

# The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 \* ISSUE #

# 1777

June 26, 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**



FARMERS

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



**281-933-8300**

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

KHU CHỢ VIỆT HOA

HDAO@FARMERSAGENT.COM  
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO



**TOM CONSTRUCTION 713-885-4903**

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

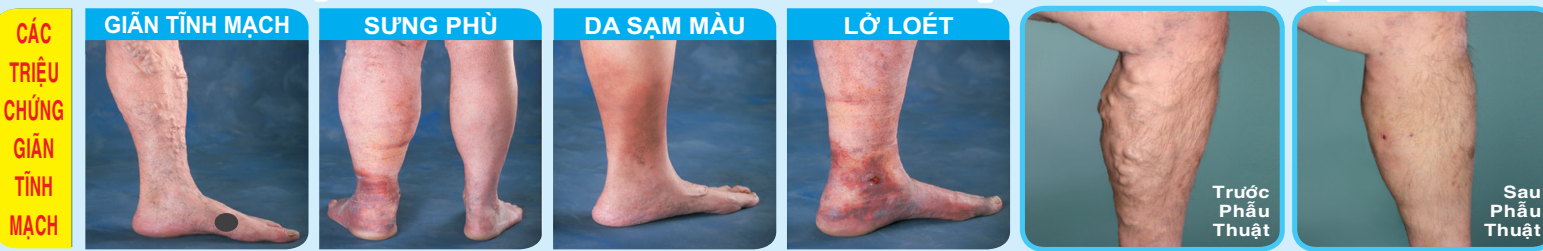
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

**NO JOB IS TOO SMALL!!!**

**GENERAL SURGERY / VEIN CENTER**

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

**TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH**



- 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: **06.26 - 07.02**

**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	Golden Nest Swallow Nest (Original/Sugar Free) \$34.99	Buldak Potato Chips 2 for \$8	Noodle Lovers Udon, Teokbokki 3 for \$7
Bánh Mochi Nhật Bản	Mắm Nêm Chay	Sữa Chua Sấy Thang Hoa	Tổ Yến Chưng	Bánh Khoai Tây	Mì Udon, Teokbokki

Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm	Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm	Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm	Heineken Light/Lager Beer 16.99	Wang Seasoned Seaweed \$9.99	Wang White Grape & Aloe Vera \$9.99
Yến Mạch Mật Ong	Bơ Đậu Phộng	Bánh Que Dâu	Bia Heineken	Rong Biển	Nước Nho Nha Đam

**RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIẾN**

Fresh Yu Choy \$1.29	Fresh Gai Lan \$1.49	Pork Leg Meat \$3.79	Beef Feet \$5.89	Fresh Salmon Whole \$6.49	Fz White Jumbo Head on Shrimp \$5.99
Cải Ngọt	Cải Làn	Thịt Giò Lộc	Móng Bò	Cá Hồi Tươi Nguyên Con	Tôm Có Đầu

Fresh Small Taro Root \$1.79	Fresh Gala Apple Small 3 for \$1.19	Fresh Chicken Leg (Quarter) \$1.69	Smoked Turkey Wing \$3.59	Fresh Grouper Body \$12.99	Fresh Golden Pompano \$5.49
Khoai Môn Nhỏ	Táo Gala Nhỏ	Đùi Gà Góc Tư	Gà Tây Hun Khô	Cá Bống Mú	Cá Chim Vàng

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

**BOOM SALE!**

\$719.99 BOX + FREE GIFT

"GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX 燕窩 - 30週年限量禮盒 HỘP QUAYÊN SAO

**BOOM SALE!**

\$3.79/lb \$90

Box - 26 lbs

"DA DA" FZ R16 DURIAN - VIETNAM SẦU RIÊNG R16 VIỆT NAM

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

SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Người khởi nguồn phong trào vận động quyền đồng tính

Ngày 17/5 /1990, Tổ chức Y tế Thế giới chính thức loại đồng tính luyến ái ra khỏi danh sách các bệnh. Từ đó, Liên Hợp Quốc chọn ngày 17/5 hàng năm là “Ngày quốc tế chống kỳ thị, phân biệt đối xử đối với người đồng tính, song tính và chuyển giới” (LGBT).



Chân dung Karl Heinrich Ulrichs

Mặc dù phong trào đấu tranh của cộng đồng LGBT chỉ mới phát triển mạnh mẽ trong gần 50 năm trở lại đây thế nhưng mầm mống của nó đã bắt đầu từ trước đó.

Hơn 150 năm trước, Karl Heinrich Ulrichs (1825-1895) là nhân vật đầu tiên trong lịch sử công khai là người đồng tính.

Ông chính thức trở thành nhà vận động quyền LGBT, đấu tranh vì quyền lợi của cộng đồng LGBT đầu tiên trong lịch sử. Ông đã cho ra đời 12 tập sách như 12 bản tuyên ngôn cho những người đồng tính.

Karl Heinrich Ulrichs sinh ngày 28/8/1825 trong một gia đình trung lưu theo đạo Thiên Chúa tại Aurich (Đức). Khi còn nhỏ ông thích mặc quần áo của bé gái và có cảm giác mong muốn trở thành một cô gái. Năm 9 tuổi, Ulrichs lần đầu tiên có cảm tình với một người cùng giới - một bạn trai lớn hơn ông 2 tuổi. Nhưng một năm sau, ông cùng với gia đình dời đến Burgdorf sau khi cha ông qua đời.

Trong quá trình trưởng thành, Ulrichs bắt đầu cảm thấy bị cuốn hút bởi thân thể cường tráng của các bức tượng thân Hy Lạp mà ông nhìn thấy được trong sách vở cũng như của các chàng quân binh tuần tra trong thị trấn.

Năm 19 tuổi, Ulrichs bắt đầu theo học tại Đại học Göttingen. Mặc dù khi đó luật pháp không còn liệt đồng tính vào danh sách tội lỗi nhưng ông biết rằng nếu sống đúng với ý nguyện của mình, danh tính của ông sẽ bị tổn

hại.

Hai năm sau, Ulrichs chuyển đến Berlin. Chính khi sống trong một thành phố lớn như vậy, ông mới bắt đầu có đủ dũng cảm để sống thật với xu hướng tính dục của mình.

Năm 1848, Ulrichs tốt nghiệp với một tấm bằng luật và bắt đầu làm quen với luật sư August Tewes. Đây chính là người đồng hành thân thiết nhất của ông trong các chiến dịch vận động quyền LGBT tại Đức.

Năm 1862, Ulrichs đứng công khai với gia đình và bạn bè của mình rằng ông là người đồng tính. Bất chấp những đức tin tôn giáo của mình, họ đã không chối bỏ ông.

Cũng chính trong năm đó, Ulrichs quyết định từ bỏ sự nghiệp trọng lĩnh vực tư pháp để trở thành một ký giả. Ông nghĩ rằng công việc này sẽ cho ông nhiều thời gian hơn để theo đuổi các nghiên cứu cá nhân về xu hướng tính dục.

Trong quá trình nghiên cứu, Ulrichs đã có được niềm tin rằng đồng tính là thuộc về tự nhiên và luật pháp không nên trừng phạt họ vì có những hành động ân ái với người yêu của mình.

Ulrichs muốn đưa ý tưởng này thành một bài báo nhưng đã bị rất nhiều biên tập viên từ chối. Năm 1863, ông quyết định tự xuất bản bài viết để công khai lý thuyết của mình.

Ulrichs đã cho ra đời 2 cuốn sách nhỏ, rồi sau đó là 5. Những cuốn sách này được biết đến như bộ "Nghiên cứu về câu hỏi tình cảm giữa đàn ông". Rồi trong hơn một thập kỷ sau đó, ông đã cho ra đời 12 tập sách với hàng ngàn bản in.

Thông qua những tập sách này, Ulrichs đã giải bày lý thuyết về cái được gọi là "giới tính thứ ba".

Ông cho rằng những người đồng tính là kết quả của việc "một người nữ được sinh ra trong thân thể của một người đàn ông". Ban đầu, ông nghĩ số lượng của những người như thế chỉ là 1 trong 500 người, nhưng sau đó ông đã nhận ra con số ấy có thể còn nhiều hơn.

Vì không có nhiều kinh nghiệm chuyện trò cùng những người đồng tính khác, Ulrichs tin rằng mọi người đồng tính đều rất nữ tính và luôn thích đàn ông.

Ông không nghĩ rằng những người mình từng quan hệ trong công việc là người đồng tính hay song tính đang cố che giấu bản thân mình. Tuy vậy, ông đã nhanh chóng nhận ra sự thật và khẳng định rằng người đồng tính có thể yêu nhau, và cũng có vẻ ngoài rất nam tính.

Trong buổi đầu này, Ulrichs nghĩ rằng nếu có ai đó bị trừng phạt vì quan hệ tình dục giữa nam và nam, thì người đó chính là người đàn ông dị tính muốn quan hệ cùng người đồng tính.

Vào năm 1864, cảnh sát đã can thiệp vào chuyện in ấn của ông, hầu hết mọi ấn bản của tập sách đầu tiên bị tịch thu. Mặc dù vậy, các ấn phẩm khác đều đã được công khai.

Ban đầu, Ulrichs cho in các tập sách này ẩn danh, nhưng không lâu sau ông nhận được rất nhiều thư của

những người đồng tính khác trên khắp nước Đức.

Trong thư, họ chia sẻ rất nhiều về những trải nghiệm của mình với việc là người đồng tính. Từ đó, Ulrichs bắt đầu gửi các tập sách này đến các chính trị gia, bác sĩ, luật sư và thẩm phán.

Trong các tập sách tiếp theo, Ulrichs viết về người đồng tính nữ cũng như về những người đàn ông dị tính nhưng có vẻ ngoài nữ tính. Trong đó, ông nói lên sự đa dạng của giới tính và xu hướng tính dục. Đây chính là tiền đề cho nhà nghiên cứu giới tính người Mỹ Alfred Kinsey phát triển trong thế kỷ sau.

Không dừng lại ở đó, Ulrichs quyết tâm quay trở lại ngành luật để đưa quá trình đấu tranh của mình lên một tầm cao mới. Chính lúc này, ông đã nhận được sự giúp đỡ hết mình của người bạn luật sư August Tewes.

Họ đã cùng nhau đưa ra nghị quyết "Tình yêu bẩm sinh của nam giới bị trừng phạt với cùng những điều kiện mà tình yêu của nữ giới bị trừng phạt" để công bố vào Hội đồng Thẩm phán Đức - cơ quan luật cao cấp nhất Liên bang Đức.

Tuy vậy, nghị quyết này đã bị loại trừ trong lần đầu tiên đề nghị. Đến ngày 29/8/1867, Ulrichs và Tewes quay trở lại đề trình bày quan điểm của mình.

Mặc dù gặp nhiều phản đối từ phía thánh giá, Ulrichs vẫn đọc hết những kiến nghị của mình. Đó là những kiến nghị nhằm thay đổi các định kiến trong văn bản pháp luật với một số đối tượng cụ thể.

Vào năm 1868, lần đầu tiên Ulrichs cho phát hành một tập sách với đầy đủ tên tuổi của mình trên bìa. Quyển sách này được rất nhiều người biết đến. Thậm chí, nó còn được bình luận trên các bài báo y khoa và Karl Marx cũng từng biết đến chuyện này.

Những tập sách của Ulrichs nhanh chóng được lan truyền khắp nơi, đến tận các nước như Nga và Mỹ. Không chỉ vậy, ông còn nhận được sự ủng hộ của hơn 20 người có địa vị tại Đức. Họ lên tiếng ủng hộ ý tưởng của ông, và tất cả những người này đều không phải là người đồng tính.

Khi chiến tranh Pháp - Phổ bùng nổ, những tiểu bang nhỏ của Đức đã bị sát nhập về với Phổ để thành một nước Đức mới dưới sự trị vì của Kaiser Wilhelm. Người này đã tiếp tục vận hành Khoản 175 của luật Phổ mà sau đó được quân đội Nazis dùng làm cơ sở xử tử người đồng tính.

Ulrichs cho ra đời tập sách cuối cùng của mình, "Mùi tên cấp thiết" vào năm 1879 rồi chuyển tới Ý sinh sống. Ông dành những năm cuối đời của mình sống tại một thị trấn miền núi nhỏ tên Aquila rồi qua đời vào ngày 14/7/1895. Trong hơn 2 thập kỷ hoạt động, Ulrichs đã đề ra những quyền lợi được rút ra từ kinh nghiệm của bản thân.

Đó là những quyền lợi căn bản như quyền kết hôn, quyền xây dựng gia đình, quyền an cư, lập nghiệp và quyền không bị bạo hành. Ông bắt đầu tìm hiểu những người đồng tính khác để bắt đầu phát triển các lý thuyết về xu hướng tính dục, bản dạng giới mà đến ngày hôm nay vẫn còn được sử dụng rộng rãi. ■



**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](https://lonestar.edu/HNApply)

[HN-Admissions@LoneStar.edu](mailto:HN-Admissions@LoneStar.edu)

**281.260.3500**



**LoneStar.edu/HoustonNorth**

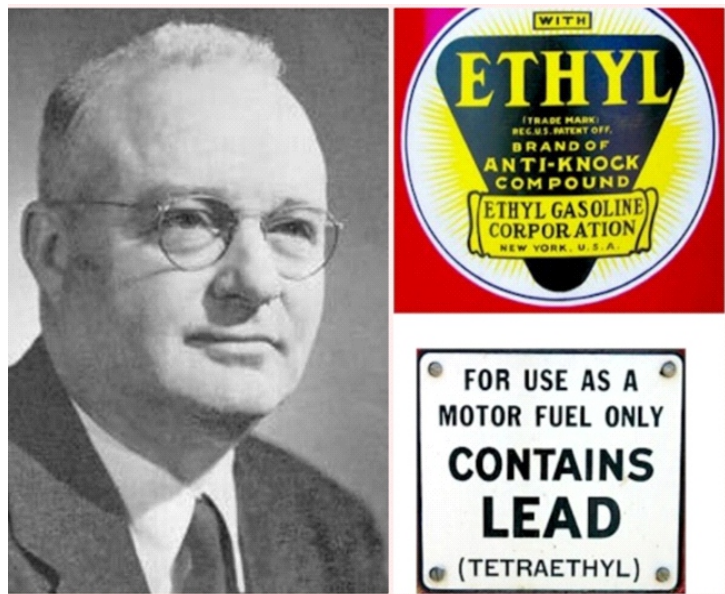
Quét mã QR để biết thêm thông tin



## SỬ TÂM - TÌM HIỂU

## Thomas Midgley: Tội đồ hay vĩ nhân?

Lúc còn sống, Thomas Midgley được tôn vinh và nhận nhiều giải thưởng danh tiếng khi tạo ra xăng pha chì và CFC để dùng trong xe hơi và tủ lạnh. Tuy nhiên, các nghiên cứu trong những thập kỷ gần đây cho thấy hai hợp chất này đã hủy hoại môi trường và đầu độc con người.



Thomas Midgley

Sáng chế của các nhà khoa học thường giúp công việc hằng ngày của chúng ta trở nên dễ dàng hơn và cuộc sống tiện nghi hơn, chẳng hạn như xe lửa, máy tách sợi bông ra khỏi hạt, máy in, máy tính...

Tuy nhiên, nhiều sáng chế không mang lại kết quả như mong đợi và chúng được chứng minh là có hại trong thời gian dài. Trong số đó phải kể đến xăng pha chì và hợp chất chlorofluorocarbon (CFC) của nhà hóa học Thomas Midgley.

Midgley sinh ngày 18 tháng 5 năm 1889 ở Beaver Falls, bang Pennsylvania, Mỹ. Ông tốt nghiệp ngành kỹ sư cơ khí tại Đại học Cornell (Mỹ) vào năm 1911. Vào năm 1916, ông bắt đầu làm việc tại phòng thí nghiệm nghiên cứu Delco của tập đoàn General Motor (GM) dưới sự quản lý của Charles Kettering. Nhiệm vụ chính của ông là tìm cách cải tiến ô tô và xử lý tiếng ồn động cơ.

Tiếng ồn là vấn đề phổ biến của các động cơ vào đầu thế kỷ 20. Khi gần đạt mức tải trọng tối đa, động cơ tạo ra những tiếng ồn lớn. Sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng, Midgley phát hiện ra rằng khi pha chì tetraethyl (TEL) vào xăng như một chất phụ gia nhiên liệu, nó có thể chống kích nổ động cơ và làm tăng hiệu suất hoạt động của thiết bị.

Nhờ sự ủng hộ của General Motor, các công ty dầu mỏ và các nhà sản xuất ô tô, TEL lần đầu tiên được bán ra thị trường vào ngày 1/2/1923 với tên thương hiệu Ethyl. Sau đó không lâu, General Motor và công ty Standard Oil thành lập Tập đoàn Ethyl để quản lý việc sản xuất, bán hàng. Midgley trở thành Phó Chủ tịch tập đoàn, đồng thời là thành viên của hội đồng quản trị.

Tập đoàn Ethyl chưa bao giờ đề cập đến “chì” trong lúc tiếp thị sản phẩm TEL, bởi vì thời điểm đó các nguy cơ ngộ độc chì đã được biết đến. Tập đoàn nhấn mạnh rằng TEL là hợp chất an toàn, nhưng chính họ cũng trải qua nhiều sự cố nghiêm trọng liên quan tới loại hóa chất này.

Vào tháng 10/1924, năm công nhân tại một nhà máy ở New Jersey đã thiệt mạng và 35 người khác có triệu chứng nhiễm độc chì như run rẩy, ảo giác. Bản thân Midgley cũng bị nhiễm độc khi hít phải hơi TEL và rửa tay trong dung dịch có chì để chứng minh tính an toàn của hợp chất.

Midgely buộc phải nghỉ phép để chữa bệnh, nhưng vụ tai nạn không khiến ông ngừng ủng hộ Ethyl. Khi Midgely quay trở lại làm việc, các công nhân do ông quản lý vẫn không được trang bị những biện pháp phòng ngừa thích hợp.

Vụ bê bối tại nhà máy trên khiến một số bang ở Mỹ cấm sử dụng TEL. Tuy nhiên, mọi chuyện sau đó đã thay đổi. Chịu ảnh hưởng nặng nề từ áp lực doanh nghiệp [tập đoàn Ethyl], Cục Khai mỏ liên bang công bố một nghiên cứu khẳng định rằng hợp chất TEL an toàn.

Nghiên cứu này và một chiến dịch tiếp thị rầm rộ đã khiến xăng trộn lẫn TEL (xăng pha chì) trở thành nhiên liệu phổ biến. Trong những thập kỷ tiếp theo, phơi nhiễm chì gây ra một loạt các vấn đề sức khỏe, đặc biệt là ở trẻ em.

Theo một nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí Environmental Research, nhà khoa học Rick Nevin tại Trung tâm Quốc gia về Nhà ở Khỏe mạnh (NCHH) phát hiện sự gia tăng phơi nhiễm chì có thể đã góp phần vào sự gia tăng tội phạm giữa thế kỷ 20.

Bắt đầu từ thập niên 1970, xăng pha chì bị loại bỏ dần. Tính đến năm 2017, loại xăng này chỉ còn được sản xuất ở vài nơi trên thế giới. Tuy nhiên, tình trạng nhiễm độc chì vẫn còn tồn tại ở một số khu vực mà xe cộ vẫn dùng xăng pha chì.

Sáng chế gây rắc rối tiếp theo của Midgley là chlorofluorocarbon (CFC). Hợp chất này được phát triển để giải quyết một vấn đề tồn tại từ lâu với các tủ lạnh đời đầu: chúng cực kỳ không an toàn.

“Các chất làm lạnh ban đầu tốt nhất là ete và amoniac. Cả hai đều rất dễ cháy”, Tom Jackson, tác giả cuốn sách Chilled: How Refrigeration Changed the World and Might Do So Again, cho biết. Trong tác phẩm của mình, Jackson mô tả về một chiếc tủ lạnh quy mô công nghiệp trưng bày tại Hội chợ Thế giới Chicago năm 1893 bốc cháy và cuối cùng phát nổ, giết chết 17 lính cứu hỏa.

“Các tủ lạnh dùng trong gia đình sản xuất trong khoảng 30 năm sau đó đều dùng lưu huỳnh dioxide – hợp chất không dễ cháy nhưng rất độc. Một số vụ rò rỉ loại khí này đã giết cả gia đình khi họ đang ngủ”, Jackson nói.

Frigidaire, đơn vị sản xuất tủ lạnh của General

Motor, làm ăn thua lỗ trong nhiều năm. Midgley cùng các đồng nghiệp đã tiến hành tìm kiếm một chất làm lạnh không độc hại, không bắt lửa. Năm 1930, họ tổng hợp thành công dichlorodifluoromethane – một hợp chất đáp ứng đầy đủ các tiêu chí nói trên và nó được bán với tên thương hiệu freon-12. Đây là hợp chất CFC đầu tiên trên thế giới. Để chứng minh sự an toàn của nó, Midgley đã hít freon-12 và thổi tắt một ngọn nến.

Hợp chất CFC nhanh chóng trở nên phổ biến. Nó được dùng rộng rãi trong quá trình sản xuất tủ lạnh, các thiết bị làm mát và bình xịt. Điều Midgely không thể ngờ đến là CFC phá hủy tầng ozone của Trái đất. Tệ hơn nữa, CFC là một loại khí nhà kính, góp phần gây ra tình trạng ấm lên toàn cầu và biến đổi khí hậu với tốc độ nhanh hơn nhiều so với carbon dioxide (CO2).

Mặc dù các loại khí CFC như freon-12 đã bị cấm hoặc bị hạn chế nghiêm ngặt từ Nghị định thư Montreal năm 1987, nhưng hiện nay chúng vẫn còn lơ lửng trong bầu khí quyển Trái đất. Theo Cơ quan Khí quyển và Đại dương Quốc gia Mỹ (NOAA), CFC có tuổi thọ trong khí quyển lên tới 140 năm.

Khi tìm ra các chất trên, Midgley đã được tôn vinh và giành hầu hết các giải thưởng danh giá trong sự nghiệp. Ông được trao Huân chương Willard Gibbs, Huân chương Nichols, Huân chương Priestly và Huân chương Perkin. Mãi đến những thập kỷ gần đây, hậu quả tai hại mà các phát minh của ông gây ra mới được biết tới. Ngoài xăng pha chì và freon, ông cũng sở hữu khoảng 170 bằng sáng chế khác.

Midgely không phải là người duy nhất chịu trách nhiệm cho mọi vấn đề môi trường mà xăng pha chì và CFC gây ra. Các doanh nghiệp thời đó thường coi nhẹ tác động tiềm tàng của các chất ô nhiễm trong môi trường bằng cách đánh giá thấp tác động của chúng hoặc nghĩ rằng đó là một vấn đề không đáng kể.

Năm 1940, Midgley mắc bệnh bại liệt và cử động rất khó khăn. Với tư cách là nhà phát minh, ông nghĩ ra một hệ thống bằng dây thừng và ròng rọc để giúp mình vận động cũng như di chuyển ra khỏi giường. Trớ trêu thay, sáng kiến dây thừng và ròng rọc này đã khiến ông bị thối cổ tới chết vào ngày 2/11/1944. ■

## Sự ra đời của máy tính tiền

Để đảm bảo nhân viên thu ngân của mình trung thực khi thanh toán cho khách hàng, chủ quán rượu James Ritty đã phát minh ra máy tính tiền cơ học đầu tiên trên thế giới vào năm 1879. Ngày nay, máy tính tiền được sử dụng rộng rãi trong các trung tâm buôn bán, nhà hàng và nơi cung cấp dịch vụ.

James Ritty (1836 – 1918) là nhà phát minh sở hữu một số quán rượu, bao gồm một quán ở thành phố Dayton, bang Ohio (Mỹ). Ông thường tự hào cửa hàng của mình là “đại lý bán rượu Whisky nguyên chất, rượu vang và xì gà hảo hạng”. Vấn đề nảy sinh khi một số nhân viên pha chế của Ritty thu tiền khách hàng rồi bỏ túi riêng, thay vì nộp toàn bộ số tiền vào két. Do đó, số tiền lãi ông thu được không đáng kể.

Vào năm 1878, trong một chuyến du lịch bằng tàu hơi nước tới châu Âu, Ritty bị thu hút bởi một thiết bị đếm số vòng quay chân vịt của con tàu. Ông chợt nảy ra ý tưởng về một thiết bị tương tự có khả năng ghi lại các giao dịch tiền mặt được thực hiện tại quán rượu. cỗ máy này sẽ giúp ông kiểm tra và theo dõi từng lượt khách hàng mua đồ uống tại quầy.



Máy tính tiền cơ học đầu tiên của James Ritty và John

Do quá hứng thú với ý tưởng mới, Ritty rút ngắn lịch trình du lịch ở châu Âu. Ông nhanh chóng quay lại Mỹ để bắt tay vào việc chế tạo máy tính tiền. Ngay khi về đến nhà, ông hợp tác cùng anh trai John Birch – một thợ cơ khí lành nghề – bắt đầu công việc thiết kế và lắp ráp thiết bị mới trong một căn phòng nhỏ trên đường South Main ở Dayton.

Sau một số nguyên mẫu thất bại, cuối cùng họ cũng thành công trong lần thử nghiệm thứ ba. Thiết bị của họ trông giống một chiếc đồng hồ gỗ với hai dãy phím nổi ở phía trước. Một dãy phím được dán nhãn mệnh giá tiền từ 5 đến 95 cent. Dãy phím còn lại dán nhãn từ 1 đến 9 USD.

Điều hạn chế của thiết bị là nó chưa có ngăn kéo đựng tiền. Khi người sử dụng nhấn vào các phím đại diện cho một số tiền thanh toán cụ thể, giá trị này sẽ được ghi lại và hiển thị trên mặt đồng hồ để khách hàng quan sát (vòng tròn bên ngoài đồng hồ hiển thị số cent và vòng tròn bên trong hiển thị số USD).

Ngày 4/11/1879, Ritty được cấp bằng sáng chế US.221360 của Mỹ cho máy tính tiền cơ học đầu tiên với tên gọi “Ritty's Incorruptible Cashier” (Nhân viên thu ngân không thể bị mua chuộc của Ritty).

Trong khi vẫn đang quản lý chuỗi quán rượu, Ritty thành lập một nhà máy nhỏ ở Dayton với hơn mười nhân viên để sản xuất máy tính tiền vào năm 1880. Nhưng đáng

tiếc là công ty này làm ăn không phát đạt.

Đến năm 1881, Ritty quá tải với trách nhiệm điều hành hai công việc kinh doanh khác nhau. Vì vậy, ông quyết định bán công ty và bằng sáng chế lại cho Jacob H. Eckert, một doanh nhân buôn bán đồ sành sứ và thủy tinh, với giá chỉ 1.000 USD. Năm 1882, Ritty mở thêm một quán rượu mới tên là Pony House trên đường South Jefferson. Sau đó không lâu, ông chuyển sang lĩnh vực kinh doanh quán bar.

Năm 1884, John H. Patterson mua lại công ty của Jacob H. Eckert và đổi tên nó thành Công ty Máy tính tiền Quốc gia (NCR). Patterson tìm cách cải thiện máy tính tiền bằng cách trang bị thêm một cuộn giấy để ghi lại các giao dịch bán hàng, đồng thời cỗ máy cũng có thể in hóa đơn cho khách hàng.

Patterson có mối quan hệ rất tốt với Ritty. Patterson nhiều lần mời Ritty tới tham dự các cuộc họp và hội nghị của NCR, cũng như thừa nhận vai trò tiên phong của ông trong việc chế tạo máy tính tiền.

Ritty quyết định ngừng kinh doanh quán rượu và nghỉ hưu vào năm 1895. Ông qua đời vì bệnh tim khi đang ở nhà. Ông được chôn cất cùng vợ Susan và anh trai John tại khu Nghĩa trang Woodland của thành phố Dayton.

Năm 1906, trong thời gian làm việc tại NCR, nhà phát minh người Mỹ Charles F. Kettering đã sáng chế ra máy tính tiền động cơ điện đầu tiên. Kể từ đó, máy tính tiền ngày càng được sử dụng rộng rãi trong các nhà hàng và cửa hàng bán lẻ.

Hiện tại, NCR hoạt động như một công ty điện tử, chuyên cung cấp phần cứng, phần mềm máy tính, dịch vụ hỗ trợ bảo trì IT, sản xuất các kios tự phục vụ, máy tính tiền, máy rút tiền tự động, máy quét mã vạch...

Đầu thập niên 1960, khi máy tính trở nên có sẵn, người ta trang bị thêm cho máy tính tiền khả năng ghi lại các giao dịch trên băng giấy đục lỗ. Dữ liệu được truyền đến một máy tính trung tâm để theo dõi và đối chiếu sau này.

Đến cuối thế kỷ 20, máy tính tiền điện tử hiện đại không có bất kỳ sự tương đồng nào với sáng chế ban đầu của Ritty. Nhiều công ty lớn sản xuất loại sản phẩm này chẳng hạn như Casio, IBM, Panasonic, Wincor-Nixdorf, Sharp, Toshiba... Tùy vào mục đích sử dụng mà máy tính tiền có cấu hình và thiết bị đi kèm tương ứng, nhưng thông thường chúng có hai bộ phận: phần thân chính và các thiết bị ngoại vi.

Phần thân chính của máy bao gồm: vỏ máy; mạch điện tử chứa phần mềm tính toán, lưu trữ các số liệu hàng hóa như giá sản phẩm, thống kê doanh thu theo thời gian; một màn hình hiển thị cho nhân viên và màn hình hiển thị cho khách; bộ phận in hóa đơn [chủ yếu là máy in kim]; bàn phím dành cho nhân viên thao tác [ở một số loại máy tính tiền, bàn phím và màn hình dành cho nhân viên thường được tích hợp làm một trên màn hình cảm ứng]; ngăn kéo đựng tiền [có thể mở bằng chìa khóa, bằng một phím hoặc tổ hợp phím].

Các thiết bị ngoại vi của máy tính tiền điện tử có thể kể đến như máy đọc mã vạch, máy nhận thẻ tín dụng, máy in hóa đơn ngoài (dùng để in các hóa đơn khổ rộng)...

Máy tính tiền điện tử có thể hoạt động độc lập hoặc liên kết với máy tính để cung cấp liên tục thông tin lượng hàng bán được, nhờ đó người quản lý có thể theo dõi các biến đổi về mức dự trữ hàng hóa cũng như tình trạng doanh thu tức thời của toàn bộ cửa hàng. ■

## Vùng đất “cầu vồng” độc đáo - thiên đường có thật của đảo quốc Mauritius bé nhỏ

Không chỉ thu hút khách du lịch nhờ cảnh đẹp, vùng đất Chamarel xứ Mauritius còn nổi tiếng nhờ “đặc sản” cực lạ: Đất Bảy Màu.

Toạ lạc tại vùng Chamarel, quận Riviere Noire, Đất Bảy Màu là khu du lịch nổi tiếng bậc nhất của đất nước Mauritius nhờ vẻ bề ngoài gây ấn tượng cực mạnh với du khách. Đúng như tên gọi, vùng đất này được tạo thành từ những đồi cát có bảy màu khác nhau: đỏ, nâu, xanh lá, xanh dương, vàng, tím và tím phớt.

Vùng đất với những dải màu rực rỡ tại đảo quốc Mauritius. Đến đây, du khách sẽ có trải nghiệm độc nhất vô nhị, không một quốc gia nào có được.

Du khách có thể tìm thấy khu đồi cát này trong công viên địa chất Bảy Màu. Đây là khu vực được bảo vệ nghiêm ngặt bên cạnh thác Chamarel. Cả hai kỳ quan thiên nhiên này đều trở thành điểm thu hút khách du lịch từ những năm 60 thế kỷ trước.

Không như nhiều người nghĩ, mặc dù là cát nhưng những đồi cát màu này không hề bị trộn lẫn với nhau mà được xếp tầng lớp lớp, màu nào ra màu đó nhờ vào đặc tính kỳ lạ của cát bảy màu. Nhiều người cho rằng đồi cát có màu như vậy là do những khối nham thạch nóng chảy từ xa xưa, tạo ra những chất có màu riêng biệt khi dung nham nguội đi.

Chính sắt và nhôm trải qua phản ứng oxy hóa đã tạo ra cát màu đỏ, xanh lục và vàng, rồi ba màu cát này phối trộn với nhau để tạo ra các màu khác. Bất chấp nắng, gió, đồi cát này vẫn phân chia thành các màu riêng biệt.

Du lịch là một trong những ngành đóng góp nhiều nhất cho nền kinh tế của Mauritius, và vùng đồi cát bảy màu này đã cho ta biết lý do. Với màu sắc độc lạ chưa từng có, khách du lịch từ nhiều nơi đã đổ về để tận mắt nhìn thấy kỳ quan độc nhất vô nhị này.

Mỗi năm có khoảng 6000 khách du lịch tìm đến để chiêm ngưỡng vùng đất thần kỳ này. Cũng chính vì đặc tính độc lạ này, chính phủ đã cấm du khách trực tiếp bước lên đồi cát. Họ chỉ có thể đứng từ xa, trong những căn phòng hoặc chòi tháp trên cao nhìn xuống để chiêm ngưỡng và chụp ảnh. ■

## SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

## Làm sao để tăng cơ giảm mỡ cùng lúc hiệu quả?

**T**ăng cơ và giảm mỡ không phải là một quá trình dễ dàng để thực hiện đồng thời, vì hai mục tiêu này là những quá trình sinh lý trái ngược nhau. Vậy đâu là cách tốt nhất để tăng cơ và giảm mỡ?



## 1. Lợi ích của tăng cơ và giảm mỡ?

Tăng cơ bắp là điều mà chúng ta thường mong muốn...

- Lợi ích của việc tăng cơ: Tăng cơ bắp là điều mà chúng ta mong muốn. Cơ bắp rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể và tinh thần của một người.

Cơ bắp không chỉ giúp thực hiện các hoạt động cơ bản trong cuộc sống hàng ngày mà còn ảnh hưởng đến khả năng vận động và tuổi thọ. Trên thực tế, khi người lớn tuổi bị mất cơ hoặc mắc chứng thiếu cơ, chất lượng cuộc sống sẽ giảm sút và tăng nguy cơ té ngã.

Trong khi đó, việc duy trì và xây dựng cơ bắp giúp cải thiện sức mạnh, tăng sức bền, giảm nguy cơ chấn thương hoặc té ngã, cải thiện lượng đường trong máu và cholesterol, tăng chức năng và phối hợp, tăng cường sức khỏe tim mạch, cải thiện mật độ xương, giảm mỡ cơ thể...

- Khi muốn tăng cơ, cần chú ý:

+ Rèn luyện sức đề kháng: Không chỉ làm tăng khối lượng cơ bắp mà còn giảm mỡ trong cơ thể, thậm chí có thể tăng tốc độ trao đổi chất khi nghỉ ngơi. Không khuyến khích tập luyện sức đề kháng hàng ngày, vì cơ bắp cần thời gian để nghỉ ngơi và phục hồi. Vào những ngày nghỉ, có thể kết hợp các loại bài tập khác như đạp xe, đi bộ, chạy bộ, yoga hay bài tập HIIT...

+ Ngủ đủ giấc: Sẽ giúp nồng độ hormone đồng hóa trong cơ thể tăng cao, cải thiện khả năng phục hồi và phát triển cơ bắp.

+ Giảm thiểu căng thẳng: Nếu bị căng thẳng mạn tính sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển cơ bắp.

+ Có chế độ ăn phù hợp.

- Lợi ích của việc giảm mỡ: Giảm cân và giảm mỡ giúp cải thiện sức khỏe tổng thể và tinh thần, đồng thời làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính. Nghiên cứu cho thấy, việc giảm ít nhất 5% đến 10% trọng lượng có thể tác động đáng kể đến sức khỏe.

Việc giảm mỡ cơ thể giúp cải thiện chỉ số đường trong máu, giảm huyết áp, giảm cholesterol, kinh nguyệt đều đặn hơn, cải thiện khả năng vận động của khớp (đặc biệt là ở đầu gối), giảm nguy cơ trầm cảm, tiểu không tự chủ, cải thiện chức năng tinh dục, giảm nguy cơ ngưng thở khi ngủ, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ đột quỵ.

Để giảm mỡ an toàn nên thực hiện:

+ Để giảm mỡ trong cơ thể, cần tập trung vào lượng protein, carbs và lượng chất béo nạp vào. Quá trình tái tạo cơ thể cần giảm lượng carbohydrate và chất béo trong khi tăng lượng protein.

Trên thực tế, ăn nhiều protein hơn trong quá trình giảm cân sẽ giúp cơ thể giữ được khối lượng cơ nạc. Nên bổ sung ít nhất 3 gam protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể, để khuyến khích giảm mỡ và tăng cơ nạc.

+ Không nên giảm quá 0,5-1kg/tuần. Ăn nhiều hơn số này có thể không bền vững và cản trở nỗ lực xây dựng và duy trì cơ bắp.

+ Rèn luyện sức đề kháng sẽ hỗ trợ nỗ lực giảm mỡ, đồng thời giúp duy trì và xây dựng cơ bắp.

+ Nên ăn một số loại trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, chất béo lành mạnh (dầu ô liu và bơ). Các loại cá béo như cá hồi, cá trích, cá mòi và cá hồi là nguồn cung cấp protein tốt và cung cấp chất béo lành mạnh.

## 2. Có thể tăng cơ và giảm mỡ cùng một lúc không?

Có thể đồng thời tăng cơ và giảm mỡ cùng một lúc, nhưng nếu không cẩn thận có thể giảm mỡ và mất cơ. Đây là hiện tượng mất cơ do giảm cân. Hậu quả là bị giảm chức năng cơ và mất sức. Do đó, cùng với nỗ lực giảm cân, cần thực hiện một chương trình luyện tập nhất định: Rèn luyện sức đề kháng và các hình thức tập thể dục khác kết hợp chế độ dinh dưỡng phù hợp.

Một nghiên cứu cho thấy, những người theo chương trình tập luyện tim mạch và sức đề kháng trong 12 tuần đã giảm trung bình 10% lượng mỡ trong cơ thể, đồng thời tăng khối lượng cơ bắp lên gần 9%.

Trong khi đó, một nghiên cứu khác về những phụ nữ lớn tuổi tham gia chương trình bơi lội kéo dài 12 tuần cho thấy những người tham gia đã giảm lượng mỡ trong cơ thể và tăng thể lực.

## 3. Chế độ dinh dưỡng để tăng cơ và giảm mỡ

Protein là thực phẩm quan trọng nhất để tăng cơ và giảm mỡ. Việc nạp đủ lượng protein sẽ giúp xây dựng cơ bắp mới và ngăn cơ thể sử dụng cơ bắp hiện có làm nhiên

liệu trong quá trình tập luyện.

Protein là thực phẩm quan trọng nhất để tăng cơ và giảm mỡ. Việc nạp đủ lượng protein sẽ giúp xây dựng cơ bắp mới và ngăn cơ thể sử dụng cơ bắp hiện có, làm nhiên liệu trong quá trình tập luyện. Mặt khác, việc ăn nhiều protein cũng sẽ hỗ trợ giảm béo bằng cách giúp bạn cảm thấy no lâu ngay cả khi lượng calo tổng thể thấp hơn bình thường. Nên nạp 35% lượng calo là protein để hỗ trợ giảm cân. Bổ sung ít nhất 3 gam protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể.

Protein có nhiều trong: Thịt gia cầm (ức gà, đùi gà), thịt nạc (thịt lợn, thịt bò...), cá (cá hồi, cá ngừ, cá thu), trứng, các loại hạt (quả óc chó, hạnh nhân, hạt bí ngô), các loại đậu (đậu xanh, đậu lăng), sữa (phô mai, sữa chua Hy Lạp), các sản phẩm từ đậu nành (đậu phụ, tempeh), bột protein (whey, thực vật).

Lưu ý, lượng protein tối ưu còn tùy thuộc vào độ tuổi, lượng calo và trọng lượng cơ thể của mỗi người.

## 4. Các bài tập rèn luyện sức đề kháng giúp tăng cường cơ bắp

+ Các bài tập tăng cơ và giảm mỡ:

Một số bài tập phổ biến khi xây dựng chương trình rèn luyện sức đề kháng:

- Chống đẩy (ngực/cơ tam đầu),
- Plank (ngực/cơ tam đầu/cơ lõi),
- Crunches (cơ lõi),
- Gập người kéo tạ đòn (lưng/bắp tay),
- Cuốn tạ cơ tay trước (bắp tay),
- Tricep extensions (cơ tam đầu),
- Cú đá ngược (cơ tam đầu),
- Squat với tạ đơn (chân),
- Lungs (chân),
- Cầu sán (mông/gân kheo),
- Deadlift (mông/gân kheo),
- Nâng tạ đơn hai bên (vai),
- Nâng tạ cao phía trước (vai).

Để tăng cơ, giảm mỡ cần tập trung vào các bài tập rèn luyện sức đề kháng. Ngoài ra, cần kết hợp với các bài tập khác như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội, yoga... Nên thực hiện mỗi bài tập liên tiếp trong 5 hiệp, mỗi hiệp 10 lần. Lưu ý, khi mới bắt đầu tập, có thể tập 3 hiệp. Khi đã quen, tập 5 hiệp với thời gian nghỉ ít hơn.

Để có kết quả tốt nhất nên trao đổi với huấn luyện viên hoặc bác sĩ để có cách luyện tập, ăn uống giúp tăng cơ, giảm mỡ hiệu quả và an toàn nhất. ■

## Tin mừng cho những người thích ăn đậu phộng

**Đ**ậu phộng là loại thực phẩm có nhiều lợi ích cho sức khỏe bao gồm giảm viêm, kiểm soát đường huyết, bảo vệ tim mạch, thậm chí hỗ trợ giảm nguy cơ ung thư.

Ngoài việc giúp giảm cơn đói và là lựa chọn ăn vặt lành mạnh lý tưởng, đậu phộng (lạc) còn là nguồn cung cấp protein, tinh bột, chất béo tốt, chất xơ và axit béo dồi dào. Ăn đậu phộng thường xuyên không chỉ giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể mà còn giúp phòng ngừa các bệnh mạn tính.



## Lợi ích sức khỏe khi ăn đậu phộng

Theo India Times, dưới đây là một số tác dụng khi ăn đậu phộng với lượng vừa phải:

## Tốt cho sức khỏe tim mạch

Ăn đậu phộng với lượng vừa phải giúp giảm cholesterol "xấu" và tăng cholesterol "tốt" trong cơ thể, từ đó cải thiện sức khỏe tim mạch. Nhờ lượng chất béo không bão hòa đơn, chất xơ và protein dồi dào, đậu phộng giúp giảm huyết áp, hỗ trợ bảo vệ tim. Ngoài ra, thực phẩm này còn chứa các chất chống oxy hóa như resveratrol và axit amin giúp bảo vệ lớp lót bên trong của động mạch khỏi chứng xơ vữa động mạch, tức là sự tích tụ chất béo, cholesterol cùng các chất khác trong và trên thành động mạch.

## Kiểm soát đường huyết

Đối với người bị tiểu đường, đậu phộng được coi là lựa chọn ăn vặt lành mạnh. Chúng giàu chất dinh dưỡng và không chứa chất béo không tốt cho sức khỏe, giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Ngoài ra, đậu phộng còn chứa magie, giúp điều chỉnh phản ứng insulin trong cơ thể. Insulin giúp đường trong máu đi vào các tế bào để được chuyển hóa thành năng lượng.

## Giảm viêm

Đậu phộng là nguồn cung cấp chất béo lành mạnh tốt, đến từ axit oleic - cùng một hợp chất được tìm thấy trong dầu ô liu. Đặc tính này trong đậu phộng giúp chống lại chứng viêm và các gốc tự do trong tế bào.

## Có thể ngăn ngừa một số loại ung thư

Đậu phộng chứa một lượng protein đáng kể, hàm lượng vitamin E cao và là nguồn cung cấp resveratrol tuyệt vời - chất chống oxy hóa polyphenol khác, được cho là giúp giảm nguy cơ ung thư.

## Có lợi cho việc giảm cân

Đậu phộng là món ăn nhẹ thân thiện với việc giảm cân vì có hàm lượng protein và chất xơ cao. Cả hai chất dinh dưỡng này đều hiệu quả trong việc kiểm soát cơn đói. Trong khi protein giúp tăng cường năng lượng, chất

xơ làm tăng cảm giác no, giúp hạn chế việc ăn các thực phẩm không lành mạnh, nhiều calo.

## Lợi ích của vỏ đậu

Theo QQ News, vỏ lạc là lớp vỏ màu đỏ hoặc nâu đỏ bao phủ bề mặt hạt lạc. Y học cổ truyền Trung Quốc tin rằng vỏ lạc có tác dụng bổ máu, cầm máu, tán huyết ứ, giảm sưng, kích thích mọc tóc và làm đen tóc. Trong đó, vỏ lạc màu nâu đỏ có tác dụng tốt nhất trong việc bổ máu. Tốt nhất nên dùng bằng cách luộc.

Ngoài ra, vỏ lạc có thể ức chế sự phân giải fibrin, tăng số lượng tiểu cầu, cải thiện chất lượng tiểu cầu và các khiếm khuyết yếu tố đông máu, tăng cường chức năng co thắt mao mạch đồng thời thúc đẩy quá trình tạo máu tủy xương.

Về mặt lâm sàng, nó thường được sử dụng như phương pháp điều trị hỗ trợ cho bệnh máu khó đông, các bệnh tương tự bệnh máu khó đông, xuất huyết giảm tiểu cầu nguyên phát, thứ phát và các loại chảy máu khác nhau.

## Lưu ý khi ăn đậu phộng

Theo Health Shots, ăn uống lành mạnh là tốt, nhưng ăn quá nhiều, ngay cả những thực phẩm lành mạnh nhất cũng có thể gây phản tác dụng. Điều này cũng đúng với đậu phộng.

Các chuyên gia khuyên nên ăn 42 gram, tức khoảng 16 hạt đậu phộng mỗi ngày. Mặc dù loại hạt giàu dinh dưỡng và thơm ngon này rất tốt cho sức khỏe, ăn quá nhiều có thể dẫn đến nhiều vấn đề bao gồm:

Ức chế sự hấp thụ các khoáng chất khác như sắt, kẽm, mangan và canxi; Phá hỏng mục tiêu giảm cân; Gây tăng huyết áp, đặc biệt nếu ăn đậu phộng rang muối; Gây rối loạn tiêu hóa.

Ngoài ra, một số trường hợp cần cân trọng, tốt nhất là tránh ăn đậu phộng, bao gồm:

Người bị dị ứng với đậu phộng và các loại hạt. Vì việc tiêu hóa dầu trong đậu phộng cần nhiều mật, những người đã cắt bỏ túi mật không nên ăn đậu phộng để tránh làm tăng gánh nặng cho gan.

Nên tránh ăn đậu phộng khi bị đau gout cấp tính.

Đậu phộng có tác dụng cầm máu, vì vậy, những người bị ứ huyết và đau nhức sau khi ngã hoặc bị thương không nên ăn quá nhiều.

Đậu phộng rất dễ bị mốc khi ẩm ướt, tạo ra aflatoxin, loại độc tố gây ung thư cao, đặc biệt là ung thư gan. ■

## 5 cách tăng lượng sắt hấp thụ cho phụ nữ sau tuổi 30

**À**n thực phẩm giàu sắt kết hợp vitamin C, thỉnh thoảng thưởng thức nội tạng động vật và chú ý thời điểm dùng canxi giúp tối ưu hấp thụ sắt.

Duy trì lượng sắt đầy đủ sau tuổi 30 rất quan trọng để giữ năng lượng ổn định, hỗ trợ trao đổi chất và phòng thiếu máu. Phụ nữ ở giai đoạn này vẫn có nguy cơ thiếu sắt, đặc biệt nếu còn kinh nguyệt hoặc từng sinh nở, vì vậy cần chú ý chế độ ăn phù hợp.

## Ăn nhiều thực phẩm giàu sắt

Phái đẹp hãy bổ sung nguồn sắt heme như thịt đỏ nạc, gia cầm, hải sản và món ăn có chứa sắt non-heme như rau bina, đậu phụ. Đậu xanh, đậu lăng và ngũ cốc nguyên hạt cung cấp sắt từ thực vật. Chúng cũng giàu chất xơ và nhiều chất dinh dưỡng khác có lợi cho sức khỏe. Sắt heme từ nguồn động vật được hấp thụ hiệu quả hơn. Sự kết hợp này đảm bảo cung cấp cân bằng chất dinh dưỡng khác ngoài sắt.

## Kết hợp sắt với vitamin C

Bữa ăn giàu sắt với thực phẩm giàu vitamin C như trái cây họ cam quýt, dâu tây, ớt chuông, cà chua. Vitamin C giúp tăng cường sự hấp thụ sắt không heme bằng cách chuyển hóa nó thành dạng dễ hấp thụ hơn. Đây là chất chống oxy hóa quan trọng, bảo vệ tế bào khỏi stress oxy hóa, tăng cường hệ miễn dịch, thúc đẩy sản xuất collagen cho da, xương, cùng khả năng chữa lành vết thương, giảm viêm khớp.

## Thỉnh thoảng thưởng thức nội tạng động vật

Phụ nữ sau tuổi 30 nên bổ sung nội tạng động vật như gan vào chế độ ăn uống. Nguồn thực phẩm này cung cấp sắt, vitamin nhóm A, B, hỗ trợ sức khỏe tổng thể. Nội tạng động vật chỉ nên ăn với lượng vừa phải, khoảng 1-2 lần/tuần, 50-70 g/lần, ưu tiên nguyên liệu tươi sạch và chế biến chín kỹ.

## Lưu ý thời điểm bổ sung canxi



Canxi cạnh tranh với sắt trong quá trình hấp thụ. Hãy tránh tiêu thụ thực phẩm giàu canxi cùng lúc với bữa ăn giàu sắt. Khoảng thời gian từ một đến hai giờ giữa việc bổ sung canxi và bữa ăn giàu sắt có thể tối ưu hóa sự hấp thụ sắt.

## Tránh uống trà hoặc cà phê trong bữa ăn

Hạn chế uống trà, cà phê trong giờ ăn vì chất tan trong các loại đồ uống này ức chế sự hấp thụ sắt. Sử dụng đồ uống cách bữa ăn giàu sắt ít nhất một giờ có thể tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng. ■

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Bài kiểm tra 3 giây tưởng chừng rất đơn giản nhưng lại được xem là "thước đo" sức khỏe toàn thân

Chỉ cần nắm chặt một vật trong vài giây, các chuyên gia có thể thu được một chỉ số được cho là có liên quan đến sức khỏe tổng thể, khả năng vận động khi về già và thậm chí cả nguy cơ tử vong sớm.

Khi nhắc đến các chỉ số sức khỏe quan trọng, nhiều người thường nghĩ đến huyết áp, nhịp tim, lượng đường trong máu hay cholesterol. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều nghiên cứu cho thấy một phép đo đơn giản khác cũng mang ý nghĩa đáng chú ý: lực nắm tay.

Theo các chuyên gia, sức mạnh của bàn tay không chỉ phản ánh sức khỏe của cơ bắp mà còn có thể cung cấp manh mối về tình trạng sức khỏe tổng thể của cơ thể.

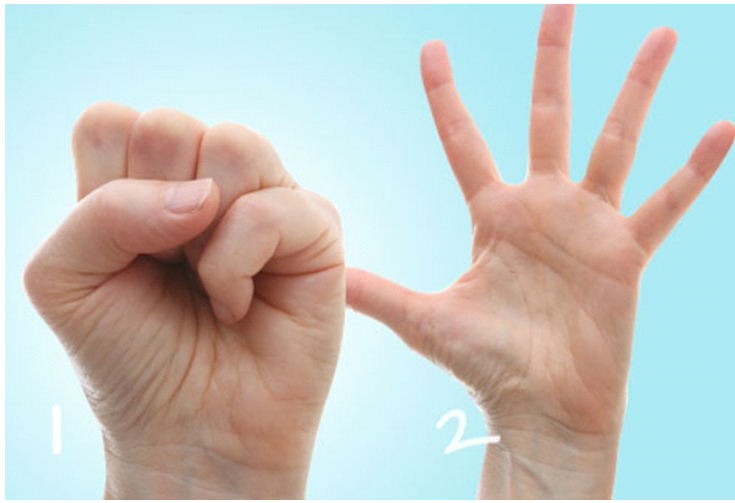
Vì sao lực nắm tay được các bác sĩ quan tâm?

Lực nắm tay là khả năng tạo lực khi siết chặt một vật bằng bàn tay. Đây là chỉ số thường được sử dụng trong y học thể thao, phục hồi chức năng và nghiên cứu lão hóa.

Theo các chuyên gia được Times of India dẫn lại, lực nắm tay có liên quan đến khối lượng cơ, sức mạnh cơ bắp và khả năng vận động của cơ thể. Khi tuổi tác tăng lên, cơ bắp có xu hướng suy giảm dần. Việc lực nắm tay giảm đáng kể đôi khi có thể phản ánh quá trình mất cơ hoặc suy giảm thể chất đang diễn ra.

Một số nghiên cứu trước đây cũng phát hiện mối liên hệ giữa lực nắm tay yếu với nguy cơ mắc bệnh tim mạch, suy giảm chức năng vận động và nguy cơ tử vong sớm cao hơn.

Bài kiểm tra đơn giản có thể thực hiện tại nhà



Trong môi trường y tế, lực nắm tay thường được đo bằng thiết bị chuyên dụng gọi là handgrip dynamometer. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết mọi người vẫn có thể tự đánh giá sơ bộ tại nhà bằng những bài kiểm tra đơn giản.

Chẳng hạn, thử siết chặt một quả bóng cao su hoặc một vật có kích thước phù hợp trong vài giây và so sánh khả năng kiểm soát lực giữa hai tay. Nếu cảm thấy lực nắm tay suy giảm rõ rệt, đặc biệt khi không có nguyên nhân chấn thương cụ thể, bạn nên theo dõi thêm hoặc trao đổi với bác sĩ. Dù không thể thay thế các phương pháp đánh giá chuyên nghiệp, những bài kiểm tra đơn giản này có thể giúp mỗi người chú ý hơn đến sức khỏe cơ bắp của mình.

Lực nắm tay yếu có đồng nghĩa với sức khỏe kém?

Các chuyên gia nhấn mạnh câu trả lời là không. Lực nắm tay chỉ là một chỉ số trong rất nhiều yếu tố cấu thành sức khỏe. Một người có lực nắm tay yếu không đồng nghĩa chắc chắn đang mắc bệnh hoặc sẽ gặp vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Tuy nhiên, khi kết hợp với các dữ liệu khác như tuổi tác, mức độ vận động, tiền sử bệnh lý và tình trạng dinh dưỡng, chỉ số này có thể giúp bác sĩ đánh giá toàn diện hơn về sức khỏe của một người.

Làm gì để cải thiện lực nắm tay?

Tin vui là sức mạnh bàn tay hoàn toàn có thể được cải thiện thông qua luyện tập. Các bài tập như nâng tạ, chống đẩy, mang vác vật nặng, leo núi nhân tạo hoặc sử dụng dụng cụ tập lực bóp đều có thể giúp tăng cường sức mạnh cơ bàn tay và cẳng tay.

Bên cạnh đó, việc duy trì hoạt động thể chất thường xuyên, ăn đủ protein và ngủ đủ giấc cũng đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ khối lượng cơ bắp khi tuổi tác tăng lên.

Theo các chuyên gia, điều đáng chú ý không nằm ở việc lực nắm tay mạnh đến mức nào, mà ở việc nó có thể phản ánh phần nào tình trạng sức khỏe tổng thể. Đó cũng là lý do ngày càng nhiều bác sĩ và nhà nghiên cứu xem đây là một chỉ số đáng quan tâm trong quá trình theo dõi sức khỏe lâu dài.

Nhiều người mới ngoài 40 đã bắt đầu xuất hiện "mùi tuổi tác": Bác sĩ chỉ ra 5 vị trí nặng mùi nhất

Việc chỉ thay quần áo thường xuyên chưa đủ để loại bỏ hoàn toàn mùi này nếu không kết hợp với các biện pháp chăm sóc cơ thể phù hợp.

Nhiều người cho rằng "mùi người già" chỉ xuất hiện ở tuổi xế chiều và nguyên nhân chủ yếu do vệ sinh cơ thể kém. Tuy nhiên, các chuyên gia da liễu cho biết đây là một hiện tượng sinh học liên quan đến quá trình lão hóa của cơ thể và có thể xuất hiện từ khoảng tuổi 40.

Theo bác sĩ da liễu Từ Thường Kiệt (Đài Loan, Trung Quốc), cái gọi là "mùi người già" thực chất có liên quan đến sự thay đổi trong thành phần dầu nhờn trên da theo tuổi tác. Vì vậy, việc chỉ thay quần áo thường xuyên chưa đủ để loại bỏ hoàn toàn mùi này nếu không kết hợp với các biện pháp chăm sóc cơ thể phù hợp.

Vì sao tuổi càng cao cơ thể càng dễ xuất hiện mùi lạ?

Da người liên tục tiết ra dầu nhờn và các axit béo

để bảo vệ bề mặt da. Khi tuổi tác tăng lên, tỷ lệ các axit béo không bão hòa trong lớp dầu nhờn cũng tăng theo. Đây là những chất dễ bị oxy hóa, từ đó tạo ra một hợp chất có tên là nonenal (2-nonenal) - tác nhân được cho là gây ra mùi đặc trưng thường được mô tả giống như mùi dầu cũ hoặc mùi dầu bị ôi.

Điều đáng nói là hợp chất này không chỉ bám trên da mà còn có thể lưu lại trên quần áo, ga giường, gối hoặc các vật dụng sinh hoạt hằng ngày, khiến mùi cơ thể tồn tại dai dẳng hơn.

5 vị trí dễ phát sinh "mùi tuổi tác" nhất

Theo bác sĩ Từ Thường Kiệt, những vùng có tuyến bã nhờn hoạt động mạnh thường là nơi mùi xuất hiện rõ nhất, bao gồm:

- Da đầu
- Vùng sau tai
- Gáy và phía sau cổ
- Vùng ngực
- Vùng lưng

Ngoài ra, khi tuổi tác tăng lên, khả năng chống oxy hóa tự nhiên của cơ thể suy giảm, khiến dầu nhờn trên da dễ bị oxy hóa hơn và làm mùi cơ thể trở nên rõ rệt hơn.

Mới 40 tuổi đã có thể xuất hiện mùi người già

Nhiều người nghĩ rằng đây là vấn đề chỉ gặp ở người cao tuổi. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, một số người có thể bắt đầu xuất hiện mùi cơ thể đặc trưng này từ khoảng tuổi 40, tùy thuộc vào tốc độ trao đổi chất và quá trình lão hóa của từng cá nhân.

Nam giới thường gặp tình trạng này nhiều hơn do hormone testosterone kích thích tuyến bã nhờn hoạt động mạnh, khiến da tiết dầu nhiều hơn. Trong khi đó, phụ nữ sau giai đoạn mãn kinh cũng có nguy cơ gặp tình trạng tương tự khi nồng độ estrogen suy giảm, làm thay đổi sự cân bằng nội tiết tố trong cơ thể.

Làm thế nào để hạn chế mùi cơ thể do lão hóa?

Bác sĩ khuyến cáo không nên chà rửa hoặc tắm quá mức, đặc biệt ở người lớn tuổi có làn da khô vì điều này có thể làm tổn thương hàng rào bảo vệ da. Thay vào đó, cần tập trung làm sạch những vùng tiết nhiều dầu nhờn như da đầu, sau tai, gáy, ngực và lưng bằng các sản phẩm vệ sinh phù hợp.

Bên cạnh đó, quần áo, khăn tắm, ga giường và vỏ gối cần được thay giặt định kỳ để tránh dầu nhờn tích tụ và gây mùi.

Về chế độ ăn uống, các chuyên gia khuyến nghị nên ưu tiên thực phẩm thanh đạm, tăng cường rau xanh và trái cây để bổ sung các chất chống oxy hóa tự nhiên như vitamin C và vitamin E. Trà xanh cũng là thức uống được đánh giá có lợi nhờ chứa nhiều polyphenol - hợp chất có khả năng chống oxy hóa và hỗ trợ giảm sự hình thành các chất gây mùi.

Các chuyên gia cho rằng việc duy trì lối sống lành mạnh, ngủ đủ giấc, ăn uống cân bằng và vệ sinh cơ thể đúng cách không chỉ giúp hạn chế "mùi tuổi tác" mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tổng thể khi bước vào tuổi trung niên và cao tuổi.

Những người sống thọ thường có 3 đặc điểm này khi ngủ: Có đủ thì rất đáng mừng!

Giấc ngủ không chỉ là thời gian cơ thể nghỉ ngơi. Nhiều nghiên cứu cho thấy chất lượng giấc ngủ có liên quan chặt chẽ đến nguy cơ bệnh tật và khả năng sống thọ.

Giấc ngủ là yếu tố có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và tuổi thọ. Một giấc ngủ chất lượng không chỉ giúp phục hồi năng lượng mà còn cân bằng hormone, làm chậm lão hóa và củng cố hệ miễn dịch. Ngược lại, rối loạn giấc ngủ là dấu hiệu cảnh báo sớm các bất ổn về thể chất và tinh thần. Những người sống thọ thường có ba đặc điểm khi ngủ đó là: dễ ngủ, ngủ liên mạch và thức giấc tinh táo. Nếu có cả ba đặc điểm này, đó là tín hiệu đáng mừng cho thấy cơ thể đang được nghỉ ngơi và phục hồi tốt.

1. Dễ ngủ, có thể chìm vào giấc trong khoảng 30 phút

Người sống thọ thường không khó để chìm vào giấc ngủ.

Người có giấc ngủ tốt thường không mất quá nhiều thời gian để chìm vào giấc ngủ. Khi nằm xuống, cơ thể có thể dần thư giãn, hệ thần kinh chuyển từ trạng thái hoạt động ban ngày sang trạng thái phục hồi ban đêm.

Ngược lại, nếu thường xuyên trằn trọc, nằm mãi không ngủ được, đầu óc liên tục suy nghĩ, đó có thể là dấu hiệu cơ thể đang căng thẳng quá mức. Theo một nghiên cứu của Đại học Thanh Hoa đăng trên Nature Communications, những thói quen ngủ không lành mạnh, trong đó có ngủ muộn và hiệu suất giấc ngủ thấp, có thể làm tăng nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và tử vong tim mạch.

Khó ngủ còn khiến cơ thể bỏ lỡ giai đoạn ngủ sâu quan trọng. Đây là thời điểm cơ thể sửa chữa, phục hồi và tái tạo năng lượng. Nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy ở người trung niên và cao tuổi, tỷ lệ ngủ sâu trong tổng thời gian ngủ cứ giảm 5% thì nguy cơ tử vong sớm có thể tăng 13-17%.

Vì vậy, khả năng đi vào giấc ngủ tự nhiên trong khoảng 30 phút là một dấu hiệu tích cực. Nó cho thấy cơ thể có thể "chuyển chế độ" tương đối thuận lợi từ căng thẳng sang nghỉ ngơi.

2. Ngủ liên mạch, ít thức giấc giữa đêm

Một giấc ngủ tốt không chỉ là ngủ đủ giờ mà còn cần ngủ sâu, ít bị thức giấc giữa đêm. Nhiều người tuy ngủ được nhưng lại rất dễ tỉnh, chỉ cần tiếng động nhỏ cũng thức giấc. Một số người khác thường xuyên phải dậy đi tiểu ban đêm, sau đó khó ngủ lại.

Tiểu đêm không chỉ gây phiền toái mà còn có thể là dấu hiệu cảnh báo sức khỏe. Một khảo sát tại Nhật Bản cho thấy, so với người cao tuổi thức dậy đi tiểu không quá 1 lần

mỗi đêm, nhóm tiểu đêm từ 2 lần trở lên có tỷ lệ tử vong tăng gần gấp đôi. Một nghiên cứu tại Mỹ trên 16.000 người cũng ghi nhận tỷ lệ tử vong ở người mắc chứng tiểu đêm cao hơn người bình thường.

Nguyên nhân không chỉ nằm ở việc giấc ngủ bị gián đoạn. Với người cao tuổi, việc thường xuyên thức dậy trong bóng tối còn làm tăng nguy cơ té ngã. Sâu xa hơn, tiểu đêm nhiều có thể liên quan đến sự suy giảm khả năng cô đặc nước tiểu của thận, vấn đề tuyến tiền liệt hoặc các bệnh như tăng huyết áp, đái tháo đường, suy tim.

3. Thức dậy tinh táo, cơ thể nhẹ nhõm

Cảm giác sau khi thức dậy là thước đo rất quan trọng của chất lượng giấc ngủ. Người ngủ tốt thường mở mắt ra đã tinh táo, cơ thể nhẹ nhõm, có năng lượng để bắt đầu ngày mới. Ngược lại, nếu đã ngủ đủ giờ nhưng sáng dậy vẫn đau đầu, uể oải, mệt như chưa ngủ, cần chú ý đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ.

Một trong những vấn đề đáng cảnh giác là ngáy to kèm những khoảng ngừng thở khi ngủ, sau đó đột ngột hít mạnh trở lại. Tình trạng này trong y học gọi là hội chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, viết tắt là OSA.

Người mắc OSA tưởng như đang ngủ, nhưng thực tế não và cơ thể liên tục trải qua các đợt thiếu oxy, giật mình vì thức giấc và khó đạt được giấc ngủ phục hồi. Một nghiên cứu quy mô lớn trên gần 3 triệu hồ sơ y tế tại Anh công bố tháng 4/2026 cho thấy người mắc OSA có nguy cơ gặp biến cố tim mạch hoặc tử vong cao hơn 71% so với người không mắc OSA.

Dữ liệu được trình bày tại Hội nghị Thần kinh học Mỹ năm 2026 cũng cho thấy, trong giai đoạn 1999-2023, tỷ lệ tử vong liên quan đến OSA kèm đột quỵ tăng mạnh. Với người mắc OSA nặng nhưng không được điều trị, tuổi thọ trung bình có thể bị rút ngắn hơn 10 năm.

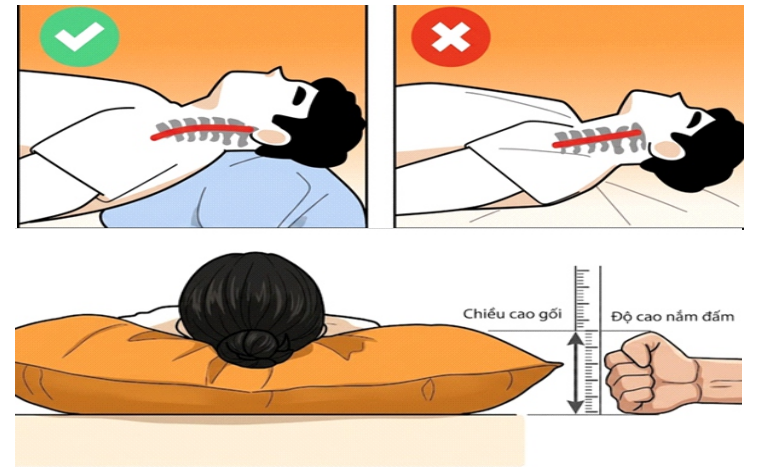
Sai lầm khi nằm gối khiến bạn rước bệnh vào người

Nằm gối quá cao hoặc dùng gối kém vệ sinh là nguyên nhân khiến chất lượng giấc ngủ sụt giảm và làm tăng nguy cơ lão hóa.

Một nghiên cứu của Trung tâm Tim mạch và Não bộ Quốc gia Nhật Bản, công bố trên Tạp chí Đột quỵ Châu Âu đã so sánh chiều cao gối của hơn 100 người và phát hiện mối liên hệ đáng lo ngại.

Nghiên cứu chỉ ra thói quen nằm gối cao (trên 12 cm) là một yếu tố nguy cơ dẫn đến chứng bóc tách động mạch đột sộng tự phát. Việc kê gối quá cao khiến cổ bị vặn xoắn bất thường trong thời gian dài. Khi chúng ta ngủ say và trở mình, việc xoay đầu có thể kéo căng quá mức, gây tổn thương mạch máu cung cấp máu cho não. (Các nhà khoa học gọi đây là "Hội chứng gối Tướng quân" (Shogun pillow syndrome) và có thể dẫn đến nguy cơ đột quỵ.

Tên gọi của hội chứng này bắt nguồn từ lịch sử Nhật Bản thế kỷ 17-19, khi các Shogun (Tướng quân) và Samurai thường sử dụng gối gỗ cứng, cao từ 12 - 16cm để tránh làm hỏng nếp tóc bụi gọn và trở thành nguyên nhân khiến tỷ lệ đột quỵ thời đó khá cao.



Gối chuẩn là nâng đỡ độ cong tự nhiên của cột sống cổ và chiều cao gối đúng chuẩn

Bên cạnh độ cao, thói quen sử dụng gối hàng ngày cũng quyết định sự thoải mái của giấc ngủ. Một số người cho rằng ngủ không dùng gối sẽ tốt cho cột sống, nhưng thực tế, việc này khiến đốt sống cổ lơ lửng, làm mất đi đường cong sinh lý tự nhiên. Các cơ nhỏ sau cổ phải liên tục căng cứng để duy trì đường thở, khiến bạn thức dậy với cảm giác đau ê ẩm.

Ngược lại, việc kê gối ở nửa đầu, bỏ lưng phần gáy cũng biến đốt sống cổ thành một "chiếc cầu gãy", gây ra tình trạng đau mỏi và sai lệch tư thế.

Một chiếc gối kém vệ sinh còn là kẻ thù của làn da. Việc cọ xát mặt lên chiếc gối bẩn mỗi đêm là nguyên nhân trực tiếp gây ra mụn ẩn, mụn trứng cá và các tình trạng dị ứng hô hấp như hắt hơi, sổ mũi.

Một chiếc gối tốt là chìa khóa để ngủ say giấc, trong khi gối sai chuẩn không chỉ gây đau mỏi cổ vai gáy, còn tiềm ẩn nhiều rắc rối cho sức khỏe và ngoại hình. Cảm giác ngủ không sâu giấc, sáng dậy chóng mặt, tê tay hay cứng cổ chính là dấu hiệu cho thấy bạn đang chọn sai gối.

Các nhà khoa học khẳng định nguyên tắc hàng đầu là chọn gối có độ cao tương thích với cơ thể. Đối với người nằm ngửa, chiều cao gối sau khi lún xuống nên xấp xỉ bằng độ cao nắm tay của chính họ, sao cho cằm và trán giữ trên một mặt phẳng.

Với người nằm nghiêng, gối cần cao bằng khoảng cách từ góc cổ đến mép ngoài của vai để lấp đầy khoảng trống, giữ cho cột sống thẳng.

Chất liệu gối cũng cần sự đầu tư hợp lý. Gối foam hoạt tính (memory foam) ghi điểm nhờ khả năng ôm sát đường cong đầu cổ và phân tán áp lực, dù có nhược điểm là hơi bí vào mùa hè. Trong khi đó, gối cao su thiên nhiên lại mang đến độ thoáng khí và khả năng nâng đỡ tốt, ít sinh mạt bụi.

Cuối cùng, việc duy trì thói quen thay vỏ gối mỗi tuần một lần và vệ sinh ruột gối định kỳ 1-2 tháng/lần là bước không thể thiếu để bảo vệ làn da và giữ cho giấc ngủ luôn trọn vẹn.

## SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

## Rạn men răng: Tồn thương âm thầm không nên bỏ qua

Khi soi gương hoặc chụp ảnh cận cảnh, nhiều người bất ngờ phát hiện trên bề mặt răng xuất hiện những đường mảnh như sợi tóc chạy dọc theo thân răng. Phần lớn các trường hợp không đau, không sâu răng và vẫn ăn nhai bình thường nên thường bị bỏ qua.



Chăm sóc răng để nụ cười đẹp hơn và đảm bảo chức năng ăn nhai

Tuy nhiên đây có thể là dấu hiệu của tình trạng rạn men răng - một tổn thương khá phổ biến nhưng chưa được nhiều người biết đến. Rạn men không chỉ ảnh hưởng đến thẩm mỹ nụ cười mà còn có thể liên quan đến các thói quen bất lợi như nghiến răng hoặc quá tải lực nhai kéo dài.

Phần lớn trường hợp rạn men răng không có triệu chứng tủy vì đường rạn chưa thông thương tới ngà và tủy, tuy nhiên một số bệnh nhân có thể than phiền ê buốt nhẹ khi gặp kích thích nhiệt, thức ăn chua hoặc lực cơ học, dù triệu chứng này chưa thật sự đặc hiệu.

Rạn men có thể chia thành hai dạng chính. Rạn men nội tại là đường rạn xuất phát từ đường nối men - ngà nhưng kết thúc trong lớp men, không chạm tới bề mặt men nên khi thăm khám bằng thám trám thường không có cảm giác gờ. Rạn men điển hình là đường rạn xuất phát từ đường nối men - ngà và kéo dài tới bề mặt men, vì vậy có thể dễ quan sát hơn trên lâm sàng.

## Nguyên nhân và yếu tố nguy cơ

Cơ chế hình thành rạn men hiện chưa được xác định rõ hoàn toàn. Các yếu tố vật lý và hóa học như lực cơ học lặp lại, thay đổi nhiệt độ, độ ẩm và pH trong môi trường miệng có thể làm suy giảm tính toàn vẹn của men răng, từ đó hình thành các vi rạn. Rạn men cũng có xu hướng gặp nhiều ở răng trước, đặc biệt răng nanh và răng cửa bên. Tỷ lệ rạn men răng thay đổi giữa các nghiên cứu và các nhóm tuổi khác nhau, dao động khoảng 20-50% và có thể cao hơn ở một số quần thể nghiên cứu. Rạn men răng thường gặp ở lứa tuổi từ 20 trở lên.

Các yếu tố nguy cơ của rạn men bao gồm nghiến răng, siết chặt răng, tuổi tác, sâu răng, mòn răng, tiêu cổ răng, các phục hồi nha khoa trước đó và tình trạng sau tháo mắc cài chỉnh nha. Trong số đó, nghiến răng là yếu tố thường gặp nhất. Lực tác động lặp đi lặp lại trong quá trình nghiến răng có thể làm men răng dần suy yếu và xuất hiện các đường rạn nhỏ trên bề mặt răng.

Chẩn đoán rạn men răng cần dựa vào lâm sàng và các phương tiện hỗ trợ hình ảnh, vì những đường rạn nhỏ rất dễ bị bỏ sót nếu chỉ quan sát bằng mắt thường. Các phương pháp truyền thống có thể bỏ sót những đường rạn rất nhỏ hoặc khó phân biệt với các tổn thương khác của răng, do đó cần phối hợp thêm các kỹ thuật hỗ trợ khi cần.

Điểm quan trọng là phân biệt rạn men răng với nứt răng lan tới ngà. Nếu đường nứt đã vào ngà, tiên lượng và hướng điều trị sẽ khác hoàn toàn.

Kỹ thuật chiếu xuyên sáng giúp phân biệt hai tình trạng này: khi ánh sáng sợi quang đặt trực tiếp lên răng, nếu vết nứt xuyên vào ngà, đường truyền ánh sáng bị gián

đoạn, tạo hình ảnh một phần răng sáng và một phần tối; ngược lại, nếu chỉ là rạn men, hiện tượng gián đoạn ánh sáng rõ kiểu này thường không xuất hiện.

## Nguyên tắc điều trị rạn men răng

Rạn men thường không cần điều trị nếu không ảnh hưởng đến thẩm mỹ hoặc có các triệu chứng bất lợi. Ở vùng răng trước, các đường rạn có thể làm bệnh nhân thiếu tự tin, đặc biệt khi đường rạn bắt màu, lộ rõ dưới ánh sáng hoặc kèm ê buốt.

Vì vậy mục tiêu điều trị hiện nay chủ yếu là cải thiện thẩm mỹ, tránh nhiễm màu, giảm ê buốt nếu có, bảo tồn mô răng tối đa và nếu có thể, tăng khả năng kháng lực của men răng. Trong bối cảnh nha khoa xâm lấn tối thiểu, nên ưu tiên các phương pháp bảo tồn trước khi nghĩ đến trám composite, mặt dán sứ hoặc chụp sứ.

Các phương pháp xâm lấn như composite thẩm mỹ, veneer sứ hoặc mao sứ có thể che phủ đường rạn và cải thiện hình thể, màu sắc răng, nhưng thường chỉ nên cân nhắc khi tổn thương ảnh hưởng thẩm mỹ nặng, có mất mô răng kèm theo, hoặc các phương pháp bảo tồn không đạt yêu cầu.

## Điều trị thế nào là hiệu quả?

## \* Theo dõi và kiểm soát yếu tố nguy cơ

Với rạn men nhẹ, không đau, không ảnh hưởng thẩm mỹ, có thể chỉ cần theo dõi định kỳ. Bác sĩ nên đánh giá thói quen nghiến răng, siết chặt răng, cắn vật cứng, sang chấn khớp cắn, mòn răng, chế độ ăn nhiều acid và tình trạng nước bọt. Nếu có nghiến răng, mảng nhai ban đêm và điều chỉnh thói quen là cần thiết để giảm lực lặp lại lên men răng.

## \* Tái khoáng hóa men răng

Tái khoáng hóa là phương pháp bổ sung các khoáng chất cần thiết cho men răng, giúp củng cố cấu trúc men và hỗ trợ phục hồi các tổn thương rất sớm. Các vật liệu thường được nhắc đến gồm hydroxyapatite, nano-hydroxyapatite, CPP-ACP/ CPP-ACPF, fluor và dung dịch siêu bão hòa ion canxi-phosphat.

## \* Nhựa thẩm thấu

Nhựa thẩm thấu (resin infiltration), điển hình là hệ thống ICON (DMG), là một phương pháp điều trị bảo tồn, hầu như không cần mài răng. Vật liệu nhựa có độ chảy cao sẽ thâm nhập vào các khe rạn rất nhỏ trong men răng và lấp đầy chúng. Khi các khe rạn được lấp kín, sự khác biệt về phản xạ ánh sáng giữa đường rạn và phần men lành xung quanh giảm đi, làm cho đường rạn trở nên mờ hơn và cải thiện tính thẩm mỹ của răng.

## \* Laser hỗ trợ tái khoáng

Laser nha khoa được kỳ vọng có thể làm thay đổi bề mặt men, hỗ trợ kết tinh hoặc lắng đọng khoáng chất, từ đó tăng hiệu quả tái khoáng. Một số tác giả đề xuất can thiệp không xâm lấn bằng hydroxyapatite hoặc dung dịch siêu bão hòa ion canxi-phosphat kết hợp chiếu laser với thông số trong giới hạn an toàn, không mài răng và không ảnh hưởng đến cấu trúc răng lành.

Tuy vậy đây vẫn là hướng cần thêm bằng chứng lâm sàng. Khi áp dụng, laser nên được xem là biện pháp hỗ trợ, không thay thế cho chẩn đoán đúng, kiểm soát lực cắn, kiểm soát sâu răng/mòn răng và lựa chọn vật liệu phù hợp.

## \* Điều trị phục hồi xâm lấn

Nếu rạn men đi kèm đổi màu nặng, tổn thương men lớn, sâu răng, miêng trám cũ, mất mô răng hoặc nhu cầu thẩm mỹ cao, có thể cần composite thẩm mỹ, veneer sứ hoặc chụp sứ. Nhóm phương pháp này có hiệu quả che phủ tốt nhưng đánh đổi bằng việc can thiệp lên mô răng nhiều hơn, do đó không nên là lựa chọn đầu tay cho rạn men đơn thuần. ■

## 6 thực phẩm hỗ trợ mọc tóc tự nhiên

Bổ sung protein, sắt, kẽm, vitamin C và chất béo lành mạnh từ quả bơ, hạt bí, ớt chuông đỏ có thể hỗ trợ nang tóc, giúp tóc mọc chắc khỏe hơn.

Ớt chuông đỏ giàu vitamin C - dưỡng chất cần thiết cho quá trình tạo collagen, giúp tóc chắc khỏe hơn. Vitamin C cũng hỗ trợ cơ thể hấp thu sắt tốt hơn, trong khi thiếu sắt có thể liên quan đến rụng tóc.

Sữa chua Hy Lạp chứa nhiều protein - thành phần quan trọng cấu tạo nên tóc. Thực phẩm này cũng cung cấp vitamin B5 và lợi khuẩn hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Hạt bí cung cấp kẽm, magie và chất béo lành mạnh. Kẽm đóng vai trò quan trọng trong quá trình phát triển và phục hồi nang tóc, trong khi thiếu kẽm có thể dẫn đến rụng tóc nhiều hơn.

Quả bơ giàu vitamin E và chất béo không bão hòa, góp phần bảo vệ tế bào khỏi stress oxy hóa. Bổ sung vitamin E có thể hỗ trợ cải thiện tình trạng tóc thưa ở một số người.

Thịt bò nạc có cả protein và sắt - hai dưỡng chất quan trọng với sự phát triển của tóc. Sắt giúp vận chuyển oxy đến nang tóc, hỗ trợ tóc phát triển khỏe mạnh hơn.

Đậu edamame chứa protein thực vật, sắt và các hợp chất chống oxy hóa. Thực phẩm này có thể cung cấp axit amin cần thiết cho quá trình hình thành keratin - loại protein chính cấu tạo tóc. ■

## 7 dấu hiệu đột quỵ nhẹ thường bị phớt lờ

Một số triệu chứng tương chừng bình thường như chóng mặt, đau đầu, yếu cơ hay giảm thị lực lại cảnh báo nguy cơ đột quỵ nhẹ mà nhiều người thường phớt lờ.

## Cơ bắp yếu:

Theo Huffpost, đột quỵ nhẹ, hay cơn thiếu máu não thoáng qua (TIA), thường gây ra triệu chứng phổ biến là cơ bắp yếu. Điều này là do lượng máu cung cấp lên não không đủ khiến cơ bắp vận động bị yếu. Người bệnh cảm thấy tê bì chân tay, cử động khó khăn và dần dần không thể cử động được. Điều này thường xảy ra ở một bên cơ thể.

## Chóng mặt, khó giữ thăng bằng:

Theo Cleveland Clinic, khi xảy ra đột quỵ nhẹ, lưu lượng máu đến não lưu thông kém, tạm thời bị tắc nghẽn. Điều này gây ra cơn chóng mặt đột ngột. Người bệnh thường có cảm giác tối sầm mắt, váng đầu, hoa mắt, chóng mặt, không nhìn rõ.

## Nhức đầu đột ngột và dữ dội:

Người bị đột quỵ nhẹ đột nhiên cảm thấy đau đầu, thường có kèm theo triệu chứng buồn nôn, sợ ánh sáng và những âm thanh mạnh. Cơn đau thường âm thầm và tiến triển trong vòng 30 phút.

## Giảm thị lực:

Một người bị TIA có thể gặp tình trạng giảm thị lực ở một hoặc cả hai mắt. Một tình trạng khác có thể gặp là song thị, khi nhìn một vật thành hai. Thông thường, thị lực giảm dần nên người bệnh khó phát hiện được. Vì vậy, người bệnh cần chú ý động ghi nhớ biểu hiện này, nếu kèm theo nhiều triệu chứng khác nên gọi bác sĩ hoặc đi khám ngay.

## Mặt rỗ hoặc tê liệt:

Khi mắc đột quỵ nhẹ, bệnh nhân có thể gặp triệu chứng khuôn mặt bị xệ xuống hoặc mất kiểm soát ở một bên cơ mặt, gây tê, khó mỉm cười hay cử động các bộ phận của miệng. Điều này nhìn tương đương với liệt dây thần kinh mặt.

## Yếu cánh tay:

Yếu cánh tay là dấu hiệu cảnh báo khác của TIA. Người bệnh có thể không nhắc được cả hai cánh tay lên và giữ hai tay ở tư thế lơ lửng cao vì đã bị tê hoặc yếu ở một cánh tay. Họ cũng gặp khó khăn khi nâng hay giữ đồ vật bằng tay, dù trước đó không có vấn đề gì. Triệu chứng này cũng thường xảy ra ở một bên cơ thể.

## Vấn đề lời nói:

Người bị đột quỵ nhẹ có thể gặp khó khăn khi phát âm, lời nói bị ngắt quãng, mất từ, ngọng hoặc vô nghĩa, khó hiểu. Thậm chí có người bệnh không thể nói ra lời hoặc không hiểu người khác đang nói gì. ■

## Cần Người Help Wanted

933-2213/1782

## CẦN THỢ TÓC

Tiệm ở Sugarland, rất đông khách, Có bằng, không cần kinh nghiệm.

Xin liên lạc hoặc text:

**832-277-8138**

936-2216/1784

## CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng.

Xin liên lạc hoặc text Tina:

**713-885-1244**

## Cho Thuê Phòng Room For Share

945-2216/1786

## CHO SHARE PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4-3 phút).

Xin liên lạc Triều

**281-673-0773**

929-2213/1781

## CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Mạnh:

**972-854-8191**

942-2218/1786

## CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn ở liền \$400.

Xin liên lạc Dung (call or text):

**832-231-1164**

939-2217/1785

## CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:

Xin liên lạc Cô Bảy:

**832-768-8167**

935-2215/1783

## CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.

Xin liên lạc Cô Chung:

**346-453-2662**

**832-640-5575**

946-2218/1786

## CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc:

**626-385-8698**

918-2211/1779

## CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:

**346-378-8333**

937-2217/1785

## CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng:

Xin liên lạc: **713-367-5069**

947-2219/1787

## BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.

Xin liên lạc Dung:

**832-424-7970**

**832-614-8672**

762-2215/1783

## NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:

**Đào: 713-408-2639 \* Quý: 713-392-4280**

**NEW Trại Gà Cầm Người**  
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cầm 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 Cầm Người**  
MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khi vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhận tin Hương:  
832-515-6325



**NEW Nhà Cho Thuê**  
ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Furniture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mượn \$1,950 + Deposit.

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

**NEW Cầm Thợ Nails**  
KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc:  
713-885-8769

**NEW Cầm Người**  
KHU GALLERIA

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

Xin liên lạc Vân: 281-605-9319

**NEW Bán Tiệm Hair & Nail**  
STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure, 1 phòng facial waxing, có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Ana:  
713-505-7573 \* 281-499-5544

**NEW Cầm 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 Cầm Người**  
HWY 59 & 99, HOUSTON

Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (tu tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơm bán và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ. Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tinh tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng. Lương: Thỏa thuận thương lượng theo hình thức làm việc.

Liên lạc Trâm Anh: 713-702-4176  
hoặc qua email: Joannhuyh55@gmail.com

**NEW Cho Thuê Townhouse**  
BEECHNUT & COOK

Townhouse 3 phòng ngủ 2 phòng tắm rưỡi. Ở Beechnut and Cook. Cho thuê \$1,500/tháng.

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

**NEW Cầm 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 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 Bán Tiệm Lash**  
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nối 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 Cho Thuê Nhà Hàng**  
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavasota 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 Nhà Cho Thuê**  
ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rưỡi. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

**Lời Nguyện**

KINH CỨU KHỔ  
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.  
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thinh.  
Cửu 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 ngày.

Gia Đình Bùi & Nguyễn



**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.



TM

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



**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

**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

Bản 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

**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

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



**Nha Khoa  Thiên Vũ**

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

**PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:**

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



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

**ĐẶC BIỆT CHUYÊN VỀ:**

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

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



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

**0913747090**  
**0942121022**



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

**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Vượt Khàng - Kì Lường**

**MY HOA**

**FOOD MARKET**

\* 13201 Bellaire Blvd \* Houston, TX 77083 \*  
**Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799**



**Fresh & Live SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi*  
*thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng **ON SALE** lại càng rẻ.  
Chợ có Lò Chiên Cá Miễn Phí.  
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.  
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

**ĐẶC BIỆT:**

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vừa vào chợ.  
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.  
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



**Tuyển Dụng/Hiring**

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

[www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)  
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

**HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ**

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.  
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

**WE ACCEPT ALL TYPES OF CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

**Giờ mở cửa:**

**Mở cửa 7 ngày trong tuần**  
**STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm**  
**Chợ Mỹ Hoa Kính mời**