

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1619

June 16, 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

VIETHOR.COM 832.448.8828 @VIETHORHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072

Có Hiệu Lực: 16 17 18 19 20 21 22

<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE GINGER CHEWS with 11000 pts</p> <p>FREE SUPER with 20000 pts</p> <p>FREE SUPER with 48000 pts</p> <p>FREE SUPER with 8000 pts</p>	<p>GROCERY</p> <p>5.99 SALE</p> <p>7.88 SALE</p> <p>2.10 SALE</p> <p>2.55 SALE</p> <p>5.99 SALE</p> <p>2.7 SALE</p>	<p>VEGETABLE</p> <p>2.79 SALE</p> <p>1.49 SALE</p> <p>0.99 SALE</p> <p>1.89 SALE</p> <p>2.49 SALE</p> <p>89¢ SALE</p>
<p>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</p> <p>FREE with 75000 pts</p> <p>FREE with 27000 pts</p> <p>FREE with 90000 pts</p> <p>FREE with 39000 pts</p>	<p>MEAT</p> <p>6.99 SALE</p> <p>14.99 SALE</p> <p>3.89 SALE</p> <p>4.99 SALE</p> <p>5.49 SALE</p> <p>6.99 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>

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

BOOM SALE!
PREMIUM QUALITY FRAGRANT RICE \$23.99 BAG - 25 LBS
GAO THƠM CAO CẤP \$26.99 BAG - 25 LBS
2 for \$9.99 \$5.99 Pack

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS TUYỂN DỤNG HIRING!
CHƯNG 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)

NEU MUON XIN VIỆC LÀM, VUI LÒNG ĐẾN CHỢ VIỆT HOA ĐIỀN ĐƠN

SUN'S Club

Where Savings Start...

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

WWW.HotPotCityHouston.Com

Hot Pot City

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

Nên uống nước trước hay sau bữa ăn

Bắt đầu một ngày mới bằng một cốc nước được coi là thói quen tốt. Tuy nhiên, để đáp ứng nhu cầu hàng ngày, chúng ta cần uống nước ngắt quãng. Nhưng nên uống nước vào lúc nào?

Nước rất quan trọng trong cuộc sống. Thức uống đơn giản này cung cấp cho chúng ta lượng nước cần thiết đồng thời loại bỏ các độc tố không mong muốn.

Uống nước thường xuyên tác động đến tất cả chức năng của cơ thể và sức khỏe tổng thể. Ngay cả da, tóc cũng cần lượng nước phù hợp để giữ được độ bóng và sáng. Vậy đâu là thời điểm uống nước thích hợp nhất?

Uống nước trước bữa ăn

Một số người có thói quen uống nước ngay trước bữa trưa hoặc bữa tối do khát nước hoặc suy nghĩ khi làm vậy sẽ giúp sạch vòm miệng, hệ tiêu hóa. Tuy nhiên, việc này có thể ảnh hưởng đến tiêu hóa cũng như hấp thụ chất dinh dưỡng.

Tiến sĩ Anju Sood, chuyên gia dinh dưỡng, giải thích: “Hệ thống dạ dày có tỷ lệ chất lỏng - rắn nhất định. Uống nước trước bữa ăn sẽ làm xáo trộn thành phần chất lỏng bằng cách pha loãng những gì đã ăn và đẩy nhanh quá trình tiêu hóa. Điều này dẫn đến việc thức ăn sẽ đi vào ruột già nhanh hơn bình thường”.

Do đó, chuyên gia khuyên mọi người nên uống nước trước bữa ăn 20-30 phút thay vì ngay trước đó.

Uống nước trong bữa ăn

Việc uống nước trong lúc ăn khá phổ biến. Tuy nhiên, theo một số chuyên gia, mọi người nên tránh uống quá nhiều nước trong bữa ăn. Nước có thể pha loãng enzym cần thiết cho quá trình tiêu hóa.

Tiến sĩ Anju chia sẻ: “Một số người uống nước trong bữa ăn thường bị phình đại tràng”.

Tuy nhiên, điều này chỉ xảy ra khi họ uống quá nhiều. Việc uống ít nước trong lúc ăn không có hại.

Đồ uống có ga có thể làm nặng thêm tình trạng đầy hơi và khó tiêu. Do đó, nếu uống nước trong bữa ăn, mọi

người nên uống nước lọc hoặc nước kèm một ít chanh, bạc hà/gừng ở nhiệt độ phòng để có lợi hơn cho sức khỏe.



Ảnh minh họa

Uống nước sau bữa ăn

Các chuyên gia cũng khuyên không nên uống nước ngay sau bữa ăn vì nó có thể làm cản trở quá trình tiêu hóa đang diễn ra.

Điều này có thể ảnh hưởng đến mức insulin vì glucose từ thức ăn không tiêu hóa được sẽ chuyển thành chất béo, tác động đến lượng đường trong máu.

Chuyên gia dinh dưỡng Shilpa Arora cho hay: “Cơ thể sản xuất các enzym, dịch vị, tuyến tụy và các chất hóa học khác để tiêu hóa thức ăn. Uống nước gần bữa ăn sẽ làm loãng các enzym và dịch vị tiêu hóa này, dẫn đến khó tiêu hay hấp thụ các chất dinh dưỡng không đúng cách”.

Đừng uống cả cốc nước, thay vào đó, bạn chỉ nhấp một hoặc hai ngụm. Ở một số nơi, người dân có thói quen uống nước ấm sau bữa ăn. Uống nước ấm và không uống quá nhiều có thể tốt cho đường ruột. ■

Mắc kẹt trong thang máy lâu nhất

Kỷ lục trên do bà Kively Papajohn (đến từ Limassol - Cyprus) nắm giữ.

Khi 76 tuổi, bà Kively bị mắc kẹt trong thang máy khu chung cư của mình trong 6 ngày, từ ngày 28-12-1987 đến ngày 2-1-1988.

Bà Kively sống sót nhờ số trái cây, rau và bánh mì trong túi mua sắm. ■

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 Lượng

Hiring **Electronics Manufacturer**
 Looking for:
 - Assembler, QC, Technician.
 - Supervisor, PCB process/soldering.
 Experience a plus.
TEL: 713-349-4559
Email GI-HR@gicircuits.com
Address: 12701 Royal Dr., Stafford, TX 77477

NEW 7/2023 **Cần Thợ Nails**
CÁCH HONG KONG 4 - 15'
 Tiệm ở khu Missouri cách Hong Kong 4 - 15' lái xe. Đang cần thợ nails, làm chân tay nước, biết refill càng tốt. Ưu tiên cho nữ, bao lương \$600-\$800/tuần tùy theo khả năng. Làm việc 6 ngày, tiệm đóng cửa thứ 2.
 Xin liên lạc
713-885-8769 * 713-979-6848

NEW **Cần Thợ Nails**
BLALOCK 77080
 Cần thợ Nails, tiệm cần thợ CTN shellac dipping, và thợ bột. Môi trường làm việc vui vẻ, thoải mái. Tiệm ở Blalock, zipcode 77080.
 Xin liên lạc Phone Tiệm: **832-804-7271**
 Cell Phone: **253-394-4611**

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**
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**

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**

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, Đà 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**
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**

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 Tuyệt
832-489-6956 * 832-831-1382

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**

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

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 Thợ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



John Milton Nguyen
Agency Director

REALM Real Estate Professionals

810 Highway 6 S # 100 Houston TX. 77079
 14614 Falling Creek S # 100 Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway #102 Sugarland TX, 77478
 24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150 Katy, Tx. 77494

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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

281-709-7999

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

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

HOLLY NGO
Realtor - Consultant

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bày thói quen buổi sáng giúp xương chắc khỏe

Uống đủ nước, ăn thực phẩm giàu canxi và kiên trì tập thể dục giúp bảo vệ sức khỏe xương ngay cả khi bạn già đi.

Xương của bạn phải hoạt động chăm chỉ mỗi ngày. Live Strong cho biết xương giúp bạn đi chuyển, bảo vệ não và nội tạng, đồng thời tích trữ các khoáng chất thiết yếu.

Tuy nhiên, khi bạn già đi, mật độ xương sẽ giảm, khiến xương yếu, giòn và có thể dẫn đến chấn thương.

May mắn, bạn có thể duy trì và thậm chí cải thiện sức khỏe xương bằng cách tạo một số thói quen buổi sáng mới. Christopher Sforzo, bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình ở Sarasota, Florida cho biết: “Sức khỏe xương rất quan trọng. Không bao giờ là quá sớm hay quá muộn để bắt đầu chăm sóc xương của bạn”.

Uống nước sau khi thức dậy

Nước cũng là một trong những thứ cấu tạo nên xương. Theo Khảo sát Địa chất Mỹ, xương cần nước để thực hiện các công việc như lưu trữ khoáng chất và tạo hồng cầu bên trong tủy xương.

Trên thực tế, một đánh giá vào 6/2022 cho biết nếu không uống đủ nước, bạn có thể bị loãng xương.

Hơn nữa, theo Thư viện Y khoa Quốc gia (Mỹ), nước vận chuyển 99% lượng canxi trong thực phẩm vào xương, vì vậy bổ sung đủ nước sẽ giúp xương chắc khỏe hơn.

Hãy cố gắng bắt đầu ngày mới bằng việc uống nước. Theo Mayo Clinic, bạn nên uống khoảng 11,5-15,5 cốc nước/ngày, bao gồm từ thực phẩm.

Ăn bữa sáng giàu canxi

Theo Phòng khám Cleveland, canxi là một trong những chất dinh dưỡng quan trọng nhất đối với sức khỏe xương vì đó là khoáng chất giúp xương cứng và chắc khỏe, đồng thời giúp xương phục hồi.

Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan cho biết hầu hết lượng canxi trong cơ thể được lưu trữ trong xương. Đây là lý do việc bổ sung canxi mỗi ngày là rất quan trọng, lý tưởng nhất là thông qua ăn thực phẩm giàu canxi hoặc uống thực phẩm chức năng nếu cần thiết.

Các sản phẩm từ sữa như sữa, phô mai và sữa chua đều chứa nhiều canxi. Các nguồn canxi khác bao gồm nước cam, rau xanh, hạnh nhân và cá béo như cá hồi.

Để có một bữa sáng giàu canxi, hãy ăn ngũ cốc với sữa và uống một ly nước cam, ăn sữa chua kèm hạnh nhân và trái cây hoặc bánh mì nướng với phô mát và kem.

Thực hiện bài tập tăng cường xương

Tất cả chúng ta đều biết tập thể dục đem lại lợi ích cho sức khỏe tổng thể nhưng một số bài tập cụ thể sẽ tập trung vào xương, giúp xương chắc khỏe và kích thích tăng trưởng.

Viện Y tế Quốc gia (Mỹ) cho biết các bài tập chịu

sức nặng cơ thể hoặc tập tạ có thể giúp xương chắc khỏe, giúp bạn duy trì mật độ xương và giảm nguy cơ loãng xương. Các bài tập chịu sức nặng cơ thể bao gồm đi bộ, chạy, chơi tennis, khiêu vũ hoặc bất kỳ bài tập nào mà bạn đứng bằng chân.

Mark Slabaugh, bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình ở Baltimore, Maryland, chia sẻ: “Chìa khóa cho sức khỏe là tập các bài chịu sức nặng cơ thể. Nó báo hiệu hệ thống nội tiết tiết ra các enzym thích hợp để đảm bảo sức khỏe của xương”.

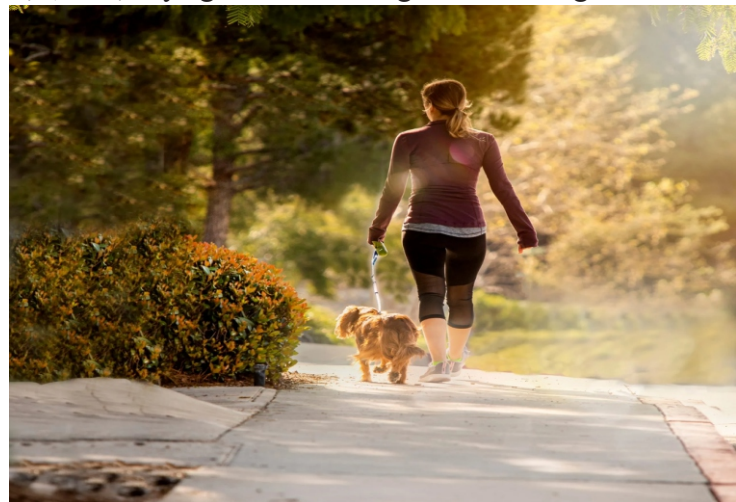
Tắm nắng

Tắm nắng không chỉ tốt cho sức khỏe tinh thần mà còn tốt cho xương. Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan cho biết khi da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, các phản ứng hóa học trong da sẽ tạo ra vitamin D.

Nếu không có đủ vitamin D, cơ thể bạn sẽ khó hấp thụ canxi từ thức ăn, thay vào đó, cơ thể sẽ lấy canxi từ khoáng chất dự trữ trong xương. Điều này làm suy yếu xương và ngăn cản sự hình thành các tế bào xương mới.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, mặc dù tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá nhiều có thể gây nguy hiểm cho làn da, tiếp xúc với một chút ánh sáng mặt trời buổi sáng (thường có chỉ số tia cực tím thấp hơn) mà không có quần áo bảo hộ hoặc kem chống nắng có tác động tích cực.

Vì vậy, để có thêm vitamin D, bạn có thể dắt chó đi dạo, đi bộ hay ngồi trên ban công vào buổi sáng.



Ảnh minh họa Giữ tư thế tốt

Theo Cleveland Clinic, tư thế tốt làm giảm hao mòn xương và khớp, đồng thời giảm căng thẳng cho cơ và dây chằng.

Lalitha McSorley, nhà vật lý trị liệu tại Sports Physiotherapy ở Calgary, Canada, chia sẻ: “Duy trì tư thế tốt trong suốt cả ngày có thể giúp giảm nguy cơ phát triển các vấn đề về xương và khớp”.

Cô ấy nói thêm ngồi và đứng thẳng lưng có thể hỗ trợ xương khỏe mạnh. Bạn nên chú ý tới tư thế của mình khi đi bộ, cũng như khi ngồi trên ghế, đặc biệt nếu bạn ngồi

trong thời gian dài để làm việc.

Kiểm soát lượng caffeine

Uống cà phê là thói quen buổi sáng của nhiều người. Theo Mayo Clinic, uống caffeine khiến lượng canxi bị mất qua nước tiểu tăng lên nhưng hiệu ứng này thường thấy ở những người uống quá nhiều cà phê hoặc soda thay vì đồ uống lành mạnh. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu khoa học về caffeine và sức khỏe xương vẫn chưa có kết quả thống nhất.

Mayo Clinic cho biết uống 2-3 cốc/ngày có thể sẽ không cản trở quá trình hấp thụ canxi miễn là chế độ ăn uống của bạn giàu canxi.

Nhà vật lý trị liệu McSorley nói: “Nhiều người uống cà phê sau khi ăn vì sợ caffeine ảnh hưởng đến quá trình hấp thụ canxi. Điều này không đúng”.

Tuy nhiên, uống quá nhiều caffeine thực sự có thể cản trở quá trình hấp thụ canxi. Vì vậy, bạn nên uống cà phê ở mức độ vừa phải và đảm bảo nạp đủ canxi từ thức ăn hoặc thực phẩm chức năng.

Bắt đầu một ngày với việc giãn cơ

Nhà vật lý trị liệu McSorley chia sẻ: “Việc giãn cơ vào buổi sáng có lợi cho sức khỏe xương. Các bài tập giãn cơ như yoga hoặc thái cực quyền có thể cải thiện tính linh hoạt và khả năng giữ thăng bằng, giảm nguy cơ ngã, gây xương hoặc bầm tím”.

Ngoài việc giãn cơ vào buổi sáng, hãy nhớ giãn cơ trước và sau khi tập luyện và bất cứ khi nào bạn ngồi một chỗ quá lâu. ■

Tẩy ô nhiễm công nghiệp từ nấm và cây

Các nhà khoa học thuộc Đại học California, Mỹ đã sử dụng cây tam giác mạch, nấm sò để tẩy ô nhiễm công nghiệp từ nhiều năm nay.

Nhóm các nhà khoa học đã rải cây và nấm, thúc đẩy chúng mọc ở ba khu công nghiệp cũ ở trong và bên ngoài thành phố Los Angeles, nhằm khử kim loại nặng và các chất hóa dầu đã làm ô nhiễm khu vực này từ nhiều thập kỷ.

Theo người phụ trách dự án, các kỹ thuật xử lý ô nhiễm bằng thực vật hiệu quả về chi phí hơn nhiều so với các kỹ thuật truyền thống.

Kỹ thuật xử lý ô nhiễm truyền thống là đào đất ô nhiễm lên và đưa đi đổ ở nơi khác, trong khi đó sử dụng thực vật xử lý ô nhiễm là cho thực vật hấp thụ kim loại nặng, ví dụ như chì, hoặc dầu diesel. Sau đó, con người chỉ việc nhổ cây lên là loại bỏ được ô nhiễm trong đất. Thậm chí, một số kim loại lấy từ khu vực ô nhiễm lên còn có thể tái sử dụng.

Trong dự án tại California, các nhà khoa học Mỹ sử dụng các thực vật như cây tam giác mạch và nấm sò. ■

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

June 2023 **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 Kiên: 281-908-6800

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 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

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 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
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 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
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

Nam giới ăn tỏi mỗi ngày sẽ có nhiều thay đổi bất ngờ sau 2 tháng

Tỏi rất giàu chất dinh dưỡng và là vị thuốc từ thiên nhiên. Ăn tỏi đúng cách giúp nam giới phòng ngừa bệnh tim mạch, giảm cân, cải thiện chất lượng tinh trùng.

Tỏi có nhiều tác dụng cho cơ thể từ phòng bệnh tới hỗ trợ điều trị. Trong 100 g tỏi có chứa 6,36 g protein, 33 g carbohydrates, 150 g calo và các dưỡng chất như vitamin nhóm B (B1, B2, B3, B6), sắt, canxi, kali, mangan, magie, photpho... Tác dụng cơ bản của tỏi chủ yếu đến từ allicin. Tỏi tươi không có allicin tự do, chỉ có tiền chất của nó là alliin. Khi được băm nhuyễn, enzyme trong tỏi bị kích hoạt sẽ kích thích allicin.

Dưới đây là những lợi ích của tỏi với sức khỏe:

Thứ nhất, tăng khả năng cường dương

Ít người biết rằng ăn tỏi giúp tăng khả năng tình dục ở nam giới. Những người nhược dương hay liệt dương ăn tỏi giúp sản sinh ra men nitric oxide synthase, cần cho sự cương cứng. Ăn 1-2 nhánh tỏi/ngày liên tục trong khoảng 2 tháng sẽ giúp tăng số lượng tinh trùng trong tinh dịch. Chất Creatinine và Allithiamine được tạo bởi vitamin B1 và Allicin của tỏi là thành phần chính tham gia vào hoạt động cơ bắp, nâng cao thể lực cho nam giới.



Ảnh minh họa

Thứ hai, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Nhiều nghiên cứu người ta chỉ ra rằng tỏi có tác dụng giảm cân, giảm cholesterol xấu và tăng cholesterol tốt, hạ triglycerid. Tỏi còn phòng ngừa bệnh tim mạch. Theo các nghiên cứu, tỏi có thể giảm 38% nguy cơ mắc bệnh tim, giảm hơn 50% đau tim và đột quỵ.

Tỏi còn có tác dụng giảm huyết áp do giảm độ nhớt của máu, lưu huỳnh trong tỏi có tác dụng giãn cơ, giãn mạch máu, từ đó dẫn tới giảm huyết áp. Người bệnh tiểu đường ăn vài tép tỏi có thể giúp hạ đường huyết tự nhiên.

Thứ ba, ngăn ngừa ung thư

Tỏi làm giảm nguy cơ mắc ung thư đường ruột. Thành phần của củ tỏi ức chế quá trình nitrat biến thành nitrite, ngăn cản sự hình thành nitrosamine, giúp phòng ngừa ung thư dạ dày.

Vì có chức năng thải độc nên tỏi còn có thể ngăn cản sự xâm hại của độc tố, kim loại nặng, chất gây ung thư đối với cơ thể. Các chất Germanium và selen trong tỏi giúp chống đột biến tế bào, ngăn ngừa sự hình thành của các gốc tự do, hỗ trợ phòng ngừa ung thư hiệu quả.

Với người bệnh ung thư, tỏi có tác dụng làm chậm

tăng trưởng của khối u, giảm kích thước khối u. Vì vậy, tỏi hỗ trợ và kiểm soát nhiều bệnh ung thư như ung thư vú, ung thư dạ dày, ung thư đại tràng, ung thư vòm họng, ung thư thực quản, ung thư gan, ung thư bàng quang.

Thứ tư, tỏi phòng cúm

Trong củ tỏi có chất sulfur có tác dụng kháng khuẩn, tiêu viêm cực mạnh. Sử dụng tỏi hàng ngày giúp dự phòng cảm cúm và các bệnh do vi khuẩn, virus gây ra. Việc ăn tỏi sống mỗi ngày giúp giảm 63% nguy cơ bị cảm cúm, giúp rút ngắn 70% thời gian bị cảm, phục hồi sức khỏe nhanh hơn.

Thứ năm, tốt cho xương khớp

Các chất trong tỏi như vitamin C, vitamin B6, mangan, kẽm cùng các chất chống oxy hóa và enzyme... có tác dụng tốt trong việc ngăn chặn thoái hóa xương, nâng cao khả năng hấp thụ canxi của cơ thể, giúp xương chắc khỏe hơn. Với phụ nữ, việc ăn tỏi giúp làm chậm quá trình loãng xương bằng cách tăng cường nội tiết tố estrogen. Đối với những bệnh nhân mắc bệnh về xương khớp, tỏi có tác dụng giảm triệu chứng đau nhức rõ rệt. Ngoài ra, tỏi còn có thể giúp phòng chống bệnh suy giảm trí nhớ, bệnh Alzheimer. Với phụ nữ, tỏi cũng giúp họ có làn da đẹp.

Tuy nhiên, tỏi là gia vị tốt nhưng ăn nhiều quá lại gây tác dụng ngược. Đặc biệt, một số người không nên ăn tỏi như người chuẩn bị làm phẫu thuật, sử dụng thuốc chống đông. Bởi tỏi có tác dụng làm loãng máu, ngăn hình thành huyết khối, ức chế ngưng tập tiểu cầu, làm tăng nguy cơ chảy máu, mất máu. Tỏi chứa nhiều hợp chất lưu huỳnh, có thể gây hội chứng, đặc biệt là khi ăn với lượng lớn, nhất là ăn sống. Những người đầy hơi, đau dạ dày, bệnh đường tiêu hóa thì nên thận trọng khi sử dụng tỏi.

Người bị trào ngược dạ dày thực quản lưu ý khi ăn tỏi vì có thể làm giảm trương lực của cơ thắt dưới thực quản, cơ giúp cho việc tránh để thức ăn ở trong dạ dày khi cơ bóp, bị đẩy ngược lên thực quản. Khi cơ này yếu, dầu trên dạ dày đóng không kín, dẫn tới tình trạng trào ngược thức ăn và acid lên trên thực quản, gây cảm giác bỏng rát, ợ nóng, buồn nôn. ■

Ngày Thế giới không hút thuốc lá 2023: Mọi người cần thực phẩm, không cần thuốc lá

Ngày 31/5 là Ngày Thế giới không hút thuốc lá. Năm nay, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã lựa chọn chủ đề "Chúng ta cần thực phẩm, không cần thuốc lá".

Thông qua chủ đề này, WHO kêu gọi các nước nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá, đề cập mối liên hệ giữa thuốc lá và đói nghèo, kêu gọi các nước đưa ra giải pháp thay thế cây thuốc lá bằng cây lương thực.

Theo các số liệu thống kê, số người bị mất an ninh lương thực đã tăng từ 135 triệu người năm 2019 lên 349 triệu người hiện nay. Trong khi đó, hiện có 124 quốc gia trồng cây thuốc lá như một loại cây công nghiệp với tổng diện tích hơn 3 triệu ha. 9 trên 10 quốc gia trồng nhiều thuốc lá nhất là các quốc gia thu nhập thấp và trung bình.

Hơn 1 triệu lao động trẻ em đang làm việc tại các nông trại thuốc lá, bỏ lỡ học hành. Tồn thất do thuốc lá gây

ra với kinh tế toàn cầu lên tới 1.400 tỷ USD mỗi năm.



124 quốc gia trồng cây thuốc lá như một loại cây công nghiệp với tổng diện tích hơn 3 triệu ha

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã hối thúc các chính phủ tại Tây Thái Bình Dương ngừng trợ cấp cho hoạt động trồng cây thuốc lá, hỗ trợ trồng các loại cây bền vững.

Theo WHO, hơn 1 triệu ha đất tại khu vực này đã được sử dụng để trồng thuốc lá, trong khi hàng triệu người vẫn đang đối mặt với tình trạng mất an ninh lương thực.

WHO cho rằng nếu dùng 1 triệu ha đất này để trồng các loại cây lương thực nhiều dinh dưỡng, sẽ đáp ứng được nhu cầu của hàng triệu người.

WHO nhận định, việc trồng thuốc lá là một vấn đề toàn cầu; các chính phủ cần thúc đẩy những chính sách chuyển từ trồng cây thuốc lá sang các loại cây kinh tế khác.

WHO hiện đang hỗ trợ nông dân tại nhiều nước, trong đó có Kenya, từ bỏ việc trồng cây thuốc lá để chuyển sang các loại cây trồng khác nhằm góp phần tăng cường an ninh lương thực.

Theo Tổ chức Y tế thế giới, việc sử dụng thuốc lá gây ra 8 triệu ca tử vong mỗi năm trên thế giới, trong đó có khoảng một triệu ca tử vong do hút thuốc lá thụ động.

Tại Việt Nam, với những nỗ lực của Bộ Y tế và các bộ, ngành địa phương, công tác phòng chống tác hại của thuốc lá đạt được những kết quả quan trọng. ■

Sống sót sau 5 ngày bị lạc trong rừng nhờ kẹo và rượu vang

Một phụ nữ Australia được tìm thấy sau 5 ngày bị lạc trong rừng trong tình trạng sức khỏe ổn định nhờ chút đồ ăn vặt mang theo.

Cảnh sát bang Victoria, Australia thông báo tìm thấy người phụ nữ sau 5 ngày bị lạc trong khu rừng hẻo lánh ở địa phương. Người phụ nữ 48 tuổi, tên Lillian sống sót nhờ ít đồ ăn vặt, kẹo và uống chai rượu mang theo.

Bà Lillian bị lạc đường sau khi đi vào đường cụt, bà cố quay đầu lại nhưng chiếc ô tô gặp sự cố. Do khu vực này không có sóng điện thoại, nên bà không thể gọi lực lượng cứu hộ.

Không nhận được tin tức gì, người nhà của bà Lillian đã tới đồn cảnh sát báo cáo sự việc. Từ đây, các cơ quan chức năng đã triển khai tìm kiếm trên diện rộng. May mắn đã tìm thấy bà Lillian còn sống và trong tình trạng sức khỏe ổn định. ■

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

NEW! Tuyển Nhân Viên
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**

Lời Nguyện
In God We Trust
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 chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.
TM

Cẩn Thợ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted
116-2058/1626
CẨN THỢ TÓC
Tiệm full services salon ở Richmond rất đông khách đang cần thêm nhiều thợ tóc cho mùa hè đến. Bao lương từ \$660-\$800/tuần. Hơn ăn chia tùy theo khả năng.
Xin liên lạc:
832-380-9474
832-973-9690
988-2057/1625
CẨN THỢ NAILS
Cẩn 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
300-2054/1622(2y)
CẨN THỢ MAY GẤP
Shop may ở W. Bellfort & Bwy 8, Hobby Airport cẩn 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

094-2055/1623
CẨN THỢ NAILS
Tiệm Nail đông khách đường Uvalde wallapwal gần chợ Jove, cẩn thợ làm tay chân nước.
Xin liên lạc:
Work: 281-458-8120
Cell 832-340-8367
068-2051/1619
CẨN THỢ NAILS
MC Nails cẩn thợ bột và chân tay nước (cách Lee Sandwiches 15 phút) bao lương tùy theo khả năng. Khu Mix. Không khí làm việc thoải mái như gia đình.
Xin liên lạc:
832-517-1957
110-2057/1625
CẨN THỢ NAILS
Cẩn thợ bột Full time giỏi 2 màu, bao lương. Thợ tay, chân nước, ăn chia. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.
Xin liên lạc:
713-468-9999
056-2049/1617
CẨN GẤP THỢ TÓC
Cẩn 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**

105-2056/1624
CẨN THỢ NAILS
Cẩn thợ Nails, khu Galleria, Mỹ trắng, tip cao, giá cao. Có hay không có kinh nghiệm Ok..
Xin liên lạc:
832-860-9688
082-2054/1622
CẨN THỢ TÓC
Cẩn thợ tóc Nữ hay Nam có kinh nghiệm hoặc không cũng Ok. Bao lương tùy theo khả năng, tiệm đông khách, tip cao, chỗ làm thoải mái. Đường Antoine
Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071
106-2056/1624
CẨN THỢ SỬA QUẦN ÁO
Tiệm sửa quần áo cẩn thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.
Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880
046-2048/1616
CẨN NGƯỜI
Tiệm Dry Clean cẩn 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

095-2055/1623
CẨN NGƯỜI
Cẩn người trông 2 bé (3 và 6 tuổi đang đi học) và giúp việc nhà. Làm 4-7 ngày một tuần, lương từ \$100-\$120/ngày theo khả năng. Nhà gần Galleria.
Xin liên lạc Cô Trâm:
210-313-3213
Hoặc Vy: **210-833-6366**
Vui Cười
Đặt câu "đỡ đàn"
Trong một lớp học ngữ văn, cô giáo yêu cầu học sinh đặt câu ca từ "đỡ đàn".
- Thưa cô để ợt - Tèo giờ tay xung phong. Vì em học ngu nên ba mẹ cho em đi học thêm để em đỡ đàn ạ.
- Cô giáo: ?!
- Em hãy cho cô biết: Hai mươi phần trăm là bằng bao nhiêu?
- Thưa cô. Hai mươi phần trăm khó quá, không dễ như năm mươi phần trăm với trăm phần trăm ạ.
- Như thế thì bằng bao nhiêu?
- Dạ, bằng nửa ly và bằng một ly ạ.



NATIONAL ASIAN PACIFIC CENTER ON AGING

Chúng tôi muốn chia sẻ một số câu hỏi quan trọng mà chúng tôi nhận được từ độc giả. Hy vọng quý vị sẽ thấy chúng hữu ích. Nếu quý vị có thêm câu hỏi liên quan đến những điều bên dưới hoặc xung quanh các chủ đề về Medicare, Medicaid, Đạo luật Chăm sóc Giá cả phải chăng hoặc các vấn đề khác, quý vị có thể liên hệ với chúng tôi theo 3 cách. Chúng tôi sẽ trả lời tất cả các câu hỏi của quý vị một cách kịp thời.

Gọi cho Trung Tâm Hỗ Trợ Người Cao Niên của chúng tôi theo số: (Tiếng Việt) 1-800-582-4336
Email: askNAPCA@napca.org
Gửi thư: Trung Tâm Hỗ Trợ Người Cao Niên NAPCA, 1511 3rd Avenue, Suite 914, Seattle, WA 98101

1. Tôi có cần tiêm vắc xin COVID-19 không?

COVID vẫn ở bên chúng ta. Cuối tháng 3, Mỹ vẫn ghi nhận trung bình 19,500 ca mỗi ngày, 585,000 mỗi tháng. Đối với người lớn tuổi, COVID vẫn còn nguy hiểm. Nguy cơ mắc các trường hợp nghiêm trọng phải nhập viện là khá thấp đối với những người dưới 18 tuổi. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, nguy cơ này cao gấp 36 lần và càng lớn tuổi càng cao. Vì vậy, người lớn tuổi được khuyến cáo nên cập nhật loại vắc-xin mới nhất. Nếu lần tiêm cuối cùng của quý vị là trước tháng 9 năm 2022, thì quý vị nên tiêm bivalent vắc xin cập nhật và khi đó vắc xin này sẽ bảo vệ chống lại cả vi rút COVID ban đầu và các chủng Omicron hiện đang lây nhiễm cho người. Vi-rút COVID biến đổi giống như vi-rút cúm, vì vậy điều quan trọng là phải tiêm vắc-xin cập nhật mới nhất để được bảo vệ tốt nhất.

2. Tôi nên tiêm loại vắc-xin COVID-19 nào? Và bao nhiêu lần?

Do khả năng bảo vệ do vắc-xin COVID-19 mang lại mất dần nhanh hơn nhiều đối với những người từ 65 tuổi trở lên và những người mắc các bệnh nền, CDC (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh) đã cập nhật các khuyến nghị về vắc-xin COVID-19 để cho phép bổ sung liều vắc-xin đã cập nhật vắc-xin (bivalent) cho những quần thể này.

- Dù quý vị bao nhiêu tuổi, nếu quý vị chưa tiêm kể từ tháng 9 năm 2022, thì quý vị chắc chắn cần một mũi!
- Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên hoặc nếu quý vị mắc các bệnh lý nền, quý vị nên tiêm thêm một liều bivalent vắc-xin. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của quý vị để quyết định xem nó có hợp lý với quý vị hay không.

3. Xác định lại Medicaid (Hủy bỏ Điều khoản Ghi danh Liên tục của Medicaid) là gì và nó ảnh hưởng đến Medicaid của tôi như thế nào?

Điều kiện hội đủ của Medicaid phải được gia hạn định kỳ, nhưng trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng COVID, việc hủy đăng ký Medicaid đã bị tạm dừng ở mọi tiểu bang theo quy định của liên bang. Tuy nhiên, yêu cầu bảo hiểm liên tục kết thúc vào ngày 31 tháng 3 năm 2023. Tiểu bang của quý vị sẽ kiểm tra xem quý vị có còn đủ điều kiện nhận bảo hiểm Medicaid hay không, và sẽ có thể tiếp tục hủy đăng ký Medicaid bắt đầu từ ngày 1 tháng 4 năm 2023. Việc hủy đăng ký sẽ không diễn ra cùng một lúc, vì quy trình sẽ trải rộng trong hầu hết năm 2023 và nửa đầu năm 2024. Để chuẩn bị cho việc xác định lại Medicaid, hãy đảm bảo thông tin liên hệ của quý vị được cập nhật để quý vị có thể nhận bất kỳ thông tin liên lạc nào mà tiểu bang của quý vị gửi cho quý vị. Khi quý vị nhận được một gói hoặc thư Medicaid qua đường bưu điện, quý vị cần điền vào biểu mẫu gia hạn và gửi nó (cùng với các tài liệu được yêu cầu nếu có) đến địa chỉ được cung cấp. Nếu quý vị không đủ điều kiện để gia hạn Medicaid, quý vị sẽ đủ điều kiện tham gia một giai đoạn đăng ký đặc biệt để tìm và đăng ký một chương trình bảo hiểm y tế mới trong thời gian quý vị mất bảo hiểm Medicaid.

4. Tôi có lựa chọn nào nếu tôi mất Medicaid sau khi hủy bỏ điều kiện ghi danh liên tục của Medicaid?

Thông thường sẽ có ba lựa chọn cho những người không còn đủ điều kiện nhận Medicaid do quá trình hủy bỏ Medicaid.

Lựa chọn 1: Quý vị có thể đăng ký lại Medicaid để xem liệu quý vị có còn hội đủ điều kiện hay không. Nếu mức thu nhập hoặc nhu cầu y tế của quý vị thay đổi, quý vị có thể đủ điều kiện nhận Medicaid tại tiểu bang của mình. Quý vị có thể nộp đơn bất cứ lúc nào và không có giới hạn về số lần quý vị có thể nộp đơn.

Lựa chọn 2: Quý vị có thể nhận được bảo hiểm y tế chất lượng, chi phí thấp thông qua Thị Trường ACA. Gửi đơn đăng ký Marketplace mới hoặc cập nhật và cung cấp bằng chứng về ngày cuối cùng của Medicaid trong khoảng thời gian từ ngày 31 tháng 3 năm 2023 đến ngày 31 tháng 7 năm 2024, sau đó quý vị sẽ đủ điều kiện tham gia Giai đoạn Ghi danh Đặc biệt/Special Enrollment Period (SEP) tạm thời này. Quý vị sẽ có khoảng thời gian 60 ngày sau khi gửi đơn đăng ký để chọn gói Marketplace.

Lựa chọn 3: Quý vị có thể đăng ký Medicare mà không phải trả tiền phạt đăng ký muộn. Nếu bây giờ quý vị đủ điều kiện tham gia Medicare nhưng không đăng ký khi mới đủ điều kiện, thì quý vị có một khoảng thời gian giới hạn (SEP) để đăng ký mà không phải trả tiền phạt thông thường. SEP của quý vị bắt đầu vào ngày tiểu bang của quý vị thông báo cho quý vị rằng bảo hiểm Medicaid của quý vị sẽ kết thúc và tiếp tục trong 6 tháng sau khi bảo hiểm Medicaid của quý vị kết thúc.

Ngoài ra, quý vị có thể thử đăng ký Chương Trình Tiết Kiệm Medicare (Medicare Savings Programs) để được hỗ trợ cho các khoản đồng thanh toán và/hoặc khoản khấu trừ Medicare của mình.

5. Tôi đủ điều kiện để được nghỉ hưu An sinh xã hội dựa trên 40 tín dụng làm việc của tôi và đủ điều kiện nhận trợ cấp cho người phối ngẫu dựa trên các khoản tín dụng An sinh xã hội của chồng tôi. Tôi sắp 62 tuổi và đang cố gắng đòi tiền hưu trí cho vợ hoặc chồng, số tiền này cao hơn tiền trợ cấp cho người lao động của tôi. Nó sẽ là bao nhiêu và làm thế nào để tôi áp dụng cho nó?

Quý vị có thể nộp đơn xin trợ cấp hưu trí cho người phối ngẫu khi quý vị đủ 62 tuổi nếu chồng quý vị đã bắt đầu nhận tiền hưu trí. Quy tắc là tùy thuộc vào độ tuổi của quý vị khi yêu cầu, trợ cấp cho người phối ngẫu có thể nằm trong khoảng từ 32.5% đến 50% số tiền bảo hiểm chính của chồng quý vị/Primary Insurance Amount (PIA), đây là khoản trợ cấp hàng tháng mà người về hưu được hưởng khi đủ tuổi nghỉ hưu/Full Retirement Age (FRA). Khi quý vị nộp đơn xin trợ cấp cho người phối ngẫu ở tuổi 62, quý vị sẽ nhận được vĩnh viễn 32.5% PIA của người chồng. Quý vị càng đợi lâu để yêu cầu trợ cấp cho người phối ngẫu cho đến FRA của mình, thì số tiền hàng tháng càng tăng lên. Số tiền tối đa quý vị có thể nhận được lên tới 50% PIA của anh ấy. Nếu chồng quý vị nghỉ hưu sớm hơn FRA của anh ấy, thì trợ cấp cho người phối ngẫu của quý vị sẽ được tính dựa trên số tiền đã giảm của anh ấy.

Khi nộp đơn xin trợ cấp cho vợ/chồng, quý vị phải nộp đơn xin cả trợ cấp cho người lao động và trợ cấp cho vợ/chồng cùng một lúc. An sinh xã hội trả tiền trợ cấp cho người lao động trước, sau đó thêm đủ tiền trợ cấp cho người phối ngẫu để tạo nên sự khác biệt và phù hợp với số tiền cao hơn.

Trung Tâm Quốc Gia Châu Á Thái Bình Dương về Người Cao Niên (NAPCA) là một tổ chức phi lợi nhuận chuyên cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao niên AANHPI và gia đình họ. Chúng tôi điều hành một Trung Tâm Hỗ Trợ Cao Niên NAPCA dành cho Người lớn tuổi và Người chăm sóc, có sẵn bằng 5 ngôn ngữ khác nhau.

Nguy cơ chẩn đoán nhầm bệnh tiểu đường type 1 thường ở trẻ em

Trẻ mắc tiểu đường type 1 thường có các triệu chứng giống những bệnh thông thường khác. Do đó, bác sĩ có thể chẩn đoán nhầm, dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.

Cô bé 8 tuổi Braelynn Starnes là một trong số gần 300.000 trẻ em Mỹ mắc bệnh tiểu đường type 1. Tuy nhiên, thực tế vẫn tồn tại nhiều quan niệm sai lầm, thậm chí cả tình trạng chẩn đoán nhầm, xung quanh căn bệnh này ở trẻ.

“Cháu muốn những người khác biết cháu không mắc bệnh tiểu đường type 1 do ăn nhiều kẹo. Các bạn học trong lớp đều nghĩ như vậy. Không ai nghĩ cháu sinh ra đã mắc bệnh”, bệnh nhi 8 tuổi chia sẻ.

Braelynn Starnes được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường loại 1 vào năm 2021.

Sự nhầm lẫn về loại bệnh tiểu đường này góp phần vào việc không nhận thức được các dấu hiệu và triệu chứng quan trọng. Trong một số bệnh, nhận biết bệnh sớm có thể cứu sống bệnh nhân. Bệnh tiểu đường type 1 cũng không ngoại lệ.

Theo Iredell Free News, bằng cách tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường type 1, người lớn có thể giúp ngăn ngừa sự hiểu lầm đồng thời nâng cao nhận thức về các dấu hiệu cảnh báo căn bệnh này.



Ảnh minh họa

Bệnh tiểu đường type 1 ở trẻ em

Bệnh tiểu đường type 1 từng được gọi là bệnh tiểu đường vị thành niên vì nó thường phát triển ở trẻ em, thanh thiếu niên và thanh niên. Nhưng thực tế, nó có thể xuất hiện ở mọi lứa tuổi.

Bệnh xảy ra khi cơ thể sản xuất ít hoặc không sản xuất insulin. Insulin là loại hormone chịu trách nhiệm điều chỉnh lượng glucose hoặc đường trong máu.

“Type 1 về mặt kỹ thuật là dạng tự miễn dịch của bệnh tiểu đường. Đó là một 'sự cố' của hệ thống miễn dịch”, Amy Brant, y tá chăm sóc sức khỏe và quản lý chương trình bệnh tiểu đường tại Trung tâm Sức khỏe & Bệnh tiểu đường Iredell, cho biết.

Tiếp xúc với tác nhân môi trường, chẳng hạn virus, bệnh tật hoặc chấn thương tâm lý, có thể khiến hệ thống miễn dịch tự kích hoạt, phá hủy các tế bào beta - tế bào sản xuất insulin.

“Nhiều lần, chúng tôi phát hiện bệnh nhi tiểu đường type 1 từng mắc một số loại virus hoặc bệnh tật, chẳng hạn liên cầu khuẩn hoặc cúm. Hệ thống miễn dịch của cơ thể trẻ đã làm việc rất chăm chỉ để chống lại virus. Nhưng thay vì tấn công virus, mầm bệnh, nó lại tấn công các tế bào beta của tuyến tụy”, bà Brant nói.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ, quá trình phá hủy các tế bào beta trong cơ thể có thể diễn ra trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm, trước khi bất kỳ triệu chứng nào xuất hiện. Khi 90% tế bào beta bị phá hủy, các triệu chứng có thể xuất hiện đột ngột và nghiêm trọng. Các triệu chứng của bệnh tiểu đường type 1 thường bao gồm khát nước nhiều hơn, đi tiểu thường xuyên, luôn đói, mệt mỏi và sụt cân không rõ nguyên nhân.

Câu chuyện của Braelynn Starnes

Trong trường hợp của Braelynn Starnes, mẹ em nhận thấy các triệu chứng ở con từ rất sớm, ngay cả trước khi các dấu hiệu điển hình xuất hiện.

“Thành thật mà nói, có lẽ, Covid-19 đã cứu con. Tôi là một giáo viên. Braelynn đang học mẫu giáo. Và cả hai mẹ con đều dạy - học thực tuyến vào năm đó. Vì vậy, chúng tôi thực sự ở nhà cùng nhau mọi lúc. Tôi bắt đầu nhận thấy con mệt mỏi sau khi ăn và kêu đau đầu”, Brittany Starnes nói.

Năm Braelynn 7 tuổi, gia đình đưa em đi kiểm tra sức khỏe. Lúc đó, Brittany đã bày tỏ mối lo ngại của mình với bác sĩ nhi khoa và hỏi liệu họ có thể tiến hành xét nghiệm máu hay không - một quyết định cuối cùng sẽ cứu mạng Braelynn.

Khoảng một tuần sau, bác sĩ nhi khoa gọi điện và nói rằng mức A1C của Braelynn tăng cao. Xét nghiệm A1C là xét nghiệm máu đơn giản để đo lượng đường trung bình trong máu và được sử dụng để chẩn đoán bệnh tiểu đường. Cô được giới thiệu đến một bác sĩ nội tiết nhưng phải hai tháng sau, họ mới có thể hẹn gặp.

Trong buổi khám, bác sĩ nội tiết chẩn đoán nhầm Braelynn mắc tiểu đường type 2 và đề nghị gia đình thay đổi chế độ ăn uống của em.

Thật không may, bệnh tiểu đường type 1 thường bị chẩn đoán sai. Các dấu hiệu thường có thể bị nhầm lẫn với bệnh tiểu đường type 2, nhiễm trùng đường tiết niệu hay các bệnh thông thường khác ở trẻ em như đau dạ dày hoặc cúm.

“Người lớn có thể nói rõ các triệu chứng của mình. Nhưng với trẻ em, khi bác sĩ hỏi 'cháu cảm thấy thế nào', chúng chỉ biết trả lời 'cháu cảm thấy không khỏe'. Bác sĩ phải dựa vào cha mẹ để tìm hiểu các triệu chứng, và đôi khi, họ không biết. Họ chỉ nghĩ đó là bệnh của trẻ con”, bà Brant nói.

Sau khi thay đổi chế độ ăn uống trong 6 tuần, Brittany đã lên lịch hẹn với một bác sĩ nội tiết khác. Người này nói với họ rằng Braelynn không mắc bệnh tiểu đường type 2. Em mắc type 1. “Vì vậy, chúng tôi đã trải qua suốt 4 tháng khi biết rằng A1C của cô ấy tăng cao và không có gì được thực hiện để giải quyết vấn đề đó. Rồi ngày hôm sau, thế giới đã thay đổi và con được tiêm insulin”, Brittany kể. Cô cho biết Braelynn không có các triệu chứng bình thường điển hình của tiểu đường type 1.

“Nếu không có Covid-19 và hai mẹ con không ở nhà cùng nhau, có lẽ, con bé đã phải nhập viện, đến lúc đó, chúng tôi mới phát hiện ra bệnh. Chúng tôi đã nhận thấy triệu chứng ở con từ rất sớm”, cô nói thêm.

Để tìm hiểu thêm về chẩn đoán và cách chăm sóc con gái bị tiểu đường đúng cách, Braelynn và Brittany đã tham gia các lớp học Định hướng Bệnh tiểu đường của Hệ thống Y tế Iredell với Amy Brant.

Nhận biết sớm triệu chứng tiểu đường type 1 ở trẻ

Brittany tự nhận Braelynn là người may mắn vì họ đã phát hiện bệnh sớm. Tuy nhiên, hầu hết trẻ em phải nhập viện do các triệu chứng. Nếu con phát triển các dấu hiệu nhận biết của bệnh tiểu đường loại 1 (khát nước, đói, đi tiểu nhiều, cha mẹ nên hẹn khám với bác sĩ càng sớm càng tốt.

Nếu xác định trẻ mắc tiểu đường type 1, bác sĩ sẽ chỉ định trẻ nhập viện để truyền dịch IV và insulin.

Trong trường hợp không được phát hiện, bệnh tiểu đường type 1 có thể phát triển thành biến chứng đe dọa tính mạng được gọi là nhiễm toan ceton do tiểu đường (DKA) - kết quả của việc không đủ insulin trong cơ thể.

Các dấu hiệu của DKA bao gồm nôn mửa, buồn nôn, khó thở, hơi thở có mùi trái cây. Nếu không được điều trị, DKA có thể dẫn đến hôn mê hoặc tử vong. Vì các triệu chứng của bệnh tiểu đường type 1 giống nhiều bệnh khác nhau, việc yêu cầu xét nghiệm lượng đường trong máu giống như Brittany đã làm rất quan trọng.

“Đôi khi, cha mẹ nghĩ con họ chỉ bị ốm. Họ sẽ cho con nghỉ học, ở nhà nghỉ ngơi trong ngày. Nhưng rất nhiều trường hợp để quá lâu hoặc bị chẩn đoán sai trong phòng cấp cứu mà không kiểm tra lượng đường trong máu. Điều đó đã dẫn đến một số trẻ tử vong”, bà Brant nói.

Bà nói thêm ngay cả khi bác sĩ không nghi ngờ gì về bệnh tiểu đường và có chẩn đoán hợp lý hơn, cha mẹ vẫn nên yêu cầu kiểm tra lượng đường trong máu của con. ■

Làm thế nào để giảm hóa chất PFAS có trong nước uống của bạn?

PFAS là một trong những hóa chất nhân tạo và nó không dễ phân hủy trong môi trường. Bên cạnh đó, các hoạt chất của nó có liên quan đến sự hình thành những căn bệnh như ung thư, vấn đề về khả năng sinh sản, rối loạn nội tiết tố,... Vậy làm thế nào để loại bỏ hóa chất nguy hiểm này?

Kiểm tra nước

Đầu tiên, bạn có thể tra cứu mức độ PFAS trong hệ thống nước sinh hoạt tại địa phương của mình. Ở Mỹ, các tổ chức phi lợi nhuận đã tạo ra một cơ sở dữ liệu nhằm phát hiện các hóa chất, trong đó có PFAS.

Lọc nước

Sau khi kiểm tra được nguồn nước có PFAS, bước tiếp theo là bạn có thể lắp đặt bộ lọc nước để loại bỏ chất độc hại. Hiện nay, nhiều thương hiệu máy lọc nước đã có thể loại bỏ được cả PFAS và các chất gây ô nhiễm khác.

Loại bỏ PFAS

Thực tế, nước uống không phải là nguồn duy nhất mà PFAS tồn tại. Nó có thể xuất hiện ở các sản phẩm chống dính, điện thoại di động, áo quần, thảm,... Vì vậy, mọi người cần cẩn thận hơn trong việc lựa chọn đồ dùng sinh hoạt hàng ngày, nếu không cần thiết, bạn nên hạn chế dùng đến chúng. ■



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



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
06.16 - 06.22 2023

DOWNLOAD OUR APP



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

Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>2012654 2012655 2012656 20151433 20151434 20151435 6x250ml</p> <p>\$6.99 /PK+TX</p> <p>\$3.99 /PK+TX</p> <p>LOTTE MILKIS SODA - ORIGINAL / MELON / BANANA / APPLE / PEACH / STRAWBERRY NƯỚC SODA SỮA HIỆU LOTTE (Nguyên vị / Dưa / Dâu / Chuối / Táo / Đào)</p>	<p>2054653 600g</p> <p>\$12.99 /EA</p> <p>\$6.99 /EA</p> <p>ORION MARINE BOY GIFT BOX BÁNH HIỆU O-RI-ON</p>	<p>2050284 0.5gal</p> <p>\$5.49 /EA</p> <p>2 \$7.00 FOR</p> <p>NATURE SOY BLACK SESAME SOYMILK SỮA ĐẬU NÀNH MÈ ĐEN HIỆU NATURE</p>	
<p>2070201 9.52oz</p> <p>\$4.49 /EA</p> <p>2 \$5.00 FOR</p> <p>MIZUHO FRIED STICK ĐẬU CHA QUẢY HIỆU MIZU-HO</p>	<p>1615617 64oz</p> <p>\$13.99 /EA</p> <p>\$8.98 /EA</p> <p>KIKKOMAN LESS SODIUM SOY SAUCE NƯỚC TƯƠNG ÍT MUỐI HIỆU KIK-KO-MAN</p>	<p>1610071 12pc</p> <p>\$7.99 /EA</p> <p>\$4.98 /EA</p> <p>ASIAN TASTE COOKED SALT EGG YOLK TRÒNG ĐÓ TRỨNG MUỐI HIỆU ASIAN TASTE</p>	<p>89¢ /LB</p> <p>89¢ /LB</p> <p>BABY BOK CHOY CÁI BABY BOK CHOY</p>
<p>\$3.99 /LB</p> <p>LYCHEE (SMILE OF PRINCESS) TRÁI VẢI (Nụ cười nàng phi)</p>	<p>\$1.29 /LB</p> <p>LOTUS ROOT CÚ SEN</p>	<p>2lb/pk</p> <p>\$6.99 /PK</p> <p>TILAPIA FILLET CÁ RÔ PHI PHI-LÊ</p>	<p>\$1.99 /LB</p> <p>PORK SPARERIBS SƯỜN NON HEO</p>
<p>14-16s/cs</p> <p>79¢ /EA</p> <p>\$7.99 /CS</p> <p>YELLOW MANGO XOÀI THANH CA</p>	<p>2lb/pk</p> <p>\$9.99 /PK</p> <p>61/70 P&D WHITE SHRIMP IQF TÔM LỘT VỎ CỠ 61/70</p>	<p>\$8.99 /LB</p> <p>BEEF FILLET MIGNON THỊT BÒ PHI-LÊ MIGNON</p>	

3-Day Sale Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN Thứ Sáu/Bảy & Chủ Nhật

<p>\$2.99 /LB</p> <p>WHITE PEACH ĐÀO TRẮNG</p>	<p>\$2.79 /LB</p> <p>ON CHOY RAU MUỐNG</p>	<p>\$1.49 /LB</p> <p>GREEN BEAN ĐẬU QUE</p>	<p>\$2.49 /LB</p> <p>RAMBUTAN TRÁI CHÔM CHÔM</p>
<p>99¢ /LB</p> <p>BROCCOLI CROWN BÔNG CÁI XANH</p>	<p>79¢ /LB</p> <p>NAPA (GREEN) CÁI BẮC THẢO</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>LETTUCE STEM THÂN RAU DIẾP</p>	<p>\$2.49 /LB</p> <p>CHINESE CAULIFLOWER BÔNG CÁI TRẮNG ĐÀI SƠN</p>
<p>\$6.99 /LB</p> <p>PREMIUM CHERRY RAINIER (PREMIUM GRADE) CHER-RY VÀNG THƯỢNG HẠNG</p>	<p>\$10.99 /LB</p> <p>LIVE MAINE LOBSTER-S TÔM HÙM MAINE SỐNG</p>	<p>\$7.99 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>	
<p>\$3.99 /LB</p> <p>FRESH FRESH ROCK COD - VERMILLION CÁ FRESH ROCK COD-VERMILLION</p>	<p>\$3.99 /LB</p> <p>FRESH FRESH ROCK COD (RED BANDED) CÁ ROCK COD TƯƠI</p>	<p>\$4.99 /LB</p> <p>FRESH FRESH WHITE BASS CÁ HẠNH TRẮNG NĂM CHỈ</p>	

HẢI SẢN

HAPPY PAPA BEAR DAY!

to all the best dads!

父親節禮卡特惠

\$2 OFF
\$99 GIFT CARDS

6/9-6/18, 2023
Limited Time Offer. See Store For Details.
詳情請洽服務台

<p>2.2lb/pk</p> <p>\$6.49 /LB</p> <p>\$12.99 /PK</p> <p>30/40 HEAD-ON BLUE DIAMOND WHITE SHRIMP TÔM TRẮNG CÓ ĐẦU BLUE DIAMOND CỠ 30/40</p>	<p>800g up</p> <p>\$3.99 /LB</p> <p>STRIPED BASS CÁ HẠNH XANH</p>	<p>2lb/pk</p> <p>\$5.99 /PK</p> <p>WHOLE COOKED GREEN MUSSEL (with JUICE) CẰM CHÉP XANH NGUYÊN CON LƯỚC CHÍN</p>	<p>15-20cm</p> <p>\$7.99 /LB</p> <p>LOLIGO SQUID (TAIWAN) MỰC ĐÀI LOAN</p>
RAU CỦ QUẢ			
<p>\$5.99 /EA</p> <p>POMOGANATE TRÁI LỰU</p>	<p>\$2.99 /EA</p> <p>ORGANIC KING OYSTER MUSHROOM (KOREA) NẤM ĐÙI GÀ HỮU CƠ HÀN QUỐC (Bịch)</p>	<p>2lb/10s/pk</p> <p>\$7.99 /PK</p> <p>GOLD KIWI (CLAMSHELL PACK) KI-WI VÀNG (Hộp nhựa)</p>	<p>\$1.99 /LB</p> <p>CHICKEN LEG MEAT THỊT ĐÙI GÀ</p>
<p>\$1.99 /LB</p> <p>RED SEEDLESS GRAPE NHỎ ĐỎ KHÔNG HỘT</p>	<p>\$1.59 /LB</p> <p>FUJI APPLE (CHINA) TÁO FU-JI (Trung Quốc)</p>	<p>\$1.69 /LB</p> <p>SAND PEAR (CHINA) LÊ CÁT TRUNG QUỐC</p>	<p>\$3.29 /LB</p> <p>SINGLE RIB PORK BELLY THỊT BA CHỈ KHÔNG DA</p>
<p>7oz/pk</p> <p>\$3.99 /PK</p> <p>JAPANESE ENOKI MUSHROOM NẤM KIM CHĂM (Nhật Bản)</p>	<p>\$1.49 /LB</p> <p>SWEET POTATO KHOAI LANG RUỘT TRẮNG</p>	<p>\$1.49 /LB</p> <p>GAILAN CÁI LẦN</p>	<p>\$8.99 /LB</p> <p>BEEF RIB EYE SLICE THỊT BÒ RIB EYE THÁI MỎNG</p>

NOW HIRING 招聘

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