

The Viet Nam Post

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 * Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET * Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1782

July 31, 2026



Trang Nguyen
13408 TX-249, Suite A,
Houston, TX 77086
Cell: 281-777-4287
Email: thuytrang11@yahoo.com



CHUYÊN BẢO HIỂM, DỊCH VỤ XÃ HỘI

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

HARRY DAO INSURANCE

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



FARMERS
INSURANCE GROUP
Member of Farmers Group



TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH



- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

VIET HOA
INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn

\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
07.31 - 08.06

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà
Roast Pipa Duck
琵琶烤鸭
\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

多利口味牛奶饮品 \$2.30
提拉米苏 五香蛋糕 2 for \$1.11
"Bingrae" Variety Flavored Milk Drink \$2.30
"Balcon" Tiramisu/ Strawberry Cake 2 for \$1.11
Sữa Trái Cây \$2.30
Bánh Bông Lan \$2.30
"YEOS" Grass Jelly Drink \$1.39
Nước Sương Sáo \$1.39
"NongShim" Ramyun Chef Noodle \$2.12
Mì Đại Hàn \$2.12
"M.Y.San" SkyFlakes Crackers \$2.15
Bánh Quy \$2.15
"Sukina" Asian Udon \$2.45
Mì Udon \$2.45

RAU CỦ QUẢ

新鲜小青菜 \$1.99/lb
新鲜大白菜 \$1.99/lb
Baby Shang Hai \$1.99/lb
Fresh Napa Cabbage \$1.99/lb
Cải Thừa Non \$1.99/lb
Cải Làm Kim Chi \$1.99/lb

THỊT

新鲜猪肉 \$3.99/lb
Fresh Pork Ear \$3.99/lb
Tai Heo \$3.99/lb
新鲜牛肉 \$4.99/lb
Frozen Beef Rib (B.B.Q) \$4.99/lb
Sườn Bò Nướng \$4.99/lb
新鲜比目鱼 \$7.99/lb
Fresh Flounder \$7.99/lb
Cá Bơn \$7.99/lb
新鲜大青蟹 \$3.99/lb
Live Blue Crab \$3.99/lb
Cua Xanh Sống \$3.99/lb

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鲜小青菜 \$1.99/lb
新鲜红菜椒 \$1.89/lb
Fresh Crisp Green Cucumber \$1.99/lb
Fresh Red Bell Pepper \$1.89/lb
Đưa Chuột \$1.99/lb
Ớt Chuông Đỏ \$1.89/lb
新鲜全雞 \$1.759/ea
Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet \$1.759/ea
Gà Đồng Nai \$1.759/ea
新鲜羊肉 \$5.99/lb
Frozen Lamb Shank (Bone in) \$5.99/lb
Bắp Dê Có Xương \$5.99/lb
新鲜牡蛎 \$1.79/lb
Live Oyster (Whole Bag) \$1.79/lb
Hàu Sống \$1.79/lb
新鲜石斑肉 \$10.99/lb
Fresh Grouper Body \$10.99/lb
Cá Bống Mú \$10.99/lb

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

SPECIAL SALE
ĐẶC BIỆT

\$4.99
/ Box - 6 packs

SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay

BOOM SALE!
\$699.99
BOX + FREE GIFT

"GOLDEN NEST"
BIRD NEST - 30TH LIMITED GIFT BOX
燕窝 - 30週年限量禮盒
HỘP QUAY EN SAO

SUN'S Club

Where Savings Start...

Mon - Sat: 8am - 7pm
Sun: 9am - 6pm

Sun1: 8388 W Sam Houston Pkwy S #180, Houston, TX 77072
Sun2: 3645 Cypress Creek Pkwy #100, Houston, TX 77014

HOT POT City

All you can eat! HOT POT buffet
Fresh, Healthy and Fun!

Shabu-Shabu
Mongolian
Chinese Herbal
House Special Spicy
Four Season
Thai Tom Yum

Tel: 832.328.3888
8300 W Sam Houston Pkwy South, Houston - TX 77072
www.HotPotCityHouston.com

A.F. Import & Wholesale Co.

A.F.

Tel: 713.228.7898
Fax: 713.228.7998
2201 Jefferson St.
Houston - TX 77003

Tel: 832.456.8228
Fax: 832.456.8229
8388 W Sam Houston Pkwy S
#100, Houston - TX 77072

MY WHY IS



Them.

**GIÁO DỤC CỦA TÔI
NGÀY HÔM NAY LÀ TƯỞNG
LẠI 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*.



LONE STAR COLLEGE
HOUSTON NORTH

ĐĂNG KÝ ĐƯỢC MỜI!

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

Four Locations Close to Home.

Fairbanks • Fallbrook • Greenspoint • Victory

SẴN SÀNG ĐỂ ÁP DỤNG?

Vui lòng liên lạc để biết thêm thông tin:

[LoneStar.edu/HNAApply](https://lonestar.edu/HNAApply)
 HN-Admissions@LoneStar.edu
 281.260.3500



[LoneStar.edu/HoustonNorth](https://lonestar.edu/HoustonNorth)





Quét mã QR để biết thêm thông tin

Robert H. Bartlett: Cha đẻ của hệ thống hỗ trợ sự sống

Bác sĩ phẫu thuật Robert H. Bartlett đã giúp phát triển một hệ thống hỗ trợ sự sống đảm nhận chức năng tim, phổi của người bệnh khi họ bị bệnh hoặc tai nạn. Cổ máy này có tên là oxy hóa màng ngoài cơ thể (ECMO) và nó đã cứu sống sinh mạng của hàng trăm nghìn người.



Bác sĩ phẫu thuật Robert Hawes Bartlett (1939-2025) là người tạo ra thiết bị oxy hóa màng ngoài cơ thể - thiết bị đã góp phần cứu sống hàng trăm nghìn sinh mạng

Robert Hawes Bartlett sinh ngày 8/5/1939 ở Bệnh viện Đại học Michigan ở Ann Arbor – sau này ông dành phần lớn sự nghiệp của mình ở đây. Lúc Robert ra đời, cha ông đang làm nội trú phẫu thuật tại Đại học Michigan. Nổi nghiệp cha, ông tốt nghiệp khoa y ở đại học này vào năm 1963, rồi quay lại đây làm phẫu thuật và thực hiện nghiên cứu vào năm 1980.

Trong những năm 1960-1970, phương pháp phổ biến được dùng khi phẫu thuật tim là cho bệnh nhân nằm trong máy tim-phổi. Song thời gian sử dụng thiết bị này chỉ có thể kéo dài khoảng một tiếng, bởi vì nếu kéo dài thời gian dùng thiết bị này vận chuyển oxy vào máu thì các tế bào máu sẽ chịu tổn hại.

Thời gian giới hạn là trở ngại cho những ca bệnh nặng cần thời gian phẫu thuật lâu hơn. Và ý tưởng cho một chiếc máy cải tiến mạnh nha xuất hiện vào năm 1965, khi bác sĩ Bartlett học nội trú phẫu thuật với bác sĩ phẫu thuật tim mạch nhi hàng đầu Robert Gross tại Bệnh viện Trẻ em Boston.

Bác sĩ Bartlett đề xuất rằng một thiết bị tạo oxy – một lá phổi nhân tạo thẩm khí thêm oxy vào máu đồng thời loại bỏ khí carbonic – có thể đảm nhận việc tuần hoàn máu bên ngoài cơ thể trong nhiều ngày, và nhờ thế bác sĩ có thể dùng nó để điều trị chứng suy tim, phổi.

Ý tưởng mới mẻ nhanh chóng nhận được sự ủng hộ từ bác sĩ Gross, ông đã khuyến khích chàng thanh niên trẻ Bartlett tìm cách tạo ra thiết bị này. Và dự án ấy trở thành sự nghiệp cả đời của bác sĩ Bartlett, mặc dù ban đầu ông gặp phải nhiều trở ngại.

Thiết bị ECMO bao gồm một vòng mạch bên ngoài tạo thành từ các ống, một máy bơm có chức năng như quả tim, và một lớp màng làm lá phổi nhân tạo. Thiết bị này liên tục bơm máu ra khỏi cơ thể, thêm oxy, loại bỏ carbonic, làm ấm dòng máu và rồi vận chuyển lại cơ thể.

Việc điều trị bằng ECMO có thể kéo dài trong nhiều ngày, nhiều tuần hoặc thậm chí lâu hơn, cho phép quả tim và lá phổi được nghỉ đồng thời hồi phục khỏi các chấn thương như hội chứng suy hô hấp cấp tính, cục máu đông, đau tim hoặc tổn thương do tai nạn giao thông. Nó cũng được dùng cho những bệnh nhân đang chờ ghép tim hoặc phổi, và ECMO ngày càng được sử dụng nhiều trong những trường hợp khẩn cấp cho người bị ngưng tim.

“Về cốt lõi, thiết bị này giữ cho bộ não sống cho tới khi bạn chữa khỏi cho cơ thể”, phó giáo sư về y học khẩn cấp Helen Ouyang tại Đại học Columbia trả lời trong một cuộc phỏng vấn. “Ông ấy thực sự cải tiến lĩnh vực này, không bao giờ dừng tin tưởng vào nó và tiếp tục thúc đẩy những giới hạn về ứng dụng của cỗ máy”.

Năm 1971, bệnh nhân người lớn đầu tiên đã thành công qua khỏi khi điều trị bằng ECMO. Tuy nhiên, một nghiên cứu lâm sàng ban đầu được thiết kế kỳ quặc, có sự tham gia của nhiều trung tâm y tế, dựa vào nhiều quy trình khác nhau, trong một số trường hợp còn liên quan tới nhân viên y tế thiếu kinh nghiệm sử dụng phương pháp điều trị ECMO, đã đi đến kết luận rằng điều trị bằng ECMO không thành công cứu sống bệnh nhân hơn phương pháp chăm sóc truyền thống.

“Điều đó khiến ECMO không được dùng để chữa trị cho bệnh nhân người lớn trong 30 năm tiếp theo”, bác sĩ Bartlett trả lời tạp chí Times.

Phương pháp điều trị này hiệu quả hơn ở trẻ sơ sinh chưa phát triển hoàn toàn hoặc bị tổn thương tim hoặc phổi. Năm 1975, trong thời gian ở Đại học California, Irvine, bác sĩ Bartlett cùng nhóm phẫu thuật đã thành công sử dụng phương pháp ECMO lần đầu tiên cho trẻ sơ sinh bị suy phổi do mắc hội chứng hít phân su và bị người mẹ bỏ lại bệnh viện.

Đứa trẻ này được các điều dưỡng đặt tên là Esperanza (có nghĩa là Hy vọng trong tiếng Tây Ban Nha). Sau sáu ngày sử dụng máy, em đã hồi phục hoàn toàn và khỏe mạnh trưởng thành. Nhiều năm sau, Esperanza vẫn duy trì liên lạc với bác sĩ Barlett, cùng ông tham gia các hội nghị và ngồi xem các trận bóng đá của Đại học Michigan – hoạt động yêu thích của ông.

Nhờ ECMO, tỷ lệ tử vong lên đến 80% của trẻ sơ sinh bị hô hấp khó khăn đã biến thành 80% tỷ lệ sống sót.

“Nếu bác sĩ Bartlett không ở đó vào ngày tôi sinh ra, thì tôi sẽ không ở đây ngày hôm nay”, Esperanza Pineda, lúc này đã 50 tuổi, trả lời trong một cuộc phỏng vấn.

Sau khi được sử dụng ngày càng nhiều ở trẻ sơ sinh, trẻ em và người trưởng thành trong những năm 1990 và 2000, cứu mạng người trong trận bùng phát dịch cúm heo H1N1 vào năm 2009, ECMO trở nên nổi tiếng hơn và lại được ghi nhận tâm can trọng khi đại dịch Covid-19 nổ ra vào năm 2020. Theo danh sách chính thức của Tổ chức Hỗ trợ sự sống ngoài cơ thể mà bác sĩ Bartlett thành lập, hơn 16.300 bệnh nhân Covid bị suy hô hấp nghiêm trọng phải nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt (ICU), và tới hơn một nửa số bệnh nhân đã qua khỏi.

Một danh sách chính thức các ca ECMO quốc tế cho thấy tổng cộng hơn 261.000 bệnh nhân ốm nặng (gồm trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn) trên toàn thế giới đã được điều trị bằng phương pháp này, gần 800 cơ sở y tế ở 66 quốc gia áp dụng ECMO; khoảng 54% bệnh nhân điều trị bằng ECMO sống sót ra viện, hơn 100.000 sinh mạng đã được cứu sống.

Trong hơn 50 năm, bác sĩ Bartlett cùng đội ngũ của mình đã giành được tài trợ từ Viện Y tế Quốc gia Mỹ để hỗ trợ nghiên cứu về chăm sóc ECMO và các công nghệ hỗ trợ sự sống tiên tiến. Ông đã công bố gần 600 bài báo trong suốt sự nghiệp của mình, là nhà phát minh của vô số sáng chế (bằng sáng chế mới nhất được cấp vào đầu năm nay).

Ông đã lãnh đạo nhóm phát triển phòng thí nghiệm Hỗ trợ Sự sống Ngoài cơ thể của Đại học Michigan. Phòng thí nghiệm này vẫn tiếp tục thực hiện công trình của bác sĩ Bartlett về phát triển các thiết bị cứu mạng, bao gồm lá phổi nhân tạo đeo được và nhau thai nhân tạo; giảm nguy cơ đông máu và viêm khi sử dụng ECMO, và kéo dài “độ tươi” của cơ quan trước khi cấy ghép.

Khi việc sử dụng ECMO được mở rộng, bác sĩ Bartlett giúp thành lập Tổ chức Hỗ trợ Sự sống Ngoài cơ thể để cung cấp hỗ trợ cho các bác sĩ sử dụng thiết bị này thông qua việc giáo dục thường xuyên, hướng dẫn, nghiên cứu gốc, các bài báo xuất bản và danh sách toàn diện về dữ liệu của bệnh nhân ECMO.

Với những cống hiến lớn cho ngành y, bác sĩ Bartlett nhận được vô số giải thưởng và danh hiệu, trong đó bao gồm đề cử vào Viện Y học Quốc gia vào năm 2003, bầu làm thành viên của Hội Phẫu thuật viên Mỹ, ông còn được vinh danh là Viện sĩ Viện Hàn lâm Sáng tạo Quốc gia Hoa Kỳ vào năm 2024 – danh hiệu chuyên môn cao quý nhất chỉ trao cho các nhà phát minh.

Ngay cả trong những tháng ngày miệt mài nghiên cứu, bác sĩ Bartlett vẫn không ngừng yêu âm nhạc bằng cách chơi kèn euphonium và double bass với tư cách thành viên dàn nhạc Life Sciences của Đại học Michigan và ban nhạc Ann Arbor Civic.

Về đời sống gia đình, bác sĩ Bartlett có vợ là Wanda Bartlett, người mà ông kết hôn vào năm 1960; 2 con trai, Karl và Keith; và 4 đứa cháu. Ngày 20/10/2025, Robert H. Bartlett, người cha đẻ của ECMO, đã qua đời tại nhà riêng ở Ann Arbor, Michigan, sau một thời gian dài lâm bệnh, hưởng thọ 86 tuổi. ■

Bryan Johnson đã chi hàng chục triệu đô la để cố gắng “bất tử”, nhưng lại được chẩn đoán mắc một căn bệnh nan y

Dù chi hàng triệu đô la mỗi năm cho đội ngũ bác sĩ riêng và áp dụng những phương pháp biohacking dị biệt nhất để tìm kiếm sự trường thọ, triệu phú công nghệ Bryan Johnson vừa phải nhận gáo nước lạnh khi bị chẩn đoán mắc một căn bệnh nan y chưa có thuốc chữa.



Bryan Johnson nổi tiếng với lối sống kỷ luật, chế độ ăn nghiêm ngặt và khoản tiền 2 triệu USD/năm để đầu tư cho sức khỏe

Hành trình tìm kiếm tuổi trẻ vĩnh cửu của nhà đầu tư công nghệ nổi tiếng Bryan Johnson vừa vấp phải một rào cản chí mạng. Mới đây, người đàn ông 48 tuổi này đã bất ngờ tiết lộ trên mạng xã hội X về việc mình bị chẩn đoán mắc chứng viêm dạ dày tự miễn (AIG).

Đây là một hội chứng nguy hiểm khi các kháng thể trong hệ miễn dịch bắt đầu gây rối loạn, quay sang tấn công các tế bào lành lặn và khiến dạ dày rơi vào tình trạng tự hủy hoại. Bryan Johnson, triệu phú công nghệ nổi tiếng với lối sống biohacking để tìm kiếm sự trường thọ, vừa bị chẩn đoán mắc bệnh viêm dạ dày tự miễn (AIG) - một căn bệnh nan y khiến hệ miễn dịch tự tấn công tế bào dạ dày và có nguy cơ dẫn đến ung thư.

Thông tin này lập tức gây chấn động giới công nghệ và cộng đồng những người theo đuổi lối sống biohacking (hack sinh học). Từ lâu, Johnson đã nổi tiếng thế giới khi chi ra hàng triệu đô la mỗi năm để duy trì một đội ngũ y tế cá nhân hùng hậu. Các bác sĩ của anh có nhiệm vụ theo dõi sát sao từng chỉ số sinh học nhỏ nhất, đồng thời thực hiện các liệu pháp can thiệp cực đoan như thay máu với con trai hay né tránh ánh nắng mặt trời tuyệt đối.

Do đó, việc một căn bệnh tự miễn nghiêm trọng có nguy cơ dẫn đến ung thư này bị bỏ sót trong thời gian dài đã dấy lên nhiều hoài nghi về hiệu quả của các phương pháp đắt đỏ mà vị triệu phú này đang áp dụng.

Theo lời kể của Johnson, chuông báo động chỉ thực sự vang lên khi các bác sĩ phát hiện anh bị thiếu sắt mãn tính, dù các chỉ số khác không cho thấy dấu hiệu thiếu máu thông thường. Sau khi thực hiện một loạt các xét nghiệm chuyên sâu bao gồm nội soi đại tràng, nội soi dạ dày và sinh thiết, đội ngũ y tế mới xác định anh đang ở giai đoạn đầu của bệnh viêm dạ dày tự miễn, khi các tổn thương teo nhẹ mới chỉ giới hạn ở lớp niêm mạc dạ dày.

Dù chi hàng triệu đô la mỗi năm cho đội ngũ y tế riêng và thực hiện nhiều phương pháp can thiệp dị biệt, căn bệnh này của Johnson vẫn bị bỏ sót trong một thời gian dài và chỉ được phát hiện ở giai đoạn đầu khi niêm mạc dạ dày bắt đầu teo nhẹ.

Nhìn nhận về nguyên nhân, Johnson đổ lỗi cho những thói quen tai hại từ thời trẻ. Anh cho biết bản thân từng ăn quá nhiều đường khi còn nhỏ, gặp áp lực tâm lý cực độ ở tuổi đôi mươi dẫn đến tăng cân mất kiểm soát và từng bị suy giáp từ năm 21 tuổi. Triệu phú công nghệ cho rằng mầm mống bệnh đã âm thầm phát triển trong cơ thể suốt hai thập kỷ qua.

Đáng nói hơn, tiền lượng dành cho căn bệnh này theo y học hiện đại là vô cùng ảm đạm. Chính Johnson cũng phải thừa nhận rằng các phác đồ y tế chuẩn hiện nay đều chấp nhận đầu hàng trước viêm dạ dày tự miễn. Các bác sĩ chỉ có thể cố gắng quản lý và giảm nhẹ các triệu chứng, bất kể những tác động của bệnh có thể tới tệ hoặc đe dọa đến tính mạng của bệnh nhân ra sao.

Dấu hiệu cảnh báo đầu tiên là tình trạng thiếu sắt mãn tính dù không thiếu máu, buộc Johnson phải thực hiện nội soi đại tràng, nội soi dạ dày và sinh thiết để đưa ra kết luận cuối cùng. Bất chấp thực tế nghiệt ngã, Johnson vẫn thể hiện tinh thần lạc quan cực đoan đặc trưng của mình. Anh tuyên bố sẽ không bỏ cuộc và quyết tâm tìm cách "hack" sinh học để tự chữa khỏi căn bệnh nan y này, đồng thời hứa sẽ chia sẻ toàn bộ quá trình lên mạng xã hội.

Đối mặt với những lời chỉ trích cho rằng lối sống kiêng khem và dị biệt chính là thủ phạm tàn phá cơ thể, vị triệu phú này thẳng thắn lên tiếng bảo vệ quy trình của mình. Anh khẳng định nếu không nhờ có các biện pháp chăm sóc sức khỏe nghiêm ngặt trong vài năm trở lại đây, tình trạng bệnh tật của anh chắc chắn đã tồi tệ hơn rất nhiều.

Đối với Johnson, các vấn đề sức khỏe có thể ập đến với bất kỳ ai, và việc đối đầu với căn bệnh này chỉ là một chương thử nghiệm tiếp theo trong sứ mệnh trường thọ của anh. ■

Có thể phát hiện dấu hiệu sớm nguy cơ sa sút trí tuệ qua lời nói

Một nghiên cứu mới từ Canada cho thấy những thay đổi nhỏ trong cách nói chuyện, như thường xuyên sử dụng các từ đệm "ừ", "à", ngập ngừng hoặc khó tìm từ có thể phản ánh sớm sự suy giảm chức năng nhận thức ở người lớn tuổi.

Nghiên cứu mới cho thấy thường xuyên dùng từ đệm như "ừ", "à" có thể liên quan nguy cơ suy giảm nhận thức. Tuy nhiên, đây chỉ là dấu hiệu liên quan, không phải tiêu chí chẩn đoán sa sút trí tuệ.

Từ lâu, các từ đệm như "ừ", "à" thường được xem là biểu hiện của sự thiếu tự tin hoặc thiếu lưu loát khi giao tiếp. Tuy nhiên, nghiên cứu mới của các nhà khoa học Canada cho thấy những đặc điểm này có thể mang nhiều thông tin hơn về sức khỏe não bộ. Nghiên cứu do Quỹ Baycrest phối hợp với Đại học York và Đại học Toronto thực hiện trên 76 người từ 65 đến 75 tuổi. Tất cả người tham gia đều được đánh giá là khỏe mạnh về thần kinh và có thị lực bình thường, hoặc đã được điều chỉnh về mức bình thường.

Trong nghiên cứu, người tham gia được yêu cầu mô tả chi tiết một bức tranh bằng lời nói, đồng thời thực hiện các bài kiểm tra đánh giá chức năng điều hành của não, nhóm kỹ năng giúp con người lập kế hoạch, tập trung, ghi nhớ và kiểm soát hành vi.

Các nhà nghiên cứu sử dụng trí tuệ nhân tạo (AI) để phân tích hàng trăm đặc điểm rất nhỏ trong lời nói nhằm tìm mối liên hệ giữa cách giao tiếp và khả năng nhận thức. Kết quả cho thấy những người nói nhanh, lưu loát và ít ngập ngừng thường đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra chức năng nhận thức.

Ngược lại, AI ghi nhận một số đặc điểm xuất hiện nhiều hơn ở những người có chức năng điều hành kém hơn, gồm: thường xuyên ngập ngừng hoặc dừng giữa câu; sử dụng nhiều từ đệm như "ừ", "à"; gặp khó khăn khi tìm từ để diễn đạt; nhịp điệu và tốc độ nói thay đổi bất thường. Theo nhóm nghiên cứu, các đặc điểm này phản ánh khả năng kiểm soát nhận thức, bao gồm sự tập trung, khả năng chuyển đổi giữa các nhiệm vụ, kiểm soát phản ứng và trí nhớ làm việc.

Tiến sĩ Jed Meltzer, nhà khoa học cấp cao của Quỹ Baycrest và là tác giả chính của nghiên cứu, cho biết thời gian và nhịp điệu lời nói không chỉ phản ánh phong cách giao tiếp mà còn có thể là chỉ số nhạy cảm về sức khỏe não bộ. Các nhà khoa học cho biết sa sút trí tuệ thường chỉ được phát hiện khi bệnh đã tiến triển. Vì vậy, việc phân tích lời nói bằng AI có thể trở thành một công cụ hỗ trợ sàng lọc sớm, giúp nhận diện những người có nguy cơ suy giảm nhận thức trước khi xuất hiện các triệu chứng rõ ràng.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu cũng lưu ý rằng việc thường xuyên nói "ừ", "à" hoặc đôi lúc quên từ không đồng nghĩa với việc một người mắc hoặc sẽ mắc sa sút trí tuệ. Những đặc điểm này chỉ cho thấy mối liên quan với chức năng nhận thức và cần được đánh giá kết hợp với các xét nghiệm, thăm khám chuyên môn.

Các chuyên gia kỳ vọng trong tương lai, công nghệ phân tích giọng nói bằng trí tuệ nhân tạo có thể hỗ trợ bác sĩ phát hiện sớm nguy cơ sa sút trí tuệ, từ đó giúp người bệnh được theo dõi và can thiệp kịp thời. ■

Điều gì xảy ra với tiêu hóa khi uống trà xanh thường xuyên?

Trà xanh có thể hỗ trợ tiêu hóa, giúp nhu động ruột đều đặn và giảm viêm, chất chống oxy hóa catechin góp phần cân bằng hệ vi sinh đường ruột.

Thúc đẩy hoạt động của đường ruột

Trà xanh có hàm lượng caffeine cao. Chất này có thể kích thích hệ tiêu hóa và thúc đẩy nhu động ruột. Uống trà xanh giúp tăng cường lưu lượng nước trong cơ thể, ngăn ngừa tình trạng mất nước - nguyên nhân phổ biến gây táo bón, hỗ trợ đi đại tiện dễ dàng hơn. Các hợp chất như L-theanine trong trà xanh có thể làm giảm mức độ căng thẳng, trong khi đó căng thẳng có thể dẫn đến rối loạn tiêu hóa.

Giảm viêm đường tiêu hóa

Trà xanh có thể giúp giảm viêm dạ dày, ruột. Hợp chất catechin trong trà xanh có tác dụng chống viêm đường tiêu hóa. Theo WebMD, các hợp chất này góp phần giảm viêm cho người mắc bệnh viêm loét đại tràng và bệnh Crohn, hai loại bệnh viêm ruột phổ biến.

Giảm quá trình tiêu hóa tinh bột

Một số thực phẩm giàu tinh bột như ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, rau củ tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, những loại tinh bột khác như bánh mì trắng, bánh quy và khoai tây chiên lại chứa ít chất dinh dưỡng và chất xơ, có thể làm tăng đột biến lượng đường trong máu.

Trà xanh hỗ trợ ngăn chặn quá trình tiêu hóa tinh bột (cơ thể phân giải tinh bột thành đường và sử dụng làm năng lượng) bằng cách ức chế hoạt động của các enzyme phân giải. Nhờ đó, lượng đường (glucose) được giải phóng từ thức ăn đi vào máu chậm hơn, không tác động tiêu cực đến đường ruột.

Thay đổi hệ vi sinh vật đường ruột

Theo Health, uống trà xanh có thể thay đổi tích cực hệ vi sinh vật đường ruột. Đây là tập hợp các vi sinh vật (như vi khuẩn) sống trong ruột, có tác động trực tiếp đến sức khỏe. Cụ thể, các chất chống oxy hóa trong trà xanh kích thích sự phát triển của một số vi sinh vật, đồng thời ngăn chặn sự phát triển của hại khuẩn.

Giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng

Trà xanh cũng có thể hỗ trợ giảm nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng, loại ung thư bắt đầu từ ruột già. Cụ thể, polyphenol trong trà xanh (các hợp chất chống oxy hóa có trong thực vật) có hoạt tính chống ung thư đại trực tràng.

Polyphenol có thể trung hòa các gốc tự do sinh ra trong quá trình tiêu hóa, thúc đẩy giảm viêm nhiễm mạn tính tại niêm mạc đại tràng, vốn là yếu tố phát triển polyp.

Một số nghiên cứu cho thấy hoạt chất EGCG trong trà xanh có khả năng ức chế hình thành mạch máu mới nuôi khối u, nhờ đó góp phần hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư. ■

Bài tập giúp tăng sức mạnh đôi chân và cải thiện khả năng đi bộ

Các bài tập đơn giản như đứng lên ngồi xuống, bước lên bậc... giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, cải thiện khả năng vận động và giảm nguy cơ té ngã.

Đứng lên ngồi xuống

Bài tập đứng lên ngồi xuống từ ghế giúp tăng cường cơ đùi trước, cơ mông, cơ gân khoeo và cơ bụng, từ đó, cải thiện sức mạnh khi đi bộ. Động tác này mô phỏng chuyển động đứng lên trong sinh hoạt hàng ngày, giúp đôi chân tạo lực tốt hơn và giữ cơ thể ổn định.

Ngồi ở mép trước của một chiếc ghế chắc chắn, 2 chân đặt trên sàn, rộng bằng hông. Siết cơ bụng, hơi nghiêng người về phía trước. Dùng lực từ bàn chân để đứng dậy. Từ từ đẩy hông ra sau và hạ người ngồi xuống ghế. Chạm nhẹ vào ghế rồi đứng lên tiếp.

Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 10 - 15 lần, nghỉ 45 - 60 giây giữa các hiệp.



Bước lên bậc

Bài tập này giúp tăng sức mạnh cơ đùi, cơ mông, cơ gân khoeo, cơ bắp chân và cơ bụng, đồng thời, mô phỏng động tác leo cầu thang hoặc đi lên dốc.

Đứng trước một bậc thềm hoặc bậc cầu thang thấp, chắc chắn. Đặt toàn bộ bàn chân phải lên bậc. Siết cơ bụng, giữ ngực thẳng. Dùng lực từ chân phải để bước lên. Từ từ bước xuống vị trí ban đầu. Hoàn thành số lần quy định rồi đổi chân.

Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 8 - 10 lần mỗi bên, nghỉ 45 - 60 giây giữa các hiệp.

Nâng gót chân khi đứng

Bài tập giúp tăng sức mạnh cơ bắp chân và mắt cá chân, hỗ trợ lực đẩy khi đi bộ, leo cầu thang và giữ thẳng lưng trên địa hình không bằng phẳng.

Đứng gần tường hoặc mặt bàn để giữ thẳng bằng. 2 chân rộng bằng hông. Nhón gót chân lên cao, dồn trọng lượng lên mũi bàn chân. Giữ 1 giây ở vị trí cao nhất. Từ từ hạ gót chân xuống. Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 12 - 15 lần, nghỉ 30 - 45 giây giữa các hiệp.

Đi bộ ngang

Đi bộ ngang với dây kháng lực giúp tăng cường cơ hông, cơ mông, cơ đùi và cơ bụng, cải thiện khả năng giữ thăng bằng và sự ổn định khi đi bộ. Đeo dây kháng lực nhẹ phía trên đầu gối hoặc quanh mắt cá chân. Đứng thẳng, 2 chân rộng bằng hông. Hơi chùng gối và siết cơ bụng. Bước một chân sang ngang. Đưa chân còn lại theo sau, giữ dây luôn căng. Thực hiện đủ số bước rồi đổi hướng. Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 8 - 12 bước mỗi hướng, nghỉ 30 - 45 giây giữa các hiệp. ■

Trứng lòng đào bổ dưỡng hơn nấu chín kỹ?

Nhiều người cho rằng trứng càng nấu chín kỹ càng mất nhiều dinh dưỡng, song chuyên gia khẳng định đây hoàn toàn là một lầm tưởng.

Chia sẻ trên trang cá nhân "Chuyên gia dinh dưỡng Nghi Phương - Trò chuyện sức khỏe", chuyên gia dinh dưỡng Thái Nghi Phương (Đài Loan) cho biết, trên thực tế, protein, chất béo, vitamin và khoáng chất trong trứng không bị mất đi số lượng lớn dưới nhiệt độ nấu thông thường. Một số chất dinh dưỡng sau khi được làm nóng thậm chí còn trở nên dễ hấp thụ hơn đối với cơ thể người.

Ví dụ chất avidin có trong lòng trắng trứng sẽ bị mất hoạt tính khi gặp nhiệt độ cao, từ đó giúp biotin (Vitamin B7) dễ dàng được cơ thể hấp thụ hơn.

Chuyên gia Nghi Phương giải thích thêm, sở dĩ trứng nấu chín có tỷ lệ tiêu hóa cao hơn là do quá trình biến tính của protein dưới tác động của nhiệt, giúp thúc đẩy quá trình thủy phân của các enzyme tiêu hóa. Việc làm nóng cũng khiến các chất ức chế trypsin trong trứng mất hoạt tính, giúp protein được phân giải tốt hơn.

Sự khác biệt về hiệu suất hấp thụ giữa hai cách ăn này là vô cùng lớn. Trong khi cơ thể chúng ta chỉ có thể tiêu hóa và hấp thụ khoảng 50-60% lượng protein từ trứng sống, thì con số này ở trứng nấu chín lại lên tới trên 90%.

Điều này đồng nghĩa với việc, trứng sau khi được làm nóng vừa đủ thực chất lại giúp cơ thể con người dễ dàng tiêu hóa và tận dụng nguồn protein hơn.

Chuyên gia Nghi Phương phân tích sâu hơn, trứng lòng đào không chỉ không có giá trị dinh dưỡng cao hơn như lời đồn, mà nếu quy trình chế biến hoặc bảo quản không nghiêm ngặt, chúng còn tiềm ẩn nguy cơ nhiễm khuẩn Salmonella cao. Các nhóm cần đặc biệt cẩn trọng khi ăn loại trứng này bao gồm phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ, người cao tuổi và người có hệ miễn dịch kém.

Nữ chuyên gia khuyến nghị, người tiêu dùng nên chọn mua trứng có nguồn gốc rõ ràng, được quản lý vệ sinh tốt và cần ăn ngay sau khi chế biến.

Kết luận lại, chuyên gia Thái Nghi Phương nhấn mạnh rằng trứng sống hay trứng lòng đào thực chất không bổ hơn trứng chín, ngược lại protein trong trứng chín lại dễ hấp thụ hơn rất nhiều. Khi ăn trứng, bạn hoàn toàn có thể chọn độ chín theo sở thích cá nhân, nhưng hãy luôn nằm lòng nguyên tắc phải đặc biệt chú ý an toàn thực phẩm đối với trứng lòng đào, ăn ngay sau khi nấu và tránh để nhiễm khuẩn. ■

Nam giới tuổi thọ ngắn thường có "3 nhanh, 2 nhỏ, 1 lớn" trên cơ thể

Chúng ta đều mong được khỏe mạnh, sống thọ nhưng dù cùng sinh ra bởi cùng bố mẹ, sống trong cùng một môi trường thì tuổi thọ ở mỗi người vẫn sẽ khác biệt. Bên cạnh kết quả chẩn đoán sức khỏe, có một số đặc điểm dễ nhận biết cũng có thể hé lộ tuổi thọ. Nếu nam giới có "3 nhanh, 2 nhỏ, 1 lớn" này thì thường đoản thọ:

"3 nhanh" tưởng không liên quan nhưng không tốt cho tuổi thọ

1. Ăn quá nhanh

Nhiều nam giới có thói quen ăn quá nhanh và nghĩ rằng đây là cách tiết kiệm thời gian, đặc điểm giới tính. Thế nhưng đây lại là thói quen có hại cho sức khỏe, về lâu dài sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới tuổi thọ.

Ăn quá nhanh sẽ gây áp lực nặng nề lên đường tiêu hóa. Lúc này, các cơ quan tiêu hóa như dạ dày sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Các bệnh lý về dạ dày cũng có thể xuất hiện nếu ta đặt áp lực lên chúng quá lâu. Hơn nữa, nếu chúng ta ăn quá nhanh, não sẽ không gửi tín hiệu báo rằng bạn đã no. Từ đó, bạn vẫn thoải mái nạp thêm thức ăn vào cơ thể và có nguy cơ tăng cân, thậm chí là béo phì. Những vấn đề này đều ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe cũng như khả năng sống thọ của bạn.

2. Nhịp tim nhanh

Một số nghiên cứu đã phát hiện ra rằng nhịp tim và tuổi thọ có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Nhịp tim của người trưởng thành là từ 60 - 100 nhịp mỗi phút. Tuy nhiên, so với người có tim đập 60 nhịp/phút, người có chỉ số 70 - 80 nhịp/phút bị rút ngắn 3 năm tuổi thọ. Tương tự, tim đập 80-90 nhịp/phút, tuổi thọ rút ngắn 5 năm; 90-100 nhịp/phút, tuổi thọ rút ngắn 8 năm; trên 100 nhịp/phút, tuổi thọ rút ngắn 13 năm.

Nhưng nhịp tim quá chậm cũng không tốt cho sức khỏe. Nếu chỉ số dưới 50 nhịp/phút, tim sẽ không bơm kịp máu cung cấp cho các cơ quan, dễ gây rối loạn chức năng. Những hành vi phổ biến dẫn đến nhịp tim nhanh bao gồm: hút thuốc, uống rượu, hoạt động thể chất nặng, hưng phấn... Lưu ý, khi bạn bị bệnh, sốt, thiếu máu, sốc, thiếu máu cơ tim, suy tim sung huyết... cũng có thể gây ra nhịp tim nhanh.

3. Thức dậy quá nhanh

Trên thực tế, nhiều người cho rằng thức dậy ngay khi chuông báo thức reo và bật dậy khỏi giường là thói quen tốt, sống có nề nếp. Tuy nhiên, các chuyên gia sức khỏe thì lại khuyến cáo rằng không nên bật dậy quá nhanh

vào buổi sáng.

Trong khi ngủ, huyết áp thường thấp và có xu hướng tăng nhanh khi mới thức dậy. Do đó, nếu vừa mở mắt ra là ngồi bật dậy có thể gây ra hiện tượng huyết áp tăng đột ngột, khiến các huyết quản căng mạnh, thậm chí là nứt vỡ, hoặc không cung cấp đủ máu cho não bộ hoạt động, gây chóng mặt, khó chịu. Tốt nhất hãy thức dậy từ từ, nằm 3 - 5 phút trên giường, có thể giãn cơ nhẹ nhàng rồi mới ra khỏi giường, nhất là vào mùa đông.

Nam giới tuổi thọ ngắn thường có "2 nhỏ"

2 thứ này càng nhỏ thì khả năng sống thọ của bạn càng thấp đi:

1. Dung tích phổi nhỏ

Dung tích phổi là thể khí (O2) trong phổi khi hít vào hết sức. Với những người có phổi khỏe mạnh và dung tích phổi lớn thì việc hít thở trở nên dễ dàng hơn, tuổi thọ cũng có thể dài hơn. Tất cả các cơ quan, mô và tế bào của cơ thể đều cần oxy để thực hiện tốt công việc của mình. Dung tích phổi của nữ thường nhỏ hơn nam giới và nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng nam giới có dung tích phổi nhỏ thường ít sống thọ hơn người phổi lớn.

Về cách kiểm tra dung tích phổi, ngoài dùng máy móc chuyên dụng thì bạn có thể tự kiểm tra qua hơi thở. Ví dụ như đặt nền hoặc đèn dầu đang thấp sáng ngang tầm thoi của miệng và cách khoảng 20 cm. Hít sâu hết sức và thổi nến. Bài kiểm tra này đánh giá chức năng phổi qua thể tích thở ra tối đa trong giây đầu tiên. Nếu có thể thổi tắt ngọn lửa chỉ bằng một lần thổi mạnh đồng nghĩa sức khỏe phổi và hô hấp tạm ổn.

2. Lực nắm bàn tay nhỏ

Các nghiên cứu cho thấy lực nắm của bàn tay cũng là một thước đo sức khỏe quan trọng cần quan tâm. Vì vậy nó cũng tác động rất lớn tới tuổi thọ, nhất là với phái mạnh. Lực cầm nắm của nam giới khỏe mạnh trung bình dao động từ khoảng 30 - 38kg.

Lực nắm bàn tay giảm 5kg có liên quan đến tăng 17% nguy cơ tử vong do đau tim hoặc đột quỵ trong vòng 4 năm. Người có tỷ lệ cơ nhiều hơn được phát hiện là có khả năng cầm nắm mạnh hơn, đồng thời cũng thường xuyên tập thể dục và có sức khỏe tổng thể tốt hơn.

Bên cạnh đó, lực nắm bàn tay còn có mối tương quan với sức khỏe tâm thần, nhất là bệnh trầm cảm. Nghiên cứu mới nhất về vấn đề này của Ấn Độ còn cho thấy những người có lực nắm bàn tay nhỏ có tốc độ lão hóa ADN nhanh hơn.

"1 lớn" thường thấy ở nam giới "đoản thọ"

Đó chính là vòng eo! Trên thực tế, kích thước vòng eo tác động rất lớn tới sức khỏe và tuổi thọ ở mọi giới tính. Ngay cả khi bạn không thừa cân hoặc không quá béo nhưng vòng eo quá khổ thì cũng sẽ khó mà lão hóa chậm và sống thọ được. Tuy nhiên, phải lưu ý rằng có nhiều lý do khiến vòng eo nữ giới dễ tích mỡ hơn nam giới, đặc biệt là bụng dưới. Ngược lại, nam giới có vòng eo quá khổ cũng nguy hiểm hơn nữ giới.

Một nghiên cứu của Mỹ cho thấy, người có vòng eo trên 89cm có nguy cơ tử vong cao hơn 79% so với những người có số đo eo dưới 71cm. Người có vòng eo lớn tăng nguy cơ tử vong sớm do bệnh tim, hô hấp và ung thư, gan nhiễm mỡ, rối loạn chuyển hóa... hơn những người bụng nhỏ. Các chuyên gia cho rằng, số đo vòng eo không nên vượt quá 80cm. Nếu eo dày, tích tụ nhiều mỡ thừa, bạn nên điều chỉnh ăn uống và tập luyện để kéo dài tuổi thọ của mình. ■

Thói quen giúp người axit uric cao bảo vệ thận

Axit uric cao không chỉ làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout mà còn có thể gây tổn thương thận nếu không được kiểm soát kịp thời.

Theo các chuyên gia, việc chủ động điều chỉnh chế độ ăn uống và lối sống là giải pháp quan trọng giúp ngăn ngừa biến chứng này.

Theo GS. Tu Xiaowen, Giám đốc Khoa Thận, Trung tâm Y tế Đặc biệt Quân đội Tền lửa (Trung Quốc), chia sẻ trên Xinhua, nhiều người chỉ quan tâm đến nguy cơ gout khi phát hiện axit uric tăng cao mà bỏ qua tác động của tình trạng này đối với thận. Trong thời gian dài, axit uric tăng cao có thể làm tổn thương chức năng thận, khiến việc điều trị trở nên khó khăn hơn và làm tăng nguy cơ tiến triển thành bệnh thận mạn.

Để phòng ngừa bệnh thận do tăng axit uric, GS. Tu Xiaowen cho rằng cần kiểm soát đồng thời các yếu tố nguy cơ thường đi kèm, đặc biệt là tăng huyết áp và béo phì. Theo chuyên gia, người tăng huyết áp cần hạn chế lượng muối trong khẩu phần ăn. Trong khi lượng muối trung bình người dân Trung Quốc tiêu thụ mỗi ngày khoảng 12-13 g, những người vừa tăng huyết áp vừa tăng axit uric nên giảm xuống còn khoảng 6 g muối/ngày để hỗ trợ kiểm soát bệnh.

Đối với người thừa cân hoặc béo phì, việc kiểm soát cân nặng thông qua chế độ ăn hợp lý là yếu tố quan trọng giúp giảm nồng độ axit uric. Bên cạnh đó, những người có thói quen hút thuốc lá hoặc uống rượu bia nên chủ động từ bỏ các thói quen này để hạn chế nguy cơ tổn thương thận.

Ngoài chế độ ăn, vận động thể chất cũng đóng vai trò quan trọng. GS. Tu Xiaowen khuyến nghị mỗi người nên duy trì tập luyện ít nhất 5 ngày mỗi tuần, khoảng 30 phút mỗi ngày để cải thiện sức khỏe chuyển hóa và hỗ trợ kiểm soát axit uric.

Theo chuyên gia, việc duy trì lối sống lành mạnh, kết hợp chế độ dinh dưỡng khoa học và tập luyện đều đặn không chỉ giúp kiểm soát axit uric mà còn góp phần ngăn ngừa bệnh thận, giảm nguy cơ biến chứng lâu dài và nâng cao chất lượng cuộc sống. ■

Cần Người Help Wanted

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc:
503-701-7377

938-2213/1782

CẦN THỢ TÓC

Tiệm ở Sugarland, rất đông khách, Có bằng, không cần kinh nghiệm.

Xin liên lạc hoặc text:
832-277-8138

936-2216/1784

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng.

Xin liên lạc hoặc text Tina:
713-885-1244

Cho Thuê Phòng Room For Share

945-2216/1786

CHO SHARE PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4-3 phút).

Xin liên lạc Triều
281-673-0773

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn vô ở liền \$400.

Xin liên lạc Dung (call or text):
832-231-1164

937-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin vui lòng liên lạc:
713-367-0569

935-2215/1783

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.

Xin liên lạc Cô Chung:
346-453-2662
832-640-5575

929-2213/1781

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:
972-854-8191

939-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:

Xin liên lạc Cô Bảy:
832-768-8167

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc:
626-385-8698

918-2211/1779

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:
346-378-8333

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:
832-288-1086 * 281-892-9237
(hoặc để lại tin nhắn)

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. \$400/tháng. Anh chị rất vừa ý.

Xin liên lạc:
832-289-7619 * 832-247-6959

937-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng:

Xin liên lạc:
713-367-5069

Rao Vặt

947-2219/1787

BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.

Xin liên lạc Dung:
832-424-7970
832-614-8672

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

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



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
- * SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
- * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
- * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
- * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



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

060-2118/168x



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

A+ COMPUTECH LLC

- * **Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**
- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE
- * **Sửa chữa COMPUTER**
- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân
- Networking
- * **WEBSITE design cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce**



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera
- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

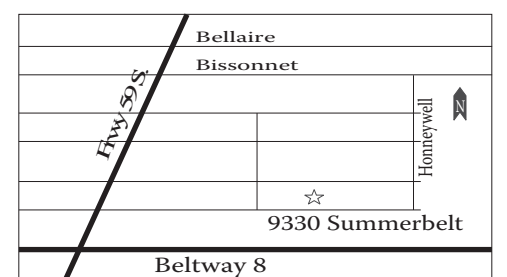
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

NEW

963-2224/1792

Nhà Cho Mướn

BW8 & HW90

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở BW8 và HW90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liêm: 281-857-7281

Nhân: 832-863-2784

NEW

965-2224/1792

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.

Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact: 832-808-0206

NEW

956-2222/1790

Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties.

Family crisis and must sell.

Please contact Mike: 832-640-6021

English or Chinese

NEW

951-2219/1787

Nhà Cho Thuê

ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Funiture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mướn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:

832-387-2247 * 281-793-9630

NEW

964-2224/1792

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc: 832-661-7777

Hoặc email: jky@aircoolsupply.com

NEW

930-2213/1781

Bán Tiệm Nail

KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: 832-465-3099

(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

NEW

830-2229/1797

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150. thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc ông Kha

281-235-5757 * 281-484-2526

NEW

942-2218/1786

Cần Người

KHU SUGARLAND

Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại: 281-871-9741

NEW

986-2219/1787

Bán Tiệm Hair & Nail

STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure , 1 phòng facial waxing. có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Anna:

713-505-7573 * 281-499-5544

NEW

953-2213/1781

Now Hiring

STAFFORD TX 77477

ELECTRONIS MANUFACTURER

Looking for assembler, technician, supervisor. PCB/cable assembly experience a plus.Address: 12701 Royal Dr, Stafford TX 77477.

Call: 713-349-4559

Or send resume to: GI-HR@gicircuits.com

NEW

934-2215/1780

Trại Gà Cần Người

CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: 281-348-6392

714-746-2097 * 714-478-8994

NEW

952-2219/1787

Cần Người

MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khi vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhắn tin Hương:

832-515-6325



NEW

938-2232

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc:

713-885-8769

NEW

942-2218/1786

Cần Người

KHU GALLERIA

Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.

Xin liên lạc Vân: 281-605-9319

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

TM

NEW

944-2218/1786

Nhà Cho Thuê

ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rười. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

NEW

941-2218/1786

Cần Người

HWY 59 & 99, HOUSTON

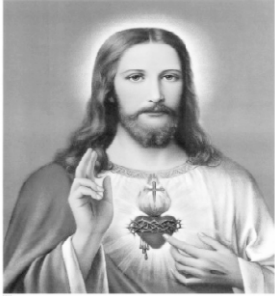
Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (ưu tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.

Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tính tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng. Lương: Thỏa thuận thương lượng theo hình thức làm việc.

Liên lạc Trâm Anh: 713-702-4176

hoặc qua email: Joannhuynh55@gmail.com

Lời Nguyện



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

QH

NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.

8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50
Saw Operator: \$14.50
Oven Operator: \$14.50
CNC Operator: \$16.00
Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to:
sresumes22@gmail.com

NEW

955-Long Term

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 Chắt 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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



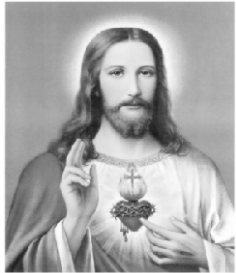
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



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

TM

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

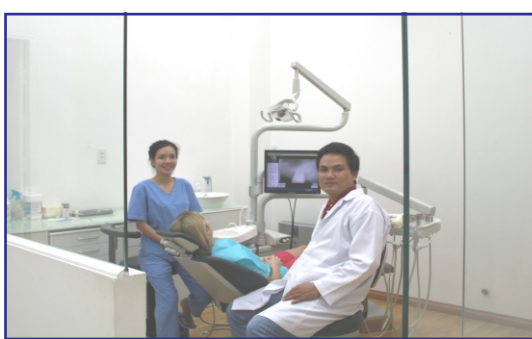


Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

ĐẶC BIỆT CHUYÊN VỀ:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT NƯỞU
- * 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.



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kì Lưỡng



NẾU BẠN MUỐN CÓ MỘT HÀM RĂNG ĐẸP CÙNG NỤ CƯỜI XINH VỚI GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG, HÃY ĐẾN VỚI:

0913747090
0942121022



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 Miễn 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 vừa 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 Chặt 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