

The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 43 * ISSUE #

1612

April 28, 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



- 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

713.244.9944

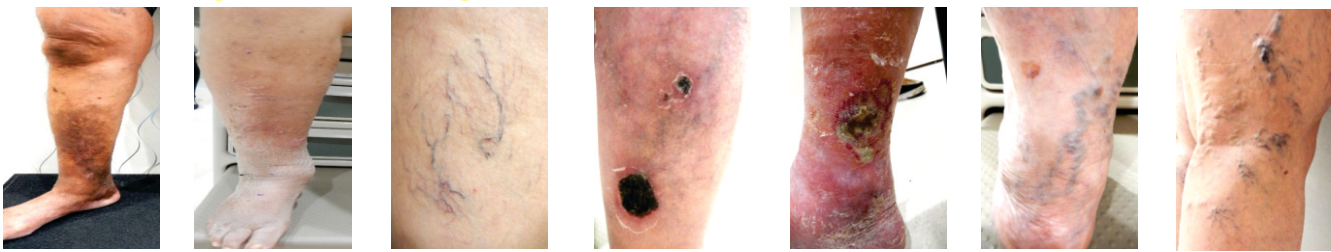
3100 Wilcrest Dr. Suite 130, Houston, TX 77042

- 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 27 FRI 28 SAT 29 SUN 30 MON 01 TUE 02

\$23.99ea ASIAN PEAR LÊ NÂU HOÀN KIM ĐẠI HẠN 8-9CT	\$1.99lb TANGERINE MURCOTT QUÝT NGỌT	\$24.99ea BIRD NEST KHANH HOA YẾN SÀO THƯỢNG 6CT HẠNG	\$12.99ea COCONUT WATER COCO PLUS NƯỚC DỪA 12CT COCO
\$4.99lb YELLOW DRAGON FRUIT THÀNH LONG VÀNG	\$2.99lb GREEN MANGO XOÀI XANH LỚN	\$7.99ea GINGER HONEY CRYSTALS MẬT ONG GỪNG HÒA TAN 30CT	\$1.79ea RICE PAPER BÁNH TRÁNG GÒI CUỐN 120Z
\$1.49lb FUJI APPLES TÁO NGỌT	\$5.99lb FRESH LONGAN NHÂN TUỐI	\$1.49ea VIETNAMESE RICE PANCAKE BỘT BÁNH XÈO VINH THUẬN 14.1OZ	\$1.99ea PRESERVED BEAN CURD CHAO ĐẬU ỚT CAY 12.33OZ
\$0.99lb GREEN PAPAYA ĐU ĐỦ XANH	3 for \$1.00 GREEN ONION HÀNH LÁ	\$3.99ea RICE VERMICELLI BUN KHỔ AN GIANG	\$2.99ea PASSION FRUIT CHANH DÂY NGUYỄN CHẤT 16OZ
\$0.99lb SHELLION CÁI BÈ XANH	\$1.19lb TAIWANESE SPINACH RAU ĐỀN XANH	\$3.99ea PRESERVED MELON WT FISH SAUCE MẮM DỪA GANG 16OZ	\$22.00ea YEO'S SOY BEAN MILK SỮA ĐẬU NÀNH NGUYỄN CHẤT 12CT
\$1.79lb VN MALABAR SPANICH MÔNG TỎI	\$0.99lb LONG EGGPLANT CÁ TİM DÀI	\$15.00ea WHOLE CHICKEN WENGLEE GÀ TRỐNG TAM VÀNG	\$6.99lb BEEF SHORT RIBS SƯỜN BÒ BBQ
\$0.59lb US CUCUMBER DỪA LEO LỚN	\$2.99lb ONG CHOY RAU MƯỚNG TUỐI	\$6.50lb PORK WILD MEAT WILD CAUGHT THỊT HEO RỪNG	\$7.99ea SQUAB PIGEON CHIM BÒ CÀU
\$0.59lb GREEN CABBAGE BẮP CẢI XANH	\$0.79lb JAPANESE DAIKON CỦ CẢI TRẮNG	AVAILABLE NOW!! CHICKEN SALTED STEAMED - GRILLED - BOILED GA Ủ MUỐI	



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những sai lầm nghiêm trọng khi tập luyện thể dục có thể khiến bạn suy giảm tuổi thọ

Tập thể dục tốt cho sức khỏe, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Tuy nhiên, tập thể dục sai cách có thể làm giảm tuổi thọ của bạn và gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

Tập thể dục mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe con người như tăng cường trí nhớ, giúp con người hạnh phúc hơn, giúp kiểm soát cân nặng, tốt cho hệ cho xương khớp và cơ bắp, giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính,... Tuy nhiên nếu tập luyện không đúng cách có thể sẽ dẫn đến những ảnh hưởng xấu cho sức khỏe. Vì thế bạn nên từ bỏ những sai lầm khi tập luyện thể dục sau:

Tập thể dục quá sức

Hầu hết mọi người đều biết rằng tập thể dục có thể tăng cường sức khỏe cho cơ thể và ngăn ngừa bệnh tật. Tuy nhiên, khi tập thể dục mọi người cần lưu ý tập với cường độ vừa phải bởi tập thể dục quá mức có thể làm tăng tốc độ lão hóa, cắt giảm tuổi thọ.

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng việc tập luyện những môn thể thao đòi hỏi sức bền thường xuyên có thể dẫn đến tình trạng “ngộ độc tim”, gây rối loạn nhịp tim (arrhythmia) và làm gia tăng nguy cơ đột quỵ do truy tim. Theo nghiên cứu được công bố năm 2013 của Tạp chí Tim mạch châu Âu đã cho thấy việc lạm dụng, tập thể dục quá mức có thể ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của hệ tim mạch.

Ngoài ra, tập thể dục quá sức có thể làm xương yếu đi nhanh chóng do các hoạt động thể lực quá sức khiến cơ thể tiết ra một lượng lớn hormone cortisol và ngăn chặn sự phát triển của xương. Điều này có thể gây ra tình trạng rạn, nứt xương và các bệnh lý về xương nghiêm trọng khác như viêm khớp, loãng xương.



Ảnh minh họa

Không khởi động trước khi tập

Khởi động là một trong những bước quan trọng nhất trước khi bắt đầu tập luyện. Các bài tập khởi động giúp cơ thể ấm lên và ngăn ngừa chấn thương, mệt mỏi, chuột rút. Vì chúng giúp các cơ của bạn làm quen trước khi tập luyện.

Tập gym không có người hướng dẫn

Phòng tập gym là nơi có rất nhiều loại thiết bị và dụng cụ tập thể dục với các chức năng khác nhau. Nếu bạn mới bắt đầu tập gym thì nên bạn nên tìm huấn luyện viên để được hướng dẫn cách sử dụng các thiết bị khác nhau. Bởi nếu bạn tự sử dụng thiết bị tập thể hình trong phòng tập gym thì có thể gây ra chấn thương không mong muốn trong quá trình tập luyện.

Tư thế tập thể dục không đúng

Dù tập bất cứ bài tập thể dục nào thì cũng cần lưu ý tập đúng tư thế. Bởi vì, tập luyện sai tư thế có thể khiến lưng bị gù, gây tổn thương cột sống,...

Không giãn cơ sau tập

Nhiều người sau khi tập thể dục không tập thêm các bài tập giãn cơ, điều này có thể gây ảnh hưởng tới sức khỏe.

Giãn cơ là một bài tập nhằm kéo giãn các cơ của bạn sau quá trình tập luyện thể chất. Điều này sẽ giúp cho cơ bắp được thư giãn sau những giờ tập luyện căng thẳng, thúc đẩy quá trình lưu thông máu, giúp vận chuyển nhiều oxy và các chất dinh dưỡng cần thiết đến cơ bắp hơn. Đồng thời các bài tập giãn cơ sẽ tăng cường khả năng phục hồi và giảm tình trạng đau nhức cơ sau khi tập luyện.

Vi vậy, sau khi tập thể dục, mọi người nên dành ra khoảng 5-10 phút để tập các bài tập giãn cơ.

Không bổ sung nước

Khi tập thể dục, cơ thể có khả năng mất nước qua da và hơi thở. Khi cơ thể bạn có dấu hiệu mất nước, bạn sẽ bị chóng mặt, hôn mê, cơ bắp của bạn sẽ không hoạt động tốt, bạn sẽ không cảm thấy tinh thần nhạy bén và dễ bị chuột rút hơn. Vì vậy, uống nước trước và sau khi tập thể dục là điều bắt buộc.

Theo đó, lượng nước cần bổ sung khi tập thể dục là: Uống 500 đến 590ml nước khoảng 2 đến 3 giờ trước khi tập luyện. Uống 230 ml nước vào 20 - 30 phút trước khi bắt đầu tập luyện. Cứ sau 10 đến 20 phút khi tập thể dục thì bạn nên nghỉ ngơi và bổ sung 200 - 290ml nước. Cuối cùng, hãy uống thêm 230 ml nước sau kết thúc bài tập.

Tập thể dục sai cách có thể làm tăng tốc độ lão hóa của cơ thể con người, dù ở lứa tuổi nào cũng phải tập luyện khoa học. Mọi người nên khởi động trước khi tập, nghỉ ngơi hợp lý sau khi tập, chú ý rèn luyện thể lực điều độ và cân bằng giữa thời gian tập luyện cùng với cường độ tập luyện. ■

WHO: Đâu mùa khí có những triệu chứng mới

Theo thông tin của Tổ chức Y tế Thế giới, triệu chứng của đậu mùa khí có nhiều chi tiết mới. Các nghiên cứu khác thậm chí còn phát hiện những triệu chứng lần đầu tiên xuất hiện.

Trong video giải đáp cách đây ít ngày, tiến sĩ Rosamund Lewis, Trưởng nhóm kỹ thuật của WHO về bệnh đậu mùa khí, cho biết các chuyên gia đang quan sát

thấy những triệu chứng mới. Các triệu chứng này bao gồm tình trạng đau đớn tột độ và cần được chăm sóc y tế như nhiễm trùng thứ cấp, viêm hoặc sưng trực tràng.

Bà Lewis cũng cho biết WHO nhận được nhiều báo cáo về các ca tử vong, gồm cả những trường hợp bị viêm não. “Điều này rất bị thâm nhưng nó không quá ngạc nhiên”, bà nói. WHO sẽ công bố thêm thông tin khi có đủ dữ liệu từ các quốc gia.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí *BMJ* hôm 28/7 cũng đưa ra báo cáo tương tự. Trong nghiên cứu này, hầu hết bệnh nhân trong đợt bùng phát hiện tại có tổn thương da và niêm mạc phổ biến nhất ở cơ quan sinh dục ngoài hoặc vùng quanh hậu môn hay cả hai. Gần 40% trường hợp có biểu hiện phát ban da niêm mạc mà không có giai đoạn tiền triệu chứng rõ rệt.

Điều này trái ngược với hướng dẫn hiện tại của Cơ quan An ninh Y tế Vương quốc Anh về bệnh đậu mùa khí. Trong đó, tài liệu mô tả các triệu chứng toàn thân điển hình, kèm với phát ban, yếu tố nguy cơ dịch tễ học như tiền sử tiếp xúc người bệnh hoặc du lịch đến vùng có dịch.

Tổn thương amidan không phải triệu chứng điển hình của đậu mùa khí trước khi đợt bùng phát này xuất hiện. Một số ít bệnh nhân chỉ có một tổn thương. Những tổn thương này có thể bị nhầm lẫn với các tình trạng khác ví dụ nang lông mọc ngược. Tương tự, tổn thương amidan có thể bị nhầm với viêm amidan do vi khuẩn, đặc biệt khi có nhiễm khuẩn thứ phát kèm theo, áp-xe vòm họng, loét và đau.

Nhiều dữ liệu về bệnh tật và tử vong có thể xuất hiện khi dịch bệnh tiếp tục phát triển. Một số quốc gia như Đức và Anh đang chứng kiến số ca giảm dần. Song ở nhiều nước khác như Mỹ, Peru, Brazil, bệnh nhân tăng đáng kể.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), tính đến ngày 4/8, toàn cầu có 87 quốc gia ghi nhận ca mắc, với tổng số trường hợp là 26.208 người. Đặc biệt, Mỹ đứng đầu với 6.616 người.

Mỹ xác nhận ca mắc đầu tiên vào ngày 18/5, trong tuần qua có thêm hơn 2.500 ca. Các ca bệnh hiện đã được báo cáo ở mọi tiểu bang, ngoại trừ Wyoming và Montana, chưa có ca tử vong.

Ngày 1/8, thống đốc của các bang California và Illinois tuyên bố tình trạng khẩn cấp vì dịch bùng phát. Trước đó, thống đốc bang New York đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp trên toàn tiểu bang vào ngày 28/7.

Các tuyên bố này nhằm huy động nguồn lực và nỗ lực để chống lại mối đe dọa sức khỏe cộng đồng đang lan rộng. Nhà Trắng cũng cho biết Tổng thống Biden đã chỉ định hai chuyên gia của FEMA để chủ trì những phản ứng của quốc gia liên quan dịch bệnh này.

Ngày 23/7, WHO tuyên bố đậu mùa khí là tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng cần được quốc tế quan tâm (PHEIC). Từ đó đến nay, số ca mắc trên toàn cầu đã tăng gấp 3 lần. ■

GẤP Bán Tiệm Nail
 SPRING 249 LOUETTA
 Tiệm lớn, vấn đề sức khỏe, cần bán gấp. Giá đặc 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



NEW Bán Tiệm Nail
 TIDWELL & FULTON
 Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 6 ghế, 6 bàn. Rent \$1,500 một tháng, bao nước và rác.
 Ai thật lòng mua liên lạc Minh: 713-261-5709 (Tiệm hoạt động trên 20 năm)

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 Bán Tiệm Nail
 MEMORIAL DR
 Bán tiệm full service, có 4 bàn tóc, 6 bàn Nails, 9 ghế spa, 1 phòng đôi facial. Máy giặt, máy sấy, phòng ăn đầy đủ. Tiệm mới remodel, rent rẻ. Khu mỹ trắng, good income, vùng Memorial Dr.
 Nhấn tin only: 832-310-0686
 Gọi: 281-497-2080

NEW Bán Tiệm Nail
 I-10 EAST
 Cần 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

Ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn gây hại cho cơ thể bạn như thế nào, đặc biệt là làn da và não bộ?

Các món ăn chế biến theo kiểu “ăn nhanh” hay còn gọi là thức ăn nhanh đã trở nên quen thuộc với nhiều người, đặc biệt là đối với dân văn phòng làm việc bận rộn cả ngày.

Thức ăn nhanh là loại thức ăn được chế biến nhanh, phục vụ nhanh và thường thức chỉ trong khoảng thời gian ngắn. Thậm chí, thức ăn được nấu sẵn và chỉ hâm lại trước khi phục vụ tại chỗ hoặc để đóng gói mang đi.

Trong những thập kỷ trước, thức ăn nhanh là khái niệm có thể còn xa lạ với nhiều người Việt Nam. Những năm gần đây, thị trường thức ăn nhanh phát triển nhanh chóng với sự có mặt của hàng loạt các thương hiệu nổi tiếng thế giới cả về đồ ăn lẫn thức uống.

Thức ăn nhanh không hẳn là xấu, nhưng trong nhiều trường hợp, nó được chế biến kỹ lưỡng và chứa một lượng lớn carbohydrate, đường bổ sung, chất béo không lành mạnh và muối, chất bảo quản... và khi tiêu thụ thường xuyên thì lại trở thành “thủ phạm” gây hại sức khỏe của bạn.

Thức ăn nhanh hay chế biến sẵn tiện lợi và nhanh chóng đã chiếm được cảm tình của rất nhiều nhân viên văn phòng và những người mới tập làm bếp.

Tuy nhiên, vẫn không nên ăn các món chế biến sẵn trong ba bữa trong thời gian dài. Tiêu thụ nhiều các loại thực phẩm này được cho là nguyên nhân dẫn tới sự gia tăng về các vấn đề về sức khỏe.

Những thực phẩm này thường có hàm lượng calo cao nhưng ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng. Khi thức ăn nhanh thường xuyên thay thế thức ăn bổ dưỡng trong chế độ ăn uống của bạn, nó có thể dẫn đến tình trạng kém dinh dưỡng.

Theo Robert Wood Johnson Foundation, hầu hết mọi người đều đánh giá thấp lượng calo mà họ đang ăn trong một nhà hàng thức ăn nhanh.

Một nghiên cứu năm 2013 được công bố trên tạp chí JAMA Pediatrics cho thấy trẻ em và thanh thiếu niên hấp thụ nhiều calo hơn trong thức ăn nhanh so với thức ăn được chế biến ở nhà. Ăn tại nhà hàng bổ sung từ 160 đến 310 calo mỗi ngày.

Theo thông tin được trình bày tại Hội thảo công bố kết quả Điều tra nghiên cứu “Thực trạng và các yếu tố liên quan tới tiêu thụ thức ăn nhanh ở người 15-25 tuổi ở một số vùng nông thôn và thành thị thuộc Thành phố Hà Nội” cuối năm 2020, thì thói quen ăn uống không lành mạnh, trong đó có xu hướng ngày càng phổ biến là tình trạng tiêu thụ đồ ăn nhanh được xác định là một trong những nguyên nhân làm gia tăng nhanh tình trạng thừa cân/béo phì ở trẻ em Việt Nam trong thời gian qua.

Thực tế, đồ ăn nhanh nhiều chất béo, calo và carbs

đã qua chế biến hơn mức cơ thể cần trong một bữa ăn khiến bạn nhanh chóng tăng cân và béo phì. Không chỉ gây tăng cân, béo phì, các hệ quả kéo theo do trọng lượng cơ thể tăng còn có thể là gây thêm áp lực cho xương khớp, đặc biệt là hông và đầu gối.

Cũng theo thông tin được trình bày trong Hội thảo công bố kết quả Điều tra nghiên cứu “Thực trạng và các yếu tố liên quan tới tiêu thụ thức ăn nhanh ở người 15-25 tuổi ở một số vùng nông thôn và thành thị thuộc Thành phố Hà Nội” thì ăn thức ăn nhanh/chế biến sẵn và uống đồ uống đóng chai nhiều sẽ khiến tăng lượng năng lượng ăn vào nhưng lại thiếu chất xơ và các vi chất (năng lượng rỗng). Tình trạng này kéo dài sẽ dẫn tới tích lũy mỡ trong cơ thể, gây thừa cân, béo phì.

Thừa cân, béo phì cũng có thể là nguyên nhân gây ra hàng loạt các hậu quả mạn tính về sức khỏe như rối loạn mỡ máu, đái tháo đường, ung thư, tăng huyết áp và các bệnh tim mạch, đột quỵ, nhồi máu cơ tim.

Người thừa cân, béo phì có tỷ lệ tử vong cao hơn những người có cân nặng bình thường khoảng 20%. Lượng muối khá cao trong các loại thức ăn nhanh/chế biến sẵn cùng với tình trạng thừa cân sẽ gây hậu quả kép lên tình trạng tăng huyết áp và các bệnh tim mạch.

Thức ăn nhanh chứa rất nhiều những thành phần không tốt cho da. Cụ thể: Đường có thể làm giảm mức độ collagen và dẫn đến các dấu hiệu lão hóa sớm như nếp nhăn; Muối khiến cơ thể giữ nước gây ra bọng dưới mắt; Lượng chất béo bão hòa cao kích hoạt các hormone gây ra mụn trứng cá.

Một nghiên cứu được trình bày tại Hội nghị Quốc tế Hiệp hội Bệnh Alzheimer, ngày 1/8, cho biết, thực phẩm như mì ăn liền, đồ uống có đường và đồ đông lạnh đều có thể làm tăng tốc độ suy giảm nhận thức nhanh hơn.

Nghiên cứu đã được thực hiện bằng cách kiểm tra chế độ ăn uống và nhận thức của hơn 10.000 người trung niên (cả nam giới và phụ nữ) ở Brazil trong 10 năm.

Kết quả là, những người trưởng thành tiêu thụ nhiều thực phẩm chế biến sẵn có khả năng lập kế hoạch, thực hiện và hành động suy giảm nhanh hơn 25% so với những người tiêu thụ ít thực phẩm chế biến sẵn.

Còn trong một nghiên cứu khác gần đây được công bố bởi Học viện Thần kinh Hoa Kỳ trên Science News cho thấy những người tiêu thụ nhiều thực phẩm chế biến cực nhanh có nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ cao hơn.

Claudia Suemoto, một tác giả của nghiên cứu cho biết: “Không phụ thuộc vào lượng calo, không phụ thuộc vào lượng thực phẩm lành mạnh mà bạn cố gắng ăn, thực phẩm chế biến quá kỹ sẽ không tốt cho nhận thức của bạn”.

- *Chú ý đến sự kết hợp của các món mặn:*

Khi chọn món ăn, cố gắng chọn các món ăn có thịt và rau, đặc biệt là có rau lá xanh.

- *Tránh chế độ nấu ăn nhiều dầu:*

Cố gắng tránh các món chiên hay xào với nhiều dầu mỡ, nên chọn các món hấp luộc để tránh bị ảnh hưởng

nặng nề bởi muối và chất béo.

- *Theo dõi bảng thành phần dinh dưỡng của thực phẩm:* Hãy xem xét hàm lượng chất béo và natri trên bảng thành phần dinh dưỡng, nên chọn thực phẩm có hàm lượng 2 nguyên liệu này tương đối thấp. Hàm lượng muối và natri khuyến nghị cho người Việt Nam là dưới 5g muối, tương đương dưới 2g natri một ngày. ■

Hơn 30 năm biến vườn nhà thành rừng rậm

Mắc chứng sợ máy bay, tiến sĩ Simon Olpin chưa được đến khu rừng nhiệt đới nào nên quyết định biến vườn nhà thành rừng rậm.

Năm 1987, ông Simon chuyển nhà từ Cambridge đến vùng ngoại ô Sheffield, Nam Yorkshire. Khu vườn rộng hơn 740m2 khi đó trống trơn.

Người đàn ông trồng cái cây đầu tiên vào chậu nhỏ xuống khu vườn, khởi đầu cho sự nghiệp “gây rừng”. Ước muốn của nhà tư vấn sinh hóa lâm sàng là mang một nơi như Bhutan hoặc chút Đông Nam Á đến khu vườn.

Sau nhiều đợt trồng và thử nghiệm, hiện tại, khu vườn có 25 loài tre, ba loài cỏ, bốn loài bạch đàn và hàng trăm loại cây, bụi và thực vật khác.

“Thật tuyệt khi ở trong vườn vào một ngày nắng đẹp vì nó bình yên, ấm áp nhưng không ngột ngạt. Tôi có thể ngồi trong bóng râm mát và uống rượu hoặc trà với bạn bè”, ông nói thêm.



Ảnh minh họa

Ông tạo một con đường nhỏ quanh co dẫn đến túp lều tranh, nằm dưới hai cây bạch đàn 32 tuổi. Cây cối được phát triển tự nhiên nên người muốn vào vườn phải luôn lách.

“Nhưng như vậy mới giống rừng tự nhiên”, ông nói. Vị tiến sĩ thấy mình may mắn khi có những hàng xóm tốt bụng, không kêu ca khi có những cái cây của ông vươn hơn 13 mét.

Nhờ khu vườn sau nhà, các con của tiến sĩ Simon lớn lên với niềm yêu thích phiêu lưu. Hầu hết, những cái cây cao lớn hơn các con của ông. Từ bé, ba người con ông đều tin có hồ trong vườn và các nàng tiên cá để lại thư trên cây. ■

069-2051/1619

Schlotsky's Bakery Cafe

Business For Sale

NORTH HOUSTON

Schlotsky'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

071-2051/1619

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 \$8,500 NNN lease.

Chủ đã sở hữu 18 năm. Giá bán \$550,000.

Thật lòng mua xin gọi Hiền Nguyễn: **832-877-9951**

054-2049/1617

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**

057-2050/1618

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**

064-2050/1618

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**

017-2044/1612

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**

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.

9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠

013-2044/1612

NEW

Bán Tiệm ALTERATIONS

KHU GALLERIA

Nghỉ 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**

094-2045/1613

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bạc Thánh.

Ở cạnh đáng 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

SỪ TÂM

Từng chi tiền để có được gương mặt như Jimin (BTS), diện mạo của chàng Army đến từ Anh bây giờ ra sao?

Do quá hâm mộ ca sĩ đến từ nhóm nhạc Hàn Quốc, anh chàng Oli London ở Anh đã quyết định phẫu thuật thẩm mỹ để có diện mạo giống thần tượng.

Không thể phủ nhận rằng, ảnh hưởng của những thần tượng Kpop đối với giới trẻ là vô cùng lớn. Do đó, tất cả mọi thứ thần tượng dùng như quần áo, phụ kiện, đồ trang điểm của các thần tượng đều được người hâm mộ săn đón. Không chỉ vậy, có không ít người còn muốn có được ngoại hình y hệt thần tượng của mình, trong đó có chàng trai Oli London đến từ Anh.

Vào khoảng năm 2018, Oli đã nổi lên như một fan cứng của ngôi sao Kpop Jimin của nhóm nhạc BTS. Theo đó, anh bắt đầu yêu thích Jimin vào năm 2013, khi anh đang sống tại Hàn Quốc và bắt đầu bước vào quá trình tu sửa ngoại hình để giống thần tượng vì trong mắt Oli, Jimin sở hữu ngoại hình vô cùng hoàn hảo.



Xuất hiện trong chương trình Dr.Phil, Oli tiết lộ rằng anh đã chi ra khoảng \$150,000 để trải qua 15 ca phẫu thuật để có diện mạo như ý. Miêu tả về quá trình phẫu thuật thẩm mỹ, Oli cho hay:

“Tôi sửa mũi đến 4 lần, nhấn thêm một chút mí. Cảm thấy đôi mắt chưa thật lắm, tôi cấy thêm da vào để mí mắt to hơn. Ngoài ra thì còn gọt xương hàm và cố định nó lại bằng giá đỡ titan. Chưa hết, tôi còn phải độn cằm, tiêm filler vào gò má và môi cho thêm quyến rũ...”

Tuy nhiên, do là người Anh nên Oli sở hữu các đặc điểm ngoại hình đặc trưng của phương Tây nên thành phẩm của cuộc phẫu thuật không khiến nhiều người ấn

tượng mà thay vào đó là có phần lo sợ. Chính Oli cũng thừa nhận rằng do chỉnh sửa quá nhiều lần các đường nét trên khuôn mặt, anh cảm thấy gương mặt mình như bị tê liệt và không thể cảm nhận được bất cứ điều gì.

Đáng chú ý, vào năm 2019, không chỉ phẫu thuật giống thành viên Jimin của BTS mà Oli cũng từng dẫn thân vào con đường trở thành idol Kpop và cho ra lò MV ca khúc “Perfection” và thu được 2,5 triệu lượt xem tính đến thời điểm hiện tại.

Ở thời điểm hiện tại, dù không còn ở Hàn Quốc nữa nhưng cuộc sống của Oli London vẫn phần nào nhận được sự quan tâm. Theo đó, vào năm 2022, Oli đã gây chấn động khi tuyên bố sẽ thực hiện phẫu thuật chuyển đổi giới tính từ nam sang nữ.

Dù vậy, chỉ khoảng 6 tháng sau, Oli lại đăng tải dòng trạng thái trên mạng xã hội, qua đó cho biết anh đang trong quá trình chuyển giới trở lại thành đàn ông sau khi sống như một phụ nữ chuyển giới trong sáu tháng qua.

“Tôi không còn là người chuyển giới nữa và đã trở lại sống như một người đàn ông. Lúc đó tôi cảm thấy hạnh phúc nhưng sau một thời gian suy ngẫm, tôi cảm thấy làm phụ nữ không dành cho tôi”. - Oli cho biết.

Ở thời điểm hiện tại, Oli vẫn làm công việc như một người có ảnh hưởng trên mạng xã hội và tham gia vào nhiều talkshow trên truyền hình để chia sẻ về câu chuyện của mình. Bên cạnh đó, anh vẫn tiếp tục đam mê ca hát khi cho ra mắt nhiều MV ca nhạc dù không được đánh giá cao và có sức ảnh hưởng lớn. Thậm chí, anh còn cho ra đời cuốn sách có tựa đề “Detransition”.

Sốc: Tìm thấy phát minh hiện đại trong kho báu 20.000 năm tuổi

Một thứ tiện lợi tương chừng là phát minh của người hiện đại đã xuất hiện bất ngờ trong cuộc khai quật một di chỉ thời đại đồ đá của Tây Ban Nha, nơi hé lộ hàng loạt kho báu khảo cổ.

Theo Heritage Daily, tại di chỉ hang El Buxu ở Công quốc Asturias thuộc Tây Ban Nha, các nhà khảo cổ đã tìm thấy một kho báu lớn gồm rất nhiều hiện vật giá trị có tuổi đời lên tới 20.000 năm.

Chúng bao gồm các hình vẽ mô tả về động vật như ngựa và hươu, các “bản thiết kế” của thứ có thể là bẫy săn của người cổ đại, hàng loạt công cụ đặc sắc từ thạch anh và đá lửa.

Nghiên cứu sơ bộ cho thấy hang động là một căn

cứ của con người thời đồ đá cũ mỗi mùa săn, khi khu vực tràn ngập hươu, dê, sơn dương...

Thế nhưng thứ gây sốc nhất giữa kho báu khảo cổ này là bằng chứng về sự xuất hiện của... keo dán, thứ mà nhân loại tương chừng là phát minh của thời đại sau này, ít nhất là từ khi con người kịp phát triển các nền văn minh đến một cấp độ nào đó.

Nhưng bằng chứng rõ ràng trên những mũi giáo cho thấy người tiền sử cư trú tại địa điểm thuộc Tây Ban Nha ngày nay đã dùng keo dán các mũi giáo đá vào đầu gậy, trước khi gia cố chúng bằng các vật liệu khác.

Nhóm nghiên cứu dẫn đầu bởi giáo sư Francisco Javier Munoz từ Đại học Quốc gia về Giáo dục từ xa Tây Ban Nha (UNED) đã sử dụng kính hiển vi hồng ngoại để xem xét và chỉ ra rằng những người thợ săn 20.000 năm trước đã dùng hỗn hợp nhựa thông và sáp ong để chế tạo loại keo bền chắc của riêng họ.



Chất kết dính này được tìm thấy trên mặt lưng của các mũi giáo.

“Nhựa thông là một loại keo rất bền nhưng sẽ rất giòn khi gặp va đập, đó là lý do vì sao nó được trộn với sáp ong để tạo ra một chất kết dính đàn hồi hơn nhiều” - giáo sư Munoz cho biết.

Phát hiện này cho thấy nhiều yếu tố tạo nên nền văn minh của nhân loại - vốn chỉ bùng nổ trong vài thiên niên kỷ gần nhất - có nguồn gốc lâu đời hơn nhiều, bao gồm nhiều công nghệ phục vụ cho đời sống có nguồn gốc từ các bộ lạc đồ đá, thậm chí là từ các loài người khác đã tuyệt chủng hàng chục ngàn năm.

Nghiên cứu vừa được công bố trên The Journal of Archaeology Science: Reports.

NEW Nhà Cho Thuê
KIRKWOOD (GẦN NHÀ THỜ NGÔI LỜI)
Nhà cho thuê nguyên căn, gần nhà thờ Ngôi Lời, đường Kirkwood. 1,800 sqft. 4 beds, 2 baths, ra chợ HK4 5'. \$1,800/tháng. Nhà mới sửa.
Xin vui lòng liên lạc Quang: 956-266-5828

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 Nhà Cho Thuê
NEW! NEW! NEW!
Nhà trống cho mướn giá \$1,400/tháng. 3P ngủ, 2 nhà tắm. Nếu muốn cho mướn từng phòng cũng OK. Một phòng là \$400/tháng. Bao tất cả
Xin liên lạc: 626-404-3065 * 714-251-2637

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

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
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

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

Đôi bạn 81 tuổi vẫn “du sức” chu du khắp 7 lục địa trong 80 ngày

Hamby và Hazelip đã là bạn của nhau hơn 20 năm. Kể từ khi chồng họ qua đời vài năm trước, họ đã cùng nhau đi du lịch và đã đặt chân tới 7 lục địa.

Không nói quá khi nhận định rằng, niềm đam mê lớn nhất của Auri Katariina chính là dọn dẹp nhà cửa.

Vào ngày 11/1/2023, hai cụ bà 81 tuổi là Ellie Hamby và Sandy Hazelip, đã hoàn thành chuyến đi du lịch vòng quanh thế giới trong 80 ngày. Hai người bạn thân bắt đầu chuyến phiêu lưu từ Dallas, Mỹ đến Ushuaia, Argentina, rồi tiến thẳng đến Nam Cực. Họ đã đi qua những con sóng cao đến 6 mét, băng qua Eo biển Drake (được mệnh danh là một trong những vùng biển “chết chóc” nhất thế giới) để đến đến lục địa thứ bảy và chụp ảnh selfie với những chú chim cánh cụt.

Kể từ chuyến hành trình đó, hai cụ bà đến từ Texas đã tiếp tục những chuyến đi của mình đến các châu lục khác. Cuối cùng, cả hai đã đặt chân đến hẻm núi Grand Canyon trước khi trở về nhà vào cuối tuần.

Trong gần ba tháng du ngoạn khắp nơi trên thế giới, hai bà bạn già đã có những trải nghiệm cực thú vị: cưỡi trên lưng những chú lạc đà ở Ai Cập, tung đồng xu trước đài phun nước Trevi ở Rome, chụp ảnh selfie với khi duôi dài ở Bali và cưỡi trên những chú chó kéo xe trượt tuyết tại vùng Bắc Cực. Dù lịch trình dày đặc nhưng những chuyến đi đó không làm giảm đi sự nhiệt huyết bùng cháy trong con người họ.



Hai bà nổi tiếng khắp TikTok

Bà Hazelip chia sẻ: “Đây không phải là đi nghỉ mà là đi phiêu lưu. Những chuyến phiêu lưu không làm chúng ta mệt mỏi mà chỉ tiếp sức cho chúng ta, khiến chúng ta luôn tràn trề năng lượng để đi tiếp”.

Khởi đầu cho những chuyến đi

Hai bà Hamby và Hazelip đã là bạn của nhau trong khoảng 20 năm. Hai bà càng gắn bó thân thiết hơn sau khi chồng của cả hai qua đời vài năm trước. Ý tưởng về chuyến phiêu lưu thần tốc này ra vào một đêm, khi bà Hamby gợi ý cho bà Hazelip một chuyến đi vòng quanh thế giới trong 80 ngày. Hazelip sững sốt vài giây, nhưng

vẫn đồng ý mạo hiểm. Cả hai còn tự tạo cho mình một câu khẩu hiệu để khích lệ tinh thần: “Chu du khắp thiên hạ trong 80 ngày ở tuổi 81 và không dừng bước”.

Khi họ tiết lộ kế hoạch cho người nhà, ai nấy đều ngạc nhiên, bật cười và tưởng toàn bộ kế hoạch chỉ là trò đùa. Có lẽ, theo bà Hamby, chỉ có 20% người tin là hai bà sẽ làm được.

Nổi tiếng ở độ tuổi xế chiều

Chuyến phiêu lưu của hai bà giống như một mũi tên trúng hai đích. Không những thỏa mãn được niềm đam mê ở độ tuổi xế chiều, hai bà còn thu hút được một lượng lớn fan hâm mộ trong suốt hành trình. Các video trên TikTok của hai người thu hút được 800.000 lượt thả tim và kênh TikTok có khoảng 43.000 người theo dõi. Những người theo dõi đã để lại những bình luận ngợi khen cũng như chúc sức khỏe.

Hai bà rất bất ngờ trước tình cảm của những người hâm mộ dành cho mình. Bà Hazelip cảm nhận: “Chúng tôi thấy rất tuyệt vì đã đem lại niềm vui, tiếng cười cho cuộc sống của mọi người, và cảm giác như họ đang phiêu lưu cùng chúng tôi trên mỗi chặng đường. Mong rằng những chuyến đi của chúng tôi luôn truyền cảm hứng cho các bạn”.

Sự linh hoạt và lạc quan là nguồn năng lượng cho chuyến phiêu lưu

Sau những chuyến phiêu lưu, hai bà cho rằng Bali là nổi bật nhất vì đất nước rất đẹp, thân thiện và giá cả thì phải chăng. Ngoài ra Nam Cực là một trải nghiệm đáng nhớ và hai bà cũng cảm thấy may mắn khi săn được cực quang khi họ ở Lapland, Phần Lan.

Mặc dù chu du ngang dọc thế giới, nhưng hai người bạn già chưa bao giờ bị thất lạc một kiện hành lý nào, họ cũng chưa từng cãi vã nhau. Tuy nhiên đôi khi cũng có một vài sự cố nhỏ. Ba ngày trước khi bắt đầu chuyến đi ở Peru, cả hai đã phải hủy bỏ chuyến đi vì tình trạng bất ổn chính trị. Nhưng họ lập tức linh hoạt đổi sang chuyến ghé đi đến Argentina.

Có một lần kia, họ lên nhầm một chuyến tàu khi du lịch Nhật Bản, nhưng không vì thế mà nản lòng, cả hai chấp nhận sự lạc đường này như một hành trình phải có, và cùng thay đổi kế hoạch để tiếp tục chuyến đi.

Nhưng nếu phải chọn một trong những khoảnh khắc đáng sợ nhất để kể thì đối với hai bà là trải nghiệm ngồi trên xe tuyết được chó kéo: “Chúng tôi mới khởi hành được vài dặm, rồi chiếc xe kéo rẽ vào những góc cua. Nhiệt độ lúc đó là -4°C. Chúng tôi không nghĩ rằng cảm giác đó thật thú vị vậy. Lúc đó chỉ mong rằng mình vẫn giữ được mạng sống mà thôi”.

May mắn, họ vẫn bình an trở về. Qua những chuyến đi, hai người phụ nữ U90 nhận thấy sự linh hoạt và tinh thần lạc quan là yếu tố cực quan trọng giúp cho mọi việc thuận buồm xuôi gió. Họ cũng hy vọng chuyến phiêu lưu sẽ truyền cảm hứng cho mọi người đi du lịch. Bà Hazelip chia sẻ: “Lời khuyên của tôi là các bạn hãy đứng

dậy, đừng ngồi ỳ trên ghế. Hãy bước ra khỏi vùng an toàn. Hãy lên kế hoạch để trải nghiệm cuộc sống. Tuổi tác chỉ là một con số mà thôi”.

Tìm thấy khối vàng cực lớn bằng thiết bị dò kim loại nghiệp dư

Hơn 170 năm kể từ khi con sốt tìm vàng ở Australia kết thúc, một người đàn ông đã đào được một khối vàng tự nhiên nặng 4,6kg, trị giá 240.000 AUD tại mỏ vàng ở Victoria.

Khi người tìm vàng mang những gì tìm được tới cửa hàng Lucky Strike Gold của Darren Kamp tại Geelong, anh ta hỏi: “Ông có nghĩ nó trị giá 10.000 AUD không?”. Kamp cho biết, thường gặp nhiều người mang “vàng lừa” (một loại khoáng sản giống vàng nhưng không có giá trị) tới cửa hàng, nhưng ngay khi chạm vào tảng quặng vàng đó anh đã định giá nó là 240.000 AUD - tương đương 160.000 USD. Khi đó, vị khách mới cho hay: “Đó mới chỉ là nửa tảng, nửa còn lại vẫn ở nhà”.



Kamp đã định giá toàn bộ khối vàng tự nhiên đó ở mức 240.000 AUD vì giá vàng hiện nay đã đạt gần mức cao kỷ lục trên toàn cầu. Lượng vàng trong khối đá đó lên tới 2,6kg.

Darren Kamp nói: “Tôi đã tìm kiếm khoáng sản suốt 43 năm và chưa bao giờ thấy một mẫu vật nào có số lượng vàng lớn như vậy. Có thể vào những năm 1850, người ta đã tìm thấy một ít nhưng trong điều kiện ngày nay thì rất hiếm. Bản thân tôi đã mơ ước tìm thấy một thứ gì đó lớn như vậy. Tảng quặng vàng mà tôi từng tìm thấy cách đây 12 năm chỉ là 0,6kg”.

Kamp cho hay, người tìm vàng trên cực kỳ may mắn vì anh ta đã tìm thấy nó bằng một máy dò giá rẻ, loại 1.200 AUD. Và rằng, thông thường với những tảng quặng vàng nằm sâu hơn 31cm dưới mặt đất thì chỉ có chiếc máy dò đất tiên hơn mới có thể phát hiện được.

Kamp đã mua lại khối quặng vàng và đặt tên nó là “Lucky Strike”. Một cuộc kiểm tra bằng dụng cụ đo vụn năng cho hay, vàng liên kết với nhau trong toàn bộ tảng đá.

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

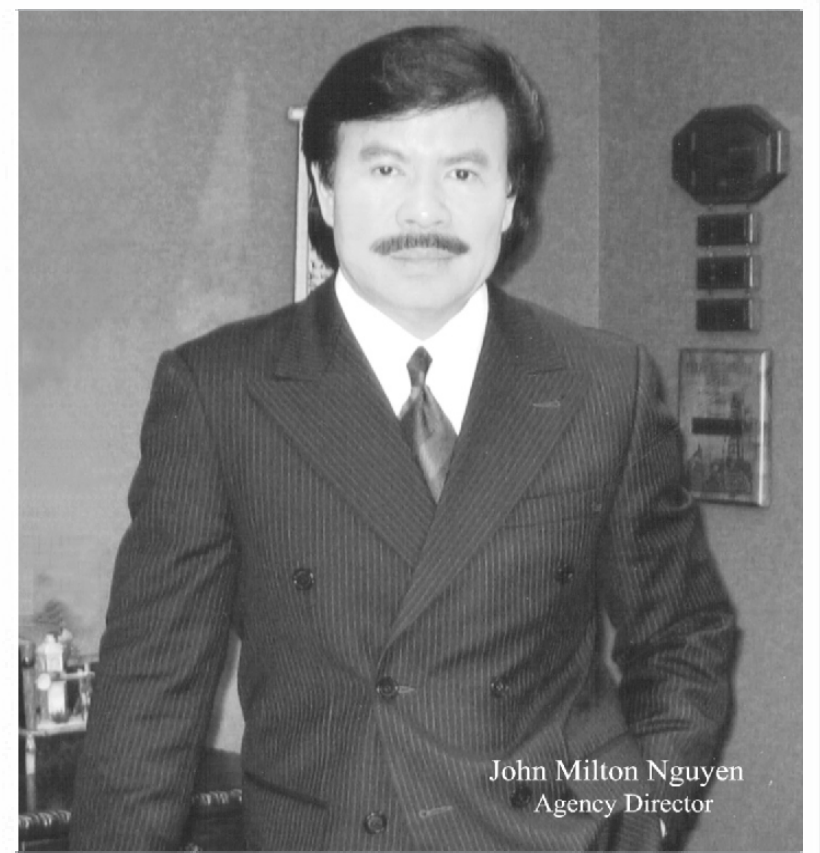
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

H MART

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE
Since 1982

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE APR. 28th - MAY 4th, 2023



MỪNG NGÀY "KHOAI CHIÊN"! KHOAI CHIÊN VỚI KIMCHI
Ăn đã đời khoai tây chiên nóng giòn với kimchi, nước sốt bulgogi, và phô mai!

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



**THANK GOODNESS IT'S FRY-DAY!
KIMCHI LOADED FRIES**

Israel Orri Mandarin Quýt Israel LB \$1.99	Chinese Eggplant Cà Tim LB \$0.99	Fuji Apple Táo Fuji LB \$1.29	Organic Honey Mango Xoài Mật 6 EA/PKG \$5.99
Bitter Melon Khô Qua LB \$1.49	Korean Melon Dưa Gang Đại Hàn BOX \$19.99	Blueberry Quả Việt Quất 18 OZ/PKG \$4.99	Organic Half Dried Jujube Táo Tàu Khô 1 LB/PKG \$9.99
Oriental Sweet Potato Khoai Lang 10 LB/BOX \$16.99	Green Onion Hành Lá EA 4\$1 FOR	Korean Dried Persimmon Hồng Sấy Hàn Quốc 0.5 OZ/PKG \$4.99	Ong Choy Rau Múống LB \$2.99

H MART SMART APP

Ứng dụng mới của H Mart, Tài xuống ngay hôm nay và tận hưởng mua sắm hơn bao giờ hết.

ỨNG DỤNG THÔNG MINH CỦA H MART! TÀI 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

GIÁ THẤP NHẤT CỦA CHÚNG TÔI

H HAITAI UNTIL MAY 4th, 2023

Ball Haitai Homerun
Kem Sô Cô La & Kem Sữa Trứng - Hộp 8 cây
1.44 OZ X 8 PKG/BOX
REG. \$2.99 - LIMIT 2
\$7.99

HELLO HOME UNTIL MAY 4th, 2023

Miếng rửa chén dùng một lần
60 SHEETS ROLL/EA
REG. \$6.99
\$3.99

Tiện lợi | vệ sinh

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) Thịt Bò Ướp Sẵn LB \$7.99	Fresh Beef Chunk Eye of Round for Jangjorim Thịt Bò Tươi LB \$6.99	Marinated Sliced Pork CT Butt Cốt Lết Ướp Sẵn LB \$5.99
Fresh Boneless Pork Picnic Chunk Thịt Heo Tươi LB \$2.99	Marinated Cut Whole Chicken Gà Ướp Sẵn LB \$2.69	Fresh Chicken Drumstick Đùi Gà Tươi FAMILY PACK/LB \$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

O'Food Sunchang Gochujang 100% Malt Rice Red Pepper Paste FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 \$16.99	JINGA Abalone Porridge Cháo Bảo Ngự An Liên 14.8 OZ X 3 EA/PKG FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 \$11.99
Kikkoman Less Sodium Soy Sauce Nước Tương Nhạt Kikkoman 1.89 L FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 \$9.99	ORION Snack Snack Oni Nhiều Hương Vị PEANUT & SQUID BALL (24.19 OZ)/ MARINE BOY (21.16 OZ) FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 \$8.99

SEAFOOD at shockingly low prices

TONGTONGBAY Dried Anchovy (Bok Kum) Cá Com Khô PRODUCT OF KOREA 1 LB/PKG FRI/SAT/SUN ONLY \$17.99	Frozen Cooked Snow Crab Cua Tuyệt Lược Đông Lạnh 10 UP/LB \$12.99	Headless White Shrimp Tôm Trắng Không Đầu 26-30'S/LB FRI/SAT/SUN ONLY \$6.99
Fresh Cod Cá Tuyệt Tươi LB FRI/SAT/SUN ONLY \$3.99	TONGTONGBAY Frozen Cooked Mussel Meat Thịt Sò Lược Đông Lạnh 1 LB/PKG FRI/SAT/SUN ONLY \$3.99	Fresh Dabs Cá Ngộ Tươi LB FRI/SAT/SUN ONLY \$2.99

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Hiệu Dù Hoàng Gia 25 LB \$17.99	FU CHUNG Village Dried Noodles Mì Khô GARLIC SESAME/17.63 OZ \$11.99	LEE KUM KEE Sichuan Style Spicy Stir-fry Sauce Sốt Ướp Chiên Cay MALA/3.5 OZ FOR \$2.49	THREE CRABS BRAND Fish Sauce Nước Mắm 3 Con Cua 10.14 FL OZ \$4.49	SILVER SWAN Vinegar Dấm 33.81 FL OZ \$2.49	TANISA Rice Paper for Deep-Fried/Fresh Roll Bánh Tráng Cuốn Chả Giò 17.6 OZ FOR \$3.49	VIETCOCO Canned Coconut Cream Sữa Dừa Lon 14.1 OZ \$1.99	PICKY EATER Taiwanese Sticky Rice/Pumpkin Rice Vermicelli/Milkfish Belly Congee Xôi/Bún Tầu/Cháo An Liên Đài Loan 17.63 OZ \$8.99
TIPO Cookies/Wafer Bánh Quy/Bánh Quê TIPO COOKIES(CHOCOCHIP/BUTTER) - 2.6 OZ WAFER(CHEESE) - 3.5 OZ FOR \$1.99	HOPE WATER Compound Carbonated Drinks Nước Uống Có Gas LEMON/WAXBERRY/APRICOT/PEACH/HAWTHORN - 10.14 FL OZ \$1.99	HORIZON Organic Whole Milk Sữa Hôp 64 FL OZ \$4.99	I WANT 100% Natural Spring Water Nước Uống Tinh khiết 16.9 FL OZ X 24 BTLS/PKG \$4.99	KüHAUS Mini Massage Gun Súng Massage Xả Cà Nhân GREEN/BLACK - EA - \$39.99 \$29.99	KOTO Stoneware Teapot Set for 4 Bộ Ấm Trà 4 Món LIGHT GRAY/DARK GRAY KETTLE(700 mL)+4 CUPS(100 mL) - \$21.99 \$14.99 SET	COCODOR Carnation Diffuser Gift Set Hộp Quà Tàng Nước Hoa 4 FL OZ X 3 EA/BOX - \$29.99 \$19.99	Footbath Bucket Bồn Ngâm Chân PINK(L)/EA - \$14.99 \$10.49

CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007	HOUSTON BLALOCK 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.