

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1774

June 05, 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.

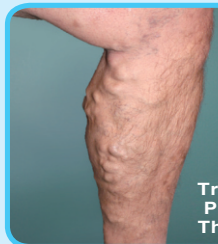
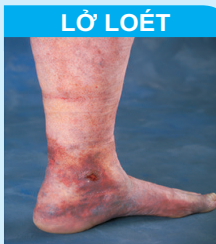
NO JOB IS TOO SMALL!!!

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
06.05 - 06.11

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	Wang Katsuo Bulgogi Flavor Udon 4.99	NongShim Korean Shrimp Cracker 9.99	Bingrae Variety Flavored Milk Drink 2300 Case
Bánh Mochi Nhật Bản	Mắm Nêm Chay	Sữa Chua Sấy Thẳng Hoa	Mì Udon Tươi Hàn Quốc	Bánh Snack Tôm	Sữa Trái Cây

Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm	Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm	Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm	Heineken Lager Beer 16.99 Ea	Toren Carre Wafers Variety Flavor 2 for 7	AceCook Rice Noodle - Phnom Penh 13.99 Ea
Yến Mạch Mật Ong	Bơ Đậu Phộng	Bánh Que Dầu	Bia Heineken	Bánh Xốp Nhân Kem - Nhiều Vị	Hủ Tiêu Nam Vang

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIẾN

Fresh Napa Cabbage 79¢ lb	Fresh Green Cabbage 69¢ lb	Fresh Pork Rib Whole 3.99 lb	Frozen Beef Short Ribs 8.99 lb	Fresh Grouper Head 4.99 lb	Fz White Jumbo Head on Shrimp 5.49 lb
Cải Làm Kim Chi	Bắp Cải	Sườn Heo Bẻ	Sườn Bò Đai Hàn	Đầu Cá Bông Mú Bông	Tôm Có Đầu (20-30)
Fresh Hawaii Purple Yam 4.50 lb	Fresh Yellow Onion 79¢ lb	Frozen Wild Hog Meat 9.99 lb	Frozen Quail (6pcs) 11.99	Fresh American Red Snapper 11.99	Fresh Salmon Head 2.49 lb
Khoai Lang Tim Dương Ngọc	Củ Hành Vàng	Thịt Heo Rừng	Chim Cúc	Cá Hường	Đầu Cá Hồi Tươi

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

BOOM SALE!
\$29.99 Case - 12 bottles
"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE 有機冰糖燕窩 NƯỚC YẾN

BOOM SALE!
\$3.79/lb
\$90 Box - 26 lbs
"DA DA" FZ RIG DURIAN - VIETNAM SẦU RIÊNG RIG VIỆT NAM

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. 8388 W Sam Houton Pkwy S
Houston - TX 77003 #100, Houston - TX 77072

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Lâu đài được xây dựng sau một đêm

Tọa lạc tại nơi hợp lưu của hai con sông Sai và Nagara ở thành phố Ōgaki thuộc tỉnh Gifu là lâu đài Sunomata hay Ichiya (Nhật Dạ Thành). Tương truyền, nó đã được dựng lên chỉ sau một đêm.



Lâu đài Sunomata ở Ōgaki

Đây là công trình do Toyotomi Hideyoshi (1537 – 1598) – một vị tướng tài ba nhất trong lịch sử Nhật Bản – cho xây dựng vào giữa thế kỷ 16 (năm 1567) để chuẩn bị vây hãm lâu đài Inabayama.

[Toyotomi Hideyoshi (Hán Việt: Phong Thần Tú Cát) là một daimyo của thời Sengoku (Chiến Quốc, giai đoạn 1467 – 1615, xã hội Nhật Bản có nhiều biến động với các âm mưu chính trị và xung đột quân sự liên miên). Là một gia thần trung thành và chiến lược gia tài giỏi, ông đã kế thừa tước vị từ chủ cũ của mình – lãnh chúa Oda Nobunaga, chấm dứt thời kỳ Sengoku và thống nhất Nhật Bản (người thứ hai trong lịch sử làm được điều này). Trong giai đoạn nắm quyền của mình, ông nổi tiếng vì đã để lại nhiều di sản văn hóa và thiết lập nền tảng cho sự thống trị cùng đặc quyền của giai cấp samurai].

Chủ của Hideyoshi, lãnh chúa (damiyo) Oda Nobunaga (1534 – 1582) của vùng Owari có mối thâm thù sâu sắc với gia tộc Saitō ở phiên Mino lân cận, mặc dù đã lấy con gái của thủ lĩnh Saitō Dōsan (1494 – 1556). Trên thực tế, đó chỉ là một cuộc hôn nhân chính trị do cha ông sắp đặt nhằm chấm dứt xung đột giữa hai nhà.

Ban đầu, Saitō Dōsan định để con trai trưởng Saitō Yoshitatsu (1527 – 1561) thừa kế như truyền thống, nhưng sau khi chứng kiến tài năng cai trị của Oda Nobunaga, ông nghĩ con rể có lẽ sẽ xứng đáng hơn. Biết mình sắp bị phế, Yoshitatsu đã thực hiện cuộc đảo chính năm 1556, giết chết cha và các em trai để đoạt quyền.

Năm 1561, Yoshitatsu chết sau một thời gian lâm bệnh nặng. Con trai ông, Saitō Tatsuoki (1548 – 1573) lên thay. Tuy nhiên, do còn nhỏ và chưa có nhiều kinh nghiệm lãnh đạo nên Tatsuoki thường bị các thuộc hạ và thậm chí cả thần dân của mình coi thường.

Lợi dụng điều đó, Nobunaga đã thuyết phục nhiều gia thần của nhà Saitō bỏ sang liên minh đang ngày càng lớn mạnh do nhà Oda dẫn dắt, với những lời hứa hẹn ban thưởng xứng đáng.

Năm 1567, để chuẩn bị chiến dịch, Nobunaga đã giao thuộc hạ tâm phúc Toyotomi Hideyoshi dựng một lâu đài tại ngã ba Sunomata – nơi sông Sai và Nagara giao nhau – để làm điểm tập kết lực lượng và phát động cuộc tấn công vào lâu đài Inabayama.

Nhưng do nằm trong lãnh địa do đối phương quản lý nên mọi nhất cử nhất động chắc chắn sẽ khó tránh khỏi tai mắt. Vì vậy, Hideyoshi đã lên một kế hoạch hết sức sáng tạo.

Ông cho đốn cây bên bờ sông Nagara để đục, đẽo thành các kết cấu (tường vách, cột, ván sàn...), sau đó thả bè trôi sông và lắp ráp tại Sunomata ngay trong đêm.

Sáng hôm sau, đứng từ Inabayama nhìn xuống “pháo đài” kiên cố mới xây, Saitō Tatsuoki không khỏi cảm thấy lạnh người. Nhưng thực ra công trình mới chỉ được hoàn thiện phần cốt và mặt tiền, nhằm thực hiện đòn “tâm lý chiến” khiến đối phương bất ngờ và suy sụp nhuệ khí, ngoài ra cũng là để thực hiện chức năng của một công sự.

Nhờ tài năng và sự phò tá tận tụy của Hideyoshi, Nobunaga cuối cùng đã có thể mở cuộc tấn công “kết liễu” vào lâu đài Inabayama. Đội quân gồm khoảng năm ngàn người của ông đã vượt sông Kiso, tiến thẳng đến thành Inoguchi (nay là Gifu) và thu phục được rất nhiều thuộc hạ của Saitō trên đường đi.

Quân bảo vệ thành gần như mất hết tinh thần khi nhìn thấy cờ phướn của đồng đội trong hàng ngũ địch, nhưng do nằm trên núi cao, lâu đài vẫn “bất khả xâm phạm”, khiến cuộc vây hãm phải kéo dài đến hai tuần.

Bước ngoặt của trận chiến diễn ra khi Hideyoshi dẫn theo một cánh quân nhỏ men theo vách núi đá Kinka cheo leo, đột kích từ cửa hậu thiếu phòng bị rồi mở công trước cho quân chủ lực tiến vào lâu đài. Sau khi đánh bại Tatsuoki và chiếm được Inabayama, Nobunaga đổi tên nó thành lâu đài Gifu.

Năm 1991, sau một thời gian dài xuống cấp, công trình được xây dựng lại hoàn toàn trên nền cũ, phòng theo kiến trúc của lâu đài Ōgaki gần đó. Mang phong cách đặc trưng của kiến trúc Nhật Bản, nó là một tòa nhà nhiều tầng bằng gỗ có mái đầu hồi và phân hiên được trang trí hết sức tinh tế.

Hiện tại, Sunomata được xem là một di tích lịch sử quan trọng, giống như một bảo tàng trưng bày những bộ giáp, gươm (kanata), vũ khí của samurai thời đó và mở cửa đón du khách thăm quan. Ngoài ra, đây còn là một địa điểm lý tưởng để ngắm hoa đào nở vào mùa xuân.

Theo ước tính, Nhật Bản hiện có khoảng 5000 lâu

đài cổ, chủ yếu được xây dựng trong thời Sengoku. Sang giai đoạn Edo (1603 – 1868), số lượng lâu đài bị suy giảm đáng kể do hư hại và thiếu coi sóc. Từ cuối thế kỷ XIX, người Nhật bắt đầu thực hiện chương trình tu tạo các lâu đài được xem là biểu tượng truyền thống.

Sang Thế chiến II, những công trình lại phải hứng chịu một đợt phá hủy lớn nữa khi bị trưng dụng cho mục đích quân sự, và trở thành mục tiêu ném bom của Không lực Mỹ.

Mặc dù vậy, cả chính quyền lẫn người dân Nhật Bản đều đã rất nỗ lực phục dựng, bảo tồn những nét nguyên cơ của các lâu đài cổ, biến chúng thành những di sản vô giá và địa điểm thăm quan nổi tiếng. ■

Cuộc sống ở nơi nóng nhất hành tinh và bí ẩn về những "hòn đá biết đi"

Dưới cái nóng "như thiêu như đốt", người dân sinh sống ở Thung lũng Chết vẫn ra ngoài chạy bộ đều đặn. Nơi này còn có những bí ẩn mà cho đến nay các nhà khoa học vẫn chưa thể lý giải rõ ràng được.

Thung lũng Chết (Death Valley) là thung lũng dài và hẹp nằm giữa bang California và Nevada (Hoa Kỳ). Với nhiệt độ trung bình vào mùa hè lên đến 49 độ C, mức nhiệt cao nhất là 54 độ C, Thung lũng Chết là một trong những nơi nóng nhất hành tinh.

Theo Insider, hiện chỉ có khoảng 300 người đang sinh sống tại đây, phần lớn trong số họ là nhân viên của Vườn Quốc gia Death Valley (Thung lũng Chết) và các khách sạn địa phương.

Thung lũng Chết từng đạt mức nhiệt cao nhất với hơn 54 độ C, gần bằng nhiệt độ bên trong của miếng beefsteak. Tuy nhiên, với người dân sống gần ga Furnace Creek - khu vực đạt nhiệt độ kỷ lục này, cho rằng đây là chuyện bình thường.

Theo Brandi Stewart, một cư dân sống quanh năm ở đây và là nhân viên thông tin công cộng của Vườn Quốc gia Thung lũng Chết chia sẻ rằng, nhiệt độ vào tháng 7, 8 nóng đến mức cảm giác như bạn đang ở trong một chiếc lò nướng.



Cư dân ở Thung lũng Chết cần có sự chuẩn bị trước khi ra ngoài

“Thời tiết khá nóng nực. Chỉ cần bước chân ra ngoài, bạn sẽ ngay lập tức cảm thấy sự nóng khô trên da và không nhận ra cơ thể đang toát mồ hôi vì chúng bay hơi quá nhanh”, Stewart nói.

Quen dần với cái nóng

Khoảng 300 - 400 người sinh sống tại Thung lũng Chết đã trải qua mức nhiệt từ 43 - 51 độ C trong suốt tháng 8. Trong cái nắng như thiêu đốt như vậy, họ vẫn làm việc, vui chơi và thậm chí là tập thể dục ngoài trời.

Stewart và Patrick Taylor là những người đang làm việc tại Vườn Quốc gia Thung lũng Chết, đã chia sẻ với Business Insider rằng cảm giác sống ở một trong những nơi nóng nhất trên Trái đất là như thế nào.

Patrick Taylor, cho biết, mùa hè đầu tiên của anh ở Thung lũng Chết diễn ra "khá khó khăn". Khi cơ thể không thích nghi với nhiệt độ quá cao, cơ thể đổ nhiều mồ hôi và kiệt sức, tôi tệ hơn là đột quỵ do nhiệt.

Tuy nhiên, phần lớn mọi người sẽ có thể thích nghi được sau một vài tuần. Để quen với thời tiết nóng nực, cơ thể đổ mồ hôi nhiều hơn. Không khí ở Thung lũng Chết rất khô, điều đó khiến mồ hôi bay hơi nhanh và làm mát cơ thể hiệu quả hơn.

Taylor chia sẻ rằng anh và mọi người tại đây phải mất đến khoảng một năm để điều chỉnh cơ thể phù hợp với mức nhiệt khắc nghiệt tại đây. Tới nay, anh đã gắn bó với vùng đất này 7 năm. "Tôi không biết mọi người có thể tưởng tượng khi sống ở nhiệt độ 51 độ C là như thế nào, tuy nhiên nó không thực sự quá đáng sợ", Taylor nói.

Còn với Brandi Stewart, cô cũng đã quen với cái nóng như thiêu như đốt ở đây. Stewart chia sẻ: "Một vài người bạn của tôi nói qua điện thoại rằng họ mặc quần đùi, áo phông khi ngoài trời hơn 26 độ C. Tuy nhiên, với mức nhiệt đó, có lẽ tôi phải mặc quần dài và áo dài tay".

Cộng đồng người ở Thung lũng Chết

Có 3 cộng đồng chính tại Thung lũng Chết là Cow Creek, làng Timbisha Shoshone và Stove Wells. Những nơi này đều xa trung tâm. Thị trấn gần nhất cách một giờ lái xe. Một số trẻ em ở đây phải đi xe buýt 1 tiếng đồng hồ để đến trường. Taylor và vợ anh cho 5 cô con gái ở nhà.

Khu phức hợp Cow Creek có khoảng 80 căn nhà nằm liền kề nhau. Mọi người có thể dễ dàng đi bộ từ nhà này sang nhà khác. Ở đây còn có phòng tập thể thao chung, sân chơi và thư viện quận. Phần lớn các ngôi nhà đều có máy điều hòa không khí thông thường và máy làm mát không khí.

Tuy nhiên không phải tất cả người dân ở đây đều sử dụng những dụng cụ làm mát này. Taylor cho biết: "Một số

người không bao giờ sử dụng điều hòa nếu nhiệt độ trong nhà chưa vượt quá 35 độ C vì họ muốn tiết kiệm tiền điện".

Gần như người thân của những người dân tại đây không thích đến thăm họ vào mùa hè, hàng xóm láng giềng sẽ dành thời gian quây quần bên nhau.

Khoảng 150 nhân viên Dịch vụ Công viên Quốc gia đã thành lập các nhóm để sinh hoạt chung như: Cầu lạc bộ sách, thủ công, chạy bộ... Cư dân ở Thung lũng Chết sẽ chạy bộ ngoài trời ngay trong tháng 7 dù thời tiết nắng nóng.

Taylor cho biết, họ không bao giờ khuyên du khách chạy bộ ở Thung lũng Chết vào mùa hè. Nhưng với người dân đã sinh sống lâu tại đây, họ chạy mỗi ngày và cơ thể quen với việc chạy trong điều kiện 43 độ C thì gần 50 độ C cũng không có nhiều khác biệt.

Vào mùa hè, sức nóng của Thung lũng Chết khiến những hoạt động dù đơn giản cũng trở nên nguy hiểm. Taylor và gia đình anh không bao giờ ra khỏi nhà mà không có điện thoại vệ tinh dự phòng, để phòng mất sóng.

Còn với Stewart, cô không bao giờ lái xe đến cửa hàng tạp hoá một mình mà không mang bình nước lớn. Cô cũng luôn kiểm tra chiếc xe của mình liên tục để tránh bị hỏng giữa đường hay kẹt ở những nơi hẻo lánh.

Stewart chia sẻ rằng, nỗi sợ hãi lớn nhất của cô là xe bị gặp trục trặc giữa đường. Cả Taylor và Stewart cho biết, họ đều nhắc nhở các du khách đến đây phải thực hiện các biện pháp tương tự trong Vườn Quốc gia.

Ngoài ra, cộng đồng ở người dân ở đây còn phải đối mặt với một mối đe dọa lớn khác, đó là biến đổi khí hậu. Sự thay đổi nhiệt độ khiến việc kết nối mọi người với nhau trở nên khó khăn hơn.

Họ không thể ra ngoài và giao lưu nhiều như trước. Trước đây, tiệc nướng sẽ được tổ chức hàng tháng. Giờ đây, trời quá nóng nên 4 - 5 tháng, người dân mới có thể tụ họp được một lần.

Điều bí ẩn, lạ lùng ở Thung lũng Chết

Một trong những điều bí ẩn, lạ lùng ở Thung lũng Chết là những hòn đá "biết đi" vệt đường đi của chúng trên cát. Theo AmusingPlanet, các hòn đá đều có lộ trình riêng, rẽ trái, rẽ phải, đi theo hình lượn sóng và trượt lướt những quãng đường dài ngắn khác nhau. Có những hòn đá đã di chuyển một quãng đường dài đến 450m so với ban đầu trong vòng 2 - 5 năm.

Các nhà khoa học chỉ có thể đặt ra nhiều giả thuyết giải thích cho hiện tượng đá tự đi này. Tuy nhiên, họ mới chỉ quan sát được các hiện tượng này ở một vài hòn đá, còn các hòn đá lớn và vẫn cần nghiên cứu thêm để tìm ra sự dịch chuyển của nó. ■

Những bãi biển phóng xạ ở Guarapari

Khoảng 50 km về phía nam của Vitória (một tiểu vùng thuộc bang Espírito Santo ở phía đông nam Brazil) là thị trấn Guarapari nằm ở ven bờ biển - một địa điểm du lịch nổi tiếng.

Được biết đến với bãi biển trải đầy cát trắng, Guarapari là nơi nghỉ mát phổ biến cho những người đi nghỉ từ bang Minas Gerais (không giáp biển) cũng như từ Vitória và Vila Velha.

Tuy Brazil có đường bờ biển dài và những bãi biển trải dài hàng trăm dặm, nhưng Guarapari lại là một trong rất ít địa điểm mà cát có tính phóng xạ tự nhiên.

Cát ở Guarapari có chứa monazite, một khoáng vật photphat có màu nâu đỏ và chứa một số nguyên tố đất hiếm (trong đó có urani and thori). Mức phóng xạ ở bãi biển Guarapari là khoảng 20µSv/giờ, thậm chí lên tới 131 µSv/giờ tại số điểm. Để các bạn dễ hình dung thì cường độ của tia X dùng để chụp lồng ngực là 100 µSv.

Monazite trong cát ở Brazil lần đầu tiên được chú ý bởi nhà khoa học người Áo Carl Auer von Welsbach vào thập niên 1880. Von Welsbach bấy giờ đang tìm kiếm thori để dùng cho đèn măng sông mới được phát minh của mình.

Cát monazite nhanh chóng được sử dụng như nguồn thori và trở thành nền tảng của ngành công nghiệp đất hiếm. Các mỏ monazite ở phía nam Ấn Độ India và Brazil đã thống trị ngành công nghiệp này cho tới trước khi Thế Chiến II nổ ra. Sau đó, phần lớn các hoạt động khai thác này được chuyển sang Nam Phi và Australia.

Hiệp hội sử dụng cát phóng xạ của Guarapari vào trị liệu y học được sáng lập bởi bác sĩ Silva Mello vào năm 1972: ông ủng hộ việc nằm trên loại cát này để chữa viêm khớp và ung thư.

Trong cuốn sách Guarapari: Miracle of Nature của mình, Mello đã trình bày những đặc điểm của phóng xạ tự nhiên, và kết quả là hàng ngàn du khách bắt đầu tới Guarapari.

Nhiều người hoàn toàn đắm mình trong cát monazite vì cho rằng điều đó tốt cho sức khỏe và có thể giúp họ chữa bệnh. Ngành du lịch của bang này đã được hưởng lợi từ đó. Truyền thông Brazil đã đưa ra những quảng cáo về khả năng trị liệu trong cát của Guarapari.

Cơ Quan Hạt Nhân Brazil không khuyến khích việc ở lại bãi biển này lâu dài vì bức xạ gamma tại đây khá mạnh. Tia gamma năng lượng cao có thể đi xuyên qua cơ thể để gây ung thư da và làm tổn thương các mô. Tia alpha trong cát có thể gây ra ung thư phổi.

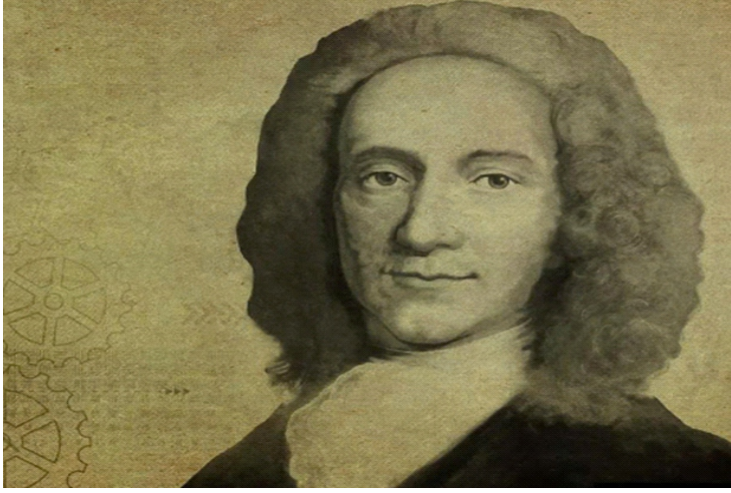
Cơ quan này cho rằng loại cát đen giàu monazite cần được loại bỏ vì sức khỏe của du khách. Chi phí cho hoạt động này có thể được thu hồi dễ dàng bằng cách khai thác monazite từ cát và bán khoáng sản.

Toàn bộ bờ biển Brazil từ phía bắc Rio de Janeiro lên phía nam Bahia (khoảng 500 dặm) rất giàu monazite và có vài ngành công nghiệp trong vùng có thể phục vụ mục đích khai thác này. ■

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Cuộc đào tẩu của cậu bé mồ côi thành “cha đẻ” nhiệt kế thủy ngân

Mát cha mẹ sau vụ ngộ độc hy hữu, bị truy đuổi vì nợ nần, Daniel Fahrenheit đã lang bạt khắp châu Âu để theo đuổi một chuẩn đo nhiệt độ chính xác, trở thành “cha đẻ” nhiệt kế thủy ngân.



Daniel Gabriel Fahrenheit (24 tháng 5 năm 1686 - 16 tháng 9 năm 1736). Tên của ông đã được đặt cho thang độ Fahrenheit (độ F)

Daniel Gabriel Fahrenheit sinh năm 1686 tại thành phố cảng Danzig (nay là Gdańsk, Ba Lan), trong một gia đình thương nhân khá giả. Nhưng cuộc đời của ông sớm rẽ hướng sau một bi kịch khó tin: cha mẹ qua đời vì vô tình ăn phải nấm độc. Ở tuổi 15, cậu bé mồ côi được những người giám hộ gửi sang Amsterdam học nghề kế toán.

Nhưng thay vì chăm chú sổ sách, Fahrenheit dành phần lớn thời gian cho vật lý, toán học và đặc biệt là kỹ thuật thổi thủy tinh. Niềm đam mê này đã đưa ông đến với một phát minh đang gây chú ý thời bấy giờ là Florentine thermometer, loại nhiệt kế sử dụng chất lỏng giãn nở.

Dù là bước tiến lớn, thiết bị này lại tồn tại một vấn đề nghiêm trọng: không có chuẩn đo lường chung, khiến mỗi chiếc nhiệt kế cho ra kết quả khác nhau.

Ý tưởng về một hệ đo nhiệt độ chính xác, có thể dùng ở mọi nơi ám ảnh chàng trai trẻ. Nhưng để theo đuổi nó, ông cần tiền. Vì không thể sử dụng khoản thừa kế nhỏ mà cha mẹ để lại cho đến khi đủ 24 tuổi, Fahrenheit phải vay mượn để làm thí nghiệm, rồi nhanh chóng rơi vào nợ nần.

Những người giám hộ của ông, vốn phải chịu trách nhiệm pháp lý, đã tìm cách bắt và đưa ông sang Indonesia làm lao động hàng hải để trả nợ. Nhưng Fahrenheit đã kịp đào tẩu.

Trong gần một thập kỷ sau đó, ông lang bạt qua nhiều nước châu Âu, từ Đức, Đan Mạch đến Thụy Điển và Ba Lan, vừa trốn chạy, vừa học hỏi. Ông tiếp xúc các nhà khoa học, cải tiến kỹ thuật chế tác thủy tinh và cho ra đời những phiên bản nhiệt kế chính xác hơn.

Ông có bước đột phá lớn khi bắt đầu thử nghiệm với các

dụng cụ chứa thủy ngân thay vì cồn. Không chỉ có nhiệt độ sôi cao hơn, thủy ngân còn không bám vào thành ống thủy tinh, giúp phép đo ổn định và chính xác hơn đáng kể.

Nhờ đó, năm 1714, ở tuổi 28, ông chế tạo thành công những chiếc nhiệt kế đầu tiên cho kết quả đồng nhất - một cột mốc quan trọng trong lịch sử đo lường.

Không dừng lại, Fahrenheit còn xây dựng cả một hệ thang đo. Lúc đó, hệ thập phân chưa được sử dụng rộng rãi, nên những số chia hết cho nhau được coi là đẹp nhất, vì tránh được việc phải dùng phân số.

Vì vậy, ông chọn khoảng từ 0 đến 96 độ, trong đó 96 có nhiều ước số, chia hết cho 2, 3, 4, 6, 8, 12 và nhiều số khác nữa. Mốc 0°F được định nghĩa là nhiệt độ đóng băng của hỗn hợp nước muối và đá, còn 96°F là nhiệt độ cơ thể người. Theo cách này, nước đóng băng ở 32°F, một mốc đẹp chính xác là 1/3 quãng đường từ 0 đến 96, và sôi ở 212°F, cách điểm đóng băng của nước 180 độ, lại là một số có nhiều ước số khác.

Thang đo của Fahrenheit nhanh chóng được đón nhận, đặc biệt tại Anh, nơi ông là thành viên của Viện Hàn lâm khoa học Hoàng gia. Khi Đế quốc Anh mở rộng, hệ đo này lan rộng khắp thế giới trong suốt thế kỷ 18-19.

Sự thống trị này kéo dài cho tới năm 1742, khi nhà thiên văn học Thụy Điển Anders Celsius giới thiệu một thang đo mới đơn giản hơn, dựa trên hai mốc 0 và 100. Sau Cách mạng Pháp, hệ mét, bao gồm thang độ Celsius, nhanh chóng được châu Âu và phần lớn thế giới chấp nhận.

Cuộc đời Fahrenheit khép lại vào năm 1736 ở tuổi 50, được cho là do nhiễm độc thủy ngân sau nhiều năm tiếp xúc gần với chúng. Dù thang đo của ông dần bị thay thế ở nhiều nơi, nó vẫn tồn tại mạnh mẽ tại Mỹ - một trong số ít quốc gia còn sử dụng hệ này. ■

10 quốc gia sở hữu nhiều đảo nhất thế giới

Không phải Indonesia hay Philippines, các quốc gia Bắc Âu mới là những cái tên dẫn đầu danh sách sở hữu hàng trăm nghìn hòn đảo kỳ vĩ trên bản đồ thế giới.

Trên thế giới, sự phân bố các hòn đảo không hề đồng đều. Từ những quần đảo phủ băng lạnh giá ở cực Bắc đến những rạn san hô rực rỡ tại vùng xích đạo, mỗi quốc gia lại sở hữu một hệ sinh thái hải đảo riêng biệt. Dựa trên dữ liệu từ WorldAtlas và World Population Review, dưới đây là danh sách những quốc gia có số lượng đảo tự nhiên lớn nhất hành tinh.

1. Thụy Điển: 267.570 đảo

Đứng đầu danh sách là Thụy Điển với một con số khổng lồ. Mặc dù sở hữu hàng trăm nghìn đảo, nhưng thực tế chỉ có chưa đến 1.000 đảo tại quốc gia này có người sinh sống. Hệ thống đảo của Thụy Điển bao gồm cả đảo nước ngọt trong các hồ và đảo biển dọc theo đường bờ biển nhiều rừng, đóng vai trò quan trọng trong việc bảo tồn đa

dạng sinh học.

2. Na Uy: 239.057 đảo

Na Uy nổi tiếng với đường bờ biển bị chia cắt mạnh mẽ bởi các vịnh hẹp (fjord). Từ quần đảo Svalbard lạnh giá ở Bắc Cực đến những bãi đá ngầm miền Nam, địa hình đứt gãy đã tạo nên hàng trăm nghìn hòn đảo lớn nhỏ xen kẽ, tạo nên cảnh quan hùng vĩ đặc trưng của vùng Scandinavia.

3. Phần Lan: 178.947 đảo

Tương tự như hai nước láng giềng Bắc Âu, Phần Lan sở hữu địa hình bị chia cắt mạnh mẽ bởi mạng lưới hồ nước dày đặc và các quần đảo ven biển. Đây là điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích khám phá thiên nhiên hoang sơ và yên tĩnh.

4. Canada: 52.455 đảo

Với đường bờ biển tiếp giáp cả Bắc Cực và Thái Bình Dương, Canada sở hữu những hòn đảo có diện tích rất lớn. Trong đó, đảo Baffin là đảo lớn nhất quốc gia này và xếp thứ 5 trên thế giới. Tuy nhiên, phần lớn các đảo ở vùng cực Bắc đều không có người cư trú do điều kiện thời tiết khắc nghiệt.

5. Mỹ: 18.617 đảo

Số lượng đảo của Mỹ được thống kê từ các khu vực địa lý khác nhau, bao gồm những đảo nhỏ dọc bờ biển Alaska, chuỗi đảo san hô Florida Keys và các lãnh thổ ngoài khơi Thái Bình Dương như Guam hay Samoa thuộc Mỹ.

6. Indonesia: 17.504 đảo

Indonesia giữ vị thế là quốc gia quần đảo lớn nhất thế giới xét về quy mô và diện tích phân bố dọc xích đạo. Với hàng nghìn đảo có nguồn gốc núi lửa, quốc gia này nổi bật với sự đa dạng sinh học và văn hóa phong phú của hơn 17.000 hòn đảo lớn nhỏ.

7. Nhật Bản: 14.125 đảo

Con số đảo của Nhật Bản đã có sự thay đổi lớn sau khi áp dụng công nghệ bản đồ hiện đại. Cuộc khảo sát mới đã xác định số lượng đảo thực tế cao gấp đôi so với các báo cáo cũ, trải dài từ Hokkaido phía bắc đến Okinawa ở phía nam.

8. Australia: 8.222 đảo

Dù thường được coi là một lục địa, Australia vẫn sở hữu hàng nghìn đảo bao quanh lãnh thổ chính. Tasmania là hòn đảo lớn nhất và có mật độ dân cư cao nhất, bên cạnh các cụm đảo quan trọng khác ở eo biển Torres và vùng phía bắc.

9. Philippines: 7.641 đảo

Nằm trên biển Tây Thái Bình Dương, Philippines là một trong những quốc gia quần đảo điển hình với hơn 2.000 đảo có người sinh sống. Địa lý nơi đây tạo nên một hệ sinh thái biển vô cùng đa dạng, thu hút khách du lịch khắp thế giới.

10. Chile: 5.000 đảo

Chile khép lại danh sách với khoảng 5.000 hòn đảo, tập trung chủ yếu ở khu vực Patagonia phía nam. Do địa hình vịnh hẹp dày đặc, phần lớn các đảo tại đây rất hẻo lánh và hầu như không có người sinh sống. ■

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

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

LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

4 loại đồ uống giúp “làm sạch” mạch máu, ngăn ngừa mảng bám và bảo vệ tim mạch

Để bảo vệ tim mạch, không chỉ chế độ ăn mà cả những gì bạn uống mỗi ngày cũng đóng vai trò quan trọng. Một số loại đồ uống có thể giúp cải thiện lưu thông máu, giảm viêm và cholesterol xấu – từ đó hỗ trợ ngăn ngừa mảng bám tích tụ trong động mạch...

Các động mạch trong cơ thể đóng vai trò như "đường cao tốc" vận chuyển oxy và dưỡng chất đi khắp cơ thể. Tuy nhiên, theo thời gian, chúng có thể bị thu hẹp do sự tích tụ mảng bám – hỗn hợp gồm cholesterol, chất béo và canxi, dẫn đến tình trạng xơ vữa động mạch. Khi mạch máu bị tắc nghẽn, huyết áp tăng cao, làm tăng nguy cơ đột quỵ và bệnh tim mạch.

Mặc dù không có loại đồ uống nào có thể "xóa sạch" mảng bám chỉ sau một lần sử dụng, song các chuyên gia khẳng định rằng, một số loại đồ uống lành mạnh có thể giúp duy trì dòng máu lưu thông trơn tru bằng cách giảm viêm, cải thiện cholesterol và hỗ trợ ổn định mảng bám hiện có.

Dưới đây là 4 loại đồ uống được xem là "người bạn đồng hành" của hệ tim mạch khỏe mạnh:

1. Trà xanh tốt cho sức khỏe tim mạch

Trà xanh từ lâu đã được đánh giá cao trong y học cổ truyền và nhiều nghiên cứu hiện đại cũng khẳng định lợi ích nổi bật của loại đồ uống này đối với sức khỏe tim mạch.

Trà xanh chứa catechin – nhóm hợp chất chống oxy hóa mạnh có khả năng giảm cholesterol LDL (cholesterol "xấu") và hạn chế stress oxy hóa, hai yếu tố quan trọng góp phần hình thành mảng bám trong động mạch.

Bên cạnh đó, việc uống trà xanh thường xuyên còn giúp cải thiện chức năng nội mô – lớp tế bào lót bên trong thành mạch, giúp mạch máu linh hoạt và lưu thông máu hiệu quả hơn.

Các nghiên cứu cho thấy uống khoảng 2 - 3 tách trà xanh tươi mỗi ngày có thể giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch vành. Tuy nhiên, nên tránh các loại trà xanh đóng chai hoặc có đường bổ sung, vì lượng đường này có thể làm mất đi lợi ích tim mạch vốn có của trà xanh.

2. Nước ép lựu

Nước ép lựu được xem là một trong những nguồn chống oxy hóa tự nhiên mạnh mẽ nhất, nhờ chứa các hợp chất như punicalagin và anthocyanin. Những hoạt chất này giúp giảm viêm và hạn chế stress oxy hóa trong thành động mạch, hai yếu tố góp phần quan trọng vào quá trình hình thành mảng bám.

Theo một nghiên cứu của Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ (National Library of Medicine), việc uống nước ép lựu hàng ngày có thể làm chậm quá trình tiến triển của mảng bám trong động mạch cảnh và cải thiện lưu thông máu. Ngoài ra, các flavonoid trong lựu còn ngăn chặn sự oxy hóa cholesterol trong máu – bước đầu tiên trong quá trình tích tụ mảng bám ở thành mạch.



Để tận dụng tối đa lợi ích, nên chọn nước ép lựu nguyên chất, không thêm đường, hoặc thêm hạt lựu tươi vào sinh tố để bổ sung chất xơ và tăng hiệu quả chống oxy hóa.

3. Nước ép củ dền

Nước ép củ dền ngày càng được nhiều người, đặc biệt là các vận động viên ưa chuộng nhờ tác dụng tăng cường lưu thông máu và bảo vệ tim mạch. Củ dền chứa nhiều nitrat tự nhiên, khi vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành oxit nitric (NO) – một phân tử có khả năng giãn nở mạch máu, giảm huyết áp và cải thiện lượng oxy đến các mô.

Các nghiên cứu cho thấy việc uống nước ép củ dền hàng ngày có thể tăng lưu lượng máu, giảm độ cứng của động mạch, đồng thời hỗ trợ chức năng gan – cơ quan đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa và loại bỏ cholesterol dư thừa. Một ly nước ép củ dền vào buổi sáng hoặc trước khi tập thể dục không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tim mạch mà còn nâng cao hiệu suất và năng lượng tổng thể.

4. Sữa nghệ

Nghệ từ lâu đã được xem là loại gia vị dược liệu quý, được nghiên cứu nhiều trong y học hiện đại nhờ chứa curcumin – hoạt chất sinh học có tác dụng chống viêm mạnh và hỗ trợ giảm lipid máu. Curcumin giúp hạn chế viêm trong thành mạch, từ đó giảm nguy cơ tổn thương động mạch và hình thành mảng bám.

Việc uống một ly sữa nghệ mỗi ngày (pha từ sữa ấm, bột nghệ và một chút tiêu đen) không chỉ giúp tăng lưu thông máu mà còn có thể hỗ trợ giảm sự tích tụ mảng bám trong động mạch. Tiêu đen đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng hấp thu curcumin của cơ thể, khiến thức uống này trở thành một lựa chọn đơn giản nhưng hiệu quả cho sức khỏe tim mạch. ■

Cô gái 22 tuổi đột tử sau 5 ngày làm điều này: Bác sĩ kêu gọi "nếu ai

có thói quen này cần bỏ ngay"

Cô gái trẻ ở Trung Quốc được đưa đến bệnh viện cấp cứu nhưng đã ngừng tim, ngừng thở. Theo chuyên gia, nguyên nhân có liên quan đến 1 hành động của bệnh nhân.

Theo trang tin tức Hàng Châu News, Bệnh viện Đa khoa số 2 thuộc Đại học Y khoa Chiết Giang (Trung Quốc) đã tiếp nhận cấp cứu cho một cô gái trẻ, chỉ mới 22 tuổi.

Bệnh nhân tên Tống Y, nhập viện trong tình trạng ngừng tim, ngừng thở, da chuyển sang màu tím. Mặc dù các bác sĩ đã nhanh chóng thực hiện các biện pháp hồi sức cấp cứu nhưng bệnh nhân đã từ vong.

Đồng nghiệp của bệnh nhân chia sẻ, họ làm việc cho một công ty mạng tại Hàng Châu. Trước đó, Tống Y đã tăng ca đến 4-5 giờ sáng liên tục trong 5 ngày. Sau 2 ngày đầu tăng ca, bệnh nhân đã bị cảm lạnh nhưng cô không hề nghỉ ngơi.

Đồng nghiệp đã khuyên Tống Y chú ý giữ gìn sức khỏe nhưng cô chỉ cười và bảo “uống nhiều nước ấm là sẽ khỏi, không sao hết”. Khi đang làm việc, cô bắt ngủ gật quỵ và được đồng nghiệp đưa đến bệnh viện cấp cứu.

Bác sĩ Lục Hiểu, Phó trưởng Khoa Cấp cứu của bệnh viện chia sẻ: “Kết quả kiểm tra chuyên sâu cho thấy bệnh nhân bị viêm cơ tim”.

Vị chuyên gia giải thích rằng bệnh nhân Tống Y thức khuya liên tục nhiều ngày, tình trạng thiếu ngủ trầm trọng đã khiến hệ miễn dịch suy yếu, tạo cơ hội cho virus và vi khuẩn tấn công cơ thể, gây nhiễm trùng đường hô hấp trên. Virus có thể tiếp tục xâm nhập vào cơ tim, gây viêm cơ tim và khiến bệnh nhân đột tử.

Thức khuya gây hại cho hệ tim mạch theo nhiều cách khác nhau

Không chỉ làm tăng nguy cơ bị viêm cơ tim, thức khuya trong thời gian dài còn có thể gây ảnh hưởng tới đồng hồ sinh học trong cơ thể. Khi thức khuya, cơ thể sẽ tiết ra một lượng lớn hormone căng thẳng adrenaline và kích thích hệ thống thần kinh giao cảm. Tình trạng này có thể khiến nhịp tim tăng lên, các mạch máu bị co thắt liên tục, dẫn đến tăng huyết áp.

Huyết áp tăng ca trong thời gian dài không được điều trị có thể sẽ gia tăng áp lực lên thành mạch, khiến mạch máu dễ bị tổn thương, từ đó tăng nguy cơ vỡ mạch máu não và gây ra đột quỵ xuất huyết não.

Nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) chỉ ra rằng những người thường xuyên tăng ca, làm việc hơn 55 giờ/tuần có nguy cơ mắc đột quỵ cao hơn 35% so với những người làm việc 35-40 giờ/tuần (tương đương với làm việc 8 giờ/ngày, làm 5 ngày/tuần).

Nguyên nhân là do làm việc trong thời gian dài có thể gây căng thẳng, khiến cơ thể tăng tiết các hormone như norepinephrine, adrenaline, cortisol, gây tăng huyết áp và ảnh hưởng tới sức khỏe tim mạch.

Lời khuyên từ bác sĩ

Thông qua trường hợp bệnh nhân Tống Y, bác sĩ Lục Hiểu khuyên cáo: “Mọi người, đặc biệt là người trẻ tuổi đừng coi nhẹ sức khỏe của bản thân. Nếu ai có thói quen thức khuya thì nên bỏ ngay vì thói quen này có thể gây ra những hậu quả khôn lường”.

Theo bác sĩ mọi người nên nghỉ ngơi đầy đủ, tránh thức khuya và giữ tinh thần thoải mái để bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa các bệnh lý tim mạch. ■

Phẫu thuật “nắn” xương sườn giúp cô gái gen Z có vòng eo con kiến, giảm 15cm

Cầm tập gym mà eo vẫn to, cô gái 25 tuổi chấp nhận ca siết eo bằng phẫu thuật định hình xương sườn; phương pháp mới này giúp cô giảm 15cm vòng eo.

Natalie Y (25 tuổi, sống tại New York, Mỹ) nghiên cứu rất kỹ trước khi quyết định thực hiện ca phẫu thuật; bản thân cũng đang làm việc trong lĩnh vực y tế thẩm mỹ, theo The Cut.

“Tôi là trợ lý y khoa cho bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ được cấp phép, Tiến sĩ Thomas Sterry. Tôi từng được ông tiêm botox và filler nên khi quyết định thay đổi cơ thể mình, tôi đã chọn chính ông ấy để thực hiện”, Natalie nói, cho biết dù chăm chỉ tập gym, cô vẫn luôn tự ti về phần hông và lưng của mình.

“Tôi tích mỡ ở hai bên hông và lưng trên, khiến thân hình trông vuông vức. Dù tập luyện đều đặn, tôi vẫn không thể loại bỏ được phần mỡ đó. Tôi cảm thấy mình không có dáng eo, nhìn tổng thể rất ngắn và thiếu đường cong”, cô gái 25 tuổi chia sẻ.

Sau khi được tư vấn, Tiến sĩ Sterry giải thích rằng hút mỡ chỉ giúp loại bỏ mô mỡ, không thể thay đổi cấu trúc xương vốn là nguyên nhân khiến vòng eo cô kém thon gọn. Để tạo dáng đồng hồ cát, cần điều chỉnh xương sườn để vòng eo cong vào trong.

Cô gái này đã chủ động lựa chọn phương pháp phẫu thuật có tên RibXcar, còn được gọi là phẫu thuật tái tạo xương sườn. Đây là kỹ thuật tạo hình xương sườn ít xâm lấn, không cần cắt bỏ xương mà chỉ điều chỉnh lại cấu trúc để giúp vòng eo trở nên thon gọn, cong mềm mại.

Mặc dù còn mới mẻ và chưa được phổ biến rộng rãi, phương pháp này đang dần thu hút sự chú ý trong giới làm đẹp. Các chuyên gia cho biết, dù được đánh giá là có rủi ro tương đối thấp, biến chứng vẫn có thể xảy ra, bao gồm đau mãn tính, sẹo xấu, dáng eo bị lõm hoặc mất đi phần nào chức năng bảo vệ tự nhiên của khung xương sườn.

Sau phẫu thuật, bệnh nhân sẽ phải mặc corset (loại áo lót hoặc đai bó sát, có tác dụng định hình cơ thể) trong vòng ba tháng để cố định và định hình dáng eo. Quá trình này có thể giúp giảm tới 1cm vòng eo, nhưng yêu cầu người thực hiện phải tuân thủ nghiêm ngặt hướng dẫn của bác sĩ và đặc biệt chỉ nên tiến hành tại các cơ sở được cấp

phép, với bác sĩ phẫu thuật có chứng chỉ hành nghề.

Khi Natalie chia sẻ ý định của mình với bạn bè, hầu hết đều sốc nhưng cũng tỏ ra ủng hộ. Cô là bệnh nhân đầu tiên được Tiến sĩ Sterry thực hiện phẫu thuật này tại New York, sau khi ông tiến hành vài ca thành công ở Peru. Chi phí là 9.900 USD, chưa bao gồm hút mỡ. Nếu kết hợp thêm hút mỡ, tổng chi phí có thể lên tới 16.000 USD.

Natalie thừa nhận, giai đoạn hồi phục không hề dễ dàng: “Có những lúc tôi rất thất vọng với cơ thể mình. Ban đầu tôi thấy kết quả không rõ rệt, người vẫn sưng và nặng nề. Nhưng tôi phải kiên nhẫn, chờ đến khi hồi phục hoàn toàn để thấy được sự khác biệt”.

Sau 3 tháng, cô khẳng định đã giảm được tới 15cm vòng eo và hiện tại cảm thấy “như một con người mới”. “Tôi tự tin hơn rất nhiều, đáng người cũng gọn gàng, cân đối hơn trước”, Natalie chia sẻ.

Dù vậy, các chuyên gia y khoa vẫn cảnh báo rằng mọi can thiệp thẩm mỹ đều tiềm ẩn rủi ro, đặc biệt là những phương pháp mới chưa được nghiên cứu lâu dài. Việc theo đuổi chuẩn sắc đẹp “vòng eo con kiến” cần được cân nhắc kỹ lưỡng, đặt sức khỏe và an toàn lên hàng đầu, thay vì chỉ chạy theo hình thể lý tưởng trên mạng xã hội.

Tại Anh, vấn đề phẫu thuật thẩm mỹ kiểu này đã dấy lên nhiều tranh luận. Tờ Daily Mirror phát động chiến dịch kêu gọi cấm các dịch vụ phẫu thuật thẩm mỹ không an toàn và thất chặt quy định pháp lý đối với ngành công nghiệp làm đẹp. Chiến dịch hướng tới việc nâng cao nhận thức của công chúng về rủi ro của “du lịch y tế”, xu hướng sang nước khác để thực hiện phẫu thuật giá rẻ, đồng thời bảo vệ an toàn cho bệnh nhân. ■

Dấu hiệu gan đang tự chữa lành

Khi gan phục hồi và tái tạo sau tổn thương, chức năng hệ tiêu hóa tốt hơn, tăng cảm giác thèm ăn, có nhiều năng lượng hơn.

Tổn thương gan thường tiến triển qua các giai đoạn, bắt đầu bằng viêm, trở thành xơ gan và bệnh gan giai đoạn cuối. Mỗi giai đoạn đều có tác động ít nhiều đến khả năng hoạt động của cơ quan này. Bất kỳ bệnh gan nào đều có nguy cơ gây viêm hoặc tổn thương gan.

Mô gan có thể phát triển trở lại sau tổn thương hoặc cắt bỏ. Các tế bào gan mới phát triển đồng thời nhân lên tại các vùng này. Khi gan phục hồi, những thay đổi tích cực diễn ra trên khắp cơ thể. Dưới đây là một số dấu hiệu cho thấy gan đang phục hồi.

Giảm tình trạng lú lẫn

Nếu gan không hoạt động bình thường, quá trình loại bỏ độc tố có thể bị chững lại, dẫn đến tích tụ một lượng lớn độc tố trong cơ thể. Điều này có thể khiến một người khó suy nghĩ rõ ràng, dẫn đến lú lẫn, trí nhớ kém. Tuy nhiên, sau khi gan phục hồi và tái tạo, khả năng tập trung và trí nhớ được cải thiện.

Tăng năng lượng

Chức năng gan suy giảm ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình trao đổi chất tổng thể. Điều này có thể khiến một người cảm thấy mệt mỏi và uể oải. Nhưng khi gan trải qua quá trình tự chữa lành, năng lượng cũng hồi phục.

Giảm đau

Viêm gan có thể gây đau đớn. Khi gan tái tạo, tình trạng viêm có thể được cải thiện và cơn đau cũng giảm theo.

Ổn định cân nặng

Chức năng ảnh hưởng đến cân nặng, nếu cơ quan này hoạt động kém, cân nặng của một người có thể thay đổi bất thường. Người mắc bệnh gan thường bị thiếu hụt dinh dưỡng hoặc tăng cân không chủ ý. Tuy nhiên, điều này có thể kiểm soát dễ dàng hơn khi gan lành lại.

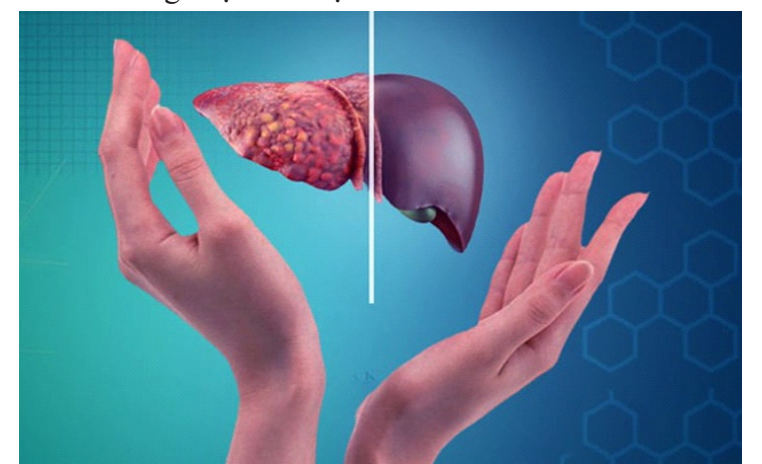
Phục hồi màu da và mắt

Vàng da là tình trạng da, lòng trắng mắt và niêm mạc (như bên trong mũi và miệng) chuyển sang màu vàng. Nhiều bệnh lý có thể gây vàng da như viêm gan.

Vàng da hình thành khi có quá nhiều bilirubin trong cơ thể. Bilirubin là một sắc tố màu vàng được tạo ra bởi sự phân hủy các tế bào hồng cầu chết trong gan. Thông thường gan loại bỏ bilirubin cùng với các tế bào hồng cầu cũ. Khi gan hoạt động kém, sắc tố này tích tụ trong cơ thể, gây vàng da và lòng trắng mắt. Màu da, mắt có thể trở lại bình thường trong quá trình gan lành lại.

Giảm cảm giác chán ăn

Quá trình tiêu hóa thức ăn và chất dinh dưỡng dễ dàng hơn khi quá trình gan được tái tạo. Theo đó, cảm giác thèm ăn cũng được cải thiện.



Cải thiện kết quả xét nghiệm máu

Quá trình lành gan làm giảm nồng độ độc tố trong máu, nhờ đó chức năng gan cũng tốt hơn. Điều này có thể được thể hiện thông qua các chỉ số xét nghiệm chức năng gan cơ bản.

Bệnh gan có thể làm giảm khả năng phục hồi của gan. Sẹo và viêm có thể làm chậm quá trình lành vết thương, thậm chí ngăn cản quá trình lành vết thương. Các yếu tố khác như tuổi tác, lối sống và tình trạng dinh dưỡng ảnh hưởng đáng kể đến quá trình tái tạo này.

Do đó, để ngăn ngừa tổn thương gan và bệnh tật, mỗi người nên duy trì thói quen tốt như tránh uống rượu, dùng thuốc theo chỉ định bác sĩ, duy trì cân nặng vừa phải, tiêm phòng và khám sức khỏe định kỳ. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Self-care Sunday: Phụ nữ hiện đại nên hẹn hò với chính mình mỗi Chủ nhật

Chủ nhật không nên là ngày làm việc 'về đích' mà là thời gian để tái tạo năng lượng cho bản thân - đó là lý do giải thích vì sao 'Self-care Sunday' đang ngày càng phổ biến với phụ nữ.

Trong guồng quay công việc - gia đình - mạng xã hội, nhiều chị em thấy mình như bị "hết pin" vào cuối tuần, rồi lại cảm thấy hoảng sợ khi nghĩ về thứ Hai - còn gọi là "Sunday scaries". Một khảo sát được thực hiện bởi Kickresume - nền tảng trực tuyến giúp người dùng tạo hồ sơ xin việc - thực hiện từ 4 đến 11/11/2024, với 2.144 người tham gia trên toàn cầu, cho thấy 75% người được hỏi từng trải qua "Sunday Scaries".

Self-care như một ranh giới cảm xúc

Việc thiết lập một nghi lễ chăm sóc chính mình vào Chủ nhật không chỉ là "chiều chuộng bản thân", mà còn là một hình thức đặt ranh giới cảm xúc. Ở đó, bạn tạm thời gác lại vai trò làm mẹ, người yêu, nhân viên hay quản lý, để quay về làm... chính mình.

Cheryl Groskopf - chuyên gia trị liệu tâm lý cấp cao, chủ sở hữu và trưởng nhóm trị liệu tại Evolution to Healing Psychotherapy (Los Angeles) - phát biểu trong bài viết trên Verywell Mind, đăng ngày 23/8/2024, có đoạn: "Tôi xem thói quen ngày Chủ nhật không đơn thuần là một cách chuẩn bị cho thứ Hai, mà là một ranh giới cảm xúc giúp ngăn ngừa kiệt sức. Bằng cách bạn chọn dành thời gian này cho chính mình, có nghĩa là bạn đang nói: 'Tôi quan trọng, và sức khỏe tinh thần của tôi là ưu tiên số một'".

Gợi ý thực hành:

- Không nhận cuộc gọi hoặc họp hành vào sáng Chủ nhật.
- Bắt đầu ngày bằng 30 phút im lặng, không thiết bị điện tử.



Tắt mạng xã hội - digital detox có chủ đích

Mạng xã hội gây cảm giác so sánh, kém cỏi, thiếu tập trung và mệt mỏi tâm lý. Việc "cắt mạng" vài tiếng mỗi Chủ nhật là cách thanh lọc thông tin, giúp não bộ hồi phục. Theo một nghiên cứu thực nghiệm được thực hiện năm 2022 và công bố lại trên Psychology Today ngày 14/5/2024, việc tạm dừng sử dụng các nền tảng mạng xã hội như Facebook, Instagram, X hay TikTok chỉ trong vòng một tuần đã đem lại hiệu quả tích cực rõ rệt đối với sức khỏe tinh thần người tham gia. Nghiên cứu được tiến hành với 154 người trưởng thành (độ tuổi trung bình 29,6).

Gợi ý thực hành:

- Chuyển điện thoại sang chế độ "không làm phiền" trong 2-3 giờ.
- In một cuốn sách giấy hoặc nghe podcast nhẹ nhàng thay vì lướt TikTok.

Thở sâu, thiền hoặc đi bộ nhẹ nhàng ngoài trời

Chỉ cần 10 phút thiền hoặc đi bộ cũng có thể kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm - giúp cơ thể thư giãn và phục hồi.

Trong bài viết đăng trên blog cá nhân ngày 12/10/2024 với tiêu đề Unwind and Recharge: The Ultimate Self-Care Sunday Guide for Boosting Your Mental Health, bà Chanel Freeman, Giám đốc điều hành kiêm chuyên gia điều trị tại Chanel Freeman NP in Psychiatry PLLC, cơ sở tư vấn tâm lý tại bang New York, nhấn mạnh tầm quan trọng của những hoạt động như hít thở sâu (deep breathing), đi bộ giữa thiên nhiên (nature walk) và thực hành chánh niệm (mindfulness) vào mỗi Chủ nhật.

"Những hoạt động này có thể giúp tái cân bằng cảm xúc, giảm hormone căng thẳng cortisol và tăng chỉ số hạnh phúc tổng thể", bà nói.

Theo chuyên gia, việc lên lịch cố định các hành vi chăm sóc bản thân vào mỗi Chủ nhật sẽ giúp não bộ "reset", đồng thời để cơ thể và tâm trí có cơ hội hồi phục trước một tuần làm việc mới. Ngoài ra, Chủ nhật cũng là thời điểm lý tưởng để giảm thiểu tiếp xúc với mạng xã hội, tránh thông tin tiêu cực và ưu tiên cho sự yên tĩnh.

Gợi ý thực hành:

- Đi bộ chậm trong công viên, không mang theo tai nghe.
- Thực hành bài thở 4-7-8: hít vào 4 giây, giữ 7 giây, thở ra 8 giây.

Skincare, tắm và chăm sóc bản thân như một nghi thức

Cũng theo bà Chanel Freeman, "Những hành động như thoa kem dưỡng, ngâm mình trong bồn tắm hay đơn giản là chải tóc nhẹ nhàng có thể giúp người phụ nữ lấy lại cảm giác kiểm soát, tự chăm sóc và kết nối với chính mình. Khi được thực hiện một cách có chủ đích, chúng trở thành công cụ chữa lành hiệu quả".

Chuyên gia cũng nhấn mạnh rằng, những "nghi thức" chăm sóc cơ thể đều đặn vào Chủ nhật - như một phần của thói quen Self-care Sunday - giúp tái lập sự kết nối giữa thân và tâm, từ đó làm dịu hệ thần kinh, giảm căng thẳng và tăng chỉ số hạnh phúc.

Gợi ý thực hành:

- Chọn một sản phẩm skincare bạn yêu thích - không vội vàng.

- Chọn một sản phẩm skincare bạn yêu thích - không vội vàng.

- Tắm lâu hơn, dùng tinh dầu, cạo lông chân, tẩy tế bào chết - như thể bạn đang chăm sóc cho "một người mình yêu".

Làm điều sáng tạo hoặc gắn gũi thiên nhiên

Những hoạt động thủ công như vẽ tranh, viết lách, đan móc, trồng cây, làm vườn hay đi bộ giữa thiên nhiên không chỉ là thú vui dịp cuối tuần, mà còn mang lại lợi ích đáng kể cho sức khỏe tinh thần.

Theo báo cáo của Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (APA) công bố năm 2020 với tiêu đề Creativity and Mental Health: What the Research Shows, các hoạt động mang tính sáng tạo có thể giúp giảm mức độ stress, tăng cảm xúc tích cực, và đặc biệt là củng cố cảm giác làm chủ cuộc sống (personal efficacy). Báo cáo cũng chỉ ra rằng, khi con người tham gia vào hoạt động nghệ thuật hoặc gắn gũi thiên nhiên, bộ não sẽ chuyển từ chế độ lý trí - phân tích (não trái) sang trạng thái "flow" - thư giãn, thả lỏng và hiện diện (não phải). Đây là trạng thái tối ưu giúp hồi phục cảm xúc và tăng khả năng thích nghi với căng thẳng.

Gợi ý thực hành:

- Cắm hoa, sắp bàn ăn đẹp, tô màu hoặc chụp ảnh với ánh sáng tự nhiên.
- Chăm sóc một chậu cây, tưới nước, bón phân - vừa thiên vừa sống chậm.

Journaling - viết 3 điều bạn tự hào hoặc biết ơn

Tiến sĩ Laurie Santos - chuyên gia tâm lý học về hạnh phúc và là giảng viên của khóa học nổi tiếng toàn cầu "Psychology and the Good Life" (nay là "The Science of Well-Being") - từng chia sẻ trên trang LinkedIn cá nhân vào tháng 2/2025: "Việc viết nhật ký (journaling) giúp bạn xử lý cảm xúc tốt hơn, giảm lo âu, tăng khả năng tự nhận thức (self-awareness) và nuôi dưỡng lòng tự trắc ẩn (self-compassion). Journaling là một công cụ đơn giản nhưng rất hiệu quả để cải thiện sức khỏe tinh thần và nâng cao lạc quan".

Khóa "Psychology and the Good Life" của bà từng là khóa học phổ biến nhất lịch sử 319 năm của Đại học Yale, với hơn 170.000 học viên tham gia trên Coursera kể từ tháng 3/2018.

Gợi ý thực hành:

- Ghi: "Tôi tự hào vì...", "Tôi biết ơn...", "Tôi tha thứ cho..."
- Viết tay, không gõ máy. Cảm xúc sẽ chân thực và dễ kết nối hơn.

Lên kế hoạch từ Chủ nhật - bước đệm cho một tuần chủ động

Thay vì đợi đến sáng thứ Hai mới tắt bật sắp xếp lịch trình, nhiều chuyên gia khuyến khích nên lên kế hoạch tuần mới từ tối Chủ nhật. Thói quen này không chỉ giúp bạn bước vào tuần làm việc với tâm thế chủ động, mà còn giảm đáng kể cảm giác lo âu và quá tải.

Trong một bài viết chia sẻ trên trang LinkedIn chính thức của Harvard Business Review vào tháng 4/2023, nhóm biên tập gợi ý: "Hãy lập kế hoạch cho ngày mai vào cuối ngày làm việc, khi mọi việc còn tươi mới trong đầu bạn".

Dù không đưa ra con số khảo sát cụ thể, bài viết thuộc chuỗi 4 Ways to Get More Done in Less Time đã chỉ ra rằng việc chủ động chuẩn bị từ trước giúp giảm thời gian ra quyết định vội vàng, tăng sự tập trung và hiệu quả công việc. Bổ sung cho quan điểm này, bài viết 3 Strategies for Setting a Schedule đăng trên blog của nền tảng sức khỏe Fit2Live ngày 10/10/2023 cho thấy, những người lập kế hoạch trước có thể tăng hiệu suất công việc lên đến 20-25%, nhờ việc xác định rõ ưu tiên và tránh bị phân tán khi bắt đầu ngày mới.

Gợi ý thực hành:

- Viết ra 3 điều quan trọng bạn muốn hoàn thành tuần tới.
- Chọn một "ý định cảm xúc" (emotional intention): tuần tới tôi sẽ kiên nhẫn hơn, tập trung hơn, nhẹ nhàng hơn...

Dù xuất phát từ mạng xã hội và mang dáng dấp của một trào lưu hiện đại, Self-care Sunday không đơn thuần là những phút "thương" cho bản thân sau một tuần mệt mỏi. Đó là lời nhắc nhở về việc sống chậm lại, lắng nghe cơ thể và tâm trí, xây dựng thói quen chăm sóc chính mình một cách chủ động và có chủ đích. Khi được thực hành đúng cách, Self-care không chỉ là món quà của Chủ nhật, mà còn là nền tảng để mỗi người bền bỉ hơn trong cuộc sống đầy áp lực của thời đại số.

Tiến sĩ tâm lý học Alexandra Solomon (Đại học Northwestern, Mỹ) trong bài đăng trên trang cá nhân hồi đầu tháng 4/2025 cũng nói: "Self-care không phải là sự nuông chiều, mà là hành động có trách nhiệm để duy trì sức khỏe tinh thần lâu dài".

Thực phẩm bổ sung collagen tự nhiên cho cơ thể

Collagen là một loại protein chiếm tới 25-30% tổng lượng protein trong cơ thể người, đóng vai trò then chốt trong việc cấu thành mô liên kết, bao gồm da, gân, xương, sụn và dây chằng.

Phân biệt các loại collagen phổ biến

Qua thời gian, đặc biệt sau tuổi 25, lượng collagen tự nhiên trong cơ thể bắt đầu suy giảm, dẫn đến các dấu hiệu lão hóa như da nhăn nheo, chảy xệ, khớp xương kém linh hoạt, tóc dễ gãy rụng... Hiện có hơn 28 loại collagen được tìm thấy trong cơ thể, tuy nhiên có 5 loại chính đóng vai trò quan trọng:

- Collagen type I: chiếm hơn 90% tổng lượng collagen, có mặt chủ yếu ở da, gân, dây chằng, xương và mô liên kết. Đây là loại collagen chủ yếu quyết định đến độ săn chắc và đàn hồi của da.
- Collagen type II: tập trung ở sụn khớp, có vai trò duy trì độ dẻo dai, linh hoạt cho các khớp xương.
- Collagen type III: thường có mặt cùng với collagen

loại I ở da và mạch máu. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc tái tạo mô và chữa lành vết thương.

- Collagen type IV: có nhiều ở màng đáy (lớp dưới cùng của biểu mô), giúp lọc và bảo vệ các cơ quan như thận.

- Collagen type V: có mặt ở bề mặt tế bào, tóc, móng và các mô nhau thai, góp phần vào quá trình phân chia tế bào.

Hiểu rõ đặc tính của từng loại collagen giúp lựa chọn thực phẩm bổ sung phù hợp với mục tiêu như làm đẹp da, cải thiện khớp hay tăng cường sức khỏe tổng thể.

Tác dụng của collagen đối với cơ thể

Collagen mang đến nhiều lợi ích thiết thực cho sức khỏe:

- Làm đẹp da: collagen type I và III là thành phần chính trong cấu trúc da, giúp da giữ được độ đàn hồi, săn chắc và mịn màng. Việc bổ sung đầy đủ collagen giúp làm chậm quá trình lão hóa, hạn chế nếp nhăn và chảy xệ.

- Hỗ trợ xương khớp: collagen type II giúp bảo vệ sụn và khớp, làm giảm đau khớp, viêm khớp, đặc biệt hữu ích cho người lớn tuổi hoặc vận động viên.

- Tăng cường tóc và móng: collagen type V giúp tóc chắc khỏe, bóng mượt và móng tay bền hơn, ít gãy.

- Hỗ trợ tiêu hóa: collagen góp phần làm lành niêm mạc ruột, cải thiện hệ tiêu hóa, đặc biệt với người mắc hội chứng ruột kích thích.

- Tốt cho tim mạch: collagen type III tham gia vào việc hình thành thành mạch máu, giúp tăng cường sức khỏe tim mạch và hạn chế nguy cơ xơ vữa động mạch.

Các thực phẩm giàu collagen tự nhiên

Thay vì chỉ phụ thuộc vào thực phẩm chức năng, bạn hoàn toàn có thể bổ sung collagen qua chế độ ăn uống lành mạnh, với nhiều thực phẩm tự nhiên dưới đây:

- Nước hầm xương: là nguồn collagen tự nhiên dồi dào, đặc biệt là collagen loại I và II. Nước hầm từ xương bò, gà hoặc cá có chứa gelatin, dạng tiền chất của collagen, rất dễ hấp thu vào cơ thể.

- Cá và da cá: collagen từ cá biển (đặc biệt là cá hồi, cá tuyết) có cấu trúc tương đồng với collagen ở người và dễ hấp thu. Phần da cá chứa nhiều collagen nhất.

- Lòng trắng trứng: giàu proline, một axit amin cần thiết để tổng hợp collagen. Không có collagen trực tiếp nhưng lại giúp cơ thể sản sinh collagen hiệu quả hơn.

- Thịt gà: chứa lượng collagen cao ở da và mô liên kết. Một số loại viên uống collagen hiện nay cũng được chiết xuất từ xương hoặc sụn gà.

- Các loại quả có múi (cam, chanh, bưởi): giàu vitamin C, dưỡng chất không thể thiếu trong quá trình tổng hợp collagen trong cơ thể.

- Rau lá xanh đậm (rau bina, cải bó xôi): có chứa chất chống oxy hóa và chlorophyll giúp tăng cường sản sinh collagen tự nhiên.

- Hạt và quả hạch (hạnh nhân, óc chó, hạt chia): cung cấp kẽm, đồng và các axit amin cần thiết để tạo collagen, đồng thời giúp chống oxy hóa bảo vệ cấu trúc da.

- Đậu nành và các chế phẩm từ đậu: có chứa genistein, hợp chất giúp kích thích sản xuất collagen và ngăn chặn sự phân hủy của enzyme gây lão hóa da.

Lưu ý khi bổ sung collagen tự nhiên

- Kết hợp vitamin C: dù ăn nhiều collagen nhưng nếu thiếu vitamin C, cơ thể vẫn không tổng hợp được collagen. Do đó, nên kết hợp các thực phẩm giàu collagen với trái cây họ cam quýt, ổi, kiwi...

- Hạn chế đường và đồ ăn chế biến sẵn: đường tinh luyện phá hủy collagen và làm chậm quá trình tái tạo da.

- Duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh: ngủ đủ giấc, tránh stress, không hút thuốc lá và uống nhiều nước sẽ giúp quá trình hấp thụ và sản sinh collagen hiệu quả hơn. ■

Cái giá của cô đơn

Việc thiếu các mối quan hệ xã hội chặt chẽ có liên quan đến nguy cơ mắc nhiều vấn đề về sức khỏe, tinh thần bao gồm căng thẳng, huyết áp cao, tử vong sớm và kỹ năng đối phó kém.

"Tác động đến tỷ lệ tử vong do mất kết nối xã hội tương tự như việc hút tới 15 điếu thuốc mỗi ngày", Tiến sĩ Vivek H. Murthy, Tổng Giám đốc Y khoa Hoa Kỳ, từng chia sẻ thời điểm năm 2023 về "tác động chữa lành" của kết nối xã hội.

Trong xã hội hiện đại, nhu cầu có khoảng không gian riêng, thoải mái nghỉ ngơi theo cách của mình, thậm chí tận hưởng cuộc sống một mình là điều rất phổ biến. Nhưng theo các nghiên cứu, những mối quan hệ tích cực và bền chặt giúp gia tăng tuổi thọ. Nhu cầu được gần gũi, được thuộc về nơi nào đó là rất cơ bản với con người.

Dù rất muốn không còn cô đơn, lẻ loi thì việc kết nối xã hội, tìm bạn khi đã trưởng thành có thể gây nhiều khó khăn. Tư duy của một số người cản trở khả năng kết nối của họ, trong khi việc thiếu những mối trường phù hợp để gặp gỡ, giao lưu lại là vấn đề của rất nhiều người khác.

Các chuyên gia chỉ ra rằng, để xóa bỏ nỗi lo sợ, ngại kết nối, bản thân mỗi người phải có sự điều chỉnh tâm lý, hành vi của mình, cần chấp nhận rủi ro khi giao tiếp và không ngừng tạo cho mình cơ hội để rèn luyện giao tiếp xã hội. Đơn giản như thanh toán trực tiếp với nhân viên bán hàng thay vì dùng hình thức thanh toán tự động. Và chắc chắn rằng, để giao tiếp ngoài đời thực nhiều hơn, bạn cần bớt thời gian dành cho các thiết bị điện tử, các mối quan tâm trên mạng xã hội.

Để tìm những người bạn phù hợp, hãy cân nhắc đến các giá trị của bản thân cũng như điều mong muốn ở bạn bè. Nếu thích đọc sách, hãy tìm đến thư viện, các câu lạc bộ sách. Nếu quan tâm, hãy giúp đỡ người khác, hãy tích cực tham gia các hoạt động thiện nguyện, vì cộng đồng. Tham gia các lớp học kỹ năng cũng luôn là gợi ý tốt để mở rộng mối quan hệ với những người có nhiều điểm chung. Thậm chí liên hệ lại với người bạn cũ lâu ngày không gặp cũng có thể tạo nên niềm vui bất ngờ cho cả hai, mang đến khởi đầu mới cho mối quan hệ. ■

Các chuyên gia Houston cảnh báo về cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng ở thanh thiếu niên

Houston Community Media đã tổ chức và chủ trì buổi họp báo công khai này nhằm quy tụ các chuyên gia địa phương và các bên liên quan trong cộng đồng để nâng cao nhận thức về cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng ở thanh thiếu niên, đồng thời thúc đẩy các cuộc đối thoại công khai mang tính xây dựng về các giải pháp.

Các nhà nghiên cứu, nhà giáo dục và chuyên gia sức khỏe tâm thần đã gặp mặt vào ngày 21 tháng 5 năm 2026 để thảo luận về những xu hướng đáng báo động đang ảnh hưởng đến học sinh trong khu vực Houston, bao gồm tỷ lệ gia tăng của trầm cảm, lo âu, hành vi tự tử, lạm dụng chất gây nghiện và các vấn đề liên quan đến an toàn học đường.

Những người tham gia bao gồm các bác sĩ lâm sàng về sức khỏe tâm thần, cố vấn học đường, lãnh đạo giáo dục, nhà vận động cộng đồng và các nhà nghiên cứu từ các tổ chức trong khu vực Houston. Họ đã chia sẻ những hiểu biết về các thách thức mà thanh thiếu niên và các gia đình trong khu vực đang phải đối mặt.

Trong buổi họp báo, các chuyên gia đã nhấn mạnh dữ liệu khảo sát gần đây cho thấy gần 42% học sinh thuộc Học khu Độc lập Houston (Houston ISD) cho biết thường xuyên cảm thấy buồn bã hoặc tuyệt vọng, trong khi 14% cho biết đã từng cố gắng tự tử. Các diễn giả nhấn mạnh rằng những thách thức về sức khỏe tâm thần đang bị tác động bởi sự kết hợp của nhiều áp lực xã hội, kinh tế và gia đình, ảnh hưởng đến cả học sinh lẫn người lớn.

Các diễn giả kêu gọi tăng cường đầu tư vào các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong trường học, mở rộng quan hệ đối tác với cộng đồng và tăng nguồn tài trợ từ tiểu bang để hỗ trợ học sinh và gia đình. Họ cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc củng cố mối quan hệ giữa thanh thiếu niên, gia đình, nhà trường và cộng đồng như một yếu tố then chốt trong công tác phòng ngừa và phục hồi.

Buổi thảo luận kết thúc bằng lời kêu gọi tăng cường vận động cộng đồng và hành động lập pháp nhằm giải quyết những nhu cầu sức khỏe tâm thần ngày càng gia tăng của thanh thiếu niên tại Houston.



Photo Credit: Jon Guevara of Our Voice

Cần Người Help Wanted
933-2213/1782

CẦN THỢ TÓC
Tiệm ở Sugarland, rất đông khách, Có bằng, không cần kinh nghiệm.
Xin liên lạc hoặc text: **832-277-8138**

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
864-2206/1703

CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đây đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên nam, có thể dọn vô liền \$400.
Xin liên lạc Dung (call or text): **832-231-1164**

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG
Cho share phòng, nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đây 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**

929-2213/1781

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 - Eldrige.
Xin liên lạc Mạnh: **972-854-8191**

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**

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 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**

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**

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**

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**

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG
Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đây đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.
Xin liên lạc Cô Chung: **346-453-2662 * 832-640-5575**

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**

762-2215/1783

Đào 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**

NEW Trại Gà Cẩn Người
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cẩn tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

NEW Bán Tiệm Sửa Xe
NORTHWEST HOUSTON

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

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

NEW Bán Tiệm Nail
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: 832-465-3099
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

NEW Cẩn 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 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)

NEW Bán Tiệm Lash
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nổi mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text
832-561-7177
Hoặc Don: 832-425-3804

NEW Cẩn 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

NEW Cẩn Tuyển Thợ May
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:
832-275-0335

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

NEW Cẩn Người
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc 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 Cẩn 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 Cho Thuê Nhà Hàng
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavavota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài. Giá thuê là \$2.000/tháng.



Xin liên lạc Ben qua số 979-900-4080 để biết thêm chi tiết


NEW Cẩn Thợ Nail
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 18'

Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng.

Xin liên lạc hoặc text Tina: 713-885-1244

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


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

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

NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.

8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50
Saw Operator: \$14.50
Oven Operator: \$14.50
CNC Operator: \$16.00
Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to:
sresumes22@gmail.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

NEW Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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



L'Auberge Lake Charles - CHÚNG TÔI CÓ TẤT CẢ

Giải trí đỉnh cao - Từ những trò chơi slots mới nhất và hấp dẫn nhất đến các bàn games yêu thích như blackjack, craps và mini-baccarat.

Ẩm thực tuyệt hảo - Thưởng thức steak cao cấp tại Ember Steakhouse đến ẩm thực Châu Á tinh tế tại Asia.

Thể thao sôi động - Trải nghiệm màn hình lớn sống động và những trận đấu đỉnh cao tại ESPN BET Sportsbook.

Giải trí đặc sắc - Tận hưởng các chương trình biểu diễn nghệ thuật và âm nhạc đẳng cấp tại Event Center.

Nghỉ dưỡng sang trọng - Thư giãn với hệ thống phòng khách sạn tiện nghi, được nâng cấp hoàn hảo.

L'auberge®

CASINO RESORT
LAKE CHARLES

A PENN Play Destination

[f/LAubergeLC](#) [@LAubergeLC](#) [@LAubergeLC](#)

Phải từ 21 tuổi trở lên mới được vào Casino và Trung tâm Sự kiện. ©2025 PENN Entertainment, Inc. All rights reserved.

HỖ TRỢ VỀ GAMBLING PROBLEM? VUI LÒNG GỌI: 800.522.4700

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.
Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.



ĐẶC BIỆT:
Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vừa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chặt 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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

Giờ mở cửa:
Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời