

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1618

June 09, 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. #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 PHỤ



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**

VIETHOR.COM 832.448.8828 @VIETHORHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072 **Có Hiệu Lực: 09 10 11 12 13 14 15**

<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE SAVOIARDI with 26000 pts FREE SAVOIARDI with 27000 pts</p>	<p>GROCERY</p> <p>AROY-D \$1.88 SALE AROY-D \$2.25 SALE AROY-D \$2.28 SALE</p>	<p>VEGETABLE</p> <p>Bắp Chua \$1.99 SALE Chả Lụa \$1.29 SALE Cần Tầu \$1.79 SALE</p>
<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE SAVOIARDI with 90000 pts FREE SAVOIARDI with 18000 pts</p>	<p>MEAT</p> <p>Chả Lụa \$2.99 SALE Chả Lụa \$4.99 SALE Chả Lụa \$2.28 SALE</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>Chả Lụa \$1.49 SALE Chả Lụa \$2.99 SALE Chả Lụa \$3.99 SALE</p>
<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE SAVOIARDI with 11000 pts FREE SAVOIARDI with 20000 pts</p>	<p>MEAT</p> <p>Chả Lụa \$6.99 SALE Chả Lụa \$6.99 SALE Chả Lụa \$9.99 SALE</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>Chả Lụa \$2.10 SALE Chả Lụa \$2.99 SALE Chả Lụa \$3.99 SALE</p>
<p>ĐỒI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE SAVOIARDI with 48000 pts FREE SAVOIARDI with 32000 pts</p>	<p>MEAT</p> <p>Chả Lụa \$2.79 SALE Chả Lụa \$9.99 SALE Chả Lụa \$1.49 SALE</p>	<p>SEAFOOD</p> <p>Chả Lụa \$2.60 SALE Chả Lụa \$2.60 SALE Chả Lụa \$2.59 SALE</p>

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

BOOM SALE! SOCTRANG PREMIUM QUALITY FRAGRANT RICE \$23.99 BAG-25 LBS
BOOM SALE! DEE PREMIUM RICE/GOLDEN DURIAN SEEDLESS \$26.99 BAG-25 LBS
BOOM SALE! \$9.99 Pack

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS TUYỂN DỤNG HIRING!
CHÚNG 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 MỌI NGƯỜI XIN VIỆC LÀM, VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐÓN

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

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

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

Ngủ ít hay nhiều dễ bị đột quỵ hơn? Nghiên cứu mới chỉ ra số giờ ngủ là 'tác nhân' thúc đẩy đột quỵ

Không phải ai cũng biết được rằng thời gian mà chúng ta ngủ mỗi ngày có thể là nguyên nhân khiến ta đến gần hơn với nguy cơ đột quỵ.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) khuyến cáo mọi người nên ngủ tối thiểu 7 tiếng/đêm. Thế nhưng theo một nghiên cứu mới đây, ngủ quá nhiều cũng có thể gây hại. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Galway, Ireland, đã phân tích dữ liệu từ 5.000 người và một nửa số này đã từng bị đột quỵ. Qua đó, các nhà khoa học thấy rằng những người ngủ nhiều hơn 9 tiếng/đêm có nguy cơ đột quỵ cao gấp đôi so với những người ngủ đủ 7 tiếng/đêm.

Kết quả cũng cho thấy những người ngủ ít hơn 5 tiếng/đêm có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp 3 lần. Nghiên cứu này được công bố trên Tạp chí Neurology, trong đó các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu từ 5.000 người đến từ 32 quốc gia khác nhau trên thế giới và có độ tuổi trung bình là 62. Đặc biệt, 2/3 số này là nam giới.

Mối liên hệ giữa thời gian ngủ và nguy cơ đột quỵ

Dữ liệu của CDC cho thấy 1/3 dân số Mỹ không ngủ đủ 7 tiếng/đêm, trong khi đó cứ 20 người thì có 1 người ngủ hơn 9 tiếng/đêm.

Ngủ quá nhiều có thể gây ra một loạt các vấn đề sức khỏe bao gồm bệnh tim, tiểu đường và béo phì.

Tiến sĩ Christine McCarthy, một chuyên gia về giấc ngủ, người đứng đầu nghiên cứu trên, cho biết: "Kết quả của chúng tôi cho thấy các vấn đề về giấc ngủ là một yếu tố quan trọng cần lưu tâm để phòng ngừa đột quỵ".

"Những người đang gặp các vấn đề về giấc ngủ nên xin tư vấn của bác sĩ thật sớm".

Các nhà khoa học chưa biết được chính xác nguyên nhân vì sao ngủ quá

nhieu lại có thể tăng nguy cơ đột quỵ. Tuy nhiên, theo họ đó có thể là dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe khác gồm lối sống ít vận động, thiếu máu hoặc trầm cảm. Tất cả các yếu tố này đều đã được chứng minh là có thể tăng nguy cơ đột quỵ hoặc béo phì.

Mặt khác, ngủ quá ít cũng được cho là nguyên nhân làm tăng nguy cơ đột quỵ do huyết áp cao, các tình trạng viêm, béo phì và tiểu đường loại 2.

Năm yếu tố xuất hiện lúc ngủ làm tăng nguy cơ đột quỵ

Những người tham gia nghiên cứu trên được yêu cầu hoàn thành 1 bản khảo sát về giấc ngủ bao gồm 5 yếu tố: số thời gian ngủ, chất lượng giấc ngủ, có hay không các dấu hiệu hay bị tỉnh giấc khi ngủ, ngáy, khịt mũi hoặc các triệu chứng về hô hấp khi ngủ. Kết quả cho thấy trong nhóm từng bị đột quỵ, có 151 người ngủ nhiều hơn 9 tiếng/đêm. Trong khi đó, ở nhóm không bị đột quỵ, chỉ có 84 người có giấc ngủ dài như vậy.

Dữ liệu cũng cho thấy trong nhóm bị đột quỵ, 162 người ngủ ít hơn 5 tiếng/đêm, trong khi ở nhóm không bị đột quỵ, con số này chỉ là 43 người.

Các nhà khoa học cũng phát hiện ra rằng những có dấu hiệu của chứng ngưng thở khi ngủ có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp 3 lần so với những người không mắc chứng này. Dữ liệu cũng cho thấy những người ngáy khi ngủ có khả năng bị đột quỵ cao hơn 91%.

Tiến sĩ McCarthy cho biết thêm những người có hơn 5 yếu tố kể trên xuất hiện khi ngủ sẽ có nguy cơ đột quỵ cao gấp 5 lần so với những người không có bất cứ yếu tố nào.

Tuy nhiên, đây là một nghiên cứu quan sát và hạn chế của nghiên cứu là tất cả các dữ liệu về giấc ngủ đều do người tham gia tự báo cáo. Không có các thiết bị theo dõi giấc ngủ trên thực tế của những người tham gia, cũng như không có những đoạn ghi âm là bằng chứng cho thấy những người tham gia có khịt mũi, ngáy khi ngủ và không có các xác nhận của bác sĩ về chứng ngưng thở khi ngủ của họ.

Nghiên cứu được tài trợ bởi Viện Nghiên cứu Sức khỏe Canada. ■

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 Lưỡng

Ngày Lễ Cha Là Thời Điểm Ý Nghĩa Để Bỏ Hút Thuốc

Hãy liên lạc ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt ngay hôm nay

Khi Ngày Lễ Cha sắp đến, đây là thời điểm ý nghĩa để tôn vinh sự tác động tích cực mà những người làm cha có thể mang đến cho gia đình và cộng đồng của họ. Và một cách để làm điều đó là làm gương qua những lựa chọn lành mạnh, chẳng hạn như bỏ hút thuốc lá.

Nếu bạn hoặc người thân của mình đang gặp khó khăn để cai, hãy nhớ là bạn không đơn độc. ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt có mặt để hỗ trợ những người dùng thuốc lá bằng dịch vụ tư vấn miễn phí, bảo mật và các nguồn thông tin bằng tiếng Việt, tiếng Trung Hoa, và tiếng Đại Hàn. Dù bạn là một người làm cha hay không, thực hiện từng bước để cai thuốc lá là một cách tuyệt vời để cải thiện sức khỏe của bạn và làm gương tích cực cho những người xung quanh.

Ấn định một ngày bắt đầu cai và tập thử cai nhiều lần

Nghiên cứu cho thấy những người hút thuốc nào đã ấn định một ngày để bắt đầu cai thì cơ hội thực hành việc cai thuốc của họ cao hơn những người không ấn định ngày bắt đầu. Tiến sĩ Shu-Hong Zhu, Giáo sư Y Học Gia Đình và Sức Khỏe Cộng Đồng tại Đại học California, San Diego, chia sẻ: "Bạn càng thử cai thuốc càng nhiều lần thì bạn càng dễ thành công hơn để bạn, gia đình và bằng hữu của bạn cùng sống khỏe mạnh và hạnh phúc!"

ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt khuyến khích những người cha đang hút thuốc lá nên ấn định một ngày để bắt đầu quá trình cai thuốc vì sức khỏe của họ và gia đình.

Để gia tăng cơ may bỏ thuốc lá, nên nghĩ đến việc được tư vấn và sự hỗ trợ của một nhân viên cai thuốc lá. Hơn nữa, kết hợp sự tư vấn và sử dụng Liệu Pháp Thay Thế Nicotine (NRT), chẳng hạn như miếng dán nicotine, sẽ gia tăng cơ may cai thuốc lá vĩnh viễn.

Chi Tiết về ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt:

ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt 1-800-778-8440 là một dịch vụ của Asian Smokers' Quitline (ASQ) và được tài trợ bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC) từ năm 2012. ASQ cung cấp các dịch vụ cai thuốc lá dựa trên nghiên cứu, hoàn toàn MIỄN PHÍ, bằng tiếng Quảng Đông, Quan Thoại, Đại Hàn và Việt Nam, cho hơn 20,000 người tại Hoa Kỳ. Những người hút thuốc hội đủ điều kiện có thể nhận được miếng dán nicotine miễn phí đủ dùng trong hai tuần. Nghiên cứu cho thấy những người hút thuốc mà ghi danh vào các dịch vụ của chương trình ASQ tăng cơ hội gấp đôi để cai thuốc lá thành công.

Dịch vụ tư vấn được cung cấp qua điện thoại cho từng cá nhân bởi một nhân viên tư vấn cai thuốc lá nói tiếng Việt để giúp thiết lập một kế hoạch cai thuốc hữu hiệu. Giờ làm việc của ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt là từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 9 giờ tối giờ miền Tây Hoa Kỳ (10 giờ sáng đến 12 giờ đêm giờ miền Đông Hoa Kỳ). Tất cả thông tin và các cuộc gọi đều được giữ bảo mật.

Nhắn tin

Ngoài cách gọi điện thoại cho ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt 1-800-778-8440, người hút thuốc lá có thể gửi tin nhắn với 3 chữ "Bỏ hút thuốc" đến số 66819 để nhận tin nhắn hỗ trợ cai thuốc lá bằng tiếng Việt mỗi ngày trong những tuần quan trọng đầu tiên của quá trình cai thuốc từ ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt. Tin nhắn bao gồm những chỉ dẫn thực tế và thích hợp cho từng giai đoạn của quá trình cai thuốc và duy trì việc cai thuốc lâu dài. Bạn cũng có thể nhắn tin những câu hỏi và nhân viên tư vấn sẽ gửi tin nhắn trả lời cho bạn.

Ghi danh trên trang mạng

Bạn cũng có thể ghi danh trên trang mạng tại www.asq-viet.org và tài liệu hướng dẫn cai thuốc lá sẽ được gửi đến bạn qua email sau khi ghi danh. Đồng thời nhân viên tư vấn cũng sẽ gọi bạn để xem bạn có hội đủ điều kiện được nhận miếng dán nicotine miễn phí đủ dùng trong 2 tuần lễ đầu cai thuốc.

Chúng tôi khuyến khích những người hút thuốc lá nên thử cai bằng cách chọn Ngày Lễ Cha là ngày bắt đầu ngừng hút thuốc. Chúng tôi cũng sẵn sàng giúp những ai muốn hỗ trợ cho cha, ông, hoặc bất cứ người thân nào để cai thuốc lá. Hãy gọi vào ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt 1-800-778-8440 để được giúp đỡ miễn phí!



NEW! Tuyển Nhân Viên
NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên làm văn phòng, Bookeeping/Accounting. Part time hoặc Full time. Có kinh nghiệm càng tốt.

Xin liên lạc hoặc text Vicky: **832-661-0047**
Hoặc gọi Office: **713-434-6040**
Email: **vicky@sycon.us**

NEW! Tuyển Nhân Viên
VÙNG NORTHWEST

Hãng tiện rất sạch vùng NW cần 4 thợ CNC Lathe và CNC Mill có kinh nghiệm. Bảo hiểm sức khỏe, overtime, vacation, holidays. Lương trả theo kinh nghiệm.

Liên Lạc Phương **713-896-4999 * 713-443-8971**

Elite ALTERATIONS Cần Thợ May
KEMAH, SPRING

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

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

NEW! Tuyển Nhân Viên
GẦN CHỢ VIỆT HOA

Cần người làm việc Warehouse gần chợ Việt Hoa. Không cần biết tiếng Anh. Lương \$500/tuần làm việc 5 ngày.

Xin liên lạc: **352-281-4104**
Stephanie: **832-419-7771**

NEW! Tuyển Nhân Viên
LITTLE SAIGON PLAZA

Dịch vụ mát xa mới mở cần tuyển gấp nữ mát xa trị liệu (tuổi dưới 45) tại khu Little Saigon Plaza. Cần cả Fulltime và Parttime.
New massage place immediately hiring female massage therapist at Little Saigon Plaza (age below 45). Open to Fulltime and Parttime.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin (Text or Call) **908-636-9819**

NEW! Cần Thợ Nails Gấp
KHU 288 & 610

Cần thợ bột, tay chân nước, bao lương \$130/ngày. Nếu biết làm Eyelash càng tốt. Bảo đảm công bằng trong công việc.
Gọi đi làm ngay.

Xin vui lòng liên lạc Tuyết **832-489-6956 * 832-831-1382**

NEW! Cần Thợ Nails
NEW! NEW! NEW!

Khu sang, giá cao, tip nhiều 20-25% trở lên. Cần thợ Bột, Dip, Wax và Tay Chân Nước. Bao lương \$1,300 - \$1,800/tuần 6 ngày, Hơn chia 6/4. Vợ chồng Ok, chỗ ở đàng hoàng, làm lâu năm sẽ được nhiều bonus.

Xin liên lạc **970-306-2005 * 970-446-6060**

NEW! Cần Tuyển Thợ Nails Gấp
TYLER, TEXAS

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 tùm hợp lý, công bằng.
Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

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

NEW! Cần Thợ Nails
KHU GALLERIA

Cần thợ làm Part time/Full time. Có bằng hay không có Ok. Sẽ huấn luyện. Tuổi từ 21 tuổi đến 55 tuổi. Good Tip, khu Galleria

Xin vui lòng liên lạc: **713-266-2855**

May 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 Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh biết sửa Cooler và Freezer và một Helper. Phải cho biết giá khi nhận việc.

Xin liên lạc Ông Kha: **281-235-5757**

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bất thường ở chân cảnh báo phụ nữ bị rút ngắn tuổi thọ

Bàn chân lạnh, tê, da nhợt nhạt hoặc thâm tím cho thấy sức khỏe của nữ giới không tốt, khó có tuổi thọ cao.

Theo nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Trung Quốc, dự đoán, tới năm 2035, tuổi thọ trung bình của người dân Trung Quốc sẽ đạt 81,3 tuổi (phụ nữ: 85,1 tuổi; đàn ông: 78,1 tuổi). Khoảng cách về tuổi thọ giữa nam giới và nữ giới dự kiến sẽ tăng từ 6,2 tuổi (năm 2019) lên 7 tuổi (năm 2035).

Lý do phụ nữ sống lâu hơn

Phụ nữ có lượng estrogen trong cơ thể cao. Tiến sĩ người Mỹ JoAnn V. Pinkerton cho biết estrogen làm tăng cholesterol tốt (HDL), đồng thời làm trơn và giãn mạch máu, dẫn đến tăng lưu lượng máu lưu thông, giảm xơ vữa động mạch.

Do đó, theo Healthline, phụ nữ ít mắc các bệnh về tim mạch và mạch máu não hơn nam giới. Hệ thống miễn dịch của chị em cũng suy giảm chậm hơn.

Tuy nhiên, khi người phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh, estrogen sẽ giảm đi đáng kể. Khi đó, nguy cơ xơ vữa động mạch của họ cũng sẽ tăng cao. Tuy nhiên, khả năng phòng ngừa các yếu tố rủi ro sức khỏe của nữ giới vẫn tốt hơn nhiều. Nguy cơ xơ vữa động mạch có thể đến muộn hơn nam giới từ 5 tới 10 năm.

Phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh cần đặc biệt chú ý đến các tín hiệu do cơ thể phát đi, để kịp thời phát hiện manh mối của các bệnh lý (nếu có). Những bất thường ở chân dưới đây cho thấy phụ nữ có thể bị rút ngắn tuổi thọ.



Tê chân là dấu hiệu nhiều bệnh liên quan hệ thần kinh, mạch máu não

Tê chân

Một số phụ nữ vừa bước vào thời kỳ mãn kinh đã bị tê chân. Có nhiều nguyên nhân, phổ biến là bệnh thần kinh ngoại biên từ tiểu đường, thoát vị đĩa đệm thắt lưng, thuyên tắc động mạch chi dưới và bệnh mạch máu não.

Một số bệnh có thể ảnh hưởng nghiêm trọng chất lượng cuộc sống, thậm chí đến tuổi thọ của phụ nữ. Nếu chân có biểu hiện tê mỏi, bạn phải tới bệnh viện kịp thời, không được trì hoãn để tránh tình trạng nặng thêm.

Da chân nhợt nhạt hoặc thâm tím

Một số phụ nữ dù đã nhiều tuổi nhưng da chân vẫn rất hồng hào, chứng tỏ mạch máu đang hoạt động tốt.

Ngược lại, nếu da chân chuyển sang màu trắng bệch hoặc thâm tím, ấn xuống khó đàn hồi trong thời gian ngắn thì lúc này phải đề phòng bệnh tật ập đến. Khi động mạch chi dưới bị xơ vữa, nguy cơ huyết khối sẽ cao. Lúc đó, màu sắc chân bệnh nhân sẽ thay đổi.

Phù chân

Một số người bị phù chân nặng, lấy tay ấn xuống thấy vết lõm. Nhiều nguyên nhân dẫn tới tình trạng này bao gồm suy dinh dưỡng, bệnh tim, bệnh gan, bệnh thận.

Nếu xuất hiện hiện tượng phù nề, bạn nên đến bệnh viện càng sớm càng tốt để tìm ra nguyên nhân, không nên trì hoãn.

Lạnh chân

Theo Aboluowang, một số phụ nữ, bất kể mùa đông hay mùa hè, chân đều lạnh, thậm chí còn bị chuột rút. Nhưng đây không phải tình trạng thiếu canxi. Lý do có thể là bệnh tiểu đường làm tổn thương thần kinh, khiến bàn chân bị lạnh. Ngoài ra, lạnh chân cũng là dấu hiệu của bệnh thiếu máu và suy giáp.

Ngược lại, sau khi mãn kinh, hai chân của phụ nữ vẫn rất ấm áp, kể cả lòng bàn chân ở nơi xa tim nhất cũng, chứng tỏ chức năng mạch máu vẫn tốt. ■

Ảnh hưởng không ngờ của trà xanh lên gan

Trà xanh chứa một loại độc tố thực vật có thể gây viêm gan. Tuy nhiên, độc tố này chưa được làm rõ. Các chuyên gia khuyên bạn chỉ uống 2-3 cốc trà xanh/mỗi ngày.

Trà xanh nổi tiếng vì mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, từ ngăn ngừa ung thư, bệnh tim, rối loạn chuyển hóa chất đến giúp cơ thể kháng viêm. Ngoài ra, gân dây, thức uống này còn được biết là có khả năng hỗ trợ giảm cân. Do đó, trà xanh trở thành đồ uống được tiêu thụ nhiều thứ 2 trên thế giới.

Tuy nhiên, The Healthy cho hay nhiều người không biết tới tác dụng phụ của trà xanh. Theo một nghiên cứu đánh giá vào 12/2022 trên GastroHep, việc uống trà xanh có thể gây hại cho gan.

Sự phổ biến của trà xanh

Giáo sư Stephen Malnick, tác giả chính của nghiên cứu, Trường khoa Nội tại Trung tâm Y tế Kaplan, nói thị trường trà xanh ở Mỹ có thể tăng đến 27 tỷ USD vào cuối thập kỷ. Điều này cho thấy mọi người rất yêu thích thức uống lành mạnh này.

Tuy nhiên, ông lưu ý rằng đôi khi, trà xanh có thể được trộn từ các nguyên liệu khác nhau của nhiều quốc gia và một số nguyên liệu có thể chứa lượng nhỏ kim loại nặng. Vì vậy, bạn nên chọn trà xanh chất lượng cao từ các nguồn đáng tin cậy.

Theo Trung tâm Sức khỏe Bổ sung và Tích hợp Quốc gia (một bộ phận thuộc Viện Y tế Quốc gia Mỹ), chiết xuất trà xanh ở dạng thuốc viên là thủ phạm chính khiến một số người mắc vấn đề về gan.

Lợi ích của trà xanh

Trà xanh chứa rất nhiều chất chống oxy hóa được gọi là catechin. Theo các nhà nghiên cứu của Đại học Alabama ở Birmingham, Anh, catechin có thể ngăn ngừa ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư đại trực tràng.

Trà xanh cũng giúp tăng cường sức khỏe tim bằng cách thúc đẩy lưu lượng máu tốt hơn, giảm mức cholesterol và ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông.

Không chỉ vậy, trà xanh có thể tăng tốc quá trình trao đổi chất và hỗ trợ cơ thể đốt cháy chất béo. Đó là lý do khiến thức uống này trở thành lựa chọn hàng đầu cho người muốn giảm cân hoặc duy trì cân nặng.

Tác động của trà xanh lên gan

Tuy nhiên, trà xanh không chỉ đem lại mỗi lợi ích. Các nhà nghiên cứu tại Dịch vụ Y tế Clalit của Israel và Trung tâm Y tế Kaplan đã kiểm tra các báo cáo bệnh nhân, những nghiên cứu về lượng trà từ cùng một loại hoặc nhiều loại cây cũng như các thí nghiệm trên tế bào và động vật để hiểu rõ hơn cách trà xanh ảnh hưởng tới gan.

Họ phát hiện độc tố thực vật trong cây chè có thể gây ra phản ứng trao đổi chất, dẫn đến viêm gan ở một số người. Trà xanh cũng có thể gây bệnh tổn thương gan do thảo dược (HILI), một tình trạng không phổ biến nhưng nghiêm trọng.

Chỉ khoảng 100 trường hợp mắc HILI được ghi nhận trên toàn thế giới. Căn bệnh này có thể dẫn đến suy gan cấp tính hoặc tổn thương gan mà bạn phải mất hàng tháng hoặc hàng năm để phục hồi.

Việc xác định mối liên hệ trực tiếp giữa uống trà xanh và suy gan là một thách thức. Trong nghiên cứu trên, các thành phần chính xác gây ra tổn thương gan vẫn chưa được làm rõ.

Kết hợp trà xanh với các loại thuốc và thảo mộc khác cũng có khả năng khiến một số người mắc các bệnh gan nghiêm trọng. Các tác giả khuyên mọi người cập nhật thông tin về những rủi ro tiềm ẩn của trà xanh và tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng đáng ngờ nào.

Những điều cần chú ý khi uống trà xanh

Các chuyên gia khuyên bạn uống trà xanh với liều lượng và tần suất hợp lý, ví dụ 2-3 cốc/ngày và tránh uống quá nhiều. Nếu bạn muốn bắt đầu uống trà xanh, bạn nên nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước. Họ sẽ giúp bạn xác định lượng trà phù hợp với nhu cầu và đảm bảo trà không phản ứng với thuốc bạn đang dùng.

Sau khi uống quá nhiều trà xanh, nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào như đau bụng, vàng da hoặc nước tiểu sẫm màu, hãy ngừng uống ngay lập tức và tham khảo ý kiến bác sĩ. ■

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NORTHWEST
Công ty may mặc vùng Northwest cần tuyển một thợ cắt chuyên nghiệp làm Full Time or Part Time.
Xin liên lạc cô Thùy Dương: 832-331-2787

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!
Longhing Wholesale tuyển đại diện bán hàng. Chúng tôi là một trong những công ty phân phối thực phẩm lớn nhất, chuyên cung cấp thịt và các mặt hàng khô cho Siêu Thị và Nhà Hàng. Chúng tôi đang tìm kiếm những đại diện bán hàng năng động cho việc phát triển thị trường. Yêu cầu thông thạo cả Anh ngữ và Việt ngữ. Hưởng lương cơ bản cộng thêm hoa hồng hậu hĩnh.
Để biết thêm thông tin xin vui lòng liên lạc ngay với chúng tôi!
Email: Kenny.c@longhingwholesale.com

BENIHANA IS NOW HIRING
ALL RESTAURANT POSITIONS!
3061 Interstate 45 N, Suite 1100, Conroe, TX 77304

- Competitive Pay
- Full Benefits (Medical, Dental, Vision)
- 401K
- Paid Vacations
- 50% Discount on Dining

• RESTAURANT MANAGERS • BARTENDERS • KITCHEN MANAGERS
• HIBACHI/TEPPANYAKI CHEF • LOUNGE SERVERS • PREP COOKS
• SUSHI CHEF • HOSTS • LINE COOKS
• DINING SERVERS • BUS PERSONS • DISH WASHERS

READY TO START A CAREER THAT REALLY SIZZLES?
Tel. 936-537-1788 Email: Conroe@benihana.com **APPLY TODAY!**

NEW **We're Hiring Servers**
KATY, TX
Do you like Korean food? Become one of our Korean BBQ servers at Tasty Ko. We're located at 1645 Winding Hollow Ln, Katy, TX 77450
Please contact: 281-206-7471

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

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**
LITTLE SAIGON PLAZA
Dịch vụ mát xa mới mở cần tuyển gấp nữ mát xa trị liệu (tuổi dưới 45) tại khu Little Saigon Plaza. Cần cả Fulltime và Parttime.
New massage place immediately hiring female massage therapist at Little Saigon Plaza (age below 45). Open to Fulltime and Parttime.
Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin (Text or Call) 908-636-9819

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

NEW **Cần Người Giúp Việc**
KHU SOUTHWEST, GẦN HK4
Khu Southwest, gần chợ HK4, cần người phụ nữ tốt bụng để chăm sóc người già còn đi đứng, ăn uống được và một bé gái 3 tuổi. Làm 5-7 ngày 1 tuần, bao ăn ở.
Xin vui lòng gọi An 346-543-7002

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Lợi ích của khóc

Theo HealthShots, những lợi ích của giọt nước mắt hạnh phúc là cải thiện cảm xúc, giải phóng cảm xúc bị kìm nén, chữa lành nội tâm và nâng cao sức khỏe thể chất.

Khóc vì hạnh phúc là một cảm giác kỳ lạ và tuyệt vời. Nó giống như một niềm vui vỡ òa khiến mọi người choáng ngợp và tuôn trào cảm xúc dưới dạng nước mắt. Những giọt nước mắt này không chỉ biểu hiện trạng thái cảm xúc, mà còn mang lại nhiều lợi ích đáng kể cho sức khỏe tinh thần và thể chất.

Mọi người có thể khóc khi hạnh phúc vì đây là cách tự nhiên để cơ thể giải phóng và thể hiện những cảm xúc mãnh liệt ra bên ngoài. Ngoài ra, đây cũng là cách để giải phóng căng thẳng và áp lực tích tụ trong cơ thể khi mọi người trải qua những cảm xúc dâng trào.

Dưới đây là lợi ích sức khỏe khi khóc vì hạnh phúc.

Cải thiện cảm xúc

Hành động khóc (tích cực hay tiêu cực) cũng đều giúp cải thiện tâm trạng của mọi người.

"Khi chúng ta trải qua những cảm xúc mãnh liệt như niềm vui, cơ thể sẽ sản sinh ra một loạt hormone tạo cảm giác dễ chịu bao gồm endorphin, oxytocin và dopamine. Những hormone này có thể có tác động tích cực đến tâm trạng và cảm giác hạnh phúc của chúng ta", tiến sĩ Sachin Baliga, chuyên gia tư vấn tâm thần học thuộc bệnh viện Fortis (Ấn Độ), nói với HealthShots.

Giải phóng những cảm xúc bị kìm nén

Ông Baliga nhận định mọi người thường dùng đến cách có ý thức (ức chế) hoặc vô thức (kìm nén) để che giấu những căng thẳng, nỗi sợ hãi và lo lắng của bản thân vì nhiều lý do. Do đó, việc rơi nước mắt hạnh phúc sau một sự kiện quan trọng, ví dụ cha mẹ khóc trong đám cưới của con hoặc một người khóc sau khi đậu phỏng vấn, sẽ kích hoạt sự giải phóng những cảm xúc tiềm ẩn, chưa được xử lý.

Dễ dàng giao tiếp

Một trong những cách chính để mọi người tương tác với nhau là sử dụng giao tiếp phi ngôn ngữ.



"Khi bạn không thể nói nên lời, nhìn thấy những giọt nước mắt trong mắt ai đó sẽ cho thấy cảm xúc sâu sắc mà họ dành cho bạn, có thể là tình cảm, tình yêu, lòng biết ơn hoặc niềm vui. Nó mang lại hiệu quả giao tiếp rất to lớn, mặc dù thiếu từ ngữ", ông Baliga nhận mạnh.

Giúp mọi người kết nối với nhau

Thực tế, những giọt nước mắt hạnh phúc giúp mọi người gắn kết và đồng cảm với nhau hơn. Tiến sĩ Baliga giải thích rằng oxytocin - một loại hormone được giải phóng khi khóc vì hạnh phúc - có tác dụng thúc đẩy sự gắn kết xã hội.

Chữa lành nội tâm

Những giọt nước mắt hạnh phúc hay niềm vui có thể giúp mọi người kết nối với nội tâm của chính mình. Không chỉ là biểu hiện của trí tuệ cảm xúc, nó còn đóng vai trò như một trải nghiệm sâu sắc để mọi người phát triển về mặt tinh thần.

Nâng cao sức khỏe thể chất

Ngoài lợi ích tinh thần, những giọt nước mắt hạnh phúc còn mang lại lợi ích về thể chất. Cụ thể, nước mắt chứa nhiều hợp chất giúp làm sạch và bảo vệ mắt khỏi bị nhiễm trùng. Khóc giúp điều hòa nhịp thở, giảm nhịp tim, giảm cảm giác lo lắng và căng thẳng.

Một nghiên cứu được công bố trên ResearchGate lưu ý rằng khóc có thể làm giảm huyết áp, nhịp tim cũng như nguy cơ mắc bệnh tim. Nguyên nhân là nó kích thích hệ thần kinh đối giao cảm, giúp mọi người thư giãn và hồi phục sau những tình huống căng thẳng. ■

'Ba trắng một vàng' âm thầm gây hại thận

Sữa, muối, đường và nước cam là các thực phẩm mà những người có nguy cơ mắc bệnh thận nên hạn chế.

Thận là một trong những bộ phận quan trọng nhất của con người. Thận có tác dụng lọc máu, loại bỏ độc tố và chất thải, sản xuất hormone, cân bằng khoáng chất và duy trì cân bằng chất dịch trong cơ thể.

Nguyên nhân và triệu chứng của bệnh suy thận

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến suy thận và bất kể nguyên nhân là gì, khi thận bị tổn thương hoặc hoạt động không trơn tru, cơ thể có nguy cơ tích tụ dịch bẩn và chất độc.

Khi đó, người bệnh có thể cảm thấy các triệu chứng như sưng tấy, khó thở, mệt mỏi, buồn nôn, suy nhược, đánh trống ngực, rối loạn giấc ngủ, chán ăn, đi tiểu quá nhiều hoặc quá ít, thiếu máu, ngứa da. Để thận khỏe, bạn cần thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh. Theo News Day Express, một số thực phẩm có màu trắng và vàng có thể gây tổn thương thận nghiêm trọng và dẫn đến hình thành sỏi. Điều này đồng nghĩa nếu muốn bảo vệ thận, bạn nên tránh tiêu thụ quá nhiều các loại đó.

Sữa

Các sản phẩm từ sữa rất giàu vitamin, chất dinh dưỡng, protein và là nguồn cung cấp phot pho, kali tự nhiên. Một cốc (240 ml) sữa nguyên chất cung cấp 205 mg phot pho và 322 mg kali.

Tuy nhiên, hấp thụ quá nhiều sữa, kết hợp với các thực phẩm giàu phot pho khác, có thể gây bất lợi cho xương của những người mắc bệnh thận.

Điều này nghe có vẻ lạ vì sữa và các sản phẩm từ sữa thường được khuyến khích để xương và cơ chắc khỏe. Tuy nhiên, khi thận bị tổn thương, hấp thụ quá nhiều phot pho sẽ gây tích tụ phot pho trong máu, kéo canxi ra khỏi xương. Khi đó, xương mỏng, yếu dần theo thời gian và làm tăng nguy cơ gãy xương.

Muối

Những người có nguy cơ mắc bệnh thận hoặc suy thận không nên ăn quá mức khuyến nghị 6g muối mỗi ngày. Chế độ ăn nhiều muối sẽ làm thay đổi sự cân bằng natri - kali trong cơ thể, khiến thận bị suy giảm chức năng, huyết áp tăng cao.



Ảnh minh họa

Ngoài ra, ăn nhiều muối đã được chứng minh làm

tăng lượng protein trong nước tiểu. Đây là yếu tố nguy cơ chính dẫn đến suy giảm chức năng thận. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy lượng muối ăn vào cao có thể làm gia tăng tình trạng bệnh ở những người đã bị các vấn đề về thận.

Đường

Tăng lượng đường hấp thụ có thể gây nguy hiểm cho thận. Khi lượng đường trong máu vượt quá 180 mg/dl, thận bắt đầu bài tiết đường qua nước tiểu. Lượng đường trong máu càng cao, áp lực lên thận càng lớn. Đây chính là nguyên nhân khiến thận của bệnh nhân tiểu đường suy yếu nhanh chóng. Người bệnh thận và tiểu đường nên hạn chế uống nước ép trái cây và các loại nước có đường khác, chẳng hạn như soda. Những đồ uống này có xu hướng chứa nhiều đường bổ sung, làm tăng đột biến lượng đường trong máu. Các loại thực phẩm khác có nhiều đường bổ sung bao gồm bánh nướng, kẹo, bánh quy và bánh rán.

Lượng đường trong máu cao kéo dài còn có nguy cơ làm tổn thương dây thần kinh, tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Cam và nước cam

Theo Healthline, mặc dù cam và nước cam cung cấp hàm lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể nhưng cũng chứa nhiều kali. Một quả cam lớn (184 g) cung cấp 333mg kali. Có 458 mg kali/240 ml nước cam. Nếu cơ thể có quá nhiều kali sẽ không tốt cho thận. Bởi vậy, những người có bất ổn ở thận cần hạn chế các thực phẩm chứa lượng kali cao.

Nho, táo và các loại nước ép tương ứng là các thay thế tốt vì hàm lượng kali thấp hơn. ■

Kỷ lục sống lâu dưới nước tới 74 ngày

Một cựu binh hải quân Mỹ có tên là Joseph Dituri vừa lập kỷ lục sống dưới nước lâu nhất với thời gian là 74 ngày.

Nơi ông sống là một khách sạn dưới nước ở bang Florida. Khách sạn rộng 9,3 m2 nằm ở độ sâu hơn 9m. Tại đây, ông sẽ tiến hành nghiên cứu và thực hiện các bài giảng trực tuyến cho sinh viên ở Đại học South Florida.

Cũng trong nghiên cứu này, Dituri sẽ tìm hiểu ảnh hưởng khi sống trong môi trường áp suất cao suốt thời gian dài. Để ngăn nước chảy vào khách sạn, không khí phải được bơm vào thường xuyên để tạo ra áp suất gấp khoảng 1,6 lần trên bề mặt Trái đất.

Nghiên cứu cũng sẽ theo dõi phản ứng của cơ thể khi tiếp xúc lâu dài với áp suất cực lớn. Thông tin này có thể hữu ích cho các nhiệm vụ hàng hải ở biển sâu trong tương lai. ■

Quán rượu Frances tại New York/Mỹ, khai trương năm 1762

Quán rượu Frances, được xây dựng vào năm 1762, là công trình mang ý nghĩa biểu tượng của Mỹ.

Trong quá khứ, nó được sử dụng để tổ chức các cuộc họp của Sons of Liberty - một nhóm bí mật của những người bất đồng chính kiến được hình thành tại 13 thuộc địa Mỹ trong những ngày đầu của cuộc cách mạng Mỹ nhằm chống lại các loại thuế áp đặt cho họ bởi Chính phủ Anh.

Trong cuộc Cách mạng Mỹ, Tướng George Washington đã từng sống trong tòa nhà này và chính thức biến nó thành trụ sở của mình.

Tại đây, ông đã đàm phán với người Anh và hoàn tất việc xây dựng Chính phủ Mỹ. Ngày nay, quán rượu là một quán bar và nhà hàng nổi tiếng phục vụ các món ăn truyền thống của Mỹ ở Manhattan. ■

Advertisement for hair and nail technicians. Title: 'Cần Thơ Tóc / Nails Hair / Nails Technicians Wanted'. Includes contact info for various salons like 'Tiệm full services salon ở Richmond' and 'Tiệm cách chợ Hưng Đông'.

Advertisement for nail technicians. Title: 'CẦN THỢ NAILS'. Multiple listings for 'Tiệm Nail đông khách đường Uvalde' and 'MC Nails' with contact details.

Advertisement for hair stylists. Title: 'CẦN GẤP THỢ TÓC'. Listings for 'Cần gấp thợ tóc nữ. Có kinh nghiệm' and 'Cần thợ Nails, khu Galleria'.

Advertisement for help wanted. Title: 'Cần Người Help Wanted'. Listings for 'Tiệm Dry Clean cần người làm counter' and 'Cần người trông 2 bé'.

Advertisement for a costume shop. Title: 'Vui Cười Cười đều'. Lists items like 'Mây nhìn đều tao hả?' and 'Dạ đầu có, mắt e lè'.



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

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

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

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

BẠN SẼ BIẾT CHÚNG TÔI QUA VIỆC CHÚNG TÔI LÀM.

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

**Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen**

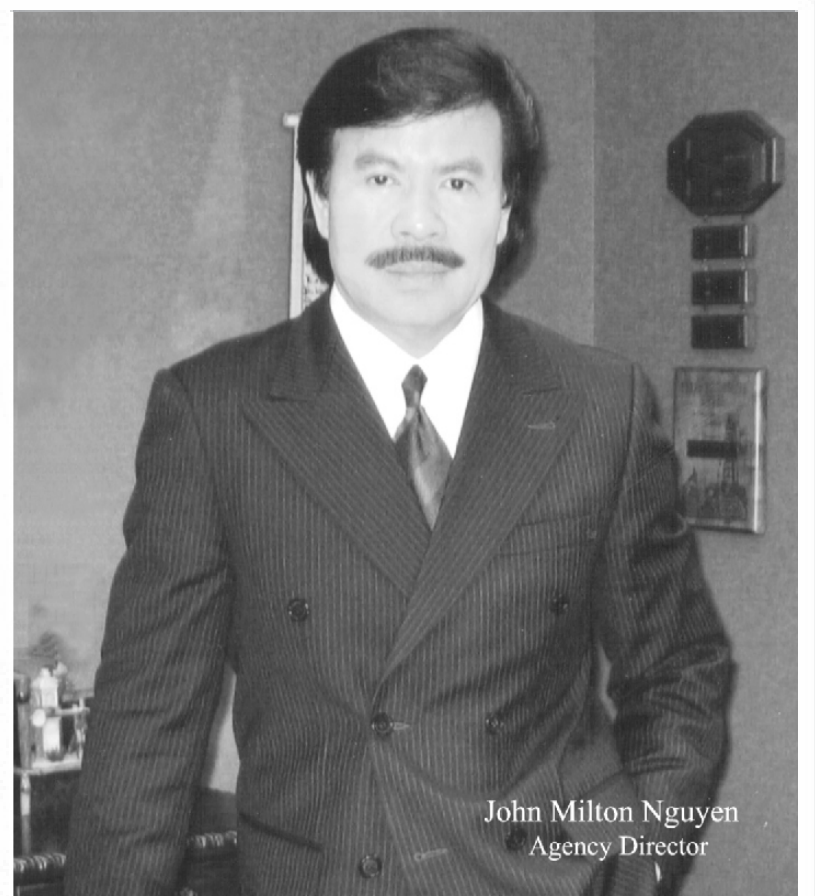
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



John Milton Nguyen
Agency Director



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: **HOLLYNGO**
Direct line: **281-709-7999** * Fax: **281-598-9139**
HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

99 RANCH MARKET

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
06.09 - 06.15 2023

DOWNLOAD OUR APP



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

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>3999531 3999532 0.5gal</p> <p>\$4.99 \$2.60</p> <p>NATURE'S SOY MILK - UNSWEETENED / SWEETENED SỮA ĐẬU NÀNH HIỆU NATURE SOY (Ngọt / Không ngọt)</p>	<p>1611040 3Ltr</p> <p>\$31.99 \$22.88</p> <p>LION and GLOBE PEANUT OIL ĐẬU ĐÀU PHONG HIỆU LION & GLOBE</p>	<p>1601001 50lb</p> <p>\$46.99 \$30.98</p> <p>99 JASMINE RICE GẠO THƠM HIỆU 99</p>	<p>3604492 3604578 3604494 5x106g 5x104g 5x98g</p> <p>\$5.99 3\$9.00</p> <p>KSF INSTANT NOODLE (6PK) - ROASTED BEEF / HOT & SPICY BEEF / SEAFOOD MÌ GÓI AN LIÊN HIỆU KANG SHI FU (Bò hầm/ Bò cay/ Tôm cá)</p>
<p>2046568 60g</p> <p>\$2.69 4\$6.00</p> <p>HAITAI HONEY BUTTER CHIP (SMALL) BÁNH CHIP KHOAI BƠ MẬT HIỆU HAI-TAI</p>	<p>2006424 21oz</p> <p>\$4.39 \$2.98</p> <p>KIMBO JUMBO THICK DRY TOFU ĐẬU HŨ DÀY NGŨ VỊ HƯƠNG HIỆU KIM-BO</p>	<p>2078238 3lb</p> <p>\$6.99 \$4.88</p> <p>MIZUHO RED SKIN PEANUT ĐẬU PHỘNG DA ĐỎ HIỆU MI-ZU-HO</p>	<p>1692594 500g</p> <p>\$8.49 2\$10.00</p> <p>KIMBO FROZEN SHRIMP DUMPLING HAUKAU BÁNH XÉP TÔM ĐÔNG LẠNH HIỆU KIM-BO</p>
<p>150g/pk</p> <p>79¢ /PK</p> <p>SEAFOOD MUSHROOM NẤM HẢI SẢN</p>	<p>\$3.99 /LB</p> <p>CHERRY (PREMIUM GRADE) TRÁI CHER-RY (Thượng hạng)</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>YOU CHOY SUM CÁI NGỌT BÔNG</p>	<p>\$4.99 /LB</p> <p>LYCHEE (SMILE OF PRINCESS) TRÁI VẢI (Nụ cười nàng phi)</p>
<p>1lb/ea</p> <p>\$11.99 /EA</p> <p>PREMIUM CRAB MEAT (CLAW) THỊT CÀNG CUA THƯỢNG HẠNG</p>	<p>\$5.99 /PK</p> <p>PICKLED SPICY FISH HEAD ỚT BẮM VỚI ĐÀU CÁ</p>	<p>\$4.39 /LB</p> <p>BEEF SHANK BONELESS BẮP BÒ KHÔNG XƯƠNG</p>	<p>\$1.79 /LB</p> <p>STEWING CHICKEN GÀ DAI</p>

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

<p>99¢ /LB</p> <p>HAMI MELON ĐƯA HA-MI</p>	<p>99¢ /EA</p> <p>HOT HOUSE CUCUMBER ĐƯA LEO TRONG NHÀ KIANG</p>	<p>69¢ /LB</p> <p>KABOCHA BÍ RỢ NHỎ VỎ XANH</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>RAMBUTAN TRÁI CHÔM CHÔM</p>
<p>\$3.99 /LB</p> <p>YELLOW CHIVES HẺ VÀNG</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>GUAVA OI</p>	<p>\$9.99 /LB</p> <p>MANGOSTEEN MĂNG CỤC</p>	
<p>LIVE \$10.99 /LB</p> <p>LIVE MAINE LOBSTER-S TÔM HŨM MAINE SỐNG</p>	<p>FRESH \$7.99 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>	<p>\$5.99 /LB</p> <p>9/12 HEAD-ON GULF SHRIMP (WILD) TÔM CỎ ĐẦU THIÊN NHIÊN CỖ 9/12</p>	
<p>FRESH \$2.99 /LB</p> <p>FRESH ROCK COD (CANARY) CÁ ROCK COD</p>	<p>FRESH \$3.99 /LB</p> <p>FRESH PETRALE SOLE CÁ BƠN TƯƠI</p>	<p>FRESH \$1.99 /LB</p> <p>FRESH SHEEP HEAD CÁ SHEEP HEAD</p>	

RAU CỦ QUẢ

<p>\$1.49 /LB</p> <p>ORGANIC APPLE - FUJI TÁO FU-JI HỮU CƠ</p>	<p>\$2.99 /EA</p> <p>ORGANIC KING OYSTER MUSHROOM (KOREA) NẤM ĐÙI GÀ HỮU CƠ HAN QUỐC (Bịch)</p>	<p>\$1.29 /EA \$2.49 /CS</p> <p>SUN GOLD KIWI KI-WI VÀNG</p>
<p>\$3.29 /LB</p> <p>NAGAIMO (JAPAN) SƠN DƯỢC TƯƠI (Nhật Bản)</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>GREEN SEEDLESS GRAPE NHỎ XANH KHÔNG HỘT</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>PURPLE YAM KHOAI LANG TÍM</p>
<p>\$1.39 /BAG</p> <p>ORGANIC GARLIC TỎI HỮU CƠ</p>	<p>79¢ /LB</p> <p>TAIWAN CABBAGE BẮP CÁI ĐÀI LOAN</p>	<p>4\$1.00 FOR</p> <p>LIME CHANH VỎ XANH</p>
		<p>\$1.49 /LB</p> <p>TONG HO CÁI TÀNG Ô</p>

TẠP HÓA

<p>22.00 FOR 2</p> <p>SUNVOI COCONUT MILK NƯỚC CỐT DỪA HIỆU SUN-VOI</p>	<p>4.79 /EA</p> <p>EXCELLENT BIHON RICE STICK BÚN GẠO</p>	<p>12.98 /EA</p> <p>KIMBO CORN OIL ĐÀU BẮP HIỆU KIM-BO</p>
--	--	---

HẢI SẢN

<p>\$5.99 /LB \$9.99 /PK</p> <p>26/30 HEADLESS SHRIMP IQF TÔM KHÔNG ĐẦU CỖ 26/30</p>	<p>\$4.99 /LB</p> <p>FROZEN SEA BASS (BRANZINO) CÁ NGẮN TUYẾT</p>
<p>\$11.99 /PK</p> <p>PREMIUM FROZEN OYSTER MEAT THỊT HẦU ĐÔNG LẠNH THƯỢNG HẠNG</p>	<p>\$11.99 /PK</p> <p>BREADED SQUID RING MỰC KHOAN CHIÊN</p>

THỊT

<p>\$2.39 /LB</p> <p>PORK BUTT THỊT NẠC VAI</p>	<p>\$2.19 /LB</p> <p>CHICKEN BREAST BONELESS / SKINLESS ỨC GÀ KHÔNG XƯƠNG KHÔNG DA</p>
<p>\$5.99 /LB</p> <p>PORK SINGLE RIB BELLY SLICE THỊT BÀ RỊ KHÔNG DA KHÔNG XƯƠNG THÁI MỎNG</p>	

NOW HIRING 招聘

<p>Houston Store</p> <p>1005 Blalock Rd. Houston, TX 77055</p> <p>中餐部主任</p> <p>年薪 \$58000起</p>	<p>Sugarland Store</p> <p>3430 Hwy 6, Sugar Land, TX 77478</p> <p>收銀員</p> <p>\$13/小時起</p>	<p>Katy Store</p> <p>569 S. Mason Rd Katy, TX 77450</p> <p>收銀員</p> <p>\$13/小時起</p>	<p>Plano Store</p> <p>131 W. Spring Creek Pkwy Plano, TX 75023</p> <p>肉部主任 儲備副店長</p> <p>年薪 \$58000起 \$63000起</p>	<p>Carrollton Store</p> <p>2532 Old Denton Road, Suite #100 Carrollton, TX 75006</p> <p>收銀員, 海鮮部(晚班)</p> <p>\$14/小時起</p>	<p>Frisco Store</p> <p>9292 Warren Parkway, Suite #200 Frisco, TX 75035</p> <p>收銀員</p> <p>\$14/小時起</p>
---	--	---	---	---	---



歡迎到店安排面試或聯絡人力資源部門714-553-8680