

# The Viet Nam Post

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

Entertainment

VOLUME 43 \* ISSUE #

1616

May 26, 2023

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIẢN TĨNH MẠCH

**BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD**

**713.244.9944**

3100 Wilcrest Dr. Suite 130, Houston, TX 77042



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

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

Hầu hết các chi phí  
do bảo hiểm chi trả

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid

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



\*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

**Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch**



**Triệu chứng:**

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



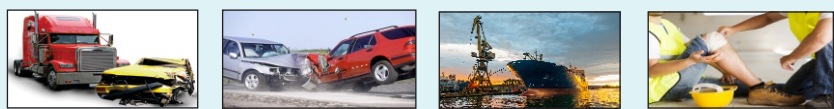
## THE HUYNH LAW FIRM PLLC.

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

**THAM KHẢO MIỄN PHÍ**

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

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



**KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN**



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



L.S. Sarah Huynh Ý-Nhi

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

**(281) 702-8128**

# HONG KONG FOOD MARKET

SPECIALS FOR THE WEEK OF

MAY 2023

THU 25 FRI 26 SAT 27 SUN 28 MON 29 TUE 30

<p><b>\$0.69lb</b> JACKFRUIT MÍT TƯƠI</p> <p><b>\$19.99cs</b> GREEN THAI COCONUT DỪA THÁI TƯƠI 9CT</p> <p><b>\$2.99lb</b> VIETNAM FRESH LONGAN NHÂN TƯƠI VIỆT NAM</p> <p><b>\$6.99ea</b> YELLOW MANGO XOÀI THANH CA CHÍN 20CT</p> <p><b>\$1.49lb</b> GREEN THAI EGGPLANTS CÀ PHÁO XANH</p> <p><b>\$0.69lb</b> US CUCUMBER DỪA LEO MỸ</p> <p><b>\$1.39lb</b> BOK CHOY SUM CẢI NGỌT ĐÀI</p> <p><b>\$0.79lb</b> JAPANESE DAIKON CỦ CẢI ĐƯỜNG</p>	<p><b>\$1.29lb</b> BLACK SEEDLESS GRAPES NHỎ NGỌT KHÔNG HỘT</p> <p><b>\$1.59lb</b> HAMI MELON DỪA LƯỚI VÀNG</p> <p><b>\$2.99lb</b> FLORIDA GUAVA ỒI TƯƠI FLORIDA</p> <p><b>3 for \$1.00</b> GREEN ONION HÀNH LÁ</p> <p><b>\$1.29ea</b> GREEN LEAF LECTURE XÀ LÁCH XANH</p> <p><b>\$2.99lb</b> ONG CHOY RAU MUỐNG TƯƠI</p> <p><b>\$2.99pck</b> FRESH CARROT CÀ RỐT TƯƠI 5LBS</p>	<p><b>\$15.99ea</b> G7 INSTANT COFFEE CAFE HÒA TAN G7 100STICKS</p> <p><b>\$2.99ea</b> WHOLE LYCHEES TRÁI VẢI AN LIÊN 20OZ</p> <p><b>\$7.99ea</b> SQUAB PIGEON CHIM BÒ CẦU</p> <p><b>\$4.99lb</b> WHELK CANADIAN SNAIL ỐC HƯƠNG CANADA</p> <p><b>\$3.99lb</b> BLACK POMFRET FISH CÁ CHIM ĐEN</p> <p><b>\$12.99ea</b> CLEANED CUTTLFISH MỤT NÚT LÂM SẠCH 2LBS</p> <p><b>\$5.99lb</b> WHOLE KING FISH CÁ THU NGUYỄN CON</p> <p><b>\$12.00pck</b> QUAIL DRUMSTICKS ĐÙI CHIM CỨT 2LBS</p>	<p><b>\$6.99ea</b> FROZEN SOURSOP PULP THỊT MĂNG CẦU XIÊM 2LB</p> <p><b>\$5.99ea</b> FROZEN WONTONS HOÀNH THÁNH 17.7OZ ĐỦ LOẠI</p> <p><b>\$6.99lb</b> BEEF SHORT RIBS SƯỜN BÒ BBQ</p> <p><b>\$3.99lb</b> FRESH BONITO FISH CÁ NGỰ TƯƠI</p> <p><b>\$3.99lb</b> SHRIMP GULF COAST WILD CAUGHT TÒM ĐÁNH BẮT LỚN 9-12</p> <p><b>\$13.99lb</b> LIVE LOBSTER WILD CAUGHT TÒM HÙM ĐÁNH BẮT</p> <p><b>\$4.99lb</b> AMBERJACK FISH CÁ CAM TƯƠI</p>
---	---	---	---



## SỨC KHỎE &amp; ĐỜI SỐNG

## Thuốc kháng sinh có thể giúp bệnh nhân sống sót sau khi nhiễm virus?

**B**ệnh nhân nhiễm virus cấp tính thường được bác sĩ cho dùng thuốc kháng sinh để tránh đồng nhiễm vi khuẩn. Tuy nhiên, việc này đôi khi không thể cải thiện tỷ lệ sống sót của họ.

Theo đó, trong một báo cáo gần đây, các nhà nghiên cứu đã điều tra tác động của việc sử dụng kháng sinh đối với sự sống còn của hơn 2.100 bệnh nhân, tại một bệnh viện ở Na Uy từ năm 2017 đến 2021.

Reuters cho hay các nhà nghiên cứu phát hiện việc kê kháng sinh cho những người bị nhiễm trùng đường hô hấp thông thường, không làm giảm nguy cơ tử vong của họ trong vòng 30 ngày.

Giải đoạn đỉnh điểm của đại dịch Covid-19, thuốc kháng sinh đã được kê đơn cho khoảng 70% bệnh nhân tại một số quốc gia. Điều này đã gây ra tai họa cho mầm bệnh kháng kháng sinh, được gọi là siêu vi khuẩn.



Ảnh minh họa

**Thuốc kháng sinh đôi khi không mang lại hiệu quả**

Tiến sĩ Magrit Jarlsdatter Hovind - tác giả chính của nghiên cứu, thuộc Bệnh viện Đại học Akershus và Đại học Oslo (Na Uy) - cho biết việc kê đơn thuốc kháng sinh cho nhiều bệnh nhân trong giai đoạn đỉnh điểm của dịch Covid-19 đã thể hiện sự lạm dụng loại thuốc này; đồng thời, nó cũng khiến vi khuẩn đề kháng với nhiều phương pháp điều trị.

Các nhà khoa học coi sự phát triển của vi khuẩn là một mối đe dọa to lớn đối với sức khỏe toàn cầu do hệ thống liệu pháp thay thế hiện nay vẫn phát triển tương đối chậm chạp.

Báo cáo mới nhất về nghiên cứu của tiến sĩ Magrit Jarlsdatter Hovind và các đồng nghiệp sẽ được trình bày tại Hội nghị châu Âu về Vi sinh lâm sàng và Bệnh truyền nhiễm vào tháng tới ở Copenhagen. Nó liên quan đến những bệnh nhân có kết quả xét nghiệm dương tính với các bệnh nhiễm virus như cúm, RSV hoặc Covid-19.

Theo nghiên cứu, có đến 63% trong số 2.111 bệnh nhân được dùng kháng sinh để điều trị nhiễm trùng đường hô hấp trong thời gian nằm viện. Trong vòng 30 ngày, 168 bệnh nhân đã tử vong (bao gồm 22 bệnh nhân không được kê đơn thuốc kháng sinh).

Sau khi xem xét các yếu tố như giới tính, tuổi tác, mức độ nghiêm trọng của bệnh và bệnh nền sẵn có, nhóm nghiên cứu nhận thấy trong vòng 30 ngày, những người được kê đơn thuốc kháng sinh suốt thời gian nằm viện có nguy cơ tử vong cao gấp đôi, so với những người không được kê đơn.

Họ lưu ý những bệnh nhân ốm yếu, người mắc các bệnh tiềm ẩn đều có nhiều khả năng phải dùng thuốc kháng sinh và tử vong cao hơn. Các yếu tố khác như tình trạng hút thuốc của bệnh nhân cũng đóng một vai trò nhất định.

“Các bác sĩ không nên cho bệnh nhân dùng thuốc kháng sinh”, bà Hovind nói.

**Thiếu hụt thuốc kháng sinh**

Theo Reuters, thử nghiệm lâm sàng của tiến sĩ Hovind và các đồng nghiệp là cần thiết trong bối cảnh nhiều bệnh nhân muốn điều trị bằng kháng sinh khi phải nhập viện do nhiễm trùng đường hô hấp thông thường.

Vào cuối tháng 1 vừa qua, một nhóm bệnh nhân và người tiêu dùng châu Âu đã nói với cơ quan quản lý dược phẩm Liên minh châu Âu về tình trạng thiếu một số loại kháng sinh trên thị trường.

Bức thư gửi Cơ quan Dược phẩm châu Âu (EMA) đưa ra trong bối cảnh thiếu hụt thuốc kháng sinh, bao gồm cả amoxicillin, kể từ tháng 10 năm ngoái. Việc thay thế amoxicillin bằng những loại kháng sinh khác làm giảm nguồn cung của một số loại thuốc. Ngoài ra, những giải pháp hiện tại cũng không thể làm giảm tình trạng thiếu hụt và khủng hoảng kháng sinh.

Bên cạnh đó, nhu cầu đối với một số loại thuốc đã gia tăng trở lại vì sự bùng phát của các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, gây thêm áp lực lên nguồn cung toàn cầu. Các nhà sản xuất thuốc lại không đáp ứng kịp nhu cầu, do họ đã cắt giảm sản lượng trong thời gian đỉnh điểm của đại dịch.

Với những lý do nêu trên, nghiên cứu của bà Hovind đóng vai trò rất lớn trong việc giảm nhu cầu sử dụng thuốc kháng sinh và giải tỏa bớt áp lực cho các nhà sản xuất thuốc trên thế giới. ■

## Tám thói quen đơn giản ai cũng nên biết để sống thọ, giảm béo

**S**ống thọ không chỉ đến từ gene di truyền mà còn đến từ thói quen sinh hoạt, ăn uống, vận động hợp lý, điều độ. Nhiều người cho rằng gene di truyền là yếu tố chính quyết định tuổi thọ của một người. Tuy nhiên, môi trường xung quanh cùng lối sinh hoạt nhằm xây dựng cuộc sống khỏe mạnh mới là yếu tố quyết định bạn có sống thọ hay không.

**Ăn rau tươi mỗi ngày**

Theo Aboluowang, mọi người nên đảm bảo mỗi ngày tiêu thụ không dưới 300 g rau tươi. Trong đó, rau sẫm màu nên chiếm 1/2.

Rau rất giàu các loại khoáng chất, bao gồm kali, magiê, canxi, sắt... và là nguồn cung cấp khoáng chất quan trọng trong chế độ ăn uống. Đồng thời, chúng rất giàu caroten, vitamin C, B1, B2 và các nguyên tố vi lượng khác nhau. Đây là những chất không thể thiếu để duy trì sức khỏe miễn dịch. Rau rất giàu chất xơ, có thể đẩy nhanh quá trình chuyển hóa glucose và lipid, giúp lượng đường trong máu, mỡ máu và huyết áp ổn định, đồng thời có thể cải thiện chức năng đường ruột, ngăn ngừa táo bón. Ăn nhiều rau xanh giúp no lâu hơn, giảm nguy cơ béo phì.



Ảnh minh họa

**Ngủ trưa mỗi ngày**

Ngủ trưa giúp não bộ và thể lực được sửa chữa theo thời gian, đồng thời tạm thời gác lại công việc và giải tỏa căng thẳng, giúp não bộ trở lại trạng thái tập trung hơn, nhưng thời gian ngủ không nên quá 30 phút.

Khi bạn ngủ trưa, cơ thể sẽ sản sinh ra hormone

leptin. Loại hormone này sẽ khiến cho bạn cảm thấy no và hạn chế sự thèm ăn. Do vậy, ngủ trưa chính là khoảng thời gian để cơ thể bạn đốt cháy được chất béo cùng mỡ thừa trong cơ thể.

**Đi bộ**

Đi bộ đúng cách với tốc độ tăng dần ở mỗi lần tập có thể đốt cháy calo hiệu quả. Cứ khoảng 30 phút đi bộ ở tốc độ trung bình có thể làm tiêu hao 150 calo trong cơ thể. Do vậy, hãy duy trì thói quen đi bộ hàng ngày, ngay cả khi bạn không cần giảm cân để hạn chế việc tích tụ mỡ thừa, gây thừa cân.

Kiên trì đi bộ nhanh 20-30 phút mỗi ngày có thể tăng dung tích phổi, thúc đẩy chức năng tuần hoàn máu, bảo vệ sức khỏe của tim phổi, ngăn ngừa các bệnh tim mạch, tăng cường sức khỏe tổng thể.

**Ăn cá ít nhất 2 lần/tuần**

Cá là thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể bao gồm hàm lượng cao protein, iot, các vitamin và khoáng chất khác nhau. Các loại cá tốt cho sức khỏe điển hình như cá hồi, mè, thu, ngừ do chứa nhiều omega-3 mà cơ thể không thể tự tổng hợp. Chất này đóng vai trò quan trọng cải thiện chức năng cơ thể và não, đặc biệt là giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh.

Cá có ít chất béo bão hòa, lại có hàm lượng calo thấp, có thể nạp vào cơ thể một lượng lớn mà không lo tăng cân. Bên cạnh đó, ăn cá sẽ làm cơ thể có cảm giác no, ngăn ngừa ăn nhiều thực phẩm giàu đường và chất béo, giúp giữ gìn vóc dáng thon gọn.

**Ăn ít thịt đỏ**

Thịt đỏ là nguồn cung cấp protein quan trọng, giàu chất sắt, vitamin B12, lecithin, niacin và các chất dinh dưỡng khác, tiêu thụ vừa phải thịt đỏ như thịt bò, cừu và lợn có lợi cho cơ thể con người. Tuy nhiên, tiêu thụ quá mức sẽ khiến bạn tăng cân và béo bụng, đồng thời làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành, đột quỵ, tiểu đường, tăng axit uric máu, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, ung thư... Mỗi tuần chỉ nên ăn thịt đỏ không quá 3 lần, mỗi lần không quá 75 g, tốt nhất nên chọn thịt nạc, ăn ít mỡ và nội tạng, đồng thời chú ý cách chế biến, tránh chiên xào, hun khói và nướng.

**Ăn nhẹ với các loại hạt**

Các loại hạt rất giàu chất xơ và cũng là một nguồn axit linoleic tốt. Nghiên cứu cho thấy rằng ăn 28 g các loại hạt mỗi ngày có liên quan đến việc giảm 25% nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành. “Hướng dẫn chế độ ăn uống cho cư dân Trung Quốc (2022)” cũng khuyến nghị nên ăn 25-35 g đậu nành và các loại hạt mỗi ngày. Tuy nhiên, không nên ăn quá nhiều, tốt nhất nên ăn các loại hạt giữa các bữa ăn.

**Tắm nắng**

Tăng cường tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào ban ngày sẽ tạo ra nhiều melatonin tự nhiên hơn trong não, giúp giảm lo lắng, cải thiện tâm trạng và tạo điều kiện cho giấc ngủ ngon.

Ngoài ra còn có mối quan hệ chặt chẽ giữa việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời giúp cơ thể có được vitamin D có tác dụng hấp thụ canxi vào xương, tăng cường sức khỏe của xương và ngăn ngừa loãng xương. Việc phơi nắng vào buổi sáng có thể giúp giảm mỡ vì ánh sáng xanh trong nắng kích thích chuyển hóa trong cơ thể và giúp giảm cân.

**Tương tác nhiều hơn với người khác**

Trò chuyện là một quá trình sử dụng trí não, và quá trình giao tiếp giữa con người với nhau cũng là một quá trình rèn luyện trí não, rèn luyện kỹ năng phản ứng và ngôn ngữ. Trò chuyện cũng có thể loại bỏ lo lắng và giải tỏa buồn chán, điều này rất quan trọng đối với sức khỏe. Bạn càng sử dụng bộ não của mình, bạn càng thông minh hơn. Đồng thời, khi nói nhiều sẽ bị mất nhiều calo hơn nên giúp giảm cân hiệu quả hơn. ■

## Cho Thuê Phòng

## Room For Share

079-2054/1622

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà ít người, dư 1 phòng cho share, đầy đủ tiện nghi, sạch sẽ, ít nấu ăn, gần chợ VN, trên đường Beechnut và Dairy Ashford, \$400/tháng:

Xin Liên Lạc:

**832-231-1164**

051-2049/1617

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà mới khu Hk4. Tiện cho FRWY và chợ VN. Ưu tiên có việc làm. Dư 2 phòng cho share \$450 và \$400. Nhà trống dọn vào anytime. Bao điện nước, Internet.

Xin liên lạc:

**832-788-9606 \* 832-382-6392**

098-2055/1623

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà còn phòng trống cho share, sạch sẽ, không ồn ào, có chỗ đậu xe. Không nhận người uống rượu, bia, hút thuốc lá. Gần quán cơm Di Tư.

Xin Liên Lạc:

**832-877-1496**

088-2055/1623

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà mới, có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt, sấy. Không ở chung với chủ, góc Bellaire - Eldridge.

Xin Liên Lạc Mạnh:

**972-854-8191**

081-2054/1622

**CHO SHARE PHÒNG**

Có 1 phòng dư cho thuê, độc thân, nhà khu Dairy Ashford Rd và Wellington. Có giường, máy giặt, sấy, wifi. \$350/tháng.

Xin Liên Lạc Van Vo:

**346-446-0194**

074-2052/1620

**CHO SHARE PHÒNG/NHÀ**

Khu Northwest cần cho share một phòng \$350.

Một nhà nhỏ, mới xây, size 14x18, đầy đủ tiện nghi, biệt lập giá \$550. Có chỗ đậu xe phía sau, yên tĩnh, an toàn.

Ai cần xin gọi Mr. Ba Dương:

**832-298-4523****832-298-4535**

115-2058/1626

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà ở Hwy 6 & Bellaire sau Walgreens. Bao điện nước, Internet.

Xin Vui lòng liên lạc Hạnh:

**346-704-6966**

043-2048/1616

**PHÒNG CHO THUÊ**

Khu Bellaire & Hwy 6, nhà có phòng Master Bedroom mới và đẹp. Lối đi ngoài riêng biệt, bao điện nước và Internet. Khu an ninh, đầy đủ tiện nghi, yên tĩnh, giá \$600.

Xin liên lạc Cô Linda:

**832-794-8083**

058-2050/1618

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Bao điện nước, giặt sấy, có internet. Nhà rộng, sạch sẽ, không nấu ăn. \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

**713-367-5069**

## Rao Vặt

075-2054/1623

**CẦN MUA**

Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:

Xin Gọi:

**832-661-0342**

059-2050/1618

**NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE**

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W.Airport gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:

**713-367-5069**

## Vui Cười

**Bấm chuông**

3 người của 3 nước NV, Mỹ và Nhật tham gia cuộc thi nhện đối trong phòng kín. Nếu đối quá không chịu nổi nữa thì bấm chuông, sẽ có người mở cửa.

Ba ngày sau, Mỹ không chịu nổi đã bấm chuông đòi ra. 1 tuần sau, Nhật cũng hết chịu nổi phải bấm chuông nhưng VN vẫn chưa chịu ra.

Hai tuần sau, VN vẫn ngồi trong đó, mọi người bắt đầu lo sợ.

Một tháng sau, người ta mới mở cửa cho VN, may sao anh vẫn còn sống. Cảnh nhà báo bu lại anh và hỏi bí quyết của anh, anh trả lời:

— Chúng nó nhốt tao vào cái phòng có cái chuông bị hư!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Mối liên hệ giữa số răng và tuổi thọ

Nghiên cứu cho thấy các cụ già sống thọ từ 100 tuổi trở lên bị mất ít răng hơn so với những người khác.

Sức khỏe răng miệng phản ánh sức khỏe tổng thể của con người. Nghiên cứu của Toshinobu Hirotoomi cùng các nhà khoa học Nhật Bản ghi nhận những người có dưới 19 chiếc răng có nguy cơ tử vong trong 5 năm gấp đôi so với những người có 20 chiếc răng trở lên. Phân tích dựa trên dữ liệu của hơn 500 người trong độ tuổi 70.

Theo Health News, khi tuổi tác tăng lên, việc mất răng là điều tự nhiên. Tuy nhiên, tình trạng mất răng nghiêm trọng ảnh hưởng đến 2% dân số trên toàn cầu và năm trong các bất ổn sức khỏe có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ. Các chuyên gia tin rằng có mối liên hệ nhân - quả giữa số năm bạn sống và số răng còn lại.

Mối liên hệ giữa sức khỏe răng miệng và tuổi thọ

Sức khỏe răng miệng tốt ngăn ngừa nhiều bệnh tật, liên quan trực tiếp đến việc bạn có khỏe mạnh và sống lâu hay không. Người trưởng thành có 32 chiếc răng, bao gồm cả 4 răng khôn.

Mỗi chiếc răng khỏe mạnh mà bạn có ở tuổi 70 sẽ tăng tỷ lệ sống sau 5 năm thêm 4%. Các bệnh bao gồm huyết áp cao, tiểu đường, đau tim và đột quỵ đều trở nên trầm trọng hơn do vệ sinh răng miệng kém.

Ngược lại, lối sống lành mạnh giúp bạn không mắc bệnh tật và giữ được hàm răng chắc khi có tuổi. Một người có thể mất răng vĩnh viễn sớm do nguyên nhân răng miệng hoặc tình trạng sức khỏe. Điều đó ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của cơ thể, làm trầm trọng thêm một số tình trạng bệnh lý. Mất răng còn thể hiện một người đang chịu áp lực xã hội, tâm lý và thể chất. Căng thẳng gây viêm làm hỏng các mô mềm xung quanh răng và dẫn đến mất răng.

Một số nguy cơ từ mất răng

Suy dinh dưỡng: Mất răng làm suy yếu chức năng nhai và khả năng phân hủy thức ăn, ảnh hưởng đến tiêu hóa và dẫn đến giảm cân. Do đó, người trưởng thành có ít hơn 20 chiếc răng dễ bị suy dinh dưỡng, mắc các vấn đề về tâm lý sớm.

Thiếu tự tin: Mất răng sớm, đặc biệt là răng cửa, có thể làm giảm mức độ tự tin và ảnh hưởng đến đời sống xã hội của một người.

Mắc nhiều bệnh: Những người bị mất từ 5 chiếc răng trở lên có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn đáng kể. Các nghiên cứu cho thấy những người bị mất hết răng trước 65 tuổi có nguy cơ tử vong cao gấp 1,5 lần. Rụng răng đột ngột, nhanh chóng cũng là dấu hiệu của ung thư miệng. Các nghiên cứu xác nhận tình trạng mất răng nhiều hơn có liên quan đến tăng tỷ lệ tử vong trong các bệnh ung thư đường tiêu hóa.

Nghiên cứu còn ghi nhận, những người thường xuyên đánh răng, đi khám nha sĩ giảm 46% nguy cơ tử vong so với những người không làm như vậy.

Hiệp hội Nha khoa Mỹ nhấn mạnh sự cần thiết phải chăm sóc răng miệng để hạn chế các bệnh răng miệng đồng thời kiểm soát các tình trạng liên quan. Các nha sĩ khuyên bạn nên khám sức khỏe định kỳ, khám nha sĩ sáu tháng một lần và vệ sinh răng miệng tốt.

Vi sao nên đặt chanh ở đầu giường mỗi tối trước khi ngủ?

Chanh không chỉ là một loại trái cây mà còn là một thành phần kỳ diệu có thể kích hoạt phản ứng sinh lý trong cơ thể. Nhưng vì sao nên đặt chanh ở đầu giường mỗi tối trước khi ngủ thì có thể bạn chưa biết.

Vào đêm giao thừa, nhiều người có thói quen làm một đĩa chanh bỏ tư, cho thêm chút muối biển, đặt ở đầu giường rồi mới đi ngủ. Hành động này được cho là mang lại tài lộc, hạnh phúc và may mắn cho gia đình suốt cả năm. Trong thực tế, đặt chanh đầu giường mỗi tối trước khi ngủ không chỉ có ý nghĩa về mặt tâm linh mà còn cực tốt cho sức khỏe. Đặc biệt, giới chuyên gia khuyến khích mọi người nên làm đều chứ không chỉ duy nhất vào đêm giao thừa.

Theo liệu pháp mùi hương, chanh không chỉ là một loại trái cây mà còn là một thành phần kỳ diệu có thể kích hoạt phản ứng sinh lý trong cơ thể. Giàu chất dinh dưỡng, chẳng hạn như vitamin C, vitamin A và B, đồng, mangan, canxi, kali, magiê và có chất chống oxy hóa mạnh, chanh rất tốt cho da cùng với các cơ quan nội tạng.

Theo lương y Vũ Quốc Trung (Phòng Chẩn trị Y học cổ truyền, Hội Đông y Hà Nội), mỗi trái chanh chứa vitamin C, vitamin B6, A, E, folate, thiamin niacin, riboflavin, axit pantothenic, đồng, canxi, sắt, magiê, kali, kẽm, photpho và protein.



Ảnh minh họa

Chanh là một loại trái cây có chứa flavonoid. Đây là những hợp chất có chứa đặc tính chống oxy hóa và ung thư. Nó giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường, táo bón, cao huyết áp, sốt, khó tiêu cũng như cải thiện làn da, tóc và răng.

Nghiên cứu tại viện Tiết niệu Hoa Kỳ còn cho thấy, loại quả này có thể loại bỏ sự xuất hiện của sỏi thận...

“Chanh chứa nhiều hợp chất hữu cơ ở dạng tinh dầu tạo mùi thơm dễ chịu. Việc đặt chanh ở đầu giường vào buổi tối giúp giấc ngủ thêm dễ chịu. Tinh chất làm mát không khí của chanh giúp chúng ta ngủ ngon hơn”, vị lương y khẳng định.

Ngoài ra, hương chanh giúp thanh lọc không khí, tốt cho gan, phổi, làm mát dịu, làm sạch hơi thở, thải độc cơ thể ngay trong lúc ngủ. Đây là giải pháp rất tuyệt vời trong môi trường sống có quá nhiều bụi mịn, không khí ô nhiễm ngay cả trong nhà ở hiện nay. Phương pháp thanh lọc không khí này đều có thể áp dụng cho tất cả mọi người mà không có tác dụng phụ nào đi kèm.

Cụ thể, chanh đặt đầu giường khi ngủ đem lại rất nhiều lợi ích như sau:

1. Thở tốt hơn

Theo Timesofindia, chanh rất giàu chất chống oxy hóa và đặc tính chống vi khuẩn. Khi hít vào trong khi ngủ, nó sẽ cải thiện quá trình thở và cũng làm thông lỗ mũi. Những người bị bệnh hen suyễn, viêm xoang nên tập thói quen đặt chanh cạnh giường, vì nó cũng làm thông đường thở, cải thiện sức khỏe phổi rất tốt.

2. Cải thiện chất lượng không khí

Đặc tính giải độc của chanh giúp nó trở thành một phương tiện hiệu quả để cải thiện chất lượng không khí.

Theo các nhà nghiên cứu, chanh tỏa ra một mùi thơm mạnh mẽ làm cho không khí trong phòng và xung quanh giường trở nên dễ chịu hơn rất nhiều.

3. Giảm đau

Theo liệu pháp mùi hương (Aromatherapy), hít chanh khi ngủ giúp kiểm soát chứng đau đầu và viêm khớp dạng thấp. Nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Y tế Đại học Maryland cho thấy, những phụ nữ hít tinh dầu chanh sẽ cảm thấy ít lo lắng và sợ hãi hơn so với những người khác nhờ được giảm đau, thư giãn toàn cơ thể. Do đó, thêm chút hương chanh khi ngủ thực sự đem lại những lợi ích sức khỏe tuyệt vời.

4. Giảm căng thẳng

Theo nghiên cứu đăng tải trên Healthline, chanh là một loại thuốc giảm căng thẳng tự nhiên. Nó kích thích sản xuất serotonin, điều chỉnh sự lo lắng và thay đổi tâm trạng. Serotonin là hormone hạnh phúc của não giúp điều chỉnh tâm trạng, đồng thời cân bằng trạng thái cơ thể, ngăn chặn trầm cảm.

5. Hạ huyết áp

Các nhà khoa học chứng minh rằng, chanh giúp điều hòa lưu thông máu và hạ huyết áp. Bằng cách đặt chanh gần giường, bạn hít vào hương thơm tự nhiên của loại quả này. Từ đó điều hòa lưu thông máu tốt hơn. Trong khi đó, tăng huyết áp đang ngày càng trẻ hóa trong cuộc sống hiện nay. Đặt chanh đầu giường khi ngủ vô cùng đơn giản nhưng lại giúp cải thiện sức khỏe của bạn tốt không ngờ.

6. Xua đuổi côn trùng

Một nghiên cứu đăng tải trên Healthline khẳng định, kiến và muỗi cực ghét mùi chanh cũng như các loại thực phẩm có mùi khác. Bạn chỉ cần chà vỏ chanh lên da, hoặc đơn giản như đặt chanh ở đầu giường, gần gối ngủ sẽ giúp bảo vệ cơ thể khỏi bị muỗi, côn trùng cắn. ■

Đề điều này xảy ra trong đêm, nguy cơ đột quỵ, đau tim tăng cao

Nghiên cứu mới của Thụy Điển cho thấy cách bạn ngủ đêm có thể liên quan đến mức gia tăng tới 74% nguy cơ mắc bệnh động mạch ngoại biên (PAD), tình trạng có thể thúc đẩy các tai biến chết người như đột quỵ, đau tim.

Theo bài công bố trên *European Heart Journal - Open*, tạp chí khoa học của Hiệp hội Tim mạch châu Âu, nếu ngủ ít hơn 5 giờ mỗi đêm, bạn có thể tự làm tăng nguy cơ PAD lên tới 74% so với người ngủ đủ 7-8 tiếng, cho dù bạn có cố ngủ bù vào lúc khác.

PAD là tình trạng trong đó các động mạch ở chân bị tắc nghẽn, làm giảm lưu lượng máu và từ đó tăng cao nguy cơ các tai biến như đột quỵ và đau tim (nhồi máu cơ tim). PAD ảnh hưởng đến khoảng 200 triệu người trên toàn thế giới.

Theo tiến sĩ Shuai Yuan từ Viện Karolinska (Thụy Điển), tác giả chính của nghiên cứu, trước đây đã có các nghiên cứu cho thấy ngủ không đủ giấc vào ban đêm và cố bù đắp vào ban ngày liên quan đến nguy cơ mắc bệnh động mạch vành, nhưng chưa có nhiều dữ liệu về PAD.

Trong khi đó, cả hai bệnh đều thúc đẩy đột quỵ và đau tim, những tình trạng gây tử vong sớm hàng đầu, cùng nhiều di chứng cho dù bệnh nhân được cứu sống.

Theo *SciTech Daily*, các nhà khoa học đã khảo sát tận 650.000 người để đưa ra kết luận nói trên, bao gồm phân tích thời lượng giấc ngủ, kiểm tra các dữ liệu di truyền và thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên.

Ngoài ngủ ngắn, các nhà khoa học cũng cảnh báo nguy cơ ngủ quá nhiều cũng làm tăng nguy cơ PAD, với mức tăng tận 24% nếu ngủ trên 8 tiếng, khi so sánh với nhóm ngủ 7-8 tiếng. ■

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
BRYAN, TX  
Cần sang tiệm Nail ở Bryan, TX vì không có người trông coi. Tiệm có 6 bàn 6 ghế mới thay. Rent \$1,900, tiệm sạch, đẹp. Có trên 13 năm.  
Thật lòng xin liên lạc Dúng: 979-739-7270

**NEW** **Moving Cần Bán**  
GX LỘ ĐỨC N.45  
Moving cần bán:  
- 03 lô đất tại nghĩa trang GX Lộ Đức N.45, bán dưới giá thị trường.  
- 01 Medical Massage Therapy Chair (ghế đấm bóp Vật Lý trị liệu) hiệu Sogno Inada, ít sử dụng. giá nguyên thủy \$8,500 Dollars. Bán giá \$2,500 Dollars, bao di chuyển, lắp ráp.  
Điện thoại liên lạc: 832-631-0842

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
BELLAIRE BLVD  
Amy Hiếu Hair Salon, 11786 Bellaire Blvd. Kế bên phố gà Dakao, Hai Cảng, Khu thị tứ gần chợ Thanh Bình và Tân Bình, tiệm đang hoạt động tốt, very High Income, chủ cần về hưu vì lý do sức khỏe, sẽ transfer Yelp Review trên 960 good reviews, chuyên môn về làm màu Balayage, Ombre, Highlight, sẽ training nếu cần. Asking \$85,000. Đã hoạt động trên 9 năm.  
Cần thêm chi tiết vui lòng liên lạc: 713-416-2666

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

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
KHU GALLERIA  
Cần bán tiệm Nail vùng Galleria, khu Mỹ Trắng, tiệm có 8 bàn, 8 ghế, 1 Facial room. Rộng 1,000 sqft. Tiệm hoạt động trên 30 năm.  
Xin vui lòng liên lạc: 832-860-9688

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

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
HOUSTON, 77028  
Nhà hàng cần bán gấp địa điểm tốt. Đối diện Fiesta Shopping. 8615 Tidwell Rd, Ste G, Houston, TX 77028  
Xin vui lòng liên lạc Linda: 713-530-6952

**Cùng với ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt nói lời từ biệt thuốc lá  
nhân Ngày Thế Giới Không Thuốc Lá.  
Các dịch vụ giúp cai thuốc lá miễn phí bằng tiếng Việt**

Khi Ngày Thế Giới Không Thuốc Lá (vào ngày) 31 tháng 5 đang cận kề, ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt muốn nhắc tất cả những người sử dụng thuốc lá nào cũng nên thực hiện bước đầu hướng tới một cuộc sống lành mạnh hơn bằng cách nói không với thuốc lá.

Hàng năm, việc sử dụng thuốc lá đã lấy đi sinh mạng của hàng triệu người trên toàn thế giới, bao gồm một số lượng đáng kể các cá nhân trong cộng đồng người Việt Nam. Mặc dù vậy, nhiều người sử dụng thuốc lá tranh đấu để bỏ được thuốc lá bởi vì bản chất gây nghiện của các sản phẩm thuốc lá.

Một tin đáng mừng là sử dụng các dược phẩm cai thuốc lá có thể làm cho việc cai thuốc lá dễ dàng hơn bằng cách giảm bớt các triệu chứng khó chịu trong khi cai. Sau đây là thông tin tham khảo về một số loại dược phẩm giúp cai thuốc lá có chất nicotine (NRT) được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) chấp thuận:

Loại	Cách sử dụng	Công dụng	Mua ở đâu?
Miếng Dán Nicotine	Dán lên da như băng dán Band-Aid	Đưa chất nicotine vào cơ thể qua da	Các tiệm thuốc tây
Kẹo Gum Nicotine	Nhai rời "chêm" kẹo giữa nướu răng và bên trong má	Đưa chất nicotine vào cơ thể qua làn da bên trong miệng	Các tiệm thuốc tây
Kẹo Ngậm Nicotine	Nhìn giống như kẹo viên và tan trong miệng	Đưa chất nicotine vào cơ thể qua làn da bên trong miệng	Các tiệm thuốc tây

Mặc dù dược phẩm giúp cai thuốc lá có chất nicotine (NRT) được chứng minh là có hiệu quả, chúng không phải là những "viên thuốc thần kỳ" bảo đảm những người hút thuốc sẽ cai được. Tuy nhiên, NRT có tác dụng tốt hơn nếu bạn được hướng dẫn về cách thức và bí quyết để cai thuốc lá thành công. ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt quy tụ các nhân viên chuyên nghiệp thông hiểu về những thử thách cụ thể mà những người cai thuốc thường gặp phải. Khi gọi vào **1-800-778-8440**, những người sử dụng thuốc lá có thể nhận được tư vấn và tài liệu miễn phí. Thêm vào đó, những người hút thuốc hội đủ điều kiện sẽ nhận được miếng dán nicotine miễn phí đủ dùng trong hai tuần.

Tiến sĩ Shu-Hong Zhu, Giáo sư Y học Gia Đình và Sức Khỏe Cộng Đồng tại Đại Học California, San Diego cho biết: "Khi Ngày Thế Giới Không Thuốc Lá đến gần, chúng tôi muốn nhắc tất cả những người sử dụng thuốc lá rằng cai thuốc lá không bao giờ là quá muộn." "Bằng cách thực hiện bước đầu tiên và gọi điện hoặc nhắn tin cho ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt, họ có thể nhận được sự hỗ trợ cần thiết để bỏ thuốc lá và cải thiện sức khỏe của mình."

Dưới đây là các cách khác nhau để liên lạc ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt:

### 1. Nhắn Tin

Gửi tin nhắn "Bỏ hút thuốc" đến số 66819 để nhận tin nhắn hỗ trợ cai thuốc lá bằng tiếng Việt mỗi ngày trong những tuần quan trọng đầu tiên của quá trình cai thuốc từ ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt. Tin nhắn bao gồm những chỉ dẫn thực tế và thích hợp cho từng giai đoạn của quá trình cai thuốc và duy việc cai thuốc lâu dài. Bạn cũng có thể nhắn tin những câu hỏi và nhân viên tư vấn sẽ gửi tin nhắn trả lời cho bạn. Để ngưng nhận tin nhắn bất cứ lúc nào, xin nhắn "STOP" đến số 66819. Hãng điện thoại của bạn có thể tính chi phí cho dịch vụ nhắn tin.

### 2. Ghi Danh Trên Mạng

Bạn cũng có thể ghi danh tại [www.asq-viet.org](http://www.asq-viet.org). Tài liệu hướng dẫn cai thuốc lá sẽ được gửi đến bạn qua email sau khi ghi danh. Sau khi bạn hoàn thành ghi danh trên trang mạng với ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt, nhân viên tư vấn cũng sẽ gọi để xem bạn có hội đủ điều kiện được nhận miếng dán nicotine miễn phí đủ dùng trong 2 tuần lễ đầu cai thuốc.

### 3. Gọi Điện Thoại

Các dịch vụ miễn phí của ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt không chỉ dành riêng cho người hút thuốc lá. Chúng tôi khuyến khích người thân và bạn hữu của người hút thuốc lá gọi vào **1-800-778-8440** để được nhân viên của Trung tâm tư vấn những cách hữu hiệu để giúp người khác cai thuốc lá. Nếu gọi trong giờ làm việc, một trong những nhân viên tư vấn nói tiếng Việt sẽ tiếp chuyện với bạn.

ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt được dành riêng để cung cấp hỗ trợ và tài liệu cho những người muốn cai thuốc lá. Ngày Thế Giới Không Thuốc Lá này, chúng ta hãy cùng nhau nói không với thuốc lá và thúc đẩy một tương lai khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.

Chi Tiết Về [ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt](http://ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt):

ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt được tài trợ bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC) từ năm 2012. ASQ cung cấp các dịch vụ cai thuốc lá dựa trên nghiên cứu, hoàn toàn MIỄN PHÍ, bằng tiếng Quảng Đông, Phổ Thông, Đại Hàn và Việt Nam, cho hơn 20,000 người tại Hoa Kỳ. Những người hút thuốc hội đủ điều kiện có thể nhận được miếng dán nicotine miễn phí đủ dùng trong hai tuần. Nghiên cứu cho thấy những người hút thuốc mà ghi danh vào các dịch vụ của chương trình ASQ tăng cơ hội gấp đôi để cai thuốc lá thành công.

Giờ làm việc của ASQ: Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 9 giờ tối giờ miền Tây Hoa Kỳ (10 giờ sáng đến 12 giờ đêm giờ miền Đông Hoa Kỳ).

To learn more about ASQ, visit [www.asiansmokersquitline.org/](http://www.asiansmokersquitline.org/)

**Ngày Thế Giới Không Thuốc Lá**

Hãy chụp mã hình này  
vào điện thoại di động ngay  
để yêu cầu miếng dán nicotine  
**MIỄN PHÍ.**

Trung Tâm Cai Thuốc Lá  
Dành Cho Người Việt  
1-800-778-8440

064-2050/1618

**NEW Bán Tiệm Rượu**  
KHU 249

Bán tiệm rượu (Liquor store for sale). Tiệm rượu gần nhà thờ La Vang, khu 249, hoạt động trên 20 năm, nay về hưu muốn bán.

Ai thật lòng muốn mua xin liên lạc: **713-459-6563**

101-2056/1624

**NEW Bán Nhà Hàng**  
KHU PASADENA

Vì lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng khu Pasadena.

Xin vui lòng liên lạc Thành: **832-794-6932**

069-2051/1619

**Schlotsky's Bakery Cafe Business For Sale**  
NORTH HOUSTON

Schlotsky's @ Deli 4-Sale. High income area. North Houston. Net income over \$10,000/month, E-2 Visa OK.

Text message to: **713-461-6000 Park (Agent)**  
Or email to [Jounparker@yahoo.com](mailto:Jounparker@yahoo.com)

**KIM MÔN**  
Goldengate Restaurant Equipment Co.

**XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG**  
金門爐頭廠

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua. Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng. Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa. Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

054-2049/1617

**NEW Bán/Cho Thuê Tiệm Bánh**  
BELLAIRE BLVD

Tiệm bánh rộng hơn 2,300 sqft với đầy đủ trang thiết bị trên đường Bellaire, cần bán hoặc cho thuê.

Ai qua tâm vui lòng liên hệ: **832-319-7689**

057-2050/1618

**NEW Carwash For Sale**  
HOUSTON, TX

Chủ nhân về hưu, muốn bán SELF SERVICE CAR WASH. Địa chỉ: 16450 Clay Rd, Houston TX 77084

Vui lòng gọi/để lại lời nhắn: **832-715-3711**

SỪ TÂM

**Bé gái bị mẹ ruột bắt cóc hơn 6 năm được tìm thấy nhờ một bộ phim tài liệu**

**E**m được tìm thấy ở một nơi cách nơi ở cũ hơn 965 km.

**Bị chính mẹ ruột bắt cóc**

Kayla Unbehaun sinh ngày 5/1/2008 ở Wheaton, Illinois, Mỹ. Bố cô bé là Ryan Iskerka và mẹ là Heather Unbehaun. Khi Kayla lên 9 tuổi thì bố mẹ em ly hôn, và người bố được tòa án trao toàn quyền nuôi con. Còn mẹ của Kayla chỉ có quyền đến thăm nom con.

Thẩm phán phụ trách vụ việc liên quan đến quyền giám hộ Kayla đã trao cho Ryan “toàn quyền đưa ra quyết định về điều trị y tế và sức khỏe cho đứa trẻ vị thành niên”. Lý do tòa đưa ra quyết định như này là bởi Heather không thể làm tốt nhiệm vụ này. Mọi chuyện bắt đầu vào ngày 4/7/2017 khi Kayla đi thăm mẹ. Ngày hôm sau, Ryan đến nhà của Heather để đón cô bé, nhưng phát hiện cả hai người đã biến mất. Theo John Vojta, luật sư của Ryan, khi người mẹ đưa cô bé đến xem một buổi diễn hành thì hai mẹ con đã biến mất. Sau đó, Ryan biết được Heather đã đưa cô bé đi dã ngoại ở Wisconsin. Anh tìm đủ mọi cách để liên lạc với họ nhưng không được nên lập tức thông báo vụ việc với chính quyền.



Kể từ đó, hai mẹ con Kayla được báo cáo là đã mất tích.

Theo Trung tâm Quốc gia về Trẻ em mất tích và bị bạo hành, lệnh truy nã Heather đã được ban hành vào ngày 28/7/2017. Lực lượng chức năng đã tổ chức truy tìm, thậm chí Kayla còn được đưa vào cơ sở dữ liệu quốc gia về danh sách những người bị mất tích. Cảnh sát cũng làm một bức ảnh mô phỏng hình dạng của cô bé trưởng thành qua nhiều năm mất tích.

Sau nhiều năm tìm kiếm mà không có kết quả, vụ

án đã dần đi vào bế tắc. Vụ việc đã được đưa vào một tập của series phim tài liệu “Những bí ẩn chưa được giải đáp” (Unsolved Mysteries) của Netflix với tựa đề “Bị bắt cóc bởi người mẹ” (Abducted by a parent).

**Phát hiện cô bé mất tích nhờ xem phim trên Netflix**

Gần sáu năm sau khi Kayla mất tích, một chủ cửa hàng giấu tên ở Asheville đã phát hiện Kayla trong một trung tâm mua sắm. Lý do là bởi người chủ này thấy mặt em rất giống một cô bé mất tích được chiếu trên một chương trình Netflix. Sau khi cảnh sát nhận được thông báo, họ tìm đến và xác nhận đó đúng là cô bé mất tích năm nào. Địa điểm Kayla đang sống cách nơi ở cũ hơn 965 km.

Theo văn phòng luật sự bang Kane County, Heather đã bị bắt giữ và buộc tội bắt cóc trẻ em, với số tiền bảo lãnh là 250.000 đô la. Thậm chí, cô còn có nguy cơ phải đối mặt với nhiều tội danh nữa.

Biết tin con gái mình vẫn bình an vô sự, Ryan không kìm nổi xúc động: “Tôi rất vui khi thấy Kayla trở về an toàn. Xin gửi lời cảm ơn đến Sở Cảnh sát South Elgin, Trung tâm Quốc gia về Trẻ em mất tích và bị bạo hành và toàn thể cơ quan ban ngành thực thi pháp luật đã hỗ trợ tìm kiếm cô bé. Cha con chúng tôi muốn khép lại vụ việc này trước công chúng để có thể bắt đầu một cuộc sống mới”.

Trong nhiều năm qua, cha cô bé đã đăng tải vụ việc mất tích lên một trang Facebook có tên “Bring Kayla Home” (Hãy đưa Kayla trở lại). Vào ngày 6/1, Ryan còn đăng một tin nhắn chúc mừng sinh nhật tới cô bé và hy vọng cha con sẽ sớm được đoàn tụ. Thật may là phép màu đã xảy ra. ■

**Bé 11 tháng tuổi sống sót thần kỳ giữa rừng rậm Amazon sau 17 ngày mất tích**

“Tin vui cho đất nước chúng ta” - Tổng thống Colombia Gustavo Petro viết trên tài khoản cá nhân Twitter hôm 17/5 (giờ địa phương) - “Sau cuộc tìm kiếm gian khổ của quân đội, chúng tôi đã tìm thấy 4 đứa trẻ mất tích từ vụ tai nạn máy bay ở khu rừng Amazon thuộc tỉnh Caqueta”.

Reuters mô tả sau nhiều ngày quần thảo trong khu rừng rậm, hơn 100 lính cứu hộ, 3 máy bay trực thăng và nhiều chó nghiệp vụ Colombia, đã tìm thấy 4 nạn nhân: 4, 9, 13 tuổi và một em bé 11 tháng tuổi. Tất cả đều sống sót thần kỳ dù mất tích trong vụ tai nạn máy bay hôm 1-5.

Nhà chức trách cho biết 4 nạn nhân sống sót thần kỳ sau 17 ngày lang thang trong rừng rậm nhờ ăn quả dại. “Chúng tôi đã tìm thấy các nạn nhân nhỏ tuổi nói

trên nhờ lần theo những dấu vết như quả dại bị cắn nát và những vật dụng như dây buộc tóc, giày dép, áo quần, bình sữa... bị bỏ lại dọc đường” - lực lượng cứu hộ Colombia cho biết hôm 17-5.

Kể thêm về quá trình tìm kiếm, lực lượng cứu hộ cho biết đã phát hiện một lần trú ẩn tạm thời làm bằng cành cây: “Chi tiết này giúp chúng tôi khẳng định giả thiết có ít nhất một nạn nhân sống sót”.



Một lính cứu hộ và một chú chó nghiệp vụ tham gia chiến dịch đã tìm thấy 4 trẻ em mất tích trong rừng rậm ở Colombia hôm 17-5

Lực lượng cứu hộ cũng mang theo một chiếc loa có khả năng phát âm thanh trong phạm vi 1.500 m, cùng thông điệp do bà của các em nhỏ ghi âm bằng tiếng bản địa Huitoto. Thông điệp của bà nhắn nhủ các cháu “không tiếp tục băng rừng và chờ đợi người lớn tới giải cứu”.

“Chúng tôi tìm thấy các nạn nhân ở khu vực rất khó tiếp cận bằng mọi đường, hướng” - lực lượng cứu hộ Colombia nói thêm.

Các em là nạn nhân trong vụ tai nạn máy bay khiến 3 người thiệt mạng, bao gồm cả mẹ của 4 em bé nói trên và phi công điều khiển hôm 1-5.

Chiếc máy bay Cessna 206 được tìm thấy tại hiện trường trong tình trạng bị lật ngược và các chuyên gia phỏng đoán có thể phi hành đoàn đã cố gắng hạ cánh trên những tán cây không lồ trong trường hợp khẩn cấp. Kết quả điều tra ban đầu cho thấy chiếc máy bay gặp nạn do hỏng động cơ.

Đền nay, các nhà chức trách vẫn chưa cung cấp thêm thông tin chi tiết về quá trình tìm kiếm cũng như tình trạng sức khỏe của 4 em nhỏ, sau chuyến phiêu lưu khủng khiếp trong khu rừng đầy thú hoang.

Tổ chức Bản địa Colombia (ONIC) cho biết người Huitoto sống hòa hợp với các điều kiện khắc nghiệt của rừng rậm Amazon và bảo tồn các truyền thống như săn bắn, câu cá và hái lượm trái cây dại. ■

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

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

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

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

**NEW Bán Tiệm Alteration & Laundry**  
KHU CYPRESS 77065  
Chuyển bang cần sang tiệm gấp, giá rẻ, rent \$925/tháng, tiệm đông khách, hoạt động từ 1982 đến nay.  
Vui lòng liên lạc: 713-966-0138 (Mr. Đức)  
512-998-9352 (Mr. Phong)

**Lời Nguyện**  
In God We Trust  
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 chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.  
T.M

**THIM HING Sandwich**

10905 Bellaire Blvd  
Houston, TX 77036  
(phía sau Jack In The Box)  
**281-564-1692**

**Giờ Mở Cửa**  
- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm  
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm  
- Thứ Năm: Đóng Cửa

**BÁNH MÌ gồm:**

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

**Đặc Biệt:**

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

THIM HING Kính mời

## ỦY BAN TEXAS VỀ CHẤT LƯỢNG MÔI TRƯỜNG



### THÔNG BÁO NHẬN ĐƠN VÀ MONG MUỐN NHẬN ĐƯỢC GIA HẠN GIẤY PHÉP CHẤT LƯỢNG NƯỚC GIẤY PHÉP SỐ WQ0014172001

**ĐƠN XIN GIẤY PHÉP.** Cơ sở quản lý nước Texas, L.P., 1620 Grand Avenue Parkway, Suite 140, Pflugerville, Texas 78660, đã nộp đơn lên Ủy ban chất lượng môi trường Texas (TCEQ) để gia hạn Giấy phép Hệ thống loại bỏ chất ô nhiễm Texas (TPDES) Số WQ0014172001 (EPA I.D. Số TX0121126) cho phép xả nước thải đã xử lý với khối lượng không vượt quá lưu lượng trung bình hàng ngày là 270.000 gallon mỗi ngày. Cơ sở xử lý nước thải sinh hoạt nằm cách giao lộ Spring Cypress Road và U.S. Highway 290 Frontage Road 1.150 feet về phía Tây Bắc, tại Quận Harris, Texas 77429. Đường xả thải từ khu vực nhà máy đến công thoát nước; từ đó đến Mương của Đặc khu phòng chống lũ Quận Harris; từ đó đến Dry Creek; sau đó đến Cypress Creek. TCEQ đã nhận được đơn này vào ngày 20 tháng 3 năm 2023. Đơn xin giấy phép có sẵn để xem và sao chép tại Thư viện chi nhánh Tây Bắc Quận Harris, 11355 Regency Green Drive, Cypress, Texas trước ngày thông báo này được đăng trên báo chí. Liên kết này đến bản đồ điện tử của địa điểm hoặc vị trí tổng thể của cơ sở được cung cấp như một đề xuất và không phải là một phần của đơn xin phép hoặc thông báo. Để biết vị trí chính xác, hãy tham khảo đơn xin phép.

<https://gisweb.tceq.texas.gov/LocationMapper/?marker=-95.696111,29.974444&level=18>

**THÔNG BÁO NGÔN NGỮ THAY THẾ.** Thông báo ngôn ngữ thay thế bằng tiếng Tây Ban Nha có sẵn tại <https://www.tceq.texas.gov/permitting/wastewater/plain-language-summaries-and-public-notice>. El aviso de idioma alternativo en español está disponible en <https://www.tceq.texas.gov/permitting/wastewater/plain-language-summaries-and-public-notice>.

**THÔNG BÁO BỔ SUNG.** Giám đốc điều hành của TCEQ đã xác định đơn xin giấy phép đã hoàn tất về mặt hành chính và sẽ tiến hành đánh giá kỹ thuật đối với đơn xin giấy phép. Sau khi việc xem xét kỹ thuật đơn xin giấy phép hoàn tất, Giám đốc điều hành có thể chuẩn bị dự thảo giấy phép và sẽ đưa ra quyết định sơ bộ về đơn xin giấy phép. Thông báo về Đơn xin giấy phép và Quyết định sơ bộ sẽ được công bố và gửi đến những người có tên trong địa chỉ danh sách toàn quận và những người có tên trong địa chỉ danh sách của đơn xin giấy phép này. Thông báo đó sẽ bao gồm thời hạn gửi ý kiến công khai.

**Ý KIẾN CÔNG KHAI / CUỘC HỌP CÔNG KHAI.** Quý vị có thể gửi ý kiến công khai hoặc yêu cầu một cuộc họp công khai đối với đơn xin giấy phép này. Mục đích của cuộc họp công cộng là tạo cơ hội để gửi ý kiến hoặc đặt câu hỏi về đơn xin giấy phép. TCEQ sẽ tổ chức một cuộc họp công khai nếu Giám đốc điều hành xác định rằng có mức độ quan tâm đáng kể của công chúng đối với đơn xin giấy phép hoặc nếu được một nhà lập pháp địa phương yêu cầu. Một cuộc họp công khai không phải là một phiên điều trần tranh luận.

**KHẢ NĂNG ĐIỂN RA PHIÊN ĐIỀU TRẦN TRANH LUẬN.** Sau thời hạn gửi ý kiến công khai, Giám đốc điều hành sẽ xem xét tất cả các ý kiến kịp thời và chuẩn bị phân hồi tất cả các ý kiến công khai liên quan và quan trọng. **Trừ khi đơn xin giấy phép được chuyển trực tiếp đến phiên điều trần tranh luận, câu trả lời đối với các ý kiến và quyết định của Giám đốc điều hành về đơn xin giấy phép sẽ được gửi qua đường bưu điện tới tất cả những người đã gửi ý kiến công khai và những người có tên trong địa chỉ danh sách của đơn xin giấy phép này.** Nếu nhận được ý kiến, thư trả lời cũng sẽ cung cấp hướng dẫn yêu cầu xem xét lại quyết định của Giám đốc điều hành và yêu cầu điều trần vụ việc gây tranh cãi. Phiên điều trần vụ việc gây tranh cãi là một thủ tục pháp lý tương tự như phiên tòa dân sự tại tòa án quận của tiểu bang.

**ĐỀ YÊU CẦU MỘT PHIÊN ĐIỀU TRẦN VỤ VIỆC GÂY TRANH CÃI, QUÝ VỊ PHẢI CUNG CẤP CÁC THÔNG TIN SAU ĐÂY TRONG YÊU CẦU CỦA MÌNH:** tên, địa chỉ, số điện thoại của quý vị; tên của người nộp đơn và số giấy phép đề xuất; vị trí và khoảng cách của tài sản/hoạt động của quý vị so với cơ sở đề xuất; mô tả cụ thể về việc quý vị sẽ bị ảnh hưởng bất lợi như thế nào bởi cơ sở theo cách không bình thường với công chúng; danh sách tất cả các vấn đề thực tế gây tranh cãi mà quý vị gửi trong thời gian đưa ra nhận xét và tuyên bố "[Tôi/chúng tôi] yêu cầu một phiên điều trần vụ việc gây tranh cãi." Nếu yêu cầu điều trần vụ việc gây tranh cãi được đệ trình thay mặt cho một nhóm hoặc hiệp hội, thì yêu cầu đó phải chỉ định người đại diện của nhóm để sau này nhận thư phản hồi; nhận dạng theo tên và địa chỉ thực tế của từng thành viên trong nhóm sẽ bị ảnh hưởng xấu bởi cơ sở hoặc hoạt động đề xuất; cung cấp thông tin đã thảo luận ở trên về vị trí và khoảng cách của thành viên bị ảnh hưởng bởi cơ sở hoặc hoạt động; giải thích cách thức và lý do thành viên sẽ bị ảnh hưởng; và giải thích các lợi ích mà nhóm tìm cách bảo vệ liên quan như thế nào đến mục đích của nhóm.

Sau khi kết thúc tất cả các giai đoạn lấy ý kiến và yêu cầu phù hợp, Giám đốc điều hành sẽ chuyển đơn xin giấy phép và mọi yêu cầu xem xét lại hoặc điều trần vụ việc gây tranh cãi tới các Ủy viên hội đồng TCEQ để họ xem xét tại cuộc họp Ủy ban đã lên lịch.

Ủy ban chỉ có thể chấp nhận yêu cầu điều trần vụ việc gây tranh cãi về các vấn đề mà người yêu cầu đã gửi trong các ý kiến kịp thời của họ mà sau đó không được rút lại. Nếu một phiên điều trần được chấp thuận, thì chủ đề của phiên điều trần sẽ được giới hạn trong các vấn đề gây tranh cãi thực tế hoặc các câu hỏi chung về thực tế và luật liên quan đến các mối quan ngại về chất lượng nước và có liên quan được gửi trong giai đoạn lấy ý kiến. TCEQ có thể xem xét đơn xin gia hạn giấy phép xả nước thải mà không tổ chức một phiên điều trần vụ việc gây tranh cãi nếu đáp ứng một số tiêu chí nhất định.

**DANH SÁCH ĐỊA CHỈ.** Nếu quý vị gửi ý kiến công khai, yêu cầu điều trần vụ việc gây tranh cãi hoặc xem xét lại quyết định của Giám đốc điều hành, thì quý vị sẽ được thêm vào danh sách địa chỉ của đơn xin giấy phép cụ thể này để nhận được các thông báo công khai trong tương lai do Văn phòng Chánh văn phòng gửi qua đường bưu điện. Ngoài ra, quý vị có thể yêu cầu được thêm vào: (1) địa chỉ danh sách thường trực đối với tên người nộp đơn cụ thể và số giấy phép; và/hoặc (2) danh sách địa chỉ của một quận cụ thể. Nếu quý vị muốn được thêm vào danh sách địa chỉ thường trực và/hoặc của quận, hãy nêu rõ (những) danh sách nào và gửi yêu cầu của quý vị đến Văn phòng Chánh văn phòng TCEQ theo địa chỉ bên dưới.

**THÔNG TIN TRỰC TUYẾN SẴN CÓ.** Để biết chi tiết về tình trạng của đơn xin giấy phép, hãy truy cập Cơ sở dữ liệu tích hợp của Ủy viên hội đồng tại [www.tceq.texas.gov/goto/cid](http://www.tceq.texas.gov/goto/cid). Tìm kiếm cơ sở dữ liệu bằng cách sử dụng số giấy phép của đơn xin giấy phép, được cung cấp ở đầu thông báo này.

**THÔNG TIN VÀ LIÊN LẠC CỦA CƠ QUAN QUẢN LÝ.** Phải gửi ý kiến và yêu cầu công khai bằng hình thức điện tử tại <https://www.t4.tceq.texas.gov/epic/eComment/>, hoặc bằng văn bản cho Ủy ban chất lượng môi trường Texas, Văn phòng Chánh văn phòng, MC-105, P.O. Box 13087, Austin, Texas 78711-3087. Xin lưu ý rằng bất kỳ thông tin liên hệ nào mà quý vị cung cấp, bao gồm tên, số điện thoại, địa chỉ email và địa chỉ thực tế sẽ trở thành một phần trong hồ sơ công khai của cơ quan quản lý. Để biết thêm thông tin về đơn xin giấy phép này hoặc quy trình cấp phép, vui lòng gọi cho Chương trình Giáo dục công TCEQ, Số điện thoại miễn phí 1-800-687-4040 hoặc truy cập trang web chương trình tại [www.tceq.texas.gov/goto/pep](http://www.tceq.texas.gov/goto/pep). Si desea información en Español, puede llamar al 1-800-687-4040.

Quý vị cũng có thể lấy thêm thông tin từ Cơ sở quản lý nước Texas, L.P. theo địa chỉ đã nêu ở trên hoặc gọi cho ông Chuck Barry theo số máy 512-531-6271

Ngày phát hành: 1 tháng năm 2023



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

# Reaching New Heights, Together!

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

#### At Golden Bank, Our Services Include:

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



## Transcending the Standard



**Corporate Office**  
(713)777-3838

**Harwin Branch**  
(713)777-3838

**Sugar Land Branch**  
(281)491-3838

**Legacy Branch**  
(972)517-4538

**Fremont Branch**  
(510)916-1388

**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



## AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree  
of Comfort

- \* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
- \* Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: 10% OFF  
cho Quý Cao Niên

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



Xin gọi: Vinh 832-659-3990



**Allstate**  
You're in good hands.

**Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:  
XE HƠI – NHÀ CỬA – NHÂN THỌ  
THƯƠNG MẠI – IRA – MUTUAL FUNDS**



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

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

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

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

SU TÂM & TÌM HIỂU

Cuộc đời khó tin của nữ tỷ phú giàu nhất thế giới thế kỷ 20 - người được mệnh danh là "Công chúa nước Mỹ"

Barbara Hutton là một trong những người thừa kế giàu có nhất thế giới thế kỷ 20, nhưng cuộc đời bà chỉ là một chuỗi những bi kịch với 7 đời chồng và cái kết cô độc, nghèo đói lúc cuối đời.



Xinh đẹp và khí chất nên tiểu thư giàu có hút cánh săn tin chẳng kém ngôi sao nào

Nàng công chúa sinh ra ngậm thìa vàng

Barbara Woolworth Hutton (1912 - 1979) sinh ra tại thành phố New York (Mỹ), là con duy nhất của Edna Woolworth (1883 - 1917), con gái Frank W. Woolworth, người sáng lập chuỗi cửa hàng tạp hóa lớn nhất thế giới lúc đó - Woolworth.

Sau khi mẹ mất sớm, Barbara trở thành người thừa kế 1/3 tài sản của ông ngoại "vua bán lẻ". Bà luôn được coi là một trong những người phụ nữ giàu có nhất hành tinh vào thế kỷ 20.

Sinh ra trong nhung lụa nhưng cô tiểu thư "ngậm thìa vàng" phải chịu nhiều bi kịch ngay từ nhỏ. Mẹ bà mất sớm do bệnh viêm, nhưng cũng có tin đồn bà tự vẫn bằng thuốc độc vì bị chồng thương xuyên phân bội.

Chính Barbaba khi đó mới 4 tuổi là người đã phát hiện ra thi thể của mẹ. Sau sự ra đi của mẹ, Barbara sống với nhiều người thân khác nhau, thậm chí có lúc được nuôi dưỡng bởi một gia sư. Barbara không sống cùng cha vì bị ông bạo hành.

Vì cú sốc khi còn nhỏ, bà trở thành một đứa trẻ hướng nội và có nhiều vấn đề về tâm lý. Và kết quả là Barbara Hutton trở thành một tiểu thư "rich kid" nổi loạn, là tâm điểm của truyền thông Mỹ suốt nhiều thập kỷ vì lối sống của mình.

7 cuộc hôn nhân tan vỡ

Sau khi mẹ qua đời, Barbara Hutton đã thừa kế toàn bộ tài sản tương đương khoảng 2,6 tỷ USD hiện nay ở tuổi lên 6.

Khởi tài sản của bà tiếp tục sinh sôi nảy nở theo thời gian nhờ đầu tư và thừa kế sau đó. Ở tuổi trưởng thành, bà là một trong những phụ nữ giàu có nhất hành tinh lúc bấy giờ.

Barbara Hutton có vẻ ngoài của một đại minh tinh. Trước công chúng, bà luôn khiến người khác choáng ngợp bởi vẻ đẹp lộng lẫy và cuộc sống xa hoa của mình.

Barbara là một nhân vật biểu tượng thời trang hàng đầu, tạo ra không ít xu hướng tại Mỹ vào những năm 40 ở thế kỷ trước. Bà chính là nâng tiêu chuẩn đại diện cho giới quý tộc Mỹ với bộ sưu tập đồ trang sức, váy áo, nước hoa, tranh nghệ thuật... đồ sộ.

Nữ thừa kế của gia tộc Woolworth cũng không ngại việc phô trương khối tài sản khổng lồ của mình trước báo giới. Chính vì vậy mà người ta đã gọi bà bằng một biệt danh vô cùng mỹ miều: "Công chúa nước Mỹ".

Xinh đẹp và giàu có như vậy, tiểu thư khuê các Barbara Hutton cũng có đời sống tình cảm vô cùng phong phú. Bà thay người tình như "thay áo" và tổng cộng đã trải qua tới 7 cuộc hôn nhân, tất cả đều thất bại.

Barbara Hutton được truyền thông gọi là "công chúa nước Mỹ"

Lần kết hôn đầu tiên của "công chúa nước Mỹ" khi mới 22 tuổi là với Alexis Mdivani, một người đàn ông được cho là đến với bà chỉ vì khối tài sản kếch xù. 2 năm sau, họ ly dị và Barbara ngay lập tức kết hôn lần 2 với Bá tước Kurt Haugwitz-Reventlow, người mà bà có đứa con duy nhất là cậu con trai tên Lance. Hai người chia tay vì nữ tỷ phú bị chồng bạo hành.

Sang lần hôn nhân thứ 3, Barbara Hutton "đổi gió" khi chọn một diễn viên điện ảnh là Cary Grant. Tình yêu của họ ban đầu bình yên và hạnh phúc. Thế nhưng không rõ lý do, cặp đôi vẫn đường ai nấy đi sau 6 năm.

Những người chồng tiếp theo của Barbara bao gồm: Igor Troubetzkoy - một cựu hoàng tử Nga, nhà ngoại giao người Dominica Porfirio Rubirosa, người bạn thời thơ ấu Gottfried von Cramm - một vận động viên tennis và cuối cùng là Raymond Doan, người bà kết hôn năm 42 tuổi và ly dị năm 44 tuổi.

Cảnh cuối đời cô độc và phá sản

Sau khi đi qua hết 7 cuộc hôn nhân đổ vỡ, Barbara dường như đã không còn tin vào tình yêu. Để quên sầu, bà lao vào cuộc sống ăn chơi nơi vũ trường và tìm rượu để quên đi những đau thương. Càng ngày, nữ tỷ phú càng tiêu pha "quá tay" và làm hao mòn khối tài sản ngỡ rằng không bao giờ hết của mình.

Năm 1972, bà tiếp tục phải chịu đựng một cú sốc tinh thần lớn nữa. Con trai duy nhất của bà là Lance đột ngột qua đời vì tai nạn máy bay. Kể từ đó, trạng thái tinh thần của "công chúa nước Mỹ" năm nào sụp đổ. Bà thường

xuyên xuất hiện với bộ dạng tiêu tụy, gầy yếu, không còn sức sống, khác xa hình ảnh minh tinh ngày trẻ.

Chưa hết, những năm cuối đời, lợi dụng trạng thái tinh thần không ổn định của Barbara Hutton, nhiều người đã tiếp cận và lừa đảo nữ tỷ phú. Bà vung tiền đầu tư vào những dự án "chết" và dần dần tài sản không cánh mà bay, thậm chí bắt đầu nợ nần.

Trước khi mất, bà gần như đã phá sản, không còn tài sản cố định có giá trị. Biết bao bộ sưu tập khiến người ta mơ ước ngày trước đều bị bán đi.

Ngày 11/5/1979, Barbara Hutton qua đời vì bệnh tim tại khách sạn Beverly Wilshire, California, thọ 66 tuổi. Lúc này, toàn bộ tài sản còn lại của nữ tỷ phú, "công chúa nước Mỹ" năm nào là 3.500 USD. ■

Chân dung "thái tử" của những triều đại hàng hiệu khủng nhất thế giới: Người thần thái vượt siêu mẫu, người gây sốt trên đường đua tốc độ

Không chỉ sở hữu gia sản khổng lồ, những người thừa kế này còn là tương lai của những đế chế thời trang hàng đầu thế giới.

Thời trang không chỉ đơn thuần là về những bộ cánh xinh đẹp, những gương mặt, thân hình cuốn hút của người mẫu. Phía sau những bộ đồ, phụ kiện thời thượng khiến nhiều người săn đón là cả một bộ máy quản lý khổng lồ được điều hành bởi những con người xuất chúng.

Trong thời điểm chuyên giao để chế giữa hai thế hệ trong việc điều hành các doanh nghiệp gia đình nắm giữ, những người thừa kế này, không chỉ được coi là những "cậu ấm" sinh ra với khối tài sản khổng lồ mà còn được coi là tương lai của một đế chế thời trang lừng danh khắp thế giới.

Dưới đây là 4 gương mặt đáng mong chờ trong lĩnh vực điều hành những "bánh răng" quan trọng nhất của ngành thời trang cao cấp trên thế giới.

1. James Ferragamo - Salvatore Ferragamo

Người thừa kế gia tộc Ferragamo sở hữu ngoại hình lịch lãm, lãng tử dù đã ở tuổi ngũ tuần. James Ferragamo (sinh năm 1971) là một trong những lãnh đạo đỉnh đám của giới thời trang thế giới khi là thế hệ thứ 3 thừa kế gia sản bạc nhất nước Ý có lịch sử gần 100 năm.

Với vai trò là giám đốc bộ phận giày nam và nữ cùng đồ da của thương hiệu Salvatore Ferragamo, James Ferragamo đang giúp dẫn dắt công ty do gia đình sở hữu và đạt được nhiều thành công trên toàn cầu.

Sinh ra ở Florence, Ferragamo tiếp xúc với công việc kinh doanh của ông nội ngay từ khi còn nhỏ. Từ năm 10 tuổi, anh thỉnh thoảng đến nhà máy để đóng những đôi giày với bà của mình. Sau đó, anh chuyển đến học tại Anh và sau đó là Đại học New York tại Mỹ.

Ở tuổi 27, anh lần đầu tiên tham gia kinh doanh với tư cách là thành viên của thế hệ thứ ba trở thành giám đốc sản phẩm da dành cho phụ nữ với mục đích mang lại nguồn năng lượng trẻ trung cho thương hiệu và được cho là sẽ dẫn dắt thế hệ thứ ba của gia đình.

2. Alexandre Arnault - LVMH

LVMH là doanh nghiệp sở hữu nhiều thương hiệu thời trang cao cấp như Louis Vuitton, Dior, Celine, Givenchy, Fendi... Tiếp cận với công việc của gia đình khi còn rất trẻ, con trai thứ ba của ông trùm đế chế LVMH và người vợ Hélène Mercier, Alexandre Arnault (sinh năm 1992) đã đạt được nhiều thành tựu ở tuổi 30.

Theo đó, Alexandre thông thạo tiếng Pháp, tiếng Anh và tiếng Đức, đồng thời nắm giữ nhiều chức vụ quan trọng kể từ năm 2017, khi anh mới 25 tuổi.

Năm 2017, người thừa kế sinh năm 1992 được bổ nhiệm làm lãnh đạo hãng sản xuất vali xa xỉ Rimowa sau khi LVMH mua lại 80% cổ phần của công ty. Năm 2019, anh tiếp quản chiếc ghế của cha mình trong hội đồng quản trị tại Carrefour, chuỗi siêu thị của Pháp. Cuối cùng, vào năm ngoái, Alexandre đã trở thành phó chủ tịch điều hành sản phẩm và truyền thông tại Tiffany & Co.



Alexandre trở thành giám đốc của Rimowa khi mới 25 tuổi

3. Edouard Meylan - H.Moser&Cie

Vốn nổi tiếng đẹp trai và cuốn hút tựa các tài tử điện ảnh Edouard Meylan (sinh năm 1976) đồng thời là một trong những CEO trẻ thành công nhất trong lĩnh vực đồng hồ cao cấp.

Sinh ra trong một gia đình tộc giàu có lâu đời của Thụy Sĩ, Edouard có học vấn vô cùng ấn tượng với bằng Thạc Sĩ khoa học cơ khí của trường Đại học Bách Khoa Liên bang Thụy Sĩ EPFL và bằng MBA của trường đại học Wharton (UPENN).

Ngay sau khi hoàn thành việc học, anh đã trở lại

quê hương và chính thức trở thành giám đốc điều hành và chủ sở hữu của H Moser & Cie kể từ khi MELB Holding Group tiếp quản vào năm 2012.

Với cá tính độc đáo của mình, Edouard được một số người coi là "kẻ khiêu khích" trong thế giới chế tạo đồng hồ khi liên tục cho ra đời nhiều ý tưởng điên rồ như đồng hồ phomai... Hiện tại, vị CEO bánh bao của H. Moser & Cie đang bận rộn đưa những đường lối hiện đại vào việc điều hành công ty do gia đình sở hữu tồn tại từ năm 1828.

4. Lorenzo Bertelli - Prada

Lorenzo từng "gây sốt" trên đường đua tốc độ khi là tay đua chuyên nghiệp. Là người thừa kế được cho là kín tiếng nhất trong bốn người, Lorenzo Bertelli (sinh năm 1988) là con trai của cặp đôi doanh nhân, tỷ phú Miuccia Prada và chồng Patrizio Bertelli.

Lorenzo Bertelli không để lộ quá nhiều thông tin tư mật về bản thân. Tuy nhiên, anh được biết đến khi là tay đua chuyên nghiệp của mô hình đua xe thể thức 2 (WRC).

Cái tên Lorenzo Bertelli khá kín tiếng và chỉ được giới thời trang biết đến vào năm 2017 khi anh bắt đầu tham gia vào việc kinh doanh của gia đình. Vào năm 2021, khi anh trở thành một thành viên của Hội đồng Quản trị tập đoàn Prada, Lorenzo mới thực sự thường xuyên xuất hiện trước công chúng và giới thời trang.

Khi tham gia vào công việc kinh doanh gia đình, Lorenzo Bertelli bắt đầu ở vị trí giám đốc truyền thông và quảng cáo của tập đoàn. Hai năm sau, anh nhận thêm nhiệm vụ lãnh đạo mảng phát triển vì xã hội, môi trường và cộng đồng.

Như vậy, anh chịu trách nhiệm không chỉ cho thương hiệu Prada, mà còn cho cả những thương hiệu khác thuộc quyền sở hữu của Prada như Miu Miu, Car Shoes, và Church's. ■

8 năm đeo đá làm 400 bậc thang lên đền thiêng

Người đàn ông Ấn Độ một mình đeo đục những viên đá thành hơn 400 bậc thang, giúp hàng nghìn người dân dễ dàng hơn khi đi lễ đền thiêng ở độ cao hơn 450 m.

Ngôi đền Baba Yogeshwar Nath ở bang Bihar, phía đông Ấn Độ, nổi tiếng với những người tôn thờ Thần Shiva, nhưng do đền nằm trên đỉnh ngọn đồi dốc cao tới 457 m, việc đến được đây vô cùng khó khăn.

Những người khỏe mạnh mất nhiều giờ để leo lên ngọn đồi mỗi ngày, trong khi người già, trẻ em và người tàn tật hầu như không có cách nào tiếp cận nếu không có sự trợ giúp.

Do phải leo bộ lên và xuống những sườn dốc đầy đá, nguy hiểm, nhiều người còn bị thương khi cố đến được ngôi đền này.

Vì lý do đó, 8 năm trước, Ganauri Paswan, một người thợ xây địa phương, đã quyết định giúp cho hành trình đi lễ của các tín đồ trở nên dễ dàng hơn bằng cách chạm khắc các bậc thang từ dưới chân đồi lên tận ngôi đền.

Theo Oddity Central, ông Paswan từng dành phần lớn thời gian làm tài xế xe tải trước khi chuyển sang nghề xây dựng. Ông chủ yếu sống ở thành phố Jehanabad, kiếm tiền và gửi về cho gia đình ở Jaru Banwariya, ngôi làng phía dưới ngọn đồi nơi người dân hàng ngày vẫn trèo lên đền Baba Yogeshwar Nath để cúng bái.

Một ngày nọ, sau khi tự mình trèo lên đền và chứng kiến những tín đồ khác phải trải qua những gì, Paswan quyết định phải làm gì đó.



Ông Paswan (trái) và cầu thang ông mất 8 năm đeo đục

Người đàn ông Ấn Độ bắt đầu cầm búa, đục lên rồi bắt tay vào việc đeo đá, tạo hình những bậc thang.

Do thiếu kinh phí để vận chuyển đá lên đồi, người thợ xây quyết định tận dụng bất cứ viên đá nào ông tìm thấy trên đồi. Tuy phải mất một thời gian dài mới đạt được tiến bộ rõ rệt, sau 8 năm vất vả, Paswan gần như hoàn thành nỗ lực xây cầu thang bằng đá của mình.

"Tôi không biết mình đã lấy tất cả sự kiên nhẫn và sức lực này ở đâu ra. Tôi chưa từng cảm thấy nó là một nhiệm vụ. Tôi vui khi được hòa mình trong núi và làm việc cả ngày. Tôi chỉ mong các tín đồ của Thần Shiva có thể đến tôn thờ ông được dễ dàng hơn", Paswan nói.

"Tôi không quan tâm việc mình còn sống hay chết, chỉ muốn khắc, đeo những bậc thang này bằng bất cứ cách nào".

Từ năm 2014 đến nay, Paswan đã chạm khắc hơn 400 bậc thang. Mới đầu, chỉ có gia đình, gồm vợ cùng hai con trai, ủng hộ và thỉnh thoảng đồng hành cùng ông.

Nhưng qua từng năm, ông nhận được sự ngưỡng mộ và đánh giá cao của hàng nghìn tín đồ, những người đã bắt đầu sử dụng cầu thang bộ của ông để tới được ngôi đền linh thiêng.

Paswan được so sánh với Dashrath Manjhi, người đàn ông nổi tiếng thế giới từng dành 22 năm xẻ núi làm đường vì tình yêu dành cho vợ. ■

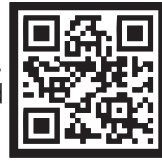
# H M MART



## CUSTOMER SERVICE

Customer\_care@hmart.com

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



## JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

CONTACT: me@hmart.com  
Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE MAY 26th - JUNE 1st, 2023

### Hãy Nấu Ăn Thật Ngon với món Sườn Heo Sốt Xi Dầu cho NGÀY MEMORIAL DAY (KỶ NIỆM CHIẾN SĨ TRẬN VONG)

Hãy nấu món Sườn Heo Sốt Xi Dầu này và mang đến buổi họp mặt đầy nắng ấm. Món này sẽ làm mọi người hài lòng.

<b>Korean Singo Pear</b> Lê Đại Hàn 6.6 LB/BOX <b>\$18.99</b>	<b>California Cherry</b> Quả Anh Đào LB <b>\$5.99</b>	<b>Organic Honey Mango</b> Xoài Mật 6 PCS/PKG <b>\$5.99</b>	<b>Oriental Sweet Potato</b> Khoai Lang 10 LB/BOX <b>\$14.99</b>
<b>Packed Garlic</b> Tỏi Túi 5 PCS/PKG <b>\$0.99</b>	<b>California Mandarin</b> Quýt Cali 2 LB/BAG <b>\$3.99</b>	<b>Korean Pepper</b> Ớt Hàn Quốc LB <b>\$1.49</b>	<b>ZESPRI SunGold Kiwi</b> Kiwi Vàng 2 LB/PKG <b>\$7.99</b>
<b>Honey Kiss Melon</b> Dưa Lưới LB <b>\$0.99</b>	<b>Red Leaf Lettuce</b> Xà Lách Lá Đỏ BUN <b>\$0.99</b>	<b>Young Coconut</b> Dừa Tươi BOX <b>\$17.99</b>	<b>Okra</b> Đậu Bắp 1 LB/PKG <b>\$3.99</b>

### BETTER TOGETHER, H MART SMART PARTNERSHIP

H MART + YOUR BUSINESS

Gửi cho chúng tôi thông tin của bạn để chúng ta có thể sớm tiến hành làm việc cùng nhau.

<b>Ai có thể Nộp đơn</b>	<b>Cách thức đăng ký</b>
Bắt kỳ doanh nghiệp cư trú tại Hoa Kỳ trong các lĩnh vực: giáo dục, văn hóa, sức khỏe, đời sống, thực phẩm, v.v. đều đủ điều kiện để nộp đơn.	Xin liên hệ với chúng tôi qua địa chỉ email: marketing@hmart.com để tìm hiểu thêm những lợi ích của việc hợp tác.

---

### GIÁ THẤP NHẤT CỦA CHÚNG TÔI

**\$6.99** REG. ~~\$14.99~~

#### Trà xanh ITOEN OI OCHA

Thương hiệu trà xanh số 1 Nhật Bản  
**UNTIL JUNE 1ST, 2023**

500 mL X 6 BTLS/PKG

## MEAT at unbeatable low prices

<b>Fresh Beef Short Ribs (LA Style)</b> Sườn Bò Tươi FAMILY PACK/LB <b>\$12.99</b>	<b>Fresh Beef Ribeye Roll Steak</b> Thịt Bò Tươi LB <b>\$10.99</b>	<b>Fresh Pork Spare Rib for BBQ</b> Sườn Heo BBQ Tươi LB <b>\$3.99</b>
<b>Fresh Whole Chicken</b> Gà Tươi Nguyên Con LB <b>\$1.99</b>	<b>Frozen Pork Single Rib Belly</b> Ba Rọi Đông Lạnh 6 MM/FAMILY PACK LB <b>\$4.99</b>	<b>Marinated Boneless Chicken Thigh</b> Đùi Gà Rút Xương Ướp Sẵn LB <b>\$3.99</b>

## SEAFOOD at shockingly low prices

<b>Live Lobster</b> Tôm Hùm Sống LB <b>\$9.99</b>	<b>Frozen Cooked Snow Crab</b> Càng Gẹ Tuyệt Đông Lạnh 10 UP/LB <b>\$9.99</b>	<b>TONGTONGBAY Premium Head-on Shrimp</b> Tôm Nguyên Đầu 30-40'S/LB <b>\$5.99</b>
<b>Fresh Kingfish Steak</b> Cá Thu Tươi LB <b>\$9.99</b>	<b>Frozen Snapper</b> Cá Hồng Đông Lạnh LB <b>\$9.99</b>	<b>Frozen Golden Pompano</b> Cá Chim Vàng 600-800'S/LB <b>\$2.99</b>

## SMART CARD MEMBER ONLY

<b>RAW NATURE Cooked White Rice</b> Com Trắng Ăn Liên 7.4 OZ X 12 BOWLS/BOX <b>\$9.99</b>	<b>CHUNGJONGONE Sunchang Doenjang (Soy Bean Paste)</b> Đậu Tương 6.17 LB <b>\$8.99</b>
<b>CROWN Choco Pie Value Pack</b> Bánh Kẹp Choco Pie 25.4 OZ <b>\$3.49</b>	<b>DR. CHUNG'S FOOD Vegemil Soymilk</b> Sữa Đậu Nành A (PLAIN)/B (SWEET) - 190 mL X 24 EA/PKG <b>\$10.99</b>

<b>THREE LADIES BRAND Jasmine Rice</b> Gạo Thơm Hạt 3 Có Gai 25 LB <b>\$23.99</b>	<b>UNIF Bowl Instant Noodles</b> Mì Tô Ăn Liên UNIF ROASTED BEEF/SPICY BEEF/STEWED PORK/SHRIMP FISH - 3.88-4.23 OZ <b>\$3.99</b>	<b>LEE KUM KEE Premium Oyster Sauce</b> Dầu Hàu 18 FL OZ <b>\$4.99</b>	<b>LEE KUM KEE Hoisin Sauce</b> Nước Ưống An Phở 36 FL OZ <b>\$4.99</b>	<b>KNORR Tamarind Soup Mix</b> Bột Mè Nâu Canh Chua 1.41 OZ <b>\$2.99</b>	<b>TANISA Rice Paper</b> Bánh Tráng Cuốn Chả Giò FOR FRESH ROLL/10.6 OZ <b>\$2.99</b>	<b>KSK Boy Bawang Snack</b> (PEANUTS/SNACK MIX/CHICHACORN) GARLIC/CORNICK BUTTER FLAVOR 2.99-3.54 OZ <b>\$2.99</b>	<b>SHAO MEI Brown Sugar Boba Ice Cream Bar</b> Kem Đường Nâu Boba 11.3 OZ <b>\$6.49</b>
<b>PRINCE OF PEACE Instant Matcha Latte/Thai Tea</b> Trà Matcha Ưống Liên Hương Latte/Thai MATCHA (12.7 OZ)/THAI (14.8 OZ) <b>\$6.99</b>	<b>PRINCE OF PEACE Instant Hong Kong Style Tea Latte/Cappuccino</b> Trà Ưống Liên Kiểu Hong Kong CAPPUCCINO (21 OZ)/HONG KONG STYLE TEA LATTE (18 OZ) <b>\$4.99</b>	<b>NATURE'S YOKE Organic Grade A Free-Range Large Brown Eggs</b> Trứng Gà 1 DOZ/PKG <b>\$4.99</b>	<b>GATORADE Thirst Quencher Drink</b> Nước Ưống Gatorade SELECTED VARIETIES/28 FL OZ <b>\$1.99</b>	<b>Auto Torch Đèn Khô</b> <b>\$14.99</b>	<b>BYC Men's Top Innerwear</b> Áo Lót Nam 95/100/105 SIZE - EA <b>\$4.59</b>	<b>KOTO Rice Cooker</b> Nồi Com Điện 5 CUPS/EA <b>\$24.99</b>	<b>COOK KIT Lemon Juicer</b> Bò Vắt Chanh <b>\$3.99</b>

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

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