

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 #

1792

October 09, 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



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
10.09 - 10.15

NEW ITEM

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

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

Banana Milk Drink \$10.99
Orion Premium Choco mont \$1.99
Laoganma Chili Oil w Fermented Soybeans 2 for \$7
Bingrae Banana Milk Drink \$10.99
Orion Premium Choco mont \$1.99
Laoganma Chili Oil w Fermented Soybeans 2 for \$7
Chicken Broth \$2.19
New Choice Flavored Beef Broth \$2.29
Toren Carre Wafer \$2.99
Nước Cốt Gà \$2.19
Nước Cốt Phở Bò \$2.29
Bánh Xốp Nhân Kem \$2.99

RAU CỦ QUẢ THỊT HẢI SẢN / ĐỒ BIẾN

Fresh Sherlihon Cải Bẹ Xanh \$1.49
Fresh Water Spinach Rau Muống \$2.59
Fresh Pork Shoulder Thịt Đùi Trước \$3.19
Fresh Beef Chuck Tender Bò Xào Mềm \$8.59
Live Conch Ốc Muông \$5.99
Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$3.99
Fresh Chayote Su Su \$0.89
Fresh Banana Flower Bắp Chuối \$1.79
Fresh Chicken Henz Gà Hen Tươi \$12.99
Fz Culver Duck Vịt Đông Lạnh \$4.49
Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79
Fz White Jumbo Head on Shrimp (30-40) Tôm Có Đầu (30-40) \$4.79

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
"GOLDEN NEST" BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窝 - 30週年限量禮盒
HỘP QUAY YẾN SAO
BOOM SALE!
\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs
"DA DA" FZ RIG DURIAN - VIETNAM
SẦU RIÊNG RIG VIỆT NAM

SUN'S Club
Where Savings Start...

Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm
Sun1: 8388 W Sam Houton Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

HOT POT City

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

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



Tel: 832.328.3888

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

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713.228.7898 Tel: 832.456.8228
Fax: 713.228.7998 Fax: 832.456.8229
2201 Jefferson St. Houston - TX 77003
8388 W Sam Houton Pkwy S #100, Houston - TX 77072

Kính thông minh AI: Thiết bị đeo đang thách thức vị thế của điện thoại di động

Thế giới công nghệ tiêu dùng đang bước vào một cuộc chuyển mình diện rộng. Hơn một thập kỷ qua, smartphone luôn là tâm điểm của mọi sự chú ý. Tuy nhiên, việc phụ thuộc vào màn hình trên thiết bị di động cũng bộc lộ những hạn chế, khi người dùng phải thường xuyên tương tác trực tiếp với màn hình để tiếp cận thông tin và dịch vụ số.

Trong bối cảnh trí tuệ nhân tạo (AI) ngày càng được tích hợp trực tiếp vào các thiết bị biên (edge devices), các hãng công nghệ đang hướng tới mô hình “điện toán xung quanh” (ambient computing). Thay vì yêu cầu người dùng liên tục nhìn vào màn hình, mô hình này hướng đến việc đưa AI vào môi trường sống và hỗ trợ người dùng thông qua các tương tác tự nhiên, phù hợp với từng ngữ cảnh.

Khác với đồng hồ thông minh hay thiết bị đo thể thao, kính AI giúp người dùng tương tác dữ liệu số mà vẫn rảnh tay và duy trì sự quan sát đối với môi trường xung quanh. Sự kết hợp giữa nhận diện ngữ cảnh, tương tác giọng nói và hỗ trợ hình ảnh thời gian thực khiến kính thông minh trở thành ứng viên sáng giá nhất cho thế hệ điện toán cá nhân tiếp theo.

Phân biệt các loại kính tích hợp AI

Các bộ phận tiếp thị thường dùng lẫn lộn những thuật ngữ như thực tế ảo (VR), thực tế hỗn hợp (MR) và kính thông minh, trong khi thực tế đây là những hệ sinh thái công nghệ hoàn toàn khác biệt, được thiết kế để giải quyết những vấn đề hoàn toàn khác nhau.

Thực tế ảo (VR): Tách biệt hoàn toàn người dùng khỏi thực tế để đưa vào môi trường mô phỏng máy tính. VR rất tốt cho mô phỏng doanh nghiệp hay chơi game chuyên sâu, nhưng hoàn toàn không phù hợp để đeo di chuyển hằng ngày ngoài trời.

Kính thực tế tăng cường (AR) có màn hình: Dùng tấm nền micro-OLED hoặc micro-LED chiếu màn hình ảo hay phụ đề trực tiếp vào mắt. Dòng này hỗ trợ tốt cho công việc từ xa và giải trí, nhưng phải đánh đổi bằng trọng lượng nặng, thời lượng pin hạn chế và gọng kính cồng kềnh.

Kính AI không màn hình (tập trung trợ lý ảo): Loại bỏ phần cứng hiển thị nặng nề để lấy gọng siêu nhẹ, loa mở và camera nhận diện ngữ cảnh. Người dùng tương tác AI tạo sinh qua lệnh giọng nói, phân hồi âm thanh và ghi hình.

Sự bùng nổ của kính AI

Tiêu chuẩn vàng của dòng kính không màn hình hiện nay là các mẫu kính Meta AI mới nhất. Sản phẩm đã thu hẹp khoảng cách giữa bản thử nghiệm thô kệch và gọng kính thời trang hằng ngày. Thiết kế tương tự kính thường, không bị cảm giác nặng bởi thủy tinh hay bộ xử lý AR, giải quyết triệt để tình trạng mỏi cơ học từng khiến các dự án kính thông minh thất bại mười năm trước.

Nhờ camera tích hợp, trợ lý AI có thể phân tích trực tiếp những gì người dùng đang nhìn để xử lý ngầm ở hậu trường như dịch nhanh biển hiệu nước ngoài, nhận diện danh thắng hay hướng dẫn lắp đặt kỹ thuật phức tạp.

Người dùng không cần dừng lại mở khóa như điện thoại mà vẫn có thể hỏi đáp, ghi lại khoảnh khắc, nhận chỉ đường hay dịch thuật ngay khi đang di chuyển. Việc giảm phụ thuộc vào màn hình là lý do cốt lõi giúp kính AI thu hút mạnh mẽ cả người dùng cá nhân lẫn doanh nghiệp.

Cân bằng giữa sức mạnh tính toán và nhân trắc học

Thiết bị đeo trên đầu có yêu cầu kỹ thuật khắt khe hơn smartphone vì chỉ cần tăng vài gram hay nóng lên đôi chút cũng đủ quyết định một chiếc kính có thể đeo được hay không. Sự thoải mái khi đeo, hiệu suất pin và tối ưu phần mềm quan trọng hơn sức mạnh xử lý thô.

Vì kính được đeo liên tục, chỉ một cải tiến nhỏ về tản nhiệt hay vị trí đặt pin cũng nâng cao rõ rệt trải nghiệm. Hiện tại, thời lượng pin vẫn là rào cản do xử lý AI, camera và nhận diện giọng nói liên tục rất tốn năng lượng. Về thiết kế, trọng lượng tổng thể chỉ là một phần, yếu tố quyết định sự thoải mái là phân bố trọng lượng. Các mẫu kính hiện đại đã khắc phục tình trạng mỏi mắt/mũi bằng cách trải mỏng các viên pin mật độ cao dọc theo càng kính, dời trọng tâm thiết bị về lùi sau tai.

Kính thông minh AI có thể thay thế hoàn toàn smartphone?

Trong tương lai gần, kính AI khó thay thế hoàn toàn smartphone. Điện thoại vẫn vượt trội ở các tác vụ như soạn thảo văn bản, giao dịch ngân hàng, chơi game hay giải trí kéo dài. Thay vào đó, kính thông minh đóng vai trò là “thiết bị đồng hành” hoàn hảo, giúp giảm nhu cầu tương tác với màn hình điện thoại nhờ khả năng cung cấp thông tin tức thì, hỗ trợ giọng nói, dẫn đường và trợ lý AI theo ngữ cảnh.

Tương lai và thách thức bảo mật

Việc đeo các thiết bị có camera ghi hình và micro thu âm liên tục trên mặt đặt ra thách thức lớn về quyền riêng tư. Khác với các thiết bị đeo đời đầu, gọng kính thông minh mới đã tích hợp đèn LED bảo mật độ sáng cao, tự động bật sáng khi camera hoạt động và không thể can thiệp tắt.

Xét toàn cảnh, thị trường điện toán xung quanh chỉ thành công nếu áp dụng các tiêu chuẩn mã hóa nghiêm ngặt cho dữ liệu đám mây và nhật ký giọng nói. Khung an ninh của Ủy ban Thương mại Liên bang Mỹ (FTC) cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc dựng rào cản bảo vệ dữ liệu người dùng trước nguy cơ thu thập trái phép và theo dõi bất hợp pháp. Khi công cụ điện toán không gian càng thông minh, hạ tầng bảo mật càng phải quyết liệt bảo vệ chủ quyền dữ liệu người dùng.

Smartphone sẽ không biến mất ngay lập tức, nhưng vị thế trung tâm kết nối đám mây của nó đang suy giảm. Với sự tiến bộ của xử lý ngôn ngữ tự nhiên và kiểu dáng, kính thông minh AI đang từng bước đưa con người tiếp cận thông tin kỹ thuật số một cách tự nhiên hơn thông qua thị giác, giọng nói và trí tuệ ngữ cảnh. Các thiết bị này hứa hẹn sẽ trở thành một phần ngày càng quan trọng trong hệ sinh thái điện toán hằng ngày. ■

Đi hóng gió người đàn ông bị ong đốt tơi tả, ngồi độc cấm dày đặc trên da như lông nhím

Gần 1.000 ngòi độc găm chi chít trên mặt và cơ thể khiến nạn nhân rơi vào tình trạng thập tử nhất sinh.

Một người đàn ông tại Hồ Bắc (Trung Quốc) đã rơi vào tình trạng nguy kịch sau khi bị một đàn ong tấn công bất ngờ trong lúc đi dạo. Gần 1.000 ngòi độc cắm chi chít trên cơ thể nạn nhân, buộc các y bác sĩ phải chạy đua với thời gian để cứu chữa.

Theo truyền thông địa phương, nạn nhân nhập viện trong tình trạng ngòi ong đâm chằng chịt ở nhiều vị trí, nặng nhất là vùng đầu, mặt, môi và trên hai bàn tay. Lượng ong khổng lồ nhanh chóng hấp thụ vào cơ thể khiến bệnh nhân xuất hiện tình trạng tổn thương đa tạng và đối mặt với nguy hiểm tính mạng.

Trước tình hình cấp bách, khoa cấp cứu đã lập tức thành lập một ekip chuyên trách gồm một bác sĩ và hai điều dưỡng để xử lý. Quá trình cấp cứu đòi hỏi sự tỉ mỉ và độ chính xác rất cao. Các y bác sĩ phải sử dụng kính lúp, nhíp chuyên dụng và kim tiêm để cẩn thận gắp từng chiếc ngòi ra khỏi da bệnh nhân.

Do ngòi ong có cấu tạo móc ngược và đi kèm túi nọc, nhân viên y tế phải đặc biệt cẩn trọng để không làm vỡ túi nọc, tránh giải phóng thêm độc tố vào cơ thể. Thao tác ở vùng mặt gặp nhiều trở ngại nhất vì lớp da mỏng, nhạy cảm với cơn đau và tập trung nhiều dây thần kinh. Các thành viên trong ekip đã phải liên tục thay phiên nhau làm việc, vừa tập trung gắp ngòi độc vừa chiếu sáng và trấn an bệnh nhân.



Các ngòi độc được các bác sĩ gắp ra.

Sau gần 3 giờ nỗ lực căng thẳng, toàn bộ số ngòi độc mới được loại bỏ hoàn toàn, giúp ngăn chặn lượng nọc tiếp tục ngấm vào cơ thể.

Tuy nhiên, việc rút ngòi độc chỉ là bước sơ cứu ban đầu. Ngay sau đó, đội ngũ y tế đã phải triển khai phác đồ điều trị tổng hợp và làm việc liên tục suốt 48 giờ để kiểm soát tình trạng tổn thương các cơ quan. Nhờ sự can thiệp y tế chuyên sâu và kịp thời, nam bệnh nhân hiện đã thoát khỏi tình trạng nguy kịch. ■

Nội dung bất ngờ trong bức thư đất nhất thế giới giá hơn 5 triệu USD

Một trăm bảy mươi năm trước, một thương nhân buôn rượu từ đảo Mauritius đã gửi một lá thư tề nhạch cho các đối tác của mình tại Pháp đề thông báo rằng ông đã nhận được lô hàng của họ. Ngày nay, lá thư đó lại là bức thư đất nhất trên thế giới.

Bức thư thường được gọi là "Thư Bordeaux" (Bordeaux Letter) hiện do một nhà sưu tầm ẩn danh tại Singapore sở hữu, đã mê hoặc giới sưu tầm tem (bưu chính học) suốt hơn một thế kỷ. Nội dung của lá thư chẳng có gì đáng để bận tâm, nhưng điều thực sự làm nên sự khác biệt của nó so với bất kỳ lá thư nào khác chính là sự kết hợp của các con tem được dùng để gửi nó.

Vào ngày 4-10-1847, khi Edward Francis - một thương nhân buôn rượu ở Port Louis, thủ phủ của Mauritius (khi đó là thuộc địa của Anh) - thông báo với các đối tác ở Bordeaux (Pháp) rằng ông đã nhận được 48 thùng rượu họ gửi và đã bán được gần một phần ba số đó, ông đã mua hai con tem mà giá trị lúc bấy giờ chỉ đáng vài xu. Giờ đây, chúng có giá trị hàng triệu đô la.

"Mauritius Xanh" (Mauritius Blue) là một trong những con tem bưu chính nổi tiếng nhất thế giới và đắt hơn đáng kể so với "người anh em" của nó là "Mauritius Hồng" (Mauritius Pink). Lá thư Bordeaux sở hữu bản gốc của cả hai con tem này, điều đó biến nó thành lá thư đất nhất thế giới với mức giá ước tính lên tới hơn 5 triệu USD.

Những con tem Mauritius khét tiếng này được tạo ra một cách nhầm lẫn vào năm 1847 bởi một thợ khắc. Người này đã khắc chữ "Post Office" (Bưu điện) bên cạnh chân dung Nữ hoàng Victoria thay vì "Post Paid" (Đã trả cước). 500 bản in đã được sản xuất và bán ra trước khi lỗi này được khắc phục. Ngày nay, chỉ còn lại 27 bản (12 tem xanh và 15 tem hồng), và chúng được giới sưu tầm tem coi như những báu vật trong huyền thoại.

Những con tem "Mauritius Xanh" hoàn toàn sạch sẽ, chưa từng đóng dấu bưu điện, có giá trị lên tới 10 - 15 triệu euro. Tuy nhiên, chúng được giới sưu tầm tôn sùng đến mức hiếm khi sang tay cho người khác. Chẳng hạn, lá thư Bordeaux đã được bán đầu giá vào năm 1993 và thuộc

sở hữu của cùng một nhà sưu tập bí ẩn người Singapore kể từ đó đến nay. ■

Vì sao trên thế giới chỉ có 4 quốc gia sản xuất được đầu bút bi?

Bút bi là vật dụng quen thuộc trong đời sống hằng ngày. Tên gọi "bút bi" xuất phát từ bộ phận viên bi siêu nhỏ ở ngòi bút, xoay tròn tự do để đẩy mực từ ruột ra ngoài giúp nét chữ đều đặn. Dù gần như quốc gia nào cũng có thương hiệu bút bi riêng, nhưng trên thế giới hiện chỉ có 4 nước tự làm chủ công nghệ sản xuất chi tiết này: Thụy Sĩ, Đức, Nhật Bản và Trung Quốc.

Thách thức kỹ thuật ở cấp độ Micromet

Đề viên bi xoay trơn tru và viết thoải mái trong thời gian dài, quy trình gia công đòi hỏi độ chính xác cực kỳ khắt khe. Mức sai số cho phép không được vượt quá 0,003 mm (3 micron) và độ chính xác khi xử lý phải đạt tới 1/1000 mm. Đỉnh đầu bút có độ dày chỉ 0,3-0,4 mm cùng 5 rãnh dẫn mực bên trong. Mọi sự ăn khớp giữa viên bi, vỏ đầu bút và các rãnh mực đều phải đạt chuẩn tuyệt đối để mực chảy ra đều mà không rò rỉ.

Bên cạnh kỹ thuật chế tác, vật liệu cấu thành viên bi cũng là yếu tố then chốt. Người ta phải dùng thép Tungsten carbide – loại vật liệu có độ cứng gấp đôi thép thông thường. Việc mài giũa một chất liệu siêu cứng thành khối cầu hoàn hảo ở kích thước siêu nhỏ khiến đây trở thành một trong những chi tiết khó chế tạo nhất hành tinh.

Bài toán lợi nhuận

Nguyên nhân lớn nhất khiến đa số quốc gia không sản xuất bộ phận này không chỉ nằm ở trình độ công nghệ mà còn ở bài toán kinh tế. Giá bán một cây bút bi trên thị trường rất rẻ, mang lại biên lợi nhuận thấp. Trong khi đó, lượng thép tiêu thụ của toàn bộ ngành sản xuất bút bi trong cả năm đôi khi chỉ bằng sản lượng một ngày của một nhà máy gang thép.

Việc bỏ khoản chi phí R&D khổng lồ để nghiên cứu loại thép đặc biệt này không mang lại hiệu quả kinh tế cho các tập đoàn luyện kim. Vì vậy, hầu hết các nước lựa chọn nhập khẩu đầu bút thay vì tự đầu tư sản xuất.

Bản đồ 4 quốc gia nắm giữ bí quyết công nghệ

Thụy Sĩ và Đức là hai quốc gia phát triển nổi tiếng thế giới về kỹ thuật chế tạo máy móc chính xác và tinh xảo. Trong đó, Thụy Sĩ là nước "lành nghề" nhất, phải trải qua hơn 20 công đoạn nghiêm ngặt để hoàn thiện một đầu bút.

Tại châu Á, Nhật Bản từng giữ vị thế độc quyền sản xuất nhờ ứng dụng khoa học công nghệ hiện đại và quy trình quản lý chất lượng đỉnh cao.

Riêng Trung Quốc, dù sản xuất tới 38 tỷ chiếc bút bi mỗi năm (chiếm khoảng 80% sản lượng toàn cầu) với hơn 3.000 doanh nghiệp, họ từng phải chi khoảng 17,3 triệu USD mỗi năm để nhập khẩu 90% đầu bút từ Đức, Thụy Sĩ và Nhật Bản. Sau quá trình nghiên cứu kiên trì, cho đến nay, Trung Quốc đã trở thành quốc gia thứ tư trên thế giới làm chủ công nghệ này, hiện tự cung ứng tới 80% thị phần bút bi trong nước.

Chiếc ngòi bút bi nhỏ bé là minh chứng cho thấy: Một sản phẩm tiêu dùng giá rẻ vẫn có thể chứa đựng những đỉnh cao về cơ khí chính xác và bài toán tối ưu hóa công nghiệp của thế giới. ■

Vì sao Trái Đất quay 1.600 km/giờ nhưng con người không hề cảm nhận được?

Dù Trái Đất tự quay với tốc độ cực lớn, nhưng vì sao mọi sinh vật trên bề mặt không nhận ra bất kỳ chuyển động nào?

Mỗi ngày, Trái Đất hoàn thành một vòng quay quanh trục với tốc độ tại xích đạo đạt khoảng 1.600 km/h (1.000 dặm/giờ). Dù liên tục di chuyển dưới ánh sáng mặt trời và các vì sao suốt cả cuộc đời, con người lại hoàn toàn không cảm nhận được vòng quay này?

Theo đó, nguyên nhân cốt lõi là bởi chính bạn cùng toàn bộ môi trường xung quanh, gồm cả đại dương và bầu khí quyển, đều đang quay cùng với Trái Đất ở một tốc độ không đổi.

Hiện tượng này tương tự như cảm giác ngồi trên một chiếc máy bay phản lực bay êm ái nhưng nó lại đang bay với vận tốc 800 km/giờ; khi nhắm mắt lại hay rót cà phê vào ly, dòng nước không hề bị văng về sau vì mọi thứ đều di chuyển cùng tốc độ. Con người chỉ thực sự cảm nhận được lực tác động nếu phương tiện bất ngờ tăng tốc hoặc phanh gấp, điều tương tự sẽ xảy ra nếu Trái Đất đột ngột thay đổi vận tốc quay.

Chính chuyển động quay liên tục và êm ả này từng khiến tổ tiên loài người hiểu nhầm rằng Trái Đất đứng yên và bầu trời di chuyển bên trên. Ngoại trừ nhà khoa học Hy Lạp cổ đại Aristarchus xứ Samos, người sớm đề xuất mô hình nhật tâm từ hàng trăm năm trước Công nguyên, phần lớn các nhà tư tưởng vĩ đại trên thế giới đã duy trì quan điểm Trái Đất là trung tâm vũ trụ trong suốt nhiều thế kỷ.

Phải đến thế kỷ 16, mô hình nhật tâm của Copernicus mới bắt đầu được hiểu đúng và thuyết phục thế giới rằng Trái Đất vừa tự quay quanh trục, vừa chuyển động theo quỹ đạo quanh Mặt Trời. Minh chứng trực quan cho hiện tượng này chính là những bức ảnh chụp phơi sáng bầu trời phương bắc, làm lộ rõ các vệt sao chuyển động biểu kiến xung quanh Sao Bắc Cực do Trái Đất tự quay tạo nên.

Tóm lại, chúng ta không cảm nhận được chuyển động vì Trái Đất luôn duy trì tốc độ quay ổn định và di chuyển đều đặn quanh Mặt Trời. Hành tinh đóng vai trò như một con tàu khổng lồ mang theo tất cả hành khách cùng đồng hành một cách êm ái trong không gian. ■

Những cơ quan bắt đầu lão hóa nhanh nhất sau tuổi 45

Sau tuổi 45, cơ thể lão hóa không đồng đều, trong đó não, cơ bắp, da, xương khớp và tim mạch thay đổi rõ hơn do hormone suy giảm. Tuổi 45 là cột mốc nhiều người bắt đầu nhận ra cơ thể không còn dễ chiều như trước. Một đêm thiếu ngủ có thể khiến bạn mệt mỏi cả ngày. Ăn uống như cũ nhưng vòng eo vẫn tăng. Leo vài tầng cầu thang đã thở dốc, trong khi cơ bắp và làn da mất nhiều thời gian hơn để phục hồi.



Lão hóa thực tế diễn ra âm thầm từ sớm và tốc độ thay đổi ở mỗi người không giống nhau. Tuy nhiên, sau tuổi 45, những biến động của hormone cùng các thay đổi tự nhiên theo tuổi khiến một số cơ quan và hệ thống có thể già đi nhanh hơn.

Não bộ: Sau tuổi 45, nhiều phụ nữ bắt đầu hay quên những việc nhỏ, khó tập trung hơn, phần nào liên quan đến sự thay đổi nội tiết tố trong giai đoạn tiền mãn kinh. Não không ngừng hoạt động khi chúng ta già đi nhưng một số chức năng có thể trở nên chậm hơn. Rất nhiều người bắt đầu thấy khó tập trung khi làm nhiều việc cùng lúc hoặc mất nhiều thời gian hơn để ghi nhớ thông tin mới.

Ở phụ nữ, tình trạng này có thể rõ hơn trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh. Sự thay đổi estrogen có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, tâm trạng và khả năng tập trung. Não bộ đặc biệt sợ những yếu tố như thiếu ngủ kéo dài, căng thẳng, ít vận động, tăng huyết áp và cô lập xã hội. Vì vậy, muốn giữ não trẻ lâu không chỉ cần rèn trí nhớ mà còn cần ngủ đủ, tập thể dục, duy trì các mối quan hệ và thường xuyên học hỏi điều mới.

Cơ bắp: Cơ bắp là một trong những phần thay đổi rõ nhất khi bước vào tuổi trung niên. Nhiều người nhận thấy cơ thể dễ tăng mỡ nhưng khó săn chắc như trước. Sức mạnh giảm, khả năng giữ thăng bằng kém hơn và thời gian hồi phục sau vận động dài hơn.

Nếu không vận động thường xuyên, quá trình mất cơ sẽ diễn ra nhanh hơn theo tuổi. Điều này đặc biệt đáng lưu ý với phụ nữ sau tuổi 45, bởi sự thay đổi hormone và lối sống ít vận động có thể khiến khối cơ giảm, trong khi mỡ bụng tăng.

Đi bộ rất tốt nhưng chưa đủ để bảo vệ cơ bắp. Sau tuổi 45, nên kết hợp thêm các bài tập sức mạnh như squat, nâng tạ nhẹ, chống đẩy hoặc tập với dây kháng lực. Cơ bắp khỏe không chỉ giúp cơ thể thon gọn mà còn là vốn liếng quan trọng để duy trì khả năng vận động khi về già.

Xương và khớp: Sau tuổi 45, nhiều phụ nữ thường xuyên đau nhức xương khớp, nhất là vùng lưng, gối và cổ vai gáy, do quá trình lão hóa cùng sự suy giảm hormone. Nhiều người chỉ thực sự quan tâm đến xương khi bắt đầu đau lưng, đau gối hoặc được chẩn đoán loãng xương. Thực tế, xương cũng mất dần mật độ theo tuổi và quá trình này có thể diễn ra nhanh hơn ở phụ nữ sau mãn kinh. Sự suy giảm estrogen làm tăng nguy cơ mất xương.

Trong khi đó, ít vận động khiến cơ bắp yếu đi, các khớp kém linh hoạt và nguy cơ té ngã tăng cao hơn. Tập các bài chịu trọng lượng như đi bộ, leo cầu thang, tập sức mạnh, bổ sung đủ protein, canxi và vitamin D là những cách giúp bảo vệ hệ xương khớp. Tuy nhiên, không nên đợi đến khi đau mới bắt đầu quan tâm đến xương.

Tim và mạch máu: Tim có thể vẫn hoạt động bình thường trong nhiều năm nhưng các yếu tố như tăng huyết áp, cholesterol cao, đường huyết cao hay mỡ bụng thường tích lũy âm thầm từ tuổi trung niên. Sau tuổi 45, mạch máu có xu hướng kém đàn hồi hơn. Ở phụ nữ, nguy cơ tim mạch cũng có thể tăng sau giai đoạn mãn kinh.

Điều đáng lo là nhiều vấn đề về tim mạch không gây triệu chứng rõ ràng ở giai đoạn đầu. Vì vậy, việc kiểm tra huyết áp, đường huyết và mỡ máu định kỳ quan trọng hơn nhiều so với việc chỉ chờ cơ thể xuất hiện dấu hiệu bất thường. Một thói quen đơn giản nhưng hiệu quả là duy trì vận động hằng ngày. Đi bộ nhanh, đạp xe, bơi hoặc tập thể dục đều đặn giúp tim làm việc hiệu quả hơn.

Da: Da là cơ quan cho thấy dấu hiệu tuổi tác rõ

ràng nhất. Sau tuổi 45, nhiều người nhận thấy da khô hơn, dễ chảy xệ, xuất hiện nhiều nếp nhăn và đốm nâu. Theo tuổi, cơ thể sản xuất ít collagen và elastin hơn. Khi estrogen suy giảm, da cũng có thể mất đi một phần độ ẩm và độ đàn hồi.

Ánh nắng mặt trời, hút thuốc, thức khuya và căng thẳng kéo dài có thể đẩy nhanh quá trình này. Chống nắng vẫn là một trong những việc quan trọng nhất để làm chậm lão hóa da. Bên cạnh đó, ngủ đủ, ăn uống cân bằng và duy trì chu trình chăm sóc da phù hợp cũng giúp làn da duy trì vẻ khỏe mạnh.

Thận và hệ chuyển hóa: Sau tuổi 45, chức năng thận và tốc độ chuyển hóa có thể suy giảm dần, khiến cơ thể dễ tích mỡ, tăng cân và đối mặt với nhiều vấn đề sức khỏe hơn.

Sau tuổi trung niên, thận vẫn có thể hoạt động tốt nhưng khả năng lọc của cơ quan này có xu hướng giảm dần theo tuổi. Những người mắc tăng huyết áp, đái tháo đường hoặc thừa cân cần đặc biệt chú ý vì đây đều là những yếu tố có thể làm tổn thương thận theo thời gian.

Cùng lúc đó, quá trình trao đổi chất của cơ thể có thể trở nên chậm hơn do giảm khối cơ và thay đổi hormone. Đó là lý do nhiều người nhận thấy cân nặng dễ tăng hơn sau tuổi 45. Tuy nhiên, chậm trao đổi chất không phải số phận không thể thay đổi. Duy trì cơ bắp, vận động thường xuyên và ăn uống hợp lý có thể giúp cơ thể sử dụng năng lượng hiệu quả hơn.

Tuổi 45 là lúc đầu tư cho những năm sau
Không có cơ quan nào đột nhiên già đi ngay khi chúng ta bước sang tuổi 45. Những thay đổi thường diễn ra từ từ và chịu ảnh hưởng bởi cả tuổi tác lẫn cách chúng ta sống.

Đây là giai đoạn phù hợp để tập trung vào những thói quen có lợi lâu dài: vận động đều, tập sức mạnh, ăn đủ protein, ngủ đủ giấc, chống nắng, kiểm tra sức khỏe định kỳ và kiểm soát các chỉ số như huyết áp, đường huyết, cholesterol. Cơ thể không thể trẻ mãi nhưng chăm sóc tốt từ tuổi 45 có thể giúp nhiều cơ quan bước vào tuổi già với tốc độ chậm hơn. ■

Tin mừng cho người thích ăn tỏi

Từ gia vị quen thuộc trong căn bếp đến thực phẩm tốt cho tim mạch, tỏi mang lại nhiều lợi ích đáng chú ý, đặc biệt với huyết áp, cholesterol và chức năng động mạch.

Ở Hy Lạp cổ đại, nghệ thuật y học được chia thành ba lĩnh vực: chữa bệnh bằng thực phẩm, chữa bệnh bằng thuốc và chữa bệnh bằng phẫu thuật. Hippocrates đã viết, tôi là một trong những thực phẩm có tác dụng chữa bệnh như vậy - nhưng nó được sử dụng để điều trị một thực thể không tồn tại được gọi là sự dịch chuyển của tử cung, vì hiểu biết của người xưa chỉ đến đó mà thôi.

Trong khoảng thời gian 13 năm, khoảng 9.500 người bắt tuần, 9.500 người cứu tuần và 8.500 người trăm tuổi đã được tuyển chọn từ 23 tỉnh ở Trung Quốc để nghiên cứu tác dụng của việc ăn tỏi đối với những người cao tuổi nhất.

So với những người hiếm khi ăn tỏi, những người ăn tỏi ít nhất năm lần mỗi tuần có tỷ lệ tử vong thấp hơn khoảng 10%, nghĩa là họ sống lâu hơn khoảng một năm. Các nhà nghiên cứu nghi ngờ nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn có thể đóng một vai trò ở đây.

Những người ăn tương đương ít nhất một tép tỏi lớn mỗi ngày có chức năng động mạch tốt hơn những người ăn ít hơn, nhưng bạn không biết đó có phải là quan hệ nhân quả hay không cho đến khi đưa vào thử nghiệm. So với giả được, một phần tư muối nở cà phê bột tỏi giúp cải thiện đáng kể chức năng động mạch và làm chậm tốc độ tiến triển của chứng xơ vữa động mạch. Tỏi cũng làm giảm đáng kể cholesterol và huyết áp. Một phần tư muối nở cà phê bột tỏi cũng có thể khiến những người thừa cân giảm gần 3 kg mỡ cơ thể trong 15 tuần, so với giả được.

Một đánh giá có hệ thống đã kết luận thuốc có nguồn gốc từ thực vật có thể mang lại những tác dụng có lợi, với ít hoặc không có tác dụng phụ, và "so với các loại thuốc khác thì tương đối hiệu quả về mặt chi phí". ■

3 loại đồ uống ngừa ung thư có bán tại cửa hàng tiện lợi: Bác sĩ khuyên uống một ly mỗi ngày giúp giảm 20% nguy cơ ung thư đại trực tràng

Cứ ra cửa hàng tiện lợi mua cũng là 1 cách giúp bạn có ngay những loại nước cực tốt sức khỏe.

Ung thư đại trực tràng thường ít biểu hiện triệu chứng ở giai đoạn đầu. Khi các triệu chứng xuất hiện, bệnh thường đã tiến triển đến giai đoạn III hoặc IV. Ngoài việc tầm soát định kỳ, chúng ta có thể làm gì khác để phòng ngừa ung thư đại trực tràng? Bác sĩ Huang Yu-chun, bác sĩ

phẫu thuật đại trực tràng tại Phòng khám Kaohsiung Xinyu (Đài Loan, TQ), chỉ ra rằng câu trả lời nằm ngay tại các cửa hàng tiện lợi gần nhà. Có 3 loại đồ uống dễ tìm mua mà nếu tiêu thụ đều đặn, có thể giúp giảm hiệu quả nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng.

1. Sữa và các sản phẩm từ sữa
Thực phẩm quen thuộc đầu tiên giúp phòng ngừa ung thư đại trực tràng là sữa. Bác sĩ Huang giải thích rằng yếu tố quan trọng thực sự không phải là bản thân sữa, mà là hàm lượng canxi có trong đó. Các nghiên cứu chỉ ra rằng việc nạp 300 mg canxi mỗi ngày có thể giúp giảm 17% nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Một nghiên cứu quy mô lớn trên 500.000 người cho thấy việc tiêu thụ đầy đủ các sản phẩm từ sữa, như sữa tươi và sữa chua, có thể làm giảm gần 20% nguy cơ ung thư đại trực tràng; lượng tiêu thụ càng cao thì mức độ giảm cả về tỷ lệ mắc bệnh lẫn tỷ lệ tử vong càng rõ rệt.

Nếu bạn không uống sữa hoặc không dung nạp lactose, bạn có thể chọn các loại thực phẩm giàu canxi khác như măng tây, rau dền và sữa chua, để đảm bảo cung cấp đủ lượng canxi cần thiết. Tuy nhiên, bác sĩ Huang lưu ý rằng không phải tất cả các sản phẩm từ sữa đều mang lại lợi ích như nhau; các loại chứa nhiều đường như kem và trà sữa có thể làm mất đi những tác dụng tích cực này.

2. Cà phê (cà loại đã tách caffeine cũng có tác dụng)



Nếu bạn không thích sữa, thì "thức uống kỳ diệu" thứ hai, cà phê, là một lựa chọn thay thế tuyệt vời. Một nghiên cứu quy mô lớn trên 2 triệu người (bao gồm 20.000 bệnh nhân ung thư đại trực tràng) cho thấy việc uống 4 tách cà phê nhỏ mỗi ngày không chỉ giúp giảm nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng mà còn giảm khả năng tái phát bệnh.

Có thể bạn sẽ thắc mắc: liệu tiêu thụ quá nhiều caffeine có gây hại không? Các nghiên cứu cho thấy cả cà phê hàm lượng caffeine thấp và cà phê đã loại bỏ caffeine đều mang lại lợi ích chống ung thư. Chia khóa có lẽ nằm ở các hợp chất "axit chlorogenic" và "diterpene" có trong hạt cà phê.

3. Nước ép trái cây và rau củ
Một nghiên cứu tại Na Uy trên 70.000 phụ nữ cho thấy việc tiêu thụ 210ml nước ép trái cây và rau củ mỗi ngày có thể giúp giảm 19% nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng.

Bác sĩ Huang Yu-chun khuyên rằng khi chọn mua các loại nước ép trái cây và rau củ đóng hộp, người tiêu dùng nên ưu tiên sản phẩm có tỷ lệ nước ép nguyên chất cao và hàm lượng đường thấp để hạn chế lượng đường nạp vào cơ thể. Tất nhiên, nếu có thời gian, việc tự làm nước ép hoặc sinh tố rau xanh tại nhà sẽ là lựa chọn lành mạnh hơn.

Tuy nhiên, cách tốt nhất vẫn là ăn trực tiếp trái cây và rau củ. Việc ăn nguyên quả giúp cơ thể hấp thụ trọn vẹn chất xơ; loại chất xơ này sẽ được các lợi khuẩn đường ruột phân giải thành "axit béo chuỗi ngắn" (SCFA), những hợp chất có hiệu quả cao trong việc giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng. Bác sĩ Huang đặc biệt khuyến nghị nên dùng táo và các loại trái cây họ cam quýt, vì nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chúng có hiệu quả đặc biệt trong việc giảm thiểu nguy cơ này.

Ngăn ngừa ung thư đại trực tràng: Chế độ ăn uống hàng ngày và kiểm tra sức khỏe định kỳ

Bác sĩ Huang nhấn mạnh, ung thư đại trực tràng có thể âm thầm phát triển trong cơ thể suốt cả thập kỷ mà không bộc lộ bất kỳ triệu chứng sớm nào. Do đó, bên cạnh việc tầm soát định kỳ, chẳng hạn như xét nghiệm tìm máu ẩn trong phân hoặc nội soi đại tràng, để phát hiện và điều trị sớm các polyp hoặc u tuyến, thì việc duy trì thói quen ăn uống lành mạnh hàng ngày cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Sữa, cà phê đen, cùng trái cây và rau củ đều là những "người bạn đồng hành" tuyệt vời giúp giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng điều này đòi hỏi sự kiên trì; bạn không thể chỉ nỗ lực một cách ngẫu hứng hay không đều đặn. Đồng thời, cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe là hạn chế các loại thực phẩm gây viêm đường ruột như đồ ăn nhiều chất béo, thực phẩm nhiều đường và thịt chế biến sẵn, cũng như từ bỏ các thói quen có hại như hút thuốc lá. ■

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

NEW

11-2234/1802

Tuyển Nhân Viên

NORTHWEST 290

Tiệm ở vùng Northwest 290 & Huffmeister. Cần thợ tóc có kinh nghiệm bao lương hoặc ăn chia tùy ý.

Xin liên lạc work: 281-955-5407

cell: 832-790-5372

NEW

960-2223/1791

Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST HOUSTON AREA

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

9-2226/1794

Now Hiring

STAFFORD, TX

Electronics 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

08-2026

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

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

10-2227/1975

Now Hiring

LAKEWAY, TX

We are a sushi bar located inside HEB, selling sushi rolls, poke bowls, fried rice, etc. We are looking for someone who needs work full or part-time. Also a person who needs a second job may work for only one or two days is ok. Preference will be given to those currently making rolls at a sushi restaurant. Location: 2000 Ranch rd 620 s Lakeway, Tx. Hourly: start \$15~

Contact: 512-645-6130

(please check up Location first, before text)

NEW

12-2234/1803

Cần Người Giúp Việc

SOUTHWEST

Nhà khu south west, cần một phụ nữ trung niên, ăn ở trong nhà, giúp chăm sóc nhà cửa, biết nấu ăn chút đỉnh. Làm việc 6 ngày một tuần.

Xin liên lạc: 713-924-7708

NEW

996-2230/1799

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

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

964-2224/1792

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

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

990-2230/1798

Bán Tiệm Tóc - Nail

KATY

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

994-2230/1199

Bán Tiệm Nail

NEW! NEW! NEW!

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

987-2229/1797

Cần Thợ Massage

KHU GALERIA MALL

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

982-2228/1796

Cần Người Giúp Việc

290 & 1960

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

963-2224/1792

Nhà Cho Mướn

Bw8 & Hw90

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 Liêm: 281-857-7281

Nhân: 832-863-2784

NEW

981-2228/1796

Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

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

967-2225/1793

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơi 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

971-2226/1794

Nhà Cho Thuê

249 & BW8

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

Xin liên lạc: 832-965-8859

NEW

938-2232

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

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

NEW

965-2224/1792

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

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

830-2229/1797

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

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

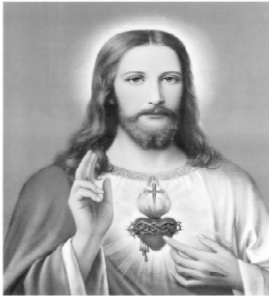
Áp dụng / Apply by:

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

TM

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.

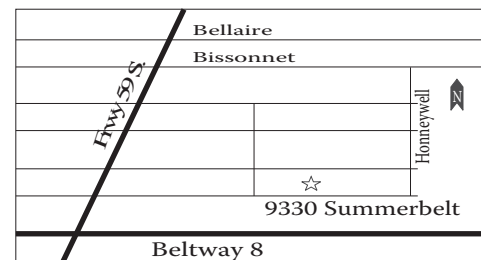
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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.

KỲ 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