

The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 43 * ISSUE #

1627

August 11, 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

713.244.9944

3100 Wilcrest Dr. Suite 130, Houston, TX 77042



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

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

Hầu hết các chi phí
do bảo hiểm chi trả

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid

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



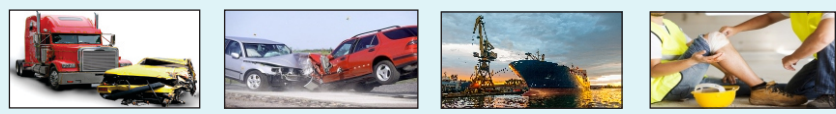
THE HUYNH LAW FIRM PLLC.

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 Y-Nhi

6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036

(281) 702-8128

HONG KONG FOOD MARKET

SPECIALS FOR THE WEEK OF

AUG 2023

THU 10 FRI 11 SAT 12 SUN 13 MON 14 TUE 15

\$2.99lb FRESH LYCHEE VÀI THIỀU TƯỚI	\$0.69lb JACK FRUIT MÍT TƯỚI	\$2.99ea SPICY SAUCE SALAD DRESSING SỐT GỎI THAI CAY	\$4.99ea GROUND BLACK/WHITE PEPPER TIÊU XAY 9.90Z
\$6.99lb MANGOSTEENS MĂNG CỤT TƯỚI	\$4.99lb FLORIDA DRAGON FRUIT THANH LONG TƯỚI	\$3.59ea CRAB PASTE WT SOY BEAN GẠCH CUA NẤU BÚN RIÊU 7OZ	\$1.59ea KNORR SOY SAUCE TƯƠNG XÌ DẦU 250ML
\$1.99lb FLORIDA GUAVA ỔI TƯỚI FLORIDA	\$3.99lb \$85.00cs 24LBS GREEN POMELO BƯỚI ĐÀ XANH BẾN TRE	\$4.99ea THAI TEA DRINK TRÀ THAI 16OZ	\$1.69ea RICE PAPER BÁNH TRÁNG ĐÉO GỎI CUỐN 12OZ
\$3.99pck RED SEEDLESS GRAPES NHỎ ĐỎ KHÔNG HỘT 3LBS	\$3.99lb FRESH LONGAN NHÂN TƯỚI	\$7.99ea DRIED STAR ANISE HOA CẢNH HỒI KHÔ 16OZ	\$0.99ea TAPIOCA STARCH BỘT NẰNG 14OZ
\$1.99lb FRESH RAMBUTAN CHỒM CHỒM TƯỚI	\$1.79lb RED SPINACH RAU ĐEN ĐỎ	\$2.99ea BLACK ANCHOVY FISH CÁ CÒM THAN 14OZ	\$4.99ea CLEAN BLOOD CLAIM SỐ HUYẾT MỠ HÀNH 16OZ
\$0.69lb OPPO SQUASH TRÁI BẦU	\$1.99lb VIETNAMESE SPINACH MÔNG TỎI	\$7.99lb DRIED CROAKER FISH WT CHILI KHÔ CẢ ĐỪ MUỐI ỚT	\$7.99ea YELLOW EEL STEAK LƯƠN LÀM SẠCH CẮT KHỨC 14OZ
\$0.69lb NAPA CABBAGE CẢI THẢO	\$1.99lb KING OYSTER MUSHROOM NẤM ĐÙI GÀ LỚN	\$4.99ea YELLOW FIN TUNA CUBE THỊT VI CÁ NGỰ 16OZ	\$5.99ea DRIED SALTED FISH KHÔ CÁ ĐỪA 10OZ
\$2.99lb HAWAII PURPLE YAM KHOAI LANG TÍM HAWAII	\$1.19lb KAPUCHA SQUASH BÍ RỢ	\$7.99ea FROZEN STEWED FISH CÁ KHO TỘ 13OZ	\$2.99ea GIANT APPLE SNAIL ỐC BƯƠU LÀM SẠCH 12OZ



HONG KONG FOOD MARKET #2
10909 SCARSDALE, 77089

HONG KONG FOOD MARKET #3
13480 VETERANS MEMORIAL, 77014

HONG KONG FOOD MARKET #4
11205 BELLAIRE BLVD, 77072

HONG KONG FOOD MARKET #5
9820 GULF FWY, 77034

@HONGKONGFOODMARKET



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital

PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI



PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- **Nâng Ngực Nội Soi**
- **Nâng Mũi S line Hàn Quốc**
Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494

Website: www.thanhvanhospital.com

www.bvthammythanhvan.com

E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Đi bộ mà thấy dấu hiệu này, cần thận trọng mạch có vấn đề

Theo một bài viết mới đăng trên The Sun, có dấu hiệu này ở chân lúc đi bộ có thể là triệu chứng cảnh báo một căn bệnh liên quan đến tim.

Nhiều người bị đau chân khi đi bộ nhưng thường bỏ qua, cho rằng đó là do tuổi già hoặc nhức mỏi.

Tuy nhiên, đó có thể là dấu hiệu của một điều gì đó nghiêm trọng hơn nhiều, một chuyên gia vừa cảnh báo.

Nếu chân bị đau khi đi bộ, đó có thể là dấu hiệu cảnh báo bệnh động mạch ngoại biên (PAD).

Đây là một bệnh tim phổ biến, trong đó mỡ tích tụ trong động mạch, làm hạn chế việc cung cấp máu cho các cơ ở chân - đó là lý do tại sao người bệnh cảm thấy đau.

Chất béo tích tụ cũng có thể ngăn chặn việc cung cấp máu cho não, có thể dẫn đến các cơn đau tim và đột quỵ chết người.

Nếu chân bị đau khi đi bộ, đó có thể là dấu hiệu cảnh báo bệnh động mạch ngoại biên (PAD).

Giáo sư David Newby, từ Quỹ Tim mạch Anh, mới đây đã giải thích về cảm giác đau chân liên quan đến tình trạng này.

“Nếu bạn có cảm giác giống như bị chuột rút, co thắt ở bắp chân khi đang đi bộ, bạn nên đi khám bác sĩ vì đó có thể là dấu hiệu của PAD”, giáo sư Newby nói. “Bệnh này phổ biến nhất ở những người hút thuốc và những người mắc bệnh tiểu đường”.



Ảnh minh họa

Theo Quỹ Tim mạch Anh, cứ 5 người trên 60 tuổi ở Anh thì có một người mắc PAD ở một mức độ nào đó.

Cách điều trị bệnh động mạch ngoại biên Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) khuyến nghị thay đổi lối sống để điều trị tình trạng này:

- Tập thể dục thường xuyên
- Tránh hút thuốc
- Có một chế độ ăn nhiều trái cây, rau, chất béo lành mạnh và ngũ cốc nguyên hạt.

Các nguyên nhân cơ bản cũng cần được điều trị, bao gồm huyết áp cao, cholesterol cao và bệnh tiểu đường.

Các bác sĩ cũng có thể kê đơn thuốc để giảm các triệu chứng của bệnh - bao gồm cả statin có thể ngăn ngừa tích tụ chất béo.

Khi được điều trị, hầu hết các triệu chứng của người bệnh sẽ ổn định và một số người có thể cảm thấy bớt đau hơn.

Các triệu chứng khác của bệnh động mạch ngoại biên

Đau chân ở một hoặc cả hai chân là dấu hiệu rõ ràng nhất của PAD.

Nhưng có một số triệu chứng khác của tình trạng này:

- Rụng lông ở chân và bàn chân
- Tê hoặc yếu ở chân
- Móng chân giòn, mọc chậm
- Vết loét ở bàn chân và cẳng chân không lành
- Thay đổi màu da ở chân, chẳng hạn như trở nên nhợt nhạt hoặc xanh hơn bình thường - điều này có thể khó phát hiện hơn trên da nâu và đen
- Rối loạn cương dương ở nam giới.

Các triệu chứng của PAD thường phát triển chậm theo thời gian. Nếu các triệu chứng của bạn phát triển nhanh chóng hoặc đột ngột trở nên tồi tệ hơn, đó có thể là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng cần được điều trị ngay lập tức. ■

Nguyên nhân không ngờ gây đột quỵ sớm, nhiều người mắc phải

Các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra một hành động mà khá nhiều người trong chúng ta hay làm có thể là “tử thần” đồng hành cùng chứng cao huyết áp để gây ra những cơn đột quỵ sớm và rút ngắn tuổi thọ.

Lời cảnh báo đến từ nghiên cứu của Trường Y khoa Morehouse ở Atlanta - Mỹ, vừa công bố trên tạp chí American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology của Hiệp hội Sinh lý Mỹ.

Các nhà khoa học đã thí nghiệm trên những con chuột được biến đổi để mắc bệnh cao huyết áp, một vấn đề rất phổ biến ở con người.

Họ phát hiện ra rằng mức huyết áp giảm nhịp nhàng hằng đêm điển hình ở những động vật khỏe mạnh, có lối sống bình thường, dường như biến mất ở những con chuột tiếp xúc với lịch trình ánh sáng thay đổi.

Điều này tương đương với những gì xảy ra khi phá vỡ đồng hồ sinh học ở con người: Chính là thói quen ăn, ngủ, sinh hoạt không đúng giờ, không điều độ.

Trước đây, nhiều bằng chứng khoa học đã cho thấy việc tuân thủ đồng hồ sinh học, bao gồm việc ăn đúng bữa, ngủ - thức vào giờ cố định... là tốt cho sức khỏe. Nhưng đây là lần đầu tiên các bằng chứng vững chắc cho thấy không làm điều đó ảnh hưởng đến biến cố mà nhiều người sợ hãi: Đột quỵ.

Ở người bình thường, huyết áp đều giảm tự nhiên 10-15% vào ban đêm. Nghiên cứu này cho thấy khi ánh sáng mà chúng ta tiếp nhận trong ngày bị thay đổi do chế độ làm việc giờ giấc thất thường, hoặc theo ca luân phiên

bao gồm một số ngày trực đêm, đồng hồ sinh học sẽ bị phá vỡ và dẫn đến thiệt hại ở cơ chế giảm huyết áp tự nhiên này.

Hậu quả của điều này là tăng nguy cơ khởi phát đột quỵ sớm và giảm tuổi thọ.

Các tác giả cũng cố tìm ra phương án khắc phục bớt hậu quả của điều đó, có thể là lời khuyên hữu ích cho những ai đang tạm “mắc kẹt” với công việc: Nhịn ăn gián đoạn.

Đó là một kiểu ăn kiêng mà trong y khoa được nghiên cứu để kiểm soát tiểu đường, trong khi nhiều người khác lại dùng như biện pháp giảm cân bởi được chứng minh là thúc đẩy trao đổi chất.



Ảnh minh họa

Cách ăn khá đơn giản: Ăn vào một khoảng thời gian nhất định trong ngày, khoảng thời gian còn lại không ăn gì. Ví dụ nhịn ăn gián đoạn 12-12 nghĩa là từ bữa sáng đến bữa tối gói gọn trong 12 giờ, 12 giờ còn lại không ăn.

Có những công thức khác nghiệt hơn và dễ chịu hơn. Các chuyên gia khuyến nghị nên thử những công thức dễ chịu trước, trừ khi bạn là người bệnh đang nhịn ăn gián đoạn với sự theo dõi của bác sĩ.

Nghiên cứu trên chuột của các bác sĩ và nhà khoa học Atlanta cho thấy nhịn ăn gián đoạn giúp trì hoãn sự khởi phát của đột quỵ ở người có đồng hồ sinh học không được ổn định.

Theo một phương diện nào đó, nhịn ăn gián đoạn cũng là cách tự ổn định đồng hồ sinh học, bởi bạn sẽ phải ăn gói gọn trong khung giờ cố định. ■

Đảo Norfolk - Úc

Theo trang web của hòn đảo Norfolk, đây là nơi hẻo lánh xinh đẹp nhưng lại bị đồn là một trong những nơi bị ma ám nhất nước Úc. Trong những năm 1800, hòn đảo này dùng để giam giữ một số tên tội phạm bạo lực. Họ trải qua những đợt tra tấn và bị sát hại dã man.

Thật ngạc nhiên khi gần một nửa dân địa phương nói rằng họ đã từng gặp ma. Chính sự huyền bí này thu hút du khách đến đảo “săn ma” hàng năm.

Các công ty du lịch địa phương có thể hướng dẫn du khách đến các di tích lịch sử ở Kingston để khám phá những điều kỳ bí. ■

NEW **Bán Tiệm Nail & Massage**
HWY6 SOUTH
Cần sang tiệm Nails & Massage tọa lạc tại 3715 HWY6 Suite#100 Houston, TX, 77082. Giá cả thương lượng. Anh chị em nào có nhu cầu liên lạc Cô Linh.
Linh: 832-646-1905 (Từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.)

NEW **Bán Tiệm Nail**
RIVEROAKS DISTRICT, GALLERIA 77027
- Tiệm rộng 2,7k sqft. 3 phòng Wax/massage, 13+ ghế, 9 bàn, 2 restrooms. Nhiều high end apartments. Rent 8.9K (nước, trash included)
- Income \$68k-\$78k/month. 2022 trên \$870k (chưa kể Cash, Zelle, Cashapp & Venmo)
- Thợ kinh nghiệm và rất đàng hoàng.
Giá bán \$450,000.
Thật lòng mua xin Text: 832-856-2004

NEW **Cho Thuê Tiệm Nail**
BEAUMONT, TX
Cho thuê tiệm Nail, tiệm có 5 bàn, 5 ghế spa. Sẵn sàng khai trương trong khu mua sắm.
Tiền rent \$1,800.
2916 E Lucas Beaumont TX, 77703
Xin liên lạc Hiền Nguyễn: 832-877-9951

NEW **Bán Tiệm Nail**
ELDRIDGE & 1960
Bán tiệm Nail giá rẻ. Tiệm ở Northwest, vị trí tốt, gần Eldridge & 1960. Khu trung tâm mua sắm sầm uất.
Xin liên lạc Amy: 713-367-5789

NEW **Bán Tiệm Tóc**
HOUSTON, TX 77084
Vi 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 mướn 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 (Hiền)
832-898-1759 (Lina)

NEW **Bán Tiệm Nail**
TIDWELL & FULTON
Tiệm trên đường Tidwell & Fulton. Tiệm rộng 1,200 sqft. 4 ghế, 6 bàn. Rent \$1,600 một tháng, bao nước và rác.
Giá bán \$20,000.
Xin liên lạc Minh Lê: 713-261-5709

NEW **Bán Tiệm Nail**
CÁCH HK4 20' LÁI XE
Tiệm cách Hong Kong 4 - 20 phút lái xe, tiệm mới remodel, rộng 1,270 sqft. Hiện có 5 thợ, tiệm có 6 ghế, 8 bàn Nails, 1 phòng Wax, phòng ăn, đầy đủ supply. Có lượng khách ổn định. Chủ cần move.
Anh chị em nào cần vui lòng gọi: 832-462-4433 (Xin để lại lời nhắn.)

NEW **Bán Nhà Hàng Phở**
KHU KATY
Bán nhà hàng phở rộng trên 3,000 sqft. Sạch sẽ, nhà bếp rộng. Ở khu Katy, good location, trên đường đông xe nhộn nhịp S. Mason Rd.
Cần biết thêm chi tiết xin vui lòng gọi: 832-955-3698

NEW **Bán Nhà Hàng**
KHU PASSADENA
Vi lý do sức khỏe cần bán gấp nhà hàng khu Pasadena.
Xin vui lòng liên lạc Thành: 832-794-6932

NEW **Bán Tiệm Nail**
HOUSTON, TX 77071
Tiệm có 5 bàn, 5 ghế, hoạt động trên 10 năm. Income ổn định. Rent \$1,329/tháng, free nước. Quá rẻ luôn, bán \$30k. 10762 S.Gessner Rd, Houston, TX 77071.
Thật lòng xin liên lạc: 713-771-0914 (Không thật lòng, đừng làm phiền. Cảm ơn.)

NEW **Bán Tiệm Quần Áo**
HARWIN, HOUSTON TX 77036
Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mỹ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày. Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.
Nếu cần mua xin liên lạc Nguyễn: 346-431-5028 * 346-310-0451

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

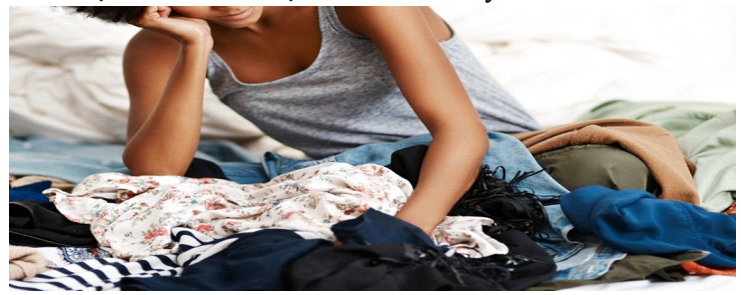
Hóa ra “lười biếng” không phải là lý do cho sự trì hoãn như chúng ta đã lầm tưởng

Chuyên gia chỉ ra những kiểu người thường gặp phải vấn đề trì hoãn và đưa ra những phương hướng giải quyết.

Jenny Yip, nhà tâm lý học lâm sàng và giám đốc điều hành của Trung tâm Little Thinkers tại Los Angeles, cho biết rằng sự lười biếng thường không phải là lý do đáng sau sự trì hoãn. Sự lười biếng có thể được miêu tả giống như suy nghĩ “tôi hoàn toàn không muốn nghĩ về điều này”, “tôi thấy khó chịu khi phải nghĩ về điều này, do đó, thật khó để tôi có thể hoàn thành công việc này”.

Theo các chuyên gia, biết được lý do tại sao bạn hay trì hoãn và học cách giải quyết nó là hướng duy nhất để thay đổi hành vi của bạn. Sự trì hoãn có thể gây ra nhiều hậu quả trong cuộc sống hằng ngày như tự hậu trong công việc, không đạt được mục tiêu cá nhân, đồng thời cũng tác động tiêu cực đến cảm xúc hoặc tinh thần. Theo một nghiên cứu mới đây trên hơn 3.500 sinh viên đại học, sự trì hoãn có liên quan đến trầm cảm, lo lắng, căng thẳng, ngủ kém, thiếu hoạt động thể chất, cô đơn và gặp khó khăn về kinh tế.

Sau đây là những kiểu người trì hoãn có thể giúp bạn xác định được về trường hợp của mình, bạn cũng có thể thuộc nhiều hơn một nhóm dưới đây:



Ảnh minh họa Người cầu toàn

Người cầu toàn luôn muốn mọi thứ được hoàn thành theo một cách hoàn hảo nên sẽ cần sự nỗ lực tối đa. Nếu người cầu toàn không có kế hoạch cụ thể, phương hướng rõ ràng để hoàn thành nhiệm vụ, họ sẽ mất định hướng.

Itamar Shatz, một nhà nghiên cứu tại Đại học

Cambridge ở Vương quốc Anh đã chia sẻ phương hướng giải quyết cho những người cầu toàn hay trì hoãn: “Bạn nên nhận ra rằng các tiêu chuẩn cầu toàn là không thực tế. Hãy thay thế chúng bằng những tiêu chuẩn đủ tốt và cho phép bản thân mắc một số sai lầm”.

Người mơ mộng

Chuyên gia cho biết: “Một người mơ mộng hay trì hoãn do không thích những chi tiết phức tạp cần thiết để hoàn thành các dự án của họ. Họ thích có ý tưởng mới và sau đó thường cảm thấy khó khăn hoặc nhầm lẫn để tiếp tục. Những người mơ mộng cũng có thể nghĩ mình sẽ gặp được một số may mắn hoặc sự hỗ trợ, khiến cho việc chủ động và hiệu quả công việc của họ thường đi xuống”.

Người mơ mộng nên rèn luyện bản thân để phân biệt giữa ước mơ và mục tiêu hiện tại, làm việc tuân tự bằng sáu câu hỏi: cái gì, khi nào, ở đâu, ai, tại sao và như thế nào. Biến “sớm thôi” hoặc “ngày khác” thành một thời điểm cụ thể. Đồng thời hãy viết các kế hoạch theo một dòng thời gian và vạch sẵn từng bước để hoàn thành.

Người chống đối

Những người mắc chứng trì hoãn chống đối thường có xu hướng làm mọi thứ ngược lại so với những gì người khác mong đợi hoặc yêu cầu họ làm, chứ không phải những gì họ muốn. Sự bị quan này làm giảm động lực hoàn thành nhiệm vụ của họ.

Shatz nói, nếu bạn có suy nghĩ này, hãy tìm những cách tích cực để cảm thấy mọi thứ trong tầm kiểm soát. Cố gắng hành động hơn và hợp tác với một nhóm chứ không phải chống lại họ. ■

Ba dấu hiệu xác định sớm căn bệnh ung thư da ở đàn ông

Nghiên cứu mới chỉ ra một số thống kê đáng báo động về cách chẩn đoán ung thư da ở nam giới thuộc các nhóm chủng tộc khác nhau.

Nghiên cứu chỉ ra rằng gần một nửa số đàn ông da đen được chẩn đoán khi bệnh đã ở giai đoạn nặng, trong khi con số này ở đàn ông da trắng chỉ là khoảng 20%. Khi được phát hiện sớm, ở giai đoạn I hoặc II, khối u ác tính có thể được phẫu thuật cắt bỏ vì ung thư chưa lan đến các hạch bạch huyết hoặc các cơ quan khác của cơ thể. Khi bệnh đã phát triển đến giai đoạn sau, người bệnh cần được chữa

bằng liệu pháp miễn dịch hoặc hóa trị, tuy nhiên nó cũng làm giảm cơ hội sống sót. Trong nghiên cứu, nam giới da trắng có tỷ lệ sống sót sau 5 năm khá cao (75,1%), so với chỉ khoảng một nửa nam giới da đen (51,7%) sống sót sau 5 năm sau khi được chẩn đoán. Một giả thuyết khả thi về lý do tại sao nam giới da đen được chẩn đoán muộn như vậy là sự khác biệt trong cách biểu hiện của khối u ác tính ở nam giới da đen. Trong khi mọi trường hợp khác được nghiên cứu có nhiều khả năng bị u ác tính lan rộng trên bề mặt - loại u ác tính phổ biến nhất được đặc trưng bởi các tổn thương da bất thường - thì đàn ông da đen có nhiều khả năng bị u ác tính ở đầu hoặc u ác tính ở tay hoặc chân.

Dưới đây là ba nơi mà đàn ông nên kiểm tra thường xuyên về khối u ác tính:

Lông bàn chân

Da nám có thể lọc tia UV hiệu quả gấp đôi so với da sáng hơn, do đó ung thư da ít phổ biến hơn ở những người có tông màu da sẫm màu. Tuy nhiên, lông bàn chân có thể là một nơi ít được chú ý mà khối u ác tính hình thành.

Trường Y khoa OHSU nói rằng mọi người “có lượng sắc tố như nhau ở những khu vực hạn chế này, vì vậy mức độ rủi ro là tương đồng nhau”, đối với nam giới da đen cũng như nam giới da trắng.

Lông bàn tay

Giống như lông bàn chân, lông bàn tay có ít sắc tố hơn và có nhiều nguy cơ phát triển tổn thương ung thư da. Ngoài ra, không phải tất cả các tổn thương đều sẫm màu. Tiên sĩ Joanna Ludzik, trợ lý giáo sư da liễu tại Trường Y khoa OHSU, nói rằng “khối u ác tính màu hồng có thể xuất hiện dưới dạng một đốm nhỏ màu hồng hoặc trắng. Dấu hiệu là một đốm sáng dưới ánh đèn hoặc gương”.

Móng tay

Trong khi khối u ác tính thường liên quan đến nốt ruồi không đối xứng, các chuyên gia cho rằng nó cũng có thể xuất hiện dưới dạng các vết trên móng tay và móng chân. Để khám sàng lọc ung thư da hiệu quả nhất, bạn nên tẩy sơn móng tay trước khi đi khám.

Các chuyên gia cho biết thêm, các dấu hiệu cảnh báo khối u ác tính tương tự vẫn áp dụng cho tất cả mọi người. Bất kể bạn thuộc chủng tộc nào, khối u ác tính có thể hình thành ở bất kỳ đâu trên cơ thể - bao gồm cả bên trong miệng hoặc trên nhãn cầu. Ngoài ra, bạn nên thường xuyên theo dõi cơ thể để phát hiện được bất kỳ sự phát triển bất thường nào, đặc biệt nếu bạn bị ngứa hoặc chảy máu. ■

Cho Thuê Phòng
Room For Share

176-2067/1635

CHO THUÊ PHÒNG
Nhà một story Synott & Beechnut gần chợ Mỹ Hoa có dư 1 phòng và Master room cho thuê. Ưu tiên độc thân ít nấu ăn. Nhà sạch sẽ, khu an ninh.
Xin liên lạc Thiện: **832-566-5727**

173-2067/1635

PHÒNG CHO THUÊ
Phòng cho thuê, rộng rãi, bao điện nước, sấy, nấu ăn. Tháng \$400/người, \$500/2 người.
Gần nhà thờ Ngôi lời nhập thể, Kirkwood & Lima, Zipcode 77099.
Xin liên lạc:
Chú Ba: **832-521-4508**
Cô Ba: **832-945-0614**

133-2061/1630

PHÒNG CHO THUÊ
Phòng riêng biệt cho thuê, đầy đủ tiện nghi, rộng rãi, ưu tiên cho người độc thân. Gần chợ Hong Kong 3, Thăng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.
Xin Vui lòng:
Gọi Cô Quỳnh: **346-763-2679**
Chú Thành: **832-857-7456**

192-2069/1631

CHO THUÊ PHÒNG
Nhà khu Beechnut Landing góc Synott Beechnut (gần chợ Mỹ Hoa), có phòng trống cho thuê. Tiện nghi đầy đủ, sạch sẽ, an ninh.
Xin liên lạc cô Mai: **832-768-4380**

138-2061/1629

CHO SHARE PHÒNG
Nhà vùng Southwest gần chợ Hong Kong 5 có phòng cho thuê \$300/tháng, bao điện nước, giặt, sấy, internet. Có đủ đồ dùng trong phòng.
Xin liên lạc:
832-428-4054

142-2062/1631

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu Eldridge (Bellaire), gần chợ Mỹ Hoa, dư 1 phòng cho share \$380/tháng. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu an ninh.
Xin liên lạc Tuyết: **346-378-8333**

166-2066/1634

CHO SHARE PHÒNG
Nhà còn dư 2 phòng muốn cho share. Khu Beltway 8 and Highway 249. Zipcode 77086
Xin liên lạc:
832-875-4009

151-2062/1631

CHO SHARE PHÒNG
Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (khu Bellaire). Ít nấu ăn, \$400/tháng.
Xin liên lạc:
408-947-1688 * 669-285-8701

134-2061/1629

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

146-2062/1631

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở Bellaire Hwy6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút. Có phòng cho share, phòng rộng, khu an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.
Xin liên lạc Hoa:
832-289-9273

137-2061/1629

MỚI 06/23 - CHO SHARE PHÒNG
Nhà dư 2 phòng. Trên lầu và dưới lầu. Bao điện nước, gas, khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.
Xin liên lạc:
832-289-7619 * 832-247-6959

144-2062/1630

CHO SHARE PHÒNG
Nhà mới khu Southwest, rộng rãi, thoáng mát, cho thuê phòng \$600/tháng. Phòng rộng có thể ở được 2 người. Ưu tiên nữ sinh viên hoặc có công việc Vững chắc.
Xin liên lạc (Text/Voice):
346-558-5345 * 832-310-7699

154-2063/1631

CHO SHARE PHÒNG
Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, còn dư phòng cho share. Đầy đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.
Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

163-2080/1648

CẦN MUA
Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:
Xin Gọi:
832-661-0342

135-2061/1629

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

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.

XUỞNG 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 Condo For Rent
BOONE & BISSONNET

Condo Housing for rent, Boone Rd & Bissonnet, gần chợ VN. 2 beds, 2 baths, 1,100 sqft. Lót gạch sạch sẽ. \$1,300/tháng. Bao nước, có máy giặt, sấy, patio.

Vui lòng text message: **832-495-7206**
Hoặc gọi sau 6:30pm. Cuối tuần gọi lúc nào cũng được

NEW Nhà Cho Thuê
KHU NORTHWEST

Nhà cho mướn giá \$1,600/tháng. Khu Northwest, nhà 3PN 2NT. Khu yên tĩnh, nhà trống thoải mái. Credit, income, và employment verification required.

Vui lòng text (tên và số điện thoại): **832-420-3983**
Chúng tôi sẽ gọi lại ngay

SUU TÂM & TÌM HIỂU

Ngọn núi lửa lớn nhất Hệ Mặt Trời đang ở đâu?

Đỉnh Olympus trên Sao Hỏa là ngọn núi cao nhất được biết đến trong số tám hành tinh trong Hệ Mặt Trời, nó cao gấp 2,4 lần đỉnh Everest, và bạn buộc phải đứng bên ngoài không gian nếu muốn ngắm toàn cảnh ngọn núi này.

Đỉnh Olympus (Olympus Mons) trên Sao Hỏa cao hơn 21.171 mét so với mực chuẩn của Sao Hỏa, tức là gấp



khoảng 2,4 lần độ cao của đỉnh Everest (bao gồm cả độ dày của tuyết trên đỉnh - 8.848 mét so với mực nước biển). Tuy nhiên nếu tính từ chân núi đến đỉnh núi theo chiều thẳng đứng thì đỉnh Olympus sẽ cao tới 21.900 mét.

Đỉnh Olympus, là một ngọn núi lửa hình khiên trên Sao Hỏa. Núi lửa hình khiên là một núi lửa lớn với bề mặt trên rộng và độ dốc thoải, giống như một chiếc khiên.

Những ngọn núi lửa có hình dạng này cũng tồn tại với số lượng lớn trên Trái Đất, ví dụ như Đảo lớn Hawaii là một ngọn núi lửa hình khiên điển hình với diện tích 10.414 km vuông, độ cao khoảng 4.000 mét.

Một số người nói chiều cao của nó có thể không đúng như vậy vì không có đại dương trên Sao Hỏa. Tuy nhiên, dù trên Sao Hỏa không có mực nước biển, nhưng mốc Sao Hỏa được đề cập ở đây cũng có ý nghĩa tương đương với mực nước biển trên Trái Đất.

Ngoài ra, mốc này không phải là điểm thấp nhất trên bề mặt Sao Hỏa, ví dụ như vùng đồng bằng 1.000 km nằm ở phía tây bắc của Olympus Mons, nó có độ cao thấp hơn 5.000 mét khi so với mốc chuẩn của Sao Hỏa.

Nếu tính từ đồng bằng này làm điểm tham chiếu, chiều cao thẳng đứng của đỉnh Olympus sẽ lên tới 26 km.

Nếu hệ quy chiếu trắc địa (datum) của Sao Hỏa bằng với mực nước biển của Trái Đất chúng ta, thì chiều cao của đỉnh Olympus gần gấp 2,4 lần đỉnh Everest của Trái Đất! Miệng núi lửa của ngọn núi lửa hình khiên này bao gồm 6 hồ sụp đổ chồng lên nhau, với chiều dài và chiều rộng là 80 x 60 km.

Nơi sâu nhất dưới mực nước biển của Trái Đất là rãnh Mariana, nơi sâu nhất có độ sâu tới 11.000 mét, nhưng nó lại không đại diện cho độ sâu trung bình của toàn bộ đại dương.

Độ sâu trung bình của các đại dương trên Trái Đất là khoảng 3.700 mét, nếu lấy độ sâu này làm mốc trắc địa của Trái Đất thì độ cao tuyệt đối của đỉnh Everest sẽ là 12.548 mét, từ đó có thể thấy nó vẫn thấp hơn nhiều so với đỉnh Olympus trên Sao Hỏa.

Olympus Mons nằm ở 18,65 độ vĩ Bắc và 226,2 độ kinh Đông trên Sao Hỏa. Chiều rộng của toàn bộ ngọn núi là khoảng 600 km, nghĩa là khoảng cách đường thẳng nằm ngang trung bình từ chân núi đến đỉnh núi có thể đạt tới 300 km. Do đó, đỉnh Olympus hoàn toàn không thể nhìn

thấy từ chân núi, và nó chỉ có thể được nhìn thấy toàn bộ từ không gian.

Cho đến nay, sự đồ sộ của đỉnh Olympus vẫn được coi là độc nhất vô nhị trong Hệ Mặt Trời, và chưa từng có hành tinh nào được tìm thấy có một ngọn núi lớn như vậy. Bởi vì kích thước khổng lồ của nó, chúng ta sẽ không thể nhìn thấy hình ảnh đầy đủ của nó từ bề mặt Sao Hỏa.

Đỉnh Everest là đỉnh cao nhất của dãy Himalaya, độ cao trung bình của dãy Himalaya là 6.000 mét, được hình thành do sự va chạm và đùn đẩy của hai mảng lục địa lớn. Khác với đỉnh Olympus, sườn núi Everest rất dốc, sườn phía Bắc có độ dốc trung bình lên tới 45 độ, nhiều nơi còn là vách đá dựng đứng nên việc leo trèo khá khó khăn.

Đỉnh Olympus mặc dù có độ cao thẳng đứng lớn, nhưng nó lại không dốc đứng như đỉnh Everest, độ dốc của nó rất thoải, bởi vậy có thể nói rằng nếu leo lên đỉnh Olympus, chúng ta sẽ gặp ít khó khăn hơn khi so với việc leo lên đỉnh Everest.

Olympus Mons là một ngọn núi lửa và nó đã từng phun trào trong quá khứ, nhưng sau đó lõi của Sao Hỏa dần nguội đi, hiện tại nó chỉ là một ngọn núi lửa đã tắt, và đây cũng được coi là ngọn núi lửa lớn nhất trong Hệ Mặt Trời với diện tích khoảng 300.000 km vuông.

Olympus Mons là một núi lửa hình khiên và dạng núi lửa này cũng tồn tại trên Trái Đất. Mauna Loa (tiếng Hawaii: Mauna Kea) là một trong những núi lửa hình khiên lớn nhất trên Trái Đất.

Ngoài ra, núi lửa Mauna Loa cũng là ngọn núi có độ cao chênh lệch từ chân núi đến đỉnh núi lớn nhất trên Trái Đất, tính từ chân núi ở độ cao 5.998 mét dưới mực nước biển Thái Bình Dương đến đỉnh thì ngọn núi ở độ cao 4.205 mét so với mực nước biển, chênh lệch độ cao giữa chân núi và đỉnh núi là 10.203 mét.

Núi được cấu tạo chủ yếu bằng đá do đó khả năng chịu áp lực của chúng là có hạn. Các nhà khoa học cho biết, môi trường trọng lực của Trái Đất đã đặt ra giới hạn cho độ cao của những ngọn núi, độ cao của núi trên Trái Đất sẽ không thể vượt quá 20.000 mét, thậm chí rất khó vượt qua 15.000 mét. Độ cao của đỉnh Everest từng vượt quá 10.000 mét, nhưng nó nhanh chóng bị hạ xuống.

Sở dĩ trên Sao Hỏa có núi cao hơn Trái Đất là vì lực hấp dẫn của Sao Hỏa nhỏ hơn Trái Đất rất nhiều, thể tích của hành tinh này cũng chỉ bằng 1/7 Trái Đất và khối lượng của nó cũng chỉ bằng 1/11 Trái Đất.

Áp suất trên Sao Hỏa vốn dĩ rất thấp, chỉ bằng khoảng 0,75% áp suất khí quyển trên Trái Đất, và khi lên đến đỉnh Olympus, áp suất tại đó chỉ bằng 8% so với mức cơ bản của Sao Hỏa; trên đỉnh Everest, áp suất khí quyển là 33%. Do đó, có thể thấy rằng môi trường của đỉnh Olympus sẽ tì tẻ và khắc nghiệt hơn rất nhiều so với đỉnh Everest.

Khối lượng nhỏ và lực hấp dẫn nhỏ sẽ khiến cho giới hạn chiều cao của các ngọn núi lớn hơn. Trên thực tế, khối lượng của các hành tinh trong vũ trụ càng nhỏ thì hình dạng của chúng càng ít tròn và độ cao cực đại của các đỉnh trên bề mặt của chúng vượt xa độ cao của Trái Đất. ■

Sao Mộc có tới 92 vệ tinh quay xung quanh, nhiều nhất trong hệ Mặt trời

Sao Mộc đã là “vua” trong hệ Mặt trời và những khám phá mới đây phát hiện thêm 12 vệ tinh nữa quay quanh nó, nâng tổng số vệ tinh quay quanh nó lên tới 92, nhiều nhất trong hệ Mặt trời. 12 vệ tinh mới được xác nhận quay quanh Sao

Mộc, nâng tổng số lượng vệ tinh quay quanh Sao Mộc lên tới 92, vượt qua Sao Thổ với 83 vệ tinh quay quanh.

Các vệ tinh mới được phát hiện có kích thước nhỏ, rộng từ 1 đến 3,2 km và hầu hết chúng có quỹ đạo rộng. Chín trong số 12 vệ tinh mất hơn 550 ngày để quay quanh Sao Mộc, hành tinh khí khổng lồ, Sky and Telescope báo cáo.

Những vệ tinh ở xa này cũng quay quanh Sao Mộc theo chuyển động lùi, nghĩa là chúng di chuyển theo hướng ngược lại với hướng quay của Sao Mộc.

Theo nhà nghiên cứu đã phát hiện ra chúng, quỹ đạo xa và ngược của chúng có thể có nghĩa là những vật thể này từng là tiểu hành tinh và cuối cùng bị cuốn vào lực hấp dẫn của Sao Mộc.

Các vệ tinh được phát hiện vào năm 2021 và 2022 bởi Scott Sheppard, một nhà thiên văn học tại Viện Khoa học Carnegie ở Washington, D.C, Mỹ.

Các vệ tinh tự nhiên nổi tiếng nhất của Sao Mộc là bốn vệ tinh Galileo (được đặt tên theo nhà thiên văn học Galileo Galilei, người đã quan sát chúng vào năm 1610).

Chúng bao gồm Io (với các hồ dung nham và các vụ phun trào núi lửa khổng lồ), Europa (với lớp vỏ băng giá và đại dương nước bên trong), Ganymede (vệ tinh lớn nhất trong hệ Mặt trời, lớn hơn cả Sao Thủy, theo NASA) và Callisto (vệ tinh nhiều miệng núi lửa nhất trong hệ Mặt trời).

Năm nay, Tàu thám hiểm Sao Mộc của Cơ quan Vũ trụ Châu Âu (được gọi là JUICE) sẽ được phóng về phía hành tinh khí khổng lồ này. Còn vào năm 2024, tàu Europa Clipper của NASA sẽ được phóng lên để thực hiện sứ mệnh quan sát kỹ hơn về vệ tinh Europa. ■

Biến đổi khí hậu có thể gây ra những cơn sóng thần khổng lồ “chết chóc” từ Nam Cực

Nghiên cứu mới cho thấy các vết trượt trong trầm tích dưới đáy biển Nam Cực có thể sinh ra những cơn sóng thần khổng lồ khi đại dương ấm lên.

Một nghiên cứu mới đây đã cảnh báo rằng biến đổi khí hậu có thể gây ra sự lở đất dưới vùng nước ở Nam Cực, dẫn đến những cơn sóng thần khổng lồ. Sau khi khoan vào lõi trầm tích dưới đáy biển Nam Cực, các nhà khoa học phát hiện ra trong thời kỳ nóng lên toàn cầu trước đây, khoảng 3 và 15 triệu năm trước, các lớp trầm tích đã xuất hiện sự lỏng lẻo và trượt xuống dẫn đến những cơn sóng thần khổng lồ ập vào bờ biển Nam Mỹ, New Zealand và Đông Nam Á.

Giờ đây, khi biến đổi khí hậu làm các đại dương ấm lên, các nhà nghiên cứu lo sợ rằng những cơn sóng thần này có thể bùng phát lại. Sự kết thúc các thời kỳ băng giá định kỳ trên Trái Đất khiến các tảng băng co lại và rút đi, làm giảm tải trọng lên các mảng kiến tạo Trái Đất, khiến chúng bật ngược lên trong quá trình bật ngược đẳng tĩnh. Sau khi các lớp trầm tích yếu hình thành với số lượng đủ lớn, lực địa ở Nam Cực dâng lên đã gây ra các trận động đất làm cho lớp sỏi thô trượt khỏi rìa thêm lục địa, dẫn đến lở đất và sóng thần.

Jenny Gales, giảng viên về thủy văn và thăm dò đại dương tại Đại học Plymouth tại Anh, cho biết: “Những phát hiện của chúng tôi nhấn mạnh việc chúng ta cần khẩn trương nâng cao những hiểu biết về biến đổi khí hậu toàn cầu và ảnh hưởng của nó đến sự ổn định của khu vực Nam Cực, cũng như khả năng xảy ra sóng thần trong tương lai”. ■

152-2063/1631

NEW Bán Tiệm Dry Cleaners
WESTHEIMER - GALLERIA

Sang tiệm Dry Cleaners & Alterations, khu Westheimer - Galleria. Tiệm có nguồn khách ổn định.

Xin vui lòng gọi: **832-592-7541**
(Gặp Phương để biết thêm chi tiết)

129-2060/1628

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)

157-2063/1631

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**

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036
(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xíu 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

Câu chuyện về cô gái từng rơi khỏi máy bay ở độ cao 3.000 mét, 11 ngày sau được tìm thấy trong rừng với bộ dạng khó tin

Là người duy nhất may mắn sống sót sau vụ tai nạn máy bay vào năm 1971, Juliane Koepcke đã trải qua 11 ngày trong rừng để tìm đường quay trở lại nền văn minh.

Bước lên chuyến bay 508 của Hãng Hàng không Lansa với 92 hành khách và 5 thành viên phi hành đoàn vào đêm Giáng sinh năm 1971, Juliane Koepcke chắc chắn sẽ không thể tưởng tượng nổi điều gì sắp xảy ra với mình.

Được biết, Juliane Koepcke sinh ra ở Lima, Peru vào ngày 10/10/1954, cô là con của hai nhà động vật học người Đức đã chuyển đến Peru để nghiên cứu động vật hoang dã.

Vào thời điểm xảy ra vụ tai nạn, Juliane đã 17 tuổi và cô cùng mẹ của mình đang trên đường từ Lima, Peru đến thành phố Pucallpa ở phía đông để thăm cha cô, người đang làm việc trong Rừng nhiệt đới Amazon.

Trước chuyến đi, cô đã nhận bằng tốt nghiệp trung học và mang trong mình giấc mơ theo học ngành động vật học giống như cha mẹ mình. Nhưng chuyến bay kéo dài một giờ của mẹ con cô đã trở thành cơn ác mộng khiến cho mọi thứ hoàn toàn thay đổi.

Tại nạn máy bay thảm khốc Để đi chuyến tới Lima, Juliane ngồi ở 19F bên cạnh mẹ mình trên chiếc máy bay chở 86 hành khách khác cùng phi hành đoàn. Tuy nhiên, chiếc máy bay này đã không may va phải một cơn bão lớn.

Việc máy bay gặp sự cố đã khiến hành lý bật ra khỏi khoang ở phía trên. Vào lúc đó, mẹ của Juliane thì thào: "Hy vọng mọi việc suôn sẻ". Tuy nhiên, chỉ ít lâu sau, một tia sét đã đánh trúng động cơ và chiếc máy bay vỡ tan thành nhiều mảnh.

Vào thời điểm máy bay gặp nạn, Juliane chỉ có thể nhớ rằng có tiếng la hét của mọi người, tiếng ồn của động cơ cho đến khi tất cả những gì cô ấy có thể nghe thấy là tiếng gió bên tai.

"Điều tiếp theo tôi biết là tôi không còn ở trong cabin nữa. Tôi đã ở bên ngoài, ngoài trời. Tôi đã rơi khỏi máy bay, máy bay đã rời bỏ tôi". - Juliane cho biết.

Bên cạnh đó, Juliane Koepcke cũng nhận ra rằng cô bị rơi tự do khỏi máy bay khi vẫn ngồi trên chiếc ghế của mình. Sau đó, cô bất tỉnh. Khi tỉnh dậy, cô nhận thấy mình đã rơi từ độ cao 3.000 mét xuống và đang ở giữa khu rừng nhiệt đới Peru và chỉ bị thương nhẹ.

Sống sót trong rừng nhiệt đới trong 11 ngày

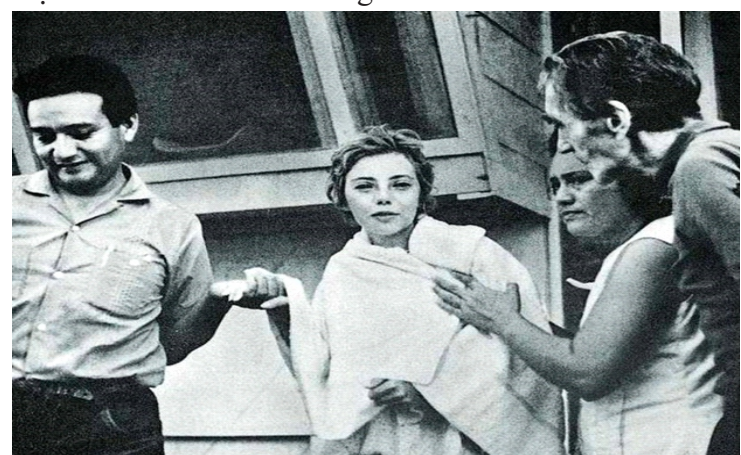
Choáng váng vì chấn động và cú sốc sau vụ tai nạn thảm khốc, Juliane chỉ có thể xâu chuỗi một vài sự kiện cơ bản mà cô vừa trải qua. Cô biết mình đã sống sót sau một vụ tai nạn máy bay và cô ấy không thể nhìn rõ bằng một bên mắt. Ngoài ra, cô còn bị gãy xương đòn, có một vết rạch sâu ở bắp chân. Sau đó, cô lại rơi vào trạng thái bất tỉnh.

Phải mất nửa ngày để Juliane có thể hoàn toàn đứng dậy. Lúc đầu, cô lên đường tìm mẹ nhưng không thành công. Tuy nhiên, trên đường đi, cô đã may mắn bắt gặp một cái giếng nhỏ. Mặc dù cảm thấy vô vọng, nhưng Juliane cho biết cô vẫn nhớ lời khuyên của cha mình rằng hãy đi xuôi theo dòng nước vì đó là nơi nền văn minh sẽ tồn tại.

"Một dòng chảy nhỏ sẽ chảy vào một dòng chảy lớn hơn rồi lại chảy vào một dòng chảy lớn hơn nữa và thậm chí còn lớn hơn nữa, và cuối cùng bạn sẽ tìm được sự giúp đỡ". - Juliane nhắc lại.

Nhờ có lời khuyên của cha, Juliane đã bắt đầu cuộc hành trình gian nan kéo dài 11 ngày của mình. Cô cứ luân phiên đi bộ rồi bơi và ngược lại. Vào ngày thứ 4 sau vụ tai nạn, cô tình cờ gặp ba hành khách đã từ vong với tư thế vẫn đang ngồi trên ghế. Họ dường như đã tiếp đất bằng vùng đầu với một lực lớn đến nỗi họ bị chôn sâu dưới đất với hai chân giơ thẳng lên không trung. Một trong số họ là phụ nữ, nhưng sau khi kiểm tra, Juliane nhận ra đó không phải mẹ mình.

May mắn đến với cô gái 17 tuổi khi cô tìm thấy một túi kẹo ở gần nơi của 3 hành khách này và có thể tận dụng làm nguồn thức ăn duy nhất của cô ấy trong những ngày còn lại trong rừng. Dù vậy, cô vẫn phải đối mặt với nhiều mối nguy hiểm khác như các xác chết la liệt, không có củi khô để nhóm lửa, thú dữ trong rừng hay vết thương ngày một đau nhức do nhiễm trùng.



Hình ảnh Juliane sau vài ngày kể từ khi được giải cứu khiến nhiều người không thể tin nổi

Phía ngoài rừng, vụ tai nạn máy bay đã thúc đẩy cuộc tìm kiếm lớn nhất trong lịch sử Peru, nhưng do mật độ rừng dày đặc, máy bay không thể phát hiện ra mảnh vỡ

của vụ tai nạn chứ đừng nói đến một người. Juliane Koepcke cũng cho biết rằng, cô đã nghe và nhìn thấy máy bay cứu hộ, trực thăng cứu hộ nhưng không thể thu hút sự chú ý của họ.

Cuộc giải cứu đáng kinh ngạc Vào ngày thứ 9 lang thang trong rừng, Juliane tình cờ tìm thấy một túp lều và quyết định nằm nghỉ ngơi trong đó. Sau đó, cô nghe thấy giọng nói của ba nhà truyền giáo Peru, chủ nhân của túp lều. Juliane Koepcke mô tả: "Người đàn ông đầu tiên tôi nhìn thấy giống như một thiên thần".

Trong khi đó, ba nhà truyền giáo thì không hoàn toàn cảm thấy như vậy. Họ hơi sợ hãi khi nhìn thấy cô gái, và thoát đầu nghĩ cô có thể là một thủy thần, mà họ thường gọi là Yemanjábut. Dù vẫn còn cảnh giác nhưng họ vẫn để Juliane ở lại lều thêm một đêm và dùng thuyền đưa cô đến bệnh viện gần đó.

Sau khi được điều trị vết thương, Juliane đoàn tụ với cha mẹ. Cô cũng giúp các nhà chức trách xác định vị trí của chiếc máy bay và tìm kiếm thi thể các nạn nhân. Mặc dù bị thương nhưng việc Juliane sống sót sau vụ tai nạn cũng như trong suốt nhiều ngày lang thang trong rừng đã khiến vô số người kinh ngạc. Trường hợp hy hữu này cũng ngay lập tức khiến Juliane trở nên nổi tiếng.

Vượt qua nhiều chấn thương tâm lý, Juliane đã theo học và nhận bằng tiến sĩ ngành sinh học tại Đại học Kiel ở Đức vào năm 1980. Sau đó, cô trở lại Peru để nghiên cứu về động vật và kết hôn. Năm 1998, Juliane quay lại địa điểm xảy ra vụ tai nạn để tham gia ghi hình bộ phim tài liệu "Wings of Hope" (Đôi cánh Hy vọng) kể về câu chuyện kinh ngạc của mình. Trên chuyến bay cùng với đạo diễn Werner Herzog, Juliane một lần nữa ngồi ở ghế 19F. Trải nghiệm này thôi thúc cô viết cuốn hồi ký kể về câu chuyện đáng kinh ngạc của mình mang tên "Khi tôi rơi xuống từ bầu trời".

Đảo Alcatraz ở California - Mỹ

Alcatraz nằm trong danh sách những hòn đảo "bị ma ám" nhất thế giới. Với nhiều truyền thuyết kỳ bí, hòn đảo này nổi tiếng là nơi dành cho những người "săn ma".

Theo Arcadia Publishing, nhiều du khách cho biết họ đã nhìn thấy và thậm chí chụp hình được những hồn ma. Chẳng hạn, vào năm 2014, một cặp vợ chồng người Anh trong chuyến tham quan hòn đảo đã chụp được bức ảnh của một hồn ma nữ.

Theo Times of India, nơi đây từng có nhà tù an ninh bậc nhất giam giữ một số tội phạm khét tiếng nhất. Nhiều người tin rằng những người tù nhân này trải qua rất nhiều cuộc tra tấn dã man. Ngoài ra, còn có nhiều căn phòng kỳ bí.

Advertisement for Golden Bank Fremont Branch Grand Opening. Features a 5.00% APY* 9-Month CD offer with a minimum deposit of \$10,000 and a maximum deposit of \$240,000. Includes the Golden Bank logo and contact information.

Advertisement for Lone Star College Houston North. Features the slogan "MY WHY IS THEM" and "GIÁO DỤC CỦA TÔI NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY." It lists five branches: Fairbanks, Fallbrook, Greenspoint, Victory, and Fairbanks. Includes a map of the branches and a QR code for more information.

Preferred Bank đã có mặt ở Houston!

Preferred Bank (NASDAQ: PFBC) là một ngân hàng thương mại có tài sản trị giá 6.5 tỷ USD hoạt động tại California, New York và Texas. Chúng tôi đã phục vụ cộng đồng trong hơn 30 năm với trọng tâm là dịch vụ khách hàng và xây dựng các mối quan hệ lâu dài. Chúng tôi cung cấp đầy đủ các dịch vụ ngân hàng bao gồm ngân hàng di động, dịch vụ quản lý ngân quỹ và mở tài khoản trực tuyến. Giờ đây, chúng tôi rất vui mừng được mở rộng văn phòng chuyên cho vay sản xuất thành một chi nhánh đầy đủ dịch vụ để chúng tôi có thể phục vụ cộng đồng Houston tốt hơn.

VUI LÒNG LIÊN LẠC CHÚNG TÔI TẠI SUGAR LAND TOWN SQUARE:

2150 Town Square Place, Suite 150
Sugar Land, Texas 77479
(346) 375-0885 | (346) 375-0589

GIỜ LÀM VIỆC:

Thứ Hai - Thứ Sáu
Từ: 9:00 giờ Sáng - 4:00 giờ Chiều



The Preferred Way to Bank

www.preferredbank.com

Los Angeles | Orange County | San Francisco | Houston | New York

*APY (Lãi suất phần trăm hàng năm) đã nêu ở trên có hiệu lực kể từ ngày 5/5/2023. APY có thể thay đổi mà không cần thông báo trước. Một khoản phạt sẽ được áp dụng nếu việc rút tiền được thực hiện trước ngày đáo hạn tài khoản. Các khoản phí khác có thể làm giảm thu nhập của tài khoản.

Chương Trình Chi Nhánh Khai Trương Đặc Biệt

5.00% APY*

9 tháng CD

Số Dư Đầu Kỳ \$100,000 Trở Lên



Màn hình sẽ khiến một nửa dân số thế giới bị cận thị trong tương lai

Màn hình điện thoại, máy tính đóng vai trò quan trọng khiến tỷ lệ dân số thế giới bị cận thị ngày càng tăng.

Các nhà khoa học tại Viện mắt Quốc gia Mỹ (NIH) dự đoán đến năm 2050 gần một nửa dân số thế giới sẽ bị cận thị.

Ngoài yếu tố về gene, nguyên nhân đến từ môi trường sống ngày càng khép kín hơn, và mắt người phải liên tục thích ứng với những nhiệm vụ mới như đọc sách, nhìn màn hình điện thoại liên tục, Tiến sĩ Viola Kanevsky, cựu Chủ tịch Hiệp hội Nhân khoa bang New York nhận định. Vì thế, con số những người bị cận thị sẽ còn tiếp tục tăng cao.

Trong khi đó, những người bị viễn thị lại không gặp những vấn đề này.

Với đặc điểm nhìn tốt hơn những vật thể ở khoảng cách xa, các nhà khoa học cho rằng tỷ lệ người bị viễn thị trước đây cao hơn rất nhiều so với hiện tại chỉ chiếm 5-10% dân số.



Ảnh minh họa

Lợi thế của người cận thị

Trên thực tế, di truyền có thể ảnh hưởng đến việc một người bị cận thị hoặc viễn thị. Nếu bố hoặc mẹ bị cận, con sinh ra sẽ có nguy cơ cận thị cao hơn, khoảng 30%.

Về mặt kết cấu mắt, mắt cận thị và viễn thị sẽ có một vài sự khác biệt. Mắt bị cận trông có vẻ sẽ “dài” hơn mắt thường, trong khi viễn thị lại “ngắn” hơn.

Theo tiến sĩ Kanevsky, hầu hết trẻ em khi được sinh ra đều viễn thị nhẹ nhưng đôi mắt sau đó sẽ dần dài ra và đạt đến hình thái chuẩn. Chúng sẽ hiệu chỉnh tâm nhìn để có thể nhìn gần hơn và giảm thiểu mỏi mắt hay lác mắt.

Còn những người trưởng thành bị cận thị là bởi khi đôi mắt của họ tiếp tục phát triển dài hơn mức tiêu chuẩn.

Mặc dù không thể thay đổi việc mình bị cận thị, con người hoàn toàn có thể ngăn đôi mắt càng trở nên tệ hơn, chuyên gia cho biết.

Ở giai đoạn đầu cuộc đời, bị cận thị sẽ giúp nhiều người có lợi thế hơn vì thích nghi tốt với nhiều môi trường khác nhau. Lợi thế này sẽ được duy trì nếu họ bị cận dưới 3 độ.

Tuy nhiên, họ cũng phải đối mặt với nguy cơ mắc

các bệnh về mắt như cườm nước, bong võng mạc cao hơn người bình thường.

Quy tắc 20-20-20 cho mắt cận

Để kiểm soát độ cận cho trẻ, bố mẹ có thể sử dụng kính tiếp xúc Ortho-K. Đây là kính áp tròng cứng được thiết kế để dùng vào ban đêm trong lúc ngủ giúp điều chỉnh lại giác mạc, phục hồi thị lực mà không cần đeo kính cận. Ngoài ra, họ cũng có thể sử dụng thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Những phương pháp này có hiệu quả 50% đối với trẻ bị cận thị. Mắt ở độ tuổi trưởng thành luôn thay đổi 0,5 độ theo chu kỳ một năm ví dụ như từ cận 2 độ tăng lên 2,5 độ trong một năm.

“Nếu sử dụng những phương pháp này, bố mẹ có thể làm chậm quá trình, giảm chỉ còn 0,25 độ/năm”, tiến sĩ Kanevsky nói thêm.

Nhưng theo chuyên gia, giải pháp hữu hiệu nhất để trị cận thị là dành thời gian cho hoạt động ngoài trời nhiều hơn.

Theo nghiên cứu của Viện nghiên cứu cận thị thế giới (IMI), trẻ em dành 80-120 phút ngoài thiên nhiên mỗi ngày sẽ giảm thiểu nguy cơ tăng độ cận.

Bạn có thể áp dụng quy tắc 20-20-20 để giảm nhức mỏi mắt nhằm hỗ trợ ngăn ngừa nguy cơ phát sinh các bệnh lý về mắt.

Cụ thể, sau mỗi 20 phút mắt làm việc liên tục với màn hình, hãy cho mắt tạm nghỉ ngơi bằng cách nhìn vào một vật ở cách mắt tối thiểu 20 feet (khoảng 6 mét) trong vòng 20 giây.

Mắt người cũng phải học thích nghi

Đến tuổi trung niên, mọi người bắt đầu không thể nhìn rõ những vật thể ở gần. Nhưng khác với tật viễn thị thông thường, nguyên nhân gây ra mắt yếu của người già lại đến từ lão hóa, không thể ngăn ngừa.

Bên trong mắt người có bộ phận thủy tinh thể trong suốt, giúp tập trung các tia sáng để tạo thành hình ảnh rõ nét, giúp ta có thể điều chỉnh tiêu điểm để nhìn xa gần như zoom bằng ống kính máy ảnh.

“Đến tuổi 40, thủy tinh thể phát triển như một củ hành tây, bắt đầu xơ cứng, xuất hiện thêm nhiều lớp màng. Ngay cả những người có thị lực tốt cũng bắt đầu dùng kính để đọc sách và đẩy các vật thể ra xa để nhìn rõ hơn”, cựu Chủ tịch New York State Optometric Association nói.

Với người bị viễn thị, họ có thể gặp phải lão thị sớm hơn người bình thường bởi mắt họ đã quen nhìn vào những vật ở xa thay vì nhìn rõ những vật thể gần. Những người bị cận thị sẽ gặp phải tình trạng này muộn hơn.

Theo tiến sĩ Viola Kanevsky, chỉ trong vài thập kỷ tới, đôi mắt của chúng ta sẽ tiếp tục thay đổi theo môi trường mới, giúp người già cũng có thể đọc hay nhìn màn hình máy tính hết như người trẻ. “Dù tương lai phát triển thế nào, mắt người cũng sẽ tiếp tục thích nghi với thế giới họ sống”, chuyên gia chia sẻ. ■

thảm họa biến, có thể nguy hiểm cho người hơn

“Một điều gì đó đã xảy ra” vào giữa năm 2021 - người đứng đầu một trung tâm nghiên cứu về cúm hàng đầu của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cảnh báo.

Một nghiên cứu vừa công bố trên Nature Communications khẳng định nhân loại đang đối diện với đợt bùng phát lớn nhất lịch sử của cúm gia cầm A/H5N1 (cúm gia cầm độc lực cao).

Rủi ro bùng dịch với con người vẫn đang được WHO đánh giá ở mức “thấp” nhưng đang gia tăng vì virus đã và đang tiếp tục thay đổi.

Tiến sĩ Richard Webby, Giám đốc Trung tâm hợp tác của WHO về Nghiên cứu sinh thái học của cúm ở thú và chim - thành viên nhóm nghiên cứu, cảnh báo “một điều gì đó đã xảy ra” vào giữa năm 2021.

Đó là thời điểm mà loại cúm này đột ngột chứng tỏ khả năng lây nhiễm cao hơn nhiều so với những đợt dịch cúm gia cầm trước đây, gây ra các đợt bùng phát kéo dài cho đến nay, càn quét chim hoang dã, gia cầm và cả những động vật có vú vốn chưa từng phát hiện bệnh này.

Nghiên cứu khẳng định virus này đã đột biến và gia tăng độc lực (khả năng gây bệnh nặng) trên đường lây lan từ châu Âu sang Bắc Mỹ từ năm 2021 đến nay.

Các nhà nghiên cứu đã thử xem xét một con chồn sương bị nhiễm một trong những chủng mới của cúm A/H5N1 và phát hiện một lượng virus không lồ trong não nó.

WHO từng tuyên bố hồi tháng 2 rằng nguy cơ lây nhiễm và gây ra dịch bệnh ở con người vẫn là thấp, sau khi 2 người mắc loại cúm này ở Campuchia (trong đó 1 người chết) được xác định là bị lây từ động vật chứ không phải từ người sang người.

Nhóm nghiên cứu nhắc lại phân loại rủi ro “thấp” đó nhưng đi kèm cảnh báo: “Virus này không tĩnh, nó đang thay đổi”.

“Điều đó làm tăng khả năng, thậm chí chỉ là khả năng tình cờ, virus này sở hữu các đặc điểm di truyền cho phép nó giống virus ở người hơn” - Tiến sĩ Webby nói. Điều đó có nghĩa nguy cơ nó tăng khả năng lây sang người và lây từ người sang người vẫn treo lơ lửng.

Nhóm nghiên cứu vẫn đang tìm kiếm 2 hoặc 3 thay đổi nhỏ dự kiến có thể xảy ra trong một loại protein của virus này, khiến nó thích nghi với người hơn. May mắn là đến nay vẫn chưa thấy.

Các tác giả cho biết điều cần làm bây giờ là tiếp tục giám sát nó, cũng như nỗ lực tiêm phòng cho gia cầm để kìm hãm đợt lây lan lớn này, như một số quốc gia bao gồm Trung Quốc, Ai Cập, Việt Nam... đã làm.

Tại Việt Nam, cúm A/H5N1 ở người được xếp loại là bệnh truyền nhiễm nhóm A - tức nguy hiểm hơn Covid-19 hiện nay. ■

Cảnh báo virus cực độc âm

H M A R T

CELEBRATING 40 YEARS OF EXCELLENCE
SINCE 1983

CUSTOMER SERVICE

Customer_care@hmart.com

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



JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

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



Follow us @hmartofficial

HOUSTON & KATY WEEKLY SALE AUG. 11th - AUG. 17th, 2023



HƠN NGON VỚI CƠM GÀ TERIYAKI MANG ĐI

Bất cứ khi nào bạn tìm một bữa ăn nhanh gọn cho những ngày bận rộn hay một bữa tối giàu protein cho mục tiêu tập thể dục của bạn, công thức món cơm gà teriyaki dễ dàng này sẽ đạt được thành công với hương vị và thịt gà ngon ngọt của nó.

BETTER-THAN-TAKEOUT CHICKEN TERIYAKI RICE BOWL



Clementine Quýt 2 LB/BAG \$3.99	Spinach Cải Bò Xôi BUN \$0.99	Honey Kiss Melon Dưa Lưới LB \$2.99	Cherimoya Mãng Cầu Dại LB \$7.99
Broccoli Bông Cải Xanh LB \$1.29	White Nectarine Đào Trắng BOX \$19.99	Chinese Eggplant Cà Tim LB \$1.49	ZESPRI SunGold Kiwi Kiwi Vàng BOX \$22.99
Honeycrisp Apple Táo LB \$1.99	Chinese Celery Cần Tây LB \$0.99	Oyster Mushroom Nấm Sò 3 LB/PKG \$9.99	White Flat Cabbage Bắp Cải LB \$0.79

GIÁ THẤP NHẤT CỦA CHÚNG TÔI
UNTIL AUGUST 17th, 2023

Bao gồm Nồi nấu đa năng
HELLO! MULTI COOKING POT

Giá gốc: 1.2L/EA
Số lượng có hạn
REG. \$24.99
\$14.99

High Quality 304 Stainless Steel

Everyday is a day to celebrate with
H M A R T GIFT CERTIFICATES

\$5000 GIFT CERTIFICATE Fifty Dollars

THE BEST GIFT FOR EVERY OCCASION
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 Sẵn LB \$7.99	Frozen Thinly Sliced Pork Single Rib Belly Ba Rọi Đông Lạnh Cát Lát 3 MM/LB \$7.99	Fresh Half Chicken Gà Tươi Nửa Con LB \$2.49
Fresh Beef Chunk Eye of Round for Janjorim Thịt Bò Tươi LB \$6.99	Fresh Boneless Pork Picnic Chunk Thịt Heo Tươi LB \$2.99	Fresh Chicken Drumstick Đùi Gà Tươi FAMILY PACK/LB \$0.99

SMART CARD MEMBER ONLY

RAW NATURE Cooked White Rice Cơm Nấu Sẵn 7.4 OZ X 12 EA/BOX \$9.99	DR.YOU Volcanic Water From Jeju Island Nước Tinh Khiết Từ Núi Lửa Đảo Jeju 17.9 FL OZ X 20 EA/BOX \$6.99
HAE TONGRYEONG Bag for Soup Stock Seafood Nước Lẩu Hải Sản VEGGIE/ANCHOVY/HERRING/CRAB/SHIITAKE 0.56 OZ X 8 EA/PKG \$5.99	SAMYANG Ramen Cup Noodle Soup Mi Ly Ăn Liên 2.29 OZ X 6 EA/BOX \$5.99

SEAFOOD at shockingly low prices

Frozen Red Snapper Cá Hồng Đông Lạnh LB \$9.99	Head-on Shrimp Tôm Nguyên Đầu 30-40'S/LB \$5.99	Frozen Air Dried Squid Mực Khô Đông Lạnh 11.3 OZ/PKG \$5.99
Live Abalone Bào Ngự Sống PRODUCT OF KOREA/EA \$3.99	TONGTONGBAY Cooked Short Neck Clam Nêu Luộc 9.32 OZ/PKG \$3.99	TONGTONGBAY Frozen Small Yellow Croaker Cá Đu Vàng Nhỏ 80-100'S/1 LB/PKG \$2.99

THREE LADIES BRAND Jasmine Rice 50 LB \$43.99	JML Big Soup! Big Taste! Instant Noodles Mi An Liên ARTIFICIAL MUSHROOM CHICKEN/ (HOT & SOUR/JAPANESE STYLE) PORK BONE FLAVOR \$3.49	CHEF HÖKA Instant Cream Soup Pasta Sốt Mì Ý An Liên SEAFOOD CHOWDER/1.7 OZ \$2.49	CHIN SU Fish Sauce Nước Mắm Chin-Su 16.9 FL OZ \$2.99	WANGZHIHE Leek Flower Sauce Sốt Bông Hẹ 11.29 OZ \$2.99	TANISA Rice Paper for Deep Fried/Fresh Roll Bánh Tráng Cuốn Chả Giò 17.6 OZ \$2.49	TRUNG NGUYEN G7 3 in 1 Instant Coffee Cà Phê Uống Liên 3 Trong 1 3.52 LB \$15.99	LIAH HWA Cadina Potato Fries Khoai Tây Chiên SWEET POTATO/TRUFFLES - 3.17 OZ \$2.99
INOTEA Canned Bubble Tea Drink with Tapioca Pearls Trà Lon Với Tapioca MATCHA GREEN TEA LATTE/BANANA/TARO/HONEYDEW/BROWN SUGAR 16.6 FL OZ \$2.49	YESHU Coconut Juice Nước Dừa Hộp 33.81 FL OZ \$3.99	NATURE'S YOKE Omega-3 Free-Range Large Brown Eggs Trứng Gà Thả Vườn 1 DOZ/PKG \$3.99	Canned Soda Drink PEPSI COLA/CRUSH ORANGE/MTN DEW/SCHWEPPES 12 FL OZ X 12-15 CANS/PKG \$5.99	HELLO HOME Pin Striped Slippers Dép Bì Trong Nhà MEN'S(LIGHT BLUE/BLACK) - XL/XXL WOMEN'S(RED/KHAKI) - M/L \$3.99	LION Ai Kekute Hand Soap/Soap Refill Xà Phòng Rửa Tay LEMON/PURE/MINT - 200-600 mL/EA \$1.50-3.50	ZOJIRUSHI Fish Roaster Lò Nướng Cá METALLIC GRAY(EF-VPC40HM)/EA \$139.99	Bàn Học Nhỏ Pororo Table FLOWER GARDEN/FLYING/PEEKABOO SMALL(61.9 CM X 49.5 CM X 7 CM) - EA \$35.99

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.