

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1779

July 10, 2026

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



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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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

HARRY DAO INSURANCE



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



281-933-8300

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



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



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

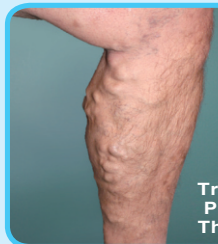
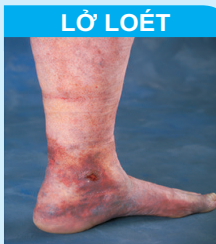
NO JOB IS TOO SMALL!!!

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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY 07.10 - 07.16

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà

Roast Pipa Duck

琵琶烤鸭

\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1 FREE Napoly Cappuccino Coffee Cà Phê Cappuchino \$8.99

BEST PRICE Orion Turtle Chips \$3.350

Fortune Choice Rice Cracker \$2.399

Da-tong Crab King Snack Bánh Phồng Vị Cua \$2.250

Coronita Beer Bia Coronita \$2.099

Buldak Potato Chips Bánh Khoai Tây \$3.99

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIẾN

Fresh Green Cabbage Bắp Cải \$7.99	Fresh Long Bok Choy Cải Trắng \$1.29	Fresh Pork Shoulder Thịt Đùi Trước \$3.19	Fresh Beef Chuck Tender Bò Xào Mềm \$8.59	Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con \$6.49	Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30) \$5.99
Fresh Fuzzy Squash Bí Đao \$1.49	Tomato-Roma Cà Chua Dài \$0.99	Fresh Chicken Feet Chân Gà \$3.49	Fz Australia Goat Meat Thịt Dê Úc \$8.99	Fresh Grouper Body Cá Bống Mú \$1.299	Fresh Golden Pompano Cá Chim Vàng \$5.49

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

BOOM SALE! \$719.99 BOX + FREE GIFT

BOOM SALE! \$3.79/lb \$90 Box - 26 lbs

"GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX 燕窝 - 30週年限量禮盒 HỘP QUAY YẾN SAO

"DA DA" FZ R16 DURIAN - VIETNAM SAU RIENG R16 VIETNAM

Where Savings Start... **SUN'S Club**

Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm

Sun1: 8388 W Sam Houton Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

HOT POT City

All you can eat! HOT POT buffet
Fresh, Healthy and Fun!

- Shabu-Shabu
- Mongolian
- Chinese Herbal
- House Special Spicy
- Four Season
- Thai Tom Yum

Tel: 832.328.3888

8300 W Sam Houton Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.



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

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Người đặt nền móng cho công nghệ dự báo thời tiết

Nếu bạn từng mở ứng dụng thời tiết trên điện thoại và tự hỏi: "Làm thế nào chúng ta có thể dự đoán thời tiết chính xác đến vậy?", thì bạn hãy nhớ đến Lewis Fry Richardson - người tiên phong áp dụng toán học và các định luật vật lý để dự báo thời tiết. Với tầm nhìn vượt thời đại, ông đã đặt nền móng vững chắc cho công nghệ dự báo thời tiết ngày nay.



Lewis Fry Richardson (1881-1953)

Richardson sinh ra trong một gia đình sản xuất đồ da ở Newcastle, Anh vào năm 1881. Ông theo học tại Trường Bootham ở York, sau đó là Cao đẳng Khoa học Durham, và tốt nghiệp hạng ưu ngành Khoa học tự nhiên tại Trường King's College, Cambridge vào năm 1903.

Sau khi tốt nghiệp, Richardson bắt đầu làm việc tại Phòng thí nghiệm Vật lý Quốc gia. Năm 1912, sau vụ đắm tàu Titanic, ông đã tiến hành các thí nghiệm sử dụng còi và một chiếc ô để tạo ra âm thanh định hướng, giúp phát hiện tầng băng trôi trong sương mù. Sau nhiều thí nghiệm, ông đã đăng ký thành công bằng sáng chế cho phương pháp định vị bằng sóng âm trong không khí.

Năm 1913, Richardson trở thành cán bộ phụ trách Đài quan sát Eskdalemuir của Cơ quan Khí tượng Anh tại Scotland và bắt đầu nghiên cứu các phép toán học để dự báo thời tiết. Cho đến lúc đó, ngành khí tượng học vẫn còn khá sơ khai, và các nhà khoa học chủ yếu tập trung vào việc giải thích các hiện tượng thời tiết trong quá khứ. Nhưng Richardson đã có tầm nhìn xa hơn: ông muốn hướng đến dự đoán thời tiết trong tương lai.

Khi Chiến tranh Thế giới lần Thứ nhất nổ ra vào tháng 8/1914, Richardson xin nghỉ phép để tham gia đội cứu thương nhưng bị từ chối. Vì vậy, ông quyết định nghỉ việc vào năm 1916 và gia nhập Đơn vị cứu thương

Friends, trực thuộc Sư đoàn bộ binh Pháp số 16. Điều đáng kinh ngạc là ông vẫn tiếp tục nghiên cứu giữa các ca làm việc trong chiến hào, nhằm tìm ra một phương pháp dự báo thời tiết chính xác bằng mô hình toán học.

Để kiểm tra phương pháp của mình có hiệu quả hay không, Richardson đã tiến hành một "dự báo ngược", tức là đưa ra các dự đoán thời tiết cho một ngày trong quá khứ. Sau đó, ông so sánh kết quả dự báo của mình với thời tiết thực tế đã xảy ra vào ngày hôm đó để kiểm tra mức độ chính xác.

Dựa trên dữ liệu chi tiết từ nhà khí tượng Vilhelm Bjerknes về thời tiết khu vực Trung Âu vào ngày 20/5/1910, Richardson đã sử dụng thông tin vào lúc 7 giờ sáng bao gồm nhiệt độ, độ ẩm, áp suất không khí và tốc độ gió để dự đoán thời tiết lúc một giờ chiều cùng ngày.

Sự thay đổi liên tục theo thời gian của các điều kiện khí quyển có thể mô phỏng bằng những phương trình vi phân phức tạp, tuy nhiên các phương trình này rất khó giải. Để khắc phục vấn đề này, Richardson đã chia khu vực nghiên cứu thành 25 ô vuông bằng nhau, với các cạnh dài khoảng 200km. Theo chiều thẳng đứng, ông chia khí quyển thành năm lớp khác nhau, sao cho mỗi lớp chứa cùng một khối lượng không khí.

Richardson tiếp tục chia 25 ô vuông lớn thành hai nhóm: bao gồm ô vuông loại P, nơi ông ghi lại áp suất khí quyển, độ ẩm và nhiệt độ; ô vuông loại M, nơi ông tính toán tốc độ và hướng gió. Các ô loại P và M được sắp xếp xen kẽ nhau trên lưới bản đồ, giống như ô vuông trên bàn cờ.

Từ dữ liệu của các ô liền kề, ông có thể tính toán những dữ liệu đang còn thiếu cho từng ô. Khi nhập tất cả dữ liệu có sẵn lúc 7 giờ sáng vào các phương trình và kiên nhẫn giải chúng, ông đã đưa ra dự báo về sự thay đổi của thời tiết trong sáu giờ tiếp theo.

Kết quả dự báo ban đầu của Richardson không tốt như kỳ vọng. Nguyên nhân chính không phải bắt nguồn từ cách tiếp cận hay công thức của ông, mà là do dữ liệu áp suất ông sử dụng (lấy từ nhà khí tượng Bjerknes) có những sai lệch nhỏ trong thời gian ngắn, làm cho các phép tính trở nên không chính xác, theo chuyên gia Peter Lynch tại Cơ quan Khí tượng Ireland. Điều đó nhấn mạnh tầm quan trọng của dữ liệu đầu vào trong các mô hình dự báo thời tiết. Tuy nhiên, Richardson là người hiểu rõ giá trị của công trình nghiên cứu này, và ông đã xuất bản cuốn sách "Weather Prediction by Numerical Process" (Dự đoán thời tiết bằng quy trình số) vào năm 1922 để trình bày chi tiết cách làm của mình.

Ngoài phương pháp luận, ông đã mô tả ý tưởng về một trung tâm dự báo thời tiết. Ông hình dung ra một hội trường lớn giống như nhà hát hình tròn, với một bản đồ thế giới được vẽ trên tường. Ông ước tính cần khoảng 60.000 nhà toán học để tính toán và đưa ra dự báo thời tiết cho toàn thế giới theo thời gian thực, mỗi người chịu trách nhiệm

cho một phần nhỏ của bản đồ.

Ý tưởng của Richardson là bất khả thi vào thời điểm đó do khả năng tính toán bằng tay của con người có giới hạn. Đề xuất của ông đã bị trì hoãn trong nhiều thập kỷ cho đến khi công nghệ phát triển đủ để đáp ứng yêu cầu tính toán. Mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn với sự ra đời của máy tính điện tử sau Thế chiến II, loại thiết bị có khả năng thực hiện hàng tỷ phép tính mỗi giây.

Công trình nghiên cứu của Richardson dần được giới khoa học công nhận và trở thành tiêu chuẩn, là yếu tố nền tảng cho dự báo thời tiết và mô hình hóa khí hậu ngày nay. Với những đóng góp to lớn của mình, ông được mệnh danh là "cha đẻ của dự báo thời tiết hiện đại".

Trong suốt sự nghiệp, Richardson đã công bố hơn 30 bài báo khoa học liên quan đến dự báo thời tiết, trong đó bao gồm những đóng góp quan trọng về lý thuyết khuếch tán, đặc biệt là khuếch tán xoáy trong khí quyển.

Cụ thể, Richardson mô tả khí quyển vận hành thông qua các dòng xoáy hỗn loạn. Các xoáy không khí di chuyển lên, xuống hoặc sang hai bên, va chạm với các xoáy khác. Sau nhiều năm nghiên cứu, Richardson đã đề xuất một phương trình nhằm dự đoán sự xuất hiện của nhiễu loạn khí quyển dựa trên mối tương quan giữa nhiệt độ và vận tốc gió. Trước đó, giới khoa học đương thời không hiểu rõ về hiện tượng nhiễu loạn khí quyển, đặc biệt là tác động của nó đến chuyển động của lớp không khí trong 2km đầu tiên của tầng khí quyển.

Những xoáy nhiễu loạn trong lớp không khí này đóng vai trò quan trọng trong việc dự báo thời tiết, vì chúng vận chuyển nhiệt và hơi ẩm lên tầng khí quyển cao hơn và di chuyển xuống bề mặt Trái đất, góp phần định hình các hiện tượng thời tiết.

Sau chiến tranh, Richardson quay lại làm việc cho Cơ quan Khí tượng Anh nhưng từ chức vào năm 1920 để phản đối việc cơ quan này sáp nhập với Bộ Không quân. Ông chuyển sang nghiên cứu tâm lý học và thống kê các vụ bạo lực tập thể. Ông áp dụng thang đo logarit để phân tích số người tử vong trong các sự kiện bạo lực và công bố nó trong cuốn sách "The Statistics of Deadly Quarrels" (Thống kê về các cuộc xung đột chết người).

Một nghiên cứu khác của Richardson liên quan đến độ dài biên giới chung giữa các quốc gia đã dẫn đến phát hiện về "Nghịch lý đường bờ biển", theo đó chiều dài đường bờ biển tăng lên khi tỷ lệ đo trên bản đồ càng chi tiết hơn. Ngày nay, chúng ta gọi nó là Định luật Richardson. Phát hiện của ông là tiền đề cho khái niệm về hình học phân dạng (fractal) của Benoit Mandelbrot sau này.

Richardson qua đời vào năm 1953, nhưng di sản khoa học của ông vẫn còn nguyên giá trị cho đến ngày nay. Để vinh danh những đóng góp của ông, kể từ năm 1997, Liên minh Khoa học Địa lý châu Âu bắt đầu trao Huy chương Lewis Fry Richardson cho các cá nhân có những đóng góp xuất sắc trong lĩnh vực địa vật lý. ■



金城銀行
GOLDEN BANK

LARGE BANK CAPABILITY
COMMUNITY BANK CHARACTER

Proudly Serving Your Neighborhood

EXPERT LENDING & BUSINESS SOLUTIONS

- Commercial & Industrial Lending (C&I)
- Commercial Real Estate & Construction
- Business Banking
- SBA Loans



GLOBAL & DIGITAL BANKING SERVICES

- International Banking & Trade Finance
- Wire Services
- Digital Banking
- Treasury Management
- Remote Deposit (Business)

PERSONAL & COMMERCIAL ACCOUNTS

- Checking, Savings and Money Market Accounts
- Mobile Deposit and Digital Tools

CONSUMER MORTGAGE

- Variety of Loan Options
- Flexible Terms and Competitive Rate
- Experienced Mortgage Professionals



CALL US AT 888-320-3838
www.goldenbank-na.com

Corporate Office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, Texas 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.*

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

LONE STAR COLLEGE
HOUSTON NORTH

FAIRBANKS
14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK
12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

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

VICTORY
4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

Four Locations Close to Home.

Fairbanks - Fallbrook - Greenspoint - Victory



SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

LoneStar.edu/HNApply
HN-Admissions@LoneStar.edu
281.260.3500



Quét mã QR để biết thêm thông tin



LoneStar.edu/HoustonNorth

SU TÂM - TÌM HIỂU

Giải đấu truyền cảm hứng cho Olympic hiện đại

Kỳ Thế vận hội (Olympic Games) hiện đại đầu tiên được tổ chức vào năm 1896 tại Athens, Hy Lạp. Tuy nhiên, thị trấn Much Wenlock ở hạt Shropshire (miền Tây nước Anh) mới là nơi ngọn lửa Olympic được thắp lại sau cả ngàn năm gián đoạn.



William Penny Brookes (1809 - 1895)

Năm 1850, William Penny Brookes, một bác sĩ chuyên ngành giải phẫu tại Wenlock, bằng niềm cảm hứng từ những cuộc thi đấu thể thao thời Hy Lạp cổ đại (776 TCN – 394).

[Năm 393, Hoàng đế Theodosius I (347 – 395) ra lệnh cấm tất cả các nghi lễ đa thần (do đã lựa chọn Kitô giáo là quốc giáo của La Mã), đồng thời cấm luôn cả sự kiện Olympic có truyền thống từ thời Hy Lạp cổ đại], đã sáng lập Olympian Class – một nhóm với sứ mệnh “thúc đẩy sự thăng tiến của các cư dân thị trấn và vùng phụ cận, nhất là tầng lớp lao động, về mặt thể chất, trí tuệ lẫn đạo đức”.

Để hiện thực hóa tầm nhìn này, Brookes đề xuất tổ chức một cuộc tranh tài định kỳ (hàng năm) nhằm khuyến khích hoạt động thể thao ngoài trời, đồng thời trình diễn những kỹ năng cùng sự thành thực đó cho công chúng chiêm ngưỡng.

Giải đấu đầu tiên được tổ chức trong cùng năm, bao gồm điền kinh và các môn thể thao truyền thống của nước Anh như quoits (trò ném vòng), bóng đá, cricket... ngoài ra còn có đạp xe (loại bánh to, bánh nhỏ) và những môn vui nhộn như đua xe cút kít (trong tình trạng bị mất) hay phụ nữ lớn tuổi chạy thi...

Không ít người lúc ấy đã phản đối khi chứng kiến cảnh tượng các nam thanh niên, trong bộ dạng lôi thôi, biểu diễn trước mặt phụ nữ. Họ lo ngại điều này sẽ dẫn đến tình trạng say xỉn, bạo loạn, dâm ô... hay thậm chí khiến gia đình tan vỡ. Nhưng trên thực tế, đã không có bất cứ sự xáo trộn nào xảy ra và đại hội thành công rực rỡ.

Sau vài kỳ đại hội, sự kiện ngày càng thu hút được nhiều vận động viên đăng ký tranh tài, bên cạnh số lượng khán giả không ngừng gia tăng nhờ vào công tác tổ chức bài bản và chiến lược quảng bá hiệu quả.

Năm 1859, nghe tin doanh nhân Evangelis Zappas người Hy Lạp cũng tổ chức một sự kiện tương tự tại Athens, Brookes đã đề nghị tài trợ cho môn chạy cự ly dài và gửi khoản tiền thưởng trị giá 10 bảng Anh; Petros Velissarios tới từ Smyrna đã giành chiến thắng và được bầu làm thành viên danh dự đầu tiên của Wenlock Olympian Class (WOC).

Từ năm 1860, Much Wenlock bắt đầu được kết nối với hệ thống đường sắt, và Brookes, trên cương vị giám đốc của Công ty Đường sắt Wenlock, đã tận dụng cơ hội này để quảng bá cho Wenlock Olympics.

Ông nhấn mạnh: những người thuộc tầng lớp lao động bình dân sẽ được miễn phí đường sắt, và điều này sẽ giúp các cuộc tranh tài có thêm nhiều khán giả.

Ban đầu, Wenlock Olympics được tổ chức dưới sự bảo trợ của Wenlock Agricultural Reading Society (WARS) – một hiệp hội được Brookes thành lập để khuyến khích hoạt động truyền bá các tri thức hữu ích cho người lao động.

Tuy nhiên, vì một số bất đồng, WOC đã tách ra năm 1860 và đổi tên thành Hiệp hội Olympic Wenlock (WOS). Năm 1861, Brookes lại đề xuất tổ chức Shropshire Olympic với các môn thi diễn ra ở nhiều thị trấn khác nhau trong vùng. Ý tưởng sáng tạo này – địa phương đăng cai chịu trách nhiệm về mặt tài chính – về sau sẽ trở thành tiền đề cho sự ra đời của Olympic hiện đại.

Brookes cũng đóng góp rất nhiều công sức khi tham gia sáng lập Hiệp hội Olympic Quốc gia (NOS) có trụ sở đặt tại Liverpool. Năm 1866, NOS tổ chức thành công kỳ Olympian Games đầu tiên tại khu vực gần Cung điện Crystal Palace (London) và thu hút hơn mười ngàn khán giả.

Chưa dừng lại ở đó, Brookes thậm chí còn áp ủ tham vọng và vận động tổ chức một giải Olympic Games mở rộng tại Athens cho các vận động viên quốc tế; song Chính phủ Hy Lạp khi ấy lại không mấy quan tâm bởi họ đang nhiều vấn đề khác cấp bách hơn.

Năm 1889, Brookes mời Nam tước Pierre de Coubertin – một nhà giáo dục người Pháp và là người sáng lập Đại hội Quốc tế về Giáo dục Thể chất (International Congress on Physical Education) – tới Many Wenlock để

xem các cuộc thi đấu.

Trở về Pháp, Coubertin đã thuật lại những trải nghiệm của mình và tán dương nỗ lực hồi sinh truyền thống Olympic của người Anh. Ông viết trong hồi ký: “Nếu Olympic được hồi sinh thì đó là nhờ công của Brookes chứ không phải người Hy Lạp”.

Coubertin đã dành năm năm tiếp theo để tổ chức vài cuộc hội thảo quốc tế với sự tham gia của các vận động viên và người mê thể thao trên khắp thế giới, dẫn tới việc Ủy ban Olympic Quốc tế (IOC) được thành lập. Tháng 4/1896, kỳ Olympic đầu tiên được tổ chức tại sân vận động Panathenaic ở Athens – chỉ bốn tháng sau khi Brookes qua đời.

Tuy những đóng góp của Brookes trong việc làm hồi sinh truyền thống Olympic đã được công nhận rộng rãi tại Anh song Coubertin, trong nhiều bài báo sau này lại có tình hạ thấp tầm ảnh hưởng của ông mặc dù vẫn nhắc tới vai trò của Evangelis Zappas và Konstantinos (em họ Zappas).

Còn hiệp hội WOS vẫn trung thành với lý tưởng ban đầu của Brookes và tiếp tục tổ chức các kỳ Olympian Games hằng năm tại nhiều địa điểm trên khắp Shropshire.

Năm 2012, một trong số những linh vật của Thế vận hội mùa hè London đã được đặt tên là Wenlock để vinh danh Brookes và Much Wenlock.

Thế vận hội mùa hè được IOC tổ chức 4 năm một lần. Mặc dù không có lượng người xem lớn bằng World Cup song đây lại là sự kiện thể thao danh giá nhất hành tinh.

Tính đến nay, thế giới đã trải qua 31 kỳ Olympic. Mặc dù các kỳ Olympic 1916, 1940, và 1944 bị huỷ bỏ vì lý do chiến tranh (Thế chiến I và II), số hiệu La Mã của chúng vẫn được tính. ■

Thế giới thần tiên của Hans Christian Andersen

Những người yêu những câu chuyện cổ tích của nhà văn Đan Mạch H.C. Andersen giờ có thể tới bảo tàng Hans Christian Andersen ở Odense và trải nghiệm các câu chuyện trong thế giới thực.

Cô bé bán diêm, Nàng công chúa và hạt đậu, Chú lính chì dũng cảm, Nàng tiên cá... đó chỉ là một vài trong số những câu chuyện thần tiên nổi tiếng của Hans Christian Andersen. Về tổng thể, ông đã sáng tác khoảng 160 câu chuyện, được xuất bản thành tám tập từ năm 1835 đến năm 1848, và được dịch ra 120 thứ tiếng.

Nhiều câu chuyện của ông đã được chuyển thể thành kịch, phim hoặc thành các vở kịch hát, thậm chí thành phim hoạt hình như Nàng tiên cá. Những chuyện kể thần tiên của Andersen ngày nay đã trở thành một phần của văn học thế giới.

Andersen đã lấy cảm hứng từ các chuyện cổ tích và thần thoại Scandinavia, Đức, Hy Lạp, từ thời cổ xưa đến Trung cổ. Những câu chuyện ngụ ngôn, những chuyện tình cờ có thật và cả những hiện tượng tự nhiên đã kích hoạt trí tưởng tượng của ông.

Bằng nghệ thuật bậc thầy, ông đã hòa trộn những chất liệu khác nhau và những tác động khác nhau để sáng tạo ra các câu chuyện thần tiên mà chúng ta biết ngày nay.

Nhưng người kể chuyện sinh ra trong một căn hộ nghèo vào năm 1805 kỳ không chỉ viết những câu chuyện hư ảo mà còn sáng tác cả thơ, kịch, tiểu thuyết, dẫn chuyện tại các buổi biểu diễn nghệ thuật... Rất ít người biết điều đó.

Andersen yêu thích du lịch, ông đi rất nhiều, hầu như toàn bộ nước Đức để thăm thú bạn bè và những người bảo trợ của mình là Friederike và Friedrich Anton Serre.

Đức là nơi đem lại danh tiếng cho Andersen thậm chí trước khi người Đan Mạch biết đến tài năng của ông - ít nhất là trong thời kỳ của ông. Khi Andersen qua đời của tuổi 70 tại Copenhagen, ông đã là một nhà văn nổi tiếng ở tầm quốc tế.

Chỉ một thời gian ngắn sau khi ông tạ tgees, ngôi nhà nơi ông chào đời đã trở thành điểm hành hương của người yêu những câu chuyện ông kể. Vào ngày 30/6/2021, một bảo tàng đã được mở ở Odense, thành phố quê hương ông: Nhà H.C. Andersen hay là “H.C. Andersen Hus” theo tiếng Đan Mạch.

Mục tiêu của kiến trúc sư Nhật Bản Kengo Kuma và cộng sự của ông là không chỉ truyền đạt thông tin về Andersen mà như những gì ông đã kể, theo thông cáo báo chí.

Thế giới bên ngoài bảo tàng và bên trong bảo tàng tự nó đã liên thông với nhau. Từ bên ngoài bảo tàng dưới lòng đất, nơi có một hồ nước trong lành trên nóc, du khách có thể ngắm bầu trời xanh giống như nàng tiên cá nhỏ bé từ câu chuyện cùng tên.

Được các kiến trúc sư cảnh quan thiết kế, “Khu vườn kỳ diệu” đặt trong lòng không gian thành phố Odense và được coi như một không gian công cộng của thành phố này. Những cái cây rực rỡ sắc màu, phong phú về chủng loại và ngắt hương thơm tạo ra “sự đối lập giữa hài hòa và hỗn loạn”.

Những khu vực ngập nước với ánh sáng đan xen với những cái cây tán rộng hoặc hàng cây xanh lúp xúp được xén tỉa gọn gàng để hình thành những góc bất bình thường hiện ra trước mắt.

Tại đây, cái tuyệt đẹp tồn tại cạnh cái kỳ lạ - giống như cảnh tượng trong những câu chuyện thần tiên của Andersen.

12 nghệ sĩ quốc tế đã tạo ra những công trình nội thất dành riêng cho bảo tàng.

Tác giả Đan Mạch KumFupzAakeson và đồng nghiệp người Mỹ của cô là Daniel Handler, nghệ sĩ có biệt

danh là Lemony Snicket, đã cùng sáng tạo những trải nghiệm âm thanh khác biệt trong bảo tàng, nhà soạn nhạc Louise Alenius đã diễn dịch nội dung các câu chuyện thành âm nhạc, Chim họa mi, Nữ hoàng tuyết, Chú vịt xấu xí và Nàng tiên cá.

Được truyền cảm hứng từ con chim én trong câu chuyện Cô bé tí hon, Veronica Hodges đã tạo ra một tác phẩm sắp đặt bằng giấy kỳ thú.

Một nghệ sĩ sắp đặt khác người Brazil Henrique Oliveira đặt một cái cây sắp đặt cỡ lớn ở Odense, lấy cảm hứng từ Cái hộp kỳ diệu. Anh và đạo diễn phim ngắn Timothy David Orme đã cùng kết hợp để sáng tạo ra một cuộc chuyển phiêu lưu vào thế giới kỳ ảo của Andersen.

Bảo tàng này có khu vực dành riêng cho trẻ em, trong đó có một xưởng điêu khắc mang tên “VilleVau”, nơi trẻ em có thể sáng tạo và tham gia vào hoạt động của xưởng. Nơi này có những mô típ từ các câu chuyện thần tiên của Hans Christian Andersen rất gần gũi với trẻ em.

Hans Christian Andersen có lẽ không bao giờ nghĩ rằng bản thân mình chỉ là một người kể chuyện cổ tích dành cho trẻ em.

Những chi tiết mang hàm ý châm biếm xã hội hoặc trào phúng trong các câu chuyện của ông vốn được ông chú ý dành cho những người đọc lớn tuổi, đã được nhân mạnh như những chi tiết kỳ ảo và thần thoại. ■

Hệ thống đường ống nhiên liệu bí mật của nước Anh

Các công ty hàng không làm thế nào để cung cấp nhiên liệu cho đội tàu bay của họ?

Ở Anh, nhiên liệu được vận chuyển trực tiếp từ sân bay qua hệ thống đường ống dẫn. Mạng lưới đường ống rộng lớn và các cơ sở liên hợp như kho chứa và trạm bơm, được gọi chung bằng cái tên “Hệ thống tích trữ và đường ống của Chính phủ” (GPSS), đến gần đây vẫn được xem là bí mật quốc gia.

Ý tưởng xây dựng hệ thống đường ống trên được đưa ra năm 1936 như là một phần của kế hoạch chuẩn bị cho Thế chiến II, sau khi Bộ Không quân nhận thấy năng lực cung ứng nhiên liệu cho máy bay của Không lực Hoàng gia (RAF) và xăng dầu cho các cơ sở hỗ trợ mặt đất sẽ đóng vai trò quyết định đối với bất cứ cuộc giao tranh nào.

Giới chức quân sự ý thức rõ tầm quan trọng của việc chiếm ưu thế trên không khi chiến sự bùng nổ, vì thế việc xây dựng, duy trì và hỗ trợ RAF trở thành nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu.

Tuy nhiên, phương án vận chuyển nhiên liệu bằng đường bộ và đường sắt lại khiến mặt hàng quý giá và mang tính chiến lược này rất dễ gặp rủi ro nếu bị đột kích bằng đường không. Do đó, người Anh đã tìm tới giải pháp xây dựng hệ thống đường ống ngầm dưới lòng đất.

Theo kế hoạch ban đầu, kho chứa sẽ có dung tích 90.000 tấn; nhưng đến năm 1938, con số này đã được nâng lên 800.000 tấn. Năm 1939 khi Thế chiến bắt đầu bùng phát, một vài kho chứa mới vừa được xây dựng và bảo vệ nghiêm ngặt đã đi vào hoạt động. Nhưng công việc xây dựng đường ống chỉ được thực hiện khi chiến sự đã nổ ra.

Tại thời điểm đó, mạng lưới đường bộ và đường sắt ngày càng khó đáp ứng nhu cầu vận chuyển nhiên liệu về phía Đông và Nam từ các cảng biển phía Tây, trong khi những cơ sở nhập khẩu nhiên liệu ở bờ biển phía Đông phải đóng cửa vì bị máy bay ném bom oanh tạc.

Vì thế, Chính phủ Anh đã cho xây dựng hệ thống đường ống nối Nhà máy lọc dầu Stanlow ở Liverpool với Bến tàu Avonmouth ở Bristol. Đây là dự án hoàn toàn tối mật, thường được tranh thủ tiến hành trong đêm tối để tránh máy bay trinh sát của kẻ thù.

Không lâu sau, mạng lưới đường ống ngầm này đã vươn tới các căn cứ của RAF ở Berkshire, Essex, Kent, Lincolnshire, Middlesex, Norfolk, Oxfordshire và Wiltshire, giúp cung cấp nhiên liệu cần thiết cho những máy bay ném bom của liên quân Anh – Mỹ đột kích vào nước Đức và phần châu Âu bị chiếm đóng.

Nhằm đảm bảo hoạt động của hệ thống đường ống không bị gián đoạn vì chiến sự, một đội tuần tra, bao gồm cả nam và nữ, được triển khai để giám sát và phát hiện sự cố rò rỉ.

Mỗi người sẽ chịu trách nhiệm kiểm soát trung bình khoảng 1,6 km đường ống. Nhiệm vụ trinh sát này sau đó được trực thăng dân sự đảm nhận hai tuần một lần, với các bãi đáp được xây dựng ngay bên trên bề mặt kho chứa.

Năm 1944, phạm vi hoạt động của GPSS thậm chí còn vươn ra ngoài biên giới nước Anh khi một hệ thống đường ống xuyên eo biển Manche sang Pháp được xây dựng để chuẩn bị cho cuộc đổ bộ dự kiến của Đồng minh.

Chiến dịch Sao Diêm Vương (Operation Pluto) – các đường ống ngầm được bố trí xuyên biển – đã đảm bảo nguồn cung cấp nhiên liệu cho lực lượng xe tăng và bọc thép đổ bộ lên đất Châu Âu lục địa từ ngày 6/6/1944 (D-Day). Hệ thống này, cùng với những bước tiến sâu thẳm của quân Đồng minh, còn được nối dài tới tận bờ sông Rhine.

Trong giai đoạn trỗi dậy của hàng không dân dụng thời hậu chiến, GPSS lại một lần nữa được tận dụng để vận chuyển nhiên liệu đến các sân bay dân sự và quân sự trên khắp Vương quốc Anh.

Mặc dù không ít lần được sách báo nhắc tới, song thông tin về GPSS vẫn là bí mật mãi cho đến khi Chiến tranh Lạnh kết thúc. Năm 2015, GPSS được bán lại cho một công ty tư nhân của Tây Ban Nha và hiện mang tên Hệ thống đường ống CLH. Tuy nhiên, quân lực Anh Quốc vẫn tiếp tục sử dụng hệ thống này. ■

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Chớ xem nhẹ khi vùng này trên cơ thể đột ngột chuyển màu bạc: Coi chừng là tín hiệu suy kiệt nội tạng

Các chuyên gia y tế khẳng định, hiện tượng lông mày bạc bất thường hoàn toàn có thể đảo ngược nếu chúng ta bổ sung kịp thời dưỡng chất cho tạng phủ.

Nhiều người vẫn lầm tưởng mọi hiện tượng bạc lông, tóc đều là quy luật tự nhiên của tuổi tác. Tuy nhiên, các chuyên gia y học lâm sàng cảnh báo: Nếu một ngày bạn phát hiện vùng lông, tóc đổi hiệu này chuyển màu trắng xóa, đó có thể là tiếng chuông cảnh báo cơ thể đang rơi vào trạng thái suy kiệt, báo hiệu nguy cơ suy giảm tuổi thọ cận kề.

Câu chuyện từ sự chú quan của người phụ nữ 56 tuổi

Bà Lưu (56 tuổi) vốn là người có lối sống rất khoa học, luôn chú trọng dưỡng sinh và tự tin vào sức khỏe của mình. Nửa năm trước, bà tình cờ phát hiện lông mày bắt đầu lác đác vài sợi bạc. Nghĩ rằng đây chỉ là dấu hiệu lão hóa thông thường của tuổi ngũ tuần, cộng thêm lời động viên từ người thân, bà hoàn toàn gạt mọi bận tâm này sang một bên.

Thế nhưng chỉ trong vòng 6 tháng ngắn ngủi, vùng lông mày của bà Lưu bạc trắng trên diện rộng với tốc độ chóng mặt. Đi kèm với đó là hàng loạt bất thường: cơ thể mệt mỏi rệu rã, giấc ngủ sa sút, hệ miễn dịch suy giảm nghiêm trọng khiến bà liên tục cảm cúm.

Khi đến bệnh viện thực hiện gói tầm soát toàn diện, kết quả chẩn đoán của bác sĩ khiến bà bàng hoàng: Tình trạng lông mày bạc sớm và ở ạt không đơn thuần là biểu hiện của tuổi tác, mà là hệ quả của chứng tổn thương khí huyết sâu sắc, chức năng tạng phủ suy thoái nghiêm trọng, đòi hỏi phải có sự can thiệp y khoa ngay lập tức.

Sắc bạc của lông mày: "Thước đo" nhạy cảm của nội tạng

Trong nhận thức của đại đa số công chúng, tóc hay lông bạc đi là tiến trình sinh lý tự nhiên. Tuy nhiên, theo các hướng dẫn y học lâm sàng và đồng thuận chuyên gia, chúng ta cần phân tích rạch ròi giữa bạc lông tóc sinh lý và bạc lông tóc bệnh lý.

Tóc bạc: Phần lớn do lão hóa tự nhiên, yếu tố di truyền hoặc thói quen sinh hoạt kém lành mạnh, thường tiến triển chậm và ít phản ánh bệnh lý cấp tính.

Lông mày, râu bạc sớm: Đây lại là "vùng cảnh báo đỏ".

Dưới góc độ y học cổ truyền và sinh lý học hiện đại, sự phát triển và sắc tố của hệ thống lông, tóc trên cơ thể phụ thuộc hoàn toàn vào sự nuôi dưỡng của khí huyết, thận tinh, đồng thời liên đới trực tiếp tới chức năng chuyên hóa của các cơ quan nội tạng.

So với tóc, vùng lông mày là "vùng phản xạ" nhạy cảm hơn cả, được ví như phong vũ biểu đo lường sức khỏe bên trong. Ở người trẻ hoặc người trung niên (trừ yếu tố di truyền đặc biệt), việc lông mày đột ngột bạc trắng là minh chứng cho thấy hệ nội tiết đang rối loạn, khả năng miễn dịch chạm đáy, và chức năng chuyên hóa của tạng phủ bị suy giảm nghiêm trọng.

Cảnh báo từ chuyên gia: Quan niệm dân gian "lông mày bạc sớm báo hiệu tuổi thọ ngắn" tuy có phần cường điệu hóa, nhưng về mặt khoa học, nó không hề vô căn cứ. Nếu cơ thể cận kiệt khí huyết và suy thoái chức năng tạng phủ trường kỳ mà không được can thiệp, các bệnh lý mãn tính nguy hiểm sẽ có cơ hội bùng phát, trực tiếp bào mòn tuổi thọ.

Điện mạo cơ thể sẽ "xuống dốc" ra sao nếu bỏ qua dấu hiệu này?

Nếu phát hiện lông mày bạc bất thường mà vẫn dừng dung, các bác sĩ cảnh báo chỉ trong vòng 2 tháng, cơ thể bạn sẽ phải hứng chịu 6 tổn thương âm thầm nhưng tàn khốc sau:

- Kiệt quệ năng lượng, mệt mỏi trường kỳ: Do nguồn cung khí huyết thiếu hụt nghiêm trọng, người bệnh sẽ rơi vào trạng thái ngủ dậy vẫn mệt, tay chân bủn rủn, tinh thần sa sút dù không lao động nặng.

- Chất lượng giấc ngủ "lao dốc không phanh": Thận tinh và khí huyết suy kiệt không thể nuôi dưỡng tâm thần, dẫn đến mất ngủ kinh niên, hay tỉnh giấc giữa đêm, đổ mồ hôi trộm, tạo thành vòng lặp ác tính đẩy nhanh tốc độ lão hóa.

- Hệ miễn dịch sụp đổ, tần suất đổ bệnh dày đặc: Sức đề kháng suy giảm khiến cơ thể trở thành "mồi ngon" cho các đợt cảm cúm, viêm họng tái phát, các vết thương hở cũng trở nên cực kỳ lâu lành.

- Hệ tiêu hóa và bài tiết đình trệ: Gan, thận, tỳ vị không được nuôi dưỡng đầy đủ dẫn đến tình trạng chán ăn, đầy bụng, khó tiêu, tốc độ chuyển hóa toàn thân trì trệ.

- Suy giảm trí nhớ, rối loạn cảm xúc: Hệ thần kinh bị ảnh hưởng trực tiếp, gây ra chứng hay quên, mất tập trung, đi kèm tâm lý nóng nảy, lo âu, đẩy bộ não vào tiến trình lão hóa sớm.

- Hiệu ứng lão hóa toàn thân tăng tốc: Song song với sợi lông mày bạc, người bệnh sẽ sớm đối mặt với làn da chảy xệ, sắc mặt xám xịt, tay chân lạnh ngắt và thị lực suy giảm nhanh chóng.

6 giải pháp khoa học giúp đảo ngược tình trạng lão hóa sớm

Các chuyên gia y tế khẳng định, hiện tượng lông mày bạc bất thường hoàn toàn có thể đảo ngược nếu chúng ta bổ sung kịp thời dưỡng chất cho tạng phủ bằng 6 nguyên tắc chuẩn y khoa dưới đây:

- Thiết lập kỷ luật giấc ngủ: Tuyệt đối không thức khuya sau 23h. Đảm bảo giấc ngủ sâu từ 7-8 tiếng mỗi ngày để gan thận có thời gian phục hồi, thúc đẩy quá trình tổng hợp hắc tố melanin từ gốc rễ.

- Liệu pháp dinh dưỡng bổ huyết, ích thận: Tích

cực bổ sung các loại thực phẩm có đặc tính "dược thực đồng nguồn" (vừa là thuốc vừa là thức ăn) như: mè đen, đậu đen, kỷ tử, táo đỏ, hoài sơn nhằm nuôi dưỡng thận tinh, cải thiện tình trạng suy kiệt.

- Duy trì vận động vừa sức: Tập luyện từ 3-5 lần/tuần với các bộ môn như đi bộ nhanh, chạy bộ nhẹ nhàng, thái cực quyền để kích thích tuần hoàn máu, tăng cường trao đổi chất và nâng cao hàng rào miễn dịch.

- Kiểm soát stress, triệt tiêu "nội hao": Tình trạng lo âu, áp lực kéo dài là tác nhân hàng đầu gây co thắt mạch máu, làm tóc lông bạc nhanh hơn. Hãy giữ màng lọc tâm lý ổn định để cân bằng hệ nội tiết.

- Giữ ẩm cơ thể, bảo vệ dương khí: Tránh để hàn thấp xâm nhập vào cơ thể, đặc biệt là vùng bụng và chân. Hạn chế tối đa dung nạp thực phẩm sống, lạnh để bảo vệ hệ tuần hoàn.

- Tầm soát y khoa định kỳ: Bước vào tuổi trung niên, việc thực hiện xét nghiệm công thức máu, kiểm tra chức năng gan thận, nội tiết là bắt buộc để phát hiện sớm các tổn thương ngầm, từ đó có phác đồ can thiệp chuẩn xác nhất. ■

Bài tập trên ghế giúp người sau 60 tuổi giảm mỡ bụng

Bài tập trên ghế giúp người sau 60 tuổi giảm mỡ bụng gồm nâng 2 chân khi ngồi, plank chống tay trên ghế, tư thế đạp xe khi ngồi.

Khi bước sang tuổi 60, nhiều người bắt đầu đối mặt với tình trạng mỡ bụng tích tụ nhiều hơn. Nguyên nhân có thể đến từ quá trình trao đổi chất chậm lại, thay đổi nội tiết tố, ít vận động và tình trạng mất cơ do tuổi tác. Không chỉ ảnh hưởng đến vóc dáng, mỡ bụng dư thừa còn làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 và các bệnh tim mạch.

Một số bài tập thực hiện ngay trên ghế có thể giúp kích hoạt nhóm cơ bụng hiệu quả. Những động tác này buộc cơ bụng phải hoạt động, từ đó, hỗ trợ tăng cường sức mạnh vùng trung tâm cơ thể.

Nâng hai chân khi ngồi

Ngồi ở mép một chiếc ghế chắc chắn. Hơi ngả người ra sau, 2 tay bám vào hai bên thành ghế. Duỗi thẳng 2 chân và nâng lên ngang hông. Từ từ hạ chân xuống nhưng không để chạm sàn. Thực hiện 10 lần.

Plank chống tay trên ghế

Đặt cẳng tay và khuỷu tay lên mặt ghế. Duỗi thẳng chân ra phía sau. Giữ cơ thể thành một đường thẳng từ đầu đến gót chân. Giữ tư thế trong 20 - 30 giây.

Tư thế đạp xe khi ngồi

Ngồi trên một chiếc ghế chắc chắn. Hơi ngả người ra sau, đặt 2 tay sau đầu. Luân phiên đưa khuỷu tay phải về phía đầu gối trái và ngược lại, đồng thời, duỗi thẳng chân còn lại. Thực hiện 10 lần cho mỗi bên. ■

Không phải nhóm máu O, đây mới là lý do khiến bạn dễ bị muỗi đốt

Muỗi không chọn mục tiêu ngẫu nhiên. Lượng CO2 thải ra, nhiệt độ cơ thể và hệ vi sinh trên da là những yếu tố khiến một số người trở thành "nam châm hút muỗi".

Khi thời tiết nóng nồm và mưa nhiều hơn, muỗi sinh sôi mạnh, kéo theo nguy cơ lây truyền các bệnh như sốt xuất huyết hay chikungunya. Vậy tại sao trong cùng một môi trường, có người liên tục bị muỗi đốt trong khi người khác gần như "miễn nhiễm"?

Theo quan niệm phổ biến, những người mang nhóm máu O thường dễ bị muỗi đốt hơn. Tuy nhiên, các nghiên cứu hiện nay cho thấy không thể đơn giản quy kết nhóm máu là yếu tố quyết định việc muỗi có "ưu ái" một người hay không.

Muỗi tìm người bằng một "hệ thống định vị" tinh vi

Theo People Daily, muỗi không lựa chọn mục tiêu ngẫu nhiên. Chúng sử dụng đồng thời nhiều giác quan để xác định nơi có nguồn máu thích hợp.

Muỗi có thể phát hiện khí carbon dioxide (CO2) do con người thở ra từ khoảng cách khá xa. Vì vậy, những người có quá trình trao đổi chất mạnh và lượng khí CO2 thải ra cao hơn thường dễ thu hút muỗi hơn, chẳng hạn:

- Phụ nữ mang thai
- Người vừa tập thể dục xong
- Người có thân hình lớn
- Người thờ mạnh hoặc có dung tích phổi lớn
- Axit lactic, amoniac và nhiều hợp chất khác trong mồ hôi cũng có thể thu hút muỗi.
- Người đổ nhiều mồ hôi hoặc có nhiệt độ cơ thể cao sẽ phát ra nhiều tín hiệu hóa học và nhiệt hơn, khiến muỗi dễ nhận biết.

Bên cạnh đó, mỗi người sở hữu hệ vi khuẩn trên da khác nhau. Khi các vi sinh vật này phân hủy chất tiết tự nhiên trên da, chúng tạo ra các hợp chất bay hơi với mùi đặc trưng. Đó là lý do có người dù không đổ mồ hôi vẫn thường xuyên trở thành "mồi ngon" của muỗi.

Ngoài khứu giác, muỗi còn sử dụng thị giác để tìm vật chủ. Những bộ quần áo có màu đậm hoặc độ tương phản cao như đen, xanh dương đậm, đỏ thường thu hút muỗi nhiều hơn các màu sáng.

Cách chống muỗi hiệu quả

Các chuyên gia khuyến nghị áp dụng chiến lược "phòng ngừa vật lý là chính, hóa học là hỗ trợ".

Trong nhà: Diệt nơi sinh sản của muỗi là quan trọng nhất.

Muỗi cần nước để phát triển từ trứng thành ấu trùng, do đó thường xuyên đổ bỏ nước đọng trong nhà là cần thiết.

Đặc biệt chú ý đến việc vệ sinh khay chậu hoa, khay hứng nước điều hòa.

Dọn sạch xô, chậu, lốp xe cũ và các vật chứa nước không sử dụng.

Thay nước cây thủy sinh mỗi tuần.

Đậy kín các dụng cụ chứa nước cần thiết. Xây dựng "hàng rào" chống muỗi bằng biện pháp vật lý.

Lắp đặt kịp thời và thường xuyên kiểm tra cửa lưới, cửa sổ lưới chống muỗi; nếu phát hiện chỗ rách hoặc hư hỏng cần sửa chữa ngay. Khi ngủ nên sử dụng màn có độ kín tốt để ngăn muỗi xâm nhập. Ngoài ra, có thể dùng vợt muỗi điện để tiêu diệt muỗi trưởng thành trong nhà.

Sử dụng hợp lý các sản phẩm diệt muỗi bằng hóa chất

Có thể lựa chọn các sản phẩm chính hãng như máy xông tinh dầu đuổi muỗi hoặc miếng xông muỗi chứa hoạt chất nhóm pyrethroid (cục tổng hợp), đồng thời phải sử dụng đúng theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

Đối với nhang muỗi dạng đốt (muỗi hương vòng), quá trình cháy sẽ tạo ra khói và các hạt bụi mịn, vì vậy không nên sử dụng trong không gian kín trong thời gian dài.

Các sản phẩm như bình xịt diệt muỗi hoặc thuốc xông khói diệt muỗi có khả năng tiêu diệt muỗi trưởng thành nhanh chóng. Tuy nhiên, khi sử dụng, người và vật nuôi cần rời khỏi phòng; sau khi xử lý phải mở cửa thông gió đầy đủ trước khi quay trở lại để đảm bảo an toàn.

Điều chỉnh nhiệt độ phòng

Muỗi hoạt động mạnh trong môi trường ẩm áp. Việc hạ nhiệt độ phòng có thể làm giảm khả năng hoạt động cũng như nhu cầu hút máu của chúng.

Cách chống muỗi khi ra ngoài

Nên lựa chọn các loại thuốc chống muỗi chứa một trong những hoạt chất đã được chứng minh hiệu quả: DEET (Diethyltoluamide), Picaridin, IR3535, PMD (chiết xuất từ dầu bạch đàn chanh).

Thuốc chống muỗi chỉ nên thoa lên vùng da hở hoặc bề mặt quần áo. Tránh xịt vào mắt, miệng, vết thương hở hoặc vùng da bị viêm. Rửa sạch vùng da đã xịt thuốc bằng nước sạch ngay sau khi về nhà.

Ngoài ra, ưu tiên mặc quần áo màu sáng như trắng hoặc vàng nhạt, hạn chế để lộ nhiều vùng da. Tránh đến những nơi có nhiều muỗi như bụi cỏ, rừng cây hoặc ven sông vào thời điểm muỗi hoạt động mạnh.

Muỗi vằn - loài truyền bệnh sốt xuất huyết - thường hoạt động mạnh vào ban ngày, đặc biệt là buổi sáng và chiều tối. Trong khi đó, nhiều loài muỗi khác thường đốt người từ lúc hoàng hôn đến rạng sáng.

Cách giảm ngứa nhanh khi bị muỗi đốt

Sau khi đốt, muỗi sẽ đưa nước bọt chứa protein vào da. Chính các protein này kích hoạt phản ứng dị ứng khiến vùng da bị đỏ, sưng và ngứa. Cách xử lý đúng:

- Chườm lạnh bằng túi đá hoặc khăn lạnh trong 5-10 phút.
- Thoa hồ nước (calamine lotion), dầu gió tinh dầu bạc hà hoặc khuynh diệp.
- Nếu ngứa nhiều, có thể dùng thuốc mỡ corticosteroid nhẹ theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Vỗ nhẹ lên vùng da bị đốt thay vì gãi. Việc gãi liên tục có thể làm tổn thương da, tăng nguy cơ nhiễm khuẩn và để lại sẹo.

Bạn cần đến gặp bác sĩ nếu vết đốt sưng đỏ nghiêm trọng, đau hoặc có mủ, sốt hoặc nổi hạch, nổi mề đay toàn thân, khó thở, chóng mặt, buồn nôn hoặc tim đập nhanh.

Đặc biệt, nếu trong vòng 1-2 tuần sau khi bị muỗi đốt xuất hiện các triệu chứng như sốt cao đột ngột, đau đầu, đau cơ, phát ban, đau khớp... nhất là sau khi đi từ vùng có dịch về, cần nghĩ đến khả năng mắc các bệnh lây truyền qua muỗi như sốt xuất huyết hoặc chikungunya và đi khám sớm. ■

Cách nâng cao khả năng chống đẩy và sức mạnh thân trên sau tuổi 50



Sau tuổi 50, việc cải thiện khả năng chống đẩy phụ thuộc nhiều vào sự kiên trì và kỹ thuật đúng hơn là cố gắng tăng nhanh số lần lặp lại. Nếu chống đẩy trên sàn còn quá khó, bạn có thể bắt đầu với các biến thể đơn giản hơn như chống đẩy vào tường, mặt bàn hoặc ghế.

Thực hiện động tác một cách chậm rãi, có kiểm soát sẽ giúp tăng cường sức mạnh cho cơ ngực, vai, cơ tam đầu và cơ bụng, đồng thời, cải thiện khả năng phối hợp và sự ổn định của cơ thể. Trong suốt quá trình tập luyện, cần giữ thân người thẳng hàng và duy trì nhịp độ ổn định ở mỗi lần chống đẩy.

Bên cạnh đó, các bài tập hỗ trợ như chống đẩy vào tường, plank hoặc đẩy người trên ghế cũng giúp củng cố những nhóm cơ tham gia vào động tác chống đẩy.

Việc đi bộ thường xuyên và duy trì tư thế đúng trong sinh hoạt hàng ngày cũng góp phần tăng cường sự ổn định của vai và lưng trên. Khả năng chống đẩy được cải thiện khi cơ bụng và cơ mông tham gia nhiều hơn vào động tác thay vì chỉ phụ thuộc vào sức mạnh của cánh tay.

Thay vì tập chống đẩy mỗi ngày, nên kiểm tra khả năng thực hiện sau mỗi vài tuần để cơ bắp có thời gian phục hồi và thích nghi. Ngay cả những tiến bộ nhỏ về số lần lặp lại cũng có thể mang lại sự cải thiện rõ rệt về sức bền thân trên và sự tự tin trong các hoạt động thường ngày. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Chu trình dưỡng tóc không bị hư tổn theo hướng dẫn của chuyên gia

Mái tóc thẳng mượt luôn mang đến vẻ ngoài chín chu và thanh lịch, nhưng nhiệt độ cao cũng dễ khiến tóc trở nên khô xơ và thiếu độ bóng sau nhiều lần tạo kiểu. Vậy đâu là chu trình dưỡng tóc giúp mái tóc vào nếp đẹp mà vẫn giữ được cảm giác mềm mại, khỏe khoắn?

Cảm giác tóc khô xơ, chẻ ngọn hay mất độ bóng sau khi dưỡng tóc luôn khiến nhiều người e ngại mỗi lần sử dụng máy tạo kiểu nhiệt. Thực tế, một mái tóc thẳng mượt và bóng khỏe không phụ thuộc hoàn toàn vào chiếc máy dưỡng tóc, mà nằm ở cách bạn chuẩn bị nền tóc trước khi tạo kiểu.

Bắt đầu với mái tóc sạch

Bước đầu tiên trong chu trình dưỡng tóc nằm ở việc làm sạch và cấp ẩm đúng cách. Nhà tạo mẫu tóc, người sáng lập thương hiệu chăm sóc tóc Rōz Mara Roszak khuyên bạn nên sử dụng dầu gội làm sạch sâu, sau đó sử dụng thêm dầu xả giàu độ ẩm. Điều này sẽ giúp loại bỏ cặn bẩn tích tụ trên tóc, đồng thời làm sạch và mượt để giữ nếp dưỡng bền hơn.

Sau bước gội xả, nhà tạo mẫu tóc Kiyah Wright khuyên khích bổ sung mặt nạ dưỡng tóc nhằm tăng cường độ ẩm và giảm nguy cơ khô xơ khi tiếp xúc với nhiệt độ cao. Những công thức giàu dưỡng chất như mặt nạ tóc qua đêm hoặc mặt nạ phục hồi tóc chuyên sâu sẽ tạo nên tóc mềm mại và đàn hồi hơn trước khi tạo kiểu.



Ảnh minh họa

Sấy khô và chải mượt tóc trước khi dưỡng

Trước khi sử dụng máy dưỡng, bạn cần sấy khô và chải mượt tóc. Nhà tạo mẫu tóc của Garnier, Millie Morales nhấn mạnh: “Hãy đảm bảo tóc bạn hoàn toàn khô và không bị rối, và sấy khô kỹ”. Khi tóc còn ẩm, nhiệt độ cao từ máy dưỡng sẽ khiến nước bên trong sợi tóc bốc hơi quá nhanh, làm lớp biểu bì tóc giãn nở đột ngột và trở nên yếu hơn. Đây cũng là nguyên nhân khiến tóc dễ khô xơ, chẻ ngọn hoặc mất độ bóng sau nhiều lần tạo kiểu bằng nhiệt.

Trong lúc sấy, bạn nên chia tóc thành từng phần nhỏ và chải theo chiều từ chân đến ngọn để bề mặt tóc vào nếp tự nhiên hơn. Bước chuẩn bị này còn giúp đường tóc sau khi dưỡng trông mềm mại, bóng khỏe và giữ nếp ổn định hơn.

Sử dụng sản phẩm bảo vệ nhiệt cho tóc

Các sản phẩm bảo vệ nhiệt đóng vai trò quan trọng trong việc hạn chế hư tổn do nhiệt độ cao chu trình dưỡng tóc tại salon lẫn ở nhà. Theo chuyên gia Shani Francis, các sản phẩm này thường tạo lớp phủ mỏng quanh sợi tóc để hạn chế cảm giác khô ráp và mất nước sau khi tạo kiểu. Nhờ đó, bề mặt tóc giữ được độ bóng mượt tự nhiên.

Nhiều công thức hiện nay còn bổ sung thêm thành phần dưỡng giúp tóc mềm hơn trong lúc tạo kiểu. Nhờ vậy, máy dưỡng lướt trên tóc mượt và ổn định hơn. Với những mái tóc nhuộm hoặc tóc từng xử lý hóa chất, bước này càng trở nên quan trọng vì lớp biểu bì tóc vốn đã nhạy cảm hơn với nhiệt độ cao.

Chia tóc thành nhiều phần nhỏ

Các chuyên gia tạo mẫu tóc khuyên bạn nên dành thêm thời gian để chia tóc thành nhiều lớp nhỏ trước khi bắt đầu dưỡng tóc. Theo nhà tạo mẫu tóc Millie Morales, từng phần tóc nên được cố định gọn gàng bằng kẹp và xử lý theo thứ tự từ lớp dưới lên trên để dễ kiểm soát nhiệt độ trên từng lọn tóc. Cách làm này giúp tóc thẳng đều hơn ngay từ lần kẹp đầu tiên, thay vì phải ép nhiệt nhiều lần trên cùng một vị trí.

Đồng tình với ý kiến này, nhà tạo mẫu tóc Mara Roszak cũng cho rằng mái tóc càng được chia mỏng, bề mặt tóc càng dễ tiếp xúc đều với nhiệt. Cô chia sẻ: “Uốn tóc quá nhiều lần sẽ khiến tóc bạn bị hư tổn. Vì vậy bạn luôn nên chia tóc thành từng phần nhỏ để đạt hiệu quả dưỡng tốt nhất”.

Hãy giảm nhiệt độ trên máy dưỡng tóc của bạn

Sau khi hoàn tất các bước bảo vệ tóc, bạn có thể bắt đầu làm nóng máy dưỡng. Tuy nhiên, bạn nên điều chỉnh một mức độ nhiệt phù hợp, tránh để tóc chịu nhiệt độ quá cao. Theo các chuyên gia tạo mẫu, mái tóc chỉ cần mức nhiệt vừa đủ để thay đổi kết cấu tạm thời mà vẫn giữ được độ ẩm tự nhiên bên trong sợi tóc. Nhà tạo mẫu tóc Millie Morales cho rằng mỗi chất tóc sẽ phù hợp với một mức nhiệt khác nhau, vì vậy bạn không cần cố tăng nhiệt ngay từ đầu. Nếu chưa xác định được mức nhiệt phù hợp, bạn có thể bắt đầu ở ngưỡng thấp rồi tăng dần theo độ dày và độ xoắn của tóc.

Bắt đầu dưỡng tóc

Khi bắt đầu dưỡng tóc, bạn nên giữ thao tác chậm và đều tay để từng lọn tóc được làm mượt tự nhiên ngay từ lần kẹp đầu tiên. Nhà tạo mẫu tóc Millie Morales chia sẻ: “Hãy lướt máy dưỡng chậm rãi qua từng phần tóc, bắt đầu từ chân tóc và vuốt xuống. Hoàn thành mỗi phần trước khi chuyển sang phần tiếp theo”.

Bạn có thể thực hiện theo các bước sau:

- Dùng lược răng nhỏ chải nhẹ từng lọn tóc để phần chân tóc vào nếp gọn hơn.
- Giữ tóc ở trạng thái căng nhẹ bằng lược trước khi đưa máy dưỡng vào tóc.
- Đặt máy dưỡng phía trước lược rồi trượt đồng thời từ chân đến ngọn tóc.
- Di chuyển máy với tốc độ ổn định để tóc thẳng đều mà vẫn giữ độ mềm mại tự nhiên.
- Hoàn thành từng phần tóc nhỏ trước khi chuyển sang vùng tiếp theo để hạn chế việc ép nhiệt lặp lại nhiều lần.

Một mái tóc dưỡng đẹp không chỉ nằm ở độ thẳng mượt mà còn ở cảm giác mềm khỏe sau khi tạo kiểu. Khi dành đủ thời gian cho từng bước chuẩn bị và kiểm soát nhiệt độ hợp lý, bạn hoàn toàn có thể giữ mái tóc vào nếp mà vẫn duy trì độ bóng tự nhiên. ■

Mỹ lập kỷ lục tại giải thưởng rượu vang lớn nhất thế giới

Mỹ đã có thành tích tốt nhất từ trước đến nay tại Giải thưởng Rượu vang thế giới Decanter, với 2 giải cao nhất cùng hàng chục huy chương Bạc kim và Vàng.

Hơn 17.000 mẫu rượu vang đến từ 58 quốc gia đã tham dự Giải thưởng Rượu vang thế giới Decanter năm 2026. Trong hai tuần giải thưởng diễn ra tại London (Anh), 245 giám khảo đã tiến hành đánh giá và lựa chọn những sản phẩm xuất sắc nhất. Các giải thưởng được xếp theo thứ tự từ giải đặc biệt Best in Show, dành cho 0,3% số mẫu rượu có điểm cao nhất, đến Bạch kim, Vàng, Bạc và Đồng.

Mỹ đã ghi nhận kết quả tốt nhất trong lịch sử tham dự với 2 giải Best in Show, 5 huy chương Bạc kim và 32 huy chương Vàng. Hai sản phẩm giành giải cao nhất đến từ bang California và Oregon.

California, Oregon và Washington tiếp tục là những vùng sản xuất rượu vang nổi bật của Mỹ. Tuy nhiên, Texas cũng gây chú ý khi lần đầu tiên có 4 sản phẩm giành huy chương Vàng. Bang Virginia nhận 5 huy chương Vàng, trong khi Pennsylvania cũng có một sản phẩm đạt thành tích tương tự.

Theo ông Pierre Mansour, giám khảo kiêm trưởng ban khu vực của giải thưởng, thị trường rượu vang Mỹ vẫn còn tương đối mới nhưng đang phát triển nhanh, mở ra nhiều cơ hội cho các vùng sản xuất mới.

Pháp là quốc gia có thành tích cao nhất tại cuộc thi năm nay với 254 giải thuộc các hạng cao nhất, đồng thời đạt kết quả tốt nhất kể từ khi giải được tổ chức cách đây 23 năm. Vùng Burgundy của Pháp giành nhiều giải Best in Show hơn bất kỳ vùng sản xuất rượu vang nào khác trên thế giới.

Italy đứng thứ hai với 144 giải thuộc nhóm cao nhất. Tây Ban Nha, Đức và Áo cũng ghi nhận những kết quả nổi bật. Anh giành tổng cộng 217 huy chương, trong đó có một giải Best in Show dành cho rượu vang sủi từ hạt Kent.

Nhiều quốc gia tại Nam Mỹ và châu Á cũng đạt thành tích cao. Argentina giành 61 giải thuộc nhóm cao nhất, trong khi Brazil có số huy chương Vàng và Bạc nhiều nhất từ trước đến nay. Nhật Bản nhận 5 huy chương Vàng, còn Trung Quốc giành 2 huy chương Bạc kim, 11 huy chương Vàng, 100 huy chương Bạc và 101 huy chương Đồng. ■

Ba nguồn protein thực vật giúp giảm mỡ nội tạng

Thường xuyên ăn củ cải, táo bẹ, kiwi giúp tăng cường quá trình đào thải chất béo ra khỏi cơ thể, giảm tích trữ mỡ nội tạng hiệu quả.

1. Củ cải

Củ cải giàu protein thực vật và axit folic, giúp thúc đẩy quá trình thanh lọc cơ thể, đào thải độc tố, giảm lượng chất béo trong máu và mỡ cơ thể. Thường xuyên ăn củ cải còn thúc đẩy quá trình oxy hóa chất béo.

2. Kiwi

Kiwi không chỉ giàu vitamin C mà còn chứa nhiều protein, rất tốt cho sức khỏe. Thường xuyên ăn kiwi giúp thúc đẩy tuần hoàn máu, giảm cholesterol, ngăn ngừa bệnh lý tim mạch, ngăn ngừa hình thành mỡ nội tạng.

3. Táo bẹ

Táo bẹ giàu vitamin A, C, E và các chất chống oxy hóa giúp cải thiện sức khỏe, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tiêu hao mỡ thừa. Axit béo không bão hòa, chất xơ và protein thực vật trong táo bẹ giúp loại bỏ cholesterol xấu trong máu, giải phóng chất béo, giảm trữ lượng mỡ thừa trong cơ thể. ■

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

936-2216/1784

CẦN THỢ NAILS

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**Cho Thuê Phòng Room For Share**

945-2216/1786

CHO SHARE PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4-3 phút).

Xin liên lạc Triều

281-673-0773

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn vô ở liền \$400.

Xin liên lạc Dung (call or text):

832-231-1164

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy 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**

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

937-2217/1785

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 vui lòng liên lạc:

713-367-0569

939-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:

Xin liên lạc Cô Bảy:

832-768-8167

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc:

626-385-8698

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

937-2217/1785

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**Rao Vặt**

947-2219/1787

BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.

Xin liên lạc Dung:

832-424-7970**832-614-8672**

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639**Quý: 713-392-4280**

H Mart Recognized on Newsweek's "America's Greatest Workplaces for Entry Level 2026"

Lyndhurst, NJ – H Mart, the largest Asian supermarket chain in the United States, is proud to announce its recognition on Newsweek's "America's Greatest Workplaces for Entry Level 2026," highlighting the company's continued commitment to supporting and developing early-career talent across its organization.



This recognition is based on a nationwide study conducted by Plant-A Insights Group, which analyzed interviews from more than 113,000 entry-level employees across the United States. The study also included extensive desk research evaluating key workplace indicators such as professional development opportunities, training quality, and overall employee experience for individuals aged 18–28.

The ranking reflects organizations that demonstrate strong performance in creating supportive environments for entry-level employees, with a focus on career growth, skill development, and workplace engagement.

H Mart stated, "We are honored to be recognized by Newsweek as one of America's Greatest Workplaces for Entry-Level Employees. Our entry-level associates bring energy and fresh perspective to the company, and we are committed to investing in their development and long-term success."

Also added, "As a leading Asian supermarket retailer in the United States, we continue to expand nationwide while prioritizing employee development and fostering a workplace culture that supports career growth at every stage."

About H Mart

H Mart is the largest Asian supermarket chain in America and a pioneer of Asian food culture in the United States. Since opening its first store in Woodside, Queens, in 1982.

H Mart currently operates 110 locations across 20 U.S. states, supported by 18 state-of-the-art warehouse and processing facilities. As America's premier food destination, H Mart offers a full assortment of Asian groceries alongside a broad range of everyday essentials, providing a comprehensive "one-stop" experience that rivals traditional supermarkets.

H Mart is dedicated to serving both its immediate local neighborhoods and a diverse, multicultural customer base.

As America's premier food destination, H Mart offers the full assortment of Asian groceries as well as a broad range of everyday essentials to complement its full-scale offering to that of a traditional supermarket. H Mart is dedicated to serve the immediate surrounding communities as well as a broad range of multicultural customers.

H Mart's success is due to a continuous commitment to the freshest ingredients in all its tasteful offerings, all the while never forgetting the importance of value. H Mart strives for the highest level of service and continuously works hard for customer satisfaction.

##

PR CONTACTS

H Mart- Marketing Department

marketing@hmart.com



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281 - 709 - 7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: **HOLLY NGO**
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

NEW **Now Hiring**
STAFFORD TX 77477
ELECTRONIS MANUFACTURER
Looking for assembler, technician, supervisor. PCB/cable assembly experience a plus. Address: 12701 Royal Dr, Stafford TX 77477.
Call: 713-349-4559
Or send resume to: GI-HR@gicircuits.com

NEW **Cần Người**
MEMORIAL CITY - KATY
Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khi vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.
Xin nhận tin Hương:
832-515-6325



NEW **Cần Người**
KHU SUGARLAND
Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.
Xin nhận tin, mình sẽ gọi lại: 281-871-9741

NEW **Trại Gà Cần Người**
CÁCH HOUSTON 1H45'
Trại gà cần 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 **Cần Người**
KHU GALLERIA
Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.
Xin liên lạc Vân: 281-605-9319

NEW **Nhà Cho Thuê**
ELDRIDGE & BELLAIRE
Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Furniture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mượn \$1,950 + Deposit.
Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI
Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.
Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

NEW **Cần Người**
HWY 59 & 99, HOUSTON
Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (ưu tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.
Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tình tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng.
Lương: Thỏa thuận thương lượng theo hình thức làm việc.
Liên lạc Trâm Anh: 713-702-4176
hoặc qua email: Joannhuyh55@gmail.com

NEW **Bán Tiệm Hair & Nail**
STAFFORD
Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure, 1 phòng facial waxing, có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.
Xin vui lòng liên lạc Anna:
713-505-7573 * 281-499-5544

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

NEW **Cần 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 **Cho Thuê Townhouse**
BEECHNUT & COOK
Townhouse 3 phòng ngủ 2 phòng tắm rười. Ở Beechnut and Cook.
Cho thuê \$1,500/tháng.
Xin vui lòng liên lạc Lành: 832-640-5575

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




NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE
Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rười. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.
Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

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 **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




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 chờ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.
Amen.
TM



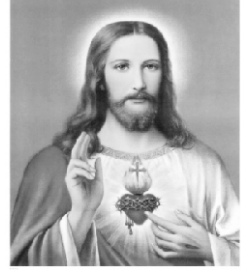
NOW HIRING FOR MANUFACTURING
Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.
8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.
Winder/Winder Helper Operator: \$14.50
Saw Operator: \$14.50
Oven Operator: \$14.50
CNC Operator: \$16.00
Coupling Mounting: \$14.50
Please send resumes to:
sresumes22@gmail.com

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
Bản 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

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



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 chờ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.
TT



CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS HEALTH | 60
Est. 1966

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.
Quà B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.



ĐẶC BIỆT:
Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa 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 Quây 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

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