

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 #

1787

September 04, 2026



Trang Nguyễn
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



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!!!

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
09.04 - 09.10

TẠP HÓA / BÁCH HÓA



HK HUA XIANG YUAN
CHINESE MOON CAKES

WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS
白蓮蓉2蛋黃月餅

BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG

Price: \$15.99/BOX



"LAKY" Abalone, Fish Maw & Mushrooms in Oyster Sauce
Bào Ngư, Vịt Cá & Nấm Sốt Dầu Hào



"Savoy" Coconut Cream
Nước Cốt Dừa



"Chinsu" Professional Fish Sauce
Nước Mắm Chuyên Dụng



"MegaChef" Premium Oyster Sauce
Dầu Hào Thượng Hạng



"Hapsamen" Korean Red Ginseng Sliced
Hồng Sâm Lát Hàn Quốc



"Wang" White Grape & Aloe Vera
Nước Nho Nha Đam

RAU CỦ QUẢ



Fresh Yu Choy
Cải Ngọt



Fresh Young Gai Lan
Cải Làn Non



Fresh Pork Rib Whole
Sườn Heo Bẹ



Fresh Beef Oxtail
Đuôi Bò



Fresh Skate Fish
Cá Đuối



Live Blue Crab
Cua Xanh Sống



Fresh Japanese Yam
Khoai Nhật



Fresh Dragon Fruit
Thanh Long Trắng



Fresh Goat Meat
Thịt Dê Tươi



Frozen Whole Young Rabbit
Thỏ Nguyên Con



Live Oyster (Whole Bag)
Hàu Sống



Fresh Beline Red Snapper
Cá Hồng Beline

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



BOOM SALE!
\$699.99
BOX + FREE GIFT



BOOM SALE!
\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs



BOOM SALE!
\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs



BOOM SALE!
\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs

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

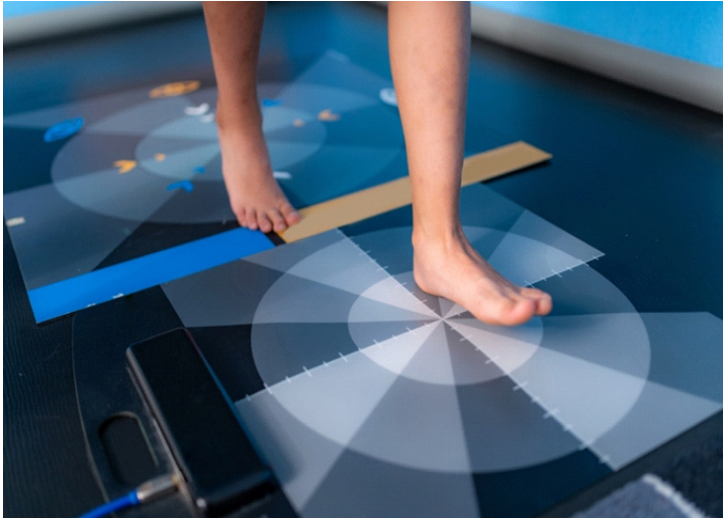
A.F. Import & Wholesale Co.

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

Giống như dấu vân tay, dáng đi cũng là điểm đặc trưng duy nhất trên mỗi cá thể?

Dáng đi của mỗi người là một đặc trưng riêng và không ai giống ai. Nhưng liệu rằng dáng đi có thể sử dụng như một cách để xác thực một ai đó hay không?



Các cảm biến thậm chí còn đo áp lực mà một người tác động lên chân khi đi bộ hoặc đứng và sự phân bố của áp lực đó

Dáng đi là kiểu đi bộ của bạn. Đó là phong cách có thể nhận dạng ở mỗi người. Nó được chia thành các chuyển động cụ thể gọi là chu kỳ bước hay còn gọi là chu kỳ dáng đi. Một chu trình bắt đầu bằng việc nâng và bước chân phải xuống, tiếp theo là bước tương tự với chân trái.

Dáng đi riêng của mỗi người phụ thuộc vào trọng lượng, sự thẳng hàng của cột sống, chiều dài các chi, tư thế và bản chất, tốc độ, kiểu dáng cùng tính chu kỳ của dáng đi.

Hơn nữa, dáng đi của bạn khi chạy bộ cũng sẽ rất khác với dáng khi bạn đi bộ hoặc chạy đạp thuyền.

Chúng ta hẳn đã biết đến các tính năng nhận dạng khuôn mặt, cử chỉ, dấu vân tay. Nhưng còn nhận dạng dáng đi?

Liệu chúng ta có thể làm được điều này hay không và dáng đi có giúp chúng ta xác định được danh tính của một người giống như các đặc điểm sinh trắc học hay không?

Trên thực tế chúng ta có thể nhận ra dáng đi của một người hàng ngày mà không hề nhận ra. Chúng ta có thể dễ dàng nhận diện bạn bè và người thân một cách vô thức qua cách họ bước đi, điều này cũng dễ nhận ra và đặc biệt đối với các cá nhân nổi bật.

Đây được gọi là phép đo baropodometry. Thông tin này có thể cho chúng ta biết cách một người di chuyển hoặc giữ chân khi đi hoặc đứng.

Giờ đây con người đang nghĩ tới việc lập trình các cỗ máy có khả năng phân tích, nhận dạng dáng đi thông qua cách mọi người di chuyển.

Các cảm biến ngoài việc xác định chuyển động, phân tích dáng đi còn có thể đo áp lực mà một người tác động lên chân khi họ đi bộ hoặc đứng và sự phân bố của áp lực đó.

Lợi ích của công nghệ này khá lớn. Trong trường hợp camera giám sát ghi hình được kẻ xấu nhưng góc máy không thuận lợi khiến bạn không thể quan sát được khuôn mặt của kẻ xấu. Lúc này, cỗ máy phân tích dáng đi sẽ phát huy hiệu quả nhờ khả năng xác định khuôn mặt của một người.

Dáng đi của một ai đó có thể bị phát hiện ngay cả khi chất lượng hình ảnh qua camera giám sát ở mức trung bình hoặc thấp. Trong khi đó, tính năng nhận dạng khuôn mặt luôn yêu cầu hình ảnh chất lượng cao.

Không giống như máy quét võng mạc hoặc mống mắt, luôn phải yêu cầu người tham gia mở mắt và nhìn thẳng vào camera, việc phân tích dáng đi không yêu cầu mọi người phải chú ý hoặc chuẩn bị trước. Nhờ đó, công nghệ này hứa hẹn sẽ giúp theo dõi tội phạm trong một đám đông dễ dàng hơn.

Dáng đi vẫn có thể bị "làm giả" và đánh lừa được công nghệ

Tất nhiên không điều gì là hoàn hảo cả và công nghệ nhận dạng dáng đi cũng có thể bị đánh lừa dễ dàng.

Chỉ cần giả vờ đi khập khiễng hoặc bước những bước dài bất thường, người ta hoàn toàn có thể đánh lừa công cụ nhận dạng bằng cách giả vờ bước đi như một người hoàn toàn ngẫu nhiên khác.

Tuy nhiên, việc làm giả phong cách đi bộ trong một thời gian dài không hề đơn giản. Việc đi khập khiễng hoặc thay đổi dáng đi thiếu tự tin trong vài km chắc chắn sẽ khiến một người cảm thấy khó chịu hơn rất nhiều so với việc đi bộ thoải mái như bình thường.

Ngoài ra, chúng ta thậm chí có thể xác định tâm trạng của một người bằng cách nhìn vào dáng đi của họ.

Một người tức giận khi đi sẽ gây áp lực lên đôi chân của họ nhiều hơn là một người buồn bã đang lùi thui bước đi.

Với công nghệ này, những người có hành vi đáng ngờ sẽ dễ dàng bị phát giác trong đám đông. Những tên tội phạm thường có biểu hiện bước đi nhanh hơn, đầu lo lắng hoặc ngập ngừng trong khi đám đông đang đi lại một cách thoải mái.

Điều này sẽ rất hữu ích vì lý do bảo mật và giúp ích cho các nhà tâm lý học hành vi rất nhiều trong việc tìm hiểu ngôn ngữ cơ thể người.

Trên thực tế sẽ không dễ dàng để triển khai công nghệ này trong đời sống. Các nhà nghiên cứu sẽ cần phải tạo một cơ sở dữ liệu khổng lồ về phong cách đi bộ của mọi người. Nếu không có bộ dữ liệu này, hệ thống sẽ không thể so sánh các kiểu đi bộ hoặc chạy độc đáo của mọi người.

Dáng đi không chỉ dành cho mỗi con người

Không, con người không phải là loài duy nhất có dáng đi khác biệt. Ngựa, voi, báo gèpa... về cơ bản bất kỳ con vật nào có tứ chi đều sẽ có dáng đi đặc biệt.

Tuy nhiên, việc phân biệt các loài động vật cùng loài với cách đi đứng của chúng vẫn là điều vô cùng khó khăn. Sẽ rất khó để phát hiện ra những khác biệt nhỏ trong cách động vật di chuyển chân tay khi di chuyển.

Việc nghiên cứu cách nhận diện dáng đi của các loài vật hứa hẹn sẽ giúp tăng khả năng bảo vệ các loài động vật có nguy cơ tuyệt chủng.

Trong tương lai, dáng đi sẽ được sử dụng như một công cụ để nhận dạng, phân tích và chuẩn đoán sức khỏe cho con người.

Cụ thể thông qua dáng đi bất thường, các bác sỹ có thể phát hiện được các vấn đề về cơ, thần kinh hoặc các căn bệnh khác như Parkinson.

Mặc dù các hệ thống phân tích dáng đi và theo dõi phong cách đi bộ của mỗi người rất hữu ích trong đời sống nhưng nó cũng đặt ra các vấn đề về quyền riêng tư vì các nhà chức trách có thể theo dõi cơ sở dữ liệu liên quan đến nhiều người mà không cần sự đồng ý của họ.

Chỉ có thời gian mới cho biết công nghệ này sẽ được ứng dụng ra sao nhưng hiện tại nó vẫn đang là một ý tưởng đầy hứa hẹn trong tương lai. ■

“Chuyến tàu tử thần” chở người chết giữa lòng London

Vào thế kỷ 18 - 19, thủ đô London của Anh quốc từng có một “chuyến tàu tử thần” chuyên chở thi hài người chết.

Giữa những năm 1800, London đứng trước nguy cơ bùng nổ dân số. Số dân của thành phố tăng gấp đôi trong nửa đầu thế kỷ 19, song song với đó là số người người chết cũng gia tăng, các nghĩa trang thành phố rơi vào tình trạng quá tải.

London bấy giờ có hai nghĩa trang: Brookwood phục vụ cho người không có điều kiện và Magnificent Seven dành cho tầng lớp thượng lưu.

Magnificent Seven là nghĩa trang do tư nhân điều hành ở vùng ngoại ô của London. Khuôn viên nghĩa trang được quy hoạch tương tự công viên, có vườn tược rộng rãi và cây cối được cắt tỉa cẩn thận, chi phí chôn cất ở đây vô cùng tốn kém.



Đem đường sắt ứng dụng vào dịch vụ tang lễ

Chứng kiến quá trình công nghiệp hóa dẫn đến bùng nổ cả người sống và kẻ chết ở London, hai doanh nhân Richard Broun và Richard Sprye quyết định tận dụng đường sắt và vùng đất rộng rãi ở ngoại ô London để khắc phục vấn đề quá tải nghĩa trang.

Họ tin rằng hình thức nghĩa trang mới này có thể giúp những hộ gia đình không có điều kiện đặt chỗ tại Magnificent Seven.

Broun và Sprye tuyên bố họ dự định xây dựng một nghĩa trang ở vùng ngoại ô lớn đến mức “*có thể chứa hài cốt của toàn bộ người dân London*”. Thi hài người chết cùng những người đưa tang sẽ xuất phát từ London đến nghĩa trang bằng một tuyến đường sắt tốc độ cao, với giá cả phải chăng.

Đảm nhiệm đầu tư cho dự án là hai công ty London Necropolis và National Mausoleum, thành lập vào năm 1852. Tuy nhiên, tranh chấp nội bộ khiến Broun và Sprye phải rời bỏ dự án.

Nghĩa trang dành cho quần chúng

Năm 1854, Công ty London Necropolis mở nghĩa trang Brookwood, nghĩa trang lớn nhất thế giới thời điểm đó. Nghĩa trang mới rộng gần 2 triệu m2, cách London 23 dặm về phía Tây Nam.

Đề cạnh tranh với Magnificent Seven, Brookwood được quảng cáo là có phong cảnh đẹp và nghiêm trang, với làn đường lát bằng gỗ đỏ của Mỹ. Đặc biệt, điểm khác biệt giữa Brookwood với các khu nghĩa trang lớn ở London là chi phí rẻ.

Chuyến tàu tử London đến Brookwood rẻ hơn xe ngựa, đất chôn có giá thấp hơn các khu đô thị. Vì vậy, nơi này được quần chúng lao động ở London rất hoan nghênh.

“Chuyến tàu tử thần” đầy tiện nghi

Quá trình tiễn đưa người chết đến Brookwood khá đơn giản. Quan tài chứa thi thể được chuyển đến tại kho chứa chung bên tại ga Waterloo, London.

Từ đây, những người tham dự tang lễ lên tàu cùng quan tài. Khách tham dự ngồi tại khoang hành khách trong khi quan tài được đặt vào khoang chuyên dụng.

Mỗi sáng, chuyến tang lễ sẽ khởi hành từ Waterloo đến nghĩa trang Brookwood và quay trở lại nhà ga ở London vào buổi chiều.

Điểm dừng của chuyến tàu ở nghĩa trang Brookwood phụ thuộc vào tôn giáo của người quá cố. Nghĩa trang có hai ga: một ga dành cho các thành viên của Giáo hội Anh và ga còn lại dành cho người có đức tin khác.

Nhà ga của nghĩa trang có đủ phòng chờ, khu vực tiếp tân tang lễ, khu sinh hoạt cho nhân viên nghĩa trang và

cả phòng trưng bày.

Phương châm của Công ty London Necropolis, công ty chủ quản nghĩa trang là: "Một cái chết êm đềm, một cuộc sống tốt đẹp".

Nhà ga nghĩa trang có cả quán rượu, quán trà để khách dừng chân nghỉ ngơi. Thậm chí ở đây có cả quán bar, đây là điểm ghé thăm ưa thích của người dân địa phương.

Sự suy tàn của "chuyến tàu tử thần"

Sau một thời gian hoạt động, mối quan hệ đối tác nghĩa trang - đường sắt xảy ra rạn nứt. Theo ước tính ban đầu, Broun và Sprye dự định tiếp nhận 50.000 thi thể mỗi năm, nhưng trong 20 năm đầu hoạt động, nghĩa trang Brookwood chỉ nhận trung bình khoảng 3.200 quan tài.

Và sau 100 năm hoạt động, nghĩa trang chỉ có 216.390 "cư dân" thường trú. Con số này quá nhỏ so với mục tiêu 5 triệu phần mộ của những người sáng lập.

Trong suốt nửa sau của thế kỷ 19, quốc hội Anh thông qua một loạt luật về việc tái thiết các nghĩa trang trong thành phố và yêu cầu chính quyền địa phương cung cấp đất chôn cất cho người dân như một dịch vụ công cộng. Vào những năm 1900, dịch vụ hỏa táng trở nên ngày càng phổ biến.

Tới lúc này, Brookwood vẫn hoạt động và giữ vị trí nghĩa trang lớn nhất ở Vương quốc Anh. Nhưng tình thế của công ty chủ quản nghĩa trang trở nên khó khăn sau vụ đánh bom ở ga Waterloo vào năm 1941, dẫn đến việc liên doanh Necropolis phải đóng cửa vĩnh viễn.

Công ty này phải bán bớt những mảnh đất chưa sử dụng ở Brookwood và dỡ bỏ đường ray xe lửa. Dù vậy, quán rượu của nhà ga nghĩa trang vẫn tồn tại trong nhiều năm sau đó.

Sau một thời gian gần như bị bỏ hoang vào những năm 1970, nghĩa trang Brookwood đã phục hồi và trở lại hoạt động, dù vậy, “chuyến tàu tử thần” không còn.

Ngày nay, một đoạn nhỏ của đường ray xe lửa từng được dùng để trở người chết vẫn được lưu giữ như một di tích lịch sử của nước Anh. ■

0888 888 888 - Bí ẩn số điện thoại “bị nguyên rủa”, ai sở hữu đều gặp cái kết thảm

Số 8 luôn được cho là biểu tượng của sự phát đạt, may mắn. Nhưng có vẻ như điều này không đúng trong câu chuyện dưới đây.

Tại nhiều quốc gia trên thế giới, việc sở hữu những chiếc sim có số lặp lại trong cùng một dãy số thể hiện về quyền lực, khả năng tài chính và ngoại giao.

Trong đó, theo quan niệm, những dãy số có các số 6, 8, 9 đặc biệt đem lại nhiều may mắn, tài lộc. Do đó, ai cũng sẵn đón, mong muốn sở hữu được con số như ý để cuộc sống may mắn, sự nghiệp vượng phát, nhân duyên nở rộ.

Tuy nhiên, không phải người nào sở hữu những chiếc thẻ sim dạng này cũng gặp nhiều may mắn. Cụ thể chính là chiếc sim được mệnh danh là "sim của quỷ" 0888.888.888 của một công ty tại Bulgaria.

Tờ Telegraph của Anh cho hay, năm 2010, công ty viễn thông Mobitel tại Bulgaria đã khóa số 0888.888.888, do trong vòng 10 năm, chiếc sim đã sang tay qua 3 đời chủ và không rõ nguyên nhân vì sao, chủ nhân của nó đều có số phận khá bi đát. Vô hình, nó trở thành số điện thoại "bị nguyên rủa".

Người chủ đầu tiên

Ông Vladimir Grashnov là chủ nhân đầu tiên của số điện thoại 0888 888 888, ông là cựu Giám đốc điều hành của công ty điện thoại di động và viễn thông Bulgaria Mobitel.

Chỉ sau vài năm sử dụng, ông đã qua đời bởi bệnh ung thư khi mới 48 tuổi vào năm 2001. Theo nhiều tin đồn cho rằng, căn bệnh ung thư này là do đối thủ kinh doanh sử dụng chất độc phóng xạ.

Người chủ thứ hai

Không thoát khỏi "lời nguyền", trong chuyến đi kiểm tra để chế buôn lậu trị giá 500 triệu bảng Anh, ông trùm mafia tại Bulgaria tên Konstantin Dimitrov bị sát hại vào năm 2003 khi mới 31 tuổi và chưa kịp nói lời trần trối.

Được biết, khi sự việc diễn ra chiếc điện thoại vẫn nằm trong túi. Nhiều người tin rằng đây là thanh toán bằng nhóm giữa các băng mafia Nga và mafia Bulgaria để tranh giành địa bàn buôn bán ma túy.

Người chủ thứ ba

Số điện thoại cực đẹp, cực độc và cực hiếm này được giao đến tay người chủ thứ ba là doanh nhân bất động sản Konstantin Dishliev.

Cũng chịu thảm cảnh tương tự, anh ta bị bắn vào năm 2005, trước cửa một nhà hàng Ấn Độ. Sự việc này xảy ra sau khi Dishliev tiếp quản đường dây buôn lậu lớn.

Kể từ đó, lời đồn về số điện thoại 0888 888 888 ngày càng được lan truyền rộng rãi và trở thành huyền thoại trong ngành viễn thông...

Đến nỗi các nhà tỷ phú trên thế giới không một ai dám bỏ tiền để mua số điện thoại này nữa. Do người ta tin rằng, bất cứ ai sở hữu nó sẽ phải trả giá bằng chính tính mạng của mình.

Cuối cùng số điện thoại 0888 888 888 đã được công ty điện thoại và viễn thông Mobitel chấm dứt hoạt động vĩnh viễn.

Từ đó, những câu chuyện thương tâm dần đi vào quên lãng và nếu bạn có vô tình gọi vào số điện thoại này cũng chỉ nhận được phản hồi: “*Số điện thoại này nằm ngoài vùng phủ sóng*”.

Đề nói về sự việc này, phát ngôn viên của Mobitel chỉ trả lời rằng: “*Chúng tôi không đưa ra bất cứ bình luận nào. Chúng tôi sẽ không thảo luận gì về những con số riêng lẻ*”. ■

Không cần thuốc bổ, đây là cách giúp lá gan hồi phục tự nhiên

Từ rau họ cải, cá béo đến cà phê và trà xanh, những thực phẩm quen thuộc này có thể góp phần hỗ trợ sức khỏe gan khi được bổ sung hợp lý vào chế độ ăn hàng ngày.

Gan đảm nhiệm nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Cơ quan này tham gia tiêu hóa thức ăn, sản xuất protein cần thiết cho quá trình đông máu, đồng thời loại bỏ độc tố và các chất thải ra khỏi cơ thể.

Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ gan và giúp cơ quan này hoạt động bình thường. Điều này đúng với cả người có gan khỏe mạnh và những người mắc bệnh gan như gan nhiễm mỡ hoặc xơ gan.

Những thực phẩm giàu chất xơ, chất chống oxy hóa hoặc chất béo lành mạnh có thể góp phần hỗ trợ sức khỏe gan.

Rau họ cải - Nguồn chất xơ và chất chống oxy hóa tốt

Theo GoodRx, bông cải xanh, súp lơ trắng, cải Brussels và cải bẹ xanh là những lựa chọn tốt cho sức khỏe gan. Nhóm rau này cung cấp nhiều chất xơ, một dưỡng chất có lợi cho chức năng gan. Chúng cũng chứa các chất chống oxy hóa và hợp chất thực vật có khả năng góp phần bảo vệ tế bào, đồng thời có thể giúp giảm nguy cơ một số bệnh lý, trong đó có ung thư gan.

Tỏi - Cung cấp hợp chất lưu huỳnh hỗ trợ hoạt động của gan

Tỏi chứa nhiều hợp chất lưu huỳnh, có thể kích hoạt một số enzyme ở gan tham gia vào quá trình chuyển hóa và loại bỏ các chất không cần thiết khỏi cơ thể. Tỏi cũng cung cấp selen, một vi chất thiết yếu có đặc tính chống oxy hóa. Selenium góp phần hỗ trợ hoạt động của các enzyme chống oxy hóa tự nhiên, từ đó giúp bảo vệ tế bào gan trước tổn thương do stress oxy hóa.

Cá béo - Bổ sung omega-3

Các loại cá béo như cá hồi và cá hồi vân là nguồn cung cấp omega-3. Bệnh gan có liên quan đến chế độ ăn quá nhiều chất béo omega-6 và không đủ omega-3. Vì vậy, tăng cường cá béo trong chế độ ăn có thể giúp cân bằng lượng chất béo này. Omega-3 cũng có khả năng làm chậm quá trình tiến triển của bệnh gan, đặc biệt gan nhiễm mỡ.

Cà phê - Thức uống có thể giúp bảo vệ gan

Theo WebMD, cà phê có thể có lợi cho sức khỏe gan nhờ đặc tính chống viêm và chống oxy hóa. Cả cà phê có caffeine và cà phê decaf đều được cho là có lợi. Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất trong cà phê, trong đó có diterpene, có thể tham gia vào các quá trình chuyển hóa và giải độc của cơ thể, từ đó có khả năng mang lại lợi ích cho người bị xơ hóa gan hoặc xơ gan. Tuy nhiên, nên hạn chế lượng đường thêm vào cà phê bởi tiêu thụ quá nhiều đường không có lợi cho gan.

Trà xanh - Giàu catechin chống oxy hóa

Trà xanh rất giàu một nhóm chất chống oxy hóa gọi là catechin. Nghiên cứu cho thấy các hợp chất này có thể giúp bảo vệ cơ thể trước một số loại ung thư, trong đó có ung thư gan.

Lượng catechin có thể cao hơn khi bạn tự pha trà xanh và uống nóng, trong khi trà xanh đóng chai hoặc trà xanh uống lạnh pha sẵn thường chứa hàm lượng catechin thấp hơn.

Tuy nhiên, nên uống trà xanh ở mức vừa phải và tránh sử dụng chiết xuất trà xanh dạng thực phẩm bổ sung nếu không có chỉ định phù hợp. Chiết xuất trà xanh và, trong một số trường hợp hiếm gặp, việc tiêu thụ lượng trà xanh rất lớn có thể liên quan đến tổn thương gan, thậm chí suy gan.

Trái cây họ cam quýt - Bổ sung chất chống oxy hóa

Các loại trái cây họ cam quýt có thể hỗ trợ hoạt động của gan, trong đó bưởi được chú ý nhờ chứa naringin và naringenin. Đây là những hợp chất có đặc tính chống oxy hóa, có thể giúp giảm viêm và góp phần bảo vệ gan trước tổn thương.

Tuy nhiên, bưởi có thể tương tác với một số loại thuốc, làm thay đổi cách cơ thể hấp thu hoặc chuyển hóa thuốc. Vì vậy, nếu đang sử dụng thuốc thường xuyên, bạn nên hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ trước khi ăn bưởi với lượng lớn.

Ngoài ra, các loại trái cây họ cam quýt còn giàu vitamin C, dưỡng chất cần thiết cho hệ miễn dịch và sức khỏe tổng thể.

Nếu muốn điều chỉnh chế độ ăn để hỗ trợ gan, việc hạn chế những thực phẩm không có lợi cũng quan trọng không kém. Một số nhóm thực phẩm cần tránh bao gồm:

Đồ ăn nhanh: Thường chứa nhiều đường, muối và chất béo không lành mạnh.

Thực phẩm siêu chế biến: Chứa nhiều thành phần khiến gan phải chuyển hóa, đồng thời liên quan đến tình trạng viêm và tích tụ mỡ trong gan.

Thực phẩm nhiều đường: Lượng đường bổ sung cao có thể tạo thêm gánh nặng cho gan.

Đồ uống có đường: Không chỉ nước ngọt mà còn bao gồm nước uống thể thao, nước tăng lực và một số loại nước trái cây đóng chai.

Ngũ cốc tinh chế: Nên hạn chế thực phẩm làm từ bột mì trắng hoặc bột tinh luyện, thay bằng ngũ cốc nguyên hạt.

Thịt đỏ và thịt chế biến: Thịt bò, thịt lợn và các loại thịt chế biến có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bệnh gan và một số loại ung thư.

Rượu bia: Uống nhiều rượu làm tăng nguy cơ tổn thương gan. ■

Cách ăn uống hỗ trợ cơ bắp phục hồi sau tập luyện

Chế độ ăn bổ sung protein, carbohydrate chất lượng, uống đủ nước giúp cơ bắp phục hồi tốt sau tập luyện thể thao.

Bổ sung đủ protein

Theo Eating Well, protein đóng vai trò quan trọng trong quá trình phục hồi cơ. Khi vận động, đặc biệt là tập sức mạnh, các sợi cơ có thể chịu tổn thương nhỏ. Cơ thể sử dụng axit amin từ protein để sửa chữa, tái tạo mô cơ, hỗ trợ cơ bắp phục hồi và phát triển.

Mỗi người nên bổ sung protein từ thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ và các loại hạt. Thay vì chỉ tập trung vào một bữa, bạn nên phân bổ nguồn protein trong các bữa ăn để cơ thể có nguồn axit amin ổn định trong ngày. Người trưởng thành khỏe mạnh cần khoảng 0,8-1,3 g protein cho mỗi kg cân nặng hàng ngày.

Ăn carbohydrate

Nhiều người tập luyện thường chú trọng protein nhưng lại cắt giảm carbohydrate. Điều này có thể khiến cơ thể thiếu năng lượng và ảnh hưởng đến khả năng phục hồi sau vận động.

Carbohydrate được chuyển hóa thành glucose và một phần được dự trữ dưới dạng glycogen trong cơ bắp. Khi tập luyện, đặc biệt với các hoạt động kéo dài hoặc cường độ cao, lượng glycogen này được sử dụng làm nhiên liệu.

Sau tập, bạn có thể bổ sung carbohydrate từ cơm, khoai lang, khoai tây, yến mạch, bánh mì nguyên cám, ngũ cốc nguyên hạt. Kết hợp carbohydrate với protein trong bữa ăn sau tập giúp bổ sung năng lượng, cung cấp nguyên liệu cho quá trình phục hồi cơ.

Bổ sung nước

Trong quá trình tập luyện, cơ thể mất nước thông qua mồ hôi. Nếu không bù đủ, tình trạng thiếu nước có thể ảnh hưởng đến hiệu suất vận động và khiến cơ thể khó duy trì các hoạt động sinh lý bình thường. Người tập nên uống nước đều đặn trước, trong và sau khi tập, thay vì chờ đến lúc khát mới uống. Với những buổi tập kéo dài hoặc ra nhiều mồ hôi, nhu cầu nước và chất điện giải có thể cao hơn, theo Times of India.

Tăng cường thực phẩm giàu chất chống oxy hóa

Sau khi tập luyện, cơ thể tăng cường hoạt động chuyển hóa để tạo năng lượng, quá trình này có thể làm gia tăng các gốc tự do. Bổ sung thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như rau xanh, trái cây (cam, bưởi, dâu, kiwi) các loại hạt có thể hỗ trợ cơ thể kiểm soát stress oxy hóa và phục hồi sau vận động.

Bổ sung chất béo lành mạnh

Chất béo lành mạnh cung cấp năng lượng, thúc đẩy sản xuất hormone duy trì khối cơ, hỗ trợ hấp thu vitamin. Người tập bổ sung cá béo, quả bơ, dầu ô liu, các loại hạt sau tập luyện. Đặc biệt, các loại cá như cá hồi, cá thu, cá mòi cung cấp omega-3, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe tim mạch và quá trình kiểm soát phản ứng viêm. ■

Ăn đều đặn những thực phẩm này, thận khỏe rõ rệt

Một chế độ ăn phù hợp không chỉ cung cấp dưỡng chất mà còn góp phần kiểm soát huyết áp và giảm các yếu tố có thể gây áp lực lên thận.

Theo Prevention, một số lựa chọn thực phẩm có thể “nhẹ gánh” hơn cho thận nhờ chứa ít natri, phosphorus hoặc kali, đồng thời cung cấp chất xơ và các hợp chất chống oxy hóa.

Dưới đây là những thực phẩm được các chuyên gia dinh dưỡng và bác sĩ chuyên khoa thận đánh giá là phù hợp với chế độ ăn tốt cho thận.

Việt quất

Bác sĩ Blake Shusterman, chuyên khoa thận, cho biết việt quất là lựa chọn phù hợp trong chế độ ăn tốt cho thận. Loại quả này giàu anthocyanin, chất chống oxy hóa tạo nên màu xanh tím đặc trưng, cùng chất xơ.

Việt quất cũng chứa tương đối ít kali, phosphorus và natri, nên có thể phù hợp với một số chế độ ăn dành cho người mắc bệnh thận. Tuy nhiên, nhu cầu dinh dưỡng ở người bệnh thận khác nhau tùy giai đoạn bệnh và kết quả xét nghiệm.

Bên cạnh đó, một số nghiên cứu ban đầu cho thấy quả mọng có thể tác động tích cực đến hệ vi sinh đường ruột.

Súp lơ trắng

Đối với người mắc bệnh thận, kiểm soát lượng kali trong khẩu phần có thể cần thiết, bởi khi chức năng thận suy giảm, kali có thể tích tụ trong máu và ảnh hưởng đến tim.

Bác sĩ Stefanie Diaz, chuyên khoa thận tại Centers for Kidney Care (Mỹ), cho biết súp lơ trắng giàu vitamin C, chất xơ và các hợp chất chống viêm, đồng thời chứa ít kali hơn khoai tây. Vì vậy, đây có thể là lựa chọn thay thế phù hợp cho những người cần kiểm soát lượng kali trong chế độ ăn.

Súp lơ trắng cũng chứa sulforaphane, hợp chất đang được nghiên cứu về khả năng chống stress oxy hóa.

Tỏi và các loại rau thơm

Giảm natri là một trong những nguyên tắc quan trọng của chế độ ăn tốt cho thận, bởi ăn quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp, một yếu tố nguy cơ gây tổn thương thận.

Thay vì dùng nhiều muối để tăng hương vị, bác sĩ Stefanie Diaz gợi ý sử dụng tỏi và các loại rau thơm như hương thảo, cỏ xạ hương, kinh giới, rau mùi tây và ngò rí.

Tỏi chứa allicin, trong khi các loại rau thơm cung cấp nhiều hợp chất thực vật. Tuy nhiên, trong bối cảnh sức khỏe thận, lợi ích đáng chú ý nhất của nhóm thực phẩm này là giúp món ăn đậm đà hơn mà không cần thêm nhiều muối, qua đó hỗ trợ kiểm soát lượng natri trong khẩu phần.

Ớt chuông đỏ

Ớt chuông đỏ là thực phẩm tương đối ít kali, đồng thời cung cấp nhiều dưỡng chất như vitamin A, C, B6, acid folic và chất xơ. Đây có thể là lựa chọn phù hợp trong chế độ ăn của những người cần kiểm soát lượng kali, tùy tình trạng sức khỏe và chỉ định dinh dưỡng.

Màu đỏ của ớt chuông đến từ lycopene, một chất chống oxy hóa. Một số nghiên cứu đang xem xét mối liên hệ giữa lycopene với sức khỏe thận, nhưng chưa đủ bằng chứng để khẳng định ăn ớt chuông đỏ có thể phòng bệnh thận mạn hoặc làm giảm nguy cơ tử vong ở người mắc bệnh thận.

Lycopene cũng đang được nghiên cứu về khả năng giảm tổn thương thận do một số loại thuốc, trong đó có cisplatin.

Dầu ô liu

Sức khỏe tim mạch có mối liên hệ chặt chẽ với sức khỏe thận, vì vậy lựa chọn chất béo phù hợp cũng là một phần của chế độ ăn hỗ trợ sức khỏe thận. Dầu ô liu giàu chất béo không bão hòa đơn và các hợp chất chống oxy hóa, đồng thời chứa ít chất béo bão hòa.

Thay bơ và các nguồn chất béo bão hòa bằng dầu ô liu có thể giúp cải thiện chất lượng chất béo trong khẩu phần và có lợi cho sức khỏe tim mạch. Dầu ô liu cũng không chứa phosphorus, một đặc điểm có thể hữu ích đối với người mắc bệnh thận cần kiểm soát lượng phosphorus.

Dầu ô liu cũng là thành phần quan trọng của chế độ ăn Địa Trung Hải, cùng với rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, hạt và cá. Đây là kiểu ăn được nhiều nghiên cứu quan tâm nhờ mối liên hệ với sức khỏe tim mạch và chuyển hóa. Khi xây dựng chế độ ăn tốt cho thận, điều quan trọng là nhìn vào tổng thể chế độ ăn, thay vì xem dầu oliu như một thực phẩm bổ thận riêng lẻ.

Táo và nho

Táo và nho đều là những loại trái cây tương đối ít kali, đồng thời cung cấp chất xơ và các hợp chất chống oxy hóa. Táo chứa polyphenol và vitamin C, trong khi nho, đặc biệt là nho đỏ và tím, giàu các chất chống oxy hóa như flavonoid và resveratrol.

Chất xơ trong táo, đặc biệt khi ăn cả vỏ, góp phần hỗ trợ tiêu hóa và kiểm soát đường huyết (những yếu tố có liên quan đến sức khỏe thận). Một nghiên cứu trên người chạy thận nhân tạo ghi nhận việc ăn táo hàng ngày có thể cải thiện một số chỉ dấu chống oxy hóa. Trong khi đó, một số nghiên cứu đang xem xét vai trò của resveratrol đối với chức năng nội mô ở người mắc bệnh thận mạn và tiểu đường.

Với người cần kiểm soát kali, đây có thể là những lựa chọn trái cây phù hợp, nhưng khẩu phần vẫn nên được điều chỉnh theo tình trạng bệnh và chỉ định của bác sĩ.

Cá hồi

Đối với người mắc bệnh thận, kiểm soát lượng protein trong khẩu phần có thể cần thiết, bởi quá trình chuyển hóa protein tạo ra các chất thải mà thận phải đào thải.

Cá hồi cung cấp protein chất lượng cao và giàu axit béo omega-3. Omega-3 có đặc tính chống viêm và đang được nghiên cứu về vai trò đối với sức khỏe thận.

Với người mắc bệnh thận, lượng cá và protein phù hợp cần được điều chỉnh theo giai đoạn bệnh và hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Thay vì tập trung vào một loại thực phẩm riêng lẻ, điều quan trọng là xây dựng chế độ ăn cân bằng, đa dạng và phù hợp với tình trạng sức khỏe, trong đó ưu tiên thực phẩm ít natri, nguồn chất béo lành mạnh, rau củ, trái cây và protein với khẩu phần phù hợp. ■

Giải mã hiện tượng khó ngủ ở nơi lạ

Khó ngủ, liên tục tỉnh giấc trong đêm đầu tiên ở nơi xa lạ là cơ chế cảnh giác tự nhiên của não bộ con người.

Đây là hiện tượng thường gặp của một số người khi buộc phải qua đêm ở một nơi không quen thuộc. Anna Wick, nhà nghiên cứu giấc ngủ tại Đại học Freiburg (Thụy Sĩ) cho biết hiện tượng này có tên là "hiệu ứng đêm đầu tiên", được xác nhận qua hàng chục nghiên cứu và có nguồn gốc từ quá trình tiến hóa.

Mất ngủ hoặc khó ngủ là phản ứng thích nghi khi bộ não duy trì sự cảnh giác trong một môi trường xa lạ.

Giáo sư tâm thần học Ahmad Mayeli tại Đại học Pittsburgh (Mỹ) cho biết hầu hết mọi người đều trải qua tình trạng này ở các mức độ khác nhau. Trung bình, con người sẽ ngủ ít hơn 20-30 phút trong môi trường mới.

Nghiên cứu của giáo sư Mayeli chỉ ra thủy trấn - khu vực liên quan đến giai đoạn ngủ sâu - hoạt động mạnh hơn bình thường để báo hiệu trạng thái cảnh giác. Con người không chỉ ngủ ít mà còn ngủ không sâu. Hiện tượng này tương tự ở loài cá heo khi một phần bộ não vẫn thức lúc ngủ.

Hiệu ứng bộc lộ rõ rệt ở trẻ em, thanh thiếu niên, người lớn tuổi và trầm trọng hơn khi tuổi cao. Những người ở độ tuổi 20 ít bị ảnh hưởng nhất.

Nhà tâm lý học Lisa Strauss cho biết sự mệt mỏi do di chuyển hay căng thẳng trong các mối quan hệ cũng làm giảm chất lượng giấc ngủ. Những người hay lo âu rất dễ bị mất ngủ khi có ép bản thân chìm vào giấc ngủ.

Các chuyên gia cho biết hiệu ứng này thường biến mất sau đêm đầu tiên. Để chủ động phòng tránh, bà Strauss khuyến người dân giữ phòng ngủ tối và mát mẻ, đi ngủ đúng giờ, duy trì thói quen thư giãn và tắt thiết bị điện tử sớm.

Khách lưu trú có thể mang theo những vật dụng quen thuộc như vỏ gối, chiếc chăn cá nhân. Với những người dễ lo âu, liệu pháp hình dung bản thân đang ở một nơi an toàn, quen thuộc ngoài thiên nhiên có thể giúp cải thiện giấc ngủ. ■

Cần Người Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách , tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà. Cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc Kim:
281-854-7760
713-296-0268

(Không bắt máy xin nhắn tin)

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

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

Cho Thuê Phòng Room For Share

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

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

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xài phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

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)

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà chỉ một người chủ, khu sang, Hwy6 & Bellaire có cổng. Ưu tiên cho nữ du học sinh.

Xin liên lạc Tracy:
832-302-4849

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng trống cho share yên tĩnh, sạch sẽ, gần quán cơm Dì Tư. Không uống bia và nhậu, có việc làm.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-877-1496

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

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng master và phòng thường. Được sử dụng đầy đủ các tiện nghi trong nhà.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457
346-773-0375

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

957-2225/1793

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường \$400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng \$500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-836-9081

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Dairy Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662
832-640-5575

Rao Vặt

978-2243/1811

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

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

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

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**





FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

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

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net | www.apluscomputech.net



14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- * Mua - Bán nhà mới hay cũ
- * Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- * Tìm apartment
- * Nhận Housing

Đặc Biệt:

- * Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.




281 - 709 - 7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.
Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 * Fax: 281-598-9139

HollyNgo_Realtor@yahoo.com

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036
(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

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 Hoành Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính Mời



Goldengate Restaurant Equipment Co.

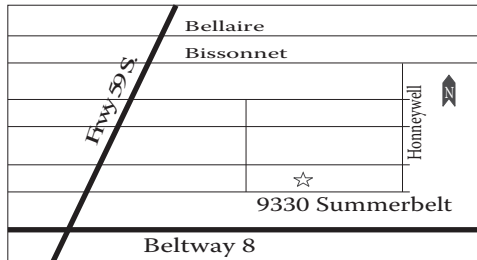
Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua. Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng. Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp 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

960-2223/1791

Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST HOUSTON AREA

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals.
Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: 713-367-4357

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

08-2026

969-2225/1793

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:

713-894-0490 * 346-565-5929

NEW

971-2226/1794

Nhà Cho Thuê

249 & BW8

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hãg. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc: 832-965-8859

NEW

960-2223/1791

Bán Tiệm Nail

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks. Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to: 469-360-4000

NEW

987-2229/1797

Cần Thợ Massage

KHU GALERIA MALL

Tiệm cần thợ Massage trẻ 21 years old - 50 years old. only Female. Khu Galeria Mall. Mỹ Trắng, good tip.

Xin vui lòng liên lạc và để lại lời nhắn:

713-266-2855

NEW

982-822/1796

Cần Người Giúp Việc

290 & 1960

Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc: 713-822-2749

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

981-2228/1796

Cần Thợ Nails

BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác.
Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

Xin vui lòng gọi hoặc Text:

832-561-3808

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

985-2219/1787

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

967-2225/1793

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny:

Cell: 281-896-3280 * Tiệm: 281-403-9600

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

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 nhận 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

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

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

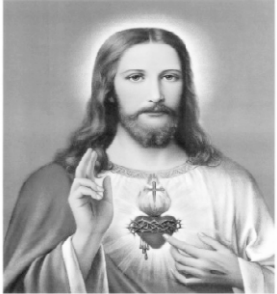
Áp dụng / Apply by:

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



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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bạc 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

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỬ THẨM MỸ - CẤY GHÉP
IMPLANT - ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn