

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1778

July 03, 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

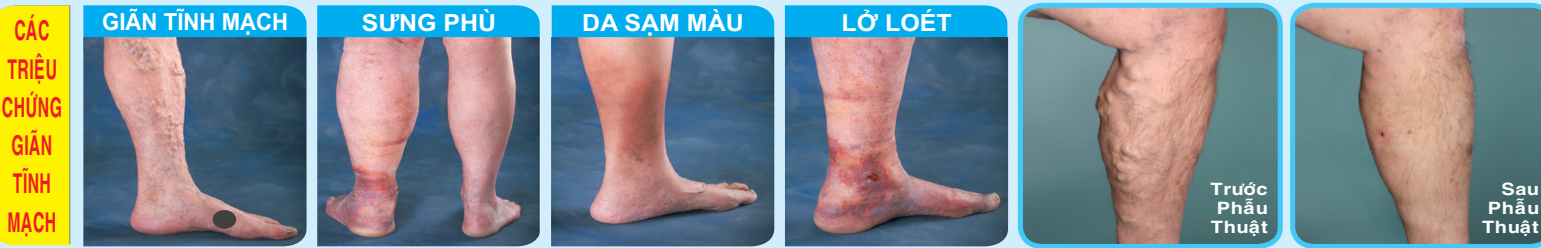
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

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

FRIDAY - THURSDAY 07.03 - 07.09

NEW ITEM

Vịt Tỷ Bà
Roast Pipa Duck
琵琶烤鸭
\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

Best Price
Golden Nest Swallow Nest (Original/Sugar Free) \$34.99/Box
Tổ Yến Chung

Choco Pie \$3.99/ea
"Orion" Choco Pie Bánh Choco

Noodle Lovers Udon, Tteokbokki \$3 for 3

Heineken Light/Lager Beer \$16.99/ea
Bia Heineken

Coronita Beer \$20.99/ea
Bia Coronita

Nước Yến \$29.99/ea
Golden Nest Swallow Nest Beverage

RAU CỦ QUẢ	THỊT	HẢI SẢN / ĐỒ BIẾN
Fresh Green Leaf Lettuce \$1.79/ea Xà Lách Xanh	Fresh Pork Butt \$4.19/lb Thịt Nạc Dăm	Live Crawfish (Whole Bag) \$2.99/lb Tôm Hùm Đắt
Fresh Sherlihon \$1.39/lb Cải Bẹ Xanh	Fresh Beef Oxtail \$11.99/ea Đuôi Bò	Live Blue Crab \$4.59/lb Cua Xanh Sống
Fresh Banana Flower \$1.79/lb Bắp Chuối	Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet \$17.59/ea Gà Đồng Nai	Cherry Stone Clam \$3.99/lb Nghêu Anh Đào
Fresh Gala Apple \$1.89/lb Táo Gala		Live Mahogany Clam \$3.99/lb Ngao Đỏ

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 QUÀ YẾN SAO

BOOM SALE!

\$3.79/lb \$90

Box - 26 lbs

"DA DA" FZ R16 DURIAN - VIETNAM
SAU RIENG R16 VIETNAM

SUN'S Club

Where Savings Start...

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

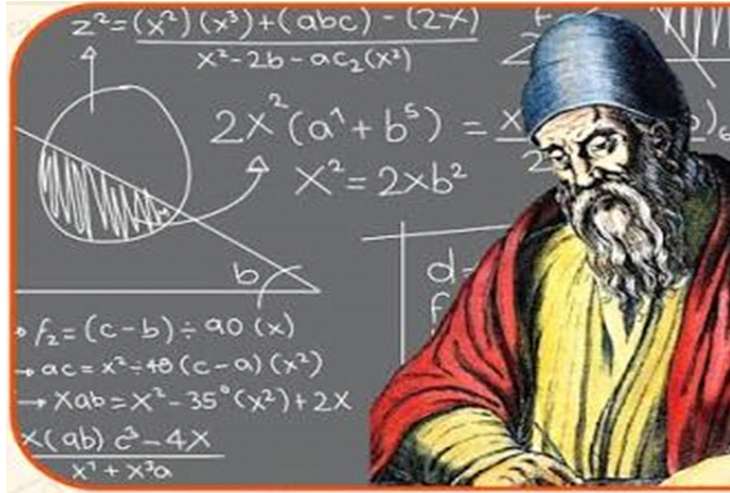
SỬ TÂM - TÌM HIỂU

Euclid và sự ra đời của hình học

Euclid (330 - 275 TCN) sinh ở Athena, kinh đô Hy Lạp, một trong những thành phố cổ to đẹp nhất thế giới.

Nhiều người không thích Toán hình học song, nếu biết được công sức cũng như niềm say mê vô hạn của người đã tạo ra bộ môn này - Euclid - có khả năng họ sẽ thay đổi. Bởi nhà toán học lỗi lạc này không chỉ tiên phong trong việc hệ thống hình học thành một bộ môn, mà còn tạo cảm hứng yêu Toán cho hậu thế.

Cha đẻ của hình học



Euclid nỗ lực tập hợp toàn bộ tri thức về hình học thành bộ sách toán học giá trị nhất mọi thời đại

Tư liệu về thời niên thiếu của Euclid rất ít ỏi mà đậm chất huyền thoại, nên các nhà sử học chỉ có thể suy đoán ra cuộc đời thời học sinh của ông.

Theo phỏng đoán đầu tiên, Euclid là học viên của Học viện Athens, trung tâm giáo dục của thế giới cổ đại. Ở học viện này, ông được tiếp xúc với Triết học và Toán học của học giả lừng danh Plato (428/427 - 348/347 TCN). Rất có thể, Euclid còn là học trò của Plato hoặc học trò của đệ tử Plato, bởi vì quan niệm về Toán học của ông khá tương đồng với Plato.

Phỏng đoán thứ 2 cho rằng, Euclid chịu ảnh hưởng của Pythagoras (570-495 TCN). So với Plato thì Pythagoras đam mê hình học gấp bội phần và ông chính là người đã sáng tạo ra định lý Pythagore, công thức hình học không chỉ ảnh hưởng đến toàn Hy Lạp cổ đại, mà còn đến vĩnh viễn về sau.

Phỏng đoán thứ 3 là Euclid vốn là thiên tài hình học. Ông không chịu ảnh hưởng của cả Plato lẫn Pythagoras mà đã tự khám phá ra sự hấp dẫn của hình học, dùng tư duy logic và năng lực sự phạm vượt trội của bản thân để truyền đạt hiểu biết cho thế hệ sau.

Cả 3 phỏng đoán trên đều cùng một mục đích lý

giải cho tài năng toán học hơn người của Euclid. Với Cơ sở (Elements), bộ chuyên luận về toán học hình học dày 13 tập, ông đã tự ghi tên vào lịch sử thế giới, được người đời sau công nhận là “cha đẻ của hình học”.

Bộ sách toán giá trị nhất

Theo định nghĩa từ “Bách khoa Toàn thư” thì “hình học là một phân nhánh của Toán học liên quan đến hình dạng, kích thước, vị trí tương đối của các hình khối và các tính chất của không gian”. Thời gian ra đời của hình học rất sớm, tuy không rõ thời điểm chính xác nhưng chắc chắn bắt nguồn từ nhu cầu khảo sát đất đai và thiết kế kiến trúc trong xã hội cổ đại.

Hầu hết các nền văn minh cổ đại đều nhắc đến và tận dụng hình học. Ví dụ như người Ai Cập và người Babylon dùng hình học thô sơ để đo đạc đất liền, xây dựng nhà cửa và dự đoán các sự kiện thiên văn.

Theo suy đoán của các nhà nghiên cứu, chính những nguyên tắc hình học thô sơ này đã đặt nền móng cho các học giả Hy Lạp cổ đại như Thales (624-546 TCN), Pythagoras và đặc biệt là Euclid xây dựng các khái niệm có hệ thống và trừu tượng hơn.

So với Thales hay Pythagoras thì Euclid “sinh sau đẻ muộn”. Tuy nhiên, ông lại là người đã tập hợp các nguyên tắc hình học khác nhau của những người đi trước, kết hợp với hiểu biết của bản thân để tạo ra một bộ môn hình học toàn diện mang tên “hình học Euclid”. Và, hiện thân của “hình học Euclid” chính là bộ 13 tập sách toán học mang tên “Cơ sở”.

Đặc trưng của “Cơ sở” là tính hệ thống và logic. Mỗi tập của nó chuyên về một chủ đề hình học khác nhau và mỗi chủ đề hình học đều được lý giải, phân tích... một cách cặn kẽ, với lời lẽ rõ ràng và hình minh họa chính xác.

Nhờ nó mà toàn bộ kiến thức về hình học từ trước đến đời Euclid được tổng hợp, phân chia thành các chuyên mục dễ nhìn, dễ đọc, giúp cả người học lẫn người nghiên cứu tiếp cận đơn giản hơn.

Lập tức, “Cơ sở” được sử dụng như sách giáo khoa của môn hình học. Suốt từ lúc chào đời cho đến nay, nó liên tục là nền tảng cho việc nghiên cứu các nguyên lý, định nghĩa và chứng minh hình học.

Cũng kể từ khi “Cơ sở” xuất hiện, môn hình học được khai sinh. Với bộ sách này của Euclid, mục đích của con người trong việc tìm hiểu hình học không chỉ dừng lại ở “vì lợi ích thực tiễn”, mà còn là theo đuổi trí tuệ vượt thời gian. Trải qua hơn 2 thiên niên kỷ không ngừng khám phá, nhân loại đã chinh phục được hình học cấp cao và tiếp tục theo đuổi tri thức mới.

Trên tất cả, đóng góp của Euclid còn vượt ra ngoài phạm vi hình học, chạm đến nhiều lĩnh vực toán học khác và đặt nền móng cho các khái niệm, phương pháp tiếp cận

đến tận ngày nay.

Ảnh hưởng của Euclid cũng không dừng lại trong hình học, mà còn lan tỏa vào lý thuyết số, đại số và logic học, thiết lập khuôn mẫu cho việc xây dựng lý thuyết, chứng minh, lập luận... các định nghĩa, tiền đề Toán học. ■

Hòn đảo nhỏ nhất trái đất: Nơi có sự sống, chỉ đủ sức chứa 1 ngôi nhà duy nhất và 1 cây xanh

Diện tích vốn vẹn 310m2 dành cho một hòn đảo thoát nghe thật khó tin, nhưng nó hoàn toàn là sự thật. Trên hòn đảo Just Room Enough chỉ có 1 ngôi nhà, 1 cây xanh.

Nằm ở ngoài khơi vịnh Alexandria, New York, Mỹ có một hòn đảo đặc biệt với tên gọi Just Room Enough (Nghĩa là vừa đủ rộng). Nó nằm trên dòng sông Saint Lawrence, nhỏ đến nỗi nếu nhìn từ trên máy bay, có khi sẽ chẳng ai nhận ra đây là một hòn đảo. Theo Sách kỷ lục Guinness, Just Room Enough hiện là hòn đảo nhỏ nhất thế giới có sự sống.

Năm 1950, hòn đảo được một gia đình giàu có họ Sizeland mua lại có ý định làm nơi nghỉ dưỡng rồi tận dụng hết đất trống để xây nhà, trồng cây và đặt tên là Hub. Tuy nhiên về sau nó được đổi tên thành Just Room Enough. Mục đích của gia đình này là kiếm một nơi nghỉ dưỡng, xây nhà, trồng cây hưởng thụ sự bình yên. Nhưng họ không ngờ rằng hòn đảo đã trở thành một địa điểm thu hút khách du lịch được quốc tế công nhận.

Theo quy ước, những bãi đất nổi trên một vùng nước mênh mông sẽ được tính là một hòn đảo thuộc quần đảo Thousand Islands nếu như đáp ứng yêu cầu quanh năm ở trên mặt nước và có ít nhất một cây xanh sinh tồn. Tuy nhiên, cây cuối cùng trên đảo đã chết, gia đình Sizeland phải tận dụng đất trống để trồng một cái cây khác.

Mong ước của gia đình Sizeland về một căn nhà riêng tư, có không gian thoáng đãng để thư giãn vào cuối tuần dường như rất khó trở thành hiện thực. Ngôi nhà và hòn đảo nhanh chóng trở thành một điểm du lịch văn cảnh hấp dẫn khách du lịch và được ghi vào sách kỷ lục Guinness với danh hiệu hòn đảo nhỏ nhất thế giới có tồn tại sự sống.

Tờ Washington Post từng ghi lại rằng, nếu ghé thăm hòn đảo, du khách phải thật cẩn thận vì "chỉ cần đi lệch một bước, bạn sẽ thấy mình đang bơi".

Hiện, ngoài 1 ngôi nhà và 1 cái cây, Just Room Enough hiện nay được chủ nhân cải tạo thêm một bãi biển mini cát trắng và vài chiếc ghế dùng để nằm sưởi nắng, ngắm cảnh. ■

金城銀行
GOLDEN BANK

LARGE BANK CAPABILITY
COMMUNITY BANK CHARACTER

Proudly Serving Your Neighborhood

EXPERT LENDING & BUSINESS SOLUTIONS

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

GLOBAL & DIGITAL BANKING SERVICES

- International Banking & Trade Finance
- Wire Services
- Digital Banking
- Treasury Management
- Remote Deposit (Business)

PERSONAL & COMMERCIAL ACCOUNTS

- Checking, Savings and Money Market Accounts
- Mobile Deposit and Digital Tools

CONSUMER MORTGAGE

- Variety of Loan Options
- Flexible Terms and Competitive Rate
- Experienced Mortgage Professionals

CALL US AT 888-320-3838
www.goldenbank-na.com

Corporate Office: 9315 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77036

MY WHY IS
Them.

GIÁO DỤC CỦA TÔI
NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG
LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên, và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!
Bất kể lý do của bạn là gì..... **LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ bạn.**

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/HNAApply
HN-Admissions@LoneStar.edu
281.260.3500

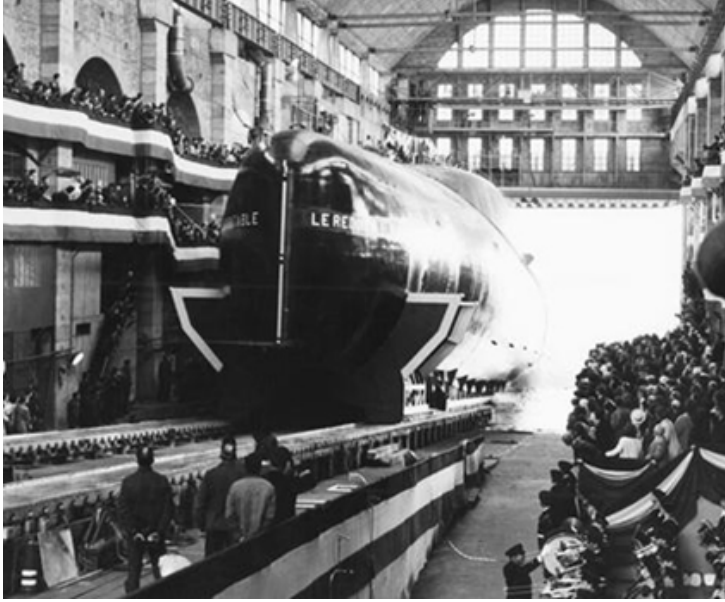
LoneStar.edu/HoustonNorth

Quét mã QR để biết thêm thông tin

SU TÂM - TÌM HIỂU

Tàu ngầm hạt nhân - Niềm tự hào của nước Pháp

Cách đây gần 52 năm, tàu ngầm hạt nhân (SNLE) đầu tiên của Pháp lớp Redoutable đã được hạ thủy vào ngày 29/3/1967 tại xưởng đóng tàu Cherbourg trước sự chứng kiến của Tổng thống Cộng hòa Pháp - Charles De Gaulle cùng nhiều quan chức cấp cao



khác.

Lễ hạ thủy tàu ngầm hạt nhân đầu tiên Redoutable của Pháp

Kể từ đó đến nay, xứ lục lăng đã đóng thêm nhiều tàu ngầm hạt nhân hiện đại, đưa Pháp trở thành một trong những cường quốc sở hữu tàu ngầm hạt nhân trên thế giới.

Redoutable - Nổi khiếp sợ của đối phương

Ngày 29/3/1967, là một ngày trọng đại của nước Pháp. Tận dụng mùa xuân là thời điểm thủy triều lên cao, Hải quân Pháp đã hạ thủy tàu ngầm hạt nhân lớp Redoutable.

Đây là con tàu ngầm hạt nhân đầu tiên của nước Pháp, kết quả của những nỗ lực không ngừng của ngành công nghiệp quốc phòng từ nhiều năm.

Chính vì vậy, đích thân Tổng thống Charles de Gaulle cùng Bộ trưởng Quốc phòng Pierre Messmer, Bộ trưởng Bộ Nghiên cứu khoa học các vấn đề nguyên tử và không gian Alain Peyrefitte đã tới dự lễ hạ thủy.

"Đây là một ngày trọng đại, minh chứng cho tinh thần bảo vệ quốc gia và nền độc lập của nước Pháp", Tổng thống Charles de Gaulle nói.

Theo miêu tả trên tờ *Le Figaro* số ra ngày 30/3/1967, buổi lễ diễn ra ngắn gọn với sự có mặt của 500 quan khách, trong đó có các tùy viên quân sự nước ngoài ở Pháp; cựu chiến binh Le Guilcher, 80 tuổi, người từng làm việc trên chiếc tàu ngầm đầu tiên của Pháp năm 1901 hay Bernard Louzeau, vị thuyền trưởng trẻ tuổi của tàu Redoutable.

Tuy nhiên, trong một bài báo trước đó, phóng viên Pierre Kerlouegan của tờ *Le Figaro* tiết lộ rằng, buổi lễ có sự tham dự của 10.000 người, trong đó có 4.000 người là công nhân xưởng đóng tàu và gia đình họ.

Lễ hạ thủy bắt đầu lúc 10 giờ 45 phút. Tổng thống Charles De Gaulle trong bộ vest màu tối là người nhấn nút màu xanh lá cây ra lệnh cho các bộ phóng giải phóng tàu ngầm.

Một phút sau, con tàu nặng 5.000 tấn chìm dần dưới nước. Tiếng vỗ tay rầm rầm, rồi bài Quốc ca Pháp La Marseillaise cất lên. Tổng thống Charles De Gaulle bắt tay hai bộ trưởng đứng bên cạnh, khuôn mặt đầy hân hoan.

Không phải bỗng dưng Tổng thống Pháp lại vui mừng đến như vậy. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, nước Pháp tỏ ra tụt hậu so với Mỹ, Liên Xô, Anh và thậm chí là Canada trong lĩnh vực hạt nhân.

Nguyên nhân bởi các nghiên cứu đã bị gián đoạn khi nước Pháp "nằm dưới gót giày" của quân phát xít Đức và quan trọng hơn là sự căng thẳng trong mối quan hệ giữa Paris và Washington vào những năm 1950.

Thời điểm đó, chính quyền của Tướng De Gaulle không được lòng người Mỹ. Hệ quả là, trong khi Mỹ đã giúp đỡ Anh trong việc chế tạo bom hạt nhân thì Pháp phải làm lại mọi thứ từ đầu.

Chính vì không có được sự trợ giúp trong chương trình phát triển vũ khí hạt nhân từ Mỹ nên dù có ý tưởng về phát triển tàu ngầm hạt nhân mang phóng tên lửa đạn đạo từ năm 1957 nhưng Pháp phải mất 6 năm mới hiện thực hóa với việc hạ thủy tàu ngầm đầu tiên thuộc lớp Redoutable năm 1967.

Trong một tuyên bố vào ngày hạ thủy tàu ngầm Redoutable, Bộ trưởng Quốc phòng Pierre Messmer nói rằng, bên cạnh lực lượng mặt đất và không quân hải quân dần được hiện đại hóa, Pháp sẽ ưu tiên phát triển đội tàu ngầm hạt nhân, mang lại cho Hải quân giá trị chiến lược mới, đồng thời giúp nước Pháp đối phó với các nguy cơ tiềm ẩn từ bên ngoài, mang lại an toàn, độc lập và hòa bình cho quốc gia.

Tuy nhiên, do phải qua tương đối nhiều lần chỉnh sửa (thiết kế), hoàn thiện cùng hai lần hạ thủy (để thử nghiệm) nên mãi đến cuối năm 1971 chiếc tàu ngầm "Redoutable" mới được đưa vào trực chiến từ tháng 1/1972.

Tàu Redoutable có kích thước lớn hơn so với tàu ngầm cùng loại đầu tiên của Mỹ George Washington.

Nguyên nhân chủ yếu cho việc này là người Pháp muốn có một tàu ngầm "thân thiện" tối đa với thủy thủ đoàn lên tới 130 người.

Các khoảng không gian bên trong tàu khá lớn và thoải mái cho các hoạt động. Điều hòa nhiệt độ được gắn ở mọi chỗ và các sĩ quan có khoang riêng biệt của mình.

Việc sử dụng nước ngọt không bị giới hạn, thậm

chí không bị cảm hút thuốc. Một lợi thế quý giá của tàu ngầm Pháp là nó có độ ồn thấp.

Với việc sở hữu tàu ngầm hạt nhân lớp Redoutable, Pháp trở thành cường quốc sở hữu tàu ngầm hạt nhân thứ tư trên thế giới. Nhưng ngay cả khi nỗ lực tăng đáng kể, thì Pháp vẫn còn giữ khoảng cách khá xa so với ba nước đứng ở tốp đầu.

"Thật vậy, Mỹ đang sở hữu 41 tàu ngầm nguyên tử, Liên Xô sở hữu 25 tàu và Anh đang chế tạo 4 chiếc nhờ vào sự hỗ trợ của Mỹ theo Hiệp định Nassau", phóng viên Pierre Kerlouegan trong bài viết đăng trên báo *Le Figaro* số ra ngày 22/3/1967 khẳng định.

Nhưng sức mạnh răn đe của tàu ngầm lớp Redoutable là có thật. Một khi được trang bị 16 tên lửa đạn đạo có tầm bắn 3.000 km, tàu ngầm lớp Redoutable có hỏa lực cao gấp 50 lần so với bom Hiroshima.

Con tàu có "kích thước vượt trội" này có khả năng thực hiện các nhiệm vụ trong 70 ngày. Tàu có hai phi hành đoàn - một "màu xanh" và "màu đỏ" - mỗi phi hành đoàn gồm 135 người, cho phép điều khiển tàu luân phiên.

Trong thời gian hoạt động từ năm 1972 đến 1991, tàu Redoutable đã thực thi 51 nhiệm vụ với quãng đường đi được lên tới 1.270.000 km.

Tuy không còn được sử dụng nhưng tàu ngầm lớp Redoutable vẫn được đánh giá là một trong những tàu ngầm hạt nhân khiến cho đối phương khiếp sợ.

Những thế hệ tiếp nối

Sau tàu ngầm hạt nhân đầu tiên, Pháp tiếp tục đóng thêm 5 tàu ngầm hạt nhân khác, gồm Le Terrible, Le Foudroyant, L'Indomptable, Le Tonnant và L'Inflexible.

L'Inflexible đi vào phục vụ năm 1985, là chiếc cuối cùng trong số tàu hạt nhân thế hệ đầu tiên của Pháp.

L'Inflexible mang nhiều đặc điểm vượt trội, vì vậy sau đó Hải quân Pháp đã nâng cấp những chiếc tàu trước đó theo chuẩn "L'Inflexible".

Theo *Le Figaro*, trước đây, việc đặt tên cho các tàu ngầm hạt nhân có vẻ mang đặc điểm tính cách của Vua Louis XIV.

Còn ngày nay, Bộ trưởng Bộ Quốc phòng là người đặt tên cho tàu ngầm theo đề xuất từ Văn phòng Tham mưu trưởng Hải quân.

Hiện nay, 5 trong tổng số 6 tàu ngầm hạt nhân thế hệ đầu tiên đã bị dỡ bỏ. Tổng cục Vũ khí (DGA) đã chi 100 triệu euro để thực hiện công việc này. Tàu ngầm lớp Redoutable còn lại đã được chuyển thành bảo tàng Cité de la mer ở Cherbourg.

Để thay thế số tàu đã dỡ bỏ trên, Pháp đã cho đóng thêm 4 tàu ngầm hạt nhân chiến lược lớp Triomphant. Số tàu này được đóng trong giai đoạn 1986-2009.

Đây cũng là tàu ngầm hạt nhân hàng đầu Tây Âu vào thời điểm này. Trong mọi thời điểm luôn có ít nhất một chiếc Triomphant tuần tra ngoài Đại Tây Dương.

Ngoài ra, Pháp còn duy trì một lực lượng 6 tàu ngầm Rubis - lớp tàu ngầm hạt nhân nhỏ nhất thế giới với lượng giãn nước 2.600 tấn, trang bị 4 ống phóng ngư lôi 533mm.

Tàu ngầm lớp Le Triomphant gồm một lò phản ứng hạt nhân loại K-15, 2 động cơ hơi nước, 1 tua bin điện, công suất 41.000 mã lực.

Vũ khí gồm 4 ống phóng ngư lôi loại 533 mm dùng để phóng ngư lôi và tên lửa chống ngầm, 16 tên lửa đạn đạo M45 với mỗi quả mang được 6 đầu đạn, tầm phóng 11.000 km, radar dẫn đường RACAL 1229, hệ thống số liệu tác chiến SAD, hệ thống khống chế vũ khí SAT và DLA4A, hệ thống đối kháng điện từ ARUR-13/DR-3000U và các thiết bị chống ồn khác.

Từ năm 2014, Paris bắt đầu thiết kế các tàu ngầm hạt nhân mang tên lửa đạn đạo mới (SNLE-3G) - những chiếc tàu đầu tiên của dự án này sẽ được đưa vào biên chế của Lực lượng đại dương chiến lược (FOST) vào cuối những năm 2020 và đầu các năm 2030 đồng thời cũng triển khai thiết kế tên lửa hàng không có điều khiển (ASN-4G) để đến năm 2035 chúng sẽ thay thế các tên lửa ASMP-A (các tên lửa có điều khiển ASMP-A đang có trong trang bị sẽ được hiện đại hóa trong các năm 2023-2024).

Trong năm 2020, các phương tiện mang vũ khí hạt nhân trong Lực lượng không quân chiến lược (FAS) và trong lực lượng Không quân hạt nhân của Hải quân (FANu) sẽ chỉ toàn các máy bay "Rafale".

Với một quốc gia nhỏ như Pháp, kho vũ khí này là chưa đủ để chiến thắng một cuộc chiến tranh hạt nhân, nhưng nó đảm bảo khả năng hủy diệt bất kỳ một quốc gia nào, bởi 4 tàu ngầm hạt nhân Pháp có thể đảm bảo rằng nhiệm vụ này phải thành công.

Cuộc đua của các ông lớn

Ngoài Pháp, hiện nay Mỹ, Nga và Trung Quốc đều đang phát triển thế hệ tiếp theo cho hạm đội tàu ngầm hạt nhân của mình, qua đó thúc đẩy một cuộc chạy đua vũ trang dưới biển giữa ba cường quốc hải quân bậc nhất thế giới.

Giới chuyên gia đánh giá ít nhất cho đến hiện tại, lực lượng tàu ngầm của Mỹ vẫn chiếm ưu thế. Theo kế hoạch xây dựng của hải quân Mỹ, gần một nửa số ngân sách 106,4 tỉ USD chi cho đóng tàu giai đoạn 2019 - 2023 sẽ được dành cho tàu ngầm hạt nhân mang tên lửa đạn đạo (SSBN) cùng tàu ngầm hạt nhân tấn công (SSN).

Cụ thể sẽ có 32,9 tỉ USD được chi cho công tác đóng 10 chiếc SSN và 16,7 tỉ USD cho 1 chiếc SSBN. SSN thường được trang bị nhiều loại tên lửa hành trình khác nhau, dùng để tấn công các mục tiêu trên biển hoặc trên đất liền ở tầm gần.

Trong khi đó, SSBN mang được vũ khí hạt nhân đủ sức tiến hành tấn công phủ đầu hay tấn công đáp trả với mục tiêu ở bất cứ nơi nào. Khi kết hợp với nhau, hai loại tàu ngầm tạo nên ưu thế trong tác chiến dưới biển.

Hiện tại, Washington đang cho đóng SSBN lớp Columbia đầu tiên để thay thế tàu ngầm lớp Ohio. Dự kiến

tàu mới sẽ hoàn thành vào năm 2027.

Trong khi đó, Nga cũng dự kiến đến năm 2025 đóng được 4 tàu ngầm lớp Borei-II. Tàu ngầm lớp Borei-II được cho sẽ có khả năng di chuyển với tốc độ hơn 30 hải lý, nhanh hơn SSBN lớp Columbia 10 hải lý.

Trang *Defense One* cho biết, năm 1974, Hải quân Trung Quốc đưa vào biên chế tàu ngầm lớp 091 (NATO định danh lớp Hán) đầu tiên, đánh dấu việc Trung Quốc tự sản xuất được loại tàu này. Tới năm 1991 đã có 5 tàu được đóng, đến nay còn 3 tàu đang hoạt động tại Hạm đội Bắc Hải.

Tàu được trang bị 6 ống phóng ngư lôi 533 mm, sau được nâng cấp thêm khả năng phóng tên lửa đối hạm C-801 do Trung Quốc sản xuất, tầm bắn 80 km. Hiện Trung Quốc đã lên kế hoạch đóng các tàu Type 096 trong vài năm tới.

Mặc dù tàu ngầm Nga, Trung đã được nâng cấp nhiều, nhưng Lầu Năm Góc vẫn tự tin rằng, những khoản đầu tư sẽ giúp đội tàu ngầm Mỹ thế hệ tiếp theo tiếp tục giữ thế thống trị.

Theo người phát ngôn Lauren Chatmas của hải quân Mỹ: "Tàu ngầm tấn công hạt nhân lớp Virginia có khả năng hoạt động gần bờ và cảm biến được cải tiến, cũng như có nhiều phương án tấn công hơn. Do đó, đây chính là vũ khí lý tưởng cho môi trường an ninh ngày nay, chống lại được các mối đe dọa hiện tại lẫn trong tương lai". ■

Phát hiện mộ cổ của vị vua đầu tiên thuộc đế chế La Mã...

Các nhà khảo cổ đã phát hiện ngôi mộ cổ của vị vua Romulus - vị vua sáng lập nên thành Rome và đế chế La Mã hùng mạnh sau này.

Khai quật ngôi mộ cổ của vua Romulus

Một ngôi mộ cổ được tìm là phần cuối cùng còn lại của mộ phần vua Romulus - vị vua sáng lập thành Rome cũng như đế chế La Mã, đã được tiết lộ lần đầu tiên trước công chúng trong một chuỗi các hình ảnh dưới đây:

Ngôi mộ đã không được khám phá dù nó nằm ngay trong Công trường La Mã, trung tâm thành phố Roma (đây là một quảng trường chữ nhật với rất nhiều tàn tích kiến trúc thời cổ đại bao quanh).

Mới đây, một giả thuyết về việc Vị vua của Rome được chôn cất tại đây đã giúp các nhà khảo cổ có thể phát hiện ra vị trí và tiến hành khai quật.

Những nhà nghiên cứu từ Colosseum Archaeological Park đã điều tra theo yêu cầu này và tìm thấy một cỗ quan tài (quách) hình tròn cao 1,4 m nhưng không có bất cứ bộ xương nào được tìm thấy bên trong.

Tuy vậy, sự tồn tại của nó cũng khiến nhiều chuyên gia tin rằng đó chính là ngôi mộ của vị vua Romulus, sự tìm kiếm còn giúp các nhà nghiên cứu phát hiện một đền thờ Lapis Niger trong Công trường La Mã vào năm 1899.

Điều khác nhau của đền thờ Lapis Niger và "đền thờ Romulus" là "Romulus" không có bất cứ mô tả hay dòng chữ nào giúp chúng ta có thể biết được người được chôn cất bên dưới là ai.

"Có hai vật thể khảo cổ học (cỗ quan tài và bàn thờ) đã giúp nâng giả thuyết mà chúng ta tranh luận lên", nhà khảo cổ học Ý có tên Paolo Carafa cho hay.

Còn giám đốc Colosseum Archaeological Park của Alfonsina Russo nói với tạp chí The Times: "Đây là một khám phá phi thường. Công trường La Mã chưa bao giờ dừng lại trong việc tiết lộ cho chúng ta những kho báu tuyệt vời".

Ngôi đền ngầm dưới đất có vị trí nằm dưới lối vào nhà ga tới Curia (La Mã), một công trình còn tồn tại tới ngày nay và là nơi các thượng nghị sĩ La Mã gặp gỡ để bỏ phiếu.

Các học giả cũng tin rằng vị trí của bàn thờ ngôi đền cũng được đặt tại vị trí mà người La Mã cổ đại tin rằng vị vua Romulus được mai táng.

Truyền thuyết về vị vua sáng lập thành Rome bú sữa chó sói để lớn

Để có thể hiểu được sự ra đời của thành Rome, chúng ta cần đi ngược lại lịch sử từ tàn dư của cuộc chiến tranh thành Troy huyền thoại sau khi bị quân La Mã tiêu diệt. Một vương tử có tên Aeneas đã chạy sang bán đảo Ý để lập vương quốc mới.

Tuy nhiên, đến thời hậu duệ thứ 13 là Numitor thì bị em trai Amulius cướp ngôi, được tiên đoán con gái Rhea Silvia của anh trai sẽ sinh hạ đứa con sau này sẽ cướp lại ngôi vua nên Amulius đã giam cầm Rhea để trở thành thánh nữ đồng trinh. Mặc dù vậy bà vẫn được thần chiến tranh Mars ưu ái đồng thời đã sinh đôi ra Romulus và Remus, vì thế nhà vua ra lệnh bỏ hai đứa trẻ vào giỏ và sai người đưa ra ngoài đồng hoang cho thú rừng ăn thịt.

Nước sông Tiber bất ngờ dâng lên cuốn chiếc giỏ đến một bụi rậm và tại đó một con sói cái đã phát hiện ra hai anh em đang khóc vì đói nên đã cho cả hai bú sữa của mình rồi nuôi hai anh em Romulus lớn lên. Một ngày nọ, người chăn cừu vô tình phát hiện ra hai anh em và đưa về nuôi cho đến khi họ trở thành những thanh niên phi thường khi thể hiện sức mạnh của mình tại cuộc đấu thể thao ở kinh thành.

Cũng nhờ cuộc đấu mà hai anh em biết rằng mình không phải là con của người chăn cừu tầm thường, từ đó họ lập kế hoạch ám sát Amulius để chiếm lại ngai vàng, giải phóng cho mẹ. Họ xây dựng thành Rome tại đồi Palatine nhưng trong quá trình xây thành, người em Remus bước qua bức tường xây dở (là điềm báo thành sẽ bị xâm chiếm và sụp đổ) nên Romulus tức giận chém chết em mình và trở thành vị vua duy nhất.

Có giả thuyết khác cho rằng Romulus giết chết em trai mình là để tránh đi vào vết xe đổ của ông ngoại Numitor và trở thành vị vua đầu tiên của đế quốc La Mã hùng mạnh sau này với biểu tượng con sói cho hai đứa trẻ

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Dễ bị sờn gai ốc, lạnh người là dấu hiệu của bệnh gì?

Dễ bị lạnh hơn người khác không chỉ là triệu chứng khó chịu thông thường mà còn cảnh báo những vấn đề bất thường về sức khỏe.

Dễ bị lạnh hơn người khác có thể là dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn hoặc do lối sống, thói quen ảnh hưởng đến khả năng điều chỉnh nhiệt độ của cơ thể.

Thiếu sắt và vai trò tạo nhiệt của máu

Theo India Times, sắt giúp tạo ra các tế bào hồng cầu khỏe mạnh, vận chuyển oxy khắp cơ thể. Nếu không đủ sắt, tuần hoàn máu và việc cung cấp oxy sẽ bị suy giảm. Kết quả là cơ thể có thể khó tạo đủ nhiệt, dẫn đến tay chân lạnh hoặc thậm chí là cảm giác ớn lạnh toàn thân.

Thiếu sắt hoặc thiếu máu cũng gây ra mệt mỏi và xanh xao. Khi cơ thể cảm nhận được lượng oxy khan hiếm, nó có thể chuyển hướng dòng máu đến các cơ quan quan trọng, làm giảm lưu thông máu đến các chi. Điều đó khiến tay và chân dễ bị lạnh hơn bình thường.

Lượng mỡ cơ thể thấp hoặc thể hình gầy

Lớp mỡ trong cơ thể hoạt động như lớp cách nhiệt tự nhiên, giúp giữ nhiệt, giữ ấm cho phần thân và tứ chi. Những người quá gầy hoặc có ít mỡ thường mất đi lớp bảo vệ này. Nếu thiếu lớp cách nhiệt này, cơ thể sẽ mất nhiệt nhanh hơn. Điều đó khiến những người gầy hoặc có chỉ số BMI thấp dễ bị lạnh hơn, ngay cả khi ở trong nhà hoặc trong thời tiết ôn hòa.

Thêm vào đó, cơ bắp tạo ra nhiệt thông qua hoạt động. Với khối lượng cơ bắp thấp hơn hoặc ít hoạt động thể chất hơn, cơ thể có thể không sản sinh đủ nhiệt để chống lại cái lạnh.

Suy giáp

Tuyến giáp, tuyến nhỏ nằm ở cổ, đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh quá trình trao đổi chất và thân nhiệt. Nếu tuyến giáp hoạt động kém (tình trạng gọi là suy giáp), "động cơ nhiệt" bên trong cơ thể sẽ hoạt động chậm lại.

Những người có chức năng tuyến giáp thấp có thể cảm thấy lạnh ngay cả ở nhiệt độ vừa phải. Các dấu hiệu phổ biến khác đi kèm: mệt mỏi, da khô, uể oải hoặc tăng cân không rõ nguyên nhân.

Suy giáp chức năng tuyến giáp cũng làm thay đổi lưu lượng máu và khả năng giữ nhiệt của cơ thể, điều này thường không được nhận thấy cho đến khi tình trạng nhạy cảm với lạnh trở nên rõ rệt.

Tuần hoàn máu kém và huyết áp thấp

Tuần hoàn máu tốt đảm bảo máu ấm, giàu oxy đến tất cả bộ phận của cơ thể, bao gồm cả bàn tay và bàn chân.

Nếu tuần hoàn máu kém hoặc huyết áp thấp, các chi này thường sẽ bị lạnh. Các bệnh lý ảnh hưởng đến sức khỏe mạch máu, như hẹp động mạch, co thắt mạch máu (ví dụ như hội chứng Raynaud) hoặc huyết áp thấp mạn tính, có thể làm trầm trọng thêm tình trạng này.

Đôi khi cảm giác lạnh chỉ giới hạn ở bàn tay và bàn chân. Nhiều trường hợp khác, cảm giác lạnh lan khắp người vì cơ thể cố gắng giữ nhiệt bằng cách chuyển hướng dòng máu vào bên trong.

Thiếu vitamin B12 và nhiều chất dinh dưỡng khác

Các vitamin như B12 và các chất dinh dưỡng hỗ trợ sản sinh hồng cầu khỏe mạnh đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa nhiệt độ. Nếu thiếu hụt các chất này, cơ thể có thể gặp khó khăn trong việc lưu thông máu hoặc tạo ra hơi ấm.

Thiếu hụt vitamin B12 (hoặc các chất dinh dưỡng liên quan như folate) làm suy giảm sản sinh hồng cầu và ảnh hưởng đến sức khỏe thần kinh, từ đó làm thay đổi cách cơ thể cảm nhận và phản ứng với nhiệt độ. Mặc dù sự thiếu hụt chất dinh dưỡng không phải lúc nào cũng gây ra các triệu chứng nghiêm trọng, chúng có thể âm thầm làm suy yếu khả năng giữ ấm của cơ thể.

Cholesterol cao, vấn đề nội tiết tố hoặc thay đổi chuyển hóa

Đôi khi, nguyên nhân khiến một người dễ bị lạnh có thể là mất cân bằng nội tiết tố khác như cholesterol cao hoặc rối loạn chuyển hóa. Chức năng tuyến giáp thấp (gây ra cholesterol cao), cộng với quá trình trao đổi chất chậm hơn, kết hợp lại làm suy yếu khả năng sản sinh nhiệt của cơ thể.

Sự thay đổi nội tiết tố, chẳng hạn trong quá trình lão hóa, hoặc những thay đổi lối sống như chế độ ăn kiêng rất ít calo hoặc giảm cân đột ngột cũng làm giảm khả năng tạo nhiệt của cơ thể. ■

Vì sao bị chóng mặt, hoa mắt khi đứng lên?

Việc đổi tư thế đột ngột, chẳng hạn đang ngồi đứng lên hay bật khỏi giường, khiến máu chưa kịp bơm lên não, dẫn đến huyết áp tụt, gây chóng mặt.

Nhiều người từng cảm thấy chóng mặt thoáng qua hoặc tối sầm mắt khi đứng dậy đột ngột, chẳng hạn lúc bật dậy khỏi giường hay đứng lên sau khi ngồi quá lâu. Hiện tượng này gọi là tụt huyết áp tư thế (orthostatic hypotension), xảy ra khi cơ thể chưa kịp duy trì đủ lượng máu lên não trong khoảnh khắc thay đổi tư thế.

Dù chỉ kéo dài vài giây, nó phản ánh cách tim, mạch máu và hệ thần kinh đáp ứng trước những hoạt động hằng ngày - và đôi khi có thể là dấu hiệu của vấn đề tiềm ẩn.

Lý do hoa mắt, chóng mặt khi đứng lên

Khi đứng lên, trọng lực kéo máu dồn xuống chân và bụng, khiến lượng máu quay trở lại tim giảm đi. Trong điều kiện bình thường, cơ thể sẽ nhanh chóng kích hoạt nhiều cơ chế để bơm máu trở lại não và ổn định huyết áp.

Nhưng nếu cơ chế này phản ứng chậm hoặc kém hiệu quả, lượng máu lên não sẽ giảm trong chốc lát, gây ra chóng mặt, mờ mắt, choáng váng. Ở một số người, tình trạng mất cân bằng này kéo dài hơn và có thể gây nguy hiểm, nhất là lúc bạn bắt đầu bước đi trước khi huyết áp ổn định trở lại.

Một nghiên cứu đăng trên JAMA cho thấy khi các phản xạ của hệ thần kinh tự chủ bị chậm hoặc suy giảm, nguy cơ tụt huyết áp tư thế sẽ tăng lên. Những người có độ nhạy thụ thể áp lực (baroreceptor) thấp hoặc mạch máu phản ứng chậm thường bị tụt huyết áp nhiều hơn sau khi đứng dậy.

Các yếu tố sinh lý, lối sống và bệnh lý có thể làm suy yếu khả năng điều chỉnh huyết áp khi đổi tư thế: mất nước khiến thể tích máu giảm; ngồi hoặc nằm quá lâu làm cơ chân không hỗ trợ đẩy máu về tim; mệt mỏi hoặc thiếu ngủ ảnh hưởng hệ thần kinh tự chủ; còn bỏ bữa làm đường huyết hạ, khiến huyết áp kém ổn định.

Bên cạnh đó, những nguyên nhân y khoa và liên quan đến tuổi tác cũng đóng vai trò quan trọng: lão hóa làm giảm độ nhạy của thụ thể áp lực và độ đàn hồi mạch máu; một số thuốc điều trị huyết áp, trầm cảm hay Parkinson có thể gây tụt huyết áp tư thế; thiếu máu làm giảm oxy lên não; tiểu đường gây tổn thương thần kinh tự chủ; còn bệnh tim khiến sức bơm của tim suy yếu.

Nghiên cứu JAMA cũng nhấn mạnh rằng tuổi tác là yếu tố tác động mạnh nhất. Theo đó, người lớn tuổi thường mất nhiều thời gian hơn để huyết áp ổn định, vì vậy họ hãy đứng yên vài giây trước khi bắt đầu bước đi.

Nguy cơ và biến chứng

Đa phần các cơn tụt huyết áp tư thế chỉ thoáng qua và không gây hại, nhưng nếu xảy ra thường xuyên hoặc kéo dài, chúng có thể dẫn đến nhiều vấn đề, nhất là khi huyết áp mất nhiều thời gian hơn để ổn định. Các rủi ro có thể gặp gồm té ngã và chấn thương (đặc biệt ở người lớn tuổi hoặc người có vấn đề thăng bằng), giảm sự tỉnh táo trong thời gian huyết áp thấp kéo dài, tim phải làm việc nhiều hơn để bù trừ, dẫn đến mệt mỏi và suy giảm sức bền.

Ngoài ra, tình trạng tụt huyết áp lặp đi lặp lại đôi khi là dấu hiệu của các vấn đề tiềm ẩn như rối loạn thần kinh tự chủ, suy tuyến thượng thận hoặc bệnh tim. Việc thăm khám sớm giúp phát hiện và điều trị kịp thời các bệnh lý này.

Cách hạn chế cảm giác chóng mặt lúc đứng dậy

Nếu bạn hoặc người thân hay bị tụt huyết áp khi đứng lên, có thể áp dụng một số biện pháp để giảm triệu chứng và phòng biến chứng. Những hành động hữu ích gồm uống đủ nước trong ngày, đứng dậy từ từ (đặc biệt sau khi nằm), siết cơ bắp chân trước khi đứng, không bỏ bữa.

Ngoài ra, bạn nên trao đổi với bác sĩ về tác dụng phụ của thuốc đang dùng, mang vớ áp lực nếu được chỉ định và duy trì vận động thường xuyên để tăng sức mạnh cơ chân.

Nếu các dấu hiệu trở nên nặng hơn, xảy ra hàng ngày hoặc dẫn đến ngất, té ngã, bạn cần được thăm khám y tế để đánh giá nguyên nhân và điều trị kịp thời. ■

Cảnh báo tình trạng mất cơ âm thầm ở người già và 2 việc không làm sớm sẽ phải trả giá

Theo các khuyến nghị từ hiệp hội dinh dưỡng và lão khoa quốc tế, dinh dưỡng và vận động là hai yếu tố quan trọng nhất để



làm chậm quá trình mất cơ.

Nhiều người khi bước qua tuổi trung niên bắt đầu nhận ra cơ thể mình thay đổi rõ rệt: Tay chân gầy đi, đi lại chậm chạp hơn, leo vài bậc cầu thang đã thấy mỏi. Phần lớn cho rằng đó chỉ là "quy luật của tuổi già", nhưng theo các bác sĩ lão khoa, đằng sau những dấu hiệu tưởng chừng bình thường ấy có thể là mất cơ do tuổi tác - sarcopenia, một tình trạng âm thầm nhưng ảnh hưởng sâu rộng đến sức khỏe người cao tuổi.

Mất cơ diễn ra âm thầm và tăng rất nhanh theo tuổi

Các nghiên cứu dịch tễ học tại châu Á cho thấy, tỷ lệ người cao tuổi bị mất cơ dao động khá lớn, từ gần 10% đến xấp xỉ 40%, tùy nhóm tuổi và thể trạng. Đáng chú ý, ở nhóm trên 80 tuổi, nhiều nghiên cứu ghi nhận hơn một nửa người cao tuổi đã có dấu hiệu suy giảm khối cơ và chức năng cơ. Điều này lý giải vì sao càng lớn tuổi, con người càng dễ yếu đi, dù cân nặng đôi khi không thay đổi nhiều.

Về mặt y học, sarcopenia không chỉ là giảm khối lượng cơ mà còn đi kèm với suy giảm sức mạnh và khả năng vận động. Ở giai đoạn đầu, cơ thể chỉ giảm cơ nhẹ, khó nhận ra. Nhưng khi tiến triển, người bệnh bắt đầu yếu rõ rệt, đi chậm, dễ mệt và khó thực hiện các hoạt động sinh hoạt hằng ngày.

Vì sao mất cơ được xem là "tín hiệu nguy hiểm" ở người già?

Theo các nghiên cứu công bố trên nhiều tạp chí lão khoa, cơ bắp không chỉ giúp vận động mà còn đóng vai trò trung tâm trong chuyển hóa năng lượng và ổn định đường huyết. Khi khối cơ suy giảm, tốc độ trao đổi chất chậm lại, năng lượng dư thừa dễ tích tụ thành mỡ, làm tăng nguy cơ

béo phì, tiểu đường type 2 và bệnh tim mạch.

Không dừng lại ở đó, mất cơ còn khiến người cao tuổi mất thăng bằng, dễ té ngã và gãy xương. Một phân tích tổng hợp cho thấy, người già bị sarcopenia có nguy cơ nhập viện và tàn phế cao hơn rõ rệt so với người cùng tuổi nhưng còn giữ được khối cơ tốt. Nói cách khác, mất cơ không chỉ khiến người già yếu đi, mà còn làm họ nhanh chóng mất đi sự độc lập trong cuộc sống.

Những dấu hiệu nhỏ nhưng không nên bỏ qua

Mất cơ thường không ập đến đột ngột mà bộc lộ qua những thay đổi rất đời thường: cảm nắm yếu hơn trước, mở nắp chai khó, xách đồ mau mỏi; đi lại chậm, dễ vấp; tay chân gầy đi dù không cố giảm cân. Trong lâm sàng, các bác sĩ thường dùng những test đơn giản như tốc độ đi bộ hoặc lực bóp tay, bởi nhiều nghiên cứu cho thấy, tốc độ đi bộ chậm và lực tay yếu là những chỉ báo sớm của suy giảm cơ.

Khoa học chỉ ra: Giữ cơ khi về già phụ thuộc vào 2 trụ cột

Theo các khuyến nghị từ các hiệp hội dinh dưỡng và lão khoa quốc tế, dinh dưỡng và vận động là hai yếu tố quan trọng nhất để làm chậm quá trình mất cơ.

Trước hết là ăn đủ protein. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng người cao tuổi thường ăn thiếu protein, trong khi nhu cầu thực tế lại cao hơn để bù đắp quá trình thoái hóa tự nhiên. Việc bổ sung protein chất lượng từ trứng, cá, thịt nạc, sữa, đậu cùng với đảm bảo đủ vitamin D giúp duy trì sức cơ và hạn chế teo cơ theo tuổi.

Song song với dinh dưỡng là vận động phù hợp. Trái với suy nghĩ "già rồi nên hạn chế vận động", các nghiên cứu lâm sàng cho thấy ít vận động chính là yếu tố khiến cơ bắp hao hụt nhanh hơn. Các bài tập kháng lực nhẹ, đi bộ, đạp xe hay những hình thức rèn luyện thăng bằng như thái cực quyền, yoga đều giúp cải thiện sức cơ và giảm nguy cơ té ngã. Nhiều nghiên cứu cho thấy, chỉ cần tập luyện đều đặn vài buổi mỗi tuần, người cao tuổi vẫn có thể cải thiện rõ rệt sức mạnh cơ bắp sau vài tháng.

Giữ được cơ chính là giữ được chất lượng sống

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng, mất cơ không phải là số phận bắt buộc của tuổi già. Việc ăn đủ, tập đúng và duy trì thói quen vận động từ sớm có thể giúp người cao tuổi đi lại vững vàng hơn, giảm nguy cơ bệnh mạn tính và kéo dài quãng đời sống khỏe mạnh, độc lập.

Không chỉ với người già, đây cũng là lời nhắc cho người trẻ và trung niên: chăm sóc khối cơ ngay từ hôm nay chính là cách đầu tư cho sức khỏe của chính mình trong tương lai. ■

8 thực phẩm càng ăn càng làm sạch phổi

Thêm tỏi, gừng, cam quýt hay trà xanh, rau cải vào chế độ ăn hàng ngày giúp phổi trở nên sạch và khỏe hơn, hạn chế tác hại của ô nhiễm môi trường.

Tỏi: Chứa allicin - hợp chất tự nhiên có đặc tính kháng viêm và kháng khuẩn mạnh. Thành phần này giúp giảm viêm ở phổi, chống lại nhiễm trùng và cải thiện hiệu quả ho khan, đặc biệt hữu ích với người thường xuyên tiếp xúc khói bụi.

Gừng: Phát huy tác dụng làm loãng và tống đờm nhờ các hợp chất hoạt tính như gingerol, shogaol và zingerone. Những chất này giúp giảm viêm niêm mạc đường thở, làm loãng dịch nhầy, hỗ trợ phổi tự làm sạch và tăng lưu thông khí. Đồng thời, đặc tính chống oxy hóa của gừng cũng giúp bảo vệ mô phổi khỏi tác hại của khói bụi, độc tố và nhiễm trùng, nhờ đó cải thiện rõ rệt chất lượng hô hấp.

Nghệ: Curcumin - hoạt chất chính trong nghệ - có khả năng phục hồi mô phổi và giảm viêm. Nhờ đặc tính chống oxy hóa mạnh, nghệ giúp giảm stress oxy hóa do ô nhiễm và khói thuốc gây ra, từ đó làm sạch và cải thiện sức khỏe phổi theo thời gian.

Táo: Giàu flavonoid và vitamin C, giúp bảo vệ phổi khỏi tổn thương do oxy hóa. Nghiên cứu đăng trên European Respiratory Journal cho thấy những người ăn táo thường xuyên có chức năng phổi tốt hơn và nguy cơ mắc các bệnh hô hấp như hen suyễn thấp hơn, nhờ hàm lượng flavonoid và vitamin C dồi dào trong loại quả này.

Rau lá xanh đậm: Các loại rau họ cải như rau bina, cải xoăn hay bông cải xanh chứa nhiều chlorophyll và chất chống oxy hóa, giúp thanh lọc máu và tăng cường oxy cho phổi. Nhờ hàm lượng dưỡng chất chống viêm dồi dào, nhóm rau này còn hỗ trợ hô hấp dễ dàng hơn và giúp mô phổi khỏe mạnh một cách tự nhiên.

Trái cây họ cam quýt: Cam, chanh và bưởi giàu vitamin C - dưỡng chất quan trọng giúp nâng cao khả năng miễn dịch, hỗ trợ cơ thể chống lại vi khuẩn, virus gây bệnh đường hô hấp. Vitamin C còn hoạt động như một chất chống oxy hóa, giúp trung hòa các gốc tự do và hỗ trợ quá trình thải độc tự nhiên, giảm nguy cơ tổn thương mô phổi. Nhờ đó, việc bổ sung đều đặn nhóm trái cây này có thể giúp đường thở khỏe hơn và giảm tần suất các đợt viêm nhiễm hô hấp.

Trà xanh: Chứa nhiều catechin, đặc biệt là EGCG, có khả năng giảm viêm, ức chế hoạt động của các tác nhân gây hại và bảo vệ tế bào phổi khỏi tổn thương. Các hợp chất này cũng hỗ trợ làm loãng dịch nhầy và cải thiện quá trình thải đờm, giúp đường thở thông thoáng hơn. Duy trì thói quen uống một đến hai tách mỗi ngày không chỉ giúp làm sạch phổi mà còn tăng cường chức năng hô hấp nói chung.

Quả óc chó: Giàu axit béo omega-3 - dưỡng chất có khả năng giảm viêm đường thở và hỗ trợ lưu thông oxy hiệu quả hơn. Omega-3 giúp ổn định hoạt động của các tế bào miễn dịch trong phổi, hạn chế phản ứng viêm quá mức và bảo vệ mô phổi trước tác động của ô nhiễm hoặc dị ứng. Ăn quả óc chó thường xuyên được ghi nhận có lợi cho sức khỏe hô hấp, giúp phổi khỏe hơn và giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như phổi tắc nghẽn (COPD) hay hen suyễn.

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Cách loại bỏ chất nhầy trong đường hô hấp

Sức miệng nước muối, ăn súp ấm, ngủ kê cao đầu và xông hơi góp phần làm loãng chất nhầy, giúp loại bỏ khỏi đường hô hấp. Chất nhầy tích tụ có thể gây cảm giác khó chịu, nặng nề trong lồng ngực, dẫn đến khó thở. Có nhiều cách giảm chất nhầy trong đường hô hấp mà chưa cần dùng đến thuốc.

Xông hơi



Hít hơi nước là một cách khác để làm loãng chất nhầy trong ngực. Không khí ấm và ẩm giúp làm ẩm đường hô hấp, từ đó loại bỏ đờm nhầy dễ dàng hơn. Tắm nước nóng hoặc dùng một bát nước nóng, trùm chiếc khăn lên đầu để giữ hơi nước, hít thở sâu trong vòng 10-15 phút.

Uống đủ nước

Nước ấm, trà thảo dược và nước tinh khiết giúp làm loãng chất nhầy, dễ dàng loại bỏ ra khỏi đường hô hấp. Uống chất lỏng ấm cũng xoa dịu cổ họng và ngực bị kích ứng. Tránh đồ uống chứa caffeine vì chúng có thể gây mất nước, khiến tình trạng tắc nghẽn trầm trọng hơn.

Sức miệng bằng nước muối

Sức miệng bằng nước muối ấm hỗ trợ làm dịu cổ họng bị viêm. Các phân tử muối hoạt động như chất khử trùng tự nhiên, loại bỏ vi khuẩn. Độ ấm của nước còn pha loãng chất nhầy, giảm kích ứng trong cổ họng. Để pha hỗn hợp, hãy trộn khoảng nửa thìa cà phê muối vào một cốc nước ấm rồi súc miệng nhiều lần trong ngày.

Ngủ kê cao đầu

Khi nằm thẳng, chất nhầy có thể tích tụ trong ngực và tăng tình trạng khó thở. Tư thế ngủ kê cao đầu có thể giữ cho đường thở thông thoáng. Bạn có thể sử dụng thêm một chiếc gối để tựa đầu trong lúc ngủ.

Sử dụng máy tạo độ ẩm

Không khí khô có thể làm chất nhầy tích tụ trong ngực nhiều hơn. Sử dụng máy tạo độ ẩm trong phòng có thể giữ ẩm cho không khí, thúc đẩy ho ra dịch nhầy.

Uống mật ong với nước ấm

Mật ong có đặc tính kháng khuẩn và chống viêm tự nhiên, có lợi cho sức khỏe hô hấp. Pha mật ong với nước ấm có tác dụng làm dịu cổ họng, thúc đẩy tổng các chất có hại ra khỏi phổi. Để pha đồ uống này, hãy thêm hai thìa mật ong vào một cốc nước ấm và nhấp nháp từ từ.

Dùng dầu khuynh diệp

Dầu khuynh diệp có khả năng làm giảm tắc nghẽn vùng ngực, giảm viêm và lỏng chất nhầy. Người bệnh hít hơi nước ấm có nhỏ một vài giọt dầu khuynh diệp. Tránh tiếp xúc trực tiếp với da vì nó có thể gây kích ứng nếu không pha loãng khi sử dụng.

Tránh hút thuốc

Hút thuốc là tác nhân đáng kể khiến chất nhầy tích tụ trong lồng ngực. Khói thuốc lá kích thích hệ hô hấp dẫn đến tăng sản xuất chất nhầy và gây viêm. Người hút thuốc nên bỏ thói quen này để cải thiện sức khỏe phổi.

Ăn súp ấm

Súp ấm, nhất là nước dùng, có thể có tác dụng xoa dịu cả ngực và cổ họng. Chúng cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết và nước cho cơ thể để làm loãng dịch nhầy. Súp nóng thường chứa tỏi, gừng và hạt tiêu có đặc tính giảm viêm, thúc đẩy quá trình làm sạch đường hô hấp.

Ăn thực phẩm có lợi

Một số loại thực phẩm có đặc tính tự nhiên có thể giúp phá vỡ cấu trúc chất nhầy. Chúng bao gồm gừng, nghệ, tỏi, mật ong và hạt tiêu. Kết hợp những thực phẩm này vào chế độ ăn uống góp phần giảm sản xuất chất nhầy theo thời gian.

7 thực phẩm giàu kali giúp giảm nguy cơ đột quỵ

Nghiên cứu chỉ ra thêm 391 mg kali vào chế độ ăn hàng ngày có thể giảm 40% nguy cơ đột quỵ, chất này có nhiều trong chuối, sữa, trái bơ...

Kali là dưỡng chất quan trọng giúp điều chỉnh lượng chất lỏng trong cơ thể, hỗ trợ khả năng phục hồi cơ bắp, ổn định hoạt động của hệ thần kinh cùng nhiều chức năng khác. Theo khuyến nghị của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), lượng kali cần thiết mỗi ngày là 4.700 mg. Khuyến cáo của WHO chỉ ra bổ sung kali giúp giảm huyết áp, giảm nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch, đột quỵ. Thêm 391 mg chất này vào chế độ ăn hàng ngày có thể giảm 40% nguy cơ đột quỵ. Dưới đây là một số thực phẩm giàu kali nên bổ sung trong thực đơn.

1. Chuối

Chuối là loại quả giàu kali, giúp bù điện giải cho cơ thể, thường được sử dụng khi tập thể thao. Theo Bộ Nông nghiệp Mỹ, một quả chuối cỡ trung bình cung cấp 375 mg kali, tương đương 11% lượng khuyến nghị hàng ngày cho nam giới và 16% cho nữ giới. Ngoài ra, chuối cũng cung cấp lượng lớn magie và chất chống oxy hóa, rất tốt cho sức khỏe.

2. Bí ngô

Bí ngô chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể.

100 g bí ngô cung cấp 340 mg kali. Bí ngô có thể nấu thành nhiều món ăn lành mạnh, tăng cường dưỡng chất cho cơ thể.

3. Các loại đậu

Các loại đậu không chỉ là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ tốt cho sức khỏe mà còn chứa lượng lớn kali. Một nửa cốc đậu cung cấp trung bình 356 mg kali, trong đó, đậu đen đứng đầu bảng, có 370 mg kali.

4. Cà chua

Cà chua chứa nhiều kali, có thể chế biến thành nhiều món ăn ngon miệng, giàu dinh dưỡng. Một quả cà chua cỡ trung bình cung cấp 292 mg kali. Cà chua có thể chế biến thành nhiều món ăn tốt cho sức khỏe. Cà chua phơi khô có hàm lượng kali cao hơn, 925 mg trong nửa cốc.

5. Quả bơ

Bơ không chỉ giàu chất béo lành mạnh, chất xơ mà còn chứa nhiều kali. Nửa cốc bơ nghiền cung cấp 560 mg kali. Nghiền cứu chỉ ra thêm bơ vào bữa ăn giúp tăng cường sức khỏe tim mạch và hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

6. Khoai tây

Khoai tây có nhiều khoáng chất như photpho, magie, kali... Một củ khoai tây cỡ vừa chứa khoảng 952 mg kali. Khoai tây có thể chế biến thành nhiều món ăn nhưng nên hấp, luộc để giữ được nhiều dưỡng chất nhất.

7. Sữa

Uống sữa hàng ngày giúp bổ sung canxi và kali cho cơ thể. Một cốc sữa nguyên chất cung cấp 370 mg kali còn sữa tách béo cùng định lượng cung cấp hơn 400 mg chất này. Hàm lượng chất béo trong sữa càng thấp thì lượng kali càng cao. Uống sữa hàng ngày là thói quen rất tốt cho sức khỏe và vóc dáng.

Thức uống quen thuộc giúp giảm mỡ nội tạng hiệu quả

Nước khoáng có ga có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ giảm cân và mỡ nội tạng hiệu quả.

Nước khoáng có ga được coi là lựa chọn thay thế lành mạnh hơn cho soda vì không chứa đường hoặc chất tạo ngọt nhân tạo. Đồng thời, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất bằng cách tăng hấp thụ glucose (hoặc đường) trong tế bào, hỗ trợ giảm cân. Nước khoáng có ga còn làm thay đổi nhẹ mức độ pH của máu.

Caebonat có trong nước khoáng có ga làm tăng cảm giác no hơn các loại chất lỏng khác bằng cách làm tăng sự căng phồng của dạ dày. Cảm giác no có thể khiến chúng ta ăn ít hơn hoặc tránh ăn vặt không cần thiết.

Uống nước khoáng có ga là một cách góp phần đạt được mục tiêu giảm mỡ nội tạng. Chúng ta có thể uống trong bữa ăn để kiểm soát khẩu phần ăn giúp hướng tới cân nặng khỏe mạnh hơn.

Có thể kết hợp loại nước này với các thực phẩm, chế độ lành mạnh khác để giúp giảm mỡ nội tạng hoặc kiểm soát cân nặng, chẳng hạn như giảm lượng calo tổng thể, tăng cường hoạt động thể chất, bổ sung nhiều trái cây, rau, chất xơ, thực phẩm giàu dinh dưỡng vào chế độ ăn hàng ngày.

Những món canh giúp bảo vệ mạch máu

Các bệnh lý hệ mạch máu thường tăng dần theo tuổi tác và có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Y học cổ truyền có nhiều món ăn bài thuốc đơn giản là những trợ thủ đắc lực giúp mạch máu khỏe mạnh hơn, giảm được nguy cơ của nhiều loại bệnh nguy hiểm.

1. Tại sao cần bảo vệ mạch máu?

Càng lớn tuổi, nguy cơ mắc nhiều bệnh lý liên quan đến mạch máu càng tăng do mạch máu lão hóa, động mạch dày lên, xơ vữa, độ cứng thành mạch tăng; rối loạn nội mô dẫn đến giảm khả năng co giãn của mạch máu.

Sự lão hóa của mạch máu cũng liên quan đến nhiều bệnh nền thường gặp ở người cao tuổi như tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa lipid khiến tổn thương mạch càng nặng hơn nếu không kiểm soát. Chính vì vậy bảo vệ mạch máu ở người cao tuổi là việc hết sức quan trọng, có thể giúp hỗ trợ nhiều bệnh lý nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu, suy tim, giảm nguy cơ sa sút trí tuệ mạch máu và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Theo Đông y, tuổi cao tương ứng với giai đoạn lão suy của cơ thể, lúc này cơ thể sẽ xuất hiện nhiều vấn đề như can thận hư suy, khí uất huyết ứ, khí huyết lưỡng hư, tý hư đàm trệ... đây là các vấn đề có thể dẫn đến các tình trạng mạch máu mất đàn hồi, lưu thông máu kém, tắc nghẽn mạch, dễ choáng mặt... tương ứng với sự lão hóa của mạch máu theo y học hiện đại.

Đông y cũng có rất nhiều món ăn bài thuốc có tác dụng dưỡng sinh, giúp hỗ trợ dưỡng mạch, hoạt huyết, ích khí, bổ ích can thận, hỗ trợ bảo vệ mạch máu ở người cao tuổi.

Mạch máu khỏe mạnh giúp ngăn ngừa các bệnh lý tim mạch nguy hiểm.

2. Một số món canh giúp bảo vệ mạch máu

2.1 Canh cần tây, thịt viên

Thịt nạc băm trộn chút tiêu trắng, hành, vo viên nhỏ.

Đun sôi nước, cho thịt viên vào.

Khi thịt chín nổi lên, cho cần tây cắt khúc 3 - 4 cm.

Nêm nhạt.

Cần tây là loại rau tốt cho tim mạch. Apigenin có trong cần tây giúp ngừa chứng huyết áp cao và giúp giãn nở mạch máu. Ngoài ra cần tây còn có tác dụng hạ cholesterol trong máu, giảm cân, điều hòa huyết áp.

Theo Đông y, cần tây có tác dụng bình can, giúp hạ huyết áp, giảm đau đầu, chóng mặt, hỗ trợ điều trị mất ngủ, xơ cứng mạch máu. Món canh cần tây - thịt viên là món ăn thơm ngon, ít muối, có thể tăng lưu thông máu, rất có lợi

cho mạch máu của người cao tuổi.

2.2 Canh cà chua, rau tiên vua

Phi rất ít dầu với cà chua để ra màu.

Thêm nước, đun sôi.

Ngâm rau tiên vua rồi thái nhỏ, cho vào canh.

Có thể thêm 1 quả trứng đánh tan.

Cà chua và rau tiên vua đều là các thực phẩm tốt cho mạch máu. Cà chua rất tốt cho tim mạch nhờ chứa nhiều lycopene, kali và chất chống oxy hóa, giúp giảm huyết áp, cholesterol xấu, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, giảm nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim.

Ngoài ra ăn rau tiên vua thường xuyên cũng được chứng minh là có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh lý về tim mạch như đau tim, nhồi máu cơ tim, đột quỵ và thiếu máu não. Chính vì vậy canh cà chua - rau tiên vua là món canh thanh mát, dễ ăn rất phù hợp cho người cao tuổi muốn cải thiện sức khỏe mạch máu.

2.3 Canh súp lơ xanh, đậu hũ non

Súp lơ xanh tách nhỏ, chần nhanh để giữ màu.

Đun nước với gừng lát, cho đậu hũ non cắt miếng.

Thêm súp lơ xanh, nấu 2 - 3 phút.

Nêm nhạt.

Theo Đông y, súp lơ xanh có vị ngọt nhẹ, tính mát, quy kinh tỳ, vị, có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường miễn dịch, phòng chống ung thư, bảo vệ tim mạch.

Súp lơ xanh rất tốt cho mạch máu do có chứa chất xơ, kali, sulforaphane, vitamin K giúp giảm cholesterol xấu, triglyceride, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, giảm tích tụ canxi, làm giãn mạch máu, ổn định huyết áp, và bảo vệ tim mạch khỏi tổn thương oxy hóa.

Canh súp lơ xanh - đậu hũ non là món canh nhẹ nhàng, có tác dụng chống oxy hóa, rất tốt cho mạch máu của người cao tuổi.

2.4 Canh rau chân vịt, nấm hương

Ngâm nấm hương, thái sợi.

Đun nước với nấm 5 - 7 phút.

Thả rau chân vịt vào, nấu nhanh 1 - 2 phút.

Nêm nhẹ bằng vài giọt dầu ô liu.

Rau chân vịt là loại rau giàu dinh dưỡng, theo Đông y có vị ngọt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thanh can, bổ huyết, nhuận tràng có thể sử dụng để hỗ trợ điều trị đái tháo đường, tăng huyết áp.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng rau chân vịt rất tốt cho mạch máu vì giàu nitrat giúp mạch máu giãn nở, cải thiện lưu thông, có chứa chất chống oxy hóa, kali, magie giúp điều hòa huyết áp, và vitamin K ngăn vôi hóa động mạch, giúp bảo vệ thành mạch, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch và cao huyết áp.

Bên cạnh đó, nấm hương cũng có tác dụng giúp giảm cholesterol xấu, ngăn sự hình thành mảng bám xơ vữa động mạch, ổn định huyết áp, cải thiện tuần hoàn máu. Canh rau chân vịt - nấm hương là món ăn ngọt thanh, giúp bảo vệ mạch máu, rất phù hợp người cao tuổi huyết áp cao.

2.5 Canh khoai lang, gừng, xương ống

Hầm xương ống 30 - 45 phút rồi lọc lấy nước trong.

Cho khoai lang cắt khối nhỏ, nấu mềm.

Cho vài lát gừng và nêm nhạt.

Trong Đông y, khoai lang có vị ngọt, tính bình, quy vào kinh tỳ và thận, có tác dụng bổ hư, ích khí, cường thân, kiện tỳ vị, nhuận tràng, tư thận âm, có thể dùng làm thuốc chữa nhiều bệnh như táo bón, thiếu sữa, viêm tuyến vú, say tàu xe, mắt quáng gà, hỗ trợ tiêu đường, tim mạch.

Gừng cũng là vị thuốc quý theo Đông y, có tác dụng tán hàn, ôn âm. Khoai lang giàu chất xơ, kali, magie và chất chống oxy hóa như anthocyanin giúp giảm cholesterol xấu, điều hòa huyết áp, ngăn ngừa cục máu đông đồng thời bảo vệ mạch máu, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng gừng có thể bảo vệ chống lại bệnh tim mạch vành, huyết áp cao, tiểu đường, tăng lipid máu, bệnh mạch máu não. Canh khoai lang - gừng - xương ống là món dễ ăn, không béo, rất tốt cho người lớn tuổi mạch máu yếu.

3 cách uống sữa đậu nành làm tăng gánh nặng cho thận

Mặc dù sữa đậu nành giàu dinh dưỡng và có nhiều lợi ích cho cơ thể, nhưng uống không đúng cách, có thể gây gánh nặng cho thận.

Uống sữa đậu nành như uống nước

Mặc dù sữa đậu nành rất giàu protein, nhưng việc tiêu thụ một lượng lớn protein mỗi ngày thực sự có thể gây áp lực lên thận. Chúng ta nên uống 400 ml sữa đậu nành không đường mỗi ngày, tương đương với việc tiêu thụ hai khẩu phần protein. Các nguồn protein khác có thể kể đến như hải sản, cá, trứng và thịt.

Dùng sữa đậu nành thay cho sữa tươi

Nhiều người cho rằng sữa đậu nành giàu canxi và có thể dùng thay thế sữa tươi. Tuy nhiên, 100 ml sữa đậu nành chỉ chứa khoảng 14 mg canxi, trong khi 100 ml sữa tươi chứa 104 mg. Do đó, nếu bạn đang tìm kiếm nguồn bổ sung canxi, sữa tươi có thể là lựa chọn tốt hơn.

Ngoài sữa tươi, mọi người có thể bổ sung canxi bằng cách tiêu thụ các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai, rau xanh đậm, đậu phụ khô (loại vuông nhỏ), hạt mè đen và các thành phần khác.

Uống sữa đậu nành lúc bụng đói vào bữa sáng

Uống sữa đậu nành là một lựa chọn tốt cho nhiều người để tăng cơ và giảm mỡ. Một số người có thể muốn bổ sung protein và giảm lượng calo bằng cách uống sữa đậu nành khi bụng đói. Tuy nhiên, việc này có thể làm giảm hiệu quả của việc hấp thụ protein.

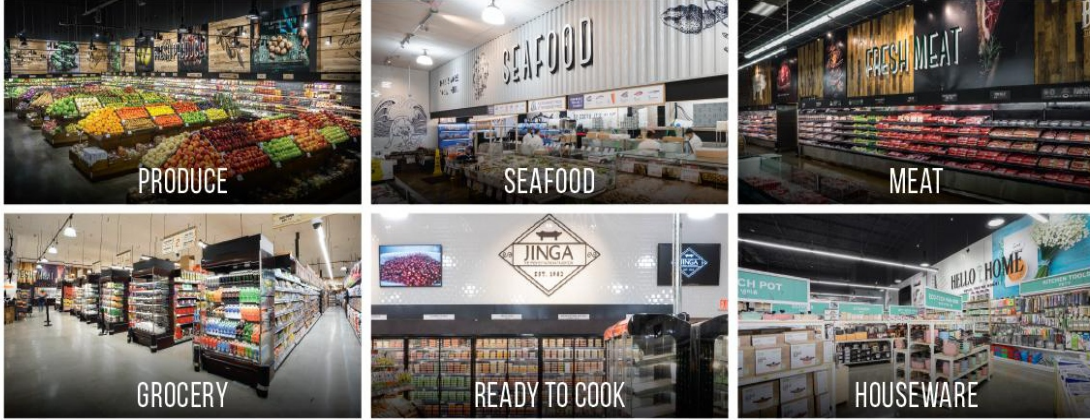
Nếu uống sữa đậu nành lúc bụng đói, protein sẽ được chuyển hóa thành calo và được cơ thể hấp thụ. Do đó, tốt nhất nên uống sữa đậu nành cùng với các loại thực phẩm giàu tinh bột (như bánh mì hoặc bánh bao hấp). ■

H MART[®] AUSTIN II COMING SOON

5222 Burnet Rd, Austin, TX 78756

LET THE COUNTDOWN BEGIN...

It's true, America's #1 Asian supermarket chain is coming soon to you. The freshest groceries, newest flavors and delicious offerings are just around the corner, stay tuned for more news to come.



MARKET EATERY FOOD HALL

WHERE UNIQUE OFFERINGS, TASTY BITES, AND EXCLUSIVE CUISINES ALL COME TOGETHER.



KOREAN FRIED CHICKEN



KOREAN CHINESE FOOD



AUTHENTIC KOREAN FOOD



FRENCH - ASIAN BAKERY

H MART AUSTIN II IS HIRING! SCAN THE QR CODE TO APPLY!



THE BEST OF ASIA IN AMERICA. SINCE 1982. **H MART**

Follow us
@hmartofficial



Kakao ID:
H Mart Austin



DOWNLOAD H MART SMART APP
FOR SMART SHOPPING



H Mart to Open Second Store in Austin

Expanding the 'One-Stop Asian Shopping Dining' Experience

Austin, TX – H Mart, the largest Asian supermarket chain in the United States and a pioneer in international grocery retail, is proud to announce the upcoming grand opening of its second location in Austin, Texas. Located at 5222 Burnet Rd, Austin, TX 78756, new 23,125 -square-foot facility represents H Mart's continued commitment to enriching local communities through authentic food, diverse culture, and shared culinary experiences.

Guided by its operating philosophy—"Outstanding quality and freshness as the foundation, combined with a one-stop shopping experience"—H Mart has continued to introduce Asian food culture and lifestyle trends to local communities across the United States. The Austin second store will continue this mission by focusing on development, management, and marketing efforts that contribute to the growth and vibrancy of the local community.

The H Mart Austin second store food hall will feature 4 renowned brands, offering a curated selection of dining options, including: Paik's Noodle (Korean Chinese cuisine), BBQ Chicken (Korean Style Fried Chicken), Narrow Street (Authentic Korean Food), and Tous Les Jours (French Asian Bakery & Desert).

"H Mart is excited to bring an authentic taste of Asia to Austin, and we hope our customers share in our enthusiasm," said Brian Kwon, President of H Mart. "Our market is all about celebrating the richness and variety of Asian cuisine, making it easier than ever to find the flavors you love, right here in your community."

About H Mart

H Mart is the largest Asian supermarket chain in America and a pioneer of Asian food culture in the United States. Since opening its first store in Woodside, Queens, in 1982.

H Mart currently operates 110 locations across 20 U.S. states, supported by 18 state-of-the-art warehouse and processing facilities. As America's premier food destination, H Mart offers a full assortment of Asian groceries alongside a broad range of everyday essentials, providing a comprehensive "one-stop" experience that rivals traditional supermarkets.

H Mart is dedicated to serving both its immediate local neighborhoods and a diverse, multicultural customer base.

As America's premier food destination, H Mart offers the full assortment of Asian groceries as well as a broad range of everyday essentials to complement its full-scale offering to that of a traditional supermarket. H Mart is dedicated to serve the immediate surrounding communities as well as a broad range of multicultural customers.

H Mart's success is due to a continuous commitment to the freshest ingredients in all its tasteful offerings, all the while never forgetting the importance of value. H Mart strives for the highest level of service and continuously works hard for customer satisfaction.

##

PR CONTACTS

H Mart- Marketing Department
marketing@hmart.com

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

954-2214/1787

CẦN NGƯỜI

Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại:

281-871-9741

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

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Dung (call or text):

832-231-1164

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đây 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

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 Bầy:

832-768-8167

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc Ngọc:

626-385-8698

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

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

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 - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

Đào Vật

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.

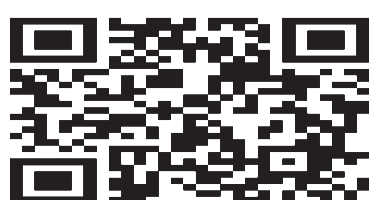
Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

The Vietnam Post

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

NEW **Now Hiring**
STAFFORD TX 77477
ELECTRONIS MANUFACTURER
Looking for assembler, technician, supervisor. PCB/cable assembly experience a plus. Address: 12701 Royal Dr, Stafford TX 77477.
Call: **713-349-4559**
Or send resume to: GI-HR@gicircuits.com

NEW **Cần Người**
MEMORIAL CITY - KATY
Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khi vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.
Xin nhận tin Hương:
832-515-6325



SAN JACINTO COLLEGE
For information on doing business with San Jac, go to www.sanjac.edu/purchasing to view upcoming and previously awarded solicitations, and register in the College's eBidding system (IonWave) to receive notice of future bid opportunities.

NEW **Trại Gà Cần Người**
CÁCH HOUSTON 1H45'
Trại gà cần 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 **Cần Người**
KHU GALLERIA
Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.
Xin liên lạc Vân: **281-605-9319**

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 mướn \$1,950 + Deposit.
Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI
Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.
Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

NEW **Cần Người**
HWY 59 & 99, HOUSTON
Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (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 cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.
Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tình 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 **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 **Cần 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 **Cần 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 **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**

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



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**

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 **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




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.myhoafoodmarket.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





L'Auberge Lake Charles - CHÚNG TÔI CÓ TẤT CẢ

Giải trí đỉnh cao - Từ những trò chơi slots mới nhất và hấp dẫn nhất đến các bàn games yêu thích như blackjack, craps và mini-baccarat.

Ẩm thực tuyệt hảo - Thưởng thức steak cao cấp tại Ember Steakhouse đến ẩm thực Châu Á tinh tế tại Asia.

Thể thao sôi động - Trải nghiệm màn hình lớn sống động và những trận đấu đỉnh cao tại ESPN BET Sportsbook.

Giải trí đặc sắc - Tận hưởng các chương trình biểu diễn nghệ thuật và âm nhạc đẳng cấp tại Event Center.

Nghỉ dưỡng sang trọng - Thư giãn với hệ thống phòng khách sạn tiện nghi, được nâng cấp hoàn hảo.

L'auberge®

CASINO RESORT
LAKE CHARLES

A PENN Play Destination

[f/LAubergeLC](#) [@LAubergeLC](#) [@LAubergeLC](#)

Phải từ 21 tuổi trở lên mới được vào Casino và Trung tâm Sự kiện. ©2025 PENN Entertainment, Inc. All rights reserved.

HỖ TRỢ VỀ GAMBLING PROBLEM? VUI LÒNG GỌI: 800.522.4700

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 Miến 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
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