

The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 44 * ISSUE #

1654

February 16, 2024

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
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS

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

HARRY DAO INSURANCE  **FARMERS**

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - 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!!!

THE HUYNH LAW FIRM PLLC.
TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

THAM KHẢO MIỄN PHÍ

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.
✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
✓ Tiên bác sĩ

KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN



LS. Sarah Huynh Ý-Nhi **6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036 (281) 702-8128**

TAI NẠN XE CỘ
TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
TAI NẠN TÀU BÈ
TAI NẠN XE LỬA
TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
TAI NẠN HÒA HOẠN / CHÁY NHÀ
TAI NẠN CÁ NHÂN
APARTMENT RAPE / SHOOTING
TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

Cung Hỷ Phát Tài

2024

HỘI CHỢ XUÂN GIÁP THÌN 2024

Địa điểm: BELTWAY 8 PLAZA/VIET HOA CENTER (8300 W SAM HOUSTON PARKWAY SOUTH HOUSTON, TX 7072)
Thời gian: 02/17/2024 - 02/18/2024 (THỨ BẢY VÀ CHỦ NHẬT)
Điện thoại: (832) 448-8828
Website: HTTP://WWW.LUNARNEWYEARHOUSTON.COM

ẨM THỰC, MÚA LÂN VÀ CHƯƠNG TRÌNH CA NHẠC MỪNG XUÂN
KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG

MIỄN PHÍ VÀO CỬA

200 BAO LÌ XÌ NĂM MỚI
MÚA LÂN, MÚA RỒNG
ĐOÀN CA MÚA NHẠC
VÀ RẤT NHIỀU TIẾT MỤC ĐẶC SẮC KHÁC. TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG!



SUN'S Club
Where Savings Start...

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

HOT POT City
WWW.HotPotCityHouston.Com

Fresh, Healthy and Fun!
Chinese, Vietnamese, Thai, Japanese & Mongolian style...
Try the Best Hot Pot in town at HOT POT CITY!!

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



A.F. Import & Wholesale Co.



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

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



Health
Care
gov

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

☎ 1-800-318-2596

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

Sáu quan điểm về tiền bạc khiến bạn nghèo

Thu nhập thấp hơn mức chi tiêu, không có tiết kiệm khiến nhiều người gặp khó khăn tài chính.

Theo các chuyên gia của công ty dịch vụ tài chính và đầu tư Bankrate (Mỹ) có 6 quan điểm tiền bạc sai lầm khiến một người không thể thoát khỏi những rắc rối về tài chính cá nhân.

Nghĩ rằng tiết kiệm tiền là tự làm khổ mình

Xuất phát từ sự ganh đua với cuộc sống hào nhoáng của người khác, nhiều người cảm thấy “làm ra tiền thì nên hưởng thụ” và hầu hết số tiền họ làm ra hàng tháng được dùng để mua mỹ phẩm, quần áo, đồ ăn, đồ uống và đi du lịch. Tiền bạc sau đó hiện diện dưới dạng thời son không dùng đến, quần áo không mặc tới, đồ ăn vật không tốt cho cơ thể. Nhiều người tưởng đó là biểu hiện của cuộc sống tốt đẹp, tuy nhiên, cuối tháng, túi của bạn trống rỗng. Theo báo cáo quý khả năng năm 2023 của Bankrate, 57% người Mỹ trưởng thành không hào hứng với việc cho tiền vào tiết kiệm khẩn cấp.

Cảm thấy tiết kiệm một khoản nhỏ là vô ích

Trào lưu “nằm thẳng” hiện rất phổ biến ở người trẻ, đề cao sự thoải mái hiện tại, tựa như việc nằm duỗi thẳng, mặc kệ tất cả. Đây là tâm lý phổ biến của rất nhiều người, đa phần cho rằng mỗi tháng chỉ tiết kiệm một số tiền ít ỏi, không biết bao giờ mới mua nổi tài sản lớn dẫn đến tâm lý lười tiết kiệm.

Nên lưu ý, tất cả số tiền lớn đều phải bắt đầu từ số tiền nhỏ. Chỉ bằng cách tiết kiệm số tiền nhỏ, bạn mới có nhiều lựa chọn hơn trong tương lai, ví dụ như đầu tư. Khi bạn tích lũy tiền gửi và tìm được phương thức đầu tư phù hợp, bạn sẽ bắt đầu thấy rằng đồng tiền sẽ sinh lời nhanh hơn.

Thu nhập tăng, chi tiêu cũng nên tăng

Khi bạn kiếm được 10 triệu, bạn tiêu 7 triệu, tiết kiệm 3 triệu. Khi bạn kiếm được 20 triệu, bạn tiêu 18 triệu, bạn chỉ tiết kiệm được 2 triệu, tức là thu nhập tăng, chi tiêu tăng và số tiền tiết kiệm của bạn giảm. Cuối cùng, số tiền tiết kiệm được không hề tăng lên chút nào nhưng bạn cảm thấy gánh nặng cuộc sống của mình lại càng lớn hơn.

Theo các chuyên gia tài chính, để tránh điều này, bạn cần phải có kế hoạch ngân

sách cụ thể. Khi lập kế hoạch ngân sách, hãy đảm bảo tính đến mong muốn, nhu cầu và tiền tiết kiệm. Theo quy tắc 50/30/20, một chiến thuật lập ngân sách phổ biến, 50% thu nhập của bạn nên dành cho nhu cầu, 30% dành cho mong muốn và 20% dành cho tiết kiệm.

Tiền tùy hứng

Xuất phát từ tâm lý “chỉ là một khoản nhỏ, không cần lập ngân sách, cứ rút ra chi dùng cho đến khi hết còn bao nhiêu thì sẽ tiết kiệm”, nhiều người gặp khó trong việc có một khoản cố định để ra mỗi tháng. Cách tiết kiệm tiền đúng đắn là khấu trừ số tiền bạn muốn tiết kiệm trước, sau đó mới tiêu phần còn lại. Đặt mục tiêu và tự động khấu trừ tiền tiết kiệm có thể giúp cải thiện cảm giác rò rỉ tiền và giảm mức tiêu dùng không kiểm soát.

Luôn tìm cơ để tiêu tiền

Diễn hình của thói quen này là việc bạn đua với lối sống của bạn bè, sẵn sàng tham gia các cuộc vui tốn kém. Khi bạn liên tục so sánh bản thân với người khác và cố gắng bắt chước lối sống của họ, bạn có thể sẽ chi tiêu quá mức và đưa ra những quyết định tài chính không mang lại lợi ích tốt nhất cho mình. Lối suy nghĩ này có thể dẫn đến một vòng luẩn quẩn cố gắng giữ gìn về bề ngoài và đấu tranh để duy trì lối sống mà bạn không đủ khả năng chi trả. Thay vì cố gắng gây ấn tượng với người khác, hãy tập trung vào việc sống trong khả năng của bạn và đưa ra quyết định phù hợp với mục tiêu tài chính cá nhân.

Tin rằng “tiêu được mới kiếm được”

Với quan điểm tiêu được mới kiếm được, nhiều người sẵn sàng lao vào việc chi tiêu không tính toán. Ví dụ, khi bạn thấy một người thành đạt đeo chiếc túi đắt tiền, bạn nghĩ mình nên mua túi đó, với suy nghĩ rằng rồi mình cũng sẽ giàu có, thành đạt.

Đây hoàn toàn là một lối tư duy sai lầm. Lối suy nghĩ này sẽ khiến bạn nghèo hơn, tiền bạn có ngày càng hao hụt. Sự hiểu biết hạn chế về tài chính cá nhân có thể cản trở khả năng đưa ra quyết định sáng suốt của bạn, khiến bạn mắc kẹt trong vòng quay khó khăn về tài chính. Sự tự do tài chính của mỗi người bị ảnh hưởng nặng nề bởi thói quen của chính họ. Do đó, việc nhận ra những thói quen này là bước đầu tiên để định hình lại tình hình tài chính của bạn và xoay chuyển nó cho phù hợp. ■

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 NƯỚI
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

SU TÂM & TÌM HIỂU

Frances Glessner Lee: Hành trình từ người thừa kế giàu có đam mê chơi búp bê đến “mẹ đỡ đầu của ngành khoa học pháp y”

Frances Glessner Lee đã đưa khoa học pháp y ngành điều tra tội phạm lên một tầm cao mới bằng cách tái tạo hiện trường các vụ án bạo lực. Không chỉ vậy, bà còn trở thành nữ cảnh sát đầu tiên của nước Mỹ.



Frances Glessner Lee khi đang nghiên cứu mô hình vụ án vào đầu những năm 1940

Khi đam mê bị giới hạn bởi thời đại
Frances Glessner Lee (1878-1962), người được mệnh danh là “mẹ đỡ đầu của khoa học pháp y”, sinh ra trong một gia đình giàu có ở Chicago và do đó, bà được thừa kế khối tài sản khổng lồ từ cha mẹ mình.

Ngay từ thời thơ ấu, Lee và anh trai đã được các gia sư đến dạy tại nhà. Khi cả hai trưởng thành, Lee mong muốn được theo học ngành y. Tuy nhiên, cha của Lee không cho phép con gái tiếp tục học lên cao hơn, vì ở thời điểm đó, “một quý cô không đến trường” mới là quan điểm đúng đắn.

Khi mới tròn 19 tuổi, Lee kết hôn với một luật sư và họ có với nhau ba người con, nhưng cuộc hôn nhân này đã không đi đến cuối cùng vì cả hai quyết định ly hôn sau nhiều năm chung sống. Trong những năm 1930, sau khi ly hôn và ở tuổi 50, Lee được thừa kế tài sản của gia đình.

Hành trình theo đuổi giấc mơ

Khi còn trẻ, Lee rất thích những câu chuyện về Sherlock Holmes. Nhưng chính người bạn cùng lớp của anh trai cô ở Harvard, George Burgess Magrath, mới thực sự khơi dậy niềm đam mê của Lee trong việc điều tra hiện

trường vụ án và pháp y. Magrath khi đó đang nghiên cứu y học, ông thường kể cho Lee những câu chuyện về tội ác ngoài đời thực mà ông đã hỗ trợ giải quyết. Điều này khơi dậy niềm đam mê của Lee với khoa học, hay cụ thể hơn là y học pháp y. Magrath sau đó trở thành giáo sư bệnh lý học tại Trường Y Harvard và là trưởng giám định y khoa ở Boston.

Những tác phẩm của Frances Glessner Lee được làm tỉ mỉ đến từng chi tiết nhỏ nhất

Trong tác phẩm Death in Diorama - tiểu sử của Frances Glessner Lee - có viết: “Qua tình bạn với Magrath, bà đã học được những thách thức khi điều tra nguyên nhân của cái chết bạo lực.

Trên thực tế, các nhân viên điều tra thường không bắt buộc phải có bằng y khoa, trong khi cảnh sát lại không được đào tạo về cách thu thập và bảo quản bằng chứng y tế. Như vậy, nhiều kẻ giết người đã được thả tự do vì thiếu sót này.

Được truyền cảm hứng mạnh mẽ, Lee sau đó quyết định theo đuổi niềm đam mê của mình - điều tra pháp y. Năm 1931, Lee quyên góp 250.000 USD để thành lập Khoa Y học Pháp lý đầu tiên của đất nước tại trường đại học Harvard, và đề cử George Magrath làm chủ tịch.

Vì lĩnh vực pháp y thời kỳ này do nam giới đảm trách nên Lee phải tìm cách nổi bật giữa họ và chen chân vào lĩnh vực này.

Một ý tưởng độc đáo nhưng có phần đáng sợ này ra trong tâm trí bà: Tạo ra những bản sao nhỏ của hiện trường vụ án có thật để giúp các thám tử xem xét manh mối trong những vụ án kinh hoàng, những cái chết không rõ nguyên nhân.

Tuy nhiên, việc xây dựng hiện trường vụ án này không được tiến hành trên người thật, mà được Lee thực hiện trên những ngôi nhà búp bê. Làm mô hình thu nhỏ vốn là sở thích phổ biến của những phụ nữ giàu có. Vì vậy, Lee đã lấy những gì bà biết và bắt tay vào làm.

Trong suốt những năm 1930 và 1940, Lee đã sử dụng các vụ án thực tế của cảnh sát và tái tạo lại hiện trường vụ án rùng rợn dưới dạng mô hình thu nhỏ. Các chi tiết trong tác phẩm của Lee đều rất đáng chú ý - mọi thứ từ vị trí của các thi thể đang thối rữa cho đến vết máu đỏ đậm trên giấy dán tường có hoa văn.

Loạt mô hình mô phỏng này được gọi là Nghiên cứu về cái chết không giải thích được (The Nutshell Studies of Unexplained Death), và Lee đã tạo ra tổng cộng 19 mô hình như vậy. Những mô hình này về sau còn được sử dụng để đào tạo các nhà điều tra, giúp họ có thể “kết án kẻ có tội, tuyên trắng án cho người vô tội và tìm ra sự thật một cách ngắn gọn”.

Lee biết rằng để được coi trọng, những “hiện trường vụ án” của bà không những cần được chế tạo theo một cách tỉ mỉ, mà còn phải xác định chính xác về mặt khoa học. Bà mua đầu và các bộ phận búp bê làm bằng sứ,

nhưng luôn đảm bảo hình dáng của chúng đúng với cấu tạo sinh học của cơ thể người.

Ariel O'Connor, nhà bảo quản của Smithsonian, cho biết: “Bạn không thể mua một con búp bê bị co cứng từ thị”.

Trong loạt mô phỏng của mình, Lee đã tái hiện lại những vụ án với sự chi tiết đến ngỡ ngàng: Một người phụ nữ đang treo cổ ở tư thế cổ cứng bất thường - dấu hiệu cho thấy cô có thể đã chết trước khi bị treo cổ, những con búp bê có màu nhợt nhạt trong khi một số bộ phận cơ thể có màu đỏ tía - bằng chứng gợi ý liệu thi thể đã được di chuyển hay chưa.

Trong công việc, Lee khó tính đến mức bị ám ảnh. Một tác phẩm thuộc bộ tư liệu mô phỏng của bà có tựa đề “Saloon and Jail”, đã mô tả một người đàn ông nằm úp mặt trên đường phố.

Những mảnh vụn vương vãi trên vỉa hè: Những điều thuốc lá thu nhỏ, vỏ chuối, những mảnh giấy vụn vẽ khuôn mặt của ai đó. Mặt tiền cửa hàng ở phía sau trưng bày các tờ báo và tạp chí có bia thật kể từ ngày người đàn ông qua đời.

Một thùng kẹo mút nhỏ xíu đầy màu sắc nằm dưới các tạp chí, mỗi viên kẹo được gói riêng trong giấy bóng kính. Tất cả các chi tiết đều được chế tạo đến mức không thể tỉ mỉ hơn.

Lee bắt đầu làm việc với Cảnh sát bang New Hampshire. Năm 1943, bà được bổ nhiệm làm đội trưởng, trở thành người phụ nữ đầu tiên ở Mỹ giữ chức vụ này.

Di sản để lại của “Mẹ đỡ đầu ngành khoa học pháp y”

Thông qua các mô hình mà Lee tạo ra, được tặng cho Harvard vào năm 1945, sinh viên ở đó có thể học cách thu thập hiện trường vụ án một cách hiệu quả để khám phá và phân tích bằng chứng. Thông qua những phát hiện của mình, họ có thể xác định xem liệu hiện trường là kết quả của một vụ giết người hay tự sát, chết do nguyên nhân tự nhiên hay tai nạn.

Lee qua đời năm 1962, thọ 84 tuổi. Vài năm sau khi bà qua đời, Khoa y học pháp lý của Harvard đã bị giải thể và các bức tranh thuộc tác phẩm Nutshell của Lee sau đó được chuyển đến Văn phòng Giám định Y khoa Maryland.

Ở đó, những bức tranh vẫn tồn tại và tiếp tục được sử dụng làm công cụ đào tạo trong các cuộc hội thảo pháp y, thu hút hơn 100.000 lượt khách tham quan.

Bên cạnh đó, các nghiên cứu ngắn gọn về những cái chết không giải thích được của bà cũng truyền cảm hứng cho các chương trình truyền hình, chẳng hạn như “CSI: Crime Scene Investigation” (CSI: Điều tra hiện trường vụ án).

Di sản của Lee vẫn tiếp tục tồn tại cho đến ngày nay. ■



12-MONTH CD

5.00%APY*

Minimum opening deposit of \$50,000 or more, which includes at least \$30,000 in new funds

6-MONTH CD

5.25%APY*

Minimum opening deposit of \$50,000 or more, which includes at least \$30,000 in new funds

Promotion expires on February 23, 2024

*APY: Annual Percentage Yield

- The promotion applies to both personal and commercial account.
- Substantial penalty on early withdrawal that may reduce the APY earned.
- At maturity, the CD will automatically renew for 12-months or 6-months at the then prevailing interest rate and APY in effect for that term.

Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.

PLEASE VISIT OUR LOCAL BRANCHES OR CALL 888-320-3838 FOR DETAIL.





AIR CONDITIONING AND HEATING

Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.

Licensed and Insured: TACLB38901E



The New Degree of Comfort

* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.
* Có chương trình trả góp không tiền lãi.

Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên

Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng

Xin gọi: Vinh **832-659-3990**



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



Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF

10039 Bissonnet, Suite 226
Houston, TX 77036
(713) 988-0752

**Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:30 P.M.
Saturday: 9:00 A.M. - 1:00 P.M.**

WWW.ALLSTATE.COM
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas.
©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn cắt bỏ đường hoàn toàn trong khẩu phần hàng ngày?

Loại bỏ hoàn toàn đường khỏi chế độ ăn liệu có mang lại tác dụng tốt cho sức khỏe, hay ngược lại? Đường thường là thành phần đầu tiên chúng ta muốn loại bỏ khi bắt đầu một chế độ ăn uống lành mạnh. Tuy nhiên, có những loại đường thực sự tốt cho sức khỏe và ngoại hình của bạn, ví dụ như đường mía hoặc những loại đường có trong trái cây và rau quả. Khi tiêu thụ ở mức độ vừa phải, các loại đường này có thể làm dịu cơn thèm ngọt, xoa dịu thần kinh và giúp bạn hạn chế tăng cân.

Dưới đây là những tác động của việc bỏ ăn đường vĩnh viễn.

Tóc bạn chậm phát triển hơn

Ăn quá nhiều đường tinh luyện đã được chứng minh là có thể gây ra ảnh hưởng xấu tới tóc. Tuy nhiên, thêm một chút đường mía vào chế độ ăn uống có thể giúp tóc bạn mọc nhanh hơn. Mía là một loại thuốc lợi tiểu tự nhiên, có tác dụng loại bỏ độc tố và lượng muối dư thừa ra khỏi cơ thể, giúp thân hoạt động nhẹ nhàng hơn.

Thêm một ít đường mía vào các bữa ăn hàng ngày là một cách vừa giúp bạn ăn ngon miệng, vừa giúp bạn có một mái tóc dày và bóng mượt.

Da của bạn trở nên "mỏng manh" hơn

Mặc dù tiêu thụ quá nhiều đường có thể gây ra mụn trứng cá, các loại đường lành mạnh như đường mía lại thực sự có lợi cho làn da của bạn. Mía rất giàu chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ làn da khỏi nám và lão hóa sớm.

Thường thức một ít socola đen cũng có thể giúp bạn vừa duy trì được thói quen ăn uống của mình, vừa có được một làn da sáng mịn. Các hợp chất hoạt tính sinh học trong socola đen giúp cải thiện lưu lượng máu đi chuyên đến da, giúp da thêm hồng hào, đầy sức sống



Ảnh minh họa

Có thể khiến bạn tăng cân

Loại bỏ đường khỏi chế độ ăn uống là một cách tuyệt vời giúp giảm cân. Tuy nhiên, phương pháp này cũng đi kèm rủi ro nếu bạn không thể kiểm chế được cơn thèm ngọt của mình, từ đó ăn quá nhiều đường một lúc để giảm cơn thèm và tăng cân trở lại.

Ăn một ít socola đen hoặc mía có thể giúp bạn đỡ thèm ngọt và cảm thấy no hơn, đồng thời chúng cũng có tác dụng thúc đẩy quá trình đốt cháy.

Có thể ảnh hưởng tới tâm trạng của bạn

Thay đổi hoàn toàn chế độ ăn uống chưa bao giờ là việc dễ dàng đối với tất cả mọi người, đặc biệt là khi phải cắt bỏ đường hoàn toàn. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy khó chịu và trở nên cáu kỉnh.

Socola đen giúp bạn tập trung hơn

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn một lượng nhỏ socola đen hàng ngày có thể làm giảm căng thẳng và khiến chúng ta cảm thấy bình tĩnh, hạnh phúc hơn. Socola đen còn được chứng minh là có tác dụng thúc đẩy máu truyền tới não. Ăn một lượng socola đen vừa phải có thể giúp cải thiện trí thông minh của chúng ta.

Ăn loại quả này hàng ngày trong mùa đông có thể giúp giảm cân

Các nhà dinh dưỡng cho biết có một loại trái cây mùa đông hay bị bỏ qua. Loại trái cây này, trên thực tế, có thể giúp giảm cân và miễn dịch mà giá cả lại không hề cao.

Như chúng ta đã biết, mùa đông là mùa cúm và virus hoạt động mạnh hơn so với các mùa khác. Vì vậy, việc tăng cường hệ thống miễn dịch là rất quan trọng để mọi người giữ sức khỏe. Theo các chuyên gia, các loại trái cây giàu vitamin C như táo được biết đến với đặc tính tăng cường miễn dịch và giảm cân. Ăn nhiều táo có thể giúp con người tăng cường sức khỏe.

Tuy nhiên, không chỉ có táo mới có đầy đủ đặc tính ấy. Theo các chuyên gia về dinh dưỡng, quả hồng - loại quả từ một loại cây có nguồn gốc từ Trung Quốc, là loại quả thay thế rẻ hơn táo cũng như cho các loại trái cây phổ biến theo mùa khác. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, loại trái cây màu cam này chứa nhiều vitamin C, E và kali, với 118

calo mỗi khẩu phần.

Mays Al-Ali - nhà dinh dưỡng học và người sáng lập phòng khám Healthy Mays - cho biết quả hồng đã được chứng minh là có tác dụng "làm giảm cholesterol" và nếu có khả năng, bạn "hãy ăn loại quả màu cam ngon tuyệt này hàng ngày".

Một chuyên gia dinh dưỡng của Bulk cho biết: "Với quả hồng, loại trái cây mùa đông thơm ngon này, bạn đừng đánh giá nó qua vẻ bề ngoài. Quả hồng trông cực kỳ giống quả cà chua, tuy nhiên, phần thịt bên trong nó lại giống như xoài, màu cam của nó rất dễ chịu và chứa nhiều đặc tính tăng cường miễn dịch".

Quả hồng chỉ chứa 0,3 g chất béo trong mỗi khẩu phần và 6 gam chất xơ giúp chúng ta giảm viêm và hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh. Tannin trong quả hồng có thể làm giảm viêm bằng cách chống lại vi khuẩn và giảm nhiễm trùng.

Mặc dù có vị ngọt nhưng nghiên cứu cho thấy khi ăn quả hồng, chúng ta có thể giúp kiểm soát bệnh tiểu đường bằng cách ngăn chặn lượng đường trong máu tăng đột ngột. Quả hồng có thể ăn theo nhiều cách - ăn tươi, sấy khô hoặc nấu chín. Quả hồng cũng thường được dùng làm thạch, đồ uống, bánh nướng, cà ri và bánh pudding.

Quả hồng có hương vị êm dịu tương tự như dưa nhưng chúng có thể có vị chát nếu bạn ăn quá sớm khi chúng chưa thật sự chín. Chuyên gia dinh dưỡng Bulk cho biết thêm: "Quả hồng có vị không giống bất kỳ loại trái cây nào khác, nó có vị đậm đà, thơm và ngọt".

Bạn có thể ăn hồng kèm với kem ít béo, sữa chua hoặc kem tươi để có một bữa ăn ít calo hơn.

Phát hiện đột phá: Vi khuẩn có thể là nguyên nhân gây ra nếp nhăn

Nghiên cứu mới nhất cho thấy lão hóa không phải nguyên nhân duy nhất gây ra nếp nhăn.

Trung tâm Đổi mới Hệ vi sinh vật tại Đại học California San Diego đã hợp tác với một Trung tâm nghiên cứu nhằm tìm ra nguyên nhân thực sự dẫn tới nếp nhăn. Kết quả cho thấy các nếp nhăn có liên quan tới hệ vi sinh vật trên da, là tập hợp của các vi sinh vật cư trú trên da mặt. Phát hiện này đã giải thích tại sao quá trình lão hóa lại không đồng đều ở mọi người, khi một số người cùng độ tuổi nhưng lại trông già hơn những người khác và ngược lại.

Dữ liệu được lấy từ 13 nghiên cứu trên 650 phụ nữ trong độ tuổi 18 đến 70 tuổi. Theo đó, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng hệ vi sinh vật đa dạng có liên quan đến vết chân chim, nếp nhăn khi cười và nếp nhăn ở khóe ngoài của mắt. Nói một cách dễ hiểu hơn, số lượng vi khuẩn, vi trùng trên da càng nhiều thì các nếp nhăn càng hiện rõ rệt.

Tuy nhiên, việc hệ sinh vật đa dạng tồn tại trên mặt không hẳn là quá tồi tệ. Những người sở hữu điều này ít bị mất nước hoặc da ít bị thiếu độ ẩm hơn. "Vi khuẩn trên da chúng ta thay đổi khá dễ đoán theo tuổi tác. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu có thể xác định được vi khuẩn liên quan đến nếp nhăn, vết chân chim tốt hơn so với các vi khuẩn liên quan đến tuổi tác", tác giả Se Jin Song giải thích.

Đây là nghiên cứu đầu tiên phân tích các hệ vi sinh vật liên quan đến dấu hiệu lão hóa trên con người, đặc biệt là đối với các hệ vi sinh vật liên quan đến nếp nhăn toàn thân cũng như vết chân chim. Tuy nhiên, các nhà khoa học cho biết vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn nữa để tìm ra cách tấn công hệ sinh vật nhằm ngăn ngừa các dấu hiệu lão hóa.

"Bằng cách xác nhận mối liên hệ giữa hệ vi sinh vật và sức khỏe của da, chúng tôi đã đặt nền móng cho các nghiên cứu sâu hơn nhằm khám phá các dấu hiệu sinh học vi sinh vật liên quan đến lão hóa da. Một ngày nào đó, chúng tôi sẽ tìm ra cách thay đổi với mục tiêu khiến da khỏe hơn", đồng tác giả Rob Knight cho biết.

Giấc ngủ - bí quyết của cuộc sống hạnh phúc

Nghiên cứu khoa học cho thấy ngủ không đủ giấc có thể khiến suy giảm cảm giác tích cực và hạnh phúc.

Nghiên cứu thực hiện trong 50 năm, được công bố trên tạp chí Psychological Bulletin. Các nhà khoa học đã xem xét 154 nghiên cứu độc lập khác về tình trạng thiếu ngủ ở hơn 5.000 người, tuổi từ 7 đến 78, để đưa ra kết luận trên.

Họ phát hiện tình trạng giảm cảm giác vui vẻ, nhiệt tình và hạnh phúc thường biểu hiện ở người thiếu ngủ. Cảm xúc của mọi người thường bị ảnh hưởng nhiều nhất nếu ngủ ít hơn 4 tiếng so với bình thường. Mắt ngủ cũng có thể khiến mọi người cảm thấy lo lắng, trầm cảm.

Kết quả nghiên cứu rất quan trọng, theo nhóm tác giả, bởi những người có biểu hiện tiêu cực sau khi thiếu ngủ thường không trải qua tình trạng này trước đó. Họ từng thích gặp gỡ bạn bè, tham dự sự kiện thú vị hoặc xem chương trình truyền hình yêu thích.

"Việc thay đổi cảm xúc đột ngột khiến nguy cơ

trầm cảm tăng cao hơn", tiến sĩ Jo Bower, Đại học East Anglia, người đứng đầu nghiên cứu cho biết.

Các nhà khoa học phát hiện tình nguyện viên thiếu ngủ có ít động lực hòa nhập xã hội, có nguy cơ bị cô lập và trải qua cảm giác cô đơn. Những người buộc phải thức suốt đêm hoặc mất ngủ triền miên bị ảnh hưởng nhiều nhất. Tuy nhiên, các bậc phụ huynh phải thức đêm vì chăm con đang ở độ tuổi bú mẹ không bị ảnh hưởng quá nhiều.

Theo các chuyên gia, tình trạng thiếu ngủ có thể khiến mọi người tăng sinh cortisol - một loại hormone gây ra phản ứng căng thẳng trong hệ thần kinh. Tác dụng của hormone này với hệ thần kinh hỗ trợ tạo ra các triệu chứng lo âu về thể chất, biểu hiện ở việc nhịp tim tăng hoặc nhịp thở nhanh.

Ngủ không đủ giấc cũng làm gián đoạn quá trình sản xuất serotonin của não, một chất dẫn truyền thần kinh tạo hormone hạnh phúc, đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh tâm trạng. Lượng serotonin trong cơ thể không đủ dẫn đến tình trạng trầm cảm.

Mất ngủ cũng liên quan đến một số vấn đề sức khỏe mạn tính, chẳng hạn bệnh tim mạch, bệnh thận, tiểu đường, tăng huyết áp, đột quỵ, ngưng thở khi ngủ, béo phì và trầm cảm.

Bốn cách đơn giản giúp giảm nếp nhăn và ngăn ngừa lão hóa sớm

Khuôn mặt là nơi thể hiện rõ nhất sự lão hóa của cơ thể, làm thế nào để ngăn chặn quá trình lão hóa da ngay từ khi còn trẻ là băn khoăn của rất nhiều người.

Phụ nữ khi đến một độ tuổi nhất định, lượng collagen trên khuôn mặt sẽ giảm đi nhanh chóng. Để ngăn ngừa nếp nhăn và duy trì làn da trẻ trung hơn, bạn hãy thực hiện 4 hành động này mỗi ngày.

Không nheo mắt khi nhìn

Nhiều bạn gái có thói quen nheo mắt khi nhìn mọi vật. Tuy nhiên, nếu bạn thường xuyên nheo mắt, xung quanh mắt sẽ hình thành một số nếp nhăn nhỏ. Do đó, bạn đừng cố gắng nheo mắt để nhìn một vật nào đó. Khi cảm thấy mỏi mắt, bạn có thể đảo mắt nhiều hơn để giúp mắt thư giãn, giảm việc hình thành nếp nhăn quanh mắt.

Không nên nằm nghiêng khi ngủ

Tư thế nằm ngủ sẽ ảnh hưởng tới việc hình thành các nếp nhăn trên mặt và cổ. Nằm nghiêng sẽ tạo áp lực liên tục lên khuôn mặt. Lý do, tư thế ngủ này khiến khuôn mặt của bạn bị ép vào gối một thời gian dài, từ đó tạo ra những nếp nhăn không mong muốn. Vì vậy, để ngăn ngừa nếp nhăn xuất hiện sớm, bạn nên ngủ với tư thế nằm ngửa. Khi bạn kiên trì thực hiện, các nếp nhăn trên khuôn mặt sẽ được cải thiện rõ rệt.

Chăm sóc da đúng cách

Một số bạn gái nghĩ rằng mình còn trẻ, da sẽ đẹp và không bị lão hóa sớm, nên không để ý chăm sóc da cẩn thận. Thói quen này vô tình khiến da bị thô ráp, xấu đi, tạo điều kiện cho các nếp nhăn xuất hiện. Ngoài ra, nhiều người khi thoa sản phẩm chăm sóc da sẽ có thói quen chà xát mạnh lên mặt, khiến da bị tác động quá mức, ảnh hưởng tới da.

Ngoài các sản phẩm làm sạch và dưỡng ẩm cho da, bạn nên bổ sung cả kem dưỡng mắt, nếp nhăn quanh mắt nên được ngăn ngừa từ trước khi chúng xuất hiện. Khi thoa sản phẩm dưỡng da lên mặt, động tác của bạn phải nhẹ nhàng và chậm rãi.

Bổ sung vitamin C đầy đủ

Vitamin C tác dụng làm sáng da, là chất chống oxy hóa cho da và tăng sản sinh collagen. Tiêu thụ vitamin C lâu dài có thể cải thiện màu da và làm sáng một số đốm nhỏ.

Bạn có thể chọn ăn một số đồ ăn chứa nhiều vitamin C như ớt chuông đỏ, ổi, kiwi, dâu tây, cà chua... Sau khi vitamin C bạn ăn được cơ thể hấp thụ không chỉ có lợi cho làn da, giảm nếp nhăn, mà còn có lợi cho tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể.

Vui Cười

* Lời cam kết "bá đạo" của thầy bói

Đặt lễ xong, bà cụ nọ cung kính nói với lão thầy bói:

- Thưa thầy! Tôi muốn xem về đường tuổi tác. Thầy xem tôi có thể thọ được bao nhiêu tuổi?

Thầy bói ung dung gieo quẻ rồi phán:

- Nếu nữ chủ bỏ tiền ra rước thầy về làm lễ cầu cúng thần linh phù hộ độ trì thì nữ chủ có thể thọ tròn 100 tuổi!

- Bẩm thầy nói như vậy có chắc không?

- Nếu tôi mà trực tiếp làm lễ thì chắc chắn là như vậy!

- Thưa thầy! - Bà cụ ngập ngừng - Nếu sai thì sao?

- Nếu nữ chủ mà chết trước 100 tuổi thì cứ đến đây, tôi xin trả lại tiền dâng hoàng!!!

NEW! Cần Người Giúp Việc MAGNOLIA, TX. Tìm 2 người phụ giúp việc nhà từ thứ 2 đến thứ 7, khu vực Magnolia TX. Bao ăn và ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm. Xin liên lạc cơ Linh: 408-807-3773

Feb 2024 Tuyển Nhân Viên 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! Tuyển Nhân Viên ANTOINE NORTHWEST. Tiệm Dry Clean vùng Antoine Northwest, cần nữ Counter biết tiếng Anh. Làm full time hoặc part time. (Không kinh nghiệm sẽ train). Cần nam phụ việc trong nhà máy Dry Clean làm việc Full Time. Xin text hoặc message at 832-814-0852 * 832-814-2305

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Chín cách để tối đa hóa chất dinh dưỡng trong thực phẩm, giúp ngăn ngừa ung thư và làm chậm quá trình lão hóa

Việc lựa chọn đúng đắn có thể làm tăng đáng kể lợi ích dinh dưỡng của những thực phẩm này trong việc ngăn ngừa ung thư, tiểu đường và làm chậm quá trình lão hóa.

Thực phẩm từ thực vật tốt cho sức khỏe, nhưng bạn có nhận được tất cả các chất dinh dưỡng có thể từ chúng không?

Những lời khuyên này sẽ giúp bạn tăng cường chế độ ăn uống của mình và làm cho những thực phẩm vốn đã tốt cho sức khỏe mà bạn ăn thậm chí còn trở nên lành mạnh hơn.

Nấu cà chua

Nấu cà chua có thể làm tăng lợi ích của lycopene mà chúng chứa - một loại caroten giúp cà chua có màu đỏ tươi.

Katia Demekhina, nhà trị liệu dinh dưỡng tại Viện Y học Tích hợp ở Hồng Kông, cho biết: "Lycopene là chất chống oxy hóa giúp bảo vệ các mô, tế bào và DNA của bạn khỏi bị hư hại do căng thẳng oxy hóa gây ra".

"Tiêu thụ các sản phẩm cà chua nấu chín thay vì cà chua tươi có thể giúp tăng lượng chất chống oxy hóa này", cô cho biết thêm.

Thêm một lượng nhỏ chất béo, chẳng hạn như dầu ô liu, trong khi nấu cà chua có thể làm tăng khả năng hấp thụ lycopene lên tới 4,4 lần.



Ảnh minh họa

Hãy nhai thức ăn của bạn từ từ và tập trung vào từng miếng

Michele Wisla, huấn luyện viên sức khỏe ẩm thực

ở Hồng Kông, cho biết, dành thời gian nhai kỹ thức ăn sẽ kích thích các enzym tiêu hóa phân hủy thức ăn thành các hạt nhỏ hơn để hệ tiêu hóa của bạn có thể dễ dàng hấp thụ chất dinh dưỡng của chúng.

Cô nói: "Có một số phản ứng hóa học xảy ra khi thức ăn bị phân hủy và một số phản ứng sau đó cung cấp cho cơ thể chúng ta các chất hóa học thực vật".

"Các carotenoid trong cà rốt rất tốt cho sức khỏe của mắt là một ví dụ - chúng dễ hấp thụ hơn khi được phân hủy hoàn toàn. Nếu thức ăn của chúng ta không được phân hủy tốt, chúng ta có thể bị kém hấp thụ, gây đầy hơi và khó tiêu", Michele Wisla cho biết.

Bấm nhỏ tỏi và hành

Sau khi cắt tỏi, hành tây và các loại hành khác như hẹ tây, tỏi tây và hành lá, Wisla khuyên bạn nên để chúng trong vài phút trước khi ăn hoặc nấu.

Cô cho biết, việc cắt, nghiền hoặc băm nhỏ sẽ kích hoạt một loại enzyme trong những loại rau này gọi là alliinase.

Sau khi tiếp xúc với không khí, alliinase biến thành allicin, một hợp chất lưu huỳnh được cho là có lợi cho sức khỏe tim mạch, kháng khuẩn và chống ung thư.

Hãy thử những cặp thực phẩm tăng cường sức khỏe này

Một số loại thực phẩm tốt nhất nên ăn cùng nhau để tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng.

Các loại rau họ cải và mù tạt, cải ngựa hoặc cải xoong

Các loại rau họ cải, chẳng hạn như bông cải xanh, cải xoăn và súp lơ trắng, có chứa sulforaphane, một chất phytochemical mạnh có đặc tính chống ung thư và chống tiểu đường, đồng thời các nghiên cứu cho thấy chất lượng kháng khuẩn, chống viêm và bảo vệ thần kinh. Nó thậm chí có thể bảo vệ chống lão hóa.

Rau xanh họ cải với nước chanh hoặc cà chua

Demekhina nói rằng việc bổ sung nguồn axit, chẳng hạn như vắt nước chanh hoặc cà chua thái lát, có thể giúp tăng cường hấp thụ sắt từ các loại rau xanh như cải xoăn, rau bina và bông cải xanh.

Đậu xanh và hành tây

Wisla cho biết, đậu xanh có nhiều kẽm và nếu bạn ăn chúng với hành tây, lưu huỳnh trong hành có thể giúp cơ thể bạn hấp thụ kẽm tốt hơn.

Nghệ và tiêu đen

Theo Wisla, hạt tiêu đen làm tăng đáng kể lượng chất curcumin trong nghệ mà cơ thể có thể hấp thụ. Curcumin là một hợp chất mạnh mẽ được cho là có đặc tính chống viêm và ngăn ngừa ung thư.

Mua những gì đang trong mùa

Demekhina cho biết, ngoài hương vị, có nhiều lý do để chọn sản phẩm theo mùa khi có thể.

"Đối với những người mới bắt đầu, tính thời vụ thường có nghĩa là địa phương, cho thấy rằng sản phẩm không cần phải di chuyển quá xa để đến được chiếc đĩa của bạn. Sản phẩm tươi phải di chuyển càng lâu thì tác động tiềm tàng đến giá trị dinh dưỡng của nó càng lớn.

"Thứ hai, sản phẩm theo mùa tươi hơn. Vì được thu hoạch gần thời điểm tiêu thụ nên nó vẫn giữ được giá trị dinh dưỡng cao nhất. Thời gian từ khi thu hoạch đến khi tiêu thụ càng dài thì khả năng suy thoái chất dinh dưỡng càng lớn".

Demekhina chỉ ra rằng sản phẩm theo mùa được trồng trong điều kiện phù hợp với chu kỳ tăng trưởng tự nhiên của nó.

Thêm chất béo lành mạnh vào rau củ

Demekhina cho biết, các loại rau như rau lá xanh rất giàu vitamin A, E và K. Những vitamin này hòa tan trong chất béo, nghĩa là chúng ta cần chất béo để có thể hấp thụ chúng.

"Việc bổ sung chất béo lành mạnh vào rau củ của bạn, chẳng hạn như chất béo có trong bơ, các loại hạt và dầu ô liu, đảm bảo hấp thụ các vitamin tan trong chất béo hiệu quả hơn. Vì vậy, hãy rưới một ít dầu ô liu lên rau củ của bạn hoặc thêm một ít bơ vào bữa ăn của bạn để tăng cường khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng", Demekhina nói thêm.

Tránh nấu rau quá chín

Wisla khuyên không nên luộc hoặc chần rau vì nó có thể phá hủy các chất dinh dưỡng như vitamin C. Thay vào đó, cô khuyên nên hấp nhẹ vì phương pháp nấu này giúp bảo toàn chất dinh dưỡng của chúng.

Cô gợi ý: "Ngoài ra, hãy sử dụng nhiệt độ thấp nhất hoặc thời gian ngắn nhất có thể, vì vậy hãy xào ở nhiệt độ thấp nhất hoặc xào nhanh".

Bảo quản các loại hạt trong tủ lạnh

Demekhina cho biết, bảo quản các loại hạt trong tủ lạnh, đặc biệt nếu chúng còn sống, sẽ bảo vệ chất lượng dinh dưỡng của chúng và ngăn chặn chất béo của chúng bị oxy hóa và ôi thiu.

Cô cho biết thêm: "Việc làm lạnh làm chậm quá trình oxy hóa một cách hiệu quả, bảo toàn lợi ích của những nguồn dinh dưỡng dồi dào này. Giữ các loại hạt thô trong tủ đông để có giải pháp bảo quản lâu dài hơn".

Ăn chuối trước khi chín

Chuối xanh chứa hàm lượng tinh bột kháng tốt. Đây là loại tinh bột chống lại quá trình tiêu hóa ở ruột non và do đó không làm tăng lượng đường trong máu. Từ ruột non nó di chuyển đến ruột kết, nơi nó lên men.

Việc bảo quản chuối xanh trong thời gian dài sẽ làm giảm lượng tinh bột kháng tiêu và tăng mức đường huyết (khả năng ảnh hưởng đến lượng đường trong máu), vì vậy đừng bảo quản quá lâu trước khi ăn. ■

251-2094/1662 (6m)

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING - COLLEGE STATION

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

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

233-2091/1659

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALLERIA

Cần thợ Massage làm Part time hoặc Full time, good tip, khu Galleria.

Text message hoặc nhắn tin: 713-266-2855

340-2096/1664

NEW **Cần Thợ May**
4545 POST OAK PLACE DR

Cần thợ May, có kinh nghiệm may và sửa quần áo.

Xin vui lòng liên lạc: 713-993-0913
Hoặc đến MiWa Fashions, 4545 Post Oak Place Dr Suite# 100

306-2089/1657

NEW **Condo Cho Thuê**
HOUSTON 77072

10555 Turtlewood Ct, Houston, TX 77072. Gần Kim Sớm Bellaire, gần Hong Kong 4. \$925/tháng, Bao nước.

Xin liên lạc Thống Nguyễn: 713-585-6471

319-2091/1659

NEW **Town House Cho Thuê**
WILCREST

Nhà ở đường Wilcrest mới remodel, sạch sẽ, thoáng mát, free nước có máy giặt, sấy, tủ lạnh, đầy đủ, có patio và 2 chỗ đậu xe

Xin liên lạc: 713-416-0715

339-2096/1664

NEW **Cần Thợ Nails**
TIDWELL, NORTH 59

Tiệm khu Mix, Tidwell North 59. Cách Downtown Houston 12 phút, cách chợ Hưng Đông Hwy 249 20 phút lái xe. Thợ nữ Tay Chân Nước.

Xin vui lòng liên lạc: 832-213-7401

Cần Thợ Tóc / Nails
Hair / Nails Technicians Wanted

328-2094/1662

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC
Cần tìm một người nữ tuổi 50-60. Giúp chăm sóc em bé mới sanh, ở lại nhà, có thể về cuối tuần. Bao ăn ở, lương có thể thỏa thuận.

Xin liên lạc:
Quý: 281-854-7760 * An: 713-296-0268

303-2088/1656

CẦN NHIỀU THỢ TÓC
Tiệm tóc đông khách ở Richmond cần nhiều thợ tóc có kinh nghiệm, bao lương hay ăn chia tùy theo khả năng.

Xin liên lạc Call or Text:
832-973-9690

336-2095/1663

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

333-2095/1663

TUYỂN CASHIER
Tiệm dry clean cần người làm Cashier biết chút tiếng anh và có làm qua rồi. Ở khu 610 & Richmond.
Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

298-2087/1655

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC
Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, Khu Northwest - Loop 610 và xa lộ 290. Lương thưởng lượng tùy theo kinh nghiệm.
Xin liên lạc:
713-443-1280

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quây Heo Quay / BBQ Cutter
- Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- Người Chốt Hàng / Stocker
- Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time. Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php

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

In God We Trust

Lời Nguyện

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

TM

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Phát hiện cơ chế não giúp vượt qua việc chia tay người yêu

Nghiên cứu với những con chuột đồng được ghép đôi cho thấy lượng hormone khoái cảm dopamine giảm dần sau thời gian xa cách, cơ chế có thể giúp nhiều người vượt qua đổ vỡ trong tình yêu.

Chuyên san Current Biology mới đây đăng một nghiên cứu cho thấy việc chia tay người yêu là điều khó khăn, nhưng dường như não bộ có cơ chế giúp vượt qua biến cố này.

Các nhà nghiên cứu chuột đồng cho biết loài gặm nhấm vốn sống theo đôi đã có sự bùng nổ của hormone khoái cảm dopamine trong não khi tìm kiếm và đoàn tụ với bạn tình. Tuy nhiên, sau một thời gian dài xa cách, chúng không còn cảm giác như vậy nữa.

Nhóm nghiên cứu thực hiện một loạt thí nghiệm trong đó những con chuột đồng phải nhận đòn bẫy để tiếp cận bạn tình của chúng hoặc một con chuột lạ ở phía bên kia của cánh cửa nhìn xuyên thấu.

Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng những con chuột đồng có mức giải phóng dopamine trong não nhiều hơn khi nhận cần gạt và mở cửa để gặp bạn tình, so với khi gặp con chuột lạ. Chúng cũng tụ tập nhiều hơn với người bạn đời của mình khi gặp mặt và lượng dopamine tăng lên nhiều hơn.



Sự bùng nổ dopamine khi tìm kiếm và gặp lại người yêu được cho là giảm dần theo thời gian sau khi chia tay

“Chúng tôi cho rằng sự khác biệt gắn liền với việc chúng biết sắp đoàn tụ với bạn tình và phản ánh rằng việc đoàn tụ này sẽ bổ ích hơn là đi chơi với một con chuột đồng lạ”, tiến sĩ Zoe Donaldson, nhà thần kinh học hành vi tại Đại học Colorado ở Boulder (Mỹ) và là tác giả cấp cao trong nghiên cứu.

Tuy nhiên, những khác biệt về mức độ dopamine này không còn tồn tại sau khi họ tách các cặp chuột đồng trong 4 tuần, một khoảng thời gian đáng kể trong vòng đời của loài gặm nhấm này.

Các nhà nghiên cứu cho biết những phát hiện này thể hiện sự mất giá trị trong mối liên kết giữa các cặp chuột đồng, chứ không phải vì chúng đã quên nhau.

Bà Donaldson cho biết nghiên cứu này có thể có một số ý nghĩa về khả năng áp dụng trên con người.

“Nếu tín hiệu dopamine đó thực sự quan trọng trong việc giúp gắn kết và duy trì mối liên kết giữa con người với nhau, điều đó có nghĩa là việc làm những điều giúp giữ cho tín hiệu đó mạnh mẽ có ý nghĩa quan trọng đối với sự hài lòng trong mối quan hệ”, bà phân tích.

Ngoài ra, bà cho biết thêm rằng điều này cũng có thể giúp những người gặp khó khăn trong việc tìm lại sự cân bằng sau khi mất người thân. Có thể đối với những người này, tín hiệu dopamine về bạn đời của họ không thích nghi sau khi mất mát, về cơ bản đã cản trở quá trình xử lý tổn thất của họ.

“Mục tiêu lớn hơn trong nghiên cứu của tôi là xác định các cách giúp đỡ những người mắc chứng rối loạn đau buồn kéo dài bằng cách xác định những thay đổi sinh học giúp họ chấp nhận sự mất mát và tái hòa nhập với cuộc sống”, bà cho biết. ■

Bé gái ở Brazil chào đời có 4 quả thận

Một em bé ở Brazil thuộc nhóm 1% dân số thế giới sau khi được sinh ra với bốn quả thận.

Bé Isis Eloah Ferreira Alves sinh non bằng phương pháp mổ ở thành phố Brasilia và phải trải qua những tháng đầu đời trong phòng chăm sóc đặc biệt. Chỉ đến khi bé trải qua cuộc phẫu thuật lúc 5 tháng, các bác sĩ mới xác nhận em có hai quả thận phụ. Hiện tượng thận kép, hay thận thừa, chỉ xảy ra ở 1% dân số thế giới.

“Rất hiếm người sinh ra có thêm đôi quả thận hoàn chỉnh. Trong một triệu người mới có một trường hợp”, Niaz Ahmad, bác sĩ phẫu thuật cấy ghép tại Bệnh viện Đại học St James ở Leeds, nói với Guardian.

Các bác sĩ nhận ra Isis có vấn đề về thận khi cô bé vẫn còn trong bụng mẹ - Thalia Silva Alves - nhưng họ không chắc chắn đó là bệnh gì.



Ảnh X-quang chụp những quả thận trong cơ thể bé gái

Bé gái, hiện 13 tháng tuổi, đã phải cắt bỏ quả thận phía trên bên phải vì kích thước của nó quá to làm chèn ép các cơ quan khác. Ba quả thận còn lại của Isis hoạt động

bình thường.

Bác sĩ tiết niệu nhi khoa Hilo Buson, người phẫu thuật cho Isis, nói với truyền thông địa phương: “Mọi người có thể thắc mắc những quả thận này gây ra vấn đề gì trong tương lai không. Có thể, nhưng cũng có thể sẽ chẳng có chuyện gì xảy ra. Vì vậy, việc theo dõi lâm sàng trong thời gian dài là cần thiết, có thể cho đến khi cô bé trưởng thành”.

Bà mẹ đơn thân Thalia, 21 tuổi, đến từ Formosa, nói: “Con gái tôi thật độc đáo”. Cô cho biết quả thận của con không thể hiến được vì phần mạch máu không hoàn toàn bình thường.

Thận không phải là cơ quan duy nhất có thể bị thừa khi sinh ra. Trường hợp phổ biến hơn là phụ nữ sinh ra có hai tử cung. Khoảng 1/1.000 phụ nữ ở Anh bị ảnh hưởng bởi điều này. Năm 2006, Hannah Kersey đến từ Northam, hạt Devon, đã sinh ba đứa con từ cả hai tử cung. Cặp song sinh giống hệt nhau của cô là Ruby và Tilly, được sinh ra từ một tử cung, và Grace, được sinh ra từ tử cung kia. Mẹ và chị gái của Hannah cũng có hai tử cung. BBC đưa tin, tỷ lệ sinh ba từ hai tử cung khoảng 1/25 triệu. Khả năng một phụ nữ có hai tử cung sinh đôi hoặc hai lần sinh riêng biệt được ước tính là 1/5 triệu. ■

IFRC kêu gọi thành lập ngân hàng vaccine phòng đại dịch

Liên đoàn Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế (IFRC) ngày 31/1 đã kêu gọi các nước thành lập “ngân hàng vaccine quốc tế” để phòng đại dịch tiếp theo.

Trong báo cáo mới được công bố, IFRC coi vấn đề thành lập ngân hàng vaccine phòng đại dịch là điều kiện để tiếp cận công bằng. Ngoài yêu cầu này, họ muốn ưu tiên vaccine và bác sĩ cho những người làm việc để đảm bảo an ninh lương thực hoặc sức khỏe cho người dân. IFRC cũng kêu gọi một chiến dịch quốc tế để thuyết phục mọi người về tầm quan trọng của việc bảo vệ những người lao động như vậy.

Theo IFRC, tổ chức này đã tiến hành các cuộc thảo luận với hơn 16.000 người, có sự phối hợp với hàng chục Hội Chữ thập đỏ quốc gia. Những người từ khu vực tư nhân và công đoàn cũng được phỏng vấn để tổng hợp thông tin cho báo cáo. Bên cạnh đó, gần 70% số người được hỏi lo ngại bị nhiễm virus SARS-CoV-2 trong thời kỳ đại dịch COVID-19.

Báo cáo cũng cho biết người đến từ khu vực châu Mỹ và/hoặc làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe là những người quan tâm nhất đến vấn đề được bảo vệ.

Ngoài ra, những người được hỏi cho biết họ cảm thấy lo lắng về vấn đề tài chính cá nhân. Tuy nhiên, gần một nửa số người làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe được khảo sát cảm thấy rằng họ bị phân biệt đối xử vì làm việc trong thời kỳ đại dịch và phần lớn không được tiếp cận vaccine một cách dễ dàng. ■

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



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 quý vị mua nhà lần đầu.



281-709-7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

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

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Định luật 2 - 8 là gì, vì sao được thế giới áp dụng để dạy con?

Lời phê bình có thể giúp trẻ sửa sai nhưng có rất nhiều trường hợp, khi người lớn răn dạy trẻ nhỏ, chúng không những không nghe lời mà còn trở nên lầm lì và nổi loạn hơn.

Trong cộng đồng giáo dục Hoa Kỳ, lời phê bình được định nghĩa là “constructive feedback”, tạm dịch là “phản hồi mang tính xây dựng”. Nói cách khác, phê bình con cái là một loại phản hồi, phản hồi đối với hành vi và thành tích của trẻ. Những lời phê bình đúng đắn phải mang tính xây dựng và phải hữu ích, có lợi cho trẻ.

Ngược lại, nếu lời nói của cha mẹ mang tính đả kích, phủ nhận sẽ làm tổn hại đến lòng tự trọng của trẻ. Từ đó chúng sẽ làm ngược lại những gì cha mẹ khuyến khích khẳng định bản thân, dù biết đó là hành vi không tốt.

Theo Giáo sư Jia Rongtao, trường khoa tâm lý Đại học sư phạm Bắc Kinh, khi trẻ mắc lỗi thay vì trách mắng, cha mẹ có thể áp dụng định luật 2-8 để giúp trẻ tự nhận thức được lỗi lầm của bản thân và sửa chữa kịp thời.

2 phần đạo lý, 8 phần cảm thông

Giáo sư Jia Rongtao chia sẻ nhiều năm trước con trai ông đi xe điện tông phải một đứa trẻ. Dù chỉ là vết thương ngoài da, không nghiêm trọng nhưng cũng khiến ông phải tốn hàng nghìn USD tiền khám và chi phí y tế.

Khi đó cậu con trai không dám về nhà vì sợ hãi. Lúc này, ông không chỉ trích hay phê bình con mà tỏ ra thông cảm: “Cha rất hiểu tâm trạng bây giờ của con, cha biết con không cố ý. Ai lại muốn đi chuốc phiền phức về cho gia đình chứ, có đúng không?”.



Ảnh minh họa

Sau khi động viên con, người cha còn giúp cậu bé mang xe đi sửa. Thấy bố hiểu và chấp nhận sai lầm của mình, cậu con trai bắt đầu suy nghĩ về những việc bản thân gây ra. “Nếu con lái xe chậm hơn có thể tai nạn đã không xảy ra”, cậu bé nói với bố.

Lúc này Jia Rongtao mới bắt đầu nói ra những lời răn dạy của mình, nói cho con trai đủ thứ kiến thức về an toàn giao thông, lần này cậu con trai rất chăm chú lắng nghe.

Theo vị giáo sư tâm lý, nhiều khi không phải trẻ không vâng lời mà cha mẹ cần cho trẻ sự đồng cảm trước khi dạy dỗ. Lời nói gay gắt sẽ không thể giải quyết vấn đề, chỉ có thái độ mềm mỏng mới có thể đưa lời nói đi sâu vào trái tim trẻ nhỏ.

2 phần phê bình, 8 phần khen ngợi

Nhà giáo dục học nổi tiếng Trung Quốc Liu Chenglian kể về tình huống từng gặp trong những lần tham vấn học đường.

Có một bé gái, do phần lớn thời gian đều tập trung vào làm đẹp, ăn mặc nên thành tích học tập đã sa sút, khiến cho người mẹ rất lo lắng.

Một ngày nọ, người mẹ thấy con gái mình mất nửa tiếng để chọn quần áo mặc, nên bà đã nói: “Mỗi ngày chuẩn bị thật xinh xắn để đi đến trường, tâm trạng cũng tốt hơn nhiều có đúng không!”.

Không bị chỉ trích, con gái rất vui khi nghe điều này từ mẹ. Nhận thấy thái độ tiếp nhận từ con, người mẹ nói tiếp: “Sẽ tốt hơn nếu con có thể hoàn thành bài tập về nhà đẹp đẽ như cách con trang điểm. Mẹ tin rằng việc đó không gì khó khăn với con, phải không?”. Cô bé vui vẻ gật đầu, từ đó chăm chỉ học tập hơn.

Phương pháp được người mẹ này sử dụng chính là “hiệu ứng Sandwich” trong tâm lý học. Theo đó, nội dung phê bình được “kẹp” giữa hai lời khen ngợi. Khi đưa ra ý kiến dựa trên lời khen ngợi, trẻ sẽ cảm thấy mình có thiện ý, sẵn sàng tiếp thu những lời phê bình và sửa chữa những thiếu sót của bản thân hơn.

2 phần yêu cầu, 8 phần sẻ chia

Nhà giáo dục học Liu Chenglian cũng chia sẻ thêm câu chuyện của một người bạn. Gần đây, người này phát hiện trong cặp sách cậu con trai lớp 5 có nhiều thư tình. Biết con trai yêu sớm nhưng người cha không trực tiếp truy hỏi mà chọn thời điểm khi cả hai cảm thấy vui vẻ nhất để nói chuyện với nhau.

Người cha chia sẻ, hồi bằng tuổi con trai cũng thích một bạn gái nhưng vì không có khả năng vun vén đoạn tình cảm này nên âm thầm giữ tình cảm này trong lòng. Đến khi thi đỗ đại học, người cha mới tỏ tình và sau khi có việc làm ổn định mới nghĩ tới việc kết hôn. Bạn gái mà người cha kể chính là mẹ cậu bé.

Từ đầu đến cuối, người cha không hề nhắc một lời nào về bức thư tình trong tủ của con trai mà khéo léo đưa ra lời khuyên cho con trai cách giải quyết sự việc.

“Chia sẻ kinh nghiệm của chính bố mẹ với con cái là chìa khóa để mở rộng trái tim trẻ. Vì trẻ không thích nghe theo mệnh lệnh hoặc những gợi ý cứng nhắc nên những câu chuyện thực tế có thể hướng dẫn trẻ cách chúng đi đúng hướng”, ông Liu Chenglian chia sẻ.

Theo nhà giáo dục Liu Chenglian, làm cha mẹ là một sự thực hành, nuôi dạy con cái chính là tu dưỡng bản thân. Trong quá trình trưởng thành của trẻ, không thể tránh khỏi những lúc mắc sai lầm và cư xử không đúng. Điều cha mẹ cần làm không phải là dùng những lời lẽ gay gắt để phê

biến con cái, buộc trẻ thừa nhận lỗi lầm của mình mà hãy để trẻ học cách biết tự kiểm điểm. Để trẻ chủ động, tự giác thay đổi sẽ triệt để và hiệu quả hơn những lời cha mẹ nói dù có lý đến mấy.

“Một đứa trẻ được tắm trong tình yêu thương và sự chấp nhận từ cha mẹ mới có thể phát triển sức mạnh nội tại và lòng dũng cảm khi lớn lên”, chuyên gia này khẳng định.

Sáu điều nên làm để có làn da đẹp sau tuổi 50

Làm sạch và dưỡng ẩm đúng cách, chăm sóc da bàn tay và tăng cường thực phẩm giàu chất chống oxy hóa giúp da đẹp hơn.

1. Làm sạch đúng cách

Làm sạch là bước chăm sóc da quan trọng với bất cứ độ tuổi nào. Từ sau tuổi 50, da trở nên khô hơn nên cần được làm sạch đúng cách để loại bỏ tế bào da khô, sần sùi, bù đắp độ ẩm, giúp da mịn màng hơn. Nên lựa chọn sữa rửa mặt cho da khô, có công thức dạng kem giúp cấp ẩm cho da thay vì dạng bọt hoặc dạng gel.

2. Hydrat hóa cho da

Sau thời kỳ mãn kinh, làn da trở nên khô hơn do các tuyến dầu hoạt động kém. Hydrat hóa cho da bằng cách sử dụng kem dưỡng ẩm phù hợp, không nên tắm nước nóng quá lâu và sử dụng thêm xịt khoáng để cấp ẩm cho da hàng ngày.

3. Thoa kem chống nắng hàng ngày

Khi có tuổi, cơ chế bảo vệ da tự nhiên không hoạt động hiệu quả cao như khi còn trẻ nên bạn cần sử dụng kem chống nắng hàng ngày, có chỉ số SPF từ 30 trở lên để bảo vệ da.

4. Giảm thiểu nếp nhăn trên da

Nếp nhăn xuất hiện nhiều và rõ ràng hơn khi da khô. Do đó, dưỡng ẩm đều đặn là cách giảm thiểu nếp nhăn da hiệu quả. Ngoài ra, khi nồng độ hormone giảm theo tuổi tác, da dễ mất đi độ đàn hồi và chảy xệ. Nên thoa kem dưỡng ẩm cho cả vùng cổ và ngực, đồng thời, massage nhẹ nhàng để tăng độ đàn hồi, ngăn ngừa hình thành nếp nhăn.

5. Chăm sóc bàn tay

Bàn tay có thể tố cáo dấu hiệu tuổi tác dễ nhất vì sau thời kỳ mãn kinh, da mất đi độ ẩm, collagen và chất béo khiến tĩnh mạch nổi rõ hơn, làm da nhăn nheo. Để giảm thiểu nếp nhăn trên da tay, bạn nên sử dụng kem dưỡng ẩm tay thường xuyên, đeo găng tay khi làm việc nhà hoặc ra ngoài trời nắng.

6. Tăng cường chất chống oxy hóa cho cơ thể

Khi nồng độ estrogen giảm, lượng collagen trong cơ thể cũng giảm, khiến da kém săn chắc, trẻ trung. Tăng cường thực phẩm chứa chất chống oxy hóa giúp làn da khỏe đẹp từ bên trong. Táo, bơ, quả mọng, rau cải, khoai tây, nấm, trà xanh... là những thực phẩm được khuyến khích bổ sung hàng ngày. ■

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



Fresh & Live
SEAFOOD



Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! **FREE GIFTS!**

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.
Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- Thu Ngân / Cashier
- Bán và Cắt Thịt Cho Quay 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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời



FOLLOW US FOR SPECIAL!
 f i t y w
 WWW.99ranch.com

Thời gian và số lượng hàng có giới hạn
 Limited time offer. Limited quantity, while supplies last.
 *Sản phẩm bán tùy theo chợ. Vui lòng liên lạc Chợ 99 Ranch ở địa phương của bạn để biết thêm chi tiết.

TX STORES ONLY
FRIDAY - THURSDAY
02.16 - 02.22 2024
 Customer Service: 1(800)600-TAWA(8292)



Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>\$3.99 \$2.99 /BAG Scent/bag AVOCADO TRÁI BƠ</p>	<p>\$5.29 2\$6.00 FOR CHIU FU SACHIMA SOFT CAKE - BROWN SUGAR / RAISIN SESAME BÁNH SÔP HIỆU CHIU-FU (Đường vàng / Nho khô & mè)</p>	<p>\$5.59 3\$9.99 FOR LITTLE SHEEP HOT POT SOUP BASE - HOT / PLAIN / BIG BONE FLAVOR CÁC LOẠI NƯỚC CỐT GIA VỊ NẤU LÁU HIỆU LITTLE SHEEP</p>
<p>\$2.99 \$1.998 /EA BUDDHA JASMINE RICE GẠO THƠM HIỆU ỜNG ĐỊA</p>	<p>\$3.99 2\$5.00 FOR MARUCHAN NAMA YAKISOBA MÌ ĐỀ XẢO HIỆU MA-RU-CHAN</p>	<p>\$8.99 2\$9.00 PK YESHU COCONUT JUICE (TRPK) NƯỚC CỐT DỪA HIỆU YE-SHU</p>
<p>\$20.99 \$16.99 /PK CHICKEN MID JOINT WINGS CẢNH GÀ KHÚC GIỮA</p>	<p>\$6.99 \$2.99 /LB FRESH ATLANTIC WHOLE SALMON CÁ HỒI NGUYÊN CON</p>	<p>\$5.49 \$2.88 /EA PICKLED SPICY FISH HEAD ỚT BẨM VỚI ĐÀU CÁ</p>
<p>\$8.99 2\$10.00 PK ALL NATURE GUTTED YELLOW CROAKER (HEADLESS) CÁ LÙ VÀNG NHỎ KHÔNG ĐÀU THIÊN NHIÊN</p>	<p>\$6.99 \$4.99 /EA BANANA POUND CAKE BÁNH POUND CHUỐI</p>	<p>\$5.99 \$4.99 /LB SALTED CHICKEN WHOLE LEG ĐÚI GÀ HẤP MUỐI</p>

Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

<p>\$1.99 /LB SNOW PEA ĐẬU HOA LAN</p>	<p>\$3.99 /LB DRAGON FRUIT TRÁI THANH LONG</p>	<p>\$9.99 /LB MANGOSTEEN MĂNG CỤC</p>
<p>99¢ /LB BABY CABBAGE BẮP CẢI BABY</p>	<p>99¢ /LB GAI LAN CẢI LAN</p>	<p>99¢ /LB CHINESE EGGPLANT CÀ TÍM</p>
<p>\$3.49 /LB SNOW PEA LEAF ĐỘT HOA LAN LÁ LỚN</p>	<p>\$8.99 /LB LIVE DUNGENESS CRAB CUA SÔNG</p>	<p>\$8.99 /LB FRESH SALMON STEAK CÁ HỒI KHỨA</p>
<p>\$3.99 /LB FRESH RED FISH CÁ HỒNG</p>	<p>\$2.99 /LB SWAI FILLET CÁ LƯỚI TRÂU PHI-LÊ</p>	<p>\$5.99 /LB FRESH STRIPED BASS CÁ HẠNH XANH</p>

HẢI SẢN

<p>\$4.99 \$9.99 PK 26/30 HEADLESS SHRIMP IQF TÔM KHÔNG ĐẦU CỖ 26/30</p>	<p>\$3.99 /PK FROZEN KUNG FU SNAKEHEAD FISH FILLETS THỊT CÁ LỘC LÁT MIẾNG ĐỒNG LẠNH</p>	<p>\$2.99 /LB TILAPIA W/R CÁ RÔ PHI</p>
--	---	---

01/05/24 - 02/22/24

HAPPY NEW YEAR OF THE DRAGON

龍年行大運
 年貨精選, 盡在大華

<p>\$6.99 \$5.68 /EA LKK SEASONING SOY SAUCE 李錦記味極鮮特級醬油</p>	<p>\$16.49 \$10.99 /EA MOGAMI DRIED MUSHROOM-201 BAG 最上慶元白花菇#201</p>	<p>\$10.59 \$7.59 /EA ASIAN TASTE DRIED MUSHROOM 東之味慶元花菇</p>
<p>\$31.99 \$14.98 /EA+TX HELPERWARE DIECAS WOK W DIAMOND PATTERN GREEN 好幫手鑽石圖案壓鑄炒鍋</p>	<p>\$55.99 \$28.98 /EA+TX HELPERWARE TRI LAYER STAINLESS STEEL COOKING POT 好幫手三層不銹鋼湯鍋</p>	<p>\$119.99 \$52.98 /EA+TX TAYAMA INDUCTION COOKER WITH POT 電磁爐-附不銹鋼鍋</p>

RAU CỦ QUẢ

<p>\$3.99 /LB ORRI MANDARIN QUÝT NGỌT ORRI</p>	<p>\$1.69 /BAG GARLIC TỎI TRONG BỊCH</p>	<p>\$2.99 /LB NAGAIMO (JAPAN) SƠN DƯỢC TƯƠI (Nhật Bản)</p>
<p>\$2.49 \$9.99 /CS OYSTER MUSHROOM NẤM HẦU</p>	<p>\$1.99 /LB LOTUS ROOT CÚ SEN</p>	<p>\$2.99 /LB GREEN SEEDLESS GRAPE NHỎ XANH KHÔNG HỌT</p>

THỊT

<p>\$1.99 /LB CHICKEN PAW CHÂN GÀ</p>	<p>\$8.99 /LB BEEF SHORT RIB SƯỜN BÒ THƯỢNG HẠNG</p>
<p>\$8.99 /LB PORK SINGLE RIB BELLY ROLL THỊT BÀ RỊ KHÔNG DA KHÔNG XƯƠNG CỤN</p>	<p>\$2.99 /LB PORK BABY BACK RIB SƯỜN LƯNG HEO</p>

<p>\$1.99 /LB SUGAR BEE APPLE TÁO MẬT</p>	<p>\$1.79 /CS AUTUMN PEAR LÊ THU QUẾ</p>	<p>\$1.29 /LB SMALL BOK CHOY MUI CẢI TRĂNG NGÂN CON</p>
---	--	---

WESTHEIMER HOUSTON EXCLUSIVE SALE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

Chỉ dành cho chi nhánh WESTHEIMER tại Houston

WESTHEIMER STORE ONLY

Không chịu trách nhiệm các lỗi về hình ảnh. Khuyến mãi chỉ có hiệu lực trong lúc còn hàng. Chương trình khuyến mãi có vài giới hạn được áp dụng. Xin vui lòng đến chợ để biết thêm chi tiết. Hình ảnh chỉ để tham khảo. Sản phẩm có thể không giống.

<p>\$28.99 /EA 99 JASMINE RICE 50LBS GẠO THƠM HIỆU 99</p>	<p>\$3.99 /LB BEEF SHANK BONELESS BẮP BÒ KHÔNG XƯƠNG</p>	<p>\$9.99 /LB MANGOSTEEN MĂNG CỤC</p>
<p>2\$12.00 PK YELLOW CROAKER-DEBONE CÁ LÙ VÀNG KHÔNG XƯƠNG</p>	<p>9.99 /BOX PORTUGUESE EGG TART BÁNH CÀ-ĐÉ KIEU BÒ ĐÀO NHA</p>	<p>\$8.99 /LB+TX HONEY BBQ PORK THỊT CHAR-SIU</p>