

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1769

May 01, 2026

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com



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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI
TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU
ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE



281-933-8300

8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122
HOUSTON, TX 77072



KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn

\$1 = 100 Points.

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

FRIDAY - THURSDAY
CÓ HIỆU LỰC: **05.01 - 05.07**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

23999 điểm	29999 điểm	33999 điểm	\$12.99	\$10.99	\$2.99
Bánh Mochi Nhật Bản	Mắm Nêm Chay	Sữa Chua Sấy Thành Hoa	Hoành Thánh Tôm & Mì	Kem Trái Cây	Bánh Bao

59999 điểm	34999 điểm	19999 điểm	3 for \$1	2 for \$3	99¢
Yến Mạch Mật Ong	Bơ Đậu Phộng	Bánh Que Dâu	Bột Mè Canh Chua	Bột Bánh Bột Chiên	Nước Nha Đam

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

\$1.39	99¢	\$3.99	\$11.99	\$2.99	\$4.59
--------	-----	--------	---------	--------	--------

\$2.99	\$1.69	\$11.99	\$11.99	\$1.79	\$7.99
--------	--------	---------	---------	--------	--------

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

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

BOOM SALE!

\$7.99

"ORION" SHARK GIET 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.

A F

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

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Biển sa mạc rộng gấp 2 lần Thượng Hải, gây ám ảnh với cồn cát cao tới 60m thành ốc đảo xanh

Chỉ trong hơn 30 năm, người Trung Quốc đã phủ xanh hơn 3.200 km² của sa mạc này.

Sa mạc Kubuqi, trong tiếng Mông Cổ, có nghĩa là "cung tên trên sông Hoàng Hà". Cái tên bắt nguồn từ hình dáng của sa mạc này, trông giống như một sợi dây cung nằm vắt ngang dòng sông. Là sa mạc lớn thứ bảy của Trung Quốc, Kubuqi có diện tích lên tới 13.900 km² (gấp 2 lần diện tích Thượng Hải). Sa mạc này từng là nỗi ám ảnh với những cồn cát cao tới 60m (tương đương với chiều cao của tòa nhà 20 tầng) di động không ngừng.

Điều đáng sợ nhất là 60% cồn cát ở sa mạc Kubuqi di động. Thử tưởng tượng, khi những đụn cát khổng lồ này di chuyển, chúng sẽ nghiền nát tất cả mọi thứ trên đường đi của mình. Đây chính là lý do tại sao lịch sử Trung Quốc từng nhiều lần chứng kiến cảnh "sa mạc tiến, con người lùi".



(Ảnh trên) Sa mạc Kubuqi có diện tích lên tới 13.900 km² (gấp 2 lần diện tích Thượng Hải) và Diện tích sa mạc Kubuqi được cải tạo đã đạt hơn 6.000 km², diện tích phủ xanh đạt hơn 3.200 km² (ảnh dưới)

Thật khó tin khi 3.000 năm trước, nơi đây từng là một vùng đất xanh tươi, cho đến 400 năm trước mới biến thành vùng đất cằn cỗi. Nguyên nhân bắt nguồn từ bão cát. Nhiều người lầm tưởng rằng cát trong bão cát đến từ sa mạc, nhưng thực tế không phải vậy.

Bão cát gây ra hiện tượng "mù trời" thực chất là do bụi đất mịn màu vàng. Bụi đất mịn đến từ các hồ muối khô cạn và đất hoang hóa. Đặc điểm của những khu vực này là lớp đất mặt khô, tơi xốp và các hạt đất nhỏ mịn, nên khi có gió lớn, những hạt đất mịn này sẽ bay theo gió.

Khi gió lớn nổi lên, nó cuốn đi lớp đất mịn trong cát, cuối cùng chỉ còn lại cát và đất đai biến thành sa mạc. Vậy nên, sa mạc là sản phẩm còn sót lại của bão cát. Nếu nói cát vàng có thể tạo thành bão cát, thì loại bão cát này chỉ gây hại cho khu vực địa phương.

Vì vậy, những cơn bão cát ảnh hưởng đến toàn miền Bắc Trung Quốc mang theo bụi mịn hoặc đất. Hiểu được điều này, chúng ta sẽ có mục tiêu rõ ràng trong việc kiểm soát bão cát. Đó là tìm kiếm và xử lý những nơi mà gió lớn có thể cuốn theo bụi. Do đó, các hồ muối khô cạn và lớp đất mịn trong vùng đất hoang hóa trở thành chìa khóa.

Cuộc chiến ngược dòng lịch sử: Biển sa mạc thành ốc đảo

Trước đây, việc trực tiếp cải tạo sa mạc rất khó khăn do sự hiểu biết và kỹ thuật còn thiếu thốn. Nhưng bây giờ, các nhà khoa học đã tìm ra phương pháp khả thi là bắt đầu từ các hồ muối khô cạn và đất hoang hóa để việc cải tạo dễ dàng hơn.

Ví dụ như huyện Minqin, nằm giữa sa mạc Badain Jaran và sa mạc Tengger, nơi có hồ Qingtu. Trong lịch sử, diện tích mặt nước của hồ Qingtu từng sánh ngang với hồ Thanh Hải. Nhưng theo thời gian, đến thời nhà Minh – Thanh, diện tích chỉ còn lại 400 km².

Sang những năm 1940, diện tích tiếp tục thu hẹp xuống còn 70 km². Đến cuối những năm 1950, hồ đã hoàn toàn khô cạn, đến mức tên của nó bị xóa khỏi bản đồ vào những năm 1970. Cuối cùng, nó hình thành một dải cát dài 13 km, cũng là "cửa ngõ" gió cát lớn nhất của huyện Minqin.

Sau đó, các nhà khoa học bắt đầu cải tạo hồ Qingtu, thậm chí còn dẫn nước từ sông Hoàng Hà vào. Hiện nay, dựa vào hồ Qingtu, một vùng đất ngập nước rộng 106 km² đã được hình thành. Môi trường không chỉ được cải thiện đáng kể mà còn ngăn chặn sự hợp nhất của hai sa mạc lớn.

Việc cải tạo sa mạc Kubuqi cũng có thể làm như vậy. Từ những năm 1960-1970, chính phủ Trung Quốc đã bắt đầu chiến dịch phủ xanh sa mạc Kubuqi. Một kênh dẫn nước từ sông Hoàng Hà dài 250 km đã được xây dựng để tưới tiêu cho sa mạc. Hành trình tưởng chừng vô cùng khó khăn nhưng các nhà nghiên cứu đã thành công.

Tính đến năm 2022, độ cao của các cồn cát ở Kubuqi đã giảm một nửa so với 20 năm trước. Đây quả là một thành tựu đáng kinh ngạc. Diện tích sa mạc được cải tạo đã đạt hơn 6.000 km², diện tích phủ xanh đạt hơn 3.200 km², tức là 33,3% diện tích toàn sa mạc đã được phục hồi. Đáng chú ý hơn, nhờ sự tiến bộ của công nghệ, tốc độ cải tạo sa mạc Kubuqi ngày càng nhanh.

Xét về độ che phủ của rừng, vào năm 2002, con số này chỉ chiếm 0,8% tổng diện tích sa mạc. Thế nhưng đến năm 2021, nó đã tăng lên 15,7%. Nếu tính theo độ che phủ

của thảm thực vật, con số này còn ấn tượng hơn, từ 16,2% đã tăng lên 53%, vượt quá một nửa tổng diện tích. Do đó, mặc dù việc cải tạo Kubuqi chưa thể so sánh với việc "xóa sổ" hoàn toàn sa mạc Mao Usu, nhưng chắc chắn nó sẽ trở thành sa mạc thứ hai biến mất sau Mao Usu.

Ngày nay, Kubuqi đã trở thành một vùng sản xuất lương thực quan trọng của Nội Mông. Cùng với quá trình cải tạo, số lượng các loài sinh vật ở đây đã tăng lên gấp 10 lần. Ví dụ như thiên nga, thỏ rừng, cây dương... hơn 100 loài động thực vật đã tuyệt chủng ở địa phương đã xuất hiện trở lại. Hơn nữa, người ta còn tận dụng điều kiện đặc biệt của sa mạc để trồng cam thảo làm thuốc. Diện tích trồng cam thảo đã đạt 2,2 triệu mẫu, hình thành khu vực trồng trọt không gây ô nhiễm, không có dư lượng thuốc trừ sâu.

Từ sa mạc cằn cỗi đến "lá phổi xanh" của vùng đất

Trên diện tích hơn 1 triệu mẫu sa mạc, đất đen đã xuất hiện, giữ nước lên tới hơn 24 tỷ mét khối. Thực vật được trồng có thể giải phóng hơn 18,3 triệu tấn oxy. Thậm chí, người ta còn tạo ra một vùng đất ngập nước rộng 60 km² trong sa mạc để nuôi cua. Những thành quả này đã giúp giảm số ngày có bão cát hàng năm từ 50-60 ngày xuống còn 3-5 ngày. Lượng mưa hàng năm cũng tăng từ dưới 70 mm lên hơn 300 mm. Những thay đổi này không chỉ cải thiện môi trường của cao nguyên Ordos mà còn mang lại bầu trời trong xanh cho khu vực phía Bắc.

Nhờ ứng dụng công nghệ, hiện nay sa mạc Kubuqi đã được phủ xanh

Theo chia sẻ của người dân địa phương với trang tin Sohu, sa mạc Kubuqi vào những năm 1950-1960, 300 ngày trong năm đều có cát bay. Việc bát cơm có cát là chuyện thường tình, thậm chí cát còn có thể chui vào chăn khi họ đang ngủ. Người dân sống trong sa mạc gặp khó khăn trong việc chữa bệnh khi ốm đau. Để xây một ngôi nhà, họ phải mất 3 năm để vận chuyển vật liệu bằng ngựa và lạc đà.

Từ cuối những năm 1980, địa phương đã nỗ lực hơn nữa trong việc cải tạo sa mạc Kubuqi. Đến năm 1996, 5 con đường xuyên qua sa mạc Kubuqi bắt đầu được xây dựng. Với số vốn 1,28 tỷ Nhân dân tệ và tổng chiều dài 340 km, những con đường này đã giúp thay đổi diện mạo của Kubuqi một cách nhanh chóng.

Đến năm 2006, để phục hồi sinh thái của sa mạc Kubuqi, địa phương đã di dời những người dân du mục sống trong sa mạc và đầu tư xây dựng làng mạc. Trước đây, trẻ em sống trong sa mạc chưa từng được đến trường cho đến khi hơn 10 tuổi. Chính quyền đã đầu tư 110 triệu Nhân dân tệ để xây dựng trường học từ mẫu giáo đến trung học. Hiện nay, quy mô học sinh và giáo viên của các trường này đã lên tới hơn 1.300 người.

Sau đó, các làng mạc nay đã phát triển thêm hình thức du lịch trải nghiệm. Kinh tế của người dân đã thay đổi rất nhiều. Đơn cử như một nhà hàng ở làng Daotu được cho là có thu nhập hàng năm chỉ 10.000 Nhân dân tệ ở thời điểm 2006, nhưng đến năm 2016, thu nhập đã tăng lên hơn 300.000 Nhân dân tệ, gấp hơn 30 lần.

Việc cải tạo sa mạc Kubuqi đã đạt được nhiều thành tựu đáng kể. Năm 2007, Diễn đàn Quốc tế về Sa mạc Kubuqi được tổ chức tại hồ Qixing nằm trong sa mạc. Tháng 6 năm 2012, mô hình văn minh sinh thái của sa mạc Kubuqi đã được Liên Hợp Quốc đưa vào danh sách những thành tựu quan trọng của Hội nghị thượng đỉnh Rio+20 và được quảng bá trên toàn thế giới.

Năm 2013, Liên Hợp Quốc đã sản xuất một bộ phim tài liệu chính thức về việc cải tạo sa mạc Kubuqi và chiếu liên tục cho đại diện của hơn 190 quốc gia. Năm 2014, Kubuqi được Liên Hợp Quốc công nhận là khu kinh tế sinh thái kiểu mẫu đầu tiên trên thế giới.

Hiện nay, kinh nghiệm cải tạo sa mạc Kubuqi không chỉ được áp dụng rộng rãi ở Trung Quốc mà còn được truyền bá ra nước ngoài. Sự công nhận này đều là thành quả của nhiều năm nỗ lực cải tạo sa mạc của chính phủ Trung Quốc.

Tất nhiên, song song với việc cải tạo sa mạc Kubuqi, cần phải phát triển phù hợp với điều kiện địa phương. Ví dụ, nghiên cứu về năng lượng mặt trời ở sa mạc Kubuqi đã đạt được những tiến bộ đáng kể. Việc sử dụng năng lượng mặt trời đã trở nên phổ biến ở Kubuqi, nguồn năng lượng này đã được đưa vào để sưởi ấm, cung cấp nước nóng, điều chỉnh nhiệt độ trong nhà kính, thậm chí còn để khử trùng đất và phòng trừ sâu bệnh. Do đó, các dự án năng lượng mặt trời ở Kubuqi đã phát triển rất đa dạng.

Tóm lại, việc cải tạo sa mạc Kubuqi đã rất thành công. Những cồn cát di động trước đây đã bị chặn lại hoàn toàn bởi dải chắn cát dài 240 km nằm ở trung tâm sa mạc. Việc cải tạo sa mạc Kubuqi đã trở thành hình mẫu cho việc cải tạo sa mạc và phục hồi sinh thái trên thế giới, thậm chí còn trở thành một thương hiệu của Trung Quốc. Hiện nay, kinh nghiệm cải tạo sa mạc Kubuqi không chỉ được áp dụng rộng rãi ở Trung Quốc mà còn được truyền bá ra nước ngoài, chẳng hạn như Ethiopia, Kenya, Ghana, Pakistan, Kazakhstan... ■

Đám cưới chó đầu tiên tổ chức trong lâu đài 540 tuổi

Hai chú chó Poppy và Milo được tổ chức đám cưới hoành tráng tại một trong những lâu đài cổ kính nhất nước Anh, Orchardleigh.

Cô chó Poppy Vincent "kết hôn" với Milo the Cavapochoon, chú cún có sức ảnh hưởng trên mạng xã hội tại Anh. Lễ cưới đặc biệt sang trọng được tổ chức tại lâu đài thuộc khu điền trang Orchardleigh Estate ở Somerset.

Lâu đài Orchardleigh được khánh thành vào năm 1485, có niên đại 540 năm tuổi. Nghi thức trao lời thề giữa Poppy và Milo diễn ra với sự góp mặt của hàng trăm quan

khách và thú cưng của họ.

Mỗi tình của cặp đôi cũng hết sức tình cờ khi chủ của Poppy đăng quảng cáo rằng trái tim của cô chó rất cô đơn và đang tìm kiếm người bạn đời lý tưởng. Poppy - từng đẻ 4 đứ con trước đó - rất mong muốn tìm được tình yêu của đời mình.

Trong số rất nhiều ứng viên, Poppy chọn Milo, chú chó có hơn 14.000 người theo dõi trên nền tảng Instagram. Hai gia đình phải dành nhiều tháng để chuẩn bị cho đám cưới hoành tráng này.

Ngày trọng đại, hai chú chó cưng được diện trang phục độc đáo

Tại lâu đài Orchardleigh, cặp đôi trải nghiệm đám cưới trong mơ. Món chính của tiệc cưới là tiệc BBQ ngoài trời khiến nhiều "vị khách có đuôi" đặc biệt thích thú. Ngày trọng đại kết thúc bằng điệu nhảy đầu tiên của cặp đôi hạnh phúc. Sau đó là phần chụp hình lưu niệm tại Nhà thuyền Palladian Lakeside của khu điền trang. Chuyên gia lập kế hoạch tiệc cưới Heather Vincent rất vui sướng khi nhìn Poppy bước vào lễ đường.

"Poppy thực sự là hoa khôi của vũ hội hôm nay. Milo cũng rất bảnh bao trong ngày trọng đại. Thật hạnh phúc khi nhìn khách hàng của mình rạng rỡ về nhà chồng", Heather chia sẻ. Heather cũng cho biết ngày càng có nhiều khách hàng muốn tổ chức đám cưới cho thú cưng và cô cũng dần quen với việc đó.

Heather nói thêm: "Tất nhiên, đám cưới với động vật không phải lúc nào cũng suôn sẻ như bữa tiệc ngày hôm nay. Bạn có thể nói rằng nó giống như xem video trên Instagram so với video thực tế ngoài đời".

Đám cưới của Poppy và Milo diễn ra trong bối cảnh xu hướng đám cưới thân thiện với vật nuôi đang tăng cao tại Anh. Các khảo sát chỉ ra rằng có 36% các cặp đôi mong muốn chú chó có một ngày trọng đại trong đời. Orchardleigh Estate không chỉ là địa điểm tổ chức đám cưới phổ biến cho các cặp đôi giàu có mà còn trở thành điểm đến cho những chú chó có sức ảnh hưởng trên mạng xã hội. ■

Chàng trai từ bỏ công việc với mức lương cao để về quê làm bảo vệ, xúc động với câu chuyện phía sau

Những người có thành tích học tập xuất sắc thường có cơ hội vào những trường đại học danh giá, mở ra con đường tương lai rộng lớn. Trương Tiểu Dương cũng không ngoại lệ. Xuất thân từ một gia đình nông dân nghèo khó, anh đã không ngừng nỗ lực học tập với mong muốn giúp gia đình thoát khỏi cảnh bần hàn. Thế nhưng, số phận đã thử thách anh theo một cách không ai ngờ tới.

Ngay từ nhỏ, Trương Tiểu Dương đã thấu hiểu sự vất vả của cha mẹ. Họ đã hy sinh tất cả, thậm chí bán đi những tài sản có giá trị nhất để trang trải học phí cho anh. Ý thức được điều đó, anh luôn chăm chỉ, cố gắng học tập với mục tiêu thay đổi cuộc đời. Những năm tháng ngồi trên ghế nhà trường, anh luôn đặt thành tích xuất sắc, trở thành niềm tự hào của cả gia đình và quê hương.

Nhờ sự nỗ lực không ngừng nghỉ, anh đã thi đỗ vào Đại học Thanh Hoa – một trong những trường đại học danh giá nhất Trung Quốc, chuyên ngành Khoa học và Công nghệ Sinh học. Với điểm số gần như tuyệt đối, chàng trai này không chỉ khẳng định tài năng mà còn chứng minh cho mọi người thấy rằng xuất thân không quyết định tương lai, mà chính nghị lực và sự quyết tâm mới làm nên thành công.

Sau khi tốt nghiệp, Trương Tiểu Dương bắt đầu sự nghiệp tại một công ty liên doanh nước ngoài chuyên kinh doanh sản phẩm hóa chất. Công việc này mang lại cho anh mức thu nhập cao cùng chế độ phúc lợi tốt. Nhưng sau 5 năm gán bó, anh dần nhận ra rằng công ty chỉ tập trung vào lợi nhuận mà không chú trọng đến sự phát triển cá nhân của nhân viên. Dù cảm thấy không hài lòng, anh vẫn tiếp tục công việc vì trách nhiệm với gia đình.

Tuy nhiên, biến cố lớn nhất ập đến khi cha anh mắc một căn bệnh nghiêm trọng. Trước tình thế này, anh đứng trước một lựa chọn khó khăn: tiếp tục theo đuổi sự nghiệp hay trở về chăm sóc gia đình? Cuối cùng, anh quyết định từ chức, gác lại sự nghiệp để trở về bên cha.

Trở về quê, anh thử sức với công việc tại một công ty bất động sản. Mặc dù công việc tốt nhưng thu nhập không ổn định và đòi hỏi quá nhiều thời gian, khiến anh không thể toàn tâm toàn ý chăm sóc cha. Sau nhiều trăn trở, anh quyết định từ bỏ công việc này và trở thành nhân viên bảo vệ tại một khu chợ gồm sứ gần bệnh viện nơi cha anh đang điều trị.

Mức lương của anh chỉ khoảng 2.000 nhân dân tệ, thấp hơn rất nhiều so với công việc trước đây. Nhưng với anh, điều quan trọng hơn cả là có thể ở gần cha, chăm sóc ông trong những ngày tháng khó khăn nhất. Dù cuộc sống không còn như mơ ước, anh vẫn cảm thấy mãn nguyện vì được làm tròn chữ hiếu.

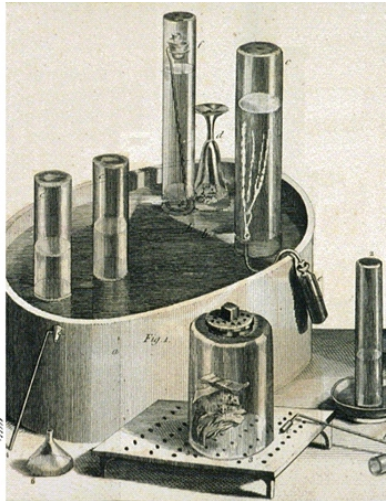
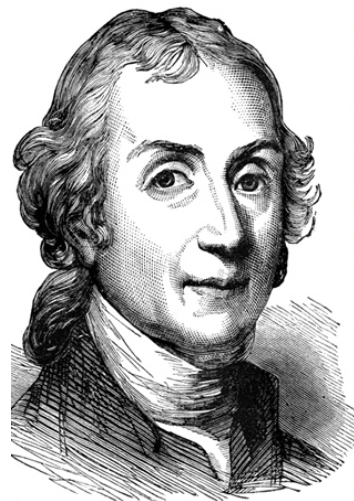
Khi câu chuyện của Trương Tiểu Dương được chia sẻ, cư dân mạng không khỏi tiếc nuối cho một tài năng sáng giá. Nhiều người cho rằng, nếu anh tiếp tục con đường nghiên cứu, có lẽ giờ đây anh đã trở thành một giáo sư nổi tiếng. Tuy nhiên, bên cạnh những ý kiến tiếc nuối, rất nhiều người cũng bày tỏ sự cảm phục trước lòng hiếu thảo và tinh thần trách nhiệm của anh.

Cuộc đời không phải lúc nào cũng đi theo hướng chúng ta mong đợi, nhưng đôi khi, hạnh phúc không nằm ở danh vọng hay tiền tài, mà ở những giá trị tinh thần không gì có thể thay thế. Trương Tiểu Dương đã lựa chọn con đường ít người dám bước đi, nhưng đó cũng chính là minh chứng cho lòng dũng cảm, sự hy sinh và tình yêu thương vô điều kiện dành cho gia đình. ■

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Người phát hiện khí oxy

Nhà khoa học người Anh Joseph Priestley là người đầu tiên phát hiện oxy và cô lập nó ở trạng thái khí. Khám phá của ông là tiền đề giúp các nhà khoa học sau này có thể hiểu được bản



chất của quá trình đốt cháy hoặc oxy hóa một chất hóa học. Joseph Priestley và các thiết bị ông thường sử dụng trong các thí nghiệm nghiên cứu về khí. Joseph Priestley sinh ra tại một thị trấn nhỏ gần thành phố Leeds, Vương quốc Anh, vào năm 1733. Ông là con trưởng trong gia đình gồm 6 người con.

Cha của ông là Jonas Priestley, một người sản xuất vải dệt may và mẹ ông là Mary, con gái một nông dân địa phương. Do không may mẹ mất sớm nên ông chuyển đến sống với gia đình người cô ruột từ năm 9 tuổi.

Tại đó, ông tiếp xúc thường xuyên với các cuộc thảo luận thần học và chính trị của những người "bất đồng chính kiến" – một nhóm tín đồ không tuân thủ nghiêm ngặt giáo lý của Giáo hội Anh và thường bị phân biệt đối xử vì niềm tin không chính thống của họ.

Priestley theo học tại các trường địa phương, nhưng do mắc bệnh lao trong những năm ở độ tuổi thiếu niên nên ông phải bỏ học giữa chừng.

Ông học tiếng Hy Lạp, tiếng Latinh, tiếng Do Thái khi còn ở trường, và sau đó tự học tiếng Pháp, tiếng Ý, tiếng Đức, tiếng Chaldean, tiếng Syria, tiếng Ả Rập, cũng như những nội dung cơ bản về hình học và đại số. Sau khi bình phục sức khỏe, ông đăng ký vào Học viện Daventry với mục tiêu trở thành một mục sư. Tại đây, ông bắt đầu quan tâm đến triết học tự nhiên và khoa học thực nghiệm.

Sau khi tốt nghiệp, Priestley trở thành mục sư của giáo đoàn địa phương tại thị trấn Needham Market, Suffolk (Anh). Tuy nhiên, ông có mối quan hệ không tốt với một số thành viên của giáo đoàn. Nguyên nhân là do ông có khuynh hướng bác bỏ nhiều giáo lý truyền thống

bao gồm thuyết Chúa Ba Ngôi và linh hồn bất tử.

Năm 1761, Priestley chuyển đến thị trấn Warrington, Cheshire. Ông làm trợ giảng về ngôn ngữ hiện đại và thuật hùng biện tại Học viện Dissenting Academy.

Đây là môi trường tuyệt vời giúp ông nuôi dưỡng niềm đam mê ngày càng tăng đối với khoa học. Trong một chuyến đi đến London, Priestley tình cờ gặp Benjamin Franklin – người có công sáng chế ra cột thu lôi để chống sét.

Franklin khuyên ông nên theo đuổi con đường nghiên cứu học thuật, và kể từ đó ông bắt đầu thực hiện các thí nghiệm về điện. Không lâu sau, ông xuất bản cuốn sách Lịch sử và Hiện trạng của Điện (The History and Present State of Electricity) cũng như được bầu làm thành viên của Hiệp hội Hoàng gia vào năm 1766.

Nhưng một thời gian sau, Priestley chuyển lĩnh vực quan tâm của mình sang hóa học. Ông được biết đến là người đầu tiên thực hiện quá trình cacbonat hóa nhân tạo.

Năm 1767, ông chuyển đến sống ở gần một nhà máy bia tại thành phố Leeds. Ông bị cuốn hút bởi chất khí bay lên từ những thùng ủ bia [khí CO₂] nên đã thực hiện nhiều nghiên cứu với loại khí này. Trong một thí nghiệm, Priestley đặt bát nước lên trên bề mặt thùng ủ bia chứa lúa mạch đang lên men.

Ông phát hiện bát nước nhanh chóng có vị chua ngọt giống như nước khoáng lấy từ các suối tự nhiên ở vùng Niederselters, Đức. Ông đã viết về "sự hài lòng đặc biệt" về loại nước soda mà ông đã uống, đồng thời trình bày cách tạo ra nước có ga trong bài báo có tựa đề "Impregnating Water with Fixed Air" công bố năm 1772.

Vào thế kỷ 17 – 18, hầu hết các nhà khoa học tin vào thuyết phlogiston do Johann Joachim Becher đề xuất năm 1667.

Thuyết này cho rằng, thế giới vật chất không chỉ hình thành từ bốn nguyên tố theo niềm tin của người Hy Lạp cổ đại (đất, nước, không khí, lửa) mà còn có thêm một nguyên tố tương tự như lửa gọi là phlogiston. Nguyên tố này giải phóng trong quá trình bốc cháy của một vật chất để tạo thành vật chất khác.

Trong một thí nghiệm vào ngày 1/8/1774, Priestley tập trung ánh sáng Mặt trời qua thấu kính để làm nóng mẩu oxit thủy ngân (HgO). Quá trình này giải phóng một loại khí đặc biệt cho phép ngọn nến cháy sáng hơn và giúp con chuột sống lâu hơn bên trong lọ thủy tinh đậy kín.

Ông gọi nó là khí khử phlogiston (dephlogisticated air). "Tôi đã phát hiện ra một loại khí tốt hơn gấp năm hoặc sáu lần so với không khí thông thường", Priestley cho biết.

Hơn 10 năm sau, ông biên soạn cuốn sách "Thí nghiệm và quan sát các loại không khí khác nhau"

(Experiments and Observations on Different Kinds of Air). Cuốn sách này đã thay thế lý thuyết lỗi thời của triết gia Hy Lạp Aristotle, người cho rằng chỉ có một loại "không khí".

Khi du lịch đến Paris vào cuối năm 1774, Priestley trình diễn lại thí nghiệm của mình trước sự chứng kiến của nhà hóa học người Pháp Antoine Lavoisier.

Lavoisier xác nhận rằng Priestley đã phát hiện một loại khí tinh khiết và nhà hóa học đặt tên cho nó là oxy [một từ có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp nghĩa là "chất tạo axit"]. Kể từ đây, cộng đồng khoa học bắt đầu thay thế thuyết phlogiston bằng khái niệm về các nguyên tố, hợp chất và định luật bảo toàn khối lượng.

Mặc dù Priestley sau này cũng cô lập thành công khí carbon monoxide (CO), nhưng ông không nhận ra đó là một loại khí mới.

Do niềm tin tôn giáo của Priestley có khuynh hướng bác bỏ nhiều giáo lý truyền thống nên ông đã phải trả nhiều giá đắt. Trong khi hoạt động với tư cách là một mục sư ở Birmingham, ông hứng chịu sự thù hận công khai của nhiều tín đồ khi viết những cuốn sách công kích học thuyết Chúa Ba Ngôi.

Người ta phán xét ông là một đặc vụ của quỷ và tố cáo tới Hạ viện Anh. Họ còn đốt cháy hình nộm của ông để trút giận. Thậm chí, các đồng nghiệp khoa học cũng đề nghị loại ông ra khỏi Hiệp hội Hoàng gia.

Ngày 14/7/1791, một đám đông say sưa đã cướp phá và đốt cháy nhà của Priestley. Ông bỏ trốn chỉ với bộ quần áo mặc trên người. Phòng thí nghiệm và nhiều bản thảo của ông chưa xuất bản cũng bị phá hủy.

Priestley di cư sang Mỹ cùng gia đình vào năm 1794, khi đó ông 61 tuổi. Ông làm việc tại Đại học Pennsylvania và tiếp tục thực hiện các thí nghiệm mới. Thật không may, sức khỏe thể chất của Priestley ngày càng giảm sút.

Ông lâm bệnh nặng vào năm 1801 trong một chuyến đi tới thành phố Philadelphia và không bao giờ hồi phục hoàn toàn. Đến tháng 2/1804, ông bắt đầu nằm liệt giường, không còn khả năng tự cạo râu hay mặc quần áo.

Sau khi nói lời từ biệt các con, ông xem lại một số bản thảo còn dang dở, cuối cùng ông gật đầu và nói: "Điều này là đúng. Bây giờ tôi đã hoàn thành xong". Ông qua đời 30 phút sau đó.

"Sự uyên bác, say mê, năng nổ và lòng nhân ái; tính ham hiểu biết về rất nhiều lĩnh vực như thế giới vật chất, đạo đức hay xã hội; chỗ đứng trong khoa học, thần học, triết học và chính trị; câu chuyện bi thương về những bất công mà ông phải chịu - Tất cả những điều này có thể khiến ông trở thành người hùng của thế kỷ 18", theo sử gia người Anh Frederic Harrison. ■



金城銀行
GOLDEN BANK



Celebrating Mother's Day

Open or maintain an active **CHECKING** account

Enjoy

Celebrating the Women We Love!

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



MY WHY IS Them.



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

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

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



LONE STAR COLLEGE
HOUSTON NORTH

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

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

VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

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



SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

LoneStar.edu/HNApply

HN-Admissions@LoneStar.edu

281.260.3500



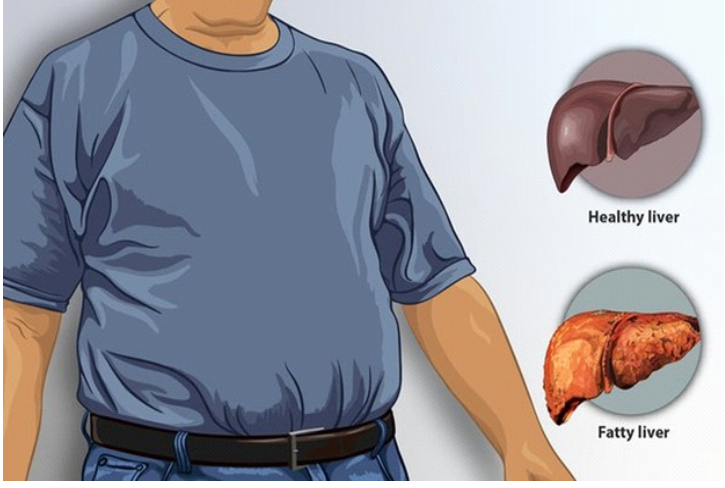
LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



Cách nhanh nhất để phục hồi gan của bạn

Gan là cơ quan duy nhất trong cơ thể có khả năng tự sửa chữa. Nếu bạn thực hiện một số thay đổi trong cách sống, ăn uống, bạn có thể phục hồi sức khỏe lá gan.



Để có sức khỏe tốt, bạn cần bảo vệ lá gan khỏe mạnh

Gan của bạn có thể tự sửa chữa

Gan là một cơ quan tuyệt vời, là cơ quan duy nhất trong cơ thể có thể tự sửa chữa bằng cách tạo ra mô mới.

Tổn thương gan xảy ra khi gan bị viêm, dẫn đến sẹo (xơ hóa) và sau đó là xơ gan. Quá trình này phải mất nhiều năm. Bạn phát hiện ra vấn đề càng sớm và loại bỏ nguyên nhân gây tổn thương gan thì cơ hội chữa lành gan của bạn càng cao.

Đôi khi tổn thương gan có thể do virus hoặc tình trạng tự miễn gây ra (viêm gan tự miễn). Có những phương pháp điều trị hiệu quả cho những tình trạng này.

Không bao giờ là quá muộn. Vì thế, bạn hãy đi khám và thực hiện lối sống lành mạnh để giảm viêm, đảo ngược sẹo và cải thiện hoạt động của gan.

Tổn thương gan xảy ra như thế nào?

Theo Liver Foundation, có nhiều giai đoạn khác nhau đối với tổn thương gan. Đầu tiên là tình trạng viêm. Điều này được gọi là viêm gan. Nó có thể được gây ra bởi nhiều nguyên nhân bao gồm virus, các vấn đề về trao đổi chất, uống quá nhiều rượu hoặc mắc bệnh tự miễn.

Tiếp theo là xơ hóa. Khi gan bị viêm trong thời gian dài, các tế bào sẽ cố gắng tự sửa chữa bằng cách sản xuất collagen. Điều này làm cho các tế bào trong gan cứng hơn. Cuối cùng collagen và các protein khác tích tụ giữa các tế bào gan và tạo thành mô sẹo.

Vết sẹo hoặc xơ hóa này có thể lan rộng trong gan và khiến gan không thể hoạt động bình thường. Xơ hóa có thể được đảo ngược nếu bạn giải quyết nó đủ sớm.

Cuối cùng, xơ gan phát triển. Xơ gan có nghĩa là gan bị sẹo nặng. Ngay cả ở giai đoạn này của bệnh gan, bạn vẫn có thể ngăn ngừa các biến chứng như suy gan.

Vì vậy, không bao giờ là quá muộn để thay đổi. Điều trị nguyên nhân cơ bản của bệnh gan có thể ngăn ngừa tổn thương trở nên trầm trọng hơn và có thể đảo ngược những tổn thương đã gây ra. Điều này có thể làm giảm nguy cơ phát triển ung thư gan hoặc suy gan hoặc cần ghép gan trong tương lai.

Làm thế nào có thể đảo ngược tổn thương ở gan?

Nếu bạn làm theo hướng dẫn của y bác sĩ và theo dõi thường xuyên, bạn có thể sống một cuộc sống khỏe mạnh và có khả năng đảo ngược một số tổn thương gây ra cho gan.

Cách tốt nhất để phục hồi tổn thương ở gan là loại bỏ bất cứ điều gì gây ra tổn thương. Ví dụ, nếu bạn bị gan nhiễm mỡ do uống rượu, điều quan trọng là phải ngừng uống rượu. Nếu nguyên nhân là do chế độ ăn hoặc thừa cân thì điều quan trọng là bạn phải ăn uống lành mạnh và giảm cân.

Bác sĩ cũng sẽ quản lý các tình trạng bệnh khác mà bạn mắc phải có thể làm tăng nguy cơ tiến triển thành xơ gan. Ví dụ, nếu bạn bị viêm gan B hoặc viêm gan C, bạn có thể cần dùng thuốc kháng virus. Hoặc nếu bạn gặp vấn đề với quá trình trao đổi chất, bạn có thể cần thuốc để kiểm soát cholesterol, huyết áp cao hoặc lượng đường trong máu.

Nếu bạn bị bệnh gan, điều quan trọng là phải đến gặp bác sĩ thường xuyên để kiểm tra sức khỏe và đảm bảo rằng tổn thương gan của bạn không trở nên trầm trọng hơn.

Thực hiện một số thay đổi có thể đảo ngược nhiều tổn thương ở gan và tránh các vấn đề nghiêm trọng trong tương lai

Để bảo vệ gan của bạn:

- Hãy chắc chắn rằng bạn có cân nặng khỏe mạnh.
- Ăn một chế độ ăn uống cân bằng.
- Cắt giảm thực phẩm và đồ uống đã qua chế biến kỹ (kẹo, nước ngọt, pizza và khoai tây chiên) và thực phẩm có nhiều đường.
- Vận động nhiều hơn.
- Quản lý bệnh cao huyết áp và cholesterol.
- Tránh gây thêm tổn thương cho gan bằng cách không uống rượu.

Theo Healthline, tiêu thụ rượu quá mức có thể gây căng thẳng cho gan và dẫn đến tổn thương. Bạn có thể giúp gan được nghỉ ngơi bằng cách tập trung vào việc uống rượu vừa phải hoặc không uống rượu chút nào.

Tiêu thụ rượu vừa phải được định nghĩa là hai ly mỗi ngày đối với nam và một ly mỗi ngày đối với nữ.

Gan nhiễm mỡ có thể được chữa khỏi bằng cách kiêng rượu trong 4 đến 6 tuần. Tuy nhiên, đối với một số người mắc bệnh này, thời gian kiêng khem có thể cần dài hơn hoặc lâu dài.

Ngoài ra, béo phì có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, tình trạng chất béo dư

thừa tích tụ trong gan. Điều này có thể dẫn đến tổn thương gan và viêm, ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của gan.

Một cách giúp giảm nguy cơ mắc bệnh là tập trung vào việc duy trì cân nặng khỏe mạnh.

Điều gì xảy ra khi tổn thương gan trở nên nghiêm trọng?

Có thể đến một thời điểm mà tổn thương ở gan không thể phục hồi được, được gọi là suy gan. Suy gan có thể gây ra tích tụ chất lỏng trong cơ thể, da hoặc mắt vàng, lú lẫn, chảy máu trong.

Nhưng những dấu hiệu chức năng gan kém này thường có thể được cải thiện đáng kể bằng cách điều trị căn bệnh tiềm ẩn và tích cực ngăn ngừa hoặc điều trị mọi biến chứng.

Để làm điều này, bác sĩ có thể kê đơn thuốc. Họ cũng có thể khuyên bạn bỏ rượu, bỏ thuốc lá, ăn một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, đi khám sức khỏe định kỳ để theo dõi tình trạng của bạn và phát hiện sớm bất kỳ biến chứng nào.

Một biến chứng của suy gan là ung thư gan. Siêu âm định kỳ 6 tháng một lần có thể phát hiện sớm các dấu hiệu ung thư gan và có thể chữa khỏi.

Điều rất quan trọng là bạn phải đi khám thường xuyên và làm theo mọi lời khuyên. Nếu không, bạn có thể có nhiều nguy cơ gặp phải các biến chứng khó điều trị hơn.

Ở một số người bị suy gan hoặc ung thư gan giai đoạn đầu, ghép gan có thể được khuyến nghị để mang lại cho bạn cơ hội tốt nhất để có một cuộc sống chất lượng tốt.

Những người có khả năng miễn dịch mạnh thường có 10 đặc điểm, nếu bạn có thể đạt được 6 cái thì xin chúc mừng!

Đối với con người, khả năng miễn dịch là rất quan trọng, nếu không có khả năng miễn dịch tốt, cơ thể chúng ta sẽ dễ dàng bị gây hại bởi nhiều mối nguy hiểm từ môi trường.

Nếu không có khả năng miễn dịch tốt, chúng ta không thể chống lại các mối đe dọa bên ngoài hoặc giải quyết các khủng hoảng bên trong. Khả năng miễn dịch tốt không chỉ có thể loại bỏ kịp thời các tế bào lão hóa trong cơ thể mà còn có thể xác định kịp thời các tế bào bị đột biến, từ đó ngăn ngừa một căn bệnh khủng khiếp.

Nếu khả năng miễn dịch tiếp tục suy giảm vì lý do nào đó và cơ thể không có hàng rào phòng thủ thì việc bạn phát triển ung thư chỉ còn là vấn đề thời gian.

Vì khả năng miễn dịch rất quan trọng nên những người có khả năng miễn dịch mạnh là một lợi thế lớn. Họ có 10 đặc điểm này:

* Đầu tiên, những người có khả năng miễn dịch mạnh sẽ ít bị cảm lạnh hơn.

Nhiều người thường đến bệnh viện hỏi bác sĩ: "Bác sĩ, tôi hay bị cảm lạnh. Có loại thuốc nào có thể phòng ngừa được không?". Bác sĩ sẽ nói không có thuốc đặc trị, chỉ cần tăng cường miễn dịch, miễn dịch là thuốc đặc hiệu tốt nhất.

Thật vậy, khi khả năng miễn dịch của bạn tăng lên, những loại virus này sẽ bị chặn lại bởi khả năng miễn dịch mạnh mẽ của bạn và bạn sẽ tự nhiên không còn bị cảm lạnh thường xuyên nữa.

* Thứ hai, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường có nhiều năng lượng và thể lực hơn.

Một người trông có vẻ bơ phờ, năng lượng và thể lực thấp chắc chắn sẽ không có khả năng miễn dịch tốt, người có khả năng miễn dịch mạnh thường có nhiều năng lượng và thể lực tốt hơn hẳn.

Khả năng miễn dịch rất quan trọng đối với cơ thể con người, nó có thể kịp thời sửa chữa những khuyết điểm của cơ thể con người, khả năng miễn dịch giống như một tuyến phòng thủ vững chắc, luôn giữ cho con người ở trạng thái tốt nhất.

* Thứ ba, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường có thể hồi phục nhanh chóng ngay cả khi họ bị bệnh.

Sinh, lão, bệnh, tử là quy luật tự nhiên, dù sức khỏe có tốt đến mấy cũng không thể sống cả đời mà không mắc bệnh.

Tuy nhiên, những người có khả năng miễn dịch tốt không sợ mắc bệnh, vì nếu mắc bệnh, họ thường có thể hồi phục nhanh chóng.

Ví dụ, một số người bị nhiễm virus SARS-CoV-2 không có triệu chứng gì cả, khả năng miễn dịch tốt và khỏi bệnh nhanh hơn, còn những người có khả năng miễn dịch kém lại lâu khỏi hơn, bệnh có thể để lại di chứng kéo dài tới một năm rưỡi.

* Thứ tư, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường ít bị đau bụng và tiêu chảy.

Một số người có khả năng miễn dịch rất kém, sau khi ăn một chút thức ăn không hợp sẽ bị đau bụng và tiêu chảy, họ không biết rằng 70% globulin miễn dịch IgA của cơ thể con người nằm trong ruột, với khả năng miễn dịch tốt, nó có thể giết chết vi khuẩn gây bệnh khi vào đường tiêu hóa, từ đó làm giảm nguy cơ nhiễm trùng đường ruột.

* Thứ năm, những người có khả năng miễn dịch tốt thường có hệ tiết niệu tốt.

Đi tiểu nhiều, tiểu gấp, tiểu buốt rất có thể là do nhiễm trùng đường tiết niệu, đây là một bệnh nhiễm trùng dễ bị bỏ qua nhưng tỷ lệ mắc bệnh rất cao.

Một khi nhiễm trùng đường tiết niệu xảy ra, nếu không được xử lý nghiêm túc, nhiễm trùng sẽ di chuyển ngược lên thận, gây ra tình trạng nặng hơn.

* Thứ sáu, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường có khả năng tập luyện tốt hơn.

Người có khả năng miễn dịch mạnh thường có khả

năng vận động mạnh, luyện tập và miễn dịch luôn có mối quan hệ mật thiết và bổ sung cho nhau, nếu khả năng vận động suy giảm, cơ thể ốm yếu thì khả năng miễn dịch cũng không khá hơn là mấy.

* Thứ bảy, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường ăn uống ngon miệng.

Nếu khả năng miễn dịch của một người giảm, sự thèm ăn của họ cũng sẽ giảm. Nếu khả năng miễn dịch của một người tốt thì cảm giác thèm ăn của người đó cũng sẽ tốt.

Khả năng miễn dịch có quan hệ mật thiết với cảm giác thèm ăn, người ăn ngon và bổ sung đầy đủ dinh dưỡng đương nhiên sẽ có khả năng miễn dịch tốt hơn.

* Thứ tám, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường có hệ hô hấp ổn định.

Cơ quan nội tạng nào trong cơ thể con người có mối liên hệ chặt chẽ nhất với thế giới bên ngoài? Đó là phổi.

Chúng ta hít thở không khí mọi lúc mọi nơi, mọi loại vi sinh vật trong không khí đều phải đi qua phổi, do đó, nếu hệ hô hấp không ổn định và khả năng miễn dịch không mạnh, hệ hô hấp rất dễ tiếp xúc với môi trường nguy hiểm bên trong.

* Thứ chín, người có sức đề kháng tốt thường ngủ ngon.

Khả năng miễn dịch có quan hệ mật thiết với giấc ngủ, người có khả năng miễn dịch tốt sẽ ít mắc bệnh và tự nhiên ngủ ngon hơn.

Người ngủ ngon sẽ hồi phục cơ thể, lấy lại thể lực, tự nhiên có khả năng miễn dịch tốt hơn.

* Thứ mười, những người có khả năng miễn dịch mạnh thường có hiệu quả công việc tốt hơn.

Khả năng miễn dịch của bạn mạnh hay không phụ thuộc vào hiệu quả công việc của bạn, người có khả năng miễn dịch mạnh có xu hướng phản ứng nhanh hơn và suy nghĩ nhanh chóng nên hiệu quả công việc sẽ tốt hơn. ■

Tổ chức Y tế Thế giới công bố: Benzopyrene là chất gây ung thư cấp độ 1, luôn ẩn chứa trong 2 loại thực phẩm quen thuộc này

Benzopyrene là chất gây ung thư được phát hiện sớm nhất, Tổ chức Y tế Thế giới cũng xác định nó là chất gây ung thư cấp độ 1.

Nghĩa là, benzopyrene đã được phát hiện là chất gây ung thư trong các thí nghiệm trên người và động vật.

Benzopyrene được tạo ra như thế nào?

Chắc hẳn khi nhắc đến các món ngon nhiều người mê, thịt nướng là không thể thiếu. Đặc biệt so với nướng điện thì cách nướng than được nhiều người ưa chuộng hơn. Dưới sức nóng của than cháy đỏ hồng, mỡ trong thịt liên tục nhỏ giọt vào lửa, khi đó benzopyrene sẽ được tạo ra trong khói và bám lên bề mặt thịt.

Trong các nghiên cứu liên quan, người ta cũng phát hiện ra rằng hàm lượng benzopyrene có liên quan đến nhiệt độ khi mọi người nướng thịt, chất béo trong thịt và khoảng cách gần nguồn lửa. Tức là nhiệt độ càng cao thì hàm lượng chất béo càng cao và càng gần nguồn lửa thì hàm lượng benzopyrene sinh ra càng cao.

Tuy nhiên, thịt nướng không phải là món chúng ta thường xuyên ăn hàng ngày. Có 2 thứ khác quen thuộc hơn lại ẩn chứa rất nhiều benzopyrene, ăn thường xuyên sẽ làm tăng nguy cơ tế bào ung thư ghé thăm cơ thể bạn.

1. Thực phẩm hun khói

Phi lê cá hun khói, xúc xích jambon... rất phổ biến sau khi hun khói và nướng ở nhiệt độ cao, mỡ chảy ra liên tục từ thịt và tiếp xúc với lửa than sẽ xảy ra phản ứng trùng hợp nhiệt, từ đó sinh sản benzopyrene.

Không những vậy, benzopyrene còn có thể ẩn trên bề mặt thực phẩm. Đã có một bộ dữ liệu khám phá rằng hàm lượng benzopyrene trong vỏ các thực phẩm này, nơi sâu nhất nó xuất hiện tính từ bề mặt của thực phẩm là 1,5mm và nó sẽ tiếp tục thâm nhập vào các loại thực phẩm theo thời gian được lưu trữ. Sau khi con người tiêu thụ, sẽ làm tăng rủi ro nguy hại sức khỏe.

Ngoài ra, đằng sau những món hun khói thơm ngon, ai cũng phải đối mặt với lượng muối lớn, việc nạp lâu dài những thực phẩm có hàm lượng muối cao vào cơ thể còn gây ra những nguy cơ như tăng huyết áp, tổn thương niêm mạc dạ dày.

2. Tỏi nhào

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn đã bao giờ để ý kỹ xem tỏi có bị nhào do nấu ở nhiệt độ cao trong thời gian dài hay không? Nếu điều này xảy ra, hãy cẩn thận không ăn nó và chú ý đến nhiệt độ của nồi tỏi lần sau.

Ở đây, chúng ta không chỉ chú ý đến hàm lượng benzopyrene trong khói do nấu ở nhiệt độ cao trong thời gian dài mà còn cả chất acrylamide sinh ra trong tỏi, một chất gây ung thư.

Những rủi ro của benzopyrene đối với cơ thể con người là gì?

Như đã đề cập trước đó, nó là một chất gây ung thư mạnh. Các thí nghiệm trên động vật đã chứng minh rằng benzopyrene có thể gây ra nhiều loại ung thư khác nhau như ung thư phổi, ung thư dạ dày, ung thư đường tiêu hóa và ung thư bàng quang.

Đối với những người ăn đồ muối chua, đồ hun khói, đồ nướng trong thời gian dài, khi cơ thể hấp thụ nhiều benzopyrene thì thời gian ủ bệnh càng lâu, khả năng mắc ung thư càng cao.

Vì vậy, mọi người nên chú ý đến chế độ ăn uống hàng ngày của mình, tích cực giảm thiểu tác hại của benzopyrene, tránh xa các quán chiên, hun khói, nướng, nếu thỉnh thoảng thèm ăn thì khi ăn hạn lượng nhỏ chúng ta nên kết hợp với nhiều rau tươi hơn để giảm bớt tác hại của nó, bảo vệ sức khỏe của bạn. ■

SU TÂM - TÌM HIỂU

Sinh vật chẳng ai nghĩ đến này có thể chính là "siêu anh hùng" giải cứu thế giới trong tương lai

Một sinh vật hiện đang đem lại cho con người cả hai cảm xúc yêu ghét lẫn lộn, khi vừa có thể làm hư hỏng thực phẩm nhưng cũng vừa tạo ra thực phẩm, vừa gây bệnh lại vừa cung cấp các dược chất chữa bệnh.



Nấm Vân chi - Trametes versicolor

Loài vật nào có thể cứu rỗi loài người, cứu rỗi Trái đất này trong bối cảnh biến đổi khí hậu đang diễn ra với tốc độ không thể kiểm soát?

Có đấy! Trên đời này tồn tại loài sinh vật xứng danh "siêu anh hùng" của tương lai, đó là... nấm. Hay chính xác hơn là hơn 120.000 loài đã được phát hiện và còn rất nhiều loài vẫn chưa được biết đến nằm trong Giới Nấm.

Không cần đợi đến tương lai thì ngay hiện tại cũng có thể kể ra vô vàn các ứng dụng của nấm trong cuộc sống của con người, từ lên men bia, bánh mì, cho đến cung cấp kháng sinh, hoặc đơn giản là trở thành một món thơm ngon trên bàn ăn của chúng ta.

Mặc dù nhiều loài nấm cũng là tác nhân gây bệnh hoặc làm hư hỏng thực phẩm, nhưng với trình độ khoa học ngày càng phát triển, nhân loại đã khai thác được nhiều hơn các ứng dụng vô cùng hữu ích của nấm. Và trong tương lai có thể nấm sẽ đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

1. Giảm khí thải methan từ bò

Quá trình tiêu hóa của bò sản sinh ra rất nhiều khí methane, là loại khí gây hiệu ứng nhà kính mạnh gấp 28 lần CO2. Trung bình mỗi ngày một con bò thải từ 160 - 320 lít methane thông qua đường ợ và... xì hơi.

Hiện tại, ước tính từ 1,5 đến 1,7 tỉ con bò đang được nuôi trên toàn thế giới, để phục vụ cho nhu cầu tiêu thụ thịt và sữa của con người. Vì thế ngành công nghiệp chăn nuôi bò đóng góp lượng methane không hề nhỏ vào khí quyển.

Tuy nhiên loài nấm Fusarium venenatum có thể cung cấp giải pháp cho vấn đề này.

Với hàm lượng protein rất cao trong sợi nấm, Fusarium venenatum có thể được dùng như sản phẩm thay thế thịt, và hiện tại đã có mặt trên thị trường với thương hiệu Quorn của tập đoàn Monde Nissin, Phillippines.

Ước tính, nếu các sản phẩm "thịt nấm" chỉ cần thay thế 30% lượng thịt bò dùng trong hamburger, thì lượng khí nhà kính giảm được sẽ tương đương với của 2,3 triệu chiếc xe hơi thải ra trên đường.

2. Sản xuất chất tẩy thân thiện môi trường

Các loại nấm giặt, bột giặt mà chúng ta dùng hằng ngày gây hại không nhỏ cho môi trường. Dựa trên lượng CO2 tạo thành trong quá trình sản xuất, vận chuyển và sử dụng, các nhà khoa học ước tính rằng mỗi mẻ giặt với chất tẩy rửa hóa học sẽ thải ra môi trường khoảng 0,45 kg carbon.

Bột giặt, nước giặt quần áo đã quá quen thuộc với chúng ta nhưng ảnh hưởng của chúng đến môi trường là không ít. Và với hàng chục triệu tấn chất tẩy được sử dụng mỗi năm, thì ảnh hưởng đến nhiệt độ toàn cầu là không thể bỏ qua.

Đồng thời, trong thành phần nhiều loại chất tẩy chứa phosphate và chất hoạt động bề mặt. Chúng đều có tác dụng giúp quá trình tẩy rửa diễn ra dễ dàng hơn.

Tuy nhiên phosphate là tác nhân chính gây hiện tượng tảo nở hoa, nhiều chất hoạt động bề mặt đang sử dụng lại gây độc cho cá. Công ty Novozyme tại Copenhagen, Đan Mạch đã chọn các enzyme từ nấm để giúp giải quyết vấn đề.

Do là những sinh vật chuyên phân giải chất hữu cơ, nên nấm chứa nhiều enzyme có tác dụng làm sạch chất bẩn, nhưng điều kiện nhiệt độ và áp suất thấp lại thấp hơn rất nhiều so với chất tẩy hóa học. Từ đó, chi phí năng lượng và phát thải carbon sẽ được cắt giảm.

Hơn nữa, các enzyme này ít độc hại cho môi trường và dễ dàng được phân hủy sinh học khi thải ra.

3. Xốp sinh học

Hằng năm, có hơn 14 triệu tấn xốp polystyrene được sản xuất trên thế giới, phần lớn chúng được dùng cho mục đích bảo vệ hàng hóa tránh va đập khi vận chuyển (vàng đó chính là các khối xốp ốp quanh sản phẩm mà ta thường thấy, đặc biệt khi mua đồ điện tử).

Ngoài ra, polystyrene còn được dùng chế tạo cốc, hộp nhựa dùng 1 lần.

Tuy nhiên, vấn đề ở đây là chỉ khoảng 12% số vật liệu này được tái chế sau khi qua sử dụng, trong khi chúng không thể phân hủy sinh học ngoài tự nhiên. Có nghĩa rất nhiều xốp bị thải ra môi trường, và chúng vẫn tồn tại rất lâu sau đó.

Đồng thời nguyên liệu tạo nên polystyrene là hợp chất styrene đã được WHO xếp vào nhóm có nguy cơ gây ung thư, vì thế quá trình sản xuất xốp có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe công nhân.

Nhằm tìm giải pháp thay thế cho polystyrene, nhóm Ecovative tại New York, Mỹ đã ứng dụng sợi nấm để sản xuất xốp có thể phân hủy sinh học.

Loại xốp "nấm" này hoàn toàn từ nguyên liệu hữu cơ, thay thế được polystyrene trong việc bảo vệ hàng hóa. Hiện tại, Ecovative đã hợp tác với các hãng Dell, Puma... để cung ứng sản phẩm "xốp nấm" của mình.

4. Da "già" mà như thật

Lại một giải pháp nữa từ nấm giúp thay thế sản phẩm từ loài bò. Ngoài việc chủ yếu cung cấp thịt và sữa, thì ước tính hằng năm có tới 290 triệu tấm da bò được đưa vào ngành thuộc da.

Và cho đến năm 2025 để đáp ứng đủ cho nhu cầu của ngành thời trang, giày dép, túi xách... con số trên có thể lên đến 430 triệu!

Vậy nấm có thể cung cấp giải pháp ra sao? Công ty Zero Grado Space có trụ sở tại Montelupo Fiorentino, Ý đã sử dụng phân tử của nấm Phellinus ellipsoideus - một loại nấm không lồi, không ăn được, kí sinh trên thân các cây gỗ nhiệt đới - để tạo ra vật liệu Muskin.

Ưu điểm của Muskin ngoài mềm mịn thì còn thoát hơi tốt, không thấm nước, và an toàn khi tiếp xúc với da người.

Mặc dù giá thành hiện tại của Muskin vẫn còn cao hơn da thật do nguồn cung hạn chế, nhưng hi vọng trong tương lai khi công nghệ nuôi trồng phát triển thì vấn đề giá cả sẽ được giải quyết, để phổ biến đến người dùng một vật liệu thay thế da thân thiện môi trường.

5. Hỗ trợ trị bệnh

Trong nền y học dân gian của nhiều nước trên thế giới như Ai Cập, Hy Lạp, Trung Quốc... các loài nấm đã được xem như vị thuốc quý trong suốt hàng ngàn năm.

Ngày nay, với sự phát triển của khoa học hiện đại, vai trò y học của nấm không bị suy giảm mà còn được chứng thực và khám phá nhiều hơn.

Minh chứng rõ ràng nhất là penicillin - loại kháng sinh đầu tiên con người khám phá ra - được chiết xuất từ nấm Penicillium chrysogenum.

Penicillin đã tạo ra một cuộc cách mạng trong y học, khi lần đầu tiên con người có một phương pháp hiệu quả ngăn chặn nhiễm trùng vết thương. Đồng thời, hiện tại ít nhất 50 loài nấm qua nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã thể hiện khả năng tăng cường hệ miễn dịch, trong đó có các loài nổi tiếng như linh chi (Ganoderma lucidum), vân chi (Trametes versicolor), đông trùng hạ thảo (Cordyceps sinensis)...

Lấy ví dụ với vân chi, dịch chiết từ loài nấm này đã trải qua nhiều thử nghiệm lâm sàng ở Nhật Bản và Hàn Quốc, cho thấy tác dụng nâng cao miễn dịch ở người bệnh, và được đề xuất như một phương thuốc điều trị ung thư hỗ trợ bên cạnh hóa trị và xạ trị.

6. Cứu giúp ong mật

Ong mật đóng một vai trò rất quan trọng đối với cuộc sống của nhân loại. Ước tính 1/3 lượng thức ăn con người tiêu thụ được sản xuất bởi ong, và giá trị kinh tế đem lại từ các loài cây trồng được ong thụ phấn lên tới 265 tỉ USD.

Tuy nhiên đời sống của chúng đang bị đe dọa. Từ một hiện tượng gọi là Chứng rối loạn sụp đổ bầy đàn (Colony Collapse Disorder) xuất hiện, khiến hàng triệu tổ ong biến mất.

Những người nuôi ong trên khắp thế giới đã báo cáo rằng hằng năm họ mất đi khoảng 30 - 90% số lượng đàn ong.

Nguyên nhân gây ra hiện tượng trên được xác định do nhiều yếu tố như nhiễm độc thuốc trừ sâu, mất môi trường sống tự nhiên, biến đổi khí hậu... và một trong các yếu tố quan trọng là sự kí sinh của loài ve Varroa destructor.

Loài ve "hủy diệt" này không chỉ hút chất dịch từ cơ thể ong khiến chúng suy yếu, mà còn truyền các chủng virus nguy hiểm như virus gây biến dạng cánh khiến ong mất hoàn toàn khả năng bay. Khi nhiễm vào tổ ong mật thì số lượng ve sẽ tăng theo cấp số nhân, sau vài tháng có thể dẫn đến sự sụp đổ toàn bộ tổ.

Và cứu tinh lại là nấm!

Các nhà khoa học tại Bộ Nông nghiệp Mỹ đã tìm ra hai loài nấm khắc tinh của ve Varroa, là nấm Hirsutella thompsonii và Metarhizium anisopliae, có thể kí sinh và tiêu diệt ve mà không làm hại đến ong mật.

Ngoài ra, nhà nấm học Paul Stamets đã khám phá ra rằng khi cho các tổ ong mật ăn dịch chiết từ các loài nấm Fomes fomentarius và Ganoderma resinaceum, thì sức đề kháng của tổ được tăng lên đáng kể để chống lại virus gây biến dạng cánh so với các tổ không được ăn.

Qua một số ứng dụng nổi bật được đề cập, và tất nhiên cùng với rất nhiều lợi ích khác đã, đang, và sẽ được khám phá của họ nhà nấm, thì quả thật chúng xứng đáng được xem như những anh hùng trong thế giới của chúng ta! ■

Juana Maria - "Robinson" phiên bản nữ, sống một mình trên đảo gần 20 năm

Juana Maria được mệnh danh là nữ "Robinson Crusoe" ngoài đời thực, cô đã kiên cường sống một mình giữa đại dương suốt 18 năm.

Nếu bạn từng đọc tác phẩm Hòn Đảo Cá Heo Xanh của nhà văn Scott O'Dell, sẽ biết về nhân vật Karana, người thiếu nữ da đỏ Ghalas-at bị bỏ lại tại hòn đảo hoang vắng trong chuyến di dân của bộ lạc; Karana đã nhảy

xuống biển quay trở lại đảo để tìm người em thất bại và từ đó cô gái đã sống cô đơn trên mảnh đất bao quanh là đại dương mênh mông.

Nội dung trong truyện dựa trên một sự kiện có thật xảy ra vào đầu thế kỷ 19 tại đảo San Nicolas, thuộc quần đảo Channel của bang California, Hoa Kỳ. Nhân vật Karana được xây dựng dựa trên hình mẫu thực tế là Juana Maria, người đàn bà sống cô độc trên đảo hoang hàng chục năm.

Chuyện của Juana Maria diễn ra vào những năm thập niên 30 của thế kỷ 19. Juana là một cô gái sống cùng bộ tộc thổ dân Nicoleños trên đảo San Nicolas, họ đã an cư lạc nghiệp tại đây hàng nghìn năm.

Cuộc sống trên đảo diễn ra yên bình cho đến năm 1835 thì thảm kịch đã xảy ra đối với gia đình và quê hương của Juana. Đoàn thợ săn rái cá biển người Nga đã tấn công hòn đảo và giết rất nhiều người, con số thương vong rất lớn với hàng trăm người đã chết.



Những người còn sống sót đã quyết định bỏ trốn định cư trên đất liền khi thấy hòn đảo quê hương bị tàn phá.

Tuy nhiên, Juana Maria đã quyết định ở lại để tìm đứa con bị thất lạc sau vụ tấn công. Nhiều người đã kể lại rằng Juana đã ở trên thuyền và phát hiện ra đứa con không ở cùng cô nên đã nhảy xuống biển và bơi trở lại hòn đảo để tìm kiếm.

Đúng lúc đó, trời đổ mưa giông, cơn bão khiến mọi người phải rời đi nhanh chóng nên không quay lại đón cô.

Juana Maria đã bị bỏ lại một mình trên hòn đảo đầy xác chết, kể từ lúc đó cô phải lủi lủi sống qua ngày, tự kiếm sống và sinh tồn giữa biển cả trong 18 năm. Trong thời gian này Juana Maria đã tự tìm thức ăn, dựng chỗ ở và chế tạo vũ khí để bảo vệ mình trước sự tấn công của thú hoang.

Cô trồng trọt, hái quả dại, bắt cá để kiếm thức ăn và bẫy chim, săn thú để lấy lông cùng da làm trang phục. Cô dựng lều bằng xương cá voi bị mắc cạn trên bờ biển và từ gỗ dừa. Bằng lòng quả cảm, sự kiên trì, nhẫn nại cùng kỹ năng sinh tồn được học từ bố, Juana Maria đã kiên cường đối mặt với tự nhiên và nổi cô đơn để tồn tại một mình trên đảo hoang.

Mạnh mẽ, phi thường như vậy nhưng khi được đưa lên đất liền thì Juana Maria chỉ sống được 49 ngày ngắn ngủi, kết thúc cuộc đời mình trong nỗi đau bệnh tật. Năm 1853, thuyền trưởng con tàu Peores Nada, George Nidever đã phát hiện ra Juana và đưa cô về sống cùng gia đình ông.

Trong cuốn hồi ký của mình, ông George Nidever có ghi chép lại sự việc khi tìm thấy Juana như sau: mọi người bước lên trên đảo và bất ngờ khi nhìn thấy một người đàn bà kỳ lạ sống trong túp lều bằng xương cá voi và gỗ dừa, mặc bộ quần áo làm từ da thú quần quanh người, nói thứ ngôn ngữ khó hiểu và khuôn mặt cô trông rất thân thiện, liên tục mỉm cười.

Vì Juana Maria nói thứ tiếng không ai hiểu nên mọi người không biết chuyện gì đã xảy ra với cô, thậm chí là tên thật. Cái tên Juana Maria cũng là tên gọi mà các linh mục Công giáo đặt cho cô và dựa theo các tìm hiểu về lịch sử, các nhà sử học biết rằng cô thuộc bộ tộc Nicoleños đảo San Nicolas.

Trong cuộc xâm chiếm của những người phương Tây lên lục địa châu Mỹ, bộ tộc của Juana đã bị tiêu diệt dần, một số người sống sót bỏ trốn thì cũng chết dần vì dịch bệnh. Juana Maria là người cuối cùng còn sống của bộ lạc.

Kể từ khi bộ tộc Nicoleños bị tấn công đến năm 1853 đã 18 năm trôi qua và lý do cô bị bỏ lại hòn đảo một mình vẫn là một bí ẩn. Chuyện cô trở lại tìm kiếm đứa con thất lạc cũng chỉ dựa theo phỏng đoán, không ai biết sự thật Juana Maria đã trải qua những gì.

George Nidever đã đưa Juana về sống cùng gia đình mình tại Santa Barbara, thuộc tiểu bang California, Hoa Kỳ. Sự xuất hiện của Juana khiến thiên hạ tò mò, họ gọi cô là người phụ nữ hoang dã. Cuộc sống văn minh khiến Juana rất khó thích nghi, tất cả đều mới lạ và khiến cô sợ hãi.

Sau đó, Juana đã mắc bệnh kiết lỵ và qua đời vào ngày 19/10/1853. Cô chỉ sống ở Santa Barbara được 7 tuần rồi ra đi với những bí ẩn về cuộc đời mình mà chưa có ai lý giải được.

Những đồ vật cô mang theo khi đến Santa Barbara như quần áo làm từ da và lông vũ, vũ khí làm từ gỗ cây và xương thú được trưng bày, bảo tồn ở San Francisco cho đến năm 1906 khi một trận động đất lớn xảy ra tại đây thì những đồ vật đó đã bị phá hủy, thất lạc không thể tìm thấy. Dấu vết về Juana Maria dường như đã bị xóa sạch trên đất liền.

Câu chuyện về Juana Maria trở thành nguồn cảm hứng để Scott O'Dell viết nên tác phẩm Hòn Đảo Cá Heo Xanh, cuốn tiểu thuyết đã đạt giải thưởng truyện dành cho thiếu nhi xuất sắc nhất năm 1961. Juana Maria đã trở thành một truyền thuyết, huyền thoại về ý chí, nghị lực phi thường của phái nữ khi vượt qua thiên nhiên hoang dã và sự cô đơn vô tận ngự trị nơi tâm hồn con người. ■

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

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

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:
346-378-8333

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

921-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới Bellway 8 & Freeway 59. Khu mới, yên tĩnh, sạch sẽ, an ninh. Gần chợ Việt Hoa, Hong Kong 4. \$400/tháng, bao điện nước, internet, giặt sấy. Có tủ giường

Xin liên lạc:
832-790-8584

901-2202/1770

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

762-2215/1783

Đạo Vật

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

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 Liễu: **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

917-2210/1788

NEW! Cần Tuyển Thợ May

WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:
626-267-4060

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



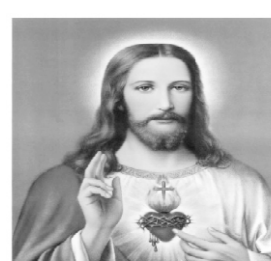
KINH CỨU KHỔ

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. 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



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

856-2197/1765

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

Ten Thousand Coffee Opens First West Coast Franchise in Monterey Park

Monterey Park, CA — BK Franchise, the franchise-specialized subsidiary of H Mart, the largest Asian supermarket chain in the U.S., announced a special \$1 promotion on four of its signature drinks, available exclusively at its first West Coast franchise location in Monterey Park, California.

As the brand's first-ever franchise location in the United States, the new cafe is situated at 2100 S Atlantic Blvd, Monterey Park, CA 91754. This opening marks a strategic move to solidify Ten Thousand's presence within California's most vibrant commercial hubs. The store will hold a soft opening on April 29, followed by a grand opening celebration on May 2.

To celebrate the grand opening, Ten Thousand will offer its four signature drinks—the Einspanner, Espresso Cream Latte, Matcha Einspanner, and ONYX Latte—for just \$1 each (limited quantities available daily). This special promotion will run from May 2 through May 8, inviting the community to experience the brand's most beloved craft beverages.

Originally making its mark in New York, Ten Thousand has rapidly built a reputation as a premier specialty coffee brand known for its sleek, minimalist identity and high-quality brews. The brand is highly regarded for its structured operating systems and efficient store models, providing a robust foundation for franchise success. Following a successful 2025 in which nearly 20 franchise agreements were signed, Ten Thousand is shifting into high gear for 2026 with a series of scheduled openings. The Monterey Park location serves as the inaugural milestone for this expansion, paving the way for future growth across California and other major regions.

"The Monterey Park location carries a special significance as our very first franchise storefront," said a representative from BK Franchise. "We look forward to leveraging our brand competitiveness and operational expertise to achieve sustainable growth alongside our franchise partners."

Ten Thousand is currently preparing for additional openings in key markets, including New Jersey, Texas, and Illinois. Beyond the U.S., the brand continues its global ascent with a presence in Australia, Taiwan, and Vietnam. With this first franchise launch, BK Franchise plans to further cement Ten Thousand's position as a leading global coffee brand.

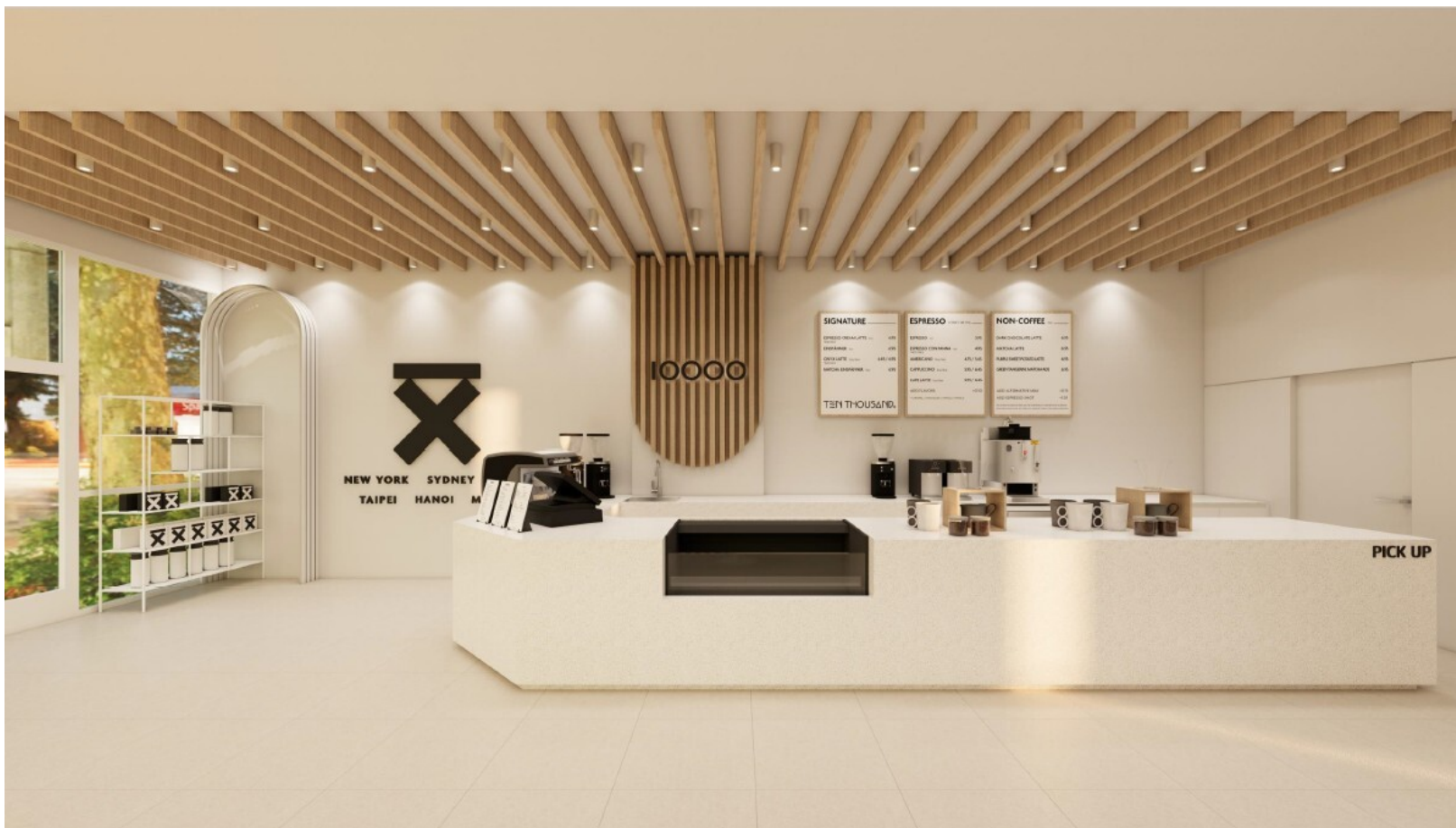
For inquiries regarding U.S. franchise opportunities, please contact franchise@10000coffeeus.com.

Ten Thousand - Monterey Park location

- Address: 2100 S Atlantic Blvd, Monterey Park CA 91754
- Website: www.10000coffeeusa.com
- Promotion: \$1 Signature Drinks Promotion (5/2-5/8)

About Ten Thousand

10,000 hours to create a daily specialty experience. Founded in Sydney, Ten Thousand Coffee is built on the philosophy of "Expanding Daily Specialty Coffee Experience." With a relentless pursuit of exceptional taste, Ten Thousand uses only specialty-grade coffee beans, roasted with proprietary expertise to deliver a consistently superior cup.



\$1 SIGNATURE DRINKS (12OZ ONLY)
5.2 - 5.8 AVAILABLE TO THE FIRST 100 GUESTS DAILY



EINSPANNER
Signature Cream Latte served with Espresso



ONYX LATTE
House blend Cold Brew, infused with Chicory and Black Cacao



MATCHA EINSPANNER
Matcha infused Cream Latte served with Espresso



ESPRESSO CREAM LATTE
Espresso Cream Latte, garnished with Dark Chocolate flakes

10000 DAILY SPECIALTY COFFEE
WWW.10000COFFEEUSA.COM

NEW! Cần Thợ May
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.


Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:
713-248-4333

NEW! Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

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

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



Contact Number: 346-281-4334

NEW! Cần Người
SOUTHWEST/BELLAIRE

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

Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**

NEW! Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ.
Tiệm ít thợ không cạnh tranh.

Cần xin gọi Lâm:
713-530-1877 * 713-384-5805

NEW! Bán Tiệm Nail
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: **713-885-1244**
(không kịp nghe phone, xin text message)

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT
www.thevietnampost.com

The Vietnam Post

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



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