

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1627

August 11, 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' GROUP

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

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





TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

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	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
- 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

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
713-935-9758

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




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

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072
Cơ Hội Lưu: 11 12 13 14 15 16 17

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ FREE Coconut Flavour Agar 8888 pts FREE Lady Fingers Desserts 27000 pts	GROCERY Lotus Root 2.35 for SALE Pineapple 5.99 for SALE Aroy-D 2.5 for SALE	VEGETABLE Sherlock 1.89 for SALE Green Onion 3 for SALE Red Bell Pepper 1.79 for SALE
ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ FREE White Coffee 48888 pts FREE Mapo Tofu 6000 pts	MEAT Bamboo Shoot 1.88 for SALE Dried Noodle 2.10 for SALE Chicken 2.99 for SALE	SEAFOOD Broccoli 1.19 for SALE Pink Lady Apple 1.59 for SALE White Peach 2.89 for SALE
ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ FREE Ginger Coconut Milk 19999 pts FREE Mixed Flavour Cookies 19999 pts	SEAFOOD Beef Round 6.99 for SALE Shrimp 4.99 for SALE Chicken 4.39 for SALE	SEAFOOD Cooked White Prawn 4.48 for SALE Yellow Tail Sea Fish 2.99 for SALE Silver Barb Fish 3.99 for SALE
ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ FREE Chili Soy Paste 19999 pts FREE Fried Shrimp 8888 pts	SEAFOOD Pork Loin 3.29 for SALE Shrimp 9.99 for SALE Chicken 3.99 for SALE	SEAFOOD Cooked Razor Clam 11.99 for SALE Shrimp 4.48 for SALE Cooked Blood Clam 6.28 for SALE

BOOM SALE! \$4.29/lb \$98 BOOM SALE! \$39.69 Case - 12 bottles

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS TUYỂN DỤNG HIRING!
CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)
BẾP (KITCHEN)
NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)
HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)
RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)
THỊT (MEAT DEPARTMENT)

Bán thời gian hoặc toàn thời gian (part time or full time)
Ưu tiên cho người biết tiếng Hoa, Việt và Anh
(Priority is given to Vietnamese, Chinese, and English trilingual)

www.tinyurl.com/viethoa-career
VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂN ĐÓN

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

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!!

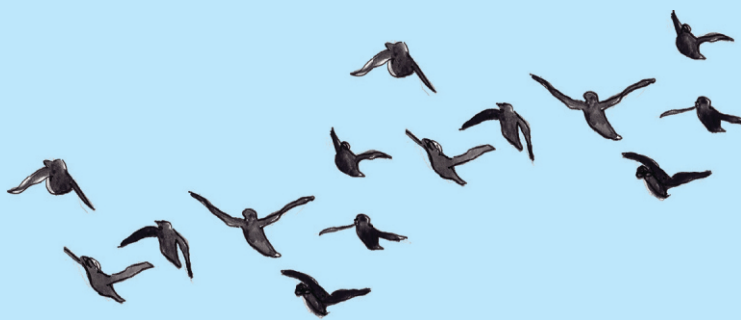
8300 W. Sam Houston Parkway South Houston, Tx 77072 Tel: 832.328.3888

A.F. Import & Wholesale Co.



Mỗi ba năm lại có một cơn bão lớn đổ bộ vào Texas.

Bảo vệ nơi bạn sinh sống bằng cách mua bảo hiểm lũ lụt



Tìm Công ty Bảo hiểm

floodsmart.gov/vi



LỜI KHUYÊN TỪ NGƯỜI TỪNG HÚT THUỐC

Tôi bỏ hút thuốc để sống khỏe hơn và thêm thời gian quý báu với gia đình.

Rico, 48 tuổi ở California
Gabby, con gái, 20 tuổi

Sau khi khỏi bệnh ung thư, ông Rico đã cai thuốc lá. Cai thuốc không những giúp tăng cơ hội để sống của ông mà còn là khởi đầu của cuộc sống mới hạnh phúc hơn cho ông và gia đình. Vào năm 2013, ông đã chứng kiến con gái mình tốt nghiệp trung học và vào đại học.

MIỄN DÁN NICOTINE MIỄN PHÍ

Bạn có thể cai thuốc lá

Để được hỗ trợ miễn phí, xin vui lòng gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá Dành Cho Người Việt tại **1-800-778-8440**



Dùng điện thoại quét mã QR để ghi danh asq-viet.org



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
CDC.gov/tips



Rico và Gabby, 1999

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Dây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT NƯỚI
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

- Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp
 - Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.
- Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ba điều nên làm khi bạn suy nghĩ quá nhiều và không thể đưa ra quyết định

Hiện tượng này được gọi là tê liệt phân tích, và đây là cách bạn có thể vượt qua nó - nếu bạn mắc phải.

Mỗi ngày, bạn đưa ra hàng nghìn quyết định - dù bạn có nhận ra hay không. Một số ít ảnh hưởng đến tương lai của bạn, chẳng hạn như lựa chọn giữa gà hay carnitas tại Chipotle hoặc tranh luận xem bạn sẽ bắt xe buýt hay Uber trở về nhà. Các lựa chọn khác - chẳng hạn như bắt đầu một công việc kinh doanh nhỏ cho sở thích xào quyết của bạn, hoặc rời quê hương âm cúng của bạn và đi chuyên khắp đất nước...

Cân nhắc quá nhiều lựa chọn và cân nhắc tất cả các kết quả có thể xảy ra có thể cực kỳ căng thẳng, đặc biệt đối với những người trong chúng ta, những người quá phức tạp hóa ngay cả những điều đơn giản trong cuộc sống. Và sự lo lắng không phải lúc nào cũng dừng lại ở đó.

"Ngay cả sau khi cuối cùng bạn đã chọn, bạn vẫn có thể kiệt sức và kiệt sức sau tất cả những suy nghĩ đó" - Jenny Maenpaa, LCSW, EdM, nhà trị liệu và người sáng lập công ty tư vấn nghề nghiệp Forward in Heels Coaching Practice, nói với Self.

"Có rất nhiều lý do tại sao một người nào đó có thể suy nghĩ quá nhiều về mọi điều họ nói và làm, nhưng "sự tê liệt trong phân tích" - như nó được gọi một cách tình cờ - thường là một triệu chứng của chủ nghĩa hoàn hảo" - Maenpaa nói tiếp.

Mọi người thường thấy mình trì hoãn và phân tích quá kỹ các quyết định, không phải vì họ không biết mình muốn gì, mà vì họ tin rằng họ phải đưa ra lựa chọn hoàn hảo tuyệt đối, nếu không thì họ chẳng nên làm gì cả.

Kết quả là, tình trạng "tê liệt quyết định" (tên gọi khác của tình trạng khó chịu này) có thể giống như việc bạn đi làm muộn vì không chọn được trang phục, hoặc có thể bỏ lỡ một kỳ nghỉ vì bạn mất quá nhiều thời gian để đặt chuyến bay và khách sạn.



Tuy nhiên, cho dù bạn có tra cứu và nghiên cứu nhiều đến mức nào đi chăng nữa, có lẽ bạn sẽ không bao giờ biết chắc đâu là lựa chọn "đúng" duy nhất bởi vì (như bạn sẽ thấy trong giây lát) thường không có lựa chọn nào. Thêm vào đó, nỗi sợ làm rối tung mọi thứ không chỉ khiến bạn căng thẳng mà còn có thể khiến bạn bế tắc. Vì vậy, lần tới, khi bạn bối rối với những điều-nếu-xảy ra, hãy ghi nhớ ba mẹo này để vượt qua tình trạng tê liệt trong phân tích và xác định hướng hành động tốt nhất mà không quá căng thẳng và lo lắng.

Chúng ta không nói về những lựa chọn như mua loại dầu gội nào hay đọc cuốn sách nào. Khi nói đến những vấn đề quan trọng hơn, chẳng hạn như chọn chuyên ngành đại học của bạn hoặc quyết định xem đã đến lúc chia tay với người bạn đời của mình hay chưa? Việc tìm ra những việc cần làm có thể trở nên khó khăn hơn. Nếu khả năng chọn "sai" con đường cho tương lai khiến bạn lo lắng, Maenpaa khuyên bạn nên chia nhỏ quyết định thành những phần đơn giản hơn, nhỏ hơn và ít đáng sợ hơn.

"Xem xét vấn đề theo các bước để quản lý và khả thi hơn có thể giúp giảm bớt tình trạng quá tải".

Vì vậy, chẳng hạn, đừng chỉ phân tích mối quan hệ lãng mạn của bạn từ góc độ chia tay so với ở bên nhau (điều này thực sự không đơn giản như vậy). Thay vào đó, hãy bắt đầu với việc liệu đối tác của bạn có làm bạn hài lòng hay không, hoặc liệu cuộc tranh luận cụ thể mà bạn đang gặp phải có phải là một công cụ giải quyết không thể giải quyết được hay không? Và đối với ví dụ chuyên ngành đại học, sự phù hợp nhất có thể trở nên rõ ràng hơn nếu bạn xác định mục tiêu nghề nghiệp của mình trước hoặc bắt đầu bằng cách so sánh độ khó (và mức độ thú vị) của các khóa học khác nhau.

Chúng ta, những người phân tích tổng thể, có thể đi sâu vào trong đầu của chính chúng ta đến mức chúng ta bị tiêu hao bởi một kỳ vọng phi thực tế là tìm một nhà trị liệu hoàn hảo để "sửa chữa" chúng ta. Khi bạn đứng giữa hai lựa chọn, Maenpaa khuyên bạn nên hỏi ý kiến của bạn bè hoặc thành viên gia đình. Cô ấy nói, chiến lược này có thể giúp những người thường xuyên thiếu quyết đoán tìm ra câu trả lời càng sớm càng tốt.

Maenpaa nói, ngay cả đối với những quyết định mang tính cá nhân cao, chẳng hạn như kết hôn hoặc nhận nuôi thú cưng, một bên thứ ba biết bạn có thể đưa ra những quan điểm giải quyết vấn đề mới mẻ để giúp bạn cảm thấy bớt bế tắc hơn một chút. Tuy nhiên, thay vì yêu cầu họ đưa ra câu trả lời "đúng" ("Tôi nên làm gì?" hay "Giúp tôi quyết định!"), hãy hỏi về quan điểm của họ. Bằng cách đó, bạn có thể khám phá ra một cách nhìn mới về tình huống, chẳng hạn như từ đồng nghiệp đã kết hôn của bạn, người có thể chia sẻ những thăng trầm trong trải nghiệm của họ, hoặc bỏ tèo của bạn, người có rất nhiều lời khuyên về lần đầu làm cha mẹ nuôi thú cưng mà không đặt gánh nặng ra quyết định lên họ.

Dù bạn quyết định tham khảo ý kiến của bất kỳ ai, chỉ cần đảm bảo rằng bạn không gọi cho họ mỗi khi bạn đang giải quyết vấn đề không chắc chắn. Việc liên tục xin lời khuyên có thể khiến người thân của bạn choáng ngợp

(và thực ra là... hơi khó chịu) và hãy đối mặt với điều đó: Bạn sẽ cần phải tự mình đưa ra một số quyết định trong cuộc sống. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải có được sự tự tin trong quy trình, điều này đưa chúng ta đến điểm cuối cùng và quan trọng nhất.

Không, điều này không có nghĩa là bạn nên đưa ra mọi quyết định một cách nhẹ nhàng, hoặc bạn sẽ không bao giờ đưa ra lựa chọn mà bạn không muốn. Nhưng thay vì tự tạo cho mình quá nhiều áp lực để làm cho đúng - và sau đó tự dẫn vật bản thân nếu bạn thiếu sót - hãy tự thưởng cho mình một chút.

"Chúng ta gắn tâm quan trọng quá lớn cho các quyết định hàng ngày, như thể mỗi và mọi thứ sẽ thay đổi quỹ đạo cuộc đời chúng ta, hoặc việc chọn phương án 'không chính xác' sẽ khiến chúng ta thất bại. Tuy nhiên, thường xuyên hơn không, một lựa chọn có thể sẽ không làm xáo trộn cuộc sống như bạn nghĩ".

Tất nhiên, thể hiện lòng tốt và lòng trắc ẩn đối với bản thân thì nói dễ hơn làm. Đó là lý do tại sao Maenpaa khuyên bạn nên tự hỏi bản thân: Điều tồi tệ nhất có thể thực sự xảy ra là gì?

Và trước khi bạn bị thảm hóa tất cả những điều-nếu-xảy ra, hãy nghiêm túc dừng lại và xem xét những hậu quả hợp lý, lâu dài. Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn chọn một chương trình trên Netflix và cuối cùng lại quay trở lại với bộ phim sitcom hay ho mà bạn đã xem ba lần rồi? Sẽ là ngày tận thế nếu người quản lý của bạn cho rằng câu hỏi của bạn thật ngu ngốc?

Ngay cả với những lựa chọn khó khăn hơn, chẳng hạn như chấp nhận lời mời làm việc hoặc chuyển đến một thành phố mới, bạn luôn có thể bỏ việc hoặc chuyển đi lần nữa nếu kết quả không như bạn mong đợi. Maenpaa cho biết thêm, bằng cách giữ cho mình những tiêu chuẩn hoàn hảo không thể đạt được, vì sợ rằng bạn sẽ thất bại hoặc bị đánh giá, bạn chỉ đang kìm hãm bản thân phát triển như một con người.

Bất kể việc phân tích tổng thể của bạn như thế nào, bạn sẽ đưa ra rất nhiều quyết định trong cuộc sống một số quyết định tốt, một số quyết định không hoàn toàn lý tưởng. Bạn có thể sẽ hẹn hò với nhầm người, bất kể bạn đã xem xét từng đối tượng đến mức nào, và gọi nhầm món, ngay cả sau khi đã lùng sục mọi bài đánh giá trực tuyến trước đó.

"Rất có thể, bạn sẽ hối hận về ít nhất một lần mua hàng bốc đồng và đau khổ vì một hoặc hai điều 'ngớ ngẩn' mà bạn đã nói. Nhưng chấp nhận rủi ro là một phần của cuộc sống và đưa ra bất kỳ lựa chọn nào vẫn tốt hơn là bị mắc kẹt".

Cũng nên cân nhắc rằng điều mà bạn có thể gọi là lựa chọn "sai lầm" về lâu dài không nhất thiết là xấu - đặc biệt nếu đó là điều bạn có thể học hỏi - và hầu như không bao giờ đáng để căng thẳng. ■

Rửa bát, quét nhà có tác dụng như tập thể dục không? Phát hiện đáng ngạc nhiên từ Phần Lan

Khi nói đến hoạt động thể chất, chúng ta thường nghĩ tới đi bộ, đạp xe, tập gym... chứ ít khi nói đến rửa bát, quét nhà, nấu ăn...

Các khuyến cáo chính thức về tập thể dục của các cơ quan y tế trên thế giới thường nhắc tới hoạt động thể chất cường độ vừa phải đến cường độ cao.

Ví dụ, bản "Hướng dẫn hoạt động thể chất cho người Mỹ" khuyến nghị người trưởng thành mỗi tuần nên có ít nhất 150 phút hoạt động thể chất aerobic cường độ vừa phải hoặc 75 phút hoạt động thể chất cường độ cao, theo CDC Mỹ.

Tuy nhiên, các khuyến cáo này dường như không nhắc tới các hoạt động thể chất cường độ thấp hơn như rửa bát, thay bím cho con, thuyết trình trước đám đông...

Tất cả những nhiệm vụ đó là các hoạt động thể chất nhẹ nhàng. Chúng ta thường không coi những việc này là tập thể dục và các hướng dẫn về sức khỏe cộng đồng không tính đến chúng.

Các hoạt động thể chất nhẹ nhàng này còn bao gồm lau dọn nhà cửa, nấu ăn, chuẩn bị thực phẩm... Nhưng ít nhất một nhà nghiên cứu tin rằng chúng ta nên xem xét các hoạt động thể chất nhẹ nhàng này một cách nghiêm túc hơn.

Bác sĩ Andrew Agbaje, nhà dịch tễ học lâm sàng tại Đại học Đông Phần Lan, cho biết: "Hoạt động thể chất nhẹ nhàng dường như là chìa khóa dẫn đến thành công về sức khỏe có thể áp dụng trên toàn cầu".



Theo nghiên cứu mới, các hành vi tĩnh tại - ngồi, ngủ hoặc hầu như không di chuyển - tăng gần 3 giờ mỗi ngày ở người tham gia. (Ảnh minh họa)

'Cái giá phải trả' khi ít hoạt động thể chất

Bất kỳ phụ huynh hay giáo viên nào cũng có thể nói với bạn rằng trẻ em hoạt động ít hơn khi chúng lớn lên. Một đứa trẻ nhảy từ trên bờ tường xuống đất năm 11 tuổi có thể di chuyển rất ít ở tuổi 24. Nhưng đó không hẳn là lỗi của chúng.

Bác sĩ Agbaje giải thích: "Chúng ta ít nhiều đang buộc chúng phải ngồi yên một chỗ". Trường học, bài tập về nhà và tất cả những tình huống khác yêu cầu trẻ phải

ngồi yên. Ngược lại, thời gian rảnh rỗi của các em ngày càng liên quan đến màn hình nhiều hơn, khiến các em ngồi lâu hơn nữa.

Trong một nghiên cứu gần đây với gần 800 trẻ em, bác sĩ Agbaje đã đo lường mức độ thay đổi hoạt động của trẻ trong độ tuổi từ 11 đến 24.

Mục đích là để xem những thay đổi đó ảnh hưởng như thế nào đến protein phản ứng C - một dấu hiệu chính của chứng viêm. Nồng độ protein này tăng cao có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm của bệnh tim mạch.

Một số phát hiện nổi bật từ nghiên cứu là:

- Hoạt động thể chất cường độ vừa phải đến cường độ cao của trẻ không thay đổi theo thời gian: khoảng 60 phút mỗi ngày đối với nam và 45 phút mỗi ngày đối với nữ ở độ tuổi 11 và 24.

- Hoạt động thể chất mức độ nhẹ nhàng giảm khoảng 3,5 giờ mỗi ngày.

- Các hành vi tĩnh tại - ngồi, ngủ hoặc hầu như không di chuyển - tăng gần 3 giờ mỗi ngày.

- Protein phản ứng C tăng đáng kể từ tuổi 15 (khi nó được đo lần đầu tiên) đến tuổi 24. Nó tăng gần gấp đôi ở nam giới và tăng gấp ba lần ở nữ giới.

'Anh hùng thầm lặng'

Mặc dù ít vận động có liên quan chặt chẽ đến việc tăng protein phản ứng C, nhưng hoạt động ở bất kỳ cường độ nào đều có liên quan đến giảm tình trạng viêm, theo nghiên cứu mới.

Ngoài ra, các nhà nghiên cứu cũng phát hiện một vấn đề thú vị khác: Những người càng có nhiều mỡ trong cơ thể thì hiệu quả chống viêm của hoạt động thể chất càng kém. Mỡ cơ thể làm giảm gần 80% lợi ích của các hoạt động thể chất cường độ vừa phải đến cao.

Nhưng hoạt động thể chất nhẹ nhàng thì khác - mỡ cơ thể chỉ giảm 30% lợi ích của các hoạt động này.

Bác sĩ Agbaje nói: "Hoạt động thể chất nhẹ nhàng giống như một anh hùng thầm lặng, điều này thật đáng ngạc nhiên và mới mẻ. Chúng ta có thể cần tập trung vào điều đó trong thế hệ này".

Bác sĩ Agbaje nói: "Hoạt động thể chất nhẹ nhàng giống như một anh hùng thầm lặng".

Chúng ta nên làm gì?

Thông điệp ở đây không phải là phân loại mọi chuyển động thành cường độ cao, vừa phải hoặc nhẹ. Các hoạt động của chúng ta nhiều khi là một sự kết hợp nhiều cường độ.

Mục tiêu là thực hiện nhiều hoạt động hơn.

Bác sĩ Agbaje so sánh tập thể dục với việc uống thuốc. Mỗi người cần điều chỉnh liều lượng tập luyện để phù hợp với nhu cầu, mục tiêu và khả năng của mình. Một bài tập luyện khắc nghiệt đối với một người trưởng thành bình thường có thể đủ tiêu chuẩn để trở thành bài khởi động cho một vận động viên được đào tạo bài bản. Trong khi bài khởi động của vận động viên có thể nguy hiểm đối với người chưa chuẩn bị sẵn sàng.

Bác sĩ Agbaje nói tốt nhất là bạn hãy di chuyển nhiều hơn bất cứ khi nào có thể, ngay cả khi điều đó không giống như tập thể dục.

Vị chuyên gia nói: "Đối với mọi người, hoạt động thể chất nhẹ nhàng là an toàn. Hãy đi dạo!". ■

Đột phá từ Harvard/MIT: Thử nghiệm cách làm con người trẻ lại

Cách thức này đã đạt kết quả thần kỳ khi thử nghiệm trên chuột và khi. Nhóm nghiên cứu đang lên kế hoạch tiến tới thử nghiệm lâm sàng, tức thử nghiệm trực tiếp trên con người.

Từ SciTech Daily gọi đó là một cách tiếp cận mang tính cách mạng, cung cấp một giải pháp thay thế tiềm năng cho liệu pháp gen trong việc đảo ngược tuổi tác. Phát hiện này được kỳ vọng giúp thay đổi phương pháp điều trị các bệnh liên quan đến tuổi tác, tăng cường y học tái tạo và có tiềm năng giúp con người đạt đến ước mơ trẻ hóa toàn bộ cơ thể.

Công trình được dẫn đầu bởi Trường Y khoa Harvard (thuộc Đại học Harvard), với sự góp mặt của Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) và Trường Đại học Maine (Mỹ).

Họ đã dựa trên các yếu tố Yamanaka, là sự biểu hiện của các gen cụ thể có thể biến đổi tế bào trưởng thành thành tế bào gốc đa năng cảm ứng (iPSC), đã từng giành được giải Nobel.

Phát triển thêm một bậc, nhóm khoa học gia Mỹ tìm kiếm các phân tử có thể đồng thời đảo ngược quá trình lão hóa tế bào và làm mới tế bào người. Cuối cùng, họ xác định được 6 sự kết hợp hóa học có thể đưa protein nhân tế bào chất và hồ sơ phiên mã trên toàn bộ gen trở về trạng thái trẻ trung trong chưa đầy một tuần.

Các bước nghiên cứu dựa trên nhiều cơ quan khác nhau trên cơ thể chuột gồm thần kinh thị giác, não, thận và cơ đã đạt được kết quả thần kỳ.

Trong bước đi mới nhất, họ đã cải thiện được thị lực của khi trong một thí nghiệm vào tháng 4-2023, theo bài công bố mới đây trên tạp chí Aging. Những phát hiện này có thể mở đường cho y học tái tạo và khả năng làm trẻ hóa toàn bộ cơ thể, cũng như giúp thay đổi lớn cách điều trị lão hóa và chấn thương nói chung.

Theo GS-TS David A.Sinclair từ Khoa Di truyền học và đồng Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu sinh học về lão hóa Paul F. Glenn của Trường Y khoa Harvard, cho đến gần đây con người mới chỉ làm chậm được quá trình lão hóa. Phương pháp mới này sẽ là cuộc đảo ngược thực sự.

Ưu điểm lớn tiếp theo đó là đây là một phương pháp hóa học - có thể ra đời dưới dạng một viên thuốc đơn giản giúp vết thương mau lành hơn, mất sáng trở lại và chữa khỏi các bệnh do lão hóa khác - chứ không phải áp dụng công nghệ chỉnh sửa gen gây tranh cãi.

Sau thành công với khi, nhóm nghiên cứu đang lên kế hoạch tiến tới thử nghiệm lâm sàng, tức thử nghiệm trực

Preferred Bank Khai Trương Chi Nhánh Mới Tại Sugar Land, Texas

Houston, TX - [Ngày 7 tháng 8 năm 2023] - Preferred Bank (NASDAQ: PFBC), một trong những ngân hàng thương mại độc lập lớn có trụ sở chính tại California, đã khai trương một chi nhánh mới tại Sugar Land, Texas. Tọa lạc tại 2150 Town Square Place, Suite 150, Sugar Land, TX 77479-1567, chi nhánh mới này nằm ở vị trí thuận tiện, đối diện với Tòa thị chính Sugar Land.

Nhân dịp khai trương chi nhánh, Preferred Bank hiện đang cung cấp lãi suất đặc biệt cho các tài khoản chứng chỉ tiền gửi. Khách hàng vui lòng đến chi nhánh hoặc gọi số (713) 487-3213 để biết thêm chi tiết. Giờ làm việc của chi nhánh là từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 4:00 chiều.

Preferred Bank đã thành lập văn phòng cho vay phục vụ sản xuất ở Sugar Land, Texas vào năm 2021. Chi nhánh này, mới với đầy đủ dịch vụ là sự mở rộng từ văn phòng cho vay phục vụ sản xuất. Ông, Li Yu, Chủ tịch kiêm Giám đốc điều hành của Preferred Bank cho biết: "Chúng tôi rất vui mừng được mở rộng dấu ấn của mình ở khu vực trung tâm Houston từ một văn phòng cho vay phục vụ sản xuất thành một chi nhánh cung cấp đầy đủ dịch vụ. Động thái chiến lược này cho phép chúng tôi phục vụ tốt hơn các khách hàng cho vay hiện tại cũng như nhu cầu tài chính của các doanh nghiệp và cá nhân trong cộng đồng Houston, đồng thời giữ đúng cam kết của chúng tôi là cung cấp dịch vụ khách hàng đặc biệt."

Ông Jack Kuo, Phó Chủ tịch Cấp cao và Trưởng nhóm Houston cũng cho biết. "Các đồng nghiệp tại chi nhánh của chúng tôi có nhiều năm kinh nghiệm về dịch vụ tài chính và kiến thức chuyên môn. Chúng tôi hiểu nhu cầu của khách hàng địa phương ở Houston và tận tâm cung cấp các giải pháp tùy chỉnh cho từng khách hàng. Chúng tôi cung cấp đầy đủ các sản phẩm và dịch vụ ngân hàng, bao gồm các khoản vay bất động sản thương mại, các khoản vay kinh doanh, quản lý ngân quỹ và các dịch vụ ngân hàng tiêu dùng hàng đầu,"

Để biết thêm chi tiết về chi nhánh mới của Preferred Bank và Chương trình Đặc biệt Khai trương Chi nhánh, vui lòng đăng nhập trang web chính thức tại www.preferredbank.com. Khách hàng cũng có thể liên hệ với nhân viên chi nhánh Houston của Preferred Bank theo số (713) 487-3213 hoặc (346) 375-0885.

Giới thiệu về Preferred Bank:

Preferred Bank (NASDAQ: PFBC) là một trong những ngân hàng thương mại độc lập lớn có trụ sở tại California với tổng tài sản hơn 6 tỷ đô la. Kể từ năm 1991, Preferred Bank đã phục vụ nhu cầu tài chính của các khách hàng thân thiết và cộng đồng. Preferred Bank có các địa điểm phục vụ Nam California, Khu vực Vịnh San Francisco, New York và Houston, Texas. Ngân hàng cung cấp đầy đủ các sản phẩm và dịch vụ ngân hàng bao gồm cho vay bất động sản thương mại, cho vay kinh doanh, quản lý ngân quỹ và dịch vụ ngân hàng tiêu dùng hàng đầu.



Nhân viên Preferred Bank Houston mong được phục vụ cộng đồng Houston rộng lớn. Long Hoang, Elaine Gonzales, Ruby Liu, Jack Kuo, Diana Lu, Janie Chen, Judith Chang (từ trái sang phải)

Aug 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 Massage

KHU GALLERIA

Cần thợ massage làm Part time/Ful ltime. 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 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 Blallock, zipcode 77080.

Xin liên lạc Phone Tiệm: **832-804-7271**
Cell Phone: **253-394-4611**

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 Kiến: **281-908-6800**

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

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

BENIHANA IS NOW HIRING

ALL RESTAURANT POSITIONS!

3061 Interstate 45 N, Suite 1100, Conroe, TX 77304

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

• RESTAURANT MANAGERS
• HIBACHI/TEPPANYAKI CHEF
• SUSHI CHEF
• DINING SERVERS

• BARTENDERS
• LOUNGE SERVERS
• HOSTS
• BUS PERSONS

• KITCHEN MANAGERS
• PREP COOKS
• LINE COOKS
• DISH WASHERS

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

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 Chất 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.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW

Tuyển Nhân Viên

GẦN CHINA TOWN

Nhà hàng chay gần Houston China Town tuyển nhân viên phục vụ. Fulltime hoặc Parttime, trả lương tốt, yêu cầu biết tiếng Anh.

Xin vui lòng gọi hoặc text Tại: **832-203-9389**
Annie: **832-812-3229**

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**

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Chuyên gia gợi ý cách giảm cân bằng chocolate đen

Tiến sĩ Will Clower khuyến khích thêm khoảng 30 gr chocolate đen vào thực đơn hàng ngày, có thể giúp giảm 10 kg sau hai tháng.

Sau khi có bằng tiến sĩ lĩnh vực khoa học thần kinh, Will Clower đã sáng lập trung tâm chăm sóc sức khỏe Mediterranean Wellness và xuất bản nhiều đầu sách liên quan đến chủ đề dinh dưỡng, giảm cân, cải thiện sức khỏe như Eat Chocolate, Lose Weight, Cooking for Health - Chocolate Edition, The French Don't Diet Plan... Chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ rất tâm huyết với việc tiêu thụ chocolate và tin rằng khi ăn uống đúng cách, món này sẽ hỗ trợ cơ thể khỏe đẹp, cải thiện số đo cân nặng.

Cacao có thành phần chính là flavanol hoạt động tương tự chất chống oxy hóa. Chất này góp phần hạn chế quá trình oxy hóa trong não bộ, ổn định tâm trạng, bảo vệ sức khỏe tinh thần. Cacao cũng giàu chất béo không bão hòa tốt cho cơ thể, không gây tích trữ mỡ lại có thể đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, góp phần đốt cháy calo hiệu quả hơn. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng với chocolate đen, loại có hàm lượng cacao cao. Những loại chocolate trắng chứa hàm lượng đường sữa cao, tỷ lệ cacao ít nên không có công dụng này và dễ khiến cơ thể bị nghiện đường, khó kiểm soát cân nặng.



Trong cuốn Eat Chocolate, Lose Weight, Will Clower còn đề cập rằng tuân thủ kế hoạch ăn kiêng với chocolate 8 tuần có thể giảm được 10 kg. Ông chỉ ra ba nguyên tắc cơ bản khi thêm chocolate vào chế độ ăn giảm

cân như sau.

Tiến sĩ Will Clower tin rằng thiết lập thói quen ăn uống đủ dinh dưỡng theo kiểu Địa Trung Hải kết hợp bổ sung chất chống oxy hóa từ chocolate đen giúp bảo vệ sức khỏe và kiểm soát cân nặng về lâu dài.

Anh minh họa

Chế độ ăn Địa Trung Hải

Will Clower khuyến khích mọi người theo đuổi phương pháp này để bảo vệ sức khỏe, kiểm soát cân nặng. Theo đó, mỗi bữa ăn nên có tỷ lệ các nhóm dinh dưỡng như sau: 50% rau và trái cây, 25% ngũ cốc, 25% protein cùng một lượng nhỏ các loại dầu, chất béo tốt cho sức khỏe như dầu olive, chocolate, phomai...

Điều này cho thấy ngay cả khi thêm chocolate đen vào thực đơn để giảm cân, bạn vẫn nên thiết lập một thói quen ăn uống điều độ, cân bằng dinh dưỡng. Chocolate hỗ trợ quá trình giảm cân thuận lợi và hiệu quả hơn chứ không đồng nghĩa với việc khuyến khích bạn ăn uống vô tội vạ hay thiếu hụt dinh dưỡng.

Liều lượng

Tiến sĩ Will Clower gợi ý nên ăn khoảng 30 gr chocolate đen mỗi ngày để đạt được hiệu quả nhất định trong việc đẩy nhanh quá trình đốt cháy chất béo, thúc đẩy trao đổi chất.

Thời điểm ăn

Chocolate đen (có tỷ lệ cacao trên 70%) nên ăn trước bữa ăn 20 phút và sau bữa ăn khoảng 5 phút. Các thành phần của món ăn này có thể đẩy nhanh quá trình chuyển hóa calo và ức chế cảm giác thèm ăn, nhờ đó kiểm soát lượng thức ăn trong bữa tốt hơn. Axit stearic trong cacao cũng tạo cảm giác nhanh no, no lâu nên bạn có thể nhâm nhi chocolate đen như một món ăn vặt, ăn nhẹ lành mạnh. ■

Chuyên gia tiết lộ thời điểm ăn sáng giúp giảm cân

Tiến sĩ Alexandra Phelan cho biết thời điểm ăn sáng tốt nhất để giảm cân là 9h và nên ăn bữa sáng giàu đạm từ trứng, yến mạch, phô mai...

Tiến sĩ Alexandra Phelan, tốt nghiệp Trường Y Đại

học Newcastle năm 2008, hiện là giám đốc y tế tại Trung tâm chăm sóc sức khỏe trực tuyến PrivateDoc, chia sẻ cách giảm cân lành mạnh nên bắt đầu từ thời điểm ăn sáng và những món ăn trong bữa sáng. “Nếu muốn giảm cân, lời khuyên tốt nhất là không nên bỏ bữa sáng”, tiến sĩ Alexandra Phelan nói. Ăn sáng không chỉ cung cấp năng lượng cho cơ thể mà còn giúp não bộ hoạt động với khả năng tốt nhất.

Thời điểm ăn sáng tốt nhất là 9h

Theo tiến sĩ Phelan, thời điểm ăn sáng tốt nhất để giảm cân là 9h. “Đối với nhiều người, thời gian này sẽ muộn hơn so với thời điểm ăn sáng bình thường của họ nhưng nó sẽ làm giảm khoảng cách giữa bữa sáng và bữa trưa. Điều này giúp giảm việc ăn vặt giữa bữa sáng và bữa trưa, giảm lượng calo nạp vào cơ thể”.

Ngoài ra, mốc thời gian ăn sáng này còn có liên quan đến phương pháp nhịn ăn gián đoạn. Kiểu nhịn ăn gián đoạn phổ biến và đạt hiệu quả cao là 16:8. Theo đó, bạn chỉ ăn trong khung thời gian 8 tiếng và nhịn hoàn toàn trong 16 tiếng. Theo phương pháp nhịn ăn 16:8, nếu bạn ăn bữa tối vào lúc 17h thì bữa ăn đầu tiên vào sáng hôm sau vào khoảng 9h.

Nghiên cứu đã chỉ ra, nhịn ăn gián đoạn không chỉ giúp giảm lượng calo cung cấp cho cơ thể mà còn giúp tăng cường trao đổi chất, từ đó hỗ trợ giảm cân nhanh chóng. Ngoài ra, nhịn ăn gián đoạn có tác dụng ổn định đường huyết, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Nhịn ăn gián đoạn 16:8 là một cách cải thiện sức khỏe bền vững, an toàn, dễ thực hiện khi kết hợp với chế độ ăn uống dinh dưỡng và lối sống lành mạnh.

Những món ăn nên dùng cho bữa sáng

Tiến sĩ Phelan khuyến khích lựa chọn bữa sáng giàu protein để giảm cân. “Bắt đầu ngày mới với bữa ăn giàu đạm là cách tuyệt vời để giúp bạn thấy no lâu, hạn chế thèm ăn vặt trong suốt cả ngày”. Trứng, thịt, phô mai, sữa chua Hy Lạp, yến mạch, bơ hạt, cá hồi... là những nguồn protein tốt được khuyến khích cho bữa sáng.

Huấn luyện viên cá nhân Aroosha Nekonam, điều hành trung tâm thể hình Ultimate Performance, Anh, cũng cho rằng để giảm cân hiệu quả và lành mạnh, mỗi bữa nên ăn khoảng 20-30 g đạm nạc, rau và chất béo lành mạnh. ■

NEW **New. New Cho Thợ Tóc**
HOUSTON, TX

Chúng tôi chuyên môn về làm mẫu Balayage Ombre', Highlight, Colors, Correction, Perm, Cắt tóc đàn bà, được vinh danh vote là tiệm đứng đầu ở Houston, TX bởi Houston Chronical Magazine, vote the best top 10 Houston, TX bởi YELP website trên 970 reviews, trên 8,000 hình ảnh của customer trong website. Nếu các thợ làm tóc muốn học nghề thêm để kiếm tiền nhanh, trao đổi bổ túc thêm nghề nghiệp để thăng tiến. Chủ nhân đã hành nghề trên 30 năm, woman business successful hair salon in Houston area. Học viên phải có bằng tóc.

Xin liên lạc Amy text: **713-416-2666** hoặc email Haiamylee@aol.com
(Để biết thêm chi tiết về khóa học bổ túc nghề nghiệp)

NEW **Tuyển Nhân Viên**
HOUSTON

Cần người phụ làm samples/demo Saturday 7/29 và Sunday 7/30 tại Supermarket ở Houston.

Xin liên lạc Nguyễn: **619-838-0571**

NEW **Cần Thợ Tóc**
BISSONNET

Cần thợ tóc Nam hoặc Nữ, bao lương, tiệm ở Bissonnet.

Xin liên lạc: **281-736-9339**

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

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

NEW **Cần Người Giữ Trẻ**
KHU HMART - ĐƯỜNG 10 (GẦN IKEA)

Cần người giữ 1 bé gái 2 tuổi và giúp việc nhà, thương yêu trẻ nhỏ, tính tình vui vẻ, kiên nhẫn và có kinh nghiệm giữ trẻ, sạch sẽ, gọn gàng, nhanh nhẹn. Có thể ở lại với gia đình và làm việc lâu dài. Lương thương lượng.

Xin liên lạc Mi: **832-282-7799**

NEW **Cần Thợ Tóc**
RICHMOND

Tiệm tóc ở Richmond đông khách cần nhiều thợ tóc, bao lương \$130-\$150 một ngày, hơn ăn chia. Cần thợ chuyên cắt tóc nam fade, bao lương \$150/ngày.

Liên lạc text:
832-973-9690 * 832-973-2786

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**

Lời Nguyện

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

TM

Cần Thợ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted

CẦN THỢ NAILS
Tiệm cách chợ Hong Kong 4 – 7 phút. Cần thợ bột và thợ Chân Tay Nước. Khách mẽ 70%, khách chịu chi, good tip. Thợ làm thoải mái như gia đình..
Xin liên lạc Phone or Text:
832-758-3852

CẦN GẤP THỢ TÓC
Cần gấp thợ tóc nữ. Có kinh nghiệm. Biết tiếng Anh. Bao lương & Commission. Tiệm khu Mỹ trắng FM 529 @ Eldridge.
Xin liên lạc:
713-896-0039 *
Sau 8pm: **832-455-3475**

CẦN THỢ NAILS
Tiệm ở Bellaire gần Gessner cần thợ Nails. Biết làm bột, design.
Xin liên lạc Liên:
281-876-7788

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ nấu ăn cho gia đình trong khu I-10 và Blalock, gần chợ Ranch 99 Market. Biết lái xe.
Xin vui lòng gọi Thủy:
713-870-9789

CẦN NGƯỜI
Tiệm Dry Clean cần người phụ giúp bỏ quần áo vào bao phía sau. Khu 610 và Richmond
Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO
Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.
Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ biết lái xe để đưa đón, biết nấu ăn. Nhà khu Richmond Westpark và 99. Có chỗ ở lại.
Chi tiết xin liên lạc Andy:
832-282-7905

Truyện Cười
Bản thảo
Bản thảo của một bà đã bị nhà xuất bản gửi trả lại với lời khước từ như những

lần trước. Bà ta bực mình đến nỗi bèn gọi điện thoại đến ông chủ nhà xuất bản. – Nhà xuất bản các ông đều y như nhau cả. Thậm chí ông chưa hề đọc bản thảo của tôi. Ông hứa là ông sẽ đọc nếu tôi gửi bản thảo đến cho ông, nhưng rồi ông lại không đọc. Tôi biết điều đó bởi vì tôi đã đính tất cả các trang từ 150 đến trang 160 với nhau. Và chúng quay trở về với tôi vẫn y như thế. Ông đã xử tệ với tôi. Làm sao ông lại có thể đánh giá được mà không cần đọc bản thảo? Sau một hồi cố gắng, ông chủ nhà xuất bản cũng cắt ngang được lời bà ta để nói: – Xin bà nghe đây, bản thảo cũng như quả trứng luộc lòng đào. Khi tôi bóc một quả vào bữa sáng, tôi không cần phải ăn hết cả quả mới biết được rằng trứng không ngon.

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Thói quen tốt của cha mẹ ảnh hưởng đến con cái như thế nào?

Nhà tâm lý học Daniel Gorman đã từng nói: 'Cuộc sống gia đình là trường học đầu tiên của con trẻ về cảm hứng học tập'.

Cha mẹ được coi là "giáo viên" đầu tiên của con trẻ - người đi đầu dẫn dắt con những bước đầu đời. Họ cũng là giáo viên quan trọng nhất đối với sự phát triển của con bởi mỗi lời nói và hành động của cha mẹ đều sẽ ít nhiều ảnh hưởng đến chúng.

Mỗi đứa trẻ giống như một tấm gương phản chiếu của cha mẹ. Cha mẹ hạnh phúc thì đứa trẻ cũng sẽ được hạnh phúc, cha mẹ thường xuyên quở trách, đánh mắng thì trẻ em lớn lên cũng sẽ thô bạo.

Có một câu nói hay, cha mẹ mới là giáo viên chủ nhiệm không bao giờ nghỉ hưu của con. Để nuôi dưỡng một đứa trẻ xuất sắc, trước tiên chúng ta phải trở thành cha mẹ có trình độ.

Đứa trẻ đối diện với cha mẹ không có khả năng nói chuyện thấu cảm sẽ thế nào?

Sống trong một gia đình như vậy, khi lớn lên, chỉ cần động một chút thôi cũng đủ để làm đứa trẻ nổi giận, hoặc là chúng sẽ sống trong nom nớp lo sợ.

Nếu phụ huynh luôn luôn so sánh con với "con nhà người ta", thì sẽ nuôi trong con trẻ suy nghĩ rằng chúng chẳng có bất kỳ giá trị nào và làm tổn thương lòng tự trọng của con.



Ảnh minh họa

Có người từng nói rằng, đứa trẻ thà bị đâm bởi xương rồng còn hơn là nghe những lời chế giễu của cha mẹ. Trước kia có nhiều quan điểm cho rằng giáo dục đòn roi sẽ giúp trẻ ngoan hơn nhưng điều đó không hoàn toàn đúng. Thậm chí, "lợi bất cập hại", nó còn mang lại nhiều tổn thương hơn là tính giáo dục.

Ngược lại thử nghĩ mà xem, nếu cha mẹ thường xuyên nói những điều tích cực, con sẽ trở thành người thế nào? Chẳng biết nữa, nhưng sẽ là một điều may mắn của cuộc sống của đứa trẻ nếu cha mẹ luôn sẵn sàng cởi mở để tâm sự và lắng nghe con, biết kiểm soát cảm xúc trong mọi hoàn cảnh. Từ đó xây dựng trong tiềm thức của trẻ cách nói chuyện dễ mến và khả năng quản lý cảm xúc.

Thay đổi cách giáo dục từ bạo lực thành hòa bình,

như thế sẽ tăng cường sợi dây gắn kết mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái và đạt được mục tiêu giáo dục.

Nhà tâm lý học Daniel Gorman đã từng nói: "Cuộc sống gia đình là trường học đầu tiên của con trẻ về cảm hứng học tập".

Tâm lý của cha mẹ, sẽ ảnh hưởng đến bầu không khí của cả gia đình, và cũng sẽ ảnh hưởng đến cách trẻ em sống. Có cha mẹ thường xuyên phàn nàn, con cái sẽ có nhiều năng lượng tiêu cực hơn, có cha mẹ tích cực và lạc quan, con cái sẽ tự tin hơn.

Trẻ em có nhận thức mạnh mẽ về cảm xúc của cha mẹ, chúng sẽ không thể không bắt chước cha mẹ, làm theo những gì cha mẹ chúng làm và coi đó là tiêu chuẩn cho cuộc sống.

Nhà tâm lý học người Mỹ Satya cũng lập luận: "Một người có mối liên hệ chặt chẽ với gia đình, có thể ảnh hưởng tốt hoặc xấu đến cuộc sống sau này".

Trong trái tim của trẻ em, gia đình là tổ ấm với tràn đầy sự ấm áp. Còn cha mẹ là chỗ dựa vững chắc nhất. Một ngôi nhà, một gia đình có cha mẹ yêu thương nhau, luôn lạc quan và vui vẻ, là món quà tốt nhất cho con cái của họ.

Cha mẹ muốn nuôi dưỡng một đứa trẻ lạc quan và tự tin, trước tiên họ phải điều chỉnh tâm lý của mình lạc quan và tích cực đối mặt với cuộc sống.

Trong quá trình giáo dục con cái, nhiều bậc cha mẹ thường nói dối con. Họ cho rằng trong những trường hợp đặc biệt, họ viện cớ rằng bắt buộc phải làm điều đó.

Cha mẹ nhiều lần nói dối con cái có thể khiến chúng mất đi niềm tin vào cha mẹ và cuộc sống. Thậm chí, chúng có thể học cách cha mẹ nói dối để lừa dối người khác.

Chỉ khi cha mẹ giữ lời hứa, thì đứa trẻ mới có thể tin tưởng cha mẹ nhiều hơn. Cha mẹ nêu gương cho con cái của họ, và con cái của họ sẽ trở thành một người giữ lời hứa trong cuộc sống và học tập.

Có một câu nói hay, để giáo dục con, tốt nhất là cha mẹ không bao giờ được ngừng học hỏi.

Nguyên nhân gốc rễ của việc con cái có ngoan ngoãn hay không nằm trong giáo dục gia đình. Cha mẹ xuất sắc, có cách kỷ luật đúng, là điều kiện tiên quyết cho sự thành công của con. Ngược lại, nếu cha mẹ yêu cầu con cái của họ học tập chăm chỉ cả ngày, còn họ thì chỉ cúi đầu chơi điện thoại. Thứ nhất, trẻ em không có một bầu không khí học tập tốt. Thứ hai, không làm gương cho chúng.

Cha mẹ thích học tập, sẽ ảnh hưởng đến con cái của họ. Bất kể ban ngày bận rộn như thế nào, buổi tối hãy dành thời gian đọc sách cùng con, như vậy cũng sẽ hình thành thói quen tốt cho chúng. ■

Vi sao đàn ông ngại bày tỏ cảm xúc?

Định kiến xã hội về nam tính và cấu tạo của não bộ được cho là những lý do khiến đàn ông ngại hoặc không biết cách thể hiện cảm xúc.

Theo các nhà khoa học, nam giới, cũng như nữ giới, có thể bị ảnh hưởng bởi tình trạng sức khỏe tâm thần.

Thống kê cho thấy hơn 30% đàn ông sẽ bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong đời, khoảng 9% nam giới cho biết họ trải qua cảm giác chán nản hoặc lo lắng hàng ngày. Chính vì thế, bày tỏ cảm xúc hay "xả tâm trạng" là điều rất cần thiết với nam giới nhưng đa số lại chọn im lặng.

Có ba nguyên nhân chính dẫn đến việc này.

Áp lực xã hội

Cụm từ phổ biến "man up!" (hãy đàn ông lên!) dường như đóng một vai trò quan trọng trong hành vi này. Thuật ngữ này được từ điển tiếng Anh Cambridge định nghĩa là sự đối phó với điều gì đó bằng tinh thần dũng cảm hơn.

Cụm từ này vô hình chung được cho là một áp lực xã hội làm sai lệch nhận thức về nam tính.

Nghiên cứu do tổ chức từ thiện về sức khỏe nam giới Movember thực hiện cho thấy gần 1/3 nam giới cảm thấy áp lực phải có vẻ ngoài nam tính hoặc tính cách nam tính. Những người đàn ông trẻ tuổi từ 18-34 tuổi, thậm chí trải qua điều này ở mức độ cao hơn (47%).

Đàn ông thường ít thể hiện các vấn đề sức khỏe tâm thần và ít có khả năng thảo luận cởi mở về chúng.

Các nghiên cứu chỉ ra, khi phụ nữ bị trầm cảm, họ thường thể hiện nỗi buồn hoặc bộc lộ cảm xúc của mình, trong khi đàn ông thường có dấu hiệu tức giận, cau kinh hoặc hung hăng. Khác với phụ nữ, đàn ông không nói ra cảm xúc của mình.

Không biết cách thể hiện bản thân

Không ai giải thích cho đàn ông cách thể hiện bản thân. Những kỳ vọng của xã hội và điều kiện thời thơ ấu thường dạy đàn ông trở nên cứng rắn và vô cảm, khiến họ không biết phải bày tỏ cảm xúc của mình như thế nào.

Trong khi phụ nữ có thể bộc lộ nỗi đau một cách cởi mở, đàn ông có xu hướng che giấu nỗi đau và tỏ ra nghiêm khắc.

Áp lực xã hội này có thể khiến nam giới trở nên dễ bị tổn thương, vì điều đó được coi là điều cấm kỵ. Kết quả là, sức khỏe tinh thần của nam giới có thể bị ảnh hưởng.

Đó là cơ chế tự nhiên

Corpus Callosum, một phần của não liên kết bán cầu não trái và phải, lớn hơn ở phụ nữ, so với nam giới. Điều này dẫn đến khả năng cảm nhận và suy nghĩ đồng thời của phụ nữ cao hơn so với đàn ông. Nhờ vậy, phụ nữ có thể cảm nhận và suy nghĩ cùng một lúc.

Mặt khác, đàn ông có xu hướng tách biệt cảm xúc khỏi suy nghĩ, dẫn đến việc do dự khi thảo luận về các chủ đề tình cảm. Mặc dù điều này có thể dẫn đến khó giao tiếp về các vấn đề cảm xúc. ■

Văn phòng BẢO HIỂM John Milton Nguyen

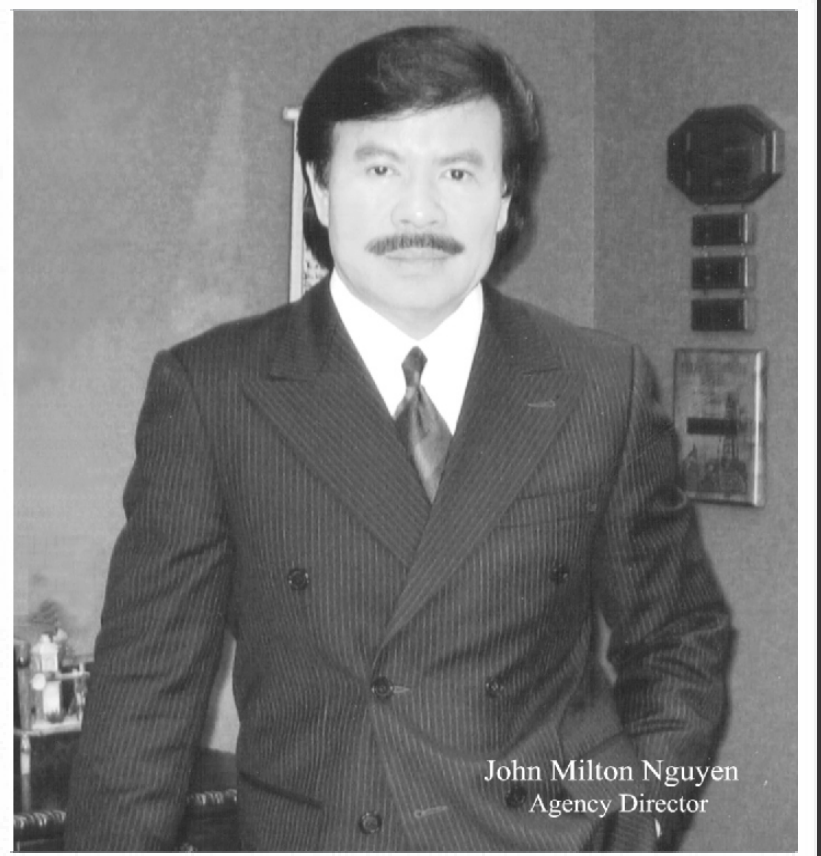
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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: HOLLY NGO
Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139
HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Phát hiện mắc ung thư chỉ sau 1 cú ngã, người phụ nữ chia sẻ dấu hiệu cảnh báo để bị bỏ qua

Một người phụ nữ 54 tuổi ở Anh đã phát hiện ra bệnh bạch cầu (một loại ung thư máu) và nhiễm trùng huyết chỉ sau một cú ngã.

Người phụ nữ phát hiện mắc ung thư chỉ sau 1 cú ngã

Người phụ nữ Joanne Risdale, 54 tuổi, chia sẻ vào năm 2018, bà thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, chán ăn và buồn nôn dữ dội tuy nhiên bà chỉ cho rằng đây là triệu chứng của bệnh dạ dày tái phát mà không hề nghĩ rằng đây là dấu hiệu cảnh báo ung thư.

Tuy nhiên, vào tháng 1 năm 2019, sau khi bị ngã do mất thăng bằng, bà được đưa đến bệnh viện và được chẩn đoán mắc bệnh bạch cầu (1 dạng ung thư máu).

Bà Joanne giải thích: “Ngày hôm đó, vào buổi sáng khi lên tàu, chân của tôi bỗng yếu đi khiến tôi mất thăng bằng và bị ngã. Cú ngã khiến tôi có một vết thương lớn chảy máu ở trên chân”.

“Chồng của tôi đã vội vã đưa tôi về nhà để băng bó vết thương nhưng hai tháng sau vết thương vẫn không lành. Lúc này gia đình lại đưa bà Joanne đến bệnh viện, bà Joanne yêu cầu được xét nghiệm máu. Kết quả xét nghiệm cho thấy bà mắc bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính (AML)”, bà Joanne chia sẻ thêm.

Ba tháng sau, mọi thứ trở nên tồi tệ hơn, bà Joanne tiếp tục được chẩn đoán bị nhiễm trùng huyết. Mặc dù các bác sĩ đã kịp thời điều trị chứng nhiễm trùng huyết cho bà Joanne nhưng phần thân dưới của bà vẫn bị liệt tạm thời.

Bà Joanne chia sẻ bản thân đã phải truyền dịch nhỏ giọt qua đường tĩnh mạch và phải uống khoảng 40 viên thuốc mỗi ngày trong nhiều tháng tiếp theo.

Tháng 6 năm 2021, bà được cấy ghép tế bào gốc để loại bỏ các tế bào ung thư. Sau đó bà tiếp tục thực hiện các liệu pháp vật lý trị liệu và thực hiện hóa trị mỗi tháng một lần để ngăn chặn các tế bào ung thư tái phát.

Dấu hiệu cảnh báo bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính

Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính là một loại ung thư bắt đầu trong tủy xương, thường lan sang máu. Tỷ lệ sống sót sau 5 năm đối với người Mỹ trưởng thành mắc bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính là 29,5%.

Các dấu hiệu bạch cầu cấp dòng tủy cấp ở giai đoạn đầu có thể giống với các bệnh cúm hoặc các bệnh thông thường khác. Ngoài ra, các dấu hiệu và triệu chứng có thể thay đổi dựa trên loại tế bào máu bị ảnh hưởng. Theo Tổ chức Nghiên cứu Ung thư Vương quốc Anh, một số dấu hiệu cảnh báo bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính bao gồm:

- Ăn không ngon, chán ăn;
- Giảm cân không rõ nguyên nhân;
- Mệt mỏi ngay cả khi đã nghỉ ngơi;
- Bị bầm tím trên da hoặc dễ bị chảy máu (chảy máu cam; chảy máu chân răng khi đánh răng, đi ngoài ra máu, tiểu ra máu);
- Đau nhức đầu;
- Tăng độ nhạy cảm với nhiệt độ nóng và lạnh;
- Đau xương và đau khớp;
- Chóng mặt hoặc choáng váng;
- Sốt, ớn lạnh;
- Đổ mồ hôi vào ban đêm;
- Dễ mắc các bệnh nhiễm trùng hơn (ho, cảm lạnh, cảm cúm);
- Da nhợt nhạt;
- Đầy bụng, khó chịu ở vùng bụng;
- Sưng hạch bạch huyết;
- Nôn mửa;
- Nhức mỏi ở cánh tay, chân hoặc hông.

Bà Joanne nói: “Lời khuyên của tôi dành cho mọi người là bạn nên thực hiện các xét nghiệm tầm soát ung thư ngay khi có bất kỳ triệu chứng đáng lo ngại nào xảy ra”. Các chuyên gia cũng cho biết thêm rằng các triệu chứng của bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính thường mơ hồ và có thể bị nhầm lẫn với các tình trạng bệnh lý khác. Do đó, ngay khi có các dấu hiệu kể trên kéo dài hoặc lặp đi lặp lại, mọi người không nên chủ quan mà cần đi khám ngay. Bởi, bệnh bạch cầu dòng tủy cấp tính càng được phát hiện sớm thì càng dễ điều trị và khả năng điều trị thành công càng cao. ■

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 vấn đề 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

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 hỏa hoạn 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



FOLLOW US FOR SPECIAL!
 WWW.99ranch.com

數量有限 售完為止
 Limited time offer. Limited quantity, while supplies last.

TX STORES ONLY
FRIDAY - THURSDAY
08.11 - 08.17
 2023
 Customer Service: 1(800)600-TAWA(8292)



Deal of the Week

本週驚爆特價 優惠超值

<p>3604488 3604489 3604490 3604497 3604498 12x110g 12x104g 12x101g 12x108g</p> <p>\$16.99 /CS</p> <p>\$13.99 /CS</p> <p>KANG SHI FU INSTANT NOODLE BOWL - ROASTED BEEF / MUSHROOM CHICKEN / SEAFOOD / HOT & SPICY BEEF / SOYED BEEF 康師傅碗麵 - 紅燒牛肉/香菇燉雞/鮮蝦魚板/香辣牛肉/滷香牛肉</p>	<p>2055813 30roll</p> <p>\$21.09 /EA+TX</p> <p>\$13.98 /EA+TX</p> <p>HELLO KITTY BATHROOM TISSUE 凱緹貓衛生紙30卷</p>	<p>1601033 10lb</p> <p>Buy 1 Get 1 FREE</p> <p>\$10.99 /EA</p> <p>ASIAN TASE JASMINE RICE 東之味長春香米</p>
<p>1692519 525g</p> <p>\$3.89 /EA</p> <p>Buy 1 Get 1 FREE</p> <p>\$3.59 /EA</p> <p>I MEI FZ PANCAKE GREEN ONION WAFFLE 義美蔥油餅</p>	<p>1688012 14oz</p> <p>\$7.49 /EA</p> <p>\$4.88 /EA</p> <p>KYJ PORK SAUSAGE 金燃樓白油腸</p>	<p>2078238 3lb</p> <p>\$6.99 /EA</p> <p>\$4.98 /EA</p> <p>MIZUHO RED SKIN PEANUT 瑞穗紅衣花生</p>
<p>2052079 4x7.31oz</p> <p>\$3.99 /PK</p> <p>\$2.98 /PK</p> <p>WAHAHA SOFT DRINK -VITAMIN A&D 娃哈哈AD鈣奶</p>	<p>3lb/pk</p> <p>\$12.99 /PK</p> <p>KYO-HO GRAPE 巨峰葡萄</p>	<p>200G/pk</p> <p>\$3.99 /PK</p> <p>KOREAN SHIITAKE MUSHROOM 韓國鮮花菇</p>
<p>2LB/pk</p> <p>\$6.99 /PK</p> <p>SWAI BASA FILLET 龍利魚片</p>	<p>\$1.99 /LB</p> <p>LYCHEE- (BLACK LEAF) 黑葉荔枝</p>	<p>49¢ /LB</p> <p>NAPA (GREEN) 紹菜</p>
<p>\$5.99 /LB</p> <p>CHICKEN DRUMSTICK 小雞腿</p>	<p>\$2.29 /LB</p> <p>PORK SPARERIBS 大排骨</p>	

Weekend Special

3-Day Sale

Friday, Saturday, Sunday ONLY

<p>\$3.99 /LB</p> <p>GOLDEN DRAGON FRUIT 麒麟果</p>	<p>\$2.59 /LB</p> <p>WHITE PEACH 白桃</p>	<p>\$1.69 /LB</p> <p>GUAVA 芭樂</p>
<p>\$2.59 /LB</p> <p>ON CHOY 空心菜</p>	<p>\$1.29 /LB</p> <p>PERSIAN PICKLE 波斯黃瓜</p>	<p>\$6.99 /LB</p> <p>MANGOSTEEN 山竹</p>
<p>99¢ /LB</p> <p>GREEN BEAN 四季豆</p>	<p>\$9.99 /LB</p> <p>LIVE MAINE LOBSTER-S 游水龍蝦小 (活)</p>	<p>\$7.99 /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK 新鮮三文魚排</p>
<p>\$3.99 /LB</p> <p>FRESH ROCK COD-VERMILLION 新鮮石斑魚</p>	<p>\$2.99 /LB</p> <p>FRESH PINK SALMON 野生鮭魚</p>	<p>\$3.99 /LB</p> <p>FRESH RED TILAPIA 新鮮紅立魚(紅珍珠)</p>

SEAFOOD

家團月圓 · 幸福無邊 · 99大華超市精選 · 精選中秋月餅禮盒

香港美心月餅
HONG KONG MX MOONCAKES

美心 香滑奶黃 月餅
MX Creamy Custard Mooncake

採用法國牛油、淡忌廉及新鮮鹹蛋黃精製而成。由專業研發團隊精心研發，擁有配方及份量、濃郁的椰香與蛋香巧妙融合，餅皮酥香鬆化，奶黃色澤金黃，齒頰留香。

\$68.99

美心 流心奶黃 月餅
MX Lava Custard Mooncake

由美心專業研發團隊獨家首創月餅的「流心技術」，無需加熱，切開後色澤金黃的香滑奶黃自然由心流出，香氣四溢，開創月餅嶄新頁一頁。採用法國牛油、東南亞香滑椰奶及新鮮鹹蛋黃等優質食材，經「雙重烘培」精製而成，啾啾從心回味。

\$68.99

美心 拔絲蓮蓉 月餅
MX Lace Lotus Seed Paste Mooncake

專業研發團隊歷經反覆測試及篩選出優質食材，首創獨一無二，能在室溫存放仍保持拔絲效果的「拔絲蓮蓉月餅」，展現出傳統蓮蓉月餅與現代創新的融合。為了突顯出不需用刀切開，直接用手搓開便是最佳風味，我們今年特別設計了高心小工具，讓客人可以雙手清爽地拔出絲滑細緻的餡心，與親友甜甜蜜蜜分享，滋味增進！

\$59.99

美心 榴山王 榴槤軟心 月餅
MX Musang King Durian Molten Mooncake

別於常見的冰皮榴槤月餅，美心今年額外推出室溫的榴山王榴槤軟心月餅，不一樣的口感，更為軟糯可口，榴槤愛好者不容錯過。100%選用馬來西亞榴山王榴槤肉，天然樹上完熟，味道更濃、更香，口感更有層次、更幼滑。

\$52.99

16/20 H/L JUMBO WHITE SHRIMP 特大去頭白蝦 **\$5.99** /LB **\$10.99** /PK

STRIPED BASS 白花鱸 **\$3.99** /LB

CAL. SQUID 魷魚(小管) **\$9.99** /PK

WHOLE COOKED GREEN MUSSEL(W/JUICE) 熟青口貝(帶汁) **\$5.99** /PK

PRODUCE

<p>\$3.99 /EA</p> <p>SEEDLESS WATERMELON-PURE HEART 迷你無籽西瓜</p>	<p>\$1.49 /LB</p> <p>MINNEOLA TANGELO 迷你紅柑</p>	<p>\$2.19 /LB</p> <p>FRAGRANT PEAR 新疆香梨</p>
<p>\$3.79 /PK</p> <p>JAPANESE ENOKI MUSHROOM 金針菇(日本)</p>	<p>\$1.49 /LB</p> <p>FUJI APPLE (CHINA) 富士蘋果(中國)</p>	<p>99¢ /LB</p> <p>LARGE BOK CHOY 長白菜</p>
<p>\$4.59 /LB</p> <p>DRAGON FRUIT-RED 紅肉火龍果</p>	<p>\$1.79 /LB</p> <p>SMALL BOK CHOY MUI 矮腳白菜苗</p>	<p>\$6.99 /CS</p> <p>MANGO 芒果</p>

MEAT

<p>\$7.99 /PK</p> <p>CHICKEN MIDJOINT WINGS 雞中翼</p>	<p>\$4.29 /LB</p> <p>BEEF DROP FLANK 牛腩</p>
<p>\$8.99 /LB</p> <p>BEEF RIB EYE SLICE 牛肉片</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>
--	---	--	---	--	--