

Với sự kết hợp giữa chất xơ, vitamin C, chất điện giải và các hợp chất chống viêm, món canh này được xem là giải pháp tự nhiên hữu ích cho người có nguy cơ gout hoặc nồng độ axit uric cao.

Dinh dưỡng hợp lý có thể làm giảm đáng kể nguy cơ đau khớp, hạn chế tích tụ tinh thể urate và giúp thận hoạt động hiệu quả hơn trong mùa lạnh.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến nghị nên sử dụng món canh cần tây, củ cải trắng và gừng khoảng 3 đến 4 lần mỗi tuần.

Đây là lựa chọn phù hợp khi chế độ ăn có nhiều đạm hoặc trong thời tiết lạnh, thời điểm cơ thể dễ mất nước và hoạt động của thận dễ bị ảnh hưởng.

SƯ TÂM - TÌM HIỂU

Câu chuyện về nhà sưu tập sách "ám ảnh" nhất thế giới

Với sự ra đời của sách điện tử vào đầu thế kỷ 21, không thiếu cuộc thảo luận về việc liệu phương tiện kỹ thuật số cuối cùng có thay thế sách in hay không. Theo lịch sử, con người thường xuyên lo ngại về "cái chết của những cuốn sách" kể từ những năm 1820.



Nhu cầu bắt buộc phải mua sách được gọi là "bibliomania"

Bất chấp những tranh cãi, sách in không có dấu hiệu biến mất khỏi thế giới hậu kỹ thuật số. Thomas Phillipps được biết đến không chỉ là một nhà sưu tập sách và cổ vật người Anh, ông còn là một nhà thư tịch thực thụ, sở hữu bộ sưu tập sách và bản thảo lớn nhất của thế kỷ 19.

Cuốn sách "A Gentle Madness" đã miêu tả Phillipps là nhà sưu tập bản thảo vĩ đại nhất mà thế giới từng biết. Nhưng đối với Phillipps, đây lại là thói quen, một nỗi ám ảnh khủng khiếp khiến bản thân ông rơi vào cảnh nợ nần.

Nguồn gốc ban đầu của nỗi ám ảnh

Niềm đam mê sưu tập sách của Thomas Phillipps đã bắt đầu từ khi còn trẻ, khoảng đầu thế kỷ 19 với một bộ sưu tập các chương sách được gọi là Sách xanh Gothic. Trong khi Phillipps tiếp tục thu thập một số lượng đáng kinh ngạc các tài liệu quý hiếm và quý giá, thì các tập truyện là một nơi khiêm tốn để ông bắt đầu.

Chúng thường là những cuốn sách nhỏ hoặc tờ rơi, được sản xuất hàng loạt và bán bởi những người bán hàng rong. Được in với giá rẻ và thường chứa đầy thơ và truyện ngắn, được bán với giá chỉ vài xu.

Trong nhiều thế kỷ, những loại hình sách như vậy đã trở nên phổ biến như một cách giúp cho việc viết lách dễ tiếp cận với những người nghèo nhất trong xã hội, và, mua với giá rẻ đến mức, chúng cũng được trẻ em ưa chuộng. Những đứa trẻ như Thomas Phillipps thời trẻ.

Khi Phillipps bắt đầu trở nên "nghiện" hơn với công việc sưu tập, ông đã sở hữu hơn 127 đầu sách. Là một nhà sưu tập tận tâm, lưu giữ một danh mục là một thói quen cần thiết và việc niềm yết sớm này là tiền thân của một thói quen mà Phillipps sẽ giữ cho đến cuối đời.

Như tờ Grolier Club Gazette đã đề cập, sau đó, ông đã lưu giữ một loạt các cuốn nhật ký ghi chép đều đặn về tất cả các hoạt động văn học của ông.

Bibliomania

Nhu cầu bắt buộc phải mua sách được gọi là "bibliomania", và đó là một tính cách khá nổi tiếng. Như một thú vui, sưu tầm sách lần đầu tiên bắt đầu trở nên phổ biến rộng rãi trong giới công dân giàu có ở Anh thế kỷ 19, và có một lịch sử lâu đời và khác thường của riêng nó.

Thậm chí vào thời điểm đó, có rất nhiều người trong xã hội coi đây là một trò tiêu khiển kỳ lạ và phi lý. Tuy nhiên, đối với Thomas Phillipps, sưu tập sách chính là niềm đam mê. Ông luôn có một mục đích.

Sự bảo tồn

Phillipps đã từng rất buồn khi nghe về sự phá hủy các bản thảo cũ thời Trung cổ. Nhiều tài liệu cũ được viết không phải trên giấy mà được viết trên giấy da. Giấy da thường được làm từ da động vật, và giấy da là một trong những loại tốt nhất được sử dụng cho sách.

Thông thường, giấy da được sử dụng cho các tài liệu quan trọng nhất, bao gồm các bản thảo được chiếu sáng từ thời trung cổ - và cũng bao gồm Hiến pháp Mỹ ban đầu. Và những bản thảo như vậy chính là niềm đam mê thực sự của ông, Phillipps thậm chí còn đặt ra một từ cho phong cách sưu tập của bản thân.

Khi những người sưu tập sách khác đơn giản chỉ là những người theo chủ nghĩa thư tịch, ông đã tự gọi mình là một "kẻ cuồng phong lưu".

Văn học thất truyền

Mỗi quan tâm của Thomas Phillipps về sự biến mất của các văn bản thời Trung cổ không phải là không có cơ sở. Theo thời gian, nhiều bản đã bị thất lạc, chỉ có khoảng 9% bản thảo từ châu Âu thời trung cổ vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay.

Đã có nhiều lý do khiến những tác phẩm cũ này bị hủy hoại, dù vô tình hay cố ý. Hỏa hoạn trong lịch sử là mối nguy lớn nhất, khiến toàn bộ thư viện biến mất. Các bản thảo khác đã bị mất vì lý do chính trị và tôn giáo. Trớ trêu thay, nhiều cuốn đã bị phá hủy để dùng làm nguyên liệu đóng bìa sách in.

Ngôi nhà của gia đình Phillipps là một ngôi nhà nông thôn lớn, nằm ở Middle Hill, Broadway, miền Nam nước Anh. Đó là nơi mà ban đầu Thomas Phillipps bắt đầu sưu tập sách khi còn là một cậu bé, và khi ông trở nên nghiêm túc hơn với việc sưu tầm văn học, ông đã chuyển đến sinh sống ở khá gần đó.

Phillipps đã thu thập sách khi đang theo học tại Đại học Oxford. Trong khi ông đã được trao tặng nhiều danh hiệu xã hội khác nhau nhờ các mối quan hệ gia đình của mình, những cuốn sách đó vẫn là mối quan tâm chính của

ông. Sử dụng tiền thừa kế, Phillipps sau đó đã mua lại Tháp Broadway.

Bên trong Tháp Broadway, Phillipps đã thiết lập một nhà in mà ông sử dụng để in các bản ghi chép các tài liệu lịch sử, mỗi bản ghi đều có gia huy của một con sư tử và dòng chữ "Sir TP / Middle Hill" như một dấu hiệu xác thực.

Bản thân tòa tháp là một tòa nhà phô trương, với tầm nhìn ra một số cảnh quan nổi tiếng nhất của nước Anh. Giới học thuật đôi khi nhiệt tình nói về lòng hiếu khách của Phillipps, với một học giả người Pháp mô tả Tháp Broadway là "ngọn hải đăng" mà tại đó "tất cả những người hành hương đến đều được chào đón".

Một thư viện lớn

Thomas Phillipps nổi tiếng không phải là người sưu tập có tổ chức nhất, nhưng ông vẫn có được một bộ sưu tập đáng kinh ngạc. Thật dễ dàng để tưởng tượng rằng Phillipps có thể chưa bao giờ đọc hết bộ sưu tập của mình, vì cuối cùng ông sẽ sở hữu khoảng 50.000 cuốn sách và 100.000 bản thảo.

Ông thậm chí còn mở rộng sang việc thu thập các tài liệu khác, bao gồm bản đồ, bản vẽ tổng thể, chứng thư, biểu đồ phá hệ, và thậm chí cả các vật phẩm cũ hơn như con dấu hình trụ Babylon. Bộ sưu tập của ông lớn đến nỗi nó cuối cùng đã sánh ngang với toàn bộ sách trong các trường đại học.

Cho đến cuối đời, bộ sưu tập của Phillipps đã trở thành một nỗi ám ảnh. Ông đã từng thề thốt khẳng định: "Tôi ước có một bản sao của mọi cuốn sách trên thế giới". Một mục tiêu cao cả mà ông ấy dường như đã gần đạt được hơn bất kỳ ai khác trong lịch sử.

Chi phí thu thập

Thomas Phillipps là một người giàu có, nhưng khối tài sản mà ông bỏ ra cho bộ sưu tập của mình lớn hơn rất nhiều so với khối tài sản thực sự sở hữu.

Nhà đầu giá Christie's đề cập rằng một nhà kinh doanh sách và thư thư, ANL Munby, đã ước tính rằng Phillipps có thể đã chi tới một triệu bảng Anh và khoảng 5.000 bảng Anh mỗi năm. Được điều chỉnh theo giá hiện tại, con số này rơi vào khoảng 23 triệu bảng Anh tổng cộng và 470.000 bảng Anh mỗi năm.

Không cần phải nói, việc liên tục chi một số tiền lớn vô lý như vậy cho sách và bản thảo là điều hoàn toàn không bền vững. Phillipps được thừa hưởng một số tiền khá lớn từ cha mình, nhưng điều này rõ ràng là không đủ để giải tỏa con khát sách không thể nguôi ngoai của ông. Kết quả là Phillipps gần như sống trong nợ nần chồng chất.

Người thu gom hay người tích trữ?

Mặc dù có những kho báu tuyệt vời trong bộ sưu tập của mình, nhưng ngôi nhà của Thomas Phillipps giống như một "nơi ở tồi tàn".

Ngôi nhà được nhồi đầy những hộp lớn bản thảo. Mọi căn phòng dường như chất đầy đồng lớn giấy tờ, bản thảo, sách, và đủ loại văn học lộn xộn khác chất đống trên bàn, ghế, thang và thậm chí cả giường.

Mỗi căn phòng đều chứa đầy những chiếc hộp, chứa đựng những thứ giá trị nhất trong các vụ mua lại của Phillipps, được chất đống cao đến tận trần nhà. Không khí trong nhà của Phillipps luôn rất ngột ngạt vì cửa sổ không bao giờ được mở, luôn ngập mùi giấy và giấy da đến mức "gần như không thể chịu nổi".

Di sản của Phillipps

Năm 1863, Thomas Phillipps đặt ra nhiệm vụ to lớn là chuyển toàn bộ bộ sưu tập của mình đến một ngôi nhà mới. Tại thời điểm này, thư viện cá nhân của ông, vẫn còn ngổn ngang và cần cả một lực lượng lao động để di chuyển. Theo cuốn sách "The Shakespeare Thefts", ông đã thuê 175 người đàn ông và 250 con ngựa để kéo 125 toa xe chở sách.

Và trong khi vị trí mà ông chuyển đến chỉ cách đó 20 dặm, toàn bộ hoạt động vẫn mất tới hai năm. Ngôi nhà mới của cả Phillipps và bộ sưu tập của ông là một biệt thự, Thirstaine House, một tòa nhà lớn đến nỗi thức ăn từ nhà bếp luôn nguội lạnh khi đến phòng ăn.

Những ngày tháng cuối đời, Thomas Phillipps đã cố gắng tìm một ngôi nhà mới cho bộ sưu tập văn học khổng lồ của mình, nhưng vô ích. Cuối cùng, bộ sưu tập của ông đã được thừa kế bởi một trong những người con gái của ông, Katharine Fenwick, bằng sắc lệnh về ý chí vô lý hạn chế của ông.

Được biết, phải mất một thế kỷ bán hàng và đấu giá để phân loại qua hàng núi văn bản mà ông để lại. Mặc dù Thomas Phillipps có thể muốn bộ sưu tập của mình được lưu giữ cùng nhau, nhưng kể từ đó chúng đã được phân tán đi khắp nơi trên thế giới. ■

Cha đẻ phương pháp xét nghiệm PCR

Cách đây 40 năm, nhà khoa học người Mỹ Kary Mullis đã sáng tạo ra phương pháp xét nghiệm PCR (phản ứng chuỗi polymerase).

Nhà hóa sinh Kary Mullis cho biết trong lúc ông đang lái xe từ Vùng Vịnh (Bay Area) đến căn nhà gỗ nhỏ của mình ở Mendocino, California (Mỹ) vào năm 1983 thì đột nhiên ông nghĩ ra cách xác định chính xác một đoạn DNA cụ thể và tổng hợp một lượng lớn các bản sao từ nó.

"Kỹ thuật đơn giản này tạo ra bao nhiêu bản sao tùy thích đối với bất kỳ chuỗi DNA nào mà tôi lựa chọn, và mọi người trên Trái đất quan tâm đến DNA sẽ muốn sử dụng nó", Mullis kể lại trong cuốn hồi ký với tựa đề Dancing Naked in the Mind Field được xuất bản vào năm 1998. "Công nghệ của tôi sẽ dần trở nên phổ biến trong mọi phòng thí nghiệm sinh học trên khắp thế giới".

Mullis đã đoạt giải Nobel Hóa học vào năm 1993 vì đã phát minh ra phản ứng chuỗi polymerase

(polymerase chain reaction), hay còn gọi là PCR.

Ba ký tự viết tắt PCR gần đây đã trở nên quen thuộc với cộng đồng khi nó là cơ sở của các xét nghiệm nhằm phát hiện virus SARS-CoV-2. Nhưng đó chỉ là một trong những ứng dụng mới nhất của PCR. Kể từ khi PCR xuất hiện, các nhà hóa học đã sử dụng nó trong nhiều nhiệm vụ khác nhau – từ dự án giải mã bộ gene người cho đến việc phục hồi các rạn san hô.

"Nếu bạn đang tiến hành bất kỳ nghiên cứu nào liên quan đến DNA, nhiều khả năng bạn sẽ phải dùng đến phương pháp xét nghiệm PCR", Eric Green, nhà khoa học tại Viện Nghiên cứu Quốc gia về Bộ gene Người (NHGRI), cho biết.

Sự khởi đầu của PCR

Trước khi có PCR, quá trình nghiên cứu DNA rất khó khăn. Vô số thông tin di truyền được lưu giữ trong các phân tử DNA và việc cô lập chính xác một đoạn gene nhỏ không hề đơn giản. Ngay cả khi các nhà khoa học có thể cô lập một số đoạn DNA cụ thể, số lượng vật liệu di truyền thường quá nhỏ để dùng cho các thí nghiệm.

Kary Mullis (1944 - 2019)

Để giải quyết vấn đề trên, công nghệ tiên tiến nhất trong những năm 1980 là nhân bản DNA. Trong quá trình này, các nhà khoa học đưa trình tự di truyền mong muốn của họ vào bộ gene của vi khuẩn.

Sau đó, vi khuẩn tự phân chia, sao chép cả bản thân chúng và mã di truyền được đưa vào. Đây là một quá trình hiệu quả nhưng tốn nhiều công sức, đó là lý do tại sao kỹ thuật PCR đơn giản hơn và nhanh hơn lại thành công như vậy.

Sau ngày cuối tuần định mệnh trong căn nhà gỗ của mình, Mullis trở lại làm việc tại Tập đoàn Cetus ở Emeryville, California – một trong những công ty công nghệ sinh học đầu tiên trên thế giới.

Công việc chính của ông tại Cetus là tạo ra những dải vật liệu di truyền nhỏ để các nhà khoa học khác ở công ty sử dụng trong những thí nghiệm của họ. Vào thời điểm đó, các nhóm nghiên cứu tại Cetus đang tìm kiếm phương pháp mới để sao chép gene và biểu hiện các protein có thể dùng trong lĩnh vực y tế.

Mullis đã chia sẻ ý tưởng về PCR với đồng nghiệp. Quy trình thực hiện có thể tóm tắt như sau: đầu tiên là đun nóng một phân tử DNA để tách chuỗi xoắn kép thành hai sợi đơn và sử dụng mỗi sợi làm khuôn tạo bản sao, giống như cách DNA giải mã và sao chép chính nó bên trong tế bào.

Bước tiếp theo là để mẫu nguội. Điều này thông thường sẽ làm cho hai sợi đơn DNA gắn kết với nhau và quay trở lại vị trí ban đầu.

Nhưng Mullis có thể ngăn chặn quá trình này bằng các đoạn DNA ngắn [gọi là đoạn mồi] – về bản chất là các đoạn gene mà ông đang làm việc trong các dự án khác, có thể dễ dàng tổng hợp trong phòng thí nghiệm.

Những vị trí các đoạn mồi gắn vào sợi DNA được nhắm mục tiêu sau đó đóng vai trò như những "địa điểm hạ cánh" cho một loại enzyme đặc biệt gọi là DNA polymerase. Enzyme có nhiệm vụ gắn nucleotide – các khối xây dựng của DNA – vào những vị trí chính xác để tái tạo lại sợi DNA theo nguyên tắc bổ sung.

Nếu bạn bắt đầu chỉ với một phân tử DNA, bạn sẽ có hai bản sao của trình tự đích sau một chu kỳ PCR. Mỗi bản sao mới không bị ràng buộc để tạo thêm mẫu. Chỉ sau 30 chu kỳ, bạn sẽ có hơn một tỷ bản sao – tất cả đều từ một phân tử DNA.

Mullis là nỗi tiếng người có những ý tưởng khá lập dị. Nhiều ý tưởng trong số đó thậm chí còn mắc những lỗi cơ bản về mặt sinh học. Vì vậy, các đồng nghiệp của ông ban đầu không nghĩ rằng phương pháp xét nghiệm PCR là khả thi hoặc không quan tâm.

Nhưng Mullis vẫn tiếp tục mày mò với ý tưởng của mình, và một năm sau ông đã công bố một số dữ liệu thí nghiệm cho thấy phản ứng chuỗi polymerase thực sự hoạt động. Điều này đã thu hút sự chú ý của một số lãnh đạo trong công ty Cetus, đặc biệt là nhà hóa sinh Thomas White – người từng là bạn thân của Mullis khi học tại trường Đại học California, Berkeley (Mỹ).

Khai phá tiềm năng của PCR

Cuối năm 1984, công ty Cetus đã cử thêm các nhà khoa học thực nghiệm – bao gồm Stephen Scharf, Fred Faloona và Randall Saiki – nhằm hỗ trợ Mullis hoàn thiện kỹ thuật PCR. Cuối cùng, họ đã có đủ dữ liệu để tuyên bố PCR thành công. Kết quả nghiên cứu của Mullis được công bố lần đầu tiên trên tạp chí Methods in Enzymology vào năm 1987.

Không lâu sau, Mullis rời công ty Cetus do cảm thấy bị tổn thương khi ông không phải là tác giả thứ nhất (first author) trong bài báo đăng trên tạp chí khoa học uy tín Science.

Trước khi ông rời đi, Cetus đã trả cho ông một vài tháng lương và 10.000USD tiền thưởng, số tiền lớn nhất mà công ty này từng tặng cho một nhà khoa học bởi một phát minh. Cetus giữ bản quyền đối với công nghệ PCR, và từ đó trở đi đóng góp của Mullis cho sự phát triển của PCR chủ yếu là phổ biến nó thông qua các buổi nói chuyện hoặc tư vấn.

Đến cuối những năm 1980, PCR trở nên phổ biến trong cộng đồng khoa học. Các máy PCR với chu kỳ nhiệt tự động trở thành tiêu chuẩn trong các phòng thí nghiệm di truyền học trên toàn cầu. Năm 1991, Cetus đã bán bản quyền PCR cho hãng chăm sóc sức khỏe Roche với giá 300 triệu USD.

Kể từ đó, việc sử dụng PCR tăng lên theo cấp số nhân với những điều chỉnh cụ thể cho các ứng dụng khác nhau bao gồm: chẩn đoán y tế, pháp y, an toàn thực phẩm, phát triển cây trồng, thậm chí tìm kiếm nguồn gốc của loài người. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Chế độ dinh dưỡng khi chạy bộ mùa Hè

Chạy bộ mùa Hè đòi hỏi chiến lược dinh dưỡng thông minh để duy trì năng lượng, giữ nước và tối ưu hiệu suất trong điều kiện nắng nóng.

Bạn có thể không kiểm soát được điều kiện thời tiết, nhưng hoàn toàn có thể thích nghi tốt hơn bằng cách điều chỉnh chiến lược dinh dưỡng theo mùa.

Cơ thể không chỉ cần nhiều nước hơn, mà còn cần nguồn năng lượng giúp giữ nước, điều hòa thân nhiệt và phục hồi tổn thương mô, từ đó duy trì hiệu suất vận động.

Bổ sung nhiều carbohydrate hơn

Người chạy bộ đường dài luôn cần carbohydrate quanh năm, nhưng khi thời tiết trở nên nóng hơn, việc tăng lượng carb có thể giúp cơ thể thích nghi với nhiệt tốt hơn.

Một nghiên cứu năm 2025 đăng trên Medicine & Science in Sports & Exercise cho thấy những runner có khẩu phần năng lượng gồm 70% carb đạt thành tích chạy tính giờ (time trial) nhanh hơn sau 6 ngày thích nghi với nhiệt, so với nhóm chỉ tiêu thụ 35% carb.

Glycogen (dạng dự trữ carbohydrate của cơ thể) giúp giữ nước là yếu tố cực kỳ quan trọng khi bạn đổ mồ hôi nhiều. Theo chuyên gia dinh dưỡng Alexa Rae Ardito – hiện là chuyên gia dinh dưỡng đã được cấp phép (RDN), chuyên về dinh dưỡng hiệu suất – chia sẻ với mỗi gram glycogen được lưu trữ, cơ thể cũng giữ lại khoảng 3 đến 4 gram nước.

Bên cạnh đó, nhiệt độ cao sẽ tạo thêm áp lực cho cơ thể khi tập luyện, khiến bạn phải tiêu hao nhiều năng lượng hơn so với khi chạy trong điều kiện mát mẻ để duy trì cùng một tốc độ.

“Việc nạp đủ carb sẽ giúp bạn bớt kiệt sức, cảm thấy buổi chạy nhẹ nhàng hơn và duy trì được cường độ ngay cả khi điều kiện trở nên khắc nghiệt”, Alexa Rae Ardito cho biết.

Chuyên gia dinh dưỡng thể thao Pamela Nisevich Bede – người từng làm việc với các đội thể thao chuyên nghiệp và hiện là chuyên gia dinh dưỡng toàn cầu cho Lingo by Abbott – khuyến nghị nên nạp 2-2,2g carbohydrate/kg trọng lượng cơ thể, khoảng 2 giờ trước khi chạy.

Thời gian này đủ để cơ thể tiêu hóa và hấp thụ carb thành glucose, giúp cung cấp năng lượng ổn định hoặc tăng dần khi bạn bắt đầu chạy, thay vì rơi vào trạng thái hụt năng lượng ban đầu.

Ưu tiên thực phẩm giàu nước

Bạn càng đổ mồ hôi nhiều, nhu cầu nước càng tăng. Theo khuyến nghị chính thức từ National Academy of Sciences, Engineering, and Medicine, khoảng 20%

lượng chất lỏng hàng ngày nên đến từ thực phẩm giàu nước.

Việc tăng cường nhóm thực phẩm này trong chế độ ăn là cách “ngầm” nhưng hiệu quả để duy trì đủ nước cho cơ thể.

Trái cây và rau củ thường đáp ứng tốt tiêu chí này, với các lựa chọn nổi bật như dưa hấu, dưa lưới, dưa leo, trái cây họ cam quýt, cần tây, cà chua, rau lá xanh, ớt chuông và các loại quả mọng.

Một lợi thế khác là thực phẩm giàu nước thường dễ tiêu hóa hơn trong điều kiện nóng bức, giúp giảm nguy cơ gặp vấn đề tiêu hóa khi đang chạy.

Đồng thời, chúng cũng giàu chất điện giải như kali và magie. Đây là những khoáng chất bị mất đi qua mồ hôi và đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe cơ bắp.

Đảm bảo bổ sung đủ chất điện giải

Khi đổ mồ hôi, bạn không chỉ mất nước mà còn mất đi các chất điện giải thiết yếu như natri, kali, magie và canxi, có vai trò điều hòa cân bằng dịch, hỗ trợ chức năng cơ và thần kinh, đồng thời duy trì huyết áp ổn định.

“Trong điều kiện nhiệt độ cao, runner mất nhiều chất điện giải hơn qua mồ hôi, vì vậy việc bổ sung là cần thiết để ngăn ngừa chuột rút, chóng mặt, mệt mỏi và các vấn đề tiêu hóa”, chuyên gia dinh dưỡng Alexa Rae Ardito cho biết.

Trên thực tế, việc tính toán lượng chất điện giải cần bổ sung khó hơn so với lượng nước mất đi. Chuyên gia dinh dưỡng Alexa Rae Ardito cho biết tốc độ tiết mồ hôi khác nhau đáng kể giữa mỗi người, nên không có một con số chung cho tất cả.

Một mức khởi điểm phổ biến là khoảng 500-700 mg natri mỗi giờ đối với các buổi chạy kéo dài hơn 60 phút, nhưng một số runner, đặc biệt là những người đổ mồ hôi nhiều hoặc có mồ hôi 'mặn', có thể cần gần 1.000 mg mỗi giờ.

Sau buổi chạy, bạn hãy tiếp tục bù nước cho đến khi nước tiểu có màu vàng nhạt (trong vòng khoảng hai giờ), đồng thời, hãy ưu tiên bổ sung natri – chất điện giải bị mất nhiều nhất qua mồ hôi – và kết hợp thêm các thực phẩm giàu nước để hỗ trợ phục hồi.

Tăng cường chất chống oxy hóa

Những buổi chạy dài trong mùa Hè khiến cơ thể chịu áp lực gấp đôi, bởi nhiệt độ cao khiến mọi nỗ lực trở nên nặng nề hơn. “Cả việc tiếp xúc với nhiệt và vận động đều làm gia tăng stress oxy hóa”, chuyên gia dinh dưỡng Alexa Rae Ardito cho biết.

Điều này thúc đẩy cơ thể sản sinh nhiều gốc tự do, vốn là các phân tử không ổn định có thể gây tổn hại tế bào, dẫn đến viêm, mệt mỏi và làm chậm quá trình phục hồi.

Đề đôi phó, bạn nên tăng cường thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, được xem là những hợp chất giúp cơ thể trung hòa các gốc tự do. Các thực phẩm như quả mọng,

cherry, rau lá xanh, củ dền và cà chua có thể giúp giảm tác động này và hỗ trợ phục hồi.

Uống đồ lạnh dạng đá xay trước khi chạy

Uống một ly đá xay trước khi chạy trong thời tiết nóng không chỉ là một “món giải nhiệt”, mà còn là một mẹo cải thiện hiệu suất.

Thực uống lạnh này giúp hạ nhiệt độ lõi cơ thể trước khi bắt đầu, từ đó kéo dài thời gian vận động hiệu quả trước khi cơ thể bị ảnh hưởng bởi cái nóng.

Theo một tổng quan nghiên cứu năm 2023 đăng trên The International Journal of Exercise Science, việc uống đồ đá xay (dù là từ nước đá thông thường hay nước điện giải) khoảng 30 phút trước khi tập luyện có thể làm giảm đáng kể nhiệt độ cơ thể và cải thiện hiệu suất vận động.

Nạp năng lượng ngay sau khi chạy

Sau một buổi chạy trong thời tiết nóng, việc mất cảm giác thèm ăn là điều khá phổ biến. “Điều này một phần do nhiệt độ lõi cơ thể vẫn còn cao và lưu lượng máu chưa trở lại trạng thái bình thường”, chuyên gia dinh dưỡng Alexa Rae Ardito cho biết. Khi tập luyện, máu được ưu tiên chuyên hướng khỏi hệ tiêu hóa để hỗ trợ làm mát cơ thể.

Tuy nhiên, bỏ qua bữa phục hồi không phải là lựa chọn tốt. Một nghiên cứu nhỏ trên 9 nam giới vận động giải trí, công bố tháng 9/2024 trên Acta Physiologica, cho thấy những người trì hoãn nạp carbohydrate trong 3 giờ sau buổi tập HIIT có khả năng vận động thấp hơn vào ngày hôm sau so với nhóm bổ sung carb ngay sau tập – dù mức glycogen cơ bắp tương đương ở cả hai trường hợp.

Sau buổi tập là thời điểm lý tưởng để phục hồi và bù nước với một ly protein shake hoặc sinh tố.

Đặc biệt, sinh tố cho phép bạn kết hợp protein cùng chất điện giải, thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và nước theo cách linh hoạt, dễ tiêu hóa khi hệ tiêu hóa vẫn còn “nhạy cảm”. ■

Thợ cắt băng (Ice cutter)

Trước khi có tủ lạnh để làm đá, người ta phải cắt đá từ các hồ đóng băng.

Vào thế kỷ 19, những đội thợ cắt đá của Mỹ lên đến 75 người có thể thu hoạch 1.500 tấn đá mỗi ngày để vận chuyển bằng tàu hỏa.

Nhờ lớp mùn cưa và công nghệ bảo quản đơn giản, họ giữ được đá không tan trong nhiều giờ.

Theo Trường Kinh tế và Khoa học Chính trị London, ngành này từng đạt đỉnh điểm với 90.000 thợ cắt băng tại Mỹ trước khi tủ lạnh gia đình phổ biến vào giữa thế kỷ 20. ■

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 Liều: 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

915-2205/1772

NEW **Bán Tiệm Vàng**
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:
346-475-0126 * 346-475-0126

Lời Nguyện

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

Già 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

LEGAL NOTICE

The Houston Independent School District Purchasing Services Department, located at 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092, is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link <https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 10:00 a.m. (CST) Wednesday, June 3, 2026, for the following solicitation:

RFP 26-03-10 Court Reporting and Other Related Services

A pre-proposal conference via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to this solicitation.

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chất Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

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 giỏi 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

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

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

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ngà tư Hw6 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

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

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 cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

887-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà tại góc đường Bellaire & HWY6 (sau chợ FIESTA). Có giường, bàn ghế, bao điện, nước, giặt sấy \$400/tháng. Nữ Only.
Phone hoặc text Bà Ánh:
832-398-3593

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

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

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

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**
NEW! NEW! NEW!

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**
NEW! NEW! NEW!

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

910-2207/1775

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

Contact Number: 346-281-4334

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

891-2208/1770

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**
VÙNG KATY

894-2205/1772

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**
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

869-2205/1773

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)

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