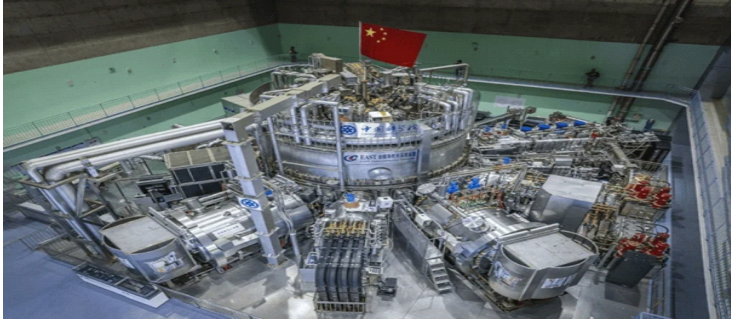


Trung Quốc chế tạo “Mặt Trời nhân tạo” bằng nam châm nặng 582 tấn

Nam châm này sẽ giúp cô lập và kiểm soát khối plasma nóng gấp sáu lần lõi Mặt Trời.

Trung Quốc vừa chế tạo thành công một nam châm khổng lồ có trọng lượng lên tới 582 tấn cùng chiều dài 21m. Cuộn dây siêu dẫn này được thiết kế nhằm hỗ trợ tạo ra phản ứng tổng hợp hạt nhân có kiểm soát, duy trì trạng thái plasma được nung nóng tới khoảng 100 triệu °C.

Để dễ hình dung, mức nhiệt độ này cao gấp sáu lần nhiệt độ tại lõi của Mặt Trời.



Nam châm siêu dẫn nặng 582 tấn của Trung Quốc, được thiết kế để giữ plasma nóng hơn lõi Mặt trời trong dự án “Mặt trời nhân tạo”

“Mặt Trời nhân tạo” không phải là một Mặt Trời thu nhỏ

“Mặt Trời nhân tạo” là thuật ngữ dùng để chỉ lò phản ứng tổng hợp hạt nhân, mô phỏng lại cơ chế giải phóng năng lượng cơ bản của Mặt Trời tự nhiên. Bên trong lòng Mặt Trời, các hạt nhân hydro liên tục va chạm dưới áp suất và nhiệt độ cực lớn để hợp nhất thành các nguyên tố nặng hơn, đồng thời giải phóng nguồn năng lượng khổng lồ.

Các nhà khoa học đang nỗ lực tái tạo phản ứng này ngay trên Trái Đất. Tuy nhiên, thách thức lớn nhất là plasma phải đạt đến ngưỡng nhiệt độ siêu cao. Do không vật liệu nào có thể tiếp xúc trực tiếp với khối plasma 100 triệu °C mà không bị tan chảy, sự xuất hiện của hệ thống nam châm siêu dẫn khổng lồ đóng vai trò quyết định.

Nam châm 582 tấn hoạt động như một lá chắn từ trường

Linh kiện vừa hoàn thiện là nam châm siêu dẫn trường hình xuyên, được sản xuất riêng cho dự án Lò phản ứng nhiệt hạch siêu dẫn thử nghiệm plasma chảy thể mới (BEST) của Trung Quốc. BEST thuộc dòng lò phản ứng Tokamak, sở hữu buồng chân không hình vành khăn (bánh rán). Nam châm này tạo ra một từ trường cực mạnh để giữ khối plasma siêu nóng lơ lửng bên trong buồng, ngăn không cho nó va chạm vào thành lò phản ứng.

Có thể hình dung đây như một bài toán cách ly nhiệt độ phức tạp: khối plasma đạt mức nhiệt hủy diệt nhưng phân thành lò phản ứng bắt buộc phải giữ ở trạng thái an toàn. Nhiệm vụ của hệ thống từ trường là đảm bảo hai yếu tố này không bao giờ tiếp xúc với nhau.

Lý do nam châm phải có kích thước kỷ lục

Giới khoa học cần duy trì plasma ở nhiệt độ trên 100 triệu °C, đồng thời giữ cho nó đủ ổn định để phản ứng nhiệt hạch xảy ra liên tục. Theo các báo cáo kỹ thuật, nam châm mới này có thể tích lớn hơn 1,3 lần so với nam châm tương đương thuộc dự án nhiệt hạch quốc tế ITER ở Pháp, đồng thời có khả năng lưu trữ năng lượng từ trường cao gấp ba lần.

Dung lượng năng lượng từ trường lớn hơn giúp các nhà nghiên cứu tạo ra từ trường mạnh hơn, gia tăng khả năng kiểm soát và nhốt giữ plasma.

Đặc biệt, nam châm này sử dụng vật liệu siêu dẫn, cho phép dòng điện khổng lồ chạy qua mà gần như không gặp điện trở khi được làm lạnh xuống nhiệt độ cực thấp vào khoảng -269 °C.

Do đó, cỗ máy này đang thực hiện một nhiệm vụ đối lập đầy kinh ngạc: duy trì một môi trường nóng hơn lõi Mặt Trời ngay bên cạnh một hệ thống thiết bị hoạt động ở nhiệt độ cận kề độ tuyệt đối.

Nam châm trường hình xuyên không phải là linh kiện duy nhất

Song song với đó, các nhà nghiên cứu Trung Quốc cũng đã thử nghiệm thành công cuộn dây điện từ trung tâm siêu dẫn nhiệt độ cao. Cuộn dây này thường được coi là “trái tim” của lò phản ứng Tokamak, đóng vai trò tạo dòng điện cần thiết để kích hoạt và duy trì trạng thái plasma.

Nếu nam châm hình xuyên đóng vai trò như bức tường từ trường bảo vệ, thì cuộn dây điện từ trung tâm chính là hệ thống đánh lửa để khởi động toàn bộ quá trình phản ứng.

Cả hai linh kiện quan trọng này đều phải vận hành bền bỉ dưới các điều kiện vận hành cực đoan, bao gồm nhiệt độ cao, cường độ dòng điện khổng lồ, bức xạ cực mạnh và lực cơ học phát sinh rất lớn.

Trung Quốc tuyên bố chủ động hoàn toàn về công nghệ

Chương trình nghiên cứu và phát triển kéo dài sáu năm này đã mang lại 47 bằng sáng chế cùng 25 tiêu chuẩn công nghiệp. Các nhà khoa học Trung Quốc khẳng định cả nam châm trường hình xuyên và cuộn dây điện từ trung tâm đều được chế tạo hoàn toàn bằng vật liệu và năng lực sản xuất nội địa.

Khác với hệ thống thử nghiệm EAST hiện có, nam châm thể hệ mới này được thiết kế dành riêng cho lò phản ứng BEST. Trước đó, EAST đã thiết lập nhiều kỷ lục ấn tượng, bao gồm việc duy trì trạng thái plasma ở 100 triệu °C trong suốt 1.066 giây (hơn 17 phút) - một mốc thời gian khiến nhiệt độ bề mặt Mặt Trời trở nên nhỏ bé khi so sánh.

Mục tiêu hiện tại của dự án là đưa các kết quả thí nghiệm tiền gần hơn đến một hệ thống sản xuất năng lượng nhiệt hạch thương mại.

Theo kế hoạch, quá trình xây dựng lò phản ứng BEST sẽ hoàn tất vào năm 2027, hướng tới mốc phát điện nhiệt hạch đầu tiên vào năm 2030. Mục tiêu dài hạn của Trung Quốc là xây dựng Lò phản ứng trình diễn kỹ thuật nhiệt hạch (CFETR), nhằm chứng minh khả năng thương mại hóa năng lượng nhiệt hạch ở quy mô nhà máy điện. ■

Thói quen mỗi tuần nên thực hiện để điện thoại bền hơn

Chỉ mất chưa đến 1 phút, việc khởi động lại điện thoại có thể giúp máy hoạt động mượt và kết nối ổn định hơn.

Một trong những lời khuyên hợp lý là nên thường xuyên khởi động lại điện thoại. Mặc dù lý do kỹ thuật có phần phức tạp và khác nhau giữa iOS và Android, nhưng việc khởi động lại điện thoại thường xuyên có thể giúp giải quyết các vấn đề hiệu suất nhỏ mà thiết bị gặp phải. Trong một số trường hợp, nó thậm chí còn là một biện pháp bảo mật hữu ích.

Tuy nhiên, việc khởi động lại điện thoại thường xuyên không phải là điều tốt, thay vào đó người dùng chỉ cần thực hiện việc này khoảng một tuần mỗi lần. Lý do vì các hệ điều hành di động hiện nay đã được tối ưu hóa để hoạt động liên tục, với nhiều quy trình ngầm hỗ trợ thời gian hoạt động lâu dài.

Lý do khởi động lại điện thoại lại có ích

Điện thoại hiện đại hoạt động trên bộ xử lý ARM và có thể hoạt động liên tục trong nhiều tuần mà không gặp trục trặc. Mặc dù vậy, trong quá trình sử dụng, điện thoại sẽ tạo ra bộ nhớ đệm tạm thời để hỗ trợ các ứng dụng thường xuyên được sử dụng. Việc khởi động lại điện thoại sẽ giúp xóa bộ nhớ đệm đang chạy, từ đó cho phép thiết bị hoạt động hiệu quả hơn.

Ngoài ra, khởi động lại điện thoại cũng có thể mang lại một số lợi ích bảo mật. Cơ quan An ninh Quốc gia Mỹ (NSA) khuyến nghị người dùng nên khởi động lại điện thoại ít nhất một lần mỗi tuần để tăng cường bảo mật.

Nếu điện thoại bị đánh cắp hoặc bị thu giữ, việc bẻ khóa sẽ khó khăn hơn khi thiết bị ở trạng thái yêu cầu mật khẩu mở khóa. Mặc dù vậy, cần lưu ý rằng điều đó chỉ có tác dụng hạn chế, bởi các cuộc tấn công lừa đảo có chủ đích và phần mềm độc hại không cần nhấp chuột thường nhắm vào những mục tiêu cụ thể và không dễ dàng bị ngăn chặn chỉ bằng cách khởi động lại thiết bị.

Cuối cùng, việc khởi động lại điện thoại là một lựa chọn cá nhân. Nếu gặp phải tình trạng hiệu suất chậm hoặc lỗi tạm thời, hãy sử dụng nút khởi động lại. Điều quan trọng là người dùng nên biết cách duy trì hiệu suất và bảo mật cho thiết bị của mình. ■



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:





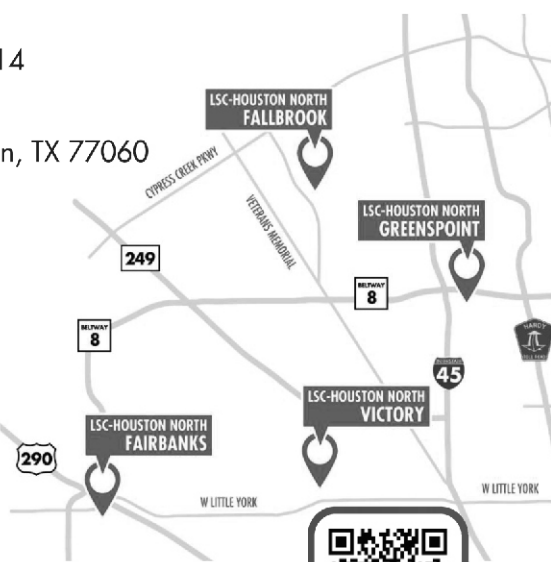

LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



Four Locations Close to Home.

Fairbanks • Fallbrook • Greenspoint • Victory



Hồ nước kỳ lạ chứa hàng triệu tấn "vàng đen", khai thác 200 năm cũng chưa hết

Mặc dù không có nước nhưng hồ này lại chứa một loại hợp chất không tưởng mà bất cứ quốc gia nào cũng mong muốn.

Ở làng La Brea phía tây nam đảo Trinidad thuộc Cộng hòa Trinidad và Tobago, Châu Mỹ có một cái hồ được đặt tên là hồ Pitch. Hồ Pitch không có nhiều nước nhưng lại thu hút rất nhiều khách du lịch. Thậm chí, nhiều quốc gia trên thế giới còn thể hiện mong muốn sử dụng hồ này.



Hồ Pitch dù không có nhiều nước nhưng bất cứ quốc gia nào cũng muốn sở hữu

Hồ không chứa nước

Nguyên nhân là bởi hồ Pitch thực chất là một hồ nhựa đường tự nhiên lớn nhất thế giới. Hồ Pitch chứa đến 10 triệu tấn nhựa đường. Có thể nói, hồ nhựa đường Pitch là mỏ nhựa đường tự nhiên lớn nhất thế giới. Hồ nhựa đường Pitch có diện tích lên tới 40 hecta và sâu 75m.

Hồ Pitch được tìm thấy vào năm 1595 và được đưa vào khai thác kể từ năm 1867. Đó là vào cuối thế kỷ 16, ngài Walter Raleigh đã đến đất nước này và trong quá trình khám phá khu vực này, ông đã bị choáng ngợp bởi mùi nhựa đường trong không khí. Những người dân bản địa đã dẫn ông ta đến nơi mà họ cho rằng đó là địa ngục. Khi tới nơi ông đã thấy một cái hồ có chứa đầy một chất lỏng màu đen và Walter Raleigh là người khám phá ra hồ Pitch.

Hồ Pitch là hồ nhựa đường tự nhiên lớn nhất thế giới

Các nhà khoa học sau khi phân tích các chất có trong hồ Pitch đã kết luận rằng nó có tuổi đời lên tới hàng nghìn năm.

Hồ Pitch hình thành từ sau khi mảng lục địa Caribe dịch chuyển và bị khối lục địa khác đè lên. Sự dịch chuyển này đã tạo ra các đường nứt gãy và làm cho dầu thô dưới lòng đất bị phun trào lên bề mặt. Một thời gian sau, khi những nguyên tố nhẹ trong dầu thô bị bốc hơi hết, những gì còn lại chỉ có nhựa đường.

Theo truyền thuyết cổ của người dân nơi đây, hồ Pitch trước đây đã từng "nuốt chửng" một bộ lạc do họ đã ăn những con chim ruồi, loài chim được cho là linh hồn tổ tiên của họ. Do đó các vị thần đã tạo ra hồ Pitch để trừng phạt loài người.

Một truyền thuyết địa phương khác lại cho rằng hồ Pitch có liên quan tới câu chuyện của nàng Callifaria, con gái của một tù trưởng bộ lạc địa phương. Nàng đã chạy trốn theo người yêu của mình là Kasaka, một hoàng tử của bộ tộc đối thủ.

Cha của nàng đã đuổi theo và bắt được con gái của mình. Sau đó ông đã buộc nàng vào 1 con ngựa để nó kéo nàng trở về nhà. Vị thần Arawak khi biết chuyện này đã rất tức giận, ngài đã nhấn chìm cả ngôi làng của nàng xuống đất và dùng nhựa đường "che" nó đi.

Bảo tàng lịch sử thiên nhiên

Theo Amusing Planet, trong quá trình nghiên cứu tại hồ Pitch, các nhà khoa học đã tìm thấy vô số dấu vết của những con vật từ thời tiền sử. Trong lòng hồ, các nhà cổ sinh vật học đã vớt xương của các loài chó sói, rùa, ma mút, hổ răng kiếm, bò rừng bizon và cả những động vật không xương sống khác.

Họ cho rằng, những loài động vật này vô tình rơi xuống và bị mắc kẹt trong nhựa đường. Chính lớp nhựa đường đã giúp cho bộ xương của chúng được bảo quản 1 cách hoàn hảo như vậy.

Theo thống kê của các nhà khoa học, 90% các hóa thạch trong hồ Pitch là của các loài thú săn mồi. Trong đó, có tới 4.000 hóa thạch của sói tuyết, 2.000 hóa thạch của hổ răng kiếm, còn lại là của sói Bắc Mỹ. Ngoài ra họ cũng tìm được cả hóa thạch của các loài chim ăn thịt.

Vào năm 1928, một cây cổ thụ khổng lồ 4.000 năm tuổi đã bất ngờ trôi lên từ lòng hồ Pitch rồi sau đó lại từ từ chìm dần xuống dưới. Từ sự việc này, các nhà khoa học đã đặt ra giả thuyết rằng, hồ Pitch là một môi trường tương tự như hồ hydrocacbon trên Titan, mặt trăng của sao Thổ. Nếu họ có thể phân tích được toàn bộ các chất có trong hồ Pitch, họ sẽ tìm ra câu trả lời về việc có hay không sự sống trong hồ hydrocacbon của Titan.

Nguồn nhựa đường dồi dào

Nhựa đường của hồ Pitch vô cùng đặc nên bạn có thể dễ dàng đi lại trên mặt hồ. Thế nhưng, nếu bạn dừng lại thì sẽ bị chìm dần. Bởi nhìn từ bề mặt thì hồ Pitch có vẻ hoàn toàn yên tĩnh, nhưng trong lòng hồ, các dòng nhựa đường thực chất vẫn luôn di chuyển không ngừng.

Nguồn nhựa đường của hồ Pitch tính tới thời điểm này đã được khai thác trong hơn 100 năm và vẫn chưa có dấu hiệu cạn. Chính vì thế, dù Cộng hòa Trinidad và Tobago với dân số chưa đến 1,2 triệu người nhưng nhờ có tài nguyên nhựa đường và dầu khí nên quốc gia này là một địa điểm đầu tư tuyệt vời cho giới doanh nhân quốc tế.

Hiện nay, hồ Pitch đang cung cấp 108.000 tấn bitum (dùng làm nhựa rải đường) và phần lớn được xuất khẩu. Các vỉa dầu phần lớn ở miền Nam Trinidad cung cấp hơn 7 triệu tấn/năm. Khai thác khí đốt cũng trên đà gia tăng.

Dầu mỏ được xuất khẩu sang Hoa Kỳ và Vương quốc Anh. Phần lớn giếng dầu và các nhà máy lọc dầu đều nằm trong tay các công ty của Hoa Kỳ. Sản lượng hydrocacbon chiếm 80% tổng giá trị các loại sản phẩm xuất khẩu. GDP của Trinidad và Tobago đạt 22.809 USD, đứng thứ 106 thế giới và đứng số 1 khu vực Caribe.

Con đường ở phía trước của cung điện Buckingham nước Anh hay sân bay La Guardia, đường hầm Lincoln của Mỹ đều là những công trình kiến trúc nổi tiếng từng sử dụng nhựa đường từ hồ Pitch để xây dựng.

Tính tới nay, các công ty khai khoáng đã thu được 10 triệu tấn nhựa đường nhưng hồ Pitch vẫn còn rất nhiều. Các nhà khoa học phỏng đoán rằng, còn rất nhiều nguồn dầu mỏ bên dưới lòng đất và có lẽ nguồn nhựa đường sẽ chưa thể cạn kiệt. Lượng nhựa đường dưới hồ Pitch có thể khai thác trong mấy trăm năm nữa.

Ngoài ra, hồ Pitch còn là một điểm du lịch nổi tiếng. Mỗi năm lượng khách du lịch kéo đến đây lên tới 20.000 người. Thời điểm du khách kéo tới nhiều nhất là sau mùa mưa.

Sau những cơn mưa, nhiều hồ nước nhỏ được hình thành trên mặt hồ Pitch và chúng có chứa hàm lượng lưu huỳnh rất lớn. Nước hồ như vậy có thể chữa được các bệnh về xương khớp và da. Vì thế, du khách thường tới đây để ngâm mình trong các hồ nước nhỏ này. ■

Hòn đảo "ảo diệu" ai đến sống cũng cao thêm được vài cm: Hiện tượng lạ khiến giới khoa học cũng “bó tay”

Hòn đảo có 2 điều lạ, tiền rơi không ai cúi xuống nhặt, "thỏ phồng" vạn vật kể cả con người.

Nhiều khách du lịch tin rằng khi ghé thăm hòn đảo lạ kỳ này, họ sẽ có chiều cao như ý.

Chúng ta cao lớn hơn khi còn trẻ nhưng ngừng phát triển sau khi trưởng thành. Tuy nhiên, quy luật này cũng có ngoại lệ. Thực tế, trên thế giới này tồn tại một hòn đảo duy nhất mà ngay cả người trưởng thành cũng có thể cao thêm!

Đảo Martinique nằm trong quần đảo núi lửa Lesser Antilles, ở phía Đông vùng biển Caribbean. Với diện tích 1.128km2, dân số trên đảo khoảng gần 400.000 người. Hòn đảo này là một thuộc địa của nước Pháp từ năm 1635. Tuy nhiên hòn đảo lại được đặt tên bởi nhà thám hiểm nổi tiếng Christopher Columbus sau khi ông khám phá ra hòn đảo năm 1493.

Lúc đầu hòn đảo này có tên là "Jouanacaëra - Matinino". Theo nhà sử học Sydney Daney, cái tên "Jouanacaëra" được đặt bởi người thổ dân Caribs có nghĩa là “hòn đảo của những con kì nhông”.

Sau khi Columbus phát hiện ra nơi này, tên của đảo được đổi thành Madinina có nghĩa là đảo của những loài hoa nhài ca ngợi vẻ đẹp của đảo. Hòn đảo này được đổi tên thành Martinica vào năm 1502 và cuối cùng được gọi là Martinique do ảnh hưởng từ các đảo thuộc địa của Pháp.

Martinique được ca ngợi là một trong những hòn đảo hấp dẫn nhất của vùng biển Caribbean. Đó là bởi nơi đây là sự kết hợp của những bãi biển tuyệt đẹp trải dài với làn nước trong vắt cùng khu rừng mưa phong phú về hệ động - thực vật.

Hòn đảo được miêu tả như một thiên đường cho những tín đồ yêu thiên nhiên và ánh Mặt trời. Martinique cũng thu hút khách du lịch bởi sự quyến rũ đầy chất Pháp. Nơi đây được coi như nước Pháp của Caribbean với những nhà hàng thanh lịch và sang trọng, các trung tâm mua sắm hay thiết kế đô thị đậm chất Pháp.

Một điểm đặc biệt dễ nhận thấy nữa của hòn đảo đó chính là... chiều cao của cư dân ở đây. Người dân trên đảo Martinique sở hữu một chiều cao "khủng" - nam là 1,9m; nữ là 1,74m. Thậm chí ở đây, nếu một chàng trai trẻ có chiều cao dưới 1,8m sẽ bị trêu chọc là “người lùn”.

Cùng với chiều cao khủng của cư dân, hòn đảo này còn nổi tiếng với khả năng thần kỳ - khiến khách du lịch cao lên. Hiện tượng này được ví như một phép màu của hòn đảo. Người ta nói rằng, cứ khoảng 10 năm một lần, tất cả những người trên đảo, cả nam lẫn nữ, sẽ đồng loạt tăng thêm vài cm. Có những lời đồn về việc một người đàn ông quá độ tuổi trưởng thành đến sống ở đây và sau 2 năm, anh ta thực sự đã cao lên.



Nơi đây được gọi là “thiên đường của người lùn”

Rất nhiều nhà nghiên cứu đã ghé thăm và tìm hiểu nguyên nhân của hiện tượng kỳ bí này. Nhiều người tin rằng trên đảo tồn tại một loại phóng xạ không độc hại có khả năng tác động lên tuyến giáp kích thích phát triển chiều cao. Tuy nhiên, bí ẩn về hiện tượng này vẫn còn đang bị bỏ ngỏ.

Trong thực tế, không chỉ có con người mà các loài động - thực vật sống trên đảo cũng có tốc độ phát triển đáng kinh ngạc. Từ năm 1948 trở lại đây, các loài kiến, ruồi, bọ cánh cứng, thằn lằn và rắn sống ở Martinique cứ vài năm lại được ghi nhận có sự phát triển khác thường.

Chuột trên hòn đảo cũng to lớn một cách lạ lùng. Để tìm thấy một con chuột to bằng cao một con mèo là điều không hề khó. Điều này đã khiến ngày càng nhiều khách du lịch đến thăm nơi này với hy vọng có thể... cao lên được vài phân. Đó cũng chính là lý do mà nơi đây được gọi là “thiên đường của người lùn”.

Giả thuyết giải thích cho hiện tượng lạ

Tò mò trước hiện tượng kỳ lạ này, các nhà khoa học đã vào cuộc để tìm lời giải tại sao cư dân của hòn đảo này lại rất cao? Sau một thời gian nghiên cứu, các chuyên gia đã đưa ra giả thuyết như sau:

Nguyên nhân đứng đằng sau chính là tinh thể spar đen từ Martinique. Hòn đảo này có một lượng khoáng chất phóng xạ đáng kể. Khoáng chất phóng xạ này có thể gây ra những thay đổi hữu cơ trong cơ thể con người và kích thích sự phát triển.

Đây là loại phóng xạ không độc, có thể tác động đến tuyến giáp để phát triển chiều cao. Hiệu ứng phát triển chiều cao của khoáng chất phóng xạ cũng có thể ảnh hưởng đến khách du lịch tới thăm hòn đảo và khiến họ phát triển chiều cao. Tuy nhiên, bí ẩn về hiện tượng này vẫn còn bỏ ngỏ.

Ngoài một chiều cao đáng nể, người dân Martinique còn một phong tục kì lạ đó là không bao giờ cúi mình. Phong tục này bắt nguồn từ truyền thuyết về đảo trưởng của Martinique.

Khi bị quân Pháp xâm lược và bắt cúi người để chúng cười lên, ông kiên quyết cự tuyệt và nói: “Người Martinique phải luôn đứng thẳng, không được cúi mình”. Điều này ăn sâu vào tâm trí người dân nơi đây và trở thành một quan niệm sống của họ.

Nhưng nó cũng được coi là một phong tục khác người bởi đôi khi có những vật quý hay tiền rơi xuống đất, người Martinique cũng không cúi mình để nhặt. Thay vào đó, họ sử dụng thanh tre gài sau lưng để nhặt vật đó lên, trong tư thế vẫn ngẩng cao đầu.

Khoảng 1/4 dân số sống ở thủ đô Fort de France. Có nhiều tôn giáo có mặt tại Martinique. Ngôn ngữ chính thức là tiếng Pháp, mặc dù mọi người nói tiếng Creole, một ngôn ngữ pha trộn giữa tiếng Pháp, tiếng Anh, và tiếng Phi châu.

Với vẻ đẹp tuyệt mỹ và phép màu lạ kỳ của mình, mỗi năm Martinique lại đón hàng vạn khách du lịch đến đây để thưởng thức loại rượu rum nổi tiếng, thư giãn bên bờ biển và thực sự tận hưởng kì nghỉ của mình.

Martinique là một thiên đường không chỉ cho những người tìm cách thư giãn mà còn cho những người yêu thích thể thao và các hoạt động ngoài trời. Cho dù đó là trên hòn đảo hoặc trên mặt nước bao quanh nó, Martinique cung cấp rất nhiều hoạt động mà khách du lịch khó có thể chán.

Martinique sẽ truyền cảm hứng cho bạn với các khu rừng nhiệt đới của mình (trong đó có 4 giống được công nhận trên Martinique chiếm ít nhất 47% diện tích của đảo). Những bức tranh toàn cảnh của hòn đảo này, biển tuyệt vời của Martinique và các hòn đảo lân cận của nó không thể nào không truyền cảm hứng cho bạn cảm xúc độc đáo khi tham quan.

Nếu có dịp ghé thăm thì bạn đừng bỏ qua hòn đảo xinh đẹp này bởi biết đâu sau chuyến đi nghỉ tại đây, bạn có thể sẽ cao thêm được vài cm nữa. ■

Người đàn ông giàu “kho báu” sau tường, giữ bí mật đến cuối đời

Người đàn ông để lại "kho báu" hơn 1.000 đồng tiền vàng giấu sau bức tường nhà, trị giá khoảng 3,5 triệu USD.

Paul Narce từng sống tại Castillonnes (Pháp) trước khi qua đời ở tuổi 89. Ông để lại một kho báu bí mật ẩn sau bức tường trong ngôi nhà của mình mà không ai hay biết.

Kho báu chỉ được phát hiện sau khi ông qua đời. Trong quá trình kiểm kê tài sản, các công chứng viên dựa trên thông tin do người dân địa phương cung cấp về sở thích sưu tầm tiền cổ của ông, đã tiến hành tìm kiếm kỹ lưỡng ngôi nhà.

Trong phòng chứa đồ, phía sau một bức tranh treo tường, họ phát hiện hơn 1.000 đồng tiền vàng, được sắp xếp cẩn thận, ngăn nắp.

Theo các chuyên gia, những đồng tiền có niên đại hàng trăm, thậm chí hàng nghìn năm. Hiện vẫn chưa có lời giải thích về lý do tại sao ông Narce cất giấu ở đó, theo Dailylgalaxy.

Được biết, ông Paul Narce là người sống khá kín tiếng, ít giao du, không có con. Ông sống cùng chị gái Claudette cho đến khi bà qua đời năm 2023.

Tuy nhiên, đằng sau cuộc sống giản dị ấy là niềm đam mê lâu năm với tiền cổ. Ông dành nhiều năm để sưu tầm và bảo quản các đồng tiền cổ, mỗi hiện vật đều được ghi chú và lưu giữ cẩn thận.

Bộ sưu tập của ông trải dài qua nhiều giai đoạn lịch sử. Một số đồng tiền có niên đại từ thời Macedonia cổ đại (336-323 trước Công nguyên), trong khi nhiều đồng khác được đúc dưới các triều đại của các vua Louis XIV, Louis XV và Louis XVI của Pháp.

Bộ sưu tập được đánh giá cao về giá trị lịch sử và nghệ thuật chế tác. Cuộc đấu giá được tổ chức tại nhà đấu giá Beaussant Lefevre ở Paris và thu về khoảng 3,5 triệu USD.

Do không có người thừa kế trực hệ, số tiền thu được từ cuộc đấu giá được chuyển cho những người họ hàng xa của ông Paul Narce. ■

Người bị trào ngược dạ dày nên bổ sung vitamin gì?

Trào ngược dạ dày thực quản gây ợ nóng, nóng rát sau xương ức, ho kéo dài và ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống. Bên cạnh điều trị và điều chỉnh lối sống, một số vitamin có thể góp phần hỗ trợ kiểm soát triệu chứng.

Trào ngược axit là hiện tượng dịch vị chứa axit từ dạ dày trào ngược lên thực quản - ống nối giữa họng và dạ dày. Tình trạng này thường gây ợ nóng, ợ chua hoặc cảm giác nóng rát sau xương ức, có thể xảy ra thỉnh thoảng ở cả người khỏe mạnh.

Tuy nhiên, nếu trào ngược xảy ra thường xuyên hoặc kéo dài, gây ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống hoặc tổn thương thực quản, người bệnh có thể được chẩn đoán mắc bệnh trào ngược dạ dày thực quản (GERD). Ngoài ợ nóng, người bệnh còn có thể gặp các triệu chứng như ho kéo dài, khô khề, khó nuốt hoặc đau ngực.

1. Các loại vitamin hỗ trợ giảm triệu chứng trào ngược dạ dày

Điều trị trào ngược dạ dày thực quản thường bao gồm sử dụng thuốc theo chỉ định kết hợp thay đổi lối sống và chế độ ăn uống. Một chế độ dinh dưỡng cân đối, giàu vitamin và chất chống oxy hóa cũng có thể góp phần hỗ trợ kiểm soát triệu chứng ở một số người.



Bổ sung các loại vitamin hỗ trợ giảm triệu chứng trào ngược dạ dày thực quản

Dưới đây là một số loại vitamin hỗ trợ làm dịu các biểu hiện khó chịu này:

1.1 Vitamin B12

Theo một nghiên cứu được công bố trên Journal of Pineal Research, việc bổ sung vitamin B12 trong chế độ ăn có liên quan đến sự cải thiện các triệu chứng của bệnh trào ngược dạ dày thực quản.

Vitamin B12 có nhiều trong các thực phẩm nguồn gốc động vật như thịt đỏ, gia cầm, cá, trứng và sữa. Người ăn chay hoặc thuần chay có nguy cơ thiếu vitamin B12 cao hơn do không sử dụng thực phẩm động vật. Trong trường hợp nghi ngờ thiếu hụt, người bệnh nên trao đổi với bác sĩ trước khi sử dụng thực phẩm bổ sung.

1.2 Axit folic (vitamin B9)

Cùng với vitamin B12, axit folic cũng được ghi nhận có thể hỗ trợ cải thiện triệu chứng GERD khi được bổ sung phù hợp. Folate có nhiều trong các loại đậu, rau lá xanh đậm và một số sản phẩm ngũ cốc được tăng cường vi chất. Ngoài thực phẩm tự nhiên, đường chất này cũng có trong các chế phẩm bổ sung nếu có chỉ định.

1.3 Vitamin B6

Vitamin B6 là một vitamin nhóm B khác được đề cập trong nghiên cứu về trào ngược dạ dày thực quản. Nguồn thực phẩm giàu vitamin B6 gồm thịt, gia cầm, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, rau củ và trái cây. Việc duy trì chế độ ăn đa dạng giúp cung cấp lượng vitamin B6 cần thiết cho cơ thể.

1.4 Vitamin A

Một bài báo khoa học công bố trên Collegium Antropologicum cho thấy chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa, trong đó có vitamin A, có thể góp phần hỗ trợ phòng ngừa bệnh trào ngược dạ dày thực quản. Vitamin A giúp bảo vệ tế bào trước tác động của các gốc tự do – những phân tử có thể gây tổn thương tế bào và làm gia tăng quá trình viêm trong cơ thể. Các thực phẩm giàu vitamin A gồm gan, trứng, khoai lang, bí đỏ, cà rốt và rau bina.

1.5 Vitamin C

Cũng theo nghiên cứu trên, vitamin C là một chất chống oxy hóa quan trọng có thể góp phần bảo vệ niêm mạc đường tiêu hóa. Một nghiên cứu của Đại học Osijek, Croatia, cũng ghi nhận rằng việc bổ sung vitamin tổng hợp chứa vitamin A và vitamin C có thể hỗ trợ cải thiện sức khỏe hệ tiêu hóa và giảm triệu chứng ở người mắc trào ngược dạ dày thực quản. Vitamin C có nhiều trong ớt chuông, bông cải xanh, cam, chanh, kiwi và nhiều loại trái cây, rau xanh khác.

1.6 Vitamin E

Vitamin E cũng là một chất chống oxy hóa được cho là có thể góp phần bảo vệ cơ thể trước sự tiến triển của bệnh trào ngược dạ dày thực quản. Bên cạnh vai trò chống oxy hóa, vitamin E còn tham gia hỗ trợ chức năng miễn dịch và sức khỏe tim mạch.

Tuy nhiên, việc sử dụng vitamin E dưới dạng thực phẩm bổ sung cần thận trọng vì có thể tiềm ẩn một số nguy cơ đối với sức khỏe, trong đó có nguy cơ đột quỵ ở một số trường hợp. Do đó, người bệnh chỉ nên sử dụng theo hướng dẫn của bác sĩ. Trong chế độ ăn hằng ngày, vitamin E có nhiều trong rau bina, dầu ô liu, quả bơ, các loại hạt và bơ hạt.

2. Vitamin chỉ hỗ trợ, không thay thế điều trị trào ngược dạ dày

Các vitamin và chất chống oxy hóa có thể góp phần hỗ trợ sức khỏe hệ tiêu hóa khi được bổ sung thông qua chế độ ăn uống cân bằng. Tuy nhiên, đây không phải là phương pháp điều trị bệnh trào ngược dạ dày thực quản.

Người có triệu chứng ợ nóng, ợ chua, đau rát sau xương ức hoặc khó nuốt kéo dài cần được thăm khám để

xác định nguyên nhân và điều trị phù hợp. Việc sử dụng các loại vitamin hoặc thực phẩm bổ sung nên được trao đổi với bác sĩ, đặc biệt ở người có bệnh lý nền hoặc đang dùng thuốc điều trị. ■

3 bài tập giãn cơ tại nhà giúp thư giãn lưng dưới và hông cho người trên 60 tuổi

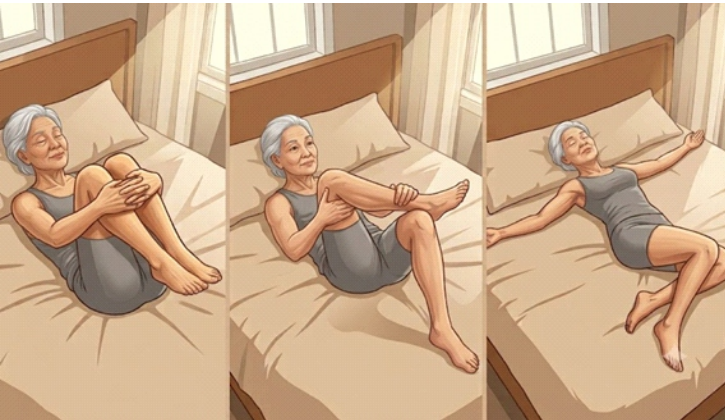
Ở người trên 60 tuổi, việc thực hiện các bài tập giãn cơ đơn giản tại nhà sẽ giúp giảm đau nhức và giải phóng áp lực cho cột sống.

Ôm gối sát ngực

Bài tập này giúp thư giãn vùng lưng dưới và kéo giãn các cơ sâu ở mông, 2 vùng thường tích tụ nhiều căng thẳng nhất ở người trên 60 tuổi. Người tập nằm ngửa trên giường, duỗi thẳng chân, sau đó gập một đầu gối và nhẹ nhàng đưa về phía ngực. Tiếp theo, dùng cả 2 tay ôm lấy đầu gối hoặc cẳng chân kéo nhẹ lại gần hơn, giữ tư thế trong 30 giây và thở chậm rãi. Sau khi thả lỏng và lặp lại với chân còn lại, tiếp tục co cả 2 đầu gối lên ngực và giữ trong 30 giây nữa.

Tư thế nằm kéo giãn hình số 4

Bài tập này nhằm vào cơ hình lê (piriformis) và các cơ hông sâu khác. Đây là động tác giãn cơ giúp giảm đau nhức mà mọi người thường gặp ở phía ngoài hông sau một ngày dài làm việc. Để thực hiện, nằm ngửa với 2 đầu gối gập lại và 2 bàn chân đặt thẳng trên giường, vắt mắt cá chân phải qua đùi trái ngay phía trên đầu gối. Sau đó, luân tay phải qua khe giữa hai chân, tay trái vòng ra phía ngoài đùi trái rồi nắm 2 tay lại phía sau đùi trái, nhẹ nhàng kéo chân trái về phía ngực cho đến khi cảm thấy căng ở phía ngoài hông và mông bên phải. Giữ tư thế trong 30 giây trước khi đổi bên.



Nằm ngửa vận người

Động tác này giúp giải phóng toàn bộ chiều dài cột sống, từ cổ xuống đến xương cụt và mang lại sự xoay chuyển cần thiết cho vùng lưng dưới trong cuộc sống hàng ngày. Động tác vận người cũng nhẹ nhàng nén và thư giãn các cơ dọc theo cột sống, mang lại cảm giác dễ chịu nhất vào cuối ngày.

Khi bắt đầu, nằm ngửa với 2 tay dang sang hai bên ngang vai, lòng bàn tay hướng lên trên, gập đầu gối và đưa về phía ngực. Từ từ hạ cả hai đầu gối xuống bên phải nhưng vẫn giữ vai thẳng trên giường, nếu thấy thoải mái có thể quay đầu nhìn về phía tay trái và giữ tư thế trong 30 giây kết hợp thở chậm rãi. Cuối cùng, đưa đầu gối trở lại vị trí trung tâm, hạ người xuống bên trái và tiếp tục giữ trong 30 giây. ■

5 loại thực phẩm trong tủ bếp hết hạn hoặc bảo quản không đúng tuyệt đối không nên tiệt

Không phải cứ để trong tủ bếp hay ngăn chứa thực phẩm là có thể bảo quản mãi mãi. Một số loại thực phẩm tưởng chừng "không bao giờ hỏng" như bột mì, gạo hay đồ hộp vẫn có thể trở thành mối nguy cho sức khỏe nếu hết hạn hoặc bảo quản không đúng cách.

Theo các chuyên gia an toàn thực phẩm, hạn sử dụng chỉ là một trong nhiều yếu tố cần xem xét. Điều quan trọng hơn là cách bảo quản và tình trạng thực tế của thực phẩm. Theo Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA), nhiều thực phẩm vẫn có thể sử dụng sau ngày ghi trên bao bì, nhưng có những trường hợp tốt nhất nên bỏ ngay để tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm. Dưới đây là 5 loại thực phẩm trong tủ bếp mà bạn nên kiểm tra định kỳ và không nên tiệt nếu đã có dấu hiệu hư hỏng.

Bột mì, gạo và khoai tây đều có thể trở thành nguồn gây ngộ độc

Nhiều người cho rằng bột mì là thực phẩm khô nên rất an toàn. Tuy nhiên theo Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA), bột mì là sản phẩm chưa được nấu chín. Trong quá trình trồng trọt và thu hoạch, hạt lúa mì có thể bị nhiễm vi khuẩn như E. coli hoặc Salmonella. Những vi khuẩn này chỉ bị tiêu diệt khi bột được nấu hoặc nướng ở nhiệt độ thích hợp.

Ngoài nguy cơ vi khuẩn, bột mì để quá lâu còn có thể bị mốc, đổi màu, vón cục hoặc có mùi chua. Khi xuất hiện các dấu hiệu này, người dùng nên bỏ ngay thay vì cố tận dụng.

Gạo cũng là thực phẩm cần đặc biệt lưu ý. Gạo sống có thể chứa bào tử của vi khuẩn Bacillus cereus, loại vi khuẩn có khả năng sống sót sau quá trình nấu. Nếu cơm sau khi nấu để ở nhiệt độ phòng quá lâu, vi khuẩn có thể phát triển và sinh độc tố gây đau bụng, tiêu chảy hoặc nôn mửa. Đối với gạo chưa nấu, thời gian bảo quản cũng không phải vô hạn. Theo USDA, gạo trắng có thể giữ chất lượng khoảng 2 năm nếu chưa mở bao bì, trong khi gạo lứt chỉ khoảng 1 năm do chứa nhiều dầu tự nhiên nên dễ bị ôi hơn.

Trong khi đó khoai tây để lâu mọc mầm cũng không nên tiếp tục sử dụng. Mầm khoai tây chứa solanine, một hợp chất độc tự nhiên. Ăn phải lượng lớn solanine có thể gây buồn nôn, nôn, đau bụng, tiêu chảy, đau đầu, thậm chí ảnh hưởng đến hệ thần kinh trong những trường hợp

ng nghiêm trọng.

Sữa công thức và đồ hộp hỏng là hai trường hợp không nên mạo hiểm

Theo USDA, phần lớn thực phẩm có thể vẫn an toàn sau ngày "Best Before" nếu được bảo quản đúng cách. Tuy nhiên, sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh là ngoại lệ.

Cục Quản lý thực phẩm và dược phẩm Mỹ (FDA) yêu cầu tất cả sản phẩm sữa công thức phải ghi rõ ngày "Use By" (Hạn sử dụng) và khuyến cáo không sử dụng sau thời điểm này. Sau ngày hết hạn, nhà sản xuất không còn đảm bảo hàm lượng dinh dưỡng cũng như chất lượng của sản phẩm. Sau khi mở nắp, sữa công thức dạng bột cũng chỉ nên sử dụng trong vòng khoảng một tháng và cần bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát.

Một loại thực phẩm khác thường bị bỏ qua là đồ hộp bị rỉ sét, phồng hoặc móp méo. Theo Cục Kiểm tra và An toàn thực phẩm Mỹ (FSIS), các vết lõm sâu hoặc lớp rỉ sét có thể làm hỏng lớp bảo vệ của lon, tạo điều kiện để vi khuẩn xâm nhập. Nguy hiểm nhất là vi khuẩn Clostridium botulinum, tác nhân có thể gây ngộ độc botulinum - một tình trạng hiếm gặp nhưng rất nguy hiểm. Nếu lon thực phẩm có dấu hiệu phồng, rò rỉ, rỉ sét nặng hoặc biến dạng, người tiêu dùng không nên nếm thử mà cần loại bỏ ngay.

Đừng chỉ nhìn hạn sử dụng, hãy quan sát cả dấu hiệu hư hỏng

Theo các chuyên gia an toàn thực phẩm, hạn sử dụng chỉ là một trong nhiều yếu tố cần xem xét. Điều quan trọng hơn là cách bảo quản và tình trạng thực tế của thực phẩm. Một số thực phẩm nếu được bảo quản kín, tránh ánh nắng, nhiệt độ và độ ẩm cao vẫn có thể giữ chất lượng lâu hơn. Ngược lại, dù còn hạn sử dụng nhưng nếu xuất hiện dấu hiệu như mốc, đổi màu, có mùi lạ, chảy nước, có côn trùng hoặc bao bì bị hư hỏng thì cũng không nên tiếp tục sử dụng.

Để kéo dài thời gian bảo quản, USDA khuyến cáo nên cất thực phẩm khô trong hộp kín hoặc bao bì chống ẩm, bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát và thường xuyên kiểm tra ngày mua để sử dụng theo nguyên tắc "nhập trước - dùng trước". Việc kiểm tra tủ bếp định kỳ không chỉ giúp hạn chế lãng phí thực phẩm mà còn góp phần giảm nguy cơ ngộ độc do sử dụng những sản phẩm đã hư hỏng hoặc bảo quản sai cách. ■

Người cao tuổi giảm ăn cơm, sau thời gian ngắn có thể xuất hiện 5 thay đổi

Cơm trắng là thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn của nhiều người cao tuổi. Tuy nhiên, khi tuổi tác tăng lên, khả năng tiêu hóa và chuyển hóa của chúng ta sẽ suy giảm, không thích hợp để ăn nhiều tinh bột.

Vì vậy, việc giảm bớt cơm trắng, thay thế một phần bằng ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu hoặc khoai có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Điều này không đồng nghĩa với việc phải bỏ hẳn cơm mà chỉ là điều chỉnh khẩu phần hợp lý.

Hệ tiêu hóa hoạt động nhẹ nhàng hơn

Giảm lượng cơm trắng giúp giảm gánh nặng cho dạ dày, hạn chế cảm giác đầy bụng sau ăn. Đồng thời, việc bổ sung ngũ cốc nguyên hạt và thực phẩm giàu chất xơ nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, cải thiện nhu động ruột, giảm táo bón. Một số người cũng có thể giảm tình trạng trào ngược dạ dày nếu không ăn quá nhiều cơm, nhất là vào bữa tối.

Đường huyết ổn định hơn

Cơm trắng có chỉ số đường huyết (GI) cao nên dễ làm đường huyết tăng nhanh sau ăn. Khi giảm cơm trắng và kết hợp với rau xanh, thực phẩm giàu đạm hoặc ngũ cốc nguyên hạt, tốc độ hấp thụ carbohydrate sẽ chậm hơn, hạn chế dao động đường huyết. Các nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) ghi nhận thay thế một phần gạo trắng bằng ngũ cốc nguyên hạt có thể giảm nguy cơ đái tháo đường type 2 và cải thiện kiểm soát đường huyết.

Kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn

Nhiều người có thói quen ăn quá nhiều cơm trắng, khiến tổng năng lượng nạp vào vượt nhu cầu. Khi bạn giảm cơm và thay bằng thực phẩm giàu chất xơ, cảm giác no sẽ kéo dài hơn, từ đó hạn chế ăn vặt và hỗ trợ kiểm soát cân nặng. Một nghiên cứu theo dõi hơn 3.100 người trung niên và cao tuổi tại Mỹ cho thấy những người ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt có vòng eo, đường huyết và huyết áp tăng chậm hơn theo thời gian.

Tinh thần tỉnh táo hơn

Ăn quá nhiều cơm trong một bữa có thể khiến đường huyết tăng rồi giảm nhanh, dẫn đến cảm giác buồn ngủ, mệt mỏi sau ăn. Việc điều chỉnh lượng cơm giúp đường huyết ổn định hơn, góp phần duy trì sự tỉnh táo, hạn chế dao động cảm xúc và có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ nếu áp dụng vào bữa tối.

Giảm tình trạng viêm mạn tính

Chế độ ăn giàu ngũ cốc tinh chế, tăng rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt bổ sung nhiều chất chống oxy hóa và chất xơ hơn, từ đó góp phần giảm các phản ứng viêm mạn tính trong cơ thể. Đây cũng là nền tảng giúp bảo vệ tim mạch, mạch máu và khớp ở người lớn tuổi.

Nghiên cứu do các nhà khoa học tại Harvard (Mỹ), Đại học Copenhagen (Đan Mạch) và Đại học Montreal (Canada) công bố năm 2026 chứng minh chế độ ăn ưu tiên ngũ cốc nguyên hạt, rau, đậu và các thực phẩm ít tinh chế có liên quan đến khả năng lão hóa khỏe mạnh cao hơn.

Các chuyên gia lưu ý, người cao tuổi không cần loại bỏ hoàn toàn cơm trắng. Thay vào đó, họ có thể giảm khoảng nửa bát cơm mỗi bữa, kết hợp thêm rau xanh, đậu phụ, cá, thịt nạc hoặc chuyển sang cơm gạo lứt, ngũ cốc. Những thay đổi nhỏ nhưng duy trì lâu dài sẽ giúp chế độ ăn cân bằng hơn và hỗ trợ sức khỏe khi về già. ■

Cần Người Help Wanted

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

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

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xài phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Dairy Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662 * 832-640-5575

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 - Eldrige.

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

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

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 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.

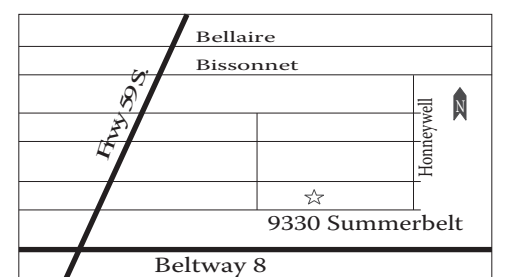
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

Nhân: 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 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, 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

971-2226/1794

Nhà Cho Thuê

249 & BW8

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hãng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc:

832-965-8859

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

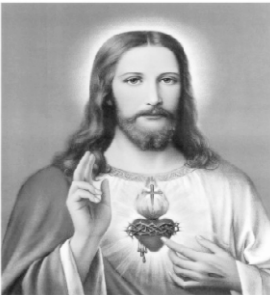
Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.

Xin liên lạc Vân:

281-605-9319

Lời Nguyện

948-2219/1787

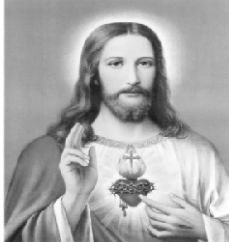


Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

QH

Lời Nguyện

In God We Trust



Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

TM

Lời Nguyện

948-2219/1787

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bạc 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 nữa.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health
Vallbona Health Center

HARRIS
HEALTH
Est. 1966

60

 *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.



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

0913747090
0942121022



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

Kính nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kì Lưỡng