

The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 43 * ISSUE #

1618

June 09, 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

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIẢN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD



- 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

713.244.9944

3100 Wilcrest Dr. Suite 130, Houston, TX 77042

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sữa ngực - Hút mỡ - Sữa mỡ
- 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



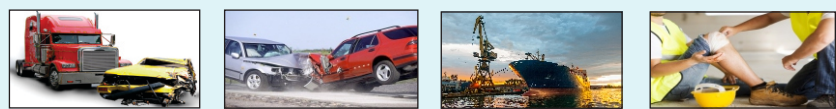
THE HUYNH LAW FIRM PLLC.

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 BÁNH, 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



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128

HONG KONG FOOD MARKET

SPECIALS FOR THE WEEK OF

JUNE 2023

THU 08 FRI 09 SAT 10 SUN 11 MON 12 TUE 13

\$3.99lb RAMBUTAN CHÔM CHÔM	\$6.99ea 20CT-YELLOW MANGO XOÀI THANH CA CHÍN	BUY GET FREE NGER NGHUT MILK	\$5.99ea INSTANT GINGER WT COCONUT MILK TRÀ GỪNG VỊ DỪA BÉO	\$0.99ea YEO'S DRINK NƯỚC UỐNG YEO'S DỪ LOẠI - 300ML
\$19.99cs GREEN THAI COCONUT DỪA THÁI TƯỚI 9CT	\$7.99lb STAR APPLE FLORIDA VŨ SỮA TƯỚI FLORIDA	\$2.99ea RƯỚC SẤY 14.8OZ	\$2.99ea CRIPY TINY SHRIMP RƯỚC SẤY ẶN LIÊN 7OZ	\$2.99ea FRYING MIX POWDER BỘT CHIÊN GIÒN 34OZ
\$0.69lb JACKFRUIT MÍT TƯỚI	\$2.99lb FLORIDA GUAVA ỚI TƯỚI FLORIDA	\$14.99cs COCONUT WATER NƯỚC DỪA NGUYÊN CHẤT 6x1L	\$2.99ea HAPPY LAMP SOUP BASE GIA VỊ LÁU 4.59OZ	\$2.99ea RICE VERMICELLI BÚN KHÔ AN GIANG 32OZ
\$1.69lb GAYA MELON DỪA LÈ SỮA	\$1.99lb CHIEVES FLOWER HỆ BÔNG XANH	BUY GET FREE BENTO SQUID SEAFOOD SNACK MỰC SIÊU CAY ẶN LIÊN 18G	\$2.99lb STRING RAY FISH CÁ ĐUỐI TƯỚI	\$3.99lb SHRIMP GULF COAST WILD CAUGHT TÔM ĐÁNH BẮT LỚN 9-12
\$2.99ea MINI KING OYSTER MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ NHỎ 300G	3 for \$1.00 GREEN ONION HANH LÁ	\$7.99ea YELLOW FIN TUNA MEAT THỊT VỊ CÁ NGŨ ĐẠI ĐƯƠNG 16OZ	\$4.99lb SNAPPER BLINE U1 CÁ HỒNG NHỎ	\$5.99lb LIVE BLOOD CLAIM SÒ HUYẾT SỐNG
\$0.89lb YU CHOY SUM CẢI NGỌT	\$5.99lb FRESH OYSTER MUSHROOM NẤM HẢO HƯƠNG	\$7.99lb GROUPER STEAK MEAT CÁ BÔNG MŨ CẮT KHỨC	\$5.99lb LIVE PERIWINKLE ỐC GẠO SỐNG	\$9.99lb GOAT MEAT THỊT ĐÈ
\$6.99pck SHALLOTS PACKED HANH HƯƠNG TŨI 5LBS	\$0.99lb FILIPINO EGGPLANTS CÀ TÍM PHI	\$5.99lb LIVE PERIWINKLE ỐC GẠO SỐNG		
\$1.29lb KABUCHA SQUASH BÍ RỢ	\$0.79lb JAPANESE DAIKON CŨ CẢI ĐƯƠNG			



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tăng cơ, giảm mỡ nên ăn đạm từ thực vật hay động vật?

Protein từ thực vật và động vật đều đem lại lợi ích sức khỏe. Các chuyên gia khuyên mọi người kết hợp cả 2 loại protein để vừa tăng cơ và giảm mỡ.

Thịt luôn là thực phẩm thiết yếu trong chế độ ăn của nhiều người. Bên cạnh đó, chế độ ăn chay cũng đang ngày càng trở nên phổ biến hơn do xu hướng cắt giảm thịt cho mục đích nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường.

Healthline đã trò chuyện với các chuyên gia để giúp mọi người chọn chế độ ăn phù hợp với mục đích sức khỏe.

Tại sao cơ thể cần protein?

Carbohydrate, chất béo và protein là 3 chất dinh dưỡng đa lượng cung cấp năng lượng và nguyên liệu thô cho cơ thể hoạt động. Carbohydrate (carbs) bao gồm chất xơ, đường và tinh bột, phục vụ nhiều chức năng trong cơ thể chúng ta. Nhiều loại chất béo, như axit béo omega-3, chất béo trung tính, đều có tác động tốt và xấu lên cơ thể. Protein rất cần thiết cho cơ thể vì nó có nhiều chức năng như phát triển mô mới và hormone. Protein được tạo thành từ các chuỗi phân tử gọi là axit amin.

Các axit amin giống như các chữ cái trong bảng chữ cái và protein giống như các từ. Cơ thể xâu chuỗi protein với nhau thành những câu phức tạp có nội dung như "tạo tế bào mới" hoặc "tiêu diệt virus này". Hàng trăm axit amin tồn tại trong tự nhiên nhưng con người chỉ cần 20 loại để tạo ra tất cả protein khác nhau trong cơ thể.

So sánh protein thực vật và protein động vật

Garrett Swisher, chuyên gia dinh dưỡng ở Đại học Y tế Indiana, chia sẻ với Healthline: "Protein động vật được coi là hoàn chỉnh, nghĩa là nó chứa tất cả 20 loại axit amin."

Trong khi protein thực vật không phải lúc nào cũng chứa tất cả axit amin cần thiết cho quá trình tổng hợp protein"

Ông nói thêm điều này không có nghĩa là mọi người cần phải ăn thịt. Mặc dù không có một loại thực vật nào chứa tất cả 20 axit amin, tất cả loại axit amin này đều tồn tại trong các loại thực vật. Bạn chỉ cần ăn nhiều loại thực vật để có đủ protein.

Kate Cohen, chuyên gia dinh dưỡng tại Phòng khám Ellison, một nhánh thuộc Viện Y học Chuyên hóa Ellison và Trung tâm Y tế Providence Saint John's ở Santa Monica, cho biết: "Protein động vật dễ tiêu hóa và hấp thụ hơn protein thực vật. Nó cũng thường chứa ít calo hơn, ngoài ra nó còn là nguồn cung cấp chất béo omega-3, vitamin B12, canxi và vitamin D tốt nhất".

Tuy nhiên, thịt đỏ và thịt chế biến sẵn thường có hàm lượng chất béo bão hòa cao hơn và làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư, bao gồm cả ung thư đại trực tràng.

Hơn nữa, chuyên gia nói rằng mỗi loại thịt và thực vật đều có đặc tính khác nhau.

Ông Swisher cho biết hầu hết người Mỹ ăn quá nhiều thịt chế biến (chứa nhiều chất béo bão hòa và natri) và tiêu thụ ít hải sản (nguồn axit béo omega-3 tốt), các loại hạt/hạt và các loại đậu (nhiều chất xơ).

Loại protein nào tốt cho việc tăng cơ hơn?

Các sợi cơ được tạo thành từ bó tơ cơ. Các bó cơ có cấu trúc như ống dài và chúng có thể co lại để làm cơ bắp săn chắc lại.

Nếu cơ thể bạn có nhiều bó tơ cơ, cơ bắp sẽ khỏe hơn và to hơn. Và đúng như mọi người nghĩ, các bó tơ cơ được cấu tạo từ protein.

Bà Cohen chia sẻ: "Protein động vật có khả năng xây dựng cơ bắp tốt hơn nhờ cấu hình axit amin hoàn chỉnh và khả năng tiêu hóa tốt hơn. Nó có hàm lượng axit amin

leucine cao hơn, giúp kích thích sự phát triển cơ mới và khả năng phục hồi cơ sau khi tập luyện".

Bà cho biết thêm protein thực vật thường được bọc trong chất xơ, bạn sẽ không hấp thụ được nhiều protein vì chất xơ khó phân hủy.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là ăn protein thực vật sẽ không giúp bạn tăng cơ. Một nghiên cứu năm 2023 trên ScienceDirect đã so sánh sự phát triển cơ bắp ở những người trẻ tuổi ăn chế độ ăn thuần chay hoặc ăn tạp (hỗn hợp thực vật và động vật) và một nghiên cứu năm 2020 cũng xem xét các tiêu chí tương tự ở người lớn tuổi.

Cả 2 nghiên cứu đều phát hiện chế độ ăn thuần chay có tác dụng tăng cơ bằng với chế độ ăn tạp. Tuy nhiên, số lượng người tham gia nghiên cứu đều nhỏ. Nhiều người tự hỏi bột protein là protein thực vật hay động vật. Những loại bột này có thể được làm từ thực vật hoặc động vật nhưng chúng đều không thể thay thế một chế độ ăn uống cân bằng. Bột protein là một loại thực phẩm đã qua chế biến, vì vậy, bạn vẫn nên bổ sung protein qua thực phẩm.

Loại protein nào tốt cho quá trình giảm cân hơn?

Chuyên gia Cohen cho biết: "Những người ăn chay khó giảm cân hơn vì họ cần ăn thực vật chứa nhiều carb để có được lượng protein tương đương với thịt".

Tuy nhiên, một số protein từ thực vật vẫn giúp bạn đạt được mục tiêu giảm cân. Bà Cohen khuyên mọi người lưu ý đến khẩu phần ăn của các loại protein thực vật giàu carb hoặc có hàm lượng calo cao như đậu và các loại hạt.

Bà nói: "Đậu lăng có lượng protein cao nhất trong các loại đậu. Vì vậy, chúng là nguồn cung cấp protein hiệu quả miễn là bạn ăn số lượng hợp lý".

Nhìn chung, protein nào tốt cho sức khỏe nhất?

Chuyên gia Swisher nói: "Cả protein động vật và thực vật đều tốt cho sức khỏe. Hai loại đều có thể kết hợp với nhau để tạo nên chế độ ăn uống lành mạnh".

Ông khuyên mọi người thay đổi các loại protein (đặc biệt nếu bạn ăn chay) để đảm bảo cơ thể đủ dinh dưỡng.

Ông nói thêm: "Bạn cũng nên hạn chế ăn các loại protein chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói, thịt nguội và các loại đồ chay giả thịt. Hãy ăn nhiều protein từ hải sản tươi nhưng tránh chiên, rán chúng. Quả hạch, hạt và đậu cũng là những nguồn protein tốt".

Bà Cohen cho biết nhìn chung, ăn thức ăn từ thực vật tốt cho sức khỏe hơn thực phẩm động vật. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy chế độ ăn Địa Trung Hải chủ yếu bao gồm thực vật và kết hợp nguồn protein từ nạc và hải sản, đem lại lợi ích cao nhất".

Người ăn theo chế độ Địa Trung Hải sẽ tiêu thụ nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, một lượng hải sản hợp lý, đồng thời hạn chế các sản phẩm từ sữa và thịt đỏ.

Bà Cohen cho biết: "Việc tăng cường thực vật trong chế độ ăn uống giúp cải thiện sự đa dạng của hệ vi sinh vật, giúp bạn nâng cao hệ thống miễn dịch và giữ cho hệ thống đường huyết hoạt động tốt".

Chuyên gia chia sẻ thêm về mặt môi trường, protein động vật là nguyên nhân gây ra lượng khí thải nhà kính cao gấp đôi so với thực phẩm thực vật. ■

Bảy lý do thuyết phục để đi dạo buổi tối

Từ việc giảm huyết áp đến giúp bạn tiêu hóa, đi bộ buổi tối sau bữa tối có thể giúp bạn có sức khỏe tốt hơn.

Vào cuối một ngày mệt mỏi, hầu hết chúng ta thà ngồi trên đi văng hơn là ngồi trên vỉa hè. Nhưng các chuyên gia cho biết thậm chí đi dạo ngắn sau bữa tối cũng có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

1. Đi bộ buổi tối cải thiện tiêu hóa

Nếu bạn đang vật lộn với chứng khó tiêu, đi dạo sau bữa tối có thể là một bước đi đúng hướng. Chuyên gia dinh dưỡng thể thao tiên tiến Lisa Middleton cho biết: "Đi bộ vừa vận giữa bữa tối và giờ đi ngủ là một cách tuyệt vời để kích hoạt hệ thống tiêu hóa".

"Lên kế hoạch đi dạo cũng có thể giúp bạn không ăn quá nhiều vào bữa tối nếu bạn biết mình đang chuẩn bị tham gia một hoạt động nào đó".

2. Đi bộ giúp bạn giữ dáng

Lisa cho biết đi bộ buổi tối có thể giúp bạn duy trì cân nặng khỏe mạnh. Cô nói: "Ra ngoài đi dạo sau bữa tối giúp bạn giữ dáng và năng động. Đi ra ngoài cũng tạo ra một giải pháp thay thế cho việc ngồi trên đi văng vào buổi tối xem TV hoặc lướt điện thoại và ăn vặt một cách vô thức".

Giáo sư David Dunstan, Trưởng khoa Phong cách sống và Bệnh tiểu đường của Baker-Deakin cho biết đi dạo buổi tối là một cách dễ dàng và thú vị để đốt cháy thêm ít calo cần thiết để thúc đẩy quá trình giảm cân.

3. Đi bộ giúp tăng cường miễn dịch

Đi dạo sau bữa tối có thể giúp bạn giảm số mũi. Điều này là do đi bộ giúp bạn bơm máu, giúp các tế bào bạch cầu chống nhiễm trùng trong hệ thống miễn dịch lưu thông và hoạt động hiệu quả.

Trên thực tế, trong một nghiên cứu với hơn 1000 người, những người đi bộ ít nhất 20 phút mỗi ngày, năm ngày một tuần, có số ngày ốm ít hơn 43% so với những người tập thể dục mỗi tuần một lần hoặc ít hơn.

Một nghiên cứu khác cho thấy những người năng động ít có khả năng mắc bệnh truyền nhiễm hơn 1/3.

4. Đi dạo buổi tối tốt cho sức khỏe tim mạch

Nghiên cứu cho thấy đi bộ là một trong những cách dễ dàng nhất để cải thiện sức khỏe tim mạch. Nó giúp giảm huyết áp và cholesterol và giảm nguy cơ đau tim.

"Có một số lưu ý" - Giáo sư John Murtagh của Khoa Thực hành Đa khoa Đại học Monash nói - "Cụ thể, hoạt động cần phải nhất quán và được thực hiện thường xuyên - ít nhất ba lần một tuần".

5. Đi bộ làm giảm lượng đường trong máu

Đi dạo sau khi ăn có thể làm giảm lượng đường trong máu và giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2.

"Cơ bắp của chúng ta là những phần sử dụng glucose nhiều nhất trong cơ thể" - Giáo sư Dunstan nói - "Vì vậy, chúng ta đi chuyển chúng càng nhiều thì càng giúp cơ thể chúng ta loại bỏ glucose khỏi máu. Và vì bữa tối thường là bữa ăn lớn nhất của chúng ta nên đi bộ sau bữa tối có thể đặc biệt có lợi cho việc hấp thụ glucose trong cơ thể".

6. Đi bộ có thể tăng cường sức khỏe tinh thần của bạn

Các nghiên cứu cho thấy đi bộ thường xuyên có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh trầm cảm. Đi bộ giúp giải phóng endorphin, hormone giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng.

Lisa nói: "Đi bộ vào buổi tối sau một ngày bận rộn chắc chắn là một cách tuyệt vời để hỗ trợ sức khỏe tinh thần cũng như thể chất của bạn".

7. Đi bộ giúp bạn ngủ ngon hơn

Theo một loạt nghiên cứu, thay vì đếm cừu, chúng ta nên đếm bước chân của mình. Một nghiên cứu xem xét mối liên hệ giữa hoạt động thể chất ít tác động và giấc ngủ cho thấy phụ nữ (nhiều hơn nam giới) đi nhiều bước hơn và năng động hơn cho biết ngủ ngon hơn những người ít vận động.

Trong một nghiên cứu khác, các nhà nghiên cứu nhận thấy việc đi bộ hàng ngày có ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng giấc ngủ của những người trẻ tuổi. Và một đánh giá của 23 nghiên cứu cho thấy tập thể dục nhẹ nhàng vào buổi tối một giờ hoặc hơn trước khi đi ngủ có thể cải thiện giấc ngủ. ■

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
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 Dì Tư.
Xin Liên Lạc: 832-877-1496
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

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
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
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

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
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
Trẻ là cắt
Vợ thấy chồng đi làm về, chạy ngay ra đón chồng, hôn 1 cái vào má và thỏ thỏ với ông :

- Anh ơi, em "trễ" 2 tháng rồi, chắc chúng ta có em bé quá
Chồng vui mừng khôn siết vì sắp được làm bố.. 2 vợ chồng cùng nhau xem ti vi và đi ngủ.
Sáng hôm sau, chồng lại đi làm, chỉ có mỗi bà vợ ở nhà.Có 1 anh nhân viên Điện lực đến bấm chuông
-Tôi có thể giúp gì cho anh?
-À không , tôi đến đây chỉ để báo cho bà biết là bà đã trễ 2 tháng rồi nhá!!!
-Ha? Sao các anh lại biết?
- Bà đừng có cố tỏ vẻ ngạc nhiên như thế, bà trễ dù là 1 bữa chúng tôi cũng bí chứ đừng nói chi đến 2 tháng như vậy!!!
Quá hoảng sợ, bà vợ nói "thôi đợi chồng tôi nói chuyện với các anh!!! rồi đóng sập cửa lại.
Ngay sáng hôm sau ông chồng đến ngay công ty điện lực và gặp anh nhân viên thu tiền hôm trước, vỗ bàn hét : "Này anh kia, anh muốn gì ở vợ chồng chúng tôi?"
- Cũng đơn giản thôi, ông bà vui lòng đưa chúng tôi tiền là mọi việc sẽ ổn thỏa
Ông chồng nghĩ đang bị tống tiền, nên càng thêm bức tức:
- Nếu tao không đưa tiền cho mày thì sao?
- Bất buộc chúng tôi phải cắt của ông thôi - anh nhân viên thu tiền trả lời
Ông chồng há hốc miệng: "Cắt rồi vợ tôi xài cái gìiiiiiiiiiiiiii ????????"

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Chuyên gia nói gì về việc thức dậy trước chuông báo thức?

Các chuyên gia về giấc ngủ cho biết việc thức dậy trước chuông báo thức vài phút, thậm chí là vài giờ không phải là hiện tượng mới, nhưng nó có thể gây khó chịu.

Có nhiều người sợ hãi tiếng chuông báo thức, âm thanh báo hiệu một ngày làm việc bận rộn sắp bắt đầu. Một số người khác lại ước rằng sẽ thức dậy trước âm thanh của chuông báo thức.

Theo Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ, có hơn một phần ba người Mỹ ngủ ít hơn 7 giờ mỗi đêm. Viện Y tế quốc gia cùng các nghiên cứu trên toàn cầu cho thấy từ 10% - 30% dân số phải vật lộn với chứng mất ngủ, đó là tình trạng khó đi vào giấc ngủ và không thể ngủ lại sau đó.

Theo một nghiên cứu năm 2009 của Trung tâm Nghiên cứu dịch tễ học giấc ngủ Stanford và các trường đại học khác, những người mất ngủ sẽ có thể bị “thức giấc về đêm” và “thức giấc vào sáng sớm”.

Một số người thức giấc sớm mà không kèm theo các triệu chứng mất ngủ khác như “khó bắt đầu giấc ngủ”, “thức giấc về đêm” và “giấc ngủ không phục hồi” - nghĩa là ngủ đủ giấc nhưng vẫn cảm thấy mệt mỏi.

Ngoài các phương pháp điều trị chứng mất ngủ như nhận thức hành vi (CBT) và điều trị bằng thuốc, một vài mẹo nhỏ cũng có thể tác động vào thói quen thức dậy vào sáng sớm. Những người không bị mất ngủ nhưng thường xuyên thức dậy sớm vào một giờ nhất định cũng có thể mắc chứng rối loạn giấc ngủ mãn tính.

Thói quen liên tục thức dậy trước chuông báo thức sẽ mang đến sự mệt mỏi, chán nản vì chúng ta sẽ không thể ngủ lại ngay thời điểm đó. Sự căng thẳng có thể khiến bạn cảm thấy bị cô lập và tiêu hao toàn bộ sức lực.



Ảnh minh họa

Làm thế nào để ngừng thức dậy trước báo thức?

Nếu thức dậy đột ngột khi còn rất sớm, đừng kiểm tra đồng hồ. Bạn sẽ lo lắng hơn khi biết mình đặt báo thức 7 giờ sáng nhưng 3 giờ sáng đã tỉnh giấc.

Chuyên gia về giấc ngủ Wendy Troxel cho biết: “Bạn sẽ thất vọng khi chưa ngủ đủ số giờ mong muốn. Việc xem đồng hồ thường xuyên sẽ gây ra thói quen thất vọng và khiến chúng ta căng thẳng”.

Nếu đặt báo thức ở điện thoại, kiểm tra đồng hồ có thể sẽ làm cho bạn xao nhãng việc ngủ. Hãy sử dụng những thiết bị báo thức khác.

Ra khỏi giường khi thức giấc

Theo các chuyên gia, một nghịch lý là hãy ra khỏi giường ngay khi bạn thức dậy, kể cả vào 3 giờ sáng. Troxel giải thích: “Khi bạn làm điều đó và bỏ qua áp lực về giấc ngủ, cảm giác buồn ngủ sẽ có nhiều khả năng quay trở lại”.

Những hành động như đọc sách, đan len, nghe

nhạc nhẹ sẽ khiến não hoạt động một cách tích cực. Khi cơn buồn ngủ quay trở lại, hãy lên giường ngay lập tức.

Gihi lại những hoạt động hiệu quả và không hiệu quả

Tiến sĩ Rajkumar Dasgupta - Phó giáo sư y học lâm sàng tại Trường Y khoa Keck thuộc Đại học Nam California ở Los Angeles - khuyên bạn nên theo dõi thời điểm đi ngủ và thời điểm thức dậy vào một đêm cụ thể, các kỹ thuật giúp bạn bình tĩnh hay các yếu tố môi trường. Thậm chí cả chế độ dinh dưỡng và thói quen tập thể dục có thể đã giúp bạn ngủ ngon hơn vào ngày hôm đó.

Dasgupta nói: “Giấc ngủ hoàn hảo giống như trò chơi xếp hình và bạn cần có tất cả các mảnh ghép phù hợp. Những người mắc chứng mất ngủ đang thiếu một trong những mảnh ghép về thói quen ngủ tốt. Việc đưa ra các lời khuyên của bạn sẽ không có ích bởi có thể đó không phải mảnh ghép họ đang thiếu”.

“Điều này còn phụ thuộc vào nhịp sinh học của chúng ta, hay chu kỳ mặt trời 24 giờ mà cơ thể chúng ta hoạt động, báo hiệu cho chúng ta khi cơn buồn ngủ ập đến vào ban đêm. Nếu có bất kỳ yếu tố môi trường nào thay đổi, chẳng hạn như du lịch, lịch làm việc hoặc ánh sáng, chu kỳ sinh học của cơ thể có thể bị xáo trộn, dẫn đến việc thức dậy sớm một cách không thoải mái trước khi chuông báo thức reo. Trong trường hợp này, việc thay đổi ánh sáng trong một phòng cụ thể hoặc sử dụng ánh sáng thay thế có thể giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn”, tiến sĩ Dasgupta nói tiếp.

Hãy từ từ thả lỏng cơ thể, bắt đầu từ ngón chân. Thở đều và siết chặt các cơ trong 3 giây rồi thả ra. TS. Dasgupta cho biết bài tập thở 4-7-8 kết hợp với thư giãn cơ bắp sẽ cải thiện giấc ngủ thành công. Bài tập thở 4-7-8 nghĩa là hít vào trong 4 giây, giữ trong 7 giây và thở ra trong 8 giây.

Một số người khác chọn tập yoga, thiền hoặc đọc sách khi họ thức dậy trước báo thức. Không phải bài tập nào cũng hiệu quả với mọi người nhưng những hoạt động khác nhau có thể tác động mạnh mẽ đến giấc ngủ. Hãy xây dựng một thói quen và duy trì nó đều đặn.

Nếu triệu chứng thức dậy trước báo thức vẫn diễn ra quá ba lần trong một tuần, bạn nên gặp các chuyên gia về giấc ngủ để được tư vấn. Lúc này, bạn sẽ cần nhiều hơn một sự thay đổi thói quen. ■

Sử dụng Internet giúp người già giảm chứng mất trí nhớ

Nghiên cứu mới cho thấy người lớn tuổi thường xuyên sử dụng internet giảm một nửa nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ.

Trong thời gian lên tới 17 năm, các nhà nghiên cứu đã theo dõi sức khỏe nhận thức của 18.154 người trưởng thành trong độ tuổi từ 50 đến 65, không mắc chứng mất trí nhớ. Kết quả cho thấy, người dùng internet thường xuyên có nguy cơ mắc chứng mất trí thấp hơn 43% so với người dùng không thường xuyên. Nghiên cứu cũng phát hiện rằng những người sử dụng internet trong khoảng từ 0,5 đến 2 giờ mỗi ngày có tỉ lệ mắc chứng mất trí thấp nhất. Ngoài ra, những người không bao giờ dùng internet hoặc dùng quá hai giờ đồng hồ có nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ cao hơn.

Các tác giả của nghiên cứu cũng xem xét về sự ảnh hưởng của trình độ học vấn, chủng tộc, sắc tộc, giới tính và thể hệ đến mối liên hệ giữa việc sử dụng internet và nguy cơ sa sút trí tuệ. Họ nhận thấy nguy cơ sa sút trí tuệ không thay đổi dựa trên những yếu tố này.

Tiến sĩ Scott Kaiser, chuyên gia về y học gia đình lão khoa tại Viện Khoa học Thần kinh Thái Bình Dương cho biết: “Nếu bạn truy cập Internet từ nửa giờ đến 2 giờ mỗi ngày, nó sẽ có lợi cho việc chống lại chứng mất trí nhớ. Tuy nhiên, quá nhiều thời gian sử dụng Internet lại không có tác dụng bảo vệ, thậm chí có khả năng gây hại”. Tuy nhiên, nghiên cứu không nắm bắt được chính xác những nội dung mà người tham gia theo dõi trong quá trình sử dụng internet, điều này có thể ảnh hưởng đến kết luận của nghiên cứu.

Tiến sĩ Kaiser nói thêm: “Chúng tôi biết rằng việc tiếp nhận những điều mới, duy trì hoạt động nhận thức là rất quan trọng để bảo vệ bộ não của chúng ta và làm giảm nguy cơ mất trí nhớ”. Tiến sĩ Snorri Bjorn Rafnsson, làm việc tại Đại học West London ở Vương quốc Anh cho biết: “Chúng tôi có thể nói rằng việc sử dụng internet trong cuộc sống sau này có thể mang lại lợi ích nhận thức trực tiếp vì việc học và sử dụng công nghệ mới có thể kích thích não bộ, có tác động tích cực đến chức năng nhận thức của con người”. Nhìn chung, việc tham gia các hoạt động trên internet có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe não bộ.

Tiến sĩ Kaiser cũng chia sẻ về ba yếu tố có ảnh hưởng đến nguy cơ sa sút trí tuệ và lão hóa bao gồm thái độ tiêu cực, không chăm sóc tốt sức khỏe, nồng độ cortisol cao do căng thẳng hoặc viêm hệ thống.

Tiến sĩ Rafnsson đề xuất thêm rằng những người lớn tuổi nên được hỗ trợ để học và sử dụng công nghệ trực tuyến mới cho bất kỳ mục đích nào. Ông giải thích: “Có nhiều người lớn tuổi đang phải đối mặt với nhiều rào cản khác nhau bao gồm thiếu kỹ năng, chi phí, hỗ trợ xã hội...”. ■

Cô gái 23 tuổi ở Brazil tử vong vì nhiễm trùng sau nhổ răng khôn

Nhổ răng khôn hôm 10/5, Marina Mesquita Silva (23 tuổi, Leme, São Paulo, Brazil) phải quay lại phòng nha kiểm tra vì xuất hiện cơn đau dữ dội tại vị trí nhổ răng.

Trong 2 ngày 13-14/5, Silva liên tục đi khám tại Phòng cấp cứu thành phố nhưng được chỉ định xuất viện cả 2 lần. Ngày 15/5, cô được chuyển đến Bệnh viện Santa Casa. Cô được chẩn đoán bị nhiễm trùng mắt cấp tính và áp xe tại vị trí nhổ răng. Chỉ 2 ngày sau khi sử dụng thuốc điều trị, Silva bị ngừng tim 2 lần và qua đời.

Thẻ giới ghi nhận không ít ca nhiễm trùng nha chu. Hiện tượng này xảy ra do vi khuẩn có hại xâm nhập vào máu và gây nhiễm trùng trong quá trình nhổ răng.

Theo thống kê từ Hiệp hội Nha khoa Mỹ, mỗi năm, quốc gia này có khoảng 2 triệu bệnh nhân phải cấp cứu vì đau răng. Theo nghiên cứu của Thư viện y khoa Quốc gia Mỹ, nhiễm trùng nha chu gây ra 10-40% ca tử vong hồi 1908. Giờ đây, nhờ việc phát triển thuốc kháng sinh và vệ sinh răng miệng, tỷ lệ tử vong vì căn bệnh này dần trở nên hiếm hoi.

Tuy nhiên, không được điều trị, nhiễm trùng nha chu có thể lan sang các vùng khác của cơ thể như hàm, cổ và não, gây ra các biến chứng nghiêm trọng.

Cái chết của Silva đang được cảnh sát điều tra. Cha cô, ông Antonio Ivan Pereira da Silva, hy vọng cuộc điều tra sẽ mang lại công lý cho con gái mình và ngăn chặn những trường hợp tương tự xảy ra.

Tòa thị chính Leme cho biết kết quả cuộc điều tra sẽ được công bố trong vòng 30 ngày.

Nha khoa tư nhân nơi Silva nhổ răng khôn cho biết họ đang thu thập bệnh án để trình lên cơ quan chức năng. ■

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 **Bán Tiệm Tóc**
HOUSTON, TX 77084

Vì lý do gia đình, cần bán tiệm gấp. Tiệm My Hair Design, 5035 Hwy 6 North, Houston, TX 77084. Bán giá \$95K. Income 2022 \$312K (có chứng minh). Tiệm có 6 thợ, 2 người mượn bàn \$165/tuần cho mỗi người, 1 receptionist. Rộng khoảng 1,300 sqft. Rent \$2,957/tháng. Khách Mỹ Trắng, Mỹ.

Mọi chi tiết xin liên lạc: 832-866-2899 (Hiện)
832-898-1759 (Lina)

NEW **Bán Tiệm Dry Cleaners**
CONROE, TX

Bán tiệm Dry Cleaners, khu sầm uất N Loop 336, Conroe, TX. Ít cạnh tranh, vui lòng gọi để biết giá bán và hẹn xem tiệm.

713-857-0063 * 713-816-1610 (English Only)

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.

Nhắn 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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bốn dấu hiệu cảnh báo huyết áp tăng cao nghiêm trọng, nguy hiểm tính mạng

Mới đây, một chuyên gia đã tiết lộ những dấu hiệu “nghiêm trọng” cảnh báo huyết áp quá cao, có thể tiềm ẩn nguy hiểm đến tính mạng.

Tăng huyết áp là một bệnh lý mãn tính khi áp lực của máu tác động lên thành động mạch tăng cao. Huyết áp tăng cao gây ra nhiều áp lực cho tim và là căn nguyên của nhiều biến chứng tim mạch nghiêm trọng như tai biến mạch máu não, suy tim, bệnh tim mạch vành, nhồi máu cơ tim...

Mới đây, một chuyên gia ở Anh đã tiết lộ những dấu hiệu “nghiêm trọng” cảnh báo huyết áp quá cao, có thể tiềm ẩn nguy hiểm đến tính mạng.

Được sĩ người Anh Niamh McMillan nói với Express: “Hơn 1/4 người trưởng thành ở Anh bị cao huyết áp”.

“Đau đầu, khó thở, đau ngực và chảy máu mũi là những dấu hiệu cảnh báo huyết áp tăng cao nghiêm trọng hoặc đe dọa đến tính mạng. Huyết áp cao là một trong những yếu tố nguy cơ chính của các bệnh về tim như đột quỵ và đau tim”.

Tuy nhiên, không phải ai bị huyết áp cao cũng có các triệu chứng của bệnh. Nhiều người cảm thấy bình thường và đây là lý do tại sao chúng ta cần kiểm tra huyết áp thường xuyên, đặc biệt nếu bạn trên 40 tuổi, McMillan khuyến cáo.

Được sĩ McMillan cho biết: “Huyết áp cao thường phát triển trong một vài năm và do đó, thông thường bạn sẽ không nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào. Có thể mất đến hàng thập kỷ để tình trạng bệnh đạt đến mức nghiêm trọng đến mức các triệu chứng trở nên rõ ràng”.



Ảnh minh họa

Một được sĩ khác từ Anh, Phil Day, đồng tình rằng huyết áp cao không phải lúc nào cũng có triệu chứng rõ ràng.

Căn bệnh này được mệnh danh là “kẻ giết người thầm lặng”, Day cho biết. “Tác hại của bệnh cao huyết áp thường phải mất nhiều năm mới lộ rõ”, Day nói.

Anh giải thích: “Khi huyết áp của bạn quá cao, nó sẽ làm căng tim, mạch máu và các cơ quan khác. Nếu điều này tiếp diễn, nó có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề có khả năng đe dọa đến tính mạng”.

Day đưa ra ví dụ bao gồm bệnh tim, suy tim, đột quỵ, bệnh thận, phình động mạch chủ và bệnh Alzheimer.

Chỉ số huyết áp thế nào là bình thường?

Theo Dịch vụ Y tế Anh (NHS), chỉ số huyết áp lý tưởng nằm trong khoảng từ 90/60mmHg đến 120/80mmHg; mục tiêu cho những người trên 80 tuổi là dưới 150/90mmHg.

Huyết áp cao nghĩa là là chỉ số từ 140/90mmHg trở

lên, hoặc trên 150/mmHg nếu bạn trên 80 tuổi.

NHS cho biết thêm: “Chỉ số huyết áp trong khoảng từ 120/80mmHg đến 140/90mmHg có thể có nghĩa là bạn có nguy cơ mắc cao huyết áp”.

Nếu muốn giảm huyết áp, bạn nên cắt giảm lượng muối tiêu thụ. Một số cách điều chỉnh lối sống khác là cắt giảm rượu và caffeine, không hút thuốc, tập thể dục thường xuyên và giảm cân nếu cần.

NHS cho biết thêm: “Một số người bị huyết áp cao cũng có thể cần dùng một hoặc nhiều loại thuốc”.

Nếu bạn lo lắng về huyết áp của mình, hãy liên hệ với bác sĩ để có tư vấn chính xác. ■

Tầm quan trọng từ sự hỗ trợ của người thân đối với người mắc bệnh Alzheimer

Chẩn đoán bệnh Alzheimer có thể là một thời gian khó khăn. Tuy nhiên, có những bước bạn có thể thực hiện để hỗ trợ những người mắc bệnh Alzheimer giai đoạn đầu.

Bệnh Alzheimer là dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất và ảnh hưởng đến trí nhớ, suy nghĩ và hành vi. Đó là một căn bệnh tiến triển thường bắt đầu bằng chứng mất trí nhớ nhẹ và cuối cùng có thể dẫn đến mất khả năng giao tiếp và thực hiện các hoạt động cơ bản hàng ngày.

Thống kê cho thấy khoảng 472.000 người Úc sống chung với chứng mất trí và trong số đó 60-70% mắc bệnh Alzheimer. Khi dân số tiếp tục già đi, con số đó dự kiến sẽ tăng lên đáng kể.

Việc chẩn đoán có thể là một thách thức và quá sức đối với cả người được chẩn đoán cũng như gia đình và bạn bè của họ và việc cảm thấy không chắc chắn về tương lai sẽ ra sao là điều tự nhiên.

Tuy nhiên, có một số bước tích cực mà bạn có thể thực hiện để hỗ trợ người thân của mình vượt qua thời điểm khó khăn này.

1. Khuyến khích họ duy trì một cơ thể và tâm trí tích cực

Tập thể dục thường xuyên, cả về thể chất và tinh thần, có thể có lợi cho những người mắc bệnh Alzheimer giai đoạn đầu.

Tham gia vào các hoạt động thử thách trí óc, chẳng hạn như đọc sách, giải câu đố và trò chơi, để giúp duy trì chức năng nhận thức.

Và hoạt động thể chất thường xuyên, ngay cả khi chỉ đi bộ hoặc ra ngoài vườn, có thể cải thiện chất lượng cuộc sống cho mọi người trong mọi giai đoạn của tình trạng bệnh.

2. Làm cho ngôi nhà trở nên thân thiện với chứng mất trí nhớ



Ảnh minh họa

Đối với một người mắc bệnh Alzheimer, một số thay đổi đơn giản tại nhà có thể giúp họ cảm thấy an toàn và sống độc lập.

Những việc như loại bỏ các mối nguy hiểm do vấp ngã, lắp đặt các thanh vịn trong phòng tắm và thêm một số

ánh sáng bổ sung có thể cải thiện sự an toàn và giảm nguy cơ té ngã.

Bạn cũng có thể xem xét việc đơn giản hóa cách bố trí ngôi nhà của mình, nếu có thể, để giảm bớt sự nhầm lẫn.

3. Hỗ trợ tinh thần là chìa khóa

Bệnh Alzheimer có thể bị cô lập và điều quan trọng là phải tạo ra một môi trường hỗ trợ để người thân của bạn cảm thấy an toàn và được lắng nghe. Đối với bệnh nhân cũng như gia đình và người chăm sóc, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc và có rất nhiều sự hỗ trợ.

4. Chú trọng dinh dưỡng

Chế độ dinh dưỡng tốt rất quan trọng đối với sức khỏe, sự độc lập và phúc lợi của những người mắc bệnh Alzheimer giai đoạn đầu.

Các hướng dẫn của Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị chế độ ăn Địa Trung Hải để giảm nguy cơ suy giảm nhận thức và chứng mất trí nhớ. ■

WHO: COVID-19 sẽ không bao giờ bị triệt tiêu

COVID-19 sẽ không bao giờ bị loại bỏ hoặc tiêu diệt tận gốc, vì nó có thể lây truyền từ người sang động vật và ngược lại.

Đây là thông tin do Tiến sĩ Mike Ryan, người đứng đầu các chương trình khẩn cấp của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đưa ra.

Phát biểu một ngày sau khi Tổng Giám đốc WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus chính thức hạ cấp tình trạng của căn bệnh này từ tình trạng khẩn cấp về sức khỏe toàn cầu thành “mối đe dọa sức khỏe toàn cầu”, ông Mike Ryan nhấn mạnh, các cơ quan y tế công cộng vẫn cần phải “cảnh giác”.

Khi được hỏi liệu virus SARS-CoV-2 có bao giờ bị loại bỏ hay không, ông Ryan trả lời: “Không, tôi không tin là như vậy. Những gì chúng ta thấy ở virus có thể lây truyền từ người sang động vật và từ động vật sang người, vì vậy nó có thể ẩn náu ở những không gian khác nhau, không chỉ ở con người”.

Ông Ryan nói thêm rằng vaccine và thuốc điều trị có thể loại bỏ “mối đe dọa sức khỏe cộng đồng liên quan đến virus SARS-CoV-2”, nhưng việc loại bỏ virus này sẽ “rất khó xảy ra, nếu không muốn nói là không thể”.

WHO phân lớn đã kiên định với quan điểm này trong suốt đại dịch, ngay cả khi nhiều người tuyên bố rằng các mũi vaccine sẽ ngăn chặn sự lây truyền của COVID-19. Ông Ryan tuyên bố trong một cuộc họp báo vào tháng 5/2020, bốn tháng sau khi WHO lần đầu tiên tuyên bố COVID-19 là trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng: “Trong tình hình hiện tại, chúng ta khó có thể tiêu diệt được loại virus này”.

Ngày 6/5, ông Ryan đưa ra dự báo, số ca nhiễm COVID-19 sẽ tiếp tục gia tăng vào mỗi mùa đông ở Bắc bán cầu, giống như bệnh cúm hoặc bất kỳ bệnh theo mùa nào khác. Tuy nhiên, ông không loại trừ khả năng các biến thể mới của virus có thể xuất hiện trong mùa hè “và gây ra nhiều trường hợp nhiễm bệnh”.

Trong khi hầu hết các quốc gia đã dỡ bỏ các biện pháp kiểm soát dịch từ đầu năm 2022, Mỹ vẫn áp dụng tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng đối với COVID-19, lệnh sẽ hết hiệu lực trong tuần này. Hơn 1,1 triệu người đã tử vong vì COVID-19 ở Mỹ, nhiều hơn bất kỳ quốc gia nào khác, theo thống kê của WHO.

Trên toàn cầu, trên 765 triệu trường hợp mắc COVID-19 đã được ghi nhận và gần 7 triệu người đã chết khi nhiễm bệnh, WHO tuyên bố. Tính đến cuối tháng 4, tổng cộng 13 tỷ liều vaccine COVID-19 đã được tiêm.

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 Nhà Hàng**
KHU PASSADENA

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

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

KIM MÔN
Goldengate Restaurant
Equipment Co.

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 kỹ 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.

XUỐNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG
金門爐頭廠

9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074
Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

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

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

SUU TÂM & TÌM HIỂU

Loài bọ có khả năng nâng vật nặng gấp 1.000 lần trọng lượng cơ thể

Dù có kích thước chỉ khoảng 1 milimet, bọ cánh cứng vẫn được công nhận là sinh vật khỏe nhất trên Trái đất, với khả năng nâng vật nặng gấp 1.000 lần trọng lượng cơ thể của mình.

Đối với con người, việc có thể nâng vật nặng gấp đôi trọng lượng cơ thể đã là một thành tích đầy ấn tượng. Nhưng điều này vẫn chẳng là gì nếu so với sức mạnh của những sinh vật nhỏ hơn ta hàng trăm lần.

Ví dụ, kiến vàng châu Á có thể nâng vật nặng gấp 100 lần trọng lượng cơ thể của chúng. Trong khi đó, bọ hung có thể nâng vật nặng gấp 400 lần trọng lượng cơ thể.

Quy đổi ra trọng lượng tương đương, một con người phải nâng được hàng chục tấn mới có thể sánh với với các kỳ tích này.

Nhưng ngay cả những loài côn trùng kể trên vẫn chưa thể tới đến gần kỷ lục của sinh vật mạnh nhất trên địa cầu - loài bọ cánh cứng nhỏ bé. Nhờ có bộ vỏ ngoài vô cùng chắc khỏe, chúng có thể nâng vật nặng gấp 1.180 lần trọng lượng cơ thể của mình.

Bọ cánh cứng có kích thước chỉ bằng một hạt cát, tức từ khoảng 0,2 mm đến 1,4 mm. Nhưng khi xét về tỷ lệ sức mạnh so với kích thước và trọng lượng, cho đến nay, nó vẫn là loài động vật nắm chắc ngôi vương.

Để thấy rõ hơn sức mạnh của nó, ta có thể hình dung một con người với khả năng nâng vật có trọng lượng lên tới 82 tấn.



Bọ cánh cứng có khả năng nâng vật với trọng lượng lớn hơn 1.000 lần trọng lượng cơ thể của chúng

Một trong những lý do chính khiến bọ cánh cứng và nhiều loài côn trùng có xu hướng khỏe hơn nhiều so với các loài động vật khác là bởi bộ vỏ ngoài của chúng.

Bộ vỏ này nhẹ hơn và khỏe hơn đáng kể so với cấu trúc xương của các động vật khác, cho phép chúng dồn nhiều năng lượng hơn để phát triển sức mạnh cơ bắp.

Nhưng cũng có những yếu tố khác khiến bọ cánh cứng trở nên khỏe như vậy, ví dụ như tỷ lệ giữa diện tích bề mặt nó tiếp xúc với thể tích và khối lượng của bản thân. Một con bọ cánh cứng chỉ nặng 100 microgam.

Nhưng nếu các con bọ cánh cứng này có kích thước lớn ngang con người, chúng sẽ cực kỳ yếu, do các yếu tố thể hình cơ bản.

Các sinh vật lớn hơn thường có cơ bắp lớn hơn. Nhưng phần lớn sức mạnh được dùng để hỗ trợ và chịu đựng trọng lượng cơ thể của chính chúng. Ngược lại, những con côn trùng nhỏ bé có thể tiết kiệm nhiều sức mạnh cơ bắp hơn và sử dụng tập trung hơn cho các mục đích nhất định, vì khối lượng cơ thể của chúng rất nhỏ. Bọ cánh cứng sống trong đất rừng và đóng vai trò quan trọng trong việc phân hủy vật chất hữu cơ, tương tự như giun đất.

Chúng còn góp phần phát tán hạt giống, cải thiện kết cấu đất và giảm mầm bệnh từ côn trùng cũng như ký sinh trùng gây hại cho người và gia súc. ■

Nghỉ việc văn phòng, cô gái du lịch khắp thế giới miễn phí bằng cách sống trong biệt thự của giới siêu giàu

Sau khi nghỉ việc, Kristina đã trải nghiệm cuộc sống ở trong những ngôi nhà sang trọng trên khắp châu Âu và Mỹ.

Được đi đây đi đó, sống trong biệt thự sang trọng mà không tốn một xu, ngược lại còn được trả tiền tương chừng như điều chỉ có trong mơ. Tuy nhiên, cô gái Kristina Corniel (34 tuổi) đã biến điều không thể này thành hiện thực của mình.

Theo đó, vào năm 2016, Kristina đã quyết định từ bỏ công việc tuyến dụng của mình sau khi cảm thấy “không hài lòng” khi liên tục phải làm việc từ 80 đến 100 giờ mỗi tuần. Sau đó, cô quyết định thực hiện chuyến du lịch tới Thái Lan để cân bằng lại cuộc sống. Trở về từ chuyến du lịch, Kristina bắt đầu suy nghĩ về những gì cô thực sự muốn và tìm ra được một công việc hoàn hảo đến khó tin.

“Tôi nghĩ về những gì tôi muốn nhiều hơn. Tôi muốn ra ngoài nhiều hơn, tập thể dục nhiều hơn, có nhiều thời gian hơn với gia đình, học hỏi nhiều hơn, trưởng thành hơn và tự do hơn”, Kristina chia sẻ.

Vào năm 2019, Kristina đã khám phá ra một công việc hoàn hảo để biến ước mơ của cô thành hiện thực. Cô tình cờ nhận một công việc làm người “trông giữ nhà cửa” và nhanh chóng nhận ra rằng mình có thể ở trong những

ngôi nhà đẹp để miễn phí khi đi du lịch, và công việc duy nhất cô cần làm là ở lại ngôi nhà của khách hàng và chăm sóc thú cưng của họ.

Kể từ đó, Kristina bắt đầu công cuộc trở thành một “người giữ nhà” chuyên nghiệp, người chuyên giúp đỡ những chủ nhân chăm sóc nhà cửa, thú cưng khi đi vắng. Công việc này giúp Kristina được đi khắp mọi nơi dù là đất đỏ nhất trên thế giới và trải nghiệm cuộc sống mà cô chưa từng trải qua trước đó.

“Bạn không chỉ được ở trong những ngôi nhà đẹp để mà còn có nhiều thời gian hơn để khám phá nơi bạn sống. Đôi khi, tôi để địa điểm ngôi nhà quyết định nơi tôi sẽ đến tiếp theo. Khi mọi người nghĩ đến ‘miền phí’, họ thường nghĩ đến ‘rẻ tiền’ và điều đó chắc chắn không xảy ra với công việc mà tôi đang làm” - Kristina nhấn mạnh.

Trên thực tế, không ít người đã tỏ ra hoài nghi về công việc của Kristina. Tuy nhiên, cô gái này đã cho thấy công việc của mình như thế nào khi giành được những hợp đồng giữ nhà đầy ấn tượng ở những thành phố lớn, đất đỏ bạc nhất thế giới.

Cho đến nay, Kristina đã ở miễn phí trong 10 ngôi nhà ở những địa điểm như New York, California, Texas tại Mỹ, London (Anh) hay Montreux (Thụy Sĩ), nơi mà cô



thậm chí còn được sử dụng cả ô tô của chủ sở hữu ngôi nhà. Kristina trải nghiệm vô vàn những điều mới nhờ công việc của mình

Công việc độc đáo này đã cho Kristina vô vàn những trải nghiệm đáng nhớ. Cô tự hào chia sẻ rằng mình từng đến thăm những vườn nho ở California và thư giãn trong một căn hộ áp mái ở Thành phố New York.

Kristina cũng đã đến thăm vùng núi Grindelwald, nhìn thấy những con gấu ở Bern và đi dạo dọc theo những vườn nho ở Lavaux. Sau khi chia sẻ về công việc và “đãi ngộ” khủng của mình, Kristina đã lập tức nhận được sự chú ý của nhiều người dùng mạng xã hội. Hiện tại, Kristina cho biết cô đang đi du lịch cùng chồng tại các nước châu Âu như Ý, Pháp, Tây Ban Nha, Croatia và Đức

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)

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

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

Lời Nguyện
Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin 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

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

SU TÂM & TÌM HIỂU

Phá kỷ lục Guinness khi hoàn thành khoá đào tạo, trở thành HLV dạy Yoga trong 200 giờ, cô bé 7 tuổi khiến cả thế giới thán phục: Đứng tuổi trẻ tài cao!

Praanvi Gupta đã làm nên kỳ tích khi là một trong những người đạt được chứng nhận kỷ lục Guinness thế giới về danh hiệu HLV Yoga trẻ tuổi nhất trong lịch sử.

Mới đây, theo trang thông tin của Tổ chức kỷ lục Guinness thế giới (Guinness World Records) đưa tin về một cô bé Praanvi Gupta (Ấn Độ) đã làm nên lịch sử khi được chứng nhận là một trong những huấn luyện viên yoga trẻ nhất thế giới khi mới 7 tuổi 165 ngày.

Theo đó, thành tích của Praanvi Gupta đã được Liên minh Yoga - một tổ chức thương mại và chuyên nghiệp thành viên phi lợi nhuận dành cho các giáo viên Yoga có trụ sở chính ở Arlington, Virginia phê duyệt và cấp bằng huấn luyện RYT200 Yoga cho Praanvi sau khi cô bé hoàn thành khóa đào tạo kéo dài trong 200 giờ.



Thậm chí, Gupta còn vượt qua người tiền nhiệm là Reyansh Surani (Ấn Độ) - một cậu bé đã nhận được chứng nhận thế giới vào tháng 7/2021 khi chỉ có 9 tuổi 220 ngày.

Được biết, hành trình của Praanvi bắt đầu khi cô bé mới 3,5 tuổi. Sau vài tháng theo dõi mẹ của mình tập yoga tại nhà và học theo các tư thế yoga khác nhau, niềm đam mê cháy bỏng dành cho bộ môn này dần được nhen nhóm.

Lên 7 tuổi, Praanvi bắt đầu được mẹ đăng ký tham gia các lớp học yoga. Tại đây, cô bé chợt nhận ra bản thân không chỉ thích ứng nhanh mà còn được chính giáo viên hướng dẫn phát hiện tài năng và khuyến khích em tham gia khóa học để trở thành huấn luyện viên chính cho khóa học yoga kế tiếp.

"Tôi muốn lan tỏa tình yêu yoga đến càng nhiều người càng tốt! Bởi hành trình này không hề dễ dàng, vì trường học bình thường của tôi cũng đang diễn ra. Tuy nhiên, với sự hỗ trợ to lớn từ thầy cô và gia đình, tôi rất vui vì đã hoàn thành xuất sắc và vượt qua kỳ thi năng lực của Khóa đào tạo giáo viên Yoga". Praanvi giải thích.

Với bước đệm là một giáo viên dạy yoga, Gupta

bắt đầu tham gia các cuộc thi trong cùng ngoài nước và giành được vô số các kỷ lục, giải thưởng cùng các tấm huy chương Vàng ở các kỳ thi Olympic Quốc tế khác nhau.

Giáo viên của cô, Giám đốc Y khoa và Bác sĩ Ayurveda, Tiến sĩ Seema Kamath, nhận xét: "Praanvi là một học sinh rất nhiệt tình với một tâm hồn bình tĩnh và sẵn sàng học hỏi. Vốn là một đứa trẻ may mắn, và sau này em trở thành một trong những học sinh thông minh nhất mà tôi từng gặp ở độ tuổi này. Em ấy đã rất chú ý và tận tâm trong tất cả các lớp học".

Tình yêu với yoga đã truyền cảm hứng cho Praanvi lập nên một kênh Youtube cá nhân của riêng mình mang tên "Học cùng Praanvi". Chia sẻ về lý do, cô bé cho biết mong muốn sẽ lan tỏa cho mọi người trên thế giới biết thêm về hành trình của mình, cũng như lan tỏa tình yêu và các triết lý sống trong việc rèn luyện tập yoga mỗi ngày.

Ngoài ra, Praanvi Gupta cũng khuyến khích việc tập yoga này sẽ được cả trẻ em và người lớn tuổi đón nhận vì nếu tập luyện thường xuyên sẽ giúp cải thiện sức khỏe, sự tập trung và góp phần xây dựng một lối sống lành mạnh, hạnh phúc.

"Tôi tin rằng nếu bạn tập luyện yoga mỗi ngày cũng là cách để bạn yêu bản thân, yêu cơ thể của mình từ những khiếm khuyết nhỏ nhất. Do vậy, Hãy mơ lớn và tin vào chính mình nhé!". Praanvi Gupta nói. ■

Người phụ nữ 98 tuổi có 230 cháu, vừa gặp cháu 5 đời lần đầu tiên

Người phụ nữ ở Kentucky (Mỹ) vừa 'lên chức' bà có 5 đời và có một bức ảnh để đời với con cháu.

Theo Unilad, một gia đình ở bang Kentucky, Mỹ, mới đây đã trở thành tâm điểm thu hút sự chú ý của cộng đồng mạng, khi 6 người thuộc 6 thế hệ của họ xuất hiện trong cùng một khung hình. Trong bức ảnh, cụ Cordelia Mae Hawkins (hay gọi là MaeDell) đang bồng người cháu sơ sinh 5 đời của mình.

Cháu bé tên Zhavia Whitaker và là cháu ruột của cụ MaeDell vừa được 7 tuần tuổi vào hôm 12/3.

Trả lời phỏng vấn tờ People, bà Gracie Howell, cháu gái ruột của cụ MaeDell, nói rằng Zhavia là hậu duệ thứ 621 của cụ. Cụ MaeDell sắp bước sang tuổi 99 và con số này khiến không ít người bất ngờ.

Làm thế nào cụ MaeDell đạt được "kỳ tích" con đàn cháu đống này? Theo lời bà Gracie giải thích, mọi chuyện bắt đầu từ năm 1940, MaeDell lúc đó mới 16 tuổi kết hôn với người chồng đầu đã 50 tuổi. Cặp đôi có với nhau 13 người con, ngoài ra cụ MaeDell còn trở thành mẹ kế của 10 người con khác từ các mối quan hệ trước của chồng.

Kết hôn sớm và có nhiều con như vậy, không có gì bất ngờ khi cụ MaeDell là người hiếm hoi được biết hàng

trăm người hậu duệ của mình, lại còn bồng tận tay người cháu cách 5 đời.

Bức ảnh được bà Gracie đăng trên trang cá nhân, ghi kèm dòng chú giải: 6 thế hệ (còn sống): MaeDell, Frances, Gracie, Jacqueline, Jaisline, và Zhavia. Từ cụ MaeDell, xoay thuận chiều kim đồng hồ trong ảnh, ta sẽ đến bé Zhavia. Bà Gracie đứng thứ hai từ trái sang, hai bên là mẹ và con gái. Điều càng khiến bà Gracie hào hứng chia sẻ tấm ảnh nằm ở chỗ 6 người trong ảnh đều là phụ nữ.

Cụ MaeDell sẽ tròn 99 tuổi vào tháng 7 tới nhưng bà Gracie khẳng định rằng bà ngoại mình vẫn giữ được trí óc minh mẫn, "sắc như dao cạo" và chắc chắn là một người chăm con, chăm cháu giỏi. Bà Gracie kể, trong một lần Zhavia quấy khóc, cụ MaeDell đã lập tức xông vào bế từ tay mẹ để dỗ yên.

Người phụ nữ 58 tuổi này kể rằng ngay cả không có điều kiện quá dư dả, cụ MaeDell vẫn lo cho con cháu nhìn tương tất nhất có thể, với quần áo sạch và những bữa ăn nóng hổi.

"Bà tôi không có tiện nghi hiện đại nào, không có máy giặt sấy, máy rửa bát, hay cả nước vòi. Ý là, tôi còn nhớ hồi tôi còn ở độ tuổi teen mà bà tôi chưa có nước vòi để dùng nữa. Tôi biết bà rất khó khăn nhưng bà không hề kêu ca, bà chỉ tiếp tục một ngày của mình", bà Gracie tự hào kể.

MaeDell không còn xa mốc 100 tuổi và bà đã sống lâu hơn tất cả những người chồng và nhiều người con khác.



Bức ảnh "gây bão" trên mạng của gia đình cụ MaeDell

Nhưng gia đình của bà vẫn ngày càng lớn mạnh. Gracie nói thêm: "Bà ấy đã có một cuộc đời viên mãn. Tôi yêu bà tôi".

Hàng chục người đã bình luận về bức ảnh đáng kinh ngạc này, trong đó có một người viết: "Thật là một bức ảnh tuyệt vời, quý giá cho gia đình chị!".

"Khoảnh khắc và kỷ ức như vậy tồn tại mãi mãi", một người khác nói, trong khi người thứ ba nói thêm: "Thật tuyệt, rất hiếm khi thấy 6 thế hệ". ■

Special Promotions 4.75% APY* 13-Month CD Minimum deposit \$25,000, maximum deposit \$240,000 (New money only) Promotion Good thru June 30, 2023. Golden Bank logo and address: 9315 Bellaire Blvd., Houston, TX 77036 • (713) 777-3838

TEXAIR 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 * 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

SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Chi hơn 300 triệu để kết hôn với vợ ảo, cuộc sống của anh chàng Nhật Bản ra sao sau 5 năm?

Sau 5 năm kết hôn, cuộc sống của Akihiko Kondo và 'người vợ ảo' của mình đã không còn được như trước.

Với những người đam mê văn hóa truyện tranh hay phim hoạt hình Nhật Bản, việc yêu thích và dành sự ngưỡng mộ các nhân vật hư cấu không phải là điều xa lạ. Tuy nhiên, trường hợp của Akihiko Kondo (sinh năm 1983) lại khiến nhiều người phải ngạc nhiên khi anh chàng này không chỉ yêu thích mà còn sẵn sàng kết hôn với nhân vật Hatsune Miku.

Được biết, Miku là một thần tượng ảo nổi tiếng được phát triển bởi Crypton Future Media. Tuy là một sản phẩm từ công nghệ nhưng trong suốt nhiều năm, Hatsune Miku luôn là một trong những nghệ sĩ nhiều fan hâm mộ và có sức ảnh hưởng bậc nhất Nhật Bản. Nhân vật này thậm chí còn xuất hiện trong tour diễn của Lady Gaga vào năm 2014.

Vào năm 2018, Kondo đã quyết định chi ra số tiền lên tới 2 triệu yên để kết hôn với Hatsune Miku sau quãng thời gian tìm thấy niềm an ủi và cảm hứng sống từ cô "diva ảo" này.



Kondo nói rằng anh anh từng bị bắt nạt tại nơi làm việc và việc nghe các bài hát của Hatsune Miku khiến anh ấy cảm thấy như được tiếp thêm động lực. Đáng chú ý, chính công ty sáng tạo và sản xuất ra Miku đã cấp giấy chứng nhận kết hôn cho Kondo và Miku. Công ty này cho biết, Kondo chỉ là một trong số 3.700 người mà họ từng cấp giấy chứng nhận kết hôn này.

Sau khi tổ chức hôn lễ âm cúng với 39 người tham dự, Kondo vẫn thình thoảng chia sẻ cuộc sống hôn nhân của mình cùng mô hình búp bê Hatsune Miku có kích thước tương tự con người và cả hai luôn xuất hiện cùng nhau. Thậm chí, vào những dịp lễ hội khác nhau, Kondo còn sắm sửa quần áo và phụ kiện phù hợp cho Miku.

"Miku đồng viên tôi trong giai đoạn khủng khiếp nhất cuộc đời, giúp tôi thoát khỏi trầm cảm và tái hòa nhập xã hội. Giữa tôi và cô ấy là một thứ tình cảm tuyệt đối mãnh liệt, cô sẽ không ngoại tình, không già đi hoặc qua đời" - Kondo chia sẻ trong một buổi phỏng vấn.

Nhờ vào thiết bị Gatebox, Kondo cũng có thể tương tác với hình chiếu 3 chiều của Miku như hai người bạn. Thông qua Gatebox, Kondo có thể tương tác và trò chuyện đơn giản với nhau giúp mối quan hệ trở nên chân thực hơn.

Tương chừng như cuộc sống của Kondo mãi hạnh phúc bên "người vợ ảo" của mình thì mọi chuyện bắt đầu thay đổi. Vào năm 2020, do ảnh hưởng của đại dịch, công ty Gatebox thông báo rằng công ty sẽ ngừng cung cấp dịch vụ cho Miku. Điều này cũng có nghĩa là Kondo không còn cơ hội trò chuyện tương tác với Miku trong tương lai nữa.

Vào ngày Miku chính thức bị Gatebox "khai tử", Kondo nói lời tạm biệt lần cuối với tình yêu của mình và đi làm. Khi anh về nhà vào đêm hôm đó, hình ảnh của Miku đã bị thay thế bằng dòng chữ "lỗi mạng".

Việc này đã khiến Kondo cảm thấy hụt hẫng trong một thời gian dài. Tuy nhiên, ở tuổi 39, Kondo cũng cho biết rằng tình cảm anh dành cho Miku sẽ không bao giờ thay đổi. Thậm chí, Kondo giờ đây còn nhận được lời mời từ trường đại học và những nơi khác để thuyết trình về tinh thần và anime cũng như những ảnh hưởng về tinh thần và thể chất của việc kết hôn với một nhân vật ảo...

Trải nghiệm này khiến Kondo muốn nghiên cứu nhiều hơn và tìm hiểu về những vấn đề xã hội liên quan đến các nhân vật hư cấu cũng như quyền tự do ngôn luận, nhân quyền... Sau đó, Kondo đã được nhận vào Khoa Luật của Đại học Komazawa và nhập học vào tháng 4/2021 để tiếp tục học tập và nghiên cứu những chủ đề xung quanh các nhân vật ảo từ truyện tranh, hoạt hình...■

Người phụ nữ 75 tuổi chưa từng cảm thấy đau hay sợ hãi nhờ mang gen hiếm

Jo Cameron chưa bao giờ cảm thấy đau đớn nhờ một loại đột biến gen đặc biệt trong cơ thể, thậm chí gen này còn giúp tăng tốc độ chữa lành vết thương.

Từ lúc còn là một đứa trẻ và tẻ ngã khi chập chững đi những bước đầu tiên, chúng ta đã cảm nhận được thế nào là nỗi đau. Nhưng sẽ ra sao nếu một người từ lúc sinh ra đến khi bước sang tuổi 75 vẫn chưa từng biết đau đớn là gì?

Đó là câu chuyện của bà Jo Cameron, người Anh, 75 tuổi. Bà mắc chứng đột biến hiếm gặp khiến cơ thể không bao giờ phải trải qua cảm giác sợ hãi, lo lắng hay đau đớn. Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học College London (UCL), gen đột biến này có tên là FAAH-OUT.

Phát hiện đáng kinh ngạc này được ghi chép lại đầy

đủ trong tạp chí Brain, mở đường cho các nghiên cứu về các loại thuốc mới để điều trị đau đớn và chữa lành vết thương.

"Tôi nghĩ những phát hiện này sẽ có ý nghĩa quan trọng đối với các lĩnh vực nghiên cứu như chữa trị vết thương, điều trị trầm cảm", Tiến sĩ Andrei Okorokov, thuộc UCL Medicine, đồng tác giả của nghiên cứu, cho biết.

Cơ chế kỳ diệu nào đứng đằng sau?

Giáo sư James Cox của UCL Medicine cho biết: "Bằng cách hiểu chính xác những gì đang xảy ra ở cấp độ phân tử, chúng ta có thể bắt đầu hiểu về cơ chế sinh học liên quan, rất có thể nhờ đó tìm ra các loại thuốc có tác động tích cực với bệnh nhân".

Tương như bà Jo Cameron phải nhận ra sự khác biệt của mình từ hồi nhỏ nhưng bà thú nhận đến tận 65 tuổi mới nhận thức được tình trạng của mình. Khi người ta kiểm tra tiền sử bệnh của của bà, họ phát hiện bà chưa bao giờ yêu cầu dùng thuốc giảm đau. Thậm chí lúc chuyển dạ bà cũng không thấy đau, mà chỉ thấy "khá thú vị".

Thời điểm 2019, bà gặp một số vấn đề về thoái hóa khớp và phải đi điều trị. Nhiều tháng sau, bà trải qua một ca phẫu thuật tại Bệnh viện Raigmore ở Inverness, quy trình này thường đau đớn nhưng bà lại chẳng cảm thấy gì. Bác sĩ bối rối vô cùng vì bà bảo mình chẳng cần dùng thuốc giảm đau.

Các nhà khoa học phát hiện ra rằng gen đột biến FAAH-OUT "làm giảm" tác động gen FAAH - gen liên quan đến nỗi đau, tâm trạng và trí nhớ. Trong trường hợp của bà Cameron, mức độ hoạt động của enzyme trong gen FAAH thấp đáng kể. Bên cạnh gen FAAH-OUT thì bà cũng có những thay đổi nhất định trong các gen khác như BDNF và ACKR3.



Bà Cameron chưa bao giờ thấy đau đớn

Mặc dù cuộc sống không cảm thấy đau đớn có thể là ước mong của nhiều người nhưng Cameron lại cảm thấy mình như đang bỏ lỡ nhiều điều trong cuộc sống: "Nỗi đau tồn tại là có lý do của nó, nó cảnh báo bạn khi bạn gặp nguy hiểm hoặc có gì đó không ổn, và đây là điều tốt", bà nói với tờ The Sun.

Gen đột biến cũng đi đôi với "tác dụng phụ", ví dụ bà khá đãng trí, thường quên mất mình đang nghĩ gì và đặc biệt là chưa bao giờ cảm thấy "hung phấn tốt cùng" như người khác.

Để nhận diện nguy hiểm, bà phải học cách quan sát các vết cắt, vết bỏng, hoặc dựa vào mùi như mùi máu, mùi thịt cháy. Đôi tay bà đầy những vết bỏng do bất cẩn. Cha mẹ của những đứa con gặp tình trạng "không cảm thấy nỗi đau" tương tự như bà Cameron thường cảm thấy bất an. Bởi họ sợ con mình sẽ không biết nhận diện nguy hiểm, không học được cách tự bảo vệ mình. Có vẻ như đối với một số người, gen đột biến giống như một lời nguyện hơn là một phép màu. ■

Kỳ diệu hòn đảo khiến người ta vừa nhìn đã liên tưởng đến loài vật dễ thương, du khách muốn ghé thăm phải chi 160.000 USD

Bên cạnh hình dạng khác thường, hòn đảo này còn có một lịch sử thú vị khiến nó càng trở nên hấp dẫn hơn.

Mẹ thiên nhiên luôn chưa đựng những điều đáng kinh ngạc mà con người chưa bao giờ khám phá hết được. Có những thứ thật kỳ dị nhưng cũng có nhiều điều kỳ diệu mà chúng ta phải tròn mắt. Nếu có dịp đặt chân đến bờ biển Amalfi (Italia), du khách sẽ ngạc nhiên khi tận mắt nhìn thấy hòn đảo mang dáng hình con cá heo.

Đó là hòn đảo mang tên Gallo Lungo, nằm giữa 2 hòn đảo Capri và Positano, một phần của khu phức hợp được gọi là Sirenasus hoặc Gallos.



Hòn đảo Gallo Lungo có hình giống con cá heo

Bên cạnh hình dạng khác thường, hòn đảo này còn có một lịch sử thú vị khiến nó càng trở nên hấp dẫn hơn. Theo My Modernmet, cái tên Sirenasus xuất phát từ từ tiếng Ý "sirene", có nghĩa là còi báo động.

Truyền thuyết kể rằng các mỹ nhân ngư trong thần thoại đã sử dụng 3 hòn đảo nhỏ này làm nơi cư trú của họ. Người Hy Lạp cổ đại nói rằng đó là những mỹ nhân xinh đẹp được gọi là "tiên chim" vì có đầu giống người và thân

giống loài chim. Đặc điểm hình dáng của giống chim này là nguồn gốc tên thứ 2 của quần đảo, Gallos, xuất phát từ một từ tiếng Ý "galli" (gà trống).

Gallo Lungo từng là nơi tọa lạc của một tu viện và sau đó là một nhà tù trước khi một tháp canh được xây dựng ở đó vào thế kỷ 13. Charles II, vua của Napoli, đã sử dụng tháp canh này để bảo vệ bờ biển Amalfi, chống lại những tên cướp biển. Khi Italia trở thành một quốc gia thống nhất vào thế kỷ 19, quyền sở hữu hòn đảo đã được chuyển cho thị trấn Positano.

Nhưng câu chuyện không kết thúc ở đó. Thị trấn này đã bán hòn đảo cho một chủ sở hữu tư nhân, người này sau đó lại bán nó cho biên đạo múa người Nga Leonide Massine vào năm 1919.

Massine đã biến hòn đảo thành nơi ở riêng, thậm chí còn lắp đặt một phòng tập khiêu vũ trong chính tháp canh cũ. Theo lời khuyên của người bạn cũng là kiến trúc sư nổi tiếng Le Corbusier, ông đã xây biệt thự của riêng mình trên khu tàn tích La Mã.

Sau khi Massine qua đời, hòn đảo được mua bởi một vũ công người Nga khác, Rudolf Nureyev. Bắt đầu từ năm 1988 cho đến khi qua đời vào năm 1993, Nureyev sống trên đảo. Ông đã cải tạo biệt thự theo sở thích của mình và nâng cấp hệ thống nguồn cung nước và canh tác các khu vườn. Vài năm sau khi ông qua đời, Gallo Lungo trở lại tay của người Ý khi nhà phát triển khách sạn Giovanni Russo mua nó vào năm 1996.

Ngoài việc sử dụng hòn đảo làm nơi ở riêng của mình, ông Giovanni còn cho du khách ghé thăm nhưng mỗi lần chỉ được tối đa 12 người.

Nếu muốn khám phá hòn đảo hình cá heo với bề dày lịch sử này, du khách cần đặt lịch trước. Bất kỳ ai cũng được phép bơi trong vùng nước xung quanh hòn đảo, nhưng giới hạn số người được lên đảo. Ngoài ra, du khách cũng có thể chiêm ngưỡng dáng vẻ đặc biệt của hòn đảo từ máy bay trực thăng.

Ngày nay, hòn đảo này chủ yếu hoạt động như một tài sản cho thuê sang trọng dành cho những người cực kỳ giàu có. Nơi đây có biệt thự 3 phòng ngủ, phòng khiêu vũ mà Nureyev từng làm cũng biến thành biệt thự, nhà nguyện, hồ bơi vô cực nước mặn và nhiều tiện nghi khác, bao gồm máy bay trực thăng riêng có sẵn để sử dụng, thuyền máy, du thuyền và một số nhân viên để phục vụ mọi nhu cầu của du khách.

Nhưng để có thể thuê hòn đảo làm nơi nghỉ dưỡng, du khách sẽ phải trả một số tiền rất lớn lên tới 160.000 USD. Nhưng số tiền đó sẽ không uổng phí so với những trải nghiệm bạn có. ■

Đức: Choáng váng nhà thờ cổ hiện hình sau 700 năm mất tích trong bão

Cuộc khám phá mới nhất về thị trấn cổ Rungholt, được mệnh danh là Atlantis của Biển Bắc, đã dẫn đến tàn tích của một nhà thờ cổ ngoài khơi nước Đức cùng nhiều cấu trúc đáng kinh ngạc lân cận.

Truyền thuyết Đức kể rằng Rungholt là một thị trấn thịnh vượng và rộng lớn bên bờ biển nước Đức cổ đại, được cho là đã phải chịu một số phận thảm khốc như một "sự trừng phạt của thần linh".

Tất nhiên về mặt khoa học, thị trấn được cho là biến mất trong một thiên tai tàn khốc là một cơn bão thủy triều tấn công bờ biển vào tháng 1 năm 1362 và vùi lấp toàn bộ thị trấn trong những cơn sóng.

Thị trấn trong truyền thuyết đã hiện ra một lần nữa trong cuộc nghiên cứu của nhóm khoa học gia đến từ Đại học Kiel (CAU), Đại học Johannes Gutenberg Mainz (JGU), Trung tâm Khảo cổ Baltic và Scandinavi (ZBSA) và Cục Khảo cổ Bang Schleswig-Holstein (ALSH).

Họ đã xác định được vị trí của tòa nhà nguy nga ngay bờ biển nơi thị trấn Rungholt được cho là từng tọa lạc bằng cách kết hợp phương pháp địa khoa học và khảo cổ học, chẳng hạn như phép đo từ trường, cảm ứng điện từ và địa chấn.

Tòa nhà này được xác định là một nhà thờ cổ tọa lạc trên phần nền có kích thước 40x 5 m, nằm giữa một tàn tích kéo dài 2 km của một khu định cư.



Khu vực ngập nước nơi thị trấn ma bao gồm nhà thờ cổ 700 năm tuổi còn chìm dưới đáy

Tiến sĩ Ruth Blankenfeldt, nhà khảo cổ học tại ZBSA, cho biết: "Điểm đặc biệt của phát hiện nằm ở tầm quan trọng của nhà thờ với tư cách là trung tâm của một cấu trúc định cư, mà ở quy mô của nó phải được hiểu là một giáo xứ quan trọng thời bấy giờ".

Các cuộc khảo sát trong khu vực rộng lớn hơn trải rộng trên diện tích hơn 10 km2 cũng đã tiết lộ 54 dải cấu trúc thuộc về các khu định cư, hệ thống thoát nước được xây dựng tốt, một con đê ven biển, bến cảng và 2 nhà thờ nhỏ hơn.

Các nhà khảo cổ cho biết các cuộc khai quật tiếp theo cần khẩn trương bởi những gì còn lại của khu định cư tương đối mờ nhạt, có thể bị hư hại tiếp bởi thiên tai. ■

H MART



HOUSTON & KATY WEEKLY SALE JUNE 9th - JUNE 15th, 2023

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

"JEON"- BÁNH KIMCHI NGON NHẤT "JEON"-UINELY THE BEST KIMCHI PANCAKES

Đắm chìm trong hương vị thơm ngon khó cưỡng giòn tan trong từng miếng bánh kim chi Hàn Quốc!

ZESPRI SunGold Kiwi Kiwi Vàng BOX \$24.99	Plum Tomato Cà Chua LB \$0.79	Hami Melon Dưa Lưới LB \$0.99	Jackfruit Mít LB \$0.69
California Cherry Cherry Đỏ Cali LB \$4.99	California Mandarin Cam Cali 2 LB/BAG \$3.99	Nagaimo Củ Mài Nhật Bản LB \$2.99	Red Leaf Lettuce Xà Lách Lá Đỏ BUN \$0.79
AA Choy Xà Lách Búp Màng LB \$1.49	Envy Apple Táo Envy LB \$1.49	Ong Choy Rau Mồng LB \$2.99	Oriental Sweet Potato Khoai Lang 10 LB/BOX \$14.99

H MART SMART APP

Ứng dụng mới của H Mart. Tải xuống ngay hôm nay và tận hưởng mua sắm hơn bao giờ hết.

ỨNG DỤNG THÔNG MINH CỦA H MART! TẢI NGAY!

Bạn đã là thành viên Thẻ thông minh? Liên kết thẻ của bạn và shopping không cần có thẻ. Bạn chưa phải là thành viên Thẻ thông minh? Đăng ký ngay bây giờ trong ứng dụng của chúng tôi!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

H MART GIFT CERTIFICATES

Everyday is a day to celebrate with

MÓN QUÀ TUYỆT VỜI NHẤT
Một sự tri ân dành cho khách hàng yêu quý của chúng tôi!

MEAT at unbeatable low prices

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) Thịt Bò Ướp Sốt LB \$7.99	Frozen Pork Single Belly Chunk Ba Rọi Đông Lạnh LB \$3.99	Marinated Cut Whole Chicken Gà Ướp Sốt Nguyên Con LB \$2.69
Fresh Beef Eye of Round Chunk for Jangjorim Thịt Bò Tươi LB \$6.99	Fresh Pork Spare Rib for BBQ Sườn Heo Tươi BBQ LB \$3.99	Chicken Drumstick Đùi Gà Tươi FAMILY PACK/LB \$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 CJ Hetbahn Cooked White Rice Com Trắng Ăn Liên 7.4 OZ X 12 BOWLS/BOX \$11.99	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 JINGA Beef Bone Flavored Soup Nước Súp Vị Xương Bò 16.9 FL. OZ X 6 EA/PKG \$10.99
FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 HAIO Ginger Tea with Honey Trà gừng Mật Ong 2.2 LB \$4.99	FRI/SAT/SUN ONLY H MART SMART CARD ONLY LIMIT 2 LOTTE Margaret Cookies Bánh Qui Margaret ORIGINAL/12.42 OZ \$3.99

SEAFOOD at shockingly low prices

FRI/SAT/SUN ONLY Live Mussel Sò Tươi 2 LB/BAG \$3.99	Frozen SUHYUP Korea Jeju Hair Tail Cá Hô PRODUCT OF KOREA 1 CNT/PKG \$5.99	Head-on Patagonian Pink Shrimp Tôm Hồng Nguyên Đầu 10-20'S/LB \$6.99
FRI/SAT/SUN ONLY Frozen Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB \$9.99	Frozen Air Dried Squid Mực Một Nắng Đông Lạnh 11.3 OZ/PKG \$5.99	Frozen TONGTONGBAY Yellow Croaker Cá Đù Vàng Đông Lạnh 2.5 LB/PKG \$14.99

THREE LADIES BRAND Jasmine Rice Cơm Thơm Hiệu 3 Cô Gái 25 LB \$24.99	LEE KUM KEE Seasoned Soy Sauce for Seafood Nước Tương 59 FL OZ \$5.99	TANISA Rice Paper Bánh Tráng Cuốn Chả Giò FOR FRESH ROLL/DEEP-FRIED/10.6 OZ 2\$2.99	PICKY EATER Milkfish Belly Congee Cháo Cá Măng Cho Người Biếng Ăn 17.63 OZ \$8.99	SAN QUAN Zongzi (Rice Dumpling) Bánh Ú BLACK GLUTINOUS RICE EIGHT-TREASURY /SWEETENED BEAN PASTE/CHINESE DATE 14.1 OZ \$3.99	H MART Seedless Frozen Jackfruit Mít Không Hạt Đông Lạnh 1 LB \$3.99	TIPO Cream Egg Cookies Bánh Qui Kem Trứng DURIAN/4.8 OZ 2\$2.99	LIMO White/Black Sesame Cracker Bánh Mè 4.23 OZ 2\$2.99
MR. VIET Instant Coffee Cà Phê Uống Liên Mr. Viet 3 IN 1 (9 OZ)/4 IN 1 CAPPUCCINO (8.46 OZ) \$3.99	CHAOKOH Coconut Water Nước Dừa Hộp 33.8 FL OZ \$1.99	NATURE'S YOKE Free-Range Grade A Large Brown Eggs Trứng Gà 1 DOZ/PKG \$3.99	ESENCIA Sunflower Oil Dầu Hương Dương EXTRA VIRGIN OLIVE OIL/GRAPSEED 50.7 FL OZ PAIR \$7.99	HELLO HOME Men/Women's Multi Stripe Slipper Dép Di Trong Nhà MEN (BLUE/BLACK - L/XL/XXL SIZE)/WOMEN (PINK/YELLOW - S/M/L SIZE) \$4.99	HELLO HOME Bliss Seersucker Summer Comforter Bao Nệm (180 X 210 CM) - BLUE/EA \$49.99	GLASSLOCK Glass Food Container Hộp Thủy Tinh Dụng Thức Ăn 920 mL/EA \$6.99	Yellow Aluminum One Handle Pot Nồi Một Tay Cầm Màu Vàng 20 CM/EA \$9.99

CARROLLTON 2625 Old Denton Rd. #200, Carrollton, TX 75007	HOUSTON BLALOCK 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055	PLANO 3320 K Ave. Plano, TX 75074	HOUSTON BELLAIRE 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036	AUSTIN 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717	KATY 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.