Phát Hành Ngày Thứ Sáu

SECTION C-3

The VietNam Post

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

Health / Family

VOLUME 46 * ISSUE #

1794

October 23, 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
MDRT
Member of Presidents Council

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

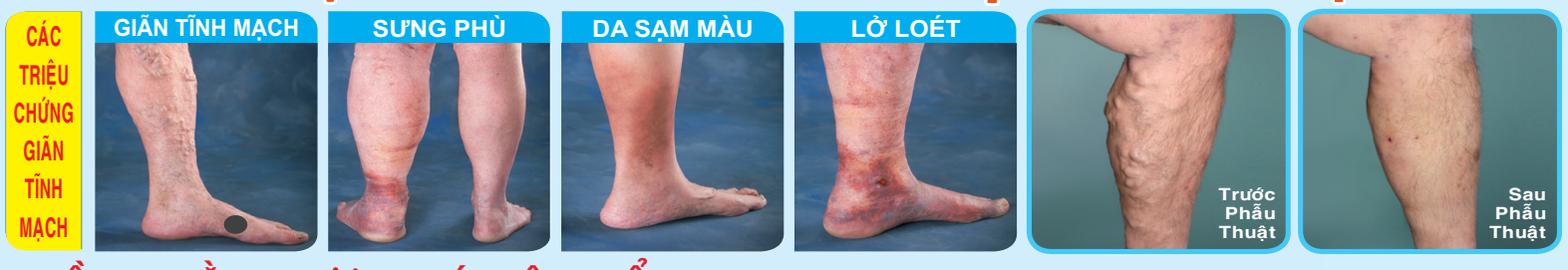
Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH



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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

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!

TIẾNG ANH ◦ TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT & ANH

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.

vietthoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

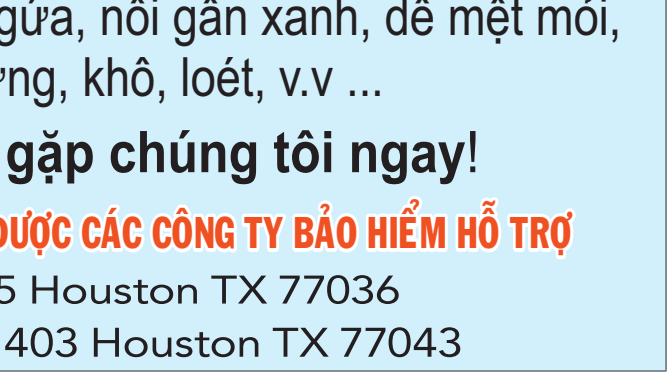
Có Hiệu Lực: FRIDAY - THURSDAY 10.23 - 10.29 2026



TẠP HÓA / BÁCH HÓA







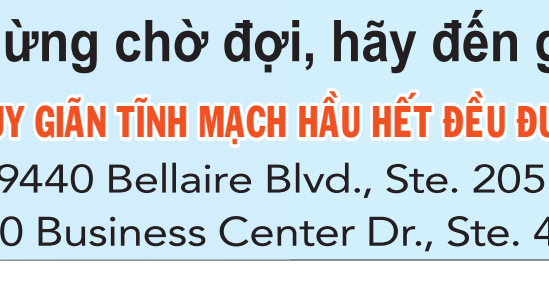
RAU CỦ QUẢ



THỊT



HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN









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

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 Houton Pkwy S #100, Houston - TX 77072

Thương Mại | Thương Mại Rao Vặt Hằng Ngày | The VietNam Post | Thương Mại Rao Vặt Cuối Tuần

Thông Báo

* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** $75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v..) giá từ $140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng** (**60 số báo**).

* **Rao Vặt Cấp Tốc**, (**Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ**) được nhận đăng khoán **10 tuần lễ- 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Qúy vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGƯNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vặt của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

LEGAL NOTICE

The Houston Independent School District Purchasing Services Department, located at 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092, is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx until 10:00 a.m. (CST) Monday, November 9, 2026, for the following solicitation:

RFP 27-10-11 Electrical Maintenance and Repairs (Like for Like)

A pre-proposal conference via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the “Event Details” tab specific to this solicitation.

A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**
- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE
*** Sữa 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

281-652-8534
11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072
contact@apluscomputech.net | www.apluscomputech.net

GOLDEN BANK
金城銀行



41st ANNIVERSARY
9-MONTH CD PROMOTION

September 28 through October 30, 2026

EARN MORE	FIND THE PERFECT FIT	BANK WITH CONFIDENCE
Competitive rates to help your money grow.	Three new-money deposit levels.	41 years of personalized service.

9 MONTHS**	9 MONTHS**	9 MONTHS**
4.38% APY*	4.28% APY*	4.18% APY*
NEW MONEY $50,000 minimum	NEW MONEY $20,000 minimum	NEW MONEY Less than $20,000



SPEAK WITH AN ASSOCIATE
888.320.3838

PROMOTION DETAILS
- All promotional rates require new money: funds not currently on deposit with Golden Bank, N.A.
- Standard CD terms, disclosures, and early withdrawal penalties apply.
- At maturity, the CD renews to a 12-month term at the rate then in effect.
- Golden Bank reserves the right to modify or end this promotion at any time.
- Additional terms and restrictions may apply. Call the branches for more information.

Member FDIC
9315 Bellaire Blvd. | Houston, TX 77036
Annual Percentage Yield (APY)*
** The 9-month promotional CD has a maturity term of 270 days.
EQUAL HOUSING LENDER

Năm lý do tại sao hạt dẻ cười là món ăn không thể thiếu trong bữa sáng

Tiêu thụ thường xuyên hạt dẻ cười (quả hồ trăn) có thể cải thiện sức khỏe tổng thể do hàm lượng protein và chất chống oxy hóa cao.

Thức dậy với một bữa sáng chất lượng bao gồm các loại hạt được cho là tạo tiền đề cho sức khỏe tốt. Tiêu thụ hạt thường xuyên có liên quan đến một số lợi ích sức khỏe. Và một trong những loại hạt có thể làm cho bữa sáng hàng ngày của bạn lành mạnh hơn là hạt dẻ cười.

Hạt dẻ cười là nguồn cung cấp protein hoàn chỉnh từ thực vật tuyệt vời. Protein là thành phần cấu tạo nên cơ thể chúng ta và thách thức lớn nhất đối với người ăn chay là tìm đúng nguồn protein. Trên thực tế, một khẩu phần hạt dẻ cười có lượng protein bằng một quả trứng. Một món ăn nhẹ tuyệt vời cho người ăn chay.

Thêm hạt dẻ cười vào chế độ ăn uống của bạn có thể giúp cải thiện sức khỏe, nhờ vào lượng chất dinh dưỡng dồi dào, đặc tính tốt cho tim, chất chống oxy hóa và lợi ích trong việc kiểm soát cân nặng. Ngoài vai trò điều chỉnh lượng đường trong máu và thúc đẩy vi khuẩn đường ruột có lợi, loại hạt thú vị này còn hỗ trợ sức khỏe của mắt và não trong khi đóng vai trò là một món ăn nhẹ thỏa mãn có thể giúp giảm mức cholesterol.

Tiến sĩ Varun Katyal, Chuyên gia dinh dưỡng và sức khỏe, cho biết: “Hạt dẻ cười chứa nhiều chất xơ, lutein, khoáng chất và vitamin B - hoàn hảo cho một khởi đầu bổ dưỡng cho ngày mới của bạn và chất xơ sẽ giúp bạn no lâu hơn. Do đó, ăn hạt dẻ cười vào bữa sáng là điều bắt buộc”.

Nghiên cứu chỉ ra rằng hạt dẻ cười mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, chẳng hạn như giúp duy trì sức khỏe tuyệt vời, thúc đẩy lối sống năng động và giảm nguy cơ mắc các rối loạn liên quan đến dinh dưỡng.

Dưới đây là một số lợi ích đáng chú ý khi đưa hạt dẻ cười vào thói quen ăn sáng của bạn

Giàu chất chống oxy hóa: Thêm hạt dẻ cười vào bữa sáng sẽ giúp cơ thể bạn bổ sung chất chống oxy hóa. Một nghiên cứu gần đây của Đại học Cornell được công bố trên tạp chí “Nutrients” cho thấy hạt dẻ cười sở hữu một trong những khả năng chống oxy hóa cao nhất khi so sánh với một số loại thực phẩm truyền thống được công nhận là có hàm lượng chất chống oxy hóa cao, chẳng hạn như rượu vang đỏ, quả việt quất, quả lựu, quả anh đào và củ cải đường. Các chuyên gia y tế khuyên rằng chất chống oxy hóa từ các nguồn như hạt dẻ cười có thể giúp bảo vệ các tế bào khỏe mạnh của cơ thể khỏi bị tổn thương do các gốc tự do gây ra.

Bữa ăn nhẹ lý tưởng sau khi tập thể dục: Hạt dẻ cười chứa đầy đủ các loại vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ lối sống năng động. Chúng là món ăn nhẹ hoàn hảo sau khi tập thể dục do hương vị ngon miệng, dễ mang theo và khả năng thỏa mãn cơn đói. Ngoài ra, chúng cung cấp cho cơ thể bạn năng lượng và dinh dưỡng quan trọng cần thiết để phục hồi.

Hỗ trợ hệ thống miễn dịch: Hạt dẻ cười Mỹ là một cách tuyệt vời để có được các chất dinh dưỡng thiết yếu mà hệ thống miễn dịch cần để duy trì sức khỏe. Các loại hạt, chẳng hạn như hạt dẻ cười, cung cấp cho cơ thể các loại vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và chất phytochemical thiết yếu - các chất hoạt tính có nguồn gốc từ thực vật - giúp tăng cường hệ miễn dịch.

Quản lý lượng đường trong máu: Nhiều nghiên cứu được tiến hành trong những năm gần đây đã chỉ ra những lợi ích tiềm năng liên quan đến việc tiêu thụ các loại hạt, bao gồm hạt dẻ cười, và tác dụng của chúng đối với độ nhạy insulin và lượng đường trong máu. Nghiên cứu đã chứng minh rằng việc bổ sung hạt dẻ cười vào nhiều chế độ ăn carbohydrate thông thường khác nhau làm giảm phản ứng đường huyết tương đối với lượng carbohydrate tương đương trong bữa ăn, điều này đã được quan sát thấy ở mì ống và gạo. Hồ sơ dinh dưỡng của hạt dẻ cười bao gồm chất xơ, protein và chất béo lành mạnh, có thể làm tăng lượng đường trong máu đã ở trong phạm vi chấp nhận được, như các tác giả của nghiên cứu đã lưu ý. ■

PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH

Da nổi mụn sau khi dùng mỹ phẩm mới: 7 nguyên nhân thường gặp và cách xử lý

Một vài nốt đỏ xuất hiện vào sáng hôm sau dễ khiến sản phẩm vừa được thêm vào chu trình chăm sóc da trở thành "nghi phạm" đầu tiên. Tuy nhiên, phản ứng diễn ra nhanh chưa chắc là mụn và cũng không nên vội xem đây là hiện tượng "đẩy mụn". Vị trí tổn thương, cảm giác trên da, thời điểm xuất hiện và loại sản phẩm đã sử dụng là những yếu tố giúp bạn nhận diện nguyên nhân chính xác hơn.

Bạn vừa thử một loại serum, kem dưỡng hoặc sữa rửa mặt mới với kỳ vọng làn da sẽ trở nên mịn màng hơn. Thế nhưng, chỉ sau một đêm, làn da bất ngờ nổi những nốt mụn li ti, mẩn đỏ, thậm chí các nốt viêm. Lúc này, nhiều người lập tức ngừng sản phẩm vì cho rằng da bị kích ứng. Một số khác tiếp tục sử dụng với suy nghĩ làn da đang trải qua giai đoạn "purging" (đẩy mụn). Tuy nhiên, cả hai hướng xử lý này đều có thể chưa phù hợp khi nguyên nhân thực sự vẫn chưa được xác định.

Mụn trứng cá hình thành khi nang lông bị bít tắc bởi bã nhờn và tế bào chết, đôi khi đi kèm phản ứng viêm. Quá trình này thường không diễn ra trọn vẹn chỉ trong vài giờ. Vì vậy, những nốt đỏ xuất hiện vào sáng hôm sau có thể là tổn thương đã âm thầm hình thành từ trước, phản ứng kích ứng xảy ra nhanh hoặc một vấn đề da có biểu hiện tương tự mụn. Sản phẩm mới vẫn có thể là yếu tố liên quan, nhưng chỉ riêng thời điểm xuất hiện chưa đủ để đưa ra kết luận.



Ảnh minh họa

Phân biệt mụn, kích ứng, dị ứng và "purging"

Trong những ngày đầu sử dụng sản phẩm mới, mụn, kích ứng và dị ứng có thể biểu hiện khá giống nhau. Vì vậy, thay vì chỉ quan sát số lượng nốt đỏ xuất hiện, bạn nên chú ý đến cảm giác trên da, vị trí tổn thương và sự thay đổi của chúng theo thời gian.

Kích ứng thường đi kèm cảm giác châm chích

Viêm da tiếp xúc kích ứng có thể xảy ra ngay sau khi da tiếp xúc với một công thức quá mạnh, đặc biệt khi hàng rào bảo vệ vốn đã suy yếu. Da thường có cảm giác nóng rát, châm chích, căng tức, đồng thời trở nên khô, đỏ hoặc bong tróc. Trong một số trường hợp, những nốt đỏ li ti xuất hiện dày khiến kích ứng dễ bị nhầm với tình trạng nổi mụn. Tuy nhiên, khác với mụn hình thành do nang lông bít tắc, các nốt kích ứng thường không có nhân. Nếu da bỏng rát, châm chích hoặc ngứa ngay sau khi thoa sản phẩm, đây có thể là dấu hiệu cho thấy làn da không dung nạp tốt công thức vừa sử dụng.

Dị ứng có thể xuất hiện sau vài giờ hoặc vài ngày

Viêm da tiếp xúc dị ứng xảy ra khi hệ miễn dịch phản ứng với một thành phần nhất định. Không giống kích ứng thường xuất hiện khá nhanh, biểu hiện dị ứng có thể đến sau vài giờ hoặc vài ngày. Da thường ngứa rõ rệt, phát ban, sưng, nóng hoặc nổi mụn nước. Tổn thương đôi khi còn lan ra ngoài khu vực trực tiếp tiếp xúc với sản phẩm. Hương liệu, một số chất bảo quản, tinh dầu và chiết xuất thực vật đều có thể gây phản ứng ở người nhạy cảm. Vì vậy, các nhãn như "tự nhiên" hay "clean" không đồng nghĩa với việc sản phẩm dịu nhẹ hoặc phù hợp với mọi làn da.

Mụn do bít tắc thường hình thành từ từ

Một sản phẩm có kết cấu quá đặc hoặc không phù hợp có thể làm tăng nguy cơ bít tắc nang lông, đặc biệt ở làn da dầu và dễ nổi mụn. Tình trạng này thường biểu hiện dưới dạng mụn đầu trắng, đầu đen, nốt sần dưới da hoặc mụn viêm, tập trung tại những vùng được thoa sản phẩm thường xuyên. Khác với kích ứng có thể gây nóng rát gần như tức thì, mụn do bít tắc thường hình thành dần và tiếp tục xuất hiện trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa dầu dưỡng, balm hay kem dưỡng đậm đặc đều không tốt cho da. Một công thức có thể mang lại cảm giác dễ chịu cho da khô nhưng lại trở nên nặng nề đối với làn da dễ bít tắc, nhất là trong điều kiện thời tiết nóng ẩm hoặc khi được thoa cùng nhiều lớp sản phẩm khác.

"Purging" chỉ liên quan đến một số hoạt chất

"Purging" là thuật ngữ thường được dùng để mô tả giai đoạn các tổn thương mụn vốn đang hình thành dưới bề mặt da xuất hiện sớm hơn khi chu trình có thêm hoạt chất thúc đẩy quá trình thay mới tế bào hoặc hỗ trợ làm thông thoáng nang lông. Retinoid và các acid tẩy tế bào chết như AHA, BHA là những nhóm hoạt chất thường liên quan đến hiện tượng này.

Các nốt mụn thường xuất hiện ở những vùng da vốn dễ nổi mụn và có thể kéo dài trong vài tuần khi làn da thích nghi. Ngược lại, một loại kem dưỡng cơ bản không chứa thành phần tác động đến quá trình thay mới tế bào thường khó gây ra hiện tượng "đẩy mụn". Nếu tổn thương xuất hiện ở những vùng trước đây hiếm khi nổi mụn, đồng thời đi kèm cảm giác ngứa, bỏng rát, sưng hoặc có xu hướng lan rộng, bạn không nên tiếp tục sử dụng sản phẩm với suy nghĩ rằng da đang trải qua giai đoạn thanh lọc.

"Purging" cũng không phải quá trình làn da "thải độc" hay đưa toàn bộ tạp chất ra ngoài. Khi tình trạng mụn ngày càng nghiêm trọng, kéo dài, gây khó chịu hoặc có nguy cơ để lại thâm sẹo, bạn nên đánh giá lại chu trình và tham khảo ý kiến bác sĩ da liễu.

1. Kết hợp quá nhiều hoạt chất trong cùng chu trình

Retinoid, AHA, BHA, benzoyl peroxide, vitamin C và các hoạt chất làm sáng đều có thể mang lại những lợi ích nhất định khi được sử dụng đúng cách. Tuy nhiên, kết hợp nhiều thành phần mạnh cùng lúc không giúp làn da cải thiện nhanh hơn. Ngược lại, việc chồng lớp quá nhiều hoạt chất có thể khiến hàng rào bảo vệ bị quá tải, dẫn đến khô, đỏ, bong tróc, châm chích và làm các nốt viêm trở nên khó kiểm soát hơn.

Khi thêm một sản phẩm mới, bạn nên xác định nhu cầu ưu tiên của làn da, chẳng hạn cải thiện tình trạng bít tắc, làm mờ sắc tố hay hỗ trợ chống lão hóa. Hãy bắt đầu với một hoạt chất chủ đạo, sử dụng ở tần suất thấp rồi tăng dần theo khả năng dung nạp. Bên cạnh đó, duy trì bước dưỡng ẩm đều đặn sẽ giúp làn da thích nghi tốt hơn và hạn chế nguy cơ kích ứng.

2. Làm sạch quá mức khiến da mất đi độ ẩm cần thiết

Cảm giác căng kin kít sau khi rửa mặt không đồng nghĩa với việc làn da đã được làm sạch tốt hơn. Sản phẩm có khả năng làm sạch quá mạnh hoặc thói quen rửa mặt nhiều lần trong ngày có thể làm suy giảm lượng lipid và các yếu tố giữ ẩm tự nhiên trên bề mặt da. Khi hàng rào bảo vệ bị ảnh hưởng, da dễ trở nên khô căng, nhạy cảm và phản ứng với cả những thành phần trước đây từng được dung nạp tốt.

Một sản phẩm làm sạch phù hợp cần loại bỏ kem chống nắng, lớp trang điểm, mồ hôi và bụi bẩn mà không khiến da khô rít sau khi sử dụng. Bên cạnh công thức sản phẩm, thao tác nhẹ nhàng, nhiệt độ nước vừa phải và tần suất làm sạch hợp lý cũng góp phần duy trì trạng thái cân bằng của làn da.

3. Kết cấu sản phẩm không phù hợp với làn da

Kem dưỡng giàu lipid, dầu dưỡng, balm hoặc các sản phẩm khóa ẩm đậm đặc có thể giúp da khô duy trì độ mềm mại và hạn chế mất nước. Tuy nhiên, những kết cấu này đôi khi lại tạo cảm giác nặng nề trên làn da dầu hoặc dễ bít tắc. Khi kết hợp với mồ hôi, bã nhờn và cặn mỹ phẩm, chúng có thể làm tăng nguy cơ hình thành mụn quanh nang lông. Bên cạnh sản phẩm chăm sóc da, kem chống nắng hoặc sản phẩm dành cho tóc thường xuyên tiếp xúc với vùng trán và thái dương cũng có thể gây ra những cụm mụn khu trú.

Nếu các nốt mới tập trung tại những vùng sản phẩm thường đọng lại, bạn nên tạm rút gọn chu trình trong khoảng hai đến ba tuần. Khi làn da đã ổn định, hãy đưa từng sản phẩm trở lại lần lượt để dễ dàng xác định nguyên nhân. Da dầu vẫn cần được dưỡng ẩm, nhưng thường phù hợp hơn với kết cấu mỏng nhẹ và sản phẩm có ghi "non-comedogenic" hoặc "không gây bít tắc". Dù vậy, đây chỉ là tiêu chí tham khảo, bởi cùng một công thức vẫn có thể tạo ra phản ứng khác nhau trên mỗi làn da.

4. Hương liệu, tinh dầu hoặc chất bảo quản gây phản ứng

Mùi hương dễ chịu không phản ánh hiệu quả chăm sóc da của một sản phẩm. Với làn da nhạy cảm hoặc có hàng rào bảo vệ đang suy yếu, hương liệu và tinh dầu có thể làm tăng nguy cơ châm chích, ngứa, đỏ hoặc phát ban. Một số chất bảo quản cũng có khả năng gây viêm da tiếp xúc dị ứng ở những người đã mẫn cảm với thành phần đó.

Nếu da thường xuyên phản ứng với mỹ phẩm, bạn nên ưu tiên những công thức đơn giản, không chứa hương liệu và hạn chế sản phẩm có quá nhiều thành phần tạo mùi. Bên cạnh đó, bạn cần phân biệt giữa "không mùi" và "không hương liệu". Một sản phẩm không có mùi rõ rệt vẫn có thể chứa chất tạo hương để che đi mùi tự nhiên của nguyên liệu, trong khi sản phẩm không hương liệu thường không bổ sung thành phần với mục đích tạo hoặc điều chỉnh mùi.

5. Tẩy tế bào chết quá mức

Tẩy tế bào chết đúng cách có thể giúp cải thiện bề mặt da thô ráp, xỉn màu và tình trạng lỗ chân lông bít tắc. Trong đó, AHA như glycolic acid chủ yếu tác động trên bề mặt da, còn salicylic acid có khả năng hòa tan trong dầu và đi sâu hơn vào nang lông. Tuy nhiên, sử dụng acid quá thường xuyên, kết hợp tẩy tế bào chết hóa học với dạng hạt hoặc dùng hoạt chất khi da đang nhạy cảm có thể vượt quá khả năng phục hồi tự nhiên của làn da.

Cảm giác châm chích mạnh không phải dấu hiệu cho thấy sản phẩm đang phát huy hiệu quả tốt hơn. Khi da bắt đầu đỏ, nóng rát hoặc bong tróc, bạn nên tạm ngưng tẩy tế bào chết và chuyển trọng tâm sang làm dịu, dưỡng ẩm và phục hồi hàng rào bảo vệ.

6. Dùng nhiều sản phẩm mới cùng lúc

Thay đổi toàn bộ chu trình chăm sóc da trong cùng một thời điểm sẽ khiến bạn khó xác định sản phẩm nào đang gây phản ứng. Từ sữa rửa mặt, serum, kem dưỡng và kem chống nắng đến sản phẩm tẩy tế bào chết, bất kỳ bước nào cũng có thể trở thành "nghi phạm". Đồng thời, làn da cũng không có đủ thời gian để thích nghi và bộc lộ phản ứng với từng công thức riêng biệt.

Tốt nhất, bạn nên bổ sung từng sản phẩm vào chu trình và theo dõi phản ứng của da trước khi chuyển sang sản phẩm tiếp theo. Với làn da nhạy cảm, hãy thử công thức trên một vùng da nhỏ trước khi thoa toàn mặt. Học viện Da liễu Hoa Kỳ khuyến nghị sử dụng một lượng sản phẩm vừa đủ trên vùng da có kích thước tương đương đồng xu, hai lần mỗi ngày trong khoảng 7 - 10 ngày. Sản phẩm nên được lưu lại trên da trong khoảng thời gian tương ứng với cách sử dụng thông thường.

Phương pháp này có thể giúp phát hiện sớm một số biểu hiện như đỏ, ngứa hoặc sưng. Tuy nhiên, việc thử trên vùng da nhỏ không thể dự đoán hoàn toàn nguy cơ bít tắc lỗ chân lông khi sản phẩm được sử dụng lâu dài trên toàn bộ khuôn mặt.

7. Hàng rào bảo vệ da suy yếu

Khi hàng rào bảo vệ suy yếu, ngay cả những sản phẩm từng được sử dụng an toàn cũng có thể đột ngột khiến da châm chích. Các dấu hiệu thường gặp gồm khô căng, bong tróc, bề mặt sần ráp, đỏ hoặc nóng rát khi thoa mỹ phẩm. Trong giai đoạn này, tiếp tục bổ sung acid và các sản phẩm trị mụn có hoạt tính mạnh có thể khiến tình trạng kích ứng kéo dài, làm da trở nên nhạy cảm hơn.

Bạn nên tạm đưa chu trình trở về ba bước cơ bản: làm sạch dịu nhẹ, dưỡng ẩm và chống nắng hằng ngày. Những thành phần như glycerin, hyaluronic acid, panthenol, ceramide và niacinamide ở nồng độ phù hợp có thể hỗ trợ giữ ẩm và củng cố hàng rào bảo vệ. Tuy nhiên, nếu da đang kích ứng rõ rệt, bạn vẫn nên thử sản phẩm trên một vùng nhỏ và ngừng sử dụng khi cảm giác khó chịu tăng lên.

Cách giúp da trở về trạng thái cân bằng

Khi da phản ứng sau khi sử dụng sản phẩm mới, điều cần ưu tiên là làm dịu và tạo điều kiện cho hàng rào bảo vệ da phục hồi. Việc lập tức sử dụng thêm nhiều hoạt chất để xử lý các nốt sần có thể khiến tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn.

Tạm ngưng sản phẩm mới nhất hoặc bất kỳ sản phẩm nào gây bỏng rát, ngứa hay châm chích rõ rệt. Làm sạch da nhẹ nhàng, tối đa hai lần mỗi ngày và sau khi vận động ra nhiều mồ hôi. Tránh chà xát mạnh hoặc sử dụng nước quá nóng.

Tạm dừng retinoid, acid tẩy tế bào chết, sản phẩm dạng hạt và các liệu pháp đặc trị mạnh cho đến khi da hết đỏ, rát và bong tróc. Duy trì kem dưỡng có công thức đơn giản, không hương liệu. Ngay cả da dầu và da dễ nổi mụn cũng cần được cung cấp độ ẩm phù hợp.

Thoa kem chống nắng phổ rộng có SPF từ 30 trở lên vào ban ngày, đồng thời lựa chọn kết cấu phù hợp với đặc điểm làn da. Không tự nặn hoặc cạy các nốt mới xuất hiện, bởi thao tác này có thể làm tăng viêm và nguy cơ để lại vết thâm hoặc sẹo.

Khi da đã ổn định, đưa từng sản phẩm trở lại chu trình lần lượt để theo dõi phản ứng. Với các hoạt chất có nguy cơ gây kích ứng, hãy bắt đầu ở tần suất thấp và sử dụng theo hướng dẫn của nhà sản xuất hoặc bác sĩ da liễu.

Nếu nghi ngờ da đang gặp phản ứng dị ứng, bạn không nên tự thử lại sản phẩm trên toàn bộ khuôn mặt. Trong trường hợp cần thiết, bác sĩ da liễu có thể thực hiện xét nghiệm áp da chuyên môn (patch test) để xác định thành phần gây dị ứng.

Khi nào nên gặp bác sĩ da liễu?

Bạn nên ngừng sử dụng sản phẩm nghi ngờ và tìm kiếm hỗ trợ y tế nếu vùng da phản ứng bị sưng nhiều, đau, phồng rộp, rỉ dịch, lan rộng nhanh hoặc xuất hiện gần mắt. Những biểu hiện như khó thở, sưng môi, lưỡi hoặc cổ họng có thể liên quan đến phản ứng dị ứng nghiêm trọng và cần được cấp cứu ngay. Đối với mụn, bạn nên thăm khám khi xuất hiện các tổn thương viêm sâu, gây đau, có nguy cơ để lại sẹo hoặc kéo dài dù chu trình chăm sóc đã được tối giản. Viêm nang lông, viêm da quanh miệng và viêm da tiếp xúc đều có thể tạo ra những nốt tương tự mụn, nhưng cần phương pháp điều trị khác. Việc chẩn đoán đúng nguyên nhân sẽ giúp hạn chế tình trạng sử dụng sai sản phẩm và khiến da tổn thương nghiêm trọng hơn.

Lắng nghe làn da thay vì chạy theo quan niệm "càng mạnh càng hiệu quả"

Những nốt mới xuất hiện sau khi thay đổi mỹ phẩm là tín hiệu để bạn xem xét lại toàn bộ chu trình, thay vì vội vàng bổ sung thêm nhiều sản phẩm trị mụn. Hãy quan sát hình dạng, vị trí, cảm giác đi kèm và diễn tiến của tổn thương. Mụn do bít tắc thường hình thành từ từ; kích ứng có thể gây đỏ và nóng rát khá nhanh; ngứa, sưng hoặc phát ban có thể gợi ý phản ứng dị ứng. Trong khi đó, "purging" thường chỉ liên quan đến những sản phẩm chứa hoạt chất thúc đẩy quá trình thay mới tế bào hoặc hỗ trợ làm thông thoáng nang lông. Chỉ khi làn da được làm dịu và hàng rào bảo vệ trở lại trạng thái ổn định, các hoạt chất đặc trị mới có điều kiện phát huy hiệu quả bền vững. Một chu trình chăm sóc tốt không được quyết định bởi số lượng sản phẩm hay nồng độ hoạt chất, mà nằm ở mức độ phù hợp và khả năng duy trì lâu dài của làn da. ■

Tây Ban Nha khắc phục hậu quả lũ lụt nghiêm trọng

Sau khi trải qua một mùa Hè nắng nóng kỷ lục, người dân Tây Ban Nha lại vừa đối mặt với trận ngập lụt nghiêm trọng tại vùng Catalonia. Người dân bắt đầu dọn dẹp khi nước rút, nhưng các khu dân cư vẫn đang ngập nặng.

Tại thành phố Sant Adrià de Besòs, vùng Catalonia, nước lũ phủ kín nhiều tuyến đường. Bùn đất và rác bị cuốn theo dòng nước, tràn vào khu dân cư. Những sân chơi, khu thể thao chìm trong nước. Nhiều ô tô bị ngập, nằm lại giữa đường. Có nơi, nước dâng đến đầu gối. Người dân phải lội qua những con phố vốn quen thuộc, nay biến thành dòng nước.

Bà Paqui Bienvenido, người dân địa phương, cho biết: "Điều chúng tôi đang chứng kiến với những chiếc ô tô này rất hiếm khi xảy ra... trước đây chỉ xảy ra 2 lần".

Nhiều khu vực ngập được phong tỏa, trong khi các đội công tác tiếp tục bơm nước và kiểm tra hiện trường. Lực lượng cứu hộ liên tục có mặt tại các điểm bị ảnh hưởng, hỗ trợ người dân và kiểm tra những công trình bị ngập.

Tại thị trấn Madrigueras, tỉnh Albacete, một trận lũ quét khác cũng để lại cảnh tượng tan hoang. Khi nước rút, người dân bắt tay vào dọn dẹp. Ông Abilio Cabanero, chủ cửa hàng, cho biết: "Tất cả các kệ hàng đều đổ xuống, nước dâng đến ngang thắt lưng. Chúng tôi không thể ra bằng cửa trước hay cửa sau...". Trong các cửa hàng, nhà dân và cả nhà thờ, bùn đất vẫn phủ kín nền nhà. Công việc dọn dẹp bắt đầu giữa những dấu vết còn lại của trận lũ. ■

5 thực phẩm giảm ê buốt răng cho người sau tuổi 70

Người sau tuổi 70 có thể giảm ê buốt răng bằng cách bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết dưới đây.

Sau tuổi 70, sức khỏe răng miệng của người cao tuổi thường có nhiều thay đổi do quá trình lão hóa. Tình trạng tụt nướu khiến chân răng bị lộ, trong khi men răng cũng dần mòn theo thời gian. Khi đó, các ống ngà răng dễ tiếp xúc với thức ăn, đồ uống nóng, lạnh hoặc có vị chua, ngọt, từ đó gây cảm giác ê buốt và khó chịu.

Bên cạnh việc vệ sinh răng miệng đúng cách, chế độ dinh dưỡng cũng góp phần quan trọng trong việc duy trì và cải thiện sức khỏe răng. Răng vẫn diễn ra quá trình trao đổi chất và tái khoáng hóa. Khi cơ thể được cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cần thiết, khoáng chất có thể được vận chuyển qua hệ thống mạch máu nuôi tủy, góp phần củng cố cấu trúc răng và giúp men răng chắc khỏe hơn.

Để hỗ trợ giảm cảm giác ê buốt và tái tạo khoáng chất cho men răng, người cao tuổi có thể ưu tiên bổ sung 5 nhóm thực phẩm giàu dưỡng chất và phù hợp với thói quen ăn uống hàng ngày sau đây:

1. Nước hầm xương giàu khoáng chất và collagen tự nhiên

Nước hầm từ xương lợn, xương bò hoặc xương gà từ lâu đã là món ăn quen thuộc trong bữa cơm gia đình. Khi được ninh nhừ, nước hầm xương giải phóng lượng lớn canxi, phốt pho, magie cùng gelatin và collagen tự nhiên. Đây là những khoáng chất cơ bản tham gia trực tiếp vào cấu trúc của xương và men răng.

Nước hầm xương có vị ngọt thanh, dạng lỏng ấm nóng, rất mềm và dễ tiêu hóa, phù hợp làm nước dùng cho các món canh, cháo hoặc súp của người lớn tuổi. Việc duy trì những bát canh hầm thanh nhẹ giúp bổ sung lượng khoáng chất cần thiết để hỗ trợ tái khoáng hóa men răng mà không tạo áp lực nhai nuốt.

2. Trứng gà cung cấp vitamin D và vitamin A tự nhiên

Vitamin D đóng vai trò trong việc hấp thụ và gắn kết canxi vào mô xương và men răng, trong khi vitamin A hỗ trợ duy trì sự khỏe mạnh của các mô nướu bao quanh chân răng. Lòng đỏ trứng gà là nguồn thực phẩm giàu cả hai loại vitamin tan trong chất béo này.

Trứng gà là lựa chọn vừa túi tiền, dễ tìm và quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày. Đối với người cao tuổi, các món như trứng hấp, canh trứng cà chua hoặc trứng bác mềm là những món ăn thanh đạm, vừa cung cấp nguồn đạm dễ tiêu, vừa nuôi dưỡng tế bào nướu, hỗ trợ làm giảm nguy cơ tụt nướu gây hở chân răng.

3. Sữa chua và các sản phẩm từ sữa ít béo tốt cho người sau tuổi 70

Sữa chua, phô mai mềm và sữa tươi cung cấp canxi và phốt pho, những khoáng chất cần thiết cho sức khỏe răng miệng và có khả năng hấp thu tốt. Đây cũng là hai thành phần quan trọng cấu tạo nên hydroxyapatite, loại khoáng chất góp phần tạo độ cứng và bảo vệ men răng.

Đặc biệt, sữa chua không đường còn chứa lợi khuẩn (probiotics), giúp duy trì sự cân bằng của hệ vi sinh trong khoang miệng, từ đó hạn chế vi khuẩn gây sâu răng và tình trạng viêm lợi.

Một khẩu phần sữa chua không đường mỗi ngày có thể vừa bổ sung dưỡng chất cho cơ thể, vừa góp phần duy trì sức khỏe răng miệng.

4. Gan động vật giàu vi chất thiết yếu

Gan, đặc biệt là gan gà và gan lợn, là thực phẩm giàu dinh dưỡng, cung cấp nhiều vitamin A, vitamin D, sắt và kẽm. Những dưỡng chất này cần thiết cho nhiều chức năng của cơ thể, trong đó có sức khỏe của xương và mô nướu.

Với người lớn tuổi, gan có thể được chế biến thành các món mềm, dễ ăn như hấp, xào chín kỹ hoặc làm pate. Bổ sung gan với lượng vừa phải, chẳng hạn khoảng một bữa mỗi tuần, giúp đa dạng nguồn dinh dưỡng trong chế độ ăn. Tuy nhiên, không nên ăn quá nhiều gan vì thực phẩm này chứa hàm lượng vitamin A và một số chất dinh dưỡng khá cao.

5. Cá biển nấu mềm giàu omega-3 và vitamin D

Các loại cá biển quen thuộc như cá hồi, cá thu, cá nục hấp hoặc nấu ngót cung cấp lượng vitamin D tự nhiên cùng acid béo omega-3 lành mạnh. Acid béo omega-3 có đặc tính kháng viêm tự nhiên, giúp làm dịu tình trạng viêm chân răng và viêm nha chu - nguyên nhân phổ biến khiến nướu bị co rút và làm răng bị ê buốt ở người lớn tuổi.

Thịt cá mềm, dễ nhai và giàu đạm chất lượng cao, rất phù hợp với thể trạng tiêu hóa sau tuổi 70 so với các loại thịt đỏ khó tiêu.

Dinh dưỡng từ thực phẩm tự nhiên góp phần duy trì sức khỏe răng và nướu nhưng chế độ ăn không thể thay thế việc điều trị khi có bệnh lý răng miệng. Tình trạng ê buốt răng có thể liên quan đến nhiều nguyên nhân như sâu răng, tụt nướu, răng nứt hoặc viêm tủy.

Nếu cảm giác ê buốt kéo dài hoặc tái diễn, người cao tuổi nên đi khám bác sĩ nha khoa để xác định nguyên nhân và có hướng xử trí phù hợp. Phát hiện và điều trị sớm giúp bảo vệ răng đồng thời hạn chế nguy cơ phát sinh các vấn đề nghiêm trọng hơn. ■

Lạm dụng thuốc giảm đau hại xương khớp thế nào

Sử dụng thuốc giảm đau không đúng chỉ định, quá liều hoặc kéo dài có thể gây nhiều tác dụng phụ, trong khi nguyên nhân gây đau không điều trị triệt để.

Khi bị đau nhức xương khớp, nhiều người có thói quen tự mua thuốc giảm đau để nhanh chóng kiểm soát triệu chứng. Tuy nhiên, việc lạm dụng thuốc giảm đau trong thời gian dài, không theo chỉ định của bác sĩ có thể gây ra nhiều hệ lụy nghiêm trọng cho sức khỏe, thậm chí âm thầm làm bệnh tiến triển nặng hơn.

Cơ chế hình thành và dẫn truyền cơn đau rất phức tạp. Khi người bệnh lạm dụng thuốc giảm đau để đổi lấy sự dễ chịu tức thời, gốc rễ của bệnh không được điều trị. Trong khi đó, hệ thần kinh trở nên nhạy cảm hơn với kích thích đau, khiến ngưỡng chịu đựng của cơ thể giảm xuống, rút ngắn khoảng cách giữa những lần phải dùng thuốc giảm đau.

Người bệnh còn có thể gặp phải tình trạng da mỏng, dễ bị bầm và lâu tan, mặt tròn, mệt mỏi kéo dài, tăng cân... Đó là dấu hiệu của suy tuyến thượng thận do dùng các loại thuốc giảm đau xương khớp có chứa corticosteroid trong thời gian dài, khiến tuyến thượng thận bị ức chế và teo dần, làm rối loạn cơ chế điều hòa hormone tự nhiên. Lúc này, nếu người bệnh đột ngột dừng thuốc, cơ thể có thể bị suy tuyến thượng thận cấp với các triệu chứng như tụt huyết áp nặng, trụy tim mạch, nôn nhiều, lơ mơ và có thể tử vong nhanh chóng.

Paracetamol thường được dùng trong điều trị đau nhức xương khớp mức độ nhẹ đến trung bình. Thành phần này chuyển hóa chủ yếu tại gan nên có thể gây tổn thương gan nghiêm trọng nếu lạm dụng, đặc biệt ở người có bệnh gan nền hoặc thường xuyên uống rượu bia. Người bệnh có thể gặp phải các triệu chứng như mệt mỏi, buồn nôn, chán ăn, đau hoặc khó chịu vùng bụng trên. Trường hợp gan bị tổn thương sẽ xuất hiện tình trạng đau tức vùng hạ sườn phải, vàng da, vàng mắt, nước tiểu sẫm màu...

Các vấn đề về đường tiêu hóa như loét dạ dày, ợ hơi... là tác dụng phụ thường gặp do dùng nhóm thuốc kháng viêm không chứa steroid (NSAID) trong thời gian dài ở người bệnh đau khớp, viêm khớp, thoái hóa khớp. Nhóm thuốc này làm giảm sản xuất chất bảo vệ lớp niêm mạc dạ dày prostaglandin khỏi axit dịch vị, khiến axit dễ dàng làm mòn niêm mạc, dẫn đến viêm loét, thậm chí xuất huyết dạ dày.

Bác sĩ lưu ý nhóm thuốc giảm đau opioid có thể gây buồn ngủ, chóng mặt, giảm khả năng phản xạ và ảnh hưởng đến khả năng giữ thăng bằng, từ đó làm tăng nguy cơ té ngã, đặc biệt ở người cao tuổi, có thể dẫn đến chấn thương và gãy xương. Sử dụng opioid kéo dài cũng có thể gây lệ thuộc thuốc và nhiều tác dụng không mong muốn khác nên nhóm thuốc này cần được sử dụng theo chỉ định và theo dõi của bác sĩ.

Lạm dụng thuốc giảm đau xương khớp trong thời gian dài còn tác động tiêu cực lên hệ thống cơ xương khớp và quá trình chuyển hóa chất trong cơ thể, gây ra một số vấn đề như khó kiểm soát huyết áp và đường huyết, dễ nhiễm trùng, loãng xương...

Bác sĩ khuyến cáo người bệnh không lạm dụng thuốc giảm đau nhức xương khớp nhưng cũng không nên cố gắng chịu đau. Người bệnh nên đi khám để được chẩn đoán chính xác, tìm ra nguyên nhân gây đau và có phương pháp điều trị phù hợp, dùng thuốc đúng lúc và đúng liều theo chỉ định của bác sĩ. ■

Mật ong chuyển từ màu vàng sang nâu sậm vì sao, có nên dùng tiếp?

Mật ong để lâu thường có sự thay đổi về màu sắc. Từ vàng óng, mật có thể dần chuyển sang vàng nâu, nâu sẫm, thậm chí khá đậm màu. Điều này khiến nhiều người lo lắng rằng mật đã biến chất hoặc không còn an toàn.

Nhưng màu mật thay đổi chưa đủ để kết luận mật ong đã hỏng. Quan trọng là phải nhìn cả mùi, vị, trạng thái và cách bảo quản.

1. Mật ong sẫm màu có thể do bị oxy hóa và bảo quản lâu

Một trong những nguyên nhân phổ biến khiến mật ong từ vàng chuyển sang nâu sậm là quá trình thay đổi tự nhiên trong thời gian bảo quản. Khi tiếp xúc với không khí, nhiệt độ và ánh sáng trong thời gian dài, màu mật có thể đậm dần.

Trong mật ong có các loại đường và hợp chất tự nhiên có thể xảy ra phản ứng tạo màu theo thời gian. Nhiệt độ càng cao, quá trình này càng dễ diễn ra nhanh. Vì vậy, một chai mật ong từng có màu vàng đẹp mắt nhưng sau một thời gian trở nên nâu sẫm không nhất thiết đồng nghĩa với việc mật đã hỏng. Tuy nhiên, nếu mật được để ở nơi nóng, gần bếp, ngoài ánh nắng hoặc thường xuyên mở nắp, chất lượng có thể suy giảm nhanh hơn. Đây là lý do nên bảo quản mật ong ở nơi khô ráo, mát và tránh ánh sáng trực tiếp.

2. Loại hoa cũng quyết định màu mật ong

Không phải mật ong nào cũng có màu vàng. Màu sắc ban đầu của mật phụ thuộc khá nhiều vào nguồn hoa mà ong lấy mật. Có loại mật rất nhạt màu, trong khi một số loại tự nhiên đã có màu vàng nâu hoặc nâu sẫm.

Theo thời gian, màu mật có thể tiếp tục thay đổi. Vì vậy, chỉ nhìn bằng mắt để kết luận mật ong giả, mật ong biến chất hoặc mật ong hỏng là chưa đủ cơ sở. Thậm chí, hai lọ mật ong cùng được mua trong một thời điểm nhưng có màu khác nhau vẫn có thể là điều bình thường nếu nguồn hoa, mùa khai thác hoặc điều kiện bảo quản khác nhau.

3. Mật ong chuyển nâu có phải đã biến chất?

Không nhất thiết. Nếu mật chỉ thay đổi màu nhưng vẫn có mùi thơm đặc trưng, không xuất hiện mùi chua bất thường, không nổi bọt nhiều và không có dấu hiệu lên men thì chưa thể nói mật đã hỏng chỉ vì màu sẫm hơn. Điều cần quan tâm hơn là sự thay đổi đồng thời của nhiều dấu hiệu. Mật có mùi chua, mùi rượu, vị chua gắt bất thường, nổi bọt liên tục hoặc có hiện tượng phồng nắp có thể là dấu hiệu mật đã lên men.

Đặc biệt, mật ong có hàm lượng nước cao hoặc bị nhiễm nước trong quá trình sử dụng sẽ có nguy cơ lên men cao hơn. Khi đó, vấn đề không còn nằm ở màu sắc mà ở sự thay đổi về mùi, vị và trạng thái của mật.

4. Khi nào mật ong nâu sậm vẫn có thể sử dụng?

Nếu mật chỉ sẫm màu theo thời gian nhưng được bảo quản đúng cách, không có mùi vị bất thường và không xuất hiện dấu hiệu lên men, việc đổi màu đơn thuần không phải lý do đủ để bỏ mật.

Tuy nhiên, nên kiểm tra kỹ trước khi sử dụng, nhất là với những lọ mật đã mở nắp lâu ngày. Hãy quan sát xem mật có nổi bọt bất thường, có mùi chua hoặc mùi giống rượu hay không. Nếu thấy vị khác hẳn so với ban đầu, cũng không nên chủ quan.

Một điểm nhiều người dễ bỏ qua là mật ong nguyên chất có thể kết tinh. Hiện tượng mật đặc lại hoặc xuất hiện các tinh thể đường không đồng nghĩa với mật bị hỏng. Đây là một thay đổi tự nhiên khác, không nên nhầm với quá trình lên men.

5. Có một trường hợp màu sẫm cần đặc biệt lưu ý

Nếu mật ong chuyển màu rất nhanh sau khi được bảo quản ở nhiệt độ cao, màu trở nên nâu đậm kèm mùi khét hoặc mùi caramel bất thường, cần xem lại điều kiện bảo quản. Nhiệt độ cao có thể làm mật bị biến đổi về chất lượng và làm tăng các sản phẩm của phản ứng nhiệt.

Mật ong cũng không nên được đun nóng lâu hoặc đặt thường xuyên ở nơi có nhiệt độ cao. Nếu muốn làm mật đang kết tinh trở nên lỏng hơn, nên sử dụng cách làm ấm nhẹ nhàng thay vì đun trực tiếp trên bếp.

Quan trọng nhất, không nên dùng màu sắc làm tiêu chí duy nhất để đánh giá mật ong. Một chai mật màu vàng chưa chắc tốt hơn chai mật màu nâu, cũng như mật màu nâu chưa chắc đã bị hỏng.

Mật ong chuyển từ vàng sang nâu sậm có thể là một thay đổi tự nhiên do nguồn hoa, thời gian bảo quản, oxy hóa và tác động của nhiệt độ. Vì vậy, nếu mật chỉ đổi màu nhưng vẫn có mùi, vị và trạng thái bình thường thì chưa thể kết luận đã biến chất.

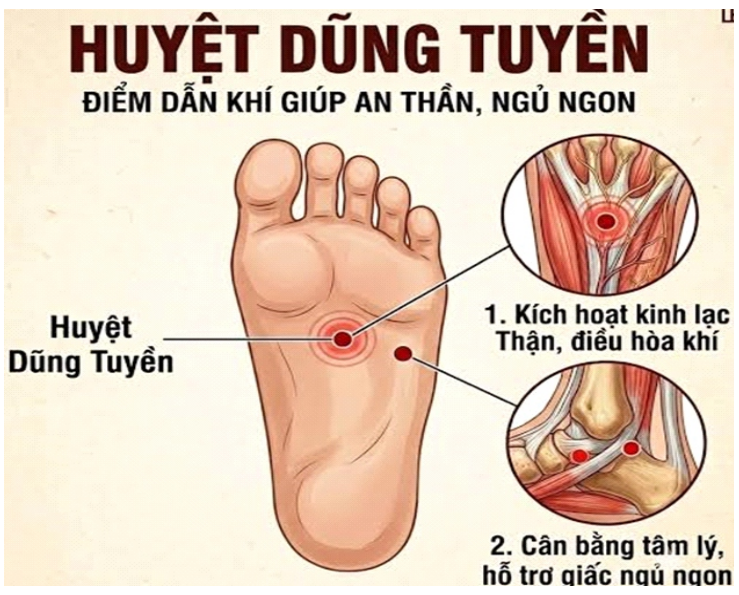
Ngược lại, nếu mật có mùi chua hoặc mùi rượu, nổi bọt bất thường, có dấu hiệu lên men hoặc xuất hiện những thay đổi rõ rệt về mùi vị, tốt nhất không nên tiếp tục sử dụng. Với thực phẩm đã có dấu hiệu bất thường, bỏ đi vẫn là lựa chọn an toàn hơn. ■

Chuyên gia chỉ cách xoa lòng bàn chân dễ ngủ hơn

Theo y học cổ truyền, việc xoa bóp bàn chân có thể hỗ trợ thư giãn, dễ vào giấc ngủ hơn nhưng không nên xem là cách điều trị cho mọi trường hợp.

Mất ngủ, khó vào giấc hoặc thường xuyên tỉnh giấc giữa đêm khiến nhiều người tìm đến các phương pháp thư giãn tại nhà, trong đó có xoa bóp, ngâm chân và day huyệt. Theo y học cổ truyền, Dũng tuyền là một huyệt nằm ở lòng bàn chân thường được sử dụng trong các phương pháp dưỡng sinh nhằm giúp cơ thể thư giãn trước khi ngủ.

Dũng tuyền là huyệt đầu tiên của kinh Thận, nằm ở vùng lõm phía trước lòng bàn chân. Theo y học cổ truyền, huyệt này thường được ứng dụng với mục đích điều hòa khí cơ, hỗ trợ an thần và giúp cơ thể chuyển từ trạng thái



hoạt động sang thư giãn.

Người khó ngủ có thể thực hiện day huyệt như một biện pháp hỗ trợ tại nhà. Trước khi ngủ, họ nên ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái, xoa hai lòng bàn chân cho ấm; dùng ngón tay cái day nhẹ vùng huyệt này khoảng 1-2 phút mỗi bên.

Lực day nên vừa phải, tạo cảm giác ấm hoặc hơi căng tức là được, không cần cố ấn thật mạnh. Việc tác động quá mạnh không làm tăng hiệu quả mà có thể gây đau, khó chịu, thậm chí khiến người thực hiện khó thư giãn.

Bạn có thể kết hợp ngâm chân bằng nước ấm trước khi day huyệt. Sau khi ngâm, cần lau khô chân rồi thực hiện động tác chậm rãi, nhẹ nhàng. Điều quan trọng là duy trì tâm lý thoải mái, tránh biến việc day huyệt thành một thao tác phải thực hiện thật mạnh hoặc thật lâu.

Tuy nhiên, việc day huyệt Dũng tuyền chủ yếu mang tính hỗ trợ thư giãn, không thay thế việc tìm nguyên nhân và điều trị mất ngủ.

Theo y học cổ truyền, mất ngủ có thể liên quan đến nhiều thể bệnh khác nhau như tâm huyết hư, tâm tỳ lưỡng hư, can uất, tâm thận bất giao hoặc âm hư sinh nội nhiệt. Vì vậy, cùng một biểu hiện khó ngủ nhưng nguyên nhân và cách xử trí có thể khác nhau.

Đặc biệt, nếu tình trạng mất ngủ kéo dài, thường xuyên khó đi vào giấc, tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc quá sớm, ngủ đủ thời gian nhưng sáng dậy vẫn mệt mỏi, người bệnh không nên chỉ dựa vào ngâm chân hay day huyệt.

Các biện pháp thư giãn trước khi ngủ có thể hỗ trợ cải thiện cảm giác dễ chịu và chuẩn bị cho giấc ngủ. Tuy nhiên, nếu mất ngủ kéo dài hoặc ảnh hưởng rõ đến sinh hoạt, công việc, sức khỏe, bệnh nhân cần được thăm khám để xác định nguyên nhân và có hướng điều trị phù hợp.

Day huyệt, ngâm chân nước ấm hay các kỹ thuật thư giãn tại nhà chỉ nên được xem là biện pháp hỗ trợ, không thay thế chẩn đoán và điều trị chuyên môn. ■

13-2234/1802

NEW
Tuyển Nhân Viên
NORTHWEST 290

Tiệm ở vùng Northwest 290 & Huffmeister. Cần thợ tóc có kinh nghiệm bao lương hoặc ăn chia tùy ý.

Xin liên lạc work: 281-955-5407
cell: 832-790-5372

19-2236/1804

NEW
Cần Người Giúp Việc
RICHMOND HWY 99 & 59

Gia đình cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi:
Tình trạng: Cụ còn rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, cần người hỗ trợ để đảm bào an toàn, phòng tránh té ngã.
Công việc chính: Giám sát sự an toàn cho cụ Nấu nướng, chuẩn bị cơm nước. Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ, gọn gàng.
Yêu cầu & Lịch làm việc: Tận tâm, chu đáo và ngăn nắp.
Nhà ở khu Richmond Hwy 99 & 59. Ưu tiên người có thể ăn ở lại từ chiều Chủ Nhật đến chiều Thứ 6 hàng tuần.

Vui lòng gửi tin nhắn về số điện thoại: 713-702-4176
(Gia đình sẽ gọi lại trong vòng 24 giờ.)

11-2234/1803

NEW
Bán Tiệm Nail & Spa
KATY, TEXAS

Bán tiệm Nails & Spa vùng Katy, Fry Rd, 77449. Tiệm có 8 ghế, 6 bàn, 2 phòng Facial. Tất cả mới remodel, đẹp, làm được tất cả về Thẩm Mỹ, Nails, Xâm, Waxing, Facial, Eyelash and Extension. Giá bán $72K. Sẽ hướng dẫn cho ai chưa có kinh nghiệm.

Xin liên lạc:
281-939-9773 * 832-584-8380

9-2226/1794

NEW
Now Hiring
STAFFORD, TX

Electronics 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

12-2234/1803

NEW
Cần Người Giúp Việc
SOUTHWEST

Nhà khu south west, cần một phụ nữ trung niên, ăn ở trong nhà, giúp chăm sóc nhà cửa, biết nấu ăn chút đỉnh.
Làm việc 6 ngày một tuần.

Xin liên lạc: 713-924-7708

990-2230/1798

NEW
Bán Tiệm Tóc - Nail
KATY

Bán tiệm tóc-nail, khu mix "Katy" rất nhiều walk-in. Đã 20 năm, income ổn định, chỉ cần thích làm ăn, chịu khó. 2 phòng facial, có giường gội đầu, 8 ghế spa. Parking trên 80 chỗ, tiệm 1,500 sqft. Vô là có income liền.

Thích làm ăn vui lòng gọi Dung: 832-873-2889
(Nếu cần Dung cho trả góp)

10-2227/1975

NEW
Now Hiring
LAKEWAY, TX

We are a sushi bar located inside HEB, selling sushi rolls, poke bowls, fried rices, etc. We are looking for someone who needs work full or part-time. Also a person who needs a second job may work for only one or two days is ok. Preference will be given to those currently making rolls at a sushi restaurant. Location: 2000 Ranch rd 620 s Lakeway, Tx. Hourly: start $15~

Contact: 512-645-6130
(please check up Location first, before text)

982-2228/1796

NEW
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

994-2230/1199

NEW
Bán Tiệm Nail
NEW! NEW! NEW!

Cần bán tiệm nails, khu vực đông đúc, gần chợ. Income cao, tip hậu, rent rẻ. Sức khỏe yếu, không làm nổi.

Ai thật lòng mua xin liên lạc:
832-340-8367 * 832-531-5560

987-2229/1797

NEW
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

996-2230/1799

NEW
Tuyển Nhân Viên
NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên văn phòng và Caregivers thông thạo tiếng Anh và Việt, có kinh nghiệm homecare.

Xin liên lạc: 281-781-9220
Hoặc email: admin@acihomecare.com

5-2232/1800

NEW
Bán Nhà
KIRKWOOD & BISSONNET

Nhà 1 tầng, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, diện tích 1,871 sqft. Nằm trên lô góc, vị trí gần Kirkwood & Bissonnet. Nhà đẹp, sẵn sàng dọn vào ở, với nhiều hạng mục đã được nâng cấp trong năm 2026. Giá khoảng $250,000.

Xin liên lạc Huỳnh: 832-752-0830

981-2228/1796

NEW
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

830-2229/1797

NEW
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

971-2226/1794

NEW
Nhà Cho Thuê
249 & BW8

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

Xin liên lạc: 832-965-8859

955-Long Term

NEW
Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

938-2232

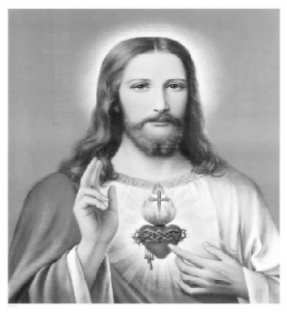
NEW
Cần Thợ Nails
KHU MISSOURI

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

948-2219/1787

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

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...

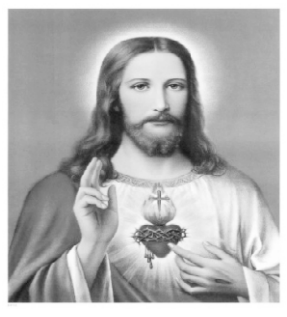
Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

948-2219/1787

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

SCAN QR CODE

OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

The VietNam Post
"TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỘC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY"
10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



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 thoãi mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:

713-382-1071

3-2232/1800

CẦN NGƯỜI

Cần người chăm sóc và thương 2 em (4&6), thỉnh thoảng nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa ở Katy (gần HMART). 5 ngày/tuần, có phòng riêng. Phải gọn gàng, siêng năng.

Xin liên lạc:

337-849-6122

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:

Cho Thuê Phòng
Room For Share

281-236-8880

997-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, dư phòng cho thuê, $400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet. Xin vui lòng liên lạc Tuyết:

346-378-8333

18-2236/0804

CHO SHARE PHÒNG

Zipcode 77040, khu 290, BREEN, Fairbank N. Houston Dr. Nhà sạch sẽ, có phòng cho thuê. Khu yên tĩnh, bao điện nước, wash, dry, Internet. $400/tháng, ưu tiên nữ độc thân (working).

Xin liên lạc Cô Hằng:

832-387-2504

(Please text or leave message).

7-2233/1801

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Veterant Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin vui lòng liên lạc:

832-883-6927

1-2232/1800

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho Share, nằm gần HK4, có Internet. Bao điện, nước, giặt sấy. Phòng đẹp, sạch, an ninh. Không hút thuốc và ít nấu ăn. $380/tháng.

Xin vui lòng liên lạc Anh Đặng:

281-922-8589

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

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

17-2236/0804

CHO SHARE PHÒNG

Nhà 1 story Synott & Beechnut gần chợ Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho thuê, nhà rất sạch sẽ, ít người ở. Có chỗ đậu xe, $400/tháng.

Xin gọi Thiện:

832-566-5727

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

11-2234/1802

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trước chợ Tân Bình, trên đường Bellaire. Cho share, bao điện nước, nấu ăn, giặt, Wifi. Chỗ đậu xe rộng rãi.

Xin vui lòng liên lạc:

Liên: 832-818-3027

Nhân: 832-863-2748

993-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ít người ở, dư phòng cho share, khu an ninh. Sạch sẽ, thoải mái, đủ tiện nghi. Có giường sẳn, dọn vô liền. Khu Beechnut & DairyAshford, $400.

Xin gọi/text:

832-231-1164

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng $450. Sạch sẽ, yên tĩnh khu Sugarland.

Xin vui lòng gọi Christy Dung:

713-330-6021

(Làm ơn nhắn tin. Thank you)

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 & Diary Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:

346-453-2662

832-640-5575

989-2230/1798

CHO THUÊ 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

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

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

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy 8 - Sam Houston.

Xin vui lòng liên lạc: **713-367-5069**

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

8-2233/1801

NEW **Nhà Cho Thuê**

ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zip Code 77072. Rộng 1,100 Sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rưởi. Sàn gỗ & gạch, giá thuê $1,070/tháng.

Xin liên lạc: 832-212-6978

6-2233/1801

NEW **Dịch Vụ Đưa Đón**

BELLAIRE & HWY 6

Nhận chở khách:

- Sân Bay, Bệnh Viên, Trường Học.
- Chợ, Nhà Thờ, Chùa.

Đặc biệt: Tại nạn, Nghèo khổ - Free

Vui lòng gọi Châu: 832-857-2118

4-2232/1800

NEW **Bán Tiệm Nail**

NEW! NEW! NEW!

Cần bán tiệm nails, tiệm hoạt động được 10 năm, rộng 1,832 sqft, 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom, 1 phòng ăn. Tiệm đã có lượng khách quen.

Xin liên lạc: 832-465-3099

Nếu không bắt kịp máy xin để lại tin nhắn, em sẽ liên lạc lại. Xin tiếp người thật lòng



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 bịnh, 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

Văn phòng BẢO HIỂM
John Milton Nguyen

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com



Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quí khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: $200, $300, $400...?

Xe, Nhà, Lụt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại

060-2118/168x

REALM
Real Estate Professionals

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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





281-709-7999

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

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

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
* Xíu 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

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 bổn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.
Hầu hết các sản phẩm của bổn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

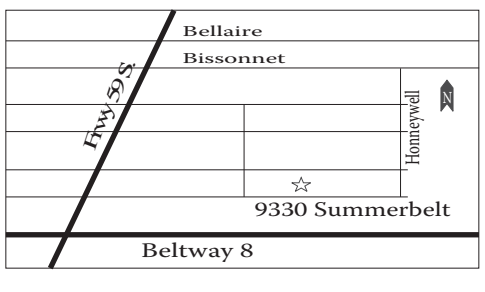
XƯỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠









9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

BANK OF THE ORIENT®

Thành công của bạn là thành công của chúng tôi.

TĂNG TRƯỞNG HƠN. THU NHẬP HƠN.

Lãi suất CD và Money Market ưu đãi, giúp tiền tiết kiệm của bạn tăng trưởng.

LÃI SUẤT ƯU ĐÃI CHỨNG CHỈ TIỀN GỬI.

KỲ HẠN	$100,000 TRỞ LÊN	$10,000 - $99,999
13-THÁNG CD	4.08% APY*	3.93% APY*
9-THÁNG CD	3.98% APY*	3.83% APY*
6-THÁNG CD	3.88% APY*	3.73% APY*

3.65% APY ƯU ĐÃI TIỀN GỬI THỊ TRƯỜNG TIỀN TỆ**

CHỈ ÁP DỤNG CHO TIỀN MỚI | SỐ DƯ TỐI THIỂU $50,000

TỰ HÀO PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

BELLAIRE BRANCH
10080 Bellaire Blvd. Ste.101
Houston TX, 77072
281.845.6812



SUGAR LAND BRANCH
3388A Highway 6
Sugar Land, TX 77478
281.845.6267



CÓ HIỆU LỰC TỪ NGÀY 6 THÁNG 8 NĂM 2026
Lãi suất có hiệu lực cho đến khi có thông báo mới.

Member FDIC EQUAL HOUSING LENDER

*Lãi suất chính xác tính đến ngày 6 tháng 8 năm 2026. APY là Lợi suất Phần trăm Hằng năm (Annual Percentage Yield). Lãi suất có thể thay đổi mà không cần thông báo trước.CD kỳ hạn 13 tháng: APY 4,08% cho số dư từ $100.000 trở lên, hoặc APY 3,93% cho số dư từ $10.000 đến $99.999.CD kỳ hạn 9 tháng: APY 3,98% cho số dư từ $100.000 trở lên, hoặc APY 3,83% cho số dư từ $10.000 đến $99.999.CD kỳ hạn 6 tháng: APY 3,88% cho số dư từ $100.000 trở lên, hoặc APY 3,73% cho số dư từ $10.000 đến $99.999.
**Money Market: APY 3,65% áp dụng cho khoản tiền mới đủ điều kiện từ $50.000 trở lên. Cần đáp ứng mức tiền gửi mở tài khoản tối thiểu và số dư tối thiểu để được hưởng mức APY nêu trên. Có thể áp dụng phí phạt khi rút tiền trước hạn. Các khoản phí có thể làm giảm thu nhập từ tiền gửi.Ưu đãi có hiệu lực từ ngày 6 tháng 8 năm 2026. Không áp dụng đồng thời với các ưu đãi khác. Bank of the Orient có quyền sửa đổi hoặc ngừng chương trình khuyến mãi này mà không cần thông báo trước.

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.
Quày B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.
ĐẶC BIỆT:
Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.







Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:
Gọi / Call: 832-308-0166
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

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