

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1614

May 12, 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 THƯƠNG 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 - THƯƠNG 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: 12 13 14 15 16 17 18**

| | | |
|---|---|--|
| <p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE "LIFE KIM KEE" Double Fermented Soy Sauce 27000 pts</p> <p>FREE "SHY LAM" Shrimp Bunchon Sauce 14000 pts</p> <p>FREE "ONE ONE" One Cocker Chicken 17000 pts</p> <p>FREE "LIFE KIM KEE" Chili Garlic Sauce 21000 pts</p> | <p>GROCERY</p> <p>\$2.28 Golden Miso Seasoning Sauce 12oz (12/1)</p> <p>\$1.99 "5" Brand Green M-Y Jelly 14oz VERT GELLE (12/1)</p> <p>\$20.88 "5" Brand Headash 12oz (12/1)</p> <p>\$1.99 "RICHIE" Jackfruit 12oz (12/1)</p> <p>\$2.58 "5" Brand Sweet Black Pepper 12oz (12/1)</p> <p>\$4.88 "5" Brand Soybean Paste 12oz (12/1)</p> | <p>VEGETABLE</p> <p>\$1.69 Fresh Long Spinach 1lb (12/1)</p> <p>\$0.99 Fresh Napa Cabbage 1lb (12/1)</p> <p>\$0.59 Fresh Carrot 1lb (12/1)</p> <p>\$1.09 Fresh Cing Green Cucumber 1lb (12/1)</p> <p>\$2.49 Fresh Tomatoes 1lb (12/1)</p> <p>\$2.99 Fresh Yellow Purple Beans 1lb (12/1)</p> |
| <p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE "SHADAI" Premium Light Soy Sauce 15000 pts</p> <p>FREE "LIFE KIM KEE" Shrimp Bunchon Sauce 21000 pts</p> <p>FREE "SHADAI" Premium Light Soy Sauce 6000 pts</p> <p>FREE "YEO'S" Hot Bean Sauce 18000 pts</p> | <p>MEAT</p> <p>\$11.99 Fresh Goat Meat 1lb (12/1)</p> <p>\$14.99 Shredded Beef 1lb (12/1)</p> <p>\$9.99 Pork With Egg Meat 1lb (12/1)</p> <p>\$2.99 Fresh Pork Leg 1lb (12/1)</p> <p>\$6.79 Fresh Beef Tri-Tip 1lb (12/1)</p> <p>\$2.19 Porker Pork Feet 1lb (12/1)</p> | <p>SEAFOOD</p> <p>\$5.99 "SINGLE COOK" Shrimp 1lb (12/1)</p> <p>\$35.99 "SINGLE COOK" Shrimp 5lb (12/1)</p> <p>\$6.28 "SINGLE COOK" Shrimp 1lb (12/1)</p> <p>\$4.48 "SINGLE COOK" Shrimp 1lb (12/1)</p> <p>\$5.99 "SINGLE COOK" Shrimp 1lb (12/1)</p> <p>\$2.59 "SINGLE COOK" Shrimp 1lb (12/1)</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

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**




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

BOOM SALE! 2 for \$89 \$58.99 Box - 6 bottles

BOOM SALE! 2 for \$9.99 \$5.99 pack

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS TUYỂN DỤNG HIRING!
CHÚNG 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 CHO VIET 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

SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Các phi hành gia sẽ trải qua những gì trong nhiệm vụ Artemis II của NASA?

Theo dự kiến, các phi hành gia của NASA sẽ có chuyến bay trên tàu Orion trong nhiệm vụ Artemis II được phóng vào năm 2024.

Theo đoạn video mới được NASA chia sẻ, bên trong tàu vũ trụ Orion được vệt sáng màu hồng chiếu rọi vào trong khi Hệ thống huỷ phóng (LAS) được tách khỏi tàu không lâu sau khi tiến hành cất cánh trên tên lửa SLS.



Tàu vũ trụ Orion của NASA

Theo đoạn phim được Lockheed Martin, công ty chế tạo tàu Orion, chia sẻ trên Twitter, người xem có thể tưởng tượng về những gì mà các phi hành gia sẽ phải trải qua trong nhiệm vụ có người lái Artemis II của NASA. Các phi hành gia cũng sẽ chứng kiến quá trình tách ra của LAS nếu như nhiệm vụ cất cánh thuận lợi.

Đoạn video này được quay trong buổi phóng thành công của bộ đôi tàu Orion và tên lửa SLS trong nhiệm vụ Artemis I. Artemis I là nhiệm vụ thử nghiệm và hiện đang trên đường trở về Trái Đất sau chuyến bay quanh Mặt Trăng.

Vụ phóng trong nhiệm vụ Artemis I giúp kiểm tra về SLS, tên lửa mạnh nhất của NASA và tàu Orion dùng để chở các phi hành gia trong các sứ mệnh sắp tới. Hình nộm ngồi ở ghế lái trên tàu Orion đang thu thập dữ liệu để xác định về ảnh hưởng của việc du hành vũ trụ, trong đó bao gồm cả tiếp xúc với bức xạ.

Theo NASA, con tàu Orion tiến hành hạ cánh xuống vùng biển Thái Bình Dương và kết thúc nhiệm vụ. Trong khi đó, nhiệm vụ Artemis II hiện đang được lên kế hoạch và sẽ phóng vào năm 2024.

Artemis II sẽ thực hiện sứ mệnh đưa con người bay theo lộ trình giống như Artemis I. Đó là sẽ thực hiện một chuyến du hành quanh Mặt Trăng và trở lại Trái Đất. Tiếp đó, nhiệm vụ Artemis III dự kiến sẽ được phóng vào năm 2025 với mục tiêu đưa con người quay trở lại bề mặt của Mặt Trăng lần đầu tiên, kể từ sau sứ mệnh Apollo 17 vào năm 1972.

Theo dự kiến, các phi hành gia của NASA sẽ sử dụng tàu vũ trụ Orion để tiến hành kết nối với tên lửa

Starship cải tiến của SpaceX, với vai trò như phương tiện đổ bộ Mặt Trăng.

Theo NASA, hệ thống LAS của cơ quan này có thể tạo ra lực đẩy hơn 18.000 kg, tức là đủ để nâng 26 con voi khỏi mặt đất. Hệ thống đặc biệt này được thiết kế nhằm đưa các phi hành gia rời khỏi tên lửa SLS một cách nhanh chóng trong trường hợp khẩn cấp.

Thế nhưng, khi vụ phóng diễn ra theo đúng kế hoạch, hệ thống LAS sẽ được phóng vào không gian để giúp làm giảm khối lượng khoang tàu Orion ở trong không gian.

Tàu Orion đang trên đường về Trái Đất

NASA cho biết, tàu vũ trụ Orion đã bay gần Mặt Trăng và đã sử dụng lực hấp dẫn để chuyển hướng, cũng như đánh dấu hành trình trở về Trái Đất.

Theo đó, tại điểm tiếp cận gần nhất, tàu Orion không người lái bay cách bề mặt của Mặt Trăng chỉ chưa đầy 130 km. Các thao tác thử nghiệm sẽ được sử dụng trong các nhiệm vụ Artemis sau nhằm đưa con người quay trở lại hành tinh này.

Theo NASA, liên lạc với Orion bị gián đoạn trong 30 phút khi con tàu di chuyển ở phía mặt tối của Mặt Trăng. Tuy nhiên, Module dịch vụ châu Âu, chịu trách nhiệm cung cấp năng lượng cho tàu Orion, đã khởi động thành công động cơ chính trong hơn 3 phút để đưa con tàu của NASA trở về.

Đây cũng chính là lần điều động quan trọng cuối cùng của sứ mệnh. Con tàu Orion giờ đây sẽ chỉ tiến hành điều chỉnh hướng đi một chút cho tới khi hạ cánh xuống Thái Bình Dương ở ngoài khơi San Diego. Con tàu của NASA sau đó sẽ được thu hồi và đưa lên một con tàu của Hải quân Mỹ.

Cách đây một tuần, tàu vũ trụ Orion đã phá được kỷ lục bay xa nhất từ Trái Đất so với bất kỳ con tàu nào từng từng được phóng lên Mặt Trăng trước đó. Tàu Orion đã bay xa hơn 64.374 km phía sau phần tối của Mặt Trăng và cách bề mặt Trái Đất tới 434.523 km.

Theo các chuyên gia, việc quay trở lại bầu khí quyển của Trái Đất sẽ là bài kiểm tra khắc nghiệt đối với tâm chấn nhiệt của tàu vũ trụ Orion. Bởi tâm chấn này sẽ phải chịu được nhiệt độ khoảng 2.800 độ C, hoặc khoảng một nửa nhiệt độ bề mặt của Mặt Trời.

Theo chương trình Artemis, Mỹ đang tìm cách để xây dựng sự hiện diện lâu dài ở trên Mặt Trăng, từ đó nhằm chuẩn bị cho chuyến hành trình tiếp theo tới sao Hỏa.

Do đó, nếu như Artemis I diễn ra một cách suôn sẻ, nhiệm vụ Artemis II sẽ thực hiện đưa các phi hành gia bay vòng quanh Mặt Trăng vào năm 2024 và tiếp theo đến Artemis III sẽ chở phi hành đoàn hạ cánh xuống vùng cực nam của hành tinh này vào năm 2025.

Artemis I bắt đầu khởi hành tới quỹ đạo của Mặt Trăng từ Trung tâm vũ trụ Kennedy tại Florida (Mỹ). Từ đầu đến cuối, hành trình của nhiệm vụ này kéo dài 25 ngày rưỡi. ■

Công nghệ dự đoán sóng thần trong chưa đầy một giây

Thông qua cảm biến ngoài khơi và học máy, nhóm nghiên cứu ở viện RIKEN chỉ mất gần một giây để dự đoán tác động sóng thần, giúp tăng thời gian sơ tán trước thảm họa.

Năm 2011, vùng đông bắc Nhật Bản bị tàn phá bởi thảm họa sóng thần khiến 18.500 người thiệt mạng. Từ sau đó, Nhật Bản tập trung vào ngăn chặn thảm họa tương tự xảy ra trong tương lai.

Hiện nay, nghiên cứu mới của Phòng thí nghiệm Khoa học Dự báo RIKEN sử dụng học máy để dự đoán chính xác tác động của sóng thần trong chưa đầy một giây, theo thông báo của viện.

"Lợi thế chính của phương pháp mới là tốc độ dự đoán, yếu tố chủ chốt trong cảnh báo sớm", Iyan Mulia, nhà khoa học ở RIKEN, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết. "Mô hình sóng thần thông thường cung cấp dự đoán sau 30 phút, khoảng thời gian quá trễ. Nhưng mô hình của chúng tôi có thể dự đoán trong vòng vài giây".

Để đạt được điều này, các nhà nghiên cứu lắp đặt mạng lưới cảm biến lớn nhất thế giới ở vùng ven biển Nhật Bản để theo dõi chuyển động của đáy đại dương. Mạng lưới bao gồm 150 trạm ngoài khơi, kết hợp với nhau để cung cấp cảnh báo sớm sóng thần.

Tuy nhiên, nhằm hoạt động hiệu quả, dữ liệu do cảm biến tạo ra cần được chuyển thành độ cao và quy mô sóng thần dọc vùng ven biển. Điều này thường đòi hỏi những phương trình phi tuyến tính mà máy tính tiêu chuẩn mất khoảng 30 phút để giải quyết, dẫn tới không đủ thời gian sơ tán trước thảm họa.

Đó là lý do mô hình AI của RIKEN đóng vai trò quan trọng giúp cứu sống sinh mạng. Mô hình mới cho phép mọi người có ít nhất 30 phút sơ tán khỏi nơi sóng thần ập tới.

Nhóm nghiên cứu RIKEN đào tạo hệ thống học máy của họ thông qua sử dụng hơn 3.000 sự kiện sóng thần do máy tính mô phỏng và thử nghiệm với 480 kịch bản sóng thần khác và 3 vụ sóng thần thực tế. Họ nhận thấy mô hình dựa trên học máy có thể đạt độ chính xác vượt xa máy tính thông thường. Nhóm nghiên cứu khẳng định mô hình của họ có thể hoạt động với bất kỳ thiên tai nào cần tranh thủ thời gian.

Trước đó, các nhà nghiên cứu phát triển phương pháp mới để phát hiện sóng thần qua từ trường tạo ra khi sóng thần di chuyển qua nước dẫn điện dưới biển. Từ trường này có thể được phát hiện vài phút trước khi mực nước biển dâng lên, cung cấp thêm thời gian phản ứng.

Tuy rất ấn tượng, phương pháp cũ không thể cạnh tranh với mô hình mới nhất của RIKEN. Tuy nhiên, mô hình chỉ chính xác với những con sóng thần lớn cao trên 1,5 mét. Mulia và cộng sự đang làm việc để cải thiện độ chính xác của mô hình với các cơn sóng thần nhỏ hơn. ■

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 NƯỚC
- * 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

SU TÂM & TÌM HIỂU

5 món ăn sáng giúp kéo dài tuổi thọ

Dan Buettner đã dành cả sự nghiệp của mình để nghiên cứu 5 địa điểm trên thế giới mà con người sống thọ nhất nhờ chế độ ăn sáng lành mạnh.

Theo tác giả Dan Buettner, hầu hết người Mỹ cần suy nghĩ lại về bữa sáng của họ. Dan Buettner đã dành cả sự nghiệp của mình để nghiên cứu các mô hình xã hội và chế độ ăn uống của những người sống ở "vùng xanh" - 5 địa điểm trên thế giới có số người sống thọ nhất.

Những đất nước được gọi là Blue Zones (vùng xanh) là Ikaria (Hy Lạp), Loma Linda (Mỹ), Sardinia (Italy), Okinawa (Nhật Bản) và Nicoya (Costa Rica). Đây là những vùng có nhiều cư dân sống tới 100 tuổi trên thế giới.

Trong khi các món ăn sáng điển hình của người Mỹ như ngũ cốc hoặc bánh ngọt nướng, bánh mì thường chứa nhiều đường bổ sung. Những người mà Dan Buettner nghiên cứu bắt đầu ngày mới với lượng chất dinh dưỡng hấp thụ nhiều hơn.

Dan Buettner nói với Insider nhiều quốc gia coi bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất và lớn nhất trong ngày.

Súp Minestrone chứa nhiều omega-3 và chất xơ

Dan Buettner cho biết bữa sáng không được coi là một bữa ăn quan trọng ở Sardinia (Italy). Vì vậy, nhiều người Sardinia bắt đầu ngày mới với một món ăn kiểu bữa trưa: Thường là súp minestrone, bao gồm rau, mì ống, đậu và phô mai Parmesan. Súp được ăn với bánh mì bột chua và phô mai sữa cừu kèm đồ uống là cà phê đen.

Súp minestrone là một trong những bữa sáng yêu thích của Dan Buettner vì hàm lượng chất xơ cao từ đậu và rau. Chất xơ này giúp nuôi vi khuẩn trong ruột, có thể có lợi cho hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch. Chuyên gia dinh dưỡng Stacey Simon cho biết sữa cừu chứa axit béo omega-3 giúp ngăn ngừa bệnh tim. Ngoài ra, bánh mì bột chua cũng không làm tăng lượng đường trong máu của bạn như bánh mì trắng.



Ngũ cốc nguyên hạt có thể tăng cường sức khỏe tim mạch

Dan Buettner, tác giả của cuốn sách sắp xuất bản The Blue Zone American Kitchen, nói rằng "vùng xanh" đầu tiên là ở Loma Linda, California (Mỹ).

Bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng John Kellogg là người đầu tiên khám phá ra lúa mì nguyên hạt và ngô làm thức ăn sáng. Theo tạp chí Smithsonian, chuyên gia dinh dưỡng John Kellogg đã dùng ngũ cốc như một món ăn sáng để tiêu hóa. Ý tưởng cho đường vào ngũ cốc và bán trên thị trường hiện tại là từ anh trai Kellogg.

Dan Buettner cho biết nhiều tín đồ Cơ đốc Phục lâm sống ở Loma Linda, Mỹ và các thành viên của nhà thờ ăn rất ít các sản phẩm từ động vật, không hút thuốc hoặc uống rượu, theo Healthline.

Chuyên gia dinh dưỡng Stacey Simon nói rằng ngũ cốc nguyên hạt không thêm đường có thể là lựa chọn tuyệt vời vào buổi sáng, đặc biệt khi kết hợp với chất béo lành

mạnh hoặc protein để có thêm chất dinh dưỡng.

"Ngũ cốc nguyên hạt chứa chất xơ, vitamin (đặc biệt là vitamin B) và khoáng chất. Ngũ cốc nguyên hạt đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, một số loại ung thư và tiểu đường", Dan Buettner nói.

Súp miso với cơm giàu protein và ít chất béo bão hòa

Dan Buettner nói người dân ở Okinawa (Nhật Bản) thường ăn súp miso vào bữa sáng với các loại rau củ và đậu phụ. Bữa ăn được làm theo kiểu truyền thống với khoai lang tím, được hấp hoặc xào với tỏi, dầu mè và hành lá. Bữa ăn thường được làm bằng gạo lức, thỉnh thoảng ăn với cơm trắng và thường được dùng với trà xanh.

Chuyên gia dinh dưỡng Stacey Simon cho biết bữa sáng này có đầy đủ vitamin và khoáng chất từ nhiều loại rau củ. Cô cho biết đậu phụ chứa nhiều vitamin và protein nhưng lại ít chất béo bão hòa, có liên quan đến bệnh tim.

Trà xanh đã được chứng minh là có nhiều lợi ích bao gồm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, giảm cholesterol, cải thiện sức khỏe đường ruột, giảm viêm và giảm lượng đường trong máu.

Sữa chua dê với các loại hạt và mật ong chứa nhiều chất béo lành mạnh

Người Ikaria (Hy Lạp) thường ăn sữa chua làm từ sữa dê đồng thời thêm các loại hạt và mật ong vào bữa sáng. Ông cho biết loại sữa chua này thường được ăn kèm với bánh mì và trái cây theo mùa. Họ sẽ uống các loại trà thảo mộc, chẳng hạn trà oregano, trà hương thảo, trà xô thơm và trà catnip.

Theo Healthline, sữa dê chứa nhiều protein hơn sữa bò và có thể giúp cơ thể hấp thụ các chất dinh dưỡng thiết yếu. Các loại hạt cũng là nguồn cung cấp protein và chất béo lành mạnh. Chuyên gia dinh dưỡng Stacey Simon nói các loại trà như loại được tiêu thụ ở Ikaria (Hy Lạp) có thể giúp giảm viêm.

Đậu đen, bánh ngô và bơ cung cấp chất chống oxy hóa và giảm viêm

Dan Buettner cho biết người dân tại Nicoya (Costa Rica) thường ăn sáng với đậu đen nấu cùng tỏi, hành tây, một chiếc lá nguyệt quế với bánh ngô nguyên hạt. Thỉnh thoảng, bữa sáng sẽ có thêm cơm, bơ và đôi khi là đu đủ.

Chuyên gia dinh dưỡng Stacey Simon cho biết: "Đậu đen có nhiều chất xơ, protein, folate, kali và chất chống oxy hóa. Chúng không gây ra sự gia tăng đột biến lượng đường trong máu như gạo hoặc bánh ngô".

Bơ có nhiều chất béo lành mạnh giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và giảm viêm. Trong khi đó, đu đủ là nguồn cung cấp vitamin C, giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa. Cà phê cũng có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh xơ gan, ung thư và bệnh Alzheimer. ■

Nghệ thuật Kaiseki Ryori trong ẩm thực Nhật Bản



Nghệ thuật Kaiseki Ryori thể hiện sự thanh tao, cao quý của người Nhật

Kaiseki Ryori là một loại hình nghệ thuật ẩm thực truyền thống lâu đời, tạo nên vẻ đẹp độc đáo của văn hóa ẩm thực Nhật Bản.

Khoảng từ năm 794 đến năm 1868, Kyoto là nơi ở của triều đình do Thiên Hoàng chọn. Thời điểm đó, phương pháp Kaiseki Ryori ra đời để phục vụ cho các samurai và giới quý tộc.

Về sau, cách trình bày này trở nên phổ biến hơn với người Nhật ở mọi tầng lớp, và cũng dần trở thành một nét văn hóa ẩm thực truyền thống được lưu giữ cho đến tận bây giờ.

Kaiseki Ryori bao hàm 2 ý nghĩa trong tiếng Nhật:

Ý nghĩa đầu tiên là "Đá ở trong lòng", bắt nguồn từ câu chuyện về các nhà sư thường đặt đá nóng trước bụng khi đói để có thể tịnh tâm thiền đạo. Ý nghĩa thứ hai là "Bữa ăn trước khi thưởng thức trà đạo". Trước khi tham gia trà đạo, thực khách sẽ thưởng thức Kaiseki Ryori. Vì đối với người Nhật, khi bụng đói sẽ không cảm nhận được vị ngon của trà.

Quy tắc độc đáo

Kaiseki Ryori có đặc trưng là sử dụng nguyên liệu theo từng mùa và sự phối hợp tinh tế giữa các món ăn. Trong một nhóm món ăn, vài món được phục vụ nóng, có món được phục vụ lạnh, trong khi một số lại được chiên giòn, tùy theo cách chế biến của đầu bếp.

Điều khiến Kaiseki Ryori thu hút là người thưởng thức sẽ không biết món ăn nào sẽ được phục vụ. Đầu bếp sẽ là người quyết định thực đơn, để thực khách có thể cảm nhận được trọn vẹn hương vị của ẩm thực từng vùng. Các món được phục vụ sao cho vừa vặn với tiến độ thưởng thức của thực khách.

Kaiseki Ryori cơ bản được bắt đầu với 3 đĩa: cơm, súp và một đĩa gọi là mukozuke. Mukozuke điển hình thường là một lát sashimi, hoặc một món theo từng mùa và được trộn với giấm.

Nhóm thức ăn thứ hai là một món ninh, gọi là nimono, được cho vào trong một chén nhỏ. Tiếp theo sẽ là món nướng, thường là thịt nướng hoặc cá nướng.

Điểm thiết yếu của ẩm thực kaiseki là nhiều kỹ thuật chế biến và trang trí tinh tế, kết hợp với sự chọn lọc kỹ lưỡng về nguyên liệu thích hợp theo từng mùa.

Kaiseki Ryori trên bàn ăn

Cái tên kaiseki chỉ nét đẹp thanh tao, cao quý, vượt lên thói phàm tục. Đó cũng chính là tinh thần chung của nét đẹp ẩm thực này. Kaiseki chuẩn có 14 món sống, hấp, nướng, hầm, lẩu, trái đều theo các bước từ khai vị, rau củ, súp đến món chính chứa protein, món ăn kèm, trà và tráng miệng.

Giữa các món ăn, thực khách sẽ được phục vụ những loại nước uống thảo dược đặc biệt để "rửa" vị giác và thoát khỏi hương vị của món cũ, sẵn sàng thưởng thức trọn vẹn món mới.

Hầu hết món ăn đều biến hóa đa dạng theo mùa. Mùa xuân, kaiseki sẽ có ít thịt mà chủ yếu là rau non và hải sản. Lúc này ta sẽ được thưởng thức khoai mỡ, cá ayu nướng, cơm nấu măng, các loại nhím biển như sushi, sashimi và udon nhím biển...

Đến mùa hè, Kaiseki chú trọng tính thanh mát. Rau củ ăn kèm hay dùng cà chua, dưa leo, dưa hấu muối tạo cảm giác giải nhiệt. Mì lạnh soba cũng rất được ưa chuộng vào thời gian này trong năm.

Mùa thu chuyên tiếp sang mùa đông với khí hậu trở lạnh, nên các nguyên liệu mang tính ấm sẽ được ưa chuộng. Lúc này, thịt đỏ như thịt bò Kobe và cá ngừ rất phổ biến.

Có sự thay đổi nguyên liệu theo mùa nhưng Kaiseki thường không bao giờ thiếu món đậu phụ. Loại thực phẩm những tưởng bình dân và dung dị này chính là tinh hoa trên bàn Kaiseki.

Ngày nay, kaiseki được ngày càng yêu thích trên khắp thế giới. Sự kết hợp giữa nghệ thuật ẩm thực truyền thống và những ý tưởng hiện đại sẽ đem đến nhiều hứa hẹn. ■

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 Thợ Nails
KHU GALLERIA

Cần thợ làm Part time/Full time. Có bằng hay không có Ok. Sẽ huấn luyện. Tuổi từ 21 tuổi đến 55 tuổi. Good Tip, khu Galleria

Xin vui lòng liên lạc: **713-266-2855**

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, Hơn 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

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, Đà 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

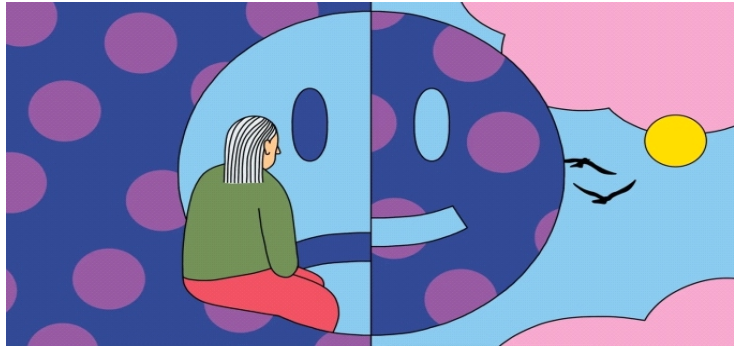
Phương pháp ngược giúp bạn đạt mục tiêu

Nghiên cứu cho thấy 50% mục tiêu năm mới thất bại ngay ba tháng đầu năm. Chuyên gia khuyên khi cảm thấy bế tắc, tập trung vào những điều bạn ghét có thể hữu ích. Mục tiêu năm nay của bạn như thế nào? Có lẽ đây là chủ đề nhức nhối. Đôi khi các quyết tâm thường thất bại ngay trong những tháng đầu tiên của năm. Một nghiên cứu cho thấy có đến 50% quyết tâm năm mới đã thất bại sau ba tháng. Có thể bạn cũng rơi vào tình huống này.

Tác giả, diễn giả Arthur Brooks gợi ý một cách để cứu thời gian còn lại của năm: Tạo ra một danh sách bài trừ các quyết tâm. Đây là danh sách những việc bạn không muốn làm trong năm nay. Điều này nghe có vẻ tiêu cực, nhưng thực sự là một cách cải thiện cuộc sống, dựa trên một khái niệm triết học cổ là “thông qua phủ định”.

Điều này có vẻ khó hiểu với nhiều người. Nhưng cốt lõi của “thông qua phủ định” là khi không biết con đường nào đúng để tiến về phía trước, bạn có thể thành công bằng cách tập trung vào những gì biết là sai.

Chúng ta luôn vô tình sử dụng cách này mọi lúc mà không nhận ra. Ví dụ sau một kỳ nghỉ, bạn có thể liệt kê những khó chịu dễ hơn hẳn những mặt dễ chịu, ngay cả khi chuyến đi này khá ổn. Điều đó không nhất thiết nói lên bạn là một người tiêu cực. Các nhà tâm lý gọi đây là “thiên kiến tiêu cực”, có ở trong tất cả chúng ta bất kỳ tình huống nào. Sự thiên kiến này có lẽ được phát triển như một phản xạ tự bảo vệ.



Ảnh minh họa

Xu hướng tiêu cực nghe có vẻ mất mát, nhưng nó hữu ích nếu chúng ta khai thác đúng thông qua phủ định. Như nhà toán học Nassim Nicholas Taleb lập luận trong cuốn sách năm 2012 của ông, thông qua tiêu cực mang đến cho chúng ta kiến thức loại trừ, có nghĩa là bạn biết điều gì sai một cách chắc chắn hơn bất cứ điều gì khác.

Lấy kỳ nghỉ cuối tuần ở bãi biển làm ví dụ. Khi về nhà bạn sẽ có một danh sách những điều mình đã trải qua và có thể dễ dàng kể tên những điều không thích và không muốn lặp lại. Kiến thức loại trừ dựa trên thực tế đảm bảo dẫn đến sự tiến bộ, ngược lại kiến thức cộng thường chỉ là phỏng đoán.

Đề sử dụng cách phủ định giúp cải thiện cuộc sống, hãy bắt đầu bằng cách lập danh sách việc không nên làm đi

cùng danh sách việc nên làm. Viết ra những điều bạn làm theo thói quen hoặc nghĩa vụ, mặc dù chúng làm giảm tinh thần của bạn. Có lẽ bạn sẽ quyết tâm tránh xa một vài người bạn độc hại. Có thể bạn sẽ xóa các tài khoản mạng xã hội vì nó chiếm thời gian và khiến bạn thấy cô đơn.

Chiến lược này có tác dụng trong nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống. Rất nhiều người nghỉ hưu xin lời khuyên của Arthur Brooks và ông luôn bắt đầu thông qua phủ định. Ông yêu cầu họ liệt kê những điều trong cuộc sống xã hội và nghề nghiệp khiến họ không thích nhất. Đối với nhiều người là cảm giác lúc nào cũng vội vàng. Họ không thể dành thời gian trò chuyện, ăn trưa hay tập thể dục vì nó chiếm việc đang chờ phía trước.

Các kế hoạch tốt nhất bắt đầu với danh sách những việc không nên làm, điều này dẫn đến sự thông thoáng trong lịch trình của bạn, làm tăng mức độ hạnh phúc mà không cảm thấy nhàm chán.

Tương tự khi nói chuyện với sinh viên hoặc những người vừa kết thúc mối quan hệ không tốt đẹp, nhiều người hỏi làm thế nào để tránh sai lầm dẫn đến sự tan vỡ. Câu trả lời vẫn là thông qua phủ định. Sau khi kết thúc mối quan hệ, hãy liệt kê tất cả khía cạnh trong chuyện tình cảm của bạn có vấn đề và nên tránh trong tương lai nếu có thể. Hãy thật cụ thể, chẳng hạn “không được nuôi thú cưng cùng nhau”. Nhớ xem lại danh sách này khi bắt đầu hẹn hò lại. Như vậy dòng hóa chất thần kinh của tình yêu mới không lấn át thành kiến tiêu cực trong não bạn.

Thông qua phủ định cũng hữu ích để làm sống lại một mối tình đang diễn ra không mấy suôn sẻ. Nếu bạn đang trong tình huống này, hãy ngồi lại với nhau và tự hỏi: “Chúng ta đang làm gì khiến chúng ta không vui?”. Sau đó cùng nhau giải quyết loại bỏ những lý do này, xây lại mối quan hệ mới tốt đẹp hơn trong lớp vỏ cũ.

Thông qua phủ định có thể giải quyết rất nhiều vấn đề thực tế. Quan trọng hơn, nó có khả năng mang lại sự hiểu biết về bản thân mà chúng ta không thể đạt được bằng bất kỳ cách nào khác. ■

Nghiên cứu về nhóm thực phẩm gây nên bệnh tiểu đường

Nghiên cứu mới chỉ ra rằng 7/10 trường hợp mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể do chế độ ăn uống kém lành mạnh. Bệnh tiểu đường loại 2 xảy ra khi tuyến tụy không sản xuất đủ insulin, cản trở khả năng chuyển hóa đường, khiến lượng đường tích tụ trong máu.

Các chuyên gia chỉ ra rằng sự gia tăng của các trường hợp mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của người dân, làm tăng gánh nặng kinh tế cho cá nhân, gia đình, xã hội cũng như hệ thống chăm sóc sức khỏe. Theo đó, chất lượng đồ ăn và thành phần trong các loại thực phẩm được coi là một trong những yếu tố nguy cơ chính của tiểu đường loại 2. Bởi vì chế độ ăn uống kém lành mạnh có thể làm tăng nguy cơ thừa cân, béo phì.

Một nghiên cứu mới đây được công bố trên tạp chí Nature Medicine chỉ ra rằng việc ăn quá nhiều các sản phẩm ngũ cốc tinh chế, cùng với việc ăn quá ít ngũ cốc nguyên hạt đang thúc đẩy sự gia tăng các trường hợp mắc bệnh tiểu đường loại 2 mới trên toàn thế giới.

GS.TS Dariush Mozaffarian, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Tufts, Boston, Mỹ cho biết: “Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy chất lượng carbohydrate kém lành mạnh là nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh tiểu đường loại 2”.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng hiện nay, mọi người cũng đang tiêu thụ quá nhiều thịt đỏ và thịt đã qua chế biến, chẳng hạn như thịt xông khói, xúc xích và những thực phẩm tương tự. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng 3 yếu tố bao gồm: ăn quá ít ngũ cốc nguyên hạt; ăn quá nhiều ngũ cốc tinh chế và ăn quá nhiều thịt đã qua chế biến là nguyên nhân chính gây ra hơn 14 triệu trường hợp mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng hơn 60% trường hợp mắc bệnh tiểu đường loại 2 do chế độ ăn uống không lành mạnh. Điển hình là 4 thói quen ăn uống kém lành mạnh được nhiều người ưa thích như:

- Ăn quá nhiều ngũ cốc tinh chế.
- Ăn quá nhiều thịt đỏ.
- Ăn quá nhiều thịt đã qua chế biến.
- Uống quá nhiều đồ uống có đường.

Ngoài ra, việc không ăn đủ rau củ quả (chất xơ), bỏ qua các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt và sữa chua cũng được cho là nguyên nhân gây ra các ca mắc tiểu đường loại 2 mới.

Trên thực tế, nghiên cứu ước tính 7/10 trường hợp mắc bệnh tiểu đường loại 2 đều có liên quan đến việc lựa chọn thực phẩm kém lành mạnh. GS Mozaffarian nói thêm: “Những phát hiện mới này cho thấy tầm quan trọng trong việc cải thiện chế độ dinh dưỡng để giảm thiểu gánh nặng do bệnh tiểu đường gây ra”.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng ăn quá nhiều thực phẩm không lành mạnh là nguyên nhân dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2. Thực phẩm không lành mạnh có tác động lớn đến sức khỏe hơn là việc ăn ít các thực phẩm lành mạnh.

Nhóm nghiên cứu cũng đã tổng hợp chế độ ăn uống của 184 quốc gia trong vòng 28 năm (từ năm 1990 đến năm 2018) và nhận thấy so với năm 1990, năm 2018 có thêm 8,6 triệu trường hợp mắc tiểu đường loại 2, nguyên nhân là do có chế độ ăn uống kém lành mạnh.

Theo đó, người dân ở các quốc gia như Ba Lan, Nga, các quốc gia ở khu vực Đông Âu, Trung Âu và khu vực Trung Á, nơi chế độ ăn uống kém lành mạnh, chủ yếu khoai tây, thịt đỏ và thịt chế biến sẵn có tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường loại 2 cao hơn. Colombia, Mexico và các quốc gia khác ở Mỹ Latinh cũng có số lượng ca mắc tiểu đường loại 2 cao. Nguyên nhân được cho là do các loại đồ uống có đường và thịt chế biến sẵn, cũng như chế độ ăn ít ngũ cốc nguyên hạt. ■

097-2055/1623

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

091-2055/1623

Tuyển Nhân Viên
VÙNG NORTHWEST

Hãng tiện rất sạch vùng NW cần 4 thợ CNC Lathe và CNC Mill có kinh nghiệm. Bảo hiểm sức khỏe, overtime, vacation, holidays. Lương trả theo kinh nghiệm.

Liên Lạc Phương 713-896-4999 * 713-443-8971

029-2046/1614

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

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 Cô Hằng: 713-213-9465

078-2053/1621

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

955-Long Term

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

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 Nhu: 602-558-0248

076-2053/1621

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

053-2049/1617

NEW! Cần Người
NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

NOTICE - THÔNG CÁO
NO REFUND

AFTER PAYMENT AND ADVERTISING LAY-OUT WAS MADE. Không hoàn lại tiền khi quảng cáo của quý vị đã lên khuôn in báo.

NO CHANGE INFORMATION
SUCH AS TELEPHONE NUMBER CHANGE (UNLESS CORRECTION OF TYPING ERROR)

Không nhận thay đổi chi tiết quảng cáo (ví dụ: số điện thoại v.v.) - Ngoại trừ khi chúng tôi đánh máy sai.

THUONG MAI VIETNAM - THE VIETNAM POST - THUONG MAI RAO VAT CUOI TUAN

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nhịp tim đóng vai trò trong sự “co giãn” của thời gian?

Các nhà nghiên cứu từ lâu đã cho rằng bộ não kiểm soát cảm giác về thời gian của chúng ta. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới cho thấy trái tim đóng một vai trò quan trọng.

Một sự thật hiển nhiên là thời gian dường như có sự “đàn hồi” - nghĩa là như giãn ra hoặc co lại tùy thuộc vào hoàn cảnh của chúng ta: Trong tình trạng kinh hoàng, từng giây có thể kéo dài như cả phút; Một ngày cô đơn dường như cũng dài hơn những ngày bình thường khác; Khi chúng ta đang chạy deadline, vài giờ có thể trôi qua như tích tắc...

Một nghiên cứu vừa được công bố của các nhà tâm lý học từ Đại học Cornell (Mỹ) chỉ ra rằng, khi được quan sát ở mức độ micro giây, một số biến dạng thời gian này có thể bị chi phối bởi nhịp tim, thay đổi theo từng thời điểm.

Các nhà nghiên cứu trang bị cho sinh viên chưa tốt nghiệp điện tâm đồ để đo chính xác độ dài của từng nhịp tim, sau đó, yêu cầu họ ước tính độ dài của âm thanh. Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng sau những khoảng thời gian nhịp tim dài hơn, các đối tượng nghiên cứu có xu hướng cảm nhận âm thanh đó dài hơn; khoảng thời gian nhịp tim ngắn hơn, khiến các đối tượng đánh giá rằng âm thanh đó ngắn hơn.

Saeedeh Sadaghi, nghiên cứu sinh tiến sĩ tại ĐH Cornell, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết, nhịp tim thấp dường như hỗ trợ cho nhận thức về thời gian.

“Khi chúng ta cảm nhận thức mọi thứ từ thể giới bên ngoài, nhịp đập của trái tim là tiếng ồn đối với vỏ não” - bà Sadaghi nói - “Bạn có thể tiếp nhận nhiều hơn, dễ dàng đón nhận mọi thứ vào hơn - khi trái tim tĩnh lặng”.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu cung cấp thêm bằng chứng rằng, sau một thời gian nghiên cứu tập trung vào bộ não, “không có một bộ phận nào của bộ não hay cơ thể có thể lưu trữ thời gian - tất cả chỉ như một mạng lưới” - bà Sadaghi cho biết thêm - “Bộ não điều khiển trái tim và trái tim, theo nhịp, tác động đến não”.

Mỗi quan tâm đến nhận thức về thời gian bùng nổ kể từ đại dịch COVID-19, khi nhiều hoạt động ngoài trời đột ngột dừng lại đối với hầu khắp nơi trên thế giới, khiến một số người cảm thấy phải đối mặt với một khoảng thời gian vô biên không phân định nổi.

Một nghiên cứu về nhận thức thời gian được thực hiện trong năm đầu tiên thực hiện giãn cách xã hội ở Anh cho thấy 80% số người tham gia nghiên cứu cho biết thời gian

bị bóp méo theo nhiều cách khác nhau. Trung bình, những người lớn tuổi hơn, cô lập hơn với xã hội, cho rằng thời gian trôi chậm hơn so với những gì mà những người trẻ hơn, năng động hơn cảm thấy.

Ruth S. Ogden, giáo sư tâm lý học tại Đại học Liverpool - John Moores và là tác giả của nghiên cứu kể trên cho biết: “Trải nghiệm về thời gian của chúng ta bị ảnh hưởng theo những cách phản ánh sức khỏe của chúng ta nói chung. “Những người bị trầm cảm cảm thấy thời gian trôi chậm lại và sự chậm lại đó được coi là một yếu tố làm trầm trọng thêm tình trạng trầm cảm”.

Nghiên cứu từ ĐH Cornell đề cập đến một vấn đề khác: Cách chúng ta cảm nhận thời gian trôi qua tính bằng micro giây. Tiến sĩ Ogden cho biết, hiểu những cơ chế đó có thể giúp chúng ta quản lý chấn thương, trong đó những trải nghiệm tức thời được ghi nhớ như một bản vẽ.

Khi cố gắng đánh giá tầm quan trọng của một trải nghiệm, bà Ogden đánh giá: “Bộ não của chúng ta chỉ nhìn lại và nói: Chà, chúng ta đã tạo ra bao nhiêu kỷ niệm”.

“Khi bạn có trí nhớ phong phú hơn mức thường có trong khoảng thời gian 15 phút của cuộc đời, điều đó sẽ đánh lừa chúng ta rằng nó rất dài”.

Nghiên cứu mới của Cornell đề cập đến một vấn đề khác: cách chúng ta cảm nhận thời gian trôi qua của micro giây. Tiến sĩ Ogden cho biết, hiểu những cơ chế đó có thể giúp chúng ta quản lý chấn thương, trong đó những trải nghiệm tức thời được ghi nhớ như được rút ra.

Khi cố gắng đánh giá tầm quan trọng của một trải nghiệm - bà Ogden nói - “bộ não của chúng ta chỉ nhìn lại và nói, Chà, chúng ta đã tạo ra bao nhiêu kỷ niệm?”.

Bà cho biết thêm: “Khi bạn có trí nhớ thực sự phong phú này, phong phú hơn mức bạn thường có trong khoảng thời gian 15 phút của cuộc đời mình, điều đó sẽ đánh lừa bạn nghĩ rằng nó rất dài”.

Hugo Critchley, giáo sư tâm thần học tại Trường Y Brighton và Sussex, người đã nghiên cứu cách nhịp tim ảnh hưởng đến trí nhớ đối với từ ngữ và phản ứng sợ hãi, cho biết nghiên cứu về nhận thức về thời gian cho đến gần đây vẫn tập trung vào các vùng khác nhau của não.

“Tôi nghĩ rằng người ta đánh giá cao hơn nhiều rằng các chức năng nhận thức được liên kết mật thiết, thậm chí có lẽ dựa trên cơ sở, sự kiểm soát cơ thể, trong khi hầu hết các nhà tâm lý học cho đến những năm 1990 đều coi cơ thể là thứ được kiểm soát ở cấp độ thần kinh”, Tiến sĩ Critchley, người không tham gia vào nghiên cứu về nhịp tim của ĐH Cornell, cho biết.

Tiến sĩ Critchley cho biết nghiên cứu trước đây đã điều tra xem kích thích thể chất có liên quan như thế nào đến quá trình xử lý căng thẳng và các trạng thái cảm xúc như lo lắng và hoảng sợ. Nghiên cứu mới mở rộng về điều đó bằng cách tập trung vào vai trò của trái tim trong một chức năng phi cảm xúc, nhận thức về thời gian, có thể liên quan đến những biến dạng lớn hơn trong suy nghĩ.

Ông nói: “Bạn không thể nhìn vào chức năng nhận thức một cách cô lập. Ngay cả khi hiểu cách bộ não phát triển và bắt đầu thể hiện các trạng thái tinh thần bên trong, chúng ta đang xem xét tính ưu việt của thông tin bên trong không thể tránh khỏi mà con người cần kiểm soát để duy trì sự sống”. Adam K. Anderson, giáo sư tâm lý học tại

Cornell và là đồng tác giả của nghiên cứu mới cho biết, một lý do mà cơ thể có thể liên quan chặt chẽ đến nhận thức về thời gian là vì thời gian có liên quan mật thiết đến nhu cầu trao đổi chất.

Ông Anderson nói: “Thời gian là một nguồn tài nguyên. Nếu cơ thể là một cục pin, hoặc một bình xăng, thì tại thời điểm đó, nó đang cố gắng nói: Chúng ta có bao nhiêu năng lượng? Chúng ta sẽ làm cho mọi thứ có vẻ ngắn hơn hoặc dài hơn về mặt thời gian dựa trên lượng năng lượng cơ thể chúng ta có”.

Nghiên cứu phát hiện dấu hiệu sớm trẻ bị tự kỷ

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng hình ảnh chụp cộng hưởng từ não của trẻ em bị chứng giãn não thất thai nhi. Từ đó, đo lường sự phát triển thần kinh và điều tra sự hiện diện của các đặc điểm tự kỷ ở tuổi đi học.

Trong một bài báo đăng trên tạp chí Nature Communications, nhóm nghiên cứu của Trung tâm Phát triển Não, Trường Đại học King College London (Anh) đã phát hiện bằng chứng ủng hộ mối liên hệ giữa chứng giãn não thất và các đặc điểm của bệnh tự kỷ.

Nghiên cứu theo dõi hai nhóm trẻ em. Trong đó, một nhóm có đánh giá MR não thai nhi bình thường. Nhóm còn lại được chẩn đoán trước sinh là giãn não thất. Nhóm nghiên cứu cũng đánh giá, theo dõi sự phát triển ở trẻ 2 tuổi và trẻ tiểu học. Những đứa trẻ tham gia ban đầu được quét khi còn là bào thai. Sau đó, trẻ được thử nghiệm với một loạt biện pháp phát triển bao gồm IQ, đặc điểm tự kỷ, sự chú ý bền vững, chức năng thần kinh, hành vi, chức năng điều hành, xử lý cảm giác, hành vi phối hợp và thích ứng.

Giãn não thất thai nhi là bất thường não được chẩn đoán trước sinh phổ biến nhất. Tình trạng này được chẩn đoán khi não bên đo được lớn hơn bình thường trên siêu âm tiền sản hoặc chụp cộng hưởng từ.

Nghiên cứu này chứng minh mối liên quan giữa dị tật não thai nhi phát triển phổ biến nhất và các đặc điểm tự kỷ. Kết quả có thể cải thiện việc tư vấn cho các gia đình. Đồng thời, giúp xác định, hỗ trợ và can thiệp sớm. Việc nghiên cứu sâu hơn giúp đảm bảo để xác nhận những phát hiện ban đầu trong một nhóm dân số lớn hơn.

“Mặc dù cách tiếp cận này chỉ đưa ra một phần chỉ số về kết quả trong tương lai, nhưng dự đoán tốt hơn có thể mang lại ý nghĩa quan trọng đối với sự hỗ trợ lâu dài của các gia đình. Ví dụ, xác định sớm có nghĩa là cha mẹ có thể được tư vấn về các kết quả tiềm năng trong tương lai và nâng cao nhận thức về tình trạng bệnh”, Tiến sĩ Vanessa Kyriakopoulou - cộng tác viên nghiên cứu cấp cao về Khoa học thần kinh và Hình ảnh thần kinh, cho biết.

Cũng theo chuyên gia này, các đặc điểm tự kỷ của con họ sẽ cho phép trẻ tiếp cận sớm và nhanh hơn với những chương trình hỗ trợ. “Có một nhu cầu rõ ràng về dữ liệu dài hạn hơn kết hợp hình ảnh não bộ chất lượng cao với quá trình theo dõi phát triển lâu dài ở trẻ em mắc chứng giãn não thất được chẩn đoán trước đó, hoặc các dị tật não thai nhi phổ biến khác. Nhờ đó, cải thiện hiểu biết của chúng ta về khả năng mắc bệnh tự kỷ”, Giáo sư Mary Rutherford thuộc khoa Hình ảnh và Sức khỏe Chu sinh cho biết. ■

NEW

Tuyển Nhân Viên

VÙNG SOUTHWEST

032-20451614

Hãng thêu 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 thêu, 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

LITTLE SAIGON PLAZA

078-20531621

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**

Cần Thơ Tóc / Nails

Hair / Nails Technicians Wanted

105-2056/1624

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nails, khu Galleria, Mỹ trắng, tip cao, giá cao. Có hay không có kinh nghiệm Ok..

Xin liên lạc:
832-860-9688

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

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

094-2055/1623

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Nail đông khách đường Uvalde wallapwal gần chợ Jove, cần thợ làm tay chân nước.

Xin liên lạc:
Work: 281-458-8120
Cell 832-340-8367

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**

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

Cần Người Help Wanted

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

106-2056/1624

CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.

Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

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

095-2055/1623

CẦN NGƯỜI

Cần người trông 2 bé (3 và 6 tuổi đang đi học) và giúp việc nhà. Làm 4-7 ngày một tuần, lương từ \$100-\$120/ngày theo khả năng. Nhà gần Galleria.

Xin liên lạc Cô Trâm:
210-313-3213
Hoặc Vy: **210-833-6366**

Vui Cười

Đất vi còn mới

Một ông nhà giàu mắc bệnh về não, bác sĩ nói:

- Chỉ có thay óc thì ông mới sống được. Có 3 lựa chọn, thứ nhất là óc của một nhà vật lý, giá 48.000 USD. Thứ hai là óc của một giáo sư đại học, giá 500.000 USD. Cuối cùng là óc của một bộ trưởng, giá 2,4 triệu USD.
- Tại sao óc của quan chức lại đắt thế?
- Vì nó còn gần như mới.

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Chín loại trà thảo dược giúp giảm triệu chứng mãn kinh

Phụ nữ tuổi mãn kinh thường gặp những triệu chứng khó chịu, chị em có thể tham khảo một số loại đồ uống tự nhiên và an toàn có thể giảm thiểu những phiền toái.

1. Chị em cần làm gì để giảm các triệu chứng mãn kinh?

Phụ nữ bước vào độ tuổi tiền mãn kinh và mãn kinh sẽ gặp phải rất nhiều triệu chứng khó chịu ảnh hưởng không nhỏ tới sinh hoạt và cuộc sống hàng ngày.

Các triệu chứng có thể bao gồm khô âm đạo, bốc hỏa và thay đổi cảm xúc kéo dài trung bình 7,4 năm sau kỳ kinh cuối cùng.

Thời kỳ mãn kinh, do sự sụt giảm estrogen nên khối lượng xương cũng mất đi nhanh chóng làm tăng nguy cơ loãng xương và biến chứng gãy xương... Nếu có chế độ dinh dưỡng tốt sẽ giúp cải thiện tình trạng loãng xương, giảm nguy cơ tổn thương khớp, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch trong giai đoạn mãn kinh.

Phụ nữ độ tuổi mãn kinh và tiền mãn kinh cần ăn uống đầy đủ chất, đa dạng các loại thực phẩm. Tăng cường thực phẩm giàu chất xơ, vitamin và chất khoáng như rau xanh, trái cây tươi, ngũ cốc nguyên hạt...

Theo BS. Trần Thị Bích Nga, nguyên giảng viên chuyên khoa Dinh dưỡng, Đại học Y Hà Nội, phụ nữ mãn kinh cần lưu ý chế độ ăn uống phù hợp, bổ sung thực phẩm giàu canxi, chất xơ, vitamin và chất khoáng; hạn chế thực phẩm chứa nhiều chất béo, muối, đường... Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, cà phê, thuốc lá...

Một trong những phương pháp lâu đời nhất để giảm thiểu các triệu chứng mãn kinh ở phụ nữ là sử dụng các loại thảo dược tự nhiên dưới dạng trà. Những liệu pháp này tồn tại rất lâu trước khi phát triển các liệu pháp thay thế hormone hiện đại.

Mặc dù các loại trà khác nhau được sử dụng để giảm các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh không khác phục được các nguyên nhân cơ bản, nhưng nhiều người đã thấy nhẹ nhõm khi sử dụng chúng.

2. Các loại trà giúp giảm triệu chứng mãn kinh

Một số loại trà được sử dụng như biện pháp tự nhiên để giảm bớt sự khó chịu và đau đớn nếu bạn đang trải qua thời kỳ tiền mãn kinh hoặc mãn kinh. Dưới đây là một số loại thảo mộc được sử dụng phổ biến nhất có thể giúp giảm bớt các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.

Nhân sâm

Nhân sâm đã được sử dụng hàng trăm năm để điều trị các triệu chứng mãn kinh. Nhiều nghiên cứu cho thấy, phụ nữ thường xuyên sử dụng nhân sâm dưới dạng hầm trà giúp chống lại sự mệt mỏi thường xuyên liên quan đến thời kỳ mãn kinh, bằng cách cung cấp thêm năng lượng.

Trà bồ công anh

Trà bồ công anh được sử dụng để giúp giảm triệu chứng đổ mồ hôi ban đêm và bốc hỏa. Người ta thường sử dụng rễ của cây bồ công anh để pha trà. Trà bồ công anh chứa phytoestrogen, hoạt động giống như estrogen trong cơ thể.

Điều này giúp làm giảm tần suất và cường độ của các cơn bốc hỏa gây ra bởi sự dao động nồng độ estrogen trong thời kỳ mãn kinh.

Loại thảo mộc này cũng chứa vitamin A, B phức hợp, C, D, sắt, kẽm và kali. Nó giống như một loại thuốc lợi tiểu tự nhiên giúp loại bỏ bất kỳ lượng nước dư thừa trong cơ thể.

Trà bạc hà

Trà bạc hà được sử dụng để giúp giảm bớt các triệu chứng co thắt đau bụng kinh. Nhiều phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh trải qua những giai đoạn tâm trạng thay đổi thất thường có thể khiến họ tức giận. Uống trà bạc hà giúp giảm bớt cơn đau liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt không đều và bất thường.

Trà gừng

Gừng là một loại gia vị có thể ngâm thành trà để giúp giảm đau liên quan đến chuột rút kinh nguyệt.

Trong gừng có chứa nhiều tinh chất zingiberol và ginger oil có khả năng ức chế sự hình thành prostaglandin nguyên nhân khiến tử cung co thắt nhiều và gây ra tình trạng đau bụng kinh.

Trà húng quế

Nó thường được sử dụng để điều trị đau đầu và đau khớp. Nó chứa một hợp chất được biết đến là thuốc giảm đau tự nhiên. Có xạ hương là một loại thảo mộc khác hoạt động theo cách tương tự. Những loại thảo mộc này có thể được sử dụng như một loại trà truyền hoặc làm gia vị trong chế biến thức ăn.



Trà xanh

Trà xanh giúp phụ nữ mãn kinh giảm cân thừa có thể tăng trong giai đoạn này. Nó chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao và được biết là giúp giảm tần suất và cường độ của các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm.

Theo một nghiên cứu năm 2009, trà xanh có thể là một cách hiệu quả để tăng cường chuyển hóa xương và giảm nguy cơ gãy xương, đặc biệt là ở phụ nữ mãn kinh.

Trà trình nữ

Loại thảo mộc này có tác dụng giúp cân bằng

lượng hormone bằng cách tác động đến tuyến yên, làm giảm các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.

Cam thảo

Các hoạt chất trong cam thảo được sử dụng để giúp ổn định mức độ estrogen. Nó đã được báo cáo là một liệu pháp hiệu quả để điều trị các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm.

Trà xô thơm

Đó là một phương pháp tự nhiên truyền thống giúp chống lại các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm. Trong cây xô thơm chứa nhiều chất chống viêm để giảm căng thẳng thần kinh và cơ bắp, giúp chống co thắt, an thần.

Trà xô thơm được chế biến đơn giản bằng cách ngâm lá trong nước nóng trong vài phút, giúp làm giảm các triệu chứng mãn kinh, hội chứng tiền kinh nguyệt và mệt mỏi.

Mặc dù các loại trà thảo dược khác nhau được sử dụng để điều trị các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh không giải quyết được các nguyên nhân cơ bản của tình trạng này, nhưng chúng đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc kiểm soát các triệu chứng.

Song song với việc sử dụng các loại trà thảo dược nói trên, phụ nữ độ tuổi mãn kinh cần thực hiện lối sống lành mạnh, sinh hoạt và nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức, ngủ đủ giấc.

Thường xuyên tập thể dục với các bài tập phù hợp sẽ giúp chị em duy trì vóc dáng gọn gàng, giúp tinh thần thoải mái, lạc quan, yêu đời và giai đoạn mãn kinh sẽ trôi qua nhẹ nhàng hơn. ■

Gần 2 tỷ người thừa cân, béo phì trên thế giới

Đến năm 2035, trên thế giới, cứ 4 người lại có 1 người thừa cân, béo phì. Con số được Tổ chức Y tế thế giới đưa ra nhân ngày thế giới phòng chống béo phì 4/3.

Từ năm 1975 đến nay, tỷ lệ người thừa cân béo phì trên thế giới đã tăng gần gấp 3 lần, hiện thế giới đang có gần 2 tỷ người thừa cân béo phì.

Cũng theo WHO, béo phì có thể trở thành “dịch bệnh” khi xã hội ngày càng phát triển. Năm 2022, châu Âu là châu lục đầu tiên trên thế giới mà tỷ lệ béo phì đã đạt đến “tỷ lệ dịch bệnh”.

Không có quốc gia nào trong khu vực này có khả năng ngăn chặn tỷ lệ béo phì gia tăng cho đến năm 2025.

Béo phì - vốn không được gọi là bệnh, nhưng lại là nguyên nhân dẫn đến nhiều căn bệnh nguy hiểm, đặc biệt là các bệnh không lây nhiễm.

Theo thống kê của Quỹ tim mạch Anh BHF, số người tử vong vì bệnh tim liên quan đến béo phì là 31 nghìn người/năm, cao hơn cả số người tử vong do mắc các bệnh tim mạch liên quan đến thuốc lá. ■

Nhà giáo dục đã dạy con thành tỷ phú và bác sĩ tài năng: 'Điểm cao không hề quan trọng, chỉ cần rèn cho chúng một kỹ năng'

Nhà giáo dục và tác giả sở hữu những cuốn sách bán chạy nhất, Esther Wojcicki cho biết điểm số bạn đạt được ở trường thực ra không quá quan trọng.

Phát biểu gần đây tại Hội nghị thượng đỉnh Chính phủ Thế giới ở Dubai, Wojcicki cho biết giáo dục ở Hoa Kỳ - và các quốc gia khác có hệ thống tương tự - là thiếu sót vì nó không khuyến khích “những đứa trẻ siêu sáng tạo nhưng không tuân theo tất cả các quy tắc”.

“Làm thế nào để chúng ta tiếp tục khuyến khích chúng?” Bà hỏi. “Tôi nghĩ cách số một mà chúng ta cần làm để khuyến khích học sinh sáng tạo là giảm bớt tầm quan trọng của điểm số”.

Wojcicki, 81 tuổi, giảng dạy tại trường trung học Palo Alto ở California trong hơn ba thập kỷ. Bà cũng là mẹ của một bác sĩ và hai CEO: Anne Wojcicki, người đồng sáng lập và CEO của 23andMe, và Susan Wojcicki, người đã thông báo rằng cô ấy sẽ từ chức Giám đốc điều hành của YouTube sau hơn 20 năm làm việc tại Google.



Gia đình bà Esther Wojcicki

Những thập kỷ giảng dạy ở trường trung học của Wojcicki đã dạy bà rằng điểm tốt được đánh giá quá cao, nhưng nó lại hoàn toàn không phải là chỉ số quan trọng cho sự thành công trong tương lai của một đứa trẻ.

Tuy nhiên, đó lại là một nhân tố quan trọng trong cách hệ thống giáo dục của đất nước nhìn nhận sự thành công và xác định cơ hội trong tương lai của học sinh, bà nói ở Dubai.

Wojcicki nói: “Mọi người đều chiến đấu vì điểm số và những điểm số là cơ sở cho việc vào đại học, nếu bạn không đạt được những điểm số đó thì bạn không thể học được”, Wojcicki nói.

Bà nói thêm, coi trọng điểm số sẽ khuyến khích học sinh “ghi nhớ” các kiến thức để làm tốt các bài kiểm tra, và điều đó đôi khi bỏ lại phía sau những học sinh thông minh và sáng tạo, những người không giỏi ghi nhớ.

Chúng ta cần những đứa trẻ có thể nghĩ ra cách thoát khỏi những vấn đề mà thế giới của chúng ta phải đối mặt. Và trường học ngày nay, không làm điều đó.

Một số nhà thần kinh học cho rằng việc ghi nhớ có những lợi ích như rèn luyện trí não và việc ghi nhớ thông tin là bước đầu tiên để hiểu thông tin đó.

Nhưng các chuyên gia giáo dục cho rằng ưu tiên đạt điểm kiểm tra cao - thay vì đi sâu vào hiểu về tài liệu một cách thực sự - sẽ không giúp dạy được các kỹ năng học tập quan trọng.

William Klemm, giáo sư khoa học thần kinh tại Đại học Texas A&M, nói với Texas A&M Today vào năm 2017: “Ngày nay, những đứa trẻ phải làm nhiều thứ cùng một lúc hay bị kích thích quá mức, thường có ít kỹ năng học tập đúng đắn”.

“Trường học ngày nay đang bị ám ảnh với việc dạy học để phục vụ cho các bài kiểm tra, thay vì dạy học sinh cách học”.

Tại Dubai, Wojcicki đã thúc đẩy những thay đổi cục bộ nhưng có ý nghĩa đối với hệ thống giáo dục Hoa Kỳ, bỏ việc coi trọng điểm số để thúc đẩy kỹ năng sáng tạo và đổi mới của học sinh.

“Sẽ ra sao nếu mỗi đứa trẻ có một lớp học về đổi mới, mỗi tuần một lần hoặc có thể mỗi ngày một lần? Một lớp học nơi mà chúng thực sự có thể đưa ra những ý tưởng quan trọng đối với cả hành tinh, không chỉ đối với Hoa Kỳ, mà ở khắp mọi nơi”, Wojcicki gợi ý.

Khi giáo viên tập trung nhiều hơn vào tính sáng tạo trong các bài tập trên lớp, học sinh có nhiều khả năng học các kỹ năng tư duy phân biện và giải quyết vấn đề - đồng thời ghi nhớ nhiều hơn những gì các em học được, một cuộc khảo sát năm 2019 của Gallup đối với giáo viên và học sinh Hoa Kỳ cho thấy.

Năm ngoái, chuyên gia nuôi dạy con cái, Margot Machol Bisnow, đã có một bài viết về cuộc phỏng vấn với 70 phụ huynh là các doanh nhân thành đạt cho CNBC Make It. Cô nói rằng một kỹ năng mà mọi bậc cha mẹ dạy cho con cái của họ là sự tò mò, điều này cho phép chúng có tư duy hai chiều “và đưa ra nhiều giải pháp sáng tạo hơn”.

Wojcicki cho biết các con gái của mình có thành tích học tập rất xuất sắc, đủ điểm để theo học các trường như Harvard, Yale và Stanford. Nhưng bà vẫn đảm bảo rằng hai cô con gái của mình “không chùn bước khi bị điểm kém”, bà nói.

“Điều quan trọng nhất bạn cần làm, không chỉ cho con cái mà còn cho học sinh của bạn, là khiến chúng tin vào chính mình. Và bạn sẽ không tin vào bản thân chừng nào bạn còn bị điểm kém và sau đó bạn về nhà và bị bố mẹ la mắng. Điều đó không hiệu quả”, bà nói. ■

Sáu lý do không ngờ khiến da xấu đi từng ngày

Thức khuya, xem điện thoại quá nhiều, lười uống nước hay tắm nước nóng là những lý do khiến bạn dưỡng da mãi không đẹp.

1. Nạp quá nhiều đường

Chế độ ăn nhiều đường có thể đẩy nhanh quá trình lão hóa, khiến da xỉn màu, xuất hiện nếp nhăn. Thực phẩm chứa nhiều đường làm tăng đường huyết nhanh chóng, dẫn đến sự gia tăng nồng độ insulin, gián tiếp khiến da nổi mụn. Nên ăn nhiều rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt để ngăn ngừa tổn thương da, làm chậm tiến trình lão hóa.

2. Thiếu ngủ

Chuyên gia sức khỏe khuyến cáo, người trưởng thành cần ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi ngày. Giấc ngủ là khoảng thời gian vàng để phục hồi sức khỏe và làn da. Thiếu ngủ làm chậm khả năng tái tạo, khiến da mất đi độ đàn hồi, trở nên xỉn màu, thiếu sức sống, dễ xuất hiện nếp nhăn.

3. Tắm nước nóng

Quảng cáo Nhiều người lựa chọn tắm nước nóng để thư giãn cuối ngày. Tuy nhiên, thói quen này không có lợi cho làn da. Nước nóng khiến da mất đi độ ẩm cần thiết, trở nên khô, bong tróc. Với làn da nhạy cảm, tắm nước nóng có thể gây kích ứng da, phát sinh nhiều vấn đề da liễu khác. Nên sử dụng nước ấm và không tắm quá 10 phút. Sau khi tắm, nên thấm khô da và thoa kem dưỡng ẩm để phục hồi độ ẩm đã mất cho da.



4. Nặn mụn không đúng cách

Chuyên gia da liễu khuyến cáo không nên chạm tay lên mặt vì bàn tay chứa nhiều vi khuẩn, bụi bẩn, có thể gây viêm da, nổi mụn. Dùng tay nặn mụn có thể làm tình trạng mụn viêm trở nên nghiêm trọng hơn. Hành động bóp, chọc nốt mụn tạo nên vết thương trên bề mặt da, gây thâm hoặc sẹo vĩnh viễn.

5. Lười uống nước

Nước giúp các cơ quan trọng cơ thể hoạt động hiệu quả hơn, làn da khỏe mạnh, căng bóng. Nếu không uống đủ lượng nước cần thiết, da trở nên khô, lão hóa sớm. Nên uống đủ 2-3 lít nước mỗi ngày để cơ thể khỏe mạnh và làn da mịn màng hơn.

6. Tiếp xúc với ánh sáng xanh trong thời gian dài

Không chỉ ánh nắng mặt trời mà các tia sáng xanh từ thiết bị di động cũng gây ảnh hưởng xấu đến da. Chúng không những làm da xấu đi mà còn làm mất sắc tố, khiến da lão hóa nhanh và tăng nguy cơ ung thư da. Các chuyên gia làm đẹp khuyến cáo nên thoa kem chống nắng đều đặn mỗi ngày và không nên tiếp xúc quá gần với các thiết bị điện tử trong thời gian dài. ■



LỜI KHUYÊN TỪ
NGƯỜI TỪNG
HÚT THUỐC

Tôi bỏ hút thuốc để sống khỏe hơn và thêm thời gian quý báu với gia đình.

Rico, 48 tuổi ở California
Gabby, con gái, 20 tuổi

Sau khi khỏi bệnh ung thư, ông Rico đã cai thuốc lá. Cai thuốc không những giúp tăng cơ hội để sống của ông mà còn là khởi đầu của cuộc sống mới hạnh phúc hơn cho ông và gia đình. Vào năm 2013, ông đã chứng kiến con gái mình tốt nghiệp trung học và vào đại học.

MIẾNG DÁN NICOTINE MIỄN PHÍ **Bạn có thể cai thuốc lá**

Để được hỗ trợ miễn phí, xin vui lòng gọi ASQ 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



Rico và Gabby, 1999

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

Năm mẹo đơn giản giúp việc tập thể dục trở nên thú vị hơn

Xem các chương trình giảm cân thực tế, tập thể dục dường như là tự trừng phạt bản thân cho đến khi bạn nôn mửa.

Sau tất cả những công việc khó khăn, với một số huấn luyện viên cũ trong quân đội hét lên ra lệnh, cuối cùng bạn cũng đạt được trọng lượng mục tiêu của mình và tất cả đều được tha thứ.

Nhưng tập thể dục có giống như một cực hình như vậy trên đường đi không? Tập luyện cũng được biết là kích hoạt các hiệu ứng cải thiện tâm trạng trong cơ thể, đôi khi được gọi là "hiệu ứng cảm thấy tốt hơn".

Cách điều chỉnh quá trình tập luyện của bạn để mang lại kết quả "cảm thấy tốt hơn".



Ảnh minh họa
Nhảy cho niềm vui

Mặc dù một bài tập nhẹ nhàng có thể mang lại hiệu quả cải thiện tâm trạng, nhưng một nghiên cứu đã phát hiện ra một số chuyển động nhất định đã thể hiện và khuếch đại niềm vui, đặc biệt là bật nảy, quay tròn với cánh tay dang rộng, vươn lên trời, lắc lư và nhảy lên vì sung sướng theo đúng nghĩa đen.

Diễn giả kiêm huấn luyện viên về phúc lợi doanh nghiệp Angela Lee Jenkins cho biết phát hiện này phù hợp với các chuyển động mà chúng ta thường nói là trông có vẻ hạnh phúc khi thấy người khác thực hiện chúng - hãy nghĩ đến việc Maria quay tròn vui vẻ trên đỉnh núi trong The Sound of Music.

Nhà sinh lý học tập thể dục cho biết: "Các tư thế cởi mở và mở rộng đã được nghiên cứu chứng minh là làm giảm cortisol và tăng testosterone trong vài phút, giúp giảm căng thẳng và khiến chúng ta cảm thấy mạnh mẽ hơn.

"Lắc có thể giúp giải phóng căng thẳng cơ bắp, đốt cháy adrenaline dư thừa, làm dịu hệ thần kinh, kiểm soát căng thẳng, kiểm soát trạng thái cảm xúc, giúp giảm chấn thương (và) lo lắng và giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn trong thời gian rất ngắn".

Các chuyển động đối lập của việc thu mình lại và chìm xuống gợi lên những cảm xúc tiêu cực như buồn bã

và sợ hãi.

Chơi một số bản nhạc khi bạn tập thể dục

Kết hợp các động tác vươn và nhảy vui tươi, mở rộng hơn vào quá trình tập luyện của bạn có thể giúp nâng cao hiệu quả cải thiện tâm trạng, nhưng chúng ta có thể làm gì khác để tối đa hóa niềm vui khi vận động cơ thể?

Nghe nhạc trong khi tập thể dục là một cách.

Tiến sĩ Kotryna Fraser, giảng viên Khoa Khoa học Y tế của Đại học Sydney, cho biết điều quan trọng là ghép nối âm nhạc với nhịp độ chuyển động của bạn và tâm trạng bạn muốn tạo ra, cho dù lạc quan và tràn đầy năng lượng hay thư thái.

Tiến sĩ Fraser nói: "Nếu chúng ta đang chạy và muốn chạy theo một nhịp độ cụ thể, thì việc nghe nhạc có nhịp độ tương tự sẽ giúp chúng ta đạt được điều đó. Nếu bạn tập yoga hoặc pilates, âm nhạc được sử dụng có nhịp độ thấp hơn nhiều để phù hợp với tâm trạng đó, bởi vì đó là những gì xảy ra - chúng ta khớp với những gì chúng ta nghe thấy".

Thời gian tập luyện của bạn phù hợp với bạn

Một yếu tố khác là khi bạn chọn tập thể dục, hãy đảm bảo rằng nó phù hợp với lối sống và nhu cầu của cơ thể bạn.

Angela nói: "Thời gian trong ngày tập thể dục cũng có thể ảnh hưởng đến sự thích thú, do nhịp điệu sinh học của chúng ta. Ví dụ, những cú đấm thích hợp hơn với việc tập thể dục buổi chiều - không dậy lúc 5 giờ sáng. Điều đó thú vị hơn đối với họ".

"Những con chim sớm thì ngược lại".

Tập thể dục ngoài trời

Tập thể dục trong tự nhiên cũng có tác dụng tích cực. Vào năm 2020, một nhóm của Đại học Essex đã công bố một báo cáo kết luận rằng "bài tập xanh" giúp cải thiện tâm trạng, đặc biệt là đối với những người tham gia nghiên cứu có sức khỏe tinh thần thấp nhất ngay từ đầu.

Lập nhóm

Tác động của việc giao tiếp xã hội trong khi bạn tập thể dục phụ thuộc vào sở thích của từng cá nhân.

Một số người thích các hoạt động một mình như chạy bộ, trong khi những người khác lại thích tham gia các môn thể thao đồng đội hoặc đi dạo với bạn bè.

Tuy nhiên, nếu bạn đang tìm kiếm sự hỗ trợ, hãy lưu ý đến các cấp độ kỹ năng khác nhau của tất cả những người liên quan, vì bản chất con người thường có xu hướng so sánh mình với người khác.

Tiến sĩ Fraser nói: "Thật dễ dàng để nói rằng "hãy tập thể dục với người hỗ trợ bạn", nhưng nếu có sự khác biệt lớn về mức độ thể chất thì điều đó sẽ không hiệu quả".

Cuối cùng, đó là về việc thử các hoạt động khác nhau và kiểm tra những gì phù hợp với bạn.

"Nếu nó mang lại hạnh phúc và niềm vui, điều đó có nghĩa là chúng ta có nhiều khả năng duy trì hoạt động đó và duy trì lối sống tích cực hơn". ■

WHO: Số ca tử vong vì COVID-19 giảm 95% kể từ đầu năm 2023

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hôm 26/4 cho biết, số ca tử vong vì COVID-19 đã giảm 95% kể từ đầu năm đến nay, nhưng cảnh báo virus SARS-CoV-2 gây bệnh này vẫn đang lây lan.

Theo WHO, đại dịch COVID-19 vẫn chưa kết thúc và các quốc gia phải học cách ứng phó với những tác động "không khẩn cấp" đang diễn ra, trong đó có tình trạng hậu COVID-19 hoặc hội chứng COVID kéo dài.

Tổng Giám đốc WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus cho biết, ước tính cứ 10 người mắc COVID-19 thì có một trường hợp bị COVID kéo dài. Điều này cho thấy, hàng trăm triệu người cần được chăm sóc lâu hơn.

Ông Tedros nhấn mạnh, dù số ca tử vong do COVID-19 được báo cáo đã giảm 95% kể từ đầu năm đến nay nhưng một số quốc gia đang ghi nhận số người không qua khỏi vì căn bệnh này gia tăng. Trong 4 tuần qua, đã có 14.000 người tử vong.

Tổng Giám đốc WHO cho biết, tổ chức này vẫn hy vọng có thể tuyên bố chấm dứt tình trạng y tế cộng đồng khẩn cấp gây lo ngại trên toàn cầu (PHEIC) đối với dịch COVID-19, mức cảnh báo cao nhất mà cơ quan y tế của Liên hợp quốc đưa ra với một dịch bệnh. Dự kiến, ủy ban cố vấn cho ông Tedros về tình trạng PHEIC sẽ nhóm họp định kỳ theo quý vào tháng 5 tới. Mặc dù vậy, ông Tedros cho rằng virus vẫn tồn tại và tất cả các quốc gia cần học cách ứng phó với dịch bệnh này cùng với những bệnh truyền nhiễm khác. Người đứng đầu WHO cũng cho rằng đại dịch COVID-19 đã làm gián đoạn các chương trình tiêm chủng, ước tính 67 triệu trẻ em bị bỏ lỡ ít nhất một mũi tiêm thiết yếu trong giai đoạn 2019 - 2021.

Theo ông Tedros, tỷ lệ tiêm chủng đang quay trở lại mức năm 2008, dẫn đến sự bùng phát dịch sởi, bạch hầu, bại liệt và sốt vàng da. Ông nhấn mạnh, tất cả các quốc gia phải giải quyết "những rào cản đối với tiêm chủng cho dù đó là khả năng tiếp cận, sự sẵn có, chi phí hay thông tin sai lệch".

Trong khi đó, Trưởng nhóm kỹ thuật về COVID-19 của WHO, bà Maria Van Kerkhove cho rằng việc xuất hiện dòng phụ XBB.1.16 của biến thể Omicron cho thấy, virus vẫn đang biến đổi và có khả năng gây ra các làn sóng dịch bệnh và tử vong mới.

Theo bà Maria Van Kerkhove, dòng phụ XBB hiện đang là chủng lây lan chính trên thế giới. Dòng phụ này dễ lây lan và cũng có thể "lẩn tránh" khả năng miễn dịch, nghĩa là mọi người có thể bị tái nhiễm dù đã tiêm vaccine hoặc đã mắc bệnh trước đó. Do đó, bà Maria Van Kerkhove kêu gọi tăng cường giám sát thông qua xét nghiệm để có thể theo dõi virus và hiểu rõ về chúng nhằm giúp bảo chế vaccine và đưa ra các biện pháp ứng phó. ■

99 RANCH MARKET

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1692900 1692901 1692902 1692903 104g 108g 120g</p> <p>389 /EA</p> <p>LAUREL - (EGG / FISH / SEAFOOD / CUTTLEFISH) DUMPLING SUI CAO - TRUNG / CÁ / ĐỒ BIỂN / MỰC</p> | <p>1665426 14oz</p> <p>499 /EA</p> <p>VINA INSTANT COFFEE MIX 3 IN 1 CÀ PHÊ HÓA TAN VINA 3 TRONG 1</p> | <p>2056304 400g</p> <p>1999 /EA</p> <p>TOP FROZEN M. DURIAN SEEDLESS SẦU RIÊNG KHÔNG HỘT</p> | <p>1692519 \$25g</p> <p>389 /EA</p> <p>1 MEI FROZEN PANCAKE GREEN ONION WAFFLE BÁNH KÉP HANH XANH</p> |
| <p>2003324 2012219 5x2.7oz</p> <p>349 /EA</p> <p>2\$ FOR 5.00</p> <p>YAKULT DAIRY BEVERAGE - REGULAR / LIGHT NƯỚC UỐNG LỢI - KHUÂN / KHUÂN IT BÉO</p> | <p>2002854 454g</p> <p>599 /EA</p> <p>3\$ FOR 7.98</p> <p>SYNEAR AUTHENTIC RICE BALL SESAME TRÔI NƯỚC MÈ ĐEN</p> | <p>2048109 280g</p> <p>349 /EA</p> <p>2\$ FOR 5.00</p> <p>GUANGXI INSTANT RICE NOODLE MI QUẢNG TÂY</p> | <p>99¢ /LB</p> <p>2048109 280g</p> <p>BABY BOK CHOY CÁI BABY BOK CHOY</p> |
| <p>129 /BAG</p> <p>GARLIC TOI</p> | <p>599 /LB</p> <p>LYCHEE - MEXICO TRÁI VẢI MEXICO</p> | <p>799 /CS</p> <p>14,16s/cs</p> <p>YELLOW MANGO XOÀI THANH CA</p> | <p>399 /LB</p> <p>700/900g</p> <p>GOLDEN POMPANO CÁ CHIM VÀNG 700/900</p> |
| <p>899 /LB</p> <p>SEA BASS COLLAR THỊT CÁM CÁ TUYẾT</p> | <p>439 /LB</p> <p>BEEF SHANK BONELESS BÁP BÒ KHÔNG XƯƠNG</p> | <p>999 /PK</p> <p>6cnt/pk</p> <p>QUAIL G/D 6 JUMBO CHIM CÚC LỚN</p> | |

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
05.12 - 05.18 2023

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



母親節禮卡特惠

MOTHERS DAY

SPECIAL!

\$2 OFF
\$99 GIFT CARDS

4/7-5/14, 2023

NOW \$97

THANK YOU

Dessert Festival

大華甜品季

04/28-05/18/2023

YAKULT DAIRY BEVERAGE - REGULAR / LIGHT NƯỚC UỐNG LỢI - KHUÂN / KHUÂN IT BÉO

SYNEAR AUTHENTIC RICE BALL SESAME TRÔI NƯỚC MÈ ĐEN

GUANGXI INSTANT RICE NOODLE MI QUẢNG TÂY

BABY BOK CHOY CÁI BABY BOK CHOY

GARLIC TOI

LYCHEE - MEXICO TRÁI VẢI MEXICO

YELLOW MANGO XOÀI THANH CA

GOLDEN POMPANO CÁ CHIM VÀNG 700/900

SEA BASS COLLAR THỊT CÁM CÁ TUYẾT

BEEF SHANK BONELESS BÁP BÒ KHÔNG XƯƠNG

QUAIL G/D 6 JUMBO CHIM CÚC LỚN

ZFT CRISPY COOKIES - ALMOND / ORIGINAL BÁNH ĐÁO HẠNH NHÂN / BÁNH ĐÁO

CHIU FU PINEAPPLE CAKE / BANH KHOM

LOTTE CUSTARD CAKE (MULTI PACK) BANH KEM CA DE HIEU LOTTE

ORION CHOCOLATE PIE BANH XOP SO CO LA

YUKI & LOVE SMALL MOCHI - LYCHEE / STRAWBERRY BANH DEO NHỎ HƯƠNG VỊ TRÁI VẢI DẦU TÂY

KEMY GRAIN ROLL - CHOCOLATE / STRAWBERRY / PURPLE SWEET POTATO / ORIGINAL MIX / INJEOLMI / COOKIE AND CREAM GRAIN ROLL BANH KEP CUON HƯƠNG VỊ (SỐ CỎ LA) DẦU TÂY / KHOAI LAN TÌM HỒN HỘP / CUON MOCHI / CUON BANH QUY VÀ KEM

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>99¢ /LB</p> <p>CARA CARA PING ORANGE CAM RIẾT ĐỎ CALI</p> | <p>299 /LB</p> <p>ON CHOY RAU MUỐNG</p> | <p>99¢ /LB</p> <p>CHINESE EGGPLANT CÀ TÌM</p> | <p>69¢ /LB</p> <p>PERSIAN PICKLE DƯA CHUỘT BA TƯ</p> |
| <p>99¢ /LB</p> <p>OPO TRÁI BÀU</p> | <p>139 /LB</p> <p>YOU CHOY SUM CÁI NGỌT BÔNG</p> | <p>399 /LB</p> <p>FRESH ROCK COD - VERMILLION CÁ ROCK COD-VERMILLION TƯƠI</p> | <p>399 /LB</p> <p>LIVE SEA SNAIL ỐC SONG</p> |
| <p>199 /EA</p> <p>YOUNG COCONUT DỪA TƯƠI TRÁI</p> | <p>1699 /CS</p> <p>9cnt/cs</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p> | <p>899 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p> | |
| <p>1299 /LB</p> <p>LIVE MAINE LOBSTER-S TÔM HÙM MAINE SỐNG</p> | <p>899 /PK</p> <p>40g tray</p> <p>FRESH SEA URCHIN NHỊM BIỂN TƯƠI</p> | <p>999 /LB</p> <p>FRESH PINK GROUPER CÁ HỒNG KHỨA</p> | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1098 /CS</p> <p>KIMBO CHICKEN BROTH - ORIGINAL / NO MSG SÚP GÀ KHÔNG BỘT NGỌT SÚP GÀ</p> | <p>219 /LB</p> <p>PORK CHOP WITH RIB SƯỜN HEO CỐT LẾT</p> | <p>199 /LB</p> <p>CHICKEN LEG MEAT THỊT ĐÙI GÀ</p> | <p>999 /LB</p> <p>LAMB SHOULDER SLICE THỊT CỪU THÁI MÔNG</p> |
| <p>498 /EA</p> <p>JIN JIN (JAR) - JELLY (STICK) / COCONUT JELLY (LYCHEE / MANGO / ASSORTED) THẠCH - DỪA HƯƠNG VỊ TRÁI VẢI / TRONG CÂY / DỪA HƯƠNG VỊ XOÀI / DỪA HƯƠNG VỊ HỒN HỘP</p> | <p>249 /EA</p> <p>BUDDAH RICE / STICK-S BÚN GẠO ỚNG Đĩa</p> | <p>499 /LB</p> <p>41/50 HEADLESS SHRIMP TÔM KHÔNG ĐẦU 41/50</p> | <p>1699 /PK</p> <p>CHILEAN MUSSEL MEAT (COOKED) VỆM XANH CHILEAN (NẤU CHÍN)</p> |
| <p>199 /LB</p> <p>YELLOW MELON DƯA GÀNG VÀNG</p> | <p>1799 /CS</p> <p>10lb/cs</p> <p>BROWN PEAR / SHINKO (KOREA) LÊ NÂU SHINKO HÀN QUỐC</p> | <p>269 /LB</p> <p>7lb/cs</p> <p>MINI SWEET POTATO (MICROWAVEABLE) KHỎAI LANG HỮU CƠ (CÓ THỂ MICROWAVE ĐƯỢC)</p> | <p>1599 /CS</p> <p>1 lb/pk</p> <p>FUJI APPLE (CHINA) TÁO FU-JI (Trung Quốc)</p> |
| <p>299 /PK</p> <p>TAIWAN CABBAGE BÁP CÁI ĐÀI LOAN</p> | <p>139 /LB</p> <p>ORGANIC KING OYSTER MUSHROOM (KOREA) NẤM ĐÙI GÀ HỮU CƠ HÀN QUỐC (Bích)</p> | <p>299 /LB</p> <p>NAGAIMO (JAPAN) SƠN DỪC TƯƠI (Nhật Bản)</p> | <p>799 /PK</p> <p>1.5lb/pk</p> <p>ILLEX SQUID TUBE MỰC LẮM SẠCH KHÔNG ĐẦU</p> |
| <p>69¢ /LB</p> <p>TAIWAN CABBAGE BÁP CÁI ĐÀI LOAN</p> | <p>329 /PK</p> <p>300g/pk</p> <p>ORGANIC KING OYSTER MUSHROOM (KOREA) NẤM ĐÙI GÀ HỮU CƠ HÀN QUỐC (Bích)</p> | <p>89¢ /LB</p> <p>DON QUA BÍ ĐÀO</p> | <p>599 /PK</p> <p>10.2oz/pk</p> <p>TEMPURA BREADED SHRIMP TÔM TEMPURA</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