

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1616

May 26, 2023

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



Allstate
You're in good hands.



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

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

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

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

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




TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

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

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỖ LOÉT



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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

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




VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS**

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072 **Có Hiệu Lực: 26 27 28 29 30 31 01**

<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE GINGER CHEWS with 11000 pts</p> <p>FREE Superior Quality with 20000 pts</p>	<p>GROCERY</p> <p>SALE \$6.99</p> <p>SALE \$5.29</p> <p>SALE \$5.88</p>	<p>VEGETABLE</p> <p>SALE \$1.99</p> <p>SALE \$2.79</p> <p>SALE \$1.69</p>
<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE SUPER White Coffee with 48000 pts</p> <p>FREE with 21000 pts</p>	<p>MEAT</p> <p>SALE \$2.10</p> <p>SALE \$2.79</p> <p>SALE \$2.70</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>SALE \$89</p> <p>SALE \$79</p> <p>SALE \$1.59</p>
<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE with 26000 pts</p> <p>FREE Savoiardi with 27000 pts</p>	<p>SALE \$1.59</p> <p>SALE \$1.49</p> <p>SALE \$9.99</p>	<p>SALE \$11.99</p> <p>SALE \$11.99</p> <p>SALE \$3.99</p>
<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE with 10000 pts</p> <p>FREE with 18000 pts</p>	<p>SALE \$4.99</p> <p>SALE \$3.99</p> <p>SALE \$3.79</p>	<p>SALE \$2.60</p> <p>SALE \$2.60</p> <p>SALE \$2.59</p>

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

BOOM SALE!

GOLDEN FLOWER DRAGON KING SUPER QUALITY JASMINE RICE
\$19.99 BAG - 25 LBS

BOOM SALE!

DEE PREMIUM RIG GOLDEN DURIAN SEEDLESS
\$9.99 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)

NEEN MÓN XIN VIỆC LÀM, VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐÓN

WWW.HotPotCity.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!!

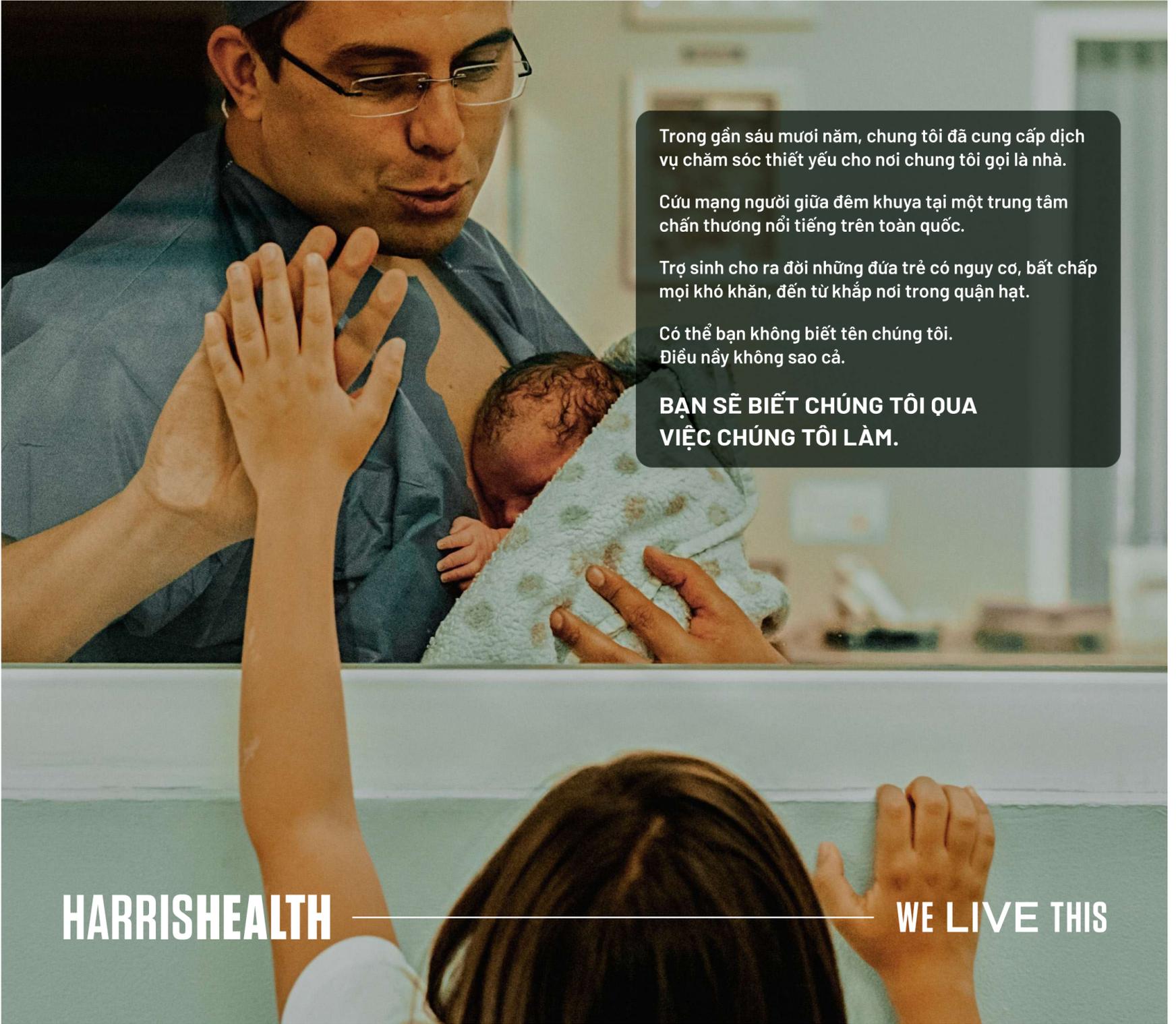
8300 W. Sam Houston Parkway South Houston, Tx 77072 Tel: 832.328.3888



A.F. Import & Wholesale Co.



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



Trong gần sáu mươi năm, chúng tôi đã cung cấp dịch vụ chăm sóc thiết yếu cho nơi chúng tôi gọi là nhà.

Cứu mạng người giữa đêm khuya tại một trung tâm chấn thương nổi tiếng trên toàn quốc.

Trợ sinh cho ra đời những đứa trẻ có nguy cơ, bất chấp mọi khó khăn, đến từ khắp nơi trong quận hạt.

Có thể bạn không biết tên chúng tôi. Điều này không sao cả.

BẠN SẼ BIẾT CHÚNG TÔI QUA VIỆC CHÚNG TÔI LÀM.

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

**Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen**

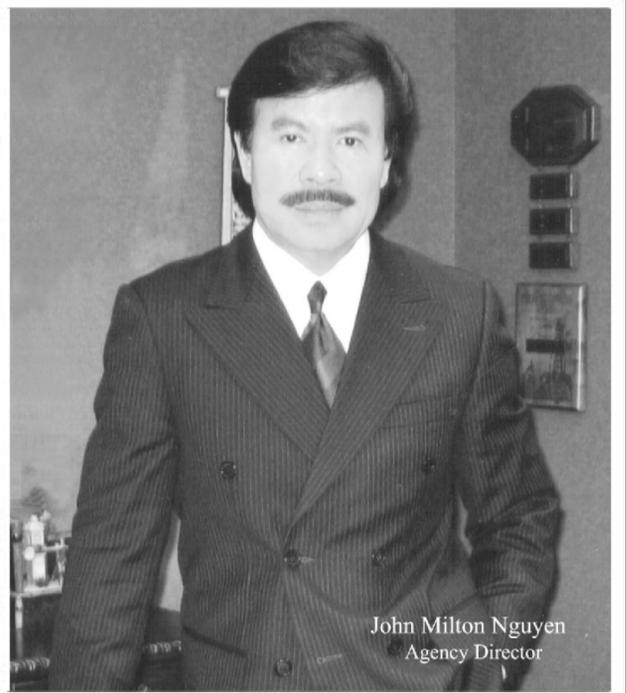
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



John Milton Nguyen
Agency Director



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

SU TÂM & TÌM HIỂU

Sinh con khi hôn mê, phép màu xảy ra khi đứa trẻ vẫn khỏe mạnh

Một phụ nữ người Anh đã phải sinh con trong tình trạng hôn mê do khối u não trong nhiều năm bỗng dưng bị "vỡ".

Emma Taylor đến từ Essex, Anh, là một nhân viên vệ sinh nha khoa. Vào ngày 30/10/2022, khi đang mang thai ở tháng thứ 7, cô đột ngột bị đau đầu dữ dội. Sau đó, cô được bạn trai Scott Weeks đưa đến bệnh viện.

Weeks kể lại: "Tôi đã nhận ra điều bất thường khi cô ấy mệt mỏi và bị ngã khỏi giường. Tôi đã gọi xe cấp cứu nhưng vì tình huống quá cấp bách mà họ vẫn chưa tới, nên tôi đã tự lái xe chở Emma đến bệnh viện. Thật may mắn là tôi đã hành động kịp thời, bởi các bác sĩ nói rằng chỉ cần chậm trễ thêm chút nữa là có thể dẫn đến hậu quả khôn lường".

Khi đỡ Emma, Weeks nhận thấy một nửa cơ thể của Emma bất động, mắt phải của cô khép hờ. Các bác sĩ quyết định đỡ đẻ cho Emma để có thể tiến hành chụp cắt lớp mà không ảnh hưởng tới em bé trong bụng. Emma đã được gây mê để sinh con bằng phương pháp sinh mổ khẩn cấp. Cô đã hạ sinh bé gái Ophelia trong tình trạng hôn mê. May mắn thay, bé Ophelia sinh non 6 tuần nhưng vẫn khỏe mạnh và không mắc biến chứng nào.

Khối u lành tính trong não bị vỡ
Sau ca sinh, các bác sĩ lập tức tiến hành chụp cắt lớp cho cô. Kết quả chụp cho thấy Emma có một khối u não lành tính với kích thước 60mm, có thể cô đã mang khối u này từ khi mới sinh ra. Khối u này đã gây ra chảy máu não, vậy nên não phải và mắt phải Emma bị ảnh hưởng, khiến nửa người bị liệt.

Emma lập tức được đưa đến một bệnh viện khác, tại đó các bác sĩ đã thành công phẫu thuật loại bỏ 2/3 khối u. Mặc dù phẫu thuật thành công, nhưng Emma vẫn bất tỉnh trong suốt 3 tháng.

Chỉ cho đến đầu tháng 1 năm nay, Emma mới bắt đầu có dấu hiệu khôi phục lại ý thức. Weeks cho biết, do cơ sở vật chất tại trung tâm phục hồi chức năng còn hạn chế nên Emma được chuyển sang diện phục hồi chức năng cường độ thấp. Anh lo rằng điều này sẽ ảnh hưởng đến tiến độ hồi phục của Emma. Về tình hình của Emma hiện nay, Weeks cho biết: "Cô ấy vẫn không thể nói, nhưng vẫn kiên quyết chiến đấu với căn bệnh để có thể gặp được con gái".

Tuy nhiên, khối u đã để lại di chứng cho cô. Weeks chia sẻ: "Mắt bên phải của cô bị mù do khối u vỡ và phần thân bên trái của cô giờ đây chỉ cử động được 75%. Hiện tại, cô ấy chỉ có thể giao tiếp được bằng cách cử động đầu và tay. Tôi đang cố gắng gom góp tiền để cô ấy có thể điều trị một cách tốt nhất. Cô ấy chỉ mong khỏe lại nhanh chóng để được bé con. Chúng tôi rất mong muốn nhận được sự giúp đỡ của những mạnh thường quân".

Hiện tại Weeks đang kêu gọi gây quỹ trên GoFundMe để có thể kiếm đủ số tiền cho Emma chữa trị theo diện phục hồi chức năng cá nhân. Mục tiêu anh đề ra là 630.000 đô la. ■

Lạ lùng ngọn đồi bốc khói nghi ngút bất kể ngày đêm, không ai dám bén mảng lại gần vì có thể mất mạng trong phút chốc

Kể cả các nhà khoa học cũng phải dè chừng và trang bị thiết bị bảo hộ cẩn thận mới dám tiến đến.

Ở phía Đông mũi Cape Bathurst, Tây Bắc đất nước

Canada, có một ngọn đồi kỳ lạ mang tên Smoking Hills (hay còn gọi là Đồi bốc khói). Sở dĩ nó được gọi với cái tên đặc biệt như vậy là vì quanh năm suốt tháng khói bốc lên nghi ngút dù không có đóm lửa nào cháy. Những khối đá lại có màu đỏ rực như những hòn than, khói trắng bốc ra từ đá bất kể ngày đêm.

Khung cảnh chẳng khác nào địa ngục trần gian này đã từng gây sốc đối với những thủy thủ châu Âu khi lần đầu tiên họ phát hiện ra địa điểm này.

Theo Atlas Obscura, hiện tượng kỳ lạ này được nhà thám hiểm người Ireland, Robert McClure, khám phá vào đầu những năm 1800. Đoàn thám hiểm của ông đã thực hiện hành trình đến Bắc Cực để tìm kiếm nhà thám hiểm mất tích John Franklin, người đã biến mất 5 năm trước đó trong chuyến thám hiểm để lập bản đồ Hành lang Tây Bắc.

Con tàu Investigator di chuyển về phương Bắc băng qua Thái Bình Dương và tiến vào Bắc Băng Dương để đồng hành cùng với một tàu thám hiểm khác của Anh di chuyển đến từ Tây Bắc.

Lần đầu tiên ngọn đồi bốc khói được phát hiện là khoảng đầu những năm 1800 bởi nhà thám hiểm người Ireland, Robert McClure.

Khi đoàn tìm kiếm của McClure đến cửa sông Horton trên vùng biển Beaufort gần Cape Bathurst (Canada), ông nhìn thấy đám khói từ những ngọn đồi phía xa. Nghi ngờ khói có thể đến từ lửa trại của Franklin, McClure lập tức cử một đội thủy thủ điều tra.

Nhóm thám hiểm phát hiện những cột khói dày đặc bốc lên từ các miệng phun trên mặt đất. Họ trở về với một hòn đá vẫn cháy âm ỉ. Theo những câu chuyện lan truyền, khi họ đặt hòn đá lên chiếc bàn gỗ của McClure, nó đã làm cháy một lỗ trên bề mặt.

Đoàn thám hiểm của McClure tin rằng hoạt động núi lửa đã tạo ra cảnh tượng đồi bốc cháy, nhưng thực tế có một lời giải thích khác.

Theo bài viết trên trang IFL Science ngày 16/5 mới đây, các nhà khoa học cho biết ngọn đồi tự bốc khói này là kết quả của một phản ứng hóa học diễn ra trong hàng ngàn năm.

Khói được tạo ra bởi quá trình đốt cháy tự phát của các lớp đá phiến. Trong đá phiến có các khoáng chất như lưu huỳnh, pyrite (khoáng chất sắt sunfua kết tinh) và than nâu. Khi các vách đá bị xói mòn, chúng lộ ra, phản ứng với không khí và bốc cháy, tạo ra một luồng khói liên tục chưa bao giờ dứt bất kể ngày hay đêm.



Kết quả của phản ứng này là khu vực xung quanh được bơm đầy khí sulfur dioxide, khiến không khí trở nên độc hại và khó thở.

Xung quanh ngọn đồi này còn có những vũng nước màu đỏ ruby nằm rải rác. Nước có tính axit và giàu lưu huỳnh. Nồng độ lưu huỳnh cao đồng nghĩa với việc không gian nồng nặc mùi trứng thối.

"Nó thực sự giống như địa ngục trần gian vậy. Mọi thứ về nó rất kinh khủng", Stephen Grasby, một nhà khoa học nghiên cứu tại Cơ quan Khảo sát Địa chất Canada, người nghiên cứu địa hóa học của đá trầm tích, cho biết.

"Mặt đất rất nóng. Nó đen. Màu đen bao trùm khắp vùng. Nó là một loại bùn sâu nên khi bước qua, bạn cảm thấy như mình sắp bị mắc kẹt trong vùng đất nóng ảm này. Và sau đó là những ống khói bốc ra. Âm thanh lớn, hơi nước. Mùi hydro sunfua nồng nặc", ông nói.

"Bạn phải mặc tất cả các thiết bị bảo hộ này, nếu không sẽ bị bỏng mắt và cổ họng. Nó có thể giết chết bạn ngay lập tức nếu bạn đến quá gần địa điểm này", Grasby nói thêm.

Không rõ khói đã bốc lên từ ngọn đồi trong bao lâu, nhưng Grasby nói rằng hiện tượng này có thể bắt đầu từ khoảng 7.000 đến 10.000 năm trước khi các sông băng rút đi trong khu vực và để lộ ra đồi đá này.

Người dân bản địa từ lâu đã đến khu vực này để thu thập than. Cộng đồng dân cư ở gần nhất (cách đó gần 100km) được gọi là Paulatuk, có nghĩa là "nơi có bờ hóng" hoặc "nơi có than" trong ngôn ngữ Inuvialuktun.

Đồi bốc khói nằm trên bờ biển phía Đông của Cape Bathurst, cách biển Beaufort vài km về phía Nam nên không có con đường nào dẫn đến khu vực này. Nếu muốn khám phá địa danh này, bạn chỉ có thể tiếp cận bằng máy bay trực thăng hoặc thuyền. ■

Nam sinh trúng tuyển hơn 170 trường Đại học

Đó là kỷ lục mà Dennis Barnes, học sinh Trường THPT quốc tế New Orleans, Mỹ vừa lập được.

Thành công này theo Dennis Barnes không chỉ bởi đam mê học tập, mà còn là tinh thần kiên định, quyết tâm theo đuổi mục tiêu đến cùng.

Dennis Barnes chia sẻ: "Tôi rất kiên định và kiên trì bất cứ khi nào tôi tập trung làm việc gì đó, đó là những đặc điểm mà mọi người thường nói về tôi. Tôi nghĩ đó chắc chắn là những phẩm chất đã thúc đẩy tôi có được thành công".



Thành công mà nam sinh này đang nói tới là kỷ lục trúng tuyển hơn 170 trường đại học và nhận được học bổng với tổng giá trị lên đến hơn 9 triệu USD từ các trường mà em đăng ký. Đáng chú ý hơn, Dennis Barnes mới ở tuổi 16, nghĩa là em sắp tốt nghiệp Trung học phổ thông sớm hơn hai năm so với bạn bè.

Từ tháng 8 năm ngoái, Dennis đã nộp đơn vào hơn 200 trường đại học. Em đang chờ kết quả từ những trường còn lại mới quyết định sẽ theo học trường nào. Dennis thông thạo tiếng Tây Ban Nha, thích chơi bóng rổ và bóng đá. Cậu học trò hiếu học này cũng rất thích ngủ như bao bạn bè cùng trang lứa. Thành tích đáng nể của Dennis đang được nhà trường đề nghị Tổ chức Kỷ lục thế giới Guinness công nhận kỷ lục. ■

111-2057/1625
924-2047/1615

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

111-2057/1625

NEW **Cần Thợ Nails Gấp**

KHU 288 & 610

Cần thợ bột, tay chân nước, bao lương \$130/ngày. Nếu biết làm Eyelash càng tốt. Bảo đảm công bằng trong công việc. Gọi đi làm ngay.

Xin vui lòng liên lạc Tuyệt

832-489-6956 * 832-831-1382

085-2054/1622

NEW **Cần Thợ Nails**

NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc

970-306-2005 * 970-446-6060

916-2072/1640

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

099-2055/1623

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**

045-2048/1616

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**

065-2050/1618

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**

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nguyên nhân khiến khả năng sinh sản của nam giới suy giảm

Nghiên cứu mới cho thấy hút thuốc, bệnh tiểu đường, các tình trạng làm hỏng tinh trùng hay tuổi tác là những nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của nam giới.

Khi một cặp vợ chồng cố gắng có con nhưng vô ích, nhiều người cho rằng nguyên nhân là phụ nữ gặp vấn đề về khả năng sinh sản. Tuy nhiên, theo South China Morning Post, đây là quan niệm sai lầm. Trên thực tế, khả năng sinh sản của nam giới giảm mạnh trong những thập kỷ gần đây.

Nghiên cứu mới của tiến sĩ Zsolt Kopa, phó giáo sư, Trưởng Trung tâm Nam khoa thuộc khoa Tiết niệu, Đại học Semmelweis, Budapest (Hungary), đã thu hút sự chú ý của mọi người về tầm quan trọng của việc phòng ngừa vô sinh ở nam giới.

Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí Sinh học Sinh sản và Nội tiết, đề cập đến các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tinh trùng.

Các yếu tố ảnh hưởng chất lượng tinh trùng

Bài phân tích trên thu thập dữ liệu của 190 nghiên cứu toàn cầu với sự tham gia của 122.658 nam giới ở độ tuổi từ đầu đến giữa 30. Nó xác định các lựa chọn lối sống và tình trạng sức khỏe gây tổn hại nhiều nhất đến chất lượng tinh trùng.

Trong đó, thủ phạm lớn nhất bao gồm hút thuốc lá, bệnh tiểu đường, khối u tinh hoàn và tuổi tác. Ngoài ra, vấn đề ô nhiễm như hít thở gián tiếp khói xe có thể tạo ra stress oxy hóa và viêm nhiễm, từ đó làm hỏng tinh trùng.



Việc hút thuốc ảnh hưởng nhiều đến sự phân mảnh DNA trong các tế bào của tinh trùng

Tình trạng này được gọi là giãn tĩnh mạch thừng tinh, các tĩnh mạch mở rộng trong bìu, làm ảnh hưởng đến quá trình sản xuất tinh trùng.

Theo tiến sĩ Kopa, tất cả nguyên nhân này gây ra sự phân mảnh DNA trong các tế bào tinh trùng, góp phần vào sự thành công hoặc thất bại của quá trình thụ tinh, mang thai cũng như sức khỏe phôi thai.

Ông Kopa nói thêm ngay cả khi quá trình thụ tinh

xảy ra, nếu vật liệu di truyền được chuyển cho phôi thai bị tổn thương, thai kỳ có thể không tồn tại được và dẫn đến sảy thai. Ví dụ, người hút thuốc có sự phân mảnh DNA của tinh trùng cao hơn khoảng 9,19% so với người không hút thuốc.

Bên cạnh đó, giãn tĩnh mạch thừng tinh và các khối u có nguy cơ cao hơn, lần lượt ở mức 13,62% và 11,3%.

Xu hướng lập gia đình muộn

Những nguy cơ trên có thể được ngăn ngừa bằng cách lựa chọn lối sống hoặc giải quyết bằng can thiệp y tế (như điều trị giãn tĩnh mạch thừng tinh). Tuy nhiên, tuổi tác là điều không thể thay đổi.

Tiến sĩ Kopa cho biết: “Chúng tôi thấy sự phân mảnh DNA tăng mạnh, khoảng 12,58% sau 50 tuổi. Người trong độ tuổi 30-40 có tỷ lệ phân mảnh DNA là 4,32% và 5,45% ở người 40-50 tuổi”.

Dựa trên các nghiên cứu trước đây, các nhà nghiên cứu cho rằng chất lượng tế bào tinh trùng bắt đầu suy giảm nhanh hơn sau tuổi 40. Nhưng phân tích tổng hợp của tiến sĩ Kopa tiết lộ điều này không xảy ra cho đến tuổi 50.

Mặc dù đây là phát hiện đầy hy vọng, vị chuyên gia không khuyến khích việc nam giới đợi đến 50 tuổi mới lập gia đình.

Ngoài ra, Anett Szabó, tác giả chính của nghiên cứu, cũng đồng ý các yếu tố quan trọng khác có thể suy yếu theo tuổi tác. Ảnh hưởng của thói quen xấu sẽ tích tụ theo thời gian, do đó, tuổi càng lớn đồng nghĩa với việc những thói quen đó càng ăn sâu vào lối sống và gây ra nhiều tác hại hơn.

Với xu hướng lập gia đình muộn như hiện nay, các cặp vợ chồng có thể gặp khó khăn với vấn đề thụ thai do một số bệnh lý thường không xuất hiện ở tuổi trẻ như bệnh tiểu đường.

Tiến sĩ Andrew Yip, bác sĩ tiết niệu tại Hong Kong (Trung Quốc), đồng ý rằng việc lập gia đình muộn có thể gặp rủi ro. Những người chờ đợi để có con chỉ nhận ra rằng họ có vấn đề về khả năng sinh sản khi đã quá muộn.

Ông nói rằng ở Hong Kong, vấn đề này trở nên phức tạp vì ít đàn ông cân nhắc việc kiểm tra sức khỏe tiền hôn nhân (chi khoảng 25%). Nguyên nhân có thể là họ không nghĩ bản thân mắc các vấn đề về sinh sản.

Tiến sĩ Yip cho biết nguyên nhân phổ biến gây vô sinh ở nam giới ở Hong Kong cũng giống như nguyên nhân được xác định trong nghiên cứu.

“Hầu hết bệnh nhân sẽ phàn nàn về thời gian làm việc dài, thiếu nghỉ ngơi và tập thể dục. Nhiều người hút thuốc, uống rượu và duy trì lối sống không lành mạnh. Đây là tất cả vấn đề thường gặp thành phố lớn”, ông Yip cho hay.

Ngoài ra, tiến sĩ Kopa khuyến cáo nếu một cặp vợ chồng gặp khó khăn trong việc thụ thai, cả hai nên đi khám bác sĩ và việc đánh giá y tế nên bắt đầu với người chồng.

Theo ông Kopa, những nguy cơ sinh sản này cần được nhận thức và bao gồm trong chương trình giáo dục giới tính cho thanh thiếu niên tại trường học.

Đồng thời, tiến sĩ Szabó bổ sung thêm nếu nam giới có thể giảm nguy cơ tổn thương DNA bằng lối sống lành mạnh, họ sẽ tiết kiệm chi phí hơn đối với kế hoạch sinh con về lâu dài. ■

Nhật Bản hạ cấp độ dịch COVID-19 tương đương cúm mùa

Chính phủ Nhật Bản quyết định sẽ hạ cấp độ dịch COVID-19 xuống tương đương cúm mùa từ ngày 8/5 tới.

Việc Nhật Bản hạ cấp độ dịch COVID-19 sẽ mở đường khôi phục hoàn toàn hoạt động kinh tế và xã hội tại nước này.

Nhật Bản sẽ đưa COVID-19 xuống bệnh Nhóm 5 tương đương với cúm mùa. Điều này đồng nghĩa với việc Chính phủ Nhật Bản sẽ không ban hành tình trạng khẩn cấp mỗi khi dịch bệnh bùng phát, đồng thời ngừng chi trả các hóa đơn điều trị COVID-19 nội và ngoại trú, ngoại trừ các ca điều trị tốn kém.

Một hội đồng chuyên gia của Bộ Y tế Nhật Bản đã nhất trí thực hiện việc hạ cấp độ dịch bệnh theo kế hoạch được vạch ra trước đó dựa trên thực tế dịch bệnh và khả năng sẵn sàng ứng phó của hệ thống y tế Nhật Bản trong trường hợp dịch bùng phát.

Khoảng 8.400 cơ sở y tế, tương ứng 90% bệnh viện và phòng khám trên toàn Nhật Bản, đủ khả năng đã tiếp nhận tới 58.000 bệnh nhân COVID-19. Ngoài ra, khoảng 44.000 cơ sở có khả năng điều trị ngoại trú, cao hơn so với mức 42.000 cơ sở hiện nay.

Nhật Bản cũng đang cân nhắc sẽ chấm dứt các biện pháp kiểm soát biên giới phòng dịch COVID-19 từ ngày 29/4, sớm hơn một tuần so với kế hoạch ban đầu, với dự báo nhu cầu đi lại của người dân tăng mạnh trong kỳ nghỉ “Tuần lễ Vàng” vào cuối tuần này.

Hiện tại, COVID-19 vẫn được kiểm soát tương đương hoặc nghiêm ngặt hơn bệnh Nhóm 2, bao gồm các bệnh truyền nhiễm như lao phổi và SARS.

Mọi cá nhân nhập cảnh vào Nhật Bản phải xuất trình giấy chứng nhận tiêm ít nhất ba mũi vaccine phòng COVID-19 hoặc có kết quả xét nghiệm âm tính với virus trong 72 giờ trước khi khởi hành.

Tuy nhiên, giáo sư bệnh truyền nhiễm từ Đại học Y tế và phúc lợi, ông Tetsuya Matsumoto, cho rằng vẫn tồn tại nguy cơ lây nhiễm cao khi người dân ra ngoài nhiều hơn và trở lại nhịp sống như trước khi đại dịch xảy ra.

Ông khuyến khích người cao tuổi và những người dễ bị tổn thương tiếp tục đeo khẩu trang để tự bảo vệ mình. ■

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**

NEW **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**

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING
Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.
Xin liên lạc Cô Tú Trinh: **832-704-4440**
Hoặc Anh Minh Hạnh: **281-489-6800**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
GẦN CHỢ VIỆT HOA
Cần người làm việc Warehouse gần chợ Việt Hoa. Không cần biết tiếng Anh. Lương \$500/tuần làm việc 5 ngày.
Xin liên lạc: **352-281-4104**
Stephanie: **832-419-7771**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
LITTLE SAIGON PLAZA
Dịch vụ mát xa mới mở cần tuyển gấp nữ mát xa trị liệu (tuổi dưới 45) tại khu Little Saigon Plaza. Cần cả Fulltime và Parttime.
New massage place immediately hiring female massage therapist at Little Saigon Plaza (age below 45). Open to Fulltime and Parttime.
Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin (Text or Call) **908-636-9819**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA
Tuyển Dụng / Hiring
• Thu Ngân / Cashier
• Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
• Người Cắt Thịt / Meat Cutter
• Người Chốt Hàng / Stocker
• Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
• Nhập Dữ Liệu / Data Entry
Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual
Áp dụng / Apply by:
Gọi / Call: **832-308-0166**
www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW **Cần Người Giúp Việc**
77070
Cần người chăm sóc người già. Tìm người giúp việc 10-12 tiếng/tuần, khoảng 2-3 tiếng/mỗi ngày, giờ rất linh động, trách nhiệm công việc sẽ bao gồm: Giúp chăm sóc hai người lớn tuổi, dọn dẹp và chuẩn bị bữa ăn. Cần biết nói ít chút tiếng Anh. \$17-\$20/giờ. Thêm 3-4 tiếng/tuần nếu có thể lái xe chở Ông Bà đi chợ và Bác Sĩ. Nhà ở khu zip code 77070.
Xin Liên Lạc Như: **602-558-0248**

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**

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**

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**

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Trước khi mắc tiểu đường, phụ nữ thường gặp 3 dấu hiệu đặc trưng hơn phái nam

Tiểu đường là một loại bệnh mãn tính, có tác hại nghiêm trọng đến sức khỏe và cuộc sống của bệnh nhân. Bệnh tác động rất mạnh và gây di chứng đến hệ thần kinh, mạch máu, thận và mắt. Theo thống kê từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đến hết năm 2021, số người bị tiểu đường trên toàn thế giới đã đạt 422 triệu người.

Ở phụ nữ nói riêng, bệnh tiểu đường sẽ làm tăng mạnh nguy cơ phát triển các vấn đề về kinh nguyệt, khó có con, nhiễm trùng bàng quang, viêm âm đạo và viêm tử cung. Các bệnh này không chỉ gây đau đớn và khó chịu, mà còn có thể dẫn đến vô sinh. Chính vì vậy, chị em cần phải chú ý sớm dấu hiệu để điều trị kịp thời.

Theo Pramila Kalra - giáo sư kiêm trưởng khoa nội tiết của trường Cao đẳng Y tế Bệnh viện Ramaiah (Ấn Độ), nhiều người nghĩ rằng ở nam và nữ sẽ có triệu chứng bệnh tiểu đường giống nhau. Tuy nhiên điều này không hoàn toàn đúng, bởi có một số dấu hiệu chỉ xuất hiện ở nữ và ngược lại. Cho nên phụ nữ cần phải quan tâm đến sức khỏe nhiều hơn. Giáo sư Pramila khẳng định rằng, phụ nữ nếu có những dấu hiệu này thì phải cảnh giác với bệnh tiểu đường. Tốt nhất nên đến gặp bác sĩ chuyên khoa để được thăm khám và tư vấn chính xác:

- Nhiễm trùng đường tiết niệu kéo dài

Nhiễm trùng đường tiết niệu là một trong những vấn đề thường gặp ở phụ nữ bị tiểu đường. Những dấu hiệu đầu tiên của nhiễm trùng đường tiết niệu bao gồm: Đau hoặc nặng ở phần dưới bụng hoặc sau lưng, đi tiểu nhiều hơn bình thường hoặc cảm giác đau khi tiểu, sốt và mệt mỏi, tiểu ra máu hoặc có màu đỏ nâu, nước tiểu hôi...

Theo Jason Ng - tiến sĩ tại Trung tâm Y tế Đại học Pittsburgh (Mỹ), nhiễm trùng đường tiết niệu còn gây rối loạn kinh nguyệt, đau khi quan hệ, có cảm giác mệt mỏi giống những ngày hành kinh. Nếu không điều trị đúng cách, bệnh sẽ tái phát liên tục và gây ra hàng loạt vấn đề sức khỏe khác, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của thận.

Nhiễm trùng đường tiết niệu là một trong những vấn đề thường gặp ở phụ nữ bị tiểu đường.

Theo giáo sư Pramila, khi lượng đường trong máu tăng cao, nó sẽ làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể trong việc chống lại các loại vi khuẩn và nấm gây bệnh. Thêm vào đó, các bệnh về tiểu đường thường đi kèm với các vấn đề khác như thiếu máu, tăng độ âm đường tiết niệu... tạo môi trường lý tưởng cho vi khuẩn và nấm phát triển và gây ra nhiễm trùng đường tiết niệu.

- Rối loạn kinh nguyệt liên tục

Rối loạn kinh nguyệt là vấn đề thường gặp ở nhiều phụ nữ, nhưng nếu bạn sinh hoạt điều độ, ăn uống lành mạnh mà vẫn bị... thì hãy cẩn thận vì có thể đường huyết đang tăng cao. Theo đó, phụ nữ mắc tiểu đường rất dễ bị rối loạn kinh nguyệt hoặc mất kinh do tác động của lượng đường huyết lên cơ thể.

Cụ thể, khi lượng đường trong máu tăng cao, nó sẽ gây ra những tác động tiêu cực đến nhiều bộ phận của cơ thể, trong đó có cả hệ thống sinh sản. Tiểu đường sẽ làm rối loạn các hormone trong cơ thể phụ nữ, bao gồm các hormone quan trọng tạo ra chu kỳ kinh nguyệt. Chính vì vậy, những bệnh nhân nữ mắc tiểu đường thường hay bị rối loạn kinh nguyệt.

Bên cạnh đó, đường huyết tăng cao có thể khiến chu kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn so với bình thường, làm lượng máu ra nhiều hơn. Điều này có thể do tình trạng nội tiết tố không ổn định. Nguy hiểm hơn, bệnh sẽ cản trở khả năng thụ thai do kinh nguyệt mất cân bằng.

- Nấm âm đạo do bệnh tiểu đường

Hay còn gọi là viêm âm đạo do nấm, nấm âm đạo là một bệnh lý phổ biến ở phụ nữ. Bệnh này do nấm phát triển và sinh sôi trong âm đạo, gây ra các triệu chứng như ngứa,

đau, xuất hiện khí hư có mùi khó chịu và tiết dịch âm đạo dày, không mùi. Theo Womanshealth, cứ 4 phụ nữ sẽ có 3 phụ nữ mắc bệnh này một lần trong đời.

Nấm âm đạo không phải là bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục và không nguy hiểm đến tính mạng, nhưng nó lại gây khó chịu và mất tự tin cho phụ nữ. Trong một số trường hợp, bệnh có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng như viêm nhiễm cổ tử cung, buồng trứng và thậm chí là vô sinh. Khi đường huyết trong máu tăng cao, cơ thể sẽ bài tiết đường glucose dư thừa thông qua nước tiểu. Khi đi qua âm đạo, glucose sẽ phá vỡ cân bằng hệ vi khuẩn ở âm đạo, tạo điều kiện cho nấm phát triển và sinh sôi.



Bệnh tiểu đường đang ngày càng trẻ hóa do lối sống không lành mạnh ở người trẻ

Những bệnh nhân tiểu đường nên ăn uống ra sao?

Theo Piya Ballani Thakkar - bác sĩ chuyên khoa nội tiết và tiểu đường có chứng chỉ của Mỹ, bệnh nhân tiểu đường cần duy trì lượng đường huyết ổn định để ngăn bệnh phát triển. Nếu mắc bệnh, hãy đến gặp bác sĩ để được tư vấn về tần suất và khẩu phần ăn hàng ngày, không nên tùy tiện ăn theo sở thích và nhu cầu.

“Những bệnh nhân tiểu đường nên tuân theo chế độ ăn nhiều chất xơ, nhiều rau, ít chất béo và hạn chế tinh bột, nhất là phải bổ sung lượng protein tốt từ các loại đậu. Nên ăn 100 - 150g trái cây mỗi ngày, cần lựa chọn trái cây phù hợp để cung cấp chất xơ và kiểm soát đường huyết” - Giáo sư Pramila chia sẻ.

Ngoài ra, bệnh nhân tiểu đường cần giảm thiểu các thức uống có đường như nước ngọt, nước trái cây... và thay bằng nước lọc hoặc nước ép rau quả không đường. Thay vì ăn 3 bữa lớn mỗi ngày, hãy chia thành 6 bữa nhỏ trong ngày để duy trì mức đường huyết ổn định suốt cả ngày. ■

Tương tác xã hội giúp người cao tuổi giảm nguy cơ sa sút trí tuệ và kéo dài tuổi thọ

Kết quả một nghiên cứu cho thấy, những người có các mối quan hệ xã hội tích cực sẽ ít có nguy cơ gặp tình trạng suy giảm nhận thức nhẹ.

Một nghiên cứu mới đây do Đại học New South Wales (UNSW Sydney) của Australia chủ trì đã phát hiện ra rằng, các mối quan hệ xã hội tích cực sẽ giúp cải thiện sức khỏe não bộ và nâng cao tuổi thọ.

Trong nghiên cứu đăng trên tạp chí Alzheimer's & Dementia, các nhà khoa học đã thực hiện 13 nghiên cứu khác nhau về các mức độ lão hóa đối với 39.000 người trên 65 tuổi trong một khoảng thời gian dài và sử dụng phương pháp phân tích tổng hợp để tìm hiểu mối liên hệ giữa các mối quan hệ xã hội với tình trạng sức khỏe con người.

Nghiên cứu phát hiện ra rằng, những người có các mối quan hệ xã hội tích cực, chẳng hạn đang trong mối quan hệ tình cảm, tham gia hoạt động cùng một nhóm cộng đồng hàng tuần, tương tác với người thân hoặc bạn bè mỗi tuần, sẽ ít có nguy cơ gặp tình trạng suy giảm nhận thức nhẹ (Mild cognitive impairment - MCI). Ngoài ra, nguy

cơ mắc chứng mất trí nhớ ở những người thường xuyên tiếp xúc với gia đình và bạn bè cũng thấp hơn.

Ông Suraj Samtani - chuyên gia tại Trung tâm Sức khỏe thần kinh tuổi già thuộc Đại học New South Wales, chủ trì nghiên cứu - cho biết: “Nhóm nghiên cứu nhận thấy những tương tác thường xuyên (hàng tháng hoặc hàng tuần) với gia đình và bạn bè, hoặc trò chuyện với ai đó sẽ làm giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ. Bên cạnh đó, việc sống cùng với những người khác và tham gia các hoạt động cộng đồng cũng sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ từ vong”.

Chuyên gia cũng gợi ý rằng việc kết nối với những người khác có thể là công cụ để giữ thể chất và tâm trí khỏe mạnh. Do đó, cần cố gắng gặp gỡ bạn bè và gia đình ít nhất mỗi tháng một lần, tham gia các hoạt động cộng đồng như tình nguyện hoặc các tổ chức phi lợi nhuận, mở lòng với người khác khi cảm thấy căng thẳng. Ngoài ra, việc sống cùng với người khác, ví dụ như trong một gia đình đa thế hệ, cũng sẽ giúp ích cho sức khỏe tinh thần. ■

Người phụ nữ Mỹ cắt bỏ vú và tử cung để ngừa ung thư

Phát hiện mang gene tăng nguy cơ ung thư, Jenna Wolfe (49 tuổi) quyết định cắt vú và tử cung để bảo vệ sức khỏe của mình trong lai.

Nhận kết quả xét nghiệm dương tính với đột biến gen BRCA1, loại gene làm người mang tăng nguy cơ mắc ung thư vú và buồng trứng, Jenna Wolfe (49 tuổi, từng là người dẫn chương trình đài NBC, Mỹ), đã quyết định phẫu thuật cắt bỏ tử cung và cắt bỏ vú để phòng ngừa.

Trong một bài đăng trên mạng xã hội cá nhân sau ca phẫu thuật, Wolfe chia sẻ cô đã trải qua nhiều cảm xúc lẫn lộn khi đưa ra quyết định này.

“Tôi đã phải liên tục nhắc nhở bản thân rằng đôi khi phải chấp nhận đau đớn, xấu một chút có thể giúp mình sống lâu hơn”, người phụ nữ chia sẻ.



Jenna Wolfe đã quyết định cắt bỏ vú và tử cung để ngừa nguy cơ bị ung thư trong tương lai

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ, cứ 500 phụ nữ thì có khoảng một người bị đột biến gene BRCA1 hoặc BRCA2. Dù không gây ung thư cho toàn bộ người mang, những đột biến này đều có khả năng làm tăng nguy cơ ung thư đáng kể.

Khoảng 50/100 phụ nữ có đột biến gen BRCA1 hoặc BRCA2 bị ung thư vú khi họ 70 tuổi. Trong khi đó, cùng một độ tuổi, chỉ 7/100 phụ nữ không có gene này phát hiện mình bị ung thư.

Tương tự, 30/100 phụ nữ có một trong 2 đột biến nói trên bị ung thư buồng trứng ở tuổi 70. Tỷ lệ này ở những phụ nữ không có đột biến là 1/100.

Theo Hiệp hội Ung thư Mỹ, phẫu thuật cắt bỏ vú dự phòng (còn được gọi là phẫu thuật cắt bỏ vú dự phòng) có thể giúp giảm tới 90% nguy cơ phát triển ung thư vú ở phụ nữ. Tuy nhiên, cắt bỏ vú không thể loại bỏ tất cả mô vú, do vậy, vẫn có một số nguy cơ bị ung thư nhất định.

Wolfe không phải là trường hợp nổi tiếng đầu tiên chủ động cắt bỏ vú để bảo vệ sức khỏe tương lai.

Angelina Jolie cũng từng tự nguyện cắt bỏ vú vào năm 2013 sau khi phát hiện ra rằng mình có đột biến gen BRCA1. ■

Cần Thơ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted

116-2058/1626

CẦN THỢ TÓC
Tiệm full services salon ở Richmond rất đông khách đang cần thêm nhiều thợ tóc cho mùa hè đến. Bao lương từ \$660-\$800/tuần. Hơn ăn chia tùy theo khả năng.
Xin liên lạc:
832-380-9474
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

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

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

110-2057/1625

CẦN THỢ NAILS
Cần thợ bột Full time giỏi 2 màu, bao lương. Thợ tay, chân nước, ăn chia. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.
Xin liên lạc:
713-468-9999

_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

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**

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

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

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

Cần Người Help Wanted

046-2048/1616

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

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

Tết kiến
Trong giờ học, cô đang giảng bài. Thấy có một học trò đang loay hoay đùa giỡn.
- Cô liền hỏi: Em cho cô biết: “Tết kiến có nghĩa là gì?”
- Thưa cô, là khi đó kiến sẽ đi ăn Tết, đi chơi thoải mái.
- Hà???

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Những người chấp nhận cuộc sống không con

Số lượng phụ nữ quyết định không sinh em bé vì ngại vất vả, khao khát tự do, thăng tiến trong công việc cùng nhiều lý do khác ngày càng tăng, theo CNN.

“Tôi không thể có con”, Helen Pidd, phóng viên tại tờ Guardian, bộc bạch về nỗi sợ lớn nhất của mình. Áp lực từ xã hội, môi trường làm việc và cả truyền thông khiến cô mệt mỏi và buồn bã.

Bất chấp những mong mỏi, cô và chồng quyết định ngừng nỗ lực tìm kiếm con đầu lòng sau ba lần thụ tinh trong ống nghiệm thất bại. Tuy nhiên, nỗi đau của Pidd phần nào nguôi ngoai khi cô trò chuyện với một vài gia đình chấp nhận không đẻ con nhưng vẫn hạnh phúc với lựa chọn đó.

Niềm an ủi đầu tiên của cô là Mia và Laura (Anh). Cặp đôi này kết hôn sớm nhưng nhất quyết không sinh con vì muốn dành nhiều thời gian hơn cho cuộc sống ý nghĩa và đáng giá. Đối với họ, công việc chăm em bé thật vất vả và điều họ cần là sự tự do ở tuổi 30.

Pidd đồng tình với quan điểm trên khi cha mẹ phải hy sinh nhiều thời gian và công sức để nuôi dạy con cái, tuy nhiên, đó là trách nhiệm cao cả của đấng sinh thành và phụ huynh chẳng thể đổ lỗi cho sự có mặt của chúng.

Ở Berlin (Đức), nữ phóng viên có cơ hội gặp gỡ thành viên của cộng đồng “We Are Childfree” (Chúng tôi tự nguyện không sinh con).

Zoe Noble - nhiếp ảnh gia Anh sống ở Berlin đồng thời là người sáng lập dự án - cho biết cô chưa bao giờ bị thôi thúc bởi việc có em bé.



Không sinh con trở thành lựa chọn của nhiều cặp đôi

Chia sẻ về câu chuyện của mình, Noble nhớ lại khoảng thời gian khó khăn khi phải cầu xin cơ sở y tế cho cô cắt bỏ tử cung sau nhiều năm điều trị u xơ.

Tương tự, Glazebrook, bạn đời của Noble, bị “chất vấn” bởi hàng loạt câu hỏi khi yêu cầu bác sĩ thất ông dẫn tinh của mình. “Tôi vừa đến để nghe tư vấn, và bác sĩ hỏi, 'Anh có con không?' Không. 'Vậy anh có dự định đó chứ?' Không là không, 'Anh chắc chưa?'”

Một thành viên khác bồi hồi kể về việc liên tục bị bác sĩ từ chối thất ông dẫn trứng. “Cô sẽ sẽ đổi ý thôi”, các bác sĩ quả quyết. 12 năm sau, người phụ nữ mới thực hiện được mong muốn của mình khi vừa tròn 30 tuổi.

Theo New York Post, tình trạng bác sĩ từ chối phẫu thuật cho bệnh nhân nữ với lý do những phụ nữ này sẽ thay đổi suy nghĩ và muốn có em bé không phải hiếm.

Lise Scott (41 tuổi, Berlin) có 15 năm kinh nghiệm làm bảo mẫu. Theo đó, cô biết rõ công việc chăm em bé vất vả và như thế nào nên không muốn dành phần đời còn lại để nuôi con.

“Tôi yêu con nít. Tôi thích chơi với chúng. Nhưng làm mẹ thì không”, Scott thẳng thắn chia sẻ.

Theo chuyên gia tâm lý Zoe Krupka (Australia), nhiều phụ nữ quyết định không mang thai chẳng phải vì ghét trẻ em mà vì đây là quyết định cá nhân hoàn toàn có ý thức của họ.

Khác với Noble và Scott, Marcy Mendelson (47 tuổi, Berlin) cho biết cô chắc chắn phải bỏ lỡ những trải nghiệm quý giá khi chấp nhận sinh con. Nữ nhiếp ảnh gia từng chụp hình cho National Geographic và đi bộ hơn 27 km qua sa mạc khắc nghiệt để săn bảo gèpa.

Trong khi đó, nhiều người cũng viết về vấn đề phụ nữ ngày nay không sinh em bé vì muốn dành nhiều thời gian hơn cho cuộc sống cá nhân.

Ruby Warrington, tác giả cuốn sách “Women Without Kids” (Cuộc sống không con trẻ), tiết lộ “trạng mới trong lịch sử nhân loại” đang mở ra.

Cô lạc quan về tương lai: “Sẽ thế nào nếu ngày càng nhiều phụ nữ dư giả thời gian, sức lực để gia tăng cơ hội lãnh đạo của họ trong lĩnh vực chính trị và nghệ thuật?”

Viễn cảnh trên rõ ràng góp phần kiến tạo nên thế giới công bằng và văn minh hơn, nữ tác giả nhấn mạnh. Do đó, Pidd tự hào khi trở thành mảnh ghép nhỏ của thế hệ phụ nữ tiên phong thay vì nạn nhân của sự thương hại chỉ vì không có con. ■

Sáu điều kỳ lạ xảy ra với cơ thể khi mang thai

Trong quá trình mang thai, một số hiện tượng lạ xảy ra với cơ thể người mẹ mà không phải ai cũng biết, từ thay đổi về cảm giác ăn uống cho đến ngoại hình.

Trên các diễn đàn, nhiều người chia sẻ mình có cảm giác thèm ăn xi măng dữ dội khi mang thai hoặc thèm những đồ vật không ăn được. Đây chỉ là một trong nhiều thay đổi khi mang thai ít được biết đến. Để tìm hiểu thêm về những thay đổi kỳ lạ khi mang thai, trang Insider đã trao đổi với Zahra Ameen, bác sĩ sản khoa tại Cadogan Clinic (Anh).

Mũi nở to

Theo bác sĩ Ameen, hiện tượng mũi nở to khi mang thai thường xuất hiện trong 3 tháng cuối của thai kỳ. Khi

mang thai, lượng máu lưu thông khắp cơ thể tăng lên, làm tăng lượng máu chảy vào mũi và gây ra hiện tượng nở mũi. Trong tam cá nguyệt cuối cùng, lượng nước tích tụ trên mặt tăng lên và có thể làm mũi sưng hơn nữa.

Những thay đổi về hình dạng và kích thước nói chung chỉ là tạm thời và mọi thứ sẽ trở lại bình thường vào khoảng 6 tuần sau khi sinh.

Thay đổi màu da

Hormone thai kỳ có thể gây ra những thay đổi về màu da. Một hiện tượng khá phổ biến của sự thay đổi này là trên bụng mẹ bầu xuất hiện đường linea nigra, đường sẫm màu chạy dọc từ giữa bụng kéo dài qua rốn. Bên cạnh đó, một số trường hợp khác sẽ xuất hiện tàn nhang hoặc vùng da giữa hai đùi sẫm màu hơn.

Những thay đổi này dễ nhận thấy hơn ở những người có tông màu da sáng hơn.

U nước

Trong thời kỳ mang thai, khoảng 5% phụ nữ sẽ có những “khối u” nhỏ trên nước. Khối u này thường xuất hiện trong khoảng từ tháng thứ ba đến tháng thứ sáu trong thai kỳ.

Tuy nhiên, các khối u không có gì đáng lo ngại. Chúng không phải là ung thư mà chỉ đơn giản là sưng nước do hormone gây ra và sẽ biến mất sau khi sinh.

Muỗi đốt

Nghiên cứu cho thấy phụ nữ mang thai có khả năng bị muỗi đốt cao gấp đôi.

Muỗi thường dễ bị thu hút bởi khí carbon dioxide khi chúng ta thở ra và mùi hương nhất định của cơ thể. Trong giai đoạn thai kỳ, lượng máu trong cơ thể người mẹ sẽ tăng từ 30-50% so với người bình thường. Lúc này, thân nhiệt mẹ bầu sẽ tăng cao, thở ra nhiều carbon dioxide nên dễ thu hút muỗi hơn. Ngoài ra, bụng của phụ nữ mang thai thường ấm áp hơn nên họ cũng trở thành mục tiêu lý tưởng của muỗi.

Thèm đồ vật không ăn được

Ước tính khoảng 50-90% phụ nữ mang thai cảm thấy thèm ăn ở một mức độ nhất định. Tuy nhiên, một số trường hợp mắc hội chứng Pica, thèm ăn những thứ không ăn được và không có giá trị dinh dưỡng.

Hội chứng Pica thường kéo dài một tháng hoặc lâu hơn, khiến mẹ bầu có cảm giác thèm ăn những thứ phi thực phẩm như đất, đất sét hoặc than. Khi mắc hội chứng này, bệnh nhân cần được tư vấn để kiểm soát cơn thèm ăn bậy.

Tuy nhiên, hiện tượng này rất hiếm gặp và bác sĩ Ameen chỉ gặp một vài người mắc hội chứng này trong suốt sự nghiệp của mình.

Phù thũng

Phù thũng thường xảy ra ở giai đoạn cuối của thai kỳ với biểu hiện phù nề, ấn vào thấy da bị lõm xuống, một lúc sau mới trở lại bình thường.

Theo bác sĩ Deborah Lee, chuyên gia về sức khỏe sinh sản và tình dục, hiện tượng phù thũng xảy ra do chất lỏng rò rỉ ra khỏi tĩnh mạch và bị mắc kẹt dưới da. Thông thường, các cơ bơm chất lỏng trở lại tuần hoàn máu nhưng khi mang thai, có quá nhiều chất lỏng khiến nó tích tụ lại. ■

Những điều có thể bạn chưa biết về kem chống nắng

Bệnh cạnh bảo vệ da khỏi các tia cực tím nguy hiểm, kem chống nắng còn giúp chống lão hóa, chống nám, tàn nhang và các vấn đề về da.

Hè đến là lúc nhiều người quan tâm hơn đến việc sử dụng kem chống nắng. Đa số chúng ta quan niệm kem chống nắng là để chống cháy nắng, đen da. Tuy nhiên, kem chống nắng còn nhiều tác dụng hơn thế...

Làn da bị ảnh hưởng thế nào bởi ánh nắng mặt trời?

Ánh nắng mặt trời ảnh hưởng đến trái đất bởi tia cực tím (UV) trong đó có tia A (UVA), tia cực tím B (UVB). Tia UVA chiếm 95% và 5% còn lại là tia UVB. Trong đó:

- Tia UVB không đi qua được cửa kính, nhưng bị phản chiếu rất mạnh từ tuyết, mặt nước, nhựa đường, gây cháy da, tổn thương da. Tia UVB không những làm tình trạng da đen sạm do cháy nắng mà còn có thể dẫn đến ung thư tế bào hắc tố, ung thư biểu mô tế bào đáy và vảy.

- Tia UVA xuyên qua được các vật liệu như cửa kính, quần áo, đám mây... nên dù trời râm mát, hay bị kín áo chống nắng, thậm chí ngồi trong phòng, thì làn da vẫn bị ảnh hưởng. Tia UVA có khả năng tiếp cận vào các lớp sâu hơn của da khoảng 50 lần so với tia UVB. Do đó, nó gây tổn thương tới da nhiều hơn so với tia UVB. Mặc dù không gây cháy bỏng, đen da ngay như UVB, nhưng tia UVA lại gây lão hóa da và suy giảm miễn dịch. Ngoài ra, UVA còn tác động tới lớp tế bào chân đáy của thượng bì, nơi phát sinh phần lớn các ung thư da.

Nếu bị ảnh hưởng cấp tính của tia cực tím (UV) trong thời gian ngắn, các tổn thương da có thể phục hồi. Nhưng nếu hàng ngày làn da tiếp xúc với tia cực tím, sẽ tích lũy dần theo thời gian, sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng và nguy hiểm như đứt gãy collagen; ức chế hệ thống miễn dịch; tổn thương mắt và ung thư da...



Ảnh minh họa

Kem chống nắng có tác dụng gì?

Khi làn da đã bị tổn thương nặng do tia cực tím thì các biện pháp điều trị cũng chỉ hỗ trợ cải thiện một phần và khó trả lại làn da khỏe mạnh. Do đó, điều quan trọng là

phòng ngừa không để da bị cháy nắng bằng cách bôi kem chống nắng và dùng các biện pháp cơ học khác.

Trước hết, nên hạn chế đến mức thấp nhất phải ra đường khi nắng to và nếu phải ra ngoài, cần bảo vệ làn da cẩn thận bằng mũ/nón, áo khoác và sử dụng kem chống nắng.

Kem chống nắng giúp phòng chống ung thư da, bằng cách bảo vệ da khỏi các tia cực tím nguy hiểm. Ngoài ra, kem chống nắng còn giúp chống lão hóa, chống nám, tàn nhang và các vấn đề về da.

Kem chống nắng nên sử dụng cho tất cả các lứa tuổi, giới tính, type da, nhưng để sử dụng đúng, tránh các khó chịu và tác hại có thể có của kem chống nắng, thì cần lựa chọn sản phẩm phù hợp và sử dụng đúng cách.

Cách sử dụng kem chống nắng an toàn, hiệu quả

Lựa chọn kem chống nắng

- Hãy chọn cho mình kem chống nắng vừa có chỉ SPF 30 trở lên, để chống lại tia UVB (khiến da bị cháy nắng, sạm màu) và cả PA để có thể bảo vệ trước tia UVA (khiến da bị lão hóa).

- Chọn kem chống nắng phù hợp với type da (da dầu, da khô, da hỗn hợp, da đang bị trứng cá...).

- Dùng đúng loại kem cho từng vùng da. Không dùng kem chống nắng toàn thân cho da mặt. Việc dùng kem chống nắng toàn thân cho vùng mặt sẽ khiến da rất bí, đổ dầu nhiều và dễ sinh ra mụn do sản phẩm chống nắng dành cho da toàn thân thường rất nhiều chất dầu.

Cách thoa kem chống nắng

Luôn luôn thoa kem chống nắng ít nhất 15 phút trước khi ra nắng để các thành phần chống nắng kịp thẩm thấu vào da và phát huy tác dụng. Nên thoa kem chống nắng mỗi ngày nếu bạn ra đường, kể cả những ngày trời âm u cũng nên thoa kem chống nắng.

Đối với người làm văn phòng, kem chống nắng cần thiết ngay cả khi không ra ngoài. Bởi vì tia UVA có thể xuyên qua cửa kính, gây nên nám, tàn nhang, nếp nhăn cho da. Có thể thoa theo công thức sau: 1/2 muỗng uống trà, thoa đều cho cả khuôn mặt. Nên thoa kem chống nắng cho cả vùng cổ.

Thoa lại sau 2-5 tiếng, tùy loại kem chống nắng sử dụng. Nếu bạn có trang điểm thì có thể dùng kem chống nắng dạng xịt hoặc dạng phấn phủ để bổ sung. Nhớ bảo vệ da mỗi bằng cách thoa dưỡng môi có tính chất chống nắng.

Tránh bôi kem chống nắng vào niêm mạc vì một số loại kem chống nắng có thể gây kích ứng nếu dính vào vùng niêm mạc như mắt, miệng...

Thành phần chống nắng có trong các sản phẩm trang điểm như phấn nền không đủ để bảo vệ da trước tia cực tím. Lớp kem dưỡng bên dưới tạo nên lớp màng khiến các thành phần chống nắng không thể thẩm thấu vào da. Do đó nên thoa kem chống nắng trước khi trang điểm, hoặc chọn loại kem dưỡng da ban ngày có độ chống nắng.

Cách nhận biết các chỉ số của kem chống nắng

- PA là cách để đánh giá mức độ chống tia UVA. Dấu cộng đằng sau chữ PA (PA+) xác định mức độ chống tia UVA của sản phẩm là nhiều hay ít. Ví dụ PA+++ có nghĩa là sản phẩm có khả năng chống tia UVA cao.

- SPF (sun protection factor) là chỉ số thời gian chống nắng của mỗi sản phẩm. Theo nghiên cứu thì một người bình thường có thể ở ngoài nắng tầm 10 phút mà không bị cháy nắng. Vậy nên, nếu SPF là 15, thì thời gian được bảo vệ sẽ là 15 x 10=150 phút. Tuy nhiên, SPF 30 trở lên thì con số thời gian này không còn ý nghĩa nữa, vì không có kem chống nắng nào có thể bảo vệ quá 5 tiếng.

Các chỉ số SPF còn chỉ mức độ bảo vệ da:

- SPF 15 bảo vệ da được 93%.

- SPF 30 bảo vệ da được 97%.

- SPF 50 bảo vệ da được 98%.

- Không có kem chống nắng nào có thể bảo vệ da được 100%. Vì vậy chỉ cần dùng kem chống nắng SPF 30-50 là được chứ không cần phải cao hơn. Vì SPF cao hơn 50 là chỉ số quảng cáo chứ không có ý nghĩa để bảo vệ bạn. Dù kem chống nắng có SPF cao, bạn vẫn cần phải thoa lại kem sau 2 tiếng đi ngoài nắng, hay sau khi xuống nước hoặc khi đổ mồ hôi nhiều.

Ngoài sử dụng kem chống nắng, cần bảo vệ da bằng các biện pháp khác:

- Tránh nắng khi có thể, nhất là từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều.

- Mặc quần áo tay dài, đội nón rộng vành và đeo mắt kính to bản... ■

Uống cà phê buổi sáng, chuyện gì xảy ra?

Buổi sáng, uống cà phê với bụng rỗng dễ gặp nhiều vấn đề rắc rối.

Rất nhiều người khởi đầu ngày mới bằng một ly cà phê. Thậm chí nhiều người có thể không làm gì được nếu không uống cà phê ngay khi mới rời giường ngủ. Nhưng cà phê có tính axit khá cao, uống cà phê trước bữa ăn sáng có thể không phải là lựa chọn tốt nhất cho mọi người.

Dù vậy, uống cà phê ngay gia, cũng không có gì sai nếu uống cà phê với bụng đói, miễn là cơ thể của bạn không quá nhạy cảm với thức uống này.

Đối với nhiều người, uống cà phê với bụng đói chẳng là vấn đề, nhưng người khác có thể nhạy cảm, vì cà phê gây buồn nôn cũng như trào ngược dạ dày thực quản. Điều này có nghĩa rằng, sau khi ăn sáng, uống cà phê sẽ tốt hơn.

Sau khi thức dậy, cơ thể sản sinh ra rất nhiều cortisol (một loại hormone tạo ra năng lượng cho cơ thể). Điều đó có nghĩa là bạn sẽ được tăng cường năng lượng tự nhiên ngay sau khi ra khỏi giường.

Do đó, sau khi thức dậy, hãy dành vài tiếng ăn sáng, thường thức uống mới, rồi mới uống tách cà phê đầu tiên, bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích hơn từ caffeine. ■

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



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



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



Health Care.gov

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

1-800-318-2596

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

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
- Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.

Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.

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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng





99 RANCH MARKET

FOLLOW US FOR SPECIAL!



WWW.99RANCH.COM

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

TX STORES ONLY

FRIDAY - THURSDAY
05.26 - 06.01 2023

DOWNLOAD OUR APP



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

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>1604961 1604964 1604982 12x3.03oz</p> <p>\$15.99 /CS</p>	<p>1624625 6x375g</p> <p>\$7.99 /PK</p>	<p>1661677 1661678 1.5L</p> <p>\$4.39 /EA</p>	<p>4003990 240g</p> <p>\$4.29 /EA</p>
<p>\$11.99 /CS</p>	<p>\$4.98 /PK</p>	<p>\$1.98 /EA</p>	<p>4 FOR \$10.00</p>
<p>NONGSHIM BOWL NOODLE SOUP - KIMCHI / HOT & SPICY / SHIN MI TÔ AN LIÊN HIỆU NONGSHIM (Kim chi / Cay / Shin cay)</p>	<p>TAISUN MIXED CONGEE CHÁO BÁT BỮU HIỆU TAI-SUN</p>	<p>HANASIA ALOE VERA DRINK - ORIGINAL / LOW SUGAR NƯỚC ALOE VERA (Nguyên vị / ít đường)</p>	<p>YEA FOODS SOUPY PORK BUN BÁNH BAO SÚP NHỎ NHÂN THỊT</p>
<p>2017631 2017632 6oz</p> <p>\$2.19 /EA</p>	<p>1615424 500ml</p> <p>\$3.79 /EA</p>	<p>1688012 14oz</p> <p>\$7.49 /EA</p>	<p>150g/pk</p> <p>99¢ /PK</p>
<p>BEIJING YOGURT - PLAIN / HONEY DẦU YA BẠC KINH (Nguyên vị / Mật ong)</p>	<p>LKK PREMIUM DARK SOY SAUCE NƯỚC TƯƠNG ĐẬM HIỆU LÝ CẨM KÝ</p>	<p>KYY PORK SAUSAGE LẠP XƯƠNG HIỆU KAM YÊN JAN</p>	<p>SEAFOOD MUSHROOM NẤM HẢI SẢN</p>
<p>14, 16s/cs</p> <p>\$7.99 /CS</p>	<p>79¢ /LB</p>	<p>750g up</p> <p>\$2.99 /LB</p>	<p>\$2.99 /LB</p>
<p>YELLOW MANGO XOÀI THANH CA</p>	<p>DAIKON LEAF (SHEN LI HON) CÁI BÈ XANH</p>	<p>TILAPIA G&S CÁ RÔ PHI</p>	<p>PORK BELLY (FROZEN) THỊT BA RỢI ĐÔNG LẠNH</p>
<p>18-22s/cs</p> <p>\$1.39 /EA</p>	<p>\$25.99 /CS</p>	<p>2.2lb/pk</p> <p>\$9.99 /LB</p>	<p>\$7.99 /PK</p>
<p>SUN GOLD KIWI KI-WI VÀNG</p>	<p>SNOW CRAB LEG 5/8OZ CHÂN CUA TUYẾT</p>	<p>CHICKEN MIDJOINT-WINGS CẢNH GÀ KHỨC GIỮA</p>	<p>ARIZTIA MIDJOINTS CHICKEN WINGS CẢNH GÀ KHỨC GIỮA</p>

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

<p>\$2.99 /LB</p>	<p>99¢ /EA</p>	<p>\$2.99 /LB</p>	<p>99¢ /LB</p>
<p>ON CHOY RAU MUỐNG</p>	<p>WATERCRESS CẢI XÀ LÁNH XON</p>	<p>LONG BEAN ĐẬU Đũa</p>	<p>ORANGE BELL PEPPER ỚT CHUÔNG CAM</p>
<p>99¢ /LB</p>	<p>99¢ /LB</p>	<p>\$5.99 /EA</p>	<p>\$3.29 /LB</p>
<p>RED BELL PEPPER ỚT CHUA ĐỎ</p>	<p>YELLOW BELL PEPPER ỚT CHUÔNG VÀNG</p>	<p>SEEDLESS WATERMELON DƯA HAU KHÔNG HỘT</p>	<p>LYCHEE TRÁI VẢI</p>
<p>\$1.49 /LB</p>	<p>\$2.99 /LB</p>	<p>FRESH \$2.99 /LB</p>	<p>FRESH \$3.99 /LB</p>
<p>HAMI MELON DƯA HA-MI</p>	<p>SWAI FILLET THỊT CÁ LƯỚI TRẦU PHI LÊ</p>	<p>FRESH ROCK COD (ROUGH EYE) CÁ ROCK COD</p>	<p>FRESH SCULPIN CÁ SCULPIN</p>
<p>LIVE \$11.99 /LB</p>	<p>FRESH \$7.99 /LB</p>	<p>FRESH \$3.99 /LB</p>	
<p>LIVE MAINE LOBSTER-S TÔM HÙM MAINE SỐNG</p>	<p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>	<p>FRESH ROCK COD - VERMILLION CÁ ROCK COD VERMILLION</p>	

RAU CỦ QUẢ

<p>\$3.29 /LB</p>	<p>\$2.69 /LB</p>
<p>NAGAIMO (JAPAN) SƠN ĐƯỢC TƯƠI NHẬT BÓN</p>	<p>BROWN PEAR/SHINKO (KOREA) LÊ NẤU SHIN-KO HÀN QUỐC</p>
<p>\$1.99 /LB</p>	<p>\$6.99 /LB</p>
<p>YELLOW MELON DƯA GANG VÀNG HÀN QUỐC</p>	<p>PREMIUM CHERRY (PREMIUM GRADE) TRÁI CHER-RY</p>
<p>\$1.99 /LB</p>	<p>\$1.99 /LB</p>
<p>HONEY CRISP APPLE TÁO MẶT GIÒN</p>	<p>TONG HO RAU TÀNG-Ô</p>
<p>\$1.39 /BAG</p>	
<p>ORGANIC GARLIC TỎI HỮU CƠ</p>	

TAP HÓA

<p>2.69 /EA</p>	<p>3.19 /EA</p>	<p>8.98 /EA</p>
<p>FLYING HORSE RICE PAPER 25CM BÁNH TRÁNG HIỆU NGỰA BAY</p>	<p>WAI WAI RICE VERMICELLI BÚN GẠO HIỆU WAI WAI</p>	<p>SKYFLAKES CRACKERS BÁNH SO-ĐA PHI LUẬT TẦN</p>

HẢI SẢN

<p>\$6.49 /LB</p>	<p>\$11.99 /PK</p>
<p>16/20 HEADLESS JUMBO WHITE SHRIMP TÔM TRẮNG KHÔNG ĐẦU CỖ 16/20</p>	<p>GREEN MUSSEL HALF SHEEL CẰM CHÉP XANH NỬA VỎ</p>
<p>\$4.99 /PK</p>	<p>\$12.99 /PK</p>
<p>BABY CUTTLEFISH W/CLEANED MỰC NHỎ LÀM SẠCH</p>	<p>NORWAY MACKEREL (SALTED) FILLET CÁ MỰC NA UY ƯỚP MẶN</p>

THỊT

<p>\$4.19 /LB</p>
<p>BEEF DROP FLANK THỊT BÒ NẠM</p>
<p>\$1.99 /LB</p>
<p>CHICKEN PAW CHÂN GÀ</p>
<p>\$7.99 /LB</p>
<p>BEEF SHORT PLATE SLICE THỊT BÒ THÁI MỎNG</p>

NOW HIRING 招聘

Houston Store	Sugerland Store	Katy Store	Plano Store	Carrollton Store	Frisco Store
1005 Blalock Rd. Houston, TX 77055	3430 Hwy 6, Sugar Land, TX 77478	569 S. Mason Rd Katy, TX 77450	131 W. Spring Creek Pkwy Plano, TX 75023	2532 Old Denton Road, Suite #100 Carrollton, TX 75006	9292 Warren Parkway, Suite #200 Frisco, TX 75035
中餐部主任	收銀員	收銀員	肉部主任 儲備副店長	收銀員, 海鮮部(晚班)	收銀員
年薪 \$58000起	\$13/小時起	\$13/小時起	年薪 \$58000起 \$63000起	\$14/小時起	\$14/小時起



歡迎到店安排面試或聯絡人力資源部門714-553-8680