

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 #

1790

September 25, 2026



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



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

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



281-933-8300

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



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



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

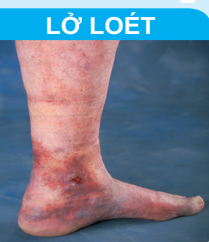
NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

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
09.25 - 10.01

TẠP HÓA / BÁCH HÓA



HK HUA XIANG YUAN
CHINESE MOON CAKES
WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅
BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG
Price: \$15.99/BOX

Banana Milk Drink \$10.99	Napoly Cappuccino Coffee \$8.99	Leslie Clover Corn Snack - BBQ \$2.99
Bingrae Banana Milk Drink \$10.99	Napoly Cappuccino Coffee \$8.99	Leslie Clover Corn Snack - BBQ \$2.99
Buldak Udon \$2.49	Surasang Spicy Seaweed \$2.99	If Coconut Water \$2.69
Wang Hot Chicken Udon \$2.49	Surasang Spicy Seaweed \$2.99	If Coconut Water \$2.69

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

Fresh Long Bok Choy Cải Trắng \$1.89	Fresh Napa Cabbage Cải Hành Kim Chi \$0.89	Pork Ham Whole Thịt Mông Heo \$2.99	Beef Honeycomb Tripe Bao Tử Bò \$8.59	Fresh Skate Fish Cá Đuối \$2.99	Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$3.99
Fresh Carrot Cà Rốt \$0.79	Fresh Yellow Onion Củ Hành Vàng \$0.79	Fresh Chicken Feet Chân Gà \$3.49	Fresh Pork Soup Bone Xương Heo \$1.99	Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79	Fresh Beline Red Snapper Cá Hồng Beline \$8.99

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

BOOM SALE! \$699.99 BOX + FREE GIFT	BOOM SALE! \$3.79/lb \$90 Box - 26 lbs	BOOM SALE! \$3.79/lb \$90 Box - 26 lbs
--	--	--

SUN'S Club

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

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

HOT POT City

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

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



Tel: 832.328.3888

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

A.F. Import & Wholesale Co.



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

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

Không phải cá hồi, đây mới là loại cá giàu protein nhất

Trong 8 loại cá phổ biến được xếp hạng, cá ngừ hấp đứng đầu với khoảng 24 g protein/100 g, cao hơn cá hồi và cá thu.

Protein tham gia vào quá trình xây dựng và sửa chữa các mô trong cơ thể, hỗ trợ phát triển cơ bắp, xương và nhiều chức năng sinh học khác. Ở trẻ nhỏ, cung cấp đủ protein góp phần đáp ứng nhu cầu tăng trưởng và phát triển. Trong thai kỳ, protein cũng cần thiết cho sự phát triển của thai nhi, nhau thai và các mô của mẹ.

Trong số các thực phẩm giàu protein, cá được đánh giá là lựa chọn đáng đưa vào chế độ ăn nhờ cung cấp protein chất lượng cao, đồng thời một số loại cá còn giàu axit béo omega-3. Tuy nhiên, không phải loại cá nào cũng có hàm lượng protein giống nhau.

Chuyên gia dinh dưỡng Tiêu Vĩ Lâm tại Đài Loan (Trung Quốc) đã tổng hợp bảng xếp hạng 8 loại cá phổ biến dựa trên hàm lượng protein. Kết quả cho thấy cá ngừ hấp mới là loại đứng đầu, trong khi cá hồi chỉ xếp đồng hạng ba.



Nên bổ sung protein thông qua việc ăn cá

Cá ngừ đứng đầu bảng về protein

Theo bảng xếp hạng, tính trên mỗi 100 g cá, cá ngừ hấp cung cấp khoảng 24 g protein, đứng đầu trong 8 loại cá được đề cập. Đây là loại cá thuộc nhóm cá tươi giàu protein và tương đối ít chất béo, do đó có thể phù hợp với chế độ ăn hướng đến duy trì hoặc phát triển khối cơ. Tuy nhiên, với phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ, việc lựa chọn cá vẫn cần chú ý đến chủng loại và lượng ăn, đặc biệt với các loại cá có nguy cơ chứa nhiều thủy ngân.

Đứng thứ hai là cá kiếm với khoảng 22 g protein/100 g. Đây cũng là loại cá có mật độ protein cao.

Đồng vị trí thứ ba thuộc về cá rô phi và cá hồi hấp, cùng cung cấp khoảng 20 g protein/100 g. Cá rô phi có ưu điểm là giá thành tương đối dễ tiếp cận. Trong khi đó, cá hồi không chỉ cung cấp protein mà còn nổi bật nhờ chứa axit béo omega-3, dưỡng chất được quan tâm đối với sức khỏe tim mạch và sự phát triển não bộ, đặc biệt trong giai đoạn trẻ em và thai kỳ.

Cá thu đứng thứ năm trong bảng xếp hạng, với khoảng 19 g protein/100 g. Dù không đứng đầu về protein, cá thu lại là một trong những loại cá giàu omega-3, vì vậy có giá trị dinh dưỡng khá cân đối.

Tiếp theo là cá tuyết, cung cấp khoảng 18 g protein/100 g. Đây là loại cá thịt trắng, ít chất béo và có mức năng lượng tương đối thấp (chỉ khoảng 80 calo). Cá măng cũng cung cấp khoảng 18 g protein/100 g và có giá thành khá phải chăng.

Đứng cuối bảng là cá mú, với khoảng 17 g protein/100 g. Mặc dù có giá thành không thấp, hàm lượng protein của cá mú không thuộc nhóm cao nhất trong danh sách.

Như vậy, nếu mục tiêu là bổ sung protein từ cá, cá ngừ, cá kiếm, cá rô phi và cá hồi là những lựa chọn nổi bật trong bảng xếp hạng này. Tuy nhiên, không nên chỉ dựa vào hàm lượng protein để đánh giá một loại cá. Thành phần chất béo, omega-3, lượng thủy ngân, cách chế biến và đối tượng sử dụng cũng cần được cân nhắc.

Ăn cá cần chú ý da, dầu và nội tạng

Bên cạnh việc lựa chọn loại cá, cách ăn và chế biến cũng rất quan trọng. Chuyên gia dinh dưỡng Trương Ngữ Hy từng khuyến cáo nên hạn chế ăn da cá, dầu cá và nội tạng cá để giảm nguy cơ tiếp xúc với các chất không mong muốn. Da cá có thể là nơi một số kim loại nặng như thủy ngân và chì tích tụ, đặc biệt ở những loài cá biển lớn. Vì vậy, với các loại cá có nguy cơ chứa nhiều thủy ngân, không nên ăn thường xuyên hoặc với lượng lớn.

Đầu cá chứa DHA, EPA và collagen, nhưng khu vực quanh mang có thể tích tụ chất bẩn, độc tố hoặc ký sinh trùng nếu cá không được làm sạch và chế biến đúng cách. Do đó, cần sơ chế kỹ trước khi nấu. Trong khi đó, nội tạng cá không mang lại nhiều lợi ích dinh dưỡng nổi bật nhưng có thể là nơi tích tụ kim loại nặng, độc tố, vì vậy không được khuyến khích sử dụng.

Đặc biệt với trẻ nhỏ và phụ nữ mang thai, cá nên được nấu chín kỹ, ưu tiên những loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp và đa dạng nguồn thực phẩm để cung cấp đầy đủ protein cùng các dưỡng chất cần thiết. ■

Phát hiện bất ngờ về cơ và mỡ của người thường xuyên uống cà phê

Ngoài tác dụng giúp tinh thần tỉnh táo, caffeine trong cà phê có thể góp phần tăng tiêu hao năng lượng, hỗ trợ giảm mỡ và tăng cơ.

Cà phê chứa caffeine và nhiều hợp chất tự nhiên. Những thành phần này có thể tác động đến hoạt động của cơ thể, từ hệ thần kinh đến quá trình sử dụng năng lượng,

theo trang NDTV (Ấn Độ).

Một nghiên cứu mới cho thấy người thường xuyên uống cà phê có xu hướng ít mỡ và khối lượng cơ xương cao hơn. Đáng chú ý, sự khác biệt này vẫn được ghi nhận dù chỉ số BMI giữa các nhóm uống cà phê không khác biệt đáng kể.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Oulu (Phần Lan) đã phân tích dữ liệu của 2.264 người trưởng thành, độ tuổi trung bình 46. Kết quả được công bố trên European Journal of Nutrition.

Nhóm uống nhiều cà phê thường có tỷ lệ mỡ cơ thể thấp hơn. Tổng lượng mỡ và lượng mỡ nội tạng của họ cũng thấp hơn. Đáng chú ý, nhóm này còn có khối lượng cơ xương cao hơn. Tuy nhiên, cà phê không nên được xem là cách giảm mỡ hay tăng cơ thay thế cho chế độ ăn uống hợp lý và vận động.

Caffeine không cung cấp protein hay các axit amin cần thiết để xây dựng mô cơ. Do đó, uống cà phê không thể thay thế bữa ăn giàu protein hoặc các chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình phục hồi.

Tác động có lợi của caffeine đối với mục tiêu tăng cơ chủ yếu mang tính gián tiếp: giúp tỉnh táo, giảm cảm giác mệt mỏi và trong một số trường hợp cải thiện sức mạnh, công suất hoặc khả năng duy trì cường độ tập. Khi chất lượng tập luyện được nâng lên và được duy trì trong thời gian dài, cơ bắp mới nhận được kích thích cần thiết để thích nghi và phát triển. Vì vậy, với người tập gym, cà phê nên được xem là công cụ hỗ trợ buổi tập chứ không phải thực phẩm tăng cơ.

Caffeine thường đạt hiệu quả rõ khi được sử dụng trước vận động. Tuy nhiên, không nên vì thế mà uống nhiều cốc cà phê liên tiếp. Các nghiên cứu thể thao thường sử dụng caffeine theo cân nặng, với mức khoảng 3-6 mg/kg trong nhiều thử nghiệm về hiệu suất. Tuy nhiên, đây là liều nghiên cứu và không có nghĩa mọi người cần đạt đến mức này bằng cách uống cà phê.

Hàm lượng caffeine trong một cốc cà phê thay đổi rất lớn tùy loại hạt, cách rang, phương pháp pha và kích thước cốc. Vì vậy, người mới sử dụng nên bắt đầu với lượng thấp để đánh giá phản ứng của cơ thể.

Một cốc cà phê đen vừa phải trước buổi tập có thể là lựa chọn đơn giản hơn so với việc sử dụng các sản phẩm bổ sung caffeine liều cao.

Cà phê đen gần như không cung cấp nhiều năng lượng. Nhưng nếu thêm nhiều đường, sữa đặc, kem, siro hoặc các loại topping, lượng calo của một cốc cà phê có thể tăng đáng kể. Với người đang giảm mỡ, nên ưu tiên cà phê đen hoặc cà phê ít đường, đồng thời kiểm soát tổng năng lượng của cả ngày.

Uống cà phê thế nào tốt cho sức khỏe?

Lượng vừa phải: Theo Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA), người trưởng thành khỏe mạnh có thể dùng tối đa khoảng 400 mg caffeine/ngày.

Không nên uống quá muộn: Nên hạn chế cà phê vào chiều tối để tránh ảnh hưởng giấc ngủ.

Ưu tiên cà phê ít đường: Hạn chế thêm nhiều đường, sữa đặc hoặc kem để tránh nạp quá nhiều calo.

Không dùng cà phê thay bữa ăn: Cà phê không thể thay thế nguồn protein, vitamin và khoáng chất từ thực phẩm.

Lưu ý, người nhạy cảm với caffeine, đang mang thai hoặc có một số bệnh lý nên tham khảo bác sĩ về lượng phù hợp. ■

Kiểu dùng bình giữ nhiệt gây hại sức khỏe, nhiều người vẫn làm

Bình nước giữ nhiệt giúp bổ sung nước tiện lợi, nhưng nếu chỉ đổ thêm nước mà không vệ sinh thường xuyên, đây có thể trở thành nơi vi khuẩn, nấm mốc phát triển.

Theo The Guardian, Kelly Reynolds, chuyên gia nghiên cứu chất lượng nước và lây truyền bệnh, Đại học Arizona (Mỹ), cho biết nước từ hệ thống lọc khá sạch. Tuy nhiên, tay và nước bọt có thể đưa vi khuẩn, virus vào bình, trong khi môi trường ẩm bên trong lại tạo điều kiện để vi sinh vật tồn tại và phát triển.

Một nghiên cứu trên Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences khảo sát 30 người sử dụng bình nước tái sử dụng. Kết quả cho thấy 27 người (90%) thường xuyên đổ thêm nước vào bình mà không rửa hoặc chỉ tráng qua.

Cách làm này có thể khiến vi sinh vật tích tụ trên thành bình, đặc biệt ở những vị trí khó làm sạch. Bên cạnh đó, mỗi lần uống, nước bọt và vi khuẩn từ khoang miệng cũng có thể đi vào bình.

Thay vì liên tục châm thêm nước, người dùng nên rửa bình thường xuyên, đặc biệt sau mỗi ngày sử dụng.

Bình inox không “miễn nhiễm” với vi khuẩn

Bình inox có thể hạn chế một phần sự tích tụ vi sinh, nhưng không phải “lá chắn” trước vi khuẩn. Yếu tố quyết định vẫn là cách người dùng vệ sinh và bảo quản bình.

Cũng trong nghiên cứu trên, nhóm tác giả thu thập 30 bình nước đang được sử dụng thực tế, gồm 15 bình PET và 15 bình inox. Kết quả cho thấy tải lượng vi sinh ban đầu trên bình PET cao hơn đáng kể so với bình inox, lần lượt khoảng 68,8 và 35,4 CFU/ml. Sau khi vệ sinh, lượng vi sinh giảm đáng kể ở cả hai nhóm.

Bác sĩ Amy Edwards, chuyên khoa bệnh truyền nhiễm, Bệnh viện Rainbow Babies and Children’s (Mỹ), cũng lưu ý một số bề mặt có thể khiến vi khuẩn và nấm mốc bám lại dễ hơn. Dù vậy, theo bác sĩ, thói quen vệ sinh bình quan trọng hơn việc chỉ lựa chọn một chất liệu được cho là sạch hơn.

Một nghiên cứu trên Environmental Research 2026 cũng cho thấy chất liệu bình không phải yếu tố duy

nhất quyết định mức độ nhiễm vi sinh. Sau 5 ngày theo dõi, nhóm nghiên cứu nhận thấy vi sinh vật còn sót lại cùng nước và cặn thực phẩm trong bình có thể tiếp tục phát triển đồng thời trở thành nguồn nhiễm khi bình được đổ đầy lại.

Vệ sinh đúng cách giúp giảm đáng kể lượng vi sinh, trong đó rửa bằng máy rửa chén làm giảm khoảng 90% tải lượng vi sinh so với không rửa.

Chỉ tráng bằng nước là chưa đủ

Uống hết đồ uống, tráng bình qua nước rồi tiếp tục sử dụng là thói quen khá phổ biến, nhưng chỉ tráng bằng nước không đủ để loại bỏ cặn và màng sinh học do vi sinh vật hình thành trên bề mặt bình.

Theo bác sĩ Marianne Sumego, chuyên gia tại Cleveland Clinic, người dùng nên rửa bình bằng xà phòng và nước, kết hợp bàn chải để làm sạch thành bình, loại bỏ chất bẩn và vi sinh vật bám trên bề mặt.

GS Kellogg Schwab, ngành kỹ thuật và sức khỏe môi trường tại Trường Y tế Công cộng Bloomberg, Đại học Johns Hopkins (Mỹ), cho biết không cần thiết phải dùng xà phòng kháng khuẩn chuyên dụng để vệ sinh bình nước tại nhà.

Theo ông, xà phòng rửa chén thông thường kết hợp với chà rửa kỹ đã có thể giúp loại bỏ cặn bẩn và vi sinh vật bám trên bề mặt bình.

Sau khi rửa, nên tháo rời các bộ phận và để bình khô hoàn toàn trước khi lắp lại. Reynolds cho biết khi không có độ ẩm, vi khuẩn khó phát triển hơn. Nếu có thể, nên đặt bình ở nơi thông thoáng, mở nắp để hơi ẩm thoát ra thay vì đậy kín khi bên trong vẫn còn nước.

Nắp, ống hút là nơi dễ bị bỏ quên

Đặc biệt, cần chú ý nắp, gioăng, ống hút và các bộ phận có thể tháo rời. Đây là những vị trí dễ giữ lại cặn và độ ẩm, tạo điều kiện cho vi sinh vật tích tụ. Với bình từng chứa đồ uống có đường, sữa hoặc protein, người dùng càng cần phải vệ sinh ngay sau khi sử dụng.

Thân bình thường được người dùng chú ý rửa, trong khi nắp, ống ngậm, ống hút và các bộ phận nhỏ lại dễ bị bỏ qua. Theo các chuyên gia được The Guardian dẫn, những vị trí này có thể giữ ẩm và thường xuyên tiếp xúc với miệng, do đó vi sinh vật có nhiều cơ hội tích tụ hơn.

Khi vệ sinh, người dùng nên tháo rời các bộ phận có thể tháo được, dùng bàn chải nhỏ làm sạch bên trong ống hút, các khe của nắp và phần gioăng. Không nên chỉ nhúng toàn bộ bình vào nước rồi xem như đã làm sạch.

Các chuyên gia khuyến nghị hãy rửa bình hàng ngày như một thói quen vệ sinh cơ bản. Nếu bình chỉ chứa nước lọc, người dùng vẫn nên rửa thường xuyên thay vì liên tục đổ thêm nước mới.

Bình nước tái sử dụng giúp duy trì thói quen uống nước và giảm chai nhựa dùng một lần, nhưng cần được vệ sinh đúng cách để hạn chế vi sinh vật tích tụ, phát triển. ■

Buồng trứng không “nghỉ hưu” sau mãn kinh

Nghiên cứu mới phát hiện buồng trứng không “nghỉ hưu” sau khi phụ nữ bước vào giai đoạn mãn kinh như vẫn tưởng, mà có thể tiếp tục đảm nhận một vai trò hoàn toàn mới liên quan đến hệ miễn dịch.

Nghiên cứu, do các nhà khoa học tại Đại học Northwestern (Mỹ) dẫn đầu, cho thấy sau khi chấm dứt chức năng sinh sản, buồng trứng vẫn tiếp tục hoạt động ở cấp độ phân tử và có thể ảnh hưởng đến quá trình lão hóa của toàn cơ thể.

Trước đây giới khoa học cho rằng sau mãn kinh, buồng trứng không còn phóng noãn, lượng hormone sinh dục giảm mạnh và gần như không còn chức năng đáng kể. Tuy nhiên những thay đổi của buồng trứng ở giai đoạn này vẫn chưa được hiểu rõ.

Đề hiểu hơn, nhóm nghiên cứu đã phân tích buồng trứng của chuột ở ba giai đoạn khác nhau trong vòng đời, tương ứng với thời kỳ sinh sản, giai đoạn chuyển tiếp và sau khi kết thúc khả năng sinh sản. Một buồng trứng được quan sát dưới kính hiển vi để đánh giá cấu trúc mô, trong khi buồng trứng còn lại được giải trình tự RNA nhằm xác định những gene nào vẫn đang hoạt động và tạo ra protein.

Kết quả cho thấy các cấu trúc liên quan đến sinh sản suy giảm theo tuổi. Chuột già có ít nang trứng hơn, đồng thời cấu trúc mô và collagen trong buồng trứng cũng thay đổi đáng kể.

Theo ScienceAlert, điều bất ngờ là buồng trứng không ngừng hoạt động mà có sự thay đổi rõ rệt trong mô hình hoạt động của gene. Những gene từng phục vụ chức năng sinh sản dần nhường chỗ cho các gene liên quan đến miễn dịch và phản ứng viêm.

Các mẫu mô sau giai đoạn sinh sản còn xuất hiện nhiều tế bào miễn dịch hơn, bao gồm tế bào lympho T, đại thực bào và các tế bào khổng lồ đa nhân - những thành phần thường tham gia vào phản ứng miễn dịch và sửa chữa mô.

Điều này cho thấy buồng trứng sau mãn kinh có thể chuyển từ vai trò sinh sản sang hoạt động như một cơ quan mang đặc tính miễn dịch.

Các nhà khoa học lưu ý rằng kết quả trên chuột chưa thể khẳng định hoàn toàn điều gì đang xảy ra ở người. Tuy nhiên do chuột và con người có nhiều điểm tương đồng về tiến hóa, nghiên cứu cung cấp những manh mối quan trọng về chức năng chưa được biết đến của buồng trứng.

Nếu được xác nhận ở người, phát hiện này có thể làm thay đổi cách giới y học nhìn nhận sức khỏe phụ nữ sau mãn kinh, đồng thời giúp đánh giá kỹ hơn những tác động lâu dài của việc cắt bỏ buồng trứng đối với quá trình lão hóa và hệ miễn dịch.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Molecular Human Reproduction. ■

5 thực phẩm giúp “làm sạch” thận tự nhiên

Bên cạnh lối sống lành mạnh, việc lựa chọn một số thực phẩm quen thuộc hàng ngày có thể hỗ trợ chức năng thận hoạt động hiệu quả hơn và góp phần tăng khả năng đào thải chất cặn bã của cơ thể.



Khi chức năng thận suy giảm, khả năng lọc và đào thải chất cặn bã sẽ bị ảnh hưởng, kéo theo nhiều hệ lụy cho sức khỏe. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, hiện có khoảng 674 triệu người trên toàn cầu mắc bệnh thận mạn tính. Bên cạnh các biện pháp y tế và lối sống lành mạnh, việc lựa chọn một số thực phẩm phù hợp có thể hỗ trợ thận hoạt động hiệu quả hơn theo thời gian.

Dưới đây là 5 loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe thận:

1. Bí đao (bí xanh) tốt cho thận

Bí đao có hàm lượng nước cao, giúp bổ sung dịch cho cơ thể, từ đó hỗ trợ thận trong quá trình lọc và bài tiết. Thực phẩm này còn có tác dụng lợi tiểu nhẹ, giúp tăng đào thải nước tiểu, góp phần giảm nguy cơ hình thành sỏi thận và nhiễm trùng đường tiết niệu.

Ngoài ra, bí đao cung cấp kali – khoáng chất cần thiết cho việc duy trì cân bằng điện giải, có lợi với người có chức năng thận bình thường. Tuy nhiên, người mắc bệnh thận mạn cần kiểm soát lượng tiêu thụ để tránh rối loạn điện giải. Bí đao có thể dùng dưới dạng canh hoặc nước ép, đặc biệt phù hợp với những người dễ bị mất nước.

Nước ép bí đao cung cấp nước và kali hỗ trợ thận lọc độc tố.

2. Tỏi chứa các hợp chất quan trọng giúp thận thanh lọc độc tố

Tỏi là một thực phẩm quen thuộc có thể hỗ trợ chức năng thận khi được sử dụng hợp lý. Nhờ chứa các hợp chất lưu huỳnh, đặc biệt là allicin, tỏi có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa, góp phần bảo vệ tế bào thận trước tác động của stress oxy hóa và viêm nhiễm.

Bên cạnh đó, tỏi giúp hỗ trợ kiểm soát huyết áp và cholesterol – hai yếu tố có thể gây áp lực lên thận nếu tăng cao kéo dài. Tỏi còn được xem là thực phẩm hỗ trợ quá trình thải độc gián tiếp thông qua việc thúc đẩy chức năng gan, từ đó giúp giảm gánh nặng chuyển hóa cho thận. Nhờ đặc tính kháng khuẩn tự nhiên, tỏi cũng có thể góp phần làm giảm nguy cơ nhiễm trùng đường tiết niệu, một tình trạng nếu kéo dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thận.

Tỏi sống mang lại hàm lượng hoạt chất cao nhất, tuy nhiên tỏi được nấu chín nhẹ trong súp, món xào hoặc cà ri vẫn giữ được nhiều lợi ích. Với người mắc bệnh thận mạn tính, tỏi là gia vị ít kali, có thể dùng để tăng hương vị món ăn và giảm nhu cầu sử dụng muối – yếu tố bất lợi cho chức năng thận.

Việc bổ sung tỏi hàng ngày với lượng vừa phải, chẳng hạn một tép tỏi, có thể hỗ trợ tuần hoàn và chức năng lọc của thận. Tuy nhiên, người đang sử dụng thuốc chống

đông máu hoặc thuốc làm loãng máu nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tăng đáng kể lượng tỏi, do tỏi có tác dụng chống đông nhẹ.

3. Táo giàu chất xơ

Táo là một trong những loại trái cây tốt cho sức khỏe thận vì chúng giàu chất xơ hòa tan (pectin), chất này liên kết cholesterol và độc tố, giúp giảm bớt gánh nặng cho thận trong quá trình giải độc. Táo có hàm lượng kali thấp tự nhiên, an toàn ngay cả đối với bệnh nhân mắc bệnh thận mạn tính (CKD).

Các chất chống oxy hóa trong táo, đặc biệt là quercetin, giúp giảm viêm và stress oxy hóa, bảo vệ tế bào thận khỏi bị tổn thương. Táo cũng điều chỉnh lượng đường trong máu, điều này rất quan trọng vì bệnh tiểu đường không được kiểm soát là nguyên nhân hàng đầu gây suy thận.

Chất xơ hòa tan hỗ trợ tiêu hóa, làm giảm độc tố urê (chất thải trong máu) có thể tích tụ khi thận suy yếu. Táo sống, táo thái lát hoặc sốt táo không đường đều có lợi cho sức khỏe thận. Bên cạnh đó, cần tránh nước ép táo đóng gói vì chúng thường chứa thêm đường, gây gánh nặng cho thận.

Ăn một quả táo cỡ vừa mỗi ngày có thể giúp giải độc nhẹ nhàng, giảm cholesterol và hỗ trợ tốc độ lọc khỏe mạnh. Kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng, táo góp phần bảo vệ thận lâu dài bằng cách thúc đẩy sức khỏe tim mạch và điều chỉnh cân bằng chất lỏng một cách tự nhiên.

4. Hạt rau mùi lợi tiểu hỗ trợ sức khỏe thận

Hạt rau mùi có tính mát, lợi tiểu nhẹ và rất tốt trong việc loại bỏ độc tố qua đường tiết niệu. Hạt rau mùi hỗ trợ sức khỏe thận, giúp thận lọc độc tố bằng cách loại bỏ chất thải và axit dư thừa.

Hàm lượng chất chống oxy hóa dồi dào trong hạt rau mùi bảo vệ tế bào gan khỏi bị tổn thương, hỗ trợ tiêu hóa và thúc đẩy quá trình trao đổi chất lành mạnh, tất cả đều góp phần vào quá trình giải độc nhẹ nhàng hàng ngày. Bên cạnh đó, hạt rau mùi hỗ trợ sản xuất nước tiểu và giúp cơ thể thải natri dư thừa. Điều này làm giảm tình trạng giữ nước và giảm gánh nặng cho thận.

Một cách đơn giản để kết hợp hạt rau mùi vào thói quen hàng ngày là sử dụng nước hạt mùi. Bạn có thể thực hiện bằng cách ngâm 1-2 thìa cà phê hạt rau mùi qua đêm, đun sôi nước vào buổi sáng và nhấp từng ngụm ấm trong suốt cả ngày để làm dịu đường ruột, cải thiện làn da và hỗ trợ cân bằng nội tiết tố.

5. Súp lơ trắng giảm gánh nặng cho thận

Súp lơ trắng là một loại rau họ cải có lợi cho sức khỏe thận nhờ hàm lượng kali và phosphor tự nhiên thấp – hai khoáng chất thường cần được hạn chế ở người mắc bệnh thận.

Bên cạnh đó, súp lơ trắng giàu vitamin C, folate và chất xơ, giúp hỗ trợ chống viêm, cải thiện tiêu hóa và gián tiếp giảm gánh nặng chuyển hóa cho thận. Loại rau này còn chứa các hợp chất sinh học như indole và glucosinolate, có vai trò hỗ trợ quá trình giải độc của cơ thể thông qua việc trung hòa các chất có hại.

Súp lơ trắng là thực phẩm linh hoạt trong chế biến, có thể luộc, hấp, nướng, xay nhuyễn để thay thế khoai tây hoặc dùng trong các món súp. Đối với người mắc bệnh thận mạn tính (CKD), việc thay thế các thực phẩm giàu tinh bột và kali như khoai tây bằng súp lơ trắng có thể giúp hạn chế giữ nước và giảm nguy cơ rối loạn điện giải.

Ngoài ra, súp lơ trắng có tác dụng lợi tiểu nhẹ, góp phần duy trì cân bằng dịch trong cơ thể và hỗ trợ chức năng thận. Các chất chống oxy hóa trong loại rau này giúp bảo vệ mô thận khỏi stress oxy hóa, từ đó làm chậm nguy cơ tiến triển của bệnh thận mạn.

Việc tiêu thụ súp lơ trắng vài lần mỗi tuần có thể hỗ

trợ sức khỏe trao đổi chất, giúp kiểm soát đường huyết và cân nặng – những yếu tố quan trọng trong việc giảm gánh nặng cho thận và duy trì chức năng lọc ổn định. ■

Yoga xua tan đau cổ, vai gáy mùa lạnh, 4 tư thế dễ tập, hiệu quả rõ rệt

Thời tiết lạnh khiến cổ, vai gáy dễ đau nhức, co cứng. Một số tư thế yoga đơn giản, tập đúng cách, có thể giúp giảm đau, cải thiện tư thế và thư giãn cơ bắp.

Thời tiết lạnh làm cơ bắp co rút, giảm lưu thông máu, khiến khớp kém linh hoạt. Nếu cộng thêm tư thế xấu khi làm việc, ngủ không đúng cách hoặc gối không phù hợp, cơn đau càng dễ kéo dài.

Himalayan Siddhaa Akshar, bậc thầy yoga và thiền định, người sáng lập Akshar Yoga Kendraa (Ấn Độ) cho rằng: “Yoga không chỉ giúp kéo giãn cơ, mà còn điều chỉnh lại trục cột sống, cải thiện tư thế và tăng lưu thông máu, đặc biệt hữu ích trong mùa lạnh”.

Dưới đây là 4 tư thế yoga đơn giản, dễ tập, được khuyến nghị để giảm đau cổ và vai gáy.

* Tư thế mèo, bò (Marjariasana): Đây là tư thế cơ bản nhưng cực kỳ hiệu quả với người đau cổ vai. Khi chuyển động nhịp nhàng giữa hai trạng thái cong và vồng lưng, cột sống được “đánh thức”, vùng lưng trên và cổ được thả lỏng.

Cách thực hiện: Quỳ bốn điểm, hai tay dưới vai, hai gối dưới hông. Hít vào, vồng lưng, nâng đầu và xương cụt. Thở ra, cong lưng, cúi cằm về ngực. Lặp lại 5 - 10 nhịp thở. Theo Himalayan Siddhaa Akshar, động tác này giúp tăng linh hoạt cột sống, cải thiện tuần hoàn máu, làm ấm vùng lưng, cổ, từ đó giảm áp lực dồn lên vai gáy.

* Tư thế rắn hổ mang (Bhujangasana): Ngồi nhiều, cúi đầu nhìn màn hình khiến ngực khép, vai tròn và cổ gập về trước. Tư thế rắn hổ mang giúp mở ngực, kéo giãn vai và tăng sức mạnh cho lưng.

Cách thực hiện: Nằm sấp, hai tay đặt dưới vai. Hít vào, nâng ngực nhẹ nhàng khỏi sàn, dùng sức cơ lưng, giữ vai thả lỏng, không nhún lên sát tai. Giữ vài nhịp thở rồi hạ xuống. “Tư thế này giúp điều chỉnh tư thế sai lệch, từ đó giảm căng thẳng lan lên cổ”, Himalayan Siddhaa Akshar nhấn mạnh.

* Chuyển động cổ (Greeva Sanchalana): Vùng cổ thường bị bỏ quên khi tập luyện, trong khi đây lại là nơi tích tụ nhiều căng thẳng. Những chuyển động nhẹ nhàng giúp cổ linh hoạt và giảm đau nhức rõ rệt.

Cách thực hiện: Ngồi thẳng lưng, hít sâu. Thở ra, nghiêng đầu sang phải, tai hướng về vai, giữ vài nhịp thở rồi đổi bên. Sau đó xoay cổ chậm rãi theo vòng tròn, mỗi chiều vài lần. Các động tác này giúp tăng lưu lượng máu lên vùng cổ, giảm cứng khớp và hạn chế đau đầu do căng cơ.

* Cuộn vai: Đơn giản, không cần thảm tập, cuộn vai là cứu tinh cho dân văn phòng. Động tác này giải phóng áp lực tích tụ ở vai trong suốt ngày dài.

Cách thực hiện: Ngồi hoặc đứng thẳng. Hít vào, nhún vai lên cao. Thở ra, xoay vai ra sau và hạ xuống theo vòng tròn. Thực hiện 5 - 10 lần, rồi đổi chiều. Cuộn vai giúp tăng linh hoạt khớp vai, cải thiện tư thế và giảm căng thẳng lan lên cổ.

Các chuyên gia lưu ý, khi tập yoga trị đau cổ vai, cần thực hiện chậm rãi, kết hợp nhịp thở đều. Nếu đau kéo dài, lan xuống tay hoặc kèm tê bì, người tập nên đi khám để loại trừ các vấn đề về cột sống cổ. ■

5-2232/1800

NEW

Bán Nhà

KIRKWOOD & BISSONNET

Nhà 1 tầng, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, diện tích 1,871 sqft. Nằm trên lô góc, vị trí gần Kirkwood & Bissonnet. Nhà đẹp, sẵn sàng dọn vào ở, với nhiều hạng mục đã được nâng cấp trong năm 2026. Giá khoảng \$250,000.

Xin liên lạc Huỳnh: 832-752-0830

4-2232/1800

NEW

Bán Tiệm Nail

NEW! NEW! NEW!

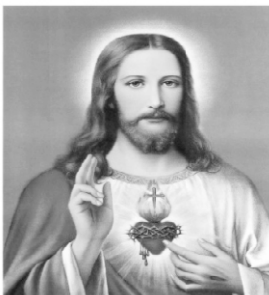
Cần bán tiệm nails, tiệm hoạt động được 10 năm, rộng 1,832 sqft, 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom, 1 phòng ăn. Tiệm đã có lượng khách quen.

Xin liên lạc: 832-465-3099

Nếu không bắt kịp máy xin để lại tin nhắn, em sẽ liên lạc lại.
Xin tiếp người thật lòng

948-9219/1787

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

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

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net | www.apluscomputech.net

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

996-2230/1799

Cần nhân viên văn phòng và Caregivers thông thạo tiếng Anh và Việt, có kinh nghiệm homecare.

Xin liên lạc: 281-781-9220

Hoặc email: admin@acihomecare.com

NEW

Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST HOUSTON AREA

960-2223/1791

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals. Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: 713-367-4357

NEW

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

965-2224/1792

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK. Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact: 832-808-0206

NEW

08-2026

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

969-2225/1793

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh: 713-894-0490 * 346-565-5929

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

964-2224/1792

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc: 832-661-7777

Hoặc email: jky@aircoolsupply.com

NEW

Bán Tiệm Nail

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

960-2223/1791

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks. Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to: 469-360-4000

NEW

Bán Tiệm Tóc - Nail

KATY

990-2230/1798

Bán tiệm tóc-nail, khu mix “Katy” rất nhiều walk-in. Đã 20 năm, income ổn định, chỉ cần thích làm ăn, chịu khó. 2 phòng facial, có giường gội đầu, 8 ghế spa. Parking trên 80 chỗ, tiệm 1,500 sqft. Vô là có income liền.

Thích làm ăn vui lòng gọi Dung: 832-873-2889 (Nếu cần Dung cho trả góp)

NEW

Bán Tiệm Nail

NEW! NEW! NEW!

994-2230/1199

Cần bán tiệm nails, khu vực đông đúc, gần chợ. Income cao, tip hậu, rent rẻ. Sức khỏe yếu, không làm nổi.

Ai thật lòng mua xin liên lạc: 832-340-8367 * 832-531-5560

NEW

Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

956-2222/1790

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

Cần Thợ Massage

KHU GALERIA MALL

987-2229/1797

Tiệm cần thợ Massage trẻ 21 years old - 50 years old. only Female. Khu Galeria Mall. Mỹ Trắng, good tip.

Xin vui lòng liên lạc và để lại lời nhắn: 713-266-2855

NEW

Cần Người Giúp Việc

290 & 1960

982-2228/1796

Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc: 713-822-2749

NEW

Nhà Cho Mướn

Bw8 & Hw90

963-2224/1792

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở Bw8 và Hw90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liem: 281-857-7281 Nhân: 832-863-2784

NEW

Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

981-2228/1796

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác. Tiệm cách Bellaire 20’ - Beltway 8 @ 288.

Xin vui lòng gọi hoặc Text: 832-561-3808

NEW

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

967-2225/1793

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hôn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny: Cell: 281-896-3280 * Tiệm: 281-403-9600

NEW

Nhà Cho Thuê

249 & BW8

971-2226/1794

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hăng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc: 832-965-8859

NEW

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

938-2232

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

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

955-Long Term

Tuyển Dụng / Hiring

◆ Thu Ngân / Cashier

◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter

◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter

◆ Người Chắt Hàng / Stocker

◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman

◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

NEW

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

830-2229/1797

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

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

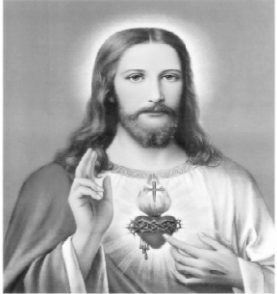
Áp dụng / Apply by:

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

QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bạc Thánh. Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy. Được việc hứa in lời nguyện này.

QH



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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Notice of Destruction of Special Education Records

The Houston Independent School District’s Records and Information Management Department is preparing to destroy personally identifiable information maintained to provide educational services to eligible students. These records may include referral information, notice and consent documents, assessment reports and supporting data, ARD committee deliberations, and IEP documents. Records are destroyed five years after services end. Services end when a student graduates, is dismissed from Special Education Services, moves out of the district, or drops out of school. The records scheduled for destruction are for Special Education students whose services ended during the **2020–2021** school year. Parents, guardians, or adult students age 18 or older may contact the Records and Information Management Department at 713-556-6055 before **December 11, 2026**, to request the record before it is destroyed. These records may be needed in the future for Social Security benefits or other purposes.

Houston ISD Records & Information Management Department
4400 W. 18 th Street, Building B
Houston, Texas 77092
Email: recordsmanagement@houstonisd.org

Cần Người Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách , tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

3-2232/1800

CẦN NGƯỜI

Cần người chăm sóc và thương 2 em (4&6), thỉnh thoảng nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa ở Katy (gần HMART). 5 ngày/tuần, có phòng riêng. Phải gọn gàng, siêng năng.

Xin liên lạc: **337-849-6122**

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà. Cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc Kim:

281-854-7760 * 713-296-0268
(Không bắt máy xin nhắn tin)

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim: **281-236-8880**

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc: **503-701-7377**

Cho Thuê Phòng Room For Share

1-2232/1800

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho Share, nằm gần HK4, có Internet. Bao điện, nước, giặt sấy. Phòng đẹp, sạch, an ninh. Không hút thuốc và ít nấu ăn. \$380/tháng.

Xin vui lòng liên lạc Anh Đặng:
281-922-8589

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng \$450. Sạch sẽ, yên tĩnh khu Sugarland

Xin vui lòng gọi Christy Dung:
713-330-6021
(Làm ơn nhắn tin. Thank you)

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xài phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà chỉ một người chủ, khu sang, Hwy6 & Bellaire có cổng. Ưu tiên cho nữ du học sinh.

Xin liên lạc Tracy:
832-302-4849

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng trống cho share yên tĩnh, sạch sẽ, gần quán cơm Di Tư. Không uống bia và nhậu, có việc làm.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-877-1496

989-2230/1798

CHO THUÊ 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**

997-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Tuyết:
346-378-8333

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:
832-288-1086 * 281-892-9237
(hoặc để lại tin nhắn)

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng master và phòng thường. Được sử dụng đầy đủ các tiện nghi trong nhà.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457 * 346-773-0375

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. \$400/tháng. Anh chị rất vửa ý.

Xin liên lạc:
832-289-7619 * 832-247-6959

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Diary Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662 * 832-640-5575

993-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ít người ở, dư phòng cho share, khu an ninh. Sạch sẽ, thoải mái, đủ tiện nghi. Có giường sẵn, dọn vô liền. Khu Beechnut & Dairy Ashford, \$400.

Xin gọi/text: **832-231-1164**

957-2225/1793

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường \$400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng \$500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-836-9081

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy 8 - Sam Houston.

Xin vui lòng liên lạc: **713-367-5069**

978-2243/1811

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



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

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



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

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 Hoành 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.

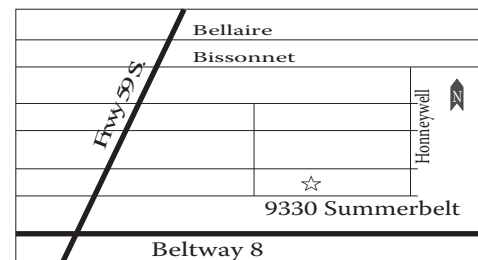
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

全門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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



BANK OF THE ORIENT®

Thành công của bạn là thành công của chúng tôi.

TĂNG TRƯỞNG HƠN. THU NHẬP HƠN.

Lãi suất CD và Money Market ưu đãi, giúp tiền tiết kiệm của bạn tăng trưởng.

LÃI SUẤT ƯU ĐÃI CHỨNG CHỈ TIỀN GỬI.

KỶ HẠN	\$100,000 TRỞ LÊN	\$10,000 - \$99,999
13-THÁNG CD	4.08% APY*	3.93% APY*
9-THÁNG CD	3.98% APY*	3.83% APY*
6-THÁNG CD	3.88% APY*	3.73% APY*



3.65% APY**

ƯU ĐÃI TIỀN GỬI THỊ TRƯỜNG TIỀN TỆ
CHỈ ÁP DỤNG CHO TIỀN MỚI | SỐ DƯ TỐI THIỂU \$50,000

TỰ HÀO PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

BELLAIRE BRANCH

10080 Bellaire Blvd. Ste.101
Houston TX, 77072
281.845.6812



SUGAR LAND BRANCH

3388A Highway 6
Sugar Land, TX 77478
281.845.6267



CÓ HIỆU LỰC TỪ NGÀY 6 THÁNG 8 NĂM 2026

Lãi suất có hiệu lực cho đến khi có thông báo mới.

Member
FDIC



*Lãi suất chính xác tính đến ngày 6 tháng 8 năm 2026. APY là Lợi suất Phần trăm Hằng năm (Annual Percentage Yield). Lãi suất có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. CD kỳ hạn 13 tháng: APY 4,08% cho số dư từ \$100.000 trở lên, hoặc APY 3,93% cho số dư từ \$10.000 đến \$99.999. CD kỳ hạn 9 tháng: APY 3,98% cho số dư từ \$100.000 trở lên, hoặc APY 3,83% cho số dư từ \$10.000 đến \$99.999. CD kỳ hạn 6 tháng: APY 3,88% cho số dư từ \$100.000 trở lên, hoặc APY 3,73% cho số dư từ \$10.000 đến \$99.999.

**Money Market: APY 3,65% áp dụng cho khoản tiền mới đủ điều kiện từ \$50.000 trở lên. Cần đáp ứng mức tiền gửi mở tài khoản tối thiểu và số dư tối thiểu để được hưởng mức APY nêu trên. Có thể áp dụng phí phạt khi rút tiền trước hạn. Các khoản phí có thể làm giảm thu nhập từ tiền gửi. Ưu đãi có hiệu lực từ ngày 6 tháng 8 năm 2026. Không áp dụng đồng thời với các ưu đãi khác. Bank of the Orient có quyền sửa đổi hoặc ngừng chương trình khuyến mãi này mà không cần thông báo trước.

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 vựa 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