

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1607

March 24, 2023

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



Allstate
You're in good hands.



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

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

HARRY DAO INSURANCE



FARMERS

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

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




TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

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

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



SUNG PHÙ



DA SẠM MÀU



LỖ LOÉT



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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
281-318-1362 * 281-899-8856

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




VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS**

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072 **Có Hiệu Lực: 24 25 26 27 28 29 30**

<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE THANH DIỆU with 16000 pts</p> <p>FREE TRUY LAM with 14000 pts</p> <p>FREE Shang King Zhen with 17500 pts</p> <p>FREE TRACON with 36000 pts</p>	<p>GROCERY</p> <p>2.75 SALE</p> <p>4.99 SALE</p> <p>2.30 SALE</p> <p>1.49 SALE</p> <p>2.99 SALE</p> <p>5.99 SALE</p>	<p>VEGETABLE</p> <p>1.39 SALE</p> <p>1.59 SALE</p> <p>89 SALE</p> <p>1.69 SALE</p> <p>59 SALE</p> <p>2.79 SALE</p>
<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE KEKISMA with 26000 pts</p> <p>FREE One One with 13000 pts</p> <p>FREE HEALTHY BOY with 18000 pts</p> <p>FREE ONE ONE with 13000 pts</p>	<p>MEAT</p> <p>8.99 SALE</p> <p>3.99 SALE</p> <p>11.49 SALE</p> <p>15.99 SALE</p> <p>4.29 SALE</p> <p>5.49 SALE</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>7.99 SALE</p> <p>3.29 SALE</p> <p>8.29 SALE</p> <p>6.28 SALE</p> <p>4.48 SALE</p> <p>2.88 SALE</p>

Where Savings Start...

SUN'S Club

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

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**




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

BUY 1 GET 1

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHUNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)
BẾP (KITCHEN)
TẠP HÓA (GROCERY DEPARTMENT)
HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)
RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)
THỊT (MEAT DEPARTMENT)

NẾU MUỐN XIN VIỆC LÀM, VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIỆT HOA ĐIỀN ĐƠN

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



BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital

**PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI**



PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- **Nâng Ngực Nội Soi**
- **Nâng Mũi S line Hàn Quốc**

Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bình Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM

ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494

Website: www.thanhvanhospital.com

www.bvthammythanhvan.com

E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn

Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC

Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN



SU TÂM & TÌM HIỂU

Bãi biển duy nhất trên thế giới có khả năng “biến hình”

Mũi cát dài hơn nửa km lúc thì vươn dài cong cong như một chiếc lưỡi khổng lồ, lúc lại “chuyển mình” thành hình chiếc mũi, cái sừng hay có lúc lại như một chiếc móc câu.

Đất nước Croatia xinh đẹp từ lâu đã nổi tiếng với những thị trấn cổ kính, những hòn đảo lớn nhỏ mang vẻ đẹp tự nhiên quyến rũ và cả các bãi biển “thần tiên” với làn nước trong veo, màu xanh ngọc bích lấp lánh.

Trong số những bãi biển tuyệt đẹp của quốc gia ví như “hòn ngọc châu Âu” này, có một bãi biển sở hữu khả năng “vi diệu” luôn thu hút rất đông khách du lịch. Bãi biển mang tên Zlatni Rat - nằm trên hòn đảo Brac cao nhất Adriatic, cách thủ đô Zagreb 450km.

Đó là một dải cát vàng óng mịn dài 580m có hình chóp nón như thể một chiếc mũi nhô ra, nổi bật trên nền xanh đại dương. Nhìn trên cao mới thấy được hết vẻ đẹp của nó. Tuy nhiên, điều thực sự khiến du khách ấn tượng là khả năng biến hình có “1-0-2” của bãi biển xinh đẹp này.

Nếu nhìn qua những bức hình này, bạn có nhận ra tất cả đều chụp cùng một địa điểm? Đó thực sự là bãi biển Zlatni Rat, một bãi biển có khả năng “biến hình” độc nhất vô nhị trên thế giới.



Mũi cát dài hơn nửa km lúc thì vươn dài cong cong như một chiếc lưỡi khổng lồ, lúc lại “chuyển mình” thành hình chiếc mũi, cái sừng hay có lúc lại như một chiếc móc câu.

Thậm chí, nó còn có thể uốn giống hình con tôm và tạo thành một hồ nhỏ ở giữa. Đôi khi, bãi biển có hình dạng của một chiếc lưỡi hoặc mũi người. Rất nhiều du khách tới Zlatni Rat tắm biển chỉ để được chiêm ngưỡng khoảnh khắc thú vị khi bãi biển “biến hình” ngay trước mắt họ.

Zlatni Rat đã nhiều lần được vinh danh là Bãi biển đẹp nhất ở Châu Âu và đôi khi được gọi là bãi biển Mũi Vàng (Golden Cape) hoặc Sừng Vàng (Golden Horn). Bất kể bạn muốn gọi tên bãi biển này là gì, nó vẫn thường xuyên được mệnh danh là một trong những bãi biển tuyệt vời nhất của Croatia.

Vì sao lại có sự kỳ lạ như thế?

Trong 1 ngày, bãi biển có thể thay đổi hình dạng và

hướng nhiều lần, đầu tiên dải cát nhỏ ở phần nhô ra mặt nước sẽ di chuyển về phía Đông và sau đó dịch chuyển dần về phía Tây.

Cụ thể, phần bãi cát nhô ra của bãi biển Zlatni Rat thường quay về phía Đông. Tuy nhiên, khi gió Đông Nam mạnh được gọi là Jugo thổi, nó sẽ từ từ nghiêng về hướng Tây.

Bên cạnh đó, sự kết hợp của thủy triều cùng các dòng hải lưu cũng giúp Zlatni Rat có thể “uyên chuyên” như vậy.

Bãi biển này được hình thành bởi một lớp cát sỏi rất mịn, bên cạnh làn nước biển rất trong và xanh. Đằng sau nó là một rừng thông rậm rạp, một ốc đảo cung cấp bóng mát để du khách tránh sức nóng của Mặt trời trong những thời điểm nóng nhất.

Nhờ có dòng chảy ngược chiều của 2 bên và luôn có gió nhẹ, Zlatni Rat còn là điểm đến của nhiều người đam mê các môn thể thao dưới nước như lướt ván và lướt sóng skyte, ngoài ra khu vực này còn cung cấp dịch vụ lặn biển thông qua một trường dạy lặn.

Các hoạt động được nhiều người yêu thích là lướt ván buồm và ván điều. Con gió mạnh có tên gọi Maestral thường xuyên thổi vào những ngày đẹp trời. Đây là thời điểm lý tưởng để du khách chơi các bộ môn thể thao trên nước. Gần bãi biển là các trung tâm cho thuê đồ bơi và ván.

Cách bãi biển vài bước chân là hai nhà hàng, nơi bạn có thể thưởng thức các đặc sản địa phương dưới bóng thông râm mát. Các gian hàng còn lại bán trái cây, nước uống, bánh kẹo...

Ngoài ra, trên bãi biển gần đó có dịch vụ kayak, môn nước, lặn biển, tennis hay bóng chày trên bãi biển.

Du khách cũng có thể ghé thăm Villa Rustica (hay còn gọi là “biệt thự nông thôn” - thuật ngữ để chỉ những biệt thự xây ở vùng ngoại ô từng được người La Mã cổ đại sử dụng). Vì vậy, du khách ngày nay thường gọi nó là “biệt thự La Mã”.

Nhiều người đến đây cũng thích thú với “hòn đá hạnh phúc” ở phía Tây của bãi biển. Đó là một hòn đá nhỏ nằm trong vỏ ốc, trông giống như một hóa thạch. Người ta tin rằng hòn đá này sẽ mang lại may mắn.

Hàng năm, bãi biển Zlatni Rat có xu hướng dịch chuyển gần 20° và kéo dài khoảng 30cm. Đó là một kỳ quan thiên nhiên thực sự, được coi là biểu tượng của ngành du lịch ven biển Croatia và là một trong những địa điểm nổi tiếng và được tìm kiếm nhiều nhất trên hòn đảo Brac tráng lệ.

Du khách có thể dễ dàng đến bãi biển độc đáo và đầy đủ tiện nghi này bằng phà từ cảng Split hoặc bằng máy bay qua sân bay nhỏ trên đảo. ■

Chàng trai có biệt tài 'ném và ngửi' mùi vị của từ ngữ'

Căn bệnh hiếm gặp khiến một chàng trai 23 tuổi có thể ngửi thấy, ném mùi vị thức ăn trong miệng hay cảm nhận

cơ thể mỗi khi nghe một số từ ngữ.

Henry Gray, 23 tuổi, sinh sống ở Newcastle (Anh), mắc hội chứng hiếm gặp khiến cách thức hoạt động của các giác quan hoàn toàn bị lẫn lộn. Mỗi khi nghe, nói, đọc hay nghĩ về các từ ngữ, đặc biệt là tên của ai đó, anh lập tức có cảm nhận về mùi vị hoặc cảm giác lạ trong cơ thể.

Theo Daily mail, gia đình phát hiện khả năng kỳ lạ khi Henry Gray 8 tuổi. Mẹ của anh đi họp phụ huynh và nghe giáo viên phàn nàn rằng anh thường xuyên đưa ra những lời nhận xét bất thường về tên của các bạn trong lớp.

“Khi còn là một đứa trẻ, tôi nghĩ mọi người đều có khả năng giống mình nhưng tôi đã lầm. Tôi không nhớ chính xác bản thân đã phải vật lộn với rối loạn giác quan như thế nào. Tôi thường chọn chơi với bạn có tên đẹp, không bao giờ chơi với bạn có tên khiến tôi cảm thấy khó chịu”, Henry Gray nói.

Mỗi khi ai đó giới thiệu bản thân lần đầu tiên với Henry Gray, anh sẽ ngửi thấy mùi, cảm nhận vị trong miệng hoặc cảm giác ở tay, cổ họng... phản ứng mạnh nhất khi anh nghe thấy những cái tên.

Nhưng ngược lại, khi nghe một số tên khiến Henry Gray cảm thấy khó chịu, anh không muốn kết bạn với họ. Chẳng hạn như Arabella giống như một chiếc tất dài nặng mùi; Danika gợi lên những miếng khoai tây chiên giòn mẫn mẫn kẹt trong cổ họng; Vicky giống như những mảnh thủy tinh vỡ; Warren giống như cảm giác bị ợ nóng; Kirsty khiến anh ngửi thấy mùi nước tiểu nhẹ.

Kirsty là cái tên Henry Gray ghét nhất. Anh thề rằng không bao giờ kết bạn hay hẹn hò với cô gái có tên như vậy. Henry Gray cho biết: “Ồ trường đại học, căn hộ ký túc xá của tôi có 3 bạn Duncan, Kirsty và Elijah. Đó là những cái tên tạo cảm giác tồi tệ, khiến tôi phải xin chuyển chỗ ở. Duncan giống như con chim nhúng trong miếng thịt xông khói chiên giòn. Kirsty có mùi nước tiểu. Elijah giống như liếm nhân cầu khiến tôi sồn da gà”.

Tình trạng tương tự xảy ra khi anh đọc truyện, nhìn thấy các từ ngữ. Đối với Henry, cái tên của những người nổi tiếng khiến anh áy dè ứng. Boris Johnson giống như cảm giác dùng chân bóp nát con bọ có vỏ cứng, Donald Trump giống như con vịt cao su xì hơi, Emma Watson giống như một viên sỏi nhỏ rơi vào vũng nước và gợn sóng ...

Chàng trai 23 tuổi lập một tài khoản TikTok để anh chia sẻ những video, trò chuyện với mọi người. Nhiều người yêu cầu anh nói lên cảm nhận khi đọc tên của họ.

Hiện tại, Henry Gray là một nhân viên pha chế. Anh cho biết phần lớn các từ anh chỉ cảm nhận thấy tiếng ồn xung quanh. Điều khó khăn nhất với Henry Gray là khi hẹn hò hay làm bạn với một ai đó có tên anh không thích.

“Thật khó nhưng tôi đánh giá mọi người dựa trên mùi vị hoặc cảm giác gắn với tên của họ. Nhưng tôi thường phải điều chỉnh trong cuộc sống hàng ngày”, Henry Gray chia sẻ. ■

ISLE PEDICSPA

- Now hiring Full time & Part time Nail Technicians.
- Seeking friendly and energetic techs with great customer service skills.
- Flexible hours and great pay

Cần Thợ Nails / Now Hiring Nail Techs

Please email your resume to: jobsatisle@gmail.com

Call / Text: **Cindy: 832-788-8288**
Amy: 832-228-6965

NEW Cần Gấp Thợ Nails
KHU KROGER

Cần gấp thợ nails có kinh nghiệm và chân tay nước. Bao lương \$1,200. Tuần 6 ngày. Tiệm ở khu Kroger.

Xin liên lạc: 646-249-7912
Hoặc: 903-723-5730

NEW Cần Thợ Tóc Nữ
SUGARLAND - SOUTH 59/99

Cần thợ tóc nữ kinh nghiệm. Tiệm nằm gần Sugarland South 59/99. Khách 99% Mỹ Trắng. Lương cao, tip hậu. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật. Full time or Part time

Xin liên lạc Quỳnh: 346-857-4748

NEW Cần Thợ Tóc
GẦN SUGARLAND, 77459

Cần thợ tóc có Kinh nghiệm. Bắt đầu \$12/giờ. Biết tiếng anh chút ít. Có bàn Nail cho mượn.

Xin liên lạc:
Cell: 408-318-4256 * (W) 281-261-9091

March 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 Cần Thợ May
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ may có kinh nghiệm sửa đồ. Ưu tiên cho người biết ráp đồ, áo đầm hoặc đồ kiểu. Lương tùy theo khả năng.

Xin gọi Trinh: 281-248-6418

NEW Cần Tuyển Thợ Nails Gấp
KHU KROGER

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

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

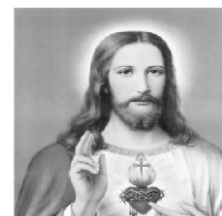
Lời Nguyện



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

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.

QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tám việc giúp bạn ngăn chặn đột quỵ 'tán công', áp dụng sớm để giảm rủi ro tử vong

Đột quỵ là căn bệnh có thể gây tử vong hoặc di chứng nặng kéo dài suốt đời, do vậy, việc phòng ngừa ngay từ khi còn trẻ là điều ai cũng nên làm.

Thời gian gần đây, nhiệt độ thay đổi chênh lệch ở mức cao có thể là một trong những nguyên nhân khiến **sức khỏe** bị ảnh hưởng. Vậy chúng ta nên sớm áp dụng những thói quen sinh hoạt nào để tránh bị **đột quỵ**?

Ngay từ hôm nay, hãy để lối sống của bạn trở nên lành mạnh, chỉ có như vậy mới giúp chúng ta ngăn ngừa rủi ro đột quỵ có thể xảy đến với bất kỳ ai.

1. Dừng vội bật dậy nhanh chóng vào buổi sáng, nhớ giữ ấm cơ thể cẩn thận

Tai biến mạch máu não hay đột quỵ thường xảy ra nhất khi chuyển mùa và nhiệt độ chênh lệch lớn giữa buổi sáng và buổi tối.

Buổi sáng thức dậy, trước tiên bạn đừng vội ra khỏi chiếc giường ấm áp của mình, thay vào đó bạn có thể ngồi thêm một lúc, hoặc nằm tiếp trên giường, để cơ thể thích nghi với nhiệt độ bên ngoài rồi hãy đứng dậy và rời khỏi giường.

Đồng thời, hãy nhớ mang theo áo khoác mỏng hoặc mũ, khăn quàng và giữ ấm khi ra ngoài trong trường hợp nhiệt độ ngoài trời thấp.

2. Uống một cốc nước ấm sau khi ăn sáng

Bạn có thể chưa biết, có nhiều người bị đột quỵ bất ngờ trong nhà vệ sinh khi đang đi đại tiện, điều này cần phải nhấn mạnh để mọi người chú ý hơn.

Uống nước vào buổi sáng chủ yếu là giúp nhu động dạ dày ruột vận động hiệu quả và đi tiêu trơn tru sau khi ăn sáng, nếu không, không đủ nước hoặc rặn mạnh khi đại tiện sẽ dễ gây rủi ro đột quỵ.

3. Đo huyết áp thường xuyên

Đo huyết áp là nguyên tắc phòng ngừa đột quỵ cơ bản nhất. Nghiên cứu cho thấy cứ giảm 10 mm thủy ngân (mmHg) huyết áp, nguy cơ đột quỵ sẽ giảm đi một nửa.

Hướng dẫn mới nhất được công bố trên Tạp chí Stroke năm 2014 nhấn mạnh rằng, không chỉ những người lớn tuổi mới cần chú ý đến huyết áp mà những phụ nữ trẻ dùng thuốc tránh thai cũng nên đo huyết áp trước khi uống thuốc tránh thai.

4. Thường xuyên tập thể dục ở mức độ vừa phải

Chỉ cần tập thể dục 15 phút mỗi ngày, 90 phút mỗi tuần, có thể giảm 24% nguy cơ đột quỵ. Những người bị huyết áp cao nếu tiếp tục tập thể dục thậm chí còn giảm được 34% nguy cơ đột quỵ.

Tập thể dục cũng có thể ngăn ngừa đột quỵ thứ phát cho những người đã từng bị đột quỵ. Lin Zigan, bác sĩ trưởng khoa phẫu thuật thần kinh tại Bệnh viện Chang Gung Memorial Đài Loan nhấn nhủ rằng, những người không tập thể dục dễ bị tắc nghẽn mạch máu. Một khi máu lưu thông kém, các cục động nhỏ cũng có thể dẫn đến các vấn đề lớn.

5. Duy trì chế độ ăn nhạt, ít dầu và ít muối

Một chế độ ăn ít chất béo, ít dầu mỡ có thể giảm cholesterol và ngăn ngừa đột quỵ do thiếu máu cục bộ.

Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo rằng lượng calo từ thực phẩm béo không nên vượt quá 30% tổng lượng calo hàng ngày và lượng cholesterol hàng ngày tốt hơn nên ít hơn 300 mg.

Một quả trứng chứa khoảng 260 mg cholesterol, vì vậy ăn một quả trứng mỗi ngày không có vấn đề gì.

Axit béo omega-3 từ cá béo có thể giúp kiểm soát huyết áp và ngăn ngừa viêm mạch máu. Hoặc bạn cũng có thể ăn yến mạch và một ít các loại hạt vào bữa sáng. Chất xơ hòa tan trong nước của yến mạch có thể làm giảm sự hấp thụ cholesterol ở ruột, thay đổi nồng độ axit béo trong máu, giảm cholesterol xấu và chất béo trung tính. Các loại hạt chứa axit béo không bão hòa đa, có thể duy trì sức khỏe của động mạch và mạch máu.

An ít thịt ba chỉ, thịt xông khói, ít tằm ướp gia vị và ít sử dụng các món kho bán sẵn, có thể giảm hấp thụ hàm lượng natri quá mức, tránh giữ nước trong cơ thể và mất cân bằng, tăng huyết áp và gánh nặng cho tim.

6. Đo mạch ở những thời điểm bình thường, làm điện tâm đồ và siêu âm động mạch cảnh định kỳ khi trên 40 tuổi

Nghiên cứu cho thấy rằng sau 40 tuổi, có 1/4 nguy cơ phát triển bệnh rung nhĩ, và tuổi càng cao thì nguy cơ này càng cao.

Rung tâm nhĩ (rung nhĩ hay rối loạn nhịp tim) là một "kẻ giết người tiềm ẩn" của đột quỵ. Những người bị rung tâm nhĩ có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp 5 lần và nguy cơ tử vong cao gấp 2 lần so với người bình thường.

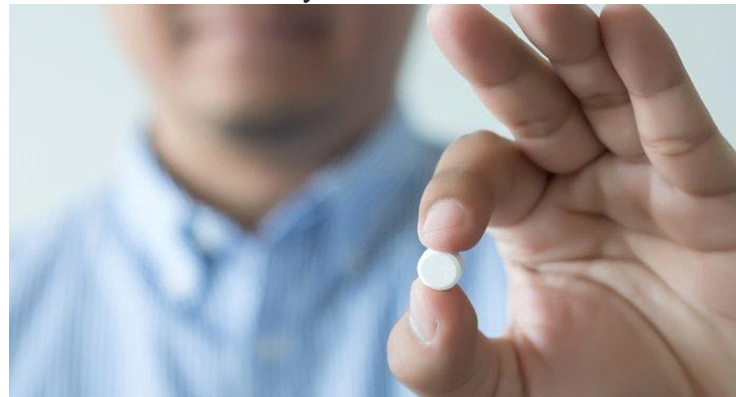
Do đó, nên đo mạch mỗi ngày, nhịp tim trung bình của người bình thường đập từ 60 đến 100 lần/phút, nhịp đập của mạch cũng giống như nhịp tim, nếu thấy mạch quá thấp hoặc không đều thì bạn nên đi khám càng sớm càng tốt.

Ngoài ra, đối với những người trên 40 tuổi, nên làm thêm điện tâm đồ và siêu âm động mạch cảnh để kiểm tra xem có rung tâm nhĩ hay không, đồng thời đo độ dày lớp trong của động mạch cảnh và mức độ xơ cứng của động mạch để xác định xem có nguy cơ đột quỵ hay không.

Nếu bạn trên 45 tuổi và có tiền sử gia đình bị đột quỵ, hội chứng chuyển hóa, hút thuốc, đau nửa đầu và các yếu tố nguy cơ khác, thì bác sĩ Chen Long, chuyên gia chăm sóc sức khỏe tại Khoa Thần kinh của Bệnh viện Shuanghe, Đài Loan gợi ý rằng, thì thoảng bạn nên chụp cộng hưởng từ não hoặc nên bổ sung đầy đủ các bài kiểm tra não bộ theo hướng dẫn của bác sĩ.

7. Phụ nữ mang thai từng bị tiền sản giật nên dùng aspirin liều thấp để ngăn ngừa đột quỵ.

Chúng ta từng nghĩ aspirin như một loại thuốc ngăn ngừa đột quỵ cấp độ hai. Tuy nhiên, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ và Hiệp hội Đột quỵ Hoa Kỳ mới đây đã khuyến cáo Trong tài liệu "Hướng dẫn Phòng ngừa Đột quỵ cho Phụ nữ" rằng những phụ nữ đã từng bị tiền sản giật hoặc thuộc nhóm nguy cơ cao có thể dùng aspirin liều thấp từ tuần thứ 12 của thai kỳ.



Mặc dù tiền sản giật sẽ biến mất sau khi sinh, nhưng phụ nữ bị tăng huyết áp thai kỳ hoặc tiền sản giật khi mang thai có nguy cơ cao bị cao huyết áp và đột quỵ trong tương lai.

Đối với bệnh nhân có bệnh tim mạch hoặc đột quỵ, liều khuyến cáo của aspirin là 50-100mg; một viên aspirin ở Đài Loan là khoảng 100mg và bạn có thể dùng một viên trong hai ngày. Nếu bạn mua ở Hoa Kỳ, một viên là khoảng

81mg. Nên chú ý liều lượng thuốc và hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng. Cần chú ý đến tác dụng phụ của thuốc là có thể gây loét, chảy máu hoặc thủng đường tiêu hóa, nếu xảy ra thì nên ngưng sử dụng thuốc.

Ngoài ra, đối với phụ nữ từ 65 đến 79 tuổi, hướng dẫn mới cũng khuyến cáo họ nên uống 81mg aspirin mỗi ngày để ngăn ngừa cục máu đông.

Tất cả các gợi ý về việc sử dụng thuốc này đều phải dựa vào thực tế sức khỏe của mỗi cá nhân dưới sự cho phép của bác sĩ.

8. Thuốc + thay đổi thói quen trong lối sống có thể ngăn ngừa đột quỵ thứ phát hiệu quả

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, thay vì cấy các stent để mở rộng động mạch trong não để cải thiện lưu lượng máu, tốt hơn nên dùng thuốc và thay đổi thói quen lối sống (chẳng hạn như tập thể dục, tránh béo phì và bỏ thuốc lá) để ngăn ngừa đột quỵ thứ phát.

Người bị cao huyết áp và mỡ máu cao phải thường xuyên dùng thuốc hạ huyết áp và giảm mỡ máu để phòng ngừa một cơn đột quỵ khác có thể xảy ra.

Bác sĩ Lian Liming, Giám đốc Đơn vị Chăm sóc Đặc biệt Thần kinh của Bệnh viện Xinguang, Đài Loan chỉ ra rằng, việc sử dụng thuốc chống huyết khối sau khi bệnh nhân đột quỵ xuất viện sẽ giảm 67% tỷ lệ tái đột quỵ trong ba tháng sau đó.

Những người bị rung nhĩ dùng thuốc chống đông máu sau đột quỵ cũng có thể giảm một nửa nguy cơ tử vong do đột quỵ khác trong vòng 3 tháng. ■

Phụ nữ có thai chỉ nên bật đèn mờ trước khi đi ngủ

Nghiên cứu mới nhất cho rằng việc mở đèn mờ trước khi đi ngủ có thể giúp phụ nữ có thai kỳ an toàn hơn.

Hệ thống chăm sóc sức khỏe Northwestern Medicine đã công bố nghiên cứu mới nhất về sức khỏe của phụ nữ mang thai trong thai kỳ. Nghiên cứu này cho thấy việc sử dụng ánh sáng đèn mờ (ánh sáng yếu) có thể giúp các bà mẹ mang thai an toàn hơn.

Cụ thể, việc này có thể giúp các bà bầu tránh được nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường thai kỳ. Theo nghiên cứu, phụ nữ mang thai nên dành thời gian trong phòng có ánh sáng yếu, ít sử dụng điện thoại hoặc thiết bị điện tử (hoặc sử dụng với màn hình không quá sáng) vài tiếng trước khi đi ngủ.

Nghiên cứu mới đến vào một thời điểm vô cùng cần thiết, khi mà số ca mắc bệnh tiểu đường thai kỳ đang tăng với mức độ đáng báo động trên toàn cầu.

Vào năm 2020, tính riêng tại Mỹ, tỉ lệ mắc bệnh tiểu đường thai kỳ đã tăng lên 7,8%. Các nhà khoa học cũng báo cáo rằng việc phát triển bệnh lý này khiến các bà mẹ có nguy cơ cao hơn trong lần mang thai tiếp theo.

"Tiểu đường thai kỳ có thể làm tăng các biến chứng sản khoa và nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim và chứng mất trí nhớ sau này. Con cái cũng có khả năng bị béo phì và huyết áp cao khi lớn lên", tiến sĩ Minjee Kim khẳng định.

Theo nghiên cứu, việc tiếp xúc với ánh sáng quá nhiều vào ban đêm gây ra hoạt động quá mức, ảnh hưởng tới quá trình chuyển hóa glucose của mỗi người.

Vì vậy, bạn nên hạn chế ánh sáng trước khi ngủ nhất có thể, hoặc cách tốt nhất là hãy ngủ đúng giờ, không sử dụng các thiết bị điện tử quá nhiều trước khi đi ngủ để bảo vệ sức khỏe bản thân và thai nhi. ■

NEW! NEW! NEW!
Cần Người
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! Cần Người Giúp Việc
77070
Cần người chăm sóc người già. Tìm người giúp việc 10-12 tiếng/tuần, khoảng 2-3 tiếng/mỗi ngày, giờ rất linh động, trách nhiệm công việc sẽ bao gồm: Giúp chăm sóc hai người lớn tuổi, dọn dẹp và chuẩn bị bữa ăn. Cần biết nói ít chút tiếng Anh. \$17-\$20/giờ. Thêm 3-4 tiếng/tuần nếu có thể lái xe chở Ông Bà đi chợ và Bác Sĩ. Nhà ở khu zip code 77070.
Xin Liên Lạc Như: 602-558-0248

NEW! Cần Người Giúp Việc
77070
Cần người chăm sóc người già. Tìm người giúp việc 10-12 tiếng/tuần, khoảng 2-3 tiếng/mỗi ngày, giờ rất linh động, trách nhiệm công việc sẽ bao gồm: Giúp chăm sóc hai người lớn tuổi, dọn dẹp và chuẩn bị bữa ăn. Cần biết nói ít chút tiếng Anh. \$17-\$20/giờ. Thêm 3-4 tiếng/tuần nếu có thể lái xe chở Ông Bà đi chợ và Bác Sĩ. Nhà ở khu zip code 77070.
Xin Liên Lạc Như: 602-558-0248

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.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW! Cần Thợ Sửa Quần Áo
HOUSTON, BELTWAY 8 EAST
Cần nhiều thợ nữ sửa quần áo có chút hoặc nhiều kinh nghiệm càng tốt. Cơm thể làm luôn ngày Chủ Nhật. Lương tùy theo khả năng và vừa làm ở tiệm vừa làm ở nhà càng tốt. Cần một người biết chút Anh ngữ làm part time để nhận và giao đồ. Không khí làm việc vui vẻ, thoải mái, có vacation và 5 ngày lễ chính trong năm nếu làm toàn thời gian. Tiệm ở Đông Houston, Beltway 8 East, gần phi trường lớn và LoneStar College.
Xin liên lạc:
281-454-7997 * text: 832-656-2372

NEW! Cần Người Giúp Việc
59 N & KIRBY (ZIPCODE 77005)
Cần người giữ bé trai dưới 1 tuổi. Cần biết lái xe. Có thể nấu ăn, 13 ngày/tháng làm từ 7:AM - 7:PM.
Xin liên lạc: 832-516-3318

NEW! Cần Người Giúp Việc
KHU CYPRESS
Cần người chăm sóc cụ ông 90 tuổi tại nhà khu Cypress. Người giúp dưới 65 tuổi, chăm chỉ, tốt bụng, biết nấu đồ ăn Việt Nam. Làm theo hướng dẫn do huyết áp, cho uống thuốc và cơm nước đúng giờ. Có phòng riêng, bao ăn ở, lương cao, ở lại nhà 5 hay 6 đêm một tuần.
Liên Lạc Có Hằng: 713-213-9465

Lời Nguyện
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tắm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quảng Đại Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha. Nam Mô A Di Đà Phật. (Xin đọc lời nguyện này nhiều lần trong nhiều ngày liên tục để cầu xin phúc lành).
TAM

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những người ngủ kiêu này có nguy cơ đau tim, đột quỵ cao hơn

Các nhà nghiên cứu ở Thụy Điển phát hiện ra rằng ngủ ít hơn 5 tiếng mỗi đêm có nguy cơ cao đối mặt với bệnh động mạch ngoại biên, tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ.

Nghiên cứu đã được thực hiện với sự tham gia của 650.000 người trưởng thành, các nhà nghiên cứu đã theo dõi thời gian họ ngủ mỗi đêm và liên kết với tỷ lệ mắc bệnh. Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người ngủ ít hơn 5 tiếng mỗi đêm có nguy cơ mắc bệnh động mạch ngoại biên - tình trạng các mạch máu ở chân bị tắc nghẽn - cao hơn.

Tiến sĩ Shuai Yuan, thuộc Viện Karolinska ở Stockholm, Thụy Điển cho biết: “Ngủ từ 7-8 tiếng mỗi đêm là thói quen tốt giúp giảm nguy cơ mắc bệnh động mạch ngoại biên”.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng bệnh động mạch ngoại biên góp phần làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ, đặc biệt là với những người có yếu tố nguy cơ cao như hút thuốc, mắc bệnh tiểu đường, huyết áp cao hoặc cholesterol cao.

Cụ thể, 25% người mắc bệnh động mạch ngoại biên có nguy cơ bị hẹp động mạch cảnh không triệu chứng cao hơn. Tỷ lệ người mắc bệnh động mạch ngoại biên bị bệnh mạch máu não đồng thời cũng cao gấp 3-4 lần so với người không bị bệnh động mạch ngoại biên. Tỷ lệ đột quỵ ở người mắc bệnh động mạch ngoại biên dao động từ 2-5%.



Ảnh minh họa

Giấc ngủ ảnh hưởng tới tim mạch thế nào?

Có nhiều bằng chứng chứng minh rằng các vấn đề về giấc ngủ, bao gồm thiếu ngủ và giấc ngủ bị gián đoạn có tác động tiêu cực đến sức khỏe tim mạch.

Giấc ngủ là thời gian cần thiết để cơ thể phục hồi. Trong giai đoạn ngủ chuyển động mắt không nhanh (NREM), nhịp tim chậm lại, huyết áp giảm và nhịp thở ổn định. Những thay đổi này làm giảm căng thẳng cho tim, cho phép nó phục hồi sau các căng thẳng xảy ra trong ngày.

Nếu ngủ không đủ giấc, mọi người sẽ không dành đủ thời gian cho các giấc ngủ sâu NREM có lợi cho tim. Vấn đề tương tự có thể ảnh hưởng đến những người có giấc ngủ thường xuyên bị gián đoạn.

Do đó, thiếu ngủ mãn tính có liên quan đến nhiều vấn đề về tim bao gồm huyết áp cao, cholesterol cao, đau tim, béo phì, tiểu đường và đột quỵ.

Giấc ngủ ảnh hưởng tới huyết áp

Trong giấc ngủ bình thường, khỏe mạnh, huyết áp giảm khoảng 10-20%, điều này có lợi cho sức khỏe tim mạch. Giấc ngủ kém (do thiếu ngủ hay giấc ngủ bị gián đoạn) khiến huyết áp của một người không thể giảm vào ban đêm. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng huyết áp tăng cao vào ban đêm có liên quan đến tình trạng tăng huyết áp vào ban ngày, từ đó làm tăng nguy cơ đột quỵ và đau tim.

Giấc ngủ và bệnh tim mạch vành

Bệnh tim mạch vành xảy ra khi mảng bám tích tụ trong động mạch, gây xơ vữa động mạch. Điều này làm giảm khả năng nhận đủ máu và oxy của tim. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thiếu ngủ góp phần gây xơ vữa động mạch. Giấc ngủ kém gây viêm mạn tính, góp phần hình thành mảng bám và gây xơ cứng động mạch.

Giấc ngủ và nguy cơ suy tim

Suy tim là tình trạng tim không bơm đủ máu để cung cấp cho cơ thể hoạt động bình thường. Một nghiên cứu quan sát trên 400.000 người đã tìm thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa các vấn đề về giấc ngủ và bệnh suy tim. Theo nghiên cứu, những người ngủ ít hơn 7 tiếng mỗi đêm có nguy cơ bị suy tim cao hơn.

Giấc ngủ và nguy cơ đau tim

Đau tim, hay còn gọi là nhồi máu cơ tim, xảy ra khi dòng máu đến tim bị tắc nghẽn. Các cơn đau tim có thể gây tử vong do tổn thương xảy ra khi tim không nhận đủ oxy.

Thiếu ngủ làm tăng nguy cơ đau tim. Theo một nghiên cứu khác, những người ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi đêm có nguy cơ bị đau tim cao hơn 20%.

Bên cạnh đó, giấc ngủ bị gián đoạn cũng có liên quan đến khả năng bị đau tim. Bởi vì cả nhịp tim và huyết áp có thể tăng đột ngột khi thức dậy, giấc ngủ bị gián đoạn thường xuyên có thể gây căng thẳng cho tim và gây ra cơn đau tim.

Giấc ngủ và nguy cơ đột quỵ

Đột quỵ là tình trạng dòng máu lên não bị cắt đứt, khiến các tế bào não bị chết do thiếu oxy. Đột quỵ do thiếu máu cục bộ xảy ra khi cục máu đông hoặc mảng bám hình thành trong lòng mạch máu, gây tắc nghẽn mạch máu.

Trong các nghiên cứu, thiếu ngủ có liên quan đến khả năng bị đột quỵ cao hơn. Thiếu ngủ làm tăng huyết áp và huyết áp cao được coi là yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn đến đột quỵ.

Làm gì để có một giấc ngủ ngon?

- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một khung giờ, kể cả vào cuối tuần.

- Tham gia các hoạt động thể chất trong ngày. Cố gắng không tập thể dục trong vòng vài giờ trước khi đi ngủ.

- Tránh xa các thiết bị điện tử trong vòng vài giờ trước khi đi ngủ.

- Không ăn hoặc uống trong vòng vài giờ trước khi đi ngủ. Đặc biệt, cần tránh uống rượu và ăn thực phẩm giàu

chất béo hoặc chứa nhiều đường.

- Giữ nhiệt độ phòng ngủ mát mẻ, đủ tối và đủ yên tĩnh. ■

Căng thẳng có “lây nhiễm” không?

Theo nhiều nghiên cứu mới đây, căng thẳng có thể lây nhiễm từ người này sang người khác gây ra nhiều ảnh hưởng khác nhau.

Căng thẳng là điều mà đa số mọi người sẽ trải qua vào một thời điểm nào đó trong đời. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, căng thẳng có thể được định nghĩa là bất kỳ loại thay đổi nào gây căng thẳng về thể chất, cảm xúc hoặc tâm lý. Có rất nhiều sự kiện hoặc trải nghiệm có thể khiến cơ thể rơi vào trạng thái căng thẳng, từ khi bắt đầu một công việc mới đến khi có con, nhưng liệu có thể bị lây nhiễm căng thẳng từ người khác không?

Căng thẳng lây nhiễm bằng cách nào?

Một bài báo năm 2014 trên tạp chí Tâm thần kinh nội tiết đã gây chú ý sau khi các tác giả của nó cho rằng căng thẳng có thể lây lan. Các tác giả đã viết: Chỉ cần nhìn thấy một người khác trong tình huống căng thẳng có thể khiến cơ thể chúng ta giải phóng cortisol, một loại hormone liên quan đến phản ứng căng thẳng. Các nhà nghiên cứu gọi ý rằng hiện tượng này, được gọi là “căng thẳng thấu cảm”, có xu hướng phổ biến hơn khi nhìn thấy người thân hoặc bạn thân gặp nạn, nhưng nó cũng có thể xảy ra khi nhìn thấy một người lạ đang đau khổ.

Tara Perrot, giáo sư tâm lý học và khoa học thần kinh tại Đại học Dalhousie ở Canada, nói: “Chắc chắn là có thể [trong tiềm thức] cảm nhận được cảm xúc của người khác, đặc biệt là những cảm xúc tiêu cực”.

Cảm xúc có thể “lây lan” từ người này sang người khác thông qua “tế bào thần kinh phản chiếu”, theo một đánh giá năm 2013 trên tạp chí Sinh học hiện tại. Đây là những tế bào não kích hoạt khi nhìn thấy ai đó thực hiện một hành động cụ thể - chẳng hạn như ngáp - và kích hoạt phản ứng khuyến khích hành động đáp lại. Điều này có nghĩa là, nếu một người thấy ai đó có vẻ mệt mỏi, họ có thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và nếu họ thấy ai đó có vẻ căng thẳng, họ có thể vô tình tiếp nhận trạng thái căng thẳng của họ.

Theo Perrot, sự chuyển giao cảm xúc này là một hành động tiềm thức và không chỉ là trải nghiệm của con người. Perrot nói: “Các loài động vật khác có thể cảm nhận được cảm xúc của các thành viên trong loài của chúng. “Ví dụ, những con chuột quan sát một con chuột khác căng thẳng cho thấy mức độ hormone căng thẳng tăng lên ngay cả khi không có trải nghiệm trực tiếp”.

Sự đồng cảm về mặt cảm xúc có thể giúp con người đồng cảm được với nhau hơn, từ đó dễ thấu hiểu và cảm thông cho nhau hơn. ■

NEW! Tuyển Nhân Viên
NEW! NEW! NEW!
Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.
Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

NEW! Tuyển Nhân Viên
VÙNG SOUTHWEST
Hãng thêu vùng Southwest cần tuyển nhân viên sau đây.
* Nữ: cắt chỉ và gấp hàng, nếu không có kinh nghiệm thì sẽ training.
* Nam: ủi và cắt giấy thêu, sẽ training
Xin nhắn tin cho chị Hương **713-306-1354** hoặc tới hãng apply.
Unlimited Custom Embroidery - 10507 Fallstone Road, Houston TX 77099

Cần Thơ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted
056-2049/1617
CẦN GẤP THỢ TÓC
Cần gấp thợ tóc nữ. Có kinh nghiệm. Biết tiếng Anh. Bao lương & Commission. Tiệm khu Mỹ trắng FM 529 @ Eldridge.
Xin liên lạc:
713-896-0039
Sau 8pm: **832-455-3475**
031-2046/1614
CẦN THỢ TÓC
Tiệm tóc ở Richmond gần chợ HEB & trường học đang cần rất nhiều thợ tóc. Bao lương \$680-\$800/tuần, hơn ăn chia tùy theo khả năng.
Xin liên lạc:
832-973-9054
832-973-9690
964-2039/1607
CẦN THỢ NAILS
Bao lương \$700 - \$1,000/tuần, biết làm bột/refil. Còn cần thợ tay chân nước hoặc mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Tiệm ở Hwy 6 & Fortbend Toll, giữa Hk2 & 4
Xin liên lạc:
832-512-4028
281-431-4499

987-2041/1609
CẦN THỢ NAILS!
Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút. Cần thợ bột và thợ Chân tay nước. Khách Mẽ 70%. tiệm làm thoải mái như gia đình.
Xin liên lạc hoặc text: **832-758-3852**
988-2057/1625
CẦN THỢ NAILS!
Cần thợ Nails biết làm mọi thứ, có bằng Wax, bao lương tùy theo khả năng hoặc 900. Tiệm cách chợ Hưng Đông 10 phút, Hong Kong III 12 phút..
Xin liên lạc Hân:
832-614-5612 * 281-736-6091
636-2040/1608
CẦN NHIỀU THỢ MAY
Cần thêm thợ may (ráp áo đầm - SEWING CONTRACTORS). Không cần Anh ngữ, giờ giấc dễ dàng, lớn tuổi OK. Việc làm quanh năm, thu nhập tốt cho thợ kinh nghiệm. Trả theo hợp đồng (W9-contracting).
Xin liên lạc chú Tâm:
832-339-2224
046-2048/1616
CẦN NGƯỜI
Tiệm Dry Clean cần người làm counter, biết tiếng Anh. Ở 610 & Richmond. Good benefit, holiday vacation pay. Full time hoặc Part time.
Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

Cần Người Help Wanted
010-2044/1612
CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ
Cần người giữ hai bé (2 tuổi và 6 tuổi) và giúp việc nhà. Làm 5 tới 7 ngày một tuần, có phòng riêng, lương từ \$100-\$120/ngày theo khả năng.
Xin vui lòng liên lạc Cô Trâm:
210-313-3213
hoặc Vy: **210-833-6366**
018-2044/1612
CẦN NGƯỜI
Cần người giữ 2 bé trai 5 và 6 tuổi, cách Houston 2.30 lái xe, bé sắp đi học. Cần nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa. Lương \$1,700/tháng.
Xin liên lạc:
Phong: 281-891-9985
Joy: 346-715-1080
989-2041/1609
CẦN NGƯỜI
Cần người giữ trẻ sơ sinh, khu vực Sugarland 77479. Ở lại hoặc về trong ngày, không cần nấu ăn. Nếu ở lại sẽ có phòng riêng, lương hậu.
Xin liên lạc Dung:
281-701-1800
832-858-4615

300-2054/1622(2y)
CẦN THỢ MAY GẤP
Shop may ở W. Bellfort & Bwy 8, Hobby Airport cần thợ may đồ trẻ em, thợ thêu biết sử dụng máy Tamija Embroidery, thợ ủi. Có thể nhận may tại nhà, điều kiện phải biết nghề.
Xin liên lạc: Uyên
713-679-0683
W: 281-759-2400
011-2044/1612
CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC
Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, có phòng riêng. Khu Northwest Loop 610 và Hwy 290.
Lương thỏa thuận, xin liên lạc:
281-795-3320
Vui Cười
Không cần phải ủi
- Mai: Sao mặt cậu thâm tím thế kia? Lại đánh nhau với ai rồi phải không?
- Nam: Đánh nhau đâu, tớ với thằng Toàn chỉ “tranh luận” thôi.
- Mai: Tranh luận gì mà khiếp thế?
- Nam: Nó cổ chấp lắm, tớ đã báo 20/11 là ngày quốc tế thiếu nhi. Nó lại khăng khăng là ngày giải phóng thủ đô. Đã sai còn hay bảo thủ.
- ?!

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Cuộc sống hiện tại của thần đồng tuổi Mão được coi là “thông minh nhất thế giới” với chỉ số IQ vượt xa Albert Einstein giờ ra sao?

Với thành tích mà bản thân đạt được, cậu bé này từng được mệnh danh là “người thông minh nhất thế giới”.

Chỉ còn ít ngày nữa, năm Quý Mão 2023 sẽ chính thức thay thế năm Nhâm Dần khiến người người nhà nhà đều háo hức, mong chờ. Năm Mão được biết đến là một năm may mắn và đại thành công. Bên cạnh đó, năm tuổi này luôn sinh ra nhiều nhân tài nổi tiếng như: Angelina Jolie, Brad Pitt, Kate Winslet, Drew Barrymore... Đó là về mảng nghệ thuật, giải trí còn về lĩnh vực học thuật, cũng có rất nhiều thần đồng, tài năng kiệt xuất sinh ra vào năm Mão. Nổi bật trong số đó phải kể đến Ainan Celeste Cawley - thần đồng với chỉ số IQ lên tới 263.

Ainan Celeste Cawley (sinh năm 1999), là con cả trong một gia đình có 3 anh em ở Singapore. *News Strait Times* đưa tin, cha của Ainan là Valentine Cawley - một nhà văn, nhà vật lý người Anh. Còn mẹ cậu là Syahidah Osman Cawley - họa sĩ người Singapore. Mặc dù bố mẹ hoạt động trong lĩnh vực nghệ thuật, nhưng con trai của họ lại có năng khiếu đặc biệt với các môn khoa học. Thậm chí, cậu bé còn khiến cho bố mẹ và tất cả mọi người phải trầm trồ về sự thông minh vượt trội của mình.

Ainan Celeste Cawley (ngoài cùng bên phải)

Tài không đợi tuổi

Được biết, từ khi 2 tuần tuổi, Ainan đã biết nói từ “nước” bằng tiếng Malay. Mỗi khi khát nước, cậu liền tặc nói từ này để gây chú ý với cha mẹ. Hai tháng tuổi, Ainan biết cách xem đồng hồ. Cứ mỗi khi sắp đến giờ mẹ đi làm về, cậu bé sẽ nhìn chăm chăm vào đồng hồ và tỏ vẻ háo hức khi kim giờ phút chỉ đúng thời điểm mẹ thường bước vào nhà.



Mẹ Ainan còn cho biết thêm về việc Ainan biết nhận mặt chữ cái khi mới được 8 tháng tuổi. Đây cũng là thời điểm mà cậu nhóc đã có thể xoay xò để trèo ra khỏi cũi của mình. Tuy nhiên, điều gây hứng thú nhất đối với đứa trẻ thiên tài này chính là khoa học, nghệ thuật và âm nhạc.

Valentine - cha của Ainan hồi tưởng: “*Khi con trai được 1 tuổi, tôi choàng lên vai con một chiếc áo màu đỏ là nói rằng: 'Ainan là siêu nhân!'. Thế nhưng thằng bé lại nhìn tôi bằng ánh mắt thất vọng và thờ dài bảo: 'Bố sai rồi. Con không phải là siêu nhân. Con không thể bay'. Và như để chứng minh lời mình nói, Ainan đã nhảy lên rồi nói: 'Bố thấy chưa'. Từ đó, chúng tôi biết rằng con mình không phải là người bình thường”.*

Thời gian thấm thoát trôi đi, tình yêu khoa học

trong Ainan không những không mất đi mà ngày càng mãnh liệt. Ngay từ năm 3 tuổi, Ainan đã rất ham mê với môn hình học không gian. Lúc này, cậu có thể tự lên mạng tìm kiếm các trang web về Toán học. Bố của “thần đồng” từng chia sẻ, Ainan là một đứa trẻ thích khám phá và tìm hiểu mọi thứ, đặc biệt là các môn khoa học như: Vật lý, Sinh học, Hóa học. “*Đôi khi thằng bé có tầm nhìn giống như một nhà thiên tri. Nó có thể nhìn thấy những điều sẽ xảy ra trong tương lai”*, ông Valentine nói với *The Telegraph*.

Vì sự vượt trội trong nhận thức nên vào tháng 11/2006, Ainan Celeste Cawley mới 7 tuổi đã được thầy cô tin tưởng cho tham gia vào việc giảng bài môn Hóa học cho các học sinh trường Tiểu học Bukit Timah, Singapore. Ban đầu, cậu bé tỏ ra khá lo lắng vì đây là nhiệm vụ khó khăn khi phải cố gắng khiến người khác hiểu được bài. Nhưng khi được các bạn cổ vũ, cậu lấy lại tự tin cùng 30 học sinh nghiên cứu. Sau khi buổi học kết thúc, một số học sinh trong lớp bật khóc vì tiếc nuối. Các em thấy bài giảng quá ngắn, mong muốn được học với “thầy giáo nhí” Ainan nhiều hơn.

Niềm đam mê với Hóa học cứ thế mãnh liệt trong cậu bé “thần đồng” này. Dấu mốc đầu tiên trong hành trình chinh phục Hóa học là vào năm 7 tuổi, Ainan đậu kỳ thi O-level Hóa học, trở thành người trẻ nhất vượt qua kỳ thi. Cho những ai chưa biết, kỳ thi O level (tên tiếng Anh đầy đủ Singapore-Cambridge GCE O level Examination) là kỳ thi được đồng tổ chức bởi Bộ giáo dục và đào tạo Singapore và Cục khảo thí quốc tế của trường Đại học Cambridge. Thậm chí, cậu được ghi danh vào sách kỷ lục của Singapore.

Với thành tích nổi bật nên con đường đến với đại học của cậu được rộng mở vô kể. Không lâu sau đó, Ainan Celeste Cawley được nhận vào học tại trường Singapore Polytechnic (hay còn gọi là trường Bách khoa Singapore) khi mới lên 8 và cậu trở thành người nhỏ tuổi nhất theo học tại ngôi trường này.

Không giống như những “thần đồng” nhỏ tuổi khác, Ainan vẫn có thể hòa hợp với môi trường học tập ở trường Bách khoa Singapore. Ai cũng dành tình cảm cho Ainan. Trong hơn 1 năm học tập tại trường, cậu tham gia đầy đủ các khóa học và dành thời gian làm việc tại phòng thí nghiệm. Bên cạnh đó, cậu tự nghiên cứu lĩnh vực sinh học và lập trình máy tính.

Năm 2010, gia đình Ainan chuyển đến Malaysia sinh sống. Cha mẹ cậu mong muốn con trai được tiếp nhận nền giáo dục tiên tiến. Nhờ sự hỗ trợ của Hiệp hội quốc gia dành cho trẻ tài năng của Malaysia, Ainan ghi danh vào trường tư thục HELP University College và trường tư thục Taylor's College. Tại đây, cậu theo học chuyên ngành Khoa học, đồng thời mở rộng lĩnh vực nghiên cứu, từ lập trình máy tính, toán học đến sân khấu, hoạt hình.

Sau nhiều năm nổi tiếng, Ainan giờ vẫn chăm chỉ học tập, nghiên cứu, sáng tác nhạc. Đôi khi, chàng trai 24 tuổi chia sẻ những bản nhạc tự sáng tác lên mạng xã hội và nhận được nhiều lời khen ngợi.

Một số thành tích khác của Ainan:

- Lập kỷ lục thế giới về khả năng ghi nhớ số pi khi có thể nhớ được hơn 518 số sau 3,14.
- Xuất hiện trong bộ phim tài liệu *The World's Cleverest Child and Me* của Channel 4. Tại đây, Ainan được giới thiệu là “đứa trẻ thông minh nhất thế giới” với chỉ số IQ lên tới 263 - vượt xa so với chỉ số thông minh của nhà khoa học Albert Einstein.
- Tham gia viết nhạc cho bộ phim kinh dị *Reflection* - bộ phim được công chiếu tại Liên hoan phim Quốc tế Vilnius năm 2013.
- Tự phát hành bản nhạc *Renaissance* để đóng góp

cho album từ thiện Composers for Relief: Support the Philippines.

- Có khả năng chơi piano, sáng tác nhạc, biên kịch.

New Zealand

Nằm tách biệt với phần còn lại của thế giới, New Zealand góp mặt vào danh sách 10 nước hạnh phúc nhất thế giới nhờ lối sống thư thả, khả năng cân bằng giữa công việc và đời sống cũng như nền chính trị ổn định và tỉ lệ tội phạm cực thấp.

Trong 10 năm qua, Báo cáo Hạnh phúc thế giới đều đặn công bố hằng năm, sử dụng dữ liệu do công ty Gallup World Poll khảo sát với sự tham gia của hàng ngàn người đến từ 150 quốc gia. Các tiêu chí được sử dụng để đánh giá bao gồm GDP, tuổi thọ, sự rộng lượng, hỗ trợ cộng đồng, tự do và tình trạng tham nhũng.

Từ hạng 11 đến 20 năm 2022 lần lượt là Áo, Úc, Ireland, Đức, Canada, Mỹ, Anh, Cộng hòa Czech, Bỉ, Pháp.

Đứng cuối danh sách là những nước bị chiến tranh tàn phá, trong đó xếp hạng 150 là Afghanistan. Trong khi Israel xếp hạng 9 thì Palestine nằm ở hạng 122. Hai nước đang xảy ra xung đột là Nga và Ukraine chia nhau vị trí thứ 80 và 98. ■

Thay đổi tông màu của bát đĩa có thể cải thiện tình trạng kén ăn của trẻ

Những trẻ kén ăn thường có chế độ dinh dưỡng rất nghèo nàn. Chúng chỉ ăn một số món đặc biệt và không thích hoặc khó tiếp nhận một loại thực phẩm mới. Các nghiên cứu cho biết, trẻ biếng ăn có thể sẽ chỉ tiêu thụ khoảng 20 loại thực phẩm trong suốt cuộc đời. Điều này dẫn đến tình trạng thiếu sắt, kẽm và chất xơ trong cơ thể. Bên cạnh đó cũng có thể dẫn đến một số vấn đề về tim mạch, răng miệng và loãng xương.

Theo bác sĩ Lama Bazzi thì tình trạng kén ăn sẽ xảy ra vào thời điểm khi chúng ta còn là những đứa trẻ. Nếu không được cải thiện sớm sẽ dẫn đến nhiều vấn đề về rối loạn ăn uống như hội chứng ARFID, hạn chế tiếp nhận thức ăn,...

Bác sĩ Lorenzo Stafford đã thực hiện một nghiên cứu khoảng 50 người tham gia để tìm ra những yếu tố ảnh hưởng đến khẩu vị của những người kén ăn. Cả hai nhóm trong cuộc nghiên cứu đều được nếm thử những các món ăn nhẹ giống nhau trên những cái bát màu đỏ, trắng và xanh dương. Những người trong nhóm kén ăn cho rằng món ăn nhẹ ở bát màu đỏ ít hấp dẫn hơn so với bát màu trắng và xanh dương. Trong khi đó thức ăn ở bát màu xanh dương và đỏ thì mặn hơn so với bát màu trắng.

Bác sĩ Lama Bazzi lý giải rằng kết quả của nghiên cứu xuất phát từ cảm giác về mức độ kiểm soát và an toàn. Những màu xanh dương, xanh lá và tím được cho là các gam màu an toàn. Trong khi đó màu đỏ mang mức độ nguy hiểm cao, thường liên quan đến ý nghĩa “đứng lại”.

Điều này có nghĩa là những chiếc bát mang màu xanh dương hoặc những gam màu an toàn khác sẽ giúp người kén ăn có cảm giác ngon miệng hơn. Bạn có thể thử mình chúng cho nghiên cứu này được thể hiện qua bao bì của thực phẩm trong siêu thị.

Những chiếc bình uống nước cho bé luôn được trang trí với đa dạng màu sắc nhằm giúp chúng vui vẻ khi uống nước hoặc sữa. Mặt khác, những loại môi cho gián hoặc kiến luôn nằm trong các bao bì màu đỏ. ■

NEW **Cần Người Giúp Việc**
KHU DOWNTOWN

Cần người giữ trẻ ở lại nhà khu Downtown, gia đình Bác sĩ, cần người dưới 60 tuổi, chăm chỉ, tốt bụng và sẵn sàng làm theo hướng dẫn coi hai bé gái 5 tuổi và 1 tuổi. Em gái lớn sẽ đi học cả ngày. Kiếm người có kinh nghiệm trông trẻ và khả năng giúp việc nhà. Gia đình BS sẽ trả lương cao, có phòng riêng, Bao ăn ở và mọi chi phí. Điều kiện: làm việc siêng năng và chấp nhận giờ giấc thay đổi tùy theo giờ làm việc của gia chủ. Ở lại nhà 5 hay 6 đêm một tuần.

Để biết thêm chi tiết xin liên lạc Ngọc Ánh: 281-704-6259

UMEKEN
WE ARE HIRING

- Outside Sales (Health Supplement products) - umeken.com
- Bi-Lingual (English and Vietnamese)
- Must be able to travel
- Work location: Remote
- Strong communication/interpersonal skills
- Speaking & Understanding Chinese language is a plus

Tel. 562-207-4342 * 346-899-8090
Please send resume to: scott.yoo@umekenus.com

NEW **Cần Người**
VÙNG SOUTHWEST

CẦN NAM NHÂN VIÊN LÀM ĐÊM TIỆM VIDEO VÙNG SOUTHWEST BIẾT CHÚT TIẾNG ANH GIAO TIẾP. KHÔNG CẦN KINH NGHIỆM

Xin liên lạc Lý: 281-818-2344
hoặc để lại lời nhắn

NEW **Cần Người Giúp Việc**
ZIPCODE 77083

Cần tìm một Cô/Bác Gái dưới 60 tuổi, giúp chăm sóc một ông cụ 92 tuổi ở nhà. Zipcode 77083 (SW Bellaire & Eldridge). \$2,000/tháng. Mọi thông tin xin vui lòng liên lạc.

Chị Duyên: 832-298-1767

NEW **Server / Waitstaff**
NEW! NEW! NEW!

We are a full service Korean BBQ Restaurant and are seeking a part-time or full-time Server to become an integral part of our team! Our ideal candidate is self-driven, hard-working and engaging. Must have previous experience as a server with good English communication skills. Compensation averages \$15.00 - \$20.00/hour depending on experience.

Lucky Palace Korean Restaurant. 8508 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036
Please email: yellowdragonx@gmail.com

NEW **Tuyển Thợ May**
A FINISH TOUCH - WILLOWBROOK AREA 77066

Hợp đồng bán thời gian

A Finish Touch tìm kiếm thợ may để giúp sản xuất Cà vạt và các mặt hàng khác (nếu cần). Chúng tôi đang tìm kiếm những thợ may độc lập có kinh nghiệm, những người có máy móc riêng, chẳng hạn như máy công nghiệp/máy một kim. Chúng tôi cung cấp tất cả các vật liệu bao gồm vải, trang trí, cúc áo ... Phải có khả năng tuân theo các hướng dẫn, mô tả kỹ thuật và cách may.

Đây là công việc bán thời gian (1099). Giờ làm việc linh hoạt nhưng dự án phải được hoàn thành trước hạn chót đã thiết lập. Các mặt hàng được may là các mẫu riêng không thể sao chép để sử dụng cho mục đích cá nhân. Thanh toán được thiết lập trên cơ bản cho mỗi mặt hàng.

Yêu cầu kinh nghiệm: ít nhất 3 năm.

Ngôn ngữ ưu tiên: Tiếng Anh, Tiếng Việt chấp nhận được.

Vui lòng liên lạc SHERRI: 281-444-4504

NOTICE - THÔNG CÁO
NO REFUND

AFTER PAYMENT AND ADVERTISING LAY-OUT WAS MADE. Không hoàn lại tiền khi quảng cáo của quý vị đã lên khuôn in báo.

NO CHANGE INFORMATION
SUCH AS TELEPHONE NUMBER CHANGE (UNLESS CORRECTION OF TYPING ERROR)

Không nhận thay đổi chi tiết quảng cáo (ví dụ: số điện thoại v.v.) - Ngoại trừ khi chúng tôi đánh máy sai.

THUONG MAI VIETNAM - THE VIETNAM POST - THUONG MAI RAO VAT CUOI TUAN

Có 1 quy tắc từ chuyên gia tâm lý, cực đơn giản nhưng có thể “cứu” trẻ những lúc tuyệt vọng: Cha mẹ cần đặc biệt lưu ý

Nuôi dạy con cái trưởng thành không phải trong ngày một ngày hai, càng không phải là công việc đơn giản với những công thức có sẵn. Bởi mỗi đứa trẻ có tính cách, thói quen và sở thích khác nhau. Đặc biệt là để nuôi dạy những đứa trẻ khỏe mạnh về tinh thần và trang bị cho con đầy đủ hành trang bước vào đời với đầy rẫy những khó khăn, thách thức, đòi hỏi các bậc phụ huynh phải vừa cứng rắn vừa mềm dẻo, vừa quy tắc vừa tình tế, linh hoạt.

Có những tình huống mà cách ứng xử của cha mẹ có thể thay đổi tính cách và cuộc đời con cái. Chẳng hạn, một phụ huynh từng chia sẻ câu chuyện: Một ngày, chị cảm thấy con mình như một người khác, vẻ ngoài hoạt bát và vui vẻ biến mất, bắt đầu trở nên chán nản, cấu kính và mất bình tĩnh vô cớ.

Qua trò chuyện, chị biết được rằng nguyên nhân là do con không đạt yêu cầu trong cuộc thi piano dành cho lứa tuổi vị thành niên. Đứa trẻ trở nên rất tiêu cực, đến mức không muốn tiếp tục chơi piano. Bà mẹ đã thuyết phục con gái mình đừng quá coi trọng kết quả, sẽ có những cơ hội khác, nhưng tình hình không thay đổi.

Trên thực tế, những trường hợp như thế này không hề ít. Không chỉ người lớn dễ rơi vào trạng thái tiêu cực bởi thất bại, lo toan, ngay cả trẻ em cũng không ngoại lệ. Trẻ rồi sẽ phải lớn, phải nỗ lực thực hiện mục tiêu đời mình, sẽ ít nhất một lần đối mặt với thất bại. Nhưng vai trò của những thử thách chính là tôi luyện để trẻ vững vàng hơn, bản lĩnh hơn nhưng với điều kiện: Trẻ phải có hiểu biết đúng về những lần vấp vấp.

Khi trẻ bực bội, tủi thân vì một sự việc hoặc kết quả không như ý muốn, cha mẹ có thể áp dụng “quy tắc ABC” được các chuyên gia tâm lý gợi ý sau đây để giúp trẻ lấy lại sự tích cực, lạc quan. Bà mẹ ở câu chuyện trên cũng cho biết, sau cuộc trò chuyện giữa người bạn của chị và con gái theo nguyên tắc này, cô bé thực sự hoạt bát và bắt đầu tập đàn trở lại.

Quy tắc ABC là gì?

Quy tắc ABC của nhà tâm lý học

Albert Ellis giúp chúng ta suy nghĩ lạc quan hơn: Trong đó:

A: Nghịch cảnh (điều gì đó xảy ra với hoặc xung quanh ai đó). Cha mẹ trước tiên phải hiểu nguồn gốc của sự tiêu cực của trẻ, đề cập đến quan điểm của trẻ về vấn đề này.

B: Niềm tin. Cha mẹ cần trao đổi hơn với con cái. Hiểu vấn đề này ảnh hưởng sâu sắc đến trẻ như thế nào.

C: Hậu quả (niềm tin dẫn đến hậu quả, với niềm tin hợp lý dẫn đến hậu quả lành mạnh và niềm tin phi lý dẫn đến hậu quả không lành mạnh). Trẻ có những cảm xúc gì về vấn đề này. Nếu trẻ rất tiêu cực, cha mẹ phải thuyết phục trẻ có dũng khí đối mặt với khó khăn, để giúp trẻ lấy lại tinh thần tích cực và lạc quan.

Tóm lại, bất cứ khi nào bạn gặp khó khăn, hãy phát triển suy nghĩ và niềm tin về tình huống. Điều này, đến lượt nó, dẫn đến hậu quả. Để trở thành người lạc quan, bạn cần thay đổi niềm tin về bản thân và tình huống, khi gặp phải nghịch cảnh. Niềm tin tích cực sẽ dẫn đến kết quả tích cực hơn và triển vọng tốt hơn.

Cha mẹ cần lưu ý điều gì khi sử dụng “quy tắc ABC”?

1. Phân tích nguyên nhân là quan trọng nhất

Trước những cảm xúc tiêu cực của con cái, cha mẹ nên ngừng đổ lỗi cho con, dù sao con cũng đã cố gắng hết sức, nếu không cố gắng đi nữa thì cha mẹ và con cái cũng nên cùng nhau phân tích nguyên nhân.

2. Giải quyết vấn đề với thái độ lạc quan

Khi kết quả không mong muốn xảy ra, thái độ tiêu cực không mang lại hiệu quả gì. Cha mẹ nên khuyến khích con cái nhiều hơn và giúp con hình thành sự tự tin. Điều rất quan trọng là mạnh dạn đối mặt với vấn đề, giải quyết vấn đề với thái độ lạc quan, tích cực, không nên nản lòng trước một khó khăn nào.

Những người lạc quan sống hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, làm việc hiệu quả hơn và thành công hơn những người bi quan. Cha mẹ là tấm gương để con noi theo. Do đó, nếu muốn con thành người như thế nào, trước tiên, phụ huynh phải thành một người như vậy. Khi suy nghĩ tích cực, phụ huynh sẽ truyền được cho con sự lạc quan và yêu đời. Tất nhiên, trước đó, cha mẹ phải là người luôn tin tưởng vào cuộc sống. ■

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



Health Care gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khỏe hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vừa nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới dễ dàng hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm giá phải chăng tại HealthCare.gov.

1-800-318-2596

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

Nha Khoa ★ Thiên Vũ
10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

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 Lương



99 RANCH MARKET

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>1642101 450g</p> <p>\$849 /EA</p> <p>\$499 /EA</p> <p>WANT WANT SEAWEEED RICE CRACKER BÁNH GẠO RONG BIỂN HIỆU WANT WANT</p>	<p>2073254 30cm</p> <p>\$3599 /EA+TX</p> <p>\$1498 /EA+TX</p> <p>HELPERWARE MARBLE DIE CAST WOK PAN CHÁO MAR-BLE HIỆU HELPERWARE</p>	
<p>9cnt/cs</p> <p>\$199 /EA</p> <p>\$1699 /CS</p> <p>YOUNG COCONUT DỪA TƯƠI</p>	<p>\$199 /LB</p> <p>GINGER GỪNG</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>SHANG HAI BOK CHOY SUM CÁI SHANG HAI BOK CHOY SUM</p>
<p>\$199 /LB</p> <p>WHITE LONG BEAN ĐẬU ĐÙA TRẮNG</p>	<p>200-300g</p> <p>\$299 /LB</p> <p>BUTTER FISH CÁ BUTTER</p>	<p>\$279 /LB</p> <p>DUCK FROZEN (PART MISSING) VỊT ĐÔNG LẠNH KHÔNG TOÀN VỊT ĐÔNG LẠNH</p>
<p>12oz/pk</p> <p>\$1299 /PK</p> <p>BROILED EEL UNAGI KABAYAKI LƯƠN CHÍN</p>	<p>\$799 /LB</p> <p>BEEF SHORT PLATE SLICE THỊT BÒ SHORT PLATE THÁI MỎNG</p>	

FOLLOW US FOR SPECIAL!



WWW.99RANCH.COM

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

TX STORES ONLY

FRIDAY - THURSDAY
03.24 - 03.30 2023

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

DOWNLOAD OUR APP



Asian Food Festival

東南亞食品節

Taste your way through Asia
3/17-4/06/2023

舌尖上的東南亞
美食風暴登陸大華

THEME: DESIGN A CARD FOR MOM!

99 RANCH MARKET
MOTHER'S DAY CHILDREN'S DRAWING CONTEST 2023
母親節卡片設計比賽

* SPONSORED BY: *
Binggrae 生和堂, Lee Kum Kee, Momi, Jow Jow, Want-Want, Kang Shi Fu, Nautillus

\$500 CHAMPION PRIZE!

RULES: AGE: 4-13 YEARS OLD, ENTRY DEADLINE: APRIL 14TH, 2023

TẠP HÓA

MR. BROWN ICE COFFEE - ORIGINAL / BLUE MOUNTAIN / CAPPUCCINO / MACADAMI NUT / BLACK / CARAMEL LATTE / MANDHELING / VANILLA
CÀ PHÊ LON HIỆU MR. BROWN (Nhiều loại mùi)

SQUID FISH SAUCE
NƯỚC MẮM MỰC HIỆU 2 ĐỒNG TIỀN

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

<p>\$129 /PK</p> <p>GRAPE TOMATO CÁ CHUA NHỎ</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>PERSIAN PICKLE DỪA LEO BA TƯ</p>	<p>\$199 /LB</p> <p>NAGAIMO (CHINA) SŌN DƯỠC (Trung Quốc)</p>	<p>\$329 /PK</p> <p>JAPANESE ENOKI MUSHROOM NĂM KIM CHĂM</p>
<p>\$299 /LB</p> <p>SNOW PEA LEAF ĐOT HÒA LAN LÁ LỚN</p>	<p>49¢ /LB</p> <p>BROWN ONION CỦ HÀNH TÂY VÀNG</p>	<p>\$169 /LB</p> <p>CHINESE EGGPLANT CÁ TÍM</p>	<p>\$299 /LB</p> <p>FRESH CABRILLA GOLDEN CÁ CABRILLA GOLDEN</p>
<p>\$1499 /PK</p> <p>DRIED PERSIMMON HỒNG KHÔ</p>	<p>\$999 /PK</p> <p>61/70 P&D WHITE SHRIMP IQF TÔM TRẮNG LỘT VỎ CỠ 61/70</p>	<p>\$899 /LB</p> <p>LIVE DUNGENESS CRAB CUA SÔNG</p>	
<p>\$899 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>	<p>\$999 /LB</p> <p>FRESH PINK GROUPER STEAK CÁ PINK GROUPER KHỨA</p>	<p>\$349 /LB</p> <p>FRESH ROCK COD (CANARY) CÁ ROCK COD</p>	

THỊT

FLYING HORSE RICE PAPER (BAG) - ROUND BẢNH TRÁNG TRÒN HIỆU NGỰA BAY (Bịch)
249 /EA

CHICKEN WING CÁNH GÀ **\$199** /LB

BEEF DROP FLANK THỊT BÒ NAM **\$399** /LB

QUAIL G/D 6 JUMBO CHIM CÚC 6 CÓN LỚN **\$999** /PK

RAU CỦ QUẢ

BROWN/SHINKO PEAR (KOREAN) LÈ NÀU SHINKO HAN QUỐC **\$269** /LB

SAND PEAR (CLAMSHELL) LÈ CÁT TRUNG QUỐC 4 TRÁI/ HỘP **\$2599** /CS

OPŌ TRÁI BẦU **69¢** /LB

ORRI MANDARIN QUYYT NGŌT ORRI **\$269** /LB

PEANUT ĐẬU PHŌNG **\$149** /LB

MINI SWEET POTATO (MICROWAVEABLE) KHOAI LANG MI-NI **\$299** /PK

TAIWAN BAMBOO SHOOT MĂNG TRE ĐÀI LOAN **\$399** /PK

KING OYSTER MUSHROOM (KOREA) NAM ĐUI GÀ HAN QUỐC **\$299** /PK

CELERY (CHINESE) CÁN TA **99¢** /LB

HẢI SẢN

3Q/4O HEAD-ON BLUE DIAMOND WHITE SHRIMP TOM TRẮNG BLUE DIAMOND CỎ ĐÀU CỠ 30/40 **\$649** /LB

WILD BAY SCALLOP THỊT SỎ ĐIỆP THIÊN NHIÊN **\$1299** /PK

WILD BAY SCALLOP THỊT SỎ ĐIỆP THIÊN NHIÊN **\$999** /PK

GRASS FISH FILLETS THỊT CÁ GRASS PHI-LÊ **\$999** /PK

LOLIGO SQUID (MEDIUM) MỰC TƯƠI **\$1299** /PK

NOW HIRING 誠聘 英才

FOR 100, WE TRY HARDER
成 就 百 分 體 驗 ， 我 們 加 倍 用 心

Hiring for new store openings, Please send you resume to HR@Tawa.com
現 正 熱 招 新 店 各 部 門 職 位 ， 歡 迎 寄 履 歷 至 HR@Tawa.com

Austin, TX 奧斯汀 | Dallas, TX 達拉斯 | Houston, TX 休斯頓