

# The Viet Nam Post

Health / Family

VOLUME 44 \* ISSUE #

# 1664

April 26, 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**



**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**

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

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS** **WEEKLY SPECIALS \$1 = 100 Points.**

VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON  
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072  
APR APR APR APR APR MAY MAY  
Có Hiệu Lực: 26 27 28 29 30 01 02

<p><b>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</b></p> <p><b>FREE</b> "Measr" Karee Yellow Curry Paste 15999 pts <b>Sốt Cà Rì Vàng Thái Lan</b></p> <p><b>FREE</b> "Chin-su" Extra Hot Chilli Sauce 11999 pts <b>Tương ớt Chin-Su (Cay Hơn)</b></p> <p><b>FREE</b> "Meizi" Hello Panda Vanilla 10999 pts <b>Bánh Gấu Nhân Kem Vani</b></p> <p><b>FREE</b> "Kiso" Bubble Milk Tea 8999 pts <b>Caramel/Strawberry/Honey Dew Trà Sữa Trân Châu Rico</b></p>	<p><b>GROCERY</b></p> <p>Chanh "Young" 2 for \$3 Mật Non Đông Sơn 2 for \$3 "Chanh" Young 2 for \$3 "Chanh" Young 2 for \$3 "Chanh" Young 2 for \$3 "Chanh" Young 2 for \$3</p>	<p><b>MEAT</b></p> <p>"P" Pork Pepp Cut 2.19 "P" Australian Goat Meat 8.99 "P" Black Chicken 10.99 "P" Pork Pepp Cut 2.19 "P" Australian Goat Meat 8.99 "P" Black Chicken 10.99</p>
<p><b>ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ</b></p> <p><b>FREE</b> "Meizi" Hello Panda Vanilla 30999 pts <b>Phở Lê Cà Ngọt Ngọt Dầu</b></p> <p><b>FREE</b> "Meizi" Hello Panda Vanilla 29999 pts <b>Sốt Cà Rì Panang</b></p> <p><b>FREE</b> "Meizi" Hello Panda Vanilla 29999 pts <b>Món Ó Mui Phở Cò</b></p> <p><b>FREE</b> "Meizi" Hello Panda Vanilla 15999 pts <b>Nước Sốt Mì Ngọt Thái Lan</b></p>	<p><b>VEGETABLE</b></p> <p>Fresh Chayote 99¢ Shanghai Bok Choy 1.09 Long Bok Choy 1.59 Su Su 99¢ Cải Thìa Lớn 1.09 Cải Bẹ Trắng 1.59</p>	<p><b>SEAFOOD</b></p> <p>"P" Penhead Fish Paste 7.99 "P" Thai Dried Shrimp 6.59 "P" Penhead Fish Paste 7.99 "P" Thai Dried Shrimp 6.59</p>

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

**BOOM SALE!** MUA 1 TẶNG 1 BÁNH QUY **BUY 1 GET 1 FREE "SUPERIOR QUALITY" SWEET RICE CAKE**

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS TUYỂN DỤNG HIRING!**  
THU NGÂN (CASHIER)  
BẾP (KITCHEN)  
NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)  
HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)  
RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)  
THỊT (MEAT DEPARTMENT)

**www.tinyurl.com/viethoa-career**

**SUN'S Club**  
Where Savings Start...

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

**火鍋城 HOT POT City**  
WWW.HotPotCityHouston.Com  
Fresh, Healthy and Fun!  
Chinese, Vietnamese, Thai, Japanese & Mongolian style...  
Try the Best Hot Pot in town at HOT POT CITY!!

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

**A.F. Import & Wholesale Co.**



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

# MẤT TEXAS MEDICAID VÀ CẦN BẢO HIỂM SỨC KHỎE



Quý vị và gia đình có thể hội đủ điều kiện để tìm được chương trình bảo hiểm sức khỏe giá thấp, chất lượng cao tại HealthCare.gov. Theo luật mới, **4 trong 5 khách hàng** có thể tìm được chương trình bảo hiểm chỉ \$10 mỗi tháng hay ít hơn với trợ giúp tài chính. **Ghi danh ngay hôm nay để bắt đầu có bảo hiểm từ ngày 1 tháng tới.**

[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)



 **1-800-318-2596**

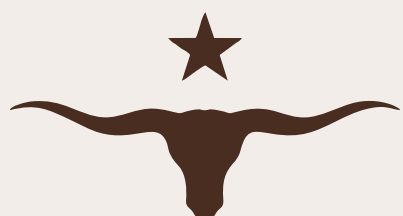
Tài trợ bởi Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ



## THE TOTAL YOU Medical Spa


- AQUAFIRME FACIAL
- SIGNATURE FACIAL
- MASSAGE
- VITAMIN IV THERAPY
- BOTOX & FILLER
- THREADS
- EZGEL & PRF INJECTION
- LASER GENESIS
- NAD+
- WEDDING PREP

**GET READY FOR RODEO**



**Call For Appointment**

 **713. 940.1808**

 [www.thetotalyoumedicalspa.com](http://www.thetotalyoumedicalspa.com)



### Massage Services

- **Massage Reflexology**  
This type of massage reflects the mind and calm in the body.
- **Massage Relieves Headaches**  
This massage helps relieve pain in the head which will make you fresher.

**2nd Floor**

**7118 BERTNER AVE,  
HOUSTON TX 77030**



## Bật mí 11 cách để thức dậy với khuôn mặt siêu tươi sáng

**T**hức dậy với làn da rạng rỡ và tươi sáng có thể tạo nên giai điệu cho cả ngày của bạn.

Với một vài điều chỉnh đơn giản về chăm sóc da và lối sống, bạn có thể dễ dàng có được làn da sáng rạng rỡ như mong muốn. Dưới đây là 11 mẹo giúp bạn thức dậy với khuôn mặt cực sáng vào buổi sáng:

### Dưỡng ẩm trước khi đi ngủ

Đừng quên thoa kem dưỡng ẩm trước khi đi ngủ. Điều này giúp khóa độ ẩm qua đêm, ngăn ngừa tình trạng xỉn màu và khô da.

### Rửa mặt thường xuyên

Sử dụng sữa rửa mặt nhẹ nhàng để loại bỏ bụi bẩn, dầu và lớp trang điểm trên da trước khi đi ngủ. Điều này cho phép làn da của bạn thở và tái tạo trong khi bạn ngủ.

### Tẩy tế bào chết

Kết hợp tẩy da chết vào quy trình chăm sóc da của bạn vài lần một tuần để loại bỏ các tế bào da chết và để lộ làn da sáng hơn bên dưới.

### Đắp mặt nạ qua đêm

Hãy chăm sóc làn da của bạn bằng mặt nạ dưỡng da qua đêm hoặc túi ngủ giúp dưỡng ẩm và phục hồi làn da trong khi bạn ngủ. Thức dậy với làn da căng mọng, rạng rỡ vào buổi sáng.

### Giữ nước

Uống nhiều nước trong ngày để giữ cho làn da của bạn được ngâm nước từ bên trong. Da ngâm nước trông mềm mại và rạng rỡ hơn.

### Đầu tư vào một chiếc gối lụa

Hãy thay vỏ gối bằng vải cotton bằng vỏ gối bằng lụa để giảm ma sát và ngăn ngừa nếp nhăn trên da khi bạn ngủ.

### Thực hành massage mặt

Kết hợp các kỹ thuật massage mặt vào quy trình chăm sóc da của bạn để thúc đẩy tuần hoàn và dẫn lưu bạch huyết, mang lại làn da sáng hơn và căng mọng hơn.

### Bảo vệ làn da của bạn

Thoa kem chống nắng phổ rộng vào mỗi buổi sáng để bảo vệ làn da của bạn khỏi các tia UV có hại và ngăn ngừa lão hóa sớm và các đốm đen.

### Ngủ đủ giấc

Hãy đặt mục tiêu ngủ đủ 7-9 giờ mỗi đêm để các tế bào da của bạn được sửa chữa và tái tạo, mang lại làn da tươi trẻ và

rạng rỡ vào buổi sáng.

### Chế độ ăn uống cân bằng

Áp dụng chế độ ăn nhiều trái cây, rau củ và chất béo lành mạnh để nuôi dưỡng làn da từ trong ra ngoài. Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa có thể giúp chống lại tổn thương gốc tự do và thúc đẩy sự rạng rỡ của làn da.

### Bắt đầu ngày mới với một làn nước sáng khoái

Rửa mặt bằng nước mát vào buổi sáng để đánh thức làn da và giảm bọng mắt. Tiếp theo với một loại toner dưỡng ẩm để chuẩn bị cho làn da của bạn cho ngày mới. Hãy làm theo những lời khuyên đơn giản này và bạn có thể thức dậy với khuôn mặt cực kỳ tươi sáng và bắt đầu ngày mới với cảm giác sáng khoái và tự tin. Hãy nhớ rằng, sự nhất quán là chìa khóa để đạt được làn da khỏe mạnh và sáng mịn. ■

## Chưa tìm ra nguyên nhân gây tử vong trong thực phẩm chức năng Kobayashi của Nhật

**C**ông ty dược Kobayashi vẫn chưa xác định được nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe của người tiêu dùng.

Công ty dược phẩm Nhật Bản Kobayashi thông báo đã xác nhận trường hợp tử vong thứ 5 có thể liên quan đến thực phẩm chức năng làm từ men gạo đỏ của hãng, được cho là giúp làm giảm cholesterol xấu. Năm trường hợp tử vong là những người ở độ tuổi 70 - 90. Tính đến nay, khoảng 680 người được ghi nhận yêu cầu được điều trị ngoại trú vì các triệu chứng nghi ngờ có liên quan đến thực phẩm chức năng trên. Công ty Kobayashi cho biết sẽ bồi thường cho các trường hợp này, cùng với 114 người đã phải nhập viện.

Bộ Y tế Nhật Bản và Kobayashi cho biết cuộc kiểm tra của công ty đã tìm thấy puberulic acid trong các sản phẩm gạo men đỏ, một hợp chất tự nhiên được sinh ra từ nấm mốc xanh mà công ty trước đó không dự đoán xuất hiện trong sản phẩm của mình. Công ty này cho biết hiện vẫn chưa rõ liệu chất này có liên quan đến các vấn đề về sức khỏe của người dùng hay không.

Theo Bộ Y tế Nhật Bản, puberulic acid là một chất kháng khuẩn và chống sốt rét. Bộ cho biết một cơ sở nghiên cứu của chính phủ sẽ tiến hành kiểm tra thêm về chất này với sự hợp tác của Kobayashi. ■

## Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

STAFFORD, TX

Electronics manufacturer looking for assembler, technician, Supervisor & Project Manager. PCB/cable experience a plus.

Call: 713-349-4559

Or send resume to [GI-HR@gicircuits.com](mailto:GI-HR@gicircuits.com)  
Address: 12701 Royal Dr, Stafford, TX 77477



### Trang Nguyễn

Suite 178 - 8388 W. Sam Houston Pkwy S, Houston 77072  
(Nằm trong khu chợ Việt Hoa - Beltway 8 & Beechnut)

Cell: 281-777-4287



- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Long Term Care
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Food Stamp, Chip
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...



**GOLDEN BANK**  
金城銀行  
[www.goldenbank-na.com](http://www.goldenbank-na.com)

## Reaching New Heights Together!

**We are more than a bank.** Our commitment is to help our customers and community come back stronger than ever and grow to new heights!

### At Golden Bank, Our Services Include:

- ✓ Commercial & Industrial Lending, Commercial Real Estate & Construction Lending, Owned-Occupied Real Estate Lending
- ✓ Small Business Administration Loans (SBA 7(a) & 504 Loans)
- ✓ International Banking, Wire Transfer & Trade Finance
- ✓ Online Banking, Cash Management, Remote Deposit Capture and Mobile Remote Deposit Capture for Business
- ✓ Commercial Checking and Money Market Accounts
- ✓ Personal Checking, Savings, Mobile Deposit and many others.....



## Transcending the Standard



Corporate Office  
(713)777-3838

Harwin Branch  
(713)777-3838

Sugar Land Branch  
(281)491-3838

Legacy Branch  
(972)517-4538

Fremont Branch  
(510)916-1388

Millbrae Branch  
(650)745-1615

Tustin Branch  
(714)338-5188

Rowland Heights Branch  
(626)964-3400

Cupertino Branch  
(408)446-1196

Richardson Branch  
(972)889-3838

Alhambra Branch  
(626)320-1938

S. California LPO  
(714)368-3682

N. California LPO  
(650)418-7938

## MY WHY IS



GIÁO DỤC CỦA TÔI  
NGÀY HÔM NAY LÀ TƯƠNG  
LAI CỦA CON TÔI SAU NÀY.

Chúng tôi đặt mục tiêu nhằm cung cấp các cơ hội giáo dục và hỗ trợ cho các sinh viên; và cộng đồng của chúng tôi không chỉ giới hạn trong phạm vi lớp học mà còn tiến xa hơn thế nữa!

Bất kể lý do của bạn là gì.....

LÝ DO CỦA CHÚNG TÔI LÀ *bạn.*



LSC-HOUSTON NORTH

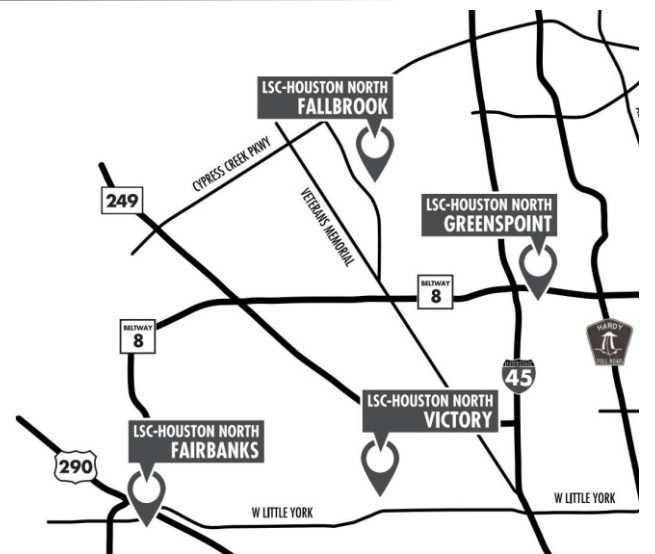
## ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỞ!

**FAIRBANKS**  
14955 Northwest Fwy  
Houston, TX 77040

**FALLBROOK**  
12750 Walters Rd.  
Houston, TX 77014

**GREENSPPOINT**  
250 N. Sam Houston Pkwy E.  
Houston, TX 77060

**VICTORY**  
4141 Victory Dr.  
Houston, TX 77088



## SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:  
WEB: [LoneStar.edu/HNApply](http://LoneStar.edu/HNApply)  
EMAIL: [HN-Admissions@LoneStar.edu](mailto:HN-Admissions@LoneStar.edu)  
PHONE: 281.260.3500



[LoneStar.edu/HoustonNorth](http://LoneStar.edu/HoustonNorth)

Quét mã QR để biết thêm thông tin

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Lý do ăn nhiều đồ ngọt khiến bạn già nhanh

Ăn nhiều kẹo trái cây, bánh ngọt hay kem làm gia tăng lượng đường trong máu, gây suy giảm collagen, khiến da lão hóa nhanh.

Mặc dù lão hóa là quá trình sinh lý bình thường, ai cũng phải trải qua, tốc độ lão hóa ở mỗi người khác nhau. Những người lão hóa da chậm trông trẻ trung hơn so với những người cùng lứa tuổi. Trong các yếu tố ảnh hưởng đến tốc độ lão hóa, thói quen ăn uống có tầm ảnh hưởng lớn.

Nghiên cứu chỉ ra những người hay ăn đồ ngọt, uống nước chứa nhiều đường có tốc độ lão hóa nhanh hơn những người hạn chế nạp đường. Lượng đường trong máu cao kéo dài sẽ làm tăng tổn thương mạch máu, tạo ra một lượng lớn gốc tự do. Khi các gốc tự do xuất hiện, chúng tác động lên lớp lipid của màng tế bào, đẩy nhanh quá trình lão hóa da do tổn thương oxy hóa.

Ngoài ra, nếu nạp quá nhiều đường, quá trình đường hóa (glycation) xảy ra khi đường liên kết với các protein trong da, làm biến tính những protein này. Hai protein quan trọng giúp duy trì sự đàn hồi, trẻ trung của làn da là collagen và elastin. Quá trình glycation khiến suy giảm lượng protein này, khiến da mất đi độ đàn hồi, tăng độ tro cứng, tạo thành nếp nhăn.

Bánh ngọt là món khoái khẩu của nhiều người nhưng chứa lượng đường lớn, không tốt cho sức khỏe và làn da.

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo lượng đường tiêu thụ hàng ngày của người trưởng thành nên được kiểm soát ở mức 5% tổng năng lượng, khoảng 25 g. Dưới đây là những món ăn ngọt chứa nhiều đường, có thể đẩy nhanh tốc độ lão hóa cần hạn chế tiêu thụ.



Ảnh minh họa

1. Kẹo trái cây

Kẹo trái cây chủ yếu được làm từ trái cây khô, có nhiều loại kẹo được ngâm đường. Vì vậy, hàm lượng đường trong kẹo trái cây tương đối cao, có những loại kẹo trái cây chứa lượng đường lên tới 70%.

2. Kem

Kem là món ăn được nhiều người ưa chuộng, ăn

kem đúng cách có thể cải thiện tâm trạng, nhưng hàm lượng đường trong kem cao, chiếm khoảng 12-18%. Thường xuyên ăn kem không chỉ làm hỏng chức năng bình thường của cơ thể, lá lách và dạ dày mà còn khiến lượng đường trong máu tăng cao.

3. Bánh ngọt

Bánh ngọt chứa hàm lượng đường rất cao. Một phần bánh chocolate trung bình cung cấp 235 calo nhưng chứa tới 25-30 g đường, tương đương lượng đường khuyến nghị cho cả ngày. ■

Hai nền tảng gia đình quan trọng giúp con trở thành người tốt

Khi còn nhỏ, trẻ tiếp thu rất nhanh những khía cạnh trong mối quan hệ của chúng với cha mẹ, đó là cảm xúc, sự quan tâm và sự ấm áp.

Cha mẹ gần gũi với con sớm bao nhiêu tốt bấy nhiêu

Nghiên cứu sử dụng dữ liệu từ 10.000 người ở Anh cho thấy, những người có mối quan hệ gần gũi hơn với cha mẹ khi lên 3 tuổi có xu hướng thể hiện nhiều hành vi được xã hội mong đợi như lòng tốt, sự đồng cảm và sự rộng lượng khi đến tuổi thiếu niên.

Kết quả nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, mối quan hệ yêu thương giữa cha mẹ và con cái ngay từ đầu đời sẽ làm tăng đáng kể xu hướng hòa đồng xã hội của trẻ và hành động tử tế cũng như đồng cảm với người khác.

Nghiên cứu của Đại học Cambridge đã sử dụng dữ liệu từ hơn 10.000 người sinh từ năm 2000 đến năm 2002 để hiểu mối tương tác lâu dài giữa mối quan hệ ban đầu của họ với cha mẹ, tính thân thiện và sức khỏe tâm thần.

Đây là một trong những nghiên cứu đầu tiên xem xét cách những đặc điểm này tương tác với nhau trong một thời gian dài kéo dài từ thời thơ ấu đến tuổi thiếu niên.

Các nhà nghiên cứu phát hiện những người có mối quan hệ nồng ấm và yêu thương với cha mẹ khi lên 3 tuổi không chỉ ít gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên mà còn thể hiện xu hướng thân thiện xã hội cao hơn.

Điều này đề cập đến những hành vi được xã hội mong muốn nhằm mang lại lợi ích cho người khác, chẳng hạn như lòng tốt, sự hữu ích, sự hào phóng và hoạt động tình nguyện.

Ngược lại, những đứa trẻ có mối quan hệ với cha mẹ bị căng thẳng về mặt cảm xúc hoặc bị lạm dụng sẽ ít có khả năng phát triển các thói quen thân thiện xã hội theo thời gian.

Nghiên cứu cũng đo lường cả sức khỏe tâm thần và tính xã hội ở các độ tuổi 5, 7, 11, 14 và 17. Nghiên cứu được thực hiện bởi Ioannis Katsantonis và Tiến sĩ Ros McLellan, cả hai đều đến từ Khoa Giáo dục, Đại học Cambridge.

Sự gần gũi giữa cha mẹ và con cần thời gian để

phát triển

Katsantonis, tác giả chính và là nhà nghiên cứu chuyên về tâm lý học và giáo dục, cho biết: Phân tích của chúng tôi cho thấy sau một độ tuổi nhất định, chúng ta có xu hướng khỏe mạnh về mặt tinh thần hoặc bất ổn về mặt tinh thần.

Tính xã hội thay đổi nhiều hơn và lâu hơn, tùy thuộc vào môi trường của chúng ta. Một ảnh hưởng lớn chính là nền tảng mối quan hệ ban đầu của chúng ta với cha mẹ.

Nghiên cứu tìm thấy một số bằng chứng về mối liên hệ giữa các vấn đề sức khỏe tâm thần và tính hướng thiện xã hội. Đáng chú ý, những đứa trẻ có các triệu chứng sức khỏe tâm thần biểu hiện bên ngoài cao hơn mức trung bình ở độ tuổi nhỏ hơn sẽ ít có xu hướng hòa đồng sau này.



Ảnh minh họa

Trên cơ sở phát hiện này, nghiên cứu cho thấy rằng những nỗ lực của trường học nhằm thúc đẩy các hành vi có lợi cho xã hội có thể có tác động lớn hơn nếu chúng được lồng ghép vào chương trình giảng dạy một cách bền vững, thay vì được thực hiện dưới hình thức can thiệp một lần.

Ngoài việc trở nên thân thiện hơn, những đứa trẻ có mối quan hệ gần gũi với cha mẹ khi lên 3 tuổi cũng có xu hướng có ít triệu chứng sức khỏe tâm thần trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên sau này.

Katsantonis cho biết những phát hiện nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng mối quan hệ bền chặt từ sớm giữa cha mẹ và con cái, đây cũng là điều được nhiều người coi là quan trọng nhằm hỗ trợ sự phát triển lành mạnh của trẻ ở mọi lĩnh vực.

Katsantonis nói: “Phần lớn những nghiên cứu của chúng tôi nhắm vào cha mẹ thời hiện đại. Họ có thể dành bao nhiêu thời gian cho con cái và sớm đáp ứng nhu cầu cũng như cảm xúc của chúng trong cuộc sống là vấn đề vô cùng quan trọng”.

Sự gần gũi chỉ phát triển theo thời gian và đối với những bậc cha mẹ đang sống hoặc làm việc trong hoàn cảnh căng thẳng, bố buộc thì điều đó là chưa đủ.

Trong trường hợp này, các chính sách giải quyết vấn đề, ở mọi cấp độ, sẽ mang lại nhiều lợi ích, bao gồm nâng cao khả năng phục hồi tinh thần của trẻ em và khả năng hành động tích cực trong cuộc sống. ■

402-2104/1672

**NEW** Apr 08, 2024 **Cần Thợ Nấu Ăn**  
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ Part time, có kinh nghiệm nấu ăn cho đám cưới. Lương trả \$20-\$25 per hours.

Xin vui lòng liên lạc:  
**281-755-1989 \* 281-513-0156**

400-2104/1672

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
NEW! NEW! NEW!

Cần một người trông coi ông cụ lớn tuổi ban đêm, có phòng cho ở lại. Nghỉ ngày Chúa Nhật. Lương tháng \$1,600.

Xin gọi hoặc text: **281-330-0565**

407-2014/1672

**NEW** **Cần Thợ Máy Lạnh**  
NEW! NEW! NEW!

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

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

412-2196/1674

**April 2024** **Tuyển Nhân Viên**  
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 Kiên: **281-908-6800**

371-2099/1667

**New** **Now Hiring / Tuyển Nhân Viên**  
KATY TX

HEB Sushi Bar  
Part-time 7am-2pm.  
Making spring roll, need female workers  
4950 FM 1463 Katy, TX

Contact by text under: **713-972-4839**

384-2101/1669

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Cần ở lại nhà, 02 tháng nghỉ 01 ngày. Lương \$3,000/tháng + thưởng thâm niên. Nhà gần Galleria.

Xin vui lòng liên lạc: **281-605-9319**

383-2101/1669

**安利保險**  
**Allrisc Insurance Agency Inc.**  
30+ years insurance agency in Houston seeking **Customer service representative/Sales producer** who is:

- Fluent in English/Mandarin/Vietnamese
- Proficient with computer and Microsoft software
- Prior experience not required though preferred
- Salary + bonus + medical insurance + retirement plan

Please send resume to: [info@allrisc.com](mailto:info@allrisc.com)

位于休斯顿有着30年以上经验的保险代理公司正聘请  
客户服务代表/销售人员，要求如下:

- 精通英语/普通话/越南语
- 能熟练操作电脑和基本办公软件
- 不需要先前工作经验，但优先考虑有经验者
- 薪水+奖金+医疗保险+退休计划

请将简历发送至：[info@allrisc.com](mailto:info@allrisc.com)

356-2098/1666

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
FRIENDWOOD TX 77546

TN'S tailor cần tuyển thợ sửa quần áo. Ưu tiên người có kinh nghiệm. Tiệm nằm ở khu vực Bayrook Mall nên hàng làm quanh năm. Lương cao và ổn định. Giờ làm việc: 9am-6:30pm từ thứ hai - thứ sáu, thứ bảy: 9am-5pm. Làm việc tại: 19064-A Gulf Frwy - Friendwood TX 77546 (South 45 freeway)

Liên lạc chị Pam (trong giờ làm việc): **281-486-0802**

376-2100/1668

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
ROYAL SOCIAL CARD HOUSE

8201 West Sam Houston Pky Houston, TX 77072.  
Tuyển nhân viên (BACCARAT và BLACKJACK)

- Chia Bài (DEALER)
- Quản Lý (Floorman)
- Đốt tiền (Cage/Chip Runner)
- Service (Cocktail)
- Dọn Dẹp (Clean)

Bắt đầu từ 03/18/2024, giờ mở cửa: 11am-6pm, Monday - Friday. Apply in person

Xin liên lạc anh Steven: **832-762-1888**

372-2126/1683

**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**

364-2098/1667

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
CYPRESS, 77433

Nhà khu Cypress, 77433. Cần người giúp việc nhà và chăm sóc em bé. Cần người có sức khỏe, đến làm từ thứ 2 đến thứ 7. Bao ăn ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc: **985-601-6012**

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Sáu thói quen chăm sóc da có thể khiến mụn nổi lên nhiều hơn bất kể tuổi tác

Các chuyên gia cho rằng nguyên nhân khiến bạn bị mụn có thể do yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát nhưng để nó tồi tệ hơn thì có thể là vì cách chăm sóc của bản thân.

Bạn có thể nghĩ rằng những ngày nổi mụn sẽ không còn nữa khi bạn đến tuổi trưởng thành, nhưng mụn trứng cá cực kỳ phổ biến đối với người lớn và một số thói quen chăm sóc da của bạn có thể gây ra hoặc làm cho tình trạng này trở nên tồi tệ hơn.

Theo Viện Da liễu Hoa Kỳ, mụn trứng cá là tình trạng da phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Mặc dù khoảng 85% thanh thiếu niên ít nhất bị mụn trứng cá nhưng điều này có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi.

Neil Farnsworth, bác sĩ da liễu của Bệnh viện Da liễu Westlake ở Houston, Texas cho biết: "Mụn trứng cá phổ biến một cách đáng ngạc nhiên ở phụ nữ trưởng thành. Khoảng một nửa số phụ nữ ở độ tuổi 20 bị mụn trứng cá và con số này lên tới 35% ở phụ nữ ở độ tuổi 30. Nó cũng phổ biến ở phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh".

Có một số lý do khiến bạn có thể thấy nhiều mụn hơn khi trưởng thành. Mặc dù có nhiều yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn nhưng bạn có thể vô tình làm cho mụn đầu đen, mụn đầu trắng và mụn nhọt trở nên tồi tệ hơn do cách bạn chăm sóc da.

Bác sĩ da liễu giải thích những điều bạn nên và không nên làm đối với làn da nếu bị mụn trứng cá.



Ảnh minh họa

Vì sao bạn bị nổi mụn?

Theo Cleveland Clinic, mụn trứng cá xảy ra khi lỗ chân lông của bạn bị tắc nghẽn do bụi bẩn, dầu và tế bào da chết, có thể gây ra mụn đầu trắng, mụn đầu đen và các loại mụn khác.

Theo AAD, ở người trưởng thành, mụn trứng cá thường được kích hoạt bởi sự thay đổi nồng độ hormone.

Phụ nữ có xu hướng thấy nội tiết tố của họ thay đổi trong thời kỳ kinh nguyệt, sau khi uống (hoặc ngừng dùng) thuốc tránh thai và trong khi mang thai, tiền mãn kinh hoặc mãn kinh.

Căng thẳng, tiền sử gia đình bị mụn trứng cá, một số loại thuốc và một số sản phẩm chăm sóc da và tóc cũng có thể gây ra mụn trứng cá.

Điều gì có thể làm cho tình trạng mụn trở nên tồi tệ hơn?

Nếu bạn đang phải đối mặt với mụn trứng cá và dường như không thể loại bỏ nó, các bác sĩ da liễu cho rằng thói quen chăm sóc da của bạn có thể là nguyên nhân. Dưới đây là một số thói quen cần phá bỏ:

Sản phẩm của bạn quá nhờn

Bác sĩ da liễu David Kim cho biết, một trong những nguyên nhân gây mụn phổ biến nhất là sử dụng các sản phẩm chăm sóc da "quá nặng và đậm đặc".

Farnsworth cho biết các sản phẩm chăm sóc tóc, chăm sóc da và trang điểm có "chỉ số gây mụn cao", nghĩa là chúng có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông của bạn, có thể gây ra hoặc làm trầm trọng thêm mụn trứng cá.

Điều này bao gồm các sản phẩm có chứa các thành phần như bơ hạt mỡ, bơ ca cao, xăng dầu hoặc dầu khoáng, có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông.

Farnsworth cho biết việc chọn những sản phẩm không chứa dầu hoặc những sản phẩm được dán nhãn "không gây mụn" sẽ giảm thiểu mụn.

Không tắm sau khi tập luyện

Đồ mồ hôi quá nhiều có thể khiến dầu, bụi bẩn và vi khuẩn tích tụ trên da và điều này có thể gây ra mụn trứng cá. Farnsworth cho biết tắm sau khi tập luyện đồ mồ hôi có thể giảm thiểu tác dụng.

Sử dụng sản phẩm tẩy tế bào chết mạnh

Bạn có thể muốn chà xát da khi bị mụn trứng cá, nhưng Kim cho biết nó thực sự có thể gây kích ứng nhiều hơn. Ông cho biết thêm: "Tẩy tế bào chết rất mạnh cho da và không ai thực sự cần tẩy tế bào chết này trên mặt vì chỉ cần dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ là đủ". Nếu bạn muốn sử dụng tẩy tế bào chết, anh ấy khuyên bạn nên dùng loại nhẹ.

Không tẩy trang

Theo AAD, khi đi ngủ với lớp trang điểm hoặc trang điểm khi tập luyện đồ mồ hôi có thể gây ra mụn trứng cá vì mỹ phẩm có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông của bạn.

Hãy nhớ rửa mặt trước khi đi ngủ hoặc sử dụng khăn lau tẩy trang không chứa dầu để giảm nguy cơ nổi mụn.

Sử dụng quá nhiều sản phẩm chăm sóc da

Làm theo lời khuyên từ các Tik Toker chăm sóc da có thể truyền cảm hứng cho bạn để tích trữ nhiều sản phẩm khác nhau. Nhưng việc mặc nhiều lớp những món đồ này có thể khiến da bạn bị tổn thương. Kim nói.

Ông nói: "Mọi người có nhiều thu nhập khả dụng hơn ở độ tuổi 30 và 40 và có xu hướng mua nhiều sản phẩm chăm sóc da hơn mà họ thấy trên quảng cáo. Kết quả là, da của họ có thể bị kích ứng do sử dụng quá nhiều loại sản phẩm khác nhau".

Một quy trình chăm sóc da cơ bản chỉ cần ba sản phẩm: sữa rửa mặt nhẹ nhàng, kem dưỡng ẩm không gây

mụn và kem chống nắng.

Thay đổi thói quen chăm sóc da quá thường xuyên

Thật hấp dẫn khi thử các sản phẩm chăm sóc da hợp thời trang mới nhất, nhưng việc thay đổi sản phẩm quá thường xuyên cũng có thể gây kích ứng da.

Kim cho biết có thể mất vài tháng để làn da của bạn phản ứng với các sản phẩm, đặc biệt nếu bạn đang sử dụng các phương pháp điều trị mụn trứng cá.

Farnsworth cho biết ngay cả khi bạn bắt đầu thói quen chăm sóc da trị mụn, bạn có thể thấy mụn nổi lên nhưng nó sẽ hết sau một hoặc hai tuần. "Tắc nghẽn được giải phóng và các chất bị mắc kẹt bên dưới cuối cùng cũng được đẩy ra khỏi da", Farnsworth nói. ■

Ba đặc điểm khuôn mặt không phù hợp để tóc dài

Nếu có chiều cao khiêm tốn hoặc dáng mặt tròn, to, bạn nên cân nhắc trước khi để tóc dài.

1. Dáng người nhỏ bé

Những cô gái nhỏ nhắn có chiều cao từ 1,55 m trở xuống nếu để mái tóc quá dài sẽ tạo cảm giác nặng nề, đì đàng. So với tóc dài, các kiểu tóc ngắn có thể giúp bạn trông cao ráo, thanh thoát hơn. Những cô nàng có chiều cao khiêm tốn nên ưu tiên tóc có độ dài vừa phải để không tạo cảm giác nặng nề.



Ảnh minh họa

2. Trán hẹp

Trán hẹp thường khiến đầu trông to hơn và tỷ lệ mặt kém hài hòa. Tóc dài dễ tạo cảm giác ngăn ngùn, nặng nề cho phần đầu. Những kiểu tóc ngắn kết hợp mái hình chữ bát có thể cải thiện khuyết điểm này.

3. Khuôn mặt tròn

Mái tóc dài sẽ làm nổi bật dáng mặt tròn, rộng. Nếu bạn muốn gương mặt tròn trông thanh thoát, gọn gàng hơn, nên cân nhắc những kiểu tóc có độ dài trung bình hoặc ngắn được tia layer sao cho che bớt hai bên má và cằm. Khi đó, khuôn mặt bạn trông sẽ thon gọn hơn. ■

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

411-2106/1674  
**NEW** **Cần Thợ Tóc**  
NEW! NEW! NEW!  
Nails Spa, Facial. Full Services cần thợ tóc. Bao lương hoặc ăn chia. Tiệm mở cửa 9:30AM-7PM. Đóng cửa Chủ Nhật.  
Xin vui lòng liên lạc: 832-472-5769 \* 832-379-8899

398-2104/1672  
**NEW** **Cần Thợ Nails**  
Apr 08, 2024  
KHU RIVER OAK  
Cần thợ Nữ, bột, dip, TCN. Tiệm ở khu River Oak, giá cao, tip hậu. Bao lương hay chia 6/4 tùy theo khả năng. Đóng cửa Chủ Nhật, sẽ có ngày nghỉ cho thợ trong Tuần.  
Xin liên lạc Tiệm: 713-490-5392  
Cell 281-686-1143


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

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

398-2104/1672  
**Mar 2024** **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

**Cần Người Help Wanted**  
399-2104/1672  
**CẦN THỢ NAILS**  
Cần thợ bột Full Time, giỏi 2 màu, bao lương. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.  
Xin liên lạc: 713-468-9999  
370-2099/1667  
**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  
387-2101/1669  
**CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC NHÀ**  
Cần người giúp việc nhà, nấu ăn và thỉnh thoảng trông em bé. Bạn có thể đến vào buổi sáng và rời đi vào buổi tối hoặc sống với chúng tôi. Tôi sống ở khu Galleria Mall, 77056  
Xin liên lạc: 503-701-7377

408-2014/1672  
**CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC**  
Cần người có kinh nghiệm chăm sóc cho một cụ bà 90 tuổi bị bệnh lẫn ở Pearland. Bao ăn và ở, lương \$4000/1 tháng.  
Xin liên lạc cô Thanh: 281-804-0169  
365-2098/1667  
**CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC**  
Cần người giúp việc nhà cho hai người lớn tuổi. Nấu ăn khá và biết lái xe, nhà gần khu Sugarland. Làm từ 8am - 1pm, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. \$500/week.  
Xin vui lòng liên lạc: 832-419-6758

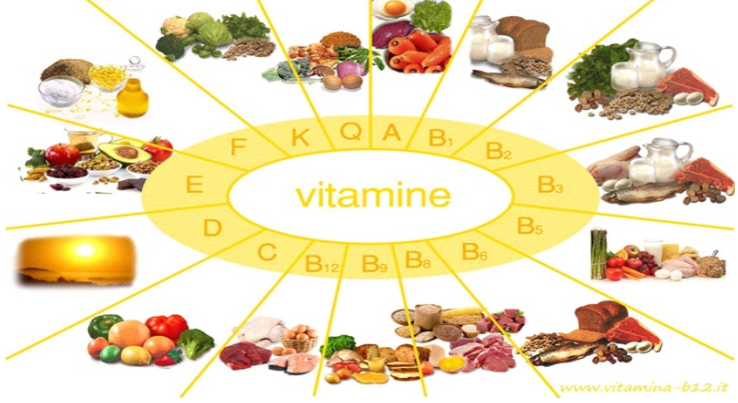
In God We Trust  
**Lời Nguyện**  
  
Kính lạy Cha, Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chờ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

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những vitamin, khoáng chất chống ung thư

Vitamin C, D, K và B cùng các khoáng chất như kẽm, magie... được chứng minh là có thể bảo vệ tế bào, giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư.



Ung thư là một trong những căn bệnh không lây nhiễm phổ biến nhất cướp đi sinh mạng của hàng triệu người trên toàn thế giới mỗi năm. Các chuyên gia và cơ quan y tế luôn kêu gọi người dân xác định những triệu chứng sớm của bệnh để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

Mọi người cũng nên tuân theo các biện pháp phòng ngừa ung thư như ăn uống lành mạnh, không hút thuốc, uống rượu... Ngoài ra, bạn có thể tham khảo danh sách các loại khoáng chất và vitamin có khả năng ngăn ngừa sự phát triển của ung thư trong cơ thể, bao gồm:

1. Vitamin A, C, E

Những vitamin này là chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại do các gốc tự do gây ra. Vitamin C và E có khả năng ức chế đột biến gây ung thư. Chúng có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư và tổn thương ADN do chất gây ung thư gây ra. Thực phẩm giàu vitamin này bao gồm trái cây (quả họ cam quýt, quả mọng), rau (cà rốt, rau bina, bông cải xanh) và các loại hạt.

2. Vitamin D

Vitamin D rất quan trọng để duy trì xương chắc khỏe và hệ thống miễn dịch khỏe mạnh. Một số nghiên cứu cho thấy mức vitamin D đầy đủ có thể liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư. Những người thường xuyên bổ sung vitamin D3 có nguy cơ phát triển khối u ác tính, ung thư đại trực tràng và ung thư vú thấp hơn. Nguồn vitamin D tự nhiên bao gồm tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, cá béo (cá hồi, cá thu) và thực phẩm tăng cường.

3. Vitamin K

Vitamin K đóng vai trò trong quá trình đông máu, nhưng nghiên cứu mới cũng cho thấy nó có đặc tính chống ung thư. Có bằng chứng dựa trên nghiên cứu cho thấy điều trị bằng vitamin K giúp ức chế sự phát triển của tế bào ung

thư. Các loại rau lá xanh như cải xoăn và bina là nguồn cung cấp vitamin K dồi dào.

4. Chất Selenium (Selen)

Selenium là một khoáng chất vi lượng hoạt động như chất chống oxy hóa và tham gia vào quá trình sửa chữa ADN. Một đánh giá của 13 nghiên cứu ở Cochrane, tổ chức từ thiện Anh, cho thấy nguy cơ mắc bệnh ung thư giảm 31% và nguy cơ tử vong do ung thư giảm 45% ở những nhóm hấp thụ lượng selen cao nhất. Nó được tìm thấy trong các loại hạt Brazil, hải sản và ngũ cốc nguyên hạt.

5. Kẽm

Kẽm rất cần thiết cho chức năng miễn dịch và tăng trưởng tế bào. Mặc dù nghiên cứu về đặc tính chống ung thư trực tiếp của nó còn hạn chế, việc duy trì mức kẽm đầy đủ là điều quan trọng đối với sức khỏe tổng thể. Kẽm cũng ngăn ngừa bệnh ung thư do nó có vai trò điều chỉnh stress oxy hóa. Tuy nhiên, dùng kẽm cao hơn khuyến nghị có thể tăng nguy cơ phát triển ung thư tuyến tiền liệt. Thịt, đậu và các loại hạt là nguồn cung cấp kẽm.

6. Vitamin B

Các loại vitamin B như B6, B12, niacin (B3) đóng vai trò trong quá trình chuyển hóa tế bào và sửa chữa ADN. Chúng có thể được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm, bao gồm thịt nạc, cá, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu.

Folate cần thiết cho quá trình phân chia tế bào và tổng hợp ADN. Nó được tìm thấy trong các loại rau lá xanh, các loại đậu và ngũ cốc tăng cường. Lượng folate đầy đủ rất quan trọng để ngăn ngừa một số loại ung thư, chẳng hạn như ung thư đại trực tràng.

7. Magiê

Magiê tham gia vào hàng trăm phản ứng sinh hóa trong cơ thể và rất quan trọng để duy trì sức khỏe tổng thể. Trong những nghiên cứu trên động vật, các nhà khoa học đã phát hiện ra magiê có tác động xấu đến sự phát triển của ung thư. Khoáng chất này được tìm thấy nhiều trong các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt và rau lá xanh.

Chế độ ăn truyền thống của người Nhật ngừa lão hóa não cho phụ nữ

Chế độ ăn truyền thống của Nhật Bản gồm rong biển, bột đậu nành lên men, trà xanh, dưa chua, nấm mới được chứng minh ngừa chứng mất trí nhớ và suy giảm nhận thức, đặc biệt ở phụ nữ.

Tác giả Shu Zhang, một nhà nghiên cứu tại Trung tâm Lão khoa và Lão khoa Quốc gia ở Nhật Bản, viết: "Trong khi chế độ ăn uống điển hình của người Nhật có gạo, cá, động vật có vỏ và trái cây họ cam quýt, chế độ ăn truyền thống lại độc đáo hơn một chút. Chế độ ăn này kết

hợp thêm các loại thực phẩm như rong biển, miso (bột đậu nành lên men), trà xanh, dưa chua và nấm".

Nghiên cứu trước đây đã cho thấy nhiều lợi ích sức khỏe của một số loại thực phẩm này, chẳng hạn như trà xanh và cá. Vì vậy, sự kết hợp trên làm tăng tác dụng tích cực tiềm tàng của chúng.

"Tuân theo chế độ ăn truyền thống của người Nhật Bản có thể có lợi cho sức khỏe não bộ - và tốt hơn so với chế độ ăn điển hình phương Tây", Zhang nói. Trong nghiên cứu này, chế độ ăn điển hình của phương Tây bao gồm nhiều carb tinh chế, thực phẩm béo, nước ngọt và rượu.

Trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng, các nhà nghiên cứu đã xem xét mẫu gồm 1.636 người Nhật Bản từ 40 đến 89 tuổi. Họ phát hiện ra rằng 589 người theo chế độ ăn truyền thống của Nhật Bản, trong khi một nhóm khác ăn chế độ phương Tây (697 người) và một nhóm nhỏ khác (350 người) tuân theo chế độ ăn chủ yếu dựa trên thực vật (ngũ cốc, rau và trái cây).

Các nhà nghiên cứu đã thu thập nhiều yếu tố về lối sống và trong hai năm tiếp theo, họ đo mức độ teo não, được coi là dấu hiệu của sự suy giảm nhận thức và chứng mất trí nhớ, bằng cách chụp MRI thường xuyên cho những người tham gia.

Kết quả nghiên cứu cho thấy những phụ nữ tuân thủ chế độ ăn truyền thống của Nhật Bản ít bị teo não hơn những người theo chế độ ăn kiêng phương Tây. Đáng chú ý, chế độ ăn này chỉ có tác dụng đối với phụ nữ. Những người đàn ông theo chế độ ăn kiêng phương Tây hoặc Nhật Bản dường như không có bất kỳ sự khác biệt nào trong bộ não.

Theo Mail, chế độ ăn truyền thống của người Nhật tốt cho não bộ đang lão hóa vì nó chứa nhiều polyphenol, chất phytochemical và axit béo không bão hòa, tất cả đều có thể giúp giảm tình trạng viêm trong cơ thể.

Zhang viết: "Tất cả thành phần này đều được biết đến với tác dụng chống oxy hóa và chống viêm - về cơ bản có nghĩa là chúng giữ cho não và các tế bào thần kinh hoạt động tốt nhất".

Các nhà nghiên cứu suy đoán có thể có một số lý do dẫn đến sự khác biệt, bao gồm cả yếu tố sinh học và lối sống. Những thói quen tiêu cực như hút thuốc, thường gặp hơn ở nam giới, có thể đi ngược với chế độ ăn uống lành mạnh. Đàn ông cũng có nhiều khả năng rời bỏ chế độ ăn truyền thống nghiêm ngặt và tiêu thụ nhiều mì (tinh bột tinh chế), rượu hơn.

Nhật Bản, một trong năm Vùng Xanh của thế giới, được biết đến là nơi có dân số sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn và tỷ lệ mắc bệnh mãn tính thấp hơn nhiều nơi trên thế giới.

Dan Buettner, tác giả cuốn Giải pháp Vùng Xanh, lưu ý rằng chỉ 6,7% người dân sống ở Okinawa, Nhật Bản mắc chứng mất trí nhớ, so với hơn 11% ở Mỹ.

## 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

14090 Southwest Freeway  
#102 Sugarland TX, 77478

14614 Falling Creek S # 100  
Houston, TX. 77068

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

**Công Ty Bảo Hiểm Sức Khỏe Hiệp Nhất UnitedHealthcare Mừng Khai Trương Trung Tâm Học Liệu Châu Á mới được mở rộng ở Texas và Kỷ Niệm 30 Năm Thành Lập Nhóm Bước Khởi Đầu Châu Á (Asian Initiatives).**

Houston, TX (Ngày 24 Tháng 4 Năm 2024) – UnitedHealthcare đã khai trương Trung Tâm Học Liệu Châu Á được mở rộng tại Houston, nơi cung cấp dịch vụ khách hàng và giáo dục sức khỏe tiên tiến cho người Mỹ gốc Á tại Quận Harris và Fort Bend.

Tọa lạc tại 10613 Bellaire Blvd (bên trong Sài Gòn Houston Plaza), văn phòng lớn gấp đôi so với địa điểm trước, phục vụ cộng đồng người Mỹ gốc Á với các chương trình Bảo hiểm Medicare, chương trình kép Medicare và Medicaid, và cũng như các Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe dành cho Cá nhân & Gia đình. Đây là văn phòng UnitedHealthcare đầu tiên ở Texas có nhân viên đại diện hỗ trợ bằng tiếng Trung và tiếng Việt.

Đại diện của các hội đoàn trong cộng đồng tại địa phương đã tham gia cùng các nhân sự điều hành của UnitedHealthcare tại trung tâm mới vào thứ Tư, Ngày 24 Tháng 4.

**TRÍCH DẪN TỪ BAN ĐIỀU HÀNH UNITEDHEALTHCARE**

**Christopher Law, phó chủ tịch quốc gia, nhóm Bước Khởi Đầu Châu Á (Asian Initiatives) của UnitedHealthcare**

"Nhân dịp kỷ niệm 30 năm thành lập, chúng tôi suy ngẫm về hành trình lâu dài của công ty về việc cung cấp các dịch vụ hỗ trợ và giáo dục sức khỏe phù hợp về mặt văn hóa cho cộng đồng người Mỹ gốc Á của chúng ta. Văn phòng đầu tiên ở Khu Phố Người Hoa của Thành phố New York vào năm 1994 nay đã phát triển thành 14 địa điểm ở 5 tiểu bang trên khắp Hoa Kỳ, bao gồm cả Trung Tâm Học Liệu Châu Á tại Houston." Chris Law, phó chủ tịch quốc gia của nhóm Bước Khởi Đầu Châu Á (Asian Initiatives) của UnitedHealthcare cho biết. "Văn phòng mới của chúng tôi tại Houston được mở rộng hơn để cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ cho những người sống ở Quận Harris, Fort Bend và vùng phụ cận, giúp họ tìm hiểu thêm về các quyền lợi sức khỏe cũng như những dịch vụ cộng đồng dành cho họ. Chúng tôi mong muốn có thêm cơ hội hợp tác với các đại diện của các hội đoàn trong cộng đồng ở đây để giúp cải thiện sức khỏe của người dân trong khu vực này."

Cư dân khu vực Houston có thể ghé thăm văn phòng để tìm hiểu về các lựa chọn bảo hiểm hoặc tham gia các buổi hội thảo về y tế và sức khỏe trong phòng hội nghị. Đại diện dịch vụ khách hàng có thể trả lời các câu hỏi và giúp kết nối các thành viên với các thông tin hỗ trợ cộng đồng và dịch vụ xã hội như Chương trình Tiết kiệm Medicare (Medicare Saving Program - MSP), Chương trình Medicaid, Chương trình hỗ trợ dinh dưỡng bổ sung (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP/Foodstamp), Chương trình hỗ trợ dược phẩm (Pharmaceutical Assistance Program), Chương trình kết nối mạng với giá cả phải chăng (Affordable Connectivity Program - ACP), Chương trình nhà ở với giá cả phải chăng (Affordable Housing Program), và Chương trình hỗ trợ chi phí tiện ích (Utility Assistance Program).

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập . Những người thụ hưởng Medicare và người chăm sóc cũng có thể truy cập [www.MedicareMadeClear.com](http://www.MedicareMadeClear.com) để tìm thông tin hữu ích hoặc vui lòng gửi email [toi@uhcasian@uhc.com](mailto:toi@uhcasian@uhc.com).

UnitedHealthcare ở Texas có hợp đồng với mạng lưới 640 bệnh viện và hơn 116,000 bác sĩ và các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác trên toàn tiểu bang.  
Nguồn: <https://amaardi.uhc.com/home.html?reportid=941>

**Giới thiệu về UnitedHealthcare**

Bảo Hiểm Sức Khỏe Hiệp Nhất UnitedHealthcare luôn nỗ lực để giúp cộng đồng sống lành mạnh hơn và làm hệ thống y tế hoạt động tốt hơn cho mọi người, bằng cách đơn giản hóa trải nghiệm dịch vụ y tế, đáp ứng nhu cầu về sức khỏe và thể chất của người tiêu dùng cũng như duy trì mối quan hệ đáng tin cậy với các bác sĩ, phòng khám, bệnh viện và các cơ sở y tế khác. Tại Hoa Kỳ, UnitedHealthcare cung cấp đầy đủ các chương trình bảo hiểm sức khỏe cho cá nhân, chủ lao động cũng như những người thụ hưởng Medicare và Medicaid, đồng thời ký hợp đồng trực tiếp với hơn 1.5 triệu bác sĩ và chuyên gia sức khỏe cũng như 7,000 bệnh viện và cơ sở y tế khác trên toàn quốc. Công ty cũng cung cấp các quyền lợi sức khỏe và dịch vụ chăm sóc cho người dân thông qua các cơ sở y tế do công ty sở hữu và điều hành ở Nam Mỹ. UnitedHealthcare là một trong những doanh nghiệp của UnitedHealth Group (NYSE: UNH), một tập đoàn y tế đa dạng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập UnitedHealthcare tại [www.uhc.com](http://www.uhc.com) hoặc theo dõi UnitedHealthcare trên [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/unitedhealthcare).

Các chương trình được bảo hiểm thông qua Công ty Bảo hiểm UnitedHealthcare hoặc một trong các công ty liên kết của công ty. Đối với Medicare Advantage và Chương trình Thuốc theo toa: Một tổ chức Medicare Advantage có hợp đồng với Medicare và nhà tài trợ Phần D được Medicare phê duyệt. Việc đăng ký tham gia các chương trình này tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng của chương trình với Medicare. Để có chỗ ở cho những người có nhu cầu đặc biệt tại các cuộc họp, hãy gọi 1-866-868-9009.



From left to right.

- Mamie Lee, Marketing Director, UnitedHealthcare Asian Initiatives
- Ives Doming, Director of Growth, UnitedHealthcare Medicare Houston
- Ken Smith, Manager, WellMed Medical Management
- Wea Lee, President, Southern News Group
- Christopher Law, National Vice President, UnitedHealthcare Asian Initiatives
- Joey Zhong, Executive Director, UnitedHealthcare Asian Initiatives
- Paul Goh, Co-Director at The Asian Chamber of Commerce
- Orlando, Lozano, Associate Director, General Management, Central Region, UHC
- Chi Huynh, Business Manager, UnitedHealthcare Asian Initiatives

**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 NỨO
- \* NIỀNG RĂNG
- \* TẨY TRẮNG RĂNG

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



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

**0913747090**  
**0942121022**



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

**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng**



FOLLOW US FOR SPECIAL!



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  
04.26 - 05.02

2024

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

DOWNLOAD OUR APP



# Deal of the Week

Khuyến Mãi Đặc Biệt Trong Tuần

<p>1607422 2.5kg</p> <p><del>\$6.99</del> <b>2\$7.00</b> FOR</p> <p>DAEHANG WHEAT FLOUR   BỘT MÌ ĐÀ DỪNG</p>	<p>1791114 2015435 2015436 2015437 15.86oz 1.09lb 33pc</p> <p><del>\$14.49</del> <b>\$6.98</b> /EA</p> <p>AJINOMOTO SHUMAI (FAMILY PK) - JUMBO / SHRIMP / CRAB / PORK   XIU MAI HIỆU A-JI-NO-MO-TO (Lớn / Tôm / Cua / Heo)</p>	<p>1601035 50lb</p> <p><del>\$42.99</del> <b>\$28.88</b> /EA</p> <p>ASIAN TASTE JASMINE RICE GẠO THƠM TRƯỜNG XUÂN HIỆU ASIAN-TASTE</p>
<p>2008236 2074460 2018896 2018114 2080652 6x6.8floz 6x200ml 6PK</p> <p><del>\$7.99</del> <b>\$4.48</b> /PK</p> <p>BINGGRAE FLAVORED MILK DRINK - BANANA / COFFEE / KOREAN MELON / STRAWBERRY / TARO   SỮA HÀN QUỐC HIỆU BING-GRAE (Chuối / Cà phê / Dưa / Dâu / Khoai môn)</p>	<p>1624625 6x3.75g</p> <p><del>\$6.99</del> <b>2\$9.50</b> PK</p> <p>TAISUN MIXED CONGEE CHÁO BÁT BỮU HIỆU TAI-SUN</p>	<p>2008909 2060500 3.53oz</p> <p><del>\$2.49</del> <b>3\$5.00</b> FOR</p> <p>MORINAGA HI-CHEW (BAG) - REGULAR MIX / TROPICAL MIX   KEO DÈO HIỆU MORINAGA (Bịch / Hộp)</p>
<p>6cnt/pk</p> <p><del>\$10.99</del> <b>\$8.99</b> /PK</p> <p>QUAIL CHIM CÚC LỚN</p>	<p>3lb/pk</p> <p><del>\$8.99</del> <b>\$4.99</b> /PK</p> <p>ROCKIT APPLE TÁO ROCKIT</p>	<p>3-5kg</p> <p><del>\$9.99</del> <b>\$5.99</b> /LB</p> <p>GREENLAND TURBOT-HALIBUT CÁ TUYẾT GREENLAND</p>
<p>1lb/ea</p> <p><del>\$9.99</del> <b>\$6.99</b> /EA</p> <p>BOOM BOOM SHRIMP TÔM CHIÊN PHÒNG</p>	<p><del>\$8.49</del> <b>\$6.99</b> /EA</p> <p>PASTRY CHEESE CAKE BÁNH BÔNG LAN PHỞ MAI DA GIÒN</p>	<p><del>\$26.99</del> <b>\$21.99</b> /EA-TX</p> <p>ROYAL CHICKEN (WHOLE) GÀ QUÝ PHI</p>

## Weekend Special

ĐẶC BIỆT CUỐI TUẦN

<p><b>\$1.09</b> /PK</p> <p>GRAPE TOMATO CÀ CHUA NHỎ</p>	<p><b>69¢</b> /LB</p> <p>JACK FRUIT   MÍT TƯƠI NGUYÊN TRÁI</p>	<p><b>99¢</b> /LB</p> <p>MEXICAN PAPAYA ĐU ĐỦ MÈ</p>	<p><b>\$3.29</b> /LB</p> <p>GUAVA TRÁI OÍ</p>
<p><b>\$2.99</b> /LB</p> <p>ON CHOY RAU MUỐNG</p>	<p><b>\$1.19</b> /LB</p> <p>YOU CHOY SUM CÁI NGỌT</p>	<p><b>\$1.69</b> /LB</p> <p>BITTER MELON TRÁI KHÔ QUẢ</p>	<p><b>79¢</b> /LB</p> <p>LARGE GAI-CHOY CÁI DƯA MƯỜI</p>
<p><b>\$9.99</b> /EA</p> <p>PINKGLOW PINEAPPLE GIFT PACK TRÁI KHÔM RUỘT HỒNG</p>	<p><b>\$2.99</b> /LB</p> <p>FRESH WHITE PERCH CÁ WHITE PERCH</p>	<p><b>\$13.99</b> /LB</p> <p>LIVE DUNGENESS CRAB CUA SÔNG</p>	
<p><b>\$8.99</b> /LB</p> <p>FRESH SALMON STEAK CÁ HOI KHỬA</p>	<p><b>\$3.99</b> /LB</p> <p>FRESH WHITE BASS   CÁ HANH TRẮNG NĂM CHÍ</p>	<p><b>\$6.99</b> /LB</p> <p>FRESH SEA BASS (BRANZINO) CÁ NGÂN TUYẾT</p>	

### MOTHER'S DAY AT 99 RANCH

04/26 - 05/16/2024

CRAFTING MEMORIES, ONE TRIP AT A TIME!

<p>3691389 3691390 560g 620g</p> <p><del>\$16.99</del> <b>11.98</b> /EA</p> <p>EVIRTH CHEESECAKE - COCONUT / COOKIES BÁNH BÔNG LAN PHỞ MAI HIỆU EVIRTH</p>	<p>2000413</p> <p><del>\$19.99</del> <b>12.98</b> /EA+TX</p> <p>ORCHIDS HOA LAN</p>
<p>2077780 27.5oz</p> <p><del>\$52.49</del> <b>38.98</b> /EA</p> <p>ON KEE SUPERIOR ABALONE with MUSHROOM   MÓN ĂN BẢO NGŨ VÀ NẤM HIỆU ON KEE</p>	<p>2049227 11lb</p> <p><del>\$115.79</del> <b>59.98</b> /EA</p> <p>P.O.P AMERICAN GINSENG IN BULK   SÂM HUỆ KY P.O.P</p>
<p>2050009</p> <p><del>\$10.99</del> <b>8.98</b> /EA</p> <p>ELLIAIR VERY HEAVY OVERNIGHT 400 WING   BẢNG VỆ SINH HIỆU ELLIAIR</p>	

### HẢI SẢN

<p>2lb/pk</p> <p><del>\$5.99</del> <b>\$10.99</b> PK</p> <p>16/20 HEADLESS JUMBO WHITE SHRIMP TÔM TRẮNG KHÔNG ĐẦU CỖ 16/20</p>	<p>800g up</p> <p><b>\$2.99</b> /LB</p> <p>TILAPIA W/R CÁ RÔ PHI</p>	<p>1.5lb/pk</p> <p><del>\$10.99</del> <b>\$10.99</b> /PK</p> <p>ALL NATURE SQUID TUBE   MỰC THIÊN NHIÊN KHÔNG ĐẦU KHÔNG DA</p>	<p>15oz/pk</p> <p><del>\$5.99</del> <b>\$5.99</b> /PK</p> <p>GARLIC BUTTER CLAM NGHEU BƠ TỎI</p>
--	--	--	--

### RAU CỦ QUẢ

<p><b>\$2.99</b> /LB</p> <p>BAMBOO SHOOT MĂNG TRE</p>	<p><b>\$1.99</b> /LB</p> <p>PEKING GREEN BEAN (ROMANO BEANS)   ĐẬU ĐAO</p>	<p>3.5lb/pk</p> <p><del>\$5.99</del> <b>\$5.99</b> /PK</p> <p>SWEET EMERALD APPLE TÁO THANH LONG</p>
<p>2lb/pk</p> <p><del>\$9.99</del> <b>\$9.99</b> /PK</p> <p>KYOHU GRAPES NHỎ KY-O-HO</p>	<p>3lb/bag</p> <p><del>\$6.99</del> <b>\$6.99</b> /BAG</p> <p>BABY ORRI MANDARIN QUÝT OR-RI NHỎ</p>	<p>18s/cs</p> <p><del>\$9.99</del> <b>79¢</b> /EA</p> <p>YELLOW MANGO XOÀI THANH CA</p>
<p><b>\$1.99</b> /LB</p> <p>TONG HO CÁI TÀNG Ỏ</p>	<p><b>\$1.69</b> /EA</p> <p>GARLIC TỎI TRONG BỊCH</p>	<p><b>\$1.29</b> /LB</p> <p>YELLOW MELON KOREAN DƯA GANG VÀNG HÀN QUỐC</p>

### THỊT

<p><b>\$1.99</b> /LB</p> <p>DICED PORK FEET MÔNG HEO CẮT KHÚC</p>	<p><b>79¢</b> /LB</p> <p>CHICKEN DRUMSTICK ĐÙI GÀ NHỎ</p>
<p><b>\$7.99</b> /LB</p> <p>BEEF RIB EYE SLICE THỊT BÒ RIB EYE THÁI MÔNG</p>	

# NOW HIRING 招聘

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