

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 54 * ISSUE #

1597

January 13, 2023

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



Allstate
You're in good hands.



Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ BẢO HIỂM:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ
THƯỜNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226 Houston, TX 77036 (713)988-0752

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯỜNG 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 SUY GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỖ LOÉT



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!

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

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

- 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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
281-318-1362 * 281-899-8856

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043




VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS**

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072

Có Hiệu Lực: 13 14 15 16 17 18 19

| GROCERY | VEGETABLE |
|--|--|
| <p>"WISE WIFE" Dried Mushroom \$9.88 (Ea) SALE</p> <p>"SUPER" White Coffee \$7.88 (Ea) SALE</p> <p>"MEGACHEF" Premium Oyster Sauce 2 for \$9 SALE</p> <p>"KIMLIAN" Chili Bamboo Shoots 2 for \$6 SALE</p> <p>BAMBOO GARDEN Slender Bamboo Shoots 2 for \$6 SALE</p> <p>"TIAN ZHI SHAN" True Color Rock Sugar 2 for \$7.50 SALE</p> | <p>Fresh Carrot 79¢ Lb. SALE</p> <p>Fresh Yu Choy 89¢ Lb. SALE</p> <p>Fresh Kambocha \$1.29 Ea. SALE</p> <p>Fresh Long Bok Choy 99¢ Lb. SALE</p> <p>Fresh Baby Shanghai Bok Choy 99¢ Lb. SALE</p> <p>Fresh Name Yam \$2.19 Lb. SALE</p> |
| MEAT | SEAFOOD |
| <p>Fresh Pork Belly \$2.49 Lb. SALE</p> <p>Fresh Pork Butt \$3.89 Lb. SALE</p> <p>Fresh Beef Tenderloin \$7.99 Lb. SALE</p> <p>Fresh Beef Tenderloin \$8.99 Lb. SALE</p> <p>Frozen Australia Goat Meat \$8.59 Lb. SALE</p> <p>Fresh Whole Chicken \$14.99 Ea. SALE</p> | <p>"ARCADIA" Frozen Dried Mudfish 2 for \$10 SALE</p> <p>"OCEANKIST" Frozen Cooked Blood Clam \$6.28 Ea. SALE</p> <p>"COASTAL POINT" Frozen Sillago Fish 2 for \$8 SALE</p> <p>"Baby Cuttlefish" \$2.88 Ea. SALE</p> <p>"OCEANKIST" Frozen Snakehead Fish \$2.12 Ea. SALE</p> <p>"COASTAL POINT" Frozen Parrot Fish 2 for \$6 SALE</p> |

We Reserve Limited Quantities While Supplies Last. Price Subject to Change Without Notice.

PRINCE OF PEACE
HỘP QUÀ TẶNG TRÀ SÂM



20 \$10.99 \$10.99 FREE

WE'RE HIRING

NẾU MUỐN XIN VIỆC LÀM, XIN VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIỆT HOA ĐIỂN ĐƠN



BÀO NGƯ SỐT DẦU HÀO
ABALONE IN PREMIUM OYSTER SAUCE



李錦記 LEE KUM KEE

Cuộc đời sung sướng biết bao khi không bị đau nhức

Sản xuất tại Singapore
Thương Hiệu Đáng Tin Cậy hơn 70 Năm



Dầu giảm đau
KWAN LOONG®

- ♦ Giảm nhanh các chứng đau.
- ♦ Làm giảm đau nhức hiệu nghiệm tức thời.
- ♦ Thành phần hoạt tính cao và mùi sảng khoái.

Xin lưu ý phòng ngừa giả mạo Đối với các sản phẩm chính hàng Hãy tìm kiếm nhà nhập khẩu duy nhất Prince of Peace.



Manufacturer: Haw Par Healthcare Ltd. Singapore
Exclusively distributed by: Prince of Peace ENTERPRISES, INC. SINCE 1983
Contact us: (800)732-2328
Trang Web: contact@popus.com
Có bán tại các chợ Á Châu, amazon.com



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital

PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI



PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- Nâng Ngực Nội Soi
- Nâng Mũi S line Hàn Quốc
Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại, đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494
Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn
Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC
Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN



PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Lông mày có đặc điểm này nếu ở người già thì mừng, người trẻ thì đáng lo, thay đổi ngay kẻo muộn

Hiện tượng lông mày mọc dài ra hơn nếu gặp ở người già có thể là tín hiệu sức khỏe tốt nhưng nếu ở người trẻ thì cần lưu ý.

Nhiều người cao tuổi thích gắn độ dài của lông mày với tuổi thọ. Họ cho rằng "một đôi lông mày dài đáng giá hơn vạn hạt gạo" và tin rằng lông mày dài có nghĩa là trường thọ, nhưng liệu điều này có chính xác?

Lông mày có thực sự liên quan đến tuổi thọ?

Lông mày có thực sự nói về tuổi thọ của một người? Peng Yuqing, Giám đốc Trung tâm tiền điều trị và Khoa phụ thuộc bệnh viện Đông y Trung Quốc, Đại học Bắc Kinh cho biết: "Lông mày có thể phản ánh gián tiếp tuổi thọ của người già".

Bác sĩ Peng Yuqing giải thích lông mày thực sự là một trong những đặc điểm phản ánh sức khỏe thể chất của một người. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng lông mày thuộc "tinh khí" của cơ thể con người, nói chung lông mày rậm tượng trưng cho tinh khí của thận đủ, ngược lại lông mày thưa và rụng có nghĩa là tinh khí không đủ. Vì vậy, nếu một người lớn tuổi có lông mày dài và rậm thì chứng tỏ tinh khí của thận người đó đủ, khí và huyết tốt hơn những người già mà lông mày rụng.

Ngoài ra, bác sĩ Peng Yuqing cũng chỉ ra rằng độ dài lông mày của người trẻ không liên quan gì đến tuổi thọ mà chủ yếu liên quan đến các yếu tố như di truyền, dinh dưỡng và nội tiết tố.

Lông mày mọc dài ra có ý nghĩa gì?

Nhiều người trẻ tuổi có lông mày tương đối ngắn, nhưng người già lại có lông mày tương đối dài, điều này là do người trẻ tuổi có quá trình trao đổi chất mạnh mẽ và chu kỳ phát triển của lông mày tương đối ngắn, thông thường sẽ được "thay mới" khoảng 3 đến 4 tháng một lần. Lông mày đang trong giai đoạn thay mới liên tục nên không thể mọc quá dài, thường có chiều dài khoảng 0,4 - 1cm.

Trong khi đó, quá trình trao đổi chất của người trung niên và người già sau 50 tuổi diễn ra chậm hơn, lông mày sẽ dần ngừng "đổi mới", điều này cuối cùng khiến lông mày tiếp tục dài ra.

Bác sĩ Peng Yuqing cho biết nếu người già có một vài sợi lông mày đặc biệt dài thì thường là do thời gian phát triển của các nang lông riêng lẻ tương đối dài, quá trình trao đổi chất của người già diễn ra chậm, số lần rụng lông càng ít.

Đồng quan điểm với bác sĩ Peng Yuqing, giáo sư Wang Hongmo của Đại học Y khoa Thủ đô (Bắc Kinh) cho rằng một trong những đặc điểm của quá trình lão hóa là

lông mày sẽ dài ra. Trong trường hợp bình thường, lông mày dài hơn thể hiện chức năng của cơ thể bị giảm sút.

Như đã đề cập ở trên, độ dài lông mày của người trẻ phần lớn liên quan đến di truyền, dinh dưỡng, hormone và các yếu tố khác. Về vấn đề này, bác sĩ Peng Yuqing cho rằng nếu lông mày của người trẻ dài hơn, điều đó có thể cho thấy có vấn đề với cơ thể như rối loạn cơ chế điều hòa của cơ thể, nên chú ý điều chỉnh thói quen ăn uống, nghỉ ngơi.

Những thay đổi ở lông mày có thể là dấu hiệu của bệnh

Lông mày của một người khỏe mạnh phải sáng bóng và đều, có cùng độ dài và không có khuyết điểm. Nếu lông mày của bạn bị rụng, chuyển sang màu trắng, khô và hếch, đó có thể là dấu hiệu của một căn bệnh, chẳng hạn như:

- Rụng một phần ở bên ngoài lông mày, có thể là suy giáp hoặc thiếu năng tuyến yên trước;
- Chân lông mày chuyển sang màu trắng có thể liên quan đến bệnh bạch biến;
- Lông mày trở nên khô và dễ gãy tức là phổi không khỏe, ngoài ra còn có thể kèm theo các triệu chứng như ho, ho ra máu, khó thở.

Cách chăm sóc lông mày

Lông mày ở trên mắt chúng ta, có chức năng chắn mồ hôi, nước mưa,... không cho chất lỏng vào mắt, bảo vệ mắt khỏi bụi bẩn và các vật thể lạ. Ngoài ra, lông mày còn có tác dụng thẩm mỹ rất tốt. Vì lông mày rất quan trọng, chúng ta nên chăm sóc lông mày như thế nào trong cuộc sống?

1. Không nhổ lông mày

Nhiều người yêu thích làm đẹp cảm thấy đáng lông mày không đẹp sẽ nhổ lông mày trực tiếp bằng nhíp, tuy nhiên hành động này sẽ khiến da bị tổn thương.

Trước hết, nhổ lông mày sẽ khiến mắt mất đi hàng rào bảo vệ, dễ bị dị vật xâm nhập. Thứ hai là các dây thần kinh và mạch máu xung quanh lông mày phong phú, nhổ lông mày sẽ kích thích các dây thần kinh và mạch máu lân cận, gây đau, chảy máu, nhiễm trùng và các vấn đề khác. Nghiêm trọng hơn, hành vi này có thể gây viêm nang lông hoặc mờ mắt, sụp mí mắt và các vấn đề khác. Vì vậy, đừng nhổ lông mày một cách tùy tiện.

2. Làm sạch thường xuyên

Ở chân lông mày có các tuyến bã nhờn, lâu ngày tiết ra dầu, nếu không vệ sinh lông mày kịp thời, dầu dễ gây bít lỗ chân lông gần đó, có thể gây ra mụn (viêm nang lông). Điều này không có lợi cho sự phát triển bình thường của lông mày và sức khỏe làn da.

Lông mày không chỉ có thể ảnh hưởng đến ngoại hình, mà còn có tác dụng bảo vệ tốt cho mắt, đồng thời có thể phản ánh một số vấn đề về sức khỏe. Nếu cảm thấy lông mày quá rậm, ảnh hưởng đến dáng mày thì bạn có thể

tia lại cho phù hợp, nhưng nhớ đừng nhổ lông mày quá nhiều. ■

Phát hiện gene quan trọng trong chữa lành tổn thương tim

Các nhà nghiên cứu của Đại học Bologna (Ý), thành viên của nhóm nghiên cứu quốc tế, đã phát hiện một gene quan trọng trong việc chữa lành tổn thương tim sau cơn đau tim.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nature Cardio Heart Research cho thấy một loại hormone steroid được gọi là glucocorticoid (GCs) giúp thúc đẩy sự trưởng thành của tế bào, đồng thời ức chế sự tăng sinh của tế bào. Đây là nguyên nhân khiến cơ tim không thể phục hồi sau cơn đau tim.

"Kết quả của chúng tôi chứng minh GCs đóng vai trò như một chiếc phanh quan trọng đối với khả năng tái tạo của tim: sự ức chế của chúng cho thấy những kết quả đầy hứa hẹn trong việc sửa chữa các mô tim bị tổn thương", giáo sư Gabriele D'Uva, khoa y học thực nghiệm của Đại học Bologna, người điều phối nghiên cứu, cho biết.

Theo ông D'Uva, đây là một khám phá đặc biệt dẫn đến các phương pháp điều trị hiệu quả để cải thiện tình trạng tim của bệnh nhân đau tim.

Một trong những nguyên nhân gây tử vong lớn nhất trên thế giới là bệnh tim. Điều này một phần là do mô tim không thể tái tạo như các mô cơ thể khác. Các tế bào cơ tim chết trong cơn nhồi máu cơ tim và trở thành các mô sẹo không có khả năng cơ bóp.

Nếu tổn thương nghiêm trọng, có thể dẫn đến suy tim. Trong đó tim không thể bơm đủ máu để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Kết quả của tình trạng này có thể tiềm ẩn một số tác động bất lợi, bao gồm đột tử, trang Scitech Daily cho biết.

Giáo sư D'Uva khẳng định: "Hầu hết các mô trong cơ thể chúng ta sẽ tự đổi mới trong suốt cuộc đời. Ngược lại, sự đổi mới của các mô tim ở tuổi trưởng thành là cực kỳ thấp, gần như không tồn tại".

Để tìm ra cách đảo ngược tình trạng mất khả năng tái tạo của tim, các nhà khoa học đã tập trung vào glucocorticoid - một loại hormone đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển, chuyển hóa và duy trì cân bằng nội môi cũng như trong việc kiểm soát các tình huống căng thẳng.

Việc loại bỏ thụ thể glucocorticoid (GR) trong glucocorticoid (GCs) đã được chứng minh có thể làm tăng khả năng tái tạo của tế bào cơ tim sau cơn nhồi máu cơ tim, thúc đẩy quá trình tái tạo cơ tim trong vòng vài tuần.

Giáo sư D'Uva khẳng định: "Các kết quả tương tự cũng đã thu được thông qua việc sử dụng một loại thuốc ức chế thụ thể GR đã được phê duyệt để sử dụng lâm sàng ở người". ■



GOLDEN BANK
金城銀行
www.goldenbank-na.com

Reaching New Heights,
Together!

We are more than a bank. Our commitment is to help our customers and community come back stronger than ever and grow to new heights!

At Golden Bank, Our Services Include:

- Commercial & Industrial Lending, Commercial Real Estate & Construction Lending, Owned-Occupied Real Estate Lending
- Small Business Administration Loans (SBA 7(a) & 504 Loans)
- International Banking, Wire Transfer & Trade Finance
- Online Banking, Cash Management, Remote Deposit Capture and Mobile Remote Deposit Capture for Business
- Commercial Checking and Money Market Accounts
- Personal Checking, Savings, Mobile Deposit and many others.....



Transcending the Standard

Corporate Office
(713)777-3838

Millbrae Branch
(650)745-1615

Richardson Branch
(972)889-3838

Harwin Branch
(713)777-3838

Tustin Branch
(714)338-5188

Alhambra Branch
(626)320-1938

Sugar Land Branch
(281)491-3838

Rowland Heights Branch
(626)964-3400

S. California LPO
(714)368-3682

Legacy Branch
(972)517-4538

Cupertino Branch
(408)446-1196

N. California LPO
(650)418-7938

749-2052/1620



AIR CONDITIONING AND HEATING

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.

* Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



Allstate
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF

10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036

(713) 988-0752

**Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.**

WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas, ©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

ISLE PEDISPA **Cần Thợ Nails / Now Hiring Nail Techs**

- Now hiring Full time & Part time Nail Technicians.
- Seeking friendly and energetic techs with great customer service skills.
- Flexible hours and great pay

Please email your resume to: jobsatisle@gmail.com

Call / Text:

Cindy: 832-788-8288
Amy: 832-228-6965



TUYỂN NHÂN VIÊN

Văn phòng Bác sĩ chuyên khoa vùng Bellaire/Southwest Houston cần tìm nhân viên dài hạn.

- ✦ Thông thạo tiếng Anh và tiếng Việt.
- ✦ Cần tìm người có kinh nghiệm, vui vẻ. Chăm chỉ và có óc cầu tiến.
- ✦ Có benefit và retirement plan for permanent employees.

Please email resume to: houstoncardiology@gmail.com

Hoặc liên lạc: 832-930-7794



Cần Người

NEW! NEW! NEW!

Cần tuyển nhân viên làm hãng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.

Xin liên lạc anh Kiên: 281-908-6800



Cần Thợ Nails

N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.

Xin liên lạc: 713-972-2254



Cần Thợ Tóc

GẦN SUGARLAND, 77459

Cần thợ tóc có Kinh nghiệm. Bắt đầu \$12/giờ. Biết tiếng anh chút ít. Có bàn Nail cho mượn.

Xin liên lạc:

Cell: 408-318-4256 * (W) 281-261-9091



Cần Thợ May

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ may có kinh nghiệm sửa đồ. Ưu tiên cho người biết ráp đồ, áo đầm hoặc đồ kiểu. Lương tùy theo khả năng.

Xin gọi Trinh: 281-248-6418



Cần Thợ Nails Gấp

DOWN TOWN

Khu da màu, 610/288 Down Town. Cần thợ bột, hoặc tay chân nước (biết làm eyelash càng tốt, bao lương \$180/ngày). Nails, Tay Chân bao lương \$130/ngày. Ưu tiên cho thợ Nam, rất công bằng cho thợ.

Xin liên lạc Bạch Trần

713-738-6245 * cell: 832-489-6956



Cần Thợ Tóc Nữ

SUGARLAND - SOUTH 59/99

Cần thợ tóc nữ kinh nghiệm. Tiệm nằm gần Sugarland South 59/99. Khách 99% Mỹ Trắng. Lương cao, tip hậu. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật. Full time or Part time

Xin liên lạc Quỳnh: 346-857-4748



Cần Thợ Sửa Quần Áo

NEW! NEW! NEW!

EXPERT ONE HOUR ALTERATION. Cần gấp thợ sửa Quần Áo. Full/Part Time. Phải nói chút tiếng Anh.

Xin liên lạc

713-533-9995 * 832-274-8777



Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 15' LÁI XE

Tiệm cách Bellaire 15' lái xe. Cần thợ nails có kinh nghiệm làm Fullset & tất cả các loại bột màu bao lương \$800. Cần 2 thợ nails nữ làm chân tay nước biết sơn Shellac. Income ổn định làm việc 6 ngày/tuần. Chỗ làm thoải mái.

Xin liên lạc: 713-979-6848 * 713-885-8769

(Khi bận xin để lại lời nhắn hoặc text)



Tuyển Nhân Viên

IAH AIRPORT

A Lighting Distributor gần Sân bay IAH, tuyển các vị trí: lái xe, giao nhận hàng và lắp ráp. Yêu cầu nói tiếng Anh hàng ngày. Full time, được trả lương cho ngày lễ.

Email: cindy@lumivertlighting.com

Text or call: 281-250-0874



Cần Thợ May/Sửa Quần Áo

SUGAR LAND

Tiệm may ở Sugar Land cần người biết may, sửa quần áo.

Xin liên lạc: 346-409-5779



Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 1H LÁI XE

Cần thợ chân tay nước lớn tuổi cũng được. Tiệm Mỹ Trắng, Tip Cao, tiệm mở cửa 5 ngày, đóng cửa Chủ Nhật và Thứ Hai. Mở cửa từ 10h sáng đến 6h chiều. Tiệm cách Bellaire 1 tiếng lái xe. Chủ chờ đi mỗi ngày. Chỗ làm vui vẻ, thoải mái.

Xin liên lạc Lynn: 832-964-7313



Cần Gấp Thợ Nails

KHU KROGER

Cần gấp thợ nails có kinh nghiệm và chân tay nước. Bao lương \$1,200. Tuần 6 ngày. Tiệm ở khu Kroger.

Xin liên lạc: 646-249-7912

Hoặc: 903-723-5730



Cần Thợ Sửa Quần Áo

HOUSTON, BELTWAY 8 EAST

Cần nhiều thợ nữ sửa quần áo có chút hoặc nhiều kinh nghiệm càng tốt. Còm thể làm luôn ngày Chủ Nhật. Lương tùy theo khả năng và vừa làm ở tiệm vừa làm ở nhà càng tốt. Cần một người biết chút Anh ngữ làm part time để nhận và giao đồ. Không khí làm việc vui vẻ, thoải mái, có vacation và 5 ngày lễ chính trong năm nếu làm toàn thời gian. Tiệm ở Đông Houston, Beltway 8 East, gần phi trường lớn và Lonestar College.

Xin liên lạc:

281-454-7997 * text: 832-656-2372



Cần Tuyển Thợ Nails Gấp

KHU KROGER

Tiệm ở Tyler, Texas, trên đường Broadway, cần tuyển nhiều thợ Nails, lương cao, tip cao, môi trường làm việc tốt. Lương ổn định, từ \$1,100 - \$2,500 trở lên một tuần, tùy theo khả năng. Thợ bột /dip /chân tay nước / full time / part time.

Thợ bột: bao \$1,100 - \$1,500 /tuần; Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300 /tuần.

Thợ chân tay nước: bao \$900 - \$1,100 /tuần.

Tip cao, chia tùm hợp lý, công bằng.

Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

Xin liên lạc: 903-355-9537

Nếu không nghe kịp, vui lòng nhắn tin, text



Cần Người Giúp Việc

SOUTHEAST HOUSTON

Cần người giúp việc nhà, nấu ăn. Ở lại nhà, tuổi trên 55.

Khu vực Southeast Houston.

Xin liên lạc cô Duyên: 714-369-7165



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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



Cần Người

GALLERIA - 77056

Cần 1 phụ nữ dưới 55 tuổi, chăm sóc 1 cụ bà không bệnh tật, còn đi lại được. Cần ở lại nhà. 2 tháng nghỉ 1 ngày. Lương \$2,800/tháng. Nhà ở khu Tanglewood, gần Galleria, zip code 77056.

Xin liên lạc Huyền: 281-605-9319



Cần Thợ Massage

SOUTHWEST

Cần thợ massage, nếu biết làm thêm tóc hoặc chân tay nước càng tốt. Tiệm nằm khu Southwest.

Xin liên lạc Tina: 713-842-0918

TÌM HIỂU

Đi tìm kiểu trang sức đá quý đại diện cho 12 cung hoàng đạo

Trang sức đá quý phù hợp với năng lượng của từng cung hoàng đạo tạo sự gắn kết với chủ nhân, đồng thời hướng bạn đến những suy nghĩ tích cực và tiếp thêm cảm hứng sáng tạo.

Giá trị của một viên đá quý nằm ở năng lượng chúng hấp thụ từ các tầng địa chất được khai thác. Vì vậy, chọn trang sức đá quý có năng lượng tương thích là điều rất cần thiết khi bạn đang có ý định sở hữu chúng.

Ở bài viết này, ELLE sẽ gợi ý bạn cách chọn trang sức đá tương ứng với năng lượng từ các cung hoàng đạo.

Bạch Dương (21/3 – 19/4) - Trang Sức Kim Cương

Tham vọng, lạc quan và đầy bản lĩnh chính là những tính từ miêu tả về cô nàng Bạch Dương. Bạn sở hữu những đặc điểm nổi bật của một người tiên phong dù đôi khi gặp một số tình huống thiếu kiểm soát.

Màu sắc tinh khiết của Kim Cương được tin là sẽ điều hòa được sự mãnh liệt bên trong bạn và có khả năng chữa lành. Ngoài ra, những loại đá có màu đỏ như Hồng Ngọc, Ngọc Hồng Lựu, đá Tourmaline màu dưa hấu cũng là lựa chọn phù hợp.

Kim Ngưu (20/4 – 20/5) - Ngọc Lục Bảo

Ngọc Lục Bảo (Emerald) màu xanh thắm huyền bí là lá bùa may mắn cho các cô nàng Kim Ngưu. Nguồn năng lượng của Emerald phần lớn thiên về tính hào phóng và lòng vị tha.

Do đó khi đeo trang sức đính đá này, các cô gái Kim Ngưu sẽ có cảm giác được bao bọc bởi một nguồn tình cảm dạt dào. Bên cạnh đó, đá Mắt Hổ, Thạch Anh hay loại đá Alexandrite với khả năng đổi màu theo ánh sáng cũng có thể trở thành nguồn năng lượng tốt của bạn.

Song Tử (21/5 – 21/6) - Trang Sức Ngọc Trai

Ngọc Trai được xem là một trong những loại đá quý thiêng liêng nhất vào thời cổ đại. Người ta tin rằng năng lượng bên trong Ngọc Trai chính là ranh giới giữa sự sống và cái chết, giữa niềm vui và phiền muộn...

Vì thế, trang sức từ vật liệu này có thể tạo sự cân bằng với bản tính có phần ngẫu hứng và thích bay nhảy của các cô nàng Song Tử.

Hơn thế nữa, chúng còn đem đến cho bạn nguồn năng lượng dồi dào và tích cực. Những cô nàng Song Tử cũng có thể lựa chọn Hồ Phách (Amber), đá Chalcedony, Bronzit...

Đối với những cô nàng Cự Giải sống thiên về tình cảm và tính cách mềm mỏng, trang sức từ đá Hồng Ngọc sẽ là một lựa chọn đáng đắn. Đá Hồng Ngọc có năng lượng của sự kiên định, cảnh giác và động lực để làm những việc tốt.

Bạn cũng sẽ thấy thoải mái hơn với cảm xúc thật của mình thay vì cố tạo nên một vỏ bọc mạnh mẽ. Những màu đá khác phù hợp với các nàng Cự Giải là Thạch Anh hồng (Rose Quartz), đá Tourmaline đen, Thạch Anh trắng (Clear Quartz)...

Sư Tử (23/7 – 22/8) - Đá Peridot

Được gọi với cái tên mỹ miều là Ngọc Lục Bảo hoàng hôn, đá Peridot có nguồn gốc hình thành từ magma trong tinh thể của núi lửa.

Vì thế, không lạ gì khi Peridot tương thích mạnh mẽ với nguồn năng lượng của các cô nàng cung Sư Tử. Trang sức đá Peridot còn bảo vệ bạn khỏi những năng lượng tiêu cực, đồng thời tạo thêm chất xúc tác hạnh phúc và tình yêu thương trong bạn.

Những lựa chọn khác ngoài Peridot còn có Thạch Anh vàng (Citrine), Alexandrite, Hồ Phách...

Xử Nữ (23/8 – 22/9) - Đá Sapphire Xanh

Viên đá Sapphire xanh thắm được ưa chuộng bởi vẻ

đẹp quý phái mà nó mang lại cho người sở hữu. Thời trung cổ, Sapphire là bảo vật tượng trưng cho lòng tin, sự thông thái và an yên trong tâm hồn.

Trang sức đá Mặt trăng (Moonstone)

Vì thế, trang sức từ Sapphire sẽ là một lựa chọn tuyệt vời cho các cô gái thuộc cung Xử Nữ. Ngoài ra tính tỉ mỉ và bí ẩn của các nàng Xử Nữ còn phù hợp với đá Mặt Trăng (Moonstone), Kim Cương, Citrine...

Thiên Bình (23/9 – 22/10) - Ngọc Mắt Mèo

Sinh ra với bản tính ôn hòa dễ chịu, các cô nàng Thiên Bình thường gặp khó khăn trong việc đưa ra sự lựa chọn. Nguồn năng lượng từ đá Mắt Mèo (Opal) được cho là có khả năng cân bằng những ham muốn.

Vì thế, đeo trang sức Opal giúp nàng Thiên Bình tránh khỏi những quyết định sai lầm và có lòng tin hơn vào sự lựa chọn của mình. Ngoài Opal, bạn cũng có thể dùng đá Thạch Anh khói (Smokey Quartz), Emerald, Peridot...

Bọ Cạp (23/10 – 21/11) - Trang Sức Topaz

Đá Topaz nhiều màu sẽ lấp đầy tâm hồn nhạy cảm và khó đoán của cô nàng Bọ Cạp. Đeo trang sức từ đá Topaz sẽ giúp bạn bình tâm và làm chủ được cảm xúc.

Ngoài ra, năng lượng của Topaz còn có thể khai thác tối đa những phẩm chất đặc trưng của cung Bọ Cạp như cảm quan về sáng tạo, sự tập trung và thông tuệ. Bên cạnh Topaz, bạn cũng có thể lựa chọn Thạch Anh trắng, Ngọc Trai, Ruby, Hoàng Ngọc (Golden Topaz)...



Nhân Mã (22/11 – 21/12) - Trang Sức Ngọc Lam

Sự tương quan giữa cung Nhân Mã và Ngọc Lam (Turquoise) đã có từ rất lâu. Vào thời trung cổ, loại đá này được xem như chiếc bùa hộ mệnh dành cho những người có tính cách liều lĩnh và thích khám phá điều mới mẻ.

Trang sức Turquoise còn có năng lượng thanh lọc những tạp chất từ bên ngoài không khí đến bên trong cơ thể con người. Đá Xà Cừ (Labradorite), Tourmaline đen... cũng là những loại đá quý có nguồn năng lượng tương tự với Turquoise.

Ma Kết (22/12 – 19/1) - Ngọc Hồng Lựu

Vẻ rực rỡ như lửa của Ngọc Hồng Lựu (Garnet) sẽ làm tan chảy "cái đầu lạnh" của những nàng Ma Kết. Cô gái Ma Kết kiên định và nguyên tắc sẽ cần đến cảm giác chân thành, tin tưởng của Garnet trong các mối quan hệ của mình.

Đeo trang sức Ngọc Hồng Lựu còn giúp bạn tránh khỏi cảm giác chán nản và mạnh mẽ đứng dậy trước biến cố. Những lựa chọn khác cho bạn còn có đá Chalcedony, Moonstone, Thạch Anh khói và Mắt Mèo trắng (White Opal).

Bảo Bình (20/1 – 18/2) - Thạch Anh Tím

Với thiên tính hòa đồng và vui vẻ, cô nàng cung Bảo Bình sẽ tìm thấy sự gắn kết với nguồn năng lượng của Thạch Anh tím (Amethyst).

Tượng trưng cho tình yêu và lòng nhân đạo, trang sức bằng đá Amethyst mang lại cho bạn góc nhìn thông cảm và khoan dung hơn với cuộc sống.

Ngoài ra, bạn cũng có thể lựa chọn trang sức từ Ngọc Lưu Ly (Lapis Lazuli), Thạch Anh trắng, Ngọc xanh biển (Aquamarine), Ngọc Phi Thúy... để đem theo bên mình.

Song Ngư (19/2 – 20/3) - Ngọc Xanh Biển

"Trong vắt như nước biển" chính là tính từ phù hợp nhất để miêu tả ngọc Aquamarine – người bạn đồng hành lý tưởng cho các nàng Song Ngư.

Trang sức từ đá Aquamarine có khả năng chế ngự lo âu, gia tăng sự tự tin và đem đến cảm giác hạnh phúc cho người đeo. Loại đá này cũng được tin là có khả năng cải thiện những vấn đề về chất khá tốt. Song Ngư có thể tham khảo thêm các loại đá khác như Fluorite cầu vồng, Ngọc Trai, Turquoise...

Trên đây là một số loại đá có năng lượng tương thích tốt với đặc tính của từng cung hoàng đạo.

Tuy nhiên để tìm được một món trang sức đá phù hợp, bạn nên cân nhắc các yếu tố khác như mệnh phong thủy, tuổi và tháng sinh... Điều quan trọng nhất là chọn loại đá khiến bạn cảm nhận được mối liên kết mạnh mẽ giữa bạn và chúng. ■

Khoảnh khắc tình tình mẹ chạy đến ôm chầm lấy con sau 2 ngày xa cách gây xúc động

Thời điểm đoàn tụ với con sau 2 ngày phải cách ly để mở khẩn cấp của tình tình mẹ khiến nhiều người xúc động.

Khoảnh khắc dịu dàng của tình tình mẹ chạy nhanh đến để ôm lấy con sau 2 ngày bị cách ly vì mở khẩn cấp diễn ra tại một sở thú ở Kansas, Mỹ.

Được biết, đây là lần đầu tiên tình tình mẹ Mahale ôm con mới chào đời của mình. Hai mẹ con phải cách ly vì tình tình mẹ gặp biến chứng trong khi sinh, phải đưa đi mổ khẩn cấp. Nhân viên y tế đưa tình tình mẹ Mahale vào khu vực riêng, trong khi tình tình con đưa vào chăm sóc đặc biệt.

Khoảnh khắc ấm lòng khi tình tình mẹ đoàn tụ với con mới sinh đã được ghi lại toàn bộ. Đoạn video lan truyền cho thấy tình tình mẹ Mahale ngay khi thấy con nó vội vàng chạy đến, bế con, ôm lấy con. Con nhó mới chào đời là một cá thể đực, có tên là Kucheza, có nghĩa là "chơi" trong tiếng Swahili.

Lúc đầu, Mahale không nhận ra đứa con mới sinh đang nằm trong chăn. Tình tình mẹ ngồi yên một lúc, vài giây sau, tình tình con Kucheza giơ cánh tay lên thu hút sự chú ý của mẹ thì Mahale mới nhận ra rồi chạy lại ôm con.

Tình tình mẹ ôm chặt lấy đứa con trai mới chào đời, với tình yêu thương thể hiện rõ khi nó ôm con khiến ai nhìn cũng xúc động. Hai mẹ con ở lại chuồng riêng để nghỉ ngơi bên trong sở thú Kansas.

Sở thú ở Sedgwick, Kansas đã chia sẻ đoạn video trên mạng xã hội chào đón sự ra đời của tình tình đực Kucheza.

Đại diện sở thú cho biết: "Sau gần 2 ngày, Mahale và Kucheza đã được đoàn tụ. Tình tình mẹ Mahale bị biến chứng trong khi sinh, phải đưa đi mổ khẩn cấp và theo dõi sau sinh. Tình tình con mới chào đời nhưng khả năng tự thở không được tốt, nhân viên y tế chăm sóc nó cho đến khi đoàn tụ với mẹ".

Một nhân viên tại sở thú đã ca ngợi sự xuất hiện của tình tình mẹ trong đoạn video ngắn đăng trên mạng xã hội rằng: "Làm tốt lắm, Mahale!"

Sở thú ở Sedgwick là một tổ chức phi lợi nhuận, là nơi sinh sống của 3.000 cá thể động vật thuộc gần 400 loài. ■

Advertisement for Hair/Nails Technicians Wanted. Includes sections for 'NEW CẦN THỢ NAILS' with contact info (832-512-4028) and 'CẦN THỢ NAILS' with contact info (713-528-0882).

Advertisement for Sewing Contractors and other services. Includes 'CẦN NHIỀU THỢ MAY (SEWING CONTRACTORS)', 'CẦN NGƯỜI' for home help, and 'CẦN THỢ MAY GẤP'.

Advertisement for Help Wanted. Includes 'Cần Người Help Wanted' and 'CẦN THỢ MAY GẤP' with contact info (281-948-2662).

Advertisement for a job in Bellaire. Includes 'CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ KHU BELLAIRE' and 'Vui Cười' with a list of job requirements.

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

Số lượng tinh trùng của nam giới giảm 50% trong 50 năm

Trong 50 năm qua, số lượng tinh trùng của nam giới trên toàn cầu đã giảm hơn 50%, theo phân tích tài liệu y khoa mới.

Theo CNN, những phát hiện được xác nhận cùng với sự suy giảm tiếp tục diễn ra ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng sinh sản của con người. Các nhà nghiên cứu cho biết đây là dấu hiệu cảnh báo tình trạng suy giảm sức khỏe ở nam giới nói chung, vì biểu hiện sức khỏe tổng quát có thể được đánh giá qua chất lượng tinh dịch.

Đánh giá và kết luận này đã gây ra một cuộc tranh luận giữa các chuyên gia về khả năng sinh sản của nam giới. Một số người đánh giá đây là phát hiện cấp bách, phần còn lại cho rằng kết luận chưa đủ thuyết phục bởi dữ liệu về các phương pháp đếm tinh trùng đã thay đổi rất nhiều qua thời gian nên không thể có được con số so sánh chính xác ở lịch sử và hiện tại. Dù vậy, các chuyên gia đều đồng ý cần nghiên cứu thêm vấn đề này.

“Tôi nghĩ bất kỳ loài nào cũng có chức năng cơ bản là sinh sản. Vì vậy, nếu có dấu hiệu cho thấy khả năng sinh sản đang suy giảm thì đó là một phát hiện rất quan trọng”, tiến sĩ Michael Eisenberg, bác sĩ tiết niệu của Stanford Medicine, cho biết.

“Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa sức khỏe sinh sản của một người đàn ông và sức khỏe tổng quát nên có thể chúng ta không còn khỏe mạnh như trước nữa”, ông cho biết thêm.



Nhưng dù các đánh giá được thực hiện tốt, nhiều người vẫn hoài nghi về kết luận của nó.

“Cách phân tích tinh dịch trong nhiều thập kỷ đã được thay đổi, cải thiện và trở nên chuẩn hóa hơn nhưng chưa thật sự hoàn thiện”, tiến sĩ Alexander Pastuczak, bác sĩ phẫu thuật và trợ lý giáo sư tại Trường Y khoa Đại học Utah ở thành phố Salt Lake, cho hay.

Ông nói: “Bạn sẽ nhận được hai câu trả lời khác nhau cho dù có lấy cùng một mẫu tinh dịch để phân tích, kết quả của những năm 1960 hay 1970 với bây giờ là hoàn toàn khác nhau”.

Ông Pastuczak nói rằng trong các nghiên cứu hiện đại hơn về phân tích tinh dịch, những nghiên cứu dựa trên các mẫu được phân tích bằng một phương pháp khác nhận định “không nhìn thấy những xu hướng này”.

Trên thực tế, một số nghiên cứu ở các khu vực Bắc Âu cho thấy số lượng tinh trùng tăng lên theo thời gian chứ không giảm đi, ông nói.

Một phân tích mới được cập nhật và xuất bản vào năm 2017 bao gồm dữ liệu từ Trung Mỹ, Nam Mỹ, châu Á và châu Phi trên tạp chí *Human Reproduction Update*.

Tại báo cáo này, các nhà nghiên cứu quốc tế đã xem xét gần 3.000 nghiên cứu ghi lại số lượng tinh trùng của nam giới và được công bố từ năm 2014 đến 2020, những năm không được đưa vào phân tích trước đây.

Người được lựa chọn tham gia nghiên cứu là những người đàn ông có số lượng tinh trùng bình thường, người

có bất thường trên bộ phận sinh dục và bệnh, nghiên cứu loại trừ những người đàn ông được đánh giá là vô sinh.

Các nghiên cứu được xuất bản bằng tiếng Anh và việc thu thập tinh trùng được thực hiện theo cách thông thường từ nhóm 10 nam giới trở lên, được tính bằng một thiết bị gọi là hemocytometer. Cuối cùng, chỉ có 38 nghiên cứu đáp ứng đủ tiêu chí được đưa vào bài đánh giá, trích xuất dữ liệu và đưa vào các mô hình.

Từ đây, các nhà nghiên cứu xác định số lượng tinh trùng đã giảm đáng kể hơn mỗi năm là 1% tính từ năm 1973 đến năm 2018 và trên toàn cầu con số này là 52% vào năm 2018.

Khi các nhà nghiên cứu giới hạn phân tích trong một số năm nhất định, họ nhận thấy sự suy giảm số lượng tinh trùng dường như đang tăng nhanh, từ mức trung bình mỗi năm là 1,16% sau năm 1973 lên 2,64% sau năm 2020.

Tác giả nghiên cứu, tiến sĩ Hagai Levine, nhà dịch tễ học và nhà nghiên cứu sức khỏe cộng đồng tại *Braun School of Public Health and Community Medicine*, cho biết: “Điều thực sự đáng chú ý là sự suy giảm đang gia tăng”.

Ở cấp độ dân số, lượng tinh trùng trung bình đã giảm từ 104 triệu xuống còn 49 triệu/ml từ năm 1973 đến năm 2019 và lượng tinh trùng bình thường được coi là hơn 40 triệu/ml.

Dữ liệu đánh giá đã được cập nhật từ 53 quốc gia, tuy nhiên các nhà nghiên cứu cho biết vẫn chưa có đủ dữ liệu từ các khu vực khác nhau để có thể biết một số quốc gia có lượng tinh trùng trung bình thấp hơn những quốc gia khác, hay số lượng tinh trùng giảm nhanh hơn ở vài khu vực nhất định.

Trong một nghiên cứu khác, Levine và những người khác đã chỉ ra một số yếu tố có liên quan đến số lượng tinh trùng thấp và cho biết sự thiệt hại sức khỏe sinh sản có thể bắt đầu trong bụng mẹ.

Lối sống cũng có thể đóng một vai trò quan trọng khi béo phì, thiếu hoạt động thể chất và chế độ ăn nhiều thực phẩm siêu chế biến đều có thể là thủ phạm. Các yếu tố gây hại cho sức khỏe nói chung cũng thường gây hại cho chất lượng tinh dịch.

Một chuyên gia nói rằng việc cố gắng thực hiện nghiên cứu này gặp phải nhiều vấn đề làm phức tạp thêm các phát hiện.

“Bài báo củng cố vững chắc về mặt khoa học và thống kê bên cạnh việc thực hiện tốt công việc tóm tắt dữ liệu có sẵn. Nhưng điều quan trọng là phải nhận ra rằng dữ liệu đó vẫn còn rất hạn chế về cách thức thu thập và báo cáo”, tiến sĩ Scott Lundy, bác sĩ tiết niệu tại *Cleveland Clinic* nói.

Lundy cho biết các tiêu chuẩn và phương pháp đếm tinh trùng đã thay đổi rất nhiều theo thời gian gây khó khăn cho việc so sánh số lượng hiện đại với dữ liệu lịch sử, tuy nhiên đó là tất cả những gì có sẵn cho lĩnh vực này.

Mặc dù không phải là nguyên nhân gây hoảng sợ khi số lượng tinh trùng vẫn bình thường, nhưng có nguy cơ trở nên bất thường trong tương lai việc cần làm là nhận ra điều đó và nghiên cứu thêm về nó. ■

Nghị lực của chàng trai chỉ có nửa thân trên

Ghanim Al Muftah - chàng trai chỉ có nửa thân trên, cùng những câu chuyện vượt trên số phận đã truyền cảm hứng mạnh mẽ cho người yêu thích bóng đá trên toàn thế giới.

Sinh năm 2002, vừa mới chào đời, Ghanim và người em sinh đôi đã bị chẩn đoán mắc hội chứng thoái hóa CDS - một chứng rối loạn hiếm gặp, khiến phần thân dưới không thể phát triển. Điều này đồng nghĩa với việc chàng trai 20 tuổi không có hông, chân và mọi cử động đều phụ

thuộc vào phần thân trên. Theo dự đoán của bác sĩ, khả năng sống của Ghanim khi đó không cao. Dù vậy, anh đã vượt qua nhiều khó khăn để sống khỏe mạnh.

Gạt sang một bên các rào cản về mặt thể chất, chàng trai Ghanim yêu thích chơi thể thao, đặc biệt là bóng đá, là fan cứng của các môn thể thao mạo hiểm như lặn biển, trượt ván hay leo núi. Ghanim từng trở thành công nhân Jebel Shams, đỉnh núi cao nhất trong khu vực các nước vùng Vịnh. Mục tiêu anh đặt ra tiếp theo là dãy Everest nổi tiếng.



Ở tuổi 20, Ghanim đang là sinh viên đại học, theo học ngành Khoa học Chính trị. Ngoài đến trường, Ghanim còn điều hành doanh nghiệp riêng chuyên sản xuất kem, với quy mô 6 chi nhánh và vận hành bởi 60 nhân viên. ■

Giảm cholesterol, đường huyết thần kỳ nhờ món ngọt ngào này

Một nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí *Nutrition Reviews* cho thấy nếu bạn đang cố kiêng khem vì cholesterol cao, đường huyết cao, đừng dùng các chất tạo ngọt thay thế có tác dụng phụ, mà hãy thử mật ong.

Món thần kỳ đó chính là mật ong, trong đó hiệu quả nhất là mật ong robinia, còn gọi là mật ong keo, theo các nhà khoa học từ Đại học Toronto (Canada).

“Kết quả của chúng tôi rất đáng ngạc nhiên vì mật ong có khoảng 80% là đường, nhưng mật ong cũng có thành phần rất phức tạp của các loại đường phổ biến lẫn hiếm gặp, protein, axit hữu cơ và các hợp chất có hoạt tính sinh học khác” - tờ *Sci-News* dẫn lời tiến sĩ Tauseef Khan, tác giả chính của nghiên cứu.

Họ đã thực hiện tổng cộng 18 thử nghiệm có kiểm soát dựa trên 1.105 tình nguyện viên, kiểm tra tác động của việc tiêu thụ 40 g (khoảng 2 muỗng canh) mật ong đối với các chỉ số mỡ máu, đường huyết, huyết áp, các dấu hiệu của bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu...

Sau 8 tuần dùng mật ong đều đặn, các tình nguyện viên đã giảm một cách bất ngờ cholesterol toàn phần và cholesterol xấu LDL, chất béo trung tính (triglyceride)..., đồng thời giúp tăng cholesterol tốt HDL. Họ cũng giảm được lượng đường huyết lúc đói. Mật ong nguyên chất tốt hơn mật ong đã qua chế biến bởi thao tác thanh trùng với mức nhiệt khoảng 65 độ C trong 10 phút dường như giảm đi nhiều tác dụng có lợi cho sức khỏe.

Đây là một phát hiện đầy thú vị bởi người đang “chiến đấu” với chỉ số đường huyết cao thường phải sử dụng chất tạo ngọt thay thế, ví dụ một số loại siro. Chúng không chỉ tốn kém mà còn có nguy cơ gây ra một số vấn đề với hệ chuyển hóa, gây phụ thuộc - như một số nghiên cứu khác chỉ ra khi nhấm vào các thức uống “zero - sugar”, dùng chất tạo ngọt thay thế.

Nghiên cứu này chỉ ra bạn còn có một thứ tốt hơn để thay thế đường ăn (thường là đường kính trắng hay đường vàng): Mật ong, vì nó còn giúp giảm nguy cơ các vấn đề tim mạch. ■

NEW **Cần Thợ Hair, Nail, Massage**
HWY 6 & FM 529
Cần thợ Hair, Nail, Massage, Full time or Part time. Tiệm khu HWY 6 & FM 529. Tiệm lớn, rộng đẹp, khu Mix, good tips, làm việc gia đình, bao lương up to \$120
Xin liên lạc Mai: 281-673-0454
Anh Trí: 832-782-4690

NEW **CERTIFIED MEDICAL ASSISTANT NEEDED**
Qualifications: Chinese and English speaker, Vietnamese a plus.
Responsibilities include: Room take vitals to room patient, scheduling patients based on MD orders, ordering supplies, cleaning instruments.
Basic clerical skills such as typing on a computer, answering phones, scheduling patient appointments. Must have own transportation.
Please call 713-935-9758 to schedule in office interview

NEW **Nhà Hàng Cần Người**
NEW! NEW! NEW!
Nhà hàng chúng tôi đang tuyển nhiều vị trí lương cao như: Tiếp tân, chạy bàn, đầu bếp, nhân viên bếp chiên...
Ứng viên quan tâm, vui lòng liên lạc để biết thêm chi tiết:
832-756-6516

NEW **Cần Người Giúp Việc**
610 & BEECHNUT
Cần người giúp việc đi chợ nấu ăn và dọn dẹp cho ông bà ở Tây Southwest Houston (610 & Beechnut), hai ngày mỗi tuần. Phải biết lái xe.
Xin liên lạc Jennifer: 832-236-5366

NEW **Cần Thợ Sửa Xe**
NORTHWEST HOUSTON
Tiệm sửa xe vùng Northwest cần một thợ sửa xe có kinh nghiệm về Diagnostic, và một thợ có kinh nghiệm sửa xe, lương cao, chỗ làm rộng rãi, làm việc thoải mái.
Xin liên lạc số phone:
832-794-6446 * 281-580-1565

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 liên lạc: 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

NEW **Cần Thợ Máy**
NEW! NEW! NEW!
Cần thợ máy, biết làm thẳng + thay nhốt + alignment.
Nếu cần sẽ training thêm.
Xin liên lạc:
713-433-0250 * 713-505-9169

Trang Nguyễn
Suite 178 - 8388 W. Sam Houston Pkwy S, Houston 77072
(Nằm trong khu chợ Việt Hoa - Bellway 8 & Beechnut)
Cell: 281-777-4287 Email: thuytrang11@yahoo.com
Tư vấn miễn phí cho các vị đến 65 tuổi và có thắc mắc về phần A, phần B, phần C, hoặc phần D, bao gồm các lợi ích về Thị giác, Thích giác, Răng và Bảo hiểm khẩn cấp trên toàn cầu, vui lòng gọi cho chúng tôi để đặt lịch hỗ trợ. Hạn chót ghi danh ngày 07 tháng 12, 2022.
Ghi danh Obamacare miễn phí, đến với chúng tôi các bạn sẽ được cung cấp thông tin đầy đủ, chính xác cho việc lựa chọn gói bảo hiểm tốt nhất cho mình và gia đình. Xin lưu ý hạn chót ghi danh là ngày 15 tháng 01, 2023, vui lòng gọi cho chúng tôi để đặt lịch hỗ trợ sớm nhất.
Mobile: 281-777-4287

NHỜ VÀO LUẬT MỚI, BẢO HIỂM SỨC KHỎE HIỆN ĐÃ CÓ GIÁ PHẢI CHĂNG HƠN

BẢO VỆ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH QUÝ VỊ!

4 trong 5 khách hàng có thể tìm được bảo hiểm \$10 một tháng hoặc ít hơn với hỗ trợ tài chính. Hạn chót ghi danh **15 Tháng Một.**

HealthCare.gov

LUẬT MỚI. GIÁ THẤP.
NHIỀU NGƯỜI ĐỦ ĐIỀU KIỆN MUA HƠN.



GỌI 1-800-318-2596 ĐỂ GHI DANH NGAY HÔM NAY

Chi phí do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ trả

Nha Khoa Thiên Vũ

10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

99 RANCH MARKET

FOLLOW US FOR SPECIAL!



WWW.99RANCH.COM

數量有限 售完為止

Limited time offer. Limited quantity, while supplies last.

TX STORES ONLY

FRIDAY - THURSDAY
01.13 - 01.19 2023

Customer Service: 1(800)600-TAWA(8292)

DOWNLOAD OUR APP



Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

| | | |
|--|---|---|
| <p>3672366 28cm</p> <p>\$2999 \$1098 /EA+TX</p> <p>HELPERWARE STAINLESS STEEL HOT POT NƠI ĂN LẬU 28 CM HIỆU HELPERWARE</p> | <p>3672367 28cm</p> <p>\$3199 \$1098 /EA+TX</p> <p>HELPERWARE STAINLESS STEEL HOT POT with DIVIDER NƠI ĂN LẬU 28 CM CÓ NGĂN GIỮA HIỆU HELPERWARE</p> | <p>2069290 2069291 16.6flOz</p> <p>\$1599 \$1099 /EA+TX</p> <p>TSUBAKI PREMIUM MOIST - SHAMPOO / CONDITIONER ĐÀU GỘI ĐẦU / ĐẦU XẢ HIỆU TSU-BÁ-KI</p> |
| <p>3604846 10x4.2oz</p> <p>\$1399 \$898 /CS</p> <p>NONGSHIM NOODLE SOUP SHIN RAMYUN MÌ SHIN AN LIEN HIỆU NONG-SHIM (Bịch)</p> | <p>2046568 60g</p> <p>\$269 \$149 /EA</p> <p>HAITAI HONEY BUTTER CHIP (SMALL) KHOAI TÂY MIÈNG CHIÊN BƠ MẬT HONG HIỆU HAI TAI (Nhỏ)</p> | <p>79¢ /LB</p> <p>RED SKIN DAIKON CÙ CẢI VỎ ĐỎ</p> |
| <p>6lb/cs</p> <p>\$999 \$999 /CS</p> <p>HONEY POMELO GIFT BOX BƯƠI MẬT TRUNG QUỐC (Hộp quà)</p> | <p>300G/PK</p> <p>\$399 \$399 /LB</p> <p>NAGAIMO (JAPAN) SƠN DỪNG TƯƠI (Nhật)</p> | <p>300G/PK</p> <p>\$1699 \$1699 /PK</p> <p>DELUXE ABALONE & FISH MAW STEW BẢO NGŨ CHỪNG VỚI BONG BÔNG CÁ</p> |
| <p>1.1lb/pk</p> <p>\$1199 \$1199 /PK</p> <p>BLACK SEA CUCUMBER HẢI SÂM ĐEN (Bịch)</p> | <p>\$1199 \$1199 /LB</p> <p>LAMB SHOULDER SLICE THỊT TRỪU THÁI MỎNG</p> | <p>\$329 \$329 /LB</p> <p>PORK BELLY (FROZEN) THỊT BA RỊ ĐÔNG LẠNH</p> |

農曆年菜套餐 BỮA TIỆC ĂN MỪNG TẾT TA

Thời gian khuyến mãi: 1/09/2023 đến 1/20/2023

| | | |
|--|-------|-----------|
| Salted Chicken | 貴妃雞 | 1pc |
| Sesame Orange Chicken | 芝麻橙皮雞 | 5lb |
| Juicy Pork Chop | 果汁豬排 | 5lb |
| Fried Shrimp | 椒鹽大蝦 | 5lb |
| Mustard greens with shiitake mushrooms | 香菇芥蘭 | 5lb |
| Sweet & Sour Tilapia(2lb) | 糖醋羅非魚 | 1pc (2lb) |
| New Year Combo Plate | 拼盤 | |
| Roast Duck | 燒鴨 | 8oz |
| Bbq Pork | 叉燒 | 8oz |
| Pork Feet | 豬手 | 8oz |
| Beef Honey Tripe | 牛肚 | 8oz |
| Beef Shank | 牛腩 | 8oz |
| Chef Fry Rice | 揚州炒飯 | 5lb |
| Sesame Ball | 蘇打芝麻球 | 25pc |

\$268⁸⁸ + Tax

In Store Pickup Only. Only Available at Participating Stores.

Quý khách tự đến chợ nhận hàng (Chỉ có nhận đặt tại một số chợ)

Must order minimum 3 days in advanced For Pickup on Lunar New Year. Must order by Friday 01/20/2023

Quý khách cần đặt trước 3 ngày. Ngày chốt đặt hàng cho ngày Tết: 1/20/2023 (Thứ Sáu)

Available NOW
Hiện đã nhận đặt hàng

Weekend Special

3-Day Sale Friday, Saturday, Sunday ONLY

| | | |
|--|---|--|
| <p>4oz/pk</p> <p>\$1499 \$1499 /PK</p> <p>FRESH GINSENG NHÂN SÂM TƯƠI</p> | <p>3lb/bag</p> <p>\$599 \$599 /BAG</p> <p>JEJU MANDARIN (BAG) QUýt JE-JU</p> | <p>\$219 \$219 /LB</p> <p>LOTUS ROOT CÙ SEN</p> |
| <p>\$199 \$199 /LB</p> <p>SNOW PEA ĐẬU HỎA LAN</p> | <p>79¢ /EA</p> <p>AVOCADO HASS TRÁI BƠ</p> | <p>99¢ /LB</p> <p>CHINESE EGGPLANT CÀ TİM</p> |
| <p>\$329 \$329 /LB</p> <p>GUAVA TRÁI ỔI</p> | <p>79¢ /LB</p> <p>THAI BANANA CHUỐI THÁI</p> | <p>\$1199 \$1199 /LB</p> <p>LIVE MAINE LOBSTER-S TÒM HÙM SÔNG</p> |
| <p>\$899 \$899 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỦA</p> | <p>2lb/pk</p> <p>\$1399 \$1399 /PK</p> <p>26/30 P&D WHITE SHRIMP TÒM TRẮNG LỘT VỎ CỖ 26/30</p> | <p>\$399 \$399 /LB</p> <p>FRESH RED TILAPIA CÁ RỎ PHI HỒNG</p> |
| <p>4lb up</p> <p>\$499 \$499 /LB</p> <p>ATLANTIC SALMON (WHOLE) CÁ HỒI NGUYÊN CON</p> | | |

Happy Lunar New Year 1/06 - 1/26 THẺ QUÀ TẶNG SALE

LAST MINUTE Gift \$100

NOW ONLY \$98

In-store purchase only. 僅限店內購買。Restrictions may apply. 優惠有條件限制。Please ask your cashier for details. 詳情請洽詢服務台。Limited quantities, while supplies last. 數量有限, 售完為止。

| | | |
|---|--|--|
| <p>8oz/pk</p> <p>\$249 \$249 /PK</p> <p>FRESH PEELED GARLIC TỎI TƯƠI LỘT VỎ (bịch)</p> | <p>300g/pk</p> <p>\$249 \$249 /PK</p> <p>BAMBOO SHOOT MANG TRE (Bịch)</p> | <p>4lb/pk</p> <p>\$499 \$1699 /PK</p> <p>30/40 HEAD-ON WHITE SHRIMP TÒM TRẮNG CỎ ĐẦU CỖ 30/40</p> |
| <p>9.9lb/cs</p> <p>\$249 \$2199 /CS</p> <p>FUJI APPLE WITH CHINESE LETTER (FU) TÁO FU-JI CHỮ PHÚC (Trung Quốc)</p> | <p>99¢ /LB</p> <p>LARGE BOK CHOY CẢI TRẮNG ĐÀI</p> | <p>7lb/cs</p> <p>\$279 \$1699 /CS</p> <p>GOLDEN PEAR (KOREAN) LÊ HOÀNG KIM</p> |
| <p>\$139 \$139 /LB</p> <p>BROWN PEAR/SHINKO (KOREA) LÊ NẤU SHINKO HÁN QUỐC</p> | <p>\$139 \$139 /LB</p> <p>TAIWAN SPINACH CẢI PÓ CHOY ĐÀI LOAN</p> | <p>210g/pk</p> <p>\$499 \$499 /PK</p> <p>SCALLOP WITH VERMICELLI & GARLIC SÒ ĐIỆP VỚI MIẾN VÀ TỎI</p> |
| <p>3lb/pk</p> <p>\$1099 \$1099 /PK</p> <p>SQUID 10F MỰC ỒNG NHỎ</p> | | |

TẠP HÓA

| | | |
|--|---|---|
| <p>1607210 1607211 16oz</p> <p>\$2150 \$2150 FOR</p> <p>FLYING HORSE - GLUTINOUS (GREEN) / RICE FLOUR (RED) BỘT NẾP, BỘT TÈ HIỆU NGỰA BAY</p> | <p>1692591 1692908 2001538 500g</p> <p>\$748 \$748 /EA</p> <p>KIMBO FROZEN (STEAM) DIM SUM - MIX / LEEK SEAFOOD DUMPLING / SCALLOP SHRIMP DUMPLING DIM SUM ĐÔNG LẠNH HIỆU KIM-BO (Hộp)</p> | <p>1641647 1641650 1500g</p> <p>\$498 \$498 /EA</p> <p>JIN JIN COCONUT JELLY (JAR) - MANGO / ASSORTED THẠCH DỪA HIỆU JIN JIN (Xoài/ Hồn hộp)</p> |
|--|---|---|

THỊT

| | | |
|--|---|---|
| <p>\$399 \$399 /LB</p> <p>BEEF DROP FLANK THỊT NAM BÒ</p> | <p>\$899 \$899 /LB</p> <p>BEEF SHORT RIB SƯỜN BÒ THƯƠNG HẠNG</p> | <p>\$179 \$179 /LB</p> <p>CHICKEN WING CẢNH GÀ</p> |
|--|---|---|