

The Viet Nam Post

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

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1780

July 17, 2026



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



FARMERS



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
07.17 - 07.23

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà

Roast Pipa Duck

琵琶烤鸭

\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1 FREE
Cà Phê Cappuccino \$8.99

BEST PRICE
Orion Turtle Chips 3 for \$3.50

ĐẶC BIỆT
DeDe Instant Thai Tea 2 for \$8.50

ĐẶC BIỆT
Omachi Instant Noodles Bowl \$5.99

ĐẶC BIỆT
Golden Nest Swallow Nest Beverage \$32.99

ĐẶC BIỆT
Wang White Grape & Aloe Vera 2 for \$18.50

RAU CỦ QUẢ

Fresh Ong Choy \$2.79/lb
Fresh Malabar Spinach \$1.99/lb
Fresh Carrot 69¢/lb
Fresh Opal Apple \$1.89/lb

THỊT

Fresh Pork Chop \$2.89/lb
Fresh Beef Oxtail \$11.99/lb
Fresh Chicken Henz \$12.99/ea
Fz Culver Duck \$4.49/lb

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

Live Conch \$5.99/lb
Live Mussels \$3.99/lb
Live Cherry Stone Clam \$3.99/lb
Live Mahogany Clam \$3.99/lb

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

SPECIAL SALE
ĐẶC BIỆT



\$4.99
/ Box - 6 packs

SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay

SHOP NOW

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT



"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窝 - 30週年限量禮盒
HỘP QUAY EN SAO

Where Savings Start...
SUN'S Club

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

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

HOT POT City

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

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



Tel: 832.328.3888

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

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713.228.7898
Fax: 713.228.7998
2201 Jefferson St.
Houston - TX 77003

Tel: 832.456.8228
Fax: 832.456.8229
8388 W Sam Houton Pkwy S
#100, Houston - TX 77072

SỬU TÂM - TÌM HIỂU

8 siêu năng lực "quái dị" của cơ thể mà bạn chưa bao giờ nhận ra

Có vẻ như chúng ta đang đánh giá quá thấp bản thân mình với những siêu năng lực của bản thân mà con người không ngờ tới. Các bạn biết không, thực sự cơ thể của chúng ta kỳ diệu hơn các bạn nghĩ rất nhiều. Chúng ta có những "siêu năng lực" và vẫn sử dụng chúng hàng ngày, nhưng lại chưa bao giờ nhận ra điều đó.

1. Bạn thực sự "nhìn" thấy tay của chính mình trong bóng tối

Thử luôn nhé! Hãy thử vào một căn phòng tối - tối thật tối ấy. Sau đó gơ tay vẫy vẫy trước mặt xem sao. Ngạc nhiên chưa? Thực ra cũng không có gì bí ẩn lắm đâu. Theo một nghiên cứu của ĐH Rochester (Mỹ), phần lớn những hình ảnh chúng ta "nhìn" hàng ngày không đến từ mắt, mà là do những gì não bộ "muốn" chúng ta thấy, dựa trên những thông tin các giác quan thu thập được.

Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta trông tượng ra hình bản tay. Trong thí nghiệm, những nhà nghiên cứu đã đặt thêm một bộ phận cảm biến, cho phép theo dõi chuyển động mắt của những ứng viên. Và kết quả là mắt của họ chuyển động cùng nhịp với chuyển động của bản tay, giống như cách họ nhìn khi có ánh sáng vậy.

Các chuyên gia cho biết ngay cả khi chúng ta không nhìn được, não bộ vẫn tiếp tục nhận tín hiệu từ các bộ phận trên cơ thể, và từ đó giúp chúng ta thực sự "nhìn" thấy thứ não bộ muốn thấy.

2. Bạn có thể phân biệt được nước nóng và nước lạnh... bằng tai

Lại thử tiếp nhé! Bạn hãy đoán xem 2 âm thanh dưới đây - đâu là nước nóng hay nước lạnh!

Có thể bạn đã đoán đúng rồi đấy: âm thanh đầu tiên là nước lạnh, và âm thanh còn lại là của nước nóng. Theo thí nghiệm của một công ty tại Anh, thì có tới 96% người được hỏi đều đoán đúng.

Tai người có thể nghe được sự khác biệt về tốc độ phân tử. Thực ra, siêu năng lực này cũng... thường thôi. Các chuyên gia lý giải rằng tai người có thể nghe được sự khác biệt về tốc độ phân tử.

Trong đó, nước lạnh có tốc độ dịch chuyển phân tử chậm hơn nước nóng, do đó mật độ phân tử dày đặc hơn và âm thanh khi rót cũng khác nhau.

Nước càng nóng, mật độ phân tử càng thưa. Tuy nhiên, dường như không ai trong chúng ta để ý đến khả năng đặc biệt này cả.

3. Bạn có thể ngủ được cả hệ miễn dịch của người khác

Con người có thể ngửi được mùi của hệ miễn dịch bị suy yếu. Các bạn đã từng nghe đến cụm từ "mùi của người già" bao giờ chưa? Đó là cụm từ nhiều người sử

dụng để chỉ mùi không lẫn đi đâu được khi tiếp xúc với người già.

Tuy nhiên, các khoa học gia cho biết mùi này thực chất không của riêng người già, mà có thể xuất hiện ở bất kỳ ai, vì đó là mùi... hệ miễn dịch bị suy yếu.

Để xác minh điều này, các nhà nghiên cứu đã thực hiện thí nghiệm tiêm lipopolysaccharide - một dạng độc tố làm suy giảm tạm thời hệ miễn dịch của cơ thể. Sau đó, họ thu thập mẫu mô hồi cùng các ứng viên, rồi đưa cho một nhóm khác ngửi và đánh giá.

Mồ hôi của người có hệ miễn dịch yếu bị đánh giá là khó chịu hơn người bình thường.

Kết quả cho thấy, những mẫu mô hôi của người có hệ miễn dịch yếu bị đánh giá là khó chịu hơn. Điều này chứng tỏ rằng cơ thể chúng ta tự sản sinh ra những mùi tương đối... khó ngửi để cảnh báo người khác khi ta đang ốm, nhằm ngăn ngừa nguy cơ truyền bệnh ra cộng đồng.

4. Chúng ta trở nên "siêu thánh" khi... ở dưới nước

Khi ở dưới nước, khả năng nghe của bạn tăng lên rất nhiều. Ngưỡng nghe của con người tối đa ở tần số 20.000 Hz, có thể nói là rất... thê thảm nếu phải so sánh với các loài động vật khác. Chó có thể nghe âm thanh có tần số 45.000 Hz. Con số này ở loài dơi là 110.000.

Nhưng bạn có tin được không, chỉ cần xuống nước thôi, bạn đã kích hoạt một "siêu năng lực" ở tai, cho phép bạn nghe được âm thanh với tần số lên tới... 200.000 Hz. Tại sao lại... ảo diệu đến vậy? Đó là vì chúng ta có thể nghe bằng... xương nữa.

Ở dưới nước, bạn không chỉ nghe bằng tai mà còn nghe cả bằng xương. Các chuyên gia lý giải, chúng ta nghe được âm thanh là nhờ không khí chuyển động, tạo nên sự rung động trong ống tai, ốc tai, màng nhĩ, xương nhỏ...

Tuy nhiên, khi không còn không khí nữa, âm thanh sẽ bỏ qua toàn bộ quá trình này mà đi qua xương chũm - phần xương ở phía sau tai. Đây cũng chính là nguyên lý các máy trợ thính hiện nay đang áp dụng. Giờ thì mỗi khi lần xuống nước, hãy chú ý lắng nghe xem bạn có thấy gì không nhé!

5. Làn da của bạn có biệt tài đánh hơi và hồi phục với tốc độ rất nhanh

Làn da cũng biết đánh hơi! Các nhà khoa học người Đức gần đây đã phát hiện ra rằng, một số tế bào giúp mũi có thể "ngửi" thực sự tồn tại trên da người. Điều này có nghĩa rằng làn da của chúng ta thực sự có thể... đánh hơi.

Để chứng thực điều này, những nhà nghiên cứu đã thử cho tế bào da tiếp xúc với tinh dầu gỗ đàn hương - loại tinh dầu có mùi khá nồng.

Kết quả cho thấy các tế bào da bị kích thích phân chia với tốc độ tăng thêm 32%. Đồng thời, những tế bào mới sẽ "lùng sục" khu vực nào da bị tổn thương để chữa trị.

Tuy nhiên, để cho da "ngủ" được, cần nồng độ tinh dầu gỗ lớn gấp 1.000 lần nồng độ cần có để mũi cảm

nhận. Tức là để hồi phục vết thương nhanh chóng, có thể
ban sẽ bị... điếc mũi vì mùi thơm quá nồng đấy!

6. Chúng ta có thể bế được người nhưng lại khó mà bế được tảng đá cùng khối lượng

Bạn có thể bế được một em bé nặng 15kg nhưng lại không thể nâng 1 tảng đá có cùng khối lượng.



Chúng ta có thể bế được người nhưng lại khó mà
bê được tảng đá cùng khối lượng

Nguyên nhân là bởi cơ thể người có khả năng thích nghi với trọng lực và phân bổ sức nặng ra nhiều hướng. Trong khi đó, đá thì không có khả năng này. Trọng lực của đá sẽ luôn ở cùng vị trí, khiến bạn nâng lên khó hơn.

7. Bộ não của bạn sản xuất đủ điện để thắp sáng một bóng đèn nhỏ

Bộ não của chúng ta có khoảng 100 tỷ tế bào được gọi là tế bào thần kinh. Khi chúng ta di chuyển, nhìn, suy nghĩ, mơ hoặc cười cũng là khi các tín hiệu điện và hóa chất đang chạy đua giữa hàng tỷ tế bào thần kinh trên xa lộ thần kinh này. Vì vậy, mặc dù một tế bào thần kinh tạo ra một lượng điện rất nhỏ, nhưng tất cả chúng gộp lại cùng lúc có thể tạo ra đủ điện để thắp sáng một bóng đèn có công suất thấp.

8. Người Tây Tạng cần ít hơn 40% oxy so với người bình thường

Người Sherpa ở Nepal và Tây Tạng thường làm hướng dẫn viên cho những du khách muốn chinh phục đỉnh Everest. Cơ thể họ có những đặc điểm cho phép họ sống ở độ cao 4 km so với mực nước biển.

Sau khi nghiên cứu nhiều năm, các nhà khoa học nhận thấy 87% người Tây Tạng mang gene EPAS1 đặc biệt, cho phép họ cần ít hơn 40% oxy so với người bình thường. Thông thường, khi một người lên đến độ cao 3km, nồng độ hemoglobin trong máu sẽ tăng lên. Gene EPAS1 hạn chế mức độ tăng của nồng độ hemoglobin, nhờ đó ngăn chặn những vấn đề về tim mà người khác thường mắc phải. Theo các nhà nghiên cứu, người Tây Tạng kế thừa khả năng đặc biệt từ người Denisovan đã tuyệt chủng. Người Denisovan từng tồn tại xung quanh khu vực mà người Tây Tạng sinh sống. Các nhà khoa học cũng tìm thấy gene EPAS1 trong các hóa thạch của họ. Ngày nay, người Tây Tạng (cùng với một số người sống trên các đảo thuộc Thái Bình Dương) dường như là tộc người duy nhất mang gene EPAS1. ■



金城銀行

GOLDEN BANK

LARGE BANK CAPABILITY

COMMUNITY BANK CHARACTER

Proudly Serving Your Neighborhood

EXPERT LENDING & BUSINESS SOLUTIONS

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



PERSONAL & COMMERCIAL ACCOUNTS

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



GLOBAL & DIGITAL BANKING SERVICES

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



CONSUMER MORTGAGE

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



CALL US AT 888-320-3838

www.goldenbank-na.com

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





MY WHY IS *Them.*

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

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên; và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì..... LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ *bạn.*

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

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

 **281.260.3500**

Four Locations Close to Home.

Fairbanks • Fallbrook • Greenspoint • Victory

[LoneStar.edu/HoustonNorth](https://lonestar.edu/HoustonNorth)

Quét mã QR để biết
thêm thông tin

Cha đẻ của máy bay trực thăng

Máy bay trực thăng huyền thoại làm thay đổi ngành hàng không thế giới. Cha đẻ của máy bay trực thăng vẫn còn nhiều người chưa biết tới. Sinh ra tại Kiev thủ đô Ukraina ngày nay từ nhỏ ông đã có đam mê vô tận với khoa học chế tạo.



Igor Sikorsky thử nghiệm chiếc máy bay trực thăng lên thẳng đầu tiên của mình ở Bridgeport năm 1940

Igor Sikorsky được thế giới suy tôn là “cha đẻ” của máy bay trực thăng lên thẳng, bởi ông đã phát minh và thiết kế thành công chiếc máy bay trực thăng lên thẳng đầu tiên.

Năm 1940, chiếc VS-300, mô hình cho tất cả các máy bay trực thăng lên thẳng cánh quạt hiện đại đã đưa Sikorsky trở thành một trong những nhà thiết kế vĩ đại nhất ngành hàng không. Máy bay bốn động cơ lớn, máy bay trực thăng lên thẳng đa năng hiện nay lần lượt ra đời nhờ đóng góp quan trọng của nhà thiết kế máy bay huyền thoại Sikorsky.

Khởi nguồn từ niềm đam mê

Theo Nedcc.org, Sikorsky Igor Ivanovich sinh ngày 25-5-1889 ở Kiev thuộc đế quốc Nga (nay là Thủ đô của Ukraine). Thời thơ ấu, Sikorsky đam mê máy bay đến mức năm 12 tuổi đã tự thiết kế chiếc máy bay đồ chơi đầu tiên.

Giai đoạn 1903 – 1906, ông theo học tại Trường cao đẳng Hàng hải St. Petersburg, nhưng bất ngờ đến năm 1907 chuyển hướng thi vào Học viện Bách khoa Kiev. Sikorsky từng chia sẻ: “Chỉ trong 24 giờ, tôi đã quyết định theo đuổi một lĩnh vực làm thay đổi cả cuộc đời mình. Tôi sẽ học ngành hàng không”.

Năm 1909, Sikorsky đã trực tiếp hoàn thành chiếc máy bay lên thẳng đầu tiên của mình. Tuy nhiên, dù cánh quạt quay mạnh đến mức nào thì thiết bị cũng không thể di chuyển được.

Sau đó, ông đã nỗ lực chế tạo được một máy bay hai tầng và nó đã nâng Sikorsky ngồi trên máy bay lên vài mét trong không trung. Trong 12 giây ngắn ngủi, Sikorsky được ném thử mùi vị của thành công.

Trong thời gian tiếp theo, Sikorsky nghiên cứu tạo ra các nguyên mẫu khác, thực hiện những chuyến bay ngắn và thường làm hỏng chúng. Tuy nhiên, không nản lòng trước thất bại, ông lại sử dụng các bộ phận còn nguyên vẹn để tiếp tục cải tiến mô hình.

Năm 1911, ông nhận bằng tốt nghiệp “phi công” của Aeroclub Imperial All-Russian. Năm 1912 đã đánh dấu sự chuyển biến lớn trong sự nghiệp “hàng không” của Sikorsky khi ông trở thành kỹ sư trưởng bộ phận máy bay của Công ty Russko-Baltiisky Vagonny ở St.Petersburg.

Chỉ trong một năm, Sikorsky và nhóm của ông đã thiết kế, lắp ráp chiếc máy bay bốn động cơ đầu tiên trên thế giới.

Ngày 10-5-1913, chiếc máy bay cỡ lớn “Sikorsky Russky Vityaz”, hay còn gọi là “Hiệp sĩ Nga”, thực hiện thành công chuyến bay đầu tiên.

Nhờ đó, Sikorsky đã được Sa hoàng Nicholas II tặng một chiếc đồng hồ bằng vàng khi đích thân đến kiểm tra chiếc máy bay. Sau Cách mạng Tháng Mười năm 1917, chính quyền mới ở Liên Xô quan tâm đến đội kỵ binh hơn là máy bay.

Thời điểm đó, máy bay chưa được sử dụng rộng rãi trong chiến tranh. Sikorsky mất tất cả số tiền đã đầu tư vào nhà máy vì chính quyền lúc bấy giờ đã quốc hữu hóa và tái sử dụng nhà máy để sản xuất phương tiện cơ giới chiến đấu.

Ông đành rời Liên Xô và hướng ra nước ngoài để tìm kiếm cơ hội thực hiện ước mơ thiết kế máy bay trực thăng của mình.

Thành công lớn tại “xứ cờ hoa”

Trang Russia Beyond của Nga cho biết, sự kiện mang tính bước ngoặt đối với Igor Sikorsky là vào tháng 3-1919, khi ông chuyển đến Mỹ. Tại đây, bước đầu ông học cách kiếm tiền mưu sinh bằng việc dạy học cho những người nhập cư Nga.

Sikorsky chia sẻ trong cuốn hồi ký của mình rằng: “Tôi đã từng trải qua những ngày tháng đói kém, vất vả ở Mỹ nhưng chưa ngày nào tôi đánh mất hy vọng và niềm đam mê với máy bay và máy bay trực thăng. Tôi tự nhủ với lòng mình rằng, nếu thất bại, tôi sẽ tìm cách thử lại”.

Nuôi dưỡng giấc mơ máy bay trực thăng

Để thực hiện ước mơ phát triển máy bay, năm 1923, Sikorsky quyết định thành lập Công ty Sikorsky Aero Engineering Corporation tại thị trấn Roosevelt, New York (Mỹ). Đây là một công ty nhỏ, trong thời gian đầu hoạt động không mấy suôn sẻ.

Rất may mắn, số tiền 5.000 USD lúc đó (tương đương khoảng 76.000 USD vào thời điểm hiện nay) mà nhà soạn nhạc Sergei Rachmaninoff cho vay và một số quỹ bổ sung mà Sikorsky có thể tự huy động đã giúp công ty thoát khỏi nguy cơ phá sản.

Năm 1924, công ty của ông cho ra mắt phiên bản Sikorsky S-29-A, loại máy bay hai động cơ đầu tiên lắp ráp tại Mỹ, có khả năng chở 14 hành khách và đạt tốc độ 185 km/giờ. Sau đó, công ty của ông bắt đầu sản xuất thủy phi

cơ – loại máy bay có cánh cố định, có khả năng hạ và cất cánh trên mặt nước.

Năm 1928, Igor Sikorsky chính thức trở thành công dân Mỹ. Năm 1929, Công ty tư nhân của Sikorsky quyết định chuyển đến Stratford, bang Connecticut, trở thành một phần của Tập đoàn máy bay và vận tải Mỹ (tiền thân của Tập đoàn United Technologies ngày nay).

Sikorsky đã chế tạo American Clip – chiếc máy bay vận tải biển không lồ có kích thước gần gấp đôi các máy bay khác thời bấy giờ, cho hãng Pan American Airlines, giúp hãng này đi tiên phong trong lĩnh vực giao thông xuyên đại dương. Cuối năm 1931, phi công Charles Lindberg thực hiện chuyến bay đầu tiên từ Miami đến Panama.

Sáu tháng sau, một chiếc Clip khác bay ra khỏi Alameda (California) và mở một tuyến đường hàng không đến quần đảo Hawaii.

Từ đó, Pan American Airlines đã sử dụng những chiếc máy bay này để mở các liên kết trên không giữa Mỹ và Argentina, sau đó là những tuyến hàng không khác từ các quốc gia dọc theo bờ biển Thái Bình Dương đến New Zealand.

Năm 1937, chiếc Clip tiếp theo thực hiện chuyến bay thường xuyên đầu tiên trên bắc Đại Tây Dương.

Chiếc máy bay lớn này đã khởi đầu cho loạt thiết bị tương tự, mở ra các tuyến hàng không của Mỹ bay qua tất cả đại dương. Trong số đó, tốt nhất là loại máy bay C-42, được hoàn thành năm 1934, giúp phi công Lindberg lập tám kỷ lục thế giới về tốc độ và tải trọng.

Giấc mơ trở thành hiện thực

Trong giai đoạn thành công trên đất Mỹ, Sikorsky không bao giờ quên ước mơ chế tạo một chiếc máy bay trực thăng lên thẳng.

Đó là thử thách thu hút tất cả trí thông minh, nguồn năng lượng và tình yêu máy bay của ông từ thuở thiếu thời. Mùa xuân năm 1939, ông bắt đầu nghiên cứu chế tạo máy bay trực thăng lên thẳng. Chỉ khoảng nửa năm, những vấn đề khó khăn nhất đã được ông khắc phục.

Quá trình phát triển của máy bay trực thăng

Ngày 14-9-1939, chiếc máy bay lên thẳng Vought-Sikorsky VS-300 đã thực hiện thành công chuyến bay thử nghiệm. Ngày 24-5-1940, chuyến bay tự do đầu tiên đã diễn ra.

Cấu hình động cơ cánh quạt hoàn chỉnh được trang bị trên VS-300 của Sikorsky đã được chứng minh là một cấu hình máy bay trực thăng lên thẳng phổ biến nhất, được sử dụng trong hầu hết các máy bay lên thẳng hiện đại ngày nay.

Năm 1941, sau khi thực hiện các thay đổi trong thiết kế, Sikorsky đã lập kỷ lục đầu tiên về thời gian của chuyến bay: 1 giờ 5 phút và 14 giây. Hai ngày sau, máy bay lên thẳng của ông được trang bị thêm hệ thống phao giúp cất và hạ cánh trên cạn và mặt nước.

Từ thành công này, năm 1942 Sikorsky chế tạo ra mẫu Sikorsky R-4, chiếc máy bay trực thăng lên thẳng đầu tiên được Không quân Mỹ sử dụng và cũng là chiếc máy bay đầu tiên trên thế giới được sản xuất trên quy mô lớn.

Năm 1957, chiếc máy bay theo thiết kế của Sikorsky đã được Nhà trắng ủy quyền sản xuất khi Tổng thống Mỹ D.Eisenhower yêu cầu một phương tiện di chuyển hiệu quả hơn trên quãng đường ngắn.

Nhà trắng đã đặt hàng chiếc Sikorsky H-34 và sau đó, năm 1961 thay thế bằng Sikorsky SH-3 Sea King (Vua biển). Thống kê đến năm 2006, Nhà trắng đã sở hữu khoảng 19 máy bay trực thăng lên thẳng theo thiết kế của Sikorsky để phục vụ Tổng thống và Phó Tổng thống. Năm 1963, Sikorsky được trao giải thưởng khoa học cao nhất của Hiệp hội kỹ sư cơ khí Mỹ (American Society of Mechanical Engineers, thành lập năm 1880 và hiện có hơn 110.000 thành viên tại 150 quốc gia).

Ông trở thành một huyền thoại sống, được ghi danh ở đại sảnh “Danh vọng hàng không và vũ trụ quốc tế” năm 1966.

Với chiếc máy bay lên thẳng do ông chế tạo, các chuyến bay lần đầu được thực hiện trên Đại Tây Dương (S-61 năm 1967), Thái Bình Dương (S-65 năm 1970) để thực hiện nhiệm vụ tiếp nhiên liệu trên không.

Huyền thoại Igor Sikorsky qua đời tại nhà riêng ở Easton, Connecticut ngày 26-10-1972, hưởng thọ 83 tuổi. Ông được nhớ đến như một anh hùng ở cả Mỹ và Nga, là người đi tiên phong với những phát minh vĩ đại trong lịch sử ngành hàng không thế giới.

Điều quan trọng hơn cả là Igor Sikorsky và những chiếc máy bay trực thăng của mình đã trở thành biểu tượng cho khát vọng lớn lao, ước mơ và niềm tin vào chính bản thân mỗi con người. ■

Tại sao nọc độc bọ cạp lại được mệnh danh là chất lỏng đắt nhất thế giới?

Mặc dù một lượng nọc độc bọ cạp nhỏ có thể giúp bạn kiếm được một khoản tiền kha khá, nhưng việc kinh doanh nọc độc bọ cạp khó có thể biến bạn thành triệu phú.

Rất ít người trong chúng ta có thể cưỡng lại sức hấp dẫn của kế hoạch làm giàu nhanh chóng. Nếu tìm kiếm trên Google với cụm từ "giá trị nọc độc bọ cạp", bạn sẽ bắt gặp những ước tính lên tới hàng triệu USD (khoảng 39 triệu USD/gallon) và theo một số cách, những ước tính này là đúng.

Được đánh giá cao trong nghiên cứu khoa học về các hợp chất có thể có những ứng dụng sâu rộng trong y học, cũng như dạy chúng ta nhiều hơn về hệ sinh thái và sự tiến hóa. Trên thế giới thực sự có những phòng thí nghiệm đang tìm kiếm và thu mua loại nọc độc nguy hiểm này.

Bọ cạp là một loài nguy hiểm, nhưng đồng thời nọc độc của bọ cạp thể hiện là một cuộc cách mạng trong lĩnh vực nghiên cứu y học. Trong số 1.500 loài bọ cạp được biết

đến, chỉ có 25 loài chứa nọc độc nguy hiểm cho con người.

Nói chung, một vết đốt của chúng không thể giết chết một người trưởng thành khỏe mạnh nhưng có thể gây tử vong cho trẻ em và người lớn tuổi.

Ở đuôi của bọ cạp có một tuyến độc, và mặc dù tất cả các loài bọ cạp đều có nọc độc, nhưng chỉ có một số loài thực sự sở hữu nọc độc chết người.

Một nghiên cứu được tiến hành vào đầu năm nay đã phát hiện ra rằng những loài bọ cạp càng nhỏ sẽ sở hữu nọc độc càng nguy hiểm. Chẳng hạn, bọ cạp đuôi dày Nam Phi có nọc độc mạnh gấp 10 lần bọ cạp vàng Israel.

“Trên thực tế, bọ cạp phải tăng cường trao đổi chất rất nhiều lần để tạo ra nọc độc. Đối với chúng, việc tạo ra nọc độc diễn ra giống như khi con người đang chạy marathon” - Tiến sĩ sinh vật học tiến hóa Arie van Der Meijden của Viện CIBIO-InBIO ở Bồ Đào Nha chia sẻ với IFLScience.



“Chúng tôi đã thực hiện một nghiên cứu cách đây vài năm, trong đó chúng tôi chỉ chọc vào con bọ cạp và khiến nó tức giận để nó tiêm nọc độc vào lọ. Chúng có xu hướng sử dụng khoảng 3 đến 5 phần trăm nọc độc cho mỗi lần đốt, điều đó có nghĩa là chúng có thể đốt nhiều lần”.

Nọc bọ cạp là một hóa chất gây độc thần kinh được thu hoạch từ các loài bọ cạp khác nhau. Nếu tiêm trực tiếp nó có thể làm tê liệt toàn bộ hệ thần kinh.

Tuy nhiên, bên cạnh độc tính, nó còn chứa các đặc tính được động học và được lực học của nhiều lợi ích trong lĩnh vực y tế. Hợp chất muối trong nọc độc bọ cạp là thành phần quan trọng, được chỉ định cho việc điều trị viêm khớp, điều trị ung thư, ngăn ngừa đào thải nội tạng trong quá trình cấy ghép, điều trị bệnh lao và phát hiện khối u não.

Bắc Phi cùng với Trung Đông, Ấn Độ, Mexico và một phần Nam Mỹ là nơi sinh sống của khoảng 50 loài bọ cạp đại diện cho mối đe dọa tiềm tàng đối với cuộc sống con người.

Mặc dù mọi người đều hiểu rằng nọc độc của các loài khác nhau sẽ có mức độ nguy hiểm khác nhau, nhưng điều có lẽ ít được biết đến hơn là chất lượng của nọc độc cũng thay đổi theo số lần đốt.

Bọ cạp tạo ra tiền nọc độc trong vết đốt đầu tiên của chúng, chất này chảy ra dưới dạng chất lỏng trong suốt. Ở những lần đốt tiếp theo, nọc độc đó ngày càng trở nên mờ đục và trở nên đặc hơn, dính hơn.

Đến vài lần đốt cuối cùng, nọc độc sẽ có kết cấu rất khác, điều mà Der Meijden đã tận mắt chứng kiến khi nhóm của ông thiết lập một phương pháp mới để chiết xuất nọc độc bọ cạp.

Trong số tất cả các loài bọ cạp khác nhau, Deathstalker Scorpion là loài nguy hiểm nhất và nọc độc của nó được sử dụng cho nhiều mục đích y tế đồng thời có giá khoảng 39 triệu USD mỗi gallon.

Tại sao con người muốn nọc độc bọ cạp?

Thiên nhiên từ lâu đã là nguồn cảm hứng cho sự đổi mới của con người trong mọi lĩnh vực, từ công nghệ và thiết kế đến được phẩm cũng như liệu pháp điều trị.

Với việc nọc độc của bọ cạp rất giàu protein, peptide và các hợp chất phân tử có khả năng ngăn chặn hoặc sắp xếp lại các kênh ion trong cơ thể, chúng được coi là ứng cử viên đầy triển vọng cho các loại thuốc có nguồn gốc từ nọc độc.

Các ứng dụng của nọc bọ cạp trong dược phẩm có thể khác nhau tùy thuộc vào các kênh ion cụ thể mà chúng tác động.

Một số hoạt động trên các kênh natri đã cho thấy nhiều hứa hẹn trong việc quản lý chứng động kinh ở các mô hình chuột. Những loại khác lại ảnh hưởng đến các kênh kali đang được nghiên cứu trong điều trị các bệnh tự miễn dịch như bệnh đa xơ cứng.

Những nọc độc này đã phát triển thành vũ khí để vô hiệu hóa một số bệnh nhất định bằng cách tác động lên các kênh này. Do đó, nọc độc của bọ cạp, cùng với hải quỳ, rắn và tất cả các loại động vật có nọc độc khác hiện rất được quan tâm trong một số lĩnh vực nghiên cứu có khả năng sinh lợi.

Tại sao nọc độc của bọ cạp lại đắt?

Theo Oddity Central, nọc độc của bọ cạp Deathstalker không chỉ là nọc độc nguy hiểm nhất thế giới mà còn là chất lỏng đắt nhất hành tinh, có giá lên tới 39 triệu USD/gallon.

Nó đắt như vậy vì việc "vắt kiệt nọc độc" một con bọ cạp chỉ có thể tạo ra một giọt nọc độc có kích thước bằng một hạt đường. Để có được 1 gallon nọc bọ cạp, bạn sẽ phải thu thập nọc độc từ khoảng 2,64 triệu con bọ cạp, và đó là lý do tại sao nó có giá 39 triệu USD mỗi gallon.

Để có được hỗn hợp độc tố quý giá này, người ta sẽ phải vắt nọc độc bằng tay, vì các biện pháp lấy nọc độc tự động chỉ mới đang được phát triển. Tuy nhiên, bạn có thể sẽ phải đối mặt với nguy cơ bị bọ cạp đốt trong quá trình vắt nọc độc. Các chuyên gia, mô tả cơn đau khi bị một con bọ cạp từ thần hành hạ sẽ rất kinh khủng.

Ngoài ra còn một sự thật là mỗi khi nọc độc của loài bọ cạp này được nghiên cứu, người ta lại tìm thấy nhiều công dụng hơn cho nó, do đó, nó càng được đánh giá cao hơn và nhu cầu về loại chất lỏng này tiếp tục tăng dần. ■

The VietNam Post

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

6 bài tập đứng giúp tăng cơ lõi, bảo vệ lưng và đầu gối sau tuổi 50

K hông cần nằm tập hay thực hiện các động tác gập bụng gây áp lực lên cột sống, nhiều bài tập ở tư thế đứng vẫn giúp tăng cơ lõi hiệu quả. Đây là lựa chọn phù hợp cho người trung niên, người có vấn đề về lưng hoặc đầu gối và những người muốn duy trì khả năng vận động lâu dài.

Khi nhắc đến cơ lõi (core), nhiều người thường nghĩ ngay đến cơ bụng. Tuy nhiên, cơ lõi là một hệ thống gồm cơ bụng, cơ lưng sâu, cơ hoành, cơ sàn chậu và các nhóm cơ quanh hông. Những cơ này hoạt động như một "trung tâm ổn định", giúp duy trì tư thế, bảo vệ cột sống và truyền lực giữa thân trên với thân dưới.

Việc tăng cường các nhóm cơ này không chỉ cải thiện khả năng vận động mà còn góp phần duy trì khối cơ, tạo nền tảng cho quá trình tăng cơ và hạn chế tình trạng mất cơ liên quan đến lão hóa.

Sức mạnh cơ lõi có vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ đau thắt lưng, cải thiện khả năng giữ thăng bằng và duy trì chức năng vận động khi tuổi càng cao. Ngược lại, cơ lõi suy yếu có thể làm tăng áp lực lên cột sống, hông và đầu gối trong các hoạt động thường ngày.

Nhiều người lựa chọn các bài gập bụng hoặc ngồi dậy để tập cơ lõi. Tuy nhiên, những động tác này không phải lúc nào cũng phù hợp, đặc biệt với người lớn tuổi, người thừa cân hoặc người đang gặp các vấn đề về cột sống thắt lưng.

Các bài tập đứng có ưu điểm là mô phỏng gần với các hoạt động thực tế trong cuộc sống như đi bộ, leo cầu thang, mang vác đồ vật hoặc thay đổi tư thế. Đồng thời, chúng giúp người tập cải thiện khả năng giữ thăng bằng, phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cơ lõi.

Dưới đây là 6 bài tập đứng giúp tăng cường cơ lõi, bảo vệ lưng và đầu gối:

1. Gõi chạm khuỷu tay đối diện

Đây là bài tập tác động đến cơ bụng chéo, cơ gập hông và các cơ ổn định thân mình. Động tác còn giúp cải thiện khả năng phối hợp giữa thân trên và thân dưới, một yếu tố quan trọng trong phòng ngừa té ngã ở người lớn tuổi.

2. Nâng chân sang bên hỗ trợ tăng cơ lõi hiệu quả

Mặc dù thường được xem là bài tập cho vùng hông, động tác này cũng yêu cầu cơ lõi hoạt động liên tục để giữ thăng bằng. Ngoài ra, bài tập còn giúp tăng cường cơ mông giữa - nhóm cơ có vai trò quan trọng trong việc ổn định khớp gối khi đi bộ, leo cầu thang hoặc đứng trên một chân.

3. Xoay thân khi đứng

Động tác xoay thân khi đứng giúp tăng cường cơ bụng chéo, cải thiện khả năng xoay người và độ linh hoạt của cột sống ngực. Đây là dạng vận động thường xuyên xuất hiện trong sinh hoạt hằng ngày nhưng lại dễ suy giảm theo tuổi tác nếu không được tập luyện.

4. Hút bụng chủ động (ADIM)

ADIM là bài tập thường được sử dụng trong phục hồi chức năng cột sống vì giúp kích hoạt cơ ngang bụng, một trong những nhóm cơ quan trọng nhất trong việc ổn định vùng thắt lưng.

Lưu ý, người mới bắt đầu có thể thực hiện bài tập này nhiều lần trong ngày, kể cả khi đang ngồi làm việc hoặc đứng chờ xe.

5. Gập bụng đứng xoay người

Đây là bài tập kết hợp giữa khả năng giữ thăng bằng, sức mạnh cơ bụng và sự phối hợp toàn thân. Khi thực hiện đúng kỹ thuật, động tác giúp cơ lõi hoạt động mạnh mà không tạo áp lực lớn lên cột sống như các bài gập bụng truyền thống.

Gập bụng đứng kết hợp xoay người là bài tập kết hợp giữa khả năng giữ thăng bằng, sức mạnh cơ bụng và sự phối hợp toàn thân.

6. Gập người về trước kết hợp xoay thân

Bài tập gập người kết hợp xoay thân tăng cường cơ lưng, cơ bụng sâu và khả năng kiểm soát cột sống trong nhiều mặt phẳng vận động khác nhau.

Lưu ý, những người đang đau lưng cấp tính hoặc có tiền sử thoát vị đĩa đệm nên tham khảo ý kiến chuyên gia phục hồi chức năng hoặc bác sĩ y học thể thao trước khi thực hiện.

Đối với người mới bắt đầu, có thể thực hiện mỗi bài từ 10 - 15 lần hoặc duy trì trong 30 - 45 giây, lặp lại 2 - 3 hiệp. Trong quá trình tập luyện cần chú ý:

Giữ cột sống ở tư thế trung tính, tránh uốn lưng quá mức.

Siết nhẹ cơ bụng trước khi thực hiện động tác.

Thở ra khi tạo lực và không nín thở.

Ưu tiên kỹ thuật đúng hơn số lần lặp lại.

Dừng tập nếu xuất hiện đau nhói ở lưng, hông hoặc đầu gối.

Theo khuyến nghị của Tổ chức Y thế thể giới, người trưởng thành nên duy trì ít nhất 150 phút hoạt động thể lực cường độ trung bình mỗi tuần kết hợp với các bài tập sức mạnh cơ bắp. Các bài tập cơ lõi ở tư thế đứng có thể được lồng ghép vào chương trình tập luyện nhằm cải thiện tư thế, khả năng vận động và giảm nguy cơ đau lưng, té ngã khi lớn tuổi.

Chỉ sau khoảng 3 - 4 tuần tập luyện đều đặn, nhiều người có thể cảm nhận được sự thay đổi về khả năng giữ thăng bằng, kiểm soát cơ thể và độ ổn định của vùng thắt lưng. Đây là những lợi ích quan trọng hơn nhiều so với mục tiêu thẩm mỹ đơn thuần, đặc biệt ở người trung niên và cao tuổi. ■

Loại rau nên ăn mỗi ngày để hỗ trợ giảm mỡ bụng

Giảm mỡ bụng là một trong những vấn đề sức khỏe và thẩm mỹ được nhiều người quan tâm hiện nay.

Bên cạnh việc tập luyện thể dục thường xuyên và duy trì lối sống lành mạnh, chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong quá trình giảm mỡ.

Trong số các thực phẩm hỗ trợ kiểm soát cân nặng, các loại rau xanh, đặc biệt là bông cải xanh, được xem là lựa chọn có thể bổ sung hàng ngày để góp phần giảm mỡ bụng hiệu quả.

Bông cải xanh chứa hàm lượng chất xơ dồi dào nhưng lại rất ít calo. Khi ăn loại rau này, cơ thể có cảm giác no lâu hơn nên sẽ hạn chế việc tiêu thụ các thực phẩm giàu năng lượng và giảm nguy cơ ăn vặt. Chất xơ còn hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả, giúp cơ thể đào thải chất cặn bã và giảm tình trạng tích tụ mỡ thừa.



Không chỉ giàu chất xơ, bông cải xanh còn chứa nhiều vitamin C, vitamin K và các chất chống oxy hóa mạnh. Những dưỡng chất này góp phần thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng khả năng đốt cháy năng lượng và bảo vệ cơ thể khỏi tác động của các gốc tự do. Một số nghiên cứu cũng cho thấy các hợp chất thực vật có trong bông cải xanh có thể hỗ trợ điều hòa lượng đường trong máu, từ đó giảm nguy cơ tích tụ mỡ vùng bụng do rối loạn chuyển hóa.

Ngoài bông cải xanh, các loại rau lá xanh như cải bó xôi, cải xoăn hay rau diếp cũng mang lại nhiều lợi ích tương tự. Các loại rau này chứa lượng nước cao, ít chất béo và cung cấp nhiều khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Việc duy trì thói quen ăn rau xanh mỗi ngày không chỉ giúp hỗ trợ giảm mỡ bụng mà còn góp phần cải thiện sức khỏe tim mạch, kiểm soát cholesterol và tăng cường sức đề kháng.

Tuy nhiên, cần hiểu rằng không có loại rau nào có thể đánh tan mỡ bụng một cách thần kỳ nếu không kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng và vận động hợp lý.

Rau xanh khi phát huy hiệu quả tốt nhất khi được đưa vào một lối sống khoa học, hạn chế thực phẩm nhiều đường, dầu mỡ và duy trì hoạt động thể chất đều đặn.

Vì vậy, bổ sung bông cải xanh và các loại rau xanh vào thực đơn hàng ngày là một giải pháp đơn giản nhưng hữu ích để hướng tới vóc dáng cân đối. ■

Phát hiện độ tuổi tăng cân nguy hiểm nhất

Nghiên cứu mới cho thấy người bắt đầu béo phì ở độ tuổi 17-29 có nguy cơ tử vong sớm cao hơn khoảng 70% so với những người không bị béo phì trước 60 tuổi.

Theo Science Daily, nghiên cứu mới cho thấy không chỉ việc tăng cân ảnh hưởng đến sức khỏe suốt cuộc đời, mà độ tuổi tăng cân cũng đóng vai trò quan trọng. Đặc biệt, việc tăng cân trong giai đoạn đầu tuổi trưởng thành có liên quan chặt chẽ hơn với nguy cơ tử vong sớm cao hơn đáng kể so với những người duy trì cân nặng ổn định.

Nghiên cứu do các nhà khoa học tại Đại học Lund (Thụy Điển) thực hiện đã phân tích dữ liệu của hơn 600.000 người trưởng thành. Những người tham gia đều có ít nhất ba lần ghi nhận cân nặng trong giai đoạn từ 17 đến 60 tuổi, giúp các nhà nghiên cứu theo dõi quá trình thay đổi cân nặng theo thời gian thay vì chỉ dựa vào một lần đo duy nhất.

Kết quả cho thấy những người lần đầu được xác định béo phì trong độ tuổi từ 17 đến 29 có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân cao hơn khoảng 70% trong thời gian theo dõi so với những người không bị béo phì trước tuổi 60.

Theo nhóm nghiên cứu, phát hiện này cho thấy việc tăng cân ở tuổi trẻ có thể gây ra những hệ lụy lâu dài đối với sức khỏe. Dù nghiên cứu không chứng minh trực tiếp rằng tăng cân sớm là nguyên nhân dẫn đến tử vong, béo phì từ lâu đã được biết đến là yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh lý nghiêm trọng.

Nhà dịch tễ học Tanja Stocks thuộc Đại học Lund cho biết phát hiện nhất quán nhất của nghiên cứu là những người tăng cân nhiều khi còn trẻ có nguy cơ tử vong sớm cao hơn về sau so với những người tăng ít cân hơn.

Các nhà khoa học cho rằng một trong những nguyên nhân có thể là cơ thể phải chịu đựng tình trạng thừa cân trong thời gian dài hơn. Điều này khiến các cơ quan liên tục chịu áp lực, làm tăng mức độ hao mòn sinh học và nguy cơ mắc bệnh theo thời gian, có thể là nguyên nhân dẫn đến tỷ lệ tử vong sớm hơn.

Trong nghiên cứu, các chuyên gia đã theo dõi cả tỷ lệ tử vong chung và các trường hợp tử vong liên quan đến những bệnh thường gặp ở người béo phì như bệnh tim mạch, ung thư và đái tháo đường type 2. Béo phì được xác định khi chỉ số khối cơ thể (BMI) đạt từ 30 trở lên. Dù BMI hiện không còn được xem là thước đo hoàn hảo, đây vẫn là tiêu chuẩn phổ biến trong thời gian dữ liệu được thu thập.

Ngoài phát hiện về độ tuổi tăng cân, nghiên cứu cũng ghi nhận những người tăng cân nhiều nhất ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời đều có nguy cơ tử vong cao hơn. Trong đó, các bệnh tim mạch như nhồi máu cơ tim và

đột quỵ là nguyên nhân chiếm tỷ lệ lớn nhất.

Các tác giả cho rằng thời gian sống chung với béo phì có thể là yếu tố quan trọng hơn chính việc tăng cân ở tuổi trung niên hoặc tuổi già. Tình trạng kháng insulin kéo dài, viêm mạn tính và rối loạn đông máu do mô mỡ tiết ra các chất sinh học có thể góp phần làm gia tăng nguy cơ bệnh tật và tử vong.

Béo phì cũng được ghi nhận có liên quan đến nguy cơ tử vong do đái tháo đường type 2 và một số loại ung thư. Tuy nhiên, một số bệnh ung thư như ung thư bàng quang ở nam giới hay ung thư dạ dày ở nữ giới không cho thấy mối liên hệ rõ ràng về mặt thống kê.

Nghiên cứu cũng phát hiện sự khác biệt giữa nam và nữ. Ở phụ nữ, nguy cơ tử vong do ung thư liên quan đến béo phì gần như tương tự nhau bất kể việc tăng cân xảy ra ở độ tuổi nào. Điều này khiến các nhà khoa học đặt ra giả thuyết rằng những thay đổi nội tiết tố, đặc biệt trong giai đoạn mãn kinh, có thể đóng vai trò quan trọng hơn.

Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế. Các yếu tố như chế độ ăn uống và mức độ vận động thể chất không được đưa vào phân tích, trong khi đây đều là những yếu tố có ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và tuổi thọ.

Dù vậy, với số lượng người tham gia rất lớn và thời gian theo dõi kéo dài nhiều năm, các nhà nghiên cứu cho rằng kết quả này mang ý nghĩa quan trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Theo họ, việc phòng ngừa thừa cân và béo phì nên được thực hiện càng sớm càng tốt, đặc biệt ngay từ giai đoạn đầu tuổi trưởng thành.

Để dễ hình dung, các nhà khoa học cho biết nếu trong nhóm không bị béo phì sớm có khoảng 10/1.000 người tử vong trong thời gian theo dõi thì ở nhóm bị béo phì từ sớm, con số này tăng lên khoảng 17/1.000 người.

"Chúng ta không nên quá bận tâm đến những con số nguy cơ chính xác", nhà dịch tễ học Stocks cho biết. "Chúng hiêm khi hoàn toàn chính xác, bởi chúng bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, chẳng hạn các yếu tố được đưa vào xem xét trong nghiên cứu cũng như mức độ chính xác khi đo lường cả các yếu tố nguy cơ và kết quả nghiên cứu". Nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí eClinicalMedicine. ■

8 cách ngăn trào ngược dạ dày trở nặng

Kiểm soát căng thẳng, ăn ít hơn và chia thành nhiều bữa nhỏ, hạn chế caffein, đồ chiên rán có thể giúp trung hòa axit, ngăn trào ngược dạ dày thực quản tiến triển.

Trào ngược dạ dày thực quản (GERD) là bệnh lý tiêu hóa phổ biến, thường gây ợ nóng, ợ chua, đau rát sau xương ức. Nếu không kiểm soát tốt, bệnh có thể tái phát nhiều lần, ảnh hưởng chất lượng cuộc sống và làm tăng nguy cơ biến chứng. Một số thay đổi trong ăn uống và sinh hoạt có thể giúp giảm triệu chứng và hạn chế bệnh trở nặng.

Ăn các bữa nhỏ hơn

Ăn quá no có thể làm giãn dạ dày, gây áp lực lên cơ vòng thực quản dưới (LES) - van ngăn cách giữa thực quản và dạ dày, dẫn đến chứng ợ nóng. Do đó, người bị trào ngược có thể chia 6 bữa nhỏ hoặc ba bữa nhẹ thay vì ba bữa chính mỗi ngày. Cách này giúp dạ dày không bị quá no, kiểm soát lượng axit, từ đó hỗ trợ tiêu hóa.

Ăn chậm

Ăn nhanh có thể cản trở quá trình tiêu hóa và làm tăng nguy cơ ợ nóng, trong khi đó, ăn chậm giúp tiêu hóa ổn định. Một số mẹo giúp ăn chậm như đặt bát xuống giữa các lần gắp thức ăn, nhai kỹ trước khi nuốt và chia nhỏ thành từng phần.

Lựa chọn phù hợp khi ăn ngoài

Theo WebMD, nên phải ăn ngoài, nên ưu tiên các món chế biến đơn giản như thịt gà, cá, thịt lợn nạc, thịt bò nạc hoặc trứng. Hạn chế nước sốt, món nhiều dầu mỡ và gia vị cay. Ăn kèm rau hấp hoặc salad đặt bên xuống giữa các lần gắp thức ăn, nhai kỹ trước khi nuốt và chia nhỏ thành từng phần.

Một số loại thực phẩm có làm giãn cơ vòng thực quản dưới hoặc làm tăng axit dạ dày cần hạn chế như đồ ăn chiên hoặc nhiều dầu mỡ, thịt nhiều chất béo, các loại sốt kem, chocolate, bạc hà, đồ uống chứa caffeine như nước ngọt, cà phê, trà, trái cây hoa quả cam quýt có độ chua.

Nghỉ ngơi trước khi nằm

Nằm xuống ngay sau ăn làm tăng áp lực lên cơ vòng thực quản dưới (LES) có thể gây trào ngược axit. Để tránh điều này, người bệnh cần đợi từ hai đến ba tiếng sau khi ăn mới ngồi hoặc ngủ, tránh ăn vặt đêm khuya. Ăn các bữa chính vào đầu ngày và ăn nhẹ bữa cuối cùng trong ngày.

Nâng cao đầu khi ngủ

Nằm ngay sau khi ăn khiến axit dạ dày dễ trào ngược lên thực quản. Người bệnh nên nâng cao đầu giường khoảng 15-20 cm bằng cách kê chân đầu giường hoặc dùng gối chống trào ngược để giảm triệu chứng.

Chọn trang phục phù hợp

Theo Very Well Health, quần áo bó sát, siết bụng có thể bó sát và ép dạ dày, đẩy thức ăn lên cơ vòng thực quản dưới (LES), dẫn đến trào ngược dạ dày thực quản. Do đó, nên ưu tiên quần áo rộng rãi, thoải mái ở vùng bụng, ngực.

Bỏ thuốc lá

Khói thuốc làm giảm lượng nước bọt, chất này giúp trung hòa axit dạ dày và đẩy axit trào ngược trở lại dạ dày. Hút thuốc làm tăng sản sinh axit, khiến các muối mật (có nhiệm vụ tiêu hóa chất béo) di chuyển đến dạ dày.

Quản lý căng thẳng

Căng thẳng không trực tiếp gây ra chứng ợ nóng, nhưng khi căng thẳng, người bệnh có xu hướng ăn nhiều đồ ngọt, ngủ không đúng giờ, lười tập thể dục. Các thói quen này làm rối loạn tiêu hóa, gây ra chứng ợ nóng. Để kiểm soát căng thẳng, mỗi người nên thử các bài tập thở, thực hành thiền định, nghe nhạc... ■

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

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

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

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 vui lòng liên lạc:

713-367-0569

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

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

Bao 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

Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

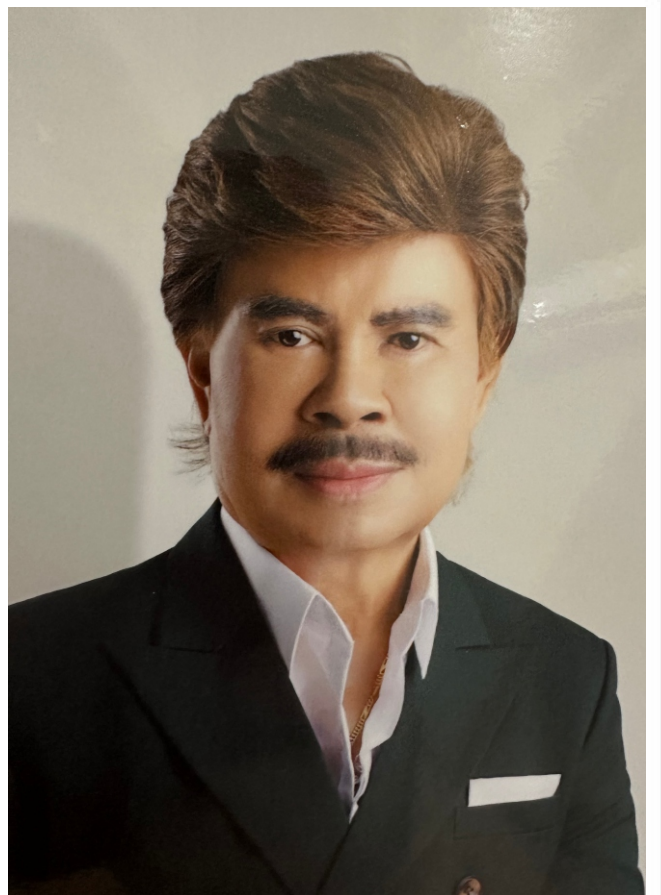
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



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

060-2118/168x



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



281 - 709 - 7999

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

A+ COMPUTECH LLC

- * **Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**
- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE
- * **Sửa chữa COMPUTER**
- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- Networking
- * **WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

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

FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

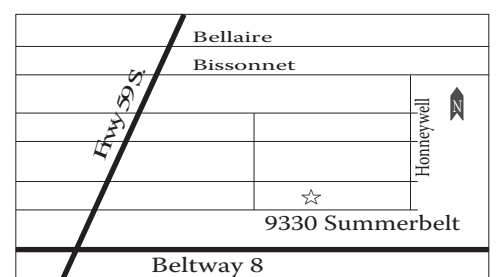
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

NEW

Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150. thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc ông Kha

281-235-5757 * 281-484-2526

NEW

Cần Người
KHU SUGARLAND

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

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại: 281-871-9741

NEW

Washateria For Sale
NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties. Family crisis and must sell.

Please contact Mike: 832-640-6021
English or Chinese

NEW

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 nhắn tin Hương:
832-515-6325



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

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

Bán Tiệm Hair & Nail
STAFFORD

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

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

NEW

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

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

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 Funiture, 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

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

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

Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

NEW

Cho Thuê Townhouse
BEECHNUT & COOK

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

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

**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 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

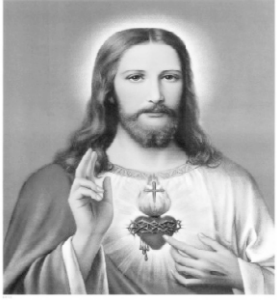
Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

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.

QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cầu khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
*Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.*
Được việc hứa in lời nguyện này.



QH

Thương Mại
The VietNam Post

Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp 10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo).

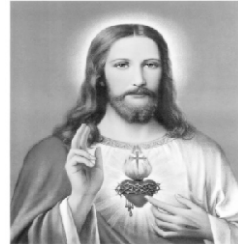
* **Rao Vật Cấp Tốc**, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ) được nhận đăng khoản 10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo); * Rao Vật của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị đã có kết quả.

* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Lời Nguyện

In God We Trust



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



BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN
30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10