

The Viet Nam Post

Health / Family

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

Allstate
You're in good hands.



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

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

HARRY DAO INSURANCE
FARMERS' GROUP

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

281-933-8300
8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072
KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO






TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỖ LOÉT



Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

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

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

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

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




VIET HOA INTERNATIONAL FOODS
WEEKLY SPECIALS

VIETHOR.COM 832.448.8828 @VIETHORHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072
Có Hiệu Lực: 28 29 30 01 02 03 04

<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE 75000 pts VALTINE Market Chocolate</p> <p>FREE 14000 pts SHY-LAM Super Batches</p>	<p>GROCERY</p> <p>\$6.99 SALE SUNSHINE Milk Tea</p> <p>\$5.29 SALE SUPER Original Milk Tea</p> <p>\$5.88 SALE YONGE M FOOD Supreme Buns</p>	<p>VEGETABLE</p> <p>\$1.79 SALE Fresh Eggplant</p> <p>\$1.69 SALE Fresh Shung Tái Bò Cừu</p> <p>\$2.49 SALE Fresh Green Chives</p>
<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE 14000 pts LÀO KUM KEE Seasonal Soy Sauce</p> <p>FREE 43000 pts PRINCE OF PEACE Ginger Coconut Milk</p>	<p>MEAT</p> <p>\$2.10 SALE PRINCE OF PEACE Seasonal Soy Sauce</p> <p>\$2.79 SALE HUNCEON MEAT</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>\$2.19 SALE Fresh Bell Pepper</p> <p>79¢ SALE Fresh Meat Tea</p> <p>\$1.69 SALE Fresh Green Apples</p>
<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE 14000 pts SPINOTEA Taro Bubble Tea</p> <p>FREE 25000 pts KRISMA PASTE Premium Hot Sauce</p>	<p>MEAT</p> <p>\$7.59 SALE Frozen Beef Pate</p> <p>\$2.99 SALE Fresh Beef Neck Bone</p> <p>\$3.59 SALE Fresh Pork Rib With Sauce</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>\$1.99 SALE Premium Quality Wild Caught Bay Leaf</p> <p>\$1.99 SALE Premium Quality Wild Caught Bay Leaf</p> <p>\$3.99 SALE Premium Quality Wild Caught Bay Leaf</p>
<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE 6000 pts SPINOTEA Taro Bubble Tea</p> <p>FREE 100000 pts B-S-H HONDASHI</p>	<p>MEAT</p> <p>\$2.99 SALE Fresh Pork Leg With Skin</p> <p>\$4.39 SALE Premium Cornish Hen</p> <p>\$1.49 SALE Fresh Chicken Drumstick</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>\$2.60 SALE Premium Quality Wild Caught Bay Leaf</p> <p>\$2.60 SALE Premium Quality Wild Caught Bay Leaf</p> <p>\$2.59 SALE Premium Quality Wild Caught Bay Leaf</p>

Where Savings Start...
SUN'S Club

門市部七天營業
Mon~Sat 8:30am~7:00pm
Sun 9:00am~6:00pm

火鍋城
HOT POT City
WWW.HotPotCityHouston.Com

Fresh, Healthy and Fun!
Chinese, Vietnamese, Thai, Japanese & Mongolian style...
Try the Best Hot Pot in town at HOT POT CITY!!

8300 W. Sam Houston Parkway South Houston, Tx 77072 Tel: 832.328.3888



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

BOOM SALE!
\$6.99 Pack - 6 Cartons
\$25.00 Case - 4 Packs
Banana BINGGRAE BANANA FLAVOR MILK DRINK

\$4.99 Box 6 Eggs
FRESH DUCK EGG 新鮮鴨蛋 中鮮鴨蛋 中鮮鴨蛋

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS
TUYỂN DỤNG HIRING!
CHƯNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)
BẾP (KITCHEN)
TẠP HÓA (GROCERY DEPARTMENT)
HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)
RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)
THỊT (MEAT DEPARTMENT)

NEU MUON XIN VIỆC LÀM, VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIỆT HOA ĐIỀN ĐƠN

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713-228-7898 Fax: 713-228-7998
2201 Jefferson St, Houston Tx 77003

Tel: 832-456-8228 Fax: 832-456-8229
8388 W Sam Houston Pkwy S. Suite #100 Houston Tx 77072

SU TÂM & TÌM HIỂU

Chuck Yeager: Phá vỡ rào cản âm thanh

Tháng 10/1947, phi công người Mỹ Charles Edward Chuck Yeager đã tạo nên cột mốc đáng nhớ của lịch sử ngành hàng không khi trở thành người đầu tiên lái một chiếc máy bay thử nghiệm bay vượt qua tốc độ âm thanh, đặt nền móng cho sự ra đời của các chiến đấu cơ siêu thanh sau này.



Chuck Yeager đứng bên cạnh chiếc máy bay Bell X-1

Ngày nay, máy bay chiến đấu thường đạt vận tốc tối đa nhanh hơn tốc độ âm thanh (1.236 km/h), nhưng đã có lúc các nhà khoa học đặt ra câu hỏi “liệu sự gia tăng lực cản khí động học khi một chiếc máy bay tiến đến ngưỡng vận tốc âm thanh có làm cản trở nó đạt được kỳ tích này hay không?”.

Phi công người Mỹ Charles Edward Chuck Yeager đã giúp chúng ta trả lời câu hỏi này, khi anh là người đầu tiên trên thế giới “phá vỡ rào cản âm thanh”.

Yeager sinh ra trong một gia đình nông dân ở Myra, bang West Virginia (Mỹ) vào năm 1923. Sau khi tốt nghiệp trung học, anh tham gia trại huấn luyện quân sự dành cho công dân vào mùa hè ở bang Indiana. Do cảm thấy yêu thích môi trường quân đội nên anh quyết định gia nhập Lực lượng Không quân Mỹ năm 1941.

Ban đầu Yeager không đủ điều kiện để tham gia lớp huấn luyện bay vì còn quá trẻ và thiếu trình độ học vấn. Nhưng cuối cùng anh cũng được nhận vào chương trình đào tạo này khi cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai nổ ra, một phần vì anh có thị lực quá tuyệt vời.

Hai năm sau, Yeager trở thành phi công chính thức và cấp trên điều động anh ra nước ngoài để tham gia chiến đấu vào ngày 23/11/1943. Anh đã chứng tỏ mình là một phi công chiến đấu xuất sắc khi lập được 11,5 chiến công chính thức.

Anh nổi tiếng là phi công Mỹ đầu tiên hạ 5 máy bay địch chỉ trong một ngày [vào ngày 12/10/1944]. Sau chiến tranh, anh trở thành phi công chuyên thử nghiệm máy bay tại Căn cứ Không quân Edwards.

Một số tuyên bố về việc phá vỡ rào cản âm thanh đã xuất hiện trong Thế chiến II, nhưng hầu hết đều là do lỗi của thiết bị đo đạc. Mỹ đã chế tạo máy bay Bell X-1 với những thiết kế đặc biệt để thực hiện mục tiêu này.

Bell X-1 có bốn động cơ tên lửa, đôi cánh mỏng, phần mũi máy bay được mô phỏng theo hình dáng của một viên đạn. Thân máy bay dài 9,4m và sải cánh rộng 8,5m.

“Bell X-1 về cơ bản giống như một tên lửa. Để hoạt động, nó đốt cháy oxy lỏng và hỗn hợp gồm năm phần cồn với một phần nước”, Yeager trả lời phỏng vấn hãng tin Nova vào năm 1997.

“Bạn biết đấy, chúng tôi đã nỗ lực dùng động cơ phản lực để đẩy máy bay đi chuyên với vận tốc âm thanh hoặc nhanh hơn”. Yeager đặt biệt danh cho máy bay Bell X-1 là “Glennis quyến rũ” theo tên vợ anh.

Kế hoạch ban đầu của Không quân Mỹ là tuyển chọn một phi công thử nghiệm chưa lập gia đình. Tuy nhiên, Yeager lập luận rằng việc anh có vợ và con trai nhỏ sẽ khiến anh cẩn thận hơn trong chuyến bay để trở về với gia đình, và cuối cùng anh được giao nhiệm vụ.

Anh tuyên bố mình không hề cảm thấy lo lắng về những rủi ro có thể xảy ra. “Tôi không hề nghĩ về điều đó. Công việc của tôi là bay”, Yeager nói.

Hai ngày trước chuyến bay dự kiến, Yeager bị gãy hai xương sườn do ngã ngựa. Nhưng với quyết tâm không thể đứng ngoài cuộc, anh đã nhờ một bác sĩ điều trị vết thương cho mình, cũng như chỉ thông báo vụ tai nạn với vợ và người bạn đồng nghiệp Jack Ridley.

Đến ngày diễn ra chuyến bay [ngày 14/10/1947], Yeager đau đớn đến mức không thể tự đóng cửa sập của máy bay Bell X-1. Bạn đồng nghiệp Ridley hỗ trợ anh bằng cách để lại một phần cán chổi bị gãy bên trong buồng lái. Anh có thể dùng cán chổi như một đòn bẩy, giúp đóng cửa dễ dàng hơn.

Cuối cùng, Yeager và chiếc Bell X-1 đã đạt được 20 giây bay siêu thanh. “Không có tiệc buffet, không có sự náo nhiệt, không có những bản tin gây sốc”, Yeager nhớ lại. “Trên hết, không có trở ngại nào là không thể vượt qua, và tôi đã sống sót”.

Tin tức về chuyến bay phá kỷ lục của Yeager không được công bố rộng rãi cho đến tháng 6/1948. Anh đã có một cuộc đời binh nghiệp xuất sắc, trải qua một số chức vụ chỉ huy phi đội và được phong quân hàm Chuẩn tướng vào năm 1969.

Anh từng làm Phó Tư lệnh của Lực lượng Không quân số 17 (Seventeenth Air Force). Sau khi nghỉ hưu năm 1975, thỉnh thoảng anh vẫn bay với tư cách là cố vấn cho Không quân Mỹ và Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA).

Yeager từng tham gia một vai diễn khách mời trong bộ phim *The Right Stuff* công chiếu năm 1983 [nội dung phim dựa trên một cuốn sách của Tom Wolfe xuất bản năm 1979].

Anh cũng là chuyên gia tư vấn kỹ thuật của ba trò

chơi video mô phỏng chuyến bay. Anh vinh dự được ghi tên vào Đại sảnh Danh vọng Hàng không Quốc gia (NAHF) năm 1973.

Ngày nay, máy bay chiến đấu có thể dễ dàng phá vỡ rào cản âm thanh nhờ các thiết kế cải tiến và động cơ mạnh mẽ hơn.

Mặc dù nhiều người hy vọng sự ra đời của các máy bay chở khách siêu thanh thương mại vào những năm 1970 – bao gồm Concorde và Tupolev Tu-144 – sẽ dẫn đến giai đoạn phát triển tiếp theo của du lịch hàng không.

Tuy nhiên, các nhà sản xuất đã không có kế hoạch chế tạo những mẫu máy bay chở khách siêu thanh mới khi chúng ngừng hoạt động. Một phần là do máy bay siêu thanh chở khách dễ gặp sự cố về động cơ, giảm áp, tạo ra tiếng ồn lớn. Chiếc Concorde thực hiện chuyến bay cuối cùng vào năm 2003.

Các kỷ lục liên tiếp bị phá vỡ kể từ chuyến bay lịch sử của Yeager. Vào ngày 20/11/1953, phi công Scott Crossfield đã đạt vận tốc gấp đôi tốc độ âm thanh trên chiếc D-558-II Skyrocket.

Cũng trong năm 1953, Jackie Cochran trở thành người phụ nữ đầu tiên phá vỡ rào cản âm thanh trong chiếc máy bay Canadianair Sabre [Yeager chính là người đã hỗ trợ cô ấy đạt được kỷ lục này].

Gần đúng 50 năm sau buổi lái thử nghiệm của Yeager, phi công Andy Green của Lực lượng Không quân Hoàng gia Anh đã lái một chiếc autor siêu thanh vượt qua tốc độ âm thanh vào ngày 15/10/1997.

Năm 2012, vận động viên nhảy dù Felix Baumgartner trở thành người đầu tiên phá vỡ rào cản âm thanh trong quá trình rơi tự do. Ông thực hiện cú nhảy từ độ cao 39 km và tiếp đất an toàn gần Roswell, New Mexico, Mỹ.

Trong cú nhảy này, Baumgartner đạt vận tốc rơi gấp 1,26 lần tốc độ âm thanh trong khoảng thời gian 4 phút 18 giây.

Cùng ngày, Yeager [khi đó 89 tuổi] vẫn đủ sức lái chiếc F-15 Eagle bay nhanh hơn tốc độ âm thanh. Đây là lần cuối cùng Yeager tham gia một chuyến bay chính thức của Không quân Mỹ. ■

Vui Cười

* Thay phi công

Đang từ từ lăn bánh trên đường băng, chiếc máy bay đột ngột dừng lại rồi quay trở về nơi xuất phát.

Hơn một tiếng sau nó mới cất cánh. Một hành khách hỏi cô tiếp viên chuyện gì đã xảy ra.

- Chẳng có gì quan trọng cả! - Cô tiếp viên đáp.

- Thế sao lại lâu vậy?

- Viên cơ trưởng đã từ chối lái vì nghe có tiếng động bất thường trong động cơ. Chúng tôi phải mất cả giờ để kiểm tra một phi công khác!!



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

Reaching New Heights. Together!

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

At Golden Bank, Our Services Include:

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



Transcending the Standard

Corporate Office
(713)777-3838

Harwin Branch
(713)777-3838

Millbrae Branch
(650)745-1615

Richardson Branch
(972)889-3838

Sugar Land Branch
(281)491-3838

Tustin Branch
(714)338-5188

Alhambra Branch
(626)320-1938

Legacy Branch
(972)517-4538

Rowland Heights Branch
(626)964-3400

S. California LPO
(714)368-3682

Fremont Branch
(510)916-1388

Cupertino Branch
(408)446-1196

N. California LPO
(650)418-7938



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

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

* Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Ưu đãi: 10% OFF cho Quý Cao Niên

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

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



Allstate

You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:

XE HƠI – NHÀ CỬA – NHÂN THỌ THƯƠNG MẠI – IRA – MUTUAL FUNDS



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

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF

10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036

(713) 988-0752

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

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

SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Đây là chiếc máy bay không cánh đầu tiên trong lịch sử ngành hàng không

Một nguyên mẫu máy bay không cánh đã được người Pháp tạo ra trong thực tế.

Kể từ buổi bình minh của loài người, chúng ta đã nhìn lên bầu trời và khao khát được bay lượn như những con chim. Nhưng ngay cả người có ít sự nhạy bén và hiểu biết về hàng không nhất cũng biết rằng để bay được, bạn cần có đôi cánh để tạo lực nâng giúp máy bay hoặc bất cứ thứ gì tương tự để cất cánh.



Coléoptère được đưa vào thử nghiệm bay thực tế

Và thứ gì khác mà máy bay sẽ cần để có thể bay lên? Đó là những đường băng dài. Đường băng, về bản chất, là một vấn đề nan giải. Bởi vì chúng chiếm nhiều diện tích đất và tốn kém để xây dựng cũng như bảo trì.

Đặc biệt, các đường băng quân sự là mục tiêu đầu tiên trong một cuộc chiến, bởi vì nếu bạn phá hủy đường băng của kẻ thù, bạn đã loại bỏ được lực lượng không quân của đối phương một cách hiệu quả.

Trong những năm 1950, các kỹ sư máy bay đã bắt đầu suy nghĩ những ý tưởng vượt trội. Nếu máy bay có thêm nhiều sức mạnh và tính năng hơn, chúng có thể không cần phải dùng đường băng nữa.

Do đó, một lần sóng thử nghiệm với các dạng máy bay cất cánh và hạ cánh thẳng đứng (VTOL) đã bắt đầu. Và nếu được chứng minh là thành công, về cơ bản các thiết kế mới sẽ loại bỏ hoàn toàn nhu cầu về đường băng vì chúng có thể cất cánh từ hầu như ở mọi nơi.

Máy bay không cánh sẽ lên xuống theo phương thẳng đứng, không cần đường băng

Nhà chế tạo động cơ máy bay nổi tiếng của Pháp SNECMA (Société Nationale d'Études et Construction de Moteurs d'Aviation, nay là Safran Aircraft Engines), đã sử dụng thiết kế của kỹ sư người Áo Helmut von Zborowski, để bắt đầu chế tạo một mẫu máy bay không sử dụng các đôi cánh hình tam giác điển hình.

Trên thực tế, mẫu máy bay C.450 Coléoptère (trong tiếng Pháp có nghĩa là "bọ cánh cứng") hoàn toàn không có cánh.

Được trang bị động cơ phản lực với thiết kế máy bơm hướng trục, Coléoptère có một "cánh" hình vòng tròn đường kính 3,2 mét bao quanh nửa dưới của máy bay.

SNECMA hy vọng thiết kế này sẽ biến nó thành một máy bay phản lực bằng cách nén không khí đi vào, trộn nó với nhiên liệu và đốt cháy để đưa nó vượt xa tiêu chuẩn tốc độ Mach.

Trong quá trình cất cánh và hạ cánh, lực đẩy sẽ được làm lệch hướng bằng cách sử dụng các cánh quạt nằm trong ống xả của động cơ.

Bốn vây nhỏ được đặt một cách chiến lược xung

quanh "cánh" sẽ hoạt động như bánh lái để cung cấp khả năng điều khiển hướng khi đang bay. Các vây này có thể thu vào, được giấu bên trong mũi và sẽ triển khai khi cần giúp nghiêng máy bay lúc thẳng đứng chuyển sang chế độ "hạ cánh".

Ghế buồng lái xoay được thiết kế cũng đầy sáng tạo cho phép phi công duy trì ở vị trí khóa và thẳng đứng dựa trên hướng trục của máy bay.

Vì đây là thời điểm trước khi các mô phỏng có thể thử nghiệm trên máy tính, cho nên các phi công phải trực tiếp tham gia thử nghiệm trên sản phẩm nguyên mẫu. Và các thử nghiệm đầu tiên trong thực tế được bắt đầu vào tháng 4 năm 1959.

Các vấn đề nghiêm trọng nảy sinh gần như ngay lập tức. Không có cánh ổn định, máy bay quay tròn khi lơ lửng ở giai đoạn cất cánh thẳng đứng.

Ngôi như những phi hành gia trên đỉnh tên lửa, các phi công gặp khó khăn trong việc nhìn thấy mặt đất. Cuối cùng, vì không có cánh, về mặt lý thuyết phương tiện này sẽ không cho phép nó lướt đến nơi an toàn nếu động cơ hỏng. Dự án Coléoptère đòi hỏi mặt nguy cơ thất bại.

Vào ngày 25/7/1959, SNECMA đã tiếp tục "chạy còi" thử nghiệm khả năng chuyển đổi từ chế độ cất cánh thẳng đứng sang chế độ bay ngang của máy bay. Nhưng nó nghiêng quá nhiều và phi công không thể lấy lại quyền kiểm soát.

Anh ta buộc phải lao ra ngoài để giữ tính mạng, và Coléoptère đã bị phá hủy sau khi rơi. Việc xin tài trợ cho nguyên mẫu thứ hai đã không thành hiện thực và dự án cuối cùng đã bị hủy bỏ. ■

Bên trong "thành phố nổi" lớn nhất thế giới của các đại gia Ả Rập...

Không chỉ là một dự án trị giá hàng tỷ đô la đầy tham vọng ở Ả Rập Saudi, Pangeos còn được coi là một tác phẩm nghệ thuật gây choáng ngợp.

Được đặt tên theo siêu lục địa đã tồn tại hơn 200 triệu năm trong thời kỳ Đại Cổ sinh, con tàu Pangeos đang được kỳ vọng sẽ trở thành một "kỳ quan nhân tạo" mới của các đại gia Ả Rập Saudi.

Dự kiến sẽ được xây dựng ở Ả Rập Saudi trong năm nay và sau khi hoàn thiện, đây sẽ là con tàu biển lớn nhất từng được xây dựng như một thành phố nổi rộng lớn. Theo các chuyên gia, ước tính rằng phải mất tới 8 năm và kinh phí lên tới 8 tỷ USD để hoàn thành.

"Thành phố nổi" Pangeos có hình dạng của một chú rùa biển

Được biết, dự án này được thiết kế bởi nhà thiết kế nổi danh người Ý Pierpaolo Lazzarini.

Với ý tưởng xây dựng nơi sinh sống thực sự trong thành phố nổi, nơi đây sẽ giống như một đô thị nổi khổng lồ có đủ mọi tiện nghi, không gian tương tự những thành phố trên mặt đất như công viên, trung tâm bán lẻ, phương tiện giao thông công cộng và thậm chí cả khách sạn hay là cảng cho các tàu và máy bay nhỏ để đón khách.

Sau khi hoàn thành, chiếc du thuyền hình con rùa biển sẽ lập kỷ lục là siêu cấu trúc nổi lớn nhất từng được chế tạo.

Thành phố nổi này dự kiến sẽ có chiều dài 550 mét và rộng tới 610 mét. Diện tích khổng lồ của Pangeos sẽ giúp nó lớn gấp 3 lần chiếc du thuyền Azzam, du thuyền lớn nhất thế giới ở thời điểm hiện tại.

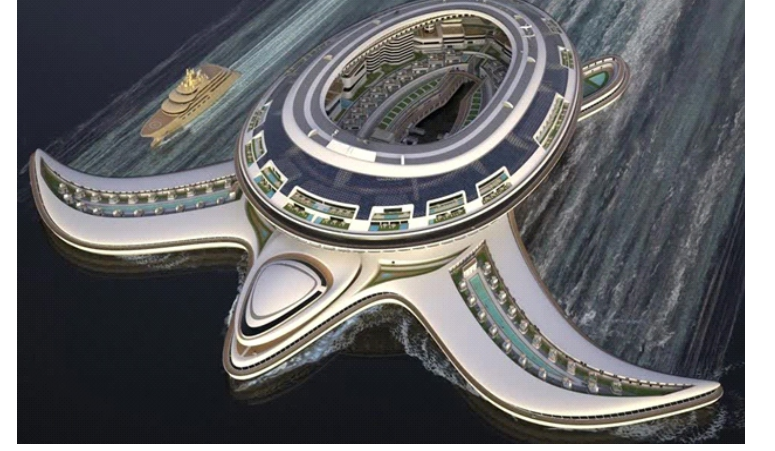
Pangeos sẽ trở thành du thuyền lớn nhất thế giới sau khi hoàn thiện

Với mục tiêu trở thành du thuyền khổng lồ lớn nhất thế giới, Pangeos ước tính có thể chứa tổng cộng 60.000 du

khách, chưa bao gồm số lượng lớn các thủy thủ đoàn và nhân viên.

Bên cạnh khách sạn, trên du thuyền thậm chí còn có những lựa chọn lưu trú cao cấp hơn khi có cả tới 69 căn hộ và 19 biệt thự hạng sang trong thành phố.

Theo đó, một số căn hộ tại đây còn có tầm nhìn bao quát tuyệt đẹp ra khu vực cảng trung tâm của con tàu, trong khi những căn hộ khác sẽ có tầm nhìn ra biển. Cũng sẽ có khách sạn, trung tâm mua sắm và câu lạc bộ để phục vụ tất cả những vị khách khó tính nhất.



"Kỳ quan nhân tạo" này sẽ trở thành chốn nghỉ dưỡng lý tưởng của giới siêu giàu trong tương lai

Để xây dựng được Pangeos, các nhà thiết kế đã chọn Ả Rập Saudi làm địa điểm. Họ sẽ tận dụng khoảng 1km vuông biển.

Sau đó nạo vét xây một con đập tròn bao quanh để làm không gian xây dựng. Thay vì hoạt động bên ngoài một cảng cụ thể hoặc có một hành trình đã định sẵn, Pangeos không có lịch trình cụ thể với phương châm biển hành trình thành đích đến và dự kiến sẽ là địa điểm nghỉ dưỡng lý tưởng được giới siêu giàu lựa chọn. ■

Hoàn thành thử thách 500 ngày sống dưới hang

500 ngày sống dưới hang động ở độ sâu 70 mét, không tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Thử thách này đã được hoàn thành bởi vận động viên 50 tuổi người Tây Ban Nha.

Beatriz Flamini, nữ vận động viên leo núi đã bắt đầu thử thách từ ngày 20/11/2021. Trong thời gian ở một mình dưới hang, bà đã dành thời gian tập thể dục để giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Ngoài ra, bà còn vẽ, đan len và đọc khoảng 60 cuốn sách.



Theo nhóm hỗ trợ, bà đã mang theo hai máy ảnh GoPro để ghi lại thời gian sống dưới hang cùng 1.000 lít nước. Thử thách này của bà cũng được các nhà khoa học giám sát chặt chẽ nhằm tìm hiểu thêm về khả năng của con người khi sống dưới lòng đất, tâm sinh lý cũng như nhịp sinh học.

Nhóm hỗ trợ cho bà cũng đang đề xuất ghi nhận thử thách của bà vào sách kỷ lục Guinness về thời gian tự nguyện ở trong hang lâu nhất. ■

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

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

Please email your resume to: jobsatisle@gmail.com

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

NEW! Cần Thợ Nails
NEW! NEW! NEW!

Khu sang, giá cao, tip nhiều 20-25% trở lên. Cần thợ Bột, Dip, Wax và Tay Chân Nước. Bao lương \$1,300 - \$1,800/tuần 6 ngày, Hờn chia 6/4. Vợ chồng Ok, chỗ ở đàng hoàng, làm lâu năm sẽ được nhiều bonus.

Xin liên lạc
970-306-2005 * 970-446-6060

NEW! Cần Tuyển Thợ Nails Gấp
TYLER, TEXAS

Tiệm ở Tyler, Texas, trên đường Broadway, cần tuyển nhiều thợ Nails, lương cao, tip cao, môi trường làm việc tốt. Lương ổn định, từ \$1,100 - \$2,500 trở lên một tuần, tùy theo khả năng. Thợ bột/dip/chân tay nước / full time / part time.
Thợ bột: bao \$1,100 - \$1,500 / tuần; Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300 / tuần.
Thợ chân tay nước: bao \$900 - \$1,100 / tuần.
Tip cao, chia turn hợp lý, công bằng.
Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

Xin liên lạc: **903-355-9537**
Nếu không nghe kịp, vui lòng nhắn tin, text

NEW! Tuyển Nhân Viên
NEW! NEW! NEW!

Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.

Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

March 2023 Cần Thợ Nails
N.45 & 610

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

Xin liên lạc: **713-972-2254**

NEW! Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh biết sửa Cooler và Freezer và một Helper. Phải cho biết giá khi nhận việc.

Xin liên lạc Ông Kha: **281-235-5757**

Elite ALTERATIONS Cần Thợ May
KEMAH, SPRING

Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

Xin liên lạc Cố Tú Trinh: **832-704-4440**
Hoặc Anh Minh Hạnh: **281-489-6800**

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Phát hiện biến chủng Covid-19 mới đáng lo ngại

CDC Mỹ đang theo dõi một biến chủng đáng quan tâm mới mang tên BA.4.6. Đây là chủng phổ biến ở 4 khu vực, chiếm tỷ lệ cao mắc mới lên tới 10,7%.

Các dòng phụ mới của Omicron như BA.4, BA.5 đang khiến làn sóng tái nhiễm ngày càng phổ biến trên toàn cầu. Càng lúc càng nhiều người mắc Covid-19 lần thứ 2, thậm chí thứ 3.

Tại Mỹ, các chuyên gia của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đang theo dõi một dòng phụ mới, được xếp vào nhóm “biến chủng đáng quan tâm”.

Đã lây lan trong nhiều tuần

Theo *Fortune*, bắt đầu từ ngày 1/8, CDC thêm BA.4.6 vào danh sách các biến chủng phải theo dõi hàng tuần. Người đứng đầu CDC tiết lộ dòng phụ này là của chủng BA.4 và đã lây lan trong vài tuần tại Mỹ. Các chủng được xếp vào nhóm đáng lo ngại khi chúng cho thấy khả năng lây truyền cao hơn, giảm hiệu quả điều trị, tăng mức độ nghiêm trọng hoặc giảm khả năng trung hòa từ các kháng thể.

Theo CDC, BA.4.6 hiện chiếm 4.1% các ca mắc Covid-19 trong tuần 30/7. Nó phổ biến hơn ở các khu vực như Iowa, Kansas, Missouri và Nebraska. Tỷ lệ lây nhiễm ở những nơi này là 10,7%. Khu vực giữa Đại Tây Dương và miền Nam cũng có tỷ lệ BA.4.6 cao hơn mức trung bình quốc gia.

Trang *Outbreak* thống kê chủng mới này đã được phát hiện ở 43 quốc gia.

Theo AL, dữ liệu về việc liệu BA.4.6 có dễ lây lan hơn hay khả năng né tránh miễn dịch tốt hơn không vẫn đang được xem xét. Nhìn chung, các chủng phụ của Omicron càng lúc càng dễ lây lan hơn và có nhiều ưu thế hơn những chủng trước đó, bao gồm cả Delta.

Các triệu chứng của người mắc chủng mới có thể khác nhau, nhưng thường gồm sốt, ớn lạnh, ho, thờ gáp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau nhức cơ, đau đầu, mất vị giác, khứu giác, viêm họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn, tiêu chảy. Các triệu chứng thường xuất hiện sau 2-14 ngày tiếp xúc với virus.

BA.4 và BA.5 vẫn chiếm ưu thế

BA.5 từng được mệnh danh là “phiên bản tồi tệ nhất của virus” vì khả năng lây truyền nhanh hơn và né tránh miễn dịch. Các chuyên gia cho rằng đây vẫn là chủng chiếm ưu thế ở Mỹ, chiếm 85,5% tổng ca mắc tính đến ngày 30/7.

BA.4 và BA.5 vẫn là nguyên nhân gây sự gia tăng trên toàn cầu, ngay cả những nơi đã ngăn chặn tốt virus như Macau (Trung Quốc).

Hiện tại, không có nhiều dữ liệu về việc liệu BA.4.6 có nguy hiểm hơn BA.4 và BA.5, né tránh được miễn dịch nhiều hơn không. Trong bài đăng trên Twitter ngày 3/8, tiến sĩ Eric Topol, Giám đốc Viện Nghiên cứu Scripps, tiết lộ đột biến của BA.4.6 “dường như không liên quan với BA.4/5, nó cũng chỉ có một số đột biến mới so với các dòng phụ trước đó”.

Ngay cả khi BA.4.6 không tệ hơn đáng kể so với những “người tiền nhiệm”, tốc độ xuất hiện các chủng mới đáng lo ngại là hồi chuông báo động cho các quan chức y tế công cộng. Họ đang lên kế hoạch cho vaccine tăng cường phiên bản mới vào mùa thu này.

Ngày 4/8, Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ cho biết họ sẽ tìm cách phê duyệt mũi tăng cường nhằm mục tiêu trực tiếp vào biến chủng BA.5.

Dự kiến vaccine thế hệ mới được triển khai vào mùa thu này, thay vì khiến nhiều người Mỹ phải tiếp tục tiêm mũi tăng cường dựa theo công thức cũ là chủng Covid-19 2020 ban đầu. Hiện tại, chỉ những người Mỹ trên 50 tuổi mới đủ điều kiện tiêm mũi nhắc lại lần thứ hai.

Điều khiến các nhà khoa học lo lắng đó chính là những biến chủng mới khiến vaccine vốn đang trong quá trình phát triển sẽ kém hiệu quả hơn khi chúng thật sự sẵn sàng để tiêm chủng. Tiến sĩ Anthony Fauci, cố vấn y tế chính của Nhà Trắng, cho biết mũi tiêm tăng cường đang cố gắng đạt được mục tiêu đi động khi cần xác định biến chủng nào phải giải quyết.

Nhà Trắng đang thúc đẩy phát triển vaccine Covid-19 phổ quát, có thể nhắm mục tiêu vào nhiều biến chủng cùng lúc. Ashish Jha, điều phối viên phản ứng Covid-19 của Nhà Trắng, nói với *STAT News*: “Đây là những loại

vaccine bền hơn rất nhiều, cung cấp khả năng bảo vệ lâu dài hơn, bất kể virus làm gì hoặc phát triển thế nào”.

Tuy nhiên, ngay cả với các loại vaccine mới đang được phát triển, nhiều chuyên gia khuyến cáo tất cả người Mỹ đủ điều kiện tiêm mũi tăng cường nên tiêm ngay, thay vì chờ đến mùa thu. Một nghiên cứu được công bố ngày 2/8 cho thấy liều tăng cường thứ hai giúp giảm 65% tỷ lệ mắc Covid-19 đột phá ở các nhân viên y tế tại Israel. ■

Những dấu hiệu bất thường của cơ thể mà bạn không nên bỏ qua

Các chuyên gia khuyến mọi người cần cảnh giác trước những hiện tượng lạ trên cơ thể.



Ngón tay nhăn nheo

Các nếp nhăn thường xuất hiện khi tiếp xúc với nước trong thời gian dài và là điều bình thường của việc lão hóa. Nhưng khi mỗi ngón tay đều xuất hiện những vết nhăn chồng chất nhau, đồng thời có hiện tượng mất độ đàn hồi nhanh hơn các bộ phận khác có nghĩa là bạn đang mất nước, việc lưu thông máu kém hoặc tuyến giáp đang có vấn đề.

Xuất hiện mảng trắng trên lưỡi

Lưỡi là một bộ phận có thể phản ánh trực tiếp tình trạng sức khỏe của bạn thông qua màu sắc của lưỡi. Thông thường, lưỡi sẽ có màu hồng với người khỏe mạnh. Tuy nhiên nếu lưỡi xuất hiện dày đặc các mảng trắng dày thì đó là dấu hiệu của bệnh nấm miệng. Bệnh này phổ biến ở người mắc bệnh tiểu đường hoặc do không chăm sóc răng miệng đầy đủ.

Xuất hiện nốt phát ban trên da

Da đỏ và ngứa là dấu hiệu của bệnh chàm, có thể là phát ban, dị ứng thời tiết. Nhưng bạn không nên lo lắng với các dấu hiệu này, bởi có thể nó là những triệu chứng ban đầu của dịch cúm hay nhiễm trùng. Để các nốt ban đỏ không lan rộng và trở nặng, bạn nên cần sự hỗ trợ của các chuyên gia y tế.

Sung mắt cá chân

Nếu mắt cá chân bị sưng không phải nguyên nhân từ việc mang thai thì có nghĩa bạn có vấn đề về tim hay tuyến giáp hoạt động kém. Hoặc đơn giản hơn là do bạn hấp thụ lượng muối quá nhiều dẫn đến giữ nước trong cơ thể.

Gàu và rụng tóc

Da đầu bong tróc gàu kèm với việc rụng tóc là một vấn đề phổ biến chung. Nó là nỗi ám ảnh của nhiều chị em phụ nữ hiện nay. Nguyên nhân là do việc bỏ sung ít vitamin, các chất dinh dưỡng. Vì vậy để khắc phục tình trạng này, bạn nên cung cấp thêm cho cơ thể các loại vitamin như B2, B3, B6, B7, sắt, kẽm.

Khô mắt

Khô da có thể dẫn đến cảm giác bỏng rát, viêm nhiễm và gây hại cho mắt. Tình trạng này thường do lão hóa hoặc do tiếp xúc với các thiết bị điện tử liên tục. Hoặc đây cũng có thể là dấu hiệu của Sjogren - một chứng rối loạn hệ thống miễn dịch đi kèm với khô miệng.

Vết bầm không rõ nguyên nhân

Vết bầm tím ở vị trí ngẫu nhiên không rõ nguyên nhân là dấu hiệu của sự thiếu hụt vitamin, canxi. Nhưng đây cũng có thể là dấu hiệu của bệnh đông máu. Để biết rõ nguyên nhân và cách phòng chống thì bạn nên đến khám tại bệnh viện.

Liên tục khát nước

Cung cấp đủ nước cho cơ thể là điều quan trọng, tuy nhiên nếu bạn luôn cảm thấy khát và uống nước liên tục thì đây có thể là triệu chứng của bệnh tiểu đường. Bên cạnh đó, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và phải đi tiểu thường xuyên. ■

Loại rau chống ung thư, trị “3 cao” mà người Nhật cực thích, chợ Việt bán

giá rẻ bèo

Nhiều người trong chúng ta vẫn chưa hiểu rõ về lợi ích của loại rau củ này nên đã vô tình bỏ qua chúng.

Có một loại thực phẩm như vậy, không chỉ giàu chất dinh dưỡng mà còn có công dụng rất tốt đối với việc chống bệnh ung thư, điều trị “3 cao” đó là cao huyết áp, mỡ máu cao, đường huyết cao. Loại rau đó chính là: Hành tây.

Các chất dinh dưỡng trong hành tây rất phong phú, không chỉ giàu kali, vitamin C, axit folic, kẽm, selen, chất xơ mà còn có hai chất dinh dưỡng đặc biệt - quercetin và prostaglandin A. Hai chất đặc biệt này khiến hành tây trở thành siêu thực phẩm mà các loại rau khác cũng không thể thay thế.

Ở đất nước Nhật Bản - quốc gia có tỷ lệ người dân sống thọ bậc nhất thế giới cũng cực kỳ yêu thích hành tây. Người dân nước này thường ăn sống hành tây trong các món salad, thậm chí họ còn có 1 món rất nổi tiếng về hành tây mang tên “Tamanegi Yoguruto”, nghĩa là là “sữa chua hành tây”. Món sữa chua hành tây được người dân Nhật Bản tiêu thụ liên tục để đường ruột khỏe mạnh, mạch máu lưu thông tốt hơn...

Có thể thấy, hành tây là loại rau củ đem lại vô vàn công dụng cho sức khỏe, tuy nhiên nhiều người trong chúng ta vẫn chưa hiểu rõ về lợi ích của hành tây nên đã vô tình bỏ qua chúng.

Những lợi ích tuyệt vời của củ hành tây

1. Phòng chống ung thư

Hành tây rất giàu selen và quercetin. Selen có tác dụng chống oxy hóa, có thể kích thích phản ứng miễn dịch của cơ thể, giảm độc tính của các chất gây ung thư. Còn chất quercetin trong hành tây ức chế hoạt động của các tế bào gây ung thư và ngăn tế bào ung thư phát triển.

2. Bảo vệ tim mạch

Trong số các loại rau, hành tây là loại rau duy nhất có chứa prostaglandin A. Prostaglandin A có thể làm giãn mạch máu, giảm độ nhớt của máu, giảm huyết áp, tăng lưu lượng máu mạch vành và ngăn ngừa huyết khối. Ngoài ra, chất quercetin trong hành tây có thể ngăn ngừa chứng xơ vữa động mạch. Vì vậy, hành tây có thể ngăn ngừa sự xuất hiện của đột quỵ trên cơ sở bảo vệ hệ thống tim mạch.

3. Tăng cảm giác thèm ăn và thúc đẩy tiêu hóa

Hành tây có chứa allicin, có mùi thơm nồng, có thể kích thích tiết axit dạ dày, tăng cảm giác thèm ăn, thúc đẩy tiêu hóa.

4. Khử trùng, chống cảm lạnh

Hành tây có chứa chất allicin có khả năng diệt khuẩn mạnh và có thể chống lại virus, ngăn ngừa cảm lạnh.

5. Hỗ trợ điều trị các bệnh “3 cao”

Hành tây có chứa axit xanthobutyric, giúp các tế bào sử dụng đường tốt hơn, do đó làm giảm lượng đường trong máu.

Hành tây có chứa chất prostaglandin, có thể làm giãn mạch máu và giảm huyết áp.

Hành tây có chứa một lượng nhỏ raffinose, có thể làm tăng sinh vi khuẩn bifidobacteria ở người và đóng vai trò nhuận tràng, hạ mỡ máu.

Bên cạnh đó, hành tây có chứa diallyl sulfide, có chức năng ngăn ngừa xơ cứng động mạch và giảm mỡ máu hiệu quả.

6. Giải độc cơ thể

Hành tây rất giàu selen và quercetin, có thể chống lại quá trình oxy hóa, ức chế quá trình ung thư hóa tế bào. Hơn nữa, hành tây còn giúp cơ thể giải độc và tăng cường sức đề kháng.

Để đạt được hiệu quả đó, trước khi đi ngủ 30 phút bạn có thể uống một bát nước luộc hành, thói quen này có thể thải độc cho cơ thể và loại bỏ “rác” trong các cơ quan nội tạng một cách hiệu quả.

Ai không nên tiêu thụ hành tây?

1. Bệnh nhân mắc các bệnh về đường tiêu hóa không được ăn hành tây, sẽ dễ dẫn đến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn.

2. Người đau mắt đỏ: Người bệnh nên kiêng các gia vị cay, nóng như hành tây kéo khiến tình trạng mắt trầm trọng hơn.

3. Những người huyết áp thấp: Hành tây có tính lạnh, có tác dụng hạ huyết áp vì thế không nên tiêu thụ nhiều.

4. Phụ nữ mang thai bị xung huyết: Phụ nữ mang thai bị ngứa da hoặc xung huyết, bị bệnh liên quan đến mắt không nên ăn hành tây. ■

053-2049/1617

NEW! NEW! NEW!

Cần Người

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

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

035-2047/1615

NEW! NEW! NEW!

Cần Người Giúp Việc

KHU CYPRESS

Cần người chăm sóc cụ ông 90 tuổi tại nhà khu Cypress. Người giúp dưới 65 tuổi, chăm chỉ, tốt bụng, biết nấu đồ ăn Việt Nam. Làm theo hướng dẫn do huyết áp, cho uống thuốc và cơm nước đúng giờ. Có phòng riêng, bao ăn ở, lương cao, ở lại nhà 5 hay 6 đêm một tuần.

Liên Lạc Cô Hằng: 713-213-9465

024-9045/1613

Lời Nguyện

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

QH

052-2049/1617

NEW! NEW! NEW!

Cần Người Giúp Việc

77070

Cần người chăm sóc người già. Tìm người giúp việc 10-12 tiếng/tuần, khoảng 2-3 tiếng/mỗi ngày, giờ rất linh động, trách nhiệm công việc sẽ bao gồm: Giúp chăm sóc hai người lớn tuổi, dọn dẹp và chuẩn bị bữa ăn. Cần biết nói ít chút tiếng Anh. \$17-\$20/giờ. Thêm 3-4 tiếng/tuần nếu có thể lái xe chở Ông Bà đi chợ và Bác Sĩ. Nhà ở khu zip code 77070.

Xin Liên Lạc Nhu: 602-558-0248

076-2053/1621

NEW! NEW! NEW!

Cần Người Giúp Việc

KHU SOUTHWEST, GẦN HK4

Khu Southwest, gần chợ HK4, cần người phụ nữ tốt bụng để chăm sóc người già còn đi đứng, ăn uống được và một bé gái 3 tuổi. Làm 5-7 ngày 1 tuần, bao ăn ở.

Xin vui lòng gọi An 346-543-7002

024-9045/1613

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...
Nay con cầu 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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ngăn muỗi bằng cách vô hiệu hóa tinh trùng của chúng

Một nghiên cứu mới về hồ sơ protein của muỗi Culex cho thấy con người có thể tạo ra những phương pháp thân thiện với môi trường và kiểm soát được quần thể muỗi.

Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), các bệnh do muỗi lây truyền là nguyên nhân gây ra hơn 700.000 ca tử vong hàng năm. Tuy nhiên, dựa trên kết quả nghiên cứu của Đại học California, Riverside (UCR), con người cũng có thể kiểm soát sự sinh sản ở quần thể muỗi bằng cách vô hiệu hóa tinh trùng của chúng, The Indian Express dẫn lại thông tin.

Cách vô hiệu hóa tinh trùng muỗi

Cụ thể, trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí PLOS ONE, các nhà khoa học đã mô tả chi tiết về tất cả protein trong tinh trùng của muỗi Culex. Đây là giống muỗi có khả năng truyền bệnh nguy hiểm như viêm não Nhật Bản.

Nghiên cứu này cho thấy các protein chịu trách nhiệm kích hoạt tinh trùng của muỗi đực có thể bị vô hiệu hóa, ngăn chúng bay đến và thụ tinh với trứng muỗi cái.

“Trong quá trình giao phối, phần bụng của muỗi nổi với nhau và con đực sẽ chuyển tinh trùng vào đường sinh sản con cái. Một loại protein chuyên biệt được tiết ra trong quá trình xuất tinh sẽ kích hoạt 'flagella' hoặc đuôi của tinh trùng. Điều này thúc đẩy sự di chuyển của tinh trùng và đóng vai trò rất quan trọng cho quá trình thụ tinh cùng trứng”, nhà sinh học tế bào Cathy Thaler - tác giả của nghiên cứu - nói.



Việc thay đổi tỷ lệ muỗi đực có khả năng sinh sản và vô sinh sẽ giúp kiểm soát quần thể muỗi hiệu quả

Giáo sư Richard Cardullo - đồng tác giả của nghiên cứu - nhận định tinh trùng không thể xâm nhập vào trứng nếu không có những protein nêu trên, nghĩa là chúng sẽ không di chuyển, cuối cùng chỉ phân hủy và hòa tan.

Tuy nhiên, việc nghiên cứu tinh trùng của muỗi không diễn ra dễ dàng như nhiều người tưởng tượng. Nhóm nghiên cứu, bao gồm cả sinh viên đã tốt nghiệp và chưa tốt nghiệp đã phải cách ly 200 con muỗi đực khỏi một quần thể lớn. Sau đó, họ bắt đầu trích xuất một lượng tinh trùng vừa đủ từ những đường sinh sản nhỏ để thiết bị khỏi phổ phát hiện và xác định các protein.

Cách ngăn chặn thân thiện với môi trường

Theo The Indian Express, các nhà nghiên cứu bắt đầu trích xuất tinh trùng muỗi thay vì dùng thuốc diệt côn trùng là bởi họ muốn tìm ra một phương pháp ngăn chặn muỗi an toàn, thân thiện với môi trường hơn.

Bà Thaler cho biết thuốc trừ sâu rất nguy hiểm vì chúng có thể giết chết bừa bãi, thậm chí xóa sổ cả côn trùng tốt lẫn côn trùng xấu, cũng như gây hại cho các động vật và vi khuẩn khác.

Bên cạnh đó, việc trích xuất tinh trùng để nghiên cứu còn giúp các nhà khoa học tạo ra một phương pháp kiểm soát quần thể muỗi thay vì tiêu diệt chúng hoàn toàn. Mặc dù con người không thích loài muỗi mỗi khi bị đốt, chúng vẫn đóng một vai trò quan trọng trong hệ sinh thái. Vì dụ, muỗi giúp việc thụ phấn cho nhiều loài thực vật diễn ra thuận lợi hơn.

Trang The Indian Express đánh giá công nghệ mới này có thể được sử dụng để thay đổi tỷ lệ sinh sản của muỗi đực trong một quần thể muỗi nhất định. Từ đó, giúp kiểm soát chúng thay vì phải tiêu diệt hoàn toàn.

Ngoài ra, nhóm nghiên cứu cũng hy vọng rằng những kết quả họ thu được từ muỗi Culex có thể áp dụng rộng rãi cho các loài muỗi khác. Theo UCR, song song với biến đổi khí hậu, muỗi đang có xu hướng di chuyển đến khu vực mới hơn - những nơi mà trước đây thường quá lạnh đối với chúng. Điều này nghĩa là ngày càng nhiều người sẽ phải đối mặt với mối đe dọa của các bệnh do muỗi lây truyền như sốt rét. ■

Covid-19 có thể gây ra hội chứng mù mắt

Một nghiên cứu gần đây đã phát hiện người bị nhiễm SARS-CoV-2 có khả năng mắc phải hội chứng mù mắt hiếm gặp. Đây được xem là biến chứng mới, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống.

Theo Medical Daily, khi các chuyên gia y tế nghĩ rằng họ xác định được tất cả triệu chứng của hậu Covid-19; nghiên cứu mới xuất hiện đã cho thấy một bệnh nhân mắc phải hội chứng mù mắt.

Căn bệnh kỳ lạ này khiến người bệnh không thể nhận ra những khuôn mặt quen thuộc, kể cả người thân, bạn bè xung quanh. Hội chứng mù mắt thuộc dạng hiếm gặp nhưng vẫn nằm ở mức báo động nguy hiểm. US News & World Report thông tin hội chứng này có tên khoa học là prosopagnosia. Nó làm suy yếu khả năng phân biệt khuôn mặt này với khuôn mặt khác.

Trường hợp mù mắt đầu tiên liên quan đến Covid-19

Bà Marie-Luise Kieseler, nhà nghiên cứu tại phòng thí nghiệm nhận thức xã hội của Đại học Dartmouth ở Hanover, New Hampshire, nói rằng hội chứng mù mắt thường phát sinh khi mạng lưới xử lý khuôn mặt của não bị tổn thương sau một cơn đột quỵ hoặc chấn thương đầu.

Bà Kieseler và đồng nghiệp Brad Duchaine đã xác định được trường hợp mù mắt đầu tiên liên quan đến mắc Covid-19. Trong báo cáo được xuất bản trên Cortex, 2 nhà nghiên cứu đã mô tả trường hợp của một phụ nữ 28 tuổi tên Annie, người nhiễm SARS-CoV-2 vào tháng 3/2020.

Bệnh nhân trải qua giai đoạn khó khăn khi nhiễm virus. Cô sốt cao, tiêu chảy, ho nhiều và khó thở, thậm chí có lúc ngất xỉu vì thiếu oxy. Sau 3 tuần, Annie khỏi bệnh nhưng lại bắt đầu bị mất phương hướng ở vài tuần tiếp theo. Bệnh nhân cũng nhận ra điều không ổn khi không thể nhận diện khuôn mặt một cách chính xác.

Vào tháng 6/2020, một cú sốc xảy ra khi Annie quyết định gặp mặt gia đình để ăn tối lần đầu tiên sau khoảng thời gian chiến đấu với căn bệnh quái ác. Tại nhà hàng, Annie đi ngang qua người thân của mình và cảm thấy hoang loạn khi không thể nhận ra khuôn mặt của họ.

Khi một người đàn ông gọi tên Annie, cô quay sang, vẫn giọng nói quen thuộc nhưng đó lại là khuôn mặt cô không thể nhận ra.

“Giống như giọng nói của bố tôi phát ra từ khuôn mặt của một người xa lạ”, Annie kể lại.

Vấn chưa tìm được sự liên quan giữa Covid-19 và hội chứng mù mắt

Theo đánh giá của bà Kieseler và ông Brad Duchaine, tất cả bằng chứng đều chỉ ra sự thiếu hụt trong quá trình xử lý bộ nhớ khuôn mặt. Tuy nhiên, ngoài chứng prosopagnosia, Annie còn gặp khó khăn trong việc điều hướng những địa điểm từng quen thuộc. Cô thậm chí phải dựa vào chức năng ghim của Google Map để nhớ nơi mình đã đỗ xe.

“Sự kết hợp giữa chứng prosopagnosia và tình trạng thiếu khả năng điều hướng mà Annie mắc phải là điều khiến chúng tôi chú ý, vì 2 chứng bệnh này thường đi đôi với nhau sau khi ai đó bị tổn thương não hoặc chậm

phát triển”, ông Duchaine nói.

Ông Duchaine cho biết có nhiều vấn đề về nhận thức do Covid-19 gây ra. Nhưng ở Annie, các nhà nghiên cứu phải chứng kiến vấn đề nghiêm trọng và có tính chọn lọc cao.

Điều đó cho thấy nhiều người cũng có thể mắc phải những vấn đề nghiêm trọng và có chọn lọc sau khi bị Covid-19.

Hiện tại, 2 nhà nghiên cứu vẫn chưa rõ làm thế nào một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp lại dẫn đến các vấn đề thần kinh dai dẳng đối với một số người, kể cả sau khi họ mắc bệnh; và liệu tình trạng này có được cải thiện hay tự khỏi được không.

Tuy nhiên, bà Kieseler lưu ý thời điểm này không có cách chữa trị hội chứng prosopagnosia. Do đó, trong trường hợp của Annie, bệnh nhân chỉ xác định được những người thân yêu thông qua giọng nói của họ. ■

Mỹ tụt hậu so với hầu hết quốc gia về tuổi thọ

Trong một nghiên cứu gần đây về thước đo của sức khỏe và hạnh phúc, Mỹ tụt hậu so với các quốc gia giàu có khác dù chi nhiều tiền cho chăm sóc sức khỏe.

Theo New York Post, Mỹ từng tự hào là một trong những quốc gia có tuổi thọ cao, xếp thứ 13 trên tổng thể vào năm 1950. Tuy nhiên, theo một nghiên cứu được công bố trên US News, người Mỹ có tuổi thọ trung bình thấp nhất dù chi nhiều tiền cho chăm sóc sức khỏe. Mỹ đã chi gần 18% tổng sản phẩm quốc nội cho chăm sóc sức khỏe vào năm 2021, theo The Commonwealth Fund. Nước chi tiêu nhiều tiếp theo là Đức với chỉ dưới 13%, trong khi mức trung bình của Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD) là 9,6%. Tổng chi tiêu chăm sóc sức khỏe của Mỹ gần gấp đôi so với Đức và ít gấp ba lần số tiền chi tiêu của các quốc gia Nhật Bản, New Zealand và Hàn Quốc.



Sức khỏe của người Mỹ đang suy giảm nhanh chóng

Theo dữ liệu hiện tại, Mỹ đã tụt 40 bậc, xuống vị trí thứ 53 trong số 200 quốc gia, vùng lãnh thổ được thống kê. Trong một tuyên bố liên quan đến báo cáo về tuổi thọ, tiến sĩ Jonathan Filippou, giảng viên tại Đại học Queen Mary ở London về chính trị của các hệ thống y tế, nói: “Cả Anh và Mỹ đều đang tụt lại phía sau các nước khác có thu nhập cao”.

Hiện tại, tuổi thọ trung bình ở Mỹ là khoảng 77 tuổi, tăng gần 9 tuổi so với năm 1950. Tuy nhiên, các chuyên gia lưu ý mức tăng đó đã bị các thành viên trong nhóm G7 khác vượt xa, làm dấy lên lo ngại nước này không tiến bộ như trước.

Kể từ năm 1950, 6 trong số 7 quốc gia G7 đã tăng thêm hơn 12 năm tuổi thọ trung bình, trong đó, Nhật Bản đã nói rộng khoảng cách lên hơn 25 năm. Giờ đây, một công dân Nhật Bản có thể sống thọ được gần 85 năm. Trong khi đó, quốc gia có sự cải thiện ấn tượng nhất - mặc dù không được coi là một phần của G7 - hiện xếp thứ 8 là Hàn Quốc với mức tăng tương đối lớn - 293% kể từ năm 1950.

Dữ liệu được biên soạn bởi một nhóm các nhà nghiên cứu quốc tế được đọc trực tuyến thông qua tổ chức khoa học phi lợi nhuận Our World in Data. ■

Cần Thơ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted

082-2054/1622

CẦN THỢ TÓC
Cần thợ tóc Nữ hay Nam có kinh nghiệm hoặc không cũng Ok. Bao lương tùy theo khả năng, tiệm đông khách, tip cao, chỗ làm thoải mái. Đường Antoine
Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

031-2046/1614

CẦN THỢ TÓC
Tiệm tóc ở Richmond gần chợ HEB & trường học đang cần rất nhiều thợ tóc. Bao lương \$680-\$800/tuần, hơn ăn chia tùy theo khả năng.
Xin liên lạc:
832-973-9054
832-973-9690

988-2057/1625

CẦN THỢ NAILS
Cần thợ Nails biết làm mọi thứ, có bằng Wax, bao lương tùy theo khả năng hoặc 900. Tiệm cách chợ Hưng Đông 10 phút, Hong Kong III 12 phút..
Xin liên lạc Hân:
832-614-5612
281-736-6091

068-2051/1619

CẦN THỢ NAILS
MC Nails cần thợ bột và chân tay nước (cách Lee Sandwiches 15 phút) bao lương tùy theo khả năng. Khu Mix. Không khí làm việc thoải mái như gia đình.
Xin liên lạc:
832-517-1957

056-2049/1617

CẦN GẤP THỢ TÓC
Cần gấp thợ tóc nữ. Có kinh nghiệm. Biết tiếng Anh. Bao lương & Commission. Tiệm khu Mỹ trắng FM 529 @ Eldridge.
Xin liên lạc:
713-896-0039
Sau 8pm: **832-455-3475**

011-2044/1612

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC
Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, có phòng riêng. Khu Northwest Loop 610 và Hwy 290.
Lương thỏa thuận, xin liên lạc:
281-795-3320

062-2050/1618

CẦN THỢ NAILS
Cần thợ bột pink and white, bao lương, tùy theo kinh nghiệm, khách trắng. Tiệm ở vùng 249 Tomball.
Xin liên lạc:
281-323-5665

Cần Người Help Wanted

046-2048/1616

CẦN NGƯỜI
Tiệm Dry Clean cần người làm counter, biết tiếng Anh. Ở 610 & Richmond. Good benefit, holiday vacation pay. Full time hoặc Part time.
Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

010-2044/1612

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ
Cần người giữ hai bé (2 tuổi và 6 tuổi) và giúp việc nhà. Làm 5 tới 7 ngày một tuần, có phòng riêng, lương từ \$100-\$120/ngày theo khả năng.
Xin vui lòng liên lạc Cô Trâm:
210-313-3213
hoặc Vy: **210-833-6366**

300-2054/1622(2y)

CẦN THỢ MAY GẤP
Shop may ở W. Bellfort & Bwy 8, Hobby Airport cần thợ may đồ trẻ em, thợ thêu biết sử dụng máy Tamija Embroidery, thợ ủi. Có thể nhận may tại nhà, điều kiện phải biết nghề.
Xin liên lạc: Uyên
713-679-0683 * W: 281-759-2400

018-2044/1612

CẦN NGƯỜI
Cần người giữ 2 bé trai 5 và 6 tuổi, cách Houston 2.30 lái xe, bé sắp đi học. Cần nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa. Lương \$1,700/tháng.
Xin liên lạc:
Phong: 281-891-9985
Joy: 346-715-1080

Vui Cười

Con ai?
Vợ có thai chồng rất vui lấy điện thoại vợ gửi tin nhắn: "Tôi có thai" cho toàn danh bạ để mọi người chia vui. Ngay lập tức nhận được tin trả lời:
- Mẹ vợ: Sao nói chồng không sinh được? Còn q.hệ với thằng Tiểu Lí à?
- Đồng nghiệp: Không phải chứ? mới 2 ngày mà?
- Bạn thân: Chúng ta đã nửa năm không gặp, đừng có đổ lên đầu tôi!
- Cấp trên: Tôi cho cô 10tr, cô nghỉ một thời gian đi.
- Khách hàng: Được rồi! Đừng dọa tôi, mai ký hợp đồng.
- Đồng nghiệp: Không phải cô nói là của tôi chứ? Hôm đó có sếp nữa mà!
- Người lạ: Đừng có lừa tôi, tôi đã phẫu thuật triệt sản rồi.
- Người lạ: Cô định xử lí như thế nào? Chồng lăn ra bất tỉnh

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Sự khác biệt giữa cha và mẹ khi để lại tài sản cho con

Các ông bố thường trao lại tài sản thừa kế cho con trước khi chết trong khi các bà mẹ chỉ làm việc đó sau khi qua đời, nghiên cứu của Investor Watch cho biết.

Theo báo cáo của Ngân hàng đầu tư UBS, phụ nữ không chỉ nhìn vào gia đình khi nghĩ về tài sản của mình. Bà Marianna Mamou, phụ trách tư vấn tại UBS, giải thích, với phụ nữ gia tài không chỉ mang ý nghĩa trao tài sản lại cho thế hệ tiếp theo. Nó còn đồng nghĩa với tạo ra tác động tích cực đến cuộc sống của những người khác.

Chẳng hạn, cách đầu tư của phụ nữ thường nhất quán với giá trị cá nhân của họ, như quyền góp từ thiện, giúp người thừa kế khởi nghiệp, mua nhà.

Báo cáo của UBS chỉ ra, phụ nữ có xu hướng nhìn nhận giàu có như một sự bảo đảm và tập trung để ổn định về tài chính, đủ để theo đuổi lối sống riêng cho bản thân họ và người thân về lâu dài.

Cách họ để lại tài sản cho người thừa kế cũng rất khác so với nam giới. Dẫn dữ liệu từ khảo sát Investor Watch năm 2022, báo cáo cho rằng khác biệt giữa hai phái khá rõ rệt.

Phụ nữ thường chờ đợi và trao lại tài sản sau khi chết do không muốn con cái lo lắng về sức khỏe của họ. Ngoài ra, 44% phụ nữ lo lắng về tranh chấp xảy ra giữa những người thừa kế, còn tỷ lệ này ở đàn ông là 37%.

Một nguyên nhân khác khiến nữ giới chưa vội trao tài sản khi còn sống là họ muốn duy trì sự linh hoạt. 63% phụ nữ và 53% nam giới nhắc đến lý do này trong khảo sát của UBS.

66% phụ nữ nghĩ giới trẻ cần hỗ trợ tài chính, so với 61% đàn ông. Họ cũng muốn hướng dẫn con cái cách quản lý tài sản.

Mặt khác, nam giới có xu hướng cho thừa kế tài sản trước khi chết vì họ muốn xem cách người thừa kế sử dụng tiền.

Khác biệt giới không dừng lại ở đây. Theo báo cáo, một phần khiến phụ nữ không chắc chắn về tài sản có thể trao đi là họ không hiểu biết về kế hoạch thừa kế. Do đó, nhận lời khuyên từ chuyên gia về cách đầu tư và lập kế hoạch sớm là chìa khóa quan trọng.

Dù vậy, phụ nữ có một ưu điểm so với đàn ông là họ có thể trao đổi và chuyển tiền bạc với gia đình thoải mái hơn. Nó sẽ giúp xử lý những lo ngại như xung đột thừa kế hay kỹ năng tài chính. Bà Mamou cho rằng, đầu tư cùng với con cái có thể là cơ hội tốt để trao đi giá trị và các bài học quý giá về tiền bạc.

Một chi tiết đáng chú ý cuối cùng trong báo cáo là phụ nữ thường sống lâu hơn và thừa kế tài sản từ đàn ông. Do đó, họ có nhiều tài sản để cho đi hơn. Vì vậy, việc đối thoại và lên kế hoạch càng quan trọng hơn nữa. ■

55 quốc gia trên thế giới đang thiếu nhân viên y tế

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã cảnh báo về tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng nhân viên y tế liên quan tới đại dịch COVID-19.

Báo cáo mới nhất của WHO cho hay, không dưới 55 quốc gia trên thế giới đang phải chật vật đối phó với tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng nhân viên y tế.

Các nước châu Phi bị ảnh hưởng nặng nề nhất, với 37 quốc gia đang đối mặt với tình trạng này.

Thực trạng trên có thể khiến các nước châu Phi khó hoàn thành Chương trình chăm sóc sức khỏe toàn dân trước năm 2030, một cam kết then chốt trong Các mục tiêu Phát triển bền vững của Liên hợp quốc.

Báo cáo cũng nêu rõ, lực lượng nhân viên y tế có xu hướng tìm kiếm các cơ hội việc làm thu nhập cao hơn ở những nước phát triển hơn. ■

Ngủ không đều tiềm ẩn nguy cơ gây hại cho tim mạch

Giấc ngủ không đều và kém chất lượng không chỉ ảnh hưởng tới thần kinh mà còn làm tăng nguy cơ phát triển các bệnh tim mạch.

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ mới đây đã công bố một nghiên cứu về mối liên hệ giữa thời lượng giấc ngủ ngắn và thời gian đi ngủ không đều với chứng xơ vữa động mạch - sự tích tụ các mảng bám trong động mạch.

Mảng bám này được tạo thành từ cholesterol, chất béo, chất thải tế bào, canxi và fibrin - một chất đông máu. Mảng bám tích tụ lâu dần sẽ làm thành mạch máu dày lên, từ đó giảm lưu lượng máu, oxy và các chất dinh dưỡng khác cung cấp cho cơ thể. Xơ vữa động mạch có thể dẫn đến các bệnh như tim mạch vành, đau tim, đau thắt cơ ngực, đột quỵ và một số bệnh động mạch khác.

Hơn 2000 người với độ tuổi trung bình là 69 tuổi, đa sắc tộc đã tham gia nghiên cứu về chứng xơ vữa động mạch kể trên. Trong quá trình đánh giá giấc ngủ, những người tham gia tiến hành ghi nhật ký giấc ngủ của mình trong bảy ngày liên tiếp và đeo một chiếc đồng hồ để theo dõi lịch sử về giờ ngủ, giờ thức của họ.

Sau khi đánh giá sức khỏe tim mạch của những người tham gia, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng người có giấc ngủ không đều đặn có điểm canxi động mạch vành cao hơn khoảng 1,4 lần so với những người có thời gian ngủ đều đặn hơn. Được biết, số điểm này càng cao càng có nhiều nguy cơ mắc một số bệnh tim mạch.

Các nhà nghiên cứu cho biết: “Những người ngủ ít hoặc không đều đặn thường có xu hướng kém lành mạnh hơn trong các lối sống khác như chế độ ăn uống hay hoạt động thể chất. Giấc ngủ rất quan trọng để tìm có thể nghỉ ngơi vì đó là lúc nhịp tim chậm lại và huyết áp thường giảm xuống. Nếu không được nghỉ ngơi thường xuyên, tim và mạch máu sẽ bị ảnh hưởng xấu theo thời gian”.

Tiến sĩ Andrew Freeman, giám đốc phòng ngừa và chăm sóc sức khỏe tim mạch tại National Jewish Health ở Denver cho biết, “Giấc ngủ rất quan trọng đối với mỗi chúng ta. Đó là một phần quan trọng trong phương pháp Life's Essential 8”. Phương pháp này bao gồm ăn uống lành mạnh, tập thể dục, bỏ thuốc lá, kiểm soát cân nặng, kiểm soát cholesterol, kiểm soát lượng đường trong máu và huyết áp để giúp chúng ta có một sức khỏe tốt suốt đời.

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị người lớn nên ngủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm, đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm hàng ngày, tránh sử dụng caffeine sau buổi sáng muộn, chỉ sử dụng phòng ngủ cho giấc ngủ và hoạt động thân mật, tránh tiếp xúc màn hình điện thoại, TV trước khi ngủ và ngủ trong phòng tối, thoáng mát.

Các nhà nghiên cứu cũng khuyến nên để một cuốn

sổ cạnh giường để khi mọi người thức dậy lúc nửa đêm hãy viết ra những gì bản thân nghĩ đến đầu tiên, đó có thể là điều cần chú ý khi thiền hoặc khi luyện tập chánh niệm.

Nếu bạn bị ngưng thở khi ngủ hoặc các vấn đề về giấc ngủ kéo dài, hãy tìm kiếm sự tư vấn và giúp đỡ từ chuyên gia về giấc ngủ hoặc các bác sĩ lâm sàng. ■

Nhà ở ẩm mốc có thể khiến trẻ bị hen suyễn

Theo Healio News, một nghiên cứu đã chỉ ra việc trẻ sơ sinh tiếp xúc với độ ẩm và nấm mốc trong nhà có thể gây ra chứng hen suyễn về sau.

Cụ thể, theo kết quả nghiên cứu của PGS.TS Anne M. Karvonen, nhà nghiên cứu chính thuộc Viện Sức khỏe và Phúc lợi Phần Lan - Bộ An ninh Y tế, Đơn vị Sức khỏe Môi trường, cùng đồng nghiệp, việc trẻ tiếp xúc với nơi ẩm mốc khi còn nhỏ sẽ dẫn đến chứng khó thở, thờ khò khè dai dẳng - những yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh hen suyễn sau này.

“Yếu tố rủi ro của các loại hen suyễn là khác nhau. Hiểu biết về những yếu tố nguy cơ này là điều cần thiết trong việc phòng ngừa và điều trị bệnh hen suyễn”, bà Karvonen nói.

Nhóm nghiên cứu của bà Karvonen đã kiểm tra dữ liệu từ 214 trẻ em nông thôn và 228 trẻ em ngoại thành trong nhóm LUKAS sinh từ tháng 9/2002 đến tháng 5/2005 ở miền trung và miền đông Phần Lan.

Các kỹ sư xây dựng được đào tạo để kiểm tra độ ẩm hư hại khi trẻ ở độ tuổi trung bình là 5,42 tháng. Kết quả cho thấy độ ẩm hư hại nhỏ trong tổng số các gia đình là 23,8%. Trong khi đó, độ ẩm nghiêm trọng hoặc nấm mốc có thể nhìn thấy được chiếm tỷ lệ 13,4%.

Bà Karvonen và đồng nghiệp đã chỉ ra độ ẩm, nấm mốc trong khu vực sinh hoạt chính của trẻ (bao gồm phòng ngủ, phòng khách và nhà bếp) liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh hen suyễn.

Trong 6 năm nghiên cứu, bà Karvonen và đồng nghiệp ghi nhận tỷ lệ thờ khò khè lần lượt được ghi nhận là 63,4% trẻ không có hoặc không thường xuyên; 23,3% thỉnh thoảng; 3,8% vừa; 3,5% khởi phát muộn và 6% dai dẳng.

Không những vậy, thờ khò khè dai dẳng cũng có liên quan đến độ ẩm lớn và nhỏ trong phòng khách, trong phòng ngủ, các khu vực sinh hoạt khác.

“Theo nghiên cứu của chúng tôi, độ ẩm trong khu vực sinh sống chính của trẻ em đặc biệt liên quan đến bệnh hen suyễn dai dẳng, chứ không phải bệnh hen suyễn nhất thời”, bà Karvonen nói.

Dựa trên những kết quả này và các nghiên cứu trước đây, nhóm của bà Karvonen kết luận việc tiếp xúc với không khí ẩm, nấm mốc trong thời kỳ sơ sinh liên quan đến chứng thờ khò khè, đặc biệt là các dạng thờ khò khè dai dẳng và thường tái phát.

Bà Karvonen và đồng nghiệp khuyến môi trường gia đình cần đảm bảo không có độ ẩm lớn gây hại cho trẻ trong thời kỳ sơ sinh để tránh trẻ bị hen suyễn về sau.

“Nguy cơ mắc bệnh hen suyễn sẽ tăng lên nếu không khí ẩm hoặc nấm mốc nằm trong phòng. Do đó, các gia đình có thể ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh hen suyễn bằng cách giữ cho nhà cửa, môi trường trong nhà luôn ở tình trạng tốt”, bà Karvonen nói. ■

NEW **Tuyển Nhân Viên**
LITTLE SAIGON PLAZA

Dịch vụ mát xa mới mở cần tuyển gấp nữ mát xa trị liệu (tuổi dưới 45) tại khu Little Saigon Plaza. Cần cả Fulltime và Parttime.

New massage place immediately hiring female massage therapist at Little Saigon Plaza (age below 45). Open to Fulltime and Parttime.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin (Text or Call) **908-636-9819**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
VÙNG SOUTHWEST

Hãng thuê vùng Southwest cần tuyển nhân viên sau đây.

- * Nữ: cắt chỉ và gấp hàng, nếu không có kinh nghiệm thì sẽ training.
- * Nam: ủi và cắt giấy thuê, sẽ training

Xin nhắn tin cho chị Hương **713-306-1354** hoặc tới hãng apply.
Unlimited Custom Embroidery - 10507 Fallstone Road, Houston TX 77099

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

UMEKEN
WE ARE HIRING

- Outside Sales (Health Supplement products) - umeken.com
- Bi-Lingual (English and Vietnamese)
- Must be able to travel
- Work location: Remote
- Strong communication/interpersonal skills
- Speaking & Understanding Chinese language is a plus

Tel. **562-207-4342 * 346-899-8090**
Please send resume to: scott.yoo@umekenus.com

NEW **Tuyển Nhân Viên**
LITTLE SAIGON PLAZA

Dịch vụ mát xa mới mở cần tuyển gấp nữ mát xa trị liệu (tuổi dưới 45) tại khu Little Saigon Plaza. Cần cả Fulltime và Parttime.

New massage place immediately hiring female massage therapist at Little Saigon Plaza (age below 45). Open to Fulltime and Parttime.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin (Text or Call) **908-636-9819**

Thương Mại
The Viet Nam Post

Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Bỏ thói quen hủy hoại làn da khiến da xuống cấp trầm trọng

Chị em rất hay mắc phải những sai lầm gây tổn thương da nghiêm trọng dưới đây.

Sử dụng khăn tẩy trang

Khăn tẩy trang không có khả năng gây mụn nhưng chúng có thể để lại bụi bẩn và cặn trang điểm. Và yếu tố đó dẫn đến nguy cơ nổi mụn. Khăn lau chứa cồn, và các thành phần khác có thể làm khô da. Nếu da bạn nhạy cảm, việc chà xát khăn tẩy trang sẽ làm da bị kích ứng, sưng tấy và viêm nhiễm.

Phơi da

Ánh nắng mặt trời sẽ gây nhiều tác hại cho da như cháy nắng, mất nước, phát ban thậm chí là ung thư da. Vì vậy, mọi người cần thoa kem chống nắng SPF để bảo vệ làn da trước các tia có hại của mặt trời. Bạn nên thoa kem ít nhất 15 phút trước khi tham gia các hoạt động ngoài trời.

Dùng quá nhiều tẩy da chết dạng hạt

Nhiều loại sữa rửa mặt ngày nay chứa các hạt tẩy tế bào chết nhưng tẩy tế bào chết hàng ngày có thể làm tổn thương và mất đi hàng rào bảo vệ tự nhiên của da. Bạn nên thay thế các loại sữa rửa mặt có khả năng tạo bọt tốt, không làm khô da để đảm bảo làn da trông mịn màng.

Sử dụng mỹ phẩm chăm sóc da tùy tiện

Bạn không thể sử dụng các loại mỹ phẩm tùy tiện. Trước khi muốn sử dụng một loại mỹ phẩm chăm sóc da nào đó, bạn cần xác định da mình thuộc loại da nhờn hay da khô, da nhạy cảm hay da hỗn hợp... để lựa chọn sản phẩm chăm sóc phù hợp.

Đối với mỗi loại da sẽ có một sản phẩm chăm sóc da tương ứng. Nếu bạn sử dụng sản phẩm da dầu cho da khô hoặc dùng tùy tiện cho da nhạy cảm... sẽ mang lại kết quả ngược với mong muốn. Ngoài ra, cần lựa chọn sản phẩm có nguồn gốc và thương hiệu tin tưởng.

Bỏ qua ngực và cổ

Trong khi dưỡng ẩm cho da mặt, chúng ta có xu hướng bỏ qua cổ và ngực. Chúng ta thường không hiểu rằng hai khu vực này là nơi đầu tiên xuất hiện các dấu hiệu lão hóa. Vì vậy, hãy đảm bảo rằng bạn dưỡng cả da cổ và ngực vào lần tiếp theo khi bạn dưỡng ẩm da mặt.

Sử dụng cọ trang điểm bẩn

Chổi trang điểm bẩn cũng là nơi tập

trung rất nhiều vi khuẩn và nếu không được làm sạch thường xuyên có thể gây nổi mụn. Làm sạch cọ trang điểm của bạn bằng xà phòng nhẹ mỗi tuần một lần.

Bôi quá nhiều kem dưỡng ẩm

Nếu bạn thoa quá nhiều kem dưỡng ẩm, da của bạn sẽ mất khả năng tự điều chỉnh trong các môi trường khác nhau cho phù hợp. Bạn chỉ nên sử dụng một lượng dưỡng ẩm vừa đủ, để an toàn bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng nhé. ■

Nhật Bản chấm dứt các biện pháp phòng dịch COVID-19 tại biên giới từ tháng 5

Ngày 3/4, Chính phủ Nhật Bản thông báo sẽ chấm dứt các biện pháp kiểm soát biên giới phòng chống dịch COVID-19 kể từ ngày 8/5.

Kể từ ngày 8/5, Nhật Bản chính thức hạ cấp dịch COVID-19 xuống ngang với cúm mùa. Đây là một thay đổi mang tính bước ngoặt của Nhật Bản nhằm bình thường hóa các hoạt động kinh tế-xã hội sau đại dịch.

Phát biểu với báo giới ở Thủ đô Tokyo, Chánh Văn phòng Nội các Nhật Bản Hirokazu Matsuno nêu rõ chính phủ đã quyết định thay đổi các biện pháp hiện tại sau khi xem xét tình hình dịch bệnh ở trong và ngoài nước, cũng như các biện pháp kiểm soát biên giới do các quốc gia khác thuộc Nhóm các nước công nghiệp phát triển hàng đầu thế giới (G7) đang áp dụng.

Mặc dù vậy, kể từ ngày 8/5, Chính phủ Nhật Bản sẽ triển khai chương trình giám sát bộ gene mới nhằm phát hiện các bệnh truyền nhiễm mới, theo đó những người nhập cảnh có các triệu chứng như sốt sẽ được kiểm tra một cách tự nguyện. Các du khách đến 5 sân bay lớn của Nhật Bản, gồm Narita, Haneda, Chubu, Kansai và Fukuoka, sẽ phải tuân theo quy định mới này.

Trước khi dỡ bỏ toàn bộ các biện pháp kiểm soát biên giới, Chính phủ Nhật Bản sẽ nới lỏng kiểm soát biên giới đối với các du khách đến từ Trung Quốc đại lục từ ngày 5/4. Theo đó, các du khách đến từ Trung Quốc đại lục sẽ chỉ cần xuất trình giấy chứng nhận tiêm đủ 3 mũi vaccine phòng COVID-19 khi nhập cảnh vào nước này, thay cho việc phải làm xét nghiệm và xuất trình giấy chứng nhận có kết quả xét nghiệm âm tính với virus SARS-CoV-2 trong vòng 72 giờ trước khi khởi hành. ■

HÃY ĐƯỢC BẢO HIỂM CHO BẤT KỲ ĐIỀU GÌ XẢY ĐẾN.



Health Care .gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khỏe hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vấn đề nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới để dành hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm giá phải chăng tại HealthCare.gov.

1-800-318-2596

Tài trợ bởi Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ

Nha Khoa ★ Thiên Vũ
10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:
★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

99 RANCH MARKET

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>3604492 3604493 3604494 3604578 3604579 5x106g 5x105g 5x104g 5x109g 5x98g</p> <p>\$5.99 /PK</p> <p>3 FOR \$10.00</p> <p>KANG SHI FU INSTANT NOODLE (6PK) - ROASTED BEEF / MUSHROOM CHICKEN / SEAFOOD / HOT & SPICY BEEF / SOYED BEEF MÌ BÒ KHO HIỆU (5 GÓI) / MÌ GÀ HÂM NÀM (5 GÓI) / MÌ HẢI SẢN (5 GÓI) / MÌ BÒ CAI (5 GÓI) / MÌ BÒ TƯƠNG (5 GÓI)</p>	<p>2006996 450g</p> <p>\$7.69 /EA</p> <p>\$3.98 /EA</p> <p>SYNEAR FROZEN FRIED STICKS ĐÀU CHÁO QUẦY</p>	<p>1601036 25lb</p> <p>\$29.99 /EA</p> <p>\$16.98 /EA</p> <p>ASIAN TASTE JASMINE RICE GAO THƠM TRƯỜNG XUÂN HIỆU ASIAN TASTE 25 LB</p>
<p>2051759 2054490 11.85oz</p> <p>\$4.49 /EA</p> <p>2\$ FOR \$6.00</p> <p>LOTTE CHOCO PIE - GREEN TEA / BANANA BÁNH XỐP TRÀ XANH VÀ SÔ CÔ LA / BANH XỐP CHUỐI VÀ SÔ CÔ LA</p>	<p>3604846 10x4.2oz</p> <p>\$13.99 /CS</p> <p>\$9.48 /CS</p> <p>NONGSHIM NOODLE SOUP SHIN RAMYUN MÌ CAY HIỆU NONGSHIM</p>	<p>150g/pk</p> <p>69¢ /PK</p> <p>SEAFOOD MUSHROOM NẤM HẢI SẢN</p>
<p>\$2.99 /LB</p> <p>NAGAIMO (JAPAN) SƠN DƯỢC TƯƠI (Nhật Bản)</p>	<p>\$2.69 /LB</p> <p>DRAGON FRUIT TRÁI THANH LONG</p>	<p>\$5.99 /LB \$9.99 /PK</p> <p>26/30 HEADLESS SHRIMP IQF TÔM KHÔNG ĐẦU CỖ 26/30</p>
<p>\$2.99 /LB</p> <p>SQUID LOLIGO IQF MỰC</p>	<p>10.99 /EA</p> <p>SILKY CHICKEN GÀ ÁC</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>PORK BELLY (FROZEN) THỊT BA CHỈ ĐÔNG LẠNH</p>

FOLLOW US FOR SPECIAL!

f i t y r w

WWW.99RANCH.COM

Thời gian và số lượng hàng có giới hạn
Limited time offer. Limited quantity, while supplies last.

TX STORES ONLY

FRIDAY - THURSDAY
04.28 - 05.04 2023

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

DOWNLOAD OUR APP



母親節禮卡特惠
MOTHERS DAY SPECIAL!

\$2 OFF \$99 GIFT CARDS

NOW \$97

4/7-5/14, 2023

Dessert Festival
大華甜品季

04/28-05/18/2023

<p>1645597 1645598 14.81oz 7.05oz</p> <p>3.48 /EA</p> <p>ZFT CRISPY COOKIES - ALMOND / ORIGINAL BÁNH ĐÁO HẠNH NHÂN / BÁNH ĐÁO</p>	<p>1645000 21oz</p> <p>11.98 /EA</p> <p>CHIU FU PINEAPPLE CAKE GIFT BOX BÁNH KẼM</p>	<p>1643192 9.73oz</p> <p>5.48 /EA</p> <p>LOTTE CUSTARD CAKE (MULTI PACK) BÁNH KẼM CA ĐÉ HIỆU LOTTE</p>	<p>1646397 16.5oz</p> <p>4.58 /EA</p> <p>ORION CHOCOLATE PIE BÁNH XỐP SÔ CÔ LA</p>
<p>1643188 2072252 11.85oz 336g</p> <p>3.68 /EA</p> <p>LOTTE CHOCO PIE - ORIGINAL / BLACK SUGAR MILK TEA BÁNH XỐP SÔ CÔ LA / BÁNH XỐP ĐƯỜNG NẤU VÀ TRÀ SỮA</p>	<p>2078943 2078944 2.82oz</p> <p>2.28 /EA</p> <p>KEMY MINI GRAIN ROLL - STRAWBERRY / CHOCOLATE BÁNH KẼM CUỘN ĐÀU TÂY / BÁNH KẼM CUỘN SÔ CÔ LA</p>	<p>1644999 3649131 450g</p> <p>4.48 /EA</p> <p>CHIU FU SOFT CAKE - BROWN SUGAR / RAISIN SESAME BÁNH CÔM ĐƯỜNG NẤU / BÁNH CÔM NHỎ KHÔ VÀ MÈ</p>	

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

Thứ Sáu/Bảy & Chủ Nhật

<p>\$2.49 /BAG</p> <p>SWEET EMERALD APPLE TÁO THANH LONG</p>	<p>4 \$1.00 FOR 1</p> <p>GREEN ONION HÀNH LÁ</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>SNOW PEA ĐẬU HÒA LAN</p>	<p>99¢ /EA</p> <p>WATERCRESS CÁI XÔNG</p>
<p>\$14.99 /PK</p> <p>FRESH GINSENG NHÂN SÂM TƯƠI</p>	<p>\$3.99 /LB</p> <p>FRESH LONGAN TRÁI NHÂN TƯƠI</p>	<p>\$3.99 /LB</p> <p>GUAVA TRÁI ỒI</p>	
<p>\$2.99 /LB</p> <p>WHITE LONG BEAN ĐẬU ĐÚA TRẮNG</p>	<p>LIVE \$10.99 /LB</p> <p>LIVE DUNGENESS CRAB CUA SÔNG</p>	<p>FRESH \$8.99 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHU'A</p>	
<p>FRESH \$2.99 /LB</p> <p>FRESH WHITE PERCH CÁ WHITE PERCH</p>	<p>FRESH \$4.99 /LB</p> <p>FRESH ATLANTIC WHOLE SALMON CÁ HỒI ATLANTIC NGUYÊN CON</p>	<p>LIVE \$3.99 /LB</p> <p>LIVE SEA SNAIL ỐC SÔNG</p>	

<p>10.98 /CS</p> <p>KIMBO CHICKEN BROTH - ORIGINAL / NO MSG SÚP GÀ HIỆU KIMBO / KHÔNG BỘT NGỌT</p>	<p>\$1.99 /LB</p> <p>CHICKEN BREAST BONELESS / SKINLESS ỨC GÀ KHÔNG XƯƠNG KHÔNG DA</p>	<p>\$4.19 /LB</p> <p>BEEF DROP FLANK THỊT NẠM BÒ</p>	<p>\$8.99 /LB</p> <p>BEEF RIB EYE SLICE THỊT BÒ RIB EYE THÁI MÔNG</p>
<p>89¢ /EA \$8.99 /CS</p> <p>16s/cs YELLOW MANGO XOÀI THANH CA</p>	<p>\$1.99 /LB</p> <p>SAND PEAR (CHINA) LÊ CÁT TRUNG QUỐC</p>	<p>\$1.39 /BAG</p> <p>GARLIC TỎI TRÔNG BỊCH</p>	<p>\$3.99 /LB</p> <p>700-1000g BELT FISH CÁ HỒ</p>
<p>99¢ /LB</p> <p>CHIVES HẸ</p>	<p>\$1.29 /LB</p> <p>TAIWAN LETTUCE A CHOY CÁI XÀ LÁCH ĐÀI LOAN</p>	<p>\$14.99 /PK</p> <p>11lb/pk SCALLOP THỊT SỎ ĐIỆP</p>	
<p>\$1.49 /LB</p> <p>YU CHOY MUI CÁI NGỌT BÔNG</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>TAIWAN SPINACH CÁI PÓ CHOY ĐÀI LOAN</p>	<p>\$5.99 /PK</p> <p>16.75oz/pk SILVER FISH WILD CÁ COM TRẮNG ĐẠI DƯƠNG</p>	

NOW HIRING 誠聘英才

FOR 100, WE TRY HARDER
成就百分體驗，我們加倍用心

Hiring for new store openings, Please send you resume to HR@Tawa.com
現正熱招新店各部門職位，歡迎寄履歷至HR@Tawa.com

Austin, TX
奧斯汀

Dallas, TX
達拉斯

Houston, TX
休斯頓