

The Viet Nam Post

Health / Family
VOLUME 43 * ISSUE #
1630
September 01, 2023

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

Allstate
You're in good hands.



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

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS' 

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

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





TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

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

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH 	SUNG PHÙ 	DA SẠM MÀU 	LỖ LOÉT 
---------------------------------------	--	--	--	---

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
713-935-9758

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

 Trước Phẫu Thuật
 Sau Phẫu Thuật

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS \$1 = 100 Points.** **Year 2023 Starts Saving Use Your V.I.P. Card to Earn**

VIETHO.COM 832.448.8828 @VIETHOHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072 **Có Hiệu Lực: 01 02 03 04 05 06 07**

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ FREE Ginger Coconut Milk, Cappuccino, Tea Latte 19999 pts FREE Egg Yolk Cakes 19999 pts FREE Bánh Trứng Muối 19999 pts	GROCERY Jackfruit 5.99 SALE Miang Chua 1.99 SALE Green Mango 1.99 SALE Sung Xanh 5.99 SALE Mít Lòn 1.99 SALE Đậu Xanh 5.99 SALE Mì Nấu Súp 4.88 SALE	VEGETABLE Shanghai Bok Choy 1.69 SALE Cải Thịt 1.99 SALE Cải Làn Non 3.69 SALE Pumpkin 99¢ SALE Tomato Roma 99¢ SALE Yuca Root 1.19 SALE
ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ FREE Coconut Flavour Agar 8888 pts FREE Lady Fingers 27000 pts FREE Bánh Quy 6000 pts	MEAT Goat Meat 11.59 SALE Pork Shoulder 3.19 SALE Chicken Wild Hog Meat 9.99 SALE Thịt Dê Tươi 3.19 SALE Thịt Bò Tươi 5.49 SALE Beef Tendon 6.79 SALE	SEAFOOD Yellow Tail Scallop 2.99 SALE Cá Ngạch 3.99 SALE Cá Mè Vinh 3.99 SALE Cá Đù 10.99 SALE

BOOM SALE! (BUY 1) HONGKONG JINXUNBAO MOON CAKE GET 1 SỮA ĐUỐI GỪNG, hoặc CAPPUCCINO, hoặc TEA LATTE

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS TUYỂN DỤNG HIRING! CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)
BẾP (KITCHEN)
NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)
HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)
RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)
THỊT (MEAT DEPARTMENT)

Bán thời gian hoặc toàn thời gian (part time or full time)
Ưu tiên cho người biết tiếng Hoa, Việt và Anh
Priority is given to Vietnamese, Chinese, and English trilingual

www.tinyurl.com/viethoa-career
Tel: 713-228-7898 Fax: 713-228-7998
2201 Jefferson St, Houston TX 77003

SUN'S Club **Where Savings Start...**

門市部七天營業
Mon~Sat 8:30am~7:00pm
Sun 9:00am~6:00pm

HOT POT City **WWW.HotPotCityHouston.Com**

Fresh, Healthy and Fun!
Chinese, Vietnamese, Thai, Japanese & Mongolian style...
Try the Best Hot Pot in town at HOT POT CITY!!

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

A.F. Import & Wholesale Co.



Tel: 713-228-7898 Fax: 713-228-7998
2201 Jefferson St, Houston TX 77003

Tel: 832-456-8228 Fax: 832-456-8229
8388 W Sam Houston Pkwy S. Suite #100 Houston Tx 77072

Nghiên cứu: Bắt đầu thói quen này để phòng ngừa 9 loại ung thư khi về già

Nghiên cứu mới trên 1 triệu nam giới cho thấy hoạt động đơn giản này có thể phòng ngừa nguy cơ mắc 9 bệnh ung thư khác nhau khi về già.

Duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao ngay từ khi còn trẻ có liên quan tới việc giảm 42% nguy cơ mắc một số loại ung thư khi về già. Đây là kết luận của một nghiên cứu dài hạn kéo dài trong hơn 5 thập kỷ.

Mặc dù thể dục đã được nhiều nghiên cứu trước đó chứng minh có thể giúp giảm thiểu nguy cơ mắc một số loại ung thư nhất định, nhưng những nghiên cứu quy mô lớn và dài hạn vẫn chưa có nhiều.



Ảnh minh họa

Một nghiên cứu mới được đăng tải trên Tạp chí Y học Thể thao Anh đã thu thập dữ liệu sức khỏe của hơn 1 triệu nam giới Thụy Điển trong độ tuổi từ 16-25. Họ đã được theo dõi sức khỏe từ năm 1968.

Kết quả cho thấy những người tập luyện những bộ môn tăng nhịp tim như chạy bộ, bơi lội, đạp xe có thể giảm tới 42% nguy cơ mắc ung thư phổi; 40% nguy cơ mắc ung thư gan và 39% nguy cơ mắc ung thư thực quản.

Các bộ môn này còn giúp họ giảm cả nguy cơ mắc ung thư vùng đầu, cổ, dạ dày, ruột, tụy và thận.

Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng phát hiện ra những người tập các bộ môn có cường độ tim mạch cao hơn các bộ môn ở trên có thể khiến nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt tăng 7% và nguy cơ mắc ung thư da tăng 31%.

Mặc dù vậy, các nhà nghiên cứu

cho rằng việc kiểm tra sức khỏe thường xuyên và tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời có thể ảnh hưởng tới kết quả này.

Người đứng đầu nghiên cứu, tiến sĩ Aron Onerup của Đại học Gothenburg (Thụy Điển), cho biết ông đã rất bất ngờ về mối liên hệ giữa các bài tập luyện tim mạch với các cơ quan trong cơ thể và cả các bệnh ung thư đường tiêu hóa.

Tuy nhiên, nghiên cứu này “không xem xét đầy đủ tác động của chế độ ăn uống, việc sử dụng đồ uống có cồn và hút thuốc. Đây là những yếu tố có nhiều khả năng ảnh hưởng đến nguy cơ phát triển ung thư”, tiến sĩ Claire Knight, quản lý thông tin y tế cấp cao tại Hiệp hội Nghiên cứu ung thư Vương quốc Anh, cho hay.

Theo giáo sư Mark Hamer, chuyên gia y học thể thao của Đại học College London, kết quả của nghiên cứu trên có ý nghĩa trong việc kêu gọi nam giới trẻ tuổi tăng cường hoạt động thể chất bằng các bài tập tăng cường nhịp tim, nhịp thở ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường.

Tập thể dục bao lâu có thể giảm được nguy cơ ung thư?

Giảm nguy cơ ung thư không phải là lợi ích duy nhất của tập thể dục. Hoạt động này có lợi ích đối với cả sức khỏe tinh thần, ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Tiến sĩ Onerup cho biết: “Việc tập luyện bất cứ bộ môn thể dục nào cũng vẫn tốt hơn so với việc không tập. Tập luyện đều đặn sẽ giúp cơ thể bạn khỏe mạnh hơn”.

Vị tiến sĩ cũng nhấn mạnh không bao giờ là quá muộn để bắt đầu thói quen này để gặt hái được những lợi ích bảo vệ sức khỏe.

Vậy tập bao nhiêu lâu để có được lợi ích? Tiến sĩ Knight khuyến nghị mọi người nên tập 150 phút mỗi tuần.

“Bạn có thể tăng dần số thời gian tập luyện bằng nhiều hình thức, bài tập khác nhau. Không nhất thiết chạy marathon hoặc đi tập ở phòng gym mới là tập thể dục.

Bất cứ hoạt động nào làm tăng thân nhiệt, nhịp tim, nhịp thở, kể cả như đi bộ nhanh, đạp xe với bạn bè hoặc làm việc nhà đều có giá trị tích cực đối với sức khỏe”. ■

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



Health
Care
.gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khỏe hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vấn đề nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới để dành hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm giá phải chăng tại [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov).



1-800-318-2596

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

Loại quả dại mọc đầy Việt Nam, là vị thuốc quý ngàn năm của nhiều nước trên thế giới

Loại quả này có thể dùng làm món ăn nhẹ với vị rất ngon, đồng thời cũng là vị thuốc quý chữa nhiều bệnh.

Đó chính là quả dứa dại. Dứa dại là một vị thuốc quý, phân bố nhiều ở Myanmar, Thái Lan, Ấn Độ, Campuchia, Trung Quốc,... Tại Việt Nam, loại cây này thường mọc dại ở các khu vực ven biển, vùng đất mặn hoặc trung du. Tất cả các bộ phận của cây dứa dại đều được dùng làm thuốc.

Quả dứa dại có vị ngon ngọt, nhiều người dân thường lấy về để ăn. Theo Health Benefits Times, quả dứa dại có những tác dụng sau đây:

Tốt cho tim mạch

Quả dứa dại giàu chất xơ, cải thiện lưu thông máu, từ đó giúp chống lại các bệnh tim mạch. Có nhiều bằng chứng cho thấy việc bổ sung chất xơ vào chế độ ăn có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim cũng như nhiều bệnh lý khác.

Một đánh giá được công bố vào năm 2013 cho thấy hấp thụ chất xơ từ trái cây giúp giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh tim. Các nhà khoa học khuyến khích người dân nên bổ sung đủ chất xơ vào chế độ ăn uống hàng ngày.

Tăng mức năng lượng

Dứa dại cung cấp một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời, giúp tăng mức năng lượng để duy trì hoạt động của cơ thể.

Việc bổ sung các loại trái cây giàu vitamin như dứa dại cũng là một cách tuyệt vời giúp cơ thể cảm thấy phấn chấn hơn. Uống một ly nước ép dứa và dứa dại vào buổi sáng là một cách để tăng cường mức năng lượng cho một ngày năng động.



Ảnh minh họa

Tốt cho hệ tiêu hóa

Giống như nhiều loại trái cây, dứa dại là một nguồn cung cấp chất xơ tốt. Đối với hệ tiêu hóa, chất xơ vô cùng quan trọng. Loại chất này giúp điều trị và ngăn ngừa nhiều vấn đề tiêu hóa phổ biến như táo bón, chướng bụng, đầy hơi, tiêu chảy.

Nghiên cứu cũng cho thấy thêm nhiều chất xơ vào

chế độ ăn uống có thể giảm nguy cơ mắc những bệnh nghiêm trọng, ví dụ như ung thư.

Giảm triệu chứng đau bụng kinh

Theo dân gian, quả dứa dại thường được dùng để giảm triệu chứng đau bụng trong những ngày 'đèn đỏ' ở phụ nữ.

Thư giãn cơ thể

Người dân địa phương ở Hawaii cho rằng quả dứa dại không chỉ mang lợi ích về thể chất mà còn cải thiện trạng thái tinh thần. Họ thường ăn quả dứa dại để thư giãn tinh thần, giảm căng thẳng và lo lắng.

Một số cách dùng khác của cây dứa dại

Ở Hawaii, người dân thường dùng quả, hoa và phần rễ của cây dứa dại để điều trị nhiều loại bệnh, bao gồm rối loạn tiêu hóa và hô hấp. Ở Kiribati, lá dứa dại được sử dụng để hỗ trợ điều trị cảm lạnh, cúm, viêm gan, khó tiêu, hen suyễn, ung thư. Trong khi đó, rễ dứa dại được dùng dưới dạng thuốc sắc để điều trị bệnh trĩ.

Ở Palau, lá dứa dại được dùng để giảm triệu chứng nôn mửa; rễ được dùng để nấu nước uống giúp dịu cơn co thắt dạ dày. Trong y học cổ truyền Ấn Độ, lá dứa dại được dùng để điều trị bệnh phong, đậu mùa, ghê, giang mai, bệnh bạch cầu, giun chỉ, nấm da đầu. Hoa dứa dại được chưng cất và dùng như một vị thuốc.

Ở Philippines, lá dứa dại dùng để chữa bệnh phong, thủy đậu, bệnh tim và não.

Nước sắc của rễ dứa dại tươi hoặc khô được dùng như một loại trà lợi tiểu. Loại nước này cũng có lợi cho đời sống tình dục cũng như sức khỏe tim mạch.

Nước sắc rễ dứa dại còn được dùng để trị nướu răng. Tại Việt Nam, rễ dứa dại được dùng để điều trị thiếu niệu và các bệnh khác về đường tiết niệu.

Có nơi dùng lá dứa dại để trị xuất tinh sớm.

Theo người dân của một số địa phương đã sử dụng quả dứa dại trong hàng nghìn năm, loại quả này có đặc tính kích thích tình dục.

Lời kết

Mặc dù dứa dại có nhiều lợi ích cho sức khỏe nhưng các nghiên cứu khoa học về loại cây này chưa có nhiều. Do đó, nếu muốn dùng dứa dại với bất kỳ mục đích y học nào, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa, tránh tự ý sử dụng. ■

Loại rau được CDC Mỹ công bố tốt nhất thế giới lại tiềm ẩn nguy cơ gây hại gan

Cải xoong mới được CDC Mỹ công bố là loại rau tốt cho sức khỏe nhất thế giới, tuy nhiên nếu sử dụng không đúng cách có thể gây nguy hiểm tới sức khỏe.

Mới đây, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) công bố rau cải xoong là “loại rau tốt cho sức khỏe nhất thế giới” nhờ thành phần dinh dưỡng

của nó.

Cải xoong đã được xếp ở vị trí cao nhất trong bảng xếp hạng các loại rau và được gọi là “siêu thực phẩm”. Theo số điểm đánh giá về lợi ích cho sức khỏe, cải xoong đạt 110/100 điểm. Đáng chú ý, loại rau này có rất nhiều ở Việt Nam và chúng được sử dụng khá thường xuyên. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, cải xoong giúp tái tạo các tế bào bị hư hỏng, phòng bệnh ung thư và rất giàu vitamin C, thậm chí còn nhiều hơn cả cam và chanh. Đặc biệt, loại rau này rất giàu folate, một loại vitamin B được biết đến với vai trò trong chức năng não, cải xoong có thể góp phần cải thiện sức khỏe nhận thức, tăng cường trí nhớ và hỗ trợ kiểm soát căng thẳng.

Ngoài ra, cải xoong cũng là một chất chống oxy hóa. Những người ăn rau này 2 giờ trước khi tập thể dục thì không bị đau cơ. Nó cũng chứa một lượng lớn sắt, canxi, kali, magiê và vitamin K, giúp ngăn ngừa tổn thương tế bào não.

Tuy nhiên tác dụng nhưng cải xoong cũng tiềm ẩn nguy cơ gây hại cho cơ thể, nhất là gan nếu ăn sai cách.

Bác sĩ Phan Thị Thu Phương - Khoa Khám bệnh - Bệnh viện Đặng Văn Ngữ cho biết, rau cải xoong được trồng nhiều ở nước ta, dù chúng có thể sống được cả dưới nước và trên cạn, nhưng đa số người dân thường trồng dưới nước. Do vậy, cải xoong được xếp vào loại rau thủy sinh. Cải xoong giàu dinh dưỡng, tốt cho não, phòng bệnh ung thư, tuy nhiên bác sĩ Thu Phương cảnh báo, loại rau này thường được trồng và sống dưới nước, bùn nên nguy cơ nhiễm sán lá gan lớn rất cao nếu chế biến sai cách.

“Giống như các loại rau thủy sinh khác như rau ngổ, rau muống nước thì rau cải xoong cũng là một nguồn lây nhiễm ký sinh trùng phổ biến”, bác sĩ Phương nói.

Theo vị bác sĩ cải xoong có thân mềm, chỉ cần nhúng vào nước sôi là rau đã mềm và sử dụng được, vì thế rất nhiều người chủ quan không đun sôi kỹ khi chế biến thành món ăn. Không ít người sử dụng cải xoong để làm nộm hoặc chân tái, nhúng lẩu ăn cho giòn, thói quen này rất nguy hiểm, khiến cơ thể dễ bị nhiễm sán lá gan lớn, có thể gây tổn thương gan.

Bác sĩ Phương thông tin, thực tế thăm khám cho thấy có rất nhiều ca bệnh ăn rau thủy sinh, trong đó có cải xoong chưa được nấu chín, bị nhiễm sán lá gan nhưng không biết. “Nhiều bệnh nhân có thói quen ăn lẩu bằng rau cải xoong, khi rau chưa chín kỹ vớt ra ăn, ấu trùng sán lá gan chưa bị tiêu diệt theo đó vào ký sinh trong cơ thể”, bác sĩ Phương chia sẻ.

Khi sán làm tổ trong gan, chúng tạo nên các ổ áp xe, nếu không điều trị kịp thời sẽ gây vỡ ổ áp xe và làm gan bị tổn thương. Để đảm bảo an toàn, bác sĩ Phương chia sẻ, mọi người hoàn toàn có thể ăn cải xoong thường xuyên, nhưng khi sơ chế cần phải rửa đi, rửa lại nhiều lần. Cần tuân thủ tuyệt đối việc nấu chín ở 100 độ C từ 3 đến 5p, nếu rau nhiễm ấu trùng có thể bị nhiệt độ cao tiêu diệt trước khi ăn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

'Liều thuốc' miễn phí ai cũng cần mỗi ngày để sống thọ

Các nghiên cứu chỉ ra rằng nụ cười là một loại thuốc đặc biệt, có thể làm tăng lưu lượng máu của tim, giúp lưu thông máu, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

"Thuốc trường sinh" tốt nhất: Cười nhiều mỗi ngày

Cơ thể chúng ta cần nhất 3 thứ để tồn tại, đó là nước, không khí và ánh sáng mặt trời, cả 3 thứ này đều miễn phí. Nhưng bạn có biết, "liều thuốc trường sinh" tốt nhất và rẻ nhất mà con người cần mỗi ngày là gì không? Đó chính là nụ cười.

"Một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ" quả không sai. Liệu pháp nụ cười thậm chí còn ngày càng phổ biến trên toàn thế giới. Tại Ấn Độ đã xuất hiện Phòng khám tiếng cười, tại Pháp có câu lạc bộ tiếng cười... Các nghiên cứu của Trung Quốc chỉ ra rằng nụ cười là một loại thuốc đặc biệt, có thể làm tăng lưu lượng máu của tim, giúp lưu thông máu, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Nghiên cứu của Đại học Oxford cũng đã khẳng định rằng tiếng cười thực chất là một bài tập thể dục có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Điều này được nhắc đến trong nhiều bí quyết kéo dài tuổi thọ mà người Nhật áp dụng.

Lisa Rosenberg, một nhà nghiên cứu tại Trung tâm Y tế Đại học Rush ở Chicago, nói rằng: Nụ cười là một loại bài tập aerobic. Cười hàng trăm lần có thể đạt được hiệu quả tập thể dục tương tự như đi xe đạp trong 15 phút.

Khi một người cười, hàm dưới ở trạng thái chuyển động đi xuống, và chuyển động đi xuống của bộ phận này là chìa khóa để thư giãn cơ thể con người. Tiếng cười chính là "ăng-ten" kết nối trực tiếp giữa trạng thái tinh thần và hệ thống miễn dịch, có thể tăng cường sức mạnh ngay lập tức cho cơ thể. Cười còn có thể tăng tốc độ phân hủy chất béo. Thông qua việc cười, tốc độ hô hấp được gia tăng, oxy có thể đi vào máu nhanh hơn, làm cho đường và chất béo trong cơ thể phân hủy tốt hơn.

Cười giúp kích thích tiêu hóa, bởi vì khi cơ thể con người có tâm trạng vui vẻ thì dịch tiêu hóa sẽ tiết ra nhiều hơn, từ đó đẩy nhanh quá trình hấp thu thức ăn. Cười bảo vệ phổi bởi thông qua việc hít thở sâu thì những độc tố trong người sẽ được thải ra ngoài vô cùng tự nhiên.

Những "phương thuốc" miễn phí khác mà bạn nên thực hiện mỗi ngày để sống thọ và trẻ lâu

- Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ chất lượng cao có thể khiến da được "sửa chữa" tốt, duy trì trạng thái mịn màng, đều màu và đàn hồi. Sở dĩ như vậy là do giấc ngủ có thể cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho các mao mạch trên da. Vì vậy, lời khuyên cho chị em là không nên thức khuya, tốt nhất nên đi ngủ trước 11 giờ đêm.

- Tắm nắng

Ánh nắng mặt trời là một "liều thuốc tự nhiên cho sức khỏe". Nó có thể thúc đẩy sản xuất vitamin D, giúp cơ thể hấp thụ canxi, ngăn ngừa loãng xương và loại bỏ nhiều loại mầm bệnh. Phơi nắng hợp lý cũng có thể nâng cao sức đề kháng của bản thân và cải thiện quá trình trao đổi chất của cơ thể.

- Đi bộ

Theo bác sĩ Deng Jingyuan (Trung tâm Phục hồi chức năng, Bệnh viện Liên kết 1 thuộc Đại học Giao thông Tây An, Trung Quốc), chỉ cần dành 30 phút mỗi tối để đi bộ, phụ nữ có thể ngủ ngon hơn, hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, tăng cường hệ thống miễn dịch...

- Xoa bụng sau khi ăn tối

Bụng là nơi chứa nhiều cơ quan nội tạng quan trọng như gan, túi mật, lá lách, dạ dày, ruột già, ruột non... Ngoài ra, xung quanh còn có các kinh mạch như Thận, Đại, Xung cho nên việc xoa bụng đem lại không ít tác dụng trong việc chăm sóc sức khỏe.

Sau khi ăn tối, thức ăn cần tiêu hóa thật tốt, nếu không dễ hình thành táo bón. Nếu lúc này có sự trợ giúp từ bên ngoài, dùng tay xoa bụng để thúc đẩy quá trình tiêu hóa và hấp thụ thức ăn, tăng cường lưu thông máu trong dạ dày thì sẽ trị được táo bón. Do đó trước khi đi ngủ, bạn hãy lấy lòng bàn tay xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, mỗi lần 50-100 cái. Nếu xoa bụng ngược chiều kim đồng hồ, có tác dụng giảm tiêu chảy. ■

Bắt ngờ với những tác hại khủng khiếp khi đeo tai nghe liên tục

Tai nghe đã giúp ích rất nhiều trong cuộc sống con người. Tuy nhiên, có một điều không phải ai cũng biết rằng đeo tai nghe quá nhiều, đeo sai cách, sử dụng âm lượng quá lớn có thể gây hại cho thính giác và sức khỏe con người.

Theo giới chuyên môn, việc đón nhận âm thanh của thể hệ trẻ hiện nay đã không còn nhanh nhẹn như những người lớn tuổi và có xu hướng mắc bệnh về thính giác rất cao do sử dụng thiết bị âm thanh này quá nhiều.

Nếu bạn đang có thói quen đeo tai nghe nhiều, đeo trong lúc ngủ hoặc thậm chí trong lúc chạy xe thì hãy tham khảo ngay các tác hại khủng khiếp khi đeo tai nghe thường xuyên sau đây:

Tăng nguy cơ điếc tai vĩnh viễn

Suy giảm thính lực vốn là bệnh thường gặp ở người già. Tuy nhiên, vì thói quen đeo tai nghe thường xuyên với âm lượng lớn nên bệnh này đã sớm xảy ra từ khi còn trẻ. Việc sử dụng tai nghe khi đi trên đường với âm lượng cao, tần suất kéo dài có thể khiến cho các tế bào thính kinh trong ốc tai làm việc quá sức, mệt mỏi, các tế bào lông bị tổn thương dẫn đến không phân biệt được âm thanh, nghe bị nhảm và có thể bị điếc vĩnh viễn.

Hiện nay, hầu hết các loại tai nghe đều có công suất cực đại đến 120db, nó gây ra nhiều áp lực âm thanh trực tiếp đến tế bào thính kinh, nếu sử dụng không đúng cách. Vì

vậy, nếu không thay đổi, bạn có còn thể đối mặt với nguy cơ bị điếc vĩnh viễn.

Gây tổn thương não

Khi đeo tai nghe, đặc biệt dạng tai nghe Bluetooth, sóng vô tuyến tần số điện từ (EMF) cũng được cho là có thể truyền dữ liệu gây nguy hiểm cho bộ não của người dùng, tuy nhiên còn nhiều người có thói quen đeo tai nghe khi ngủ hay làm việc. Điều này không tốt chút nào. Vì lúc này, vùng não sẽ bị kích thích phải hoạt động liên tục trong thời gian ngủ, khiến bạn dễ bị căng thẳng, mệt mỏi, mất tập trung khi làm việc vào ngày hôm sau.

Gây viêm tai ngoài

Do nghe tai nghe thường xuyên nhưng ít vệ sinh chiếc tai nghe là điều rất không nên. Vì khi tai nghe không được vệ sinh sạch sẽ, do vi khuẩn trên tai nghe cùng với các bụi bẩn bên ngoài và mồ hôi làm cho da quanh vùng ống tai sẽ từ từ bị bào mòn, tạo ra một loại chất lỏng chảy vào tai, rất dễ gây nhiễm trùng thậm chí gây hoại tử mô xung quanh tai.



Tình trạng viêm tai ngoài có thể khiến bạn phải đối mặt với rất nhiều khó chịu, bạn sẽ gặp phải tình trạng ngứa ngáy, nhiễm trùng, mưng mủ về sau. Vì thế, hãy thường xuyên vệ sinh tai nghe, tốt nhất hạn chế sử dụng tai nghe.

Có thể làm hỏng màng nhĩ

Ốc tai mỗi người có nhiều tế bào thính giác, trong đó nhiều tế bào chịu trách nhiệm nghe các tần số khác nhau. Âm thanh, tiếng ồn quá mạnh, kéo dài sẽ gây ra trạng thái kích thích liên tục, hậu quả là làm mệt thính giác. Nghe nhạc với cường độ lớn, hoặc nghe trước khi ngủ rồi ngủ quên luôn không những làm tổn thương cơ quan thính giác mà còn ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương.

Tránh để âm lượng quá lớn, giữ cường độ âm thanh không vượt quá 60% so với mức cao nhất.

- Tốt nhất là đeo những loại tai nghe ôm cả tai

- Không nên đeo tai nghe quá 2h/ngày

Chọn các loại tai nghe vừa với lỗ tai để không cần điều chỉnh tăng volume do nhiễu của tiếng động từ ngoài.

Không nên chia sẻ tai nghe hoặc cho người khác mượn tai nghe của mình.

Vệ sinh tai nghe thường xuyên cẩn thận bằng cách lau sạch lớp chất bẩn bên ngoài. Có thể dùng chất diệt khuẩn lau nhẹ nhàng tai nghe. ■

Siêu thực phẩm giúp ổn định đường huyết, bảo vệ tuyến giáp nhưng ít người Việt dùng đến

Rong biển rất giàu chất xơ hòa tan trong nước, protein, axit béo không no và khoáng chất... Là loại thực phẩm ít calo, có thể nâng cao cảm giác no cho con người. Các chuyên gia dinh dưỡng Mỹ cũng chỉ ra rằng rong biển sẽ là một thể hệ siêu thực phẩm mới.

Amy Gorin, một chuyên gia dinh dưỡng tại Hoa Kỳ, chỉ ra rằng rong biển có thể ngày càng trở nên phổ biến hơn vì nó cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, là chất bổ sung rất quan trọng cho người ăn chay khi dân số ăn chay tiếp tục tăng. Báo cáo xu hướng của ứng dụng Pinterest chỉ ra rằng số lượng người tìm kiếm từ rong biển đã tăng gần 380% trong những năm gần đây và công ty nghiên cứu thị trường Statista cũng cho biết mọi người đã chi tổng cộng 2,6 tỷ USD cho những thứ liên quan đến rong biển trong năm 2018.

Dinh dưỡng của rong biển (trên 100 gam): Calo 5; chất béo 0 gam; Protein 0,2 gam; Natri 6,7 microgam; Carbohydrate 1,2 gam; Chất xơ 0,1 gam; Magie 14,4 microgam; Canxi 7,2 microgam; Kali 6,3 microgam; Sắt 0,89 microgam; Photpho 15,7 microgam.

Năm lợi ích sức khỏe từ rong biển

1. Tạo hồng cầu

Cứ 100 gam rong biển có thể cung cấp một nửa lượng sắt khuyến nghị hàng ngày. Sắt là nguyên tố chính để sản xuất huyết sắc tố, chịu trách nhiệm vận chuyển oxy đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Đồng thời, sắt có liên quan đến chuyển hóa năng lượng và chức năng miễn dịch trong cơ thể, hầu như mọi mất tích trong quá trình trao đổi chất của con người đều cần đến sắt.

Quá ít chất sắt có thể dẫn đến thiếu máu, nhưng nguồn chất sắt từ thực vật, như rêu biển, có thể giúp bạn duy trì mức độ cần thiết của mình.

2. Giúp tổng hợp xương

Cùng một khẩu phần rong biển 100 gam đó chứa khoảng 34% giá trị magie được khuyến nghị hàng ngày của bạn. Khoáng chất này thường bị đánh giá thấp, nhưng nó cần thiết cho hàng chục và hàng chục quá trình của cơ thể bạn.

Rong biển có chứa magie, là khoáng chất không thể thiếu đối với cơ thể con người, giúp sản xuất protein và tổng hợp xương hoặc DNA, magie còn giúp dẫn truyền thần kinh và chức năng cơ bắp, còn có tác dụng ổn định lượng đường trong máu và duy trì sức khỏe của khớp sụn.

3. Bảo vệ tuyến giáp

Tuyến giáp cần i-ốt để sản xuất hormone, nhưng cơ thể chúng ta không thể sản xuất i-ốt, vì vậy chúng ta cần lấy i-ốt từ chế độ ăn uống của mình và rong biển rất giàu i-ốt. Nếu bạn không có đủ i-ốt, cơ thể bạn sẽ không thể sản xuất hormone tuyến giáp và bạn có thể gặp các vấn đề về

tuyến giáp.

4. Bảo vệ hệ thần kinh

Một nghiên cứu năm 2015 được công bố trên Tạp chí Thuốc biển (Mỹ) lưu ý rằng rong biển có tác dụng bảo vệ thần kinh, ít gây mất tế bào thần kinh hơn và tăng tốc độ truyền dẫn, đồng thời có thể giúp ích cho bệnh nhân mắc bệnh Parkinson.

5. Giúp giảm cân

Chỉ có 2 gam protein trên 100 gam rong biển và nó cũng ít calo, giúp giảm cân. Carrageenan trong rong biển hoạt động như một prebiotic, nuôi dưỡng vi khuẩn tốt trong ruột của bạn và chất xơ hòa tan trong rong biển mang lại cảm giác no và giúp kiểm soát sự thèm ăn.

Lưu ý khi ăn rong biển

Như đã đề cập, rong biển có chứa i-ốt, đóng vai trò quan trọng trong chức năng tuyến giáp. Nhưng tiêu thụ quá nhiều i-ốt có thể gây ra các vấn đề về tuyến giáp. Tương tự như thiếu i-ốt, quá nhiều i-ốt có thể gây bướu cổ và suy giáp.

Chế độ ăn uống khuyến nghị cho i-ốt là 150 microgam cho hầu hết người lớn.

Theo Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ, mức i-ốt tối đa có thể chấp nhận được đối với hầu hết người lớn là 1.100 microgam. Theo một nghiên cứu năm 2020 được công bố trên Tạp chí Khoa học Môi trường và Nghiên cứu Ô nhiễm (Mỹ), ăn hơn 286 gam rong biển trong một ngày có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe vì nó sẽ vượt quá giới hạn đó.

Ngoài ra, quá liều i-ốt có thể gây bóng miệng, đau dạ dày và mạch yếu. Rong biển cũng có thể chứa một lượng lớn kim loại nặng. ■

Bí quyết sống thọ độc đáo của vận động viên thể hình lớn tuổi nhất thế giới

Ở tuổi 90, ông Jim vẫn khỏe mạnh và đôi khi còn giành chiến thắng trong các cuộc thi thể hình.

Vận động viên thể hình Jim Arrington (Mỹ) đã dành hàng chục năm để xây dựng cơ bắp của mình. Ông Jim lần đầu tiên được Sách Kỷ lục Guinness công nhận là vận động viên thể hình lớn tuổi nhất thế giới vào năm 2015, khi ông 83 tuổi.

Giờ đây, ở tuổi 90, ông vẫn khỏe mạnh và đôi khi còn giành chiến thắng trong các cuộc thi thể hình, theo thông tin trên website chính thức của Sách Kỷ lục Guinness.



Jim được Sách Kỷ lục Guinness công nhận là vận động viên thể hình lớn tuổi nhất thế giới vào năm 2015

Gần đây nhất, ông đã thi đấu trong một cuộc thi thể hình ở thành phố Reno, bang Nevada, Mỹ, đứng thứ ba ở hạng mục nam trên 70 tuổi và hạng nhất ở hạng mục trên 80 tuổi.

Ông đã có rất nhiều thành tích về thể hình, thể nhưng ít ai ngờ ông từng có tuổi thơ ốm yếu.

Ước mơ trở thành siêu anh hùng

Jim kể ông là đứa trẻ sinh non một tháng rưỡi, chỉ nặng 2,5 kg. Cha mẹ ông đã "vật lộn và vật vờ" để cứu ông.

Ngoài ra, Jim còn là một đứa trẻ ốm yếu, mắc bệnh hen suyễn và thường xuyên bị ốm.

Tuy nhiên, vào năm 1947, ở tuổi 15, Jim quyết định mình "không thể ốm yếu như vậy nữa" và bắt đầu nâng tạ. "Tôi muốn trở thành một siêu anh hùng", Jim nhớ lại.

Bí quyết sống thọ độc đáo

Hơn 70 năm sau, cử tạ vẫn là niềm đam mê lớn nhất trong đời của Jim. Ông tập gym ba lần mỗi tuần, mỗi buổi kéo dài hai tiếng. Một trong những huấn luyện viên tại phòng tập của Jim cho biết: "Hầu như ngày nào tôi cũng gặp Jim. Ông ấy tập tốt hơn 60% khách hàng của tôi hoặc bất kỳ ai đến phòng tập này".

Theo Sách Kỷ lục Guinness, bí quyết sống thọ của Jim là khả năng thích nghi với cuộc sống.

"Những gì hiệu quả với bạn ở thời điểm này chưa chắc đã hiệu quả tại thời điểm khác", Jim nói và ám chỉ việc thường xuyên thay đổi chế độ tập luyện sao cho phù hợp với sức khỏe hiện tại.

Bên cạnh chế độ tập luyện, ông cũng điều chỉnh chế độ ăn uống. Jim từng ăn "nhiều sữa và nhiều thịt bò" vì đó là hai loại thực phẩm mà ông không bị dị ứng. Tuy nhiên, khi tuổi ngày càng cao, các loại thực phẩm này "bắt đầu gây viêm nhiễm", Jim nói. Vì vậy, ông quyết định thay đổi "hoàn toàn" chế độ ăn uống của mình.

Hiện nay, ông tiêu thụ nhiều dầu ô liu, nấm và các sản phẩm tốt cho sức khỏe tương tự khác. Ông giải thích: "Tôi nghĩ rằng nếu tôi làm như vậy, tôi có thể tiếp tục tập luyện". Là một vận động viên thể hình hơn 50 năm, Jim đã thi đấu trong nhiều chương trình, trong đó có "20 or so" tại Bãi biển Cơ bắp nổi tiếng của California, Mỹ. Ông có những kỷ niệm đẹp về cuộc thi thể hình đầu tiên của mình, trong đó ông đứng thứ hai.

Bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng Jim không hoàn toàn tự tin về vóc dáng của mình với tư cách là một vận động viên thể hình, tuy nhiên, điều này đã trở thành động lực để ông tiếp tục tập luyện.

Jim nói rằng việc được nắm giữ danh hiệu Kỷ lục Guinness Thế giới đã "mở ra một vũ trụ hoàn toàn mới" và truyền cảm hứng cho ông tiếp tục đam mê của mình. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Các vùng mỡ trên cơ thể cảnh báo điều gì về sức khỏe của bạn?

Mặc dù từ 'béo' được sử dụng rộng rãi để miêu tả toàn bộ lượng mỡ của cơ thể nhưng thực tế một số vùng mỡ khác nhau cho thấy những vấn đề sức khỏe khác nhau của bạn.

Có 3 loại tế bào mỡ chính là tế bào mỡ màu trắng, màu nâu và màu be được lưu trữ dưới dạng chất béo thiết yếu dưới da hoặc nội tạng. Mỗi loại chất béo khác nhau trong cơ thể đảm nhiệm một vai trò khác nhau. Một số loại chất béo có thể gây ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe của bạn và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường type 2, bệnh tim mạch, bệnh huyết áp cao hay bệnh ung thư,...

1. Các loại mỡ của cơ thể

- Mỡ trắng

Hầu hết mỡ trắng được hình thành từ các tế bào lớn, được lưu trữ dưới da hoặc xung quanh các cơ quan ở bụng, cánh tay, mông và đùi. Những tế bào mỡ này tích tụ lại cách cơ thể lưu trữ năng lượng để sử dụng cho các hoạt động sau này.

Mỡ trắng có các vai trò chính trong chức năng của các hormone như nội tiết tố, leptin (hormone kích thích cơn đói), insulin, cortisol (hormone gây căng thẳng) và hormone tăng trưởng. Tỷ lệ phần trăm mỡ trắng trong cơ thể theo khuyến nghị nên là 14 - 24% ở nam giới và 21 - 31% ở nữ giới (trừ trường hợp là vận động viên).

Quá nhiều mỡ trắng có thể khiến bạn tăng nguy cơ mắc các vấn đề như tiểu đường type 2, bệnh tim mạch vành, huyết áp cao, đột quỵ, mất cân bằng nội tiết tố, các biến chứng thai kì, bệnh gan - thận,...

- Mỡ nâu

Mỡ nâu là loại mỡ chủ yếu được tìm thấy ở trẻ sơ sinh còn ở người lớn chúng ta chỉ tìm thấy với một lượng rất nhỏ tại cổ và vai.



Loại mỡ này đóng vai trò đốt cháy axit béo để giữ ấm cho cơ thể. Theo Healthline, việc tìm cách kích thích hoạt động của mỡ nâu có thể giúp ngăn ngừa béo phì, mặc dù cần nhiều nghiên cứu và số liệu để chứng minh cụ thể.

- Mỡ màu be (brite)

Mỡ màu be hoặc màu nhạt là những tế bào mỡ hoạt động "ở đâu đó" xen giữa các tế bào mỡ nâu và trắng. Tương tự như mỡ nâu thì các tế bào mỡ màu be cũng giúp đốt cháy chất béo nhiều hơn là tác dụng lưu trữ như mỡ trắng.

2. Các vùng mỡ khác nhau trên cơ thể cho thấy điều gì về sức khỏe?

Như đã nói ở trên, các tế bào mỡ đóng vai trò khác nhau trong cơ thể và tùy từng vị trí khác nhau. Tuy nhiên quá nhiều mỡ cơ thể lại cảnh báo các vấn đề sức khỏe. Cụ thể:

- Mỡ bụng

Mỡ bụng là một trong những vùng mỡ phổ biến nhất trên cơ thể và thường được gọi là mỡ nội tạng. Thực tế có hai loại mỡ bụng là mỡ nội tạng (Abdominal fat hay Visceral fat) và mỡ dưới da (subcutaneous fat). Mỡ này bao quanh các cơ quan quan trọng trong cơ thể và bạn sẽ

bắt đầu nhận thấy vùng mỡ này khi tiêu thụ quá nhiều calo trong khi không tiêu hao đủ. Những biến chứng sức khỏe thường liên quan tới mỡ nội tạng nhiều hơn là mỡ dưới da. Theo Medical News Today, mỡ bụng dư thừa có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, huyết áp cao, đột quỵ, tiểu đường type 2, hen suyễn, ung thư vú, ung thư ruột kết, mất trí nhớ,...

Đây có thể là:

+ Dấu hiệu của sự trao đổi chất thấp hoặc mất cân bằng nội tiết tố. Đối với phụ nữ, mỡ bụng thường tích tụ nhiều hơn, đặc biệt là sau mãn kinh, cơ bắp giảm đi và chất béo tăng lên - ngay cả khi không tăng cân

+ Chế độ ăn nghèo nàn ít protein, tiêu thụ nhiều thực phẩm có đường như bánh ngọt, soda, kẹo
+ Uống quá nhiều rượu
+ Thiếu vận động
+ Căng thẳng ảnh hưởng tới quá trình giải phóng cortisol - tác động tới quá trình trao đổi chất, thúc đẩy thêm ăn

+ Di truyền, môi trường
+ Ngủ kém, thời gian ngủ ngắn thúc đẩy thói quen ăn uống thất thường theo cảm xúc gây tăng cân
+ Hút thuốc thúc đẩy nguy cơ béo bụng một cách gián tiếp

- Mỡ bắp tay

Mỡ bắp tay xuất hiện nhiều hơn có thể là do sự thay đổi nội tiết tố trong cơ thể, chẳng hạn như khi bạn đang dùng bất kỳ một loại thuốc nội tiết tố nào đó khiến nồng độ hormone trong cơ thể thay đổi thì mỡ bắp tay cũng sản xuất nhiều hơn. Mất cân bằng nội tiết tố có thể dẫn đến việc giữ nước, khiến cánh tay của bạn trông như bị "phồng lên". Tình trạng trì trệ của cơ thể hoặc thiếu hoạt động thể chất có thể khiến bạn tăng thêm trọng lượng ở cánh tay cũng như các vùng khác. Điều này là do bạn không có đủ các vận động thể chất để làm săn chắc cơ bắp. Trên thực tế mỡ bắp tay cũng thường xuất hiện ở phụ nữ nhiều hơn nam giới, đặc biệt là ở phụ nữ trải qua thời kỳ mãn kinh do nồng độ testosterone giảm xuống.

- Mỡ hông đùi

Vùng hông được biết đến là một trung tâm dự trữ chất béo, đặc biệt là ở phụ nữ. Nguyên nhân vùng hông đùi tích tụ nhiều mỡ có thể là do di truyền, thiếu hoạt động thể chất hoặc do tác dụng phụ của thuốc dựa trên estrogen như thuốc tránh thai. Ngoài ra, tuổi tác cũng có liên quan tới việc mỡ tích tụ quanh xương chậu, mông và đùi.

- Mỡ lưng dưới và eo

Chế độ ăn thường xuyên các thực phẩm chế biến sẵn nhiều muối, giàu carbohydrate tinh chế và các loại đồ uống có đường cộng thêm việc tập thể dục không thường xuyên sẽ dẫn tới sự tích tụ mỡ thừa tại vùng lưng dưới và eo. Ngoài ra, mỡ lưng dưới và eo cũng có liên quan tới tình trạng căng thẳng, mất ngủ, tuổi tác và các tình trạng sức khỏe chưa được chẩn đoán hoặc điều trị có ảnh hưởng tới quá trình trao đổi chất của cơ thể chẳng hạn như suy giáp khiến cơ thể khó đốt cháy thêm chất béo hơn.

Đây là vùng mỡ không chỉ phổ biến ở nữ giới mà còn ở cả nam giới. Nhìn chung, chú ý tới các vùng mỡ tăng lên ở các vùng cơ thể giúp bạn nhanh chóng điều chỉnh chế độ sinh hoạt và ăn uống cũng như những triệu chứng bất thường khác kèm theo để thăm khám bác sĩ sớm. ■

75% số trẻ em ở Nam Á đối mặt nắng nóng khắc nghiệt

Khoảng 75% số trẻ em, tương đương 460 triệu em ở Nam Á đang phải đối mặt nhiệt độ cao ở mức cảnh báo cao nhất trên toàn thế giới.

Theo Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), trẻ

em ở Afghanistan, Bangladesh, Ấn Độ, Pakistan có nguy cơ vô cùng cao khi có hơn 83 ngày trong một năm, nhiệt độ ở mức 35 độ C.

Theo các chuyên gia, thế giới cần hành động ngay, nếu không những em nhỏ này sẽ tiếp tục phải gánh chịu ảnh hưởng nghiêm trọng của những đợt nắng nóng thường xuyên và khắc nghiệt hơn trong những năm tới.

Giám đốc phụ trách khu vực Nam Á của UNICEF Sanjay Wijesekera nhấn mạnh, trong bối cảnh toàn cầu như đang bị nung nóng, những dữ liệu trên cho thấy rõ ràng rằng cuộc sống và sức khỏe của hàng triệu trẻ em trên khắp Nam Á đang ngày càng bị đe dọa do các đợt nắng nóng và nhiệt độ tăng cao. Ông Wijesekera nêu rõ: Chúng ta cần hành động ngay bây giờ, nếu không những em nhỏ này sẽ tiếp tục phải gánh chịu ảnh hưởng nghiêm trọng của những đợt nắng nóng ngày một thường xuyên hơn và khắc nghiệt hơn trong những năm tới.

Kể từ cuối những năm 1800, nhiệt độ toàn cầu đã tăng khoảng 1,2 độ C, chủ yếu do con người sử dụng nhiên liệu hóa thạch. Điều này đã khiến cho các đợt nắng nóng trở nên khắc nghiệt hơn, kéo dài hơn và diễn ra với tần suất thường xuyên hơn, cũng như làm gia tăng các điều kiện thời tiết cực đoan khác như bão và lũ lụt.

Tháng 7 vừa qua là tháng nóng nhất từng được ghi nhận trên toàn cầu, với sức nóng thiêu đốt gia tăng do sự nóng lên toàn cầu, ảnh hưởng đến hàng chục triệu người sống tại các khu vực thuộc châu Âu, châu Á và Bắc Mỹ. ■

Liên hệ giặt mình giữa việc ăn rau quả để ngăn một bệnh nan y

Phân tích não bộ các bệnh nhân mắc căn bệnh nan y đang gây khổ sở cho 33 triệu người trên khắp thế giới, các nhà khoa học phát hiện sự thiếu hụt nghiêm trọng một số chất có trong rau quả.

Theo Medical Xpress, các bệnh nhân được nghiên cứu mắc Alzheimer, căn bệnh phổ biến nhất trong nhóm bệnh sa sút trí tuệ - mất trí nhớ, một trong những nguyên nhân gây tử vong sớm hàng đầu và suy giảm chất lượng sống nghiêm trọng. Kết quả vừa công bố trên tạp chí y học Journal of Alzheimer's Disease cho thấy não bộ các bệnh nhân mắc căn bệnh này có hàm lượng các chất chống oxy hóa quan trọng như lutein, zeaxanthin, lycopene và vitamin E chỉ bằng một nửa so với não người bình thường.

Đó là những hợp chất tự nhiên mà mọi người bỏ sung vào cơ thể thông qua việc ăn rau quả. Để xác định bất thường nói trên, các nhà nghiên cứu đã tuyển chọn 1.000 tình nguyện viên đến từ Chicago. Họ được theo dõi trong nhiều năm, đánh giá hoạt động nhận thức và cách ăn uống chi tiết. Nghiên cứu không chỉ một lần nữa chỉ ra tỉ lệ phát triển Alzheimer ở những người ăn nhiều rau quả các loại thấp hơn người ít ăn, mà còn cung cấp thêm cơ sở để giải thích cách mà chế độ ăn tác động lên trí não.

Các chất chống oxy hóa nhóm carotenoid nói trên - đặc biệt có nhiều trong các loại rau quả màu cam, đỏ và rau màu xanh lá cây đậm - được cho là có khả năng bảo vệ não bộ, ngăn ngừa Alzheimer và hạn chế các tổn thương não ở người đã lỡ mắc phải Alzheimer. Vì vậy, việc bổ sung nhiều carotene trong chế độ ăn uống có khả năng là chiến lược tốt để làm chậm quá trình suy giảm nhận thức ở người đã có dấu hiệu của căn bệnh này, và có thể được áp dụng song song trong điều trị bệnh - nhóm nghiên cứu từ Trường Y khoa Virginia Tech Carilion kỳ vọng.

Alzheimer và các bệnh sa sút trí tuệ/mất trí nhớ nói chung hiện vẫn là các bệnh nan y. Đã có vài loại thuốc được các cơ quan y tế hàng đầu thế giới phê duyệt trong năm nay, nhưng tác dụng vẫn rất hạn chế.

Ước tính có tới 33 triệu người trên toàn thế giới đang phải sống chung với Alzheimer. ■

Aug 2023 **Cần Thợ Nails**
N.45 & 610
Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.
Xin liên lạc: 713-972-2254

Sept 2023 **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!
Cần tuyển nhân viên làm hãng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.
Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

NEW **Cần Thợ Nails**
NEW! NEW! NEW!
Khu sang, giá cao, tip nhiều 20-25% trở lên. Cần thợ Bột, Dip, Wax và Tay Chân Nước. Bao lương \$1,300 - \$1,800/tuần 6 ngày, Hơn chia 6/4. Vợ chồng Ok, chỗ ở đàng hoàng, làm lâu năm sẽ được nhiều bonus.
Xin liên lạc
970-306-2005 * 970-446-6060

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

NEW **Tuyển Nhân Viên**
GẦN CHINA TOWN
Nhà hàng chay gần Houston China Town tuyển nhân viên phục vụ. Fulltime hoặc Parttime, trả lương tốt, yêu cầu biết tiếng Anh.
Xin vui lòng gọi hoặc text Tại: 832-203-9389
Annie: 832-812-3229

NEW 7/2023 **Cần Thợ Nails**
CÁCH HONG KONG 4 - 15'
Cần gấp thợ Nails, tay chân nước, eyelash, bao lương \$700-\$800 - tùy theo khả năng. Tiệm cách chợ Hong Kong 4 - 15 phút.
Xin liên lạc Kenny
832-577-8089 * 281-752-5555

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALLERIA
Cần thợ massage làm Part time/Ful ltime. Có bằng hay không có Ok. Sẽ huấn luyện. Tuổi từ 21 tuổi đến 55 tuổi. Good Tip, khu Galleria
Xin vui lòng liên lạc: 713-266-2855

NOTICE - THÔNG CÁO
NO REFUND
AFTER PAYMENT AND ADVERTISING LAY-OUT WAS MADE. Không hoàn lại tiền khi quảng cáo của quý vị đã lên khuôn in báo.
NO CHANGE INFORMATION
SUCH AS TELEPHONE NUMBER CHANGE (UNLESS CORRECTION OF TYPING ERROR)
Không nhận thay đổi chi tiết quảng cáo (ví dụ: số điện thoại v.v.) - Ngoại trừ khi chúng tôi đánh máy sai.
THUONG MAI VIETNAM - THE VIETNAM POST - THUONG MAI RAO VAT CUOI TUAN

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Độ tuổi tốt nhất để trẻ sở hữu điện thoại thông minh

Khi giới thiệu các thiết bị thông minh cho con, 1 chút lập kế hoạch trước có thể giúp ích bạn rất nhiều trong việc giúp con tránh khả năng bị nghiện và các vấn đề khác.

Trong cuộc sống của mỗi bậc cha mẹ hiện đại, sẽ có lúc họ phải tự hỏi bản thân khi nào là thời điểm thích hợp để cho phép con mình có điện thoại thông minh? Tất nhiên, hiểu được bản chất gây nghiện của những thiết bị như vậy có nghĩa là chúng ta hiếm khi đi đến câu trả lời một cách hời hợt.

Một đánh giá về 41 nghiên cứu liên quan đến gần 42.000 người tham gia trên toàn cầu cho thấy cứ bốn trẻ thì có một trẻ gặp vấn đề trong việc sử dụng điện thoại thông minh. Vì thế, sự do dự của cha mẹ và người chăm sóc trẻ trong vấn đề này là điều dễ hiểu.

Các nhà nghiên cứu ở Israel đã tìm thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng điện thoại thông minh quá mức và những khó khăn trong việc điều chỉnh nhận thức - cảm xúc, tính bốc đồng, suy giảm chức năng nhận thức, nghiện mạng xã hội, tính nhút nhát và lòng tự trọng thấp ở thanh thiếu niên và thanh niên.



Ảnh minh họa

Độ tuổi hoàn hảo cho chiếc điện thoại thông minh đầu tiên là bao nhiêu?

Về việc liệu có độ tuổi hoàn hảo hay không, Ủy viên An toàn Điện tử Julie Inman Grant cho biết thời điểm phù hợp với mỗi gia đình là tùy thuộc vào thời điểm. Julie nói: “Không có vấn đề về độ tuổi đúng hay sai khi cho trẻ dùng thiết bị thông minh. Điều đó phụ thuộc vào sự phát triển, trưởng thành của chúng và khả năng của cha mẹ hoặc người chăm sóc để trở thành người tham gia tích cực vào

cuộc sống trực tuyến của con họ”.

Thông thường, một thay đổi lớn trong cuộc sống - chẳng hạn như bắt đầu học trung học và bắt đầu sử dụng phương tiện giao thông công cộng, hoặc cha mẹ chia tay - sẽ thúc đẩy việc mua một thiết bị thông minh lần đầu tiên, nhưng liệu có thay đổi lớn nào trong gia đình bạn hay không, cha mẹ chỉ nên giới thiệu những thiết bị này với ranh giới và hướng dẫn rõ ràng.

Tại sao thiết lập ranh giới là rất quan trọng cho các thiết bị thông minh?

Nhà tâm lý học trẻ em Quirky Kid, Tiến sĩ Kimberley O'Brien, đã trực tiếp nhìn thấy những vấn đề có thể xảy ra do chứng nghiện thiết bị thông minh ở trẻ nhỏ và thanh thiếu niên.

Tiến sĩ O'Brien nói rằng cha mẹ bắt buộc phải dành thời gian để hiểu về các quyền kiểm soát của phụ huynh và thực hiện chúng trước khi bàn giao thiết bị.

Tiến sĩ O'Brien nói: “Điều này có thể ngăn trẻ truy cập các trang web cụ thể và bạn cũng có thể theo dõi số giờ trẻ dành cho trực tuyến cũng như việc chúng đang làm gì”.

Julie khuyên bạn nên thiết lập ranh giới gia đình xung quanh việc sử dụng thiết bị và thảo luận những điều này với con bạn. Cô nói: “Chúng tôi cũng thực sự khuyên bạn nên khuyến khích sử dụng thiết bị ở những khu vực mở trong gia đình, thay vì trong phòng ngủ hoặc phòng tắm”.

“Điều này mang đến cho bạn cơ hội để đặt câu hỏi, hiểu những gì họ đang làm và họ đang nói chuyện với ai và quan trọng nhất là quan sát bất kỳ dấu hiệu nào có thể cho thấy con bạn đang gặp phải một số tác hại trên mạng” - cô nói thêm.

Tại sao nên sử dụng điện thoại di động hoặc đồng hồ thông minh kiểu cũ?

Julie cho biết nghiên cứu cho thấy nhiều bậc cha mẹ đánh giá thấp mức độ phổ biến của trải nghiệm trực tuyến tiêu cực của trẻ em.

“Ví dụ, gần 6 trong số 10 trẻ em đã tiếp xúc với người mà chúng gặp lần đầu trên mạng nhưng chỉ 1/3 phụ huynh biết con mình đã tham gia vào hành vi này” - Julie nói.

Nếu bạn không chắc liệu con mình có đủ trách nhiệm với điện thoại thông minh hay không, cả hai chuyên gia đều khuyên bạn nên mua một chiếc điện thoại di động kiểu cũ không có kết nối internet hoặc một chiếc đồng hồ thông minh.

“Đây có thể là một phân giới thiệu tuyệt vời vì bạn

vẫn có thể theo dõi vị trí của con mình và liên lạc với chúng, nhưng chúng sẽ không có tất cả các tính năng bổ sung có thể đưa chúng xuống hố thỏ trực tuyến, chẳng hạn như Instagram, TikTok và YouTube”.

Tại sao bạn nên lưu ý theo dõi con mình?

Tiến sĩ O'Brien nói rằng có thể có những lợi ích khi theo dõi con bạn khi chúng thực hiện công việc của mình: “Điều đó làm giảm bớt sự lo lắng của cha mẹ, bạn có thể xác nhận rằng họ đang ở đúng nơi họ nói và họ đang làm bài tập về nhà khi họ nói vậy.”

Nhưng khi những đứa trẻ trưởng thành và cho thấy chúng có khả năng đưa ra quyết định đúng đắn, lý tưởng nhất là bạn nên làm như vậy”.

“Ngừng theo dõi chuyên động của chúng để thể hiện rằng đó là mối quan hệ tôn trọng giữa hai con người có trách nhiệm” - cô nói thêm.

Cha mẹ làm gương

Cuối cùng, điều quan trọng là cha mẹ phải xem xét việc sử dụng thiết bị thông minh của chính họ - đặc biệt là trước mặt con bạn.

“Cha mẹ cần phải sống theo cùng một quy tắc nếu họ muốn con cái nghe lời, nếu bạn muốn con mình cất điện thoại đi lúc 7 giờ tối hoặc chỉ sử dụng nó trong phòng khách, chúng cần thấy bạn noi gương như vậy” - Julie nói.

Như mọi khi, bạn chính là hình mẫu lý tưởng nhất của con bạn và chúng luôn quan sát điều đó. ■

Âm nhạc trị liệu cho trẻ khuyết tật

Một nghệ sĩ người Jordani đã tình nguyện tổ chức các hoạt động âm nhạc dành cho trẻ khuyết tật, đặc biệt là trẻ tự kỷ.

Nghệ sĩ kiêm giáo viên âm nhạc Jordani Dima Sweidan đã đến tận trường học biểu diễn phục vụ các em.

Không chỉ biểu diễn, người nghệ sĩ này còn dạy nhạc cho bố mẹ các em và giáo viên của trường, coi đây như là một công cụ trị liệu giúp chống lại căng thẳng và lo lắng.

Hoạt động của cô đã nhận được những phản ứng rất tích cực từ các em. Nhiều em từ chậm nói giờ có thể phát âm tốt hơn, chịu khó nói nhiều hơn.

Không chỉ vậy, âm nhạc đã mang lại cho các em sự phấn khích và năng lượng tích cực, điều có thể mang lại lợi ích cho sự phát triển của các em. ■

NEW! New. New Cho Thợ Tóc
HOUSTON, TX

Chúng tôi chuyên môn về làm mẫu Balayage Ombre', Highlight, Colors, Correction, Perm, Cắt tóc đàn bà, được vinh danh vote là tiệm đứng đầu ở Houston, TX bởi Houston Chronical Magazine, vote the best top 10 Houston, TX bởi YELP website trên 970 reviews, trên 8,000 hình ảnh của customer trong website. Nếu các thợ làm tóc muốn học nghề thêm để kiếm tiền nhanh, trao đổi bổ túc thêm nghề nghiệp để thăng tiến. Chủ nhân đã hành nghề trên 30 năm, woman business successful hair salon in Houston area. Học viên phải có bằng tóc.

Xin liên lạc Amy text: **713-416-2666** hoặc email Haiaamylee@aol.com
(Để biết thêm chi tiết về khóa học bổ túc nghề nghiệp)

NEW! Tuyển Nhân Viên
NEW! NEW! NEW!

Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.

Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

NEW! Cắt Thợ Tóc
BISSONNET

Cần thợ tóc Nam hoặc Nữ, bao lương, tiệm ở Bissonnet.

Xin liên lạc: **281-736-9339**

NEW! Cần Tuyển Thợ Nails Gấp
TYLER, TEXAS

Tiệm ở Tyler, Texas, trên đường Broadway, cần tuyển nhiều thợ Nails, lương cao, tip cao, mỗi trường làm việc tốt. Lương ổn định, từ \$1,100 - \$2,500 trở lên một tuần, tùy theo khả năng. Thợ bột/dip/chân tay nước/full time/part time.
Thợ bột: bao \$1,100 - \$1,500/tuần; Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300/tuần.
Thợ chân tay nước: bao \$900 - \$1,100/tuần.
Tip cao, chia turn hợp lý, công bằng.
Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

Xin liên lạc: **903-355-9537**
Nếu không nghe kịp, vui lòng nhắn tin, text

NEW! Tuyển Nhân Viên
HOUSTON

Cần người phụ làm samples/demo Saturday 7/29 và Sunday 7/30 tại Supermarket ở Houston.

Xin liên lạc Nguyễn: **619-838-0571**

NEW! Cắt Thợ Tóc
RICHMOND

Tiệm tóc ở Richmond đông khách cần nhiều thợ tóc, bao lương \$130-\$150 một ngày, hơn ăn chia. Cần thợ chuyên cắt tóc nam fade, bao lương \$150/ngày.

Liên lạc text:
832-973-9690 * 832-973-2786

NEW! Cần Người Giữ Trẻ
KHU HMART - ĐƯỜNG 10 (GẦN IKEA)

Cần người giữ 1 bé gái 2 tuổi và giúp việc nhà, thương yêu trẻ nhỏ, tính tình vui vẻ, kiên nhẫn và có kinh nghiệm giữ trẻ, sạch sẽ, gọn gàng, nhanh nhẹn. Có thể ở lại với gia đình và làm việc lâu dài. Lương thương lượng.

Xin liên lạc Mi: **832-282-7799**

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.

TM

Cần Thợ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted

150-2063/1631

CẦN THỢ NAILS
Tiệm cách chợ Hong Kong 4 - 7 phút. Cần thợ bột và thợ Chân Tay Nước. Khách mẽ 70%, khách chịu chi, good tip. Thợ làm thoải mái như gia đình..
Xin liên lạc Phone or Text:
832-758-3852

148-2063/1632

CẦN THỢ NAILS
Tiệm ở Bellaire gần Gessner cần thợ Nails. Biết làm bột, design.
Xin liên lạc Liên:
281-876-7788

056-2049/1617

CẦN GẤP THỢ TÓC
Cần gấp thợ tóc nữ. Có kinh nghiệm. Biết tiếng Anh. Bao lương & Commission. Tiệm khu Mỹ trắng FM 529 @ Eldridge.
Xin liên lạc:
713-896-0039
Sau 8pm:
832-455-3475

177-2067/1635

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ biết lái xe để đưa đón, biết nấu ăn. Nhà khu Richmond Westpark và 99. Có chỗ ở lại.
Chi tiết xin liên lạc Andy:
832-282-7905

158-2063/1631

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ nấu ăn cho gia đình trong khu I-10 và Blalock, gần chợ Ranch 99 Market. Biết lái xe.
Xin vui lòng gọi Thủy:
713-870-9789

186-2068/1636

CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO
Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.
Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

204-2071/1639

CẦN NGƯỜI
Cần người đưa/đón 2 bé ở trường Oakland Elementary khu Richmond, 77407. Góc Mason & 99, và babysit ngày lễ. Đón về và giữ ở nhà đến 6:30PM.
Xin liên lạc Uyên:
281-818-0889

187-2068/1636

CẦN NGƯỜI
Tiệm Dry Clean cần người phụ giúp bỏ quần áo vào bao phía sau. Khu 610 và Richmond
Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Cách dạy trẻ hiểu giá trị của đồng tiền

Đầu năm là dịp trẻ thường được người lớn tặng hoặc thưởng tiền. Đây là cơ hội để cha mẹ dạy trẻ những bài học về vấn đề tài chính trong tương lai.

Ý thức sớm về đồng tiền

Theo một nghiên cứu được công bố bởi dịch vụ MoneyHelper của chính phủ Anh, những trải nghiệm ban đầu của trẻ em với tiền có thể định hình hành vi tài chính của chúng khi trưởng thành.

Nghiên cứu của Đại học Cambridge cho thấy ở tuổi lên bảy, hầu hết trẻ em đều có khả năng nắm bắt giá trị của đồng tiền và hiểu rằng một số lựa chọn là không thể đảo ngược hoặc sẽ gây ra vấn đề cho chúng trong tương lai.

Nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ được phép đưa ra quyết định tài chính phù hợp với lứa tuổi và trải qua những tình huống khó xử khi chi tiêu hoặc tiết kiệm có thể hình thành "thói quen tư duy" tích cực khi nói đến tiền.

Điều này có thể dẫn đến sự cải thiện suốt đời về khả năng lập kế hoạch trước và phản ánh trong suy nghĩ về tiền bạc, hoặc trẻ có thể học cách điều chỉnh các con béc đồng và cảm xúc của mình theo cách thức đầy hành vi tài chính tích cực sau này trong cuộc sống.

Juliette Collier, Giám đốc quốc gia của Chiến dịch từ thiện vì học tập, nói rằng thật đáng để cho trẻ em từ ba hoặc bốn đồng xu của chính chúng để xử lý, chi tiêu và tiết kiệm.

Bà nói: "Khi trẻ đủ lớn để không cho tiền vào miệng, hãy cho trẻ một ít tiền. Ví dụ, nếu trẻ muốn tiêu số tiền đó để mua đồ ngọt, thì hãy nói rõ rằng trẻ không thể tiêu số tiền đó vào thứ khác. Hãy để trẻ đưa ra lựa chọn và trải nghiệm hậu quả".



Ảnh minh họa

Biên buổi học thành niềm vui

Có rất nhiều tài nguyên miễn phí mà bạn có thể sử dụng để dạy trẻ về tiền bạc tại nhà. Chẳng hạn, Valuesmoneyandme.co.uk, một trang web được tạo bởi cơ quan tham khảo tín dụng Experian, cung cấp sách trực tuyến miễn phí và các câu đố tương tác dành cho trẻ em ở độ tuổi tiểu học khám phá những câu hỏi đạo đức thú vị về tiền bạc và những tình huống khó xử về tài chính trong thế

giới thực.

Ngoài ra, cha mẹ không nên đánh giá thấp giá trị của việc chơi các trò chơi như "đi chợ" tại nhà bằng tiền thật.

Thảo luận về mục đích của tiền

Tổ chức từ thiện Child Poverty Action Group khuyến khích bạn nên yêu cầu con mình tưởng tượng về một đứa trẻ bằng tuổi chúng và nói chuyện với chúng về những gì đứa trẻ đó có thể bỏ lỡ nếu gia đình không có tiền.

Kate Anstey, người phát ngôn của tổ chức, nói: "Trò chuyện với trẻ em về nghèo đói có thể giúp nâng cao nhận thức, hiểu biết về nghèo đói và bất bình đẳng. Có vẻ như là một chủ đề khó đề cập nhưng những giáo viên nói về nghèo đói trong lớp học của họ thấy rằng trẻ em thực sự đối phó với nó rất tốt".

Học kỹ năng sử dụng tiền tại các cửa hàng

Một trong những nơi tốt nhất để dạy trẻ em về tiền bạc là cửa hàng. Tiến sĩ Ems Lord, giám đốc dự án toán học NRICH tại Đại học Cambridge, cho biết: "Có thể tự mình xử lý tiền và mua một thứ gì đó là điều rất đặc biệt: nó giúp bạn tự tin hơn với tiền bạc. Cha mẹ hãy khuyến khích trẻ em tính toán chi phí mua sắm và so sánh các ưu đãi để chúng hiểu giá trị của hàng hóa là một kỹ năng sống thiết yếu".

Giúp con bạn thành thạo việc ước tính cũng rất quan trọng. Nó giúp trẻ em phát triển cảm giác thực sự về các con số để chúng có thể dễ dàng nhận ra khi chúng bị tính phí quá mức và tránh mắc phải những sai lầm đắt giá.

Mẹo nhỏ giúp bạn không bao giờ phải đi xăm lông mày

Lông mày đen nhánh không cần đi xăm chỉ với bí quyết vô cùng đơn giản.

Vì sao lông mày thưa thưa?

Sở hữu lông mày dày, rậm và có đường nét rõ ràng là điều nhiều chị em mơ ước, tuy nhiên, đa phần chúng ta vẫn phải kẻ mày hoặc tia tốt để giúp hàng mày cân đối hơn.

Theo các chuyên gia thẩm mỹ, thói quen tia lông mày là không tốt, tia quá nhiều chính là nguyên nhân khiến cho lông mày yếu và rụng nhiều hơn.

Nếu như bạn bị rụng tóc, thậm chí rụng cả lông mày, đây là một cảnh báo nguy hiểm có thể bạn đang bị viêm nang lông.

Những chấn thương nhẹ ở quanh mắt cũng là lý do kìm hãm sự phát triển của lông mày. Có nhiều người bầm sinh lông mày đã rất ít, nhưng nếu biết cách chăm sóc thì khuyết điểm này sẽ được cải thiện phần nào.

Dùng nha đam làm đen và rậm lông mày

Trong dịch gel lô hội có chứa rất nhiều tinh chất tốt cho cơ thể, không chỉ giúp trị mụn trứng cá dưỡng da mà thêm một công dụng nữa từ nha đam đó chính là dùng nha đam để cải thiện đôi lông mày vừa giúp lông mày trở nên

đen và rậm hơn bình thường.

Vào buổi tối trước khi đi ngủ lấy gel lô hội thoa lên chân mày, để khoảng 30 phút thì rửa lại bằng nước ấm. Kiên trì thực hiện đều sẽ thấy hiệu quả sau một tháng sử dụng.

Sữa tươi

Sử dụng tắm bông hoặc nhúng miếng bông gòn vào sữa tươi rồi chà lên đôi lông mày buổi tối trước khi ngủ và để vậy qua đêm. Kiên trì áp dụng hàng ngày bạn sẽ thấy lông mày của mình được cải thiện rõ rệt.

Dùng trứng gà tươi

Theo nghiên cứu, dưỡng chất omega, vitamin... trong trứng gà sẽ kích thích nang lông mọc nhanh hơn, giúp hàng lông mày dày và đậm hơn.

Thực hiện: Tách trứng gà và đánh đều lòng đỏ bên trong, sau đó dùng tắm bông bôi nó lên cặp lông mày.

Dùng hành tây và mật ong

Giã nát hoặc cho hành tây vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, ép lấy nước. Tiếp theo, bạn đem trộn nước hành với mật ong theo tỷ lệ 2:1.

Thoa đều hỗn hợp lên lông mày, massage nhẹ nhàng, dùng mascara chải kỹ từ đầu đến cuối chân mày. ề qua đêm và rửa lại vào sáng hôm sau.

Chỉ sau 1 tuần, bạn sẽ thấy lông mày mọc ra đậm và dày hơn hẳn lúc đầu.

Trong hành tây có thành phần lưu huỳnh, kích thích nang lông, tăng cường lưu thông máu.

Trong khi đó, mật ong làm giảm mùi hăng của hành, cung cấp độ ẩm cần thiết để các lông mày mọc ra khỏe mạnh.



Bạn có thể tự giúp lông mày đen tại nhà

Dùng tinh dầu dừa làm đen và rậm lông mày

Trong tinh dầu dừa có chứa nhiều acid béo và các vitamin giúp nuôi dưỡng sâu bên trong chân lông kích thích tuyến lông phát triển mọc rậm và đen hơn.

Mỗi buổi tối dùng khoảng 2 giọt tinh dầu dừa bôi đúng lên vùng lông mày, để vậy ngủ qua đêm, sáng dậy rửa lại với nước. Làm 2 ngày/lần sẽ thấy hiệu quả cực kì tốt đó nhé. ■

Văn phòng BẢO HIỂM John Milton Nguyen

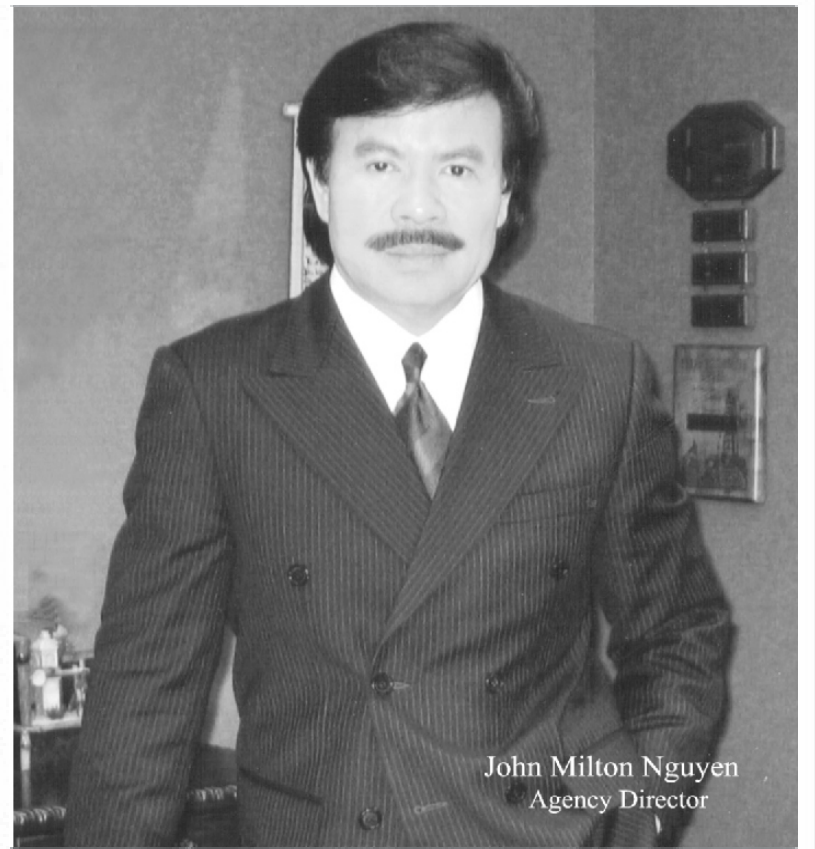
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



John Milton Nguyen Agency Director



810 Highway 6 S # 100 Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100 Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway #102 Sugarland TX, 77478

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

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM



HOLLY NGO Realtor - Consultant

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com



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

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

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

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

BẠN SẼ BIẾT CHÚNG TÔI QUA VIỆC CHÚNG TÔI LÀM.

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

Nha Khoa ★ *Thiên Vũ*

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
 - **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
- Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.**



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



FOLLOW US FOR SPECIAL!
 f i t y w
 WWW.99ranch.com

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

TX STORES ONLY
FRIDAY - THURSDAY
2023
09.01 - 09.07
 Customer Service: 1(800)600-TAWA(8292)



Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>2079548 12.7oz</p> <p>\$1249 /EA</p> <p>\$798 /EA</p> <p>GM UBEST MILK ICE CREAM (ORG & TEA FLAVOR) CÀ REM CÂY HIỆU GM (Nguyên vị Trà)</p>	<p>1605269 16oz</p> <p>\$349 /EA</p> <p>2\$300 FOR \$300</p> <p>TAI SUN ROCK CANDY IN BAGS-YELLOW ĐƯỜNG PHẪN VÀNG HIỆU TAI SUN (Bịch)</p>	<p>1601035 50lb</p> <p>\$4899 /EA</p> <p>LIMITED 6</p> <p>\$3298 /EA</p> <p>ASIAN TASTE JASMINE RICE GAO THƠM TRƯỜNG XUÂN HIỆU ASIAN TASTE</p>	<p>2014453 4.05oz</p> <p>\$349 /EA</p> <p>3\$600 FOR \$600</p> <p>O!TUBE SWEET CHILLI SNACK (L) CHIP KHOAI TÂY HIỆU ORION (Mùi ớt)</p>
<p>1612120 24oz</p> <p>\$849 /EA</p> <p>\$528 /EA</p> <p>THREE CRABS FISH SAUCE NƯỚC MẮM HIỆU 3 CON CUA</p>	<p>3615029 1.75L</p> <p>\$699 /EA</p> <p>\$448 /EA</p> <p>LKK SEASONING SOY SAUCE NƯỚC TƯƠNG THƯƠNG HẠNG HIỆU LÝ CAM KÝ</p>	<p>3661876 15x500ml</p> <p>\$1599 /CS</p> <p>\$698 /CS</p> <p>KSF ICE BLACK TEA DRINK LEMON FLAVOR TRÀ CHANH HIỆU KANG SHI FU</p>	<p>3662039 6x310ml</p> <p>\$729 /PK</p> <p>\$368 /PK</p> <p>JIA DUO BAO HERBAL TEA NƯỚC MẬT LON HIỆU JIA DUO BAO</p>
<p>\$169 /LB</p> <p>MURCOTT TANGERINE QUýt CÁT TƯỞNG</p>	<p>\$1099 /PK</p> <p>KYO HO GRAPE (JUBILEE) NHO KY-O-HO</p>	<p>99¢ /EA</p> <p>HOT HOUSE CUCUMBER ĐƯA CHUỘT TRONG NHÀ KÍNH</p>	<p>\$429 /LB</p> <p>DRAGON FRUIT - RED THANH LONG RUỘT ĐỎ</p>
<p>2lb/pk</p> <p>\$699 /PK</p> <p>TILAPIA FILLET CÁ RÔ PHI PHẪ</p>	<p>180g/pk</p> <p>\$999 /PK</p> <p>BOILED ABALONE WITH SHELL BẢO NGƯ CHÍN CÓ VỎ</p>	<p>\$299 /LB</p> <p>PORK BELLY (FROZEN) THỊT BA CHỈ ĐÔNG LẠNH</p>	<p>\$399 /LB</p> <p>BEEF DROP FLANK THỊT NẠM BÒ</p>

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN Thứ Sáu/Bảy & Chủ Nhật

<p>\$229 /LB</p> <p>WHITE PEACH ĐÀO TRẮNG</p>	<p>79¢ /LB</p> <p>YELLOW MINI WATERMELON ĐƯA HẦU NHỎ RUỘT VÀNG</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>BROCCOLI CROWN BÔNG CẢI XANH</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>ROMA TOMATO CÀ CHUA RO-MA</p>
<p>99¢ /LB</p> <p>PERSIAN PICKLE ĐƯA CHUỘT BA TƯ</p>	<p>\$149 /LB</p> <p>CHINESE CAULIFLOWER BÔNG CẢI TRẮNG ĐÁI SƠN</p>	<p>\$199 /LB</p> <p>LOTUS ROOT (MEXICO) CÚ SEN MÈ</p>	<p>\$249 /LB</p> <p>GAILAN CẢI LAN</p>
<p>\$259 /LB</p> <p>ON CHOY RAU MUÔNG</p>	<p>FRESH \$799 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>	<p>LIVE \$1099 /LB</p> <p>LIVE MAINE LOBSTER-S TÔM HÙM MAINE SÔNG</p>	
<p>FRESH \$399 /LB</p> <p>FRESH WHOLE BLACK COD CÁ TUYẾT ĐEN</p>	<p>FRESH \$399 /LB</p> <p>FRESH ROCK COD-VERMILLION CÁ FRESH ROCK COD-VERMILLION</p>	<p>LIVE \$399 /LB</p> <p>LIVE SEA SNAIL ỐC SÔNG</p>	

HẢI SẢN

MID-AUTUMN FESTIVAL

MỪNG LỄ TRUNG THU

Mua 1 tặng 1 Thời gian có hạn

Buy 1 Get 1 FREE! Limited Time Only.

MUA BÁNH BAO SÚP NHỎ hoặc BÁNH XÉP (sủi cảo) HIỆU SYNEAR

TẶNG MỘT BỊCH

Số lượng có hạn, chỉ tặng khi còn hàng

<p>4lb/pk</p> <p>\$599 /LB \$1999 /PK</p> <p>20/30 HEAD-ON SHRIMP TÔM CỎ ĐÀU CỖ 20/30</p>	<p>500g Up</p> <p>\$449 /LB</p> <p>YELLOW CROAKER CÁ LÙ VÀNG LỚN</p>	<p>2lb/pk</p> <p>\$499 /PK</p> <p>COOKED WHOLE CLAM NGHÈU TRẮNG NGUYÊN CON (Chín)</p>	<p>1.5lb/pk</p> <p>\$799 /PK</p> <p>ILLEX SQUID TUBE U/7 MỰC LẠM SẠCH KHÔNG ĐÀU</p>
RAU CỦ QUẢ			
<p>9.9lb/cs</p> <p>\$279 /LB \$2499 /CS</p> <p>GOLDEN PEAR (CHINA) LÊ HOÀNG KIM HỘP (Trung Quốc)</p>			
<p>\$299 /LB</p> <p>FRESH LONGAN NHÂN TƯƠI</p>	<p>3lb/pk</p> <p>\$699 /PK</p> <p>ROCKIT APPLE TÁO ROCKIT</p>	<p>300g/pk</p> <p>\$299 /PK</p> <p>ORGANIC KING OYSTER MUSHROOM (KOREA) NẤM ĐÙI GÀ HỮU CƠ HÀN QUỐC (Bịch)</p>	
<p>\$199 /LB</p> <p>YOU-CHOY SUM CÁI NGỌT BÔNG</p>	<p>7-9s/cs</p> <p>\$699 /CS</p> <p>MANGO XOÀI</p>	<p>69¢ /LB</p> <p>CHINESE LO BOK CÚ CẢI TRẮNG TRUNG QUỐC</p>	
THỊT			
<p>\$219 /LB</p> <p>PORK CHOP WITH RIB SƯỜN HEO CỐT LÉT</p>			
<p>\$219 /LB</p> <p>CHICKEN WING CẢNH GÀ</p>			
<p>USDA PRIME \$1099 /LB</p> <p>BEEF CHUCK EYE ROLL SLICE THỊT BÒ CHUCK EYE ROLL THÁI MỎNG</p>			

NOW HIRING 招聘

<p>Houston Store</p> <p>1005 Blalock Rd. Houston, TX 77055</p> <p>CHỦ NHIỆM BỘ PHẬN ĐỒ ĂN NÓNG</p> <p>TỪ \$58,000 / NĂM TRỞ LÊN</p>	<p>Sugarland Store</p> <p>3430 Hwy 6, Sugar Land, TX 77478</p> <p>THẦU NGÂN VIÊN</p> <p>TỪ \$13 / GIỜ TRỞ LÊN</p>	<p>Katy Store</p> <p>569 S. Mason Rd Katy, TX 77450</p> <p>THẦU NGÂN VIÊN</p> <p>TỪ \$13 / GIỜ TRỞ LÊN</p>	<p>Plano Store</p> <p>131 W. Spring Creek Pkwy Plano, TX 75023</p> <p>CHỦ NHIỆM BỘ PHẬN THỊT PHÓ TRƯỞNG TIỆM DỰ BỊ</p> <p>TỪ \$58,000 / NĂM TRỞ LÊN TỪ \$63,000 / NĂM TRỞ LÊN</p>	<p>Carrollton Store</p> <p>2532 Old Denton Road, Suite #100 Carrollton, TX 75006</p> <p>NHÂN VIÊN :THẦU NGÂN / BỘ PHẬN HẢI SẢN (CÁ TỎI)</p> <p>TỪ \$14 / GIỜ TRỞ LÊN</p>	<p>Frisco Store</p> <p>9292 Warren Parkway, Suite #200 Frisco, TX 75035</p> <p>THẦU NGÂN VIÊN</p> <p>TỪ \$14 / GIỜ TRỞ LÊN</p>
--	--	---	--	---	---