

## TÂM &amp; THÂN



Khi các tế bào đạt đến giới hạn phân chia, chúng sẽ kích hoạt phản ứng miễn dịch và gây bệnh ở các mô và cơ quan.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Nghiên cứu các tác nhân gây lão hóa tế bào:

## ‘Hy vọng về sự trường thọ khỏe mạnh’

Trước đây, tổn thương cơ học ở màng tế bào được cho là nguyên nhân kích hoạt tế bào – hoặc phục hồi hoặc chết. Một nghiên cứu mới cho thấy kết quả thứ ba: lão hóa tế bào

Robin Seaton Jefferson

**K**eiko Kono hy vọng sẽ nhìn thấy một tương lai trong đó con người về cơ bản luôn khỏe mạnh cho đến ngày họ ra đi mãi mãi.

Cô tin rằng nghiên cứu gần đây của cô – cho thấy sự tổn thương màng tế bào sẽ thúc đẩy quá trình lão hóa tế bào – có thể đóng vai trò là bản thiết kế để các nhà khoa học trên toàn thế giới tìm ra cách đạt được điều này.

Nghiên cứu của cô gần đây đã được công bố trên Tập san Nature Aging (Lão hóa Tự nhiên).

### Tổn thương màng tế bào chuyển đổi số phận tế bào

“Tôi đã phát hiện ra một nguyên nhân mới gây ra lão hóa tế bào,” cô Kono, giáo sư về màng tế bào tại Viện Khoa học và Công nghệ Okinawa của Nhật Bản, nói với The Epoch Times, mô tả về phát hiện cao nhất trong 10 năm nghiên cứu. Cô hy vọng phát hiện này sẽ thúc đẩy nghiên cứu bổ sung và các loại thuốc trong tương lai giúp ngăn ngừa tổn thương màng tế bào.

Cô Kono cho biết, tế bào của con người được bao quanh bởi một lớp màng mỏng manh dày 5 nanomet có thể so sánh với 1/20 bong bóng xà phòng. Do đó, các tế bào dễ bị tổn thương bởi vô số tác nhân gây căng thẳng bên trong và bên ngoài. Để bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật và duy trì sự sống, các tế bào được trang bị những phương thức sửa chữa để hàn gắn tổn thương màng tế bào ở một mức độ nhất định.

Cho đến nay, tổn thương cơ học ở màng tế bào được cho là gây ra hai kết quả đơn giản cho tế bào: phục hồi hoặc chết. Trong nghiên cứu của cô Kono, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra kết

quả thứ ba – sự già yếu của tế bào hay tế bào lão hóa.

Cô Kono nói, “Ban đầu, tôi không có ý định giải quyết vấn đề lão hóa hay bất cứ điều gì. Tôi chỉ muốn trả lời một câu hỏi rất cơ bản: Làm thế nào mà tế bào của chúng ta có thể tự sửa chữa được những tổn thương ở màng tế bào. Theo một nghĩa nào đó, chúng tôi đã phát hiện ra rằng tổn thương màng tế bào sẽ thay đổi số phận của tế bào.”

Cô Kono và các đồng nghiệp đã sử dụng nấm men đang chớm nở và nguyên bào sợi bình thường của con người, hoặc vật liệu tế bào dạng sợi nhằm trợ giúp và kết nối các mô hoặc cơ quan khác.

Cô cho biết chìa khóa để xác định số phận của tế bào là mức độ tổn thương và dòng ion calcium sau đó, có thể kiểm soát tính dễ bị kích thích của tế bào, phóng thích chất dẫn truyền thần kinh, hoặc phiên mã gene (gene transcription).

Không giống như các tế bào ung thư phân chia không ngừng, các tế bào bình thường chỉ phân chia ở mức hạn chế: Khoảng 50 lần trước khi tiến trình phân chia bị dừng lại mà không thể thay đổi và các tế bào

đi vào trạng thái được gọi là lão hóa tế bào. Các tế bào lão hóa ở trạng thái ngưng phân chia và suy thoái. Tế bào sống lâu và vẫn hoạt động trao đổi chất nhưng không giống như các tế bào trẻ và khỏe mạnh, tạo ra các protein điều chỉnh tăng phản ứng miễn dịch ở các mô lân cận và các cơ quan ở xa.

Lão hóa tế bào có liên quan đến các quá trình ở khắp mọi nơi trong cơ thể, bao gồm sửa chữa vết thương, phân chia tế bào và phát triển tế bào. Nhưng sự lão hóa kéo dài có thể khiến cơ thể không thích nghi được và dẫn đến ung thư, tổn thương DNA, thay đổi cách thức hoạt động của gene và các bệnh liên quan đến tuổi tác.

Xem tiếp trang 3



Các nhà khoa học trên thế giới đã nhắm mục tiêu vào các tế bào bạch cầu trong cả phương pháp điều trị chống ung thư và chống lão hóa.



# Tám vẻ đẹp bình dị có thể thưởng thức được ngay hôm nay

Mike Donghia

Có một cách, mặc dù được đánh giá thấp và đơn giản đến bất ngờ nhưng có thể giúp cho cuộc sống của bạn thêm phong phú và ý nghĩa là học cách thưởng thức vẻ đẹp bình dị xung quanh bạn. Nhiều người đã đầu tư tiền bạc và thời gian để theo đuổi một cuộc sống tốt đẹp hơn. Vậy mà chỉ có vài người nhận được món quà mỹ hảo mà họ xứng đáng được có.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Gần như mọi loài thực vật, động vật, côn trùng, và nấm đều có thể khơi dậy cảm giác về vẻ đẹp nếu bạn dành một chút thời gian và quan sát kỹ.

họ đang chiêm ngưỡng.

Việc trân trọng những vẻ đẹp hàng ngày không dành riêng cho những người thông minh nhất hoặc có văn hóa nhất, không giống như kiểu là trở thành một người sành sỏi rượu vang hay một người có kiến thức về phở mai – sở thích này không nhất thiết phải là một sở thích đắt tiền hay quá xa xỉ. Tôi cho rằng vẻ đẹp tuyệt vời nhất trên thế giới này là có sẵn, và miễn phí.

### Ba kỹ năng cần thiết giúp bạn học cách thưởng thức cái đẹp

Những điều đẹp để có ở khắp nơi – nhưng đôi khi, chúng ta lại không nhìn ra những gì ở ngay trước mắt mình. Để nhận ra vẻ đẹp xung quanh mình, chúng ta cần có những khả năng nhất định.

#### 1. Khả năng bao quát

Chúng ta thường bỏ lỡ những vẻ đẹp ở xung quanh chúng ta vì chúng ta luôn

đi quá nhanh hoặc tâm trí hay bạn tâm đến những sự kiện trong quá khứ hoặc tương lai. Hãy chậm lại và dành một chút thời gian trong ngày sống trong khiêu tại và chú ý đến những gì ngay trước mắt bạn.

#### 2. Khả năng chú ý

Bạn có thể nghĩ rằng một người biết thưởng thức tinh tế cần phải nhìn ra được sự sâu sắc và nội hàm phong phú của sự thật – nhưng thật ra thì không hoàn toàn như vậy. Lời khuyên của tôi là bạn chỉ đơn giản là để ý xem điều gì cuốn hút bạn, điều gì thú vị, khác thường hoặc làm cho bạn thích thú.

#### 3. Khả năng thưởng thức

Cuối cùng, thời điểm để bạn thưởng thức cũng đến sau khi đã chuẩn bị tâm lý để quan tâm đến vẻ đẹp thường ngày. Một lần nữa, tôi khuyên bạn không nên làm mọi việc trở nên phức tạp hơn mức cần thiết. Thường thức một cái gì đó có nghĩa là tận hưởng điều đó một cách trọn vẹn. Hãy tiếp tục và trầm tư một cách hoài niệm hoặc lãng mạn về vẻ đẹp trước mắt bạn. Hãy tự kể một câu chuyện về vẻ đẹp huyền diệu và cần thiết cho sự hưng thịnh của con người. Càng sống động, chúng ta sẽ càng tận hưởng kinh nghiệm đó trọn vẹn hơn.

Đó là tất cả những gì cần thiết để trở thành một người có khả năng thưởng thức cái đẹp. Không có cách nào hoàn hảo cả – đây chỉ là những lời khuyên hữu ích. Nên bắt đầu thực hành những kỹ năng này một chút mỗi ngày.

### Tám vẻ đẹp thường ngày

Dưới đây là danh sách một số ví dụ yêu thích của tôi về vẻ đẹp thường ngày mà hầu hết mọi người đều có thể gặp trong cuộc sống. Không nên coi đây này là những điều hiển nhiên và nên trân trọng những món quà đến từ tự nhiên này.

- **Vẻ đẹp của một đứa trẻ khi chơi đùa.** Nên nhìn ra được nguồn năng lượng dồi dào, sự tò mò vô tận và phong cách trẻ con của đứa trẻ.
- **Sắc màu của bình minh hay hoàng hôn.** Sẽ không thể có hai màu hoàn toàn trùng nhau được. Nên cảm thấy ngạc nhiên trước những cung độ màu sắc đó và cách mà những sắc màu này hòa quyện

Trở thành một người biết thưởng thức vẻ đẹp tinh tế không phải là một danh mục nào đó khác cần phải thêm vào danh sách những việc cần làm của bạn, và bạn cũng không cần phải lo lắng về việc “làm thế nào cho đúng”. Cách hữu ích nhất để nghĩ về việc này là xem đó như một cơn đường khác mà bạn có thể bước đi trên đường đời. Con đường cảm nhận về đẹp có thể chậm hơn một chút nhưng cảnh sắc chắc chắn là đẹp hơn.

Nam Khanh biên dịch



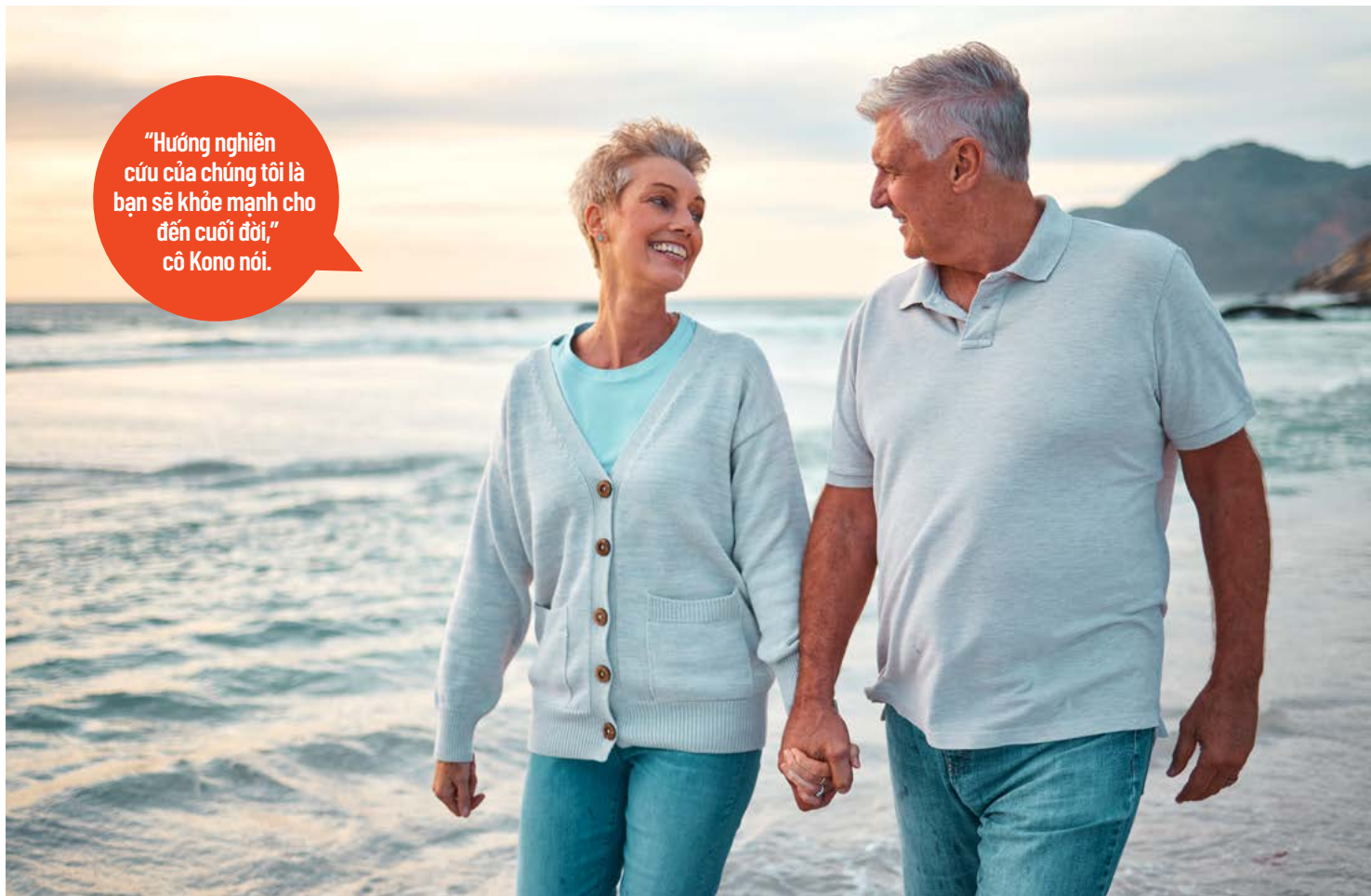
▲ Nên nhìn ra được nguồn năng lượng dồi dào, sự tò mò vô tận và phong cách trẻ con của đứa trẻ.

# Nghiên cứu các tác nhân gây lão hóa tế bào: ‘Hy vọng về sự trường thọ khỏe mạnh’

PEOPLEIMAGES.COM - YURI A/SHUTTERSTOCK

Tiếp theo từ trang 1

Cô Kono cho biết, các nhà nghiên cứu từ lâu đã tin rằng các yếu tố stress khác nhau gây ra sự lão hóa tế bào qua việc kích hoạt phản ứng phá hủy DNA. Tuy nhiên, nghiên cứu của cô tiết lộ rằng tổn thương màng tế bào gây ra sự lão hóa tế bào qua một cơ chế khác. Những phát hiện này có thể góp phần phát triển một chiến lược để có được cuộc sống trường thọ khỏe mạnh trong tương lai.



“Hướng nghiên cứu của chúng tôi là bạn sẽ khỏe mạnh cho đến cuối đời,” cô Kono nói.

### AI có thể phát hiện ra các tế bào lão hóa?

Nghiên cứu về tế bào lão hoá không phải là mới.

Theo cô Kono, mỗi khám phá đều bổ sung thêm công cụ cho cuộc chiến cuối cùng chống lão hóa của các nhà nghiên cứu. Cô nói, “Khoa học giống như việc xây dựng một kim tự tháp. Chúng tôi chỉ đặt một khối ở phía dưới. Đó là những gì tôi đang làm, và các nhà khoa học khác trên thế giới, sẽ đọc được và đặt một khối khác, và kim tự tháp sẽ ngày càng cao hơn và ai đó sẽ tạo ra loại thuốc góp phần kéo dài tuổi thọ và sức khỏe. Đó là điều tôi đang hy vọng.”

Trên thực tế, các nhà nghiên cứu đã nỗ lực trong nhiều năm để khám phá vai trò của các tế bào già yếu và những gì cần thiết để sửa chữa tổn thương tế bào giúp cho quá trình lão hóa khỏe mạnh. Giữ đây, họ đang khám phá những cách mới, bao gồm cả việc sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI).

Trong một nghiên cứu được công bố vào tháng Hai trên Tạp san Nature Communications (Giao tiếp Tự nhiên), các nhà nghiên cứu đã phát minh ra một nhóm thuật toán máy-học (machine-learning), tận dụng những thay đổi hạt nhân liên quan đến quá trình lão hóa từ đó xác định được các tế bào già yếu. Trong một tuyên bố, các tác giả cho biết, sự tiến bộ này “hứa hẹn sẽ thay đổi các phương pháp điều trị ung thư và lão hóa bằng cách tạo điều kiện phát triển các liệu pháp nhắm vào các tế bào già yếu.”

Các nhà khoa học trên toàn thế giới đã nhắm mục tiêu vào các tế bào già yếu trong cả phương pháp điều trị ung thư và chống lão hóa. Các tác giả nghiên cứu đã viết, “Các thí nghiệm số bố trên mô hình động vật đã cho thấy rằng tuổi thọ và sức khỏe của động vật tăng lên khi các đối tượng được điều trị bằng loại thuốc được gọi là ‘senolytic’ – loại thuốc dùng để tấn công và tiêu diệt các tế

bào già yếu.” Trong thời kỳ mà các nhà khoa học gọi là “kỷ nguyên mới của các liệu pháp lão hóa”, các tác giả nghiên cứu cho rằng có thể sử dụng các công cụ phân loại lão hóa để xác định các chất diệt tế bào lão hóa hoặc tạo ra

sự lão hóa có chọn lọc trong các tế bào ung thư trong ống nghiệm. Công cụ này cũng cho phép các nhà nghiên cứu sàng lọc một danh mục gồm hơn 600 loại thuốc có hoạt tính tiêu diệt tế bào lão hóa, xác định một số loại thuốc điều trị tiềm năng mới.

### Những phát hiện này có thể góp phần phát triển một chiến lược để có được cuộc sống trường thọ khỏe mạnh trong tương lai.

#### Làm chậm tiến trình lão hóa tế bào

Cô Kono cho biết, biện pháp để sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn có thể sẽ sớm xuất hiện. Cô nói, “Thông thường, điều này xảy ra trong vòng 30 hoặc 40 năm, nhưng nghiên cứu về lão hóa gần đây được đẩy nhanh khá nhanh. Có rất nhiều người thông minh đang nghiên cứu về vấn đề này. Vì vậy, tôi thực sự hy vọng, trong 10 hoặc 15 năm nữa, chúng ta có thể phát minh ra một số loại thuốc hoặc chất bổ sung nào đó thực sự giúp kéo dài cuộc sống khỏe mạnh của con người trên Trái đất trong thế giới thực này.”

Cô Kono nói rằng, mặc dù con người vẫn sẽ chết, nhưng chúng ta có rất nhiều điều để hy vọng khi đang sống – chẳng hạn như không phải chịu đựng những căn bệnh nan y, đau đốn cho đến khi chết.

“Chúng ta có thể hy vọng có được tuổi thọ khỏe mạnh. Nghiên cứu này sẽ không kéo dài tuổi thọ của bạn lên 400 hoặc 500 tuổi. Đây không phải là hướng nghiên cứu của chúng tôi. Hướng nghiên cứu của chúng tôi là bạn sẽ khỏe mạnh cho đến cuối đời, có nói.”

Cô Kono ví kết cục này giống như những câu chuyện kể về một ông già chỉ cảm thấy “hoài buồn ngủ” và lên giường ngủ. Một lúc sau, vợ ông bước vào phòng thì thấy ông đã ra đi nhẹ nhàng và bình thản. Cô Kono cho biết, loài chuột chũi trừi lông là loài vật sống khỏe mạnh nhất. Hệ thống xã hội của loài chuột này giống như hệ thống của một con kiến hoặc một con ong, sống trong những xã hội phức tạp và có tổ chức cao. Loài chuột chũi trừi lông có thể sống tới 30 tuổi – tuổi thọ gấp khoảng 10 lần một con chuột bình thường – không bị ung thư, và duy trì khả năng sinh sản cho đến cuối đời.

Cô Kono cho biết, có nhiều cơ chế

liên quan đến lý do tại sao chuột chũi trừi lông lại sống lâu và có sức khỏe tốt như vậy và có dự định sẽ tìm hiểu thêm về việc này.

Cô nói, “Có một điểm lưu ý là loài chuột chũi trừi lông có cơ chế sửa chữa DNA mạnh mẽ hơn. Một điều nữa là các tế bào già nua hoặc lão hóa của chúng không bị tích lũy trong cơ thể.”

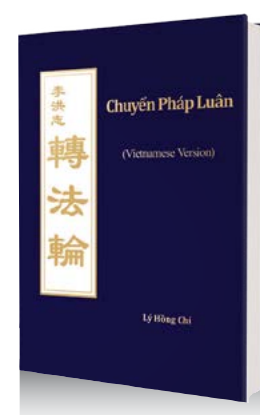
Cô suy đoán rằng các tế bào của loài chuột chũi trừi lông có thể có nhiều lớp đệm hơn và ít bị hư hại hơn.

Cô Kono cho biết, hướng nghiên cứu ban đầu là tiêu diệt các tế bào lão hóa, nhưng điều đó có thể gây ra tác dụng phụ. Thay vào đó, cô hy vọng sẽ tập trung vào việc ngăn ngừa tổn thương cơ học, từ đó làm chậm quá trình sản xuất tế bào lão hóa. Cô nói, “Sau đó, bạn có thể duy trì sức khỏe của mình lâu hơn. Cuối cùng, đó là hướng tôi đang đi.”

Robin Seaton Jefferson là phóng viên ở St. Louis, chuyên đưa tin về những tiến bộ trong khoa học và công nghệ y tế về lão hóa. Cô đã viết bài cho Forbes, Elsevier Science, và các phương tiện truyền thông y tế khác. Cô là một trong 20 phóng viên được chọn trên toàn quốc cho chương trình “Tìm hiểu thông tin mới nhất về các vấn đề về sa sút trí tuệ” của Tổ chức Bảo chi Quốc gia tại Washington D.C.

Khánh Nam biên dịch

## Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – tử bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật gia không thể nào nhầm lẫn.

Arthur Waldron

GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại:

**FaYuanBooks.com**  
hoặc gọi 845-538-4490



## Ăn ít hơn – Cách đơn giản nhưng đầy thách thức giúp điều trị cholesterol cao

Tiến sĩ Hồ Nãi Văn

Trong thời đại dư thừa [vật chất], cholesterol cao đã nổi lên như một mối lo ngại về sức khỏe rộng rãi và gắn liền với xu hướng ăn quá nhiều. Tuy nhiên, đằng sau của vấn đề chung này là một giải pháp đơn giản, bắt nguồn từ cả các nguyên tắc cơ bản và các kết quả nghiên cứu.

### Tinh bột, chất béo chuyển hóa và sức khỏe mạch máu

Ngoài mối liên hệ giữa chất béo trong khẩu phần ăn với lượng cholesterol cao, nghiên cứu còn nhấn mạnh vai trò của carbohydrate trong việc làm tăng mức cholesterol. Lượng carbohydrate nạp vào quá mức có thể chuyển hóa thành chất béo, góp phần làm cứng mạch máu.

Cholesterol cao thường bắt nguồn từ việc ăn quá nhiều, đặc biệt là carbohydrate. Dù là monosaccharide như fructose và glucose, disaccharide như maltose và sucrose, hay

polysaccharide như tinh bột, lượng dư thừa các hợp chất này có thể biến thành chất béo khi ăn quá mức.

Một phân tích góp gần đây được công bố trên Tạp san Nutrients (Chất dinh dưỡng) đã nghiên cứu về lượng carbohydrate tiêu thụ và tìm thấy mối liên quan đáng kể với bệnh tim mạch. Những người ăn lượng carbohydrate cao nhất cho thấy nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng gấp 1.15 lần so với những người có lượng tiêu thụ thấp nhất.

### Trí tuệ cổ xưa trong thời hiện đại

Sự phát triển của các cơ sở “ăn thỏa thích” (all you can eat) trong thời hiện đại, sẵn có, và giá cả phải chăng đã dẫn đến việc dễ dàng ăn quá nhiều. Ăn quá nhiều, đặc biệt là carbohydrate, thách thức khả năng chuyển hóa và loại bỏ các chất một cách hiệu quả của cơ thể. Những chất này sẽ chuyển thành chất béo gắn liền thành mạch máu và biểu hiện dưới dạng cholesterol cao. Sự tích lũy của chất béo trong tế bào mô phụ



Nguyên tắc ngừng ăn khi đã no 70% là điều khôn ngoan để duy trì sức khỏe tối ưu.

POLKADOT\_PHOTO/SHUTTERSTOCK

hợp với quan niệm “đảm quá nhiều” của Trung y.

Tuy nhiên, để giảm cholesterol không phải lúc nào cũng cần những hạn chế nghiêm ngặt về khẩu phần ăn. Chỉ cần áp dụng phương pháp chú tâm khi ăn uống cũng có thể hữu ích. Có một câu ngôn ngữ của Trung Hoa cổ xưa như thế này: “Luôn đói và lạnh 30% để cơ thể dễ chịu” khuyến khích sự điều độ và tránh ăn uống quá nhiều. Nguyên tắc ngừng ăn khi đã no 70% là điều khôn ngoan để duy trì sức khỏe tối ưu.

Quan điểm thể hiện trong bài viết này là của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của The Epoch Times. Epoch

Tiến sĩ Hồ Nãi Văn là bác sĩ Trung y tại Trung tâm Y học cổ truyền Đông Đức Thượng Hải ở thành phố Đài Bắc, Đài Loan. Ông là giáo sư tại Đại học Y Khoa Nine Star ở Sunnyvale, California, Hoa Kỳ. Ông cũng là nhà nghiên cứu khoa học đời sống tại Viện nghiên cứu Stanford.

Tù Liên biên dịch





# Chúng tôi đưa những tin tức quan trọng, trung thực và truyền thống



Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?

Epoch Times sẽ chuyển báo tận nhà mỗi tuần.

[www.EpochTimesViet.com](http://www.EpochTimesViet.com)

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Tel: (714) 356-8899



▲ Thực phẩm giàu iodine bao gồm hải sản, rong biển, trứng, gan bò, quả nam việt quất, sữa, v.v..

## Nguồn cung cấp và tầm quan trọng của thực phẩm dồi dào iodine

Iodine rất quan trọng đối với sức khỏe nội tạng và sự phát triển của trẻ nhỏ, tuy nhiên nhiều người không được cung cấp đủ



Iodine rất cần thiết cho các chức năng của não như trí nhớ, khả năng hiểu và kỹ năng vận động.

Ayla Roberts

Iodine là một khoáng chất vi lượng đóng vai trò quan trọng trong một số chức năng sinh lý trong cơ thể. Bởi vì cơ thể chúng ta không sản xuất iodine một cách tự nhiên nên cần bổ sung qua thực phẩm hoặc thực phẩm chức năng. Thiếu iodine có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe, cho nên điều quan trọng là phải bảo đảm cung cấp đủ lượng iodine cần cho cơ thể hoạt động.

### Bạn nên tiêu thụ bao nhiêu iodine trong một ngày?

Liều iodine được khuyến nghị hàng ngày cho người lớn là 150 microgam (mcg). Khuyến nghị này giống nhau cho cả nam giới và phụ nữ không mang thai. Đối với phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú, khuyến nghị đó tăng lên từ 220-290 mcg mỗi ngày. Để so sánh, 1/4



Không phải tất cả các loại muối mua ở cửa hàng đều có chứa iodine.

muỗng cà phê muối ăn iodine chứa khoảng 78 mcg iodine.

### Tác dụng của iodine trong cơ thể?

Nồng độ iodine lành mạnh rất cần thiết cho hoạt động bình thường của một số cơ quan trong cơ thể - tuyến giáp, não, gan và thận... Trong não, iodine đóng vai trò quan trọng trong chức năng nhận thức, gồm chức năng vận động thô, trí nhớ, và khả năng hiểu. Iodine dường như cũng đóng một vai trò quan trọng trong phản ứng miễn dịch của cơ thể bằng cách cải thiện khả năng tiêu diệt vi khuẩn và giảm viêm của tế bào bạch cầu.

Khoảng 70-80% iodine của cơ thể được lưu trữ bên trong tuyến giáp.

Trong tuyến giáp, iodine trợ giúp sản xuất hormone, đặc biệt là hormone kích thích tuyến giáp (TSH), thyroxine (T4) và triiodothyronine (T3). Hormone tuyến giáp chịu trách nhiệm điều hòa sự trao đổi chất, tổng hợp protein, và sản xuất enzyme. Nếu không có iodine, cơ thể sẽ không có các thành phần cần thiết để tạo ra và duy trì mức độ cần thiết của các hormone quan trọng này. Iodine cũng đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của thai nhi. Trong thời kỳ đầu mang thai, thai nhi phụ thuộc hoàn toàn vào nguồn cung cấp iodine của người mẹ do tuyến giáp

của trẻ chưa đủ. Iodine là thành phần quan trọng trong sự phát triển thần kinh và xương của thai nhi, cũng như sự phát triển và chức năng của các cơ quan và mô. Trên thực tế, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thiếu iodine là một trong những nguyên nhân nổi bật nhất gây ra tình trạng thiếu năng trí tuệ ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Ngay cả tình trạng thiếu iodine nhẹ ở người mẹ cũng có thể ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và phát triển của thai nhi mà không thể bù đắp được.

### Ví dụ về thực phẩm dồi dào iodine

Nói một cách tương đối, không có nhiều loại thực phẩm chứa hàm lượng iodine cao. Tin tốt là các thực phẩm chứa rất nhiều iodine khá phổ biến và dễ tìm thấy ở bất kỳ cửa hàng nào. Một số ví dụ về thực phẩm dồi dào iodine là:

- Tào bẹ khô (~2.984 mcg mỗi tám khô)
- Quả nam việt quất (~400 mcg mỗi 4 ounce khẩu phần)
- Bánh mì nguyên hạt (~273 mcg mỗi 2 lát khẩu phần)
- Cá tuyết (~146 mcg mỗi 3 ounce khẩu phần)
- Rong biển (nori) (~116 mcg mỗi 5 gram khẩu phần)
- Hàu nấu chín (~93 mcg mỗi 3 ounce khẩu phần)
- Sữa chua Hy Lạp (không béo, nguyên chất) (~87 mcg mỗi 3/4 cup khẩu phần)

Xem tiếp trang 7



Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè?  
Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.

TEL: (714) 356-8899 | [WWW.EPOCHTIMESVIET.COM](http://WWW.EPOCHTIMESVIET.COM)



# Nghiên cứu chứng minh tiềm năng đốt cháy chất béo của trà kombucha

George Citroner

Trà Kombucha, một loại thức uống cổ xưa được làm từ một quần thể vi khuẩn và nấm men cộng sinh, gần đây đã làm mưa làm gió trong thế giới chăm sóc sức khỏe. Khi mức độ phổ biến tăng lên, nghiên cứu mới cho thấy trà kombucha có thể mang lại sự tăng kích thích trao đổi chất - bạn có thể không cần bận tâm tới lượng calorie nạp vào hoặc cần phải tập thể lực bao nhiêu.

### Sức mạnh đốt cháy chất béo tiềm năng

Trà kombucha đã được quảng cáo vì những lợi ích sức khỏe tiềm ẩn, bao gồm khả năng hạ huyết áp, ngăn ngừa ung thư và bảo vệ chống lại các bệnh về trao đổi chất.

Mặc dù những lợi ích này được cho là xuất phát từ các vi khuẩn sinh học

trong thức uống, nhưng việc kiểm chứng khoa học nghiêm ngặt về những tác dụng này vẫn còn hạn chế.

Trong một nghiên cứu mới đây, các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu tác động của vi khuẩn trà kombucha lên quá trình trao đổi chất, sử dụng giun tròn cực nhỏ C. Elegans làm sinh vật mẫu. Nghiên cứu được công bố trên Tập san PLOS Genetics (Di truyền học PLOS) tiết lộ rằng nấm men và vi khuẩn từ trà kombucha đã xâm chiếm ruột của giun, gây ra những thay đổi về trao đổi chất làm nhỏ đến việc nhện ăn.

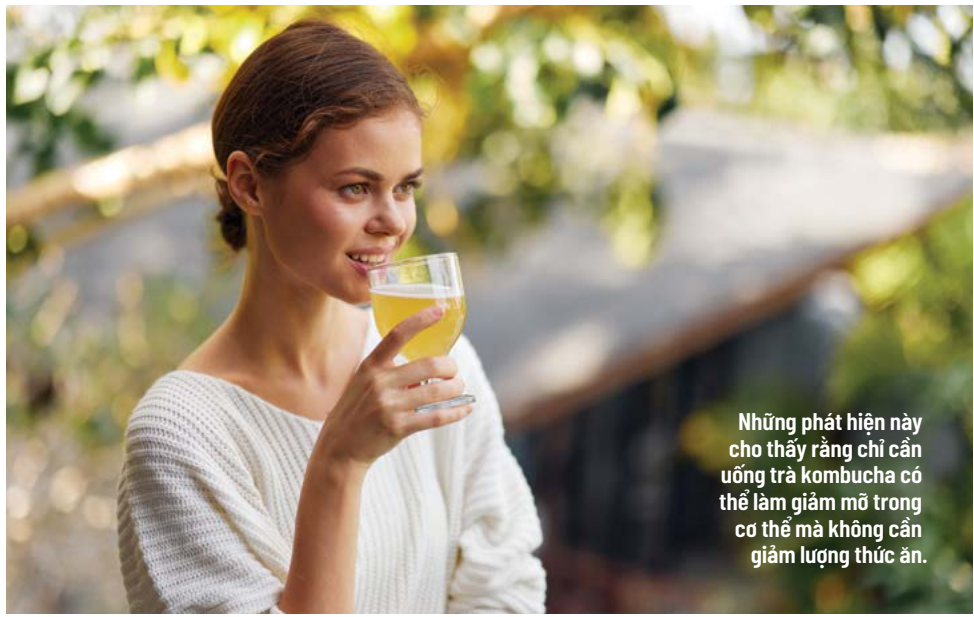
Những vi khuẩn sinh học này đã làm thay đổi biểu hiện của các gene liên quan đến chuyển hóa chất béo, dẫn đến sự gia tăng các protein chịu trách nhiệm phân hủy chất béo và giảm những protein liên quan đến tổng hợp chất béo trung tính, loại chất béo phổ biến nhất của cơ thể. Theo các nhà nghiên cứu, sự thay đổi trao đổi chất này đã làm giảm sự tích tụ chất béo ở giun.

Những phát hiện này cho thấy rằng chỉ cần uống trà kombucha có thể làm giảm mỡ trong cơ thể mà không cần giảm lượng thức ăn.

### Vi khuẩn gây ra trạng thái giống như nhện ăn

Các tác giả nghiên cứu lưu ý trong một thông cáo báo chí, "Các phát hiện này cho thấy rằng các vi khuẩn trong trà kombucha kích hoạt trạng thái 'giống như nhện ăn' ở vật chủ ngay cả khi có đủ chất dinh dưỡng."

Ông Rob Downen, trợ lý giáo sư tại Khoa Sinh lý học và Sinh học Tế bào tại University of North Carolina-Chapel Hill, nói với The Epoch Times rằng ông "rất ngạc nhiên" khi phát hiện



Những phát hiện này cho thấy rằng chỉ cần uống trà kombucha có thể làm giảm mỡ trong cơ thể mà không cần giảm lượng thức ăn.

ra rằng các vi khuẩn sinh học trong trà kombucha có thể xâm chiếm ruột của giun và kích thích hệ thống miễn dịch của giun, phản ứng trao đổi chất giống như lúc nhện ăn, mặc dù động vật không có khiếm khuyết trong việc hấp thụ chất dinh dưỡng ở đường ruột.

### Ai nên thận trọng khi dùng trà Kombucha

Mặc dù trà kombucha là một nguồn dồi dào men vi sinh và chất chống oxy hóa, nhưng loại thức uống này có thể gây ra tác dụng phụ khó chịu đối với một số người. Trà Kombucha được biết là có thể gây khó chịu cho dạ dày, vàng da và dị ứng ở một số người. Phụ nữ mang thai, bà mẹ đang cho con bú và những người có hệ miễn dịch yếu cũng được khuyến nên tránh tiêu thụ.

Các vấn đề khác có thể phát sinh khi trà kombucha được ủ tại nhà thay vì mua ở cửa hàng. Mọi quan tâm lớn là nguy cơ vi khuẩn nguy hiểm phát triển trong điều kiện ủ tại nhà không đúng cách, khiến trà kombucha không an toàn để uống.

Một vấn đề tiềm ẩn khác là ngộ độc chì, có thể xảy ra nếu trà kombucha được ủ trong bình gốm có chứa chì, vì các hợp chất trong trà có thể khiến chì bị rỉ ra khỏi men gốm.

Trà Kombucha cũng có tính acid cao và thường chứa nhiều đường, không lý tưởng cho sức khỏe răng miệng.

Phương Vy biên dịch



Kombucha là một loại thức uống cổ xưa được làm từ một quần thể vi khuẩn và nấm men cộng sinh.

## LUCKY STARS FINANCIAL

**12666 Brookhurst St., #230  
Garden Grove, CA 92840**

**14361 Beach Blvd., #209  
Westminster, CA 92683**

**(714) 699-9289**

### MEDICARE

- Giúp ghi danh chương trình Medicare A và B.
- Giúp ghi danh chương trình part C.
- Chúng tôi sẽ giúp quý vị chọn lựa tổ hợp để hưởng nhiều quyền lợi như trả tiền thuốc, nha khoa, nhãn khoa, xe đưa đón, chăm cứu, chỉnh xương tập thể dục.
- Giúp giảm tiền trả part B.
- Giúp ghi danh part D để giảm giá thuốc đặc trị.
- Giúp đỡ ra tự do.

### OBAMACARE

- Giúp ghi danh Covered CA và Obama Care.
- Giúp cho người ghi danh trẻ, mới đến Cali, bị phạt thuế.
- Giúp người mất bảo hiểm từ hãng xưởng.
- Giúp quý vị lựa chọn, bổ sung 1 chương trình phù hợp với gia đình, không lo âu khi khai thuế cuối năm.
- Có nhiều chương trình rẻ được tài trợ của tiểu bang.
- Open enrollment từ 10/15 đến 12/30.

### INCOME TAX

- Khai thuế cá nhân và small business.
- Lấy thuế tối đa và hợp pháp.
- Giúp giảm tiền phạt thuế Obama Care.
- Free efile và direct deposit.
- Tham khảo miễn phí.

### INSURANCE

- Xe, nhà ở, nhà cho thuê và Umbrella.
- Flood insurance; Earthquake insurance.
- Cơ sở Thương mại, Office, Nhà hàng, Tiệm nail.
- Worker compensation.
- Travel insurance.

**CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN**

# Cách duy trì hệ miễn dịch trẻ trung

Andrew Weil

Bạn muốn có hệ thống miễn dịch như một người 20 tuổi không? Hoạt động thể chất hàng ngày có thể là câu trả lời. Một nghiên cứu mới từ Vương quốc Anh cho thấy những người đạp xe trong độ tuổi từ 55 đến 79, tập luyện thường xuyên trong suốt cuộc đời, có hệ thống miễn dịch, khối lượng cơ bắp và mức cholesterol tương đương người trẻ hơn nhiều tuổi. Hơn nữa, nồng độ testosterone của nam giới vẫn ở mức cao.

Các nhà nghiên cứu bắt đầu khảo sát quá trình lão hóa ở nam giới và phụ nữ đã tập thể dục trong phần lớn quãng thời gian trưởng thành. Họ tuyển chọn 125 người đạp xe nghiệp dư từ 55 đến 79 tuổi. Tâm mười bốn người đàn ông trong nghiên cứu phải có khả năng đạp xe khoảng 62 dặm (~100 km) trong vòng chưa đầy 6.5 tiếng, trong khi 41 phụ nữ phải có khả năng đạp xe khoảng 37 dặm (59.5 km) trong 5.5 tiếng.

Để đánh giá tác động của việc tập luyện đối với quá trình lão hóa, các nhà nghiên cứu đã so sánh những người đi xe đạp với 75 người khỏe mạnh trong cùng độ tuổi cũng như với 55 người

trưởng thành trong độ tuổi từ 20 đến 36. Một trong những phát hiện của nghiên cứu là tuyến ức (thymus) - một cơ quan tạo ra các tế bào miễn dịch, bắt đầu teo nhỏ và dần tạo ra ít tế bào này hơn từ khi 20 tuổi - nhưng vẫn tiếp tục hoạt động ở những người đạp xe lớn tuổi và tạo ra nhiều tế bào miễn dịch tương tự như ở những người trẻ tuổi. Ý kiến của tôi? Những phát hiện thú vị mới này củng cố lý thuyết "sử dụng hoặc mất đi". Mặc dù chúng ta không thể quay ngược đồng hồ thời gian để lấy lại được những lợi ích của việc tập thể dục đã bị bỏ lỡ trước đó, nhưng bạn có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể cho sức khỏe tổng thể nếu bắt đầu ngay hôm nay, bất kể tuổi tác của bạn. Nghiên cứu đã cho thấy rằng đi bộ nhanh hàng ngày có thể cải thiện tâm trạng, giúp duy trì sức mạnh và khả năng vận động cũng như giải quyết căng thẳng. Chỉ cần đi bộ 2 dặm (3.2 km) mỗi ngày có thể giảm nguy cơ tử vong do ung thư khoảng 65%.

Nếu bạn trên 60 tuổi, đi bộ 45 phút/ngày với tốc độ nhanh khoảng 16 phút/dặm (3.75 dặm hay 6 km/giờ) có thể nâng cao khả năng nhận thức. Đi bộ 40 phút, ba lần mỗi tuần có thể làm chậm quá trình teo hồi hải mã do tuổi tác - đây là phần não giúp duy trì trí nhớ ngắn hạn và là vùng đầu tiên chịu ảnh hưởng của bệnh Alzheimer.

Bài viết được đăng tải lần đầu trên DrWeil.com

Đại Hải biên dịch



Bạn muốn có hệ thống miễn dịch như một người 20 tuổi không? Hoạt động thể chất hàng ngày có thể là câu trả lời.

6000LZ/SHUTTERSTOCK

# Nguồn cung cấp và tầm quan trọng của thực phẩm dồi dào iodine

Tiếp theo từ trang 5

- Sữa (không béo) (~84 mcg mỗi 1 cup)
- Muối ăn iodine (~78 mcg mỗi 1/4 thìa cà phê)
- Phô mai tươi (~65 mcg mỗi 1 cup khẩu phần)
- Đậu trắng nhỏ (~64 mcg mỗi 1 cup khẩu phần)
- Khoai tây nướng (~60 mcg mỗi 1 củ khoai tây cỡ vừa)
- Trứng luộc chín (~31mcg mỗi 1 quả trứng lớn)
- Gan bò nấu chín (~14 mcg mỗi 3 ounce)
- Tôm nấu chín (~13 mcg mỗi 3 ounce)
- Đậu tằm (~12 mcg mỗi 1 cup)
- Cá ngừ ngâm nước đóng hộp, để ráo nước (~8 mcg mỗi 3 ounce)

Cô Laura Ali nói với The Epoch Times trong một email, "Hải sản, đặc biệt là cá nước mặn và rong biển, là nguồn cung cấp iodine phong phú nhất trong thực đơn ăn uống. Các loại cá nước mặn thông thường có sẵn trong chợ thực phẩm bao gồm cá hồi, cá ngừ, cá tuyết, cá bơn và cá kiểng. Các loại thực phẩm khác có chứa iodine là các sản phẩm từ sữa, trứng và muối iodine." Cô Ali là chuyên gia dinh dưỡng ẩm thực tại Pittsburgh, Pennsylvania.

Bạn cũng có thể cần nhắc dùng thành phần bổ sung chứa iodine để đạt được hàm lượng tiêu thụ theo khuyến cáo. Nhiều sản phẩm bổ sung vitamin tổng hợp có chứa iodine, thường có ở dạng potassium iodide hay sodium iodide. Tuy nhiên, việc bổ sung iodine chỉ được khuyến nghị nếu bạn chắc chắn rằng mình không nhận đủ từ thực phẩm ăn vào, để ngăn ngừa việc tiêu thụ quá nhiều.

### Hậu quả của việc thiếu iodine

Thiếu iodine xảy ra khi cơ thể không có đủ iodine để đáp ứng nhu cầu. Điều này thường xảy ra khi lượng iodine tiêu thụ hàng ngày của một người giảm xuống dưới 10-20 mcg, từ đó khiến cơ thể sản xuất không đủ lượng hormone tuyến giáp.

Mặc dù hiện nay không được coi phổ biến ở Bắc Mỹ, nhưng thiếu iodine vẫn là mối lo ngại nghiêm trọng về sức khỏe cộng đồng ở khoảng 25 quốc gia trên thế giới. Người ta ước tính có khoảng 35-45% dân số thế giới bị ảnh hưởng bởi tình trạng thiếu iodine. Những người không sử dụng muối iodine, người ăn chay, phụ nữ mang thai, và những người sống ở vùng có đất nghèo iodine được coi là một trong những nhóm có nguy cơ cao nhất bị thiếu iodine.

Bà Ali lưu ý rằng không phải tất cả muối bán trong cửa hàng đều chứa iodine và "những người chỉ sử dụng muối kosher, muối Himalaya và một số muối biển có thể có nguy cơ bị thiếu iodine."



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Bướu cổ thường là dấu hiệu đầu tiên của tình trạng thiếu iodine.

### TRIỆU CHỨNG THIẾU IODINE

Các triệu chứng thiếu iodine thường liên quan đến bệnh suy giáp và có thể bao gồm:

- Bướu cổ (thường là dấu hiệu đầu tiên của tình trạng thiếu iodine)
- Khô ruột
- Lú lẫn
- Mệt mỏi
- Tăng cân
- Chịu lạnh kém
- Vô sinh



**Thiếu Iodine là một trong những nguyên nhân nổi bật nhất gây thiếu năng trí tuệ ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.**

**35-45 PHÂN TRĂM**  
Ước tính có khoảng 35-45% dân số thế giới bị ảnh hưởng bởi tình trạng thiếu iodine.

fluoride cũng có thể góp phần làm giảm khả năng hấp thụ iodine một cách hiệu quả. Sự thiếu hụt vitamin A cũng có thể làm giảm hấp thụ iodine ở tuyến giáp."

### Quá nhiều iodine có hại cho cơ thể không?

Nói chung, lượng iodine cao nhất có thể dung nạp đối với một người trưởng thành khỏe mạnh là khoảng 1,100 mcg mỗi ngày. Tiêu thụ hơn 1,100 mcg mỗi ngày có thể dẫn đến ngộ độc iodine, gây ảnh hưởng xấu đến cơ thể.

Ngộ độc iodine có thể gây tổn thương như thiếu iodine, và điều thú vị là cả hai có nhiều triệu chứng chung. Bướu cổ, cường giáp, và suy giáp đều là những triệu chứng phổ biến của iodine cao. Một số nghiên cứu cũng chứng minh rằng lượng iodine cao có thể gây viêm tuyến giáp và thậm chí là ung thư tuyến giáp. Bất chấp những hậu quả không mong muốn này, ngộ độc iodine hiếm khi gây tử vong.

Đại Hải biên dịch

## Văn Phòng Bảo Hiểm Sức Khỏe

BẢO HIỂM SỨC KHỎE - NHÂN THỌ - ANNUITIES

# BENEFITMAXX INSURANCE

**Stephanie Yen Nguyen**  
CA Insurance Lic. # 0156175  
📞 **714-914-2065**

**9550 Bolsa Ave, #204, Westminster, CA 92683**  
(Trong khu chợ Tam Biên, nhà băng Wells Fargo)

**Medicare Advantage:**

**Chương trình Medicare HMO (trong tổ hợp), Medicare PPO (không tổ hợp) Medicare Supplement (Medi Gap), Chương trình thuốc Part D**

**Bảo hiểm sức khỏe giá rẻ ObamaCare:**

- ✔ Có thể qualify với \$0.00 tiền bảo phí mà vẫn có được các phúc lợi toàn diện (khám bệnh, thuốc men, các loại xét nghiệm, emergency, phẫu thuật, bệnh viện...)
- ✔ Chương trình HMO có các bệnh viện Hoag Hospital, Orange Coast Memorial Hospital, St. Joseph Hospital, Fountain Valley Hospital

**Bảo hiểm nhân thọ & Annuities:**

- ✔ Bảo hiểm trọn đời, Bảo hiểm có kỳ hạn, Bảo hiểm có tích lũy tiền
- ✔ Annuities (quy đầu tư hưu trí): lấy income trọn đời, hoặc lấy trọn số tiền
- ✔ Nhiều hãng bảo hiểm lớn, lâu đời và uy tín

## Your Ad Here

**Contact:**  
**(714) 356-8899**





# HOÀNG TRÂM

JEWELRY • FRANKINCENSE



**Tiệm chuyên cung cấp và bán các loại:**

- ✦ Trang sức cao cấp đi dự tiệc, vòng vàng 9999.
- ✦ Bạch kim, nhang, vòng, dây chuyền trầm hương.
- ✦ Đặc biệt là Ngọc Bích Tỷ-Trang sức vừa sang trọng vừa trị bệnh.
- ✦ Cẩm thạch và các loại Đá phong thủy.
- ✦ Hột xoàn giá tốt của GIA.

**Với giá ưu đãi hấp dẫn!**

BIG SALE

30% OFF

cho TRẦM HƯƠNG

**KHU THƯƠNG XÁ PHƯỚC LỘC THỌ**

9200 Bolsa Ave, Ste 132A, Westminster, CA 92683

☎ 714-598-5555 • 714-396-7879

BIG SALE

36,5% OFF

**CAO CỐT**  
500 GRAM



**TIỀN SÂM VÀNG HOANG DÃ**  
Sâm Hoang Dã 45 năm, bạc vàng nano



**TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ**  
Sâm Hoang Dã 15 năm và được thảo



**TIỀN ĐAN SÂM HOANG DÃ**

LÀ SẢN PHẨM HÀNG ĐẦU CỦA THƯƠNG HIỆU  
HÀNG TRIỆU VIÊN DƯỠNG THẦN ĐAN ĐƯỢC RA ĐỜI TỪ CÔNG TY S365

Hắc Sâm



Hồng Sâm



Bạch Sâm



**S365 NHÂN SÂM HOANG DÃ**

Thương hiệu và sản phẩm gắn liền như một gia phả, thuộc dòng dõi Cha Trời Mẹ Đất. Sâm Hoang Dã là loại dược thảo đứng đầu trong nhiều bài thuốc Đông Y từ xưa đến nay. S365 nhân sâm Hoang Dã. Nơi chuyên nghiệp Nhân Sâm có đầy các loại: Hồng Sâm, Hắc Sâm, Bạch Sâm. Bồi khí, tăng cường sinh lực, đẩy lùi các bệnh. Ba thể, lục phủ, ngũ tạng, điều hoà khí huyết, không dễ đột quỵ. Hãy giữ mãi tứ trụ cuộc sống:

Thọ Tài Sắc Lực

**1** Không đột quỵ do nhiều nguyên nhân Cao máu, tiểu đường, tim mạch...

**3** Không đau nhức tê liệt toàn thân. Cơ giết, cơ teo rụt, buồn nôn, chóng mặt, xây xẩm xuất mồ hôi.

**5** Không thấy các chứng như: Suy nhược thần kinh, lo âu, căng thẳng. Cản lực quá độ, hơi kiệt sức tàn.

**2** Không bị xuất huyết não. Thân nhiệt nhanh chóng ổn định ngay.

**4** Không trúng độc dịch thể từ bên ngoài. Giải độc nhanh. Cân thân định kinh, tinh thần minh mẫn.

**Follow us on**



[www.s365nhansamhoangda.com](http://www.s365nhansamhoangda.com)

9648 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

☎ 714-340-9598

# 2024

CHAUSON

NHÀ THUỐC TÂY CHÂU SƠN KÍNH CHÚC QUÝ KHÁCH MỘT NĂM MỚI

An Khang - Thịnh Vượng - Dồi Dào Sức Khỏe




- ✦ Giao thuốc tận nhà, miễn phí.
- ✦ Tận tình hướng dẫn sử dụng thuốc an toàn và hiệu quả.
- ✦ Nhận hầu hết các loại bảo hiểm, Medicare và Medi-Cal.
- ✦ Chích ngừa cảm cúm (Flu).
- ✦ Giá ưu đãi cho quý khách không có bảo hiểm.
- ✦ Bán thuốc theo toa (Prescription) và không theo toa (OTC).
- ✦ Tặng quà cho khách mới.

**CHAUSON PHARMACY**

9029 McFadden Ave, Westminster, CA 92683

(657) 334 - 7087

Giờ mở cửa:  
Thứ 2 đến thứ 6: 10 AM - 6 PM  
Thứ 7 : 10 AM - 2 PM  
Chủ Nhật : Nghỉ

Your Ad Here

Contact:  
(714) 356-8899

## L.A. BẢO HIỂM

9191 Bolsa Ave, #212, Westminster, CA 92683  
(Trong khu chợ Á Đông, đối diện Phước Lộc Thọ)

1. BẢO HIỂM XE
2. BẢO HIỂM NHÀ
3. BẢO HIỂM NHÂN THỌ
4. BẢO HIỂM SỨC KHỎE
5. CÁC LOẠI BOND



**GIÁ BẢO HIỂM TIÊU CHUẨN**

(A) Cho người làm chủ xe (Nam và Nữ)

- 1 chiều: \$295/năm
- 1 chiều rưỡi: \$390/năm

(B) Cho người không làm chủ xe

- Nam trên 25 tuổi: \$290/năm
- Nam dưới 25 tuổi: \$350/năm

Xin gọi:  
**JULIE TRƯƠNG**  
(Insurance Broker)  
**(714) 373-2437**

*Giờ làm việc: (6 ngày trong tuần)  
Từ 10 giờ sáng đến 7 giờ chiều*