

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 44 * ISSUE #

1649

January 12, 2024

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 THƯƠNG 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 - THƯƠNG 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!!!



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



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi 6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036 (281) 702-8128

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

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

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072 **Co Hiep Lp: 12 13 14 15 16 17 18**

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

ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ	GROCERY	VEGETABLE
Trancetto Fragola, Tiramisu 33999 pts Bông Lan Dân, Tiramisu 23999 pts	Pickled Mango 23999 pts Nước Yến Sào 2.50 SALE Bột Nhân Sào 9.99 SALE Chè Bưởi 4.99 SALE	Yú Choy 1.49 SALE Cải Ngọt 69¢ SALE Green Cabbage 69¢ SALE Sherlihon 1.09 SALE Cải Bẹ Xanh 1.09 SALE
Pad Thai Sauce 27999 pts Xốt Pad Thái 27999 pts	Mocca Crispy Wafers 25999 pts Herbal Beverage 1.39 SALE Nước Mát 3.69 SALE Cà Phê Sữa 3.99 SALE Sữa Đặc 3.99 SALE	Small Taro Root 1.89 SALE Khoai Môn Nhỏ 1.89 SALE Ginger 1.79 SALE SugarBee Apple 1.99 SALE Táo SugarBee 1.99 SALE
ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ	MEAT	SEAFOOD
Coconut Milk 15999 pts Nước Cốt Dừa 15999 pts	Seafood Clear 19999 pts Cốt Hải Sản Tom Yum 19999 pts	Shrimp 5.99 SALE Grouper Body 10.99 SALE Stingray 2.49 SALE
Preserved Mango with Chia 13999 pts Xoài Ngâm Ớt 13999 pts	White Coffee 59999 pts Cà Phê Sữa 59999 pts	Beef Peet 3.19 SALE Móng Bò 3.19 SALE Beef Short Rib 7.99 SALE Sườn Bò Dại Hầm 7.99 SALE Beef Brisket 4.99 SALE Gầu Bò 4.99 SALE Salmon (Whole) 6.99 SALE Cá Hồi 6.99 SALE American Red Snapper 9.99 SALE Cá Hường 9.99 SALE Striped Bass 6.49 SALE Cá Mè 6.49 SALE

Where Savings Start...

SUN'S Club

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

HOT POT City **BUFFET** **All You Can Eat** **10% off** **Free Fountain Drinks!**

when you check in our location or share photo booth snappic on your social media
Áp Dụng Đến: 01/31/2024

TEL: 832.328.3888
8300 W. SAM HOUSTON PKWY, HOUSTON TX 77072

Hâm Nóng Mùa Đông Giá Lạnh Cùng Gia Đình & Bạn Bè tại HOT POT CITY BUFFET

火鍋城 **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 Tel: 832-456-8228 Fax: 832-456-8229
2201 Jefferson St, Houston Tx 77003 8388 W Sam Houston Pkwy S. Suite #100 Houston Tx 77072

Không còn có bảo hiểm Medicaid nữa?

Hãy có một chương trình bảo hiểm y tế mới. Đừng chờ đợi. Hãy ghi danh ngay hôm nay.

Các gói thấp nhất chỉ \$10 một tháng*

*Nếu quý vị đủ điều kiện nhận hỗ trợ tín dụng thuế phí bảo hiểm liên bang

Hãy gọi 1-855-486-3191

Independent, Authorized Agent for



A Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent
Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



60% người Nhật lười tập thể dục nhưng tỷ lệ mắc ung thư lại thấp: Sở thích ăn của họ sẽ khiến bạn suy ngẫm

Một nghiên cứu đăng trên "Tạp chí Dinh dưỡng Châu Âu" đã khảo sát 92.000 người Nhật và phát hiện ra rằng bí quyết sống lâu của người Nhật nằm ở việc "ăn uống".

Bộ Nội vụ và Truyền thông Nhật Bản cho biết, tính đến giữa tháng 9/2022, số người sống thọ trên 80 tuổi ở Nhật là 12,35 triệu người, chiếm 9,9% dân số. Còn số người từ 90 tuổi trở lên là khoảng 2,65 triệu người, chiếm gần 2,1% dân số.

Nhiều người khi nghe đến thông tin đó hẳn rất thắc mắc: Tập thể dục được coi là chìa khóa của tuổi thọ, vậy người Nhật chắc là thích tập thể dục lắm?

Tuy nhiên, theo "The Lancet Global Health", Nhật Bản đứng thứ 11 trong cuộc khảo sát về các quốc gia ít vận động nhất trên thế giới và 60% người dân không tích cực tập thể dục.

Điều đặc biệt là dù ít tập thể dục nhưng tỷ lệ mắc ung thư ở Nhật không cao. Theo thống kê, tỷ lệ ung thư ở những người trên 100 tuổi ở Nhật Bản là dưới 10%.

Một nghiên cứu đăng trên "Tạp chí Dinh dưỡng Châu Âu" đã khảo sát 92.000 người Nhật và phát hiện ra rằng bí quyết sống lâu của người Nhật nằm ở việc "ăn uống". Thói quen ăn uống của người Nhật rất độc đáo: Họ có sở thích "ăn trắng", "ăn tươi" và "ăn ít".

Sở thích "ăn trắng", "ăn tươi" và "ăn ít" giúp người Nhật sống thọ

1. Ăn "trắng"

Người Nhật rất thích ăn một món màu trắng đó chính là cá. Nhật Bản là một quốc đảo, do đó thực phẩm phổ biến nhất trên bàn ăn của họ là hải sản. Theo thống kê, trung bình mỗi năm người Nhật ăn hơn 100kg cá, cao hơn cả lượng tiêu thụ gạo. Theo một nghiên cứu trên Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, việc tiêu thụ thường xuyên cá biển sâu có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tử vong sớm.

2. Ăn "ít" hơn

Người Nhật có thói quen ăn trong

đĩa nhỏ và thích ăn no 80% so với nhu cầu thực tế. Ăn ít hơn sẽ giảm bớt gánh nặng cho cơ quan tiêu hóa và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, béo phì.

3. Ăn "tươi"

Người Nhật thích ăn những món ăn nguyên chất, thường ít muối, ít dầu và ít gia vị. Họ thích các thực phẩm tươi sống thay vì đồ đông lạnh, đồ tẩm ướp. Người dân nước này cũng thường chọn cách ăn sống để tận hưởng độ tươi ngon của món ăn. Nếu không ăn sống, họ sẽ ăn đồ hấp hoặc luộc. Điều này có thể làm giảm sự tiếp xúc với các chất gây ung thư như amin dị vòng, benzopyrene và acrylamide... thường được hình thành trong quá trình chiên, nướng thực phẩm.

Một vài bí quyết sống thọ khác của người Nhật

1. Ăn sản phẩm từ đậu nành thường xuyên

Theo thống kê, người Nhật tiêu thụ khoảng 28 gam đậu nành mỗi ngày, đứng đầu thế giới về lượng tiêu thụ và họ thích ăn các sản phẩm đậu nành lên men như natto. Chất isoflavone trong đậu nành giúp chống ung thư, vi khuẩn natto sống lên men giúp điều chỉnh sự cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột.

2. Ăn rong biển thường xuyên

Người Nhật thường xuyên ăn rong biển vì chúng giàu dinh dưỡng, ít calo và giàu khoáng chất.

3. Thích uống matcha

Matcha là một loại trà xanh, được làm bằng cách hái búp trà mới, hấp chín, sấy khô rồi nghiền thành bột. Theo thống kê, chất chống oxy hóa trong matcha gấp 137 lần so với trà xanh thông thường. Các dưỡng chất trong trà giúp thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường chức năng tim, thận và còn có lợi cho tiêu hóa.

4. Có thói quen ngủ trưa mỗi ngày

Người Nhật hầu hết có thói quen ngủ trưa, một giấc ngủ ngắn có thể làm giảm mệt mỏi, tăng cường trí nhớ, giúp hormone trong cơ thể cân bằng hơn. Tuy nhiên, thời gian ngủ trưa chỉ nên giới hạn trong 20-30 phút.

5. Thích ánh nắng mặt trời

Tắm nắng thường xuyên có thể giúp bổ sung vitamin D, thúc đẩy quá trình hấp thu canxi trong cơ thể. Ngoài ra, nó có tác dụng duy trì xương và ngăn ngừa loãng xương. ■

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 Lưỡng

SUU TÂM & TÌM HIỂU

Chuyến tàu kéo dài 30 giờ cứ mở bán là hết vé chỉ trong vài phút, điểm dừng chân là phong cảnh ví như xứ sở thần tiên mùa đông

Vé của chuyến tàu này rất khó để có thể mua được vì các điểm bán thường hết vé chỉ trong vòng vài phút mở bán.

Thổ Nhĩ Kỳ là điểm dừng cuối cùng của một trong những chuyến tàu nổi tiếng nhất thế giới, Orient Express - chuyến tàu huyền thoại xuất phát từ thủ đô Paris (Pháp) đến thành phố Istanbul (Thổ Nhĩ Kỳ).



Con tàu đi qua vùng đất rộng lớn của khu vực phía đông Thổ Nhĩ Kỳ

Và giờ đây, một chuyến tàu khác, mang tên Dogu Express, đang đưa Thổ Nhĩ Kỳ trở thành một trong những điểm đến du lịch đường sắt hàng đầu thế giới.

Dogu Express, hay còn gọi với tên Eastern Express, là một chuyến tàu nối từ thủ đô Ankara đến thành phố Kars (Thổ Nhĩ Kỳ). Mặc dù là một chuyến tàu thương mại với mục đích phục vụ nhu cầu đi lại. Tuy nhiên, hình ảnh về Dogu Express đã được chia sẻ rất nhiều trên mạng xã hội vì những phong cảnh tuyệt vời mà đường ray của nó đi qua.

Berry Romo, một blogger du lịch đã sống ở Thổ Nhĩ Kỳ hơn một thập kỷ, cho biết: "Tàu hỏa là một phương tiện rất phổ biến đối với người dân địa phương và du khách trong nước, nhưng hầu như không được khách du lịch nước ngoài biết đến".

Để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng, Dogu Express đã được chuyển thành mục đích du lịch vào năm 2019. Hành trình trên chiếc tàu hỏa màu trắng viền đỏ và xanh hải quân kéo dài hơn 30 giờ chạy từ thủ đô Ankara nhộn nhịp đến xứ sở thần tiên đầy tuyết Kars có khoảng cách 1.310 km với các điểm dừng dọc đường, nơi du khách sẽ được tham gia các chuyến du lịch ngắn trong thành phố.

Tuy nhiên, vé của chuyến tàu này rất khó để có thể mua được vì các điểm bán thường hết vé chỉ trong vòng vài phút.

Nguyên nhân chính của việc hết vé sớm này là do các công ty du lịch Thổ Nhĩ Kỳ thường mua vé số lượng lớn để bán lại cho các tour do họ tổ chức, đảm bảo cho khách hàng có chỗ trên tàu.

Vé cá nhân chỉ có thể được mua trước một tháng, khiến việc sở hữu nó trở thành điều đáng mơ ước đối với rất nhiều người. Theo chia sẻ của blogger Romo: "Bí quyết là hãy check trang web của hãng vào lúc nửa đêm, khi họ mở bán hãy mua luôn".

Thủ đô Ankara, nơi chuyến tàu Dogu bắt đầu

Thoạt nhìn, Ankara có vẻ kém hào nhoáng hơn thành phố Istanbul nổi tiếng, nhưng nơi đây là trung tâm chính trị của Thổ Nhĩ Kỳ, vì thế nó thực sự là một điểm đến đáng dừng chân.

Các địa danh nổi tiếng hàng đầu của Ankara bao gồm lăng mộ Ataturk, nơi an nghỉ cuối cùng của Cựu Tổng thống Thổ Nhĩ Kỳ, Mustafa Kemal Atatürk. Khu phức hợp được chia thành 4 phần.

Nổi bật nhất là Công viên Hòa bình, với hình lá cờ Thổ Nhĩ Kỳ được tạo nên từ những viên đá cuội và được bao quanh bởi thảm hoa và Quảng trường Ceremonial Plaza dẫn đến Hội trường Danh dự (Hall of Honor), nơi đặt lăng mộ của Ataturk.

Mặc dù diện mạo của Ankara bắt đầu thay đổi nhanh chóng sau khi trở thành thủ đô mới của Thổ Nhĩ Kỳ vào năm 1923, nhưng nơi đây vẫn hiện hữu những nét đẹp cổ kính quyến rũ.

Đặc biệt là ở các khu phố cổ, trong đó có Ulus là địa điểm nổi tiếng nhất, nơi vẫn còn lưu giữ những tàn tích của đế chế La Mã, có những lối đi được bảo tồn và thậm chí là cả một lâu đài cổ nằm trên một ngọn đồi.

Đứng đây, du khách có thể nhìn được bao quát khung cảnh xung quanh. Ngoài ra, trong Ulus có Sanat Sokağı, hay còn gọi là phố Nghệ thuật (Arts Street), nơi có cả một dãy nhà kiêu xưa cũ nhưng đã được sửa chữa và chuyển đổi thành những quán cà phê, những quầy hàng bán đồ thủ công và đồ lưu niệm thời La Mã.

Ở Ankara, để có trải nghiệm hiện đại hơn, du khách có thể đến CemModern, một phòng trưng bày nghệ thuật, nơi tổ chức các cuộc triển lãm toàn cầu trong một kho đường sắt đã được khôi phục. Các sự kiện văn hóa ở đây rất đa dạng, từ chiếu phim đến các buổi tập yoga và chợ.

Từ thủ đô đông đúc sang chốn đồng quê rộng lớn và bình yên

Dogu khởi hành vào khoảng đầu giờ tối và khi rời khỏi nhà ga xe lửa Ankara, du khách sẽ được chứng kiến một sự thay đổi rõ rệt, từ một đô thị đông đúc và nhộn nhịp, chuyến tàu tốc hành bắt đầu chậm vào vùng đất với khung cảnh rộng lớn và yên bình.

Cabin ngủ của tàu Dogu được trang bị 2 giường tầng đơn có thể chuyển đổi thành ghế ngồi vào ban ngày, tủ lạnh mini và bồn rửa.

Du khách có thể trang trí khoang của mình bằng đèn dây, những chiếc khăn trải bàn và nệm có sẵn. Theo lời của blogger Berry Romo: "Đây thực sự là một ý tưởng tuyệt vời để hành khách có thể tận hưởng cảnh quan đẹp đẽ bên ngoài với không gian vô cùng ấm cúng".

Sáng sớm hôm sau, tàu Dogu đến Ilic, một ngôi làng nhỏ với điểm đến vô cùng hấp dẫn là hẻm núi Karanalik, hay còn gọi là Dark Canyon. Dark Canyon là nơi con đường đá mạo hiểm Stone Road vắt qua, nó xuyên qua 38 đường hầm và có những khúc cua đáng sợ, thách thức bất cứ ai.

Mặc dù nổi tiếng là nguy hiểm nhưng Dark Canyon vẫn thường xuyên thu hút khách du lịch bởi phong cảnh tuyệt đẹp. Nó sở hữu những vách đá ấn tượng và những hẻm núi dốc, tất cả đều có dòng nước của sông Euphrates chảy qua.

Sau đó, đoàn tàu đi xa hơn về phía đông, vào khu trung tâm Anatolia. Netta Kalpan, một người Minnesotan bản địa sống ở khu vực ven Biển Đen của Trabzon, dù đã quen với mùa đông tuyết khác nghiệt nhưng cô cho biết:

"Bản thân tôi không hề nhận ra Thổ Nhĩ Kỳ có thể rộng lớn, bằng phẳng và lạnh giá đến mức nào trước khi bước chân lên tàu Dogu và có cơ hội được đến Anatolia. Tôi đã cảm điện thoại và liên tục ghi lại vẻ đẹp của nơi đây, nhưng nó không thể ghi lại được cảm giác thực sự khi đứng trước sự rộng lớn đó".

Điểm đến cuối cùng

Khi màn đêm buông xuống, tàu Dogu chạm bánh tới Erzurum. Berry Romo cho biết việc đến thăm thành phố này là một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất mà cô có được ở Thổ Nhĩ Kỳ vì nét lịch sử, văn hóa và ẩm thực đặc biệt phong phú của nơi đây.

Erzurum là nơi có rất nhiều loại ẩm thực địa phương khác nhau, trong đó nổi tiếng nhất là món Cag Kebab. Thịt cừu được ướp khoảng 12 tiếng với hành, muối và tiêu, sau đó xiên vào que và nướng trên lửa củi trước khi được kẹp trong bánh mì đã được làm nóng hoặc du khách cũng có thể ăn trực tiếp mà không kèm bánh mì.

Sau Erzurum, Dogu Express chỉ còn vài giờ nữa là tới điểm đến cuối cùng, Kars.

Nổi tiếng với phong cảnh xứ sở thần tiên mùa đông, tên của nó được lấy từ tiếng Thổ Nhĩ Kỳ có nghĩa là tuyết. Thành phố được biết đến với kiến trúc độc đáo bắt nguồn từ những ngày nó còn là một phần của Nga.

Ummu Altunas, một luật sư đến từ Istanbul, vì chuyến thăm phía đông Thổ Nhĩ Kỳ giống như đến thăm một "đất nước hoàn toàn khác" với phía Tây châu Âu. Cô nói, điều này một phần là do "phía đông là nơi sinh sống của nhiều nền văn hóa khác nhau", chẳng hạn như người Kurd, người Armenia và người Assyria.

Thành phố thời trung cổ Ani, thủ đô cũ của Vương quốc Armenia cổ đại, là một ví dụ như vậy. Chỉ cách Kars một quãng lái xe ngắn, những tàn tích hùng vĩ có niên đại 1.600 năm luôn mở cửa cho khách du lịch. Những bức tường rộng lớn và những nhà thờ được bảo tồn tốt, tất cả đều nhìn ra khe núi sâu, mang đến cho du khách một cuộc hành trình ngược thời gian tuyệt diệu. ■



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

Reaching New Heights.
Together!

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

At Golden Bank, Our Services Include:

✓ Commercial & Industrial Lending, Commercial Real Estate & Construction Lending, Owned-Occupied Real Estate Lending

✓ Small Business Administration Loans (SBA 7(a) & 504 Loans)

✓ International Banking, Wire Transfer & Trade Finance

✓ Online Banking, Cash Management, Remote Deposit Capture and Mobile Remote Deposit Capture for Business

✓ Commercial Checking and Money Market Accounts

✓ Personal Checking, Savings, Mobile Deposit and many others.....



Transcending the Standard

Corporate Office
(713)777-3838

Harwin Branch
(713)777-3838

Sugar Land Branch
(281)491-3838

Legacy Branch
(972)517-4538

Fremont Branch
(510)916-1388

Millbrae Branch
(650)745-1615

Tustin Branch
(714)338-5188

Rowland Heights Branch
(626)964-3400

Cupertino Branch
(408)446-1196

Richardson Branch
(972)889-3838

Alhambra Branch
(626)320-1938

S. California LPO
(714)368-3682

N. California LPO
(650)418-7938



AIR CONDITIONING AND HEATING

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

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

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

Ưu đãi: 10% OFF
cho Quý Cao Niên

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

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



Allstate
You're in good hands.

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



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi
SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752

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

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

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Sáu hành động nhỏ sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn

Không cần mất quá nhiều thời gian và công sức để thực hiện những hành động nhỏ nhưng có thể tạo ra sự thay đổi đáng kể giúp cải thiện cuộc sống của bạn.

1. Đặt giới hạn

Bạn có thể có công việc, bạn bè, bạn đời và những đứa con tuyệt vời, nhưng các mối quan hệ với mọi người bất kể ở nơi làm việc hay ở nhà đều có thể tạo ra niềm vui hoặc sự hỗn loạn.

Vì vậy, bạn có thể đối xử tôn trọng với từng mối quan hệ và yêu cầu được tôn trọng.

Bạn có thể “yêu cầu” được tôn trọng qua cách bạn đối xử với bản thân và những người khác. Lời nói, hành động của bạn sẽ là tấm gương và thông điệp rõ ràng cho mọi người.

Những giới hạn lành mạnh cũng cho thấy bạn là ai và sẽ là ai. Giới hạn không phải để ngăn cách mọi người và hạn chế mối quan hệ của bạn mà để định hình các mối quan hệ để bạn khỏe mạnh và hạnh phúc.

2. Đừng làm cuộc sống trở nên phức tạp hơn

Hãy ngừng làm cho cuộc sống trở nên phức tạp hơn vốn có. Mọi việc xảy ra đều có lý do, khi cánh cửa này đóng lại thì cánh cửa khác sẽ mở ra.

Một khi chúng ta ngừng chống lại cuộc sống và chấp thuận nó, chúng ta sẽ thấy những thay đổi đáng kể.



Ảnh minh họa

Một số bước đơn giản để làm cuộc sống tốt đẹp hơn:

3. Hãy tử tế với chính mình

Vì lý do nào đó, nhiều phụ nữ cảm thấy cho đi và tử tế với người khác là dễ dàng hơn. Nhưng đối với chính mình, họ dường như quá bận và không có thời gian ngay cả cho việc chăm sóc bản thân cơ bản nhất.

Việc đối xử tốt với bản thân phải bắt đầu từ trong tâm trí bạn. Nhiều người thường hay tự chỉ trích, gay gắt và không đối xử tử tế với chính mình. Nhiều người đối thoại nội tâm với bản thân một cách ác ý hơn bất kỳ ai khác ngoài đời thực.

Để chuyển biến hoàn toàn cuộc sống, hãy bắt đầu

bằng việc chú ý khi bạn tự trách móc bản thân và dừng lại. Sau đó hãy nói điều gì đó tốt đẹp với chính mình ngay lập tức. Ví dụ: nếu bạn đang trách móc bản thân về việc quên đồ rác, hãy nói đến việc bạn đã nhớ làm nhiệm vụ đó 95% thời gian như thế nào.

Hãy tập thay đổi những nhận xét tiêu cực, ác ý về bản thân và thay vào đó, hãy khen ngợi chính mình về điều gì đó bạn làm tốt. Sau đó, hãy hít một hơi thật sâu và cảm nhận việc thừa nhận và ủng hộ bản thân tạo ra tác động như thế nào. Điều đó sẽ nâng cao tinh thần và tăng cường lòng tự trọng của bạn.

4. Dừng coi mình là nạn nhân

Điều này không có nghĩa là bạn chưa bao giờ là nạn nhân. Tuy nhiên, luôn có những lúc bạn góp phần tạo ra tình huống không tốt.

Hãy học hỏi từ những kinh nghiệm và sai lầm trong quá khứ. Cuộc sống được cải thiện bằng cách thừa nhận những sai lầm của bạn, học hỏi từ chúng và bước tiếp với sự khôn ngoan hơn.

5. Chăm sóc bản thân để cải thiện sức khỏe tinh thần

Ưu tiên và đầu tư vào sức khỏe tinh thần của bạn là nền tảng giúp bạn có một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Hãy chủ động thực hiện những việc để cải thiện sức khỏe tinh thần, chẳng hạn như thực hành chánh niệm, tập thể dục, ngủ đủ giấc, đặt mục tiêu, kết nối với mọi người, tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần và nuôi dưỡng các suy nghĩ tích cực.

Bạn có thể tăng tính kiên cường cho bản thân, quản lý căng thẳng hiệu quả hơn và nuôi dưỡng tư duy lành mạnh hơn. Ưu tiên rèn luyện tinh thần có thể tác động tích cực đến nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống của bạn, từ các mối quan hệ đến việc ra quyết định, dẫn đến những thay đổi tốt đẹp hơn.

6. Dừng sống trong quá khứ

Những người hạnh phúc sống trong hiện tại và tập trung vào việc tạo ra những trải nghiệm tốt đẹp ngay ở hiện tại. Điều này xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn và một thái độ tươi sáng hơn đối với tương lai.

Thay đổi hoàn toàn hướng đi của cuộc đời bạn có vẻ là nhiệm vụ khó khăn, nên để dành cho lúc rảnh rỗi. Tuy nhiên, cuộc sống rất lộn xộn và phức tạp, và chúng ta hiếm khi có thời gian và không gian để nỗ lực.

Khi thay đổi góc nhìn khác, chúng ta sẽ có thể tìm thấy nhiều cách để tạo sự chuyển biến tích cực chỉ bằng những thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày của mình. ■

Nghiên cứu của Đan Mạch có thể dự đoán cái chết trong tương lai

Các nhà nghiên cứu tại Đan Mạch đã phát triển thuật toán giúp dự đoán các khía cạnh cuộc sống trong tương lai, thậm chí là cái

chết.

Nhóm nghiên cứu tại Đan Mạch cho biết họ đã sử dụng thuật toán học máy (machine learning) để dự đoán những khía cạnh của cuộc sống con người một cách chính xác, bao gồm cả khả năng dự đoán ngày một người qua đời.

Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí Nature Computational Science, mô tả cách một mô hình thuật toán học máy mang tên “Life2vec” có thể dự đoán tổng quát về cuộc đời của một người và hành động của họ, khi mô hình được cung cấp dữ liệu cụ thể về từng cá nhân.

Theo ông Sune Lehmann, người đứng đầu nhóm nghiên cứu của Đại học Kỹ thuật Đan Mạch, thuật toán có thể đưa ra bất kỳ dự đoán nào dựa trên các dữ liệu được thu thập. Tuy nhiên, do vẫn trong quá trình thử nghiệm, thuật toán chưa thể được sử dụng trong thực tiễn.

Ông Lehmann cùng đồng nghiệp đã sử dụng dữ liệu quốc gia ở Đan Mạch, trong đó có đầy đủ chi tiết của 6 triệu người.

Thông tin được thu thập từ năm 2008 đến năm 2016, liên quan đến các đặc điểm chính trong cuộc sống như giáo dục, sức khỏe, thu nhập và nghề nghiệp.

Các nhà nghiên cứu cũng đã điều chỉnh các tính năng xử lý ngôn ngữ cho thuật toán và tạo ra một kho từ vựng liên quan đến nhiều sự kiện quan trọng trong cuộc sống để life2vec có thể hiểu câu văn dựa trên dữ liệu thu thập từ trước.

Sau đó, thuật toán học từ dữ liệu trên, và có thể đưa ra dự đoán về một số khía cạnh của cuộc sống của mỗi người, bao gồm cách họ có thể nghĩ, cảm nhận và hành xử.

Đáng chú ý, Life2vec sử dụng dữ liệu trên để suy luận xác suất tồn tại của một người.

Sau khi chọn lọc ra 100.000 hồ sơ, trong đó 1 nửa còn sống và nửa còn lại đã qua đời, các nhà nghiên cứu đã yêu cầu thuật toán đưa ra dự đoán cá nhân về việc mỗi người sống sót qua năm 2016 hay không. Kết quả là thuật toán có xác suất đúng lên tới 78%.

Life2vec cũng vượt qua các mô hình và cơ sở dữ liệu tiên tiến khác hơn ít nhất 11% bằng cách dự đoán kết quả tử vong một cách vượt trội.

Tuy nhiên, nghiên cứu này có một số hạn chế. Các nhà nghiên cứu chỉ xem xét dữ liệu trong khoảng tám năm, và có thể có yếu tố thiên kiến trong quá trình lấy dữ liệu, mặc dù mỗi người ở Đan Mạch đều xuất hiện trong hệ thống thông tin quốc gia. Theo ông Lehmann, mặc dù thuật toán có thể trông đáng sợ và điên rồ, nhưng thực tế nhiều dự án đã thúc đẩy loại hình nghiên cứu này, chủ yếu là do các công ty bảo hiểm quan tâm và đầu tư.

Bác sĩ Arthur Caplan, trưởng khoa Đạo đức Y học tại Trường Y khoa Grossman thuộc Đại học New York, Mỹ, đồng tình rằng các công ty bảo hiểm sẽ mong muốn có thể vượt lên trên người tiêu dùng, khi các mô hình như Life2vec được thương mại hóa. ■

Dec 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**

New **Tuyển Nhân Viên**
ANTOINE NORTHWEST
Tiệm Dry Clean vùng Antoine Northwest, cần nữ Counter biết tiếng Anh. Làm full time hoặc part time. (Không kinh nghiệm sẽ train). Cần nam phụ việc trong nhà máy Dry Clean làm việc Full Time.
Xin text hoặc message at
832-814-0852 * 832-814-2305

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

NEW 7/2023 **Cần Thợ Nails**
RICHMOND
Cần gấp thợ bột bao lương \$900 đến \$1,000, 6 ngày/tuần, hơn chia 6/4. Cần thợ chân tay nước, cần biết chút ít tiếng Anh, Tiệm nằm trên đường Richmond.
Xin vui lòng liên lạc
832-288-3043 * cell 832-512-7132

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**
HOUSTON - 77045
Hãng bán sỉ thực phẩm Four Seasons Food ở 2010 Holmes Road, Houston 77045 tuyển nhân viên cho kho hàng.
Vui lòng đến ứng tuyển trực tiếp tại địa chỉ trên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00AM - 4:00PM
Hoặc gọi David 832-274-6045 (xin nói tiếng Anh)

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

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALLERIA
Cần thợ Massage làm Part time hoặc Full time, good tip, khu Galleria.
Text message hoặc nhắn tin: **713-266-2855**

New **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!
Lucky Dragon help wanted, looking for dealer, fulltime no experience willing to train, pay hourly, plus tip. Must speak basic English.
Lucky Dragon tuyển nhân viên chia bài toàn thời gian, sẵn sàng đào tạo cho người chưa có kinh nghiệm. Lương trả theo giờ + tip. Phải biết tiếng Anh cơ bản.
Please call: **626-731-5238**

NEW **Cho Mướn Chỗ Làm Tóc**
HOUSTON, TX 77065
Salon Studio By Advanced Beauty Services. 11130 N. Eldridge Pkwy #2, Houston, TX 77065. Booth Rental Available/Cho mướn chỗ làm tóc. Bạn muốn tự chủ kinh doanh với thu nhập như ý?
Xin liên lạc (Text): **346-545-1762**

NEW **Cần Người Giúp Việc**
MAGNOLIA, TX
Tìm 2 người phụ giúp việc nhà từ thứ 2 đến thứ 7, khu vực Magnolia TX. Bao ăn và ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.
Xin liên lạc cô Linh: **408-807-3773**

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Năm sai lầm phụ nữ mắc phải làm chậm quá trình trao đổi chất, muốn giảm cân cũng khó

Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết chị em có thể bắt đầu năm 2024 với một cơ thể khỏe mạnh bằng cách tránh một số sai lầm phổ biến này.

Khi nói đến việc duy trì một lối sống lành mạnh, sức khỏe của quá trình trao đổi chất là vô cùng quan trọng. Thường được gọi là “chiếc lò bên trong cơ thể”, quá trình trao đổi chất chịu trách nhiệm chuyển đổi thức ăn và đồ uống thành năng lượng. Quá trình hóa học này điều chỉnh tốc độ đốt cháy calo của cơ thể, từ đó ảnh hưởng đến kiểm soát cân nặng cũng như sức khỏe tổng thể.

Mặc dù quá trình trao đổi chất có thể hoạt động giống như một cỗ máy liên tục tạo ra năng lượng cần thiết ngay cả khi bạn đang ngủ và nghỉ ngơi, nhưng nếu động cơ này chậm lại, nó có thể gây ra các vấn đề về cân nặng, mức năng lượng và sức khỏe nói chung.

Đôi khi, quá trình trao đổi chất bị chậm lại mà bạn không hề nhận ra. Các triệu chứng phổ biến khi quá trình trao đổi chất chậm lại bao gồm rụng tóc, khô da, mệt mỏi, tăng cân hoặc khó giảm cân. Để tăng tốc độ trao đổi chất và đạt được các mục tiêu về sức khỏe của mình, bạn có thể thay đổi một chút trong thói quen hàng ngày. Với chị em phụ nữ, hãy loại bỏ ngay 5 sai lầm làm chậm sự trao đổi chất của cơ thể như dưới đây và bạn sẽ thấy những lợi ích đáng kể.



Ảnh minh họa

1. Ăn quá nhiều carbohydrate tinh chế và đường bổ sung

Theo Mary Sabat, chuyên gia dinh dưỡng của trang Body Designs by Mary, chế độ ăn quá nhiều carbohydrate tinh chế có thể gây hại cho quá trình trao đổi chất của bạn.

“Tiêu thụ quá nhiều carbohydrate tinh chế, chẳng hạn như ngũ cốc có đường và bánh mì trắng, có thể khiến lượng đường trong máu của bạn tăng đột biến nhanh chóng, sau đó là giảm mạnh. Những biến động này có thể làm gián đoạn quá trình trao đổi chất, khiến cơ thể bạn khó điều chỉnh năng lượng và dự trữ chất béo nhiều hơn”, Sabat nói.

Tác động tương tự có thể đến từ việc ăn quá nhiều

đường bổ sung. “Tiêu thụ nhiều đường có thể dẫn đến kháng insulin, tế bào của cơ thể trở nên kém phản ứng hơn với insulin. Từ đó cản trở khả năng kiểm soát lượng đường trong máu và lưu trữ chất béo, tác động tiêu cực đến quá trình trao đổi chất. Cũng như việc ăn quá nhiều carbohydrate tinh chế, lượng đường trong máu thường giảm quá thấp sau khi ăn nhiều đường, dẫn đến cảm giác đói và ăn quá nhiều. Kết quả là bạn dễ tăng cân”, Sabat nói thêm.

2. Không nhận đủ chất béo lành mạnh

Vi sợ béo nên nhiều chị em thường kiêng chất béo triệt để. Tuy nhiên, thực tế, nguồn chất béo lành mạnh như cá, bơ, các loại hạt không những rất ngon mà còn giúp no lâu và cũng rất quan trọng đối với sức khỏe trao đổi chất của bạn. Nếu không có chúng, quá trình trao đổi chất có thể bị ảnh hưởng tiêu cực.

“Không có chất béo lành mạnh trong chế độ ăn uống có thể làm gián đoạn quá trình trao đổi chất vì chất béo đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa hormone và chức năng trao đổi chất tổng thể”, Sabat nói. Chất béo lành mạnh, chẳng hạn như chất béo có trong bơ, các loại hạt, dầu ô liu... rất cần thiết cho việc hấp thụ vitamin tan trong chất béo (A, D, E, K) và sản xuất các hormone quan trọng như insulin, hormone tuyến giáp. Nếu không có đủ chất béo lành mạnh trong bữa ăn, cơ thể bạn có thể gặp khó khăn trong việc duy trì sự cân bằng nội tiết tố và hấp thụ chất dinh dưỡng thích hợp, có thể dẫn đến rối loạn trao đổi chất, mất cân bằng năng lượng.

3. Ăn salad làm bữa ăn chính

Ăn nhiều trái cây tươi và rau xanh là điều tuyệt vời bạn có thể làm để tăng cường sức khỏe tổng thể của mình. Nhưng nếu bạn ăn salad cho bữa ăn chính mà không bổ sung thêm protein như phô mai, một quả trứng hoặc một vài thìa đậu thì bạn đang mắc một sai lầm lớn.

“Bạn sẽ thiếu lượng protein cần thiết để hỗ trợ mô cơ nạc của mình, do đó, bạn có thể mất mô cơ nạc - thành phần hỗ trợ quá trình trao đổi chất. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, hầu hết phụ nữ đều cần bổ sung khoảng 20 gram protein mỗi bữa ăn”, các chuyên gia dinh dưỡng của The Nutrition Twins cho biết.

4. Lướt mạng xã hội trước khi đi ngủ

Bạn có biết rằng, việc tắt nguồn các thiết bị có ánh sáng xanh trước khi đi ngủ có thể cải thiện giấc ngủ của bạn và giúp tránh tăng cân? Vì vậy, hãy bỏ máy tính, điện thoại hay các thiết bị điện tử khác sang một bên và sẵn sàng cho một giấc ngủ ngon.

“Lướt mạng xã hội trước khi đi ngủ không chỉ khiến bạn thức khuya hơn, giảm thời gian ngủ quý giá mà ánh sáng xanh còn tác động tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ do cản trở việc sản xuất melatonin và làm gián đoạn nhịp sinh học. Một nghiên cứu cho thấy việc hạn chế giấc ngủ liên tục kết hợp với rối loạn nhịp sinh học làm chậm tốc độ trao đổi chất khi nghỉ ngơi 8%”, theo các chuyên gia của The Nutrition Twins chia sẻ.

5. Không ăn đủ chất đạm trong ngày

Bổ sung đủ chất đạm là một phần quan trọng để tăng cường sức khỏe trao đổi chất của bạn. Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nutrition &

Metabolism, việc áp dụng chế độ ăn giàu protein có liên quan trực tiếp đến quá trình trao đổi chất tổng thể tốt hơn.

Chuyên gia dinh dưỡng Lauren Harris-Pincus, người sáng lập tổ chức Nutrition Starring You nói thêm rằng: Vấn đề không chỉ là bạn ăn bao nhiêu protein mà điều quan trọng còn là bạn ăn khi nào. “Hầu hết chúng ta tiêu thụ đủ tổng lượng protein nhưng chúng ta không phân chia hợp lý giữa các bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ để tối đa hóa sự phát triển, phục hồi cơ bắp”, Pincus nói.

Lauren Harris-Pincus khuyên bạn nên đặt mục tiêu cụ thể về lượng protein cho mỗi bữa ăn để đảm bảo có đủ chất đạm trong ngày. “Bạn cần ăn tối thiểu khoảng 20-25 gram protein mỗi bữa, đặc biệt là trong bữa sáng”, Pincus nói. ■

Board game tốt cho sức khỏe tinh thần như thế nào?

Board game không chỉ là những trò chơi giúp gắn kết gia đình và bạn bè mà còn giúp đầu óc trở nên nhạy bén hơn.

Các chuyên gia đã đánh giá board game (những trò chơi bàn cờ) mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe tinh thần. Carol Lambdin-Pattavina - Phó Giáo sư tại khoa Trị liệu ở Đại học New England - cho biết nhiều trò chơi board game mang tính thách thức giúp nâng cao chức năng điều hành và các kỹ năng não.

“Những kỹ năng này bao gồm trí nhớ làm việc, sự linh hoạt về tinh thần, điều tiết cảm xúc, tổ chức và nhiều hơn thế nữa”, Phó Giáo sư Carol chia sẻ.

Theo Carol, trí nhớ làm việc là một loại trí nhớ ngắn hạn được sử dụng để giải quyết các vấn đề tức thời xuất hiện trong suốt một ngày của chúng ta. Mọi người thường xuyên sử dụng dạng trí nhớ này khi chơi board game bằng cách nhanh chóng xác định nước đi tiếp theo dựa trên đánh giá nhanh về các phương án sẵn có nhằm đánh lừa đối thủ. Một lợi ích khác mà board game mang lại chính là sự linh hoạt về mặt tinh thần, cho phép chúng ta thay đổi suy nghĩ và thực hiện một cách tiếp cận mới, đặc biệt là đối với những trò chơi chú trọng vào chiến lược.

Board game cũng mang lại những cơ hội trải nghiệm nhiều loại cảm xúc khác nhau. “Một số cảm xúc có thể dễ chịu như sự phấn chấn khi giành chiến thắng, một số cảm xúc mang tính thử thách chẳng hạn như sự thất vọng khi thực hiện một nước đi sai lầm”, Carol nói tiếp, “Điều tuyệt vời là bạn có thể học cách điều chỉnh cảm xúc qua những trò chơi này”.

Trên thực tế, những loại trò chơi này thường xuyên được sử dụng trong bối cảnh thực hiện trị liệu do chúng giúp chữa lành trái tim, tinh thần và thể xác và được coi là phương pháp chữa bệnh thú vị. Điều này là do trạng thái thích thú sẽ giải phóng các chất dẫn truyền thần kinh chịu trách nhiệm về sức khỏe và hạnh phúc, chẳng hạn như serotonin.

“Bởi vì các trò chơi board game có thể giải quyết nhiều thách thức khác nhau, từ nhận thức đến sức khỏe và cảm xúc, do đó chúng thường được sử dụng như một phương tiện trị liệu”, Phó Giáo sư giải thích. ■

306-2089/1657

NEW **Condo Cho Thuê**
HOUSTON 77072

10555 Turtlewood Ct, Houston, TX 77072.
Gần Kim Sớm Bellaire, gần Hong Kong 4.
\$925/tháng, Bao nước.

Xin liên lạc Thông Nguyên: 713-585-6471

208-2081/648

NEW **SHARE PHÒNG**
HWY6 & BELLAIRE

Cho share Master bedroom, làm mới toàn bộ \$700/tháng. Bao điện, nước, wifi. Có giường, Tivi, tủ lạnh (đặc biệt có lối đi riêng biệt). Hwy6 & Bellaire, zipcode 77083.

Text hoặc Call: 832-794-8083

285-2085/1653

NEW **Nhà Cho Mướn**
KHU SOUTHWEST

Nhà 4 phòng ngủ, 2,5 tắm, rộng 2,500 sqft. Master Bedroom dưới lầu, có tủ lạnh và sofa. Khu yên tĩnh, Eldridge & Bellaire. Cách Hong Kong 4 (5 phút). Rent \$1,900 + deposit.

Phone or Text message: 832-387-2247

251-2094/1662 (6m)

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING - COLLEGE STATION

Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring - College Station cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Bà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

Xin liên lạc Cô Tú Trinh: 832-704-4440
Hoặc Anh Minh Hạnh: 281-489-6800

319-2091/1659

NEW **Town House Cho Thuê**
WILCREST

Cần cho mướn nguyên căn Town House ở đường Wilcrest, nhà mới remodel. 2 phòng ngủ, 1.5 phòng tắm, giá \$1,100/tháng. Có patio, chỗ đậu xe có mái che. Nhà có máy giặt, sấy đầy đủ.

Xin liên lạc: 713-416-0715

In God We Trust

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

245-2077/1645

CẦN THỢ TÓC
Tiệm full service cần thợ tóc biết làm Chân Tay Nước càng tốt, full time hoặc part time. Tiệm vùng 1960 và 249. Jones Rd and Grant Rd.
Xin vui lòng Text: 832-419-7170

270-2081/1649

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

289-2085/1653

CẦN THỢ TÓC
Cần thợ tóc Nữ hay Nam, biết làm Bald Fade và Tape Fade. Bao lương tùy theo khả năng và part time. Đông khách, tip cao, thoải mái, đường Antoine.
Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

274-2082/1650

CẦN NGƯỜI
Ước vọng có đứa con. Cầu nguyện Ôn Trên gặp quý nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, xin hậu tạ.
Xin vui lòng liên lạc Trương:
P.O BOX 764761
Dallas, TX 75376

303-2088/1656

CẦN NHIỀU THỢ TÓC
Tiệm tóc đông khách ở Richmond cần nhiều thợ tóc có kinh nghiệm, bao lương hay ăn chia tùy theo khả năng.
Xin liên lạc Call or Text:
832-973-9690

298-2087/1655

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC
Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, Khu Northwest - Loop 610 và xa lộ 290. Lương thương lượng tùy theo kinh nghiệm.
Xin liên lạc:
713-443-1280

294-2085/1653

CẦN NGƯỜI
Cần một cô tận tâm (nói tiếng Việt và tiếng Anh) để chăm sóc cụ bà ở khu Sugarland. Khoảng 6 tiếng mỗi ngày, 5 đến 7 ngày mỗi tuần.
Xin liên lạc:
512-999-0634

Vui Cười

Sẽ biết ngay thôi
Hai vợ chồng cãi nhau, oánh lộn ầm ĩ nào loạn cả khu phố, cảnh sát khu vực chạy vào can thiệp, kéo mỗi người ra một phía, và hỏi:
- Ai là chủ nhà này mà để thế?
- Đợi đấy. Các ông sẽ thấy ngay thôi.

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Xu hướng chăm sóc sức khỏe được dự đoán 'lên ngôi' năm 2024

Tập luyện gia đình, tham gia hoạt động sức khỏe cộng đồng hay chú trọng cải thiện giấc ngủ... là những xu hướng về chăm sóc sức khỏe dự đoán được ưu tiên năm tới.

Tri tuệ nhân tạo trong thể dục

Tri tuệ nhân tạo (AI) đã trở thành từ thông dụng năm nay nhờ những bước phát triển lớn trong lĩnh vực này. AI thậm chí còn "lấn" vào lĩnh vực thể dục, khi mọi người sử dụng nó để "đo lường các số liệu tổng thể như mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ, sức khỏe tim mạch và nhu cầu dinh dưỡng".

Một số "phòng tập thể dục thông minh" được trang bị máy móc công nghệ cao có thể cung cấp các bài tập sức mạnh tương tác và cá nhân hóa bằng cách điều chỉnh thiết bị "phù hợp với hình dáng cơ thể, chiều cao và mức độ thể lực của người dùng, mang lại kỹ thuật nâng cao và kết quả nhanh chóng".

Máy phân tích cơ thể cũng đang trở nên phổ biến hơn để theo dõi sức khỏe và phục hồi. Những máy này có thể giúp người dùng theo dõi cân nặng hoặc khối lượng cơ, mức độ hydrat hóa và các chỉ số "tuổi sinh học", cho thấy tốc độ lão hóa bên trong của một người.



Ảnh minh họa

Tập luyện gia đình

Các bậc cha mẹ trẻ đang đi làm hiện ngày càng phụ thuộc vào ông bà để giúp chăm sóc con cái, và ông bà lại thiên về thể dục và chăm sóc sức khỏe nhiều hơn.

Điều này đồng nghĩa hiện có nhu cầu về các câu lạc bộ và lớp học thể dục dành cho nhiều thế hệ, phù hợp cho cả gia đình.

"Ông bà đang dành nhiều thời gian hơn để huấn luyện và phát triển thế hệ trẻ, đồng thời truyền lại những kỹ năng quý giá, từ đó có tác động tích cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của thế hệ lớn tuổi", chuỗi câu lạc bộ về sức khỏe David Lloyd Clubs cho biết.

"Bơi lội, các môn thể thao dùng vợt và bóng đá đều là những môn thể thao hoàn hảo để trẻ em, cha mẹ và ông bà quây quần bên nhau. Nhưng việc cùng ngồi lại và trò

chuyện cũng là khoảng thời gian gắn kết rất quan trọng với các gia đình nhiều thế hệ".

Sức khỏe cộng đồng

Vấn đề về sự cô đơn đã được nhấn mạnh trong năm nay, khi nghiên cứu của Văn phòng Thống kê Quốc gia cho thấy gần 1/10 thanh niên ở Anh thường hoặc luôn cảm thấy cô đơn.

Cô đơn cũng có liên quan đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần cũng như các vấn đề về thể chất như bệnh tim và đột quỵ.

Thể dục dựa trên cộng đồng là lựa chọn phổ biến của những người đang tìm cách chống lại sự cô đơn và sẽ tiếp tục phát triển khi các lớp tập thể dục nhóm tăng về số lượng và tần suất.

Các môn thể thao hòa đồng như Padel - tương tự như pickleball, một môn thể thao phổ biến ở Mỹ kết hợp giữa cầu lông, quần vợt và bóng bàn - và các câu lạc bộ chạy như parkrun đã trở nên phổ biến khi mọi người nhận thức rõ hơn về tác động tích cực của tương tác xã hội đối với sức khỏe.

Thói quen chậm rãi, nhẹ nhàng

Năm 2023, xu hướng 'cozy cardio' - nơi mọi người tham gia tập thể dục nhẹ nhàng trong khi vẫn tương đối thoải mái - đã trở thành một cơn sốt lớn trên mạng xã hội.

Xu hướng này khuyến khích mọi người tập thể dục trong một không gian thoải mái và với tốc độ nhàn nhã, đồng thời tạo ra một cách tiếp cận nhẹ nhàng hơn, dễ tiếp cận hơn để tập thể dục.

Các xu hướng tương tự dự kiến tiếp tục năm 2024, bao gồm cả thứ gọi là "thói quen xếp chồng".

Thuật ngữ này là "ý tưởng bắt đầu từ những thói quen nhỏ, lành mạnh mới, sau đó xây dựng chúng một cách từ từ và nhất quán, khuyến khích mọi người cải thiện sức khỏe và thể chất một cách bền vững và có thể đạt được".

Vi vậy, thay vì đưa ra quyết tâm cho năm mới sẽ thực hiện các bài tập khiến bạn kiệt sức nhanh, hãy thử cam kết thực hiện các mục tiêu sức khỏe nhỏ hơn, vừa phải mà bạn có thể đạt được theo tốc độ của riêng mình.

Cải thiện chất lượng giấc ngủ

David Lloyd Clubs dự đoán lớn giấc ngủ trở thành ưu tiên hàng đầu vào năm 2024, vì ngày càng có nhiều người báo cáo vấn đề này trong những năm gần đây.

Tổ chức này dự đoán trong năm tới, nhiều người tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp từ các huấn luyện viên về giấc ngủ để tối ưu hóa giấc ngủ của họ.

Những người đang tìm cách cải thiện chất lượng giấc ngủ cũng sẽ khám phá các kỹ thuật chăm sóc sức khỏe như giường thông minh, gối ôm, tấm âm thanh, trị liệu nóng lạnh, thiền, kỹ thuật thở và yoga.

Sức khỏe đường ruột

Cuối cùng, sức khỏe đường ruột là một từ thông dụng sẽ không còn xuất hiện vào năm 2024. Trên thực tế,

khi chúng ta hiểu rõ hơn về mối liên hệ giữa sức khỏe đường ruột và sức khỏe tổng thể, mọi người sẽ tìm kiếm nhiều cách hơn để cải thiện nó.

Xu hướng dinh dưỡng vào năm 2024 bao gồm "các thành phần chính" chứa hoặc khuyến khích vi khuẩn có lợi cho đường ruột và thực phẩm có nguồn gốc thực vật, cũng như "ăn uống có tinh thần".

David Lloyd Clubs cũng tin rằng các ứng dụng "khuyến khích ăn chậm hơn, kiểm soát khẩu phần ăn và tiêu dùng có tâm có khả năng sẽ trở nên phổ biến".

Về chế độ kiêng khem, việc nhịn ăn gián đoạn (intermittent fasting) vẫn đang diễn ra mạnh mẽ, nhưng ý tưởng fasting này dự kiến sẽ mở rộng sang các không gian chăm sóc sức khỏe.

Ví dụ, mọi người có thể thực hiện "skin fasts" (tránh chăm sóc da), dopamine fasts (tránh phần khích) hay tránh màn hình kỹ thuật số và mạng xã hội.

Martin Evans, Giám đốc kinh doanh của David Lloyd Clubs, nhận định: "Tác động của lối sống gây lo lắng, sự bất ổn toàn cầu và tin tức tiêu cực đang định hình rõ ràng xu hướng chăm sóc sức khỏe cho năm 2024 và hơn thế nữa. Nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy xu hướng rõ ràng hướng tới một cách tiếp cận sức khỏe bình tĩnh hơn, chánh niệm hơn và thông minh hơn để cân bằng mức độ căng thẳng đang gia tăng. Ngày càng có nhiều người kết hợp tập luyện tim mạch và rèn luyện sức đề kháng nặng với các thói quen chăm sóc sức khỏe toàn diện, bình tĩnh hơn, nhận ra tầm quan trọng của các hoạt động phục hồi như yoga, Pilates, thiền và spa để hỗ trợ phục hồi và ngủ ngon".

Theo Evans, công nghệ sẽ tiếp tục đóng vai trò quan trọng năm tới, khi chúng ta tìm kiếm những cách thông minh hơn, có tâm hơn để thúc đẩy bản thân, đo lường sự thành công và tăng cường sức khỏe tinh thần cũng như thể chất. ■

Bé sơ sinh nặng hơn 7kg mới chào đời ở Chile

Một gia đình Chile đã chào đón sự ra đời của bé trai nặng hơn 7 kg.

Theo các bác sĩ, đây là em bé chào đời với số cân lớn nhất từng được ghi nhận ở quốc gia này.

Hiện người mẹ và em bé vẫn chưa thể đoàn tụ với nhau do em bé đang được theo dõi tại khu chăm sóc đặc biệt dành cho trẻ em bởi các biến chứng về sức khỏe.

May mắn là, theo nhận định của các bác sĩ, tình trạng của bệnh nhi vẫn ổn định.

Tuy nhiên, các bác sĩ cũng lưu ý rằng, trẻ sơ sinh chào đời với số cân nặng lớn hơn nhiều so với cân nặng trung bình theo tuổi thai có thể có nguy cơ cao bị hạ đường huyết, vàng da và bệnh đa hồng cầu. ■

Văn phòng **BẢO HIỂM**
John Milton Nguyen

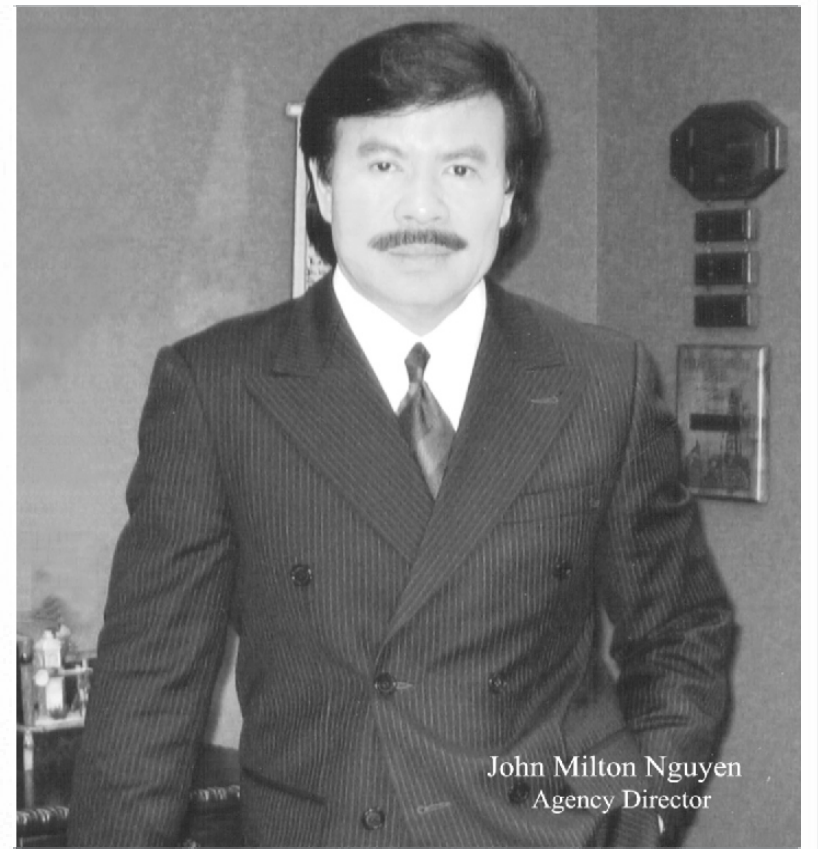
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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. 7707914614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 7706814090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 7747824044 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

NHỜ VÀO LUẬT MỚI, BẢO HIỂM SỨC KHỎE HIỆN ĐÃ CÓ GIÁ PHẢI CHĂNG HƠN

BẢO VỆ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH QUÝ VI

4 trong 5 khách hàng có thể tìm được bảo hiểm **\$10** một tháng hoặc ít hơn với hỗ trợ tài chính. Hạn chót ghi danh **16 Tháng Một.**



HealthCare.gov

LUẬT MỚI. GIÁ THẤP.
NHIỀU NGƯỜI ĐỦ ĐIỀU KIỆN MUA HƠN.

GỌI 1-800-318-2596 ĐỂ GHI DANH NGAY HÔM NAY

Chi phí do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ trả

Uống sữa buổi sáng và tối có thực sự tốt cho tuổi thọ? Ghi nhớ ngay 3 thời điểm mà cơ thể “cần nhất”

Bên cạnh lựa chọn thức ăn thì cách sử dụng chúng như thế nào cũng là một khía cạnh mà mọi người quan tâm. Trên thực tế, uống sữa thường xuyên có thực sự tác động tới ung thư và tuổi thọ?

1. Mối quan hệ giữa sữa và bệnh ung thư - tuổi thọ con người

Một bệnh viện tiếp nhận một bệnh nhân cao tuổi, đến khám vì suy dinh dưỡng nặng. Ông phát hiện mình bị ung thư phổi cách đây 3 tháng. Đáng nói, kể từ khi phát hiện tới nay, ông sụt ký nghiêm trọng. Nguyên nhân được cho là do chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng.

Theo bệnh nhân này chia sẻ, thời gian đầu ông còn ăn cơm với món cá thu, về sau chỉ ăn được một ít cháo loãng mỗi bữa ăn. Ông không dám ăn thịt và đặc biệt là không dám uống sữa vì nghe hàng xóm bảo rằng bệnh của ông phải kiêng uống sữa, người bệnh sẽ làm ung thư lan nhanh, diễn tiến nặng hơn. Kết quả là, ông đã sụt khoảng 5 kg trong 3 tháng, đi lại yếu dần, phải nhập viện vì suy dinh dưỡng.

Trường hợp của bệnh nhân này không phải hiếm trong bối cảnh xã hội hiện nay, khi bệnh ung thư ngày càng có xu hướng gia tăng. Đó là chưa kể, với tâm lý “có bệnh thì vái tứ phương”, người bệnh và người nhà của họ tìm đủ mọi cách để chạy chữa, bất chấp nghe theo nhiều tin đồn truyền miệng trong dân gian mà chưa có bằng chứng khoa học nào, trong đó có vấn đề ăn uống.



Ảnh minh họa

Thực tế, bệnh nhân ung thư thường gặp phải tình trạng không ăn đủ lượng thức ăn trong một ngày, cần được hỗ trợ dinh dưỡng như một khâu thiết yếu trong việc chăm sóc, để cải thiện lượng thức ăn, cân nặng và chất lượng cuộc sống. Theo Hiệp hội Dinh dưỡng lâm sàng và chuyên hóa châu Âu ESPEN và Hiệp hội Ung thư Y tế Châu Âu ESMO, bệnh nhân ung thư cần được hỗ trợ dinh dưỡng thông qua việc được tư vấn về chế độ ăn uống, sử dụng các thực phẩm giàu năng lượng, giàu lượng đạm và bổ sung dinh dưỡng đường miệng (ONS- Oral nutritional supplement).

Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng đường miệng là

một hỗn hợp cân bằng các chất dinh dưỡng đa lượng và vi lượng dưới dạng thức ăn lỏng như sữa dạng bột hoặc pha sẵn, pudding. Do đó, nếu bổ sung dinh dưỡng đường miệng bằng các sản phẩm sữa chuyên biệt dành cho bệnh lý ung thư, đặc biệt có bổ sung omega-3 sẽ hỗ trợ chống viêm ở bệnh nhân ung thư.

Hơn nữa, các sản phẩm từ sữa rất giàu protein, vitamin, khoáng chất và các thành phần khác, rất có lợi cho sức khỏe. Việc hạn chế tiêu thụ các sản phẩm từ sữa một cách vô tội vạ, không có chỉ dẫn từ bác sĩ là không khôn ngoan, hoàn toàn không giúp ích cho quá trình duy trì sức khỏe, kéo dài tuổi thọ của con người.

2. Thời điểm thích hợp để uống sữa

Thực tế, không nên uống sữa khi bụng đói vào buổi sáng hoặc buổi tối trước khi đi ngủ. Cơ thể ở trạng thái đói thì khó hấp thụ được các chất dinh dưỡng trong sữa, đặc biệt là với người có tuổi. Thậm chí, nhiều người bị đầy bụng, khó tiêu, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ bình thường.

Vậy uống sữa vào thời điểm nào là tốt cho cơ thể?

- 2 tiếng sau khi ăn sáng

Lúc này trong đường tiêu hóa có một số loại thực phẩm, uống sữa sẽ không gây khó tiêu và các vấn đề khác, cơ thể dễ tiêu hóa và hấp thu hơn.

- 2 tiếng trước khi đi ngủ

Khi uống sữa trước khi đi ngủ 2 tiếng, thành phần tryptophan trong sữa sẽ dẫn đầu phát huy tác dụng khiến tế bào thần kinh não tiết ra serotonin và ức chế hoạt động tư duy của não. Khi đến giờ đi ngủ, cơ thể sẽ cảm thấy buồn ngủ rõ rệt và bạn sẽ nhanh chóng chìm vào giấc ngủ.

- 10 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều

Hai thời điểm này trong ngày cũng tương ứng với mốc thời gian 2 tiếng sau bữa ăn sáng và ăn trưa. Uống sữa vào thời điểm này có thể giúp bổ sung năng lượng. Những người có bệnh lý cũng có thể tắm nắng sau khi uống sữa, điều này sẽ giúp cơ thể tổng hợp vitamin D và thúc đẩy quá trình hấp thụ canxi.

Tất nhiên, thời điểm uống sữa chủ yếu phụ thuộc vào thói quen sinh hoạt cá nhân của bạn. Nếu bạn không cảm thấy khó chịu rõ rệt sau khi uống sữa vào những thời điểm bụng đói, trước khi đi ngủ... thì bạn không cần thay đổi thói quen của mình.

3. Người thường xuyên uống sữa và người không uống sữa có gì khác biệt?

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, protein, vitamin, canxi, phot pho và các chất khác trong sữa là một trong những nguồn dinh dưỡng chính cho cơ thể. Đặc biệt, người có tuổi kiên trì uống sữa lâu ngày có thể mang lại những lợi ích này cho cơ thể.

- Giảm nguy cơ gãy xương

Sữa rất giàu canxi và protein, uống sữa thường xuyên có lợi cho sức khỏe cơ bắp và có thể giúp giảm nguy cơ té ngã và gãy xương.

- Trì hoãn lão hóa

Uống sữa có thể giúp tăng cường khả năng chống

oxy hóa của da, làm chậm quá trình sản xuất melanin dưới da, làm mờ nếp nhăn, đốm đồi mồi và trì hoãn lão hóa.

- Giảm tỷ lệ mắc bệnh tim mạch

Các nhà nghiên cứu từ Bệnh viện Fuwai thuộc Viện Khoa học Y tế Trung Quốc đã tiến hành khảo sát hơn 90.000 người và phát hiện ra rằng: Một ly sữa mỗi ngày có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch khoảng 23%. Về vấn đề này, các nhà nghiên cứu tin rằng giàu protein, ion kali và vitamin tổng hợp trong sữa có thể làm giảm lipid máu và huyết áp. ■

Bệnh viêm phổi bùng phát ở Jakarta, Indonesia hối thúc người dân đeo khẩu trang

Bộ Y tế Indonesia hối thúc người dân đeo khẩu trang trở lại sau khi các ca bệnh viêm phổi do vi khuẩn mycoplasma gây ra được phát hiện ở thủ đô Jakarta.

Giám đốc Cơ quan Phòng chống và Kiểm soát các bệnh truyền nhiễm thuộc Bộ Y tế Indonesia, ông Imran Pambudi ngày 5/12 xác nhận Cơ quan Y tế Thủ đô Jakarta và một số cơ sở y tế đã báo cáo về các trường hợp viêm phổi, trong đó có trẻ em. Hàng loạt trẻ em được chẩn đoán nhiễm vi khuẩn mycoplasma sau khi xét nghiệm PCR cho kết quả dương tính.

Dựa trên thông tin mới nhất từ các cơ sở y tế, các bệnh nhân có triệu chứng nhẹ và không phải nhập viện. Tuy nhiên, người dân được yêu cầu lập tức đeo khẩu trang trở lại như một biện pháp phòng ngừa.

Trong khi đó, Cơ quan Y tế Jakarta tìm cách thống kê số lượng bệnh nhân; tăng cường các xét nghiệm, cải thiện hệ thống báo cáo ca bệnh theo thời gian thực tại tất cả các trung tâm y tế cộng đồng (puskesmas) và 194 bệnh viện.

Các chuyên gia y tế nhận định các ca nhiễm virus, vi khuẩn gây bệnh đường hô hấp gia tăng có thể do khả năng miễn dịch của người dân Indonesia suy giảm khi nước này trong giai đoạn chuyển tiếp từ mùa khô sang mùa mưa.

Nếu không được chẩn đoán và điều trị kịp thời, tình trạng bệnh nhân nhiễm mycoplasma có thể trở nên nghiêm trọng, thậm chí dẫn tới suy hô hấp, nguy hiểm đến tính mạng.

Theo Bộ Y tế Indonesia, vi khuẩn mycoplasma - nguyên nhân chính gây bùng phát bệnh viêm phổi trẻ em tại Trung Quốc gần đây, là loại vi khuẩn phổ biến gây nhiễm trùng đường hô hấp trước khi xuất hiện dịch Covid-19. Nó không phải là một mầm bệnh mới nên khó dẫn tới một đại dịch toàn cầu khác.

Do vậy, người dân không nên hoảng loạn mà cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa như: tiêm chủng, duy trì lối sống sạch sẽ, đeo khẩu trang, tránh tiếp xúc người bệnh, đến ngay các cơ sở y tế khi có các triệu chứng viêm phổi như khó thở, sốt, ho nhiều. ■



FOLLOW US FOR SPECIAL!



WWW.99RANCH.COM

數量有限 售完為止

Limited time offer. Limited quantity, while supplies last.

*Product Availability Varies by Store. Please check your local 99 Ranch Market for more details.

TX STORES ONLY

FRIDAY - THURSDAY
01.12 - 01.18

2024

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

DOWNLOAD OUR APP



Deal of the Week

買年貨到99大華

<p>1623114 13.5oz</p> <p>\$2.19 4 FOR \$5.00</p> <p>CHAOKOH COCONUT MILK NƯỚC CỐT DỪA HIỆU CHAOKOH</p>	<p>1692594 500g</p> <p>\$7.99 2 FOR \$9.00</p> <p>KIMBO FROZEN SHRIMP DUMPLING HAUKAU HÁ CÀO ĐÔNG LẠNH HIỆU KIM-BÔ</p>	<p>2007126 1600g</p> <p>\$19.99 \$10.98</p> <p>TRUNG NGUYEN G7 3-IN-1 INSTANT COFFEE (100 STICKS) CÀ PHÊ HÓA TÁN 3 NHẬP 1 HIỆU TRUNG NGUYEN</p>
<p>2021008 2021009 2021010 2021012 2021013 20252661 2055411 2081406 2021011 21oz</p> <p>\$7.99 2 FOR \$10.00</p> <p>WEI CHUAN DUMPLING - PORK SHRIMP (CELERY / SCALLOP / LEEK / SPINACH / ASPRGS / XO SCALLOP / CORN / SPROUT / BEEF GREEN ONION SUI CAO TÔM THỊT VÀ (CÁI / SỎ ĐIỆP / HÈ / HÀNH LÁ / CÁI / MĂNG TÂY / XO SỎ ĐIỆP / BÁP / ĐỘT HÒA LẠN) HIỆU WEI CHUAN</p>	<p>1618510 17.6oz</p> <p>\$7.99 \$3.98</p> <p>KEWPIE MAYONNAISE IN TUBE KEWPIE MAYONNAISE IN TUBE</p>	<p>1603011 8x1.7oz</p> <p>\$4.69 2 FOR \$5.00</p> <p>PAGODA LUNGKOW BEAN THREAD BÚN MIẾN HIỆU PAGODA</p>
<p>\$6.99 2 FOR \$10.00</p> <p>BERKSHIRE GROUND PORK THỊT HEO MỠI XAY</p>	<p>\$4.49 \$2.99</p> <p>ORGANIC CUTIES TANGERINE QUYẾT NHỎ NGỌT HỮU CƠ (Bích)</p>	<p>\$16.99 \$9.99</p> <p>SCALLOP THỊT SỎ ĐIỆP CỠ LỚN</p>
<p>\$15.99 \$8.88</p> <p>ALL NATURE PREMIUM FROZEN OYSTER MEAT THỊT HẦU SÔNG ĐÔNG LẠNH THƯỢNG HẠNG</p>	<p>\$12.99 \$8.99</p> <p>BAKED RED BEAN WALNUT RICE CAKE BÁNH TÔ NƯỚNG ĐẬU ĐỎ VÀ QUẢ ÓC CHỒ</p>	<p>\$8.99 \$3.99</p> <p>MARINATED PORK FEET MÔNG HEO PHÁ LAU</p>

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

<p>\$5.99 /LB</p> <p>LYCHEE TRÁI VẢI</p>	<p>\$1.69 /LB</p> <p>YU CHOY MUI CÁI NGỌT CON</p>	<p>\$1.19 /LB</p> <p>BROCCOLI CROWN BÔNG CÁI XANH</p>	<p>59¢ /LB</p> <p>CHINESE LO BOK CÙ CÁI TRANG TRUNG QUỐC</p>
<p>79¢ /EA</p> <p>AVOCADO HASS TRÁI BƠ</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>BITTER MELON TRÁI KHÔ QUA</p>	<p>79¢ /LB</p> <p>TAIWAN CABBAGE BÁP CÁI ĐÀI LOAN</p>	<p>\$1.79 /LB</p> <p>TONG HO CÁI TANG Ô</p>
<p>\$3.49 /LB</p> <p>FUYU PERSIMMON HỒNG GIÒN FU-YU</p>	<p>\$8.99 /LB</p> <p>LIVE DUNGENESS CRAB CUA SÔNG</p>	<p>\$7.99 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>	
<p>\$3.99 /LB</p> <p>FRESH SIERRA CÁ THUẢO</p>	<p>\$6.99 /LB</p> <p>FRESH SEA BASS (BRANZINO) CÁ NGÀN TUYẾT</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>FRESH OCEAN PERCH CÁ PERCH ĐÀI DƯƠNG</p>	

HAPPY NEW YEAR OF THE DRAGON

龍年行大運

年貨精選, 盡在大華

<p>3615029 1.75L</p> <p>\$6.99 \$5.68</p> <p>LKK SEASONING SOY SAUCE 李錦記味極鮮特級醬油</p>	<p>1636569 6oz</p> <p>\$16.49 \$10.99</p> <p>MOGAMI DRIED MUSHROOM-201 BAG 最上慶元白花菇#201</p>	<p>1636304 5oz 4-5cm</p> <p>\$10.59 \$7.59</p> <p>ASIAN TASTE DRIED MUSHROOM 東之味慶元花菇</p>
<p>2078797 30cm</p> <p>\$31.99 \$14.98</p> <p>HELPERWARE DIECAS WOK W DIAMOND PATTERN GREEN 好幫手鑽石圖案壓鑄炒鍋</p>	<p>2080297 26cm</p> <p>\$55.99 \$28.98</p> <p>HELPERWARE TRI LAYER STAINLESS STEEL COOKING POT 好幫手三層不銹鋼湯鍋</p>	<p>2077496 TGI1500</p> <p>\$119.99 \$52.98</p> <p>TAYAMA INDUCTION COOKER WITH POT 電磁爐-附不銹鋼鍋</p>

RAU CỦ QUẢ

<p>\$5.99 /LB</p> <p>20/30 HEAD-ON SHRIMP TÔM CỎ ĐÀU CỠ 20/30</p>	<p>\$6.99 /LB</p> <p>GREENLAND TURBOT-HALIBUT CÁ TUYẾT GREENLAND</p>	<p>\$9.99 /PK</p> <p>GRASS FISH FILLETS THỊT CÁ GRASS PHI-LÊ</p>	<p>\$6.99 /PK</p> <p>FROZEN CHOCO SQUID (KOREA) MỰC HẠN QUỐC THƯỢNG HẠNG</p>	<p>\$12.99 /PK</p> <p>FULLY COOKED ROAST HALF DUCK VỊT QUAY CHÍN NỬA CON</p>
<p>\$8.99 /PK</p> <p>GOLD KIVI (CLAMSHELL PACK) KI-WI VÀNG (Hộp nhựa)</p>	<p>\$2.79 /LB</p> <p>BROWN PEAR/SHINKO (KOREA) LÊ NÀU SHINKO HẠN QUỐC (HỘP)</p>	<p>\$1.69 /BAG</p> <p>GARLIC TỎI TRONG BÍCH</p>	<p>\$8.99 /CS</p> <p>SWEET TANGERINE (DEKOPON) QUYẾT NHỎ</p>	<p>\$2.19 /LB</p> <p>PORK CHOP WITH RIB SƯỜN HEO CỐT LÉT</p>
<p>\$3.49 /LB</p> <p>NAGAIMO (JAPAN) SƠN DỪC TƯƠI (Nhật Bản)</p>	<p>\$13.99 /CS</p> <p>YOUNG COCONUT DỪA TƯƠI TRÁI</p>	<p>69¢ /LB</p> <p>KABOCHA BÌ RỢ NHỎ VỎ XANH</p>	<p>\$2.49 /LB</p> <p>HONEY FUJI APPLE TÁO FU-JI MẶT (HỘP)</p>	<p>\$1.69 /LB</p> <p>STEWING CHICKEN GÀ ĐAI</p>
<p>\$1.49 /EA</p> <p>CAULIFLOWER BÔNG CÁI TRẮNG</p>	<p>79¢ /LB</p> <p>ORANGE CAM NGỌT</p>	<p>\$9.99 /PK</p> <p>DRIED PERSIMMON HỒNG KHÔ</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>SMALL GAI CHOY CÁI DỪA MUỐI NHỎ</p>	<p>\$7.99 /LB</p> <p>BEEF RIB EYE SLICE THỊT BÒ RIB EYE THAI MÔNG</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 PHỞ 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>
--	--	---	--	---	---