

The Viet Nam Post

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

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1783

August 07, 2026



Trang Nguyen
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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
08.07 - 08.13

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà
Roast Pipa Duck
琵琶烤鸭
\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

Bingrae Variety Flavored Milk Drink \$2.30
Sữa Trái Cây \$2.30
Lucky Me! Instant Noodle Cup \$3.25
Mì Ly \$3.25
YEOS Grass Jelly Drink \$1.39
Nước Sương Sáo \$1.39
New Choice Chicken Broth \$1.19
Nước Cốt Gà \$1.19
New Choice Flavored Beef Broth \$1.39
Nước Cốt Phở Bò \$1.39
Happy Elephant Cashew Nut \$1.99
Hạt Điều Lụa \$1.99

RAU CỦ QUẢ

Fresh Yam Leaf \$2.19
Rau Lang \$2.19
Fresh Bitter Melon \$1.99
Khổ Qua \$1.99

THỊT

Fresh Pork Belly \$4.29
Ba Rọi Heo \$4.29
Fresh Beef Neck Bone \$3.99
Xương Cỗ Bò \$3.99

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

Fresh Salmon Whole \$6.49
Cá Hồi Tươi Nguyên Con \$6.49
Live Blue Crab \$3.99
Cua Xanh Sống \$3.99

Fresh Yellow Onion \$0.79
Củ Hành Vàng \$0.79
Fresh Ginger \$1.99
Gừng \$1.99

Frozen Lamb Shank (Bone in) \$5.99
Bắp Dê Có Xương \$5.99
Fz Culver Duck \$4.49
Vịt Đông Lạnh \$4.49

Live Oyster (Whole Bag) \$1.79
Hàu Sống \$1.79
Fresh Grouper Body \$10.99
Cá Bống Mú \$10.99

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

SPECIAL SALE ĐẶC BIỆT

\$4.99
/ Box - 6 packs

SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT

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

SUN'S Club

Where Savings Start...

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

Sun1: 8388 W Sam Houston 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 Houston Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.

A.F.

Tel: 713.228.7898
Fax: 713.228.7998
2201 Jefferson St.
Houston - TX 77003

Tel: 832.456.8228
Fax: 832.456.8229
8388 W Sam Houston Pkwy S
#100, Houston - TX 77072

Hồ phách: Vì sao có thể "đóng băng" cả thời gian?

Hồ phách, hay còn gọi là huyết phách, hồng tùng chi, minh phách, là một loại nhựa cây hóa thạch. Điều đặc biệt khiến hồ phách trở thành một "viên nang thời gian" chính là quá trình hình thành và cấu trúc đặc biệt của nó.

Khoảng 100 triệu năm trước, một câu chuyện kỳ lạ đã diễn ra trong một khu rừng cổ ở Myanmar. Một con thằn lằn trong lúc săn mồi đã cắn đứt đầu một con chuồn chuồn. Nhưng trước khi nó kịp trốn thoát, cả hai đã bị dính vào dòng nhựa cây đặc quánh, tạo thành một cảnh tượng đóng băng mãi mãi trong thời gian.

Qua hàng chục triệu năm tiến hóa, nhựa cây này đã chuyển hóa thành hồ phách – một loại hóa thạch có khả năng ghi lại và bảo tồn các sinh vật với chi tiết tuyệt vời. Đây chính là lý do khiến hồ phách trở thành một trong những "kho báu" quan trọng giúp con người hiện đại hiểu thêm về cuộc sống cổ đại.

Hồ phách: Chiếc hộp thời gian tự nhiên

Khi nhắc đến hóa thạch, nhiều người thường nghĩ ngay đến phần còn lại của các loài động vật tiền sử bị chôn vùi trong đá. Các hóa thạch này thường chỉ giữ lại phần "khung xương" của sinh vật, trong khi đó, các mô mềm khác lại bị phân hủy hoàn toàn. Nhưng hồ phách thì khác. Loại hóa thạch này có thể đóng băng hình ảnh chân thực của các sinh vật trước khi chúng chết, giữ lại toàn bộ chi tiết từ da, thịt cho đến tư thế cuối cùng của chúng.

Nhựa cây dính nhớt từ các loài cây cổ đại, đặc biệt là từ các loài cây thuộc họ thông, đóng vai trò như một chiếc áo giáp bảo vệ sinh vật khỏi sự phân hủy do vi khuẩn và nấm mốc. Sau khi hóa thạch, nhựa cây biến thành hồ phách, có thể bảo tồn các sinh vật với mức độ nguyên vẹn đến khó tin, thậm chí vẫn còn sống động như đang hiện diện trước mắt chúng ta.

Từ "vàng của rừng" đến thứ đá quý được săn tìm

Với giá trị khoa học to lớn, hồ phách không chỉ là một hóa thạch mà còn là một loại đá quý đẹp mắt và có giá trị cao trong thị trường trang sức. Từ thời cổ đại, người ta đã biết đến và khai thác hồ phách.

Trong "Bản thảo cương mục" – một tài liệu y học nổi tiếng từ thời nhà Minh của Trung Quốc, Lý Thời Trân đã ghi chép tỉ mỉ về các tính chất dược liệu của hồ phách. Đến nay, hồ phách không chỉ xuất hiện dưới dạng trang sức xa xỉ mà còn được tìm kiếm như một bằng chứng quý giá của các sinh vật cổ đại.

Trong những khối hồ phách đã được phát hiện, người ta tìm thấy những "ký ức cổ đại" quý giá như côn

trùng, chim cổ xưa, và thậm chí cả những bông hoa đã tồn tại từ hàng triệu năm trước. Đây chính là minh chứng sống động về môi trường và sinh thái của những thời kỳ xa xưa mà con người chưa hề hiện diện.

"Công nghệ ướp xác" siêu việt của thiên nhiên

Công nghệ bảo quản cơ thể sau khi chết đã luôn là một trong những tham vọng lớn không ngừng của con người, đặc biệt là các hoàng đế và tầng lớp quý tộc trong lịch sử. Những ngôi mộ cổ, những xác ướp từ thời cổ đại cho thấy con người luôn tìm kiếm cách để đạt đến sự bất tử, hoặc ít nhất là bảo tồn thi thể của mình qua hàng thiên niên kỷ. Tuy nhiên, dù cho các phương pháp ướp xác cổ đại có tinh vi đến đâu, chúng cũng không thể so sánh với mức độ bảo tồn của hồ phách.

Nhựa cây là chất dính cách ly các sinh vật khỏi không khí, ngăn chặn sự tấn công của các vi khuẩn và nấm mốc. Chính nhờ khả năng cô lập hoàn toàn này mà hồ phách đã ức chế sự phát triển của vi sinh vật và giữ lại các sinh vật cổ đại qua hàng triệu năm.

Fushun: Mô hồ phách khổng lồ của Trung Quốc

Fushun, một vùng đất nằm ở tỉnh Liêu Ninh, Trung Quốc, là một trong những mỏ hồ phách lớn nhất thế giới. Tại đây, vào những năm 1970, người ta bắt đầu phát hiện những viên hồ phách quý hiếm trong các vỉa than sâu hàng trăm mét dưới lòng đất. Vùng đất này đã từng là khu rừng nguyên sinh, với động thực vật phong phú, tạo nên điều kiện lý tưởng cho sự hình thành hồ phách chứa côn trùng và thực vật.

Sự hình thành của hồ phách: Một quá trình lâu dài và phức tạp

Quá trình hình thành hồ phách kéo dài hàng chục triệu năm và phụ thuộc vào nhiều điều kiện địa chất khắc nghiệt. Cách đây 50 triệu năm, khu vực Fushun là một vùng đất ngập nước, nơi có những rừng cây lá kim lớn. Nhựa cây từ những cây tuyết tùng ở đây đã chảy ra, tạo thành lớp keo dính bẫy các loài côn trùng và sinh vật nhỏ. Dòng nhựa sau đó được chôn vùi dưới lớp trầm tích và theo thời gian biến thành hồ phách.

Sự chuyển động của các mảng kiến tạo đã thay đổi hoàn toàn cảnh quan khu vực này, chôn vùi các cánh rừng dưới lòng đất hàng triệu năm. Với những điều kiện đó, những mảnh hồ phách chứa đựng dấu vết của cuộc sống cổ đại đã ra đời.

Những bí mật từ hồ phách Fushun

Hồ phách Fushun được hình thành từ thời kỳ cổ xưa, có niên đại hơn 50 triệu năm. Mỗi viên hồ phách là một tuyệt tác độc nhất vô nhị, lưu giữ dấu vết của thời gian, đồng thời mang lại giá trị nghệ thuật và khoa học quý báu. Các nhà điêu khắc và nghệ nhân thường tận dụng vẻ đẹp tự nhiên của hồ phách để tạo ra các tác phẩm trang sức và đồ

trang trí.

Những viên hồ phách từ Fushun mang trong mình những bí mật của thời tiền sử và là minh chứng cho quá trình tiến hóa lâu dài của hành tinh chúng ta. Qua thời gian, những viên ngọc vàng này vẫn giữ được vẻ rực rỡ và hấp dẫn, như lời kể bất tận về sự sống cổ đại, làm say lòng không chỉ các nhà khoa học mà cả những người yêu thích vẻ đẹp của đá quý và thiên nhiên. ■

Con sông hẹp nhất thế giới chỉ rộng vài centimet, tồn tại suốt 100 thế kỷ

Sông Hualai nằm trên cao nguyên Nội Mông ở phía bắc Trung Quốc, dài hơn 17km nhưng nơi hẹp nhất của nó chỉ rộng 4cm.

Tại điểm rộng nhất, sông Amazon rộng đến gần 10km vào mùa khô và hơn 38 km vào mùa mưa. Cho đến nay, đây là con sông rộng nhất trên thế giới. Mặc dù có rất nhiều con sông khác rộng ít nhất 1,6km ở điểm rộng nhất của chúng, nhưng chiều rộng không được coi là đặc điểm xác định của một con sông.

Nơi hẹp nhất của sông Hualai chỉ rộng 4cm

Trên thực tế, có một con sông ở Trung Quốc hẹp đến mức bạn có thể dễ dàng bước qua nó. Sông Hualai nằm trên cao nguyên Nội Mông ở phía bắc Trung Quốc, dài hơn 17km nhưng có chiều rộng trung bình chỉ 15cm. Nơi hẹp nhất của nó chỉ rộng 4cm.

Thật khó để tin rằng một con sông như Hualai thực sự tồn tại, nhưng theo các chuyên gia Trung Quốc, nó đã chảy qua đồng cỏ Gongger trong ít nhất 10.000 năm. Theo đó, con sông này bắt nguồn từ một con suối ngầm và chảy vào hồ Dalai Nur trong khu bảo tồn thiên nhiên Hexigten Grasslands.

Mặc dù một số người nói rằng Hualai quá hẹp để có thể được coi là một con sông, nhưng trên thực tế, kích thước không phải là yếu tố phân biệt giữa sông, suối hay lạch. Hualai là một khối nước vĩnh viễn, chảy đều đặn quanh năm và có đầy đủ các yếu tố để cấu thành một con sông như lưu vực được xác định rõ ràng, đồng cỏ ngập lụt...

Hualai còn được gọi là “Book Bridge River” (Sông có cây cầu sách) vì một câu chuyện dân gian liên quan đến một cậu bé bị vấp ngã khi cố gắng băng qua sông nhưng vô tình làm rơi cuốn sách của mình ngay trên một trong những nơi hẹp nhất của Hualai. Cuốn sách trở thành chiếc cầu cho những con kiến đang tìm cách sang bên kia bờ và từ đó con sông có cái tên Book Bridge River.

Mặc dù sông Hualai không quá rộng nhưng nó có độ sâu lên tới 50cm. ■



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





PERSONAL & COMMERCIAL ACCOUNTS

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

GLOBAL & DIGITAL BANKING SERVICES

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





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!

FAIRBANKS

14955 Northwest Fwy • Houston, TX 77040

FALLBROOK

12750 Walters Rd. • Houston, TX 77014

GREENSPPOINT

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

VICTORY

4141 Victory Dr. • Houston, TX 77088

SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:



LoneStar.edu/HNApply



HN-Admissions@LoneStar.edu



281.260.3500



LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



Những nhà phát minh tử nạn vì "con đê"

Không ít nhà khoa học đã dốc sạch tâm huyết và sức lực phát minh ra những thứ để đời cho nhân loại. Nhưng chính “đứa con cưng” ấy lại cướp đi sinh mạng của chính họ.

1. Marie Curie

Marie Curie (1867 - 1934) là nhà khoa học Pháp gốc Ba Lan. Người phụ nữ này đã đi tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu về tính phóng xạ, phát hiện ra hàng loạt các nguyên tố hóa học mới, bao gồm Radium và Polonium.

Năm 1903, bà cùng chồng mình là Pierre Curie nhận giải Nobel. Khi ấy, tính chất phá hủy tế bào của các nguyên tố phóng xạ vẫn chưa được phát hiện, nên trong lúc làm việc, Marie Curie không sử dụng bất kỳ biện pháp bảo hộ nào.

Thậm chí, có lúc bà còn để ống nghiệm chứa nguyên tố phóng xạ vào trong ngăn kéo hoặc túi áo của mình. Sau thời gian dài tiếp xúc với các chất phóng xạ, Marie Curie mất ngày 4/7/1934 và nguyên nhân được cho là vì chứng thiếu máu ác tính. Khi ấy, bà mới 67 tuổi. Hiện nay, cái chết của nữ khoa học gia nổi tiếng này được xác định là do phơi nhiễm chất phóng xạ.

2. Thomas Midgley

Thomas Midgley (18/5/1889 - 2/11/1944) là một nhà hóa học người Mỹ. Ông nổi tiếng trong giới khoa học bởi đã phát minh ra xăng pha chì và hóa chất tổng hợp chlorofluorocarbon (CFC). Vì những phát minh của mình, Midgley còn bị cho là “người liên quan tới nhiều ca tử vong nhất trong lịch sử”.

Về sau ông mắc bệnh bại liệt và nhiễm độc chì nặng, phải nằm liệt giường. Nhằm chống chọi với bệnh tật, Thomas Midgley đã phát minh ra hệ thống dây và ròng rọc trơn giúp mình dậy khỏi giường một cách thuận tiện hơn. Nhưng chính sáng chế này đã cướp đi mạng sống của nhà khoa học. Ở tuổi 55, ông bị ngạt thở đến chết vì vướng vào hệ thống dây nhợ và ròng rọc phức tạp trên giường.

3. Parry Thomas

Parry Thomas là một tay đua ô tô và một kỹ sư nổi tiếng xứ Wales. Ông luôn mơ tưởng sẽ phá vỡ kỷ lục về tốc độ lái xe của Malcolm Campbell. Thomas đã tự mình thiết kế một chiếc ô tô để biến ước mơ thành hiện thực. Cuối cùng, chiếc xe đã hoàn thành. Ông đặt tên “con cưng” của mình là Babs. Thomas đã có những cải tiến mang tính đột phá với chiếc xe, đặc biệt là thiết kế xích xe hờ khi kết nối bánh xe với các động cơ.

Ngày 27/4/1926, Parry Thomas phá vỡ kỷ lục thế giới về tốc độ lái xe, ngày hôm sau ông lại tiếp tục đẩy tốc độ lên mức 170 km/h. Một năm sau, Malcolm Campbell đã phá vỡ kỷ lục mà Thomas lập được. Khi ông đang nỗ lực để lập nên một kỷ lục mới, chiếc xích xe bỗng rụng bị đứt, một phần xích văng mạnh vào người, khiến ông tử vong ngay tại chỗ.

4. William Bullock

William Bullock là một nhà phát minh người Mỹ. Năm 1863, ông phát minh ra một loại máy in quay hoạt động với tốc độ nhanh, hiệu quả cao.

Phát minh này đã tạo nên một cuộc cách mạng triệt để cho ngành in ấn của nhân loại. Vào một lần khi đang sửa chữa chiếc máy in nói trên, ông đã mạo hiểm đưa một chân vào dưới máy, định đẩy ròng rọc vào đúng vị trí. Không may, chân ông đã bị thương và dẫn tới hoại tử. William Bullock chết trong khi đang được phẫu thuật cưa chân.

5. Otto Lilienthal



Kỹ sư người Đức Otto Lilienthal (23/5/1848 - 10/8/1896) là người đi tiên phong trong lĩnh vực hàng không dân dụng trên thế giới. Ông cũng là người đầu tiên thiết kế thành công chiếc tàu lượn. Do vậy, Otto được mọi người ca ngợi là “ông vua bay lượn”.

Nhiều tờ báo và tạp chí thời bấy giờ đã đăng hình Otto Lilienthal đang bay lượn. Nhà phát minh này đã biến ước mơ chế tạo thành công một công cụ bay liệng trên không trung suốt bao đời của nhân loại thành hiện thực. Nhưng thành công ấy lại phải trả giá quá đắt.

Năm 1896, khi Lilienthal đang thực hiện chuyến bay của mình, thì tàu lượn gặp phải gió to rồi trở nên mất kiểm soát, đâm sầm xuống đất. Nhà phát minh bị thương rất nặng. Ngày hôm sau, ông mất. Trong cơn hấp hối, Otto nói với Gustav - em trai mình, rằng: "Cần phải có những sự hy sinh nhỏ bé".

6. Franz Reichelt

Franz Reichelt là một thợ may người Áo. Ông đã thiết kế ra chiếc áo choàng có hoạt động như chiếc dù ngày nay và tự tin tuyên bố, khi mặc nó, mọi người có thể đi lại một cách nhẹ nhàng, thậm chí bay liệng trên không trung.

Để chứng minh tác dụng thần kỳ của phát minh này, Reichelt đã làm một thí nghiệm khá đại dột. Ông khoác lên người “kiệt tác” của mình rồi nhảy từ tầng trên cùng của tháp Eiffel xuống dưới. Lúc bấy giờ, rất đông người dân và phóng viên ảnh đã tụ tập tại đây để chứng

kiến sự việc.

Nhưng thật bất hạnh, tác phẩm của Reichelt không hề phát huy tác dụng kỳ diệu như ông mong mỏi. Thử nghiệm hoàn toàn thất bại và người thợ may đã mất mạng sau cú rơi thẳng từ trên cao xuống.

7. Karel Soucek

Karel Soucek là một diễn viên đóng thế của Canada. Ông phát minh ra một chiếc “khoang kín”, tức capsule, ngồi vào trong và bay từ trên thác Niagara xuống. Từ đó, tên tuổi ông bắt đầu “nổi như cồn”. Trong lần biểu diễn này, Soucek tuy bị thương nhẹ nhưng không nguy hiểm tới tính mạng.

Vào năm 1985, ông đã thuyết phục được một công ty hào phóng tài trợ cho cuộc thử nghiệm mạo hiểm khác của mình tại Texas. Lần này, Soucek lần tự do theo thác nước. Phía dưới thác là một hồ chứa nước. Nhưng mọi chuyện không diễn ra suôn sẻ, may mắn như lần trước. Khi tiếp nước, Soucek đã không rơi vào lòng hồ mà đập vào thành. Chiếc capsule vỡ nát, còn chủ nhân của nó thì bị thương nặng và qua đời vào ngày ngày hôm sau.

8. Cowper Phipps Coles

Cowper Phipps Coles là một thượng úy Hải quân ưu tú của Hoàng gia Anh trước đây. Trong thời gian xây ra chiến tranh vùng Crimea, ông đã phát minh ra tháp pháo cho tàu chiến. Sau khi chiến tranh kết thúc, Coles được cấp bằng sáng chế cho phát minh này. Khi nhận ra "con cưng" của mình được Hải quân Hoàng gia vận dụng rất tốt, ông đã cố gắng tận dụng thiết kế ấy để tạo ra con tàu của riêng mình. Coles có ý định làm ra một “boong tàu bão tố”, giúp tăng trọng tâm của tàu.

Vào ngày 6/9/1870, con tàu HMS Captain của Coles chính thức hạ thủy, đem theo ông và hơn 500 thủy thủ tham gia chuyến khởi hành đầu tiên. Nhưng thảm họa đã ập đến khi con tàu bị lật, khiến ông và những người cùng đi rơi xuống nước và tử nạn.

9. Alexander Bogdanov

Alexander Bogdanov là nhà vật lý học, triết học, kinh tế học, tiểu thuyết gia khoa học viễn tưởng và nhà cách mạng nổi tiếng của Nga. Một trong những thí nghiệm nổi bật của ông là tái tạo cơ thể, nhằm đạt được mục tiêu “cải lão hoàn đồng” thông qua phương pháp truyền máu.

Ông đã truyền máu cho rất nhiều danh nhân có tiếng thời bấy giờ, trong số ấy phải kể đến em gái của Lenin. Về sau, Bogdanov đưa ra một quyết định rất liều lĩnh: truyền máu cho chính mình. Nguồn máu lấy từ một bệnh nhân bị lao và sốt rét. Chẳng bao lâu sau, nhà khoa học đa tài này chết do bị nhiễm virus gây bệnh.

10. Henry Winstanley

Henry Winstanley là một kiến trúc sư, kỹ sư nổi tiếng của Anh. Ông chính là người đã thiết kế ra ngọn hải đăng Eddystone đầu tiên và rất mực đề cao tác phẩm của mình. Henry Winstanley tin tưởng vào mức độ chắc chắn của ngọn hải đăng tới nỗi luôn ước ao ở trong nó vào lúc xảy ra “con bão lớn nhất trong lịch sử” nhân loại.

Tháng 11/1703, ước nguyện có phần kỳ quái của Henry Winstanley đã thành hiện thực. Ngọn đèn biển Eddystone đã phải hứng chịu sự hủy diệt tàn bạo của một cơn bão khủng khiếp tại Anh. Đúng lúc ấy, Winstanley đang tiến hành một số tu sửa bên trong Eddystone. Ngọn đèn biển đã hoàn toàn sụp đổ, cướp đi sinh mạng của Winstanley cùng năm người khác bên trong nó.

11. Jean-François Pilâtre de Rozier

Jean-Francois Pilâtre de Rozier là một trong những nhà khoa học chết oan vì chính "con đê" của mình. Cụ thể, nhà khoa học người Pháp đã có chuyến bay trên quả bóng không lồ hoạt động bằng khí hydro và hơi nóng thành công ngày 21/11/1783. Tuy nhiên, trong cuộc thử nghiệm thứ 2 khi dùng khinh khí cầu bay vượt kênh đào từ Pháp để đến Anh, nhà khoa học này đã tử nạn vì phát minh này cùng người bạn đồng hành Pierre Romain.

12. Louis Slotin

Năm 1946, Louis Slotin cùng 7 nhà khoa học khác tham gia chương trình chế tạo bom nguyên tử của Mỹ. Trong lần thực hiện thí nghiệm, Slotin vô tình làm rơi bình cầu có chứa chất beryllium vào một bình cầu có chứa chất phóng xạ plutonium cùng các chất hoá học khác. Hậu quả là gây ra một vụ phóng xạ. Mặc dù nhà khoa học Slotin đã nhanh chóng chạy ra ngoài và đi cấp cứu, nhưng 9 ngày sau ông đã qua đời bởi nhiễm phóng xạ nặng.

13. Thomas Andrew

Thomas Andrews là một trong các kiến trúc sư chính của dự án thiết kế tàu Titanic huyền thoại. Khi thiết kế, Andrews đưa ra đề nghị rằng cần có ít nhất 46 thuyền cứu sinh được trang bị cho Titanic. Tuy nhiên, trên thực tế chỉ có 20 thuyền cứu sinh được trang bị cho con tàu huyền thoại này. Ông đã có mặt trong chuyến hải trình đầu tiên của con tàu và đã giúp mọi người lên 20 thuyền cứu sinh rồi tử nạn cùng chính "đứa con tinh thần" của mình do không có đủ thuyền cứu sinh cho tất cả hành khách và thủy thủ đoàn.

14. Henry Smolinski và Harold Blake

Kỹ sư Henry Smolinski và cộng sự Harold Blake đã tử nạn khi thử nghiệm mẫu ô tô bay đầu tiên với sự kết hợp của đuôi máy bay Cessna Skymaster và thân ô tô Ford Pinto năm 1973. Mẫu ô tô này có thể tách rời phần đuôi hoặc ghép vào đuôi ô tô tùy theo mục đích người sử dụng.

15. Max Valier

Max Valier là nhà khoa học tiên phong trong lĩnh vực khoa học tên lửa ở Đức. Năm 1927, ông cùng những người khác sáng lập Hội du lịch không gian. Ông và các cộng sự đã dùng các tên lửa sử dụng nhiên liệu lỏng. Tuy nhiên, Max Valier đã tử nạn vì chính loại động cơ này khi một tên lửa phát nổ khiến 1 mảnh thép đâm trúng vào thân động mạch phổi của ông dẫn đến tử vong.

16. Mike Hughes

Mike Hughes là một nhà khoa học đầy mâu thuẫn

khi ông là một nhà chế tạo tên lửa không "tin vào khoa học" và luôn muốn chứng minh rằng "trái đất phẳng". Mike Hughes kiên quyết thực hiện thử thách điên rồ của mình. Được biết, Hughes ban đầu là một người lái xe limousine và từng được ghi tên vào sách kỷ lục Guinness năm 2002 vì đã thực hiện cú nhảy xa 30m bằng xe limousine cải tiến. Sau đó, Mike bắt đầu thử nghiệm tên lửa chạy bằng động cơ hơi nước để chứng minh Lý thuyết Trái đất phẳng.

Kế hoạch phóng năm 2019 đã bị hoãn lại cho đến ngày 22/02/2020, khi Hughes và cộng sự Waldo Stakes lên kế hoạch phóng tên lửa lên và khiến ông tử nạn ngay lập tức sau khi tên lửa của ông đâm xuống một mảnh đất tư nhân gần TP Barstow, bang California (Mỹ).

17. Stockton Rush

Giám đốc điều hành của OceanGate Expeditions, Stockton Rush, người có lẽ đã được coi là Tiến sĩ Frankenstein của ngành du lịch biển sâu, đã thiệt mạng trên con tàu lặn Titan do chính ông chế tạo.

Được biết, ông và 4 hành khách khác đã cùng con tàu Titan lặn xuống độ sâu 3.800m để thám hiểm xác tàu Titanic huyền thoại. Tuy nhiên, con tàu được cho là đã gặp trục trặc và phải hứng chịu một "vụ nổ thảm khốc", khiến toàn bộ 5 thành viên trên tàu đều thiệt mạng. Đáng chú ý, Rush không phải trường hợp ngoại lệ khi trước đó cũng có không ít nhà khoa học, nhà phát minh cũng đã thiệt mạng bởi chính phát minh của mình. ■

Lời khuyên cho tất cả những ai không tắt WiFi khi đi ngủ

Nhiều gia đình có thói quen để modem WiFi hoạt động 24/7 nhằm đảm bảo điện thoại, máy tính, camera an ninh và các thiết bị nhà thông minh luôn duy trì kết nối Internet.

Nếu bạn cũng nằm trong số đó thì không cần quá lo lắng về ảnh hưởng của sóng WiFi đến sức khỏe, bởi đến nay các nghiên cứu khoa học vẫn chưa tìm thấy bằng chứng thuyết phục cho thấy WiFi gây hại trong điều kiện sử dụng thông thường. Tuy nhiên, việc để WiFi hoạt động liên tục cũng đi kèm một số lưu ý giúp thiết bị vận hành ổn định, an toàn và bền bỉ hơn.

Sóng WiFi gần như không tác động bất lợi đến sức khỏe nếu sử dụng đúng cách

WiFi truyền dữ liệu thông qua sóng điện từ giữa bộ định tuyến và các thiết bị như điện thoại, máy tính hay TV thông minh. Chính điều này khiến không ít người băn khoăn liệu việc tiếp xúc với sóng WiFi trong thời gian dài có gây ảnh hưởng đến sức khỏe hay không. Theo nhiều nghiên cứu khoa học, mức năng lượng mà cơ thể hấp thụ từ sóng WiFi rất thấp và vẫn nằm trong giới hạn an toàn. Các thiết bị phát WiFi hiện nay đều phải đáp ứng những tiêu chuẩn nghiêm ngặt về công suất trước khi được đưa ra thị trường.

Nhiều tổ chức uy tín như Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe Vương quốc Anh, Bộ Y tế Canada và Hội Kỹ sư Điện - Điện tử (IEEE) cũng cho biết chưa có bằng chứng cho thấy WiFi gây tác động bất lợi đến sức khỏe con người khi sử dụng đúng cách.

Trên thực tế, chất lượng giấc ngủ kém thường bắt nguồn từ căng thẳng, thói quen dùng thiết bị điện tử trước khi ngủ, hoặc rối loạn giấc ngủ, chứ không phải do tín hiệu WiFi.

Nếu để WiFi hoạt động suốt đêm, hãy nhớ những điều này

Điều đầu tiên là nên khởi động lại modem định kỳ khoảng một đến hai tháng một lần. Sau thời gian dài hoạt động liên tục, bộ nhớ tạm của thiết bị có thể tích tụ nhiều dữ liệu, khiến tốc độ mạng giảm hoặc kết nối kém ổn định. Việc khởi động lại giúp modem làm mới hệ thống và duy trì hiệu suất hoạt động.

Nếu gia đình sử dụng nhiều thiết bị thông minh như camera an ninh, robot hút bụi, điều hòa, TV hay các thiết bị IoT khác, việc duy trì WiFi 24/7 là cần thiết để các thiết bị này hoạt động bình thường và luôn sẵn sàng nhận lệnh từ xa. Bên cạnh đó, người dùng cũng nên thường xuyên cập nhật phần mềm cho modem nếu nhà sản xuất phát hành phiên bản mới. Các bản cập nhật không chỉ khắc phục lỗi mà còn vá những lỗ hổng bảo mật, giúp giảm nguy cơ bị truy cập trái phép vào mạng gia đình.

Một lưu ý khác là cần đặt mật khẩu WiFi đủ mạnh, sử dụng chuẩn mã hóa hiện đại như WPA2 hoặc WPA3 nếu thiết bị hỗ trợ và thay đổi mật khẩu định kỳ. Đây là biện pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả để hạn chế nguy cơ người lạ sử dụng trái phép mạng Internet của gia đình.

Khi nào nên tắt WiFi?

Mặc dù không nhất thiết phải tắt modem mỗi đêm, nhưng trong trường hợp cả gia đình đi vắng nhiều ngày hoặc đi du lịch dài ngày, việc tắt hoặc rút nguồn modem là lựa chọn hợp lý. Điều này giúp giảm lượng điện tiêu thụ, hạn chế nguy cơ xảy ra sự cố về điện, đồng thời ngắt hoàn toàn kết nối Internet của hệ thống mạng trong nhà, từ đó giảm nguy cơ trở thành mục tiêu của các cuộc tấn công mạng khi không có người giám sát.

Lời kết

Thực tế, không có khuyến cáo nào yêu cầu người dùng phải tắt WiFi vào ban đêm vì lý do sức khỏe. Nếu việc duy trì kết nối giúp phục vụ camera giám sát, các thiết bị thông minh hoặc đảm bảo nhận được những thông báo quan trọng, bạn hoàn toàn có thể để modem hoạt động suốt đêm.

Điều quan trọng hơn là sử dụng thiết bị đúng cách, bảo vệ mạng WiFi bằng các biện pháp bảo mật cần thiết và bảo dưỡng modem định kỳ. Những thói quen này sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn so với việc chỉ tắt WiFi mỗi tối vì lo

Lý do nhiều người có thể sống đến 100 tuổi

Một nghiên cứu mới cho thấy ngoài chế độ ăn uống, tập luyện hay các mối quan hệ xã hội, tính cách có thể góp phần giúp con người sống khỏe và trường thọ đến 100 tuổi.

Chế độ ăn uống khoa học, tập thể dục đều đặn và duy trì các mối quan hệ xã hội từ lâu được xem là những yếu tố quan trọng giúp con người sống khỏe, sống thọ. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới tại "Vùng Xanh" Sardinia (Italy) cho thấy còn một yếu tố khác ít được chú ý nhưng có thể góp phần không nhỏ vào quá trình lão hóa khỏe mạnh. Đó chính là tính cách.

Tính cách cũng có thể duy trì sức khỏe

Nghiên cứu do nhà tâm lý học Maria Chiara Fastame (Đại học Cagliari, Italy) và cộng sự thực hiện với những người cao tuổi sống tại Sardinia - một trong những vùng nổi tiếng với tỷ lệ người sống trên 100 tuổi cao bất thường. Kết quả được công bố trên International Journal of Applied Positive Psychology.

Theo nhóm nghiên cứu, tính cách ảnh hưởng đến cách con người đối diện với thử thách, tương tác với môi trường xung quanh và hình thành những thói quen trong cuộc sống. Chính những hành vi này có thể giúp mỗi người duy trì sự năng động và sức khỏe khi tuổi tác ngày càng cao.

Việc xác định vai trò của tính cách trong quá trình lão hóa vốn không đơn giản. Tuổi thọ và sức khỏe khi về già chịu tác động của nhiều yếu tố khác nhau, từ gene, môi trường sống đến điều kiện kinh tế - xã hội. Điều này khiến các nhà khoa học khó tách riêng ảnh hưởng của từng yếu tố.

Đó cũng là lý do các "Vùng Xanh" trên thế giới trở thành đối tượng nghiên cứu hấp dẫn. Đây là những khu vực được cho là có tỷ lệ người sống thọ cao hơn mức trung bình toàn cầu và tỷ lệ mắc bệnh mạn tính thấp hơn.

Để tìm lời giải, các nhà nghiên cứu khảo sát 125 người từ 71 đến 101 tuổi, trong đó có 55 người sống tại Sardinia và 70 người ở cộng đồng lân cận nằm ngoài khu vực này.

Hai nhóm được lựa chọn vì có điều kiện kinh tế, văn hóa gần như tương đồng và đều được tiếp cận hệ thống chăm sóc sức khỏe miễn phí của Chính phủ Italy. Điều này giúp hạn chế ảnh hưởng của các yếu tố bên ngoài đến kết quả nghiên cứu.

Mỗi người tham gia đều trải qua nhiều bài kiểm tra, bảng câu hỏi và phỏng vấn nhằm đánh giá sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, lối sống, mức độ tham gia các hoạt động giải trí cũng như năm nhóm tính cách lớn (Big Five), gồm: Cởi mở với trải nghiệm, tận tâm, hướng ngoại, dễ chịu và bất ổn cảm xúc.

Kết quả bất ngờ

Kết quả cho thấy người sống tại Vùng Xanh không có chất lượng cuộc sống liên quan sức khỏe cao hơn đáng kể so với nhóm còn lại như giả thuyết ban đầu. Cùng với đó, mức độ cởi mở của họ với trải nghiệm cao hơn rõ rệt. Đây là nhóm tính cách thể hiện sự tò mò, ham học hỏi, sẵn sàng tiếp nhận ý tưởng mới và thử những trải nghiệm mới trong cuộc sống.

Ngoài ra, cư dân Vùng Xanh cũng có kỹ năng ứng phó với khó khăn tốt hơn, khả năng điều tiết cảm xúc cao hơn và dành nhiều thời gian hơn cho các hoạt động giải trí kích thích trí tuệ hoặc vận động thể chất.

Khi phân tích toàn bộ dữ liệu, thay vì chia riêng hai nhóm, các nhà nghiên cứu nhận thấy những mối liên hệ đáng chú ý giữa tính cách và sức khỏe.

Cụ thể, người có mức độ cởi mở với trải nghiệm cao thường sở hữu sức khỏe tâm lý tốt hơn và dành nhiều thời gian hơn cho các sở thích cá nhân. Trong khi đó, những người có mức độ tận tâm cao thường hài lòng hơn với cuộc sống và có khả năng ứng phó với áp lực hiệu quả hơn.

Ở chiều ngược lại, những người có mức độ bất ổn cảm xúc cao lại có xu hướng đánh giá chất lượng cuộc sống liên quan sức khỏe thấp hơn.

Theo nhóm tác giả, điều này không đồng nghĩa tính cách trực tiếp quyết định tuổi thọ. Thay vào đó, tính cách có thể ảnh hưởng đến cách con người lựa chọn và duy trì lối sống hàng ngày.

Ví dụ, một người luôn tò mò và yêu thích khám phá có thể chủ động tìm kiếm những trải nghiệm mới, duy trì các mối quan hệ xã hội, theo đuổi sở thích, học hỏi không ngừng và duy trì mức độ vận động tích cực. Những hành vi này, theo thời gian, có thể góp phần tạo nên nền tảng cho một quá trình lão hóa khỏe mạnh.

Nói cách khác, thay vì hoạt động độc lập với chế độ ăn uống hay việc tập luyện, tính cách có thể là yếu tố góp phần định hình những hành vi lành mạnh ngay từ đầu.

Dù vậy, các nhà nghiên cứu cũng nhấn mạnh nghiên cứu này mới chỉ mang tính quan sát với quy mô tương đối nhỏ, nên chưa thể kết luận tính cách là nguyên nhân trực tiếp giúp con người sống lâu và khỏe mạnh hơn. Những nghiên cứu quy mô lớn và theo dõi trong thời gian dài sẽ cần được thực hiện để làm rõ mối quan hệ này. ■

Một thói quen rất có lợi cho phụ nữ mang thai

Duy trì thói quen đi bộ nhẹ nhàng mỗi ngày không chỉ giúp mẹ bầu khỏe mạnh hơn mà còn góp phần hỗ trợ thai nhi phát triển, giảm nguy cơ gặp biến chứng thai kỳ.

Mang thai khiến cơ thể phụ nữ trải qua hàng loạt thay đổi về nội tiết, cân nặng và tuần hoàn máu, khiến nhiều người thường xuyên mệt mỏi, đau nhức hoặc mất

ngủ. Vì vậy, nhiều phụ nữ mang thai có xu hướng hạn chế vận động vì lo ảnh hưởng đến em bé.

Tuy nhiên, theo khuyến cáo của Hiệp hội Sản phụ khoa Mỹ (ACOG), với những thai kỳ bình thường, việc duy trì các hoạt động thể chất nhẹ nhàng như đi bộ mỗi ngày mang lại nhiều lợi ích cho cả mẹ và thai nhi.

Giảm nguy cơ đái tháo đường thai kỳ

Đái tháo đường thai kỳ là một trong những biến chứng phổ biến, có thể làm tăng nguy cơ sinh con quá cân, sinh mổ và ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài của cả mẹ lẫn bé. Đi bộ đều đặn giúp cơ thể sử dụng insulin hiệu quả hơn, từ đó hỗ trợ kiểm soát đường huyết và giảm nguy cơ mắc bệnh.

Bên cạnh đó, hoạt động này còn giúp mẹ bầu duy trì cân nặng hợp lý trong suốt thai kỳ, hạn chế tình trạng tăng cân quá mức - yếu tố làm gia tăng nguy cơ đái tháo đường thai kỳ và nhiều biến chứng khác.

Giảm đau lưng, chuột rút và phù chân

Khi thai nhi phát triển, trọng lượng cơ thể tăng lên khiến cột sống, hông và chân phải chịu nhiều áp lực hơn. Đây là lý do nhiều mẹ bầu thường xuyên bị đau lưng, mỏi hông hoặc chuột rút, đặc biệt trong những tháng cuối thai kỳ.

Đi bộ giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, cải thiện tuần hoàn máu và giảm tình trạng ứ dịch ở chân, từ đó hạn chế phù nề. Việc vận động nhẹ nhàng cũng giúp các khớp linh hoạt hơn, giảm cảm giác cứng cơ sau thời gian ngồi hoặc nằm lâu.

Giúp ngủ ngon và cải thiện tâm trạng

Theo Mayo Clinic, sự thay đổi hormone cùng cảm giác khó chịu do bụng bầu lớn dần khiến không ít phụ nữ mang thai gặp tình trạng mất ngủ hoặc ngủ không sâu giấc. Đi bộ mỗi ngày giúp cơ thể giải phóng endorphin - loại hormone tạo cảm giác thư giãn và dễ chịu, đồng thời giảm căng thẳng, lo âu.

Hoạt động thể chất vừa phải còn giúp cơ thể tiêu hao năng lượng hợp lý, hỗ trợ điều hòa nhịp sinh học và cải thiện chất lượng giấc ngủ. Khi ngủ ngon hơn, mẹ bầu cũng có nhiều năng lượng để sinh hoạt và chăm sóc sức khỏe trong suốt thai kỳ.

Hỗ trợ quá trình sinh nở và phục hồi sau sinh

Duy trì thói quen đi bộ giúp tăng sức bền của tim mạch và cơ bắp, đặc biệt là vùng hông và chân - những nhóm cơ đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển dạ. Một cơ thể khỏe mạnh cũng giúp mẹ bầu có thể chịu đựng tốt hơn trong quá trình sinh con.

Sau sinh, những phụ nữ duy trì vận động hợp lý trong thai kỳ thường phục hồi thể lực nhanh hơn, dễ lấy lại khả năng vận động và kiểm soát cân nặng. Ngoài ra, việc hình thành thói quen tập luyện từ khi mang thai cũng tạo nền tảng cho lối sống lành mạnh sau khi em bé chào đời.

Tuy nhiên, mẹ bầu chỉ nên đi bộ với cường độ vừa phải, mang giày phù hợp, uống đủ nước và dừng lại nếu xuất hiện các dấu hiệu bất thường như đau bụng, chảy máu âm đạo, chóng mặt hoặc khó thở. Với những trường hợp mang thai nguy cơ cao, có tiền sử sinh non hoặc được bác sĩ khuyến cáo hạn chế vận động, cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc duy trì việc tập luyện. ■

Bác sĩ chia sẻ “quy tắc 90 giây” kiểm soát cơn giận, bảo vệ sức khỏe tim

Theo các chuyên gia, cơn giận không chỉ tác động đến cảm xúc mà còn có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến hệ tim mạch.

Cơn giận có thể âm ỉ tích tụ và bùng phát khi gặp một tác nhân kích thích phù hợp, tạo thành một “cơn bão” cảm xúc dữ dội. Khi đó, nhiều người có thể mất kiểm soát, bộc lộ cảm xúc mạnh, tim đập nhanh, nắm chặt tay, cơ bắp căng cứng, mặt đỏ bừng và có cảm giác như “máu dồn lên đầu”, theo Hindustan Times (Ấn Độ).

Từ đó, tiến sĩ - bác sĩ Pradeep Kumar Nayak, Giám đốc và Trưởng khoa Tim mạch tại Bệnh viện Dharamshila Narayana Superspeciality (Ấn Độ), đã chia sẻ về tác động của cơn giận đối với tim mạch cũng như “quy tắc 90 giây” giúp kiểm soát cảm xúc.

Theo tiến sĩ - bác sĩ Pradeep Kumar Nayak, nếu thường xuyên nổi nóng hoặc khó kiểm soát cảm xúc, cơn giận có thể ảnh hưởng đến tim mạch.

Cơn giận ảnh hưởng đến tim như thế nào?

Theo bác sĩ Nayak, tức giận không chỉ là phản ứng về mặt tâm lý mà còn là phản ứng sinh lý của cơ thể. Khi đó, cơ thể giải phóng các hormone căng thẳng như adrenaline và cortisol. Vì vậy, cơn giận không chỉ diễn ra trong tâm trí mà còn khiến cơ thể bước vào trạng thái căng thẳng cao độ. Người đang tức giận thường cảm thấy cơ thể căng cứng, tim đập nhanh và khó giữ bình tĩnh.

Nếu thường xuyên nổi nóng hoặc khó kiểm soát cảm xúc, cơn giận có thể ảnh hưởng đến tim mạch. Bác sĩ Nayak giải thích rằng khi nổi giận, lượng adrenaline tăng đột ngột sẽ khiến:

Nhịp tim tăng nhanh.

Huyết áp tăng cao.

Mạch máu co lại.

Tim phải làm việc nhiều hơn.

Đối với những người đã mắc bệnh tim hoặc có nhiều yếu tố nguy cơ tim mạch, những cơn giận dữ dữ dội có thể làm tăng nguy cơ đau tim hoặc rối loạn nhịp tim trong một khoảng thời gian ngắn.

Nếu tình trạng mất kiểm soát cơn giận lặp đi lặp lại trong thời gian dài, nguy cơ tăng huyết áp mạn tính và tổn thương mạch máu cũng sẽ gia tăng.

Chỉ một khoảng dừng ngắn khi tức giận cũng có thể giúp tránh những lời nói hoặc hành động bốc đồng, giảm bớt gánh nặng cho hệ tim mạch.

"Quy tắc 90 giây" giúp kiểm soát cơn giận

Để tránh những phản ứng bốc đồng khi tức giận, bác sĩ Nayak khuyến nghị áp dụng "quy tắc 90 giây". Các

bước thực hiện gồm:

Dừng lại khoảng 90 giây trước khi phản ứng, đồng thời hít thở chậm và sâu.

Tạm rời khỏi tình huống gây căng thẳng, dù chỉ là đi bộ một lúc, để giúp giảm các hormone gây stress.

Gọi tên cảm xúc của mình (ví dụ: “Tôi đang rất tức giận”, “Tôi đang thất vọng”) thay vì phản ứng ngay lập tức. Việc nhận diện cảm xúc có thể giúp giảm cường độ của chúng.

Xác định nguyên nhân thực sự của cơn giận. Nhiều khi tức giận chỉ là biểu hiện bên ngoài của những cảm xúc khác như căng thẳng, thất vọng, sợ hãi hoặc bị tổn thương. Ngoài những biện pháp trên, bác sĩ cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc, tập thể dục thường xuyên và quản lý căng thẳng. Đây là những yếu tố giúp hạn chế nguy cơ bùng phát cơn giận, đặc biệt khi cơ thể mệt mỏi hoặc chịu nhiều áp lực.

Có thể giải tỏa cơn giận bằng cách la hét không?

Nhiều người cho rằng không nên kìm nén cảm xúc và việc la hét hay đập phá đồ vật sẽ giúp “xả” cơn giận. Tuy nhiên, tiến sĩ - bác sĩ Pradeep Kumar Nayak cho biết điều này không những không hiệu quả mà còn có thể phản tác dụng.

“La hét hoặc đập phá đồ đạc không thực sự giúp giải phóng cơn giận. Ngược lại, càng phản ứng một cách hung hăng thì não bộ càng có xu hướng lặp lại hành vi đó trong những lần sau. Thay vì kìm nén hoặc bùng nổ cảm xúc, mỗi người nên học cách xử lý cơn giận theo hướng lành mạnh hơn”, bác sĩ Nayak nói. ■

Đau nửa đầu hay vỡ phình động mạch não? Chuyên gia chỉ cách phân biệt

Đau nửa đầu và vỡ phình động mạch não đều gây đau đầu dữ dội. Tuy nhiên, đây là 2 tình trạng hoàn toàn khác nhau, trong đó vỡ phình động mạch não là cấp cứu y khoa cần xử trí ngay để tránh nguy cơ tử vong.

Cơn đau đầu nào nguy hiểm hơn?

Bác sĩ Vikrant Setia, chuyên gia phẫu thuật thần kinh tại Bệnh viện Manipal (Ấn Độ), cho biết đau nửa đầu là bệnh lý thần kinh phổ biến, có thể gây đau dữ dội nhưng hiếm khi đe dọa tính mạng. Trong khi đó, vỡ phình động mạch não là tình trạng cấp cứu, nếu chậm điều trị có thể bỏ lỡ "thời gian vàng" cứu sống người bệnh.

Theo bác sĩ Setia, đau nửa đầu thường khởi phát từ từ, kèm buồn nôn, nhạy cảm với ánh sáng hoặc âm thanh. Một số người còn xuất hiện triệu chứng như nhìn mờ, rối loạn thị giác. Cơn đau thường kéo dài nhiều giờ và tái phát



theo từng đợt.

Khác với đau nửa đầu, phình động mạch não bị vỡ có thể dẫn đến tàn tật vĩnh viễn nếu điều trị chậm trễ

Ngược lại, phình động mạch não là tình trạng thành mạch máu trong não bị suy yếu và phình lên. Phần lớn túi phình không gây triệu chứng và chỉ được phát hiện tình cờ. Tuy nhiên, khi túi phình bị vỡ sẽ gây xuất huyết dưới nhện, một biến chứng rất nguy hiểm. Khác với đau nửa đầu, cơn đau do vỡ phình động mạch não xuất hiện đột ngột và đạt mức dữ dội nhất chỉ trong vài giây. Người bệnh có thể kèm cứng cổ, nôn ói, lú lẫn, ngất xỉu, co giật hoặc yếu liệt một bên cơ thể. Đây là những dấu hiệu cho thấy não có thể đang bị chảy máu, chứ không đơn thuần là một cơn đau nửa đầu.

Những dấu hiệu cần cấp cứu ngay

Theo bác sĩ Setia, thời gian là yếu tố quyết định tiên lượng ở người bị vỡ phình động mạch não. Nếu đã xảy ra xuất huyết quanh não, việc chần chừ chờ cơn đau tự hết có thể khiến tình trạng trở nên nguy kịch, theo Times of India.

Ông khuyến cáo cần đến bệnh viện cấp cứu ngay nếu cơn đau đầu đi kèm một trong các dấu hiệu sau: Đau đầu khởi phát đột ngột, dữ dội và đạt mức đau tối đa chỉ trong vài giây. Nhìn đôi, sụp mí mắt, nói ngọng, tê yếu tay chân hoặc đi lại khó khăn. Ngất xỉu, mất ý thức, co giật hoặc chóng mặt dữ dội kèm đau đầu.

Lối sống giúp giảm nguy cơ

Những thói quen tốt cho hệ mạch máu trên toàn cơ thể như vận động thường xuyên, ăn uống lành mạnh cũng góp phần duy trì sức khỏe não bộ về lâu dài. Bác sĩ Setia cho biết duy trì lối sống lành mạnh có thể giúp giảm nguy cơ túi phình phát triển hoặc bị vỡ, đồng thời bảo vệ sức khỏe mạch máu não.

Ông khuyến nghị không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia, kiểm soát tốt huyết áp bằng chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn và dùng thuốc theo chỉ định nếu có bệnh nền.

Đối với người mắc đau nửa đầu, cần điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ, không tự ý lạm dụng thuốc giảm đau. Đặc biệt, nếu xuất hiện một cơn đau đầu hoàn toàn khác với những lần trước, nhất là đau đột ngột và dữ dội, cần đến cơ sở y tế ngay để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. Ngoài ra, khám sức khỏe định kỳ và tìm hiểu tiền sử bệnh trong gia đình cũng giúp phát hiện sớm nguy cơ phình động mạch não. ■

Cần Người Help Wanted

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc:

503-701-7377

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

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho share master bedroom, conviente. Everythings use.

Xin vui lòng liên lạc:

832-275-2457

346-773-0375

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

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

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 - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

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

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

832-288-1086 * 281-892-9237

(hoặc để lại tin nhắn)

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. \$400/tháng. Anh chị rất vừa ý.

Xin liên lạc:

832-289-7619 * 832-247-6959

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

Bao Vật

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

Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478
24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494

060-2118/168x



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

A+ COMPUTECH LLC

- * **Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**
- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE
- * **Sửa chữa COMPUTER**
- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- Networking
- * **WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera
- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

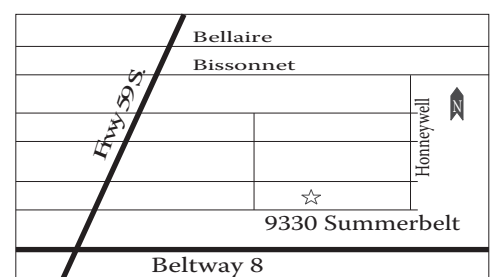
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

NEW

963-2224/1792

Nhà Cho Mướn

BW8 & HW90

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở BW8 và HW90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liêm: 281-857-7281
Nhắn: 832-863-2784

NEW

08-2026

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:
713-894-0490 * 346-565-5929

NEW

951-2219/1787

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 Funiture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mướn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

NEW

960-2223/1791

Bán Tiệm Nail

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks. Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to: 469-360-4000

NEW

830-2229/1797

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

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

Xin vui lòng liên lạc ông Kha
281-235-5757 * 281-484-2526

NEW

965-2224/1792

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.
Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact: 832-808-0206

NEW

956-2222/1790

Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties.
Family crisis and must sell.

Please contact Mike: 832-640-6021
English or Chinese

NEW

967-2225/1793

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny:
Cell: 281-896-3280 * Tiệm: 281-403-9600

NEW

964-2224/1792

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc: 832-661-7777
Hoặc email: jky@aircoolsupply.com

NEW

941-2218/1786

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 tính 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, tính 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: Joannhuyinh55@gmail.com

NEW

938-2232

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

942-2218/1786

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 nhắn tin, mình sẽ gọi lại: 281-871-9741

NEW

985-2219/1787

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

944-2218/1786

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 rửa. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

NEW

934-2215/1780

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

952-2219/1787

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 nhắn tin Hương:
832-515-6325



NEW

955-Long Term

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 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

NEW

942-2218/1786

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

948-2219/1787

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.

QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

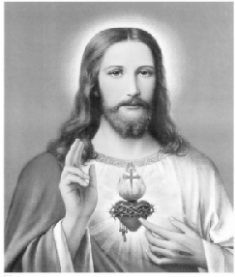
Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

In God We Trust

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

Nha Khoa Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng

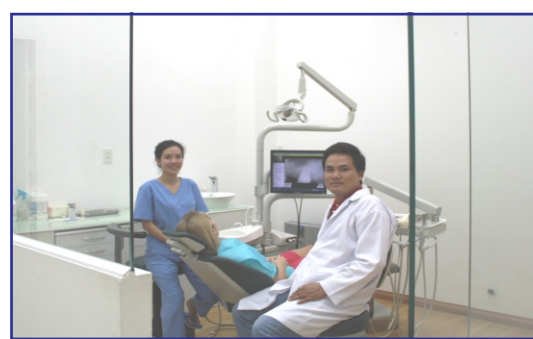


Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

ĐẶC BIỆT CHUYÊN VỀ:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT NƯỞU
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
 - Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.
- Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kì Lưỡng



NẾU BẠN MUỐN CÓ MỘT HÀM RĂNG ĐẸP CÙNG NỤ CƯỜI XINH VỚI GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG, HÃY ĐẾN VỚI:

0913747090
0942121022



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 Miễn 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 Chất Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

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