Phát Hành Ngày Thứ Sáu

SECTION C-3

The VietNam Post

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

Health / Family

VOLUME 43 * ISSUE #

1632

September 15, 2023

Allstate
You're in good hands.

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

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

HARRY DAO INSURANCE
FARMERS INSURANCE GROUP
FARMERS

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
MDRT
Member of Presidents Council

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

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, Trực 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
WEEKLY SPECIALS
Year 2023 Starts Saving
Use Your V.I.P. Card to Earn
$1 = 100 Points.
VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX77072
Có Hiệu Lực: SEP 15 16 17 18 19 20 21

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 ĐIỀN ĐƠN

A.F. Import & Wholesale Co.
Tel: 713-228-7898 Fax: 713-228-7998
2201 Jefferson St, Houston Tx 77003
Tel: 832-456-8228 Fax: 832-456-8229
8388 W Sam Houston Pkwy S. Suite #100 Houston Tx 77072

Bác sĩ nhấn mạnh 4 thói quen trước khi đi ngủ sẽ làm tổn thương thận

Muốn bảo vệ chức năng thận, bạn nên ghi nhớ những lời khuyên dưới đây của bác sĩ.

Nhiều người nghĩ bệnh thận là tình trạng hiếm gặp, song thực tế nó lại vô cùng phổ biến. Tại Trung Quốc, cứ 10 người thì lại có một người mắc bệnh thận mãn tính, đây là nguyên nhân chính dẫn đến suy thận.

Tiến sĩ Zhang Hongtao (trưởng khoa Thận, Bệnh viện Nhân dân Hà Nam, Trung Quốc) chia sẻ: "Suy thận có thể được chia thành hai loại: cấp tính và mãn tính. Có rất nhiều nguyên nhân có thể dẫn đến suy thận, đó có thể là do biến chứng của bệnh cao huyết áp, đái tháo đường, xơ vữa động mạch, nhiễm trùng đường tiết niệu,…

Hoặc có thể do việc lạm dụng thuốc, có thói quen ăn uống không tốt, thức khuya, uống nhiều rượu, nghiện thuốc lá... Đó đều là những lý do tạo áp lực lên thận, lâu ngày có thể dẫn đến các bệnh lý về thận và cuối cùng làm suy thận".

Tiến sĩ Zhang Hongtao cũng nhấn mạnh rằng, thời điểm trước khi ngủ là thời điểm dưỡng thận. Trước khi ngủ tuyệt đối đừng làm 4 việc dưới đây vì sẽ làm cho thận bị hủy hoại.

Bốn thói quen trước khi đi ngủ sẽ làm tổn thương thận

1. Uống rượu trước khi đi ngủ

Uống vài chén rượu trước giờ đi ngủ đã là thói quen của rất nhiều người vì muốn có một giấc ngủ ngon. Tuy nhiên thói quen này không chỉ làm tổn thương gan mà còn tác động xấu đến thận.

Rượu đi vào cơ thể con người, 95% được chuyển hóa qua gan, 5% còn lại được chuyển hóa qua thận và bài tiết qua nước tiểu. Bác sĩ nhấn mạnh khả năng chuyển hóa rượu của thận là rất hạn chế. Việc uống quá nhiều rượu sẽ khiến thận bị tổn thương. Thận vốn đã mệt mỏi vào ban đêm, uống rượu trước khi đi ngủ có thể gây hại nhiều hơn.

2. Nhịn tiểu

Bàng quang là cơ quan chứa nước tiểu, khi một người nhịn tiểu sẽ làm áp suất trong bàng quang tăng lên. Điều này sẽ gây tổn thương cho các mao mạch của bàng quang, mặt khác cũng sẽ gây ra hiện tượng nước tiểu chảy ngược lại niệu quản (ống nối giữa thận và bàng quang). Trong nước tiểu có vi khuẩn và một số tạp chất, vì thế nước tiểu chảy ngược sẽ làm tăng áp lực lên thận, làm tổn thương thận.

Thận thích môi trường sạch sẽ, vì thế ngoài việc đi tiểu đều đặn còn cần uống nhiều nước để thận sản xuất đủ lượng nước tiểu, tăng cơ hội đào thải toàn bộ độc tố. Người bình thường nên uống khoảng 1,5-2 lít nước mỗi ngày.

3. Ăn tối nhiều muối

Muối là một trong những yếu tố làm tăng gánh nặng cho thận. Chế độ ăn nhiều muối sẽ dẫn đến tình trạng tăng bài tiết protein qua nước tiểu, dễ gây giữ nước và natri, ảnh hưởng đến khả năng lọc của cầu thận. Thực phẩm quá mặn cũng có thể ảnh hưởng đến huyết áp, tăng căng thẳng cho thận.

4. Ăn tối với những thực phẩm giàu phốt pho

Ngoài muối, thứ hại thận bậc nhất đó là nhóm thực phẩm giàu phốt pho. Thực phẩm chứa nhiều phốt pho có thể gây ngứa và sạm da, gây suy nhược, đau xương, đau nhức, mệt mỏi. Thậm chí gây hạ huyết áp, rối loạn nhịp tim, tổn thương xương thận… đặc biệt là cực kỳ gây hại cho những bệnh nhân đang bị suy thận.

Ở những người đang bị bệnh thận mãn tính thì cơ quan thận sẽ không thể loại bỏ lượng phốt pho dư thừa. Kết quả là họ có nguy cơ cao hơn về nồng độ của các khoáng chất này trong máu.

Những người mắc bệnh thận giai đoạn cuối sẽ cần phải tuân theo một chế độ ăn thân thiện với thận để tránh tích tụ một số hóa chất, khiến thận thêm tổn thương. Một chế độ ăn tốt cho thận thường hạn chế phốt pho dưới 1.000mg mỗi ngày.

Vào buổi tối, thận và toàn bộ cơ thể cần được nghỉ ngơi, vì thế tốt nhất nên ăn một bữa tối dễ tiêu hóa. Cần tránh những món giàu phốt pho như gan lợn, thận lợn, gan gà, hạt dẻ cười, hạnh nhân, mè đen, lòng đỏ trứng, sữa tươi, sữa bột, phô mai, sô cô la, đồ uống có ga... ■

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

Health Care .gov

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

1-800-318-2596

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

Nha Khoa Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, 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 nướu * 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

DENTAL CLINIC

* 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

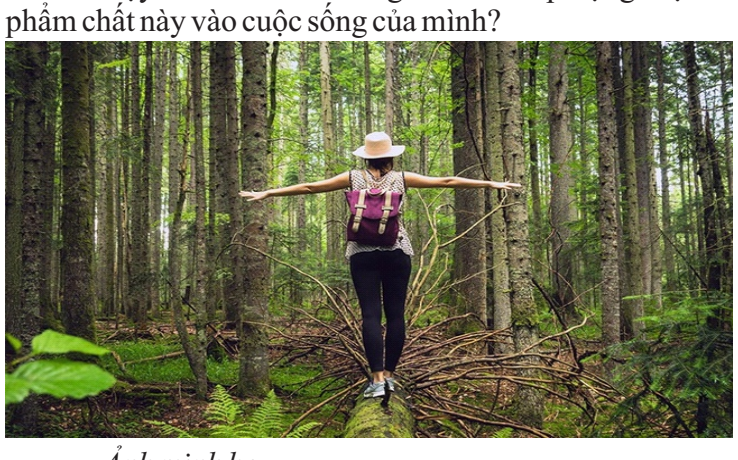
Khám phá những lợi ích sức khỏe tuyệt vời của lối sống Nhật Bản

Nhật Bản là một trong những quốc gia có tỷ lệ tuổi thọ cao nhất thế giới, vậy điều gì giúp quốc gia này sống lâu và sống khỏe?

Nếu bạn muốn sống lâu và khỏe mạnh, việc áp dụng một số khía cạnh của lối sống Nhật Bản có thể hữu ích. Theo báo cáo, tuổi thọ trung bình của nữ giới Nhật Bản là 87,3 tuổi và 81,2 tuổi đối với nam giới. Ở Úc, tuổi thọ trung bình là 84,6 đối với nữ và 80,4 đối với nam.

Tiến sĩ tâm lý Mandy Deeks cho biết: "Có rất nhiều điều có thể học được từ người Nhật. Sự đơn giản, yên tĩnh, hòa mình vào thiên nhiên, chấp nhận những điều không hoàn hảo và sự tĩnh lặng... có thể cực kỳ có giá trị đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta".

Vậy làm thế nào chúng ta có thể áp dụng một số phẩm chất này vào cuộc sống của mình?



Ảnh minh họa

Cân bằng công việc bằng cách trở về với thiên nhiên

Nhật Bản là một trong những quốc gia làm việc chăm chỉ nhất thế giới. Họ thậm chí còn có từ "chết vì làm việc quá sức": Karoshi. Thuật ngữ này thừa nhận rằng làm việc quá sức trong thời gian dài có thể gây tổn hại nghiêm trọng về thể chất.

Người Nhật cân bằng điều này bằng cách coi trọng tôn giáo Shinto và sự trân trọng thiên nhiên. Dành thời gian trong rừng đặc biệt phổ biến và việc "tắm rừng" có tác dụng tích cực đối với huyết áp, mức độ căng thẳng và sức khỏe tim mạch.

Nhà nghiên cứu người Anh Caoimhe Twohig-Bennett cho biết: "Tắm rừng đã thực sự phổ biến như một liệu pháp trị liệu ở Nhật Bản với những người tham gia dành thời gian trong rừng để ngồi hoặc nằm, hoặc chỉ đi dạo xung quanh thiên nhiên".

"Phần lớn nghiên cứu từ Nhật Bản cho thấy rằng phytoncides - hợp chất hữu cơ có đặc tính kháng khuẩn - do cây tiết ra có thể giải thích các đặc tính tăng cường sức khỏe của việc tắm rừng".

Hoàn toàn ổn nếu không hoàn hảo

Triết lý wabi-sabi của Nhật Bản là chấp nhận sự không hoàn hảo. Tiến sĩ Deeks, giám đốc The Health Information Company, cho biết: "Tôi thấy rất nhiều người lo lắng và chán nản vì họ hướng tới sự hoàn hảo - ngôi nhà hoàn hảo, sự nghiệp hoàn hảo và vẻ ngoài hoàn hảo. Và khi phấn đấu đạt đến sự hoàn hảo, chúng ta vứt bỏ những thứ mà chúng ta cho là xấu xí hoặc cũ kỹ mà không đánh giá cao những gì thứ đó đã làm cho chúng ta".

"Sẽ tốt hơn cho lòng tự trọng của chúng ta nếu chúng ta nhận ra rằng cuộc sống không hoàn hảo và những thứ không hoàn hảo vẫn là một phần quan trọng trong cuộc sống của chúng ta".

Học cách yêu thương "vết thương chiến đấu" của bản thân

Người Nhật gọi nó là kintsugi - nghệ thuật sửa chữa và dán lại những đồ trang trí, đồ gốm bị vỡ bằng sơn mài vàng. Vì vậy, khi một thứ gì đó bị vỡ, nó sẽ được sửa chữa và trưng bày một cách đầy kiêu hãnh với những "vết sẹo" bằng vàng.

Tiến sĩ Deeks cho biết khái niệm tương tự đó có thể được sử dụng để giúp chữa lành những vết sẹo trong cuộc sống của chúng ta. Cô nói: "Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng thất bại là người thầy vĩ đại nhất của chúng ta, nhưng chúng tôi nghĩ rằng nếu chúng ta thất bại ở điều gì đó thì mọi người sẽ đánh giá chúng ta là kẻ vô dụng".

"Một vết thương hở có thể là dấu hiệu cho thấy điều gì đó đau đớn đã xảy ra với chúng ta nhưng khi lành vết sẹo đó sẽ nhắc nhở chúng ta đừng tái phạm. Những vết sẹo dạy chúng ta phải cẩn thận và xây dựng sức mạnh".

Tìm ý thức về mục đích sống

Người Nhật tin vào sức mạnh của Ikigai, hay còn gọi là ý thức về một cuộc sống đáng sống. Một nghiên cứu của Nhật Bản năm 2008 cho thấy những người có cảm giác ikigai thấp hơn có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn.

Tiến sĩ Deeks cho biết: "Đó là một dấu hiệu chung về sức khỏe tâm lý nếu bạn có ý thức đóng góp, thành tựu và cống hiến cho điều gì đó. Giá trị của bạn là gì? Điều gì là quan trọng đối với niềm tin của bạn? Hãy tìm ra điều đó và nó sẽ giúp ích cho lòng tự trọng cũng như mang lại cho bạn cảm giác đạt được thành tựu".

Khám phá những cách sáng tạo để giữ chánh niệm

Nghệ thuật Ikebana hay cắm hoa của Nhật Bản không chỉ đơn giản là tạo ra thứ gì đó đơn giản và đẹp đẽ mà còn giúp chúng ta có chánh niệm. Một nghiên cứu của Nhật Bản năm 2015 cho thấy Ikebana có thể giúp giảm cảm giác căng thẳng và lo lắng bằng cách giúp làm dịu nhịp thở.

"Việc cắm hoa giúp bạn tận hưởng khoảnh khắc hiện tại" - Tiến sĩ Deeks cho biết - "Bạn có thể cảm nhận được cuống hoa trong tay, ngửi mùi hoa và tạo ra thứ gì đó trông thật đẹp mắt".■

Có nên bịt miệng khi tập thể dục?

Các chuyên gia cho biết thở bằng mũi khi tập thể thao là thói quen tốt, song khuyến nghị cần cẩn trọng khi dán băng keo lên miệng như một số vận động viên.

Đầu tuần trước, tay vợt nữ số một thế giới Iga Swiatek của Ba Lan chia sẻ cô thường dán băng dính lên miệng khi luyện tập. Cô cho biết mục đích là cải thiện sức bền và sức chịu đựng.

"Bạn có thể thấy sự khác biệt ngay lập tức nếu dán chiếc băng dính trên miệng. Đây là cách để tôi rèn luyện sức mạnh của bản thân mà không cần chạy quá nhanh hay vận động quá mạnh", cô cho biết.

Tập thở bằng mũi ngày càng phổ biến trong những năm gần đây, đặc biệt khi người dùng TikTok bắt đầu chia sẻ các video về chủ đề này. Theo một số nghiên cứu, thở bằng mũi có thể cải thiện thành tích thể thao. Tuy nhiên, các chuyên gia cảnh báo về việc dán băng keo lên miệng khi tập luyện. Theo Brett Comer, giáo sư tai mũi họng tại Đại học Kentucky, khi bịt miệng tập luyện, nhịp tim của Swiatek sẽ tăng lên theo thời gian, nhằm bù đắp cho lượng oxy thiếu hụt. Tập thể dục quá lâu với miếng băng dính, người tập sẽ cảm thấy khó thở, gây nguy hiểm nếu không được giám sát cẩn thận, Nicholas Rowan, phó giáo sư khoa tai mũi họng, Bệnh viện Johns Hopkins, cho biết.

Thay vì dùng băng dính, phó giáo sư Rowan khuyến nghị chủ động điều hòa hơi thở một cách có ý thức, hạn chế thở bằng miệng. Ông cũng đề xuất một số bài tập thở mũi, chẳng hạn thở hộp hoặc thở theo nhịp 4-7-8 khi đang ở trạng thái bình thường. Theo giáo sư Comer, thở bằng mũi giúp lọc, làm ấm và ẩm không khí trước khi đi xuống phổi. Phương pháp này cũng giải phóng oxit nitric, hạn chế tình trạng giãn tĩnh mạch.

Tay vợt Iga Swiatek dán miệng khi tập luyện chuẩn bị cho Canadian Open

Khi tập thể dục, ban đầu, mọi người thường hít thở bằng mũi, sau đó dần mở miệng để bổ sung oxy. Đây là phản xạ sinh tồn của cơ thể. Tuy nhiên, nghiên cứu công bố năm 2018 trên Journal of Kinesiology and Sports Science cho thấy thói quen này khiến các vận động viên mất sức nhiều hơn.

Các nhà khoa học đã thử nghiệm trên 10 tình nguyện viên, 5 nam và 5 nữ. Họ được chia thành hai nhóm: dán băng dính và miệng, chỉ thở bằng mũi và kẹp mũi, chỉ thở bằng miệng. Tình nguyện viên được yêu cầu hoàn thành hai bài tập chạy bộ, một ở tốc độ tăng dần và một ở tốc độ ổn định. Nghiên cứu cho thấy thở bằng mũi khiến các vận động viên dai sức hơn, vì họ kiểm soát được nhịp thở.

Nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng thở bằng mũi giúp tăng lượng máu lên não, tăng khả năng ghi nhớ và vận động cơ thể. ■

Chuyên gia chỉ điểm 5 món ăn ngừa nếp nhăn, đảo ngược lão hóa da

Sophie Trotman khuyến khích nên ăn ít nhất hai phần cá béo trong tuần để cơ thể được bổ sung chất béo lành mạnh, giúp duy trì lớp dầu tự nhiên của da, nhờ đó dưỡng ẩm, ngăn ngừa hình thành nếp nhăn.

Chuyên gia dinh dưỡng Sophie Trotman cho rằng nhiều người thường quá chú trọng đến việc áp dụng các liệu trình đắt đỏ hoặc chăm sóc với đủ sản phẩm mà quên mất rằng chế độ ăn cũng đóng vai trò không kém phần quan trọng trong việc đẩy lùi các dấu hiệu lão hóa. Cô gợi ý nên ăn 5 loại thực phẩm sau thường xuyên, có tác dụng làm chậm lão hóa cơ thể, góp phần giúp làn da khỏe đẹp hơn từ trong ra ngoài.

1. Cá béo

Cá béo chứa nhiều dầu cá trong các mô cơ thể chúng, nhất là trong khoang bụng xung quanh phần ruột. Cá béo thường là cá nước lạnh như cá hồi, cá ngừ, cá mòi, cá trích... "Axit béo omega-3, được tìm thấy nhiều trong các loại cá có dầu như cá hồi, cá thu, cá cơm, cá trích và cá mòi, rất quan trọng cho sức khỏe làn da.

Những axit béo này duy trì lớp dầu tự nhiên của da, dưỡng ẩm cho da và giảm sự xuất hiện của nếp nhăn. Omega-3 cũng có đặc tính chống viêm, có thể giúp giảm mẩn đỏ và kích ứng da", Sophie khuyến khích nên tiêu thụ ít nhất hai lần trong tuần nhóm thực phẩm này để thấy được lợi ích chất béo lành mạnh mang lại cho làn da.

Chuyên gia Sophie Trotman khẳng định ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc ngừa lão hóa da

2. Quả bơ

Da mất nước là một trong những dấu hiệu lão hóa đầu tiên và quả bơ được đánh giá cao về khả năng dưỡng ẩm cho da từ bên trong. "Bơ rất giàu chất béo không bão hòa đơn, giúp giữ ẩm và dẻo dai cho da. Bơ cũng chứa nhiều vitamin E, một chất chống oxy hóa giúp bảo vệ làn da của bạn khỏi tác hại của quá trình oxy hóa", chuyên gia phân tích.

3. Quả mọng

Các loại quả thuộc nhóm này chứa nhiều chất chống oxy hóa như flavonoid, polyphenol và vitamin C, có thể giúp chống lại quá trình oxy hóa - một trong những yếu tố chính gây ra lão hóa da. "Một chế độ ăn nhiều quả mọng có thể giúp phục hồi làn da và giảm sự xuất hiện của các tổn thương do tuổi tác. Vitamin C cũng rất cần thiết cho việc sản xuất collagen, đây là loại protein mang lại độ đàn hồi cho da", Sophie khẳng định.

4. Các loại hạt

Chuyên gia dinh dưỡng cho biết nhiều loại hạt như hạnh nhân và quả óc chó, cung cấp vitamin E, protein và axit béo omega-3, đồng thời chúng cũng chứa các khoáng chất quan trọng khác như kẽm giúp tái tạo làn da. "Hạt lanh đặc biệt chứa nhiều axit alpha-linolenic, một loại axit béo omega-3, có thể giúp cải thiện vẻ ngoài của da theo thời gian", cô gợi ý.

5. Khoai lang

"Loại thực phẩm này rất giàu beta-carotene, một chất chống oxy hóa chuyển hóa thành vitamin A trong cơ thể chúng ta. Vitamin A rất quan trọng để duy trì tính toàn vẹn của da và thúc đẩy quá trình thay đổi tế bào. Hơn nữa, loại khoai có màu cam sáng được tạo thành từ carotenoids, chất thực sự có thể góp phần làm sáng làn da", Sophie cho biết. ■

Mẹo nhỏ giúp nạp đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể

Ăn nhiều các loại trái cây, thực phẩm mọng nước như dưa hấu, dưa leo cũng góp phần tăng cường độ ẩm cần thiết cho cơ thể để duy trì làn da, vóc dáng khỏe đẹp.

Uống đủ nước là nền tảng cơ bản để cơ thể hoạt động bình thường, khỏe mạnh bởi mọi tế bào, cơ quan đều cần đến nước. "Bổ sung đủ nước có thể chống lại sương mù não, giúp cơ thể loại bỏ độc tố và giảm cân trong một số trường hợp nhất định. Nó cũng góp phần duy trì nhiệt độ cơ thể thích hợp và bôi trơn các khớp", chuyên gia dinh dưỡng Lauren Manaker nói.

Theo Viện Y học (Institute of Medicine), nam giới cần uống khoảng 15,5 cốc (3,7 lít) mỗi ngày và số lượng này với phụ nữ là 11,5 cốc (2,7 lít). Tuy nhiên, lượng nước này không cố định ở tất cả mọi người mà có sự dao động dựa trên nhiều yếu tố như: cân nặng, môi trường, tần suất hoạt động, tình trạng sức khỏe...

Uống đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể giúp giảm tải vận hành tim mạch, thận, não bộ... đồng thời cải thiện hệ tiêu hóa, góp phần thải độc, nhờ đó làn da, vóc dáng cũng thêm khỏe đẹp.

Công thức tính theo cân nặng: Cân nặng (kg) x 0,033 = Lượng nước bạn cần (lít). Ví dụ, bạn nặng 50 kg, lượng nước bạn cần là 50 x 0,033 = 1,65 lít/ngày.

Ngoài nước lọc, nước từ thực phẩm, đặc biệt là trái cây, rau quả cũng góp phần duy trì đủ độ ẩm cho cơ thể. Các chuyên gia gợi ý áp dụng những cách sau để đảm bảo cơ thể được nhận đủ lượng nước tối thiểu trong ngày.

Ăn thực phẩm mọng nước

"Hãy nhớ rằng các loại thực phẩm như dưa hấu và dưa chuột chủ yếu là nước. Việc chọn những thực phẩm này có thể giúp mọi người duy trì lượng nước trong cơ thể thông qua ăn vặt. Dưa hấu có 92% là nước và nó chứa các chất điện giải magie và kali tốt cho sức khỏe nói chung cũng như làn da", Lauren Manaker phân tích.

Đặt báo thức

Chuyên gia Sydney Greene cho biết thường yêu cầu khách hàng đặt báo thức trên điện thoại để tự nhắc nhở bản thân uống nước. Thời gian đầu, việc này có thể hơi phiền phức nhưng dần dần sẽ giúp bạn thiết lập thói quen tốt cho cơ thể.

Mang theo chai/bình nước bên người

"Mua một chai nước lớn (khoảng hơn một lít) cũng có thể là một cách hữu ích để uống nhiều nước hơn. Hãy bắt đầu bằng cách đặt mục tiêu uống ít nhất một chai đầy mỗi ngày rồi tăng dần lên một chai rưỡi, hai chai", Greene nói.

Chuyên gia Amidor cũng đưa ra gợi ý tương tự: "Một chai nước đẹp là một ý tưởng hay, nó có thể giúp bạn có động lực hơn, hãy giữ nó bên cạnh bạn để nhâm nhi suốt cả ngày và đổ đầy lại khi cần thiết".

Mang theo một chai nước lọc bên người là cách hữu hiệu nhắc bạn uống đủ nước trong ngày

Thêm hương vị

Nước lọc có thể khiến nhiều người thấy nhàm chán do không có mùi vị. Chuyên gia gợi ý trường hợp này có thể thêm một vài lát chanh, lá bạc hà... vào nước lọc để tạo hương thơm dễ chịu, sảng khoái hơn. Bổ sung những thành phần trái cây, lá thảo mộc vào nước lọc cũng góp phần tăng cường thêm khoáng chất, vitamin có lợi cho cơ thể.

Ưu tiên nước lọc

Ngoài nước lọc, các đồ uống khác cũng có thể cung cấp nước cho cơ thể tuy nhiên chúng thường đi kèm một lượng đường, chất phụ gia nhất định cũng như khiến bạn nạp thêm calo vào cơ thể. "Thay vì nước ngọt có đường hoặc những cốc cà phê đầy sữa, hãy chọn nước lọc hoặc nước khoáng không chứa calo", chuyên gia Amidor nói. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Người đàn ông duy nhất ở Anh mắc căn bệnh cực hiếm

Trong số những người được cho là mắc bệnh lạ nhất thế giới và tại Anh nói riêng có nhà báo David Rose. David mắc phải căn bệnh có tên Hội chứng sừng chẩm. Theo y văn thế giới, hiện mới có trên dưới 20 người mắc phải căn bệnh này.

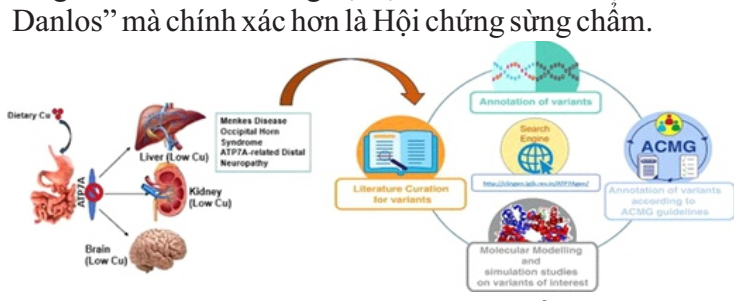
David Rose hay David Edward Rose năm nay 34 tuổi, đến từ Cambridge, Anh hiện đang công tác tại tạp chí về bệnh hiếm gặp Rare Revolution Magazine (RRM).

Mặc dù mắc bệnh hiếm lạ nhưng David Rose vẫn làm việc tích cực, tham gia các buổi nói chuyện với diễn giả, nhằm mục đích nâng cao nhận thức cộng đồng về bệnh lý hiếm gặp này.

David Rose dùng chính ngòi bút để của mình động viên những người có cùng cảnh ngộ và thúc đẩy cộng đồng để giúp những người có cùng cảnh ngộ có cuộc sống tốt hơn.

Theo David Rose, khi anh được 18 tháng tuổi gia đình đã phải đưa đến bệnh viện Great Ormond Street để điều trị chứng nhiễm trùng bàng quang tái phát, sau đó được phát hiện là do nội tạng không có vấn đề, được chẩn đoán mắc hội chứng Ehler-Danlos, một nhóm các rối loạn ảnh hưởng đến mô liên kết.

"Cơn nhiễm trùng hành hạ David Rose liên miên" buộc các bác sĩ phải cắt bỏ một quả thận khi anh bước sang tuổi 21. Cũng trong giai đoạn này các bác sĩ mới nhận ra rằng David Rose "không hội tụ đủ tiêu chí của bệnh Ehler-Danlos" mà chính xác hơn là Hội chứng sừng chẩm.



Hội chứng OHS- căn bệnh di truyền theo cách lặn liên kết với nhiễm sắc thể X ở người mẹ

Do không có cách chữa trị, nên David Rose buộc phải dùng thuốc giống như hội chứng Ehler-Danlos. Ngoài ra, anh còn phải đặt ống thông bằng quang trong suốt 24 năm trở lại đây và sử dụng liệu pháp vật lý trị liệu và nghề nghiệp, đồng thời dựa vào thuốc kháng sinh để trị nhiễm trùng và các loại thuốc khác để kiểm soát chứng co thắt bàng quang.

Bất chấp bệnh tật, David Rose lạc quan và làm việc chăm chỉ để sống một cuộc sống "bình thường" như chính anh tâm sự.

Thông qua các bài báo của mình, David Rose luôn động viên mọi người mắc bệnh hiểm nghèo hãy lạc quan, yêu đời để giảm gánh nặng cho gia đình, người thân và xã hội.

Hội chứng sừng chẩm là gì?

Hội chứng sừng chẩm (Occipital horn syndrome hay OHS) là một bệnh rối loạn mô liên kết và ty thể lặn liên kết X, thường gặp ở trẻ tuổi ấu thơ. Nguyên nhân là do sự khuyến khiếm trong quá trình vận chuyển đồng khoáng, đặc biệt là liên quan đến đột biến gene ATP7A.

Chỉ khoảng 2/3 trẻ em mắc chứng OHS được cho là có rối loạn di truyền; 1/3 còn lại không có tiền sử gia đình mắc bệnh. Vì chứng rối loạn này là gen lặn liên kết với nhiễm sắc thể X nên bệnh ảnh hưởng đến nhiều nam giới hơn phụ nữ.

Phụ nữ có nhiều khả năng là người mang mầm bệnh. Để một phụ nữ bị ảnh hưởng, họ phải mang hai nhiễm sắc thể X khiếm khuyết chứ không chỉ một.

Dấu hiệu đặc trưng của OHS là thiếu hụt bài tiết đồng qua mật gây biến dạng trong bộ xương.

Chúng bao gồm các phần nhô ra ở mặt sau của hộp sọ (các phần nhô ra của xương ký sinh trùng phát sinh từ xương chẩm - gọi là "sừng chẩm") cũng như các dị tật của khuỷu tay, trật khớp quay đầu, các đầu bên của xương đòn hình búa, và bất thường của hông và xương chậu.

OHS xuất hiện ở giai đoạn đầu đến giữa thời thơ ấu. Trẻ em có thể biểu hiện với các tính năng như chậm phát triển trí thông minh; cổ dài, vòm miệng cao, mặt dài, trán cao; da lỏng lẻo và "khớp đôi"; thoát vị bẹn; xoắn mạch máu; túi thừa bàng quang; mất tự chủ - không có khả năng điều chỉnh các bộ phận của hệ thần kinh; tiêu chảy mãn tính; tóc thô, hàm lượng ceruloplasmin thấp (9-29 mg/dL; tổn thương hệ thần kinh trung ương và suy nhược cơ bắp…

Hội chứng OHS khởi phát muộn hơn và có liên quan đến thoái hóa thần kinh trung ương ít nghiêm trọng hơn nhiều.

Bản chất nhẹ hơn của OHS thường là do các đột biến mối nối "rò rỉ" cho phép 20-30% bản phiên mã RNA thông tin ATP7A (mRNA) được xử lý chính xác Chẩn đoán ban đầu dựa trên các triệu chứng lâm sàng.

Nồng độ đồng và ceruloplasmin trong huyết thanh thấp hỗ trợ cho nghi ngờ lâm sàng về OHS, nhưng cần xác nhận sinh hóa trong nuôi cấy mô.

Bằng chứng chẩn đoán cuối cùng là do là gene ATP7A. Biểu hiện của phần lồi xương trên chẩm sẽ giúp chẩn đoán và có thể sờ thấy chúng ở một số bệnh nhân.

Lịch sử tự nhiên lâu dài của OHS không được biết đến. Một số bệnh nhân đột ngột qua đời khi mới 17 tuổi, trong khi một bệnh nhân sống sót đến 57 tuổi. Nguyên nhân tử vong bao gồm suy hô hấp, phình động mạch chủ, và xuất huyết nội sọ.

Về điều trị OHS cho trẻ em phụ thuộc vào mức độ của bệnh. Trẻ em bị OHS thường được trị liệu bằng vật lý trị liệu và nghề nghiệp. Bệnh nhân có thể cần ống dẫn thức ăn để bổ sung dinh dưỡng nếu không phát triển đủ.

Trong nỗ lực cải thiện tình trạng thần kinh (co giật), có thể tiêm đồng histidine hoặc đồng clorua vào giai đoạn đầu đời của trẻ. Tuy nhiên, tiêm histidine đồng đã được chứng minh là không hiệu quả để điều trị các biểu hiện mô liên kết của OHS. ■

Hai món "khoái khẩu" tốt nhưng ăn nhiều có thể ung thư

Một nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí Nutrients cảnh báo nguy cơ ung thư có thể tiềm ẩn trong cả những thực phẩm thiết yếu nếu bạn có một chế độ ăn quá "lệch".

Nhóm tác giả từ Trường Khoa học y tế công cộng và Khoa Thống kê và khoa học tính toán thuộc Đại học Waterloo (Canada) chỉ ra rằng chế độ ăn quá nhiều phosphate (phốt-phát) có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú, một trong những loại ung thư phổ biến nhất trên thế giới, ảnh hưởng đến cả nam và nữ.

Phosphate có thể có trong phụ gia thực phẩm, nhưng cũng tồn tại một cách tự nhiên trong các món ăn hàng ngày. Trong đó, một số nhóm thực phẩm sẽ giàu phosphate hơn các món khác.

Nhóm hợp chất này rất cần thiết cho cơ thể, ví dụ trong quá trình tạo xương, tạo tế bào, năng lượng. Hàm lượng được khuyến nghị là 700 mg/ngày cho cả nam và nữ, riêng phụ nữ mang thai và thanh thiếu niên cần nhiều hơn một chút.

Tuy nhiên, nếu nạp quá nhiều thứ này, lợi ích hóa tác hại.

Theo News-Medical, nhóm khoa học gia Canada đã sử dụng bộ dữ liệu từ 3.302 phụ nữ ở độ tuổi 42-52, được yêu cầu cung cấp chi tiết về chế độ ăn.

Mặc dù Viện Y học Canada chỉ đặt giới hạn tối đa cho phosphate được tiêu thụ mỗi ngày là 4.000 mg, tuy nhiên kết quả nghiên cứu cho thấy chỉ ở mức trên 1.800 mg phosphate tiêu thụ, nguy cơ mắc ung thư vú đã tăng lên rõ rệt.

Điều này xác nhận một phân tích tổng hợp trước đó cho thấy người ăn quá nhiều thực phẩm giàu phosphate bao gồm thịt, sữa béo, đồ ngọt và đồ chế biến sẵn (thức ăn nhanh, đồ hộp) sẽ có nguy cơ ung thư vú tăng 14%.

Trong khi đó người thích ăn các món ít phosphate như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít béo và cá giảm nguy cơ tận 18%.

Một so sánh khác cho thấy so với người uống 1 ly sữa mỗi ngày, người uống đến 3 ly có nguy cơ ung thư vú tăng 44%.

Sữa hay thịt là những thực phẩm có giá trị nhất định cho sức khỏe, nhưng nghiên cứu này cung cấp thêm bằng chứng cho thấy quá ghiền thì không tốt.

Ví dụ uống 1-2 ly sữa nhỏ mỗi ngày được cho là tốt cho sức khỏe, giúp phòng ngừa một số bệnh như tim mạch, loãng xương, nhưng uống quá nhiều là điều không được khuyến nghị ở trẻ lớn và người trưởng thành, bởi có thể gây béo phì hoặc khiến bạn quá no bụng và ăn quá ít những món cần thiết khác, từ đó thiếu dinh dưỡng. ■

228-2074/1642
NEW 7/2023
Cần Thợ Nails
CÁCH BELLAIRE 1H LÁI XE
Cần thợ chân tay nước, lớn tuổi cũng được. Tiệm Mỹ Trắng, Tip cao, tiệm mở cửa 5 ngày, đóng cửa Chủ Nhật và Thứ Hai. Mở cửa từ 10h sáng đến 6h chiều. Tiệm cách Bellaire 1 tiếng lái xe. Chủ chở đi mỗi ngày. Chỗ làm vui vẻ, thoải mái.
Xin liên lạc Lynn: 832-964-7313

223-2068/1636
NEW
Tuyển Nhân Viên
HOUSTON, TX 77021
Nhà hàng Timmy Chan tuyển Thu Ngân và nhân viên đóng gói thức ăn, Part time hoặc Full time. Địa chỉ 5926 Scott, Houston, TX 77021.
Đến phỏng vấn trực tiếp từ Thứ 2 đến Thứ 6
Hoặc gọi David: 832-274-6045

210-2072/1640
Sept 2023
Cần Người
NEW! NEW! NEW!
Cần tuyển nhân viên làm hãng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.
Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

214-2073/1641
NEW
Cần Thợ Nails Gấp
KHU 288 & 610
Cần thợ bột, tay chân nước, bao lương $130/ngày. Nếu biết làm Eyelash càng tốt. Bảo đảm công bằng trong công việc. Gọi đi làm ngay.
Xin vui lòng liên lạc Tuyết
832-489-6956 * 832-831-1382

189-2069/1637
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

085-2054/1622
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

955-Long Term
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

164-2065/1633
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 Tai: 832-203-9389
Annie: 832-812-3229

197-2070/1638
NEW 7/2023
Cần Thợ Nails
CÁCH HONG KONG 4 - 15'
Cần gấp thợ Nails, tay chân nước, eyelash, bao lương $700-$800 - tùy theo khả năng. Tiệm cách chợ Hong Kong 4 - 15 phút.
Xin liên lạc Kenny
832-577-8089 * 281-752-5555

168-2066/1634
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

NOTICE - THÔNG CÁO
NO REFUND
AFTER PAYMENT AND ADVERTISING LAY-OUT WAS MADE.
Không hoàn lại tiền khi quảng cáo của quý vị đã lên khuôn in báo.
NO CHANGE INFORMATION
SUCH AS TELEPHONE NUMBER CHANGE (UNLESS CORRECTION OF TYPING ERRORED)
Không nhận thay đổi chi tiết quảng cáo (ví dụ: số điện thoại v.v.) - Ngoại trừ khi chúng tôi đánh máy sai.
THUONG MAI VIETNAM - THE VIETNAM POST - THUONG MAI RAO VAT CUOI TUAN

CSD Quận Harris tìm kiếm ý kiến đóng góp của cộng đồng cho Kế hoạch Hợp nhất 2024-2028

Quận Harris, TX - Tháng 9 năm 2023 - Sở Dịch vụ Cộng đồng Quận Harris (HCCSD) sẽ tổ chức ba cuộc họp công khai trên toàn quận để thu thập ý kiến đóng góp của cộng đồng nhằm phát triển kế hoạch tổng hợp 5 năm của sở.

Thông báo về Các Hoạt Động Cộng Đồng và Buổi Họp Lập Kế Hoạch

U.S. Department of Housing and Urban Development yêu cầu Harris County khai triển một tài liệu chiến lược 5-năm, trong đó nêu các mục tiêu phát triển cộng đồng và nhà ở của thẩm quyền trong vòng 5 năm tới và đệ trình một hồ sơ duy nhất xin tài trợ kinh phí hằng năm cho các chương trình Community Development Block Grant (CDBG), Emergency Solutions Grant (ESG), và HOME Investment Partnership (HOME). Tài liệu chiến lược này được gọi là Kế hoạch Hợp nhất PY 2024-2028, và hồ sơ xin tài trợ duy nhất được gọi là Kế hoạch Hành động Thường niên PY 2024 (AAP)

Harris County Community Services Department (HCCSD) đã lên kế hoạch cho các buổi điều trần công khai để thông tin và thảo luận với cộng đồng. Các ý kiến đóng góp qua trao đổi trực tiếp và qua văn bản liên quan đến việc thực hiện bản Kế Hoạch Hợp Nhất của Harris County sẽ được thực hiện thông qua các buổi điều trần trong danh sách dưới đây. HCCSD cũng sẽ cung cấp những cập nhật mới nhất liên quan đến các chương trình CDBG, HOME, ESG, và các chương trình tài trợ khác tại website: csd.harriscountytx.gov/Pages/ConsolidatedPlans.aspx

Danh sách các buổi trao đổi công khai liên quan đến Kế Hoạch Hợp Nhất FY2024-2028:

Thứ năm, ngày 21 tháng 9 năm 2023, vào lúc 4:30 – 7:30 chiều
Tại Hockley Community Center (28515 Old Washington Rd, Hockley, TX 77447)

Thứ năm, ngày 28 tháng 9 năm 2023, vào lúc 6:00 – 7:30 chiều
Tại Microsoft Teams Meeting, Link: bit.ly/ConPlanMeeting
(Meeting ID: 285 800 412 407, Passcode: XgEtTK)

Thứ năm, ngày 5 tháng 10 năm 2023, vào lúc 4:30 – 7:30 chiều
Tại Barbara Jordan Community Center (6400 Winfield Rd, Houston, TX 77050)

Lấy ý kiến liên quan đến Kế hoạch Hợp nhất

Một khảo sát lấy ý kiến cộng đồng đã được chuẩn bị để tìm hiểu nhu cầu và quan tâm của người dân liên quan đến phát triển cộng đồng bền vững: www.bit.ly/HCCSDConsolidatedPlanSurvey

Bất cứ câu hỏi nào liên quan có thể gửi cho chúng tôi qua địa chỉ: Attn: HCCSD Planning Section, 8410 Lantern Point Dr, Houston, Texas 77054, hoặc qua email: hcconsolidatedplan@csd.hctx.net.

Harris County cũng sẽ cung cấp hỗ trợ cần thiết cho cộng đồng đến tham dự trực tiếp các buổi họp công khai của Harris County. Yêu cầu hỗ trợ để tham dự các hoạt động này xin vui lòng gửi đến nhân viên của Harris County 48 giờ trước khi sự kiện diễn ra. Các buổi họp cộng đồng sẽ được thực hiện bằng tiếng Anh; yêu cầu có phiên dịch viên và các yêu cầu đặc biệt khác xin vui lòng gửi đến 72 giờ trước khi sự kiện diễn ra.

Xin vui lòng gọi 832-927-4700 hoặc email hcconsolidatedplan@csd.hctx.net để được hỗ trợ hoặc cung cấp thêm các thông tin liên quan đến nội dung thông báo này.

195-2069/1637

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)

198-2070/1638

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.

Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

178-2067/1635

NEW **Cần Thợ Tóc**
BISSONNET

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

Xin liên lạc: 281-736-9339

916-2072/1640

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

175-2067/1635

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 Nguyên: 619-838-0571

174-2067/1635

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

183-2068/1636

NEW **CầnNgười 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

212-2072/1640

New **Cần Người**
GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Nghỉ 1 ngày/tháng. Lương $3,400/tháng + thưởng thâm niên. Nhà ở gần Galleria.

Xin vui lòng gọi: 281-605-9319

Cần Thợ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted

148-2063/1632

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

222-2074/1642

CẦN NGƯỜI
Ước vọng có đứa con. Cần ơn trên gặp quí nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, hậu tạ.
Xin vui lòng liên lạc Trương:
P.O BOX 764761, Dallas, TX 75376

177-2067/1635

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

056-2049/1617

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

215-2073/1641

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

186-2068/1636

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

204-2071/1639

CẦN NGƯỜI
Cần người đưa/đón 2 bé ở trường Oakland Elementary khu Richmond, 77407. Góc Mason & 99, và babysit ngày lễ. Đón về và giữ ở nhà đến 6:30PM.
Xin liên lạc Uyên:
281-818-0889

187-2068/1636

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

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Chuyên gia gợi ý lộ trình thay đổi hành vi cá biệt ở trẻ

Các chuyên gia gợi ý những bước giúp phụ huynh tạo một kế hoạch quản lý giúp thay đổi hành vi cá biệt của trẻ.

Lập kế hoạch cụ thể

Cho dù trẻ rơi vào trường hợp nào, thì điều quan trọng là phụ huynh phải giải quyết sự thiếu tôn trọng trước khi mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

Một nghiên cứu năm 2015 do các nhà khoa học tại Trường Đại học Virginia (Mỹ) thực hiện cho thấy, những đứa trẻ thiếu tôn trọng người khác có khả năng trở thành người thô lỗ khi trưởng thành.

Mặc dù, các bậc phụ huynh có thể bào chữa cho sự thiếu tôn trọng của con em mình bằng cách nói những câu như: "Trẻ con chỉ là trẻ con", nhưng việc gạt bỏ điều đó sẽ không mang lại lợi ích gì.

Trẻ em cần học cách đối xử tôn trọng người khác để có thể phát triển mối quan hệ lành mạnh với bạn bè, các thành viên trong gia đình cũng như mọi người.

Cho dù gần đây, trẻ có hành vi đánh ai đó ở trường, hoặc bị coi là học sinh cá biệt, thì phụ huynh cũng cần xây dựng một kế hoạch phù hợp. Từ đó, nhằm giải quyết các vấn đề về hành vi một cách dứt khoát. Một kế hoạch quản lý hành vi tốt sẽ đảm bảo rằng, phụ huynh và tất cả những người chăm sóc khác của trẻ sẽ biết cách phản ứng với các vấn đề về hành vi một cách nhất quán.

Một kế hoạch bài bản cũng có thể giúp cha mẹ tìm ra những kỷ luật hiệu quả hơn, cũng như tạo ra động lực khuyến khích tốt hơn để thúc đẩy trẻ thay đổi. Các chuyên gia đã gợi ý những bước giúp phụ huynh tạo một kế hoạch quản lý giúp thay đổi hành vi cá biệt của trẻ.

Ảnh minh họa

Xác định hành vi có vấn đề

Trước khi bắt đầu giải quyết các vấn đề về hành vi của con mình, điều quan trọng là phụ huynh phải xác định rõ hành vi nào là có vấn đề nhất. Hãy chắc chắn mô tả hành vi cụ thể của trẻ mà cha mẹ muốn thay đổi.

Ví dụ, một hành vi có vấn đề có thể là "Johnny hét lên bất cứ khi nào cậu bé được yêu cầu làm điều gì đó nhưng lại không muốn làm". Trẻ có thể biểu hiện nhiều hơn một hành vi vấn đề mà cha mẹ muốn giải quyết. Nếu đúng như vậy, hãy bắt đầu bằng cách chọn hai hoặc ba hành vi ở trẻ mà phụ huynh muốn con sửa đổi trước tiên.

Phụ huynh có thể chọn những điều gây khó chịu hoặc mang lại vấn đề lớn nhất. Ví dụ, nếu đứa con 2 tuổi của mình cắn, rên rỉ, nổi cơn thịnh nộ, không chịu thu dọn đồ chơi và liên tục ra khỏi giường vào giờ ngủ, cha mẹ có thể lên kế hoạch thay đổi điều đó.

Hãy bắt đầu bằng cách thay đổi hành vi cắn, ra khỏi giường và nổi cơn thịnh nộ ở trẻ. Bởi, những hành vi đó ảnh hưởng đến người xung quanh nhiều nhất.

Có nhiều chiến lược kỷ luật khác nhau có thể được sử dụng để giải quyết cùng một hành vi. Loại chiến lược kỷ luật sẽ hiệu quả nhất tùy thuộc vào hoàn cảnh của mỗi gia đình. Ví dụ, một đứa trẻ có thể phản ứng tốt khi được mang theo món đồ chơi yêu thích của mình trong ngày. Trái lại, một đứa trẻ khác có thể phản ứng tốt nhất với việc không mang theo món đồ chơi đó.

Ngoài ra, cha mẹ cũng cần xem xét tính khí của con mình, cũng như các chiến lược mà phụ huynh có nhiều khả năng làm theo trên cơ sở nhất quán. Điều quan trọng nữa là thực hiện củng cố tích cực cho hành vi tốt. Khen ngợi, lập biểu đồ phần thưởng... có thể thúc đẩy trẻ tuân theo các quy tắc.

Hãy giúp trẻ trở nên ngoan ngoãn và đưa ra sự củng cố tích cực nhất quán. Bước này đôi khi cũng có hiệu quả trong việc sửa đổi hành vi không phù hợp ở trẻ. Việc viết ra kế hoạch cũng sẽ tăng cơ hội cha mẹ có thể thay đổi hành vi ở trẻ. Đồng thời, hành động này cũng sẽ bảo đảm rằng, cha mẹ sẵn sàng giải quyết các vấn đề về hành vi ở trẻ khi chúng phát sinh. Sau đó, hãy vạch ra cách sẽ củng cố hành vi tốt ở con mình.

Ví dụ, kế hoạch của phụ huynh có thể là khen ngợi những lựa chọn lành mạnh của con mỗi khi chúng chơi thân thiện với bạn bè. Sau đó, cha mẹ cần quyết định cách mình sẽ phản ứng khi trẻ thể hiện hành vi có vấn đề mà vốn dĩ cần được sửa đổi. Cụ thể, phụ huynh có thể phản ứng bằng việc yêu cầu trẻ tạm dừng chơi điện tử một thời gian ngắn, nếu con mình có hành vi đá hoặc đánh ai đó.

Tiếp theo, cha mẹ hãy giải thích kế hoạch cho con bằng những thuật ngữ mà chúng có thể hiểu được. Hãy nói những điều như: "Từ giờ trở đi, nếu còn tiếp tục cắn bất cứ ai, con sẽ phải ngồi ở hành lang để tạm dừng hành vi đó". Nếu biện pháp tạm dừng này là điều mới mẻ đối với trẻ, cha mẹ có thể giải thích thêm về việc hình phạt đó bao gồm những gì.

Nhất quán trong kỷ luật

Điều cần thiết nữa là hãy xem lại kế hoạch với người chăm sóc khác của trẻ. Khi tất cả những người chăm sóc trẻ tuân theo cùng một kế hoạch kỷ luật, sự thay đổi tích cực trong hành vi cá biệt của bé có thể diễn ra nhanh hơn nhiều.

Phụ huynh cần cố gắng mời giáo viên, người giữ trẻ, ông bà và bất kỳ người lớn nào khác đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của con mình cùng tham gia. Khi tất cả người lớn sử dụng ngôn ngữ giống nhau, điều đó cũng có thể hiệu quả.

Ví dụ, nếu tất cả những người chăm sóc đều nói: "Răng là để nhai" như một lời nhắc nhở khi trẻ có hành vi cắn, thì thông điệp đó sẽ được con "thẩm thấu" nhanh hơn.

Phụ huynh cũng có thể đưa các bản sao bằng văn bản của kế hoạch cho những người chăm sóc khác. Nếu họ sẵn sàng cân nhắc xem điều gì hiệu quả và không, hãy sẵn sàng thay đổi kế hoạch khi cần thiết. Trao đổi với nhau về tình hình của con mình. Nói về bất kỳ thay đổi nào mà cha mẹ đang thấy và thảo luận về tính hiệu quả của chiến lược kỷ luật trẻ.

Sự nhất quán có thể là chìa khóa cho một kế hoạch thay đổi hành vi cá biệt ở trẻ. Nếu mọi người có thể tuân theo việc đưa ra hậu quả mỗi khi trẻ cư xử không đúng mực, các vấn đề về hành vi của con có thể sẽ dần cải thiện. Phụ huynh cũng được khuyến khích xem lại kế hoạch khi cần thiết. Khi hành vi của trẻ được cải thiện, cha mẹ có thể chọn một vấn đề hành vi khác để giải quyết.

Trong trường hợp hành vi của trẻ không đáp ứng tốt với kế hoạch, cha mẹ hãy thay đổi chiến lược. Đồng thời, hãy thử những hậu quả khác nhau hoặc dạy con mình các kỹ năng mới.

Một cách tiếp cận mới có thể giúp chấm dứt hành vi sai trái bướng bỉnh ở trẻ. Khi thực hiện kế hoạch sửa đổi hành vi cho trẻ, cha mẹ hãy bảo đảm giữ thái độ tích cực và nghĩ về sự thành công. Mặc dù không thể tránh khỏi việc cần tinh chỉnh và điều chỉnh kế hoạch trong quá trình thực hiện, nhưng điều quan trọng là cha mẹ phải mong đợi thấy được kết quả mà mình muốn. Hãy nhớ rằng, một thái độ tích cực sẽ có khả năng cao để tới thành công.

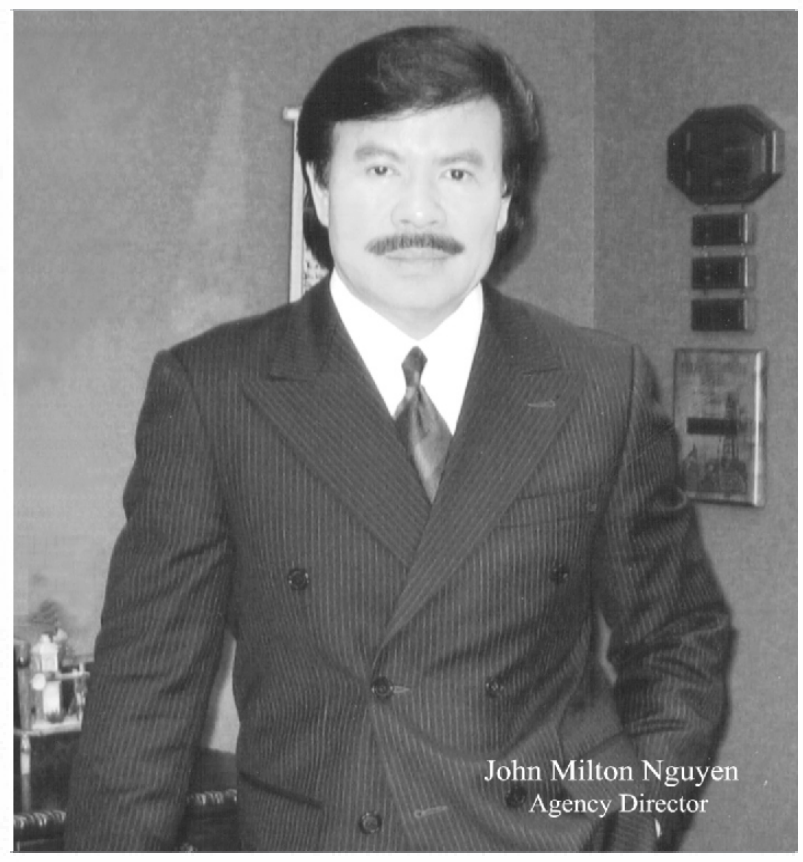
Nếu phụ huynh bắt đầu cảm thấy choáng ngợp hoặc sẵn sàng từ bỏ kế hoạch, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài. Hãy nói chuyện với bác sĩ nhi khoa, nhà trị liệu của trẻ hoặc nhờ một huấn luyện viên cũng như người cố vấn dành cho phụ huynh để giúp gia đình vượt qua những giai đoạn khó khăn. Tuy nhiên, hãy cố gắng bám sát kế hoạch và nhớ rằng, sự thay đổi hành vi ở trẻ cần có thời gian. Phụ huynh hãy tin vào bản thân mình, cũng như khả năng thay đổi tích cực ở trẻ.

Khi giải quyết hành vi thiếu tôn trọng ở trẻ, sẽ là điều hoàn toàn bình thường nếu cha mẹ lùi một bước để tiến hai bước. Vì vậy, hôm nay, trẻ có thể cư xử lịch sự và tử tế, nhưng cũng có thể ngày hôm sau, trẻ lại gặp khó khăn trong vấn đề về hành vi. Do đó, kỷ luật nhất quán là chìa khóa giúp trẻ thay đổi tích cực về lâu dài.

Cha mẹ đừng quên chỉ ra hành vi tốt ở trẻ khi phụ huynh nhìn thấy. Vào những ngày tồi tệ, hãy coi sự thiếu tôn trọng của trẻ là dấu hiệu cho thấy, con cần luyện tập nhiều hơn.

Điều quan trọng nhất là cha mẹ hãy trở thành một tấm gương tốt. Cho dù đang thất vọng với dịch vụ ở nhà hàng, hoặc tức giận với người tiếp thị qua điện thoại đã làm gián đoạn bữa tối, thì phụ huynh cũng hãy đối xử tôn trọng với người khác. Khi đó, trẻ sẽ học theo hành vi tốt ở cha mẹ. ■

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 quí khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: $200, $300, $400...?
Xe, Nhà, Lụt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



060-2118/1686

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

HOLLY NGO
Realtor - Consultant

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 qúy 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.

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

THANH VAN HOSPITAL
Cosmetic Surgery

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 Bỉnh 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
09.15 - 09.21
2023
Customer Service: 1(800)600-TAWA(8292)

DOWNLOAD OUR APP

Deal of the Week
Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

1681477
1681478
64oz
HORIZON ORGANIC MILK - WHOLE / REDUCED (2%)
SỮA HỮU CƠ HIỆU HO-RI-ZON
$5.49 /EA
2 FOR $9.00

2077669
2077670
600g
MIZUHO SWISS ROLL - MILK CREAM / COFFEE | BÁNH BÔNG LANG CUỘN THỤY SĨ HIỆU MI-ZU-HO (Kem sữa/ Cà phê)
$15.99 /EA
$9.98 /EA

1601036
25lb
ASIAN TASTE JASMINE RICE
GẠO THƠM TRƯỜNG XUÂN HIỆU ASIAN TASTE 25 LB
$21.99 /EA
$18.98 /EA

2070201
9.52oz
MIZUHO FRIED STICK
DẦU CHA QUẨY HIỆU MI-ZU-HO
$4.49 /EA
2 FOR $4.98

3615027
500ml
LKK SEASONED SOY SAUCE
NƯỚC TƯƠNG GIA VỊ THƯỢNG HẠNG HIỆU LÝ CẨM KÝ
$2.79 /EA
$1.58 /EA

1610070
6pc
ASIAN TASTE PRESERVED DUCK EGGS
HỘT VỊT BẮC THẢO HIỆU ASIAN TASTE
$5.29 /EA
$2.88 /EA

2001989
300g
FLYING ELEPHANT SUNFLOWER SEED
HẠT HƯỚNG DƯƠNG HIỆU VOI BAY
$2.49 /EA
3 FOR $5.00

11lb/9-10s'/cs
BROWN / SHINKO PEAR (KOREAN)
LÊ NÂU SHINGO HÀN QUỐC
$2.99/LB | $26.99/CS

KABOCHA
BÍ RỢ NHỎ VỎ XANH
79¢/LB

PINK HONEY POMELO
BƯỞI MẬT CAO SƠN RUỘT ĐỎ
$2.19/LB

CABBAGE
BẮP CẢI
59¢/LB

2lb/pk
30/40 HEAD-ON SHRIMP IQF
TÔM TRẮNG CÓ ĐẦU CỠ 30/40
$4.99/LB | $8.99/PK

200g/pk
COOKED SCALLOP with GARLIC & VERMICELLI
SÒ ĐIỆP NƯỚNG MIẾN VÀ TỎI
$3.99/PK

CHICKEN DRUMSTICK
ĐÙI GÀ NHỎ
69¢/LB

SINGLE RIB PORK BELLY | THỊT BA CHỈ KHÔNG DA
$3.29/LB

Weekend Special
3-Day Sale
ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN
Thứ Sáu/Bảy & Chủ Nhật

ASPARAGUS
MĂNG TÂY
$2.99/LB

JU JU BE
TÁO JU JU BE
$1.29/LB

POMEGRANATE
TRÁI LỰU
$3.99/EA

CILANTRO
NGÒ
FOR 99¢

WATERCRESS
CẢI XÀ LÁCH XON
99¢/EA

MEXICAN PAPAYA
ĐU ĐỦ MẼ
99¢/LB

CHINESE EGGPLANT
CÀ TÍM
89¢/LB

CHIVES BUD
BÔNG HẸ
$2.99/LB

FRESH SALMON STEAK
CÁ HỒI KHỨA
FRESH $7.99/LB

LIVE MAINE LOBSTER-S
TÔM HÙM MAINE SỐNG
LIVE $10.99/LB

FRESH GILTHEAD SEA BREAM
CÁ GILTHEAD SEA BREAM
FRESH $6.99/LB

FRESH WHOLE BLACK COD
CÁ TUYẾT ĐEN
FRESH $3.99/LB

LIVE SEA SNAIL
ỐC SỐNG
LIVE $3.99/LB

HẢI SẢN

20-25g up
SABA MACKEREL
CÁ NỤC TRẮNG
$1.99/LB

LOLIGO SQUID (TAIWAN)
MỰC ĐÀI LOAN
$7.99/LB

12oz/pk
BROILED EEL UNAGI KABAYAKI
LƯƠN BBQ
$11.99/PK

FEMALE CAPELIN
CÁ BÓNG TRỨNG
$2.99/LB

RAU CỦ QUẢ

300g/pk
BAMBOO SHOOT
MĂNG TRE
$2.49/PK

2lb/pk
GOLD KIWI (CLAMSHELL PACK)
KI-WI VÀNG (Hộp nhựa)
$7.99/PK

3lb/pk
EMERALD CANDY GRAPE
NHO EMERALD CANDY
$8.99/PK

ENVY APPLE
TÁO EN-VY
$1.79/LB

YELLOW MINI WATERMELON
DƯA HẤU NHỎ RUỘT VÀNG
79¢/LB

MURCOTT TANGERINE
QUÝT CÁT TƯỜNG
$1.59/LB

SPINACH
CẢI PÓ CHOY
99¢/EA

TONG HO
CẢI TẦNG Ô
$1.99/LB

DAIKON LEAF (SHEN LI HON)
CẢI BẸ XANH
99¢/LB

THỊT

2.2lb/pk
CHICKEN MIDJOINT WINGS
CÁNH GÀ KHÚC GIỮA
$7.99/PK

BEEF FILLET MIGNON
THỊT BÒ PHI-LÊ MIGNON
$8.99/LB

BEEF RIB EYE SLICE
THỊT BÒ RIB EYE THÁI MỎNG
$9.99/LB

中秋 MID-AUTUMN FESTIVAL
MỪNG LỄ TRUNG THU

Mua 1 tặng 1
Thời gian có hạn
Buy 1 Get 1 FREE!
Limited Time Only.

MUA
BÁNH BAO SÚP NHỎ hoặc
BÁNH XẾP (sủi cảo) Hiệu SYNEAR

TẶNG MỘT BỊCH

Số lượng có hạn , chỉ tặng khi còn hàng

NOW HIRING 招聘

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