

The Viet Nam Post

Health / Family
VOLUME 43 * ISSUE #
1609
April 07, 2023

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com



Allstate
You're in good hands.



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

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

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

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

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




TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

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

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỖ LOÉT



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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

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




VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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

Có Hiệu Lực: 07 08 09 10 11 12 13

| | | |
|--|---|---|
| <p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE MAMA Brand Condensed Milk with 75000 pts</p> <p>FREE PRINCE OF PEACE Brand Coconut Milk with 14000 pts</p> <p>FREE POCKY with 23500 pts</p> <p>FREE GINGER COCONUT MILK with 43000 pts</p> | <p>GROCERY</p> <p>2.800 for SALE</p> <p>2.350 for SALE</p> <p>4.49 for SALE</p> <p>2.550 for SALE</p> <p>2.600 for SALE</p> <p>5.59 for SALE</p> | <p>VEGETABLE</p> <p>1.19 for SALE</p> <p>2.99 for SALE</p> <p>1.19 for SALE</p> <p>1.69 for SALE</p> <p>1.89 for SALE</p> <p>1.69 for SALE</p> |
| <p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE KIKOMA Premium Handmade Noodles with 26000 pts</p> <p>FREE CHAIKOP with 17000 pts</p> <p>FREE GODIVA with 50000 pts</p> <p>FREE with 7000 pts</p> | <p>MEAT</p> <p>9.99 for SALE</p> <p>2.99 for SALE</p> <p>2.99 for SALE</p> <p>4.29 for SALE</p> <p>2.79 for SALE</p> <p>4.49 for SALE</p> | <p>SEAFOOD</p> <p>2.100 for SALE</p> <p>2.99 for SALE</p> <p>3.99 for SALE</p> <p>2.600 for SALE</p> <p>2.600 for SALE</p> <p>2.550 for SALE</p> |

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

Where Savings Start...

SUN'S Club

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

WWW.HotPotCityHouston.Com

Hot Pot City

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



SPECIAL OFFER BOOM SALE!
\$4.99 Box 6 Eggs
FRESH DUCK EGG 新鮮鴨蛋 中蛋 11個裝

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!
CHUNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

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

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

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713-228-7898 Fax: 713-228-7998 Tel: 832-456-8228 Fax: 832-456-8229
2201 Jefferson St, Houston Tx 77003 8388 W Sam Houston Pkwy S. Suite #100 Houston Tx 77072



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:

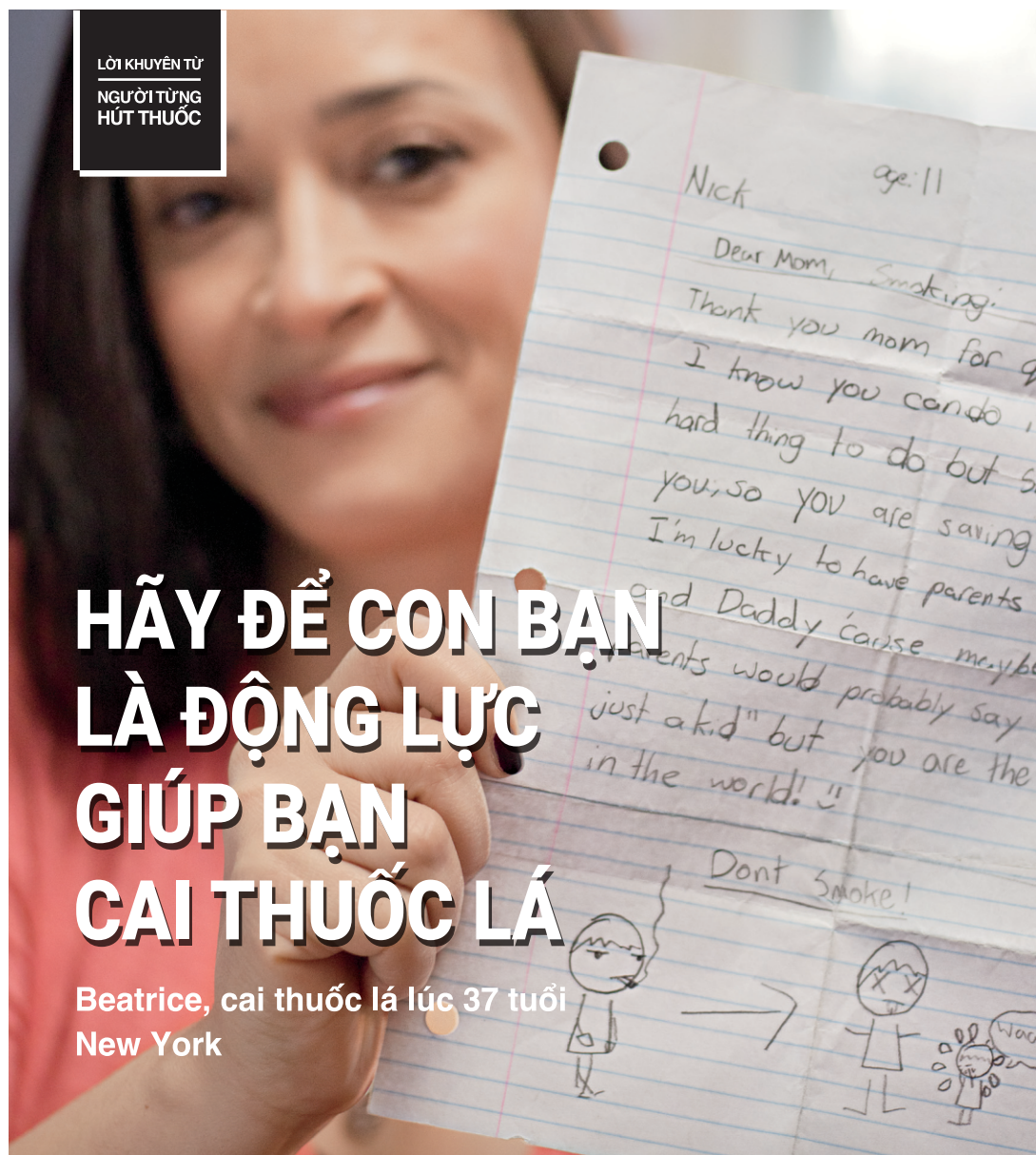
- ✓ Commercial & Industrial Lending, Commercial Real Estate & Construction Lending, Owned-Occupied Real Estate Lending
- ✓ Small Business Administration Loans (SBA 7(a) & 504 Loans)
- ✓ International Banking, Wire Transfer & Trade Finance
- ✓ Online Banking, Cash Management, Remote Deposit Capture and 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 | Sugar Land Branch (281)491-3838 | Legacy Branch (972)517-4538 |
| Millbrae Branch (650)745-1615 | Tustin Branch (714)338-5188 | Rowland Heights Branch (626)964-3400 | Cupertino Branch (408)446-1196 |
| Richardson Branch (972)889-3838 | Alhambra Branch (626)320-1938 | S. California LPO (714)368-3682 | N. California LPO (650)418-7938 |



HÃY ĐỂ CON BẠN LÀ ĐỘNG LỰC GIÚP BẠN CẢI THUỐC LÁ

Beatrice, cai thuốc lá lúc 37 tuổi
New York

Beatrice đã hút thuốc trong 25 năm. Sau nhiều lần cố gắng bỏ, cuối cùng cô đã bỏ thuốc được hẳn sau khi con trai 11 tuổi của cô viết cho cô một lá thư, khuyến khích cô hãy ngừng hút thuốc vì cậu bé không muốn mất mẹ. "Cảm ơn mẹ đã bỏ hút thuốc. Con biết mẹ có thể làm được. Đây là một điều khó khăn để làm nhưng hút thuốc sẽ giết chết mẹ, và mẹ đang tự cứu mạng mình." Lá thư chân thành này đã giúp cô nhận ra việc hút thuốc ảnh hưởng đến gia đình cô như thế nào, và cho cô sức mạnh để cai thuốc lá vĩnh viễn, với sự trợ giúp của miếng dán nicotine. Có nhiều lý do để bỏ hút thuốc. Hãy cố gắng cho đến khi bạn tìm được lý do của mình.

MIẾNG DÁN NICOTINE MIỄN PHÍ

Để được sự hỗ trợ miễn phí và có thể nhận miếng dán nicotine miễn phí, xin vui lòng gọi ASO Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt tại

1-800-778-8440



Dùng điện thoại quét mã QR để ghi danh asq-viet.org



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
CDC.gov/tips

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SU TÂM & TÌM HIỂU

Nhật tổ chim, 3 cậu bé vô tình tìm thấy quan tài gỗ khảm vàng, chuyên gia: “Kho báu” bên trong mới quý, nó đáng giá 50 tỷ NDT

Trải qua nhiều năm nghiên cứu, các nhà khảo cổ Trung Quốc khẳng định rằng, trên khắp mọi miền của đất nước này vẫn còn rất nhiều bảo vật chưa được khai quật. Chính vì thế, nhiều món cổ vật được phát hiện trong những tình huống hiểm thấy. “Kho báu” dưới đây là một ví dụ.

Hành trình tìm thấy kho báu

Vào ngày 12/4/1978, ba nam sinh của một trường tiểu học tại Tô Châu đã bàn nhau trốn học đi chơi. Ba cậu bé không dám về nhà nên chọn cách đi chơi quanh. Đột nhiên, chúng nhìn thấy một con chim rất đẹp bay về phía tháp Thụy Quang nên đã dắt nhau đến tìm tổ chim. Ở thời điểm đó, tháp Thụy Quang chưa được tu bổ do bị phá hủy bởi chiến tranh.

Ba cậu nhóc đam mê khám phá đã tìm mọi cách trèo lên tầng trên dù cầu thang đã hỏng. Khi leo đến tầng thứ ba của tòa tháp, chúng phát hiện ra một cái lỗ lớn ở đó. Cả nhóm vui mừng tưởng đó là tổ chim nên đã ra sức đào một cái lỗ lớn. Không rõ vì sao, chúng càng đào cái lỗ càng lớn cho tới khi đụng phải một phiến đá. Sau khi đẩy được phiến đá, chúng lại thấy xuất hiện một cái hồ sâu nên liền chui xuống cái hồ để bắt đầu “hành trình phiêu lưu”. Và cuộc phiêu lưu này đã tạo ra vô số bất ngờ.



Cận cảnh của các phần trên thân bảo tháp

Theo ký ức của ông Trương Anh Lâm, người quản lý của bảo tàng Tô Châu năm 1978, cái hồ lớn mà bọn trẻ đi vào thực chất là Thiên cung của tháp Thụy Quang. Các ngôi chùa Phật giáo thời xưa thường thiết kế thêm thiên cung hoặc âm cung. Thiên cung là ở thân các tòa tháp còn âm cung là dưới lòng đất chân tháp. Sau khi 3 đứa trẻ bước vào thiên cung, chúng tìm thấy một quan tài gỗ lớn màu đen, xung quanh có khảm vàng. Chúng tiếp tục mở nó ra thì thấy bên trong là một hộp gỗ được sơn các mặt.

Bên trong hộp gỗ là hai bảo tháp đựng xá lợi bằng đồng mạ vàng, 9 bức tượng Địa Tạng Vương Bồ Tát, Quán Thế Âm, Phật Tổ Như Lai và Bồ Tát; các bản kinh chép tay

từ thời Ngũ đại thập quốc; bản khắc gỗ “Diệu pháp liên hoa kinh” từ thời Bắc Tống cùng một hộp đựng sơn mài. Ba đứa trẻ muốn lấy những viên ngọc trai gắn trên bảo tháp chứa xá lợi nên đã ném nó từ trên cao xuống, thậm chí chúng còn bẻ những chi tiết trên tháp. Hành động này đã khiến cho bảo tháp không thể khắc phục, nhiều đồ trang trí gắn bên trên cũng bị mất, hư hại. Ngoài ra, những đứa trẻ còn xé một vài trang trong các bản kinh để đốt. Theo lời kể của ba đứa trẻ, trên đường đi về nhà, chúng còn làm rơi một số món đồ cổ khác.

Mãi tới sáng ngày hôm sau, bố mẹ của ba nam sinh mới phát hiện ra các con đem bảo vật trong tháp Thụy Quang về nhà. Họ vô cùng kinh ngạc và lo lắng, vội vàng báo cáo sự việc với Ban Di tích Văn hóa địa phương. Sau đó, các món bảo vật đã được thu hồi và trưng bày tại bảo tàng Tô Châu.

Kho báu trị giá hàng nghìn tỷ đồng

Theo các nhà khảo cổ, thiên cung trong tháp Thụy Quang dài 2,67m; rộng 0,97m và cao 1,91m. Hộp gỗ bên trong quan tài được làm từ gỗ bạch quả.

Tòa bảo tháp đựng xá lợi nằm bên trong hộp gỗ được làm từ gỗ nam mộc quý hiếm và trang trí bằng ngọc trai. Nó cao khoảng 1,22m. Họ ước tính có tới hơn 40.000 viên ngọc trai được đính trên đó. Bảo tháp này có niên đại gần 1.000 năm tuổi. Nó được chia thành 3 phần từ dưới lên gồm: Tu Di tòa, Phật điện và tháp sát. Trên bảo tháp là 17 bức tượng của các vị chư Phật được chạm khắc từ gỗ đàn hương vô cùng tinh xảo.

Trong đó, Tu Di tòa có hình bát giác, đây cũng là biểu tượng của tám hướng. Phần này cũng được chia làm 3 phần gồm: đế tọa, biển Tu Di và núi Tu Di. Toàn bộ biển Tu Di được sơn màu vàng, xung quanh mặt biển có 8 đám mây cát tường được chạm khắc bằng vàng và gỗ. Trên những đám mây là tượng của Tứ đại thiên vương cầm vũ khí. Mặt biển cuộn sóng dữ dội, từ trong biển dâng lên một cột trụ, xung quanh cột có một con rồng 9 đầu bằng bạc. Trên cùng là núi Tu Di với các bức tượng hộ pháp.

Ở giữa của bảo tháp là khu vực được gọi là Phật điện. Ở trung tâm của Phật điện có đặt một chiếc bình màu xanh nhạt chứa 9 viên xá lợi. Xung quanh chiếc bình là một cột đá bát giác khắc kinh Phật.

Ngoài ngọc trai, bảo tháp được trang trí bằng “thất bảo” tức là 7 vật linh thượng của nhà Phật là vàng, bạc, ngọc, xà cừ, hồ phách, san hô đỏ và mã não. Có thể nói, với tay nghề siêu đẳng được thể hiện qua các kỹ thuật chạm khắc phức tạp, bảo tháp xá lợi này là một thành tựu bậc nhất của các nghệ nhân ở Tô Châu.

Các chuyên gia đều cảm thấy rất đáng tiếc khi nhiều chi tiết của bảo tháp cũng như các món cổ vật khác được tìm thấy trong tháp Thụy Quang đã bị hư hại. Theo nhận định của họ, bảo tháp đựng xá lợi, các bản kinh chép tay, bản khắc gỗ “Diệu pháp liên hoa kinh” cùng nhiều cổ vật khác có giá trị lên tới 50 tỷ NDT. ■

Tây Ban Nha chi gần 300 triệu

USD cho các đoàn tàu không chui lọt đường hầm

Tây Ban Nha đã chi tới 258 triệu euro (tương đương 275 triệu USD) cho các đoàn tàu hỏa mới, song chúng lại không chui lọt đường hầm. Vụ việc khiến dư luận dậy sóng, nhiều quan chức giao thông mất ghế.

Theo Euronews, vụ việc tàu không chui lọt đường hầm do tờ báo địa phương El Comercio vạch trần hồi tháng 1 đã khiến hai quản lý của ngành đường sắt bị sa thải và hai quan chức giao thông cấp cao khác phải xin từ chức. Các bên liên quan trực tiếp gồm công ty điều hành đường sắt quốc gia Tây Ban Nha Renfe, cơ quan quản lý cơ sở hạ tầng đường sắt Adif, nhà sản xuất vận tải CAF và cơ quan Nhà nước về An toàn Đường sắt (AESF).

'Sự bất cẩn không thể diễn giải bằng lời'

Năm 2020, Renfe công bố kế hoạch đặt 31 đoàn tàu mới để thay thế đội tàu quá hạn sử dụng ở vùng Asturias và Cantabria, nơi có mạng lưới đường sắt được xây dựng từ thế kỷ thứ 19 với nhiều đường hầm qua núi.

Sau khi ký kết hợp đồng sản xuất với CAF, Renfe cho biết họ đã cung cấp kích thước của tàu dựa trên các thông số kỹ thuật do Adif cung cấp. Đến tháng 3/2021, phía CAF đã nghi ngờ và cảnh báo các thông số kỹ thuật có thể không chính xác.

Sau khi vụ việc bị phanh phui, Bộ trưởng Giao thông Vận tải Raquel Sanchez cho biết bà mới chỉ biết thông tin gần đây và yêu cầu tiến hành một cuộc điều tra nội bộ để xem ai đã biết vụ việc này và tại sao không nêu vấn đề sớm hơn.

Ngày 20/2, Chủ tịch công ty điều hành đường sắt Renfe Isaias Táboas và Quốc vụ khanh phụ trách giao thông vận tải và phát triển đô thị Isabel Pardo de Vera tuyên bố từ chức. Ông Isabel Pardo de Vera cũng là nguyên Giám đốc điều hành và Chủ tịch của Adif. Trước đó, hai quản lý cấp cao của Renfe và Adif cũng đã bị sa thải.

Lãnh đạo vùng Catabria, ông Miguel Ángel Revilla gọi đây là “một sự bất cẩn không thể diễn giải bằng lời” và yêu cầu những bên liên quan phải bị trừng phạt.

Hiện tại, các đoàn tàu vẫn trong giai đoạn thiết kế và chưa được đưa vào sản xuất. Điều này sẽ giảm thiểu tổn thất song kéo dài thời gian đưa vào sử dụng. Sai sót sẽ được khắc phục bằng cách so sánh với kích thước của một đoàn tàu đang được sử dụng trên hệ thống đường sắt của Tây Ban Nha, đảm bảo việc lưu thông qua các đường hầm khác nhau. Adif cũng sẽ cập nhật dữ liệu cơ sở hạ tầng để chắc chắn sự việc không lặp lại.

Việc nâng cấp các đoàn tàu ở Tây Ban Nha vốn được dự kiến hoàn thành vào năm 2024 nhưng giờ có khả năng kéo dài ít nhất đến 2026. ■

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

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

ISLE PEDICSPA Cần Thợ Nails / Now Hiring Nail Techs
● Now hiring Full time & Part time Nail Technicians.
● Seeking friendly and energetic techs with great customer service skills.
● Flexible hours and great pay
Please email your resume to: jobsatisle@gmail.com
Call / Text: **Cindy: 832-788-8288**
Amy: 832-228-6965

NEW! Cần Gấp Thợ Nails
KHU KROGER
Cần gấp thợ nails có kinh nghiệm và chân tay nước. Bao lương \$1,200. Tuần 6 ngày. Tiệm ở khu Kroger.
Xin liên lạc: 646-249-7912
Hoặc: 903-723-5730

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

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

Lời Nguyện
Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con khẩn 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 nữa.
Được việc hứa in lời nguyện này.
QH

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ai có 5 thói quen này khi ăn sáng thì cả đời không lo mỡ nội tạng, giảm rủi ro tối đa nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tim mạch, thậm chí là ung thư

Giới chuyên gia đã tìm hiểu và kết luận, ai có 5 thói quen sau ngay vào bữa ăn sáng thì cực kỳ ít bị mỡ nội tạng làm phiền.

Cố gắng lên kế hoạch cho bữa sáng hoàn hảo là chuyện nói dễ hơn làm. Đặc biệt khi bạn muốn đốt cháy chất béo. Theo Johns Hopkins Medicine, những người ăn kiêng, nhất là dân văn phòng, nên cố gắng nhắm đến mục tiêu giảm mỡ nội tạng.

Đây là dạng chất béo tích tụ quanh khoang bụng, có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư. Trong khi dân công sở có lối sống ít vận động, hay đi ăn uống hợp hành, uống nhiều bia rượu... thì nguy cơ này càng cao.

Ăn quá nhiều chất béo bão hòa có thể dẫn đến tăng mỡ nội tạng. Chế độ ăn uống và tập thể dục đều giúp giảm loại bỏ chất béo tích tụ nhiều ở vùng bụng này. Khi nói đến bữa sáng tốt nhất, bạn có thể tự hỏi có nên ăn sáng bằng sinh tố, ăn sáng thật thịnh soạn hay tìm sự cân bằng giữa các bữa ăn...

Giới chuyên gia đã tìm hiểu và kết luận, ai có 5 thói quen sau ngay vào bữa ăn sáng thì cực kỳ ít bị mỡ nội tạng làm phiền. Đồng nghĩa việc giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tim mạch...



Ảnh minh họa

Dù bạn là ai, đặc biệt là dân công sở nếu có 5 thói quen này khi ăn sáng thì cả đời không lo mỡ nội tạng

1. Bắt đầu ăn sáng bằng việc uống nước

Bạn có thể đã nghe nói rằng một cốc nước lọc vào buổi sáng giúp khởi động quá trình trao đổi chất trong ngày. Nhưng bạn có thể không biết đây còn là loại nước đơn giản giúp bạn đốt cháy mỡ nội tạng vào buổi sáng.

TS Blanca Garcia (chuyên gia dinh dưỡng RDN của HealthCanal) cho biết, thói quen ăn sáng này là một cách tốt nhất để bắt đầu những thói quen lành mạnh trong ngày. Việc chọn uống nước trước hết cho phép cơ thể bạn bù nước sau nhiều giờ nhịn ăn. Nó cũng giúp bạn có nước trong dạ dày để chuẩn bị nhào thức ăn.

2. Bữa ăn sáng có nhiều chất xơ

Chọn bữa ăn sáng có nhiều chất xơ giúp giảm lượng đường và chất béo được hấp thụ. Chúng cũng là nguyên nhân khiến mỡ nội tạng tích tụ ở vùng bụng.

Thực phẩm giàu chất xơ có thể được tìm thấy trong rau và ngũ cốc nguyên hạt với hơn 5g chất xơ trong mỗi khẩu phần. Khi ăn sáng, hãy thêm rau vào bữa ăn của bạn để cơ thể khỏe mạnh hơn.

3. Ăn bột yến mạch

Bột yến mạch đã đứng trước thử thách của thời gian như một món ăn chủ yếu cho bữa sáng. Và hóa ra, lựa chọn ăn sáng này có thể giúp bạn đốt cháy rất nhiều chất béo trong thời gian dài.

Theo TS Trista Best (chuyên gia dinh dưỡng tại Balance One Supplements), chọn một bữa sáng nguyên hạt và đầy đủ protein có thể giúp giảm chất béo bằng cách giữ cho bạn cảm thấy no lâu hơn.

Điều này ngăn chặn việc ăn quá nhiều trong suốt buổi sáng và mang đến cho bạn một bữa sáng giàu chất dinh dưỡng hơn là một bữa sáng nhiều calo.

Bột yến mạch là một bữa ăn sáng tuyệt vời để thay thế bánh ngọt ăn sáng chứa nhiều carbohydrate tinh chế.

Đây là nguồn ngũ cốc nguyên hạt tuyệt vời và chứa nhiều chất xơ cũng như chất dinh dưỡng giúp chúng trở thành một bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ lành mạnh.

Tuy nhiên, nhiều lợi ích của chúng thường bị phủ nhận khi có quá nhiều đường và lớp phủ dày đặc calo. Do đó, muốn giảm mỡ nội tạng, bạn nên dùng một số lớp phủ lành mạnh như các loại hạt, quế, quả việt quất, dâu tây và chuối. Yến mạch mặn có thể thêm cả chua, trứng, nấm và rau bina.

4. Thay thế các món ăn sáng có lớp phủ kém lành mạnh bằng các lựa chọn lành mạnh hơn

Đề ý đến các lớp phủ cụ thể trong món ăn sáng có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến lượng mỡ nội tạng mà bạn đốt cháy.

Xi-rô phong, đường nâu, trái cây sấy khô và sô cô la là những chất phủ có thể tạo nên một bữa ăn không lành mạnh. Tốt nhất là trao đổi các thành phần này bằng những thành phần khác giàu dinh dưỡng hơn.

5. Tránh thức ăn sáng chế biến sẵn

Bạn có thể cảm thấy hấp dẫn khi hâm nóng bánh kẹp nướng bằng lò vi sóng hoặc xúc xích ăn sáng. Tuy nhiên, những món này không thể giúp bạn đốt cháy chất béo nội tạng vào buổi sáng.

TS Julia Glanz (làm việc tại living.fit), rất nhiều người có xu hướng ăn thức ăn nhanh hoặc đồ ăn tiện lợi vào bữa sáng. Hãy phá bỏ thói quen đó và cố gắng chuẩn bị cho mình một bữa sáng lành mạnh. Bạn có thể chọn những món ăn nhanh như trái cây và sữa chua, yến mạch với protein nạc hoặc làm sinh tố.

Đảm bảo ăn các loại thực phẩm nguyên chất, tránh càng nhiều đường và chất béo càng tốt để loại bỏ mỡ nội tạng.

Tiết lộ 6 thực phẩm hút sạch mỡ nội tạng dân công sở nên thêm thường xuyên vào chế độ ăn hàng ngày

1. Thì là

Theo Healthline, sử dụng lâu dài, liên tục thì là có thể giúp giảm tích tụ chất béo trong cơ thể bằng cách điều chỉnh insulin vì khi các tế bào hấp thụ quá nhiều glucose, cơ thể sẽ chuyển hóa nó thành chất béo. Lượng insulin thích hợp có thể giảm thiểu sự xuất hiện của mỡ nội tạng.

2. Bột quả chuối xanh

Bột chuối xanh có thể được thêm vào sinh tố bổ dưỡng hoặc bát bột yến mạch, hoặc thậm chí trộn với cà phê của bạn đều cho những món ăn hấp dẫn, lại có thể đánh bay mỡ nội tạng.

3. Đậu Lupini

Đậu lupini là loại thực phẩm chứa ít carbohydrate, chất xơ prebiotic cao và có hàm lượng protein cao không làm tăng lượng đường trong máu. Do đó hỗ trợ giảm tích trữ chất béo và ngăn ngừa tăng cân xung quanh vòng eo.

4. Thực phẩm lên men

Một số nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa sự gia tăng vi khuẩn có lợi trong đường ruột với việc giảm khối lượng mỡ nội tạng.

Kết hợp thực phẩm lên men bao gồm sữa chua, kefir, kim chi và dưa cải bắp có thể có tác động tích cực đến tiêu hóa, giúp cân nặng và vòng bụng được kiểm soát hiệu quả.

5. Cá béo

Thêm một số loại cá giàu omega-3 vào chế độ ăn uống của bạn có thể giúp bạn loại bỏ chất béo nội tạng nguy hiểm. Cá béo, chẳng hạn như cá hồi và cá mòi, rất giàu vitamin D và omega-3.

6. Rau xanh lá đậm

Các loại rau có lá màu sẫm như rau cải thìa, rau bina và cải xoăn là nguồn cung cấp canxi dồi dào.

Đây là một loại khoáng chất đã được chứng minh là có tác dụng điều hòa các hormone lưu trữ chất béo và có liên quan đến việc giảm mỡ nội tạng ở những người thừa cân và béo phì. ■

Người Phần Lan là những nhà phát minh vĩ đại

Nhiều sản phẩm và dịch vụ mà chúng ta sử dụng ngày nay đã được người Phần Lan phát minh ra. Chúng ta đang nói về những thứ thực sự phổ biến và cực kỳ cần thiết cho xã hội ngày nay, như SMS, trình duyệt internet đầu tiên, điện thoại Nokia, khay đựng bát đĩa hay chiếc kéo Fiskars nổi tiếng.

Fiskars đã bán được hơn 1 tỷ chiếc kéo, và hiện chúng nằm trong bộ sưu tập tại Viện bảo tàng Mỹ thuật

hiện đại. Màu cam gắn liền với hình ảnh của công ty đến nỗi Fiskars thậm chí còn thắng cả một vụ kiện đề sở hữu được bản quyền màu cam của mình - trở thành một trong số rất ít công ty trên thế giới thành công trong việc đăng ký thương hiệu một màu sắc. ■

Nguy cơ chấn thương nếu không 'làm nóng' cơ thể

Việc vận động mạnh, tập thể thao cường độ cao nhưng bỏ qua bước khởi động sẽ khiến làm tăng nguy cơ gặp chấn thương.

Quá trình khởi động là một trong những điều kiện quan trọng quyết định thành tích thi đấu, cũng như giảm thiểu nguy cơ chấn thương trong thể thao. Khi đạp xe, nếu vận động mạnh ngay từ đầu, vận động viên sẽ sớm kiệt sức và đau khớp gối.

Trong bơi lội, nếu không làm nóng các nhóm cơ, người chơi sẽ dễ dàng bị căng cơ, chuột rút. Vấn đề này sẽ nghiêm trọng hơn với các môn thể thao đòi hỏi nhiều vận động mạnh từ cơ thể.

Theo Greg Brookes, người được coi là "huấn luyện viên của các nhà đào tạo" tại Anh, làm nóng cơ thể sẽ hỗ trợ hệ tim mạch, tăng cường lưu thông máu. Quá trình khởi động giúp tăng dần nhiệt độ cơ thể để các nhóm cơ, mô mềm trở nên dẻo dai và linh hoạt hơn. Việc khởi động còn giúp nối lỏng các khớp, cải thiện sự bôi trơn của khớp thông qua việc sản xuất dịch nhờn, làm giảm các chấn thương khi tham gia thể thao.

Nếu lơ là quá trình khởi động, cơ thể sẽ dễ gặp phải chấn thương liên quan đến cơ bắp, xương khớp như: Căng cơ, chấn thương khớp, bong gân, gãy hay nứt xương...

Căng cơ xảy ra khi cơ thể không được làm nóng và bỏ qua các bài tập kéo giãn. Điều này dẫn đến tình trạng cơ bị căng, bị rách một nhóm hoặc toàn bộ các sợi cơ, gân.

Chấn thương khớp như trật khớp xảy ra khi phần cuối của xương di chuyển ra khỏi vị trí bình thường trong khớp. Một số chấn thương nặng hơn còn khiến sụn khớp bị vỡ hay viêm, khiến hai đầu xương cọ xát trực tiếp vào nhau khi vận động, gây ra những cơn đau, sưng và khó cử động khớp.

Một chấn thương khác thường gặp trong thể thao là bong gân. Đây là tình trạng dây chằng bị kéo căng quá mức hoặc bị rách. Những chấn thương này có thể nhẹ hoặc nặng, thường gặp ở mắt cá chân, đầu gối và cổ tay. Bên cạnh đó, gãy hay nứt xương có thể xảy ra khi có tác động lực đột ngột vào xương, vận động quá mạnh hay tăng cường độ quá nhanh.

Đối với những chấn thương cấp tính, việc đầu tiên cần làm chính là sơ cứu đúng cách bằng việc áp dụng phương pháp RICE: Rest - Nghỉ ngơi, Ice - Chườm lạnh, Compression - Băng ép, Elevation - Kê cao vị trí chấn thương.

Sau khi sơ cứu, người bị chấn thương cần đến bệnh viện kiểm tra. Nếu phát hiện các chấn thương có chuyên biến nặng như: Xuất hiện cơn đau kéo dài và dữ dội, biến dạng khớp hoặc gãy xương, vết chấn thương sưng tấy..., bạn cần đi khám ngay lập tức. Thăm khám kịp thời sẽ giúp vận động viên, người chơi thể thao có phác đồ điều trị phù hợp, tránh những hậu quả kéo dài.

Bên cạnh việc tuân thủ các nguyên tắc khởi động, "làm nóng" cơ thể bằng các bài tập bài bản, trang bị kiến thức sơ cứu, vận động viên và người chơi thể thao cần quan tâm đến các chế độ dinh dưỡng, nguồn dưỡng chất tốt cho sức khỏe.

Việc bổ sung các loại thực phẩm giàu dưỡng chất tốt cho cơ, xương sẽ giúp giảm thiểu việc cơ thể bị chấn thương. Trong đó, glucosamine là dưỡng chất thiết yếu với người chơi thể thao. Glucosamine được xem là chất duy trì dịch nhờn của sụn khớp, mang đến sự dẻo dai, linh hoạt cho người chơi thể thao.

Dưỡng chất này là phần tử sẵn có bên trong cơ thể con người, hoặc có thể bổ sung qua các loại thực phẩm, xương động vật. Bổ sung glucosamine cho cơ thể sẽ giúp các vận động viên, người chơi thể thao duy trì sự chắc khỏe của xương khớp, sụn khớp và giảm thiểu các nguy cơ chấn thương trong quá trình vận động.

Xương khớp chắc khỏe sẽ giúp cho vận động viên giảm nguy cơ viêm sưng trong luyện tập và thi đấu, cũng như tạo điều kiện phục hồi tốt hơn khi gặp phải chấn thương. ■

067-2051/1619

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, Đà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

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

053-2049/1617

NEW! **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

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! **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 Có Hằng: 713-213-9465

052-2049/1617

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 Như: 602-558-0248

993-2042/1610

NEW! **Cần Người**
VÙNG SOUTHWEST

CẦN NAM NHÂN VIÊN LÀM ĐÊM TIỆM VIDEO VÙNG SOUTHWEST BIẾT CHÚT TIẾNG ANH GIAO TIẾP. KHÔNG CẦN KINH NGHIỆM

Xin liên lạc Lý: 281-818-2344
hoặc để lại lời nhắn

992-2042/1610

NEW! **Cần Người Giúp Việc**
59 N & KIRBY (ZIPCODE 77005)

Cần người giữ bé trai dưới 1 tuổi. Cần biết lái xe. Có thể nấu ăn, 13 ngày/tháng làm từ 7:AM - 7:PM.

Xin liên lạc: 832-516-3318

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Năm điều cần biết về bệnh viêm gan bí ẩn đang lây lan

Ngày 15/4, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố tin tức đầu tiên về làn sóng viêm gan bí ẩn không rõ nguyên nhân ở 74 trẻ em tại Vương Quốc Anh. Sau đó một tuần, bản cập nhật ngày 23/4, WHO cảnh báo các ca mắc tương tự cũng được phát hiện ở một số quốc gia khác tại châu Âu, Israel, Mỹ.

Tính đến ngày 10/5, ít nhất 23 quốc gia đã ghi nhận trẻ mắc viêm gan bí ẩn với hơn 350 trường hợp. Hàng chục ca khác đang nghi ngờ. Đặc biệt, 9 bệnh nhi đã tử vong, ít nhất 18 trẻ phải ghép gan vì bệnh nặng.

Viêm gan siêu vi là gì?

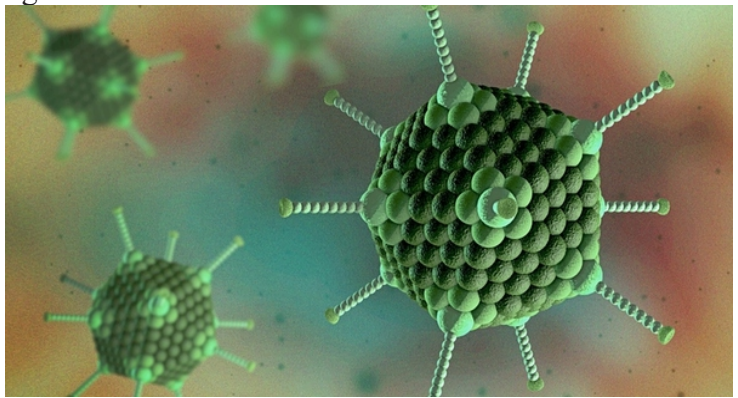
Gan là chìa khóa của quá trình thải độc, điều hòa trao đổi chất. Do đó, gan bị tổn thương có thể gây ra hậu quả rất nghiêm trọng, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Viêm gan có thể do nhiễm siêu vi (gọi tắt là viêm gan siêu vi), vấn đề về hệ thống miễn dịch hoặc do tiếp xúc rượu, ma túy, chất độc khác. Bệnh viêm gan có thể cấp tính (ngắn hạn) hoặc mạn tính (kéo dài).

Theo NPR, đợt bùng phát viêm gan bí ẩn đang lan rộng ở nhiều nước đặc trưng bởi những ca bệnh cấp tính ở trẻ em với nồng độ men gan trong máu tăng cao. Hiện nay, 5 loại virus được biết đến là nguyên nhân gây viêm gan virus ở người, đó là virus viêm gan A, B, C, D, E. Theo WHO, viêm gan B và C là nguyên nhân phổ biến nhất gây tử vong do xơ gan, ung thư gan và virus. Ước tính 345 triệu người bị nhiễm viêm gan B hoặc C. Tiêm vaccine có thể bảo vệ chúng ta khỏi viêm gan B, D, E.

Nghi phạm hàng đầu gây viêm gan bí ẩn là gì?

Điều đặc biệt trong số các ca mắc viêm gan bí ẩn hiện nay là không tác nhân gây viêm gan nào trước đó được tìm thấy. Các quan chức y tế Anh - nơi đầu tiên cảnh báo về làn sóng dịch bệnh này - cho biết virus adeno rất có thể là thủ phạm. Đây là loại thường gây bệnh cảm lạnh thông thường.

Theo tài liệu của Đại học Stanford, adeno là nhóm virus phổ biến, có thể gây ra nhiều bệnh như cảm lạnh thông thường hoặc triệu chứng giống cúm, sốt, viêm họng, viêm phế quản cấp tính, viêm phổi, viêm kết mạc, viêm dạ dày ruột cấp tính. Hiện nay, trên thế giới có hơn 100 loại virus adeno, trong đó, 50% đã truyền nhiễm sang con người.



Adeno có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, song, người mắc ít khi bị bệnh nghiêm trọng. Những người có hệ thống miễn dịch yếu yếu hoặc đang mắc bệnh hô hấp hoặc tim có nguy cơ cao bị bệnh nặng do nhiễm trùng adeno.

Trong khi đó, virus adeno 40, 41 thuộc nhóm 7, còn được gọi là virus adeno đường ruột vì chúng liên quan tình trạng viêm dạ dày ruột. Đây là nguyên nhân phổ biến thứ hai gây tiêu chảy nặng đến mức nhập viện ở trẻ em, sau rotavirus. Loại 40 có tỷ lệ mắc bệnh cao hơn ở trẻ em dưới 12 tháng và loại 41 có tỷ lệ mắc bệnh cao nhất ở trẻ em khoảng 28 tháng tuổi.

Điều khiến các bác sĩ bối rối đó chính là họ tìm thấy virus adeno trong mẫu máu nhưng không phải tất cả mô gan của bệnh nhân ở Alabama đều có virus này. Theo tiến sĩ Markus Buchfellner, chuyên gia bệnh truyền nhiễm nhi ở Đại học Alabama, trong số 9 trẻ được phân tích lâm sàng, mức độ viêm, tổn thương gan rất nặng, song họ

không tìm thấy virus adeno 41 trong gan. Các nhà khoa học chỉ tìm thấy virus trong máu. Trường hợp này tương tự trẻ đến từ South Dakota được phát hiện cách đây vài ngày.

Nếu adeno 41 là nguyên nhân gây ra những ca bệnh viêm gan bí ẩn, câu hỏi đặt ra là tại sao nó chỉ xuất hiện trong máu mà không phải ở những mô gan bị tổn thương nặng.

Nhà virus học Vinod Balasubramaniam, Đại học Monash Malaysia, cũng cùng quan điểm khi đặt ra nhiều câu hỏi xoay quanh adeno trong làn sóng viêm gan này. “Nếu adeno là nguyên nhân của những trường hợp này, có khả năng một biến chủng mới của virus đã xuất hiện và dễ gây bệnh viêm gan hơn”, vị chuyên gia nói.

Giáo sư vi sinh vật học Peter White, Đại học New South Wales (UNSW), Mỹ, cho biết: “Adeno 41 là những virus DNA rất thông minh và có khả năng lây nhiễm sang các cơ quan khác nhau. Ví dụ, một số người sẽ gặp phải cả các triệu chứng về đường hô hấp và đường tiêu hóa khi bị nhiễm virus adeno. Gan giống người cận vệ của hệ tiêu hóa. Vì vậy, nếu virus có khả năng lây nhiễm sang gan, điều đó cũng không quá ngạc nhiên. Chúng tôi đang xem xét giải trình tự toàn bộ virus để có được bộ gene đầy đủ, tìm kiếm hiện tượng tái tổ hợp hoặc đột biến cho phép nó ảnh hưởng tế bào gan”.

Viêm gan bí ẩn có phải do Covid-19 không?

Các nhà điều tra cũng đưa ra giả thuyết khác là do một số phản ứng miễn dịch bất thường. Vì giãn cách xã hội, phải ở nhà quá lâu, trẻ không được tiếp xúc với các mầm bệnh tự nhiên nên không thể tự bảo vệ trước những virus vốn không nguy hiểm.

Ngoài ra, ít nhất 20 bệnh nhân trong đợt bùng phát này đã nhiễm nCoV. Trong đó, 19 ca đồng nhiễm nCoV và adeno. Theo chuyên gia về bệnh truyền nhiễm, GS Robert Booy, Đại học Sydney, đây có thể là biểu hiện của việc đồng nhiễm cả adeno và nCoV ở trẻ nhỏ, tuy nhiên, chúng tôi vẫn chưa có đủ bằng chứng để khẳng định adeno, Covid-19 hay bất kỳ tác nhân nào khác gây ra bệnh này.

Bác sĩ bệnh truyền nhiễm Andrew Lloyd, Viện Kirby thuộc UNSW, khẳng định: “Tất cả nguyên nhân đã biết của bệnh viêm gan, từ virus đến thuốc và chất độc, đều đang được xem xét”.

Viêm gan có phải do ảnh hưởng của vaccine Covid-19 không?

Tất cả chuyên gia đều khẳng định điều này rất khó xảy ra. Một số thông tin sai lệch cho rằng trẻ mắc viêm gan bí ẩn vì ảnh hưởng của vaccine. Song, điều này rất phi thực tế. Bởi đa số trẻ mắc bệnh đều ở độ tuổi rất nhỏ, chưa đủ điều kiện để tiêm vaccine Covid-19 ở các quốc gia.

Ngoài ra, các nhà điều tra cũng khẳng định không có bằng chứng cho thấy các ca viêm gan bí ẩn do virus hoặc vũ khí sinh học từ phòng thí nghiệm. Virus đột biến tự nhiên và thay đổi theo thời gian, bằng chứng rõ ràng nhất là sự xuất hiện liên tiếp của các biến chủng SARS-CoV-2.

Một giả thuyết mới xuất hiện tại Anh đó là virus lây truyền từ chó. Báo cáo của Cơ quan An ninh Y tế Vương Quốc Anh (UKHSA) cho thấy “số lượng tương đối nhiều” trẻ em (70/93 trẻ trong khảo sát) sống chung hoặc tiếp xúc với chó trước khi bị ốm. “Chúng tôi đang làm rõ mối quan hệ giữa chó và sự gia tăng ca mắc viêm gan bí ẩn”, báo cáo của UKHSA viết.

Tuy nhiên, GS Francois Balloux, Giám đốc Viện Di truyền Đại học London, chia sẻ ông không thể tìm bất kỳ lời giải thích hợp lý nào cho mối liên hệ giữa tiếp xúc với chó và bệnh viêm gan ở trẻ em. “Những con chó mang virus adeno, gồm cả CAV-1 - tác nhân gây bệnh gan ở loài vật này. Song, không có bằng chứng cho thấy CAV-1 có thể lây nhiễm sang người”, Telegraph trích lời vị chuyên gia.

Trên Twitter, nhà dịch tễ học, tiến sĩ Meaghan Kall, thuộc Cơ quan An ninh Y tế Vương Quốc Anh, khẳng định giả thuyết này “quá xa vời”.

Cách điều trị bệnh viêm gan bí ẩn là gì?

Hiện tại, không có phương pháp điều trị cụ thể cho

bệnh viêm gan này. Các bệnh nhi nhập viện sẽ được tiếp nhận như trẻ mắc viêm gan khác và làm các xét nghiệm.

Với các trẻ chuyển nặng, bị tổn thương gan nghiêm trọng, bác sĩ sẽ chỉ định ghép gan. Sau khi ghép tạng, bệnh nhi sẽ phải uống thuốc chống đào thải cơ quan mới và gần như gần với loại thuốc này suốt phần đời còn lại.

Chín ca tử vong vì viêm gan bí ẩn vẫn chưa có nhiều thông tin. Giới chức y tế hiện tại chưa có thêm báo cáo phân tích lâm sàng về những ca bệnh này. Các chuyên gia cũng cho biết những tin tức về viêm gan bí ẩn trong thời điểm này có thể khiến phụ huynh lo lắng, song, đây là loại bệnh rất hiếm. Theo ông Buchfellner, virus adeno có thể lây truyền rất nhanh ở trẻ khi đến trường qua đường hô hấp, tiếp xúc gần. Loại virus này thường không gây bệnh nặng và có thể chỉ giống cảm cúm, bệnh kéo dài vài ngày. Do đó, phụ huynh không nên quá lo lắng, hãy dạy thói quen rửa sạch tay đúng cách, đeo khẩu trang, hạn chế tiếp xúc nơi đông người. ■

Mãn kinh sớm có thể làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ

Phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh trước độ tuổi 40 sẽ làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ trong tương lai lên đến 35%.

Hầu hết phụ nữ bắt đầu thời kỳ mãn kinh ở khoảng từ giữa độ tuổi 45 đến 55. Quá trình này hiện hữu khi buồng trứng của phụ nữ ngừng sản sinh ra trứng, gây ra việc giảm nồng độ estrogen. Theo Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (Mỹ), độ tuổi trung bình của việc bắt đầu thời kỳ mãn kinh là 51. Còn lại, thời kỳ mãn kinh xảy ra trước 40 tuổi được gọi là mãn kinh sớm.

Theo các nhà khoa học, những phụ nữ rơi vào tình trạng mãn kinh sớm sẽ làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ trong tương lai. Nghiên cứu này vừa được công bố tại hội nghị của Hiệp hội Tim mạch Mỹ. Các nhà khoa học đã kiểm tra dữ liệu của hơn 153.291 phụ nữ trong độ tuổi 60 và thuộc cơ sở dữ liệu y sinh UK Biobank ở nước Anh. Tại đây, các nhà khoa học đã thu thập các mẫu máu, nước tiểu và nước bọt cùng với thông tin sức khỏe chi tiết để nghiên cứu.

Kết quả cho thấy những phụ nữ từng trải qua giai đoạn mãn kinh trước 40 tuổi có nguy cơ được chẩn đoán mắc chứng sa sút trí tuệ cao hơn 35%. Phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh trước 45 tuổi có nguy cơ bị chẩn đoán sa sút trí tuệ sớm ở tuổi 65 cao hơn 1,3 lần. Trong khi đó, những phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh ở tuổi 52 trở lên có tỷ lệ sa sút trí tuệ tương tự như những phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh ở độ tuổi trung bình từ 50 đến 51 tuổi.

Bà Wenting Hao - tác giả của nghiên cứu và là nghiên cứu sinh tại Đại học Sơn Đông (Trung Quốc), cho rằng, nồng độ estrogen sẽ giảm mạnh khi phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh. Việc thiếu hụt này trong thời gian dài sẽ làm tăng quá trình lão hóa não và dẫn đến suy giảm nhận thức.

Theo tiến sĩ Stephanie Faubion - Giám đốc y tế của Hiệp hội Mãn kinh Mỹ và giám đốc Trung tâm Sức khỏe Phụ nữ Mayo Clinic, cho biết, sự suy giảm estrogen có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc phải những bất lợi về sức khỏe như bệnh tim, bệnh xương giòn, loãng xương, rối loạn tâm trạng, rối loạn chức năng tình dục và cả chứng mất trí nhớ.

Để phòng ngừa bệnh sa sút trí tuệ ở phụ nữ mãn kinh sớm, bà Wenting Hao khuyến nghị các chị em nên tập thể dục thường xuyên, tham gia các hoạt động giải trí, không hút thuốc/uống rượu và duy trì cân nặng hợp lý.

Bên cạnh đó, bà Wenting Hao cũng khuyến khích mỗi người nên bổ sung đủ vitamin D thông qua các loại thực phẩm như trứng, sữa, hải sản... hoặc dùng viên uống bổ sung dưỡng chất này. Bởi nhiều nghiên cứu cho thấy, lượng vitamin D trong máu thấp có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và các dạng sa sút trí tuệ khác. ■

Advertisement for Hair/Nails Technicians Wanted. Includes sections for 'Cần thợ Tóc / Nails', 'Cần thợ Nails', and 'Cần gấp thợ Tóc' with contact information and descriptions of services.

Advertisement for Hair Salons and Dry Cleaners. Includes sections for 'Cần thợ Tóc', 'Cần thợ Nails', and 'Cần người' with contact information and descriptions of services.

Advertisement for Help Wanted. Includes sections for 'Cần người giữ trẻ' and 'Cần người' with contact information and descriptions of services.

Advertisement for a Tailor and Sewing Shop. Includes sections for 'Cần thợ may gấp' and 'Cần người giúp việc' with contact information and descriptions of services.

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Đưa trẻ thích nói 3 câu này thường có EQ thấp khi lớn lên

Làm thế nào để biết EQ của một đứa trẻ cao hay thấp, hãy để ý xem những lời trẻ nói.

Cha mẹ có biết rằng ảnh hưởng của trí tuệ cảm xúc đối với con người là rất mạnh mẽ. Nếu trẻ thường nói 3 câu này, nguy cơ cao là trẻ sau khi lớn lên sẽ có EQ thấp, cha mẹ nên chú ý.

“Con không thể”

Một biểu hiện khác của EQ thấp là sự tự ti, nhút nhát quá mức. Bất kể trẻ làm gì, trong tiềm thức chúng luôn nghi ngờ chính mình, nghĩ rằng bản thân không thể làm được bất kỳ thứ gì. Khi gặp khó khăn, phản ứng đó thậm chí còn tồi tệ hơn và trẻ sẽ không bao giờ bước ra khỏi vùng an toàn của mình hoặc thậm chí bỏ cuộc trước khi bắt đầu. Đây là một biểu hiện khác của EQ thấp.

“Con muốn nó”

Trẻ có EQ thấp thường rất bướng bỉnh, có phương pháp hành xử riêng với thế giới và không nghe theo ý kiến của người khác. Khi gặp bất đồng, chúng sẽ tìm mọi cách để thỏa mãn mong muốn của bản thân và không thể quản lý được cảm xúc. Những đứa trẻ như thế này rất dễ bị cảm xúc chi phối, nếu không được hướng dẫn kịp thời rất dễ dẫn đến sai lầm trong tương lai.

“Không phải con”

Biểu hiện rõ ràng nhất của những đứa trẻ có EQ thấp là thích trốn tránh trách nhiệm. Những đứa trẻ lớn lên với cha mẹ quá bao dung thường rất ích kỷ, quen cho mình là trung tâm, không quan tâm đến cảm xúc của người khác, thích đổ lỗi cho mọi người và kém đồng cảm.

Phản ứng đầu tiên của một đứa trẻ như vậy là trốn tránh trách nhiệm và sẽ không bao giờ chịu chấp nhận nguyên nhân của mọi sự việc đến từ bản thân.



Ảnh minh họa

Làm thế nào để nuôi dạy những đứa trẻ có EQ cao?

Cha mẹ nào cũng muốn nuôi dạy con cái có trí tuệ cảm xúc cao. Trẻ vẫn nhỏ và hành vi, tính cách của chúng chưa được định hình hoàn toàn, chỉ cần bố mẹ nắm vững phương pháp và có chủ ý thực hành, EQ cũng có thể được trau dồi.

Dạy trẻ đối phó với cảm xúc

Nhà tâm lý học người Mỹ, tiến sĩ John Gottman cho rằng có 3 hành vi không có lợi cho việc phát triển EQ: Bỏ qua những cảm xúc tiêu cực của trẻ; không hài lòng với những cảm xúc tiêu cực, thậm chí buộc tội hoặc trừng phạt cảm xúc đó và cuối cùng là chấp nhận những cảm xúc tiêu cực, nhưng không hướng dẫn trẻ đối phó với cảm xúc đó.

Khi trẻ có những cảm xúc tiêu cực, cha mẹ nên chấp nhận cảm xúc đó và hướng dẫn trẻ cách xử lý. Ví dụ, khi trẻ đang khóc, hãy đồng cảm với cảm xúc buồn bã của

chúng: “Bố mẹ biết con buồn, bố mẹ có thể giúp gì cho con?”. Khi trẻ tức giận, hãy tìm hiểu ngọn nguồn cơn giận của con, nói chuyện để trẻ biết bố mẹ hiểu cảm xúc của chúng. Nên sử dụng “Ừ”, “Ồ” và “xin lỗi” khi giao tiếp để xoa dịu trái tim và giải phóng cảm xúc tiêu cực của trẻ.

Trao đổi thái độ lạc quan cho trẻ

Trên thực tế, lạc quan là chìa khóa quan trọng nhất với một đứa trẻ có EQ cao. Nguyên do là chỉ có lạc quan trẻ mới có thể đối mặt với mọi vấn đề chủ động hơn, có khả năng chống thất vọng tốt hơn, không dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường và có tinh thần tự khuyến khích bản thân.

Các chuyên gia đưa ra một số lời khuyên nuôi dưỡng sự lạc quan của trẻ em bao gồm óc hài hước và trí tưởng tượng. Ví dụ, để trẻ dọn đồ chơi, bố mẹ có thể nói: “Chiếc xe của con đang rất nhớ nhà đó”; “Các khối lego này đều đang buồn ngủ, đã đến giờ về nhà ngủ rồi”; “Bút và nắp bút là những người bạn tốt, hãy để chúng ôm nhau nào”... Ngoài ra bố mẹ có thể cùng con đọc “câu thần chú”: “Không sao đâu” để con đủ tự tin đối mặt với khó khăn.

Tạo cơ hội để trẻ giao tiếp với nhau

Nhiều cha mẹ lo lắng con mình nhỏ, dễ bị tổn thương nên luôn giữ con ở nhà và bao bọc quá mức. Tuy nhiên, “Bách khoa toàn thư về nuôi dạy con cái” của Mỹ đã chỉ ra: “Cách tốt nhất để một đứa trẻ học cách hòa đồng với mọi người là có được nhiều cơ hội học tập. Cha mẹ nên chủ động tạo cơ hội cho trẻ chơi với những đứa trẻ khác”.

Trẻ em có thể ồn ào, nhưng chúng cũng có thể học khả năng giải quyết xung đột, đoàn kết và hợp tác, giao tiếp và phối hợp trong “thực chiến”. Tất nhiên, cha mẹ cũng nên chú ý quan sát biểu hiện của con và hướng dẫn trẻ sau đó, chẳng hạn như: Dạy con phép lịch sự, dạy trẻ chia sẻ, dạy trẻ xếp hàng...

Chỉ số EQ có thể cải thiện, chỉ cần bố mẹ kiên nhẫn giáo dục và hướng dẫn trẻ cẩn thận. Trên con đường trưởng thành, hãy để trí tuệ xúc cảm cao giúp trẻ dũng cảm mở cánh cửa ra thế giới. ■

Anh sắp loại bỏ hoàn toàn việc lây nhiễm viêm gan B từ mẹ sang con

Theo Yahoo News, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) thông tin việc lây nhiễm viêm gan B từ mẹ sang con sắp được ngăn chặn hoàn toàn ở Anh.

Cụ thể, Cơ quan An ninh Y tế Vương quốc Anh cho biết họ đã đạt được bước tiến trong vấn đề giải quyết tình trạng nhiễm loại virus có thể gây tổn thương gan nghiêm trọng, ung thư và tử vong nếu không được điều trị.

Theo đó, một loại vaccine 6 trong 1 giúp chống lại bệnh viêm gan B, sẽ được tiêm cho tất cả trẻ sơ sinh trên Dịch vụ y tế Anh (NHS) khi chúng đạt 8, 12 và 16 tuần tuổi.

Cơ quan An ninh Y tế Vương quốc Anh cho biết mức độ hấp thụ của mũi tiêm này vẫn ở mức cao và cơ quan kêu gọi thêm nhiều người trưởng thành có nguy cơ mắc bệnh viêm gan B tới tiêm.

Yahoo News thông tin một trong những con đường lây nhiễm viêm gan B phổ biến nhất là từ phụ nữ sang con sau khi trải qua quá trình sinh nở. Kể từ cuối những năm 1990, tất cả phụ nữ mang thai ở Anh đều được xét nghiệm máu trước khi sinh để kiểm tra bệnh viêm gan B.

Mỗi năm, ở xứ sở sương mù, khoảng 2.000 phụ nữ dương tính với căn bệnh này và con của họ đều được tiêm vaccine viêm gan B từ khi mới sinh. WHO cũng đặt mục tiêu ngăn chặn viêm gan B là dưới 2% trẻ sinh ra từ những

bà mẹ dương tính sẽ tự phát triển bệnh. Dữ liệu của Cơ quan An ninh Y tế Vương quốc Anh cho thấy con số này của Anh hiện ở mức 0,1%.

“Chúng tôi đang mở đường cho việc loại bỏ bệnh viêm gan B và C. Nước Anh sẽ là một trong những quốc gia đầu tiên trên thế giới quét sạch các loại virus này”, ông Steve Barclay - Bộ trưởng Y tế và Chăm sóc Xã hội - nói.

Tiến sĩ Sema Mandal, Phó giám đốc về virus lây truyền qua đường máu tại Cơ quan An ninh Y tế Vương quốc Anh, nhận định nhiều người không biết rằng họ bị viêm gan B hoặc một loại viêm gan khác, vì virus có thể không lộ ra triệu chứng. Gần 90% trường hợp mắc bệnh viêm gan C tại Anh xảy ra ở những người tiêm chích ma túy hoặc từng tiêm chích trong quá khứ.

Theo ước tính của Yahoo News, ở Anh, khoảng 206.000 người đang sống chung với bệnh viêm gan B mạn tính. Hầu hết trường hợp này là những người di cư đã bị nhiễm bệnh ở nước ngoài trước khi đến Vương quốc Anh.

Các cộng đồng có nguy cơ lây nhiễm cao hơn ở Anh bao gồm những người tiêm chích ma túy, quan hệ đồng tính nam, song tính, gái mại dâm, những người trong tù và trung tâm giam giữ người nhập cư.

“Chúng tôi tiếp tục kêu gọi những người đã từng tiêm chích ma túy; quan hệ đồng tính nam, song tính; gái mại dâm, những người nhập cư vào Vương quốc Anh từ các quốc gia phổ biến bệnh viêm gan B hoặc C hãy đến xét nghiệm, điều trị hoặc tiêm phòng viêm gan B miễn phí”, tiến sĩ Sema Mandal nói. ■

Những cử chỉ yêu thương giúp giảm bớt nỗi lo âu

Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng những cử chỉ yêu thương giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng cũng như có mối quan hệ gắn kết với mọi người.

Một nghiên cứu bao gồm 1500 người tham gia được thực hiện từ năm 2021 cho thấy việc thiếu đi những va chạm thân mật với gia đình hay bạn đời sẽ khiến chúng ta cảm thấy lo lắng và cô đơn.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng bên dưới làn da của chúng ta là những dây thần kinh cảm giác vô cùng nhạy cảm với những cử chỉ thân mật và vuốt ve từ người thân. Bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu nếu ai đó vuốt ve nhẹ nhàng trong vùng da từ 1cm đến 10cm ở mỗi giây. Ngược lại, nếu cử chỉ vuốt ve này quá nhanh hoặc quá chậm sẽ khiến bạn cảm thấy ít thoải mái hơn.

Để giải thích cho việc này trước hết nằm ở sự giải phóng hormone oxytocin trong não khi làn da được tiếp xúc với những hành động thân mật. Việc giải tỏa hormone oxytocin sẽ giúp bạn giảm bớt căng thẳng và những nỗi đau về mặt tinh thần.

Một nguyên nhân khác giải thích cho hiện tượng những cử chỉ thân mật giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn nằm ở các tế bào thần kinh trong não. Các tế bào thần kinh này sẽ bị kích thích khi làn da của chúng ta được vuốt ve. Điều này sẽ làm giải phóng hormone “hạnh phúc” Dopamine giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

Ảnh minh họa

Với một cái ôm, một cử chỉ vuốt ve hay vuốt nhẹ ở bàn tay, chúng ta cũng có thể xoa dịu được nỗi đau tinh thần của người khác. Vì thế, để có một cuộc sống khỏe mạnh và gắn kết hơn với những người thương của mình, hãy thường xuyên thể hiện chúng thông qua các cử chỉ yêu thương với làn da. ■

NEW **Cần Người Giúp Việc** KHU DOWNTOWN

Cần người giữ trẻ ở lại nhà khu Downtown, gia đình Bác sĩ, cần người dưới 60 tuổi, chăm chỉ, tốt bụng và sẵn sàng làm theo hướng dẫn coi hai bé gái 5 tuổi và 1 tuổi. Em gái lớn sẽ đi học cả ngày. Kiếm người có kinh nghiệm trông trẻ và khả năng giúp việc nhà. Gia đình BS sẽ trả lương cao, có phòng riêng. Bao ăn ở và mọi chi phí. Điều kiện: làm việc siêng năng và chấp nhận giờ giấc thay đổi tùy theo giờ làm việc của gia chủ. Ở lại nhà 5 hay 6 đêm một tuần.

Để biết thêm chi tiết xin liên lạc Ngọc Ánh: 281-704-6259

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** 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.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php

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

NEW **Cần Người Giúp Việc** ZIPCODE 77083

Cần tìm một Cô/Bác Gái dưới 60 tuổi, giúp chăm sóc một ông cụ 92 tuổi ở nhà. Zipcode 77083 (SW Bellaire & Eldridge). \$2,000/tháng. Mọi thông tin xin vui lòng liên lạc.

Chi Duyệt: 832-298-1767

NEW **Server / Waitstaff** NEW! NEW! NEW!

We are a full service Korean BBQ Restaurant and are seeking a part-time or full-time Server to become an integral part of our team! Our ideal candidate is self-driven, hard-working and engaging. Must have previous experience as a server with good English communication skills. Compensation averages \$15.00 - \$20.00/hour depending on experience.

Lucky Palace Korean Restaurant. 8508 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036
Please email: yellowdragonrx@gmail.com

Thương Mại Rao Vặt Hằng Ngày **Thương Mại Rao Vặt Cuối Tuần**

Thương Mại Rao Vặt

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

* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified ĐĂNG BẢO không có vấn đề TRẢ TIỀN LẠI.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Loại thuốc đắt nhất thế giới hoạt động thế nào?

Libmeldy, giá 3,3 triệu USD một liệu trình, điều trị bệnh hiếm bằng cách thay đổi tế bào gốc của bệnh nhân, chèn các bản sao gene khỏe mạnh giúp chúng sản sinh ra tế bào máu bình thường.

Tháng 2, Teddi Shaw, bệnh nhi 20 tháng tuổi mắc bệnh di truyền hiếm gặp MLD, còn gọi là loạn dưỡng chất chuyển sắc, đã được điều trị thành công bằng một trong những loại thuốc đắt nhất thế giới. Phương pháp điều trị mang tính cách mạng có tên Libmeldy, do công ty Orchard Therapeutics sản xuất, trị giá khoảng 3,3 triệu USD. Thuốc được coi là niềm hy vọng đối với nhiều trẻ mắc chứng MLD trong tương lai.

Thông thường, những trẻ mắc MLD sẽ mất dần khả năng suy nghĩ, di chuyển và cảm nhận thế giới xung quanh. Cuối cùng, các em không thể đi lại, nuốt, nói, nghe, nhìn hoặc phản ứng với các kích thích cơ thể. Hầu hết trẻ sơ sinh mắc MLD sẽ chết trước khi lên 5 tuổi.

MLD hình thành do một hoặc một số đoạn gene lỗi. Đây là một gene lặn, có nghĩa chỉ những trẻ thừa hưởng hai bản sao lỗi từ cả cha và mẹ mới phát triển tình trạng này. Do đó, MLD rất hiếm gặp, chỉ ảnh hưởng đến khoảng một trên 40.000 trẻ tại Anh. Tại Mỹ, ước tính có dưới 50.000 người mắc bệnh.

Ở trẻ có hai bản sao gene khiếm khuyết, lượng sulfatide (chất béo có trong chất trắng của não và tủy sống) tích tụ quá mức trong võ tế bào thần kinh, làm gián đoạn hoạt động của dây thần kinh và gây viêm nhiễm.

Các bác sĩ có thể điều trị cho bệnh nhân bằng phương pháp cấy ghép tủy xương từ người hiến tặng khỏe mạnh, nhưng điều này chỉ làm chậm quá trình tiến triển bệnh. Phương pháp khác là tiêm enzyme đang hoạt động, song đây là một phân tử protein lớn, đôi khi không vượt qua được hàng rào máu não.

Sau nhiều năm liền, bác sĩ đã thử nghiệm thành công liệu pháp atidarsagene autotemcel, bán ra thị trường với tên Libmeldy. Thuốc cung cấp gene khỏe mạnh để tạo enzyme cho cơ thể.

Bước đầu, bác sĩ sẽ thu thập tế bào gốc từ tủy xương của bệnh nhân, có khả năng

phát triển thành nhiều loại tế bào máu và gửi chúng đến một phòng thí nghiệm ở Italy. Tại đây, các nhà khoa học sẽ sử dụng một loại virus đã được sửa đổi, chèn các bản sao gene khỏe mạnh chứa enzyme vào DNA của chúng.

Cuối cùng, bác sĩ tiêm lại tế bào gốc vào máu bệnh nhân. Các tế bào di chuyển đến tủy xương, tạo ra các tế bào máu có thể sản sinh enzyme và hoạt động bình thường.

Tháng 1 năm ngoái, các nhà nghiên cứu ở Italy kết luận phương pháp này có hiệu quả với hầu hết trẻ em nếu được sử dụng trong giai đoạn đầu của bệnh. Tháng 3/2022, Viện Sức khỏe và Chăm sóc Chuyên sâu Quốc gia Vương quốc Anh (NICE) đã phê duyệt sử dụng thuốc.

Vào thời điểm phê duyệt, Libmeldy được ghi nhận là loại thuốc đắt nhất thế giới, với chi phí 2,87 triệu bảng Anh (3,42 triệu USD) với mỗi bệnh nhân. Gần đây, Mỹ phê duyệt một liệu pháp gene khác đắt hơn, có giá 3,5 triệu USD.

Hiện, Libmeldy vẫn là phương pháp điều trị có giá cao nhất từng được NICE chấp thuận. Các chuyên gia vẫn cho rằng đây là mức giá dễ hiểu sau 20 năm nghiên cứu và phát triển.

Giáo sư Bobby Gaspar, đồng sáng lập, Giám đốc điều hành Orchard Therapeutics, cho biết việc đưa thuốc ra thị trường là một quá trình rất dài, với nhiều nỗ lực.

Điểm hạn chế của Libmeldy là chỉ có tác dụng nếu được dùng trong giai đoạn đầu phát triển bệnh. Nhiều trẻ em được chẩn đoán mắc MLD sau khi anh, chị của các em đã chuyển nặng. Khi ấy, đã quá muộn để kiểm soát căn bệnh chết người.

Báo cáo của BBC tiết lộ chị gái của Teddi Shaw, bé Nala, ba tuổi hiện đã mất thị lực, không thể đi lại hay ăn uống do bệnh MLD. Nala đã quá tuổi có thể sử dụng thuốc.

Các nhà nghiên cứu, bác sĩ và gia đình những trẻ mắc MLD kêu gọi sàng lọc tất cả trẻ sơ sinh. Nhưng xét nghiệm máu gót chân dành cho các trẻ sơ sinh ở Anh không thể xác định được bệnh MLD.

Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia Manchester đang sử dụng xét nghiệm sinh hóa để sàng lọc tình trạng bệnh. Phương pháp có thể đo mức độ sulfatide hoặc enzyme trong máu bệnh nhân, hiệu quả hơn xét nghiệm di truyền. ■

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 vừa nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới dễ dàng 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 Lưỡng

99 RANCH MARKET

FOLLOW US FOR SPECIAL!



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
04.07 - 04.13 2023

DOWNLOAD OUR APP



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

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

| | | |
|--|---|--|
| <p>2002852 454g</p> <p>\$5.99 2\$ FOR 6.00 /EA</p> <p>SYNEAR AUTHENTIC RICE BALL BLACK GLUTINOUS TROÍ NƯỚC NÉP THAN NHÂN MÈ HIỆU SY-NEAR</p> | <p>2006836 540g</p> <p>\$5.99 2\$ FOR 7.00 /EA</p> <p>KINGS COOK LINSEED CLAY OVEN ROLLS - BÁNH CHIÊN HIỆU KINGS - COOK</p> | <p>CHIMEI 1693150 1693152 1693153 890g</p> <p>\$6.99 Buy 1 Get 1 FREE \$6.99 /EA</p> <p>CHIMEI FROZEN BUN - SESAME PASTE / TARO PASTE / REDBEAN PASTE BÁNH BAO HIỆU CHI-MEI (Mè/ Khoai môn/ Đậu đỏ)</p> |
| <p>1607101 16oz</p> <p>\$2.89 \$1.98 /EA</p> <p>MOCHIKO SWEET RICE FLOUR - BỘT NÉP HIỆU MO-CHI-KO</p> | <p>9cnt/cs</p> <p>\$1.99 \$1.59 /CS</p> <p>YOUNG COCONUT DỪA TƯƠI</p> | <p>18-20s/cs</p> <p>\$7.99 79¢ /EA \$7.99 /CS</p> <p>YELLOW MANGO 18-20 XOÀI THANH CÀ</p> |
| <p>\$2.49 /LB</p> <p>ORRI MANDARIN QUYT OR-RI NGỌT</p> | <p>69¢ /LB</p> <p>NAPA (GREEN) CÁI BẮC THẢO</p> | <p>\$1.99 /LB</p> <p>SEABASS CÁ TUYẾT</p> |
| <p>3lb/pk</p> <p>\$9.99 /PK</p> <p>CAL. SQUID MỰC ONG</p> | <p>\$2.49 /LB</p> <p>PORK BABY BACK RIB SƯỜN LƯNG HEO</p> | <p>\$2.99 /LB</p> <p>PORK BELLY (FROZEN) THỊT BA RỢI ĐÔNG LẠNH</p> |

母親節禮卡特惠
• MOTHERS DAY •
SPECIAL!
\$2 OFF
\$99 GIFT CARDS
4/7-5/14, 2023

THANK YOU \$99

彈鮮甜 新鮮上市
肥美鮮蝦季
Shrimp Festival
04/07 - 04/27/23

selected items up to **15% OFF**
精選鮮蝦好物 低至85折

| | |
|--|---|
| <p>2060583 4.23oz</p> <p>\$2.99 \$1.49 /EA</p> <p>SEG RICE CHIPS SPICY CRAYFISH FLAVOR - BÁNH CÒM GAO MÙI CRAWFISH HIỆU SEG</p> | <p>2004183 60g</p> <p>\$1.69 \$1.29 /EA</p> <p>YUZONG HSIA WEI HSIEN SHRIMP SNACK - ORIGINAL (Sm) BÁNH PHÔNG TÔM HIỆU HSIA WEI HSIEN</p> |
| <p>1692594 500g</p> <p>\$8.49 7.28 /EA</p> <p>KIMBO FROZEN SHRIMP DUMPLING HAUKAU - BÁNH XÉP (HÀ CÁO) HIỆU KIM-BO</p> | <p>3692921 420g</p> <p>\$6.99 2 FOR 10.98</p> <p>SYNEAR SOUP DPL PORK & SHRIMP BÁNH BAO SÚP NHỎ TÔM THỊT HIỆU SY-NEAR</p> |
| <p>3692661 3692666 3692677 12.6oz</p> <p>\$7.89 2 FOR 11.98</p> <p>SYNEAR DUMPLING SHRIMP - PORK LEEK / PORK SCALLOP / PORK ASIAN STYLE BÁNH XÉP (HÀ CÁO) HIỆU SY-NEAR</p> | <p>2012604 4x9.1oz 4 bowl</p> <p>\$17.99 13.48 /EA</p> <p>CHAROEN POKPHAND SHRIMP WANTON SOUP with NOODLE HOÀNH THÁNH MI HIỆU CP (4 TỖ)</p> |

Weekend Special 3-Day Sale

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

Thứ Sáu/Bảy & Chủ Nhật

| | | |
|---|--|---|
| <p>\$1.29 /LB</p> <p>TOMATO ON THE VINE - CÀ CHUA TRÔNG TRONG NHÀ KÍNH</p> | <p>150g/pk</p> <p>79¢ /PK</p> <p>SEAFOOD MUSHROOM NẤM HẢI SẢN</p> | <p>2\$1.00 EA</p> <p>CUCUMBER DỪA LEO LỚN</p> |
| <p>\$4.99 /LB</p> <p>FRESH LONGAN NHÂN TƯƠI</p> | <p>69¢ /LB</p> <p>JACK FRUIT MÍT</p> | <p>\$1.69 /LB</p> <p>CHINESE EGGPLANT CÁ TÍM</p> |
| <p>\$3.99 /LB</p> <p>GUAVA TRÁI ỒI</p> | <p>LIVE \$8.99 /LB</p> <p>LIVE DUNGENESS CRAB CUA SÔNG LỚN</p> | <p>FRESH \$8.99 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p> |
| <p>FRESH \$3.49 /LB</p> <p>FRESH GOLD CARP CÁ GOLD CARP</p> | <p>FRESH \$3.29 /LB</p> <p>FRESH PETRALE SOLE CÁ BƠN TƯƠI</p> | <p>FRESH \$4.99 /LB</p> <p>FRESH ATLANTIC WHOLE SALMON CÁ HỒI NGUYÊN CON</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <h3>TẠP HÓA</h3> <p>1620346 19oz</p> <p>2.600 FOR</p> <p>MAE PLOY-COCONUT CREAM NƯỚC CỐT DỪA HIỆU MAEPLYO</p> | <h3>THỊT</h3> <p>\$7.99 /LB</p> <p>BEEF TENDON GÀN BÒ</p> | <p>\$1.99 /LB</p> <p>CHICKEN PAW CHÂN GÀ</p> | <p>\$9.99 /LB</p> <p>LAMB SHOULDER SLICE THỊT CỪU THÁI MÔNG</p> |
| <h3>RAU CỦ QUẢ</h3> <p>1620346 19oz</p> <p>\$2.69 /LB</p> <p>IRON NAGAIMO (CHINA) SON DƯỢC TRUNG QUỐC</p> | <p>11lb/9-10s/cs</p> <p>\$2.69 /LB \$25.99 /CS</p> <p>BROWN/SHINKO PEAR (KOREAN) LÊ NẤU SHIN-KO HÀN QUỐC</p> | <h3>HẢI SẢN</h3> <p>4lb/pk</p> <p>\$5.99 /LB \$19.99 /PK</p> <p>20/30 HEAD-ON SHRIMP TÔM MÈ CỎ ĐẦU CỖ 20/30</p> | |
| <p>\$1.99 /LB</p> <p>LOTUS ROOT CỦ SEN</p> | <p>\$2.49 /LB</p> <p>SNOW FUJI APPLE TÁO FU-JI TRUNG QUỐC</p> | <p>\$5.99 /LB</p> <p>FROZEN SEA BASS (BRANZINO) CÁ NGẪN TUYẾT</p> | |
| <p>300g/pk</p> <p>\$2.99 /PK</p> <p>MINI KING OYSTER MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ MI-NI HÀN QUỐC</p> | <p>\$1.79 /LB</p> <p>GINGER GỪNG</p> | <p>2lb/pk</p> <p>\$11.99 /PK</p> <p>GREEN MUSSEL HALF SHEEL CHEM CHÉP XANH NỬA VỎ (Hộp)</p> | |
| <p>\$1.69 /LB</p> <p>YOU CHOY MUI CÁI NGỌT BÔNG</p> | <p>99¢ /LB</p> <p>DAIKON LEAF (SHEN LI HON) CÁI BỆ XANH</p> | <p>99¢ /LB</p> <p>GAILAN CÁI LÀN</p> | |
| <p>2lb/pk</p> <p>\$7.99 /PK</p> <p>TILAPIA FILLET (ALL NATURE) CÁ RÔ PHI PHI LÊ THIÊN NHIÊN</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 |
|-------------------|-------------------|--------------------|