

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1773

May 29, 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

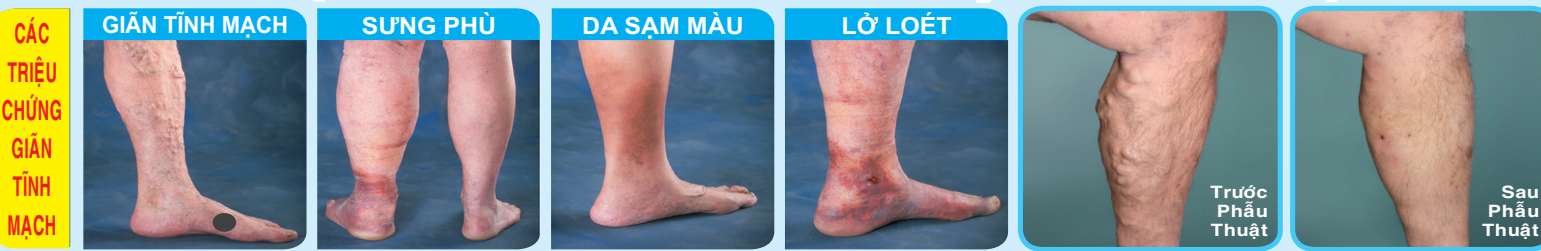
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

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



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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
05.29 - 06.04

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

Fortune Mochi 23999 điểm	DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm	Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm	Bingrae Variety Flavored Milk Drink 2300 điểm	NongShim Korean Shrimp Cracker 999 điểm	NongShim Budae Jjambon 499 điểm
Bánh Mochi Nhật Bản	Mắm Nêm Chay	Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	Sữa Trái Cây	Bánh Snack Tôm	Mì Cay Vị Thịt Xông Khô

Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm	Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm	Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm	Heineken Lager Beer 1799 điểm	Vinut Basil Seed Drink 6 for 549	AceCook Rice Noodle 1399 điểm
Yến Mạch Mật Ong	Bơ Đậu Phộng	Bánh Que Dâu	Bia Heineken	Nước Hạt É - Hương Trái Cây	Hủ Tiêu Nam Vang

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

Fresh Nayo Bok Choy 1.29 lb	Fresh Shang Hai Bok Choy 1.29 lb	Fresh Pork Chop 2.89 lb	Fresh Beef Oxtail 1.19 lb	Fresh Flounder Cá Bơn 7.99 lb	Fresh Bonito Fish Cá Ngừ 3.99 lb
Fresh Chayote Su Su 99¢ lb	Fresh Green Apples 1.89 lb	Fresh Chicken Henz Gà Hen Tươi 12.99 ea	Fz Culver Duck Vịt Đông Lạnh 4.49 ea	Fresh Butterfish Cá Liệt 3.49 lb	Fresh Capelin Shishamo Cá Bống Trứng 4.59 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 \$29.99
"GOLDEN NEST" SWALLOW NEST BEVERAGE 有機冰糖燕窩 NƯỚC YẾN

BOOM SALE!
Box - 26 lbs \$3.79/lb \$90
"DA DA" FZ RIG DURIAN - VIETNAM SẦU RIÊNG RIG VIỆT NAM

Where Savings Start...
SUN'S Club
Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm
Sun1: 8388 W Sam Houston Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

HOT POT City
All you can eat! HOT POT buffet
Fresh, Healthy and Fun!
Shabu-Shabu
Mongolian
Chinese Herbal
House Special Spicy
Four Season
Thai Tom Yum
Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houston Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.
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 Houston Pkwy S #100, Houston - TX 77072

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

10 loại đá tử thần giết người trong chớp mắt

Có khoảng hơn 4000 khoáng chất, quặng được tìm thấy trên trái đất. Trong đó có những loại đá khoáng chất sở hữu hình dáng, màu sắc rất đẹp nhưng ẩn chứa bên trong những thành phần nguy hiểm có thể giết bạn trong nháy mắt.



Orpiment có màu đỏ cam đặc trưng

Orpiment

Orpiment là loại đá làm từ thạch tín và sulfua, độc hại hơn cả thạch tín. Màu sắc của loại đá này khá quyến rũ, nhưng nếu bạn cầm nó bằng tay, nó có thể giải phóng ra bột thạch tín neurotoxic, carcinogenic (chất gây ung thư).

Loại khoáng chất có màu vàng cam đỏ đẹp mắt này thường được thấy ở các suối nước nóng hoặc miệng núi lửa. Chỉ chạm vào, Orpiment có thể làm giải phóng chất neurotoxin làm rối loạn thần kinh. Ở nhiều nơi, người ta còn tẩm độc neurotoxin lên mũi tên bằng cách chà xát đầu mũi tên với bột Orpiment.

Tuy nhiên, ở Trung Quốc trước đây người ta từng dùng nó làm thuốc, hoặc các nhà giả kim từng dùng Orpiment trong việc cố gắng tạo ra vàng.

Coloradoite

Coloradoite mới được phát hiện trong quặng tinh thể, có nguồn gốc từ các mạch magma. Quặng này là hợp chất giữa thủy ngân và tellurium, một kim loại rất độc và hiếm. Coloradoite vì thế nguy hiểm gấp đôi với những ai dám cầm chúng. Nếu bị đun nóng hoặc cho tác động với một hóa chất nào đó, chúng sẽ "nhả" ra một loại khí chết người, đồng thời giải phóng bụi.

Tinh thể chalcantite màu xanh

Tinh thể chalcantite màu xanh là hợp chất của đồng, sulfua và nhiều chất khác cùng với nước.

Chính vì sự kết hợp này đã biến đồng, cần thiết cho cơ thể nhưng sẽ trở nên độc nếu hiện diện với số lượng lớn, thành một tinh thể sinh học, nghĩa là đồng có thể bị hòa tan trong nước và có thể hòa tan với số lượng lớn vào cơ thể động vật hoặc cây, khiến động vật trở nên yếu đi và sau đó giết chết chúng bằng cách gây trở ngại cho các quá trình trao đổi trong cơ thể.

Hutchinsonite.Tali

Hutchinsonite.Tali là phiến bán đồng đen. Đây là loại kim loại dày, tron, tương đương với trọng lượng của nguyên tử, nhưng lại nguy hiểm hơn cả nguyên tử. Kim loại hiếm này là hợp chất của nhiều chất lạ. Ảnh hưởng của tali khá lạ, bao gồm cả rụng tóc, bệnh hiểm nghèo khi tiếp xúc qua da, và trong nhiều trường hợp nó có thể gây chết người. Hutchinsonite là hợp chất của tali, đồng và thạch tín. 3 loại độc tố kết hợp vào tạo thành hutchinsonite, khiến mức độ nguy hiểm của hợp chất này tăng lên gấp bội.

Galena

Galena là chất quặng chính của chì và tạo thành những khối hình lập phương bạc lấp lánh cực đẹp. Dù chì khá dẻo, nhưng chất sulfua của hợp chất Galena lại cực kỳ dễ vỡ và có phản ứng nhanh với hóa chất. Khi chiết suất, thành phần chì trong quặng có thể gây nguy hại cho con người và môi trường.

Asbestos

Asbestos là một trong những loại quặng nguy hiểm nhất trên Trái đất. Trong khi những loại quặng khác chỉ gây độc thông qua thành phần hóa học, asbestos gây tác hại trực tiếp lên phổi của chúng ta. Nó là hợp chất của silic, sắt, sodium và oxy. Chúng được tạo thành từ hàng nghìn các tinh thể nhỏ, có thể bay trong không khí và "chui" vào phổi của chúng ta, gây ra bệnh ung thư phổi.

Arsenopyrite

Arsenopyrite rất dễ bị nhầm với vàng. Sẽ thật ngốc nghếch nếu bạn cầm mẫu quặng này đưa lên miệng. Arsenopyrite là chất sulfat sắt-thạch tín. Nếu bạn đốt nóng hoặc sơ ý để nước rơi lên mẫu quặng này, khói độc của thạch tín sẽ được giải phóng.

Torbernite

Torbernite được cho là quặng của địa ngục. Loại quặng này là sự kết hợp của photpho, đồng, nước, uranium. Vì vẻ đẹp hiếm có của mình, Torbernite là loại đá hay được các nhà sưu tầm săn tìm, nhưng phải được bảo quản cẩn thận. Nếu uranium phân rã, chất khí radon có thể khiến bạn bị ung thư phổi.

Stibnite

Stibnite là hợp chất sulfua antimo, nhưng nhìn nó khá giống bạc. Khi mới được phát hiện, người ta nghiền chất này ra và dùng làm chì kẻ mắt, trang điểm mắt trong hàng ngàn năm cho tới khi biết là chất độc. Ngoài ra, Stibnite còn được sử dụng như một nguyên liệu để sản xuất dao nĩa, ly tách hoặc chén ăn, dẫn đến nhiễm độc chất Antimon. Khi sử dụng stibnite có thể khiến thức ăn bị độc ở mức độ nguy hiểm nhất.

Những tinh thể Stibnite có thể làm cơ thể nhiễm độc tương tự như thạch tín, và từng cướp đi sinh mạng rất

nhiều người trước khi người ta ngưng sản xuất đồ dùng làm từ Stibnite. Sau khi đụng vào loại đá này, bạn nên rửa tay để tránh nhiễm độc.

Cinnabar

Cinnabar (sulfat thủy ngân) là một trong những loại quặng độc hại nhất trên thế giới. Tên của nó có nghĩa là máu rồng, nó được cấu tạo chủ yếu từ thủy ngân. Cinnabar được tạo thành gần núi lửa và khoáng sulfua. Cinnabar có thể giải phóng thủy ngân nếu bị động vào hoặc bị đốt nóng, dẫn tới hiện tượng rụng tóc, mất cảm giác và chết. ■

Đây là một trong những công việc độc hại nhất thế giới - Làm 3 năm có thể bị mù điếc, từ da đen biến thành da trắng

Công việc khai thác "vàng trắng" được đánh giá là nguy hiểm, vất vả và bạc nhất.

Thế giới muôn hình vạn trạng có rất nhiều công việc nguy hiểm như: Đào than, khai thác đá, lau kính nhà cao tầng, lấy nọc rắn... Đây đều là những công việc nguy hiểm nhất trên thế giới mà dường như chỉ dành cho người dùng cảm và có sức chịu đựng cao.

Có rất nhiều lý do khác nhau để một người dám liều lĩnh đặt cược cả tính mạng của mình vào công việc hết sức nguy hiểm nào đó. Đó có thể là vì mưu sinh những cũng có thể xuất phát từ ham muốn kiếm thu nhập lớn.

Một trong những công việc nguy hiểm, áp lực bậc nhất thế giới không thể không nhắc đến là khai thác muối tại Ethiopia – một quốc gia tại châu Phi. Họ cần mẫn dùng cả cuộc đời để kiếm sống. Họ đánh đổi mồ hôi, nước mắt, thậm chí là tính mạng để khai thác thứ khoáng sản được gọi là "vàng trắng".

Vùng hõm Danakil nằm trong sa mạc Danakil ở Ethiopia được xem là nơi nóng nhất thế giới. Sa mạc Danakil thuộc vùng Tam giác Afar. Nơi này thấp hơn mực nước biển chừng 100, chứa nhiều đá đỏ, quặng lưu huỳnh và mỏ muối.

Chính tại vùng lõm này là nơi sinh sống của người Afar. Tại đây, muối là tiền vì kinh tế phụ thuộc vào các hoạt động khai thác và buôn bán muối. Khoảng 750 thợ mỏ muối được phép làm việc trong khu vực. Họ khai thác muối bằng những dụng cụ thô sơ như búa, rìu.

Nền kinh tế địa phương nơi đây tương đối lạc hậu, chủ yếu là công việc lao động tay chân, ít máy móc hiện đại hỗ trợ. Không có máy khoan khí nén hay các thiết bị chuyên dụng dành cho thợ mỏ, người lao động phải sử dụng các dụng cụ thô sơ để phá vỡ tằm muối ra khỏi mặt đất.

Nhiều người bị mất khả năng nghe và nhìn

Trái ngược với cuộc sống giàu sang của chủ mỏ thì những người làm thuê lại rất nghèo khó. Làm việc vất vả nhưng thù lao của họ rẻ mạt, không tương xứng với sức lao động bỏ ra.

Hơn thế, hằng ngày họ phải làm việc trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Nhiệt độ hầu như không giảm xuống dưới mức 50 – 60 độ C, thậm chí vào buổi sáng sớm. Chính vì vậy, họ thường phải làm từ sớm, trước khi mặt trời khiến nhiệt độ trở nên quá nóng. Đây là một công việc khó khăn ngay cả trong một khí hậu dễ chịu hơn.

Không những vậy, khai thác muối còn là công việc rất nguy hiểm. Do địa hình đặc thù hiểm trở nên những người thợ phải trèo qua những ngọn núi, khe núi trong quá trình vận chuyển muối. Mỗi ngày, công nhân phải đi bộ khoảng 2 giờ mới có thể đến các hồ muối. Việc di chuyển dưới thời tiết nắng gắt là điều không hề dễ dàng.

Do điều kiện kinh tế hạn hẹp, những người thợ cũng không có bất kỳ công cụ bảo hộ chuyên nghiệp nào. Họ chỉ có thể sử dụng những chiếc túi để ngăn muối xâm nhập vào khoang mũi. Mắt của họ thường đỏ hoe vì bị muối làm tổn thương. Điều này khiến thị lực giảm đi rõ rệt chỉ sau một thời gian ngắn.

Làn da của họ bị muối trắng bám dính bào mòn

Tại châu Phi, nguồn nước sạch là thứ vô cùng khan hiếm, quý giá. Chính vì thế, những người khai thác muối không thể tắm để làm sạch bản thân sau một ngày làm việc. Điều này khiến lớp da đen sạm của họ dần chuyển sang màu trắng bệch do bị muối bám dính và ăn mòn.

Sau khi làm việc tại hồ muối khoảng 3 năm, hầu hết tai và mắt của người thợ xuất hiện những dấu hiệu bất thường. Nhiều người còn bị mất đi khả năng nghe và nhìn. Làn da của họ thì bị ngứa, xót, gây ra nhiều vết thương ngoài da, dễ dẫn đến nhiễm trùng. Mặc dù công việc khai thác muối nguy hiểm đến tính mạng nhưng nhiều người dân vẫn bám trụ với nghề vì cuộc sống mưu sinh. ■

Kiến phân biệt kẻ thù và đồng đội nhờ mùi hương

Nếu chúng ta "tắt" hay làm quá tải các cơ quan thụ cảm mùi của chúng, chúng sẽ bối rối không phân biệt được đâu là kiến cùng tổ và đâu là kiến xâm nhập, từ đó giảm sự gắn kết với cả đàn.

Kiến xuất hiện ở hầu hết mọi nơi trên Trái đất. Ước tính có hơn 10 triệu tỷ cá thể kiến, gấp 1 triệu lần dân số của chúng ta. Kiến là loài côn trùng có tính xã hội rất cao, thường sống thành các đàn lớn liên kết lại với nhau thành một tổ. Trong mỗi tổ kiến có một hoặc nhiều kiến chúa đảm nhiệm vai trò sinh sản.

Hoạt động chính của kiến là bảo vệ tổ, tìm kiếm thức ăn và chăm sóc con cái. Để hoàn thành những nhiệm vụ này, một số loài kiến "săn" các loài côn trùng khác, trong khi có loài kiến lại cắt lá thành những phần nhỏ để đưa vào hang, sau đó nhai thành bột giấy và lưu trữ bột giấy với phân của chúng. Hỗn hợp này kích thích sự phát triển của nấm, đó là thứ mà chúng muốn ăn. Tất cả các

nhiệm vụ phức tạp đó đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng và đáng tin cậy giữa các thành viên trong tổ.

Một nghiên cứu mới của các nhà sinh vật học tại ĐH Vanderbilt (Tennessee, Mỹ) đã làm rõ khả năng vượt trội của loài kiến. Chúng duy trì trật tự xã hội bằng phương thức trao đổi thông tin đáng tin cậy, nếu bị gián đoạn, trật tự chúng dựng nên sẽ sụp đổ.

Mùi hương độc đáo

Con người chủ yếu giao tiếp dựa trên lời nói và dấu hiệu trực quan. Chúng ta thường nhận dạng bạn bè của mình qua giọng nói, vẻ ngoài hoặc quần áo họ mặc. Tuy nhiên, kiến chủ yếu dựa vào khứu giác nhạy bén của chúng.

Một lớp vỏ bên ngoài, được gọi là bộ xương ngoài, bao bọc cơ thể kiến. Lớp vỏ nhòn này mang một mùi hương độc đáo, không giống nhau giữa các cá thể và mùi hương độc nhất vô nhị của mỗi cá thể có thể truyền đạt thông tin quan trọng.

Chẳng hạn, kiến chúa sẽ có mùi khác so với kiến thợ và do đó được đối xử đặc biệt trong đàn. Điều quan trọng là kiến từ các đàn khác nhau sẽ có mùi khác nhau. Việc phát hiện và giải mã những khác biệt này đóng vai trò quan trọng giúp bảo vệ lãnh thổ. Một khi kiến đánh hơi thấy kẻ xâm nhập, cuộc chiến sẽ xảy ra.

Đối với kiến và các loài côn trùng khác, quá trình tiếp nhận thông tin hóa học bắt đầu khi mùi hương đi vào những sợi lông nhỏ nằm dọc theo râu của chúng. Những sợi lông này rộng và chứa các thụ thể đặc biệt, được gọi là tế bào thần kinh hoá cảm (phản ứng với các kích thích hóa học), giúp phân loại và gửi thông tin hóa học đến não của kiến.

Mùi, chẳng hạn như mùi tỏa ra từ lớp lông nhòn của kiến, hoạt động giống như "chìa khóa" hóa học. Kiến chỉ có thể ngửi thấy các mùi này nếu chúng được lắp vào đúng "ổ khóa" tế bào thần kinh cảm giác hóa học.

Khóa thần kinh "đóng cửa" với các loại mùi khác. Một khi mùi hương liên kết chính xác với khóa thần kinh, thụ thể sẽ gửi thông điệp phức tạp đến não. Não của kiến có thể giải mã thông tin này để đưa ra quyết định cuối cùng - phối hợp với những con kiến cùng tổ hay bắt đầu trận chiến với những con kiến xâm nhập.

Làm rối loạn cơ quan thụ cảm mùi

Để hiểu rõ hơn về cách kiến phát hiện và truyền đạt thông tin, Giáo sư về khoa học sinh học và được lý Laurence Zwiebel và nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ về Khoa học Sinh học Stephen Ferguson, Đại học Vanderbilt, đã sử dụng các công cụ thí nghiệm như thuốc nhắm mục tiêu chính xác và kỹ thuật di truyền để điều khiển khứu giác của chúng. Họ đặc biệt quan tâm đến những gì sẽ xảy ra khi khứu giác của một con kiến gặp trục trặc.

Ví dụ, khi họ ngăn không cho "chìa khóa" mùi mở "ổ khóa" tế bào thần kinh hóa cảm, thì nó sẽ ngăn thông tin hóa học truyền đến não. Điều này giống như khi ta bịt mũi hoặc đứng trong một căn phòng tối hoàn toàn - không thể cảm nhận mùi hương hay nhìn thấy gì.

Nhóm nghiên cứu cũng có thể mở tất cả các "ổ khóa" cùng một lúc, khiến các thợ-ron tràn ngập một lúc nhiều thông điệp. Cả hai tình huống này đều ảnh hưởng đáng kể đến khả năng phát hiện và nhận thông tin chính xác của kiến.

Khi nhóm nghiên cứu can thiệp vào khứu giác của kiến - cho dù là "tắt" hay làm quá tải các cơ quan thụ cảm mùi của chúng - chúng không còn tấn công những con kiến khác tổ nữa. Thay vào đó, chúng có vẻ ít hung hăng hơn. Trong trường hợp không có thông tin rõ ràng, những con kiến đã kiểm chế và chọn cách chấp nhận thay vì tấn công con kiến trước mắt. Nói cách khác, kiến đặt câu hỏi trước rồi mới ra quyết định.

Các nhà khoa học tin rằng sự kiểm chế này là một đặc trưng mang lại cho loài kiến một lợi thế tiến hóa. Khi bạn sống trong một lãnh thổ với hàng chục nghìn anh chị em, nếu việc nhầm lẫn danh tính hoặc ghi nhận thông tin sai lệch có thể dẫn đến đấu đá nội bộ, thương vong, và xa hơn là hỗn loạn trật tự xã hội - một cái giá quá đắt.



Một số loài kiến thu gom lá để tạo ra hỗn hợp kích thích sự phát triển của nấm, đó là thứ mà chúng muốn ăn

Khi những con kiến trong các thí nghiệm mất khứu giác và khả năng phát hiện thông tin chính xác của chúng bị tổn hại, chúng không còn gắn bó với nhau thành một đàn gắn kết nữa.

Chúng không nhận ra đâu là bạn đâu là thù, vì vậy chúng không chỉ ngừng tấn công kẻ thù, mà còn ngừng hợp tác với bạn bè của mình. Không có kiến thợ chăm sóc con non hoặc tìm thức ăn, kiến chúa bị đói và số lượng trứng kiến cũng giảm.

"Chúng tôi phát hiện ra rằng nếu không có phương tiện chính xác để liên lạc và tiếp nhận thông tin hóa học, xã hội kiến sẽ sụp đổ và đàn kiến nhanh chóng chết. Tình trạng sai lệch thông tin hoặc thiếu thông tin chính xác cũng ảnh hưởng đến các loài động vật có tính xã hội cao khác, bao gồm cả con người", nhóm nghiên cứu nhận định. Đối với kiến, khứu giác là giác quan quan trọng giữ xã hội kiến gắn kết, giúp chúng nhận biết, giao tiếp và hợp tác với nhau. ■

SỪ TÂM - TÌM HIỂU

Cây "ma" bí ẩn sống không cần quang hợp

Không chứa chất diệp lục, không cần ánh sáng Mặt trời, cây bóng ma ẩn sâu trong những khu rừng u tối ở châu Phi và châu Á. Chúng sinh sôi nhờ sống ký sinh vào nấm rễ và hút chất dinh dưỡng từ vật chủ.

Phát triển trong khu rừng u tối

Khi đi dạo trong những khu rừng tối tăm ở châu Mỹ và châu Á từ tháng 6 đến tháng 9, người ta có thể bắt gặp cây bóng ma (tên khoa học là *Monotropa uniflora*), còn được gọi là cây tẩu thuốc Ấn Độ hoặc cây tẩu thuốc ma. Loài cây này có màu trắng nhờ ma quái, rất dễ nhầm lẫn với nấm vì sắc trắng kỳ lạ của nó. Chúng là loại cây thân thảo lâu năm cao từ 10 đến 30 cm.

Cây bóng ma thường xuất hiện thành chùm, mọc gần những gốc cây chết. Vì chúng rất mỏng manh và trông giống như thạch đông lạnh, cây bóng ma đôi khi còn được gọi là cây băng. Thân cây được bao phủ bởi những chiếc lá đã biến đổi trông như vảy, được gọi là lá bắc. Khi trưởng thành, thân cây có thể có màu nâu sẫm và đốm đen.

Cây bóng ma không chứa chất diệp lục và không thể tạo ra năng lượng từ Mặt trời như hầu hết các loài cây khác. Vì không cần phụ thuộc vào ánh sáng của Mặt trời để phát triển nên cây bóng ma có thể lớn mạnh trong bóng tối ở những khu rừng cổ xưa.

Hoa của cây bóng ma có 5 cánh, thường mọc rủ xuống mặt đất. Sau khi được thụ phấn bởi côn trùng, nó mọc hướng thẳng đứng với thân cây. Ông nghệ là loài thụ phấn điển hình và chúng nhận được một ít mật và phấn hoa ngọt ngào như một phần thưởng cho việc thụ phấn.

Bộ rễ của cây bóng ma giòn và nhiều chất dinh dưỡng. Chúng là món ăn yêu thích của gấu xám. Những con vật này thường đào rễ cây bóng ma làm món ăn nhẹ.

Cây bóng ma thuộc họ Ericaceae, còn được gọi là thạch nam hay đỗ quyên. Họ này gồm hơn 4 nghìn loài đã biết trong đó có những thành viên nổi tiếng như việt quất xanh và nam việt quất. Màu nhạt và kết cấu thân chắc của cây bóng ma thường khiến nhiều người lầm tưởng rằng loài thực vật này là nấm.

Thực tế, chúng không phải nấm nhưng nấm đóng một vai trò quan trọng trong cách cây bóng ma lấy chất dinh dưỡng. Điều này dẫn chúng ta đến hành vi đáng sợ của nó.

Hút chất dinh dưỡng từ vật chủ

Cây bóng ma là một trong khoảng 3 nghìn loài thực vật dị dưỡng cần hấp thụ chất dinh dưỡng từ các nguồn bên ngoài và sinh vật dị dưỡng làm điều đó theo những cách rất kỳ lạ.

Các loài thực vật ăn côn trùng như bẫy ruồi Venus, Pinguicula, cây gọng vó và nắp ấm bắt và tiêu hóa bọ để lấy dưỡng chất. Thực vật ký sinh như cây tơ hồng hút chất dinh dưỡng từ cây chủ.

Giống như cây tơ hồng, cây bóng ma là một loài ký sinh và nó thiếu chất diệp lục cần thiết để tự tạo thức ăn từ ánh sáng Mặt trời. Cây bóng ma từng được cho là một loài hoại sinh, có nghĩa là thực vật hoặc nấm ăn xác chết hoặc vật chất thối rữa. Tuy nhiên, nghiên cứu mới đã phát hiện ra rằng thay vì ăn vật chất thối rữa, chúng giống như những con "ma cà rồng" hút chất dinh dưỡng từ loài khác, trong trường hợp này là nấm.

Đó là nấm rễ sống xung quanh gốc cây trong rừng sâu tối tăm, nơi tìm thấy cây bóng ma. Trên thực tế, hầu như tất cả các loài thực vật trên cạn đều có rễ bị nhiễm nấm rễ. Chúng sống trong một mối quan hệ được gọi là cộng sinh trong hổ.

Thông qua quá trình quang hợp, cây chứa chất diệp lục sẽ sử dụng năng lượng Mặt trời để chuyển đổi carbon dioxide thành đường và các chất dinh dưỡng khác. Những chất dinh dưỡng này được cây chủ cung cấp cho nấm qua rễ.

Đến lượt nấm, nó cung cấp nước và khoáng chất cho cây. Thông qua mối quan hệ "đôi bên cùng có lợi", các chất dinh dưỡng do một cây chủ tạo ra có thể được chia sẻ cho các thực vật khác thông qua mạng lưới nấm hoạt động ngầm dưới lòng đất. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa nấm rễ và cây bóng ma không phải sự cộng sinh hữu ích này.

Mối quan hệ giữa cây bóng ma và nấm giống như ký sinh trùng và vật chủ vì cây bóng ma không đem lại cho nấm bất cứ lợi ích gì. Nó chỉ cố hút hết dưỡng chất và năng lượng từ nấm giống như ký sinh trùng vì nó không chứa chất diệp lục và không thể quang hợp.

Thông thường, khi một ký sinh trùng bám vào vật chủ, vật chủ sẽ chống lại nhưng bằng một cách nào đó mà giới khoa học chưa phát hiện ra, cây bóng ma đã lừa nấm rằng mối quan hệ giữa chúng là cộng sinh. Từ đó, chúng có thể thoải mái hút chất dinh dưỡng từ nấm rễ để phát triển.

Qua quá trình thụ phấn, cây bóng ma phát tán hàng nghìn hạt cực nhỏ ra ngoài không gian. Những hạt này lắng xuống đất, bám vào nấm rễ và bắt đầu hút chất dinh dưỡng của nó để phát triển. Sau đó, nó mọc lên thành cây mới và tiếp tục bầu vùi vào quá trình sống ký sinh này.

Khi cây chủ quang hợp, nấm rễ hút chất dinh dưỡng từ rễ cây còn cây bóng ma hút chất dinh dưỡng từ nấm. Hành vi "ăn trộm" cho phép chúng phát triển khỏe mạnh trong bóng râm. Tuy nhiên, sau khi chết đi, cây bóng ma sẽ trả lại tất cả chất dinh dưỡng mà nó lấy từ vật chủ và nấm rễ cho mặt đất.

Cây bóng ma có thể rất mong manh nên việc nhân giống chúng ở nhà là không thể. Loài này hoàn toàn dựa vào điều kiện khí hậu ẩm ướt, tối tăm và "mối tình tay ba" giữa nó, nấm và cây chủ.

Nhiều nhà thám hiểm cho biết, cây bóng ma có thể ăn được. Người ta mô tả nó có vị khá nhạt nếu ăn sống nhưng nếu nấu chín, nó có vị giống như măng tây. Tuy nhiên, loài cây này chứa glycoside, một chất gây ảnh hưởng đến sức khỏe nếu ăn nhiều nên không thể sử dụng làm thức ăn. ■

Phát hiện rạn san hô tại Tây Australia có khả năng chịu nhiệt khác thường

Các rạn san hô từ quần thể Houtman Abrolhos có thể sống sót lâu hơn gần 4 lần dù ở điều kiện nhiệt độ cực đoan; ngưỡng suy giảm hiệu suất quang hợp tại quần thể này cao gấp 22 lần so với bình thường.

Nghiên cứu của Đại học James Cook (JCU) Australia mới đây cho thấy một quần thể rạn san hô ngoài khơi bang Tây Australia (WA) có khả năng chống chịu đáng kể trước hiện tượng nhiệt độ nước biển tăng cao cực đoan.

Phát hiện này đem lại hy vọng hiếm hoi về các rạn san hô sống sót trước sự tàn phá của biến đổi khí hậu.

Kết quả nghiên cứu được công bố trên tạp chí Current Biology. Theo thông báo của Đại học James Cook, nhóm nghiên cứu thuộc trường này và các tổ chức đối tác ghi nhận hiện tượng tẩy trắng san hô xảy ra ở mức tối thiểu tại quần đảo Houtman Abrolhos (HAI), dù nhiệt độ đại dương tăng cao năm ngoái khiến san hô bị tẩy trắng và chết hàng loạt dọc theo đường bờ biển bang Tây Australia.

Bà Kate Quigley, tác giả chính của nghiên cứu và cũng là nghiên cứu sinh tại Đại học James Cook, cho biết nhiệt độ đại dương đã vượt mọi giới hạn trong 8 tháng qua, mức được cho là "thảm họa".

Tuy nhiên, khi tiến hành khảo sát các rạn san hô tại quần đảo Houtman Abrolhos, nhóm nghiên cứu hầu như không thấy hoặc thấy rất ít dấu hiệu tẩy trắng san hô và đây là điều khác thường.

Các thử nghiệm trong phòng thí nghiệm đối với 3 loài san hô khác nhau lấy từ rạn san hô Houtman Abrolhos ở Ấn Độ Dương cho thấy khả năng chống chịu hiện tượng tẩy trắng san hô cao gấp 3,7 lần so với thông thường.

Cụ thể, các rạn san hô này có thể sống sót lâu hơn gần 4 lần dù ở trong điều kiện nhiệt độ cực đoan. Ngưỡng suy giảm hiệu suất quang hợp tại quần thể san hô Houtman Abrolhos cao gấp 22 lần so với bình thường.

Bà Quigley giải thích hiệu suất quang hợp được cải thiện có thể liên quan đến các loại tảo cộng sinh giúp duy trì quá trình sản xuất năng lượng của san hô, cùng với vị trí địa lý của khu vực này là nơi giao nhau giữa vùng biển ôn đới và nhiệt đới.

Các nhà nghiên cứu ước tính hiện chỉ còn chưa đến 10 "khu vực trú ẩn" như vậy tồn tại trên phạm vi toàn cầu, đồng thời nhấn mạnh cần ưu tiên bảo vệ các khu vực này song song với các nỗ lực cắt giảm khí thải gây hiệu ứng nhà kính.

Hiện tượng tẩy trắng xảy ra khi nhiệt độ đại dương tăng cao khiến san hô đẩy tảo cộng sinh-nguồn cung cấp màu sắc và dinh dưỡng, ra khỏi cơ thể, khiến chúng chuyển sang màu trắng và trở nên dễ chết. ■



金城銀行
GOLDEN BANK



Celebrating Mother's Day

Open or maintain an active CHECKING account

Enjoy

Celebrating the Women We Love!

180 Days CD : 4.05% APY*

Requires minimum \$20,000 of new money deposit

- The promotion applies to both personal and commercial accounts.
- Early withdrawal of CD that may reduce the APY earned.
- Early account closing fee for checking account closed within 3 months, fees may reduce earnings.
- At maturity, the CD will automatically renew to 180 days term at the interest rate and APY in effect at that time.

*APY: Annual Percentage Yield

Promotion period: Effective immediately to June 30, 2026
Call us at 888-320-3838

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

Corporate Office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 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.



LONE STAR COLLEGE
HOUSTON NORTH

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

Four Locations Close to Home.
Fairbanks - Fallbrook - Greenspoint - Victory



SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

LoneStar.edu/HNApply

HN-Admissions@LoneStar.edu

281.260.3500



LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin



Người trung niên thấy cơ bắp teo đi, dễ té ngã nhưng không nhận ra mình đang bị teo cơ: Ăn nhiều 5 thực phẩm để phục hồi cơ bắp

C hi cần kịp thời bổ sung dinh dưỡng và điều chỉnh một cách khoa học, chúng ta hoàn toàn có thể làm chậm quá trình mất cơ một cách hiệu quả, thậm chí là phục hồi một phần cơ lực.



Sau tuổi 60, cơ bắp của cơ thể người sẽ suy giảm với tốc độ chóng mặt. Nếu không kịp thời bổ sung các dưỡng chất thiết yếu, chẳng bao lâu sau, lượng cơ sẽ ngày càng ít đi, thậm chí ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng vận động. Bác sĩ đặc biệt nhấn mạnh rằng: Nếu thiếu protein, cơ bắp cuối cùng sẽ dần biến mất. Để khôi phục cơ lực, có 5 loại thực phẩm cực kỳ tốt mà người trung niên và cao tuổi thường xuyên bỏ qua nhưng nhất định phải ăn.

Mất cơ là không thể đảo ngược?

Nhiều người trung niên và cao tuổi có một lầm tưởng rằng: "Già rồi thì phải yếu đi, thịt nhão ra là chuyện bình thường, không cần bận tâm". Tuy nhiên, các đồng thuận phổ biến kiến thức lâm sàng trong nước chỉ ra rằng, tình trạng mất cơ (thiếu cơ) hoàn toàn không phải là bất khả kháng.

Sau tuổi 60, tốc độ suy giảm cơ bắp tăng nhanh, mỗi năm mất khoảng 1% - 2%. Nếu cơ thể thiếu hụt các dưỡng chất cốt lõi trong thời gian dài, sau tuổi 70 có thể xuất hiện tình trạng teo cơ rõ rệt, dẫn đến đi lại khó khăn và làm tăng nguy cơ té ngã. Thế nhưng, chỉ cần kịp thời bổ sung dinh dưỡng và điều chỉnh một cách khoa học, chúng ta hoàn toàn có thể làm chậm quá trình mất cơ một cách hiệu quả, thậm chí là phục hồi một phần cơ lực.

Hướng dẫn Dinh dưỡng và Sức khỏe cho Người cao tuổi Trung Quốc đã chỉ rõ: Protein là nguyên liệu cốt lõi để cấu thành nên cơ bắp. Không có protein, cơ bắp không thể tổng hợp và sửa chữa. Việc thiếu hụt protein trong thời gian dài sẽ khiến cơ bắp dần bị phân hủy và tiêu biến.

Đồng thời, nghiên cứu của Phân hội Y học Lão khoa thuộc Hiệp hội Y khoa Trung Hoa cho thấy: Người trên 60 tuổi nếu không nạp đủ lượng protein mỗi ngày, tốc độ mất cơ sẽ nhanh hơn 30%. Ngược lại, nếu bổ sung protein hợp lý kết hợp với vận động nhẹ nhàng, tốc độ mất cơ có thể giảm tới 50%.

Nguyên nhân khiến nhiều người lớn tuổi bị mất cơ nhanh, bên cạnh yếu tố lão hóa tự nhiên, chủ yếu là do chế độ ăn uống thiếu protein hoặc bổ sung sai cách. Ví dụ, một số cụ già lo lắng "ăn thịt hại thận" nên trường chay; một số khác lại chỉ ăn tinh bột (cơm, cháo) mà bỏ qua các nguồn protein chất lượng cao. Tất cả những thói quen này đều đẩy nhanh quá trình tiêu cơ.

Thiếu protein kéo dài: Sau 3 tháng, cơ thể sẽ gặp rắc rối lớn

Tầm quan trọng của protein đối với cơ bắp giống như xi măng đối với một ngôi nhà. Thiếu hụt lâu ngày không chỉ làm mất cơ mà còn kéo theo một chuỗi hệ lụy sức khỏe. Đặc biệt với người trên 60 tuổi, chỉ trong vòng 3 tháng ngắn ngủi, cơ thể sẽ thấy rõ những thay đổi tiêu cực dựa trên các bằng chứng lâm sàng sau:

* Cơ bắp teo nhanh, khả năng vận động sa sút: Khi thiếu protein, cơ bắp không được sửa chữa và tái tạo, dẫn đến lỏng lẻo, yếu ớt. Những việc trước đây vốn rất nhẹ nhàng như lên xuống cầu thang, xách đồ nặng giờ trở nên vô cùng khó khăn, thậm chí xuất hiện tình trạng đi đứng loạng choạng, dễ ngã.

* Té ngã chính là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây gãy xương và tàn phế ở người già. Dữ liệu lâm sàng cho thấy, người cao tuổi thiếu protein có nguy cơ té ngã cao hơn 40% so với người bình thường.

* Hệ miễn dịch suy giảm mạnh, dễ đổ bệnh: Protein không chỉ xây dựng cơ bắp mà còn là thành phần cốt lõi cấu tạo nên các tế bào miễn dịch. Thiếu protein khiến cơ thể không tổng hợp đủ tế bào miễn dịch, làm giảm sức đề kháng. Người già sẽ dễ bị cảm cúm, nhiễm trùng và thời gian phục hồi sau bệnh cũng lâu hơn. Số liệu cho thấy tỷ lệ nhiễm trùng đường hô hấp ở người già thiếu protein cao hơn từ 25% - 30%.

* Trao đổi chất chậm lại, dễ béo phì và nhanh già hóa: Cơ bắp là "động cơ đốt mỡ" của cơ thể. Khối lượng cơ càng ít, tốc độ trao đổi chất càng chậm. Khi đó, dù ăn không nhiều nhưng mỡ thừa vẫn dễ tích tụ, đồng thời da dẻ sẽ trở nên lỏng lẻo, chảy xệ, trông già nua hơn hẳn.

* Tăng nguy cơ loãng xương: Cơ bắp có tác dụng bảo vệ xương khớp. Khi cơ bắp bị tiêu biến, áp lực lên khung xương sẽ nặng nề hơn, làm tăng nguy cơ loãng xương và gãy xương.

Gợi ý thực đơn: 5 loại thực phẩm giúp khôi phục cơ lực sau tuổi 60

Dựa trên lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng và lão khoa, sau tuổi 60, muốn bổ sung protein và phục hồi cơ lực, bạn không cần phải cố tìm mua các loại thực phẩm chức năng đắt đỏ. Hãy tập trung ăn tốt 5 loại thực phẩm bình dân, dễ kiếm, dễ tiêu hóa dưới đây:

1. Trứng gà

Trứng gà là "nguồn vàng" của protein chất lượng cao, có thành phần axit amin gần nhất với nhu cầu của cơ

thể người và rất dễ hấp thụ. Mỗi ngày ăn 1 quả trứng có thể bổ sung khoảng 6-7 gram protein chất lượng cao, đi kèm các vitamin và khoáng chất giúp thúc đẩy tổng hợp cơ. Người cao tuổi không cần quá lo lắng về vấn đề cholesterol, ăn 1 quả trứng mỗi ngày chỉ có lợi chứ không có hại.

2. Sữa ít béo (Sữa tách béo)

Sữa ít béo rất giàu protein và canxi. Protein giúp sửa chữa cơ bắp, còn canxi giúp bảo vệ xương. Sự kết hợp song hành này vừa nuôi cơ vừa khỏe xương, rất thích hợp cho người lớn tuổi. Nên uống khoảng 300ml mỗi ngày, uống trước khi đi ngủ còn giúp hỗ trợ giấc ngủ và gián tiếp phục hồi cơ bắp.

3. Thịt bò nạc

Thịt bò nạc chứa nhiều protein chất lượng cao cùng các khoáng chất như sắt và kẽm. Sắt giúp phòng ngừa thiếu máu, kẽm thúc đẩy tổng hợp protein hỗ trợ phục hồi cơ, hơn nữa hàm lượng chất béo lại thấp nên không gây áp lực cho cơ thể. Nên ăn 2-3 lần một tuần, mỗi lần từ 50-70 gram, ninh nhừ để dễ tiêu hóa.

4. Đậu phụ

Đậu phụ là nguồn protein thực vật tuyệt vời, giàu protein đậu nành và chứa isoflavone. Nó vừa giúp bổ sung đạm vừa giúp điều hòa trạng thái cơ thể, rất thích hợp cho những người ăn chay hoặc không thích ăn thịt. Nên ăn khoảng 100 gram mỗi ngày, nấu kèm với rau củ để dinh dưỡng cân bằng hơn.

5. Quả óc chó

Quả óc chó không chỉ giàu protein mà còn chứa các axit béo không bão hòa tốt cho tim mạch, cung cấp năng lượng cần thiết để hỗ trợ phục hồi cơ bắp. Loại hạt này có vị bùi ngon, dễ mang theo, rất hợp làm bữa ăn nhẹ cho người già. Nên ăn từ 2-3 quả mỗi ngày, không nên ăn quá nhiều để tránh nạp dư thừa calo.

Mất cơ sau tuổi 60 không đáng sợ, đáng sợ là sự thờ ơ trước việc bổ sung protein và ăn uống sai cách. Chỉ cần kiên trì bổ sung 5 loại thực phẩm này vào thực đơn định kỳ, đảm bảo đủ lượng protein mỗi ngày kết hợp vận động vừa sức, bạn hoàn toàn có thể đẩy lùi tình trạng mất cơ, khôi phục cơ lực và giữ cho cơ thể luôn dẻo dai, linh hoạt. ■

Ngày càng có nhiều người mắc ung thư tuyến tụy, bác sĩ nói thẳng: 6 thứ để lâu trong nhà đang "nuôi" mầm bệnh

Hãy kiểm tra và vứt 6 thứ này ra khỏi nhà bạn ngay! Nếu không, ung thư tuyến tụy sẽ thừa cơ "tấn công" cả gia đình.

Di Wang (Trung Quốc) năm nay 56 tuổi, vốn là người có lối sống rất tiết kiệm. Suốt nhiều năm qua, di vẫn giữ thói quen dùng đi dùng lại một hộp cơm bằng nhựa và chiếc thớt gỗ cũ kỹ mà không chịu thay mới. Ở góc ban công nhà di luôn chất đống những chồng báo cũ, còn đồ ăn thừa thì thường xuyên được lưu trữ trong tủ lạnh cả tuần mới mang ra ăn lại.

Cách đây một thời gian, di Wang bắt đầu khổ sở vì những cơn đau âm ỉ ở vùng bụng trên và sụt cân không rõ nguyên nhân. Chỉ trong vòng sáu tháng, cơ thể di suy nhược rõ rệt khi sụt tới 8kg. Khi đến bệnh viện thăm khám, di Wang bàng hoàng nhận kết quả chẩn đoán đã mắc ung thư tuyến tụy giai đoạn giữa.

Sau khi tìm hiểu kỹ về thói quen sinh hoạt hàng ngày của bệnh nhân, bác sĩ điều trị đã thẳng thắn chỉ ra thủ phạm là chính những món đồ cũ gắn liền với thói quen tiết kiệm "tương tử hóa hại".

6 thứ để lâu trong nhà không khác gì "nuôi" ung thư tuyến tụy

Theo thống kê từ Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế thuộc Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), ung thư tuyến tụy đang trở thành gánh nặng y tế khủng khiếp trên toàn cầu khi mỗi năm ghi nhận khoảng hơn 510.000 ca mắc mới và cướp đi sinh mạng của hơn 467.000 người.

Đáng sợ hơn, các báo cáo y học xác nhận tỷ lệ sống sót sau 5 năm của bệnh nhân mắc căn bệnh ác tính này vẫn duy trì ở mức thấp kỷ lục dưới 10%, biến chứng nguy hiểm và tiên lượng xấu hơn rất nhiều so với các loại ung thư phổ biến khác.

Chính vì mức độ tử vong cao, tiên triển âm thầm khó phát hiện ở giai đoạn đầu, ung thư tuyến tụy từ lâu đã bị giới chuyên gia y tế thế giới vạch mặt và mệnh danh là "vua của các loại ung thư".

Một nghiên cứu của Hội Tiêu hóa Trung Quốc thuộc Hiệp hội Y khoa Trung Quốc cũng xác nhận, việc tiếp xúc lâu dài với các chất độc hại trong các vật dụng được lưu trữ lâu ngày có thể làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tụy. Trong số đó, 6 vật dụng gia đình thông thường dưới đây gây ra tác hại rõ rệt nhất nhưng lại dễ bị bỏ qua nhất:

1. Hộp nhựa đựng thức ăn dùng quá lâu

Các chuyên gia y tế khuyến cáo không nên sử dụng hộp đựng đồ ăn bằng nhựa quá 3 tháng. Việc tiếp tục dùng hộp cũ hoặc dùng chúng để hâm nóng thức ăn trong lò vi sóng sẽ kích thích sự phát thải các chất độc hại như bisphenol A và phthalates. Những hóa chất này ngấm vào thực phẩm, đi vào cơ thể và trực tiếp làm tổn thương tế bào tuyến tụy.

2. Thớt gỗ dùng lâu, bị nấm mốc

Thớt gỗ sử dụng quá 6 tháng sẽ hình thành nhiều vết nứt sâu, biến thành nơi trú ngụ lý tưởng cho vi khuẩn và các loại nấm mốc. Độ ẩm từ nấm mốc bám chặt vào bề mặt thớt, khi chúng ta băm chặt thức ăn sẽ thôi nhiễm trực tiếp vào thực phẩm, sinh ra các chất độc tàn phá cơ quan nội tạng.

3. Sách báo để lâu nhưng không bảo quản cẩn thận

Mực in được sử dụng trên các loại báo chí cũ chứa hàm lượng lớn các chất gây ung thư mạnh, điển hình là benzen. Khi được tích trữ với số lượng lớn trong thời gian dài, các hóa chất độc hại này sẽ liên tục bay hơi vào không

khí, làm ô nhiễm môi trường sống và âm thầm hủy hoại hệ thống tế bào khi con người hít phải.

4. Ấm đun nước, ấm siêu tốc kim loại dùng quá lâu

Một chiếc ấm đun nước không nên sử dụng vượt quá 3 năm. Dưới tác động của nhiệt độ cao liên tục, thành mạch bên trong của ấm cũ bị lão hóa, rỉ sét và bắt đầu rò rỉ các kim loại nặng nguy hiểm như crom và niken vào nước uống, tích tụ độc tố cho tuyến tụy.

5. Chất tẩy rửa hóa học chứa các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi

Việc lạm dụng các loại chất tẩy rửa hoặc chất làm thơm không khí chứa các thành phần độc hại như benzen hay formaldehyde sẽ khiến cơ thể hít phải một lượng lớn khí độc. Các hợp chất hữu cơ này tích tụ trong cơ thể, gây áp lực nặng nề và làm biến đổi cấu trúc tế bào tuyến tụy.

6. Đồ ăn thừa để lâu trong tủ lạnh

Thực phẩm nấu chín bảo quản quá 3 ngày trong tủ lạnh sẽ bắt đầu biến chất, tạo điều kiện cho vi sinh vật có hại phát triển mạnh và sản sinh ra lượng lớn nitrosamine. Chất gây ung thư cực mạnh này khi đi vào đường tiêu hóa sẽ trực tiếp ép tuyến tụy phải làm việc quá tải và kích hoạt mầm bệnh phát triển.

6 dấu hiệu sớm nhất của ung thư tuyến tụy

- Đau âm ỉ vùng bụng trên: Cơn đau nhói hoặc âm ỉ, không cố định và nặng hơn sau khi ăn.

- Sụt cân không rõ nguyên nhân: Cơ thể sụt giảm hơn 2 - 3 kg trong vòng 6 tháng dù không ăn kiêng.

- Vàng da và vàng mắt: Lòng trắng mắt chuyển vàng, ngứa da và nước tiểu đậm màu như trà do u chèn ép ống dẫn mật.

- Tiêu chảy và phân nhờn: Tuyến tụy suy giảm tiết enzyme khiến thức ăn không tiêu hóa hết, gây ra phân mỡ và nhờn.

- Buồn nôn và chán ăn: Hệ tiêu hóa bị rối loạn liên tục, người bệnh luôn có cảm giác đầy chướng bụng và sợ thức ăn.

- Nước tiểu sẫm màu và phân nhạt màu: Dòng chảy mật bị tắc nghẽn khiến nước tiêu đổi màu như nước chè đặc, trong khi phân bị mất màu và chuyển sang nhạt hoặc bạc màu. ■

5 vị trí đau trên cơ thể cảnh báo cơn nhồi máu cơ tim

Ngoài đau ngực, người bị nhồi máu cơ tim có thể xuất hiện các biểu hiện đau ở hàm, vai, đau vùng thượng vị hay đau ở họng.

Sohu đưa tin ông Lâm, người Trung Quốc, 56 tuổi, may mắn thoát chết sau cơn nhồi máu cơ tim nhờ được cấp cứu kịp thời.

Ông Lâm cho biết trước đó sức khỏe vốn ổn, chỉ có tiền sử tăng huyết áp. Một buổi sáng, khi vừa thức dậy, ông bất ngờ thấy tức ngực, vùng vai trái đau nhức như bị đè nặng. Nghĩ rằng do nằm sai tư thế, ông không để tâm và tiếp tục sinh hoạt bình thường.

Tuy nhiên, chỉ ít phút sau, cơn đau lan xuống cánh tay trái, kèm cảm giác tê và đau lan lên vùng hàm. Thấy chóng tái mặt, toát mồ hôi lạnh, vợ lập tức cho ông ngồi nghỉ và gọi cấp cứu. Các bác sĩ xác định ông Lâm bị nhồi máu cơ tim cấp và nhanh chóng đưa đến viện. Nhờ được can thiệp kịp thời, ông may mắn qua cơn nguy kịch.

Bác sĩ cho biết: "Nếu chậm thêm nửa tiếng, hậu quả có thể rất nghiêm trọng". Sau biến cố, ông Lâm mới nhận ra rằng những cơn đau tưởng chừng rất nhỏ lại có thể là tín hiệu cảnh báo nguy hiểm của cơ thể.

Các chuyên gia cho biết mùa lạnh là giai đoạn nhồi máu cơ tim gia tăng. Khi nhiệt độ xuống thấp, mạch máu co lại, huyết áp tăng, tim phải hoạt động nhiều hơn. Đồng thời, máu trở nên đặc hơn, dễ hình thành cục máu đông - yếu tố trực tiếp gây tắc mạch và nhồi máu cơ tim.

Những người có nguy cơ cao gồm: người trung niên và cao tuổi, người mắc tăng huyết áp, tiểu đường, rối loạn mỡ máu, người hút thuốc lá, uống nhiều rượu bia, làm việc căng thẳng hoặc sinh hoạt thất thường. Thông thường, khi xảy ra cơn nhồi máu cơ tim, cơ thể xuất hiện cảm giác đau ở một số vị trí như:

Đau ngực

Đây là triệu chứng điển hình nhất. Cơn đau thường mang cảm giác bóp nghẹt, đè nặng hoặc thắt chặt sau xương ức, có thể lan sang vai trái, cánh tay, cổ hoặc hàm. Cơn đau thường kéo dài trên 15 phút, kèm khó thở, vã mồ hôi, buồn nôn.

Đau vai và lưng

Cơn đau có thể lan từ ngực ra vai, bả vai hoặc vùng lưng trên. Đau âm ỉ, nhức mỏi hoặc nhói, thường không thuyên giảm khi nghỉ ngơi. Đây là dấu hiệu dễ bị bỏ qua vì dễ nhầm với đau cơ xương khớp.

Đau răng hoặc hàm

Một số trường hợp nhồi máu cơ tim biểu hiện bằng đau răng hoặc đau hàm dữ dội, không rõ nguyên nhân, không liên quan đến bệnh răng miệng. Cơn đau có thể tăng khi vận động hoặc xúc động mạnh.

Đau vùng thượng vị (đau bụng trên)

Đau bụng, buồn nôn, đầy hơi... đôi khi là biểu hiện không điển hình của nhồi máu cơ tim, dễ bị nhầm với rối loạn tiêu hóa. Đặc biệt cần cảnh giác nếu cơn đau xuất hiện đột ngột, không rõ nguyên nhân.

Đau họng hoặc cảm giác nghẹn cổ

Một số người cảm thấy đau rát, tức nghẹn ở cổ họng như bị bóp chặt. Đây có thể là biểu hiện do tim bị thiếu máu kích thích dây thần kinh, gây cảm giác đau lan.

Cần làm gì khi xuất hiện dấu hiệu nghi ngờ nhồi máu cơ tim?

Khi có các triệu chứng trên, người bệnh cần ngừng mọi hoạt động, giữ bình tĩnh và gọi cấp cứu ngay. Không nên tự đi chuyên hoặc chờ đợi cơn đau tự hết. Nếu có sẵn thuốc giãn mạch như nitroglycerin, có thể dùng theo hướng dẫn của bác sĩ. Tuyệt đối không tự ý dùng thuốc khi chưa được tư vấn y tế. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Giảm cân hiệu quả nhờ đạp xe đúng cách

Không cần tập quá sức, đạp xe vẫn có thể hỗ trợ giảm cân nếu duy trì đúng cách và kết hợp hợp lý.

Đạp xe là một trong những bài tập cardio giúp cải thiện sức khỏe và giảm cân. Tuy nhiên, nhiều người vẫn chưa thực sự hiểu hết về hiệu quả giảm cân từ việc đạp xe.

Đạp xe có giúp giảm cân không?

Đạp xe có thể giúp giảm cân nếu được duy trì đều đặn và kết hợp với chế độ ăn hợp lý. Đây là một hình thức cardio giúp cơ thể tiêu hao năng lượng, từ đó tạo ra trạng thái thâm hụt calo, yếu tố cốt lõi trong quá trình giảm mỡ.

So với nhiều bộ môn cường độ cao, đạp xe không tạo cảm giác kiệt sức ngay lập tức. Điều này khiến nó trở thành lựa chọn phù hợp với những người cần một nhịp tập luyện ổn định, có thể duy trì trong thời gian dài. Khi cơ thể vận động đủ lâu và đủ đều, hiệu quả giảm mỡ thường đến theo hướng bền vững hơn.

Tuy nhiên, hiệu quả không chỉ nằm ở thời gian tập. Cách bạn điều chỉnh cường độ, nhịp tim và lịch tập mới là yếu tố quyết định lượng năng lượng tiêu hao.

Đạp xe giảm mỡ hoạt động như thế nào?

Về bản chất, đạp xe là một bài tập cardio giúp tăng nhịp tim và kích hoạt quá trình đốt năng lượng. Khi lượng calo tiêu hao vượt quá lượng calo nạp vào, cơ thể sẽ bắt đầu sử dụng mỡ dự trữ như một nguồn năng lượng thay thế.

Một điểm đáng chú ý là đạp xe tác động lên nhiều nhóm cơ lớn, đặc biệt là cơ đùi, mông và bắp chân. Khi các nhóm cơ này hoạt động liên tục, cơ thể cần nhiều năng lượng hơn để duy trì chuyển động, từ đó hỗ trợ quá trình giảm mỡ toàn thân.

Đạp xe cũng ít gây áp lực lên khớp hơn so với chạy bộ, giúp giảm nguy cơ chấn thương và phù hợp với nhiều thể trạng khác nhau. Điều này đặc biệt quan trọng với những người mới bắt đầu hoặc đang tìm kiếm một phương pháp giảm cân có thể duy trì lâu dài.

Đạp xe HIIT là gì và khi nào nên áp dụng?

Tập luyện cách quãng (HIIT) được chứng minh là có khả năng hỗ trợ giảm mỡ toàn thân hiệu quả trong thời gian ngắn. Một phân tích tổng hợp được công bố trên tạp chí Sports Medicine năm 2018 kết luận rằng HIIT là một phương pháp tập thể dục hiệu quả và tiết kiệm thời gian để giảm toàn bộ lượng mỡ trong cơ thể. Các bài tập luyện tập cường độ cao cách quãng thường xen kẽ giữa cường độ cao và cường độ thấp.

Cách đạp xe theo HIIT:

- Sau khi bạn khởi động trên một chiếc xe đạp ngoài trời (hoặc trong nhà) trong 10 đến 15 phút, hãy tập luyện đến mức khó.

- Đi xe đến một thời điểm mà bạn đang thở nặng nhọc và thực sự nhịp tim của bạn đã đập nhanh.

- Giữ nỗ lực khó trong 30 đến 60 giây và sau đó giảm cường độ xuống mức dễ trong khoảng một phút.

- Lặp lại các khoảng thời gian này trong 5 đến 10 con và sau đó hạ nhiệt.

Một nghiên cứu khác trên tạp chí Diabetes and Metabolism năm 2016 cho thấy rằng tập luyện cách quãng chỉ 2 lần mỗi tuần trong vòng 16 tuần làm giảm đáng kể mỡ bụng ở phụ nữ sau mãn kinh.

Tuy nhiên, tập luyện quá sức có thể làm tăng cortisol - hormone liên quan đến căng thẳng, từ đó ảnh hưởng đến khả năng đốt mỡ của cơ thể. Vì vậy, bạn cũng chỉ nên duy trì các bài tập ngắt quãng mỗi tuần với tốc độ có kiểm soát. Hãy cố gắng không đưa cơ thể vào chế độ tập luyện quá sức dù đang rất mong muốn đốt cháy calo nhanh chóng.

Cách đạp xe kết hợp cùng các bài tập khác

Đạp xe có thể giúp bạn đốt cháy chất béo, nhưng bạn sẽ tích lũy nhiều lực đạp hơn và giảm mỡ nhanh hơn nếu bạn kết hợp thực hiện cùng các bài tập rèn luyện sức bền. Một nghiên cứu năm 2014 được công bố trên tạp chí Béo Phì cho thấy việc kết hợp tập tạ với tập luyện tim mạch - như đạp xe - có thể ngăn ngừa tăng mỡ bụng do tuổi tác và cũng có thể giảm mỡ hiện có.

Bạn có thể kết hợp với một bài tập tạ đơn giản, thử mỗi ngày 20 phút với hầu hết các ngày trong tuần. Nhắm mục tiêu vào các nhóm cơ khác nhau mỗi khi bạn tới phòng tập. Ví dụ, nâng ngực và cánh tay của bạn vào một ngày, chân và cơ bụng vào ngày tiếp theo, và vào ngày thứ ba thì tác động lên vai và lưng của bạn. Sau đó, bạn nên nghỉ một ngày để cơ thể được nghỉ ngơi và lặp lại mô hình trên.

Các bài tập như push, row, pull-up, curl, dips, crunches, squats và lunges là những lựa chọn thích hợp để kết hợp cùng đạp xe. Sử dụng mức tạ nặng khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, do đó cố gắng duy trì tập luyện và tăng độ khó từng chút một.

Khi được kết hợp đúng cách, đạp xe không chỉ dừng lại ở một bài tập cardio, mà trở thành một phần của lối sống vận động bền vững. ■

Ăn gì để trẻ đẹp và kéo dài tuổi thọ?

Muốn sống lâu và trẻ đẹp, ngoài thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, bạn còn cần quan tâm đến chế độ ăn hàng ngày. Khi theo đuổi chế độ ăn uống phong phú với nhiều loại thực phẩm có chứa chất chống oxy hóa, chất béo lành mạnh, nước và các chất dinh dưỡng khác nhau, cơ thể sẽ có sự thay đổi ngoại mục thông qua làn da và sau nữa là tuổi thọ.

Các loại hạt

Nhiều loại hạt là nguồn cung cấp vitamin E tuyệt vời. Vitamin E là chất hỗ trợ sửa chữa những vấn đề về da, cải thiện bề mặt da bị sạm và giúp giữ ẩm da đồng thời ngăn

ngừa tia cực tím. Từ lâu, vitamin E vẫn được xem là thành phần tuyệt vời trong điều trị nám da và chống lão hóa da. Không những ngăn ngừa, vitamin E còn vô hiệu hóa quá trình phát triển của gốc tự do. Bạn nên bổ sung các loại hạt vào bữa ăn hàng ngày để có cơ thể khỏe mạnh và làn da tươi trẻ bằng cách rắc hỗn hợp các loại hạt lên trên món salad hoặc thưởng thức như một món ăn nhẹ.

Ớt chuông đỏ

Ớt chuông đỏ chứa nhiều chất chống oxy hóa và rất giàu vitamin C, tốt cho việc sản xuất collagen. Chúng cũng giàu chất chống oxy hóa mạnh mẽ được gọi là carotenoids. Bổ sung ớt chuông còn rất có lợi cho tóc, da nhờ nguồn vitamin E dồi dào. Bạn có thể cắt ớt chuông và nhúng chúng vào món khai vị như một món ăn nhẹ hoặc thêm chúng vào salad trộn hay chế biến thành món xào.

Đu đủ

Đu đủ là loại trái cây nhiệt đới vô cùng thơm ngon và bổ dưỡng. Loại quả này rất giàu chất chống oxy hóa, vitamin A, C, K, E, B, magiê, canxi và những loại khoáng chất có thể giúp cải thiện độ đàn hồi của da. Các chất chống oxy hóa trong đu đủ cũng có thể giúp giảm bớt các gốc tự do. Gốc tự do là những phân tử phản ứng được tạo ra trong quá trình trao đổi chất của cơ thể. Những phân tử này có thể thúc đẩy stress oxy hóa, có thể dẫn đến bệnh. Nghiên cứu cho thấy hàm lượng lycopene trong đu đủ có khả năng giảm stress oxy hóa và loại bỏ sắt thừa - được biết là nguyên nhân tạo ra gốc tự do. Không dừng lại ở đó, nghiên cứu cũng cho thấy lycopene trong đu đủ có thể làm giảm nguy cơ ung thư.

Ngoài ra đu đủ chứa một loại enzyme gọi là papain, bổ sung lợi ích chống lão hóa. Bạn nên thêm loại quả này vào món sinh tố buổi sáng của mình. Với đu đủ xanh, bạn nên nấu chín trước khi ăn - đặc biệt với phụ nữ đang mang thai. Lưu ý trong 100 gram đu đủ chín chứa 44 - 55kcal (đường 12,8%). Những người đường huyết cao không nên dùng nhiều.

Bông cải xanh

Bông cải xanh mang nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe. Đưa bông cải xanh vào khẩu phần ăn giúp làm chậm thậm chí ngăn ngừa thoái hóa khớp. Những loại rau chứa sulfuraphane như bông cải xanh được nghiên cứu cho thấy có thể chống oxy hóa trong cơ thể, giảm sự suy giảm hệ thống miễn dịch. Có thể thấy bông cải xanh chứa nhiều chất dinh dưỡng chống viêm và chống lão hóa, giàu vitamin C (cơ thể chúng ta cần vitamin C để sản xuất collagen) và K. Hơn nữa loại rau này còn chứa nhiều chất xơ và canxi. Bạn có thể ăn sống, trộn trong món salad hoặc hấp, xào để chế biến thành nhiều món ngon cho gia đình.

Suy cho cùng, tuổi thọ được nuôi dưỡng từ những lựa chọn lặp lại mỗi ngày. Một chế độ ăn đủ đầy dưỡng chất giúp cơ thể vận hành ổn định theo thời gian, và làn da trở thành dấu hiệu rõ ràng nhất của quá trình đó. ■

Chuyên gia nêu 4 nhóm thực phẩm có thể âm thầm “tàn phá” thận

Các thực phẩm như thịt chế biến sẵn, đồ hộp đóng gói, nước ngọt và đồ ăn vặt nhiều muối cần được sử dụng tiết chế để bảo vệ thận.



Một trong những loại thực phẩm có thể nhanh chóng làm bùng nổ chỉ số natri trong ngày của bạn chính là thịt chế biến sẵn

Ước tính cứ 7 người trưởng thành ở Mỹ thì có 1 người mắc bệnh thận mạn tính. Đáng ngại hơn, có đến 90% trong số họ hoàn toàn không biết mình đã bệnh, bởi các triệu chứng ở giai đoạn đầu thường diễn tiến âm thầm và dễ bị bỏ qua. Khi hoạt động bình thường, cặn bài trùng này sẽ lọc khoảng nửa cốc máu mỗi phút để loại bỏ chất thải, đồng thời duy trì sự cân bằng chất lỏng và điện giải trong cơ thể.

Chế độ ăn uống đóng vai trò then chốt giúp thận vận hành ở trạng thái tối ưu. Dù không có bất kỳ thực phẩm nào bị cấm đoán hoàn toàn, một số loại đồ ăn thức uống nhất định sẽ buộc thận phải làm việc vất vả hơn - đặc biệt nếu bạn tiêu thụ chúng thường xuyên.

Dưới đây là những nhóm thực phẩm mà các chuyên gia dinh dưỡng xếp vào nhóm gây hại cho thận nhất và lý do vì sao bạn chỉ nên sử dụng chúng một cách chừng mực.

Thịt chế biến sẵn

Khi bạn nạp vào cơ thể một lượng lớn natri, thận phải làm việc tăng ca để lọc bỏ lượng dư thừa nhằm duy trì sự cân bằng chất lỏng. Một trong những loại thực phẩm có thể nhanh chóng làm bùng nổ chỉ số natri trong ngày của bạn chính là thịt chế biến sẵn.

Bà Melanie Betz, Thạc sĩ khoa học, chuyên gia dinh dưỡng cho biết các loại thực phẩm như thịt xông khói, xúc xích, lạp xưởng, salami, bologna và thịt nguội chứa hàm lượng natri rất cao.

Chẳng hạn như thịt gà tây nguội - món ăn vốn được số đông lầm tưởng là lựa chọn lành mạnh lại chứa lượng muối không hề nhỏ. Một phần ăn khoảng 56 g (2 ounces)

đã sở hữu tới 450 mg natri. Con số này chiếm gần 20% mức natri khuyến nghị hàng ngày (2.300 mg) đối với một người bình thường.

Lượng natri dư thừa này không chỉ vắt kiệt sức lao động của thận. "Ăn quá nhiều natri có thể dẫn đến cao huyết áp, một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh thận. Nó cũng làm tăng nguy cơ hình thành sỏi thận", bà Betz cảnh báo.

Nếu bánh mì kẹp thịt nguội là món ăn trưa bất ly thân của bạn, bạn không nhất thiết phải đoạn tuyệt với nó hoàn toàn. Hãy thử thay thế bằng các loại nhân có hàm lượng natri thấp hơn như salad cá ngừ, sốt hummus hoặc bơ đậu phộng kèm mứt vài lần một tuần.

Thực phẩm đóng gói sẵn

Thực phẩm chế biến và đóng gói sẵn mang lại sự tiện lợi và giúp tiết kiệm tối đa thời gian đứng bếp tại nhà. Điểm trừ duy nhất là chúng thường chứa hàm lượng natri cao vượt trội.

Chuyên gia dinh dưỡng Jen Hernandez lưu ý rằng thủ phạm lớn nhất thường thấy là các loại thực phẩm đóng gói và chế biến công nghiệp. Đáng chú ý, lượng natri từ các nguồn này tích tụ rất nhanh.

Các nghiên cứu đã chứng minh phần lớn lượng muối dư thừa nạp vào cơ thể không đến từ loại gia vị trên bàn ăn mà bắt nguồn từ chính các thực phẩm này. "Muối đã được “nướng” sẵn vào nguồn cung ứng thực phẩm, đó là lý do vì sao việc nhận biết các nguồn ẩn giấu này là cực kỳ quan trọng đối với bất kỳ ai đang muốn bảo vệ sức khỏe của thận", bà Hernandez nói thêm.

Điều này không đồng nghĩa với việc bạn phải tự tay làm mọi thứ từ con số không. Hãy tập thói quen đọc nhãn mác khi mua sắm và chế biến món ăn.

Khi có thể, hãy chuyển sang các phiên bản chứa ít natri hơn của các thực phẩm quen thuộc. Hãy tìm kiếm các sản phẩm có chỉ số natri dưới 10% giá trị cần thiết hàng ngày (Daily Value) hoặc có các cụm từ trên nhãn như "low sodium" (natri thấp), "salt-free" (không muối) hoặc "reduced sodium" (giảm muối).

Đồ uống có đường

Duy trì đủ nước là yếu tố quan trọng cho sức khỏe tổng thể, nhưng không phải mọi loại đồ uống đều có tác động giống nhau lên chức năng thận.

Bà Betz khuyến cáo: "Các loại nước ngọt chứa đường như cola thông thường, trà ngọt, nước chanh và nước trái cây pha chế cũng cần phải hạn chế. Chúng có liên quan mật thiết đến việc gia tăng nguy cơ mắc cả bệnh thận lẫn sỏi thận".

Nghiên cứu cho thấy, việc tiêu thụ hơn 7 phần (hoặc hơn 1 ly mỗi ngày) đồ uống có đường sẽ làm tăng đáng kể tỷ lệ tiến triển thành bệnh thận mạn tính.

Bên cạnh nước lọc, bạn có thể lựa chọn nước khoáng có ga (sparkling water), trà không đường và cà phê (không thêm đường) để vừa cấp nước cho cơ thể vừa không bị nhầm chán. Sữa cũng là một loại đồ uống cấp nước bị đánh giá thấp nhưng thực tế lại có khả năng làm giảm nguy cơ sỏi thận.

Đồ ăn vặt nhiều muối

Trung bình một người trưởng thành tiêu thụ từ một đến ba bữa ăn nhẹ mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu món khoái khẩu của bạn là khoai tây chiên, bánh quy mặn (pretzels) hay thịt khô, đã đến lúc phải thay đổi vì chúng dễ dàng đẩy bạn vượt quá hạn mức natri trong ngày.

Tiễn sĩ Melissa Prest, chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng, phân tích rằng cắt giảm lượng muối giúp thận kiểm soát tốt lượng chất lỏng giữ lại trong cơ thể. Đối với người đã mắc bệnh thận, một chế độ ăn ít muối có thể giúp giảm thiểu lượng protein xuất hiện trong nước tiểu.

Nếu chưa thể từ bỏ ngay lập tức món ăn vặt mặn yêu thích, bạn hãy thử trộn một nửa phần ăn đó với các món ít natri hơn như bắp rang bơ tự nướng không khí (air-popped popcorn), các loại hạt không muối hoặc trái cây khô. Bằng cách này, bạn vẫn thỏa mãn được sở thích cá nhân nhưng giảm được tổng lượng natri nạp vào.

Bên cạnh việc ăn uống chừng mực các nhóm thực phẩm kể trên, dưới đây là những lời khuyên từ chuyên gia để chăm sóc thận:

Uống đủ nước

"Đảm bảo nạp đủ chất lỏng là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho thận. Mất nước là nguyên nhân cốt lõi gây sỏi thận, và tình trạng mất nước nghiêm trọng có thể dẫn đến tổn thương thận lâu dài", bà Betz nói.

Mức nước phù hợp ở mỗi người là khác nhau, nhưng nhìn chung mục tiêu khoảng 2,5 lít chất lỏng mỗi ngày là một quy tắc tham khảo tốt. Nếu còn băn khoăn, hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng hoặc bác sĩ để biết lượng nước chính xác dành cho mình.

Tăng cường protein từ thực vật

"Tập trung ăn nhiều protein thực vật từ thực phẩm toàn phần thay thế cho protein động vật rất có lợi cho thận", bà Betz chia sẻ. Một chế độ ăn thiên về thực vật có thể giúp ngăn ngừa và làm chậm sự tiến triển của bệnh thận, đồng thời giảm nguy cơ sỏi thận. Chỉ cần thay thế bằng một vài bữa ăn chay mỗi tuần cũng có thể tạo nên sự khác biệt lớn.

Kiểm soát huyết áp

Huyết áp cao là một trong những tác nhân hàng đầu tàn phá thận, vì vậy việc duy trì huyết áp ở mức ổn định là cực kỳ quan trọng, theo tiến sĩ Prest.

Áp dụng chế độ ăn tốt cho tim mạch, ít natri và tập thể dục đều đặn là những bước đi đầu tiên hiệu quả nhất để điều hòa huyết áp.

Nhìn chung, một chế độ ăn giàu trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và protein thực vật sẽ hỗ trợ đắc lực cho thận hoàn thành nhiệm vụ. Ngược lại, các thực phẩm như thịt chế biến sẵn, đồ hộp đóng gói, nước ngọt và đồ ăn vặt nhiều muối cần được sử dụng một cách tiết chế. Theo các chuyên gia, chúng chính là những tác nhân cản trở việc kiểm soát đường huyết và huyết áp - hai yếu tố sống còn quyết định sinh mệnh của thận. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Tại sao dạy trẻ làm việc nhà giúp con lớn lên tự tin và thành công?

Trẻ em làm việc nhà không chỉ phụ giúp cha mẹ duy trì nếp sống ngăn nắp, mà còn góp phần hình thành tính cách, đạo đức nghề nghiệp và đặt nền móng cho thành công trong tương lai.

Công việc nhà, dù là rửa bát, dọn giường hay đổ rác, thường được xem là những việc thường nhật giúp duy trì sự gọn gàng, ngăn nắp cho ngôi nhà. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy những trách nhiệm tương chừng đơn giản ấy không chỉ là sự đóng góp hữu ích cho gia đình, mà còn đóng vai trò then chốt trong việc hình thành tính cách, đạo đức nghề nghiệp và thành công trong tương lai của trẻ.

Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, trẻ em tham gia làm việc nhà từ sớm thường sẽ là những người trưởng thành có năng lực, kiên nhẫn và phát triển toàn diện. Nghiên cứu này (kéo dài hơn 85 năm) cho thấy: Việc bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm ngay từ khi còn nhỏ được chứng minh là có tác động sâu rộng đến khả năng định hướng cuộc sống và xây dựng một sự nghiệp thành công, bền vững và có ý nghĩa.



Ảnh minh họa

Vì sao làm việc nhà giúp trẻ thành công hơn khi trưởng thành?

Cho trẻ làm việc nhà thường xuyên không chỉ giúp trẻ hình thành thói quen giữ gìn sự ngăn nắp, mà còn mang đến những bài học giá trị về tính kiên trì, nhẫn nại và kỹ năng quản lý thời gian: vốn những yếu tố thiết yếu để thành công trong cả cuộc sống cá nhân lẫn nghề nghiệp.

Nghiên cứu cho thấy, trẻ học cách quản lý công việc càng sớm thì càng được chuẩn bị tốt hơn cho những thử thách trong tương lai. Khi tham gia làm việc nhà, trẻ hiểu rằng không phải nhiệm vụ nào cũng có kết quả tức thì, và để hoàn thành công việc đòi hỏi sự tận tâm, nỗ lực bền bỉ.

Điều này cũng phản ánh thực tế cuộc sống, rằng, thành công thường đến từ quá trình cố gắng, chứ không phải may mắn tức thời.

Tham gia công việc nhà một cách đều đặn còn giúp trẻ hình thành thói quen tự kỷ luật. Khi chịu trách nhiệm với những việc như gấp quần áo hay dọn dẹp nhà bếp, trẻ dần nhận thức sâu sắc hơn về ý nghĩa của việc thực hiện cam kết.

Những thói quen này không chỉ dừng lại trong khuôn khổ gia đình mà tiếp tục ảnh hưởng đến tư duy và hành động của khi trẻ bước vào tuổi trưởng thành.

Nghiên cứu cũng cho thấy, trẻ em tham gia làm việc nhà có xu hướng phát triển đạo đức nghề nghiệp và tinh thần trách nhiệm mạnh mẽ. Những trải nghiệm đầu đời với trách nhiệm góp phần tạo nên nền tảng cho các thói quen tích cực, bền vững theo trẻ suốt cuộc đời. Đó cũng chính là những phẩm chất cốt lõi cho một cuộc sống thành công,

bởi chúng giúp trẻ biết hoàn thành công việc mà không cần chờ đợi sự thúc đẩy từ bên ngoài, đồng thời rèn luyện khả năng phục hồi và thích nghi trước những biến động. Bên cạnh đó, những trẻ em được tạo điều kiện tham gia việc nhà từ sớm cũng thường có xu hướng theo đuổi học vấn cao hơn, giữ được sự ổn định trong công việc và xây dựng được các mối quan hệ bền vững khi trưởng thành.

Làm việc nhà giúp trẻ tự tin và phát triển lòng tự trọng lành mạnh

Trẻ sẽ cảm thấy tự hào khi được góp sức vào công việc gia đình, thấy mình làm được điều gì đó có ý nghĩa, cảm giác đó ảnh hưởng tích cực đến cách chúng nhìn nhận và đánh giá bản thân. Đồng thời, trẻ cũng được khích lệ để chủ động đón nhận những thử thách lớn hơn trong tương lai.

Để xây dựng sự tự tin một cách hiệu quả thông qua công việc nhà, cha mẹ nên giao cho trẻ những nhiệm vụ phù hợp với độ tuổi, đủ để trẻ trải nghiệm thành công mà không cảm thấy quá sức.

Ví dụ, với trẻ mẫu giáo, những việc đơn giản như cất đồ chơi hay dọn bàn ăn là phù hợp. Khi trẻ lớn hơn, các công việc có thể nâng dần độ phức tạp: như rửa bát, hút bụi hay dọn phòng... giúp trẻ từng bước rèn luyện kỹ năng và khả năng tự quản. Cảm giác đạt được thành tựu khi hoàn thành các nhiệm vụ ấy không chỉ thúc đẩy sự tự tin mà còn nuôi dưỡng động lực nội tại.

Khi được khuyến khích chịu trách nhiệm, trẻ sẽ học cách tin vào khả năng của bản thân trong việc giải quyết vấn đề, từ đó hình thành lòng tự trọng - yếu tố nền tảng giúp trẻ vững vàng hơn trước những thăng trầm trong cuộc sống.

Tóm lại, chìa khóa dẫn đến hạnh phúc và thành công bền vững không nằm ở sự đủ đầy vật chất hay những niềm vui thoáng qua, mà ở việc bồi đắp đều đặn những thói quen tích cực từ sớm.

Những thói quen tương chừng đơn giản, như làm việc nhà, lại là cách thiết thực để trẻ học được giá trị của nỗ lực, sự kiên trì và tinh thần trách nhiệm. Đó chính những bài học đầu đời về đạo đức nghề nghiệp, đặt nền móng cho một cuộc sống trọn vẹn, hiệu quả và hạnh phúc về sau. ■

Năm kỹ năng giúp phụ nữ 'bất khả chiến bại' trong công việc, cuộc sống

Phụ nữ nên liên tục trau dồi kỹ năng quản lý tài chính, khả năng biểu đạt, cách yêu thương bản thân... để tăng khả năng thành công trong mọi lĩnh vực.

1. Quản lý tài chính

Có câu nói: “Một người sẽ trở nên giàu có sau khi bắt đầu quản lý tài chính”. Quản lý tiền bạc là một kỹ năng sẽ có lợi nếu bạn bắt đầu sớm. Bất kể mức lương hiện tại hay số tài sản đang có bao nhiêu, bạn nên xem xét và lập kế hoạch sử dụng chúng một cách cẩn thận.

Những cô gái chưa biết quản lý tài chính có thể bắt đầu bằng cách ghi chép chi tiêu và tiết kiệm tiền. Ghi lại nhật ký mua sắm cho biết bạn chi tiền vào đâu và liệu có đang lãng phí chúng hay không. Nếu có, bạn nên điều chỉnh lại mô hình chi tiêu kịp thời. Tiết kiệm tiền cũng là một phần rất quan trọng trong quản lý tài chính. Sau khi nhận lương hàng tháng, hãy tiết kiệm 20% (có thể điều chỉnh theo khả năng cá nhân) và đảm bảo không động đến số tiền này trừ khi là trường hợp khẩn cấp.

Bất kể có khả năng hay muốn đầu tư ngay, bạn vẫn có thể học một số kiến thức cơ bản, bởi nếu muốn tiền đẻ ra

tiền, đầu tư là con đường duy nhất. Nếu có thêm kiến thức trong lĩnh vực này trước, bạn sẽ không dễ bị lừa trong tương lai và lãng phí số tiền khó lắm mới kiếm được của mình một cách vô ích.

2. Tìm kiếm thông tin

Một số người tin mọi thứ họ nghe, trong khi những người khác sẽ xác minh thông tin từ nhiều nguồn và không dễ bị dẫn dắt. Những người thuộc nhóm sau có khả năng tìm kiếm thông tin mạnh mẽ và biết suy nghĩ độc lập. Nhóm người như vậy có xu hướng đạt được thành công dễ dàng hơn nhóm trước.

Cách để nhất để nắm bắt thông tin là mở rộng tầm nhìn bằng việc đọc sách, xem phim tài liệu, nghe các bài phát biểu và phỏng vấn của các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực, trò chuyện với những người giỏi hơn bạn. Tiếp theo, chúng ta phải duy trì tinh thần không bao giờ từ bỏ học hành và cơ hội khám phá những điều mới ở mọi lứa tuổi, đừng giới hạn bản thân trong vùng an toàn.

Khả năng tiếp thu thông tin của một người càng tốt thì thành tựu của người đó càng lớn. Nếu muốn mở rộng phạm vi thông tin tiếp nhận, chúng ta cần phải thoát ra khỏi vùng an toàn, tìm hiểu thêm về các lĩnh vực khác ngoài sở thích để có thể vượt lên trước những người khác.

3. Khả năng biểu đạt

Tìm kiếm thông tin là khả năng nhập liệu, còn biểu đạt là khả năng xuất dữ liệu của chúng ta. Cả hai đều không thể thiếu. Cho dù trong cuộc sống hàng ngày, tại nơi làm việc hay khi giao tiếp với bạn bè, gia đình, nếu chúng ta muốn người khác lắng nghe ý tưởng, bảo vệ quyền lợi thì biết diễn đạt tốt là một kỹ năng thiết yếu.

Phương pháp cải thiện khả năng diễn đạt cũng tương tự cách phát triển khả năng thu thập thông tin. Tất cả đều bắt đầu bằng việc tăng lượng kiến thức đầu vào để có thể đưa ra nhiều thông tin hơn khi trò chuyện với người khác. Chỉ là chúng ta nên chú ý hơn đến việc luyện tập diễn đạt bằng lời, chẳng hạn như thực hành diễn thuyết trước khi phát biểu, ghi hình một đoạn video ngắn mỗi ngày về cuộc sống của mình, để tránh tình trạng ngượng ngùng “khi đến miệng lại không nói được lời nào”.

4. Trân trọng bản thân

Tập thể dục, thể hình, chế độ ăn uống cân bằng; chăm sóc da, trang điểm, học cách ăn mặc... đều được gọi chung là trân trọng bản thân.

Yêu bản thân không có nghĩa là muốn làm gì thì làm, mà biết kiềm chế hành vi, không đặt mình vào thế khó, để ngày càng tốt hơn. Tập thể dục, giữ gìn vóc dáng và kiểm soát chế độ ăn uống đều nhằm mục đích giúp bạn khỏe mạnh và có vóc dáng đẹp hơn. Chăm sóc da cẩn thận, học cách trang điểm và ăn mặc đều nhằm mục đích cải thiện vẻ ngoài và nâng cao ấn tượng của bạn trong mắt người khác. Khi bước vào giai đoạn trưởng thành, chúng ta nên chăm sóc bản thân tốt hơn và để mình tỏa sáng nhất trong những năm tháng tươi đẹp.

5. Biết cách tận hưởng sự cô đơn

Khi trưởng thành, hầu hết chúng ta đã rời xa gia đình và bạn bè bạn rộn với cuộc sống riêng của họ. Một số người đã kết hôn và có con nên nhịp sống trở nên rất khác biệt. Trong giai đoạn này, chúng ta sẽ trải qua rất nhiều “thời gian một mình”, đây cũng có thể là lúc cảm giác cô đơn tấn công mạnh mẽ nhất. Nhưng con gái không nên quá xuê xoa và không nên yêu chỉ vì muốn có bạn đồng hành. Học cách tận hưởng sự cô đơn là một quá trình mà ai cũng phải trải qua. Khi ở một mình, chúng ta có thể đọc sách, tập thể dục, phát triển sở thích, khởi nghiệp kinh doanh... để có thể sống một cuộc đời trọn vẹn. ■

Advertisement for 'Cần Người Help Wanted' and 'Cho Thuê Phòng Room For Share'. Includes contact information for hair salon, nail salon, and room rental services.

Advertisement for 'CHO SHARE PHÒNG' (Room for Share) in various locations like Veteran Memorial, Sugarland, and Bellaire. Includes contact details for each listing.

Advertisement for 'CHO SHARE PHÒNG' and 'CHO THUÊ PHÒNG' (Room for Rent) in areas like Beechnut & Gessner, Westheimer & Dairy Ashford. Includes contact information.

Advertisement for 'CHO THUÊ PHÒNG' (Room for Rent) and 'RAO VẶT' (Real Estate/Services). Includes contact details for room rental and a 'NHẬN GIỮ TRẺ' (Childcare) service.

NEW Trại Gà Cẩn Người
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cẩn tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

NEW 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
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: 832-465-3099
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

NEW Cẩn Thợ May
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.

Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:
713-248-4333

NEW Bán Tiệm Nail
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

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: 713-885-1244
(không kịp nghe phone, xin text message)

NEW Bán Tiệm Lash
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nổi mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text
832-561-7177
Hoặc Don: 832-425-3804

NEW Cẩn Tuyển Thợ May
WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:
626-267-4060

NEW Cẩn Tuyển Thợ May
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:
832-275-0335

NEW Bán Tiệm Vàng
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:
346-475-0126 * 346-475-0126

NEW Cẩn 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 Cẩn 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

Tìm người thất lạc.
Nguyễn Đức Long
Height: 5ft 03
Hair color: Black



Contact Number: 346-281-4334

NEW Cho Thuê Nhà Hàng
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavavota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài. Giá thuê là \$2.000/tháng.



Xin liên lạc Ben qua số 979-900-4080 để biết thêm chi tiết


NEW Cẩn Gấp Thợ Chân Tay Nước
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ. Tiệm ít thợ không cạnh tranh.

Cần xin gọi Lâm:
713-530-1877 * 713-384-5805

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.

QH

Lời Nguyện


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



Amen.
QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh 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

NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.

8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50
Saw Operator: \$14.50
Oven Operator: \$14.50
CNC Operator: \$16.00
Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to:
sresumes22@gmail.com

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

Compensation: \$12 to \$14 depending on experience
Employment type: employee's choice
Experience level: entry level
Job title: Heat Press Operator

Looking to fill a Part Time or Full Time position for a Heat Press Operator. Job consists of standing at a small heat press machine pressing fabrics, ribbons, rhinestones for accessories that we make.
NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:
-Flexibility in day to day duties
-Attention to detail and fast working pace
-Available to work M-F 8:00 am to 4:00 pm or as schedule is determined
-Need to be flexible with hours
-Reliable transportation
-Must be able to pass a background check and drug test

CALL: 281-444-4504 TO APPLY

NEW Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

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

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