

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 #

1786

August 28, 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 - THUỞNG 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.

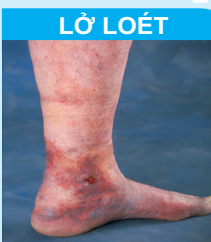
NO JOB IS TOO SMALL!!!

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 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

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

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
08.28 - 09.03

TẠP HÓA / BÁCH HÓA



HK HUA XIANG YUAN
CHINESE MOON CAKES

WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅

BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG

Price: \$15.99/BOX

BUY 1 GET 1 "Hi" Hot & Spicy Hot Pot Soup Base Cốt Lẩu Mala \$4.99	BankNest" Bird's Nest Drink Nước Yến \$17.99	"Wang" Seasoned Seaweed Rong Biển 2 for \$12
"Lee" Minced Prawns in Spices Gia Vị Nấu Bún Riêu 2 for \$6.50	"ShuShu" Chicken Meat Ploss Toast Bánh Mì Chả Bông Gà 2 for \$11	"Sol" Instant Corn Masa Flour Bột Bắp \$3.39

RAU CỦ QUẢ

Fresh Green Leaf Lettuce
Xà Lách Xanh
\$1.39

Fresh Ong Choy
Rau Muống
\$2.89

Fresh Pork Shoulder
Thịt Đùi Trước
\$3.19

Fresh Beef Chuck Tender
Bò Xào Mềm
\$8.59

Fresh Silk Snapper (Whole)
Cá Hồng Lụa
\$6.99

Live Blue Crab
Cua Xanh Sống
\$3.99

Fresh Yuca Root
Khoai Mì
\$1.29

Fresh Tomato-Roma
Cà Chua Dài
99¢

Frozen Whole Young Rabbit
Thỏ Nguyên Con
\$11.99

Frozen Australia Goat Meat
Thịt Dê Úc
\$8.99

Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống
\$1.79

Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30)
Tôm Có Đầu (20-30)
\$5.99

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

BOOM SALE!
\$699.99
BOX + FREE GIFT
"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUAY YẾN SAO

BOOM SALE!
\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs
"DA DA"
FZ RI6 DURIAN - VIETNAM
SAU RIENG RI6 VIETNAM

Where Savings Start...
SUN'S
Club

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

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

HOT POT
City

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

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



Tel: 832.328.3888

8300 W Sam Houton Pkwy South, Houston - TX 77072

www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713.228.7898

Fax: 713.228.7998

2201 Jefferson St.
Houston - TX 77003

Tel: 832.456.8228

Fax: 832.456.8229

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

Người đàn ông đau bụng, bác sĩ kinh ngạc lấy ra 180 chiếc đinh cùng hàng loạt kim loại

Kết quả chụp chiếu khiến các bác sĩ bất ngờ khi phát hiện một lượng lớn dị vật kim loại tập trung trong dạ dày của bệnh nhân. Ca bệnh xảy ra tại tỉnh Vân Nam, Trung Quốc. Bệnh nhân là một người đàn ông trung niên, có tiền sử mắc bệnh tâm thần nhiều năm. Gần đây, ông xuất hiện tình trạng nôn ói và đau bụng tái diễn, nên được gia đình đưa đến Bệnh viện Nhân dân số 3 tỉnh Vân Nam thăm khám. Kết quả chụp chiếu cho thấy trong ổ bụng bệnh nhân xuất hiện một khối lớn dị vật kim loại. Các dị vật tập trung thành từng cụm, khiến dạ dày căng phồng và có dấu hiệu sa xuống.

Ban đầu, hình ảnh chụp khiến các bác sĩ nghi ngờ dị vật nằm ở khu vực gần bàng quang. Tuy nhiên, sau khi đánh giá kỹ hơn, ê-kíp xác định toàn bộ khối dị vật thực tế nằm trong dạ dày.

Các bác sĩ chuyên khoa Phẫu thuật Gan mật tụy, do bác sĩ Li Wei phụ trách, quyết định phẫu thuật để lấy dị vật ra ngoài.

Ca mổ kéo dài gần 3 giờ. Khi mở dạ dày, ê-kíp phát hiện một lượng lớn vật thể kim loại và lần lượt lấy ra 180 chiếc đinh, cùng nhiều dị vật khác như tiền xu, ốc vít, đai ốc, nam châm...

Chiếc đinh dài nhất có kích thước gần 10 cm. Tổng trọng lượng của toàn bộ dị vật được lấy ra khỏi dạ dày bệnh nhân hơn 1 kg.

Đáng chú ý, thành dạ dày của bệnh nhân đã xuất hiện nhiều vết loét và vùng bị ăn mòn. Tuy nhiên, may mắn là những chiếc đinh chưa xuyên thủng thành dạ dày và cũng chưa rơi xuống ruột, giúp bệnh nhân tránh được những biến chứng nguy hiểm hơn.

Theo bác sĩ Li Wei, một số dị vật có từ tính, đặc biệt là các nam châm, có thể khiến những vật kim loại như đinh bị hút và kết thành từng cụm trong dạ dày.

Bác sĩ cho biết bệnh viện từng tiếp nhận nhiều trường hợp nuốt phải dị vật như đinh, dây điện, thậm chí bật lửa. Tuy nhiên, đây là lần đầu tiên các bác sĩ gặp trường hợp nuốt tới 180 chiếc đinh.

Gia đình cho biết người đàn ông đã mắc bệnh tâm thần trong nhiều năm và không rõ nguyên nhân khiến ông nuốt số lượng lớn dị vật kim loại như vậy.

Các bác sĩ cảnh báo, việc nuốt phải dị vật, đặc biệt là đinh, kim loại, vật sắc nhọn hoặc nam châm, không nên bị xem nhẹ với suy nghĩ "vật nhỏ sẽ tự đi ra ngoài".

Đường tiêu hóa có nhiều vị trí hẹp và các đoạn

cong sinh lý, khiến dị vật có thể mắc lại trong quá trình di chuyển. Những vật sắc nhọn như đinh có nguy cơ làm trầy xước, gây chảy máu hoặc đâm thủng thành thực quản, dạ dày hay ruột.

Trong trường hợp nghi ngờ nuốt phải dị vật sắc nhọn, người bệnh cần được đưa đến cơ sở y tế để đánh giá và xử trí phù hợp, thay vì tự gây nôn hoặc chờ dị vật tự đào thải.

Đặc biệt, việc nuốt phải nhiều nam châm có thể nguy hiểm hơn do chúng có khả năng hút nhau qua các đoạn khác nhau của đường tiêu hóa. Lực hút có thể khiến các quai ruột bị kẹp giữa những nam châm, làm tổn thương mô, gây tắc ruột hoặc thủng ruột.

Với những trường hợp có bệnh lý tâm thần và hành vi nuốt dị vật lặp lại, ngoài xử lý tổn thương cấp tính, các bác sĩ cũng cần đánh giá và kiểm soát nguyên nhân tâm thần nhằm hạn chế nguy cơ tái diễn. ■

Phát triển loại kẹo cao su có khả năng “bẫy” HPV và 2 loại vi khuẩn liên quan ung thư đầu cổ

Một loại kẹo cao su sinh học được phát triển bởi các nhà khoa học Mỹ có khả năng làm giảm đáng kể HPV và hai loại vi khuẩn liên quan đến ung thư đầu cổ.

Giảm tới 93% HPV trong mẫu nước bọt

Một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Scientific Reports đang thu hút sự chú ý khi cho thấy một loại kẹo cao su được thiết kế đặc biệt có thể làm giảm các tác nhân vi sinh vật liên quan đến ung thư biểu mô tế bào vảy vùng đầu và cổ (HNSCC).

Nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà khoa học thuộc Trường Nha khoa, Đại học Pennsylvania (Mỹ), cùng một số cơ sở y tế và nghiên cứu khác.

Thay vì sử dụng kẹo cao su thông thường, nhóm nghiên cứu phát triển loại kẹo cao su từ đậu lablab, có chứa protein tự nhiên FRIL. Protein này có khả năng liên kết với các cấu trúc trên bề mặt virus, khiến các hạt virus kết tụ lại và qua đó làm giảm khả năng chúng tiếp cận tế bào.

Các nhà khoa học tập trung vào ba tác nhân được quan tâm trong ung thư vùng đầu cổ gồm virus HPV cùng hai loại vi khuẩn Porphyromonas gingivalis và Fusobacterium nucleatum.

Kết quả cho thấy trong các mẫu nước bọt của bệnh nhân ung thư đầu cổ, kẹo cao su chứa FRIL có khả năng “bẫy” khoảng 93% HPV. Ở các mẫu súc miệng, mức giảm đạt khoảng 80%.

Đáng chú ý hơn, khi kết hợp chiết xuất từ đậu với

protegrin-1, một peptide có đặc tính kháng khuẩn, lượng hai vi khuẩn P. gingivalis và F. nucleatum trong các mẫu nước bọt và dịch súc miệng giảm hơn 99%.

HPV là một trong những yếu tố nguy cơ đã được xác định đối với một số loại ung thư, trong đó có ung thư vùng hầu họng.

Trong khi đó, P. gingivalis và F. nucleatum thường được tìm thấy trong môi trường khoang miệng và có liên quan đến bệnh nha chu. Một số nghiên cứu trước đây cũng ghi nhận sự hiện diện với mật độ cao của các vi khuẩn này có liên quan đến tiến triển bệnh và tiên lượng kém hơn ở bệnh nhân ung thư biểu mô tế bào vảy vùng đầu cổ.

Các nhà nghiên cứu cho rằng việc giảm lượng những tác nhân này trong khoang miệng có thể mở ra hướng tiếp cận mới nhằm kiểm soát các yếu tố vi sinh vật liên quan đến ung thư.

Tuy nhiên, cần nhấn mạnh rằng giảm lượng virus hoặc vi khuẩn trong mẫu bệnh phẩm không đồng nghĩa với giảm nguy cơ mắc ung thư ở một người.

Không phải cứ nhai kẹo cao su là phòng được ung thư

Kết quả nghiên cứu không thể được hiểu thành “nhai kẹo cao su giúp ngăn ngừa ung thư đầu cổ”. Kẹo cao su được sử dụng trong nghiên cứu là một sản phẩm sinh học được thiết kế đặc biệt, chứa FRIL và/hoặc protegrin-1, hoàn toàn khác với các loại kẹo cao su thông thường đang bán trên thị trường.

Hơn nữa, các nhà khoa học mới chỉ chứng minh được khả năng làm giảm lượng HPV và vi khuẩn trong mẫu bệnh phẩm. Chưa có bằng chứng cho thấy hiệu quả này sẽ kéo dài trong khoang miệng hoặc đủ để ngăn chặn quá trình hình thành ung thư ở người.

Nhóm nghiên cứu cho rằng những kết quả ban đầu là cơ sở để tiếp tục đánh giá sản phẩm trong các thử nghiệm lâm sàng, với kỳ vọng có thể sử dụng như một biện pháp hỗ trợ bên cạnh các chiến lược điều trị hoặc dự phòng hiện nay.

Cách phòng ngừa ung thư đầu cổ

- Tiêm vaccine HPV là một trong những biện pháp quan trọng giúp phòng các bệnh ung thư liên quan đến HPV.

- Hạn chế hoặc tránh thuốc lá, hạn chế rượu bia, giữ vệ sinh răng miệng và điều trị các bệnh lý răng, nướu cũng đóng vai trò quan trọng trong bảo vệ sức khỏe khoang miệng.

- Đặc biệt, những triệu chứng kéo dài như đau họng, khàn tiếng, khó nuốt, đau hoặc tổn thương bất thường trong miệng, xuất hiện khối ở vùng cổ... cần được thăm khám thay vì tự theo dõi kéo dài. ■



金城銀行
GOLDEN BANK

**LARGE BANK CAPABILITY
COMMUNITY BANK CHARACTER**

Proudly Serving Your Neighborhood

EXPERT LENDING & BUSINESS SOLUTIONS

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

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

FOUR LOCATIONS CLOSE TO HOME.
Fairbanks • Fallbrook • Greenspoint • Victory



**LONE STAR COLLEGE
HOUSTON
NORTH**

Quét mã QR để biết thêm thông tin



Lướt trên mặt nước như 1 vị thần, bạn biết gì về lịch sử hình thành môn trượt nước?

Vào mùa hè năm 1922, chàng trai Ralph Samuelson, 18 tuổi, đã có một quyết định táo bạo vào thời điểm bấy giờ: thử đứng trên ván trượt trên hồ Pepin, cách nơi ở của anh vài dặm nhà.

Sau rất nhiều lần thử và thất bại, cuối cùng Samuelson đã thành công và một trong những môn thể thao dưới nước được yêu thích nhất thế giới đã ra đời.



Ngày nay, trượt nước và lướt ván là những trò tiêu khiển mùa hè phổ biến

Mùa hè vừa qua đánh dấu kỷ niệm 100 năm ngày môn trượt nước ra đời. Để bày tỏ lòng biết ơn đối với đóng góp của Samuelson cho những hoạt động vui chơi giải trí ngày hè, người dân của Thành phố Lake City, bang Minnesota (Mỹ) - quê hương của Samuelson, đã tổ chức một sự kiện có một không hai.

Vào lúc 4:11 chiều ngày 2 tháng 7, trùng với thời điểm Samuelson có thể đứng thẳng trên mặt nước bằng ván trượt sau thuyền của anh trai cách đây 100 năm, thành phố đã khánh thành một bức tượng Samuelson bằng đồng có kích thước ngang với người thật.

Bức tượng mới được đặt tại Ohuta Park and Beach bên bờ Hồ Pepin. Các quan chức thành phố đã chi 75.000 USD cho bức tượng, được đúc bởi đội ngũ thợ có tay nghề cao tại địa phương.

John Hutchinson, chủ tịch của công ty du lịch Destination Lake City cho biết: “Đây chính là khoảnh khắc mang tính lịch sử đối với thành phố. Chúng tôi muốn mọi người dừng lại và chụp ảnh selfie với bức tượng Ralphie”.

Trong thời gian tới, các nhà lãnh đạo thành phố hy vọng có thể xây dựng một hội trường trượt nước nổi tiếng.

Trong khi chờ đợi, khách du lịch có thể tận hưởng Ngày Trượt Nước, một lễ kỷ niệm thường niên tại Lake City bao gồm các buổi biểu diễn trượt nước, âm nhạc sôi động và nhiều hoạt động thú vị khác.

Cũng trong tháng này, nhà làm phim địa phương Ben Threinen đã phát hành một bộ phim tài liệu mới dài 33 phút về phát minh của Samuelson. Bên cạnh đó, “Bears on Boards: Waterskiing in White Bear”, một cuộc triển lãm kỷ niệm 100 năm môn thể thao trượt nước ra đời cũng đã được khai mạc bởi các nhà sử học tại Minnesota.

Những người trượt nước ngày nay vẫn phải đứng lên theo cách mà Samuelson đã làm cách đây 100 năm.

Hành trình phát minh ra môn trượt nước quả thực không hề dễ dàng. Theo các nhà sử học kể lại, lần đầu tiên thử nghiệm, Samuelson đã sử dụng một dụng cụ được gọi là aquaplane - một tấm ván lớn, phẳng được kéo phía sau thuyền của anh trai anh ấy. Cho đến ngày 28/6/1922, anh bắt đầu trượt được một quãng ngắn trên mặt nước nhờ aquaplane, nhưng anh tin rằng mình có thể làm tốt hơn như vậy rất nhiều.

Samuelson tiếp tục thử trượt bằng ván trượt tuyết và các tấm gỗ mỏng, nhưng đều không thành công. Sau cùng, anh nhận ra cần có thứ gì đó có thể bao phủ nhiều diện tích mặt nước hơn. Samuelson đã đi đến xưởng gỗ địa phương và tìm thấy hai tấm ván thông dài 8 foot, rộng 9 inch.

Anh làm mềm một đầu của mỗi tấm ván, sau đó uốn cong chúng bằng cách kẹp các đầu với kính. Anh dùng dây da buộc chặt các tấm gỗ vào chân và mua thêm 100 feet dây thừng để làm dây kéo. Cuối cùng, anh thuê một thợ rèn làm một chiếc vòng sắt nhỏ để làm tay cầm của sợi dây.

Những ngày sau đó, Samuelson đã thử nghiệm vô số tư thế trượt khác nhau, nhưng chủ yếu là để phần ván trượt bằng hoặc thấp hơn dòng nước. Khi anh trai của anh khởi động thuyền, Samuelson ngay lập tức bị chìm.

Cuối cùng, Samuelson đã thử nâng các chóp của ván trượt lên khỏi mặt nước, đồng thời ngả người về phía sau.

Và kết quả không làm anh thất vọng, khi con thuyền tăng tốc, Samuelson đã có thể đứng thẳng người và lướt như bay trên mặt nước trong niềm vui sướng tột cùng. Cho đến ngày nay, đó vẫn là tư thế mà các vận động viên trượt nước buộc phải tuân theo.

Không dừng lại ở đó, Samuelson tiếp tục học cách biểu diễn trên ván trượt của mình và thu hút rất nhiều người đến xem. Anh bắt đầu thu phí xem biểu diễn và chuyển số tiền thu được cho thị trấn để trả tiền xăng mà con thuyền đã sử dụng. Thị trấn cũng thành lập một ban nhạc nhỏ bên cạnh hồ để phụ họa cho các buổi biểu diễn của Samuelson.

Đáng buồn thay, sự nghiệp trượt nước của anh

không kéo dài được lâu. Khi bị thương ở lưng trong một tai nạn xây dựng vào năm 1927, Samuelson buộc phải ngừng biểu diễn để chăm sóc sức khỏe mà chưa kịp nhận bất kỳ sự tôn vinh nào cho những phát minh của mình.

Về sau, một vài vận động viên ở New York và Pháp còn cố gắng tuyên bố rằng họ là người đầu tiên trượt được trên mặt nước. Và vào năm 1925, nhà phát minh người Mỹ Fred Waller đã được cấp bằng sáng chế cho chiếc ván trượt nước đầu tiên.

Tuy vậy, rất nhiều người đã xem Samuelson trượt nước từ trước đó rất lâu và anh cuối cùng đã được công nhận là nhà phát minh của môn thể thao này.

Ngày nay, trượt nước đã phát triển trở thành một trò chơi phổ biến vào mùa hè dành cho cả những người chơi chuyên nghiệp và không chuyên.

Môn này đã được đưa vào Thế vận hội năm 1972 như một môn thể thao biểu diễn, và cho tới năm 1974, Giải Trượt nước Biểu diễn Quốc gia đầu tiên đã được tổ chức tại Mỹ. Trượt nước cũng được đưa vào chương trình giảng dạy cho sinh viên đại học và vào năm 1979, những đội tuyển từ các trường bắt đầu được cử đi thi đấu để cạnh tranh các danh hiệu cấp quốc gia.

Mặc dù đã qua đời vì bệnh ung thư vào năm 1977, di sản mà Samuelson để lại vẫn còn mãi với thời gian. Du khách ngày nay có thể nhìn thấy đôi ván trượt nước đầu tiên của ông tại Đại sảnh Danh vọng của Tổ chức Water Ski & Wake Sports Hoa Kỳ ở Davenport, Florida. Ngoài ra còn có một điểm đánh dấu lịch sử khác là Hồ Pepin, được xem như "Nơi ra đời của môn Trượt nước". ■

Đồ trang sức lâu đời nhất thế giới

Các nhà khoa học đã phát hiện đồ trang sức cổ xưa nhất thế giới trong một hang động ở Maroc. Chúng là sản phẩm của người Aterian sinh sống tại châu Phi cách đây hàng trăm nghìn năm.

Con người đã đeo vòng cổ, vòng tay, hoa tai và các loại trang sức khác từ rất lâu đời.

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Science Advances, các nhà khoa học đã phát hiện hàng chục hạt trang sức làm từ vỏ ốc biển thời tiền sử tại một hang động ở phía Tây Maroc (một quốc gia ở khu vực Bắc Phi) có niên đại cách đây từ 142.000 đến 150.000 năm, khiến chúng trở thành đồ trang sức lâu đời nhất từng được biết đến.

Điều này cho thấy thói quen đeo trang sức xuất hiện sớm hơn nhiều so với những gì các nhà khảo cổ từng dự đoán trước đây.

Hợp tác với Viện Di sản và Khoa học Khảo cổ Quốc gia Maroc, nhà nhân chủng học Steven Kuhn tại Đại học Arizona (Mỹ) đã tiến hành một loạt các cuộc khai quật tại hang Bizmoune (Maroc), nằm cách bờ biển Đại Tây Dương khoảng 16 km.

Trong quá trình đào bới, nhóm nghiên cứu tìm thấy 33 vỏ ốc biển cổ xưa với chiều rộng hơn 1cm và có các lỗ tròn được khoét ở phần trung tâm. Chúng có dấu hiệu bị mòn phía bên trong. Đây là bằng chứng cho thấy người tiền sử đã xâu các vỏ ốc lại với nhau – tương tự các hạt trang sức – để tạo thành vòng cổ hoặc vòng tay và sử dụng nó thường xuyên.

Một số hạt trang sức tương tự làm từ vỏ ốc cũng được phát hiện trong các cuộc khai quật khảo cổ khác ở miền Bắc và miền Nam châu Phi. Tuy nhiên, hạt lâu đời nhất trong số chúng chỉ khoảng 130.000 năm. Thông qua phương pháp xác định niên đại bằng chuỗi phóng xạ uranium, các nhà khoa học xác nhận vỏ ốc trong hang Bizmoune lâu đời hơn chúng ít nhất 12.000 năm.



Các vỏ ốc được khai quật tại Maroc là đồ trang sức lâu đời nhất thế giới

Tất cả các hạt trang sức vỏ ốc được tìm thấy tại nhiều địa điểm khác nhau ở Bắc Phi là hiện vật còn sót lại của nền văn hóa Aterian – những người đã sinh sống tại khu vực này hơn 100.000 năm, trong thời kỳ đồ đá giữa (Middle Stone Age).

Các di chỉ lâu đời nhất của nền văn hóa Aterian có niên đại cách đây 150.000 năm, và họ xuất hiện trong hồ sơ khảo cổ cho đến khoảng 20.000 năm trước.

Xét về khía cạnh giải phẫu học, người Aterian cũng là người hiện đại (Homo sapiens) giống như chúng ta. Họ có khả năng chế tạo vũ khí, các công cụ bằng đá, và sống chủ yếu bằng nghề săn bắt các loài động vật phổ biến ở Bắc Phi trong thời tiền sử như linh dương gazen, tê giác, ngựa vằn, linh dương đầu bò...

Họ cũng khai thác động vật biển và các nguồn tài nguyên khác từ Đại Tây Dương gần đó, bao gồm việc sử dụng vỏ ốc biển để làm đồ trang sức giống như những gì nghiên cứu mới đã tiết lộ.

Theo tác giả Kuhn, đồ trang sức làm từ vỏ ốc mà người Aterian chế tạo và đeo trên cổ hoặc tay có khả năng được sử dụng như một hình thức giao tiếp không lời. Các nhà nhân chủng học không chắc chắn về thời điểm loài

người phát minh ra ngôn ngữ, vì vậy có thể người Aterian chỉ dựa vào các phương pháp không lời để chia sẻ thông tin.

Kuhn tin rằng thông điệp hoặc ý nghĩa của các hạt trang sức rất quan trọng và trường tồn với thời gian, bởi vì người Aterian đã chọn cách tạo ra những vật trang trí có thể tồn tại lâu dài để truyền tải thông điệp đó.

Người tiền sử cũng thường trang điểm khuôn mặt và cơ thể của họ bằng than hoặc đất son để phục vụ cho mục đích nghi lễ hoặc giao tiếp, nhưng kiểu trang trí này chỉ mang tính chất tạm thời.

Kuhn và các cộng sự thừa nhận không biết chính xác những thông điệp mà người Aterian đang muốn truyền tải thông qua đồ trang sức của họ. Tuy nhiên, họ đề xuất một số giả thuyết nhiều khả năng xảy ra nhất.

Giả thuyết đầu tiên là các hạt trang sức đóng vai trò như một bảng tên hoặc huy hiệu nhận dạng. Các cá nhân, gia đình, thị tộc hoặc làng mạc có thể muốn phân biệt mình với những người hoặc cộng đồng khác, đặc biệt là khi dân số trong khu vực ngày càng tăng lên vào thời kỳ đồ đá.

“Trang sức vỏ ốc có thể là một trong số những cách người xưa thể hiện danh tính của mình thông qua trang phục”, Kuhn cho biết.

“Đây chỉ là phần nổi của tảng băng cho thấy các đặc điểm của con người thời cổ đại. Đồ trang sức xuất hiện từ hàng trăm nghìn năm trước, và người cổ đại đã quan tâm đến việc giao tiếp với những cộng đồng người lớn hơn, ngoài gia đình và bạn bè thân thiết của họ”.

Theo giả thuyết thứ hai, đồ trang sức là một biểu tượng cho địa vị. Tùy thuộc vào thiết kế của từng món đồ cụ thể, trang sức bằng vỏ ốc có thể giúp các nhân vật quyền lực về chính trị, xã hội, văn hóa, kinh tế, tâm linh hoặc y tế trở nên khác biệt so với những người bình thường.

Một khả năng khác là người Aterian đeo đồ trang sức vì lý do giống như hầu hết chúng ta ngày nay, đó là họ thích kiểu dáng của các đồ trang sức và tin rằng chúng giúp tôn lên vẻ ngoài của họ.

Theo Ancient Origins, các nhà khảo cổ và nhân chủng học gặp rất nhiều khó khăn trong việc tìm kiếm thông tin cụ thể về hoạt động văn hóa, xã hội và tâm linh của các dân tộc thời tiền sử, bao gồm người Aterian.

Họ không để lại bất kỳ tài liệu ghi chép bằng chữ viết nào, do đó các nhà khoa học đôi khi phải có nhiều hướng suy nghĩ mới trong lúc suy đoán về những vấn đề liên quan đến họ.

Các xã hội săn bắn hái lượm vẫn có nhiều điểm tương đồng với nhau trong suốt tiến trình lịch sử. Do đó, các nhà nhân loại học có thể đưa ra một số dự đoán về những người săn bắn hái lượm thời cổ đại, dựa trên kiến thức của họ về các nhóm săn bắn hái lượm vẫn còn tồn tại đến ngày nay.

Nhưng cuối cùng, những chi tiết cụ thể tiết lộ bản chất thực sự của các hệ thống tín ngưỡng cổ đại vẫn sẽ là một bí ẩn. Chúng dần bị mai một theo thời gian, cũng như việc thiếu các tài liệu chữ viết cho phép các dân tộc đã tuyệt chủng từ lâu cung cấp thông tin cho chúng ta bằng ngôn ngữ của họ và từ quan điểm của riêng họ. ■

Nhà thiên văn học thế kỷ 17 thiết kế xe bay tới Mặt trăng

Nhà khoa học John Wilkins là người đầu tiên đề xuất nhiệm vụ có người lái tới Mặt Trăng và ông từng thiết kế một cỗ xe có cánh để hoàn thành mục tiêu.

John Wilkins là nhà toán học và thiên văn học người Anh. Ông sinh năm 1614, là con của thợ kim hoàn Walter Wilkins và Jane Dod, hậu duệ của dòng dõi quý tộc Northamptonshire, theo Ancient Origins.

Theo đuổi ngành toán tại Đại học Magdalen, Oxford, Wilkins từng đảm nhiệm nhiều vị trí cao. Năm 1648, ông được bổ nhiệm làm hiệu trưởng Đại học Wadham, Oxford và tham gia thành lập Hiệp hội hoàng gia về tăng cường tri thức tự nhiên năm 1660.

Ở thời của Wilkins, quan niệm phổ biến là các thiên thể như Mặt Trăng rất khác với Trái đất. Tuy nhiên, thông qua quan sát bằng kính hiển vi, Wilkins cho rằng Mặt Trăng là vật thể tự nhiên cấu tạo từ đá, sở hữu khí quyển có nhiều đặc điểm giống khí quyển Trái đất.

Dù không phải người đầu tiên nêu ra nhận định trên (trước đó là Galileo và Copernicus), ông trình bày ý kiến bằng ngôn ngữ mà người dân bình thường có thể hiểu được, thậm chí còn kèm theo hình minh họa.

Wilkins dự đoán và tìm cách vượt qua những thách thức khi lên kế hoạch cho nhiệm vụ tới Mặt Trăng. Đầu tiên là phải vượt qua lực giữ các vật thể ở trên mặt đất.

Wilkins nhìn nhận lực này giống với lực từ. Dựa trên công trình của nhà vật lý William Gilbert, Wilkins quan sát lực hút giữa hai vật thể thay đổi tùy theo địa điểm và yếu dần qua khoảng cách dài. Do đó, chỉ cần phải vượt qua lực hút của Trái đất, có thể bay vào không gian.

Sử dụng một loạt phương pháp bao gồm hình học và lượng giác học, Wilkins cho là lực hút của Trái đất kết thúc ở độ cao 32 km phía trên mặt đất. Năm 1648, ông xuất bản cuốn sách Mathematical Magicck mô tả hàng loạt thiết kế cho những cỗ máy kỳ lạ. Một trong số đó là Cỗ xe bay, dùng để đưa nhân loại tới Mặt Trăng.

Cỗ xe sử dụng cánh để bay lên cao, vận hành nhờ lò xo và thuốc súng để các bộ phận chuyển động. Wilkins thảo luận về vật liệu dùng để sơn phủ phần cánh và khuyến nghị cần tiến hành thí nghiệm trong nhiều môi trường không gian nhằm xác định vật liệu phù hợp.

Tuy nhiên, cỗ xe bay của Wilkins không bao giờ trở thành hiện thực và chương trình vũ trụ của ông bị lãng quên. Dù vậy, Wilkins vẫn có một sự nghiệp thành công và nghiên cứu của ông cũng truyền cảm hứng cho nhiều thế hệ nhà khoa học. ■

4 tuyệt chiêu dập tắt cơn giận dữ khi cảm xúc bùng nổ

Khi cảm xúc dâng trào khiến bạn không thể suy nghĩ rõ ràng, đừng cố gắng lý trí hóa ngay. Chuyên gia tâm lý gợi ý 4 kỹ năng đơn giản giúp nhanh chóng hạ nhiệt cảm xúc.



Việc điều hòa nhịp thở với thời gian thở ra dài hơn hít vào sẽ giúp làm chậm nhịp tim, kích hoạt hệ thần kinh thư giãn và giảm cường độ cảm xúc

Kiểm soát cơn giận là cách bảo vệ sức khỏe tim mạch, giữ sự sáng suốt để ra quyết định đúng đắn và bảo vệ các mối quan hệ. Hãy nhớ lại lần gần đây nhất bạn rơi vào trạng thái đau khổ hoặc căng thẳng tột độ. Khi đó, bạn đã đối phó như thế nào? Bạn có trút giận lên người khác? Hay giả vờ như chẳng có chuyện gì xảy ra?

Theo NPR, có những cách lành mạnh hơn để vượt qua nỗi đau về cảm xúc. "Những hành vi đó xuất phát từ việc chúng ta không biết làm thế nào để chịu đựng những cảm xúc tưởng chừng không thể chịu nổi", Shireen Rizvi, Giáo sư tâm thần học và khoa học hành vi tại Trung tâm Y tế Montefiore Einstein, cho biết. "Trong những thời điểm như vậy, chúng ta cần học cách chấp nhận cảm xúc đau khổ và phản ứng theo hướng hiệu quả hơn".

Bà chia sẻ những phương pháp này trong cuốn sách Real Skills for Real Life: ADBT Guide to Navigating Stress, Emotions, and Relationships (tạm dịch: Kỹ năng thực tế cho cuộc sống thực: Hướng dẫn DBT để vượt qua căng thẳng, cảm xúc và các mối quan hệ).

"Real Skills for Real Life: A DBT Guide to Navigating Stress, Emotions, and Relationships" là cẩm nang ứng dụng Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT) giúp người đọc làm chủ cảm xúc và xây dựng cuộc sống cân bằng. Tác phẩm đơn giản hóa các lý thuyết tâm lý phức tạp thành những bài tập thực hành dễ hiểu, tập trung vào 4 kỹ năng cốt lõi: chánh niệm, chịu đựng muộn phiền, điều hòa cảm xúc và giao tiếp hiệu quả. Thông qua các tình huống đời thực, cuốn sách hướng dẫn cách thiết lập ranh giới cá nhân lành mạnh, xoa dịu lo âu và ứng phó với khủng hoảng mà không hành động bốc đồng.

Cùng đồng tác giả Jesse Finkelstein, nhà tâm lý học lâm sàng, Rizvi sử dụng nhiều sơ đồ và hình minh họa trực quan để hướng dẫn các kỹ năng dựa trên liệu pháp hành vi biện chứng (DBT), phương pháp trị liệu tâm lý giúp con người kiểm soát những cảm xúc khó khăn. Chẳng hạn, cuốn sách có một sơ đồ dạng cây quyết định về cách áp dụng các kỹ năng DBT để giải quyết xung đột, cùng một infographic minh họa cách thực hành chánh niệm.

DBT được nhà tâm lý học Marsha Linehan phát triển nhằm điều trị rối loạn nhân cách ranh giới (BPD). "Kể từ đó, nhiều nghiên cứu đã chứng minh các kỹ năng DBT mang lại lợi ích cho rất nhiều đối tượng với nhiều vấn đề khác nhau, chứ không chỉ dành riêng cho những người mắc các rối loạn sức khỏe tâm thần phức tạp", Rizvi và Finkelstein viết trong cuốn sách của mình.

Shireen Rizvi, nhà trị liệu được chứng nhận về liệu pháp hành vi biện chứng (DBT), giới thiệu một nhóm kỹ năng trong cuốn sách của mình có tên TIP. TIP là viết tắt của bốn kỹ thuật gồm:

Theo Rizvi, bạn có thể áp dụng bốn kỹ năng này vào những thời điểm cảm xúc trở nên quá mãnh liệt, đến mức không thể suy nghĩ một cách tỉnh táo hoặc sáng suốt. Điều đó có thể xảy ra sau một cuộc cãi vã lớn với bạn đời, khi phải đối mặt với bệnh tật, mất người thân hoặc những biến cố lớn khác trong cuộc sống.

Các kỹ năng TIP không khiến cảm xúc tiêu cực biến mất ngay lập tức, nhưng có thể nhanh chóng làm giảm cường độ cảm xúc từ mức cực đoan xuống mức dễ kiểm soát hơn. "Nếu chấm mức độ đau khổ theo thang điểm từ 0 đến 100, TIP có thể giúp bạn giảm từ khoảng 100 điểm xuống còn 80 điểm. Khi cảm xúc hạ nhiệt phần nào, bạn sẽ có đủ sự tỉnh táo để suy nghĩ rõ ràng hơn và lựa chọn những cách ứng phó phù hợp, thay vì phản ứng theo cảm tính", Rizvi cho hay.

T - Điều chỉnh nhiệt độ cơ thể

Cách thực hiện: Chuẩn bị một chiếc bát lớn, cho nước lạnh và đá vào. Hít một hơi thật sâu, sau đó nín thở và úp mặt xuống nước sao cho vùng mắt và hai bên thái dương đều được ngâm trong nước lạnh. Theo Shireen Rizvi, hãy giữ tư thế này lâu nhất có thể trong khả năng của mình.

Vì sao cách này có hiệu quả?: Theo Rizvi, việc ngâm mặt trong nước lạnh sẽ kích hoạt phản xạ lặn của động vật có vú - phản xạ sinh lý tự nhiên xảy ra khi cơ thể, đặc biệt là khuôn mặt, tiếp xúc với nước lạnh. Phản xạ này giúp tăng khả năng sống sót dưới nước bằng cách làm chậm nhịp tim và giảm nhịp thở. Đây cũng chính là những thay đổi mà cơ thể cần khi đang ở trong trạng thái căng thẳng hoặc kích động cảm xúc cao độ, giúp hệ thần kinh nhanh chóng dịu lại.

Tuy nhiên, Rizvi không khuyến nghị áp dụng kỹ

thuật này với những người mắc bệnh tim hoặc đang sử dụng thuốc chẹn beta. Bà giải thích rằng việc nhịp tim giảm đột ngột có thể gây nguy hiểm đối với những trường hợp này. Nếu không thuộc các nhóm trên, bạn có thể cân nhắc thử phương pháp này khi cần hạ nhiệt cảm xúc.

I - Vận động cường độ cao

Cách thực hiện: Theo Shireen Rizvi, hãy thực hiện bất kỳ hoạt động nào có thể khiến nhịp tim tăng lên nhanh chóng. Bạn có thể chạy lên cầu thang, thực hiện động tác bật nhảy, chống đẩy hoặc bất kỳ bài tập cường độ cao nào phù hợp với thể trạng. Duy trì hoạt động này ít nhất 30 giây, hoặc lâu hơn nếu cảm thấy an toàn và đủ sức.

Vì sao cách này có hiệu quả?: Rizvi cho biết nguyên lý của kỹ thuật này nghe có vẻ khá "ngịch lý". Khi đang ở trạng thái kích động, bạn lại chủ động khiến cơ thể hoạt động mạnh hơn bằng cách vận động cường độ cao. Tuy nhiên, sau khi dừng tập, nhịp tim sẽ dần hạ xuống, kéo theo cảm giác bình tĩnh hơn. Đồng thời, cơ thể cũng giải phóng endorphin - nhóm hormone giúp cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng và tạo cảm giác dễ chịu. Nhờ đó, cảm xúc mãnh liệt ban đầu sẽ dịu bớt, giúp bạn lấy lại sự tỉnh táo để suy nghĩ và xử lý tình huống hiệu quả hơn.

P - Thở nhịp nhàng

Cách thực hiện: Theo Shireen Rizvi, hãy tập trung thở ra lâu hơn hít vào. Một cách đơn giản là hít vào bằng mũi trong 4 giây, sau đó thở ra từ từ bằng miệng trong 6 giây.

Vì sao cách này có hiệu quả?: Khi căng thẳng hoặc quá xúc động, chúng ta thường thở nhanh và nông bằng lồng ngực, gần giống với tình trạng tăng thông khí. Kiểu thở này khiến cơ thể tiếp tục nhận tín hiệu rằng đang ở trong trạng thái nguy hiểm, từ đó làm cảm xúc càng trở nên dữ dội hơn. Ngược lại, việc điều hòa nhịp thở với thời gian thở ra dài hơn hít vào sẽ giúp làm chậm nhịp tim, kích hoạt hệ thần kinh thư giãn và giảm cường độ cảm xúc.

P - Thư giãn cơ theo từng nhóm

Cách thực hiện: Kỹ thuật này yêu cầu bạn lần lượt thực hiện với từng nhóm cơ trên cơ thể. Siết chặt một nhóm cơ (như bàn tay, cánh tay, vai hoặc chân) hết mức có thể. Hít vào khi siết cơ. Sau đó thở ra, đồng thời thả lỏng hoàn toàn nhóm cơ đó. Trong lúc thở ra, hãy tự nhủ hoặc nghĩ đến một từ gợi cảm giác thư giãn như "thả lỏng", "bình tĩnh" hoặc "thư giãn".

Vì sao cách này có hiệu quả?: "Nếu bạn chủ động siết cơ thật chặt rồi mới thả lỏng, cảm giác thư giãn sau đó sẽ rõ rệt hơn nhiều so với việc chỉ cố gắng thư giãn ngay từ đầu", Rizvi giải thích. Theo Shireen Rizvi, một trong những hiểu lầm phổ biến nhất là nhiều người tin rằng họ phải loại bỏ ngay lập tức cảm giác đau khổ hoặc căng thẳng, nếu không nó sẽ kéo dài mãi mãi. Nhưng thực tế không phải vậy.

"Có một điều chúng tôi muốn mọi người hiểu là bất kể bạn đang cảm thấy điều gì, dù cảm xúc đó mãnh liệt đến đâu hay khiến bạn đau đớn đến mức nào ở thời điểm hiện tại, rồi nó sẽ qua đi", Rizvi nói. Theo bà, điều quan trọng không phải là cố gắng xóa bỏ cảm xúc ngay lập tức, mà là học cách chịu đựng và điều chỉnh chúng bằng những kỹ năng phù hợp. Khi cơn cảm xúc lắng xuống, bạn sẽ có đủ sự bình tĩnh để nhìn nhận vấn đề khách quan hơn và đưa ra những quyết định sáng suốt. ■

5 khoản đầu tư dành cho tuổi 40 mang lại lợi nhuận lớn cho tuổi 70

Thay vì chỉ tích lũy tiền cho nghỉ hưu, đầu tư kỹ năng, sở thích và trải nghiệm giúp tuổi già bớt nhàm chán, chủ động khám phá.



Tuổi già có thể trở thành giai đoạn tiếp tục khám phá nếu mỗi người bắt đầu tích lũy những kỹ năng, sở thích và trải nghiệm từ tuổi trung niên

Chuẩn bị cho tuổi già không chỉ là dành dụm tiền hay chăm sóc sức khỏe. Một phần quan trọng khác là xây dựng tư sớm những hoạt động có thể tiếp tục mang lại niềm vui, sự tò mò và cảm giác tiến bộ khi công việc không còn chiếm phần lớn thời gian.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tuổi già không chỉ là giai đoạn cần hạn chế bệnh tật mà còn mở ra cơ hội học tập, theo đuổi những đam mê từng bị bỏ quên và tham gia các hoạt động mới. WHO định nghĩa "lão hóa khỏe mạnh" là quá trình phát triển và duy trì khả năng chức năng để tạo điều kiện cho con người sống tốt ở tuổi già.

Đầu tư vào khả năng tiếp tục học, khám phá và sử dụng thời gian một cách có ý nghĩa từ tuổi trung niên vì thế có thể xem như một khoản lợi nhuận dài hạn cho tuổi già.

Học một kỹ năng không phục vụ công việc

Ở tuổi 40, nhiều người thường ưu tiên học những thứ có thể giúp thăng tiến hoặc tăng thu nhập. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm thích hợp để bắt đầu một kỹ năng chỉ đơn giản vì bản thân thấy thú vị. Có thể là học một ngoại ngữ, chơi nhạc cụ, vẽ, chụp ảnh, làm bánh, làm vườn, may

vá hoặc một kỹ năng thủ công. Điều quan trọng không nằm ở việc trở thành chuyên gia mà ở quá trình học một thứ mới và nhìn thấy bản thân tiến bộ theo thời gian.

WHO cũng ghi nhận các chương trình học tập suốt đời dành cho người lớn tuổi có thể mang lại nhiều lợi ích, trong đó có cải thiện sự hài lòng với cuộc sống, chất lượng cuộc sống, mạng lưới hỗ trợ xã hội và một số khía cạnh sức khỏe tinh thần.

Khoản đầu tư này đặc biệt có giá trị khi về già bởi một sở thích được xây dựng từ trước có thể trở thành hoạt động quen thuộc sau khi nghỉ hưu. Thay vì bắt đầu tìm kiếm điều gì đó để lấp đầy thời gian ở tuổi 70, một người có thể tiếp tục những gì mình đã yêu thích từ nhiều năm trước.

Đầu tư vào khả năng sử dụng công nghệ

Công nghệ thay đổi nhanh đến mức những kỹ năng thành thạo ở tuổi 40 có thể trở nên lỗi thời khi bước sang tuổi 70. Vì vậy, học cách sử dụng các công cụ mới không chỉ phục vụ công việc hiện tại mà còn là cách duy trì sự chủ động trong tương lai. Người ở tuổi trung niên có thể tập sử dụng các dịch vụ trực tuyến, thanh toán số, ứng dụng chăm sóc sức khỏe, bản đồ, gọi xe, mua sắm trực tuyến hoặc các công cụ trí tuệ nhân tạo.

Đây không đơn thuần là kỹ năng tiện ích. OECD cho rằng khoảng cách kỹ năng số ở người lớn tuổi có thể khiến họ bị hạn chế tiếp cận các dịch vụ thiết yếu, các mối liên hệ xã hội và hoạt động cộng đồng; những chương trình đào tạo phù hợp có thể giúp tăng tính tự chủ và giảm nguy cơ bị cô lập.

Do đó, thay vì chờ đến khi lớn tuổi mới học cách sử dụng công nghệ, tuổi 40-50 có thể là giai đoạn tập luyện thói quen không ngại học cái mới. Khi đã quen với việc cập nhật công cụ, một người sẽ dễ dàng hơn trong việc tiếp cận những công nghệ mà xã hội sử dụng trong tương lai.

Xây dựng một sở thích có thể phát triển theo tuổi

Một sở thích tốt cho tuổi già không nhất thiết phải tốn nhiều tiền hoặc đòi hỏi thể lực cao. Điều đáng quan tâm là nó có thể được duy trì và phát triển qua nhiều năm.

Đọc sách, viết, nhiếp ảnh, hội họa, trồng cây, nấu ăn, sưu tầm, học lịch sử hoặc khám phá những vùng đất mới đều có thể trở thành những hoạt động như vậy. Ở tuổi 40, một người có thể bắt đầu bằng vài giờ mỗi tháng. Đến tuổi 50, sở thích đã trở thành thói quen. Khi nghỉ hưu, nó có thể trở thành một phần đáng kể trong lịch sinh hoạt.

Nhật Bản là một ví dụ đáng chú ý. Trong chính sách về xã hội già hóa, nước này xác định việc tạo cơ hội học tập suốt đời và khuyến khích người cao tuổi tham gia các hoạt động xã hội là một phần của việc xây dựng cuộc sống phong phú, có ý nghĩa.

Số liệu trong Sách trắng về xã hội già hóa của Nhật Bản cũng cho thấy 28,4% người từ 65 tuổi trở lên tham gia ít nhất một hoạt động học tập; trong nhóm này có các nội dung như việc nhà, nghệ thuật - văn hóa và kỹ năng máy tính. Theo cách này, tuổi già không phải thời điểm bắt đầu sống mà là giai đoạn tiếp tục những điều đã được vun đắp từ trước.

Đầu tư vào những trải nghiệm thay vì chỉ chờ đến lúc nghỉ hưu

Một sai lầm phổ biến là nghĩ rằng sau khi nghỉ hưu mới có thời gian để đi du lịch, học điều mới hoặc thực hiện những sở thích cá nhân. Nhưng chờ đến tuổi 60-70 mới bắt đầu mọi trải nghiệm có thể khiến lựa chọn bị thu hẹp bởi sức khỏe, hoàn cảnh gia đình hoặc những thay đổi không thể dự đoán.

Ở tuổi 40, thay vì chờ một thời điểm rảnh hoàn toàn, mỗi người có thể dành một phần thời gian cho những trải nghiệm mình thực sự muốn có: một chuyến đi, một lớp học, một hoạt động nghệ thuật hay đơn giản là khám phá một nơi chưa từng đến.

Giá trị của những trải nghiệm này không chỉ nằm ở ký ức. Chúng còn giúp một người hiểu rõ mình thích gì, muốn sống thế nào và có thể tiếp tục điều gì khi công việc không còn là trung tâm. WHO cũng nhấn mạnh rằng những năm sống thêm khi tuổi cao có thể tạo cơ hội để con người tiếp tục học tập, theo đuổi một nghề mới hoặc những đam mê từng bị bỏ quên.

Lập một danh sách những việc muốn làm, từ học một kỹ năng mới, đến đi một nơi chưa từng đến hay thử một sở thích đã bỏ quên, giúp mỗi người có thêm những điều để mong đợi khi bước vào tuổi già.

Tạo một danh sách việc muốn làm cho tuổi 60-70

Thay vì chỉ lập kế hoạch tài chính cho tuổi nghỉ hưu, tuổi 40 có thể là lúc bắt đầu viết một danh sách khác: những điều muốn học, muốn thử và muốn trải nghiệm trong những thập niên tiếp theo. Danh sách này có thể được cập nhật theo thời gian.

Một người từng muốn học đàn ở tuổi 45 có thể chuyển sang học nhiếp ảnh ở tuổi 55; một người từng muốn đi du lịch có thể sau đó muốn dành thời gian làm vườn hoặc viết sách. Điều quan trọng là không coi tuổi 70 như một điểm kết thúc của hành trình phát triển cá nhân.

Bác sĩ Anshu Banerjee, Giám đốc Vụ Sức khỏe Bà mẹ, Trẻ sơ sinh, Trẻ em và Thanh thiếu niên và Lão hóa của WHO, nhấn mạnh cách tiếp cận theo vòng đời cần hướng tới việc giúp con người sống tốt ở mọi lứa tuổi thay vì chỉ kéo dài số năm sống. Ở góc độ này, chuẩn bị cho tuổi già nên bắt đầu từ rất lâu trước khi nghỉ hưu.

Không nhất thiết phải có một kế hoạch lớn. Điều quan trọng hơn là tạo ra một kho dự trữ gồm những kỹ năng, sở thích và trải nghiệm có thể tiếp tục phát triển theo tuổi. Vì vậy, khoản đầu tư đáng giá ở tuổi 40 có thể không phải thứ giúp tài khoản ngân hàng tăng thêm bao nhiêu, mà là những gì khiến bản thân ở tuổi 70 vẫn còn điều để học, để làm và để mong đợi. ■

Cần Người Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách , tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà. Cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc Kim:
281-854-7760
713-296-0268

(Không bắt máy xin nhắn tin)

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

Cho Thuê Phòng Room For Share

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

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

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

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

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)

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

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng master và phòng thường. Được sử dụng đầy đủ các tiện nghi trong nhà.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457 * 346-773-0375

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

945-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4 - 3 phút). Xin vui lòng liên lạc Triều:

281-673-0773

957-2225/1793

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường \$400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng \$500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-836-9081

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

Rao Vặt

978-2243/1811

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

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

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

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





FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

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

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net | www.apluscomputech.net

LEGAL NOTICE

The Houston Independent School District Purchasing Services Department located at 4400 West 18 th Street, Houston, TX 77092 is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link
<https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 11:00 a.m. (CST) Friday, September 4, 2026, for the following solicitation:

RFP 27-08-28 Broker Services for General Liability, Auto Liability, and Professional Liability Coverage

Pre-proposal conferences via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to this solicitation.



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



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.

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

281 - 709 - 7999

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

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036
(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

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 Bọt Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

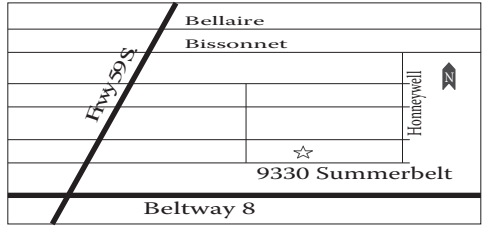
Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.
 Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.
 Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp 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 Muốn

BW8 & HW90

Nhà cho muốn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho muốn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở Bw8 và Hw90 gần Channel View.

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

NEW

960-2223/1791

Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST HOUSTON AREA

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals. Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: 713-367-4357

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 muốn \$1,950 + Deposit.

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

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

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

Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

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

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 Hăng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc: 832-965-8859

NEW

982-2228/1796

Cần Người Giúp Việc

290 & 1960

Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc: 713-822-2749

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

981-2228/1796

Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác. Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

Xin vui lòng gọi hoặc Text: 832-561-3808

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

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

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: Joannhuynh55@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

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

830-2229/1797

Cần Thợ Máy Lạnh

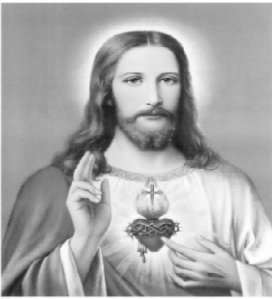
NEW! NEW! NEW!

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

Lời Nguyên

948-8219/1787



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

QH

Lời Nguyên

948-8219/1787

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 nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỬ THẨM MỸ - CẤY GHÉP
IMPLANT - ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn