

# The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 43 \* ISSUE #

1609

April 07, 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

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIẢN TĨNH MẠCH

### BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

**713.244.9944**

3100 Wilcrest Dr. Suite 130, Houston, TX 77042



- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Universities
- American Board Certified Surgeon

Điều Trị Tại Văn Phòng,  
Không Đau, Về Trong Ngày

Hầu hết các chi phí  
do bảo hiểm chi trả

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sữa ngực - Hút mỡ - Sữa mỡ
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày



\*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

#### Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch



#### Triệu chứng:

- Chân nặng, mỏi đau, nhức, tê buốt, sưng, khô, ngứa, ghê lở, chảy máu, nhiễm trùng
- Cảm giác châm chích ở chân như có kiến bò
- Chuột rút, chân không yên
- Da chân đổi màu
- Vết thương không lành



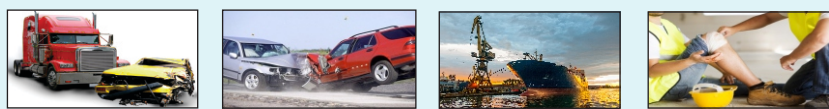
## THE HUYNH LAW FIRM PLLC.

### TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

**THAM KHẢO MIỄN PHÍ**

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.

- ✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
- ✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
- ✓ Tiên bác sĩ



**KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN**



- TAI NẠN XE CỘ
- TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
- TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
- TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
- TAI NẠN TÀU BÈ
- TAI NẠN XE LỬA
- TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
- TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
- TAI NẠN HÒA HOẠN / CHÁY NHÀ
- TAI NẠN CÁ NHÂN
- APARTMENT RAPE / SHOOTING
- TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

L.S. Sarah Huynh Ý-Nhi 6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036 **(281) 702-8128**

# HONG KONG FOOD MARKET

SPECIALS FOR THE WEEK OF APRIL

THU 06 FRI 07 SAT 08 SUN 09 MON 10 TUE 11

\$0.69lb JACK FRUIT MÍT TƯƠI	\$5.99lb FRESH LONGAN NHÂN TƯƠI	\$12.99ea TNI INSTANT COFFEE 3IN1 CAFE HOA TAN TNI 88STICKS	HANJAN FLAVORS SOJU WINE
\$2.99ea GREEN COCONUT DỨA XANH	\$3.99lb GUAVA FLORIDA ỚI TƯƠI FLORIDA	\$7.99ea GINGER HONEY CRYSTALS MẬT ONG GỪNG HOA TAN 30CT	RƯỢU SOJU ĐU VỊ
\$4.99ea SUNKIST GRAPEFRUIT BUỒI LỚN CALI	\$3.99lb DRAGON FRUIT THANH LONG TƯƠI	\$1.49ea VIETNAMESE RICE PANCAKE BỘT BÁNH XÈO VĨNH THUẬN 14.1OZ	\$17.99ea WHITE SNOW LOTUS TUYẾT YẾN 16OZ
\$0.99lb GREEN PAPAYA ĐU ĐỦ XANH	\$1.29ea ARTICHOKE FLOWER BÔNG A-TI-SỎ	\$6.99ea LIME & PLUM JUICE CHANH XÍ MUỐI 10CT	\$5.99ea WONTON WT SAUCE VEICHUAN HOÀNH THÁNH CÓ NHÂN 17.7OZ
\$0.99lb SHELLIHON CÁI BÈ XANH	2 for \$1.00 GREEN ONION HÀNH LÁ	\$4.99lb RIVERBARB FISH CÁ HE	\$70.00pck LIVE OYSTER WHOLE SACK HẦU BIỂN TƯƠI 40LBS
\$1.39lb GAI LAN CÁI LÀN	\$1.99lb THAI OKRA MƯỚP HƯƠNG	\$7.99lb DRIED CROAKER FISH WT CHILI KHÔ CÁ ĐÙ MUỐI ỚT	\$5.99lb AMBERJACK FISK STEAK CÁ CAM CẮT KHỨC
\$2.39ea MINI KING MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ NHỎ 200G	\$0.99ea BROWN MUSHROOM NẤM NẤU	\$9.99lb BAILER SNAILS ỐC GIÁC	\$2.99lb WHITE PACKED CÁ CHIM TRẮNG
\$15.99pck PEELED GARLIC TỎI BỘC VỎ 5LBS	\$2.99lb LOTUS ROOTS CÙ SEN TƯƠI	<b>LIVE SEAFOOD PRICES OF THE SEASON</b>	



**SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG**

**Phụ nữ ăn gạo lứt thường xuyên, cơ thể nhận liền 4 sự thay đổi, dùng đều vào mùa hè càng thích mê**

**N**ếu ăn gạo trắng thì có nghĩa là bạn đang ăn thứ hạt sau khi đã loại bỏ vỏ, mầm và cám. Nếu ăn gạo lứt, bạn ăn ngũ cốc ở dạng hoàn chỉnh nhất, đầy đủ nhất. Ngoài ra, do quá trình chế biến, gạo lứt tốt hơn hẳn cho sức khỏe tổng thể của bạn. Nhưng những lợi ích cụ thể là gì? Phụ nữ ăn gạo lứt đều đặn mỗi ngày, cơ thể có những thay đổi ra sao?

**Phụ nữ ăn gạo lứt thường xuyên, cơ thể nhận liền 4 sự thay đổi**

1. Ăn gạo lứt giúp cơ thể phụ nữ nhận được nhiều chất dinh dưỡng hơn

Ăn gạo lứt đều đặn mỗi ngày cung cấp cho cơ thể nguồn chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất quan trọng.

“Gạo lứt siêu tốt cho sức khỏe. Nó chứa các chất dinh dưỡng bao gồm chất xơ và magiê có thể giữ cho trái tim của bạn khỏe mạnh và có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim”, TS Lisa Young (tác giả của Last Full, Last Slim) cho biết.

Ngoài ra, chất xơ trong gạo lứt cũng tốt cho đường tiêu hóa của bạn và có thể ngăn ngừa táo bón, giúp đi tiêu đều đặn. Điều này đặc biệt tốt cho chị em phụ nữ, nhất là chị em là dân công sở, có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao.



Ảnh minh họa

2. Ăn gạo lứt giúp kiểm soát cân nặng, tốt cho phụ nữ muốn giảm cân

Nhiều người cho rằng họ cần phải từ bỏ ngũ cốc hoàn toàn nếu muốn giảm cân hoặc duy trì cân nặng hiện tại. Tuy nhiên, gạo lứt thực sự có thể là một nguồn bổ sung hữu ích cho kế hoạch ăn uống lành mạnh của bạn.

TS Lisa Young nhận định, gạo lứt, mặc dù là một loại tinh bột nhưng có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng miễn là bạn đảm bảo ăn đúng khẩu phần. Chất xơ có thể giúp bạn cảm thấy no và ngăn bạn đói. Để giảm cân và cảm thấy no lâu, chuyên gia khuyên chị em nên thay thế gạo trắng bằng gạo lứt để tránh cảm giác đói giữa buổi.

3. Bạn sẽ cảm thấy hài lòng hơn sau khi ăn

Trong khi nhiều loại carbs khác có thể khiến bạn cảm thấy đói sau đó, gạo lứt có thể giúp bạn no lâu và hài lòng sau khi ăn.

TS Amy Goodson (tác giả của The Sports Nutrition Playbook) cho biết, gạo lứt chứa 3,5g chất xơ và 5g protein mỗi cốc. Cả hai chất này đều làm chậm quá trình tiêu hóa, giúp bạn no nhanh và no lâu hơn sau khi ăn. Gạo lứt còn có thể góp phần mang lại cảm giác hài lòng sau khi ăn. Đặc biệt nếu kết hợp với protein và rau dạng sợi.

4. Cơ thể chị em sẽ nhận được 88% nhu cầu mangan mỗi ngày

Mangan không được nói đến thường xuyên, nhưng nó là một khoáng chất rất quan trọng mà cơ thể cần. Nhất là chị em phụ nữ. Bạn có thể tìm thấy mangan trong các loại thực phẩm như đậu, rau xanh, quả hạch và ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt! Mangan rất quan trọng đối với nhiều quá trình quan trọng trong cơ thể, chẳng hạn như phát triển xương, chữa lành vết thương, chuyển hóa cơ cơ, chức năng thần kinh và điều chỉnh đường huyết.

**Lưu ý khi ăn gạo lứt, tránh gây hại sức khỏe**

Theo ThS.BS Doãn Thị Tường Vi (Nguyên Trưởng khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện 198), gạo lứt rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, không phải vì thế mà chúng ta thần thánh hóa quá mức công dụng của loại gạo này.

1. Mỗi tuần chỉ ăn gạo lứt 2-3 lần

Chuyên gia nhận định, mỗi tuần chỉ nên ăn khoảng 2-3 lần cơm gạo lứt là cơ thể bạn sẽ nhận được những lợi ích tuyệt vời như trên. Không phải ăn càng nhiều càng tốt. Do đó, chị em muốn giảm cân, thanh lọc cơ thể... cũng không nên lạm dụng.

2. Khi ăn gạo lứt chú ý nhai kỹ

Tất nhiên khi ăn bất cứ món ăn nào, bạn cũng cần phải nhai kỹ thì mới tốt. Nhưng chuyên gia đặc biệt khuyến cáo, ăn gạo lứt càng phải nhai kỹ hơn. Thậm chí cần nhai đến khi ra nước mới nuốt. Nếu không, bạn có thể gặp họa ở đường tiêu hóa, dễ gặp chứng khó tiêu.

3. Đối tượng không nên ăn gạo lứt

Gạo lứt rất tốt cho phụ nữ muốn giảm cân, cải thiện sức khỏe tim mạch nhưng tuyệt đối không nên dùng cho trẻ em, người cao tuổi, người thể trạng yếu, gầy gò, đang trong thời kỳ thai kỳ, bồi bổ sức khỏe. Nếu những đối tượng này ăn thường xuyên sẽ dẫn đến sức khỏe suy giảm, thiếu dưỡng chất, thiếu các vitamin và khoáng chất cần thiết đối với sự phát triển của cơ thể trẻ em, tăng sức đề kháng và bồi bổ cơ thể cho người già, người trong thời kỳ mang thai... ■

**Ảnh hưởng xấu từ tia UV và cách bảo vệ mắt khi tiếp xúc trực tiếp với tia UV mạnh trong những ngày nắng gắt**

Mùa xuân và mùa hè là giai đoạn tia UV (tia cực tím) tác động rất mạnh. Trong mùa đông, chúng ta đã quen

với việc tia UV yếu, sau đó sự gia tăng đột ngột của tia UV sẽ tạo ra sự kích thích mạnh mẽ cho cơ thể chúng ta. Bạn không chỉ nên thoa kem chống nắng cho da mà còn phải chú ý đến việc bảo vệ mắt.

Khi mắt tiếp xúc với tia UV trong thời gian dài, trong mắt sẽ tạo ra oxy hoạt tính, có thể gây ra các bệnh về mắt. Tất cả tia UVB được hấp thụ bởi giác mạc, còn UVA được hấp thụ một phần bởi giác mạc và thủy tinh thể, và thậm chí một phần còn ảnh hưởng đến võng mạc. Tia UV được giác mạc hấp thụ làm tăng nguy cơ viêm giác mạc và kết mạc. Các tia UV được thủy tinh thể hấp thụ có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến mắt và phát triển các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể. Tia UV được võng mạc hấp thụ sẽ gây nên hiện tượng thoái hóa điểm vàng.

Photokeratitis, một chứng viêm của giác mạc, là một bệnh mà biểu mô giác mạc bị cắt thành những chấm mòng khi tia UV đốt cháy giác mạc. Hiện tại vết bỏng không có triệu chứng gì. Tuy nhiên, theo thời gian, mắt bị tổn thương và tầm nhìn bị mờ. Nước mắt có thể chảy ra nhiều hơn. Hầu hết mắt đều khỏe lại sau khi nghỉ ngơi khoảng 3 ngày. Nếu các triệu chứng kéo dài, bạn nên đi khám để được bác sĩ tư vấn.

Đục thủy tinh thể (một bệnh về mắt khi thủy tinh thể bị đục) chủ yếu là do lão hóa, nhưng các yếu tố môi trường như tia UV cũng góp phần làm ảnh hưởng xấu đến mắt. Tia UV cũng có thể gây ra thoái hóa điểm vàng (một bệnh mà điểm vàng ở trung tâm của màng bị thoái hóa và gây suy giảm thị lực). Điều này là do tia UV gây ra stress oxy hóa trong biểu mô sắc tố võng mạc. Thoái hóa điểm vàng có ít triệu chứng trong giai đoạn đầu và đột ngột dẫn đến các triệu chứng giảm thị lực. Vì vậy, việc phòng ngừa và chăm sóc mắt triệt để hàng ngày là cần thiết, chẳng hạn như chú ý đến việc bảo vệ mắt khỏi tia UV.

Để bảo vệ mắt, bạn nên hạn chế hoạt động ngoài trời vào những ngày có chỉ số tia UV cao. Ngay cả những ngày nhiều mây, độ truyền qua tia UV đạt tới 80%, vì vậy bạn nên kiểm tra chỉ số tia UV ngày hôm đó hoặc thời điểm hiện tại là bao nhiêu trước khi quyết định có nên tham gia các hoạt động ngoài trời hay không.

Nếu không thể không tham gia các hoạt động ngoài trời khi chỉ số tia UV cao, bạn nên bảo vệ mắt bằng cách đeo kính râm, sử dụng dù hoặc đội mũ. Kính râm quá tối sẽ làm giảm lượng ánh sáng truyền đến mắt, nhưng ngược lại làm cho đồng tử lớn hơn và cho phép hấp thụ một lượng lớn tia UV.

Vì vậy, hãy lựa chọn mắt kính có độ dày vừa phải, không quá tối để mắt có thể điều tiết ổn định. Trẻ em là đối tượng đặc biệt cần chú ý đến việc bảo vệ mắt. Ở trẻ sơ sinh, thủy tinh thể trong suốt hơn ở người lớn. Vì đến cả những bước sóng ánh sáng ngắn cũng không thể hấp thụ bởi thủy tinh thể nên tia UV có thể ảnh hưởng đến võng mạc dễ dàng. ■

**Cho Thuê Phòng**  
**Room For Share**

051-2049/1617  
**CHO SHARE PHÒNG**  
Nhà mới khu Hk4. Tiện cho FRWY và chợ VN. Ưu tiên có việc làm. Dư 2 phòng cho share \$450 và \$400. Nhà trống dọn vào anytime. Bao điện nước, Internet.  
Xin liên lạc:  
**832-788-9606**  
**832-382-6392**

043-2048/1616  
**PHÒNG CHO THUÊ**  
Khu Bellaire & Hwy 6, nhà có phòng Master Bedroom mới và đẹp. Lối đi ngoài riêng biệt, bao điện nước và Internet. Khu an ninh, đầy đủ tiện nghi, yên tĩnh, giá \$600.  
Xin liên lạc Cô Linda:  
**832-794-8083**

036-2047/1615  
**PHÒNG CHO SHARE**  
Nhà gần chợ Hk4, cách 10' lái xe, có 2 phòng cho share, 1 phòng \$400. Bao gas, nước, giặt, sấy, internet. Chỗ ở thoáng mát, có nhiều chỗ đậu xe.  
Xin liên lạc:  
**832-618-0818**

012-2042/1612  
**NEW - PHÒNG CHO SHARE**  
Phòng cho thuê, 1 người \$350, 2 người \$500. Bao máy giặt sấy, internet và nấu ăn. 11810 Lima Dr, phía sau Walmart và Nhà thờ Ngôi lời nhập thể.  
Xin liên lạc Chú Lược:  
**832-512-4508**

008-2043/1611  
**CHO SHARE PHÒNG**  
Khu HWY6 - Bellaire (gần kế HEB-Mỹ Hoa). Đủ tiện nghi, phòng master rộng. Lối đi sân vườn và bếp riêng, giặt, sấy, Wifi, điện, nước. \$450/tháng.  
Xin liên lạc:  
**832-606-0491**  
**915-588-9070**

021-2043/1613  
**PHÒNG CHO THUÊ**  
Nhà trên đường Eldridge (Bellaire & Beechnut), bao điện nước, Internet. Cần biết thêm chi tiết  
Text/Voice/Message.  
Xin liên lạc:  
**713-922-2463**

040-2047/1615  
**PHÒNG CHO SHARE**  
Gần chợ Mỹ Hoa, \$350/tháng. Nhà sạch sẽ, khu yên tĩnh. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.  
Xin liên lạc Lily:  
**281-701-1066**

996-2042/1610  
**NEW - PHÒNG CHO SHARE**  
Nhà khu yên tĩnh, ít người, dư 1 phòng cho share. \$400 đủ tiện nghi, sạch sẽ, đường Beechnut và DaryAshford, ưu tiên nam, ít nấu ăn.  
Xin liên lạc Dung:  
**832-231-1164**

058-2050/1618  
**CHO SHARE PHÒNG**  
Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Bao điện nước, giặt sấy, có internet. Nhà rộng, sạch sẽ, không nấu ăn. \$400 một tháng.  
Xin liên lạc:  
**713-367-5069**

004-2042/1610  
**CHO THUÊ PHÒNG**  
Nhà khu Beechnut Landing góc Synott Beechnut (gần chợ Mỹ Hoa), có phòng trống cho thuê. Tiện nghi đầy đủ. Sạch sẽ, An ninh.  
Xin liên lạc cô Mai:  
**832-768-4380**

985-2041/1609  
**NEW - CHO SHARE PHÒNG**  
Nhà dư 2 phòng, cho share \$400/tháng. Bao điện nước, rác. Gần chợ VN Mỹ Hoa, chợ HEB, trường học.  
Xin liên lạc:  
**206-973-9315**  
**206-288-9354**

022-2045/1613  
**SHARE ROOM**  
Nhà khu Hwy6 and Old Richmond, nhà mới, khu yên tĩnh, Free Wifi, máy giặt sấy mới. Cho độc thân.  
Xin liên lạc:  
**713-422-3924**

997-2042/1610  
**NEW - PHÒNG CHO SHARE**  
Phòng thường cho share \$350, phòng master \$500. Đầy đủ tiện nghi, giặt sấy, internet. Có thể đi bộ ra chợ Hong Kong, Tân Bình.  
Xin liên lạc:  
**832-277-4568**

991-2042/1610  
**PHÒNG CHO SHARE**  
Phòng rộng cho thuê độc thân, nhà khu Eldridge View gần chợ Mỹ Hoa. Có sẵn giường, tủ lạnh nhỏ, máy giặt sấy, wifi.  
Xin liên lạc:  
**713-815-5934**

999-2042/1610  
**MỚI 2.1.23 - CHO SHARE PHÒNG**  
Nhà dư 2 phòng. Trên lầu và dưới lầu. Bao điện nước, gas, khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.  
Xin liên lạc:  
**832-289-7619**  
**832-247-6959**

975-2054/1623  
**CẦN MUA**  
Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:  
Xin Gọi:  
**832-661-0342**

059-2050/1618  
**NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE**  
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 Sam Houston.  
Xin liên lạc:  
**713-367-5069**

**Vui Cười**

**Chung thủy**

Jim nói với cô bồ:  
– Bất cứ điều gì em muốn anh sẽ làm, nhưng còn chuyện cạo râu thì không bao giờ nhé.  
– Còn ở nhà thì anh ta bảo vợ: Anh để râu để chứng minh cho em thấy sự thủy chung của anh.  
– Một hôm, cô bồ của Jim cảm thấy nghi ngờ rằng Jim là một người đã có vợ. Cô ta nói: Em sẽ không yêu anh nữa nếu anh không chịu cạo râu đi.  
– Mặc cho Jim năn nỉ hết lời, cô gái vẫn không đồng ý, cuối cùng Jim phải nhượng bộ và cạo đi bộ râu của mình.  
– Thế rồi tối đó, khi trở về nhà Jim cảm thấy hối hận khi đã lừa dối người vợ chung thủy của mình và sợ sẽ phải thú nhận sự thật. Jim nhẹ nhàng leo lên giường nằm kế bên vợ mình. Cô vợ liền quay sang ôm mặt anh ta và thì thầm nói: Anh yêu, hôm nay không được cạo, gã chồng râu rậm của em sẽ về nhà bất cứ lúc nào đấy!!!”

**Lời Tỏ Tình**

Ngày xưa ở vương quốc nọ có 1 hoàng tử rất trẻ đẹp trai, chàng yêu 1 nàng công chúa đẹp tuyệt trần. Nhưng khủng khiếp thay chàng phải chịu 1 lời nguyền của mẹ phù thủy hung ác, chàng chỉ được nói 1 từ trong 1 năm

Thế là chàng phải thắm thương trầm nhớ nàng trong suốt 8 năm để được nói lên 8 tiếng: “ANH YÊU EM, EM LÀM VỢ ANH NHÉ” cuối cùng sau bao năm chờ đợi chàng đã đến quỳ trước mặt nàng mà thốt lên 8 tiếng ấy. Nàng công chúa nhìn chàng bằng đôi mắt tròn xoe kính ngạc, nàng rút headphone ra khỏi tai rồi nói:

– Anh nói gì em nghe không rõ !?!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vòng eo tiết lộ nguy cơ tử vong vì ung thư ở nam giới

Đây là nghiên cứu đầu tiên phát hiện đàn ông có mỡ nội tạng, vòng hai to dễ bị tử vong vì ung thư tuyến tiền liệt.

Nghiên cứu do nhóm chuyên gia của Đại học Oxford, Anh, thực hiện, cho thấy nam giới thừa cân và cứ mỗi 10 cm vòng eo tăng lên, nguy cơ tử vong cũng cao hơn 7%. Việc giảm chỉ số khối cơ thể (BMI) 5 điểm sẽ giúp cứu 1.300 người mỗi năm.

Nguy cơ tăng lên theo vòng eo

Theo Telegraph, các tác giả tại Đại học Oxford phân tích dữ liệu của 2,5 triệu nam giới và chỉ ra mỡ bụng khiến nguy cơ bệnh ung thư tuyến tiền liệt ngày càng nghiêm trọng. Họ trình bày phát hiện này tại Đại hội châu Âu về bệnh béo phì ở Maastricht, Hà Lan.

Trong nghiên cứu của các tác giả thuộc Đại học Oxford, họ theo dõi nguy cơ chết người vì ung thư tuyến tiền liệt và mối quan hệ với vòng eo theo 4 thang đo có sẵn: BMI, số đo vòng hai, tỷ lệ eo-hông và tỷ lệ mỡ cơ thể.

Các tình nguyện viên được theo dõi trong 12 năm. Trong thời gian đó, 661 người đã qua đời.

Ung thư tuyến tiền liệt là bệnh phổ biến nhất ở nam giới. Khoảng 52.000 ca chẩn đoán mới hàng năm và gần 12.000 bệnh nhân tử vong. Tỷ lệ tử vong vì bệnh này ở Anh là 1/41 người.

Tại Anh, cứ 10 nam giới có 7 người bị thừa cân hoặc béo phì. Những con số này dự báo Vương Quốc Anh có thể là nơi có mức độ béo phì tệ nhất châu Âu trong vòng một thập kỷ.

Các tác giả khuyến cáo nam giới nên giữ vòng eo dưới đường kính 0,9 m để giảm nguy cơ mắc bệnh. Mỗi lần tăng 5 điểm chỉ số BMI, nguy cơ tử vong vì ung thư tuyến tiền liệt của họ lại cao hơn 10%. Với chiều cao cân nặng trung bình của nam giới tại Anh, giảm 5 điểm chỉ số BMI tương đương giảm 15,8 kg.

Béo phì liên quan chứng viêm, về lâu dài, nó có thể thúc đẩy sự phát triển của các tế bào ung thư. Những bệnh này thường khó phát hiện sớm ở người thừa cân, béo phì. Trong khi đó, nhiều xét nghiệm kháng nguyên đặc hiệu cho tuyến tiền liệt có nhiều sai số. Những người thừa cân, béo phì có xu hướng ít tìm kiếm lời khuyên về sức khỏe hơn.

Nghiên cứu được công bố tạp chí BMC Medicine ngày 4/5, do Tổ chức Nghiên cứu Ung thư Vương Quốc Anh tài trợ.

Thêm lý do để giảm cân và giữ lối sống lành mạnh

Tiến sĩ Aurora Perez-Cornago, Đại học Oxford, tác giả chính, cho hay dữ liệu này bổ sung thêm yếu tố làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Đây có thể là chìa khóa ngăn ngừa bệnh. “Nếu bạn có chỉ số khối cơ thể trung bình, hãy cố gắng duy trì nó. Nếu bạn đã thừa cân, béo phì, hãy giảm cân càng sớm càng tốt”, ông Aurora nói.

Béo phì làm tăng nguy cơ mắc ít nhất 13 loại ung thư

và đã vượt qua hút thuốc, trở thành là nguyên nhân hàng đầu của 4 loại ung thư.

Trước đây, Cơ quan Dịch vụ Y tế Anh (NHS) cho rằng chỉ số BMI chỉ đủ để đánh giá cân nặng có hợp lý hay không. Tuy nhiên, trong bản cập nhật được ban hành đầu tháng 5, họ thừa nhận mỡ bụng mang theo nhiều rủi ro cụ thể. Ví dụ, một người đàn ông cao 1,88 m có nhiều nguy cơ về sức khỏe nếu vòng eo của họ lớn hơn 0,93 m.

Tiến sĩ Perez-Cornago cho biết: “Tuổi tác, tiền sử gia đình và da màu là những yếu tố nguy cơ đã biết, nhưng chúng ta không thể thay đổi được. Vì vậy, việc phát hiện thêm nhiều yếu tố nguy cơ khác rất quan trọng, càng đặc biệt hơn khi chúng ta có thể cải thiện nó”.

Theo vị chuyên gia này, các phát hiện mới rất đáng ghi nhận bởi đây là công trình đầu tiên chỉ ra đàn ông có mỡ nội tạng, vòng hai to dễ bị tử vong vì ung thư tuyến tiền liệt. Tuy nhiên, chúng ta cần nghiên cứu thêm để xác định xem mối liên quan này là do sinh học hay sự chậm phát hiện ở nam giới có lượng mỡ cao hơn.

Đồng quan điểm, bà Karis Betts, Giám đốc thông tin y tế cấp cao tại Cancer Research UK, cho biết: “Nghiên cứu này xem xét khả năng tử vong do ung thư tuyến tiền liệt ở những người thừa cân hoặc béo phì. Nhưng các nghiên cứu sâu hơn sẽ điều tra xem béo phì có làm tăng nguy cơ phát triển ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn sớm hay không”.

Khi chưa có những kết quả cụ thể hơn, các chuyên gia cho rằng việc duy trì cân nặng và thói quen ăn uống, luyện tập hợp lý là rất quan trọng. Đây là cách đơn giản nhất giúp chúng ta tránh khỏi nguy cơ mắc nhiều bệnh ung thư.

Mỡ nội tạng nằm sâu trong khoang bụng và bao quanh các cơ quan như tim, phổi, gan, dạ dày, ruột. Nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra tác hại của vùng mỡ này với cơ thể như gây lão hóa sớm, tăng nguy cơ mắc tiểu đường type II, huyết áp cao, giãn tĩnh mạch, nhồi máu cơ tim, ung thư, rối loạn nội tiết tố hay quá trình trao đổi chất, giảm chức năng thận...

Tháng 9/2020, một nghiên cứu tại Canada cho thấy ảnh hưởng nghiêm trọng khác của mỡ nội tạng tới sức khỏe. Đó là giảm tuổi thọ, tăng nguy cơ tử vong ở những người béo bụng. Nguyên nhân là vùng mỡ tích tụ ở nội tạng kéo theo lượng cholesterol và đường trong máu cao hơn.

Ca hát giúp giảm tình trạng khó thở hậu Covid-19

Nghiên cứu của Anh cho thấy ca hát có thể giúp giảm đáng kể tình trạng khó thở và cải thiện sức khỏe tinh thần cho những người mắc hội chứng Covid-19 kéo dài.

Kết luận này, được công bố trên tạp chí y khoa The Lancet Respiratory Medicine, khảo sát những người tham gia chương trình thở trực tuyến sử dụng kỹ thuật hát ca, được phát triển bởi Dàn nhạc Opera Quốc gia Anh (ENO) và Đại học Hoàng gia London (Anh).

Theo Inews, chương trình tập trung vào việc rèn luyện lại hơi thở thông qua các kỹ thuật hát, sử dụng các bài hát ru làm điểm khởi đầu cho âm nhạc. Người tham gia không cần có kinh nghiệm hoặc sở thích ca hát.

Các nhà nghiên cứu đã theo dõi dữ liệu của 150 người tham gia bị khó thở trung bình 320 ngày kể từ khi bắt đầu có các triệu chứng Covid-19. Những người tham gia được chia thành hai nhóm. Một nhóm gồm 74 người tham gia chương trình thở của ENO kéo dài 6 tuần, và một nhóm đối chứng gồm 76 người tiếp tục điều trị thông thường.

Cả hai nhóm đều được đánh giá sau 6 tuần, sau đó, nhóm đối chứng cũng được tham gia chương trình thở của ENO.

Các nhà nghiên cứu đề nghị người tham gia tự chấm điểm mức độ khó thở khi nghỉ ngơi, đi bộ, leo cầu thang và chạy, với điểm tối đa là 100. Cả hai nhóm đều có sự cải thiện, nhưng nhóm tham gia chương trình thở của ENO cải thiện rõ rệt hơn về thở và sức khỏe tinh thần.

Cụ thể, nhóm tham gia chương trình thở có điểm khó thở khi chạy thấp hơn 10,48 điểm so với nhóm đối chứng, thấp hơn 8,44 điểm khi leo cầu thang và 2,72 điểm khi đi bộ. Tuy nhiên, khi nghỉ ngơi, tỷ lệ khó thở của nhóm điều trị thông thường thấp hơn nhóm tham gia chương trình thở.

Từ năm 2020, ENO đã tổ chức chương trình giúp các bệnh nhân mắc Covid-19 cải thiện tình trạng thở bằng lớp tập thở tổ chức một lần/tuần. Các bệnh nhân hậu Covid-19 tham gia lớp học sẽ được luyện thở bằng các bài tập như hát ru hay thổi ống.



Ảnh minh họa

Chương trình thở của ENO kéo dài 6 tuần được thực hiện trực tuyến. Đến nay, chương trình đã có hơn 1.000 người truy cập.

Những người đã tham dự tất cả buổi học nhận thấy sự cải thiện đáng kể các triệu chứng hô hấp, lo lắng và chất lượng cuộc sống. Chẳng hạn, 40% người tham gia trải nghiệm sự cải thiện 5 điểm về sức khỏe tinh thần, so với 17% ở nhóm chăm sóc thông thường.

Điều này cho thấy những người tham gia tương tác nhiều nhất với chương trình sẽ nhận được lợi ích lớn nhất. Những người tham gia thử nghiệm đều hồi phục sau Covid-19 với tình trạng khó thở liên tục, có hoặc không kèm theo lo lắng.

**GẤP BÁN TIỆM NAIL**  
 SPRING 249 LOUETTA  
 Tiệm lớn, vấn đề sức khỏe, cần bán gấp. Giá đặt biệt. Tiệm rộng 2,400 sqft. Có 17 ghế, 12 bàn. Rent + Cam \$5,900. 4 năm rent và 5 năm option.  
 Anh Chị nào thật lòng mua xin liên lạc: 832-209-0380



**Schlotzsky's Business For Sale**  
 NORTH HOUSTON  
 Schlotzsky's ® Deli 4-Sale. High income area. North Houston. Net income over \$10,000/month, E-2 Visa OK.  
 Text message to: 713-461-6000 Park (Agent)  
 Or email to Jounparker@yahoo.com

**NEW BÁN TIỆM NAIL**  
 NEW! NEW! NEW!  
 Nail Lux of Texas cần bán. Tiệm trong shopping center lớn có nhiều parking. Tiệm rộng 2,200 sqft có 18 ghế làm chân và 10 bàn làm nail, có hai phòng waxing, 2 restrooms. Tiệm mới, đẹp, có nhiều supplies. Chủ mới vô không cần sửa gì hết. Rent everything \$7k. Income mùa hè \$40k - \$42k/tháng mùa vắng \$28k - \$30k/tháng. Cần bán gấp, ai thật lòng mua giá cả thương lượng.  
 Xin gọi: 713-498-3454 \* 832-913-9370  
 (Không kịp nghe phone, xin để lại lời nhắn)



**NEW Carwash For Sale**  
 HOUSTON, TX  
 Chủ nhân về hưu, muốn bán SELF SERVICE CAR WASH. Địa chỉ: 16450 Clay Rd, Houston TX 77084  
 Vui lòng gọi/để lại lời nhắn: 832-715-3711

**NEW BÁN TIỆM NAIL**  
 I-10 EAST  
 Căn sang tiệm Nails, hoạt động trên 10 năm ở I-10 East. Rent + Cam \$1,593, hợp đồng còn dài. Có 5 bàn, 5 ghế, có Wax Facial. Tiệm rộng 1,000 sqft. Khu mix, khách dễ.  
 Ai thật lòng muốn mua xin liên lạc: 832-692-3077

**NEW BÁN NHÀ HÀNG**  
 KHU VỰC SOUTH 45  
 Chủ có Business khác, cần bán gấp nhà hàng khu vực South 45, gần đại học Houston. Hoạt động 8 năm, rộng 3,000 sqft. Bán cơm, bún, phở, đồ xào. Tiền sale năm 2022 là 1 triệu 600,000. Giá bán \$350,000.  
 Xin vui lòng liên lạc Tài: 832-434-9905

**NEW BÁN TIỆM NAIL**  
 32 FM 1960 WEST HOUSTON, 77090  
 Chủ chuyển sang bang khác. Cần bán tiệm nail Stars Nail & Spa 32 PM 1960 West Houston, TX 77090. Tiệm rộng 1,100 sqft, có 6 ghế, 5 bàn với vị trí và doanh thu tốt. Giá bán \$38,000.  
 Xin vui lòng gọi: 832-907-6990 (English only)

**NEW BÁN NHÀ HÀNG PHỞ**  
 930 S MASON RD, KATY  
 Cần sang nhà hàng phở ở Katy trên đường 930 S Mason Rd. Nhà hàng đang hoạt động tốt, good location, rộng trên 3,000 sqft.  
 Cần biết thêm chi tiết xin vui lòng gọi: 281-769-3679

**NEW BÁN NHÀ HÀNG**  
 DOWNTOWN, HOUSTON  
 Cơ hội tốt cho người Việt muốn kinh doanh nhà hàng. Cần bán một nhà hàng, địa điểm tốt tại Downtown Houston. đông khách, doanh thu cao.  
 Xin vui lòng liên lạc: 832-277-1648 \* 832-348-6896

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Năm cách kiểm tra đường huyết

Tăng đường huyết được kiểm tra bằng nhiều phương pháp như xét nghiệm đường huyết lúc đói, xét nghiệm A1C hay xét nghiệm dung nạp glucose qua đường miệng.

Kiểm tra lượng đường trong máu vào buổi sáng trước khi bạn ăn, hai giờ sau bữa ăn và trước khi đi ngủ có thể giúp người bệnh biết nguyên nhân khiến lượng đường trong máu tăng lên và ở mức bao nhiêu. Với những người bị tiểu đường, theo dõi đường huyết thường xuyên có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu, ngăn ngừa tăng đường huyết. Những người có nguy cơ tiền tiểu đường, béo phì hoặc tiền sử gia đình mắc bệnh tiểu đường, kiểm tra lượng đường trong máu khá cần thiết để điều chỉnh lối sống, sinh hoạt phù hợp.

Tăng đường huyết thường được kiểm tra bằng nhiều cách như xét nghiệm đường huyết lúc đói (FPG), xét nghiệm A1C hoặc xét nghiệm fructosamine. Ngoài ra, có thể xác định tăng đường huyết bằng cách sử dụng máy theo dõi đường huyết hoặc bằng cách uống đồ uống và đo chỉ số với phản ứng đường huyết của cơ thể, phương pháp này gọi là xét nghiệm dung nạp glucose qua đường miệng.

Kiểm tra tại nhà

Một người bị tăng đường huyết khi chỉ số đường huyết cao hơn 130 mg/dL lúc nhịn ăn, chỉ số đường huyết 2 giờ sau ăn cao hơn 180 mg/dL hay kết quả kiểm tra lượng đường trong máu ngẫu nhiên cao hơn 200 mg/dL.

Kiểm tra đường huyết tại nhà dành cho những người mắc bệnh tiểu đường, có lượng đường trong máu cao cũng như người có nguy cơ tiền tiểu đường, thể trạng béo phì cần theo dõi lượng đường trong máu. Mỗi người được bác sĩ cung cấp các mục tiêu đường huyết cá nhân, họ căn cứ vào đó để so sánh mức đường huyết mỗi ngày.

Nếu sau khi ăn sáng, mức đường huyết tăng cao, bạn có thể xem lại các thực phẩm vừa tiêu thụ và điều chỉnh phù hợp. Bữa trưa và bữa tối cũng tương tự, khi bạn xác định đường nguyên nhân gây tăng đường huyết của cơ thể, việc kiểm soát sẽ dễ dàng hơn. Các chuyên gia lưu ý rằng, khi kiểm tra lượng đường trong máu tại nhà bạn nên chú ý rửa tay sạch sẽ, kiểm tra que thử xem đã hết hạn hay có vấn đề gì về chất lượng không để có kết quả chính xác.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể yêu cầu người bệnh thực hiện một hoặc nhiều xét nghiệm để kiểm tra tình trạng tăng đường huyết. Việc kiểm tra được thực hiện để tầm soát bệnh tiểu đường hoặc theo dõi tiền tiểu đường. Các xét nghiệm này có thể là một phần của buổi khám sức khỏe định kỳ hoặc do bác sĩ đề nghị khi nghi ngờ bạn gặp các triệu chứng của tăng đường huyết.

Kiểm tra đường huyết lúc đói

Xét nghiệm đường huyết lúc đói (FPG) là đo lượng đường trong máu, được sử dụng để chẩn đoán bệnh tiểu đường và rối loạn dung nạp glucose. Xét nghiệm

đường huyết lúc đói giúp người mắc bệnh tiểu đường phát hiện tình trạng tăng đường huyết. Nhân viên y tế sẽ lấy máu người được xét nghiệm, thường sẽ lấy ở đầu ngón tay và mang đi phân tích. Trước khi làm xét nghiệm đường huyết lúc đói, bác sĩ sẽ yêu cầu bạn nhịn ăn, uống trong vòng 8 giờ.

Tăng đường huyết là khi kết quả là lượng đường trong máu 100-126mg/dL. Kết quả này cho thấy bạn có nguy cơ cao phát triển bệnh tiểu đường. Nếu lượng đường trong máu trên 126 mg/dL có nghĩa bạn đang bị bệnh tiểu đường. Thông thường, người được xét nghiệm phải kiểm tra chéo và thực hiện xét nghiệm đường huyết lúc đói nhiều ngày. Nếu kết quả đo trên 130 mg/dL xảy ra trong vài ngày liên tiếp bác sĩ sẽ khẳng định người bệnh mắc tiểu đường.

Hiệp hội Tiểu đường Mỹ (ADA) khuyến nghị xét nghiệm đường huyết lúc đói để tầm soát bệnh tiểu đường ở những người từ 35 tuổi trở lên. Nếu kết quả bình thường, ít nhất ba năm làm lại một lần. Xét nghiệm cũng được khuyến nghị cho các trường hợp mới bắt đầu dậy thì hoặc sau 10 tuổi, tùy điều kiện và yếu tố nguy cơ.

Xét nghiệm A1C

Xét nghiệm A1C cho biết mức đường huyết trung bình của một người trong vòng 2-3 tháng trở lại. Người được lấy máu xét nghiệm sẽ máy lấy máu lấy thông qua chích ngón tay. Kiểm tra A1C không cần phải nhịn ăn.

Đối với một người không mắc bệnh tiểu đường, mức A1C điển hình là khoảng 5%. A1C từ 5,7-6,4% cho biết một người bị tăng đường huyết hoặc tiền tiểu đường. Đối với những người mắc bệnh tiểu đường, ADA khuyến nghị mục tiêu A1C dưới 7%. Hiệp hội các nhà nội tiết lâm sàng Mỹ khuyến nghị mức 6,5% hoặc thấp hơn. Thông thường xét nghiệm A1C được khuyến khích thực hiện 2 lần một năm nhưng nếu bạn bị tăng đường huyết mức độ kiểm tra sẽ được tăng lên.



Ảnh minh họa

Xét nghiệm fructosamine

Xét nghiệm fructosamine là một xét nghiệm máu tương tự như xét nghiệm hemoglobin A1C, đo mức đường huyết trong khoảng thời gian 2-3 tuần. Phương pháp này giúp đo protein glycosylated trong máu và thường được sử dụng để đo lượng đường trong máu ở những người bị thiếu máu hồng cầu hình liềm hoặc các biến thể hemoglobin

khác.

Xét nghiệm fructosamine không sử dụng như một xét nghiệm sàng lọc cho những người không mắc bệnh tiểu đường hoặc những người đã kiểm soát tốt bệnh tiểu đường. Xét nghiệm fructosamine được sử dụng cùng với xét nghiệm đường huyết khi cơ thể có sự thay đổi insulin. Xét nghiệm fructosamine được sử dụng trong bệnh tiểu đường thai kỳ vì nó có khả năng quan sát những thay đổi xảy ra nhanh trong thai kỳ.

Đối với những người không mắc bệnh tiểu đường chỉ số đo fructosamine ở mức 175-280 mmol/L. Đối với những người mắc bệnh tiểu đường được kiểm soát fructosamine ở mức 210-421 mmol/L. Đối với những người mắc bệnh tiểu đường không kiểm soát chỉ số này ở mức 268-870 mmol/L.

Xét nghiệm khả năng dung nạp glucose qua đường miệng

Xét nghiệm dung nạp glucose qua đường miệng (OGTT) giúp xác định khả năng cơ thể đào thải glucose ra khỏi máu. Xét nghiệm này sử dụng để chẩn đoán bệnh tiểu đường, tiểu đường thai kỳ hoặc tiền tiểu đường. Xét nghiệm dung nạp glucose qua đường miệng thường không được chỉ định để chẩn đoán tăng đường huyết ở những người đã mắc bệnh tiểu đường.

Hầu hết phụ nữ mang thai đều phải trải qua xét nghiệm này, bình thường họ được khuyến khích làm xét nghiệm trong khoảng thời gian thai 24-28 tuần tuổi. Những phụ nữ có các yếu tố nguy cơ tiểu đường được xét nghiệm trước khi thai 15 tuần. Xét nghiệm dung nạp glucose qua đường miệng cũng được sử dụng cho phụ nữ sau sinh có tiền sử tiểu đường thai kỳ, xét nghiệm được thực hiện sau khi sinh 4-12 tuần.

Với kiểm tra khả năng dung nạp glucose qua đường miệng, người được xét nghiệm sẽ lấy máu hai lần. Lần một khi vừa đến khám và lần tiếp theo (cách đó vài giờ) sau uống một loại đồ uống có đường (giàu glucose), thường chứa 75 gram carbohydrate. Kết quả xét nghiệm cho biết cơ thể chuyển hóa đường như thế nào và liệu đường có đang đào thải ra khỏi máu một cách hiệu quả hay không.

Đối với người không mang thai, đường huyết sau khi dung nạp glucose sau một giờ dưới 200 mg/dL, sau hai giờ dưới 140 mg/dL là bình thường. Mức đường huyết 140-199 mg/dL cho thấy khả năng dung nạp glucose bị rối loạn (tiền tiểu đường), lớn hơn 200 mg/dL cho thấy bệnh tiểu đường.

Đối với những người đang mang thai, giá trị đường huyết sau nhịn ăn ở mức dưới 92mg/dL, sau một giờ dưới 180 mg/dL và sau 2 giờ dưới 153 mg/dL là bình thường. Sau khi uống glucose nếu mức đường huyết vượt quá giới hạn trên thì người xét nghiệm xác định mắc tiểu đường thai kỳ. ■

**NEW** **Bán Trạm Xăng Exxon & Deli**  
BEAUMONT, TX  
Bán trạm xăng Exxon & Deli, trạm có 8 cây xăng, nằm ngay góc ngã 4 đèn giao thông. Khu vực đông đúc. Rent \$8,500NNN lease.  
Chủ đã sở hữu 18 năm. Giá bán \$550,000.  
Thật lòng mua xin gọi Hiền Nguyễn: 832-877-9951

**NEW** **Bán/Cho Thuê Tiệm Bánh**  
BELLAIRE BLVD  
Tiệm bánh rộng hơn 2,300 sqft với đầy đủ trang thiết bị trên đường Bellaire, cần bán hoặc cho thuê.  
Ai qua tâm vui lòng liên hệ: 832-319-7689

**NEW** **Nhà Cho Thuê**  
ELDRIDGE & BELLAIRE  
Nhà Eldridge và Bellaire, cách Hong Kong 4 – 6 phút. Nhà 4 phòng ngủ, 2.5 tắm, 2 garages. Nhà có tủ lạnh, máy giặt sấy, Sofa, bàn ăn, tivi. Khu yên tĩnh, nhà 2,500 sqft. Giá \$1,900+ deposit.  
Xin liên lạc: 832-387-2247 \* 281-793-9630

**NEW** **Bán Tiệm Rượu**  
KHU 249  
Bán tiệm rượu (Liquor store for sale). Tiệm rượu gần nhà thờ La Vang, khu 249, hoạt động trên 20 năm, nay về hưu muốn bán.  
Ai thật lòng muốn mua xin liên lạc: 713-459-6563

**NEW** **SANG TIỆM PHARMACY**  
COOK & BELLAIRE  
Cần sang tiệm Pharmacy Tiệm hoạt động 20 năm có lượng khách ổn định từ nhiều văn phòng Bác Sĩ, Nha Sĩ và nhiều khách từ bên ngoài. Vị trí Cook & Bellaire. Vì muốn về hưu nên cần sang với giá rất mềm. Đảm bảo một năm sẽ lấy lại vốn. Nếu ai quan tâm sẽ được coi Doanh thu khi muốn mua tiệm.  
Ai quan tâm xin liên hệ: 832-766-4449

**NEW** **Nhà Cho Thuê**  
GẦN HONG KONG 4  
Nhà cho thuê khu Southwest. Nhà rất gần chợ Hong Kong 4, có 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm. Patio sau vườn rộng rãi. Nhà mới sơn sửa sạch sẽ.  
Xin liên lạc: 832-898-3142

**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 kỹ thuật vừa lòng khách hàng.  
Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.  
Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

**XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG**  
**金門爐頭廠**  
9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074  
Tel.: 713-228-2155 \* Fax: 713-228-2156

**NEW** **Nhà Cho Thuê**  
CONROE, NORTH HOUSTON  
Nhà mới cho thuê, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, sạch sẽ. Khu an ninh, có sofa, bàn ăn, máy giặt, máy sấy, ... gần trường tiểu học. Ở thành phố Conroe, North Houston. Giá \$1,970/tháng  
Thích vui lòng liên lạc Hùng: 936-689-9681

**NEW** **Nhà Cho Thuê**  
45 NORTH (KHU NORTHWEST)  
Nhà cho thuê hoặc share phòng:  
3 Phòng ngủ - 2 Phòng tắm - 2 Garages  
Nhà ở 45 North (Khu Northwest)  
Xin liên lạc: Kim: 281-818-3656  
Nguyễn Anh: 281-818-3655

SUU TÂM

**Chín công dụng của atiso với sức khỏe - 'Thần dược' chữa bệnh tuyệt vời**

**A**tiso có tên khoa học là *Cynara scolymus* L. thuộc họ Cúc (Asteraceae), một loại dược liệu có chiều cao từ 1m trở lên, lá và thân lông trắng. Hoa atiso mọc thành cụm hình đầu có màu đỏ tím hoặc tím lơ nhạt và được bao ngoài bởi lá bắc dày và nhọn.

**Công dụng của atiso với sức khỏe**  
**Chống ung thư**

Trong Atiso có nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe đặc biệt những công dụng của nó không phải ai cũng biết đến. Atiso là loại thực vật có hàm lượng chất chống oxy hóa cao nhất trong tất cả các loại rau. Chính chất này có thể miễn dịch chống lại tác động của các gốc tự do dẫn đến một số bệnh nguy hiểm trong cơ thể.

Một số chất có trong atiso là polyphenol có tính chất ngăn ngừa ung thư, nghĩa là chúng có thể làm chậm, ngừng hoặc đảo ngược các ảnh hưởng của ung thư ở bất kỳ bệnh nhân nào.

Bên cạnh đó, chống oxy hóa của atiso cũng xuất phát hàm lượng quercetin và rutin có thể làm giảm nguy cơ phát triển ung thư. Hơn nữa, atiso cũng có chứa vitamin C - một chất chống oxy giúp bạn hạn chế mắc các loại bệnh như: viêm niêm mạc và xơ hóa, đồng thời giảm nguy cơ ung thư vú.

Các nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng chất chiết xuất từ lá atiso có thể được sử dụng để gây ra apoptosis tế bào (chết tế bào) cũng như tăng sinh tế bào khi tiêm vào khối u ung thư, do đó làm giảm nguy cơ mắc bệnh và ảnh hưởng của bệnh ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú và bệnh bạch cầu.



**Phòng trừ nguy cơ mắc bệnh tim**

Một số thành phần trong lá atiso có thể làm giảm mức cholesterol xấu (LDL) và tăng mức cholesterol tốt (HDL hoặc axit béo omega-3) trong cơ thể giúp phòng trừ các cơn đau tim và đột quỵ có khả năng gây tử vong. Bên cạnh đó, lá trà atiso cũng có công dụng cải thiện sức khỏe tim mạch.

**Giảm huyết áp**

Trong atiso có chứa Kali - một dưỡng chất có ảnh hưởng đến rất nhiều cơ quan trong cơ thể. Kali có thể giúp bình thường hóa tác động của việc thừa muối, nguyên nhân gây ra bệnh tăng huyết áp. Vì vậy, sử dụng Atiso để

ngăn chặn tình trạng thiếu kali. Đối với bệnh nhân tiểu đường thì cũng nên dùng atiso vì nó giúp ngăn ngừa các biến chứng liên quan đến huyết áp và giảm nguy cơ mắc bệnh nhồi máu cơ tim và bệnh mạch vành.

**Tốt cho gan**

Trong atiso có cynarin và silymarin - 2 chất có khả năng cải thiện sức khỏe của gan bằng cách giảm độc tố và giúp loại bỏ chúng khỏi gan và cơ thể. Theo một số nghiên cứu thì 2 chất này có thể chủ động thúc đẩy tái phát triển và phục hồi các tế bào gan bị tổn thương.

**Tốt cho hệ tiêu hóa**

Atiso là thực phẩm giàu chất xơ rất tốt cho chức năng tiêu hóa đặc biệt là bệnh táo bón. Ngoài ra, chất xơ có thể làm giảm nguy cơ mắc các chứng ung thư dạ dày và ruột, căng thẳng, đầy hơi và khó chịu trong dạ dày. Hơn nữa, công dụng khác của atiso là làm dịu túi mật và giải quyết vấn đề khi các cơ quan bị tắc nghẽn nên đây cũng là một thực phẩm tốt giúp kích thích sản xuất và bài tiết dịch vị dạ dày, mật và giúp tiêu hóa dễ dàng.

**Tốt cho xương**

Atiso có thể cung cấp các vitamin và khoáng chất, đặc biệt là magiê, photpho và mangan - những thành phần thiết yếu giúp tăng cường sức khỏe và mật độ xương, do đó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như loãng xương.

**Tốt cho chức năng của não**

Atiso có chứa khoáng chất thiết yếu được tìm thấy trong tế bào não là photpho. Việc thiếu hụt photpho làm suy giảm nghiêm trọng khả năng nhận thức nên khi dùng atiso có thể làm giãn mạch cho phép nhiều oxy lưu thông đến não để nâng cao chức năng nhận thức.

**Tác hại khi lạm dụng atiso**

Dù atiso có rất nhiều công dụng đối với sức khỏe nhưng nếu quá lạm dụng nó sẽ gây ra những ảnh hưởng xấu. Atiso có công dụng lợi tiểu, giải nhiệt và tạo cảm giác thoải mái cho người dùng nhưng nếu sử dụng dược liệu này quá nhiều, liên tục trong thời gian dài sẽ làm gây ảnh hưởng xấu đến chức năng và hoạt động của thận, làm tăng nguy cơ suy thận. Nếu sử dụng atiso thay nước lọc sẽ làm nhuận gan quá mức, gan tiết dịch quá mức nhu cầu cần thiết của cơ thể, dẫn đến mất cân bằng các chất và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh lý về gan, trong đó nặng nhất là bệnh lý teo gan.

Ngoài ra, việc sử dụng atiso quá liều và không có liều lượng cũng ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa trong đó có bệnh chướng bụng, khó tiêu. Theo Y Học Cổ Truyền, dược liệu atiso có tính lạnh nên sử dụng ở những người cơ địa tỳ vị hàn sẽ dẫn đến ăn uống khó tiêu và ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hóa.

Không chỉ thế, trong atiso có hàm lượng sắt cao, nếu sử dụng nhiều sẽ làm tăng hàm lượng sắt trong máu nhưng lại thiếu các khoáng chất vi lượng cần thiết khác như crom, kẽm, mangan... dẫn đến tình trạng chán ăn, mệt mỏi...

Vì vậy, bác sĩ Y Học Cổ Truyền khuyến cáo nếu dùng atiso phù hợp ở người trưởng thành khoảng từ 10 - 20g dược liệu tươi sắc với nước và khoảng từ 5 - 10g dược liệu khô.

Thời gian sử dụng atiso để điều trị bệnh nên khoảng

10 ngày và cần nghỉ trước khi sử dụng đợt tiếp theo. Tốt hơn hết, để đảm bảo an toàn, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ và chỉ sử dụng dược liệu atiso khi có chỉ định của bác sĩ.

**Lo ngại vaccine phòng COVID-19 suy yếu dần, nhiều nước triển khai tiêm mũi thứ tư**

**T**rong bối cảnh lo ngại về khả năng bảo vệ của vaccine phòng COVID-19 suy yếu dần, ngày càng nhiều quốc gia đã triển khai chương trình tiêm mũi thứ tư.

Israel là quốc gia đầu tiên trên thế giới triển khai tiêm mũi vaccine thứ tư ngừa COVID-19 từ 31/12/2021, đối tượng hướng đến là người già, người bị suy giảm miễn dịch và người làm việc trong môi trường có nguy cơ cao nhiễm virus.

Theo Giáo sư Ron Hauzer - Bác sĩ người Israel: "Cho đến ngày hôm nay, chưa có ai bị bất kỳ tác dụng phụ nào, trong khi tác dụng bảo vệ lại rất tốt, vì vậy tôi đã quyết định đi tiêm chủng. Tôi hy vọng điều đó sẽ giúp ích cho tôi và mọi người".

Hơn một tuần sau đó, Chile trở thành quốc gia đầu tiên ở Mỹ Latin bắt đầu tiêm mũi thứ tư dành cho những người bị suy giảm miễn dịch. Quốc gia Nam Mỹ sau đó đã tiếp tục mở rộng phạm vi tiêm mũi thứ tư cho các nhóm đối tượng có nguy cơ cao khác từ tháng 2 năm nay.

Ở châu Âu, Đan Mạch là nước đầu tiên tiến hành tiêm mũi vaccine ngừa COVID-19 thứ tư cho các công dân dễ bị tổn thương nhất, tiếp đó là một loạt các quốc gia ở châu lục này như Bỉ, Anh, Hungary, Đức, Đan Mạch, Thụy Điển... cũng lần lượt tiêm mũi thứ tư cho người cao tuổi và những người có hệ miễn dịch bị tổn thương.

Mỹ cuối tháng 3/2022 cũng cấp phép tiêm liều thứ tư vaccine COVID-19 cho công dân từ 50 tuổi trở lên do lo ngại làn sóng lây lan của các biến thể virus mới. Các loại vaccine được cấp phép sử dụng là vaccine của Pfizer/BioNTech và Moderna.

Theo Tiến sĩ Peter Hotez - Đồng Giám đốc Trung tâm Phát triển vaccine của Bệnh viện Nhi Texas, Mỹ: "Dữ liệu từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh cho thấy rằng, sau vài tháng kể từ lần tiêm nhắc lại đầu tiên, hiệu quả của vaccine đã có những suy giảm nhất định. Kết quả này vẫn tốt, nhưng không được như kỳ vọng. Ngoài ra, chúng tôi có dữ liệu từ Israel rằng hiệu quả của vaccine sẽ khôi phục nếu bạn được tiêm liều tăng cường thứ hai, tức là liều thứ tư".

Tại châu Á, Mông Cổ là quốc gia đầu tiên tiêm mũi thứ tư cho người dân trên cơ sở tự nguyện từ ngày 7/1, sau đó, một số quốc gia khác như Hàn Quốc, Campuchia, Thái Lan, Singapore, Nhật Bản... cũng có quyết định tương tự. Tuy nhiên, chỉ tập trung vào nhóm đối tượng dễ bị tổn thương hoặc có nguy cơ cao nhiễm virus SARS-CoV-2, đặc biệt là người già và người có hệ miễn dịch suy yếu. ■

013-2044/1612

**NEW** **Bán Tiệm ALTERATIONS**  
KHU GALLERIA

Nghĩ hưu, cần sang tiệm sửa Quần Áo, Khu Galleria, tiệm đông khách, hoạt động trên 25 năm.

Xin vui lòng liên lạc: 713-977-3755

002-2042/1610

**NEW** **SANG TIỆM DRY CLEAN**  
MEDICAL CENTER

Sang tiệm Dry Clean và Sửa đồ. Tiệm ở Medical Center, tiệm hoạt động trên 30 năm. Chủ về hưu, tiền rent rẻ.

Xin liên lạc: 832-352-9477

094-9045/1613

**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

# THIM HING

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

# Sandwich

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời

SỪ TÂM

**Con đường mòn đáng sợ và nguy hiểm nhất hành tinh đang nằm ở đâu?**

**Đ**ường mòn được làm bằng ván trên núi Hoa Sơn của Trung Quốc được coi là đường mòn đi bộ đường đáng sợ và nguy hiểm nhất thế giới.

Nếu bạn muốn leo lên núi Hoa Sơn của Trung Quốc, thì hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi quyết định, bởi chỉ một cú trượt chân bạn cũng có thể sẽ phải trả giá bằng mạng sống của mình.

Hành trình kỳ kỳ này bắt đầu bằng 20 phút đi cáp treo. Tiếp theo, bạn sẽ phải đi bộ trên con đường làm bằng ván gỗ 700 năm tuổi. Tuy nhiên, bất chấp mọi nguy hiểm của nơi đây, mỗi năm có khoảng gần 1 triệu người quyết định tham gia vào hành trình mạo hiểm này để thăm những di tích Phật giáo và Đạo giáo nằm trên một trong những đỉnh núi cao nhất của Trung Quốc này.

Nằm ở độ cao 2.154,9m, núi Hoa Sơn thuộc tỉnh Thiểm Tây, Trung Quốc là một địa danh vô cùng hấp dẫn những người yêu thích du lịch mạo hiểm trên khắp thế giới.

Núi Hoa Sơn là “Núi phía Tây” của “Ngũ Thánh Sơn” ở Trung Quốc, với những vách đá dựng đứng và những tảng đá nhô ra. Nằm cách Tây An, tỉnh Thiểm Tây khoảng 120 km về phía đông, danh lam thắng cảnh này mang đến nhiều trải nghiệm đáng nhớ đối với du khách.



Bình minh đẹp tuyệt vời, hay hoàng hôn đẹp đến nao lòng, biển mây trắng lệt và những đỉnh núi mù sương dọc theo con đường mòn có thể khiến cho nhiều người bất chấp sự nguy hiểm để đến nơi đây.

Núi Hoa Sơn còn là nơi tọa lạc của những ngôi đền Đạo giáo cổ xưa với những truyền thuyết thú vị được truyền từ đời này sang đời khác.

Hoa Sơn được coi là ngọn núi nguy hiểm nhất tại Trung Quốc, vì vậy rất nhiều người mạo hiểm và thích leo núi đã đến thăm địa điểm nổi tiếng này để trải nghiệm con đường bằng ván nguy hiểm chênh vênh bên vách đá.

Được xây dựng bởi một đạo sĩ tên là He Zhizhen, con đường bao gồm các tấm ván gỗ được ghép với những chiếc đinh được đục vào vách đá dựng đứng. Bạn sẽ phải nắm

lấy dây xích sắt, bám vào vách đá và di chuyển theo chiều ngang, từng bước một. Nếu bạn nhìn xuống, tất cả những gì bạn thấy là một vực sâu không đáy, khiến bạn chóng mặt.

Để lên được đỉnh Hoa Sơn, bạn phải chinh phục những “nấc thang lên thiên đường” chạy dọc theo sườn núi cao 1.800m (thực ra là 6km, tương đương với 4.000 bậc thang). Sau khi leo xong các bậc thang cheo leo bằng đá, các du khách còn phải bám người vào vách núi để đi men theo hệ thống đường ván bằng gỗ mới có thể lên đỉnh núi.

Núi Hoa Sơn còn nổi tiếng với đường mòn Hoa Sơn, nó ví như “cổ họng của núi Hoa Sơn” vì vị trí rất hiểm trở và then chốt của toàn bộ ngọn núi. Với hơn 370 bậc thang được đào trong thân núi chỉ vừa đủ để một người đặt chân vị bề ngang hẹp. Khi bạn đi qua đó phải nắm chặt vào xích sắt và leo lên ngọn núi rất dốc bằng cả tay và chân. Trải nghiệm này mang lại cảm giác phấn khích tột độ cho những người đam mê phiêu lưu khi họ đi bộ trên những bậc thang bập bênh trên vách đá đã trải qua nhiều năm mưa, nắng và tuyết.

Hơn nữa, một khi bạn leo lên núi, bạn sẽ phải quay trở lại giống như cách bạn đã đến. Điều này có nghĩa là bạn sẽ được trải nghiệm cảm giác hồi hộp này hai lần!

Đường mòn ván là con đường nguy hiểm và kỳ kỳ nhất trong tất cả các cung đường nguy hiểm ở núi Hoa Sơn. Con đường mòn bằng ván hơn 700 năm tuổi này được xây dựng ở Đỉnh Nam bằng cách đóng gỗ cùng với các chốt đá vào vách đá thẳng đứng.

Trong những năm gần đây, khi du lịch bùng nổ ở Núi Hoa Sơn, đã có nhiều biện pháp được thực hiện để đảm bảo an toàn cho du khách. Cáp treo cũng bắt đầu được sử dụng tại đây từ những năm 1990 để thuận tiện cho du khách.

Từ xa nhìn lại, hình núi dựng đứng như một bông hoa và vì vậy mà có tên là Hoa Sơn. Nơi đây nổi danh là một trong những ngọn núi nguy hiểm, thử thách bậc nhất ở Trung Quốc và cả thế giới. Bốn đỉnh chính của Hoa Sơn được bao bọc bởi những ngôi đền cổ.

Mặc dù tất cả du khách đều được thắt dây an toàn trước khi leo qua vách núi bằng con đường ván gỗ này, đồng thời có một dây xích được gắn chắc chắn để mọi người bám vào, thế nhưng nhiều người vẫn không hề dám thử. Thậm chí chỉ mới nhìn đoạn video hay những hình ảnh dưới đây, chắc chắn bạn cũng sẽ phải “thót tim” vì sợ hãi.

Địa điểm này mở cửa quanh năm, trừ trường hợp thời tiết xấu hoặc bảo trì. Thời gian tốt nhất để thực hiện chuyến đi bộ này là vào tháng 4, tháng 5, tháng 9 và tháng 10 hàng năm. ■

**Tình cảnh thương tâm của cặp vợ chồng ở Malaysia ăn nhảm cá nóc có độc**

**N**gười chồng mua nhảm cá nóc chứa độc tố mà không hề hay biết dẫn tới việc cụ bà Lim Siew Guan (83 tuổi) người Malaysia ăn phải và qua đời.

Bà Ng Ai Lee (51 tuổi), con gái của hai nạn nhân, cho hay người cha (84 tuổi) đã vô tình mua con cá mà bản thân cũng không biết nó là loài cá gì vào ngày 25/3.

Dù chưa bao giờ nghe nói về cá nóc, nhưng cụ ông vẫn mua con cá từ người bán hàng vẫn thường lái xe tải đến ngôi làng ở Kampung Chamek thuộc quận Kluang, bang Johor, Malaysia.

“Bố mẹ tôi vẫn mua cá từ người bán trong suốt nhiều năm, nên ông không có chút đắn đo. Bố tôi đã không biết mình mua phải thứ nguy hiểm tới tính mạng”, bà Ng nói với The Star.

Vào trưa 25/3, cụ Lim đã chiên cá để ăn. Sau đó, cụ bà bắt đầu cảm thấy khó thở và run rẩy, và người chồng cũng trải qua các triệu chứng tương tự khoảng một giờ sau đó.

Theo bà Ng, anh trai bà đã vội vã đưa bố mẹ đến bệnh viện. Sự việc xảy ra khi bà Ng và người anh trai khác đang sống ở Kuala Lumpur.

“Sau khi biết sự việc thông qua nhóm chat gia đình, chúng tôi đã vội vã trở về quận Kluang. Không may khi chúng tôi mới đi được nửa đường, tôi nhận được tin mẹ đã qua đời vào buổi chiều”, bà Ng, người đang làm giám đốc tài chính của một công ty tư nhân ở Kuala Lumpur, kể lại.

Cái chết của cụ Lim được xác định là do ngộ độc thực phẩm dẫn đến suy hô hấp, nhịp tim không ổn định, có thể là do ăn phải cá có chứa độc tố. Cụ bà đã được chôn cất vào ngày 29/3.

Trong khi đó, cụ ông vẫn đang hôn mê tại phòng chăm sóc đặc biệt (ICU), và bệnh viện đang cố gắng điều trị tình trạng nhiễm trùng cho bệnh nhân.

“Tôi đã chuẩn bị tâm lý cho điều tồi tệ nhất, vì bác sĩ nói rằng ngay cả khi bố tôi có thể vượt qua thử thách này, ông có thể không còn được như trước nữa do tuổi đã cao”, bà Ng nói.

Từ câu chuyện bi thảm của gia đình, bà Ng yêu cầu Chính phủ Malaysia quản lý hoạt động buôn bán cá nóc.

“Tôi không có ý đồ lỗi cho bất cứ ai. Tôi hy vọng câu chuyện của bố mẹ tôi có thể nâng cao nhận thức cho người dân về việc tiêu thụ cá hoặc thực phẩm có chứa hàm lượng độc tố cao như vậy. Thật khó chịu khi biết rằng mọi người có ý tiêu thụ cá nóc. Đừng cho rằng sẽ không có chuyện gì xảy đến với bạn”, bà Ng nhấn mạnh.

Quan chức y tế tại bang Johor là ông Ling Tian Soon cho biết cá nóc có thể gây chết người, nếu như nó không được làm sạch đúng cách, do loài cá này chứa độc tố mạnh gây bệnh nặng và thậm chí tử vong.

Cũng theo ông Ling, ở Nhật Bản, chỉ những đầu bếp có trình độ cao biết cách loại bỏ chất độc mới được phép phục vụ cá nóc. Nhưng ở Malaysia lại không có quy định này. ■

**Văn phòng BẢO HIỂM John Milton Nguyen**

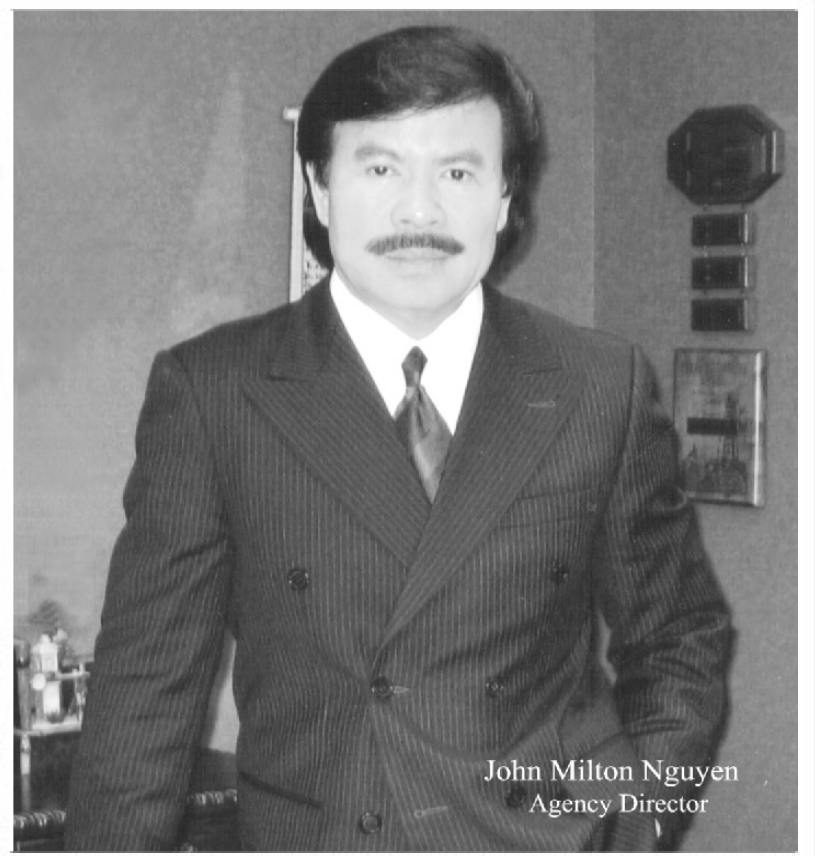
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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



John Milton Nguyen Agency Director



810 Highway 6 S # 100 Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100 Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway #102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150 Katy, Tx. 77494

**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.



HOLLY NGO Realtor - Consultant

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLYNGO Direct line: 281-709-7999 \* Fax: 281-598-9139

HollyNgo\_Realtor@Yahoo.com

**THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM**

SU TÂM

Võ sĩ giác đấu trên đấu trường La Mã cổ đại

Võ sĩ giác đấu là những chiến binh được huấn luyện để mua vui cho tầng lớp quý tộc thời La Mã cổ đại. Họ được trang bị đầy đủ vũ khí và tham gia vào các trận chiến sinh tử với những đấu sĩ khác, hoặc thậm chí cả thú dữ.



Đấu trường La Mã ở Rome

Các đấu sĩ, hay võ sĩ giác đấu, là những nhân vật mang tính biểu tượng đã góp phần định hình cách chúng ta nghĩ về giải trí ở La Mã cổ đại.

Thông qua phim ảnh và những câu chuyện, chúng ta thường liên tưởng họ với sự đẫm máu và tàn bạo. Nhưng đó có phải là sự thật lịch sử đằng sau những nhân vật này, và họ có phải thường xuyên đối mặt với cái chết?

Thuật ngữ đấu sĩ "gladiator" có nguồn gốc từ tiếng Latinh "happyius", nghĩa là thanh kiếm ngắn. Đây chính là thứ vũ khí mà các đấu sĩ thường sử dụng.

Nhiều nhà sử học tin rằng, cuộc chiến của các đấu sĩ có nguồn gốc từ nền văn minh của người Etruscans. Họ đã tổ chức các trận thi đấu như một phần của nghi thức tôn giáo về cái chết.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng các trận chiến ban đầu được tổ chức để tưởng nhớ đến cái chết của một số người thuộc tầng lớp quý tộc giàu có. Lòng dũng cảm của các đấu sĩ được cho là đại diện cho đức tính của những quý tộc này.

Từ năm 105 trước Công nguyên đến năm 404 sau Công nguyên, các cuộc huyết chiến trên đấu trường trở thành trò giải trí phổ biến cho tầng lớp quý tộc trên khắp Đế chế La Mã. Trong quãng thời gian hơn 500 năm hình thành và phát triển, luật thi đấu gần như không thay đổi.

Ban đầu, hầu hết đấu sĩ đều là những kẻ phạm tội bị kết án hoặc nô lệ. Nhưng kể từ khi Đấu trường La Mã (Colosseum) với sức chứa 50.000 khán giả được xây dựng ở thành phố Rome vào năm 80 sau Công nguyên, võ sĩ giác đấu đã trở thành một nghề nghiệp có thể mang lại danh tiếng và của cải.

Nhiều trường đào tạo đấu sĩ ra đời nhằm giúp các "chiến binh tình nguyện" chiến thắng và giành được tiền thưởng. Họ bao gồm những người lính đã nghỉ hưu hoặc những người đàn ông không có việc làm, đang khao khát kiếm sống. Một số đấu sĩ thậm chí còn xuất thân từ tầng lớp hiệp sĩ và giới quý tộc, những người muốn chứng minh sự quả cảm và thể hiện kỹ năng chiến đấu của họ.

Các đấu sĩ chiến thắng sẽ được trả tự do nếu trước đó họ là nô lệ, tù binh. Đấu sĩ trình độ cao được phép có gia đình và sống cuộc đời giàu có nhờ số tiền kiếm được từ việc bán mạng trong các trận đấu. Danh dự là điều rất quan trọng đối với các đấu sĩ. Khán giả mong đợi người thua cuộc sẽ dũng cảm cho đến phút cuối cùng.

Những người chiến thắng trong nhiều trận đấu sẽ được tặng một thanh kiếm gỗ. Với biểu tượng này, họ có thể giải nghệ và trở thành người đào tạo những kẻ muốn trở thành đấu sĩ.

Thành phố Rome có nhiều trường đào tạo đấu sĩ, trong đó lớn nhất và nổi tiếng nhất là Ludus Magnus. Các học viên sẽ ăn ba bữa thịnh soạn mỗi ngày và được hưởng chế độ chăm sóc y tế tốt nhất.

Tuy nhiên, họ phải tuân thủ một số quy định nghiêm ngặt, chẳng hạn như không nói trong giờ ăn. Chế độ ăn của họ bao gồm cháo lúa mạch, ngũ cốc, hoặc những thức ăn giàu protein và carbohydrate khác.

Họ không uống rượu vang mà chỉ uống nước. Họ được phép giữ tiền và các phần thưởng mà họ giành được sau khi đánh thắng mỗi trận chiến.

Các đấu sĩ là một khoản đầu tư đắt đỏ đối với những người điều hành các trường đào tạo, vì vậy họ luôn muốn các đấu sĩ đủ dũng mãnh và khỏe mạnh để tham gia nhiều hơn một trận đấu.

Trái ngược với suy nghĩ của nhiều người, không có nhiều đấu sĩ chiến đấu đến chết. Nhiều nhà sử học nói rằng có khoảng 1/5 số lượng các đấu sĩ chết trong trận chiến. Một số khác cho rằng tỷ lệ này là 1/10. Tuy nhiên, hầu hết các đấu sĩ chỉ sống đến khoảng 25 tuổi. Đây thực sự là một con số gây sốc.

Trong các trận chiến được tổ chức tại Đấu trường La Mã, hoàng đế sẽ đưa ra phán quyết cuối cùng về việc các đấu sĩ sống hay chết sau khi ông tham khảo ý kiến của số đông khán giả trên khán đài.

Nếu đa số khán giả quay ngón tay xuống đất, đồng nghĩa với việc các đấu sĩ sẽ phải chết. Vì vậy, dù các đấu sĩ có chiến đấu tốt hay không, số phận của họ vẫn nằm trong tay người cai trị.

Khi đề cập đến các đấu sĩ La Mã cổ đại, chúng ta có xu hướng nghĩ rằng họ đều là nam giới. Nhưng điều thú vị là các nữ nô lệ cũng bị ép buộc vào đấu trường.

Hoàng đế La Mã Domitian thậm chí còn cho các nữ đấu sĩ chiến đấu với những người lùn để làm trò tiêu khiển. Phụ nữ đã có mặt trong các trận chiến trong khoảng 200 năm, cho đến khi Hoàng đế Septimius Severus cấm họ tham gia vào trò chơi khát máu này.

Các đấu sĩ La Mã không chỉ mang sức mạnh và lòng dũng cảm vào sân đấu mà còn cả thanh kiếm của họ. Loại áo giáp và vũ khí mà họ mang theo phụ thuộc vào cấp bậc đấu sĩ, bao gồm bốn loại chính: Samnite, Thracian,

Myrmillo và Retarius.

Các đấu sĩ Samnites được trang bị một thanh kiếm ngắn, khiên hình chữ nhật, phần giáp che ống chân và một chiếc mũ bảo hiểm bằng sắt.

Đấu sĩ Thracia chiến đấu bằng một thanh kiếm cong và một chiếc khiên nhỏ hình vuông hoặc tròn. Các đấu sĩ Myrmillo có biệt danh là "người cá" vì họ đội chiếc mũ có hình một con cá phía trên.

Họ cũng mang theo thanh kiếm ngắn và khiên giống như đấu sĩ Samnites nhưng áo giáp của họ chỉ bao gồm miếng lót đệm ở cánh tay và chân.

Cuối cùng, Retarius là những đấu sĩ ít được che chắn nhất. Họ không có mũ bảo hiểm hoặc áo giáp. Vũ khí của họ là cây đinh ba kết hợp với lưới. Khi lâm trận, họ cố gắng làm đối thủ bị vướng trong lưới rồi mới tấn công. Chiến thuật này khá mạo hiểm và cần luyện tập rất nhiều.

Các trận huyết chiến trên đấu trường La Mã cổ đại đã kết thúc vào năm 404 sau Công nguyên, sau khi Hoàng đế Honorius đóng cửa các trường đào tạo đấu sĩ. Trong bối cảnh của thế kỷ 21, đây là một trong những hình thức giải trí tàn bạo mà chúng ta hy vọng nó không xuất hiện trở lại.

7 sự kiện trùng hợp khó tin nhất lịch sử thế giới đến nay các nhà khoa học vẫn chưa thể lý giải

Lịch sử những người có cuộc đời giống hệt nhau, hay gắn liền với một ngôi sao, một con số có hoàn toàn là sự trùng hợp?

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, một vài điều trùng hợp ngẫu nhiên không phải chuyện hiếm gặp. Tuy nhiên, trong lịch sử đã xuất hiện rất nhiều sự trùng hợp từng chi tiết đến khó tin như trong một bộ phim giả tưởng của điện ảnh Hollywood.

Sẽ có nhiều người hỏi tại sao sự trùng hợp này lại diễn ra? Sự thật đằng sau đó là gì? Đây là định mệnh hay là sự việc có thể giải thích theo một logic nào đó?

Trước những sự trùng hợp này, nhiều nhà nghiên cứu lịch sử đã từng cho rằng thời gian là một vòng tuần hoàn và có lẽ 7 sự trùng hợp đáng ngạc nhiên trong lịch sử dưới đây chắc chắn sẽ khiến bạn không khỏi kinh ngạc.

1. Câu chuyện về Titanic đã được viết trong một cuốn tiểu thuyết

Vụ chìm tàu Titanic là một sự kiện lịch sử gây chấn động lịch sử nhân loại. Theo đó, con tàu xa hoa, khổng lồ này được quảng bá là "không thể chìm" nhưng do va phải một tảng băng chìm, Titanic cùng nhiều hành khách đã phải bỏ mạng và trở thành tai nạn đường thủy nổi tiếng nhất trong lịch sử sau khi được chuyển thể thành phim điện ảnh "Titanic".

Tuy nhiên, vài năm trước khi sự kiện chìm tàu này xảy ra, vào năm 1898, nhà văn Morgan Robertson đã xuất bản một cuốn tiểu thuyết có tên là Futility. Trong đó, thuật lại vụ đắm tàu xảy ra khi con tàu viễn dương tên là "Titan" bị đắm sau do va phải một tảng băng trôi khiến không ít người kinh ngạc bởi những chi tiết trùng khớp này.

2. Hai thiên tài âm nhạc Handel-Hendrix

Nhà soạn nhạc George Friedrich Handel, một trong những thiên tài âm nhạc của thế kỷ 17 và 18, sống ở số 25 phố Brook, quận Mayfair, London. Khoảng 2 thế kỷ sau, thiên tài âm nhạc của thế kỷ 20, Jimi Hendrix cũng sinh sống tại ngôi nhà số 23 phố Brook, quận Mayfair, tức ngay sát vách nhà của Handel. Ngoài ra, âm nhạc của cả hai được đánh giá là có nhiều nét tương đồng đến khó tin.

3. Trường hợp kỳ lạ của Eleanor Rigby

Nếu là người hâm mộ, ca khúc "Eleanor Rigby" luôn được coi là một ca khúc bất hủ của ban nhạc huyền thoại The Beatles. Và đằng sau bài hát này là một sự trùng hợp vô cùng ngẫu nhiên.

Theo tiết lộ, Paul McCartney đã đặt tên cho nhân vật của mình theo tên nữ diễn viên Eleanor Bron và một cửa hàng ở Bristol tên là Rigby & Evens Ltd. Tuy nhiên, lời giải thích này không thỏa mãn được người hâm mộ vì vào những năm 80 một ngôi mộ đá có khắc tên Eleanor Rigby đã được phát hiện trong quần thể nhà thờ Thánh Peter ở Woolton, Liverpool.

Đáng chú ý, đây cũng chính là nơi mà John Lennon đã gặp Paul McCartney sau khi John đã mời Paul tham gia ban nhạc Quarrymen, tiền thân của Beatles huyền thoại vào năm 1957.

4. Cặp song sinh đoàn tụ

Năm 1979, một cặp song sinh 39 tuổi được đoàn tụ với nhau sau khi bị tách ra khi mới 3 tuần tuổi. Cuộc hội ngộ này khiến cho cả hai đều vô cùng kinh ngạc khi họ đều được cha mẹ nuôi đặt tên là Jim, họ đều yêu thích toán học và nghề mộc, cả hai đều làm việc trong lĩnh vực an ninh.

Kỳ lạ hơn nữa là họ đều kết hôn với người vợ đầu tên Linda. Sau khi ly hôn, cả hai đã tái hôn với những người phụ nữ cùng tên Betty. Thậm chí, con trai của họ còn được đặt tên là James Allan và James Alan.



ENZO ANSELMO FERRARI and MESUT OZIL

5. Tay đua Enzo Anselmo Ferrari và cầu thủ Mesut Ozil Tay đua nổi tiếng Enzo Anselmo Ferrari kiêm người sáng lập đội đua Scuderia Ferrari Grand Prix và sau này là hãng xe hơi đình đám Ferrari qua đời vào ngày 14/8/1988 sau khi công hiến cả cuộc đời mình cho niềm

đam mê xe hơi.

Trùng hợp thay, đúng hai tháng sau, vào ngày 15/10/1988, Mesut Özil được sinh ra ở Đức. Anh ấy là một tiền vệ bóng đá nổi danh của tuyển Đức và sở hữu ngoại hình như tạc với tay đua nổi danh người Ý hồi còn trẻ.

6. Sự liên kết của Mark Twain và sao chổi Halley

Theo các nhà thiên văn học, sao chổi Halley sẽ đi ngang qua Trái Đất 76 năm/lần. Vào năm 1835, sự kiện sao chổi Halley này đã xảy ra vào đúng ngày mà Mark Twain được sinh ra. Chính nhà văn này đã dự đoán vào năm 1909 rằng:

"Tôi và sao chổi Halley cùng xuất hiện năm 1835 và khi nó xuất hiện một lần nữa, tôi sẽ biến mất cùng nó. Và kết quả đúng là như vậy, nhà khoa học này đã ra đi vào năm 1910, đúng vào năm mà sao chổi Halley đi ngang qua Trái Đất.

7. Vua Louis XVI và ngày 21 xui xẻo

Khi Vua Louis XVI sinh ra, ngày 21 được một nhà chiêm tinh cảnh báo rằng sẽ trở thành ngày mang điềm xui cho ông.

Và thật vậy, vào ngày 21/6/1791 Cách mạng Pháp nổ ra và ông bị bắt cùng với Nữ hoàng. Vào ngày 21/9/1791, Pháp bãi bỏ chế độ hoàng gia và tuyên bố chính thức là nước Cộng hòa Pháp. Cuối cùng, vào ngày 21/1/1793 Vua Louis XVI bị xử tử.

Cây cầu biểu tượng của Prague

Thủ đô Prague của Cộng hòa Czech là một trong những thành phố cổ kính và hấp dẫn nhất châu Âu. Bên cạnh danh xưng "thành phố Vàng", "Jerusalem thu nhỏ" hay "thành phố trăm tháp"... Prague còn gây ấn tượng với gần 300 cây cầu, 18 cây bắc qua sông Vltava (dài 430 km) và nổi tiếng nhất là cầu Charles.

Cầu bắt đầu được xây dựng từ năm 1357 dưới sự bảo trợ của vua Charles IV (1316 – 1378) nhưng phải đến đầu thế kỷ XV (1402) mới hoàn tất. Trong lịch sử, việc xây dựng những cây cầu vượt sông chưa bao giờ là một nhiệm vụ dễ dàng.

Bất chấp các tiến bộ kỹ thuật công nghệ, quy trình xây cầu thường tuân theo một số nguyên tắc có từ thời cổ đại.

Năm 2020, Viện Khảo cổ (IA) thuộc Viện Hàn lâm Khoa học Czech (CAS) và Viện Di sản Quốc gia Czech (NHI) tại Praha đã thực hiện dự án Praha Archeologica – tái tạo lại quá trình xây dựng cầu Charles bằng đồ họa 3D đẹp mắt.

Đầu tiên, người ta cần dựng đê quai (ở dưới lòng sông) và tát cạn nước bên trong để xây cất các trụ cầu.

Người châu Âu thời Trung Cổ (thế kỷ V – XV) phải đóng hàng trăm, thậm chí cả ngàn khối gỗ xuống lòng sông tạo thành những lớp tường chắn của đê quai rồi đổ đầy bùn (pha thêm cát) giữa các lớp đê ngăn nước xâm nhập và bơm nước ra ngoài bằng guồng (bánh xe nước).

Sau khi gia cố tầng đất cái (bằng cách đóng cọc), họ sẽ đặt lên trên đó một kết cấu móng bê với những thanh dầm và ván làm từ gỗ sồi. Móng bê này lại được cố định bằng các viên đá tròn lớn và kết nối với nhau bằng những thanh sắt rèn.

Xong phần móng là có thể bắt đầu thi công từ các trụ cầu. Riêng đối với phần vòm, phương án xây dựng thường là sử dụng những hệ thống giàn giáo bằng gỗ rồi đặt lên trên đó các khối sa thạch hoặc granit (được cắt gọt chính xác) vào đúng vị trí, tiếp đến là tháo dỡ giàn giáo để vòm tự chịu lực.



Cầu Charles, cây cầu lịch sử ở Prague

Những mái vòm này lại được gia cố bằng rất nhiều lớp đá trải bên trên theo phương ngang với mặt cầu – được hoàn thiện sau cùng, lát toàn đá cứng.

Khi hoàn thành, cầu Charles có chiều dài 512m, rộng 10m, gồm có 6 vòm và 15 trụ. Phần lan can về sau được trang trí bằng 30 bức điêu khắc tinh xảo các vị thánh bổn mạng của Kitô giáo, hoàn tất trong giai đoạn 1683 – 1714.

Sang thập niên 1960, chính quyền CHXHCN Tiệp Khắc (CCSR) đã cho thay thế những bức tượng này bằng các bản sao và cất giữ bản gốc trong Bảo tàng Quốc gia Praha để bảo tồn. Cho tới giữa thế kỷ XIX, Cầu Charles vẫn là cây cầu duy nhất bắc qua sông Vltava (đoạn chảy qua Prague dài 31 km), kết nối Lâu đài Prague với Khu Phố cổ và một số vùng lân cận.

Nó chính là chứng nhân lịch sử trong suốt 600 năm, đã trải qua rất nhiều biến cố và đối mặt với vô số rủi ro, đặc biệt là nguy cơ lũ lụt thường trực.

Trận lụt đầu tiên xảy ra vào năm 1402 song nghiêm trọng nhất có lẽ là cơn đại hồng thủy năm 1496 (khiến một mái vòm bị sập) vào năm 1890 (làm gãy hai trụ và sập ba mái vòm). Những cuộc giao tranh ác liệt trong nhiều thế kỷ, nhất là tại thời điểm cuối của Cuộc chiến Ba mươi năm (1618 – 1648) cũng khiến các tháp cầu bị hư hại không ít; và người ta buộc phải tháo dỡ những kết cấu trang trí mang phong cách gothic để cất giữ.

Cây cầu may mắn khi không phải hứng chịu bom đạn Thế chiến II (1939 – 1945) và đã trải qua nhiều đợt trùng tu trong thời hậu chiến. Hiện tại, xe hơi đã bị cấm lưu thông để đảm bảo an toàn cho các trụ cầu.

# H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE SINCE 1982

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE APR. 7th - APR. 13th, 2023

**LỄ PHỤC SINH MANG LẠI NIỀM VUI, HÒA BÌNH, TÌNH YÊU VÀ TIẾT KIỆM!**  
Chúng tôi gửi lời Chúc mừng lễ Phục sinh đến gia đình bạn!

## CUSTOMER SERVICE

Customer\_care@hmart.com

TOLL FREE T. 877.427.7386 / For events, coupons & exclusive deals, subscribe at www.hmart.com, and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!



## JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial



## BÁNH SANDWICH PHỤC SINH TUYỆT VỜI, KHÔNG THỂ BỎ QUA

Sữa soạn kỹ cho Lễ Phục Sinh, mỗi miếng Sandwich làm bạn cảm nhận cái mịn màng của trứng luộc lòng đào với chất tươi và bơ



<b>Organic Honey Mango</b> Xoài Mật 6 PCS/PKG <b>\$5.99</b>	<b>Broccoli</b> Bông Cải Xanh LB <b>\$1.49</b>	<b>Nagaimo</b> Khoai Mài Nhật Bản LB <b>\$3.49</b>	<b>Oyster Mushroom</b> Nấm Hàu 5 LB/PKG <b>\$14.99</b>
<b>Chinese Celery</b> Cần Tây LB <b>\$0.99</b>	<b>Korean Singo Pear</b> Lê Đại Hàn 8 CNT/BOX <b>\$24.99</b>	<b>Persian Cucumber</b> Dưa Leo LB <b>\$1.29</b>	<b>ROCKIT Miniature Apple</b> Táo 3 LB/PKG <b>\$7.99</b>
<b>Navel Orange</b> Cam Navel 4 LB/BAG <b>\$2.99</b>	<b>Chinese Spinach</b> Cải Bó Xôi LB <b>\$1.49</b>	<b>Oriental Sweet Potato</b> Khoai Lang 10 LB/BOX <b>\$16.99</b>	<b>Jumbo Blueberry</b> Quả Việt Quất 9.8 OZ/PKG <b>\$5.99</b>

**OUR LOWEST PRICE!**  
**GIÁ THẤP NHẤT CỦA CHÚNG TÔI**  
UNTIL APRIL 13th, 2023

Reg. \$22.99 **LIMIT 4**

**\$13.99** BOX

**Sữa đậu nành Vegemil**  
Black Bean & Black Sesame Soymilk (190 ml x 24 EA) + Black Bean Soymilk (950 ml x 1 EA)/BOX

**H MART SMART APP**  
Ứng dụng mới của H Mart, Tải xuống ngay hôm nay và tận hưởng mua sắm hơn bao giờ hết.

**ỨNG DỤNG THÔNG MINH CỦA H MART! TẢI NGAY!**  
Bạn đã là thành viên Thẻ thông minh? Liên kết thẻ của bạn và shopping không cần có thẻ. Bạn chưa phải là thành viên Thẻ thông minh? Đăng ký ngay bây giờ trong ứng dụng của chúng tôi!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

## MEAT at unbeatable low prices

<b>Marinated Beef Ribeye Roll Bulgogi</b> Thịt Bò Ướp Sẵn LB <b>\$7.99</b>	<b>Fresh Beef Chunk Eye of Round for Jangjorim</b> Thịt Bò Tươi LB <b>\$6.99</b>	<b>Frozen Pork Single Belly Chunk</b> Ba Rọi Đông Lạnh LB <b>\$3.99</b>
<b>Marinated Boneless Chicken Thigh</b> Đùi Gà Ướp Sẵn LB <b>\$3.99</b>	<b>Fresh Boneless Pork Shoulder Butt Chunk</b> Thịt Heo Tươi LB <b>\$3.69</b>	<b>Fresh Chicken Half</b> Đùi Gà Tươi LB <b>\$2.49</b>

## SMART CARD MEMBER ONLY

<b>Jin Ramen</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$14.99</b>	<b>CJ Hetbahn Cooked White Rice</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$12.99</b>
<b>OTTOGI Jin Ramen</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$14.99</b>	<b>SAJO HAEPYO Canned Tuna</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$6.99</b>
<b>GREENATION Rice Red Pepper Paste</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$9.99</b>	<b>ABC Jelly Assorted Fruit Bites</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$5.99</b>

## SEAFOOD at shockingly low prices

<b>Frozen Cooked Snow Crab</b> Cua Tươi Luộc Đông Lạnh 10 UP/LB <b>\$17.99</b>	<b>Live Dungeness Crab</b> Cua Bê Sống LB <b>\$9.99</b>	<b>KONO Frozen New Zealand Greenshell Mussels In The Half Shell</b> FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY   <b>LIMIT 2</b> <b>\$8.99</b>
<b>Headless White Shrimp</b> Tôm Trắng Không Đầu 26-30'S/LB <b>\$6.99</b>	<b>Frozen Swai Fillet</b> Cá Basa Phi Lê Đông Lạnh LB <b>\$3.99</b>	<b>Fresh Beltfish</b> Cá Hồ Tươi LB <b>\$5.99</b>

<b>THREE LADIES BRAND Jasmine Rice</b> Gạo Thơm Hiệu 3 Cô Gái 50 LB <b>\$48.99</b>	<b>JML Instant Bowl Noodles</b> Mi Ăn Liên JML STEWED PORK (4.09 OZ)/SPICY BEEF (4.19 OZ) <b>\$1.99</b>	<b>CHIN-SU Fish Sauce</b> Nước Mắm Chin-Su 16.9 FL OZ <b>\$2.99</b>	<b>BARRIO/FIESTA Ginsang Bagoong Sauteed Shrimp Paste</b> Sa Tế Tôm REGULAR/SWEET - 8 OZ <b>\$2.99</b>	<b>JUFAN Banana Sauce</b> Sốt Chuối REGULAR/HOT & SPICY 19.76 FL OZ <b>\$1.99</b>	<b>VIVA Nut Drink</b> Bột Nổi Cốc VIVA OATMEAL VEGGIE (11.3 OZ)/QUINOA & SESAME (8.1 OZ) <b>\$3.49</b>	<b>LIAN WHA FOODS Cadina Crunchy Corn Layers</b> Snack Bắp Giòn Tan CHEESE/GRILLED CORN - 1.8 OZ <b>\$1.99</b>	<b>ABC Jelly Assorted Fruit Bites</b> Thạch Trái Cây Các Loại 49.4 OZ <b>\$5.99</b>
<b>MR. VIET Instant Coffee</b> Cà Phê Uống Liên MR.VIET ORIGINAL (9 OZ)/CAPPUCCINO (8.46 OZ) <b>\$4.49</b>	<b>FOCO 100% Pure Coconut Water</b> Nước Dừa Nguyên Chất 33.8 FL OZ <b>\$1.99</b>	<b>GOOD2GROW Flavored Juice</b> Nước Uống Hương Trái Cây FRUIT PUNCH/FRUIT FUSION/APPLE 6 FL OZ X 3 EA/PKG <b>\$6.99</b>	<b>PRINCE OF PEACE Ginger Honey Crystals Tea</b> Trà Gừng Mật Ong ORIGINAL/LEMON 6.3 OZ (10 SACHETS/PKG) <b>\$2.49</b>	<b>Dish Rack</b> Vũ Dụng Chén Dĩa GRAY (43.5 CM X 33.3 CM X 16.5 CM) PRODUCT OF KOREA <del>\$30.99</del> <b>\$19.99</b>	<b>Pigment Half Moon Buckwheat Pillow</b> Gối Kiềm Mách RED/YELLOW/GREEN - EA <del>\$32.99</del> <b>\$24.99</b>	<b>DONGWOO Nuringji Pan</b> Chảo Kẹp 197 X 170 MM/EA <del>\$30.99</del> <b>\$23.99</b>	<b>HELLO HOME Women's Fruit Slipper</b> Dép Bì Trong Nhà YELLOW/PINK/NAVY/PEACH (M/L) - PAIR <del>\$7.99</del> <b>\$5.49</b>

- CARROLLTON** 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007
- HOUSTON BLOLOCK** 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055
- PLANO** 3320 K Ave. Plano, TX 75074
- HOUSTON BELLAIRE** 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036
- AUSTIN** 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717
- KATY** 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.