

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1762

March 13, 2026

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



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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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

HARRY DAO INSURANCE



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

281-933-8300

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



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



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving Use Your V.I.P Card to Earn
\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

FRIDAY - THURSDAY
Có Hiệu Lực: **03.13 - 03.19**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

23999 điểm	29999 điểm	33999 điểm	2 for \$10	2 for \$5	2 for \$3.50
59999 điểm	34999 điểm	19999 điểm	2 for \$5	2 for \$8.88	2 for \$12

RAU CŨ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

\$3.99 lb	\$1.49 lb	\$4.19 lb	\$5.89 lb	\$3.99 lb	\$4.59 lb
99¢ lb	2 for \$1	\$11.99 ea	\$17.59 ea	\$1.79 lb	\$1.99 lb

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

BOOM SALE!
Case - 12 bottles **\$25**

BOOM SALE!
2 for \$16 \$9.99 Bag - 4 Pack
\$26.99 Box - 4 Bags

"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE 有巢水糖燕窩 NUOYEN

"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE "農心" 辛辣麵 MI CAY HAN QUOC

Where Savings Start...
SUN'S Club

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

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

HOT POT City

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

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

Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houton Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.

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

SU TÂM - TÌM HIỂU

Coron - đảo thiên đường đẹp không thua Maldives của Philippines

Đảo Coron, thuộc quần đảo Palawan, Philippines được ví như thiên đường du lịch biển đảo với vẻ đẹp kỳ vĩ. Nhiều bãi tắm ở Coron quyến rũ du khách bởi sự thơ mộng và nước biển xanh ngắt. Nếu đi Philippines, bạn không thể bỏ qua nơi này.



Coron - đảo thiên đường, "nước biển trong như pha lê"

Thiên nhiên hoang sơ và làn nước xanh biếc như ngọc khiến đảo Coron trở thành một báu vật của Philippines.

Đây là nơi dành cho những du khách muốn có một chuyến đi biển đúng nghĩa mà không phải bon chen với đám đông.

Philippines nổi tiếng là một điểm du lịch hấp dẫn ở châu Á. Với những hòn đảo xinh đẹp có tiếng trong danh sách những biển đảo đẹp nhất nhì thế giới như Boracay, El Nido, có thể nói du lịch biển là đặc sản của đảo quốc này.

Nhưng sẽ thật thiếu sót nếu nhắc đến Philippines mà không nói đến Coron, một hòn đảo nhỏ xinh đẹp không thua kém gì đảo thiên đường Maldives.

Coron là một hòn đảo nhỏ xinh đẹp nằm cách thị trấn Coron thuộc đảo Busuanga khoảng 30 phút đi tàu. Du khách có thể nghỉ ở thị trấn Coron và đăng ký các tour tham quan trong ngày tới những địa điểm tuyệt vời xung quanh.

Từ thị trấn Coron, bạn có thể đi thuyền một quãng ngắn tới bãi biển Malcapuya, thư giãn với làn nước xanh biếc và cát trắng mịn.

Nước biển ở đây xanh và trong vắt, đến nỗi, rất nhiều du khách đã không tiếc lời khen rằng, "nước biển trong như pha lê".

Ngoài ra bạn cũng đừng bỏ qua đảo Waling-Waling. Ở đây có một dải cát trắng chạy giữa biển, có những thời điểm, dải cát này lộ hẳn lên khỏi mặt nước, cho phép bạn đi bộ giữa biển. Cảm giác thật tuyệt vời đúng không?

Khi bay trên đảo Coron, bạn sẽ thấy rừng xanh hùng vĩ trên núi đá, cạnh đó là những hồ nước tuyệt đẹp,

trong đó có hai hồ du khách có thể đến thăm là hồ Kayangan và hồ Barracuda.

Hồ Kayangan nổi tiếng là một trong những hồ nước trong nhất châu Á. Bạn có thể leo bộ khoảng 10 phút lên núi để ngắm nhìn trọn vẹn khung cảnh lồng lộng của khu hồ này.

Đây là điểm lặn nổi tiếng thế giới, với làn nước trong vắt, cùng nhiều loài động vật biển thú vị. Trên đảo còn có một hồ nước trong không kém: hồ Barracuda.

Nơi này ít du khách ghé thăm hơn nên giữ được sự yên tĩnh và hoang sơ hiếm có. Hồ còn có núi ngầm cho du khách thỏa sức khám phá, với những vùng nước ngọt và nước mặn pha trộn, cùng các lớp nước lạnh, ấm và nóng độc đáo.

Đến Coron, nhất định bạn phải leo lên đỉnh núi Tapyas để ngắm nhìn trọn vẹn hòn đảo từ độ cao 210 m so với mực nước biển, với 743 bậc thang. Bạn nên leo vào buổi chiều để ngắm được cảnh hoàng hôn và không quá mất sức.

Một điểm đến nổi tiếng khác của đảo Coron là Twins Lagoon hay Phá Sinh Đôi. Phá nước đầu tiên là nơi neo thuyền, còn phá thứ hai nằm ẩn sâu trong lòng núi đá.

Bạn có thể vào đây bằng một khe hẹp khi triều xuống, hoặc leo thang qua đá khi triều lên cao. Nước trong phá đôi khi có vẻ mờ ảo, do nước mặn và nước ngọt gặp nhau. Nhiệt độ trong phá đôi từ ấm sang lạnh như ở hồ Barracuda, khi nước ngọt lạnh gặp nước muối ấm.

Ngoài ra, khu vịnh Coron còn có các khu xác tàu đắm ngoạn mục cho du khách lặn ngắm. Cuối cùng sau một ngày khám phá đại dương, bạn có thể đắm mình trong làn nước ấm áp của suối nước nóng Maquinit nằm cách thị trấn không xa. Chắc chắn, bạn sẽ có những trải nghiệm vô cùng khó quên. ■

Nơi dạt 680 kg vàng, chứa kho báu nghìn tỷ USD

Người dân Ấn Độ tin rằng trong hầm của đền Sree Padmanabhaswamy có kho báu chứa nhiều vàng, đồ trang sức.

Khi lần đầu tiên tới Ấn Độ, Jim Dobson, du khách sống ở California, Mỹ, đã rất háo hức khi đến thăm Thiruvananthapuram, thủ phủ bang Kerala. Nơi đây nổi tiếng nhờ đền thiêng Sree Padmanabhaswamy.

Ngôi đền này được dát gần 680 kg vàng. Tuy nhiên, đó chỉ là phần nổi của tảng băng chìm. Nằm sâu dưới lòng đất của công trình là 6 hầm bí mật.

Hầm lớn nhất, được nhiều người đồn đại và quan tâm nhất là Vault B, vẫn chưa được chính quyền Ấn Độ cấp phép mở. Người dân tin rằng bên trong hầm có chứa lượng vàng, trang sức trị giá 1.000 tỷ USD, theo *Forbes*.

Có nhiều lời đồn khiến kho báu này càng trở nên huyền bí. Một trong số đó là truyền thuyết về những linh vật dữ tợn ngày đêm trông coi nơi đây nên bất kỳ ai cố tình đột nhập vào đều gặp hậu quả thảm khốc.

Tuy nhiên, trên thực tế, Vault B đã được mở ít nhất

7 lần kể từ năm 1990, và theo khẳng định của các quan chức trong vùng, chưa có điều khủng khiếp nào xảy ra.

Ngoài Vault B, 5 kho báu khác tại ngôi đền đã được Tòa án Tối cao chấp thuận để mở niêm phong vào năm 2011.

Những nơi đó chứa rất nhiều của cải, trang sức, tiền xu và vàng. Tổng giá trị kho báu lên đến 22 tỷ USD.

Theo *India Times*, cách đây 3 năm, một cuộc tổng kiểm toán đã được thực hiện để thống kê tài sản của ngôi đền. Theo đó, một lượng vàng khổng lồ từ trong kho đã biến mất một cách bí ẩn, ước tính lên đến 769 chậu vàng, thỏi bạc.

Nhiều người cho rằng phía sau kho báu có các lối đi bí mật và nhiều năm nay những tên trộm đã đột nhập vào đánh cắp của cải.

Người dân cũng truyền tai nhau về một căn phòng bí mật khác ngoài Vault B. Nó được cho là có những bức tường dày làm từ vàng nguyên khối.

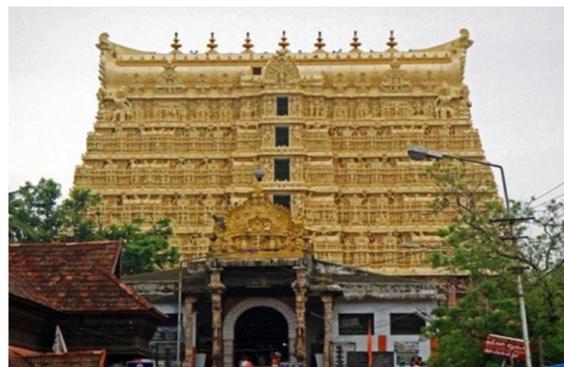
Và đó mới là nơi chứa kho báu lớn nhất chưa được khám phá của nhân loại. Tuy nhiên, điều này vẫn chưa được Tòa án Tối cao xác nhận.

Đền Sree Padmanabhaswamy thờ thần Vishnu của đạo Hindu. Công trình này từng thuộc về lãnh chúa Padmanabhaswamy. Hiện nay, chính phủ Ấn Độ đã tiếp quản đền.

Đền Padmanabhaswamy nằm ở Thiruvananthapuram, Kerala, Ấn Độ. Nơi này được xây dựng với những bức tường cao cùng một tòa tháp.

Những người muốn vào thăm đền phải có lòng tin với đạo Hindu và các tín đồ phải tuân thủ nghiêm ngặt quy định về trang phục.

Đây là một trong 108 điện thờ thần Vishnu - một trong ba vị thần tối cao của Hindu giáo. Trong văn bản bằng tiếng Tamil cổ, ngôi đền đã xuất hiện từ thế kỷ thứ 6, được trùng tu vào thế kỷ 16.



Ngôi đền vàng là một trong những điểm hành hương nổi tiếng ở Ấn Độ

Đây cũng là một trong những địa điểm hút khách du lịch nhất Ấn Độ. Mọi người có thể đi tham quan đền, bên cạnh là các vệ sĩ theo sát bảo vệ tài sản của đền. Du khách có thể thuê tour để đi tham quan khắp thành phố với giá 30 USD một người. ■



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

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

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

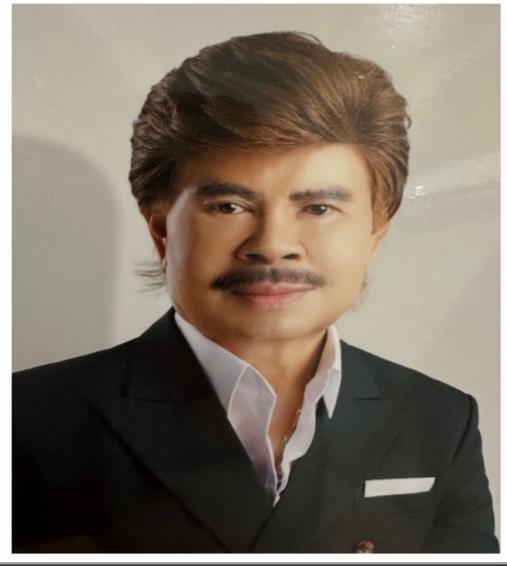
Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: **HOLLY NGO**
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

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



SU TÂM - TÌM HIỂU

Những quần đảo đẹp nhất thế giới xứng đáng để bạn ghé thăm một lần trong đời

Từ thiên đường tình yêu Maldives đến bên cảng tấp nập trên quần đảo Paros hay một Bali “nép mình” sau thế giới ồn ào, tất cả đều có thể khiến bạn ngất ngây từ phút giây đầu tiên.



Dưới đây là danh sách 10 quần đảo đẹp nhất thế giới mà bạn không nên bỏ qua. Mỗi quần đảo là một “nhan sắc” riêng biệt, không thể lẫn vào đâu được.

Azores, Bồ Đào Nha

Azores là quần đảo thuộc đất nước xinh đẹp Bồ Đào Nha. Azores nằm ở bờ Bắc Đại Tây Dương, gồm 9 hòn đảo với 9 màu sắc đặc trưng cũng như vẻ đẹp khác nhau.

Quần đảo được ví như chiếc hộp không lồ, nơi chôn cất bí mật của Đại Tây Dương. Vẻ đẹp của Azores khiến người ta đồn đại rằng đây chính là nơi ẩn nấp của những vị thần trong các câu chuyện thần thoại nổi tiếng.

Vẻ đẹp của những cột thạch nhũ được kết thành từ quá trình phun trào núi lửa hay các hồ nước được bao phủ bởi rừng nguyệt quế, tuyết tùng trải dài tít tắp sẽ khiến du khách ngỡ ngàng.

Maui, Hawaii

Quần đảo Maui được ví là thiên đường của vùng Hawaii. Đến với Maui, du khách sẽ có cơ hội chiêm ngưỡng những điều lý thú và tuyệt vời nhất thế giới.

Đó là cung đường Hana – một trong những cung đường hiểm nhất thế giới chạy dọc theo đường bờ biển tuyệt đẹp, là đảo mặt trăng Molokini được “vỗ về” bởi những cơn sóng bạc...

Nếu đã một lần đặt chân đến quần đảo Maui, chẳng ai có thể quên đi thời khắc lúc bình minh với làn sương mờ lãng đãng hay ánh mặt trời lúc xế chiều mộng mơ.

Du khách cũng sẽ không thể bỏ qua cơ hội trực tiếp trải nghiệm ngắm cá heo hay những đảo san hô muôn màu sắc – những thứ sẽ khiến bạn ngay lập tức “phải lòng” vùng đất này.

Cook, New Zealand

Quần đảo Cook nằm ở Nam Thái Bình Dương,

thuộc phía Đông Bắc New Zealand, được chia thành hai vùng tách biệt là Nam Cook và Bắc Cook. Cook gồm 15 hải đảo tạo thành, mỗi hải đảo là một ấn bản riêng biệt của thiên đường nhiệt đới.

Quần đảo là nơi giao thoa giữa hai vẻ đẹp mang tính cổ điển và hiện đại. Từng dải cát trắng trải dài theo đường biển, những khu rừng nhiệt đới hoang sơ hay vùng thung lũng trồng cà phê, ngũ cốc làm bia sẽ là thiên đường lý tưởng dành cho du khách bộ hành.

Galapagos, Ecuador

Galapagos (Đảo Rùa) được mệnh danh là quần đảo đẹp nhất thế giới. Nằm ở phía Tây Ecuador, quần đảo Galapagos gồm 13 đảo lớn và 6 đảo nhỏ lân cận.

Với hệ sinh thái bao gồm động, thực vật đa dạng, Galapagos là một trong những địa điểm du lịch ấn tượng nhất.

Đến đây, du khách sẽ có cơ hội thưởng ngoạn vẻ đẹp tuyệt vời của thiên nhiên hùng vĩ với những khu rừng già và bãi biển xanh rì trên nền cát trắng.

Bơi thuyền, lướt ván, tắm biển, lặn ngắm san hô là những hoạt động phổ biến trên các đảo của Galapagos.

Tasmania, Úc

Ngay từ cái nhìn đầu tiên, Tasmania đã khiến du khách phải lòng bởi hình dáng trái tim vô cùng đặc biệt. Đường như, tất cả sự lãng mạn và quyến rũ đều được nơi này cất giữ.

Sắc tím từ những cánh đồng oải hương trải dài tít tắp tạo ra cảm giác lãng mạn, mùi hương mê hoặc là “vũ khí” khiến du khách cứ phải vấn vương nơi này.

Những hẻm núi, con đường mòn, vách đá hùng vĩ sẽ thành công trong việc níu chân người lữ hành. Hay chẳng, cảnh đêm trên dòng sông Tamar êm đềm cũng đủ để bạn phải thôn thừ.

Paros, Hy Lạp

Trong cuộc bình chọn thường niên của tạp chí du lịch Travel & Leisure, quần đảo Paros của Hy Lạp xuất sắc trở thành quần đảo đẹp nhất châu Âu.

Nằm ở trung tâm quần đảo Cyclades, Paros nổi tiếng với những bãi biển hoang sơ, cuộc sống náo nhiệt về đêm và cả những công trình cổ đại nổi bật nhất thế giới như đền thờ thần Apollo và Artemis.

Vào buổi xế chiều, ngồi bên bờ cảng Naooussa, ngắm nhìn từng đợt thuyền ra vào cảng, bạn có thể cảm nhận được sự êm đềm, đầy thi vị của quần đảo xinh đẹp này.

Cebu, Philippines

Quần đảo Cebu được người dân Philippines ưu ái đặt tên là “Nữ hoàng của miền Nam” khi “khoác” lên mình vẻ đẹp “mỹ miều” khiến du khách nao lòng.

Đến với Cebu, bạn không phải đắn đo hay suy nghĩ về việc ăn gì, chơi gì vì tất cả mọi hoạt động từ vui chơi giải trí đến thư giãn, ngắm cảnh đều được nơi này “bao trọn”.

Bên cạnh việc thoải mái thưởng ngoạn vẻ đẹp ở quần đảo này, du khách còn có cơ hội thưởng thức những món ngon đặc trưng chỉ có tại Cebu.

Maldives

Maldives nằm ở phía Nam quần đảo Lakshadweep của Ấn Độ, cách Sri Lanka 700 km về phía Tây Nam. Đây là một trong những điểm đến thu hút đông đảo du khách ghé thăm mỗi năm.

Theo thống kê, có khoảng 80% dân số thế giới lựa chọn Maldives là địa điểm hưởng tuần trăng mật. Đó là lý do mà nơi đây được mệnh danh là “thiên đường tình yêu”.

Đến với Maldives, du khách sẽ không bao giờ cảm thấy buồn chán khi được trải nghiệm những hoạt động bổ ích như lặn biển ngắm san hô, chiêm ngưỡng hệ sinh thái biển với vẻ đẹp muôn màu, thưởng thức các món đặc sản, tham quan các công trình văn hóa độc đáo...

Bên cạnh đó, Maldives cũng là một trong những địa điểm tuyệt vời cho việc ngắm hoàng hôn, đắm chìm trong không gian lãng mạn cùng người yêu.

Nổi tiếng là quốc gia thấp nhất trên thế giới với độ cao trung bình của lãnh thổ chỉ khoảng 2,3 m so với mực nước biển.

Vậy nên, không có gì ngạc nhiên khi Maldives luôn đứng đầu trong top các điểm đến sắp biến mất trên Trái đất. Đó là lý do mà bạn nên nhanh chóng tham quan quần đảo xinh đẹp này trước khi nó hoàn toàn bị “xóa sổ”.

Bali, Indonesia

Bali, quần đảo xinh xắn cách thủ đô Jakarta 1.000 km về phía Tây, được mệnh danh là “thiên đường nhiệt đới” làm mê mẩn bao lữ khách mỗi khi đến đây thưởng ngoạn.

Những bãi cát trắng, biển trong xanh cùng với các thửa ruộng bậc thang ngút ngàn, những ngọn núi lửa cao chót vót sẽ ngay lập tức “đốn tim” du khách từ cái nhìn đầu tiên.

Nằm hoàn toàn cách biệt so với thế giới ồn ào bên ngoài, quần đảo Bali như một thế giới khác đầy thi vị, an yên chỉ có trong mộng tưởng.

Bên cạnh vẻ đẹp hoang sơ, hùng vĩ của đất trời, Bali còn khiến người ta “say như điên” khi kể về văn hóa nơi này. Những ngôi đền Ấn Độ giáo linh thiêng là điểm đến thu hút khách du lịch mỗi khi ghé thăm.

Palawan, Philippines

Quần đảo Palawan nằm ở phía Tây Nam Philippines. Nơi đây nổi tiếng với làn nước trong xanh, các vách đá dựng đứng, hang động kỳ bí, đầm phá trong xanh và những khu rừng rậm xanh mướt nổi lên giữa đại dương.

Palawan không chỉ là quần đảo đẹp nhất Châu Á, “nhan sắc” của nó thậm chí đã khiến thế giới mê mẩn khi đến 3 lần được vinh danh là quần đảo đẹp nhất thế giới.

Palawan được lữ khách biết đến nhiều hơn qua các bộ phim đình đám như *The Bourne Legacy*, *The Beach* và *Điện viên 007*.

Đến đây, du khách sẽ có cảm tưởng rằng mình đang bước vào một thế giới khác, thế giới mang tên: Thiên đường. ■

金城銀行 GOLDEN BANK

Celebrating the Year of the Horse

Money Market Account (MMA)

Promotional Interest Rate: **3.38% apy***

Minimum opening deposit of \$20,000 (New money)

- The promotion applies to both new personal and commercial Money Market Accounts (MMA).
- Promotional Interest Rate applies to daily account balance above \$10,000. (0.25% APY if daily balance is less than \$10,000).
- New MMA Promotional Interest Rate is guaranteed until June 30, 2026, and thereafter the interest rate is variable based on account balance.
- \$10 monthly service charge if daily balance is below \$2,500.
- Early account closing fee applies for account closed within 3 months. Fees may reduce earnings on the account.
- Additional terms and restrictions may apply. Call the branches for more information.
- *Annual Percentage Yield (APY) is determined by tier and applicable promotion period.

Promotion Dates: February 10 to April 30, 2026

Call us at 888-320-3838

Corporate office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036

Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.

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

LoneStar.edu/HoustonNorth

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Thải độc cơ thể, thức tỉnh tinh thần

Việc thải độc thường xuyên đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và nuôi dưỡng một cơ thể khỏe mạnh. Thông tin này đem đến những kiến thức bổ ích liên quan đến quá trình thải độc và điều hòa cơ thể, giúp chúng ta phòng ngừa nhiều bệnh tật.

Công dụng thải độc của bánh mì

Nếu ăn đúng cách, bánh mì là loại thực phẩm có tác dụng thải độc rất tốt. Nếu muốn nâng cao tác dụng thải độc, hãy chọn bánh mì đen vì nó ít đường, nhiều calcium, giàu selenium.

Bánh mì được làm từ nguyên liệu chính là bột mì, kết hợp với các nguyên liệu phụ là men cái, trứng, dầu, các loại hạt và nước để tạo thành hỗn hợp bột. Các loại bánh mì phổ biến là bánh mì trắng, bánh mì nâu, bánh mì nguyên cám, bánh mì đen, bánh mì Sourdough và bánh mì không lên men.

Ngày càng có nhiều loại bánh mì trên thị trường và mọi người cảm thấy rất khó lựa chọn loại bánh phù hợp. Trong quá trình chọn bánh mì, hầu hết mọi người đều xem xét dựa trên thói quen ăn uống và khẩu vị cá nhân chứ chưa biết nhiều về giá trị dinh dưỡng và công dụng của từng loại bánh mì. Có rất nhiều loại bánh mì hỗ trợ thải độc cơ thể.

Bánh mì đen

Giống như bánh mì nguyên cám, bánh mì đen là một trong những thực phẩm tốt cho sức khỏe, giàu chất xơ, thúc đẩy quá trình thải độc và làm sạch ruột, đồng thời tạo cảm giác no, từ đó giảm lượng thức ăn tiêu thụ. So với bánh mì nguyên cám, bánh mì làm từ lúa mạch đen có ưu điểm là ít đường, nhiều calcium và giàu selenium [Vi chất dinh dưỡng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch và bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân nhiễm trùng, tránh những tổn thương gây ra bởi quá trình oxy hóa].

Bánh mì Dalielba [Loại bánh mì thường thấy ở vùng Đông Bắc Trung Quốc, có nguồn gốc từ Nga]

Thành phần chính của bánh mì Dalielba là bột mì và đường maltose, rất ít chất béo và giàu chất xơ, có tác dụng hỗ trợ thải độc hiệu quả.

Bánh mì Italy

Các loại bánh mì Italy được làm từ bột mì, thêm chút muối và men, không chứa đường và chất béo, vị thanh, rất tốt cho sức khỏe.

Bánh vòng hạt

Đây là loại bánh được thêm nhiều loại hạt như hạt hướng dương, hạnh nhân, tăng hàm lượng chất xơ, acid béo không bão hòa và khoáng chất trong bánh, giúp tăng cường sức khỏe.

Lưu ý: Các loại bánh mì bơ Đan Mạch không tốt cho quá trình thải độc của cơ thể. Khi làm những loại bánh này, người ta thêm 20-30% bơ nhằm tạo thành cấu trúc lớp đặc biệt của bánh. Cách này thường được áp dụng trong quá trình làm bánh sừng bò, bánh quy nho khô, bánh quy nhân chocolate.

Bánh mì bơ Đan Mạch tuy mềm và ngon, nhưng lại chứa nhiều calorie cùng chất béo bão hòa, không tốt cho người mắc bệnh tim mạch.

Trên cơ sở lựa chọn loại bánh mì hỗ trợ thải độc, cũng có những lưu ý đặc biệt trong cách ăn của từng loại bánh để tăng hiệu quả thải độc đối với cơ thể.

- Cách chọn bánh mì: Phân đông mọi người thường thích chọn bánh mì với các tiêu chí: Mềm, ngọt và mỏng, nhưng loại bánh mì hỗ trợ thải độc thường cứng, nhặt và dày.

- Cách bảo quản bánh mì: Thông thường, mọi người sẽ bảo quản bánh mì trong ngăn mát tủ lạnh. Tuy nhiên, phương thức bảo quản này sẽ khiến bánh mì bị khô, cứng và dễ bị vụn. Chuyên gia khuyên rằng nhiệt độ bảo quản bánh mì tốt nhất là trong khoảng 21-35°C.

- Thời điểm ăn bánh mì tốt nhất: Nên ăn bánh mì trong vòng 2 ngày kể từ khi mua và bảo quản ở nhiệt độ thường, trong túi kín. Nên bảo quản trong ngăn đông của tủ lạnh nếu muốn để bánh mì hơn một tuần, khi lấy ra thì cho vào lò vi sóng để rã đông rồi dùng như bình thường.

- Chú ý khi nướng bánh mì: Khi nướng, bánh mì sẽ tỏa ra mùi thơm, bề mặt bánh trở nên giòn rụm. Ta cần phải kiểm soát tốt nhiệt độ và thời gian, nướng tới khi vỏ bánh hơi ngả vàng là được, nếu như nướng quá lâu thì bánh sẽ có hại cho sức khỏe. ■

Bác sĩ cấp cứu: Đừng bao giờ bỏ qua 6 cơn đau này

Không phải cơn đau nào cũng nguy hiểm, nhưng có những tín hiệu cơ thể gửi đi mà nếu chủ quan, hậu quả có thể rất nghiêm trọng.

Bác sĩ Suraj Kukadia là bác sĩ đa khoa của Dịch vụ Y tế Quốc gia Vương Quốc Anh (NHS). Ông từng có 3 năm làm việc trong lĩnh vực y học cấp cứu. Ông cho biết: “Đau cấp tính là cách cơ thể cảnh báo rằng có điều gì đó không ổn. Đó thường là cơn đau xuất hiện đột ngột và dữ dội”.

Theo bác sĩ Kukadia, nhiều cơn đau như bong gân, bong nhẹ hay đau bụng kinh nguyệt có thể tự xử lý bằng thuốc giảm đau thông thường. Tuy nhiên, có những dạng đau không bao giờ nên bỏ qua vì có thể báo hiệu nhồi máu cơ tim, đột quỵ, thuyên tắc phổi, viêm ruột thừa hay huyết khối tĩnh mạch sâu.

“Chúng tôi luôn muốn bệnh nhân đi kiểm tra sớm, kể cả khi kết quả cho thấy không có vấn đề nghiêm trọng, còn hơn là để tuột mất thời điểm vàng điều trị”, bác sĩ Kukadia nhấn mạnh.

Theo đó, bác sĩ Kukadia chỉ ra sáu cơn đau có thể cảnh báo nguy hiểm mà mọi người không bao giờ được bỏ qua, đó là:

1. Đau ngực kéo dài hơn 15 phút

Nếu bạn cảm thấy đau hoặc tức ngực kéo dài trên 15 phút, không giảm khi nghỉ ngơi, có cảm giác nặng như “bị

đè lên ngực”, hoặc đau lan lên hàm, cánh tay trái, kèm khó tiêu dữ dội, đó có thể là dấu hiệu nhồi máu cơ tim.

Đặc biệt ở người trên 40 - 50 tuổi, nguy cơ tim mạch cao hơn do tích lũy yếu tố nguy cơ như tăng huyết áp, cholesterol cao, tiểu đường. Cơn đau ngực kiểu “không giống bình thường” ở tuổi này cần được kiểm tra ngay lập tức.

Ngoài ra, đau ngực nặng hơn khi hít sâu, kèm khó thở hoặc ho ra máu có thể là thuyên tắc phổi - một tình trạng đe dọa tính mạng.

2. Đau bụng dữ dội, đột ngột

Đau vùng bụng trên bên phải lan lên vai phải có thể là viêm túi mật. Đau quặn từng cơn kèm nôn, bí trung đại tiện có thể là tắc ruột.

Ở phụ nữ trẻ, đau bụng dưới một bên dữ dội có thể là thai ngoài tử cung. Ở nam giới, đau bụng dưới dữ dội đôi khi là đau lan từ xoắn tinh hoàn. Đây là tình trạng cần xử lý trong vài giờ đầu để tránh tổn thương vĩnh viễn.

3. Đau lưng kèm tê vùng kín hoặc rối loạn tiểu tiện

Phần lớn đau lưng không nguy hiểm, nhưng nếu kèm tê quanh bộ phận sinh dục hoặc hậu môn, yếu hai chân, mất kiểm soát tiểu tiện, đó có thể là hội chứng chùm đuôi ngựa. Tình trạng này cần phẫu thuật khẩn cấp.

Ngoài ra, cơn đau lưng dữ dội kiểu “xé rách” giữa hai bả vai, nhất là ở người trung niên, có thể liên quan đến bóc tách động mạch chủ - một tình trạng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

4. Cơn đau đầu “tệ nhất trong đời”

Cơn đau này đặc biệt quan trọng với nhóm tuổi 50 trở lên. Theo bác sĩ Kukadia, một cơn đau đầu xuất hiện đột ngột và dữ dội - được gọi là “đau đầu sét đánh” - có thể là dấu hiệu xuất huyết não. Người bệnh thường không thể chịu nổi ánh sáng, tiếng ồn và cảm thấy suy sụp ngay từ khi cơn đau bắt đầu.

Ông lưu ý: “Việc đột ngột xuất hiện cơn đau đầu dữ dội mới ở tuổi 50 - 60 là điều bất thường và luôn cần được kiểm tra”.

Ngoài ra, đau đầu vùng thái dương ở người trên 50 tuổi có thể là viêm động mạch thái dương - bệnh có thể gây mất thị lực nếu không điều trị kịp thời.

Đau đầu kèm méo miệng, yếu tay chân, nói khó có thể là cấp cứu đột quỵ.

5. Đau một bên bắp chân

Đau âm ỉ sâu ở một bên bắp chân, vùng da căng bóng, ấm khi chạm vào có thể là huyết khối tĩnh mạch sâu. Nguy cơ tăng sau chuyến đi dài, phẫu thuật lớn hoặc bất động kéo dài.

Nếu không điều trị, cục máu đông có thể di chuyển lên phổi gây thuyên tắc phổi.

6. Đau mắt dữ dội

Đau mắt dữ dội kèm buồn nôn, đau đầu hoặc nhìn mờ có thể là tăng nhãn áp góc đóng cấp - tình trạng có thể gây mất thị lực nhanh chóng.

Đau mắt kèm đỏ và co đồng tử có thể là viêm màng bồ đào trước. Tình trạng này cũng cần điều trị sớm để tránh biến chứng. ■

5 “kẻ thù nguy hiểm nhất” của thận

Muối, thuốc kháng sinh, kháng viêm không steroid, mất nước và thuốc cản quang tĩnh mạch được bác sĩ cảnh báo là những mối nguy hiểm lớn nhất cho sức khỏe thận.



Thận là một trong những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể, đảm nhiệm nhiều chức năng chính. Ngoài lọc máu, thận còn giúp đào thải chất lỏng và chất thải. Theo thời gian, thận có thể bị suy yếu, dẫn đến suy giảm chức năng. Mặc dù tiểu đường, uống rượu bia, béo phì... là những nguyên nhân phổ biến gây ra bệnh thận mãn tính (CKD), còn một số điều nguy hiểm khác cũng có thể gây hại cho thận. Evan Levine, một bác sĩ tim mạch ở Mỹ được hội đồng chứng nhận, liệt kê 5 thứ nguy hiểm nhất với thận.

Thuốc cản quang đường tĩnh mạch

Việc sử dụng thuốc cản quang tĩnh mạch trong chụp CT và các thủ thuật chẩn đoán hình ảnh khác có thể dẫn đến bệnh thận do thuốc cản quang (CIN), gây suy giảm chức năng thận. Theo Tiến sĩ Levine, bệnh thận do thuốc cản quang dễ phát triển hơn ở những bệnh nhân mắc bệnh thận hoặc tiểu đường.

Để phòng ngừa CIN, bác sĩ cần kiểm tra chức năng thận trước khi tiêm cản quang, đồng thời áp dụng các biện pháp truyền dịch và giảm liều thuốc cản quang. Người bệnh cần thông báo tình trạng thận của mình trước khi thực hiện xét nghiệm hình ảnh, nhằm được chỉ định phương pháp chẩn đoán phù hợp.

NSAID - Thuốc kháng viêm không steroid

Các thuốc chống viêm không steroid (NSAID) như ibuprofen và naproxen là những loại thuốc phổ biến dùng để giảm đau và viêm. Thuốc hoạt động bằng cách giảm sản xuất prostaglandin - chất cần thiết để thận duy trì chức năng lọc máu. Việc giảm prostaglandin dẫn đến giảm lưu lượng máu đến thận, lâu dài có thể gây tổn thương thận cấp hoặc làm nặng thêm các vấn đề thận hiện có.

Nguy cơ này cao hơn ở người cao tuổi, người bị mất

nước, hoặc những bệnh nhân sử dụng NSAID thường xuyên, liều cao. Việc sử dụng NSAID an toàn phụ thuộc vào việc tuân thủ đúng chỉ định của bác sĩ, vì dùng thuốc kéo dài mà không có giám sát y tế có thể gây tổn thương thận nhưng không biểu hiện triệu chứng rõ ràng.

Muối

Cơ thể con người cần natri cho nhiều chức năng thiết yếu, nhưng tiêu thụ quá nhiều chất này lại gây áp lực đáng kể lên thận. Tiến sĩ Levine khẳng định việc tiêu thụ quá nhiều natri dẫn đến tăng huyết áp, buộc thận phải làm việc nhiều hơn để loại bỏ các chất thải và duy trì cân bằng dịch. Việc tiếp xúc lâu dài với nồng độ natri cao sẽ gây tổn thương các mô thận, cuối cùng làm giảm khả năng hoạt động của thận.

Ngay cả những người không mắc bệnh thận vẫn có nguy cơ gặp vấn đề nếu ăn quá mặn, vì muối dư thừa dẫn đến tích tụ dịch và làm gián đoạn chức năng lọc chất thải của thận. Bảo vệ sức khỏe cơ quan này nên ưu tiên thực phẩm tươi, chưa qua chế biến thay vì đồ ăn nhanh hoặc chế biến sẵn chứa nhiều muối.

Mất nước

Thận bị giảm lưu lượng máu trong các đợt mất nước, dẫn đến khả năng lọc chất thải kém hiệu quả hơn. Theo Tiến sĩ Levine, thận cần đủ nước để thực hiện chức năng loại bỏ độc tố, vì việc cung cấp nước không đủ sẽ dẫn đến tổn thương thận cấp tính và hình thành sỏi thận. Thận liên tục bị căng thẳng do mất nước, dẫn đến tổn thương vĩnh viễn cho cấu trúc của thận. Cơ thể bạn cần đủ nước trong ngày để hỗ trợ chức năng thận, vì nó giúp duy trì thể tích máu và đào thải chất thải. Lượng nước khuyến nghị hàng ngày nên vào khoảng 8 cốc (2 lít hoặc hơn), nhưng nhu cầu của mỗi người có thể thay đổi tùy theo điều kiện môi trường và mức độ hoạt động thể chất.

Thuốc kháng sinh

Một số loại kháng sinh có thể gây tổn thương thận bằng cách gây hại trực tiếp đến tế bào ống thận, hoặc gây ra các phản ứng dị ứng ảnh hưởng đến chức năng thận. Nguy cơ độc tính thận, đặc biệt từ nhóm aminoglycoside và vancomycin, tăng cao khi bác sĩ không theo dõi bệnh nhân đầy đủ trong quá trình điều trị.

Các bác sĩ thường thực hiện xét nghiệm chức năng thận cho bệnh nhân phải dùng kháng sinh liều cao hoặc kéo dài, nhằm phòng ngừa tổn thương thận. Người bệnh cần tuân thủ đúng chỉ định, đồng thời thông báo ngay cho bác sĩ khi xuất hiện dấu hiệu bất thường ở thận để tránh các biến chứng nghiêm trọng. ■

Những thói quen nhỏ giúp ngăn ngừa mất cơ sau tuổi 50

Sau khi bước sang tuổi 50, tốc độ mất cơ tự nhiên bắt đầu tăng nhanh, phần lớn là do sự thay đổi nội tiết tố.

Leon Veal, một huấn luyện viên cá nhân ở Mỹ, cho biết sự mất cơ bắp này thường trở nên tồi tệ hơn do cơ thể không nạp đủ protein và các hoạt động thể chất cũng giảm. Nếu cứ như thế thì quá trình trao đổi chất, cân bằng và phục hồi của cơ thể có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Điều này sẽ khiến việc vận động hàng ngày và duy trì sức khỏe lâu dài trở nên khó khăn hơn.

Tuy nhiên, có một số thói quen hàng ngày có thể giúp đảo ngược tình trạng mất cơ bắp sau tuổi 50, theo trang web Eat This, Not That! ở Mỹ.

Bổ sung protein vào bữa ăn để ngăn ngừa mất cơ hiệu quả và duy trì sức khỏe tốt

Các chuyên gia khuyên hãy bổ sung các thực phẩm giàu protein như trứng, sữa chua Hy Lạp, phô mai tươi, đậu, cá và thịt gà vào bữa ăn.

"Khoảng 15 đến 30 gram protein mỗi bữa ăn là một mục tiêu tốt", chuyên gia Mackenzie Burgess, đối tác dinh dưỡng tại Butcher's Bone Broth, cho biết.

Chuyên gia này cho biết thêm: "Collagen - một loại protein có trong nước dùng xương và các chất bổ sung - là chất khá quan trọng đối với người lớn tuổi. Người ta bắt đầu mất dần collagen ở giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành, và phụ nữ thậm chí có thể mất tới 30% collagen trong da trong 5 năm sau mãn kinh... Collagen có thể hỗ trợ thêm cho độ đàn hồi của da và sức khỏe của khớp", theo Eat This, Not That!

Ăn uống cân bằng, lành mạnh

Sự cân bằng là chìa khóa của sức khỏe, đặc biệt là khi duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh.

Chuyên gia Mackenzie Burgess khuyên mọi người hãy tập trung vào một chế độ ăn uống cân bằng tổng thể với các thực phẩm hỗ trợ xương như mật khô, rau lá xanh, sữa chua và cá hồi đóng hộp có xương.

Mật khô đã được chứng minh là giúp ngăn ngừa mất xương, còn sữa chua và cá hồi đóng hộp rất giàu canxi và vitamin D, hai dưỡng chất quan trọng giúp duy trì xương chắc khỏe khi người ta già đi.

Lưu ý vận động hàng ngày

Việc vận động hàng ngày có thể mang lại hiệu quả lâu dài. Theo huấn luyện viên Leon Veal, trong tập luyện, sự kiên trì luôn quan trọng hơn cường độ. Những hoạt động nhẹ nhàng hàng ngày như đi bộ, leo cầu thang hoặc giãn cơ cũng giúp cơ bắp vận động và các khớp xương chuyển động.

Tập luyện sức bền

Huấn luyện viên Leon Veal giải thích: Các bài tập thể hình như squat, chống đẩy (còn gọi là hít đất) hoặc tập với dây kháng lực từ 3-4 lần mỗi tuần có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong việc duy trì sức mạnh và sức khỏe xương khớp.

Chú trọng giấc ngủ và sự phục hồi

Việc nghỉ ngơi và phục hồi đầy đủ cũng quan trọng như chính các bài tập của bạn.

Giấc ngủ và sự phục hồi thường bị bỏ qua, nhưng cơ bắp được tái tạo trong quá trình nghỉ ngơi đó. Giấc ngủ ngon sẽ hỗ trợ cân bằng hormone, "sửa chữa" cơ bắp, huấn luyện viên Leon Veal cho biết, theo Eat This, Not That! ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Đừng dùng màng bọc thực phẩm để bảo quản thức ăn thừa! Các chuyên gia Nhật Bản tiết lộ phương pháp khá bất ngờ

Phương pháp này không chỉ loại bỏ nguy cơ mất an toàn thực phẩm do màng bọc thực phẩm không an toàn, tránh được vi nhựa... mà còn giữ cho cơm mềm và dẻo như cơm mới nấu sau khi bảo quản lạnh và rã đông.

Rất nhiều người trong chúng ta gặp khó khăn trong vấn đề xử lý thực phẩm thừa - đặc biệt là cơm. Hầu hết mọi người áp dụng cách đơn giản nhất là bọc bằng màng bọc thực phẩm và cho vào tủ lạnh. Bên cạnh đó việc dùng màng bọc thực phẩm để bảo quản thức ăn, cụ thể là cơm sẽ khiến cơm bị khô, cứng và chuyển ó vàng khi hâm nóng bằng lò vi sóng vào ngày hôm sau. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến hương vị mà màng bọc thực phẩm còn có thể giải phóng chất làm dẻo/vi nhựa khi tiếp xúc với dầu hơi ẩm. Trang web về phong cách sống Nhật Bản gần đây đã chia sẻ một "phương pháp bảo quản bằng giấy nướng". Chỉ cần bọc chặt cơm trong một tờ giấy nướng khi cơm vẫn còn hơi ẩm và làm phẳng giấy. Cách này tận dụng hơi nước của chính cơm để tạo ra không gian bảo quản tự nhiên.

Phương pháp này không chỉ loại bỏ nguy cơ mất an toàn thực phẩm do màng bọc thực phẩm không an toàn, tránh được vi nhựa... mà còn giữ cho cơm mềm và dẻo như cơm mới nấu sau khi bảo quản lạnh và rã đông. Bài viết này sẽ phân tích chi tiết 5 bước của "kỹ thuật bọc bằng 1 tờ giấy nướng" và cũng chia sẻ các mẹo "ngăn ngừa cơm bị khô và cứng" khi sử dụng nồi cơm điện và lò vi sóng. Nắm vững những mẹo này, cơm thừa của bạn sẽ ngon không kém gì lúc mới nấu!

Ba rủi ro chính khi sử dụng màng bọc thực phẩm để bảo quản thức ăn thừa

Trước hết, điều quan trọng là phải hiểu tại sao cơm lại bị cứng. Khi cơm được bảo quản lạnh (khoảng 2-5°C), các phân tử tinh bột sẽ bị co lại và sắp xếp lại thành cấu trúc tinh thể chặt chẽ hơn, độ ẩm bị mất đi nhanh chóng. Kết hợp với khả năng niêm phong hạn chế của màng bọc thực phẩm thông thường, nó không thể cách ly hoàn toàn không khí khô bên trong tủ lạnh, khiến cơm vốn mềm dẻo bị cứng lại. Theo dữ liệu từ Hội đồng Người tiêu dùng Hồng Kông và các tổ chức khác, việc bảo quản thức ăn thừa (đặc biệt là thức ăn nóng hoặc nhiều dầu mỡ) bằng màng bọc thực phẩm tiềm ẩn nhiều rủi ro:

1. Các chất độc hại: Vật liệu nhựa (như PVC) dễ dàng giải phóng chất làm dẻo khi tiếp xúc với nhiệt độ cao và thực phẩm nhiều chất béo, làm tăng nguy cơ sức khỏe.

2. Khả năng chịu nhiệt kém: Khả năng chịu nhiệt tối đa của màng bọc thực phẩm thông thường chỉ khoảng 110°C. Khi đun nóng bằng lò vi sóng, nó dễ bị chảy và biến dạng, để lại cặn nhựa trên thực phẩm.

3. Sự phát triển của vi khuẩn: Nếu màng bọc thực phẩm không được niêm phong đúng cách hoặc xảy ra hiện tượng ngưng tụ, nó có thể đẩy nhanh quá trình hư hỏng thực phẩm và sự phát triển của vi khuẩn.

Chỉ cần một tờ giấy nướng và quay trong lò vi sóng 2 phút

Theo trang web về phong cách sống Nhật Bản, bạn có thể giữ cho cơm tươi xốp và dẻo ngon sau khi rã đông và hâm nóng chỉ bằng một tờ giấy nến.

- 1. Cắt giấy nến: Cắt một miếng giấy nến đủ lớn để gói cơm (khoảng cỡ A4, điều chỉnh theo lượng cơm).
2. Cho cơm vào: Cho cơm vào giữa tờ giấy nến.
3. Gói lại: Gấp hai bên giấy nến vào trong, giống như gói quà, đảm bảo cơm được gói chặt.
4. Làm phẳng và tạo hình: Nhẹ nhàng ấn cơm bằng lòng bàn tay để dàn đều, tạo thành một "bánh cơm" dẹt.
5. Gấp và niêm phong: Gấp mép hở của giấy nến xuống dưới hoặc ấn chặt.

Mẹo: Tốt nhất nên chia cơm khi còn hơi ẩm (khoảng 60°C) sau khi nấu để giữ ẩm và tránh bị cứng. Để rã đông, chỉ cần lấy cơm ra và cho vào lò vi sóng (khoảng 1-2 phút). Tuy nhiên, khi sử dụng giấy nướng, hãy nhớ kiểm tra khả năng chịu nhiệt và xem nó có an toàn khi dùng trong lò vi sóng hay không.

Có 2 cách để hâm nóng cơm thừa

Bên cạnh các phương pháp bảo quản đúng cách, dưới đây là một số cách để ngăn cơm thừa bị khô sau khi hâm nóng:

- 1. Hấp trong nồi cơm điện: Nếu cơm để trong tủ lạnh bị khô, hãy cho cơm vào tô rồi đặt vào lòng nồi cơm điện, thêm một ít nước vào lòng nồi và hấp.
2. Lò vi sóng: Thêm một ít nước ẩm vào cơm thừa, trộn đều và quay trong lò vi sóng ở mức công suất thấp đến trung bình trong nửa phút. Nếu nhiệt độ chưa đủ, hãy tiếp tục hâm nóng thêm 10 giây mỗi lần để giữ cho cơm ẩm. Đối với cơm đông lạnh, hâm nóng từ 2 đến 3 phút. ■

Vi sao người trẻ cũng bị bong mắt, cải thiện thế nào?

Khi tuổi tác ngày càng tăng, tốc độ trao đổi chất sẽ dần chậm lại. Lượng collagen và các sợi đàn hồi trong da cũng liên tục suy giảm.

Theo thời gian, điều này dẫn đến tình trạng mờ tích tụ ở vùng da quanh mắt, từ đó hình thành bong mắt.

Mặc dù bong mắt là một biểu hiện sinh lý khá bình thường nhưng về mặt ngoại hình lại gây ảnh hưởng không nhỏ, khiến khuôn mặt trông già nua hơn. Đặc biệt với nhiều người trẻ, bong mắt còn khiến họ trông như đang có tình trạng sức khỏe kém, thiếu sức sống.

Massage vùng quanh mắt sau khi thức dậy

Trong lúc ngủ, các hệ thống trong cơ thể tạm thời bước vào trạng thái nghỉ ngơi, tốc độ trao đổi chất chậm

hơn đáng kể so với ban ngày, các quá trình tuần hoàn cũng suy giảm. Điều này khiến nước dễ tích tụ quanh vùng mắt, làm cho bong mắt trở nên rõ rệt hơn. Vì vậy, sau khi thức dậy vào buổi sáng, bạn có thể dùng đầu ngón tay nhẹ nhàng massage quanh vùng mắt. Cách này giúp thúc đẩy tuần hoàn máu, cải thiện tình trạng phù nề và giảm bong mắt. Thời gian massage không cần quá lâu, duy trì khoảng 5 phút là đủ.

Kiểm tra sử dụng kem dưỡng mắt

So với các vùng da khác trên cơ thể, da quanh mắt mỏng manh hơn, dễ bị khô và lão hóa. Trong quá trình da mắt khô và xuống cấp, bong mắt, quầng thâm và nhiều vấn đề khác cũng sẽ dần xuất hiện. Vì thế, việc chăm sóc da vùng mắt trong sinh hoạt hằng ngày là vô cùng cần thiết.

Để cải thiện quầng thâm và bong mắt, bạn nên lựa chọn loại kem dưỡng mắt phù hợp với tình trạng da của mình. Việc này không chỉ giúp giữ ẩm tốt hơn, tăng độ đàn hồi và săn chắc cho vùng da quanh mắt mà còn làm chậm quá trình lão hóa, từ đó hỗ trợ giảm bong mắt hiệu quả.



Ảnh minh họa

Chườm lạnh bằng nước trà

Chườm lạnh mắt bằng nước trà cũng là một cách khá hiệu quả để giảm bong mắt, với cách thực hiện rất đơn giản. Trước tiên, cho một cốc trà vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 20 phút, sau đó lấy ra. Dùng bông tẩy trang hoặc khăn sạch thấm nước trà, rồi đắp lên mắt trong khoảng 15 phút, bạn sẽ thấy sự cải thiện rõ rệt. Sở dĩ nước trà có tác dụng là vì trong trà chứa một số thành phần đặc biệt giúp giảm phù nề và tăng độ săn chắc cho da. Phương pháp này bạn hoàn toàn có thể áp dụng thường xuyên trong sinh hoạt hằng ngày.

Hình thành thói quen sinh hoạt lành mạnh

Trong đa số trường hợp, nguyên nhân khiến bong mắt trở nên nghiêm trọng là do thói quen sinh hoạt không khoa học, chẳng hạn như lịch sinh hoạt thất thường, thường xuyên thức khuya hoặc sử dụng mắt quá mức. Những yếu tố này đều khiến bong mắt ngày càng nặng hơn.

Do đó, để cải thiện bong mắt hiệu quả, việc điều chỉnh lối sống là điều không thể thiếu. Ngoài việc duy trì thói quen ngủ sớm, dậy sớm và đảm bảo ngủ đủ giấc, bạn còn cần sử dụng mắt hợp lý, tập thể dục đều đặn để phòng ngừa và giảm bớt tình trạng bong mắt. ■

Đánh đổi tuổi 20 để chăm cha mắc Alzheimer

Đánh trọn tuổi 20 chăm sóc người cha mắc Alzheimer, Chris Snell, 33 tuổi, trải qua vô số đêm thức trắng, đánh đổi thanh xuân trước khi đưa ông vào viện dưỡng lão.

Khi còn là thiếu niên, Chris Snell từng nghe cha mình - ông David - tâm sự rằng, nếu một ngày mắc chứng mất trí nhớ, ông muốn được ra đi thật nhanh. Từng chứng kiến người vợ đầu qua đời vì bệnh não, ông David hiểu rõ sự tàn phá khủng khiếp của căn bệnh này.

"Lúc đó tôi chỉ cười cho qua, nghĩ chuyện đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra với gia đình mình", Chris, hiện 33 tuổi, nhớ lại.

Nhưng 14 năm trước, căn bệnh Alzheimer bắt đầu len lỏi vào cuộc sống của họ. Dấu hiệu đầu tiên chỉ là những câu nói lặp lại, những lần quên trước quên sau mà gia đình ngỡ là "đãng trí tuổi già". Mọi chuyện dần tồi tệ khi ông David suy trở thành nạn nhân của lừa đảo qua mạng, và có lần đứng bật khóc giữa nhà vì không nhớ nổi mật khẩu ngân hàng. Mỗi sáng thứ 2, ông thường tự lái xe đi ăn sáng. Quảng đường vốn chỉ mất 7 phút, nhưng có lần ông đi mất 2 tiếng mới tới nơi, và tốn thêm 2 tiếng nữa để tìm đường về. "Bỏ bị lạc rồi, bỏ cứ lái xe mãi mà không biết mình đang đi đâu", câu nói của cha qua điện thoại khiến Chris chết lặng. Kết quả chụp cộng hưởng từ sau đó xác nhận David mắc Alzheimer. Chris khi ấy mới 19 tuổi, bước vào cuộc chiến chăm sóc người bệnh mà không có chút kiến thức nào trong tay.

Hai cha con sống nương tựa vào nhau trong một căn nhà lắp ghép chật hẹp ở thị trấn Reading. Để bảo vệ cha, Chris buộc phải trở thành một "kẻ nói dối" bất đắc dĩ. Mỗi khi thấy cha đòi lái xe, anh lại bí mật giấu chìa khóa vào tủ rồi giả vờ "tìm thấy" để ông không phật lòng. Khi bệnh trở nặng, anh in một mẫu giấy giả từ gara ôtô với nội dung: "Chìa khóa xe của ông đang được sửa".

"Tôi học được rằng không nên tranh cãi, đôi khi phải thuận theo người bệnh để họ được yên lòng", anh chia sẻ.

Nhưng Alzheimer không chỉ là sự quên lãng. Có những chiều mùa đông, Chris đứng lặng ngoài cửa, nhìn cha ngồi bất động hàng giờ nhìn chăm chăm xuống sàn nhà. Anh bật khóc vì bất lực, không biết điều gì đang diễn ra trong tâm trí vốn đã vụn vỡ của ông.

Công việc làm thợ xây của Chris liên tục bị gián đoạn vì những tình huống thót tim: cha quên tắt bếp gas làm cháy thức ăn, hay lang thang chân trần trong rừng giữa đêm lạnh. Đỉnh điểm là lần Chris cứu cha khỏi cơn đột quỵ ngay trong bồn tắm nhờ linh cảm bất an.

Sống dựa vào thu nhập ít ỏi và tiền trợ cấp, hai cha con chật vật trong căn nhà xuống cấp. Chris thừa nhận, hơn một thập kỷ chăm sóc cha đã lấy đi của anh mọi đam mê và động lực cá nhân.

Trong khi bạn bè đồng lứa hẹn hò, lập gia đình,

Chris vẫn độc thân và luôn quay cuồng trong nỗi lo sợ nhận được tin dữ. "Tuổi 20 của tôi trôi qua một cách rời rạc. Thời gian dường như mất đi ý nghĩa khi tôi chỉ biết sống cho hiện tại của cha", anh nói với chất giọng khàn đặc, mệt mỏi.

Cách đây ba năm, khi tình trạng của ông David đòi hỏi sự chăm sóc y tế 24/7, Chris đành gạt nước mắt gửi cha vào viện dưỡng lão. Đó là một quyết định đau lòng, nhưng cũng là lúc anh được "thở phào" sau hơn một thập kỷ căng thẳng tột độ.

Giờ đây, dù không còn đi lại hay nói được nhiều, ông David vẫn reo lên "Chào!" mỗi khi thấy con trai xuất hiện. Chris dần kín ảnh gia đình trong phòng cha với hy vọng mong manh về việc níu giữ chút ký ức còn sót lại.

Anh luôn trân trọng kỷ niệm trong chuyến du lịch Tây Ban Nha nhiều năm trước. Khi ấy ông David còn minh mẫn, đã tự hào đứng nhảy dưới ánh đèn sân khấu khi nghe con trai chơi nhạc điện tử. Trong mắt những người có mặt hôm đó, ông cụ như một "huyền thoại".

"Căn bệnh này thật tàn khốc, nó bào mòn cả người bệnh lẫn người thân. Tôi chỉ mong xã hội có thêm nhiều hỗ trợ cho những gia đình đang âm thầm chiến đấu như chúng tôi", Chris ngậm ngùi. Dù đánh mất thanh xuân, anh vẫn mỉm cười vì biết mình đã kịp có những khoảnh khắc ngọt ngào nhất bên cha, trước khi mọi thứ chìm vào dĩ vãng.

Câu chuyện của Chris là minh chứng của Hội chứng quá tải của người chăm sóc (Caregiver burnout) - tình trạng kiệt quệ hoàn toàn về thể chất, tinh thần và cảm xúc khi một người phải dành quá nhiều thời gian và công sức để chăm sóc người bệnh mãn tính.

Theo báo cáo thường niên năm 2024 của Hiệp hội Alzheimer Mỹ, chăm sóc bệnh nhân sa sút trí tuệ mang lại áp lực nặng nề hơn hẳn các căn bệnh khác. Thống kê cho thấy có tới 59% người chăm sóc phải chịu mức độ căng thẳng từ cao đến rất cao. Hơn 30% thừa nhận sức khỏe bản thân đã sụt giảm nghiêm trọng, và 27% buộc phải tri hoãn hoặc bỏ bê các nhu cầu chăm sóc y tế của chính mình.

Dữ liệu từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) cũng chỉ ra những rủi ro lớn về mặt tâm lý. Tỷ lệ mắc trầm cảm ở những người chăm sóc bệnh nhân Alzheimer dao động từ 30% đến 40%, cao gấp đôi so với người chăm sóc bệnh nhân đột quỵ hay các bệnh lý khác. Việc liên tục đối mặt với sự thay đổi tâm lý của người bệnh, mất ngủ kéo dài và áp lực tài chính khiến nhiều người rơi vào trạng thái cô lập xã hội.

Các chuyên gia y tế và tâm lý khuyến cáo: Người chăm sóc cần học cách chia sẻ gánh nặng. Việc nhờ cậy đến các dịch vụ y tế tại nhà, hoặc đưa người thân vào viện dưỡng lão khi bệnh tình vượt quá khả năng kiểm soát cá nhân không phải là sự chối bỏ trách nhiệm hay bất hiếu. Đó là một giải pháp y tế an toàn, cần thiết để bảo vệ chất lượng sống cho cả người bệnh lẫn người chăm sóc. ■

Giấu bớt kinh nghiệm để xin việc

Năm 2024, Lily, chuyên viên marketing 48 tuổi, rơi vào cảnh thất nghiệp. Suốt 6 tháng ròng rã gửi đi hơn 500 đơn ứng tuyển, cô chỉ nhận lại sự im lặng. Lily tìm đến một chuyên gia tư vấn nghề nghiệp, hy vọng được chỉ cách sửa lại từ khóa hay trình bày CV cho bắt mắt. Nhưng lời khuyên cô nhận được lại là một thủ thuật: Hãy xóa bỏ năm tốt nghiệp đại học và toàn bộ lịch sử làm việc trong 15 năm đầu. Chỉ giữ lại 10 năm kinh nghiệm gần nhất.

Nói cách khác, cô phải biến mình thành một ứng viên mới ngoài 30 tuổi trên giấy tờ. Lily làm theo, dù cảm thấy mâu thuẫn. Kết quả đến ngay lập tức: điện thoại của cô bắt đầu reo.

Lily là ví dụ cho một làn sóng âm thầm nhưng mạnh mẽ đang diễn ra tại Mỹ và nhiều nước phương Tây: lao động trung niên đang phải tìm cách "cải lão hoàn đồng" trên hồ sơ để vượt qua bộ lọc tuyển dụng. Số liệu từ Glassdoor cho thấy các thảo luận về "phân biệt tuổi tác" đã tăng vọt 133% trong giai đoạn 2024-2025. Nếu như trước đây, sự kỳ thị chỉ nhắm vào nhóm lao động sắp nghỉ hưu (trên 50 tuổi), thì nay, "ngưỡng già" đã trượt xuống độ tuổi 35-40. Thị trường lao động hậu đại dịch đã thay đổi. Josh Bob, một cố vấn nghề nghiệp tại Boston (Mỹ) lý giải xu hướng này bằng khái niệm "Goldilocks" - ám chỉ những ứng viên nằm ở vùng an toàn: không quá non nớt để phải đào tạo lại, nhưng cũng không quá già dặn để bị coi là chậm chạp hay đòi hỏi quyền lợi.

"Nhà tuyển dụng muốn một người làm được việc ngay, nhưng họ sợ những người quá nhiều kinh nghiệm", Josh Bob nói. Trong mắt nhiều công ty, một ứng viên với 25 năm kinh nghiệm không đồng nghĩa với sự uyên bác, mà gọi lên hình ảnh của một nhân sự giá cao, khó bảo và khó thích nghi với công nghệ mới.

Jessica Ehlers, chuyên gia nhân sự tại Minneapolis, thừa nhận chi phí là rào cản lớn nhất. Khi nhìn thấy một CV dày đặc thành tích trải dài 3 thập kỷ, phản xạ đầu tiên của nhà tuyển dụng là: "Vị trí này không đủ tiền trả cho họ". Thay vì thương lượng, họ loại hồ sơ ngay từ vòng gửi xe.

Chính Jessica cũng từng là nạn nhân. Mất việc ở tuổi 37, cô chật vật tìm chỗ đứng mới cho đến khi quyết định ẩn bớt các bằng cấp cao học và rút gọn hồ sơ chỉ còn 10 năm kinh nghiệm. "Thật trớ trêu khi kinh nghiệm tích lũy cả đời lại trở thành gánh nặng, và để sinh tồn, chúng tôi buộc phải giả vờ mình ít hiểu biết hơn thực tế", cô chiêm nghiệm.

Xu hướng này phản ánh một thực tế khác nghiệt của thị trường việc làm hiện đại: khi lòng trung thành không còn được đảm bảo và áp lực tối ưu chi phí lên ngôi, sự "vừa vặn" được định giá cao hơn sự "dày dặn". Và với những người như Lily hay Jessica, chiếc mặt nạ tuổi tác trên CV chính là tấm vé thông hành duy nhất để họ quay lại đường đua. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Vi sao nên cất thức ăn vào tủ lạnh khi còn nóng?

Nhiều người đợi thức ăn nguội hẳn mới cất tủ lạnh để bảo vệ thiết bị, nhưng chuyên gia cảnh báo khoảng thời gian chờ đợi này tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi.

Theo Trường khoa Dinh dưỡng Lâm sàng, Bệnh viện Đại học Y khoa An Huy (Trung Quốc), nguyên tắc vàng trong bảo quản thực phẩm là đưa vào môi trường lạnh càng sớm càng tốt, thậm chí ngay khi thức ăn còn nóng.

Lý do nằm ở "vùng nhiệt độ nguy hiểm" từ 4 đến 60 độ C. Đây là môi trường lý tưởng để các loại vi khuẩn gây ngộ độc như Salmonella, tụ cầu vàng hay E. coli nhân lên nhanh chóng. Dưới 4 độ C (nhiệt độ tiêu chuẩn ngăn mát), vi khuẩn bị ức chế phát triển; trên 60 độ C, chúng bị tiêu diệt.

Nếu để thức ăn nguội tự nhiên, thời gian thực phẩm nằm trong "vùng nguy hiểm" kéo dài, làm tăng nguy cơ nhiễm khuẩn. Các tổ chức y tế khuyến cáo thức ăn nấu chín không nên để bên ngoài quá hai giờ. Đặc biệt, nếu nhiệt độ phòng trên 32 độ C, thời gian này rút ngắn chỉ còn một giờ.



Ảnh minh họa

Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) khẳng định trên trang web chính thức: "Thức ăn nóng có thể được đặt trực tiếp vào tủ lạnh", đồng thời liệt kê quan điểm "phải chờ nguội" vào danh sách những lầm tưởng phổ biến về an toàn thực phẩm.

Về lo ngại thức ăn nóng gây hại thiết bị, thực tế các dòng tủ lạnh hiện đại có hệ thống cảm biến và làm lạnh đủ mạnh để xử lý nhiệt độ cao mà không hỏng hóc. Điện năng tiêu thụ thêm không đáng kể so với lợi ích bảo vệ sức khỏe.

Tuy nhiên, cất thế nào cho đúng cũng là một nghệ thuật. J. Kenji López-Alt, tác giả cuốn sách khoa học ẩm thực nổi tiếng The Food Lab, cho biết sai lầm lớn nhất không phải là cất đồ nóng, mà là để nguyên cả nồi lớn.

"Khối thực phẩm quá lớn sẽ giữ nhiệt bên trong rất lâu, tạo ổ vi khuẩn ngay trong tủ lạnh dù bên ngoài có vẻ đã lạnh", ông giải thích.

Để bảo quản thực phẩm khoa học, người nội trợ nên tuân thủ 4 quy tắc:

Chia nhỏ: Thay vì cất cả nồi, hãy chia thức ăn vào các hộp nhỏ (độ sâu dưới 5 cm). Việc này giúp thực phẩm giảm nhiệt nhanh hơn.

Không đậy nắp kín ngay lập tức: Nếu thức ăn còn quá nóng, hãy để hé nắp trong khoảng 1 tiếng đầu trong tủ lạnh để hơi nước thoát ra, tránh tình trạng "đồ mồ hôi" khiến món ăn bị nhão và thiu. Sau khi thức ăn đã nguội, cần đậy kín ngay để tránh nhiễm khuẩn chéo và ám mùi.

Thông thoáng: Xếp các hộp thực phẩm cách nhau một khoảng nhỏ để khí lạnh lưu thông.

Thời gian lưu trữ: Nhiệt độ thấp chỉ ức chế chứ không diệt được vi khuẩn. Rau nấu chín chỉ nên lưu trữ tối đa 24 giờ, các món thịt không quá 2 ngày. ■

Bốn bài kiểm tra đơn giản giúp nhận diện tốc độ lão hóa của cơ thể

Theo các chuyên gia, việc tự kiểm tra định kỳ những chỉ số vận động giúp mỗi người chủ động hơn trong chăm sóc sức khỏe và phòng ngừa suy giảm thể lực.

Lão hóa là tiến trình tự nhiên không thể đảo ngược, song tốc độ suy giảm thể chất ở mỗi người lại có sự khác biệt rõ rệt. Theo các báo cáo đăng tải trên National Geographic, việc theo dõi định kỳ những bài kiểm tra vận động đơn giản có thể giúp mỗi người nhận diện sớm dấu hiệu suy giảm thể lực, từ đó chủ động điều chỉnh lối sống và chế độ rèn luyện để duy trì sức khỏe lâu dài.

Tốc độ đi bộ

Tốc độ đi bộ được các nhà khoa học xem là một trong những chỉ số quan trọng phản ánh mức độ lão hóa của cơ thể. Nhiều nghiên cứu cho thấy, tốc độ đi bộ chậm có liên quan mật thiết đến nguy cơ suy giảm nhận thức, giảm khả năng sống độc lập và gia tăng tỷ lệ tử vong ở người cao tuổi.

Để tự đánh giá, mỗi người có thể đo thời gian hoàn thành quãng đường 10 mét với tốc độ đi bộ thoải mái. Ở nhóm người trên 60 tuổi, tốc độ từ 0,8-1,2 m/giây được coi là bình thường. Với người trung niên, duy trì tốc độ từ 1,3 m/giây trở lên cho thấy nền tảng thể lực và khả năng vận động tốt.

Động tác đứng lên - ngồi xuống

Sức mạnh cơ bắp, đặc biệt là nhóm cơ chân, thường suy giảm sớm theo tuổi tác và ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng vận động tự chủ. Bài kiểm tra đứng lên - ngồi xuống liên tục từ ghế, không dùng tay hỗ trợ, được xem là phương pháp đơn giản nhưng hiệu quả để đánh giá sức mạnh và độ bền của cơ chi dưới.

Việc gặp khó khăn hoặc mất nhiều thời gian để hoàn thành bài kiểm tra này có thể là dấu hiệu cảnh báo

tình trạng mất cơ một hệ lụy phổ biến của lão hóa, làm tăng nguy cơ té ngã và hạn chế khả năng sinh hoạt độc lập.

Lực nắm tay

Lực nắm tay không chỉ phản ánh sức mạnh của nhóm cơ tay mà còn được xem là chỉ số đại diện cho sức mạnh toàn thân. Các nghiên cứu lâm sàng chỉ ra rằng lực nắm tay yếu có liên quan đến nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường và khả năng hồi phục kém sau phẫu thuật.

Ngưỡng tham chiếu thường được xác định khoảng 26 kg đối với nam giới và 16 kg đối với nữ giới. Khi lực nắm tay thấp hơn mức này, cơ thể đang phát đi tín hiệu cần tăng cường vận động và rèn luyện thể chất.

Khả năng giữ thăng bằng

Té ngã là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chấn thương nghiêm trọng ở người cao tuổi, trong đó suy giảm khả năng thăng bằng đóng vai trò then chốt. Bài kiểm tra đứng một chân giúp đánh giá sự phối hợp giữa hệ thần kinh trung ương và hệ vận động.

Thời gian giữ thăng bằng càng ngắn, nguy cơ gặp các biến cố về vận động càng cao. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, khả năng thăng bằng có thể được cải thiện đáng kể thông qua những bộ môn nhẹ nhàng như yoga hoặc các bài tập thăng bằng chuyên biệt.

Lượng oxy tối đa

Thước đo lượng oxy tối đa mà cơ thể có thể sử dụng trong quá trình tập luyện. Nó còn được gọi là sự hấp thụ oxy tối đa hoặc khả năng hiếu khí tối đa. Dù thông số này có xu hướng giảm dần theo tuổi tác, việc duy trì các bài tập aerobic, chạy bộ hoặc đạp xe với cường độ phù hợp có thể làm chậm quá trình suy giảm.

Hiện nay, bên cạnh các xét nghiệm chuyên sâu tại cơ sở y tế, nhiều thiết bị đeo thông minh có thể ước tính VO₂ max, giúp người dùng theo dõi sức khỏe tim mạch và kiểm soát tiến trình lão hóa một cách chủ động. ■

Nổ lớn ở nhà máy sản xuất đạn tại Ấn Độ

(VN+) - Ít nhất 17 người thiệt mạng và 12 người bị thương trong một vụ nổ lớn xảy ra tại nhà máy sản xuất đạn được ở bang Maharashtra, Tây Nam Ấn Độ.

Cảnh sát địa phương xác nhận vụ nổ xảy ra vào khoảng 7h sáng nay (1/3). Nhà máy này chuyên sản xuất thuốc nổ công nghiệp phục vụ khai thác mỏ và các dự án hạ tầng.

Lực lượng chức năng đã tìm thấy 17 thi thể trong khuôn viên nhà máy. 12 người bị thương được đưa tới bệnh viện địa phương để điều trị, trong đó có một số trường hợp nguy kịch. Theo cảnh sát, tất cả các nạn nhân đều là công nhân làm việc tại nhà máy.

Hiện nhà chức trách đang điều tra nguyên nhân vụ nổ.

Cần Người Help Wanted

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Còn cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Ai giới thiệu thợ vô làm sau 3 tháng tặng \$75. Tiệm ở Hwy6 và Fort Bend Toll, giữa HK2 & 4.

Xin liên lạc Tina:

832-512-4028

281-431-4499

879-2200/1768

CẦN THỢ BỘT

Tiệm Nails Bellaire ở Sharpstown. Cần thợ bột biết làm đủ thứ, Partime or Fulltime.

Xin liên lạc Liên:

281-876-7788

868-2199/1767

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ nails làm 2 ngày thứ 6 và thứ 7, thợ nữ. Khu trắng, chỗ làm thoải mái. Westheimer & Gessner.

Xin liên lạc:

713-277-5039

871-2199/1767

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

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:

281-854-7760

713-296-0268

(không bắt máy xin nhắn tin)

879-2200/1768

CẦN NGƯỜI

Tìm người chăm sóc cụ bà & phụ việc nhà từ 8 am thứ hai đến 2 pm thứ sáu. Lương tháng \$2,500 có thưởng lương.

Xin liên lạc Trí:

346-307-5555

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ, chứng chắc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chúa Nhật, Lương tháng \$1,800..

Xin gọi hoặc text số:

281-330-0565

844-2194/1762

CẦN NGƯỜI

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao.

Khu Galleria, 610 & Richmond.

Xin liên lạc Cô Kim:

281-236-8880

Cho Thuê Phòng

Room For Share

870-2199/1767

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc.

Xin vui lòng liên lạc:

832-289-7619

832-247-6959

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire và Hwy6 đang còn phòng cho share. Phòng thường \$350/tháng cho độc thân, phòng có restroom \$500/tháng 1 người. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.

Xin liên lạc (để lại lời nhắn giùm):

832-836-9081

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ngã tư Hwy6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

206-288-9354

206-973-9315

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249.

Zipcode 77086.

Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại.

Liên lạc:

832-875-4009

860-2198/1765

PHÒNG CHO THUÊ

Nhà khu Southwest có 2 phòng cho share. 1 phòng rộng rãi \$450, 1 phòng nhỏ \$350. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.

Xin liên lạc An:

832-964-6168

(Xin để lại lời nhắn hoặc text, sẽ gọi lại)

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire, dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, nhà sạch sẽ. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin vui lòng liên lạc:

832-288-1086

281-892-9237

(hoặc để lại tin nhắn)

864-2199/1766

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đây đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên Nam, có thể dọn vô liền

Xin liên lạc Dung (call or text):

832-231-1164

859-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho thuê sạch sẽ và yên tĩnh, có giường nệm và phòng tắm riêng \$400/tháng, gần đường Beechnut và Hwy6, zip code 77083.

Xin vui lòng liên lạc gọi hoặc tex Hương:

713-927-0900

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng cho thuê. Khu Bellaire & Synott (sau lưng chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Hạn chế nấu ăn:

Xin liên lạc Thông:

832-769-1116

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Còn một phòng cho nữ thuê \$500/1 tháng. Có nhà tắm riêng, nấu ăn, Free Wifi giặt, sấy, camera an ninh. Nhà ít người, gọn, sạch, sau lưng Lee Sandwich.

Xin nhắn tin để biết thêm:

771-219-7777

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Hwy6 Bellaire, gần chợ HEB, Fiesta, Mỹ Hoa có dư phòng cho share, bao điện nước, giặt sấy, Internet, phòng có sẵn giường. Khu an ninh, Parking rộng rãi.

Xin liên lạc Hoa:

346-764-3578

860-2198/1765

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

Dạo Vật

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

BỎ PHIẾU BẦU CỬ SƠ BỘ VÀ BẦU CỬ GIỮA KỲ Ở TEXAS.

Vào ngày 18 tháng 2 năm 2026, Houston Community Media đã tổ chức, phối hợp với Texas Civil Rights Project, vào thứ Năm ngày 19 tháng 2 năm 2026, một buổi trình bày về những nội dung cơ bản của luật bầu cử Texas và những điều cần chú ý trong kỳ bầu cử sơ bộ và bầu cử giữa nhiệm kỳ.

Một Luật sư Bảo vệ Bầu cử cấp cao (Senior Election Protection Attorney) có trụ sở tại Sugar Land đã trình bày các chủ đề sau:

- Bảo vệ quyền bầu cử là gì?
- Những kiến thức cơ bản về Luật Bầu cử Texas.
- Báo cáo về các cuộc bầu cử tại Texas

Hướng dẫn đăng ký cử tri cho học sinh trung học cũng đã được trình bày tại buổi họp.

Các ngôn ngữ khác nhau và các đường dây nóng hỗ trợ đều sẵn sàng để phục vụ cho việc đăng ký cử tri và bảo vệ quyền bầu cử. Quốc tịch Hoa Kỳ và giấy tờ nhận dạng hợp lệ là yêu cầu bắt buộc đối với tất cả các cử tri hợp pháp.

Đường dây nóng Bảo vệ Bầu cử:

- Ngôn ngữ Châu Á: 888-API-VOTE
- Tiếng Anh: 866-OUR-VOTE
- Tiếng Tây Ban Nha: 888-VE-Y-VOTE
- Quyền Người Khuyết Tật Texas: 888-796-VOTE



Photos courtesy of Jonathan Guevara from Our Voices and Latin Touch Media

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ.
Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật.
Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.

Xin vui lòng liên lạc: 832-377-1642

NEW **Bán Tiệm Sửa Xe**
NORTHWEST HOUSTON

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

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

NEW **Bán Tiệm Nail**
HOUSTON, TX 77045

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy.
Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: 832-955-2537
(không kịp nghe phone, xin text message)

NEW **Cần Thợ Nails**
ALICE, TEXAS

Cần thợ nails Alice Texas. Cần 2 thợ Full Time biết làm bột càng tốt. Lương rất ổn định \$1,200 đến \$1,600 là bình thường, tip rất cao. Ưu tiên cho nữ.

Xin vui lòng liên lạc Liễu: 361-389-3611

NEW **Bán Tiệm Chiên Xào**
VÙNG SOUTHWEST

Bán tiệm chiên Cá, Gà và Món Xào. Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh. Tiệm đã hoạt động hơn 12 năm. Cần sang nhượng lại vì không ai trong coi.
Giá cả thương lượng, \$50k.

Xin liên lạc: 281-728-3838

NEW **Bán Tiệm Nail**
CÁCH BELLAIRE 15'

Cần sang tiệm nail vì thiếu người trông coi. Tiệm cách Bellaire 15 phút. Giá bán \$25k. Có thể thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc Tammy:
832-955-2537

NEW **DK/ Cơm Quê**
NEW! NEW! NEW!

Chuyên phục vụ những món ăn bình dân, món chay và món mặn ăn với cơm hoặc cháo. Thích hợp cho trẻ nhỏ và người già. Thức ăn được làm tại nhà bao ngon và hợp vệ sinh. Nếu ai có nhu cầu đặt hàng, xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin để có thực đơn tham khảo.

Xin gọi hoặc nhắn tin: 832-277-0214

NEW **Townhouse Cho Mướn**
BEECHNUT & WILDCREST

Townhouse cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm rửa. Ở đường Beechnut và Wildcrest. Cho mướn giá \$1,400/tháng, bao nước.

Xin vui lòng liên lạc Lành: 832-640-5575

NEW **Cho Share Phòng**
BEECHNUT - HWY6

Nhà ở Beechnut - Hwy6. Gần chợ HEB, Kroger và Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho share, giá \$450-\$500/phòng. Bao điện nước giặt sấy, internet. Khu an ninh.

Xin vui lòng liên lạc: 832-581-0384

Lời Nguyện
Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.
H.L.P

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166
www.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

BRAND JUNKIE

WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

Brand Junkie is an award-winning supplier of promotional products and marketing solutions.
We are looking for passionate individuals to fill key roles in our production and operation departments.

Located in Cypress, Texas

- Screen Print Assistant
- Screen Print Washer
- Embroidery Assistant
- Embroidery Operators
- Warehouse Associate

PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:
CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

Lời Nguyện

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

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

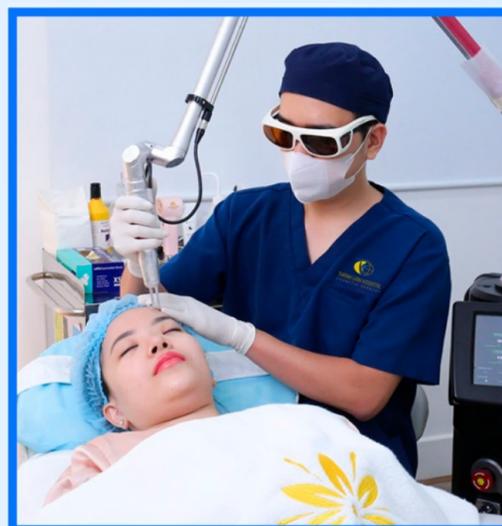


NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ 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