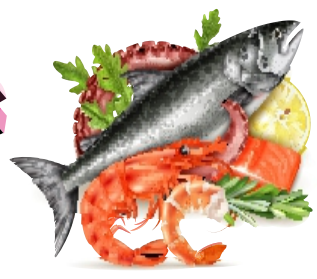
The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:
10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036
(góc Harwin Dr.@ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET
Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 42
2004
July 19, 2022

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.

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

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

773-2013/1581

NEW

Cần Gấp Thợ Tóc

N. ELDRIDGE & FM 529

Cần gấp thợ tóc Nữ có kinh nghiệm, biết tiếng Anh.
Tiệm ở N. Eldridge & FM 529.

Xin liên lạc: 713-896-0039
Sau 8PM: 832-455-3475

732-2008/1576

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

NEW! NEW! NEW!

Cần gấp thợ nail có kinh nghiệm và tay chân nước. Bao lương $1,500/tuần. Tiệm lớn, khu trắng, tip cao $$$$!!!!.

Xin liên lạc: 806-787-7997

780-2014/1582

NEW

Nhà Hàng Cần Người

MGM CASION, MD & FALLS CHURCH, VA

Nhà hàng Việt Nam mở 24 giờ ở MGM Casino, MD và Falls Church, VA.
Cần tuyển nhiều nhân viên.
Ở nhiều vị trí, và giờ làm việc linh hoạt.
QUẢN LÝ NHÀ BẾP/NHÂN VIÊN NHÀ BẾP
(Đầu bếp - Phụ Bếp - Rửa Chén)
QUẢN LÝ NHÀ HÀNG
NHÂN VIÊN NHÀ HÀNG
(Phục Vụ - Expo - Thu Ngân - Pha Chế)
VÀ NHIỀU VỊ TRÍ KHÁC.
Lương trả cao nhất trong vùng.
Bảo Hiểm Sức Khỏe
401K
Chuyên Nghiệp - Đẳng Cấp
Liên hệ trực tiếp:
Mr. Gene: 571-233-5001

777-2013/1581

NEW

Cần Thợ Tóc

WILCREST & BEECHNUT

Cần thợ tóc có kinh nghiệm, Full time và Part time.
Gần Wilcrest & Beechnut.

Xin liên lạc Lan: 281-988-6743

646-2015/1583

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

NEW! NEW! NEW!

Cần gấp thợ Nails hoặc Chân-Tay-Nước full time hoặc part time. Bao lương $130/ngày. Tùy khả năng and up. Khu da màu, chỗ làm vui vẽ, hòa đồng, công bằng.

Xin liên lạc Tuyết:
Cell: 832-489-6956 * Phone: 713-738-6245

730-2008/1576

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

COLORADO

Cần thợ biết làm bột, dip, gel, wax và tay chân nước, mới ra trường Ok. Bao lương dài lâu, $1,200 - $2,100/tuần 6 ngày hoặc tùy khả năng. Hơn chia 6/4. Thợ làm lâu dài sẽ được Bonus. Chỗ ở đàng hoàng.

Xin liên lạc:
970-446-6060 * 970-306-2005

690-2004/1572

NEW

Cần Thợ Nails

BELLAIRE & HWAY 6

Tiệm nail Bellaire & Hway 6 cần gấp thợ bột Color Powder. Tiệm rất đông khách, cần làm ngày Chủ Nhật. Chỗ làm rất thoải mái vui vẻ. Sẽ bao lương.

Xin liên lạc Bill: 832-566-5727

772-2013/1581

NEW

Nhà Hàng Cần Người

N.FRY & LITTLE YORK

Tiệm phở trên đường North Fry & Little York khu Katy, tuyển Bếp trưởng và nhân việc phục vụ.

Xin liên lạc Tell: 346-377-6380
Cell: 832-606-1399

712-2006/1574

May 2022

Cần Thợ Nails

N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương $1,000 - $1,500/tuần & up + tips. Bao lương $1,000.

Xin liên lạc: 713-972-2254

564-2008/1576

New

Cần Thợ Nails

GALARIA MALL

Tiệm Full services, nằm trên đường Westhemer - gần Galaria mall, cần gấp thợ Nail, biết làm tóc càng tốt, bao lương $800 hoặc hơn tùy theo khả năng. Tiệm mở cửa từ 10h đến 7:30. Làm việc rất thoải mái.

Xin liên lạc: 832-623-7641

768-2006/1573

NEW

Nhà Hàng Cần Người

KATY ASIAN TOWN

Nhà hàng Dim Sum đạt sao Michelin, Tim Ho Wan, ở Katy Asian Town, tuyển Quản lý Phục vụ (Service Manager) với đầy đủ Lương, Bảo Hiểm và phúc lợi của Công ty.

Mọi chi tiết xin liên lạc David Li: 832-788-0217
Hoặc email: david@timhowanusa.com

689-2004/1572

NEW

Cần Thợ Nails

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ có kinh nghiệm làm: Tóc - Nails - Massage. Trẻ càng tốt. 60% khách Mỹ Trắng, tip rất cao, income cao không cần bao lương. $1,200 - $1,500 một tuần.

Xin liên lạc:
346-492-0470 * 281-919-7006

700-2005/1573

NEW

Cần Thợ Nails

KHU KATY

Cần thợ Chân Tay Nước, thợ bột, Dipping, biết làm waxing & facial càng tốt. Làm Full time và Part time. Bảo đảm income $800 - $900/tuần. Tip hậu, làm việc vui vẻ. Tiệm close on Sunday.

Xin liên lạc Any:
832-287-4690 * 281-646-0252

758-2011/1579

NEW

Nhà Hàng Cần Người

KATY 77449

Nhà hàng Việt Nam ở Katy 77449 cần tuyển nhân viên chạy bàn/server. Môi trường thân thiện, vui vẻ.

Xin liên lạc: 281-717-4230

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

782-2014/1582

NEW

Cần Người

VÙNG SOUTHWEST

Hãng thêu máy vùng Southwest cần tuyển nhân viên Nam đóng thùng để gửi hàng đi.

Địa chỉ: Unlimited Custom Emboridery
10507 Fallstone Road, Houston TX, 77099

Xin nhắn tin hoặc gọi cho Hương: 713-306-1354

760-2011/1579

NEW

Cần Người

HOUSTON, 77057

Cần phụ nữ phụ giúp ủi đồ cho tiệm giặt (Sub Station).

Địa chỉ 1717 South Voss, Houston, TX 77057
(Trong Khu Kroger)
Xin liên lạc Quyên: 1- 5PM

757-2011/1579

HIRING

LM LINCOLN MANUFACTURING

WE'RE HIRING

IN HOUSTON TX AND MAGNOLIA TX
WWW.LINCOLNMANUFACTURING.COM

OPEN POSITIONS

- CNC Machine Operators
- Thread Inspectors
- CNC Helpers
- Day & Night Shift Available

WE OFFER

- Medical, Dental, Vision & Life Insurance
- Pay range from $18-24/hr (depend on experience)
- $3 per hour shift differential for nights
- Paid Vacation, Holidays and Personal Leave

APPLY ONLINE: WWW.LMIJOBS.COM

761-2007/1575

HIRING

Hiring Resource Specialist

SUGAR LAND

- Sugar Land based U.S. company looking for full time sourcing specialist. 3+ year related work experience and work permit required.
- Ability in reading mechanical drawing and electrial blueprints a plus.
- Good communication skill and fluency in both English and Vietnamese / Chinese are essential.

We offer competitive Salary and Benefits.

Email resume to: itihiring2021-ss1@yahoo.com

746-2010/1578

HIRING

PE PARAMOUNT ENGINEERING LLC

ADMIN/RECEPTIONIST and AUTOCAD DRAFTER/ DESIGNER. Comfortable w/ independent work for design of Residential/Commercial/Industrial structures. Compensation is based on knowledge. Ability to follow office protocol and good communication skills.

Please send resume to christella@pellctx.com
WWW.PELLCTX.COM

714-2011/1579

NEW

Cần Người Nấu Ăn & Dọn dẹp nhà cửa

GẦN CHỢ MỸ HOA

Công việc: Nấu ăn trong gia đình và dọn dẹp trong nhà.
Ngày làm việc: Thứ Hai tới Thứ Bảy, ở lại nhà có phòng riêng.
Yêu cầu: Biết nấu ăn, sạch sẽ, gọn gàng, phải ở lại nhà.
Lương: $3,000/tháng.

Xin liên lạc: 281-854-8231

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

696-2004/1572

NEW

Medical Lab Hiring

NEW! NEW! NEW!

Medical lab is hiring molecular biology technologist. This position requires a minimum of a bachelor's degree in biology, chemistry or medical technology with at least 2 years working experience in molecular biology lab. Can work full-time, Monday to Saturday 8AM to 5PM

Please email resume to: yangdeqing@yahoo.com

699-2005/1573

NEW

Cần Người

VÙNG SOUTHWEST

Tiệm BiDa vùng Southwest cần Nam phục vụ chạy bàn. Tuổi từ 21 đến 35, yêu cầu vui vẻ, hòa đồng, siêng năng. Làm từ 12h sáng đến 7h chiều. Lương $12 cộng tip.

Nhắn tin hoặc gọi số phone: 281-871-9741

769-2013/1581

NEW

Cần Người

VÙNG PEARLAND

Cần người trông trẻ khu Pearland. Công việc bao gồm: Trông trẻ, phụ chút dọn dẹp và nấu ăn. Yêu cầu phải biết lái xe. Nói được ít tiếng anh hoặc tiếng Hoa là một lợi thế.

Xin liên lạc: 713-493-9988

724-2007/1575

NEW

Cần Người

SUGARLAND TX

Tiệm DryClean/Sugarland.TX. Cần tuyển part time hoặc full time cashier/front counter.

Xin liên lạc:
281-467-2871 * 281-242-0866

705-2005/1573

NEW

Cần Người

KATY 77494

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, biết lái xe, lương $2,000/tháng, công việc bao gồm: đưa đón một bé gái đi học và nấu ăn. Nhà ở Katy, 77494

Xin liên lạc Trúc: 832-724-9615

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

Tám sự thật về cơ thể có thể bạn chưa biết

Con người đã dành hàng nghìn năm nghiên cứu về cơ thể mình nhưng vẫn có nhiều điều không phải ai cũng biết.

Bộ não co lại khi già đi

Khi bạn bước vào tuổi trung niên, bộ não thay đổi theo những cách không rõ ràng nhưng có thể đo lường được. Kích thước tổng thể của não bắt đầu thu nhỏ khi ở độ tuổi 30 hoặc 40 và tốc độ co lại tăng lên khi đến tuổi 60.

Sự co rút của não không xảy ra với tất cả các vùng của não cùng một lúc. Một số khu vực co lại nhiều hơn và nhanh hơn những khu vực khác. Sự co rút của não có thể trở nên trầm trọng hơn khi bạn già đi.

Dù không có cách nào ngăn chặn quá trình lão hóa, nhưng sức khỏe não bộ có thể được hỗ trợ bằng cách duy trì hoạt động, ăn uống lành mạnh và trao đổi với bác sĩ về bất kỳ thách thức hoặc mối quan tâm nào.

Không thể ngửi thấy đang mơ

Rachel Herz là một giáo sư tâm thần học tại ĐH Brown, Mỹ dẫn đầu cuộc thử nghiệm để hiểu thêm về giai đoạn REM (Giấc ngủ mắt chuyển động nhanh) trong giấc ngủ - giai đoạn giấc mơ xảy ra. Bà quan sát thấy những người ở trạng thái REM không thể ngửi bất cứ thứ gì. "Bạn không bị đánh thức bởi hương thơm của cà phê", bà nói.

Giáo sư kết luận khi bị ảo giác, bạn không thể phát hiện ra bất cứ điều gì vì không sử dụng khứu giác để kết nối với thế giới thực.

Theo quan điểm của bà, những mùi hương mà bạn trải nghiệm trong trí tưởng tượng được tạo ra trong não của bạn và không bắt nguồn từ thế giới bên ngoài.

Ký ức mạnh mẽ nhất và giàu cảm xúc nhất thường là giả

Nhiều người tin ký ức giống một chiếc máy ảnh lưu giữ mọi sự việc đến từng chi tiết, chính xác như những gì chúng đã xảy ra, nhưng thực tế chúng giống một bức ảnh ghép hơn. Bạn ghép các mảnh lại với nhau một cách lộn xộn, có thể là tô điểm hoặc tạo dựng hoàn toàn.

Phổi trái và phổi phải khác nhau

Phần phổi bên trái được chia thành 2 thùy, trong khi phần bên phải của bạn được chia thành 3. Phổi bên trái cũng nhỏ hơn một chút để có chỗ cho trái tim của bạn. Phổi của con người có hơn 300 triệu túi khí hoặc phế nang, hơn 2.414 km đường dẫn khí.

Cơ bắp nhanh nhất trong cơ thể là cơ mắt

Mắt có thể di chuyển nhanh chóng theo mọi hướng. Nó vận động nhanh hơn các cơ khác và có thể thúc đẩy các cơ khác cử động, chẳng hạn như ai đó có thể giơ tay lên để ngăn một thứ gì đó sắp đến gần.

Các dây thần kinh ngoại giác kiểm soát chuyển động của mắt và có các phản xạ mắt khác.

Mống mắt được mở và đóng lại bằng cách co bóp nội nhãn để ánh sáng vào đồng tử và thực hiện các hoạt động khác. Tuy nhiên, những phản ứng này chậm hơn so với phản ứng của xương vận động cơ. Đôi mắt khỏe mạnh phải chớp mắt thường xuyên để làm ẩm và cung cấp oxy, đồng thời loại bỏ bụi và mảnh vụn. Tốc độ chuyển động trung bình là 15-20 lần mỗi phút.

Lông quanh rốn có nhiệm vụ bắt xơ vải

Nhà khoa học Sejal Shah (NewYork, Mỹ) nói rằng chất bẩn ở rốn được tạo thành từ các tế bào da chết, sợi quần áo, mồ hôi, cặn dầu và các mảnh vụn khác. Vì đàn ông có nhiều chất bẩn ở khu vực đó nên họ có thêm sợi lông ở rốn.

Soren White, một bác sĩ da liễu được hội đồng chứng nhận ở New York, nói rằng những người có lớp mỡ bên trong bụng, nơi các sợi có thể mắc kẹt, thường chỉ phải lo lắng về lông tơ ở bụng dưới.

Sejal Shah ngụ ý rằng những người có lông trên cơ thể dày và dài hơn có nhiều khả năng tìm thấy tạp chất trong dạ dày hơn. Phụ nữ thường ít mắc bệnh này hơn, vì lông trên bụng của họ thường mỏng và ngắn hơn so với nam giới. Tuy nhiên, cả White và Shah đều kết luận rằng điều này khó khả thi hơn nhiều nếu bạn vệ sinh rốn thường xuyên. ■

760-2011/1579
NEW Cần Người
HOUSTON, 77057
Cần phụ nữ phụ giúp ủi đồ cho tiệm giặt (Sub Station).
Địa chỉ 1717 South Voss, Houston, TX 77057
(Trong Khu Kroger)
Xin liên lạc Quyên: 1- 5PM

702-2005/1573
NEW Cần Người
VÙNG SOUTHWEST
CẦN NAM NHÂN VIÊN LÀM ĐÊM TIỆM VIDEO VÙNG SOUTHWEST BIẾT CHÚT TIẾNG ANH GIAO TIẾP.
Xin liên lạc: 281-818-2344
hoặc để lại lời nhắn

779-2014/1582
NEW Cần Người
SW SUGARLAND
Cần người phụ nữ dưới 60 tuổi. Dọn dẹp nhà, không nấu ăn. Yêu cầu: sạch sẽ, kỹ lưỡng, thật thà, tuần làm 2 hoặc 3 ngày. Lương $15/giờ. Nhà Southwest Sugar Land.
Xin liên lạc: 281-871-9741

692-2004/1572
NEW Cần Người Chăm Trẻ Nhỏ
SUGAR LAND
Nhà ở Sugar Land cần người chăm hai trẻ nhỏ 5 và 7 tuổi, có phụ ít việc nhà.
Trả lương cao, giờ làm việc linh hoạt, không cần có kinh nghiệm. Ưu tiên người biết lái xe, nói được tiếng Quan Thoại (Mandarin) hoặc một ít tiếng Anh.
Vui lòng gọi Sabrina: 216-357-9771

753-2010/1578
NEW Cần Thợ May
NORTHWEST, SUGARLAND, PEARLAND
Tiệm sữa quần áo Elite Alterations, trong vùng Northwest Houston, Sugarland và Pearland, cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đàn Ba, Áo Cưới, Áo Dạ Hội, và Áo Vest.
Xin liên lạc Cô Tú Trinh: 832-704-4440
Hoặc Anh Minh Hạnh: 281-489-6800

704-2005/1573
NEW Cần Người
NEW! NEW! NEW!
Văn phòng bác sĩ cần người, Receptionist thông thạo tiếng Anh, Việt, Hoa và có thể sử dụng Computer.
Xin liên lạc Bác Sĩ Jame Le: 713-278-2225

Thương mại VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

Chuyên gia dinh dưỡng: Chuối ngọt như vậy, người tiểu đường có nên ăn?

Một số nghiên cứu cho rằng người bệnh tiểu đường không nên ăn chuối vì nó chứa nhiều đường, trong khi nhiều nghiên cứu khác cho rằng chuối an toàn cho người bệnh tiểu đường.

Cuốn sách nổi tiếng "Siêu thực phẩm Ấn Độ" của Rujuta Diwekar - một trong những chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu của Ấn Độ, tác giả của những cuốn sách bán chạy nhất, nêu rõ:

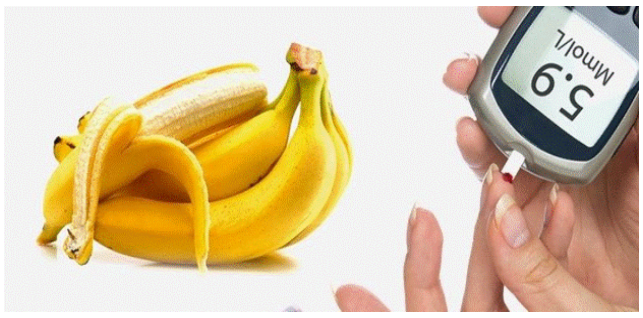
Chuối an toàn để tiêu thụ ngay cả đối với bệnh nhân tiểu đường

Do chỉ số đường huyết của chuối ở mức từ thấp đến trung bình. Điều này đã được hầu hết các hiệp hội sức khỏe khuyến nghị và chấp thuận, theo nhật báo Ấn Độ *Times Of India.*

Và ở cuối bài, bạn sẽ được hướng dẫn cách ăn chuối an toàn cho người bệnh tiểu đường.

Chuối chín chứa carbs, làm tăng lượng đường trong máu

Chuối chứa khá nhiều carbs và đường - những chất chính làm tăng lượng đường trong máu. Vậy liệu người bệnh tiểu đường có nên ăn chuối? Và liệu chuối có ảnh hưởng đến lượng đường trong máu?



Một quả chuối trung bình chứa khoảng 15 gram đường

Chuối chứa carbs đơn, có thể khiến lượng đường trong máu tăng cao hơn các chất dinh dưỡng khác. Để biết một loại thực phẩm chứa carb có ảnh hưởng đến lượng đường trong máu hay không, phải xem chỉ số đường huyết (GI) của nó.

GI thấp: 55 trở xuống

GI trung bình: 56 - 69

GI cao: 70 - 100

Người bệnh tiểu đường chỉ nên tiêu thụ thực phẩm có GI thấp. Do chúng được hấp thụ chậm hơn và làm tăng lượng đường trong máu từ từ thay vì tăng đột biến.

Nói chung, chuối có GI từ thấp đến trung bình - từ 42 đến 62, tùy thuộc vào độ chín của chuối, theo chuyên trang sức khỏe của Mỹ *Health Line.*

Chuối cũng chứa chất xơ, có thể làm giảm lượng đường trong máu

Tuy nhiên, điều đặc biệt là chuối cũng chứa chất xơ, có thể làm giảm lượng đường trong máu.

Một quả chuối trung bình chứa 3 gram chất xơ.

Chất xơ đặc biệt quan trọng đối với những người mắc bệnh tiểu đường vì nó có thể giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thụ carbs. Điều này có thể làm giảm lượng đường trong máu tăng đột biến và cải thiện việc kiểm soát đường huyết, theo *Health Line.*

Chuối xanh - chưa chín, chứa tinh bột kháng, giúp kiểm soát đường huyết

Lượng tinh bột kháng trong chuối thay đổi tùy vào độ chín.

Chuối xanh, chưa chín chứa ít đường và nhiều tinh bột kháng hơn. Tinh bột kháng hoạt động tương tự như chất xơ và sẽ không làm tăng lượng đường trong máu. Chúng cũng có thể giúp cung cấp các vi khuẩn có lợi trong đường ruột, giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn.

Một nghiên cứu năm 2015 đã phát hiện điều thú vị là: Trong 8 tuần, những phụ nữ mắc bệnh tiểu đường, được bổ sung tinh bột kháng, có khả năng kiểm soát lượng đường trong máu tốt hơn những người không bổ sung.

Tác động của chuối đối với lượng đường trong máu tùy thuộc vào độ chín

Chuối chín chứa ít tinh bột kháng hơn chuối xanh, nhưng chứa nhiều đường.

Điều này có nghĩa là chuối chín hoàn toàn có GI cao hơn và sẽ khiến lượng đường trong máu tăng nhanh hơn chuối chưa chín. Chuối xanh chứa tinh bột kháng, không làm tăng lượng đường trong máu và có thể cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu lâu dài. Chuối chín chứa nhiều đường hơn, vì vậy chúng có thể khiến lượng đường trong máu tăng cao hơn.

Số lượng tiêu thụ là rất quan trọng

Ngoài độ chín, cần phải chú ý đến số lượng. Lượng càng nhiều càng chứa nhiều carbs. Nghĩa là 1 quả chuối lớn có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu.

Chuối có an toàn cho những người bị bệnh tiểu đường không?

Không giống như các sản phẩm đường tinh luyện như kẹo bánh, carbs trong trái cây như chuối kèm với chất xơ, chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất. Đặc biệt, chuối cung cấp chất xơ, kali, vitamin B6 và vitamin C và một số chất chống oxy hóa và các hợp chất thực vật có lợi

Đối với hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường, trái cây - kể cả cả chuối - là một lựa chọn lành mạnh, theo *Health Line.*

Tuy nhiên, một số người phải theo chế độ ăn ít carb, cần phải hạn chế lượng carb tiêu thụ. Nghĩa là các loại thực phẩm có hàm lượng carb cao hơn, kể cả chuối, phải được hạn chế trong chế độ ăn ít carb.

Đối với người bệnh tiểu đường, nếu bác sĩ cho phép ăn chuối, cần phải lưu ý đến độ chín và số lượng để giảm ảnh hưởng đến lượng đường trong máu.

Tốt nhất nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thay đổi kế hoạch ăn uống.

Người bệnh tiểu đường có thể ăn chuối như một phần của kế hoạch ăn uống lành mạnh.

Cách ăn chuối an toàn cho người bệnh tiểu đường

Những lời khuyên sau đây có thể giúp người bệnh tiểu đường giảm thiểu ảnh hưởng của chuối đối với lượng đường trong máu:

Ăn ít trong mỗi lần ăn: Chỉ nên ăn 1 quả chuối nhỏ hoặc nửa quả lớn, để giảm lượng đường nạp vào cơ thể trong một lần ăn.

Ăn chuối gần chín: Chọn chuối không quá chín để hàm lượng đường thấp hơn.

Chia lượng trái cây trong suốt cả ngày: Chia đều lượng trái cây trong ngày để giúp giảm lượng đường huyết và giữ cho lượng đường trong máu ổn định.

Ăn kèm với các loại thực phẩm khác: Ăn chuối cùng với các loại hạt hoặc sữa chua, để giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thụ đường, theo *Health Line.* ■

Phát hiện vi khuẩn Salmonella tại nhà máy chocolate lớn nhất thế giới

Thông tin trên được công ty chủ quản Barry Callebaut tại Thụy Sĩ xác nhận trong ngày 30/6. Người phát ngôn của công ty, Korneel Warlop, cho biết, nhà máy đã dừng hoạt động sản xuất cho tới khi có thông báo mới.

Nhà máy này sản xuất các sản phẩm chocolate lỏng bán buôn cho 73 khách hàng chế biến bánh kẹo.

Các sản phẩm được sản xuất kể từ ngày lấy mẫu xét nghiệm đã được niêm phong và hầu hết sản phẩm được xác nhận bị nhiễm khuẩn Salmonella vẫn đang được giữ tại nhà máy.

Hiện công ty đang liên hệ với tất cả khách hàng có thể đã nhận lại nguyên liệu nhiễm khuẩn và đề nghị không xuất xưởng những sản phẩm có thành phần chocolate của nhà máy ở Wieze, có thời gian sản xuất từ ngày 25/6.

Nhà máy này không sản xuất sản phẩm bán trực tiếp cho người tiêu dùng và công ty chủ quản tin rằng chưa có sản phẩm nhiễm khuẩn nào do các khách hàng của nhà máy này sản xuất được bày bán. Cơ quan Quản lý an toàn thực phẩm Bỉ (AFSCA) đã mở cuộc điều tra sau khi nhận được thông báo về vụ việc.

Vài tuần trước đây, giới chức Bỉ đã ghi nhận trường hợp các sản phẩm chocolate sản xuất tại nhà máy của hãng Ferrero ở vùng Arlon, miền Nam nước này bị nhiễm khuẩn Salmonella.

Ngày 17/6, nhà chức trách Bỉ đã cho phép nối lại hoạt động tại nhà máy này nhưng với thời gian thử thách 3 tháng.

Công ty Barry Callebaut cung cấp các sản phẩm cacao và chocolate cho nhiều công ty thực phẩm, trong đó có những tên tuổi lớn như Hershey, Mondelez, Nestle hoặc Unilever. Doanh số bán hàng thường niên của tập đoàn này trong tài khóa 2020 - 2021 lên tới 2,2 triệu tấn. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

771-2013/1581

CẦN THỢ NAILS

Bao lương $700-$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Còn cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full Time/Part Time. Tiệm ở Hwy 6 & Fort Bend Toll, giữa Hk2 & 4.

Xin liên lạc**:**

832-512-4028 * 281-431-4499

764-2012/1580

CẦN THỢ BỘT

Cần thợ bột, biết làm Design, Part time/Full time. Bao $150/ngày. Và cũng cần Chân Tay Nước. Tiêm ở Bellaire.

Xin liên lạc **Liên:**

281-876-7788

735-2008/1576

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Nail 5,000sqft, sang trọng và đẹp. Ở South 45. Cần thợ bột và tay chân nước. Bao lương $700-$1,200. Biết làm bột màu. Nhận Full time/Part time.

Xin liên lạc **Chính:**

281-650-2898

710-2006/1574

NEW THÁNG 5/2022

Cần gấp thợ bột bao lương $700/tuần. Trong khu Briar Forest & Westheimer Làm việc thoải mái, không khí gia đình

Liên lạc Cúc: **713-278-9559**

Hòa: **713-391-6840**

698-2005/1573

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ làm Full time và Part time. Tiệm đông khách Mỹ Trắng. I-10 & Diary Ashford. Nếu không có kinh nghiệm sẽ training.

Xin liên lạc Cô Hồng hoặc nhắn tin:

713-499-9120

703-2005/1573

CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ bột và tay chân nước (full time/part time) khu Mễ 70%, tiệm làm như gia đình.

Xin liên lạc Phone hoặc Text:

832-758-3852

426-2016/1584(1y)

NEW

CẦN THỢ TÓC

Cần nhiều thợ tóc làm Full time & Part time cho tiệm tóc $5.99. Tiệm đông khách, tip nhiều, khu FM 1960 * North 45.

Xin liên lạc Tina:

832-818-0990

709-2005/1573

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Full Services Salon ở Richmond, TX 77406 gần chợ HEB cần nhiều thợ tóc. Bao lương và ăn chia.

Xin vui lòng liên lạc:

832-973-9690

319-2004/1572(1Y)

CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Mỹ Hoa 10 phút lái xe cần thợ Nails có kinh nghiệm, biết làm chân nước. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Chỗ làm thoải mái.

Xin liên lạc:

281-752-5555

579-2010/1578

CẦN THỢ NAIL

Tiệm vùng Northwest cần thợ bột & chân tay nước, biết làm lashes càng tốt. Good income. Nếu cần, bao lương quanh năm

Xin liên lạc Nancy:

281-701-3632

756-2011/1579

CẦN NGƯỜI - 610 & BELLFORT

Cần người trông trẻ và phụ ít việc nhà, đi về trong ngày. Part-time hoặc full-time, khu Meyerland 77096, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc:

713-401-4737

300-2054/1622(2y)

NEW

CẦN THỢ MAY GẤP

Shop may ở W. Bellfort & Bwy 8, Hobby Airport cần thợ may đồ trẻ em, thợ thêu biết sử dụng máy Tamija Embroidery, thợ ủi. Có thể nhận may tại nhà, điều kiện phải biết nghề.

Xin liên lạc: Uyên

713-679-0683

W: 281-759-2400

Cần Người

Help Wanted

636-2040/1608

CẦN NHIỀU THỢ MAY

(SEWING CONTRACTORS)

Cần thêm thợ may (ráp áo đầm). Không cần Anh ngữ, giờ giấc dễ dàng, lớn tuổi OK. Việc làm quanh năm, thu nhập tốt cho thợ kinh nghiệm. Trả theo hợp đồng (W9-contracting).

Xin liên lạc chú Tám:

832-339-2224

742-2008/1576

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người Phụ Nữ tử tế, sạch sẽ, biết nấu ăn, giúp trông coi cụ bà. Thích hợp cho người ở gần Bellaire/Bwy S. Khu Richmond, hoặc Katy. Có sẳn phương tiện di chuyển

Xin liên lạc: **832-280-4173**

Email: **uyeninvestments@gmail.com**

729-2007/1575

NEW

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần 1 bà khỏe mạnh giữ 2 cháu trai 3t & 5t. Biết nấu ăn và làm ít việc nhà. Nhà ở vùng San Antonio, cách Houston 3 tiếng. Bao ăn ở. Lương $1,600/tháng.

Xin liên lạc Phong:

281-891-9985

346-715-1080

723-2007/1575

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Nhà ở First Colony Sugar Land, cần người làm cơm và dọn dẹp nhà cửa cho 2 ông bà già còn khỏe, part time, flexible hours, any day. Lương giờ, điện thoại bà Trang:

281-797-8345

Call any time

721-2007/1575

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người nấu ăn, dọn dẹp và lái xe đưa đón trẻ em. Lương $100/ngày, làm 4 ngày, 20 Hrs/tuần. Nhà khu Bellaire & Loop 610.

Xin liên lạc:

832-377-1642

751-2010/1578

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ 2 bé (2 tuổi và 2 tháng tuổi) đến ở cùng nhà vùng Houston /Pearland, 6 tới 7 ngày một tuần ở lại nhà.

Xin gọi cô Châu:

714-310-5936

727-2007/1575

CẦN NGƯỜI

Nhà 2 vợ chồng, cần một phụ nữ, có sức khỏe, 45-60 tuổi. Biết nấu ăn ngon, làm ít việc nhà, phòng riêng, bao ăn ở, lương tháng $1,300.

Xin liên lạc:

832-513-5302

734-2008/1576

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người phụ nữ biết lái xe đưa đón 2 bé gái đi học. Giúp ít việc nhà. Tuần 5 ngày, bao ăn ở, có phòng riêng. Khu Bellaire, lương hậu..

Xin liên lạc:

713-417-1172

Cho Thuê Phòng

Room For Share

706-2005/1573

PHÒNG CHO THUÊ

Phòng riêng biệt cho thuê, đầy đủ tiện nghi, rộng rãi, ưu tiên cho người độc thân. Gần chợ Hong Kong 3, Thắng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.

Xin liên lạc:

Gọi Cô Quỳnh: **346-763-2679**

Chú Thành: **832-857-7456**

725-2007/1575

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Hway6 & Clay dư phòng cho thuê. Bao điện, nước, Internet. Có máy giặt, sấy. Khu yên tĩnh, sạch sẽ.

Xin liên lạc Cô Bảy:

832-768-8167

722-2007/1575

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở trong khu Beechnut Landing, góc Synott and Beechnut. Có phòng cho thuê giành cho giới Nữ, tiện nghi đầy đủ. Có nhà bếp để nấu ăn, bên ngoài thoáng mát.

Xin liên lạc Thùy:

832-768-4380

748-2010/1578

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới, thoáng mát, khu SW phòng nhỏ $350, phòng lớn $600/tháng. Có thể ở được 2 người. Có sẵn đồ đạc, Internet. Ưu tiên: Nữ độc thân, ít nấu ăn.

Vui lòng Text/Voice :

832-310-7699

748-2010/1578

CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch se. Khu Sang, yên tĩnh, an ninh. Nhà gần đường Addicks Clodine Rd & SH6. Ưu tiên Nam, Nữ độc thân, ít nấu ăn.

Xin liên lạc Tú Nguyễn:

832-762-0572

(sau 3pm hoặc nhắn tin)

747-2010/1578

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 2 phòng, ở Northwest gần chợ Thắng Hưng, Hong Kong 3, Tân Định, cần cho share, điều kiện dễ dàng.

Có nhu cầu gọi Chị Nguyệt hoặc Anh Ba:

832-298-4523 * 832-298-4534

744-2009/1577

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Bao điện nước, giặt sấy, có Internet. Nhà rộng, sạch sẽ, không nấu ăn. $400 một tháng.

Xin liên lạc

713-367-5069

693-2004/1572

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Dairy Ashford & Westheimer có phòng cho thuê, độc thân Nam hoặc Nữ, nhà rộng mát, sạch sẽ, yên tĩnh, có chỗ đậu xe, internet, giặt sấy, giá $350 một phòng.

Xin liên lạc:

346-529-4276

713-815-5684

765-2012/1580

NEW

SHARE PHÒNG

Nhà mới góc Bellaire & Eldridge có share phòng Master Bedroom $600. Rất tốt cho học sinh. Gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

720-2007/1575

CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire), ít nấu ăn, $400/phòng.

Xin liên lạc:

408-947-1688

669-285-8701

715-2006/1574

CHO SHARE PHÒNG

(NỮ, VỢ CHỒNG ONLY)

Nhà ở Bellaire-HWay6, gần chợ HEB, Mỹ Hoa, có phòng cho share. Khu an ninh, bao điện nước, giặt sấy, internet. Có sẵn giường.

Xin liên lạc Hoa:

832-289-9273

713-2006/1574

CHO SHARE PHÒNG

Gần chợ Việt Hoa, Hong Kong 4, khu vực an ninh, yên tĩnh, lịch sự, an toàn, nhà 4 phòng. Master rất to $600 & $350 & $400. Bao điện nước, máy giặt, máy sấy, Internet. Cho share chung nhà.

Biết thêm xin gọi Kim Ngọc:

346-252-3902

Rao Vặt

763-2012/1570

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

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 Sam Houston.

Xin liên lạc:

713-367-5069

739-2025/1593

NHẬN GIỮ TRẺ

Có giữ trẻ nhà khu Bellaire and Synott, xin liên lạc:

832-858-2379

694-2004/1572

CẦN MUA

Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ. Hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy.

Xin gọi:

832-661-0342

Vui Cười

Vả quan huyện..

Có một viên quan huyện hay nịnh hót quan trên để chóng được thăng quan tiến chức. Một trong những viên quan hắn thường bợ đợ là án sát Nguyễn Văn Tiêu, tục gọi là án Tiêu.

Để nịnh quan thầy, hắn ra lệnh cho dân hàng huyện không ai được nói đến tiếng "tiêu", ví dụ như hạt tiêu thì hải nói là hạt ớt… Hễ ai thấy người nào trái lệnh thì được phép vả vào mồm ba cái thật đau, rồi đem trình quan trị tội. Lệnh ban ra khiến Xiển đã ghét quan huyện lại càng ghét thêm. Ông mang một ít quần áo rách mướp xin vào bái quan. Quan hỏi có việc gì, Xiển thưa là nhà nghèo quá, gia tài chỉ còn một ít quần áo rách, nhờ quan cầm hộ cho lấy ít tiền về làm vốn sinh nhai. Tức thì quan nổi trận lôi đình thét mắng đùng đùng, vì xưa nay có ai dám cả gan đem quần áo rách đên bán cho quan bao giờ? Ïợi quan nguôi giận, Xiển mới nói:

– Dạ thưa ngài, xin ngài thương kẻ học trò nghèo túng này, không gì cũng mang danh là người quân tử…

– Quân tử gì mày! Ïồ quân tử cùng quân tử cố!

Xiển trần tình:

– Dạ, Khổng Minh túng Khổng Minh cầm ạ!

Nghe câu nói khó hiểu, quan chau mày suy nghĩ một lúc mới biết lời mắng của mình: "Quân tử cùng quân tử cố" với lời trần tình của Xiển: "Khổng Minh túng Khổng Minh cầm" (1) đã làm thành đôi câu đối hay tuyệt. Quan phục tài Xiển, thưởng cho một quan tiền, nhưng lại chọn cho cái thứ tiền chôn giấu dưới đất lâu ngày bị han rỉ hết cả. Xiển đỡ lấy quan tiền, cầm một đồng dằn mạnh xuống đất, tiếng kêu nghe cành cạch, rồi nói:

– Bẩm quan, tiền này không "ớt" được ạ!

Quan vô tình mắng:

– Mày điên à! Tiền này mà không tiêu được ư?

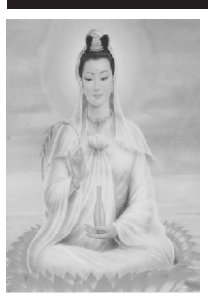
Chỉ chờ có thế, Xiển liền vả cho quan ba cái tát vào mồm như trời giáng. Quan hô lính bắt trói. Xiển ngăn lại nói:

– Chắc ngài vẫn chưa quên cái lệnh kiêng tên húy quan án ngài mới ban ra. Tôi làm vậy cũng chỉ là thi hành cái lệnh ấy của ngài mà thôi!

Quan sợ bọn lính biết chuyện thì mình thêm xấu hổ, liền đuổi Xiển ra.

737-2008/1576/

Lời Nguyện



Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quảng Đại Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha. Nam Mô A Di Đà Phật. (Xin đọc lời nguyện này nhiều lần trong nhiều ngày liên tục để cầu xin phúc lành).

L.H

711-2006/1574

Lời Nguyện

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quảng Đại Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha. Nam Mô A Di Đà Phật. (Xin đọc lời nguyện này nhiều lần trong nhiều ngày liên tục để cầu xin phúc lành).

HOANG

In God We Trust

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

TM

THANH VAN HOSPITAL
Cosmetic Surgery

BỆNH VIỆN THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT TẠO HÌNH THẨM MỸ

Thanh Van Cosmetic Surgery Hospital

PHẪU THUẬT
NÂNG NGỰC NỘI SOI

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

- Nâng Ngực Nội Soi
- Nâng Mũi S line Hàn Quốc

Áp dụng kỹ thuật mới hiện đại,
đường nét tự nhiên.

33 G-H-F Nguyễn Bỉnh Khiêm, P.ĐaKao, Q.1, Tp. HCM
ĐT: (84-8) 39101010 - 39105488 - Fax: (84-8) 39105494
Website: www.thanhvanhospital.com
www.bvthammythanhvan.com
E-mail: benhvienthanhvan@bvtv.vn
Số GP: 69/BYT - GPHĐ

GIÁM ĐỐC
Bác Sĩ NGUYỄN THANH VÂN

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

4.500 tỷ đầu lọc thuốc lá bị thải ra môi trường mỗi năm

Ước tính có 4.500 tỷ đầu lọc thuốc lá bị thải ra môi trường mỗi năm và đây được coi là mặt hàng xả nhiều rác thải nhất trên hành tinh.

Tổ chức Y tế Thế giới cảnh báo, thuốc lá không chỉ đe dọa sức khỏe con người mà còn là tác nhân đầu độc môi trường thế giới. Theo WHO, phần lớn thuốc lá được trồng ở các nước có thu nhập thấp và trung bình, những quốc gia thường rất cần nước và đất nông nghiệp để sản xuất lương thực cho khu vực. Thay vào đó, quỹ đất tại đây đang được sử dụng để trồng cây thuốc lá.

WHO nhấn mạnh, lượng khí thải carbon của ngành sản xuất, chế biến và vận chuyển thuốc lá tương đương 20% lượng khí CO2 mà ngành hàng không thương mại thải ra mỗi năm, góp phần làm tăng sự nóng lên toàn cầu.

Tiến sĩ Ruediger Krech - Giám đốc chương trình Nâng cao sức khỏe, WHO cho rằng: "Các sản phẩm thuốc lá xả nhiều rác thải nhất trên hành tinh, chứa hơn 7.000 hóa chất độc hại. Khoảng 4.500 tỷ đầu lọc thuốc lá gây ô nhiễm đại dương, sông, vỉa hè, công viên, đất và bãi biển mỗi năm".

Các sản phẩm như điếu thuốc lá, thuốc lá không khói và thuốc lá điện tử cũng góp phần làm tăng ô nhiễm rác thải nhựa. Đầu lọc thuốc lá chứa vi nhựa và tạo thành dạng ô nhiễm nhựa cao thứ hai trên toàn thế giới.

Tiến sĩ Ruediger Krech - Giám đốc chương trình Nâng cao sức khỏe, WHO cho biết: "Mỗi tàn thuốc sẽ làm ô nhiễm tới cả trăm lít nước. Thuốc lá giờ đây không chỉ có hại cho sức khỏe mà đã trở thành vấn đề lớn hơn, đe dọa sự phát triển củacon người và hành tinh này".

WHO kêu gọi các quốc gia và thành phố làm theo những hình mẫu này, đồng thời hỗ trợ người nông dân trồng thuốc lá chuyển sang cây trồng bền vững, đồng thời đánh thuế cao đối với thuốc lá và cung cấp các chương trình hỗ trợ để giúp người dân bỏ thuốc lá. ■

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

Health Care .gov

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

1-800-318-2596

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

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

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
- 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

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

TIẾNG ANH ◦ TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

281-318-1362 * 281-899-8856

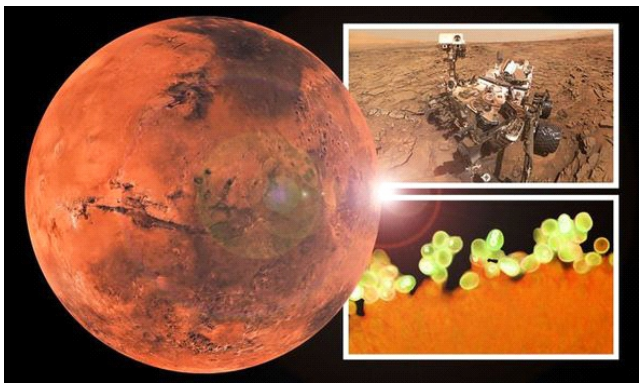
9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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

Thương mại VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

Phát hiện sự sống ở "bản sao" của sao Hỏa

Lần tìm đến một thế giới có môi trường có thể so sánh với sao Hỏa hay thậm chí là các mặt trăng băng giá Europa, Enceladus, các nhà khoa học Canada đã tìm thấy



dạng sự sống bất ngờ.

Các nhà khoa học đào hố nghiên cứu suối ngầm Lost Hammer

Theo Science Alert, cuộc săn tìm sự sống ngoạn mục đã diễn ra ở "suối tử thần" Lost Hammer ở Bắc Cực, khu vực thuộc Canada, một trong những nơi khắc nghiệt nhất Trái đất và từng được cho là không thứ gì tồn tại nổi.

Tại suối ngầm Lost Hammer, từ sâu bên dưới lớp băng vĩnh cửu, nước hầu như không có oxy (ít hơn một phần triệu oxy hòa tan), độ mặn khoảng 24% và ở nhiệt độ khoảng âm 5 độ C thấm lên bề mặt.

Môi trường này khó sống tương đương, hoặc thậm chí còn chết chóc hơn nhiều nếu so sánh với những vùng nước ngầm mà các nhà khoa học từng tìm thấy dấu hiệu ở sao Hỏa, mặt trăng Europa của sao Mộc hay Enceladus của sao Thổ.

Bằng chứng cho thấy rằng các đại dương cực kỳ lạnh và mặn có thể ẩn mình bên dưới lớp vỏ băng của Europa và Enceladus. sao Hỏa cũng vậy, có thể có các hồ mặn lỏng bị khóa bên dưới bề mặt của nó. Những môi trường này có thể là siêu kiềm. Vì muối làm giảm điểm đóng băng của nước nên nhiệt độ có khả năng cao là dưới 0. Và nhiều khả năng là chúng cực kỳ ít oxy.

Nhưng ở "bản sao" của hồ nước sao Hỏa - suối ngầm Lost Hammer - nhóm khoa học gia dẫn đầu bởi nhà vi sinh vật học Elisse Magnuson của Đại học McGill-Canada đã phát hiện ra... hàng đàn vi sinh vật cực đoan, những dạng sự sống tồn tại mà không cần thở, vẫn khỏe mạnh dù bị ngâm nước muối đậm đặc và bị nhốt dưới "hầm mộ" băng giá lạnh lẽo.

"Phải mất vài năm làm việc với lớp trầm tích trước khi chúng tôi có thể phát hiện thành công các cộng đồng vi sinh vật đang hoạt động" - tiến sĩ Magnuson cho biết.

Bà nói thêm: "Độ mặn của môi trường can thiệp vào cả quá trình chiết xuất và sắp xếp trình tự của vi sinh vật, vì vậy khi chúng tôi có thể tìm thấy bằng chứng về các cộng đồng vi sinh vật đang hoạt động, đó là một trải nghiệm rất hài lòng".

Bước tiếp theo là mô tả một cách khái quát đặc điểm của cộng đồng vi sinh vật. Nhóm nghiên cứu đã giải trình tự các mảnh vụn của vật liệu di truyền được tìm thấy trong các mẫu để phân loại chúng. Hầu hết chúng là những sinh vật lạ với dòng dõi chưa từng được thấy ở bất kỳ đâu trên Trái đất.

Chúng không phụ thuộc vào vật chất hữu cơ hoặc oxy để sống mà tồn tại bằng cách ăn và hít thở các hợp chất vô cơ đơn giản như metan, sunfua, sunfat, carbon monoxide và carbon dioxide. Mà những thứ này có rất nhiều trên sao Hỏa, cho thấy những dạng sự sống tương tự hoàn toàn có thể tồn tại khỏe mạnh trên hành tinh đỏ.

Loại trao đổi chất này được gọi là hóa học tự dưỡng, và chỉ được tìm thấy trong các vi sinh vật, trong những môi trường khắc nghiệt.

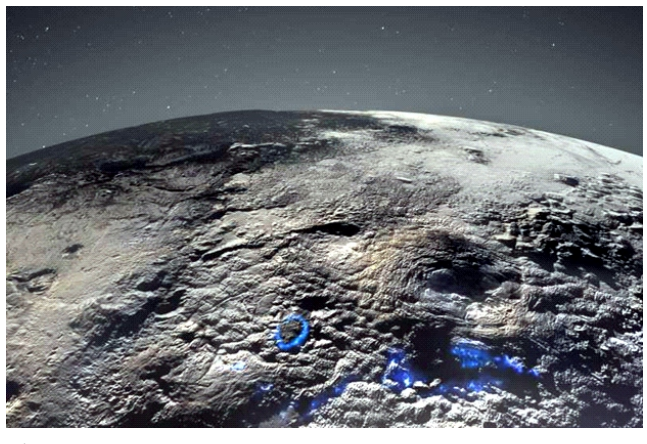
Nhóm có kế hoạch nuôi dưỡng và nghiên cứu một số thành viên tích cực nhất của cộng đồng vi sinh vật để thử và tìm hiểu thêm về cách chúng thích nghi để phát triển trong môi trường cực đoan.

Nghiên cứu vừa công bố trên The ISME Journal. ■

Những ngọn núi lửa băng khổng lồ xuất hiện trên sao Diêm Vương, có thể có sự sống

Vũ trụ luôn tồn tại nhiều bí ẩn chưa thể giải mã. Sự xuất hiện của những ngọn núi lửa băng khổng lồ trên sao Diêm Vương cho thấy hành tinh lùn không phải là một quả cầu băng như chúng ta đã nghĩ.

Những dữ liệu được gửi về từ tàu vũ trụ New Horizons của NASA khi thực hiện chuyến bay ngang qua sao Diêm Vương vào trước đây đã tiết lộ một khám phá thú vị về những ngọn núi lửa băng. Các nhà khoa học suy đoán lần gần đây mà chúng hoạt động có thể vào khoảng 100 đến 200



triệu năm trước.

Bề mặt sao Diêm Vương xuất hiện những ngọn núi lửa băng

Hành tinh lùn chứa những ngọn núi lửa băng khổng lồ, rộng hàng chục cho tới hàng trăm km, một số còn có chiều cao lên đến 7000m.

Hai ngọn núi lửa băng lớn nhất tại đây được các nhà khoa học đặt tên là Wright Mons và Piccard Mons. Trong khi Wright Mons cao gần 5km và rộng 150 km thì Piccard Mons cao khoảng 7km và rộng 225 km. Thậm chí, khối lượng của Wright Mons còn tương đương với Mauna Loa (Hawaii), một trong những núi lửa lớn nhất thế giới.

Những ngọn núi này không có dung nham nóng chảy như những núi lửa ở Trái Đất. Cụ thể, Kelsi Singer, một nhà khoa học cấp cao của SwRI và đồng thời là tác giả của nghiên cứu này cho biết:

"Chúng tôi tìm thấy một cánh đồng gồm những núi lửa băng giá rất lớn trông không giống bất kỳ thứ gì khác mà chúng tôi từng thấy trong Hệ Mặt trời". Chúng chứa hỗn hợp chủ yếu là băng, một phần khí amoniac, nitơ và metan.

Tuy nhiên, hỗn hợp này vẫn chưa xác định được là đang tồn tại ở trạng thái lỏng hay rắn vì nó quá lạnh khi nằm trên sao Diêm Vương - nơi có nhiệt độ trung bình vào khoảng âm 233 độ và quay quanh quỹ đạo xa Mặt Trời. Các nhà khoa học nhận định nó có thể là một chất nhão hoặc một chất rắn có độ chảy.

Các vụ phun trào của những ngọn núi lửa ở hành tinh lùn được cho là lời giải thích hợp lý về những mảng bề mặt sần sùi và nguyên nhân khiến địa hình nơi đây bị bào mòn từ chục triệu năm về trước.

Được biết, sao Diêm Vương từng có đại dương dưới bề mặt, việc khám phá ra những ngọn núi lửa băng này đồng thời là tín hiệu cho thấy đại dương dưới bề mặt vẫn còn tồn tại. Như vậy, một nơi vừa có nguồn nước gần bề mặt vừa không quá lạnh, hoàn toàn cho thấy hy vọng về sự sống tiềm tàng.

Mặc dù vậy, tất cả đều đang chỉ là giả định, các nhà khoa học vẫn đang tiếp tục nghiên cứu thêm về hiện tượng này. ■

Sống sót sau vụ nổ siêu tân tinh, sao lùn trắng sáng hơn trước

Sao lùn trắng thường đồng hành với một ngôi sao khác và hút một lượng lớn vật chất từ đó. Vụ nổ tân tinh xảy ra khi sao lùn trắng chuyển sang giai đoạn "hấp hối" do hút quá nhiều vật chất từ ngôi sao đồng hành.

Toàn bộ khối lượng tăng thêm sẽ đè lên lõi của sao lùn trắng, khiến nhiệt độ và mật độ ở phần lõi tăng cao tới mức kích hoạt chuỗi phản ứng nhiệt hạch. Kết quả là xảy ra một vụ nổ siêu tân tinh.

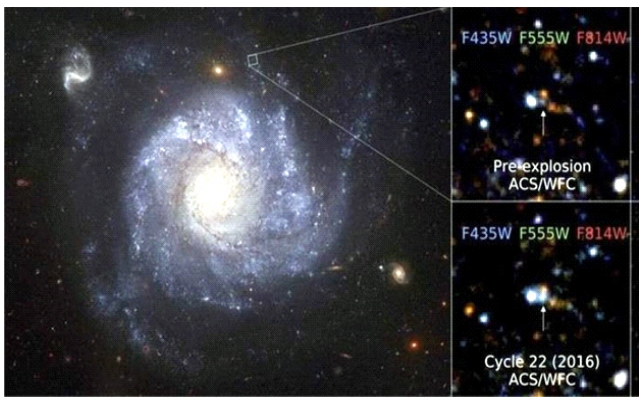
Tuy nhiên, ngôi sao lùn trắng được quan sát gần đây vẫn tồn tại sau vụ nổ siêu tân tinh thậm chí còn tỏa sáng hơn trước.

Ngôi sao lùn trắng vượt qua vụ nổ siêu tân tinh nằm cách Trái đất 108 triệu năm ánh sáng, tại thiên hà xoắn ốc NGC 1309 có kích thước bằng 3/4 Dải Ngân hà.

“Chúng tôi khá ngạc nhiên khi ngôi sao này không bị phá hủy mà có thể sống sót và sáng hơn cả trước khi vụ nổ”, ông Curtis McCully, nhà khoa học thiên văn cấp cao tại Đài quan sát Las Cumbres ở California nói.

KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Ông McCully giải thích rằng vụ nổ tạo ra chất phóng xạ - yếu tố làm nên ánh sáng huyền bí của một vụ siêu tân tinh. Một phần vật chất này vẫn còn sót lại trong "ngôi sao sống sót" và khiến nó



sáng hơn.

Ngôi sao lùn trắng nằm cách Trái đất 108 triệu năm ánh sáng, tại thiên hà xoắn ốc NGC 1309 kích thước bằng 3/4 Dải Ngân hà

Theo các nhà nghiên cứu, mặt trời của chúng ta cũng sẽ trở thành một ngôi sao lùn trắng trong tương lai - số phận của khoảng 97% các ngôi sao tồn tại trong vũ trụ.

"Vào cuối vòng đời của những ngôi sao như mặt trời của chúng ta hoặc lớn hơn một chút, chúng sẽ cạn kiệt nhiên liệu phản ứng hạt nhân trong lõi và biến thành sao lùn trắng. Trong quá trình này, các lớp bên ngoài của ngôi sao bong ra trở thành tinh vân. Phần lõi còn sót lại sẽ hình thành nên sao lùn trắng", ông McCully cho biết.

Vào năm ngoái, nhóm các nhà nghiên cứu quốc tế cũng dùng Kính viễn vọng không gian Hubble để ghi lại cái chết của một ngôi sao khổng lồ cách Trái đất 35 triệu năm ánh sáng.

Những hình ảnh từ Hubble cho thấy ngôi sao này có màu vàng kỳ lạ, nhiệt độ trung bình và không có hydro ở lớp ngoài.

"Nếu một ngôi sao phát nổ mà không có hydro, nó sẽ có màu xanh lam - thực sự, thực sự nóng. Gần như không thể có một ngôi sao lạnh đến mức này mà không có hydro ở lớp ngoài", ông Charles Kilpatrick, nhà nghiên cứu tại Đại học Northwestern ở Illinois, Mỹ, cho biết. ■

Phát hiện "rượu"... trôi trong vũ trụ: Liên quan đến sự ra đời của chúng ta

Các nhà khoa học Mỹ đã xác định được các phân tử rượu lớn nhất vũ trụ, thứ có thể rất quan trọng trong các vườn ươm sao.

Tờ Science Alert hài hước: Đó không phải là những chai rượu bị bỏ đi bởi các phi hành gia bất cẩn. Đó chỉ là những phân tử "anh em" với phân tử rượu trên Trái đất, cực nhỏ, nhưng cái vừa được xác định là cấu trúc phân tử cồn lớn nhất trong số tất cả các phân tử li ti đó.

Các phân tử cồn vừa được xác định nằm ở dạng propanol, bao gồm normal-propanol được phát hiện lần đầu trong vùng hình thành sao và iso-propanol (thành phần chính trong nước rửa tay khô) thậm chí chưa từng được xác định trong bất kỳ dạng không gian giữa các vì sao nào.

Theo nhóm nghiên cứu dẫn đầu bởi tiến sĩ Rob Garrod từ Đại học Virginia - Mỹ, 2 dạng phân tử vừa được khám phá sẽ làm sáng tỏ cách các thiên thể như sao chổi và các ngôi sao được hình thành.

Cho dù ở trên Trái đất rượu gắn liền với những cuộc tụ tập và say xỉn thì "những người bà con ngoài hành tinh" này lại là biểu tượng của sự sống.

Chúng đã được tìm thấy trong một "phòng sinh" của các ngôi sao, vùng hình thành sao khổng lồ được gọi là Sagittarius B2 (Sgr B2). Khu vực này nằm gần trung tâm của Dải Ngân hà và gần Nhân Mã A * (Sgr A *), lỗ đen siêu khối mà thiên hà của chúng ta được kiến tạo xung quanh.

Phát hiện này là thành quả từ 15 năm quan sát của ALMA, siêu kính viễn vọng đang đặt tại Chile.

ALMA cung cấp độ phân giải cao hơn và mức độ nhạy cao, cho phép các nhà nghiên cứu xác định các phân tử mà trước đây không thể nhìn thấy được. Có thể tách ra tần số bức xạ cụ thể được phát ra bởi mỗi phân tử trong một phần không gian bận rộn như Sgr B2.

Nhà vật lý Holger Müller từ Đại học Cologne - Đức, thành viên nhóm nghiên cứu, cho biết: "Trong một nguồn như Sgr B2, có rất nhiều phân tử đóng góp vào bức xạ quan sát được đến nỗi quang phổ của chúng chồng lên nhau và rất khó để phân loại dấu vết của chúng và xác định chúng riêng lẻ".

Thế nhưng nhờ nhiều nỗ lực, họ đã làm được. Nhóm nghiên cứu sẽ tiếp tục khám phá thêm các phân tử giữa các vì sao trong Sgr B2, và tìm hiểu cơ chế dẫn đến sự hình thành sao, chắc chắn có liên quan đến "rượu vũ trụ". Là một hợp chất hữu cơ, propanol còn được nghi ngờ tham gia vào cả sự hình thành các hành tinh, thậm chí có thể liên quan ít nhiều đến sự sống.

Nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí Astronomy & Astrophysics. ■

Khí cầu NASA khổng lồ chở kính viễn vọng lên cao 40.000 m

Khí cầu có kích thước bằng sân bóng của NASA sẽ đưa kính viễn vọng ASTHROS bay lên từ châu Nam Cực để quan sát vũ trụ vào tháng 12/2023.

Thoát khỏi sự che mờ của khí quyển Trái Đất, kính viễn vọng không gian là một bước nhảy vọt của thiên văn học, giúp con người hiểu thêm nhiều điều về vũ trụ. Tuy nhiên, quá trình phát triển những kính viễn vọng như vậy có thể mất nhiều năm và việc phóng chúng lên không gian cũng rất tốn kém.

Một giải pháp thay thế là treo kính viễn vọng trên khí cầu, giữ chúng lơ lửng phía trên phần lớn khí quyển để quan sát. Giải pháp này không hoàn hảo nhưng rẻ hơn so với phóng kính viễn vọng không gian, đồng thời cho phép các tổ chức sử dụng chúng làm nền tảng thử nghiệm những công nghệ vũ trụ tương lai.

Trong nhiệm vụ mới, NASA sẽ sử dụng khí cầu có kích thước bằng sân bóng để chở kính viễn vọng ASTHROS lên độ cao 40.000 m, New Atlas vừa đưa tin.

Khí cầu dự kiến khởi hành từ châu Nam Cực vào tháng 12/2023, thực hiện hành trình dài 4 tuần bay qua cực nam trong khi mang theo ASTHROS. Kính viễn vọng này trang bị một trong những tấm gương lớn nhất từng bay trên khí cầu công nghệ cao như vậy.

NASA cho biết, kính viễn vọng gắn trên khí cầu phải thật cứng cáp. Điều này đặc biệt quan trọng với ASTHROS. Tấm gương rộng 2,5 m của nó phải chịu được cả những rung lắc cơ học lẫn sức kéo của trọng lực để giữ cho hình dạng parabol chỉ lệch trong phạm vi 2,2 micromet.

Để đạt được điều này, công ty Media Lario (Italy) đã chế tạo gương chính của ASTHROS từ những tấm nhôm nhẹ theo cấu trúc tổ ong với bề mặt làm bằng niken mạ vàng. Nó được gắn lên một khung đỡ bằng carbon composite để vừa nhẹ, vừa chắc chắn.

Lớp phủ cho phép tấm gương phản xạ ánh sáng mờ trong các bước sóng hồng ngoại xa. Khả năng này giúp ASTHROS quan sát các vùng hình thành sao của dải Ngân Hà và lập bản đồ 3D độ phân giải cao về sự phân bố và chuyển động của các khí, đồng thời so sánh với những thiên hà xa

xôi để hiểu hơn về quá trình sao hình thành và chết.

Mô phỏng kính viễn vọng ASTHROS bay lơ lửng phía trên Trái Đất

"Tôi nghĩ đây có lẽ là kính viễn vọng phức tạp nhất từng được chế tạo cho một nhiệm vụ khí cầu ở độ cao lớn. Chúng tôi có các thông số kỹ thuật tương tự như kính viễn vọng không gian nhưng với ngân sách, lịch trình và khối lượng chặt chẽ hơn. Chúng tôi phải kết hợp công nghệ từ những kính viễn vọng dưới mặt đất quan sát ở bước sóng tương tự với công nghệ tiên tiến dùng cho thuyền buồm đua chuyên nghiệp", Jose Siles, quản lý dự án ASTHROS tại Phòng thí nghiệm Sức đẩy Phản lực (JPL) thuộc NASA, cho biết.

ASTHROS dự kiến được gắn vào khoang chở thiết bị của khí cầu vào tháng tới, sau đó bắt

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

Khóc đúng cách

Khóc là một hành động bản năng của cơ thể, giúp chúng ta giảm căng thẳng, bộc lộ những cảm xúc và kết nối với người khác tốt hơn.

Natalie Dattilo, nhà tâm lý học lâm sàng tại Bệnh viện Brigham and Women's ở Boston (Mỹ), giảng viên tâm thần học tại Trường Y Harvard, khẳng định: "Một trong những cách tốt nhất để bạn cảm thấy tốt hơn, đó là khóc".

Các nhà tâm lý học cho rằng, mọi người có xu hướng khóc nhiều hơn khi gặp khó khăn. Khi chúng ta cảm thấy căng thẳng kéo dài, thiếu ngủ, lo lắng về tương lai hoặc mất kết nối xã hội, khả năng phòng vệ của chúng ta sẽ suy yếu. Khi những điều này chạm đến giới hạn sức chịu đựng, người ta sẽ đi tìm khăn giấy để lau nước mắt.

Tiến sĩ Vingerhoets của ĐH Tilburg, Hà Lan và các đồng nghiệp đã dành 30 năm nghiên cứu ở 35 quốc gia để tìm hiểu khi nào khóc sẽ có lợi.

Họ phát hiện ra rằng mọi người cảm thấy tốt hơn sau khi khóc và được người khác an ủi. Và sẽ rất hữu ích khi con người khóc vì điều gì đó mà họ cảm thấy có thể kiểm soát được.

Ông cho rằng, chúng ta khóc trong suốt cuộc đời. Khi còn trẻ, chúng ta khóc vì nỗi đau thể xác. Khi chúng ta già đi, chúng ta rơi nước mắt vì sự đồng cảm trước sự đau khổ của người khác hoặc vì những lý do tình cảm.

Ở mọi lứa tuổi, chúng ta khóc khi cảm thấy bất lực hoặc thất vọng và khi chúng ta trải qua sự mất mát, chia ly.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Vingerhoets chỉ ra rằng, phụ nữ khóc nhiều hơn nam giới, từ hai đến năm lần một tháng còn đàn ông hai tháng khóc một lần hoặc ít hơn.

Đàn ông ít có khả năng khóc vì những điều đơn giản, chẳng hạn như một sự cố máy tính. Điều này có thể là do đàn ông có văn hóa kìm nén những giọt nước mắt và do testosterone ức chế khóc.

Nhưng đàn ông sẽ khóc khi gặp những tình huống nghiêm trọng, chẳng hạn như mất mát hoặc đau lòng. Và đàn ông có xu hướng dễ khóc hơn khi họ già đi.

Làm thế nào để bạn có lợi khi khóc? Dưới đây là một số lời khuyên của chuyên gia.

Tìm một nơi an toàn

"Nếu bạn muốn khóc có lợi, bạn cần phải làm điều đó trong một tình huống mà bạn cảm thấy thoải mái", Lauren Bylsma, trợ lý giáo sư tâm thần học và tâm lý học tại Đại học Pittsburgh, người nghiên cứu về khóc nói.

Bà cho rằng, hầu hết mọi người thích khóc ở nhà, một mình hoặc với một người thân thiết khác, trong khoảng thời gian từ 7h đến 10h tối.

Một người bạn có thể giúp

Nghiên cứu chỉ ra rằng, khóc có thể gây xúc động mạnh nhất khi chúng ta làm điều đó trước mặt người khác và nhận được sự ủng hộ, chẳng hạn như bạn thân hoặc người yêu.

Tiến sĩ Bylsma gợi ý cách để thu hút sự an ủi mà bạn cần là nói rằng: "Tôi không cần bạn khắc phục vấn đề này. Tôi chỉ cần một tiếng khóc để giải tỏa". Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

Một số người cảm thấy một cái ôm hoặc tiếp xúc thân thể đặc biệt hữu ích. Trải nghiệm này cũng có thể giúp con người gắn kết với nhau.

Khóc một mình

Bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn và ít tự ý thức hơn. Bạn hãy để nước mắt tuôn rơi một cách xấu xí và điều đó có thể tạo ra sự giải tỏa cảm xúc lớn. Một số người cảm thấy dễ dàng hơn khi tập trung và xử lý cảm xúc một mình.

Đừng xấu hổ

"Điều đó sẽ phủ nhận những lợi ích tích cực của việc khóc", tiến sĩ Vingerhoets nói. Tập trung vào điều khiến bạn khó chịu chứ không phải phản ứng của bạn.

Nghiên cứu của tiến sĩ Vingerhoets và cộng sự đã chỉ ra, trái với suy nghĩ của nhiều người, những người hay khóc thường không bị người khác coi là yếu đuối khi họ khóc thật. Thay vào đó, những người hay khóc được coi là đáng tin cậy và trung thực.

Cho phép bản thân

Hãy coi đây là sự tự chăm sóc bản thân và hãy thoải mái. Đặt ra một hộp khăn giấy và nghĩ về điều gì khiến bạn buồn. Tiến sĩ Dattilo nhấn mạnh, khóc có thể là một liệu pháp rất tốt và là cách để tăng cường các cơ điều chỉnh cảm xúc của bạn.

Nếu bạn cần rơi nước mắt, hãy chọn một bộ phim, cuốn sách hoặc bản nhạc có thể khiến bạn xúc động. Hãy chắc chắn để chọn một cái gì đó "chạm đến trái tim" của bạn.

"Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó bạn cần phải giải quyết, hãy khóc", tiến sĩ Bylsma nói. "Kìm nén nước mắt cần rất nhiều nỗ lực và theo thời gian, nó sẽ khiến bạn suy sụp".■

Dấu hiệu đáng ngạc nhiên tiết lộ bạn có mức testosterone thấp

Testosterone rất quan trọng, có nhiều chức năng trong cơ thể như phát triển các bộ phận sinh sản, điều hòa sự phát triển của cơ thể và sự tăng trưởng của lông, tóc, xương…

Sau đây là một số dấu hiệu cho thấy testosteronethấp mà nam giới cần chú ý, theo nhật báo Ấn Độ *Times Now News.*

Ham muốn thấp

Vì testosterone ảnh hưởng đến ham muốn tình dục, nên nếu hormone này thấp có thể khiến nam giới đạt được và duy trì sự cương cứng, giảm ham muốn.

Rụng tóc

Testosterone đóng vai trò quan trọng trong việc sản xuất và tăng trưởng tóc, thiếu hụt nó có thể ảnh hưởng đến số lượng tóc, theo *Times Now News.*

Giảm khối lượng cơ xương

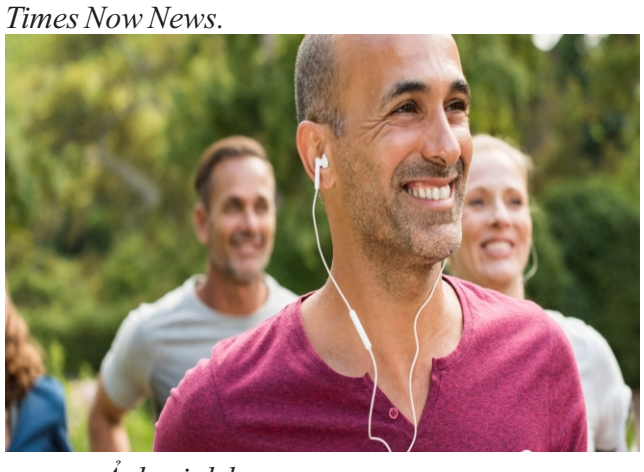
Testosterone ảnh hưởng trực tiếp đến khối lượng cơ, do đó testosterone thấp hơn có thể khiến cơ bị suy yếu và giảm khối lượng cơ.

Testosterone thấp hơn dẫn đến mật độ khoáng xương thấp hơn, đặc biệt là ở cột sống dưới và hông.

Số lượng hồng cầu thấp

Thiếu hụt testosterone có liên quan đến nguy cơ cao bị thiếu máu hoặc thiếu các tế bào hồng cầu khỏe mạnh trong máu.

Điều này có thể gây ra các triệu chứng như chóng mặt, thiếu tập trung và nhịp tim nhanh, theo *Times Now News.*



Ảnh minh họa

Thay đổi tâm trạng và trầm cảm

Ngoài việc thay đổi về thể chất, mức testosterone thấp dễ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và sự tập trung.

Các vấn đề về da

Khi testosterone thấp, da có thể trở nên khô và những người mắc các bệnh về da như bệnh vẩy nến sẽ trở nên tồi tệ hơn.

Khó giảm cân

Nam giới thừa cân có xu hướng có mức testosterone thấp hơn. Nếu bạn đang ăn kiêng và tập thể dục nhưng vẫn không thể giảm cân, có thể do mức testosterone thấp, theo *Everyday Health.*■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

10 thói quen giúp bạn giảm bớt thời gian cho mạng xã hội

Mạng xã hội là một cách dễ dàng để duy trì kết nối với những người thân yêu, mạng lưới trong lĩnh vực của bạn và cập nhật thông tin mới nhất.

Tuy nhiên, sử dụng quá nhiều phương tiện truyền thông xã hội có thể chiếm thời gian của bạn, làm bạn mất tập trung và thậm chí có thể khiến bạn không hài lòng.

Dưới đây là 10 cách dễ dàng giúp bạn hạn chế thời gian hơn trên mạng xã hội và dành nhiều thời gian hơn cho cuộc sống của bạn.

1. Hãy biết bạn đang dành bao nhiêu thời gian trên mạng xã hội

Bước đầu tiên khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào là xác định điểm bắt đầu. Nếu điện thoại theo dõi việc sử dụng thời gian sử dụng thiết bị, hãy xem các con số và định lượng ý nghĩa của chúng. Ví dụ: nếu bạn đã dành tổng cộng 2 giờ 30 phút vào thứ Hai tuần trước thì phần lớn nhất trong số đó là việc sử dụng Instagram vào giờ nghỉ trưa hoặc Snapchatting suốt cả ngày? Thay vào đó, bạn có thể dành 2 giờ 30 phút đó để làm điều gì có thể khiến bạn hạnh phúc hơn hoặc hài lòng hơn?

Xác định ứng dụng nào bạn đang sử dụng nhiều nhất, thời điểm và lý do bạn sử dụng chúng cũng như cách thay thế thói quen đó. Nếu là người định hướng mục tiêu, bạn cũng có thể đặt mục tiêu về thời gian sử dụng thiết bị hoặc thời gian sử dụng mạng xã hội, dựa trên thời gian bạn biết mình hiện đang sử dụng.

Ví dụ: cắt giảm 2 giờ 30 phút xuống còn 2 giờ vào tuần tới sẽ là một bước khởi đầu dễ đạt được hơn nhiều so với mục tiêu cắt giảm thời gian sử dụng thiết bị xuống còn 30 phút).

2. Sử dụng nút tắt tiếng (hoặc bỏ theo dõi)

Hãy tự giúp mình tắt hoặc bỏ theo dõi mọi người trên Instagram ngoại trừ một số tài khoản mang lại cho bạn cảm hứng, động lực và hạnh phúc bất cứ khi nào bạn nhấp vào nguồn cấp dữ liệu hoặc câu chuyện của họ. Điều này không chỉ giúp tăng cường sự tự tin của bạn mà đương nhiên bạn sẽ dành ít thời gian hơn trên mạng xã hội khi bạn có ít tài khoản và nguồn cấp dữ liệu hơn để nhấp qua.

3. Không kiểm tra điện thoại của bạn trước 10h sáng

Nhiều người trong số chúng ta thức dậy và ngay lập tức xem qua Facebook như tờ báo buổi sáng, trong khi những người khác ở trên giường lâu vì họ theo dõi Tik Tok. Việc đầu tiên kiểm tra mạng xã hội vào buổi sáng không chỉ khiến một ngày của bạn bắt đầu với sự tập trung vào những gì người khác đang làm trong cuộc sống của họ (thay vì đặt ra giai điệu cho những gì bạn đang làm trong cuộc sống của mình) mà đó có thể còn là một sự lãng phí thời gian.

Các chuyên gia khuyên rằng, bạn có thể kiểm tra mạng xã hội sau khi bạn đã bắt đầu một ngày của mình, cho dù đó là thời gian cụ thể (như 10 giờ sáng) hay 60 phút sau khi bạn thức dậy. Bạn cũng có thể giới hạn thời gian sử dụng điện thoại nói chung.

4. Tắt thông báo

Bạn có thực sự cần phải nhận thông báo mỗi khi tài khoản ngẫu nhiên nào đó thích ảnh của bạn? Hãy tắt thông báo và cảnh báo để giảm bớt sự chú ý của bạn khỏi chiếc điện thoại của mình. Hãy cho điện thoại của bạn nghỉ ngơi và tắt thông báo trên mạng xã hội để bạn có thể chọn khi nào bạn muốn kiểm tra mạng xã hội, thay vì để mạng xã hội cho bạn biết khi nào.

5. Không để điện thoại trên bàn

Hãy thử tạo một không gian không có điện thoại trong nhà của bạn bằng cách giữ cho bàn ăn của bạn không có công nghệ. Nó sẽ đảm bảo rằng bạn có mặt đầy đủ trong giờ ăn. Ngoài ra, khi bạn đang đi ăn với bạn bè, hãy cố gắng kêu gọi mọi người đặt điện thoại của họ ở giữa bàn và người đầu tiên lấy điện thoại của họ sẽ phải thanh toán hóa đơn hoặc mua đồ uống.

Chắc chắn, bạn và các bạn của bạn có thể cảm thấy phiền phức khi thực thi quy tắc này, tuy nhiên, các bạn sẽ có những cuộc trò chuyện tốt hơn, bữa ăn lâu hơn và rất nhiều niềm vui. Dành ít thời gian hơn trên mạng xã hội chỉ là một điều đáng mừng.

6. Tìm một người bạn đồng hành

Bí quyết để thay đổi bất kỳ thói quen nào hoặc thực thi bất kỳ thói quen mới nào có thể dễ dàng hơn nếu như bạn có người đồng hành. Tìm một người bạn cũng muốn dành ít thời gian hơn trên mạng xã hội, tìm người bạn cùng bạn vượt qua cơn nghiện công nghệ hoặc nhờ bạn cùng phòng nhắc bạn ngừng thời gian sử dụng mạng xã hội.

7. Sử dụng ứng dụng Thời gian sử dụng (hoặc một ứng dụng tính thời gian)

Bằng cách sử dụng Thời gian sử dụng thiết bị của Apple hoặc Sức khỏe kỹ thuật số của Google, bạn có thể đặt giới hạn thời gian cho việc sử dụng mạng xã hội hàng ngày hoặc cụ thể hóa với bất kỳ ứng dụng nào (chẳng hạn như Instagram, thời gian trong ngày của tôi).

Bạn cũng có thể lên lịch một thời gian cụ thể trong ngày bằng cách sử dụng tính năng Thời gian ngừng hoạt động của Thời gian sử dụng thiết bị hoặc thử một ứng dụng như Forest, mang lại nhiều động lực hơn cho việc giới hạn thời gian sử dụng thiết bị.

8. Để điện thoại trong phòng khác

Nếu bạn đang dành thời gian cho việc chăm sóc bản thân hoặc tập trung vào nhiệm vụ tại nơi làm việc, bạn không cần điện thoại nhìn chằm chằm vào mình. Để điện thoại của bạn ở phòng khác bất cứ khi nào bạn không cần hoặc chỉ để nó khuất tầm nhìn càng nhiều càng tốt. Nếu bạn đã sẵn sàng để hạn chế việc dùng điện thoại, hãy cân nhắc để điện thoại ở nhà khi đi dạo hoặc khi bạn ra khỏi nhà để chạy việc vặt.

9. Thay đổi vị trí của các ứng dụng mạng xã hội trong điện thoại

Nhiều người đã thừa nhận, bất cứ khi nào họ mở điện thoại của mình để xem ghi chú, gửi tin nhắn văn bản hoặc kiểm tra thời tiết, ngón tay của họ tự động nhấp vào Instagram, Faecbook đầu tiên. Đôi khi, họ nhận ra rằng mình đã dành 15 phút trên Instagram và không biết làm cách nào để hạn chế điều đó.

Để thoát khỏi thói quen này, hãy thử sắp xếp lại vị trí đặt các ứng dụng mạng xã hội trên điện thoại của bạn. Cân nhắc giữ các ứng dụng ở trang cuối cùng hoặc thường xuyên thay đổi vị trí để phá vỡ chuyển động tự động.

10. Trao đổi trực tiếp nhiều hơn (hoặc gọi điện thoại)

Chúng ta đã quá quen với việc hỏi đường, lập kế hoạch xã hội hoặc đặt chỗ và nhận trợ giúp về các nút trên màn hình cảm ứng. Giảm sự phụ thuộc vào mạng xã hội của bạn bằng cách thực hành giao tiếp trực tiếp (hoặc qua điện thoại).

Hỏi đường bất kỳ ai gần đó, gọi cho bạn bè của bạn để lập kế hoạch và hỏi bạn cùng phòng của bạn xem họ có biết thời tiết hay không thay vì kiểm tra ứng dụng thời tiết. Những điều chỉnh nhỏ sẽ tạo ra sự khác biệt lớn trong tổng thể sự phụ thuộc vào điện thoại của chúng ta. ■

Singapore mở rộng lệnh cấm hút thuốc lá

Bắt đầu từ 1/7, lệnh cấm hút thuốc lá ở Singapore đã được mở rộng thêm nhiều khu vực.

Theo đó, lệnh cấm hút thuốc lá sẽ được áp dụng thêm ở tất cả các công viên và khu vườn công cộng và 10 bãi biển giải trí. Mục đích của việc mở rộng khu vực cấm hút thuốc này nhằm bảo vệ người dân Singapore trước tác hại hút thuốc lá thụ động.

Để người dân có thời gian thích ứng, các biển báo, biểu ngữ sẽ được dựng tại các khu vực mới áp dụng lệnh cấm này. Những người hút thuốc lá tại các khu vực mới bị cấm nói trên sẽ chỉ phải nhận cảnh cáo trong 3 tháng đầu.

Kể ngày từ 1/10, những người vi phạm sẽ bị phạt từ 200 đến 1.000 SGD. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 18/7 đến 24/7/2022

Vận mệnh tình duyên, sức khỏe, tiền bạc trong tuần mới của 12 cung hoàng đạo…

Bạch Dương
(21/3 – 19/4)

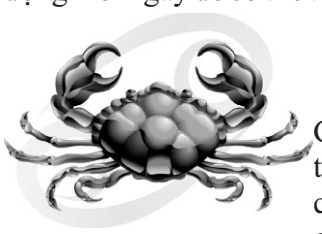
Tình duyên không được ổn định lắm khi bạn là người sống rất hoài niệm. Bầu không khí nơi công sở trong tuần này khá dễ chịu, bạn sẽ được làm việc một cách thoải mái khi bạn dành nhiều thời gian cho các mối quan hệ đồng nghiệp. Vận tài chính trong tuần này không được như mong muốn khiến bạn cảm thấy phiền lòng. Tình hình sức khỏe của bạn đang được cải thiện hơn rất nhiều, bạn sẽ duy trì thói quen tập luyện đều đặn để cơ thể tốt hơn.

Kim Ngưu
(20/4 – 20/5)

Kim Ngưu khá hạnh phúc với những mối quan hệ hiện tại. Vận trình công việc của bạn không được tốt cho lắm. Tình hình tài chính của bạn đang có những dấu hiệu chuyển biến rất tốt. Các nguồn thu nhập của bạn đang dần tăng mặc dù số tiền không quá lớn nhưng cũng khiến cho bạn khá hài lòng. Bạn nên chú ý nghỉ ngơi và chú ý đến những bất thường của cơ thể, có thể nguyên nhân gây ra do chế độ ăn uống của bạn. Vậy nên bạn cần nghỉ ngơi hợp lý hơn.

Song Tử
(21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm không mấy tốt đẹp nên bạn không còn vui vẻ như trước nữa mà thay vào đó là tâm trạng không mấy tốt đẹp. Công việc trong tuần này khá ổn định, sự sáng tạo đã đem đến cho bạn nhiều cơ hội cũng như đã có những sự trải nghiệm thú vị trong công việc mà bạn đang làm. Bạn cũng biết làm thế nào để quản lý các nguồn tài chính của mình dù cũng sẽ có một vài khó khăn nhất định. Tình hình sức khỏe của bạn trong tuần này không thực sự tốt. Đừng quên vận động mỗi ngày để cơ thể thêm dẻo dai và bền bỉ.



Cự Giải
(22/6 – 22/7)

Tuần mới của Cự Giải lên xuống khá thất thường. Trong công việc chòm sao này bị cảm xúc chi phối khá nhiều. Hãy cố gắng kiểm soát cảm xúc của mình thật tốt trong công việc, tránh làm ảnh hưởng tới những người xung quanh. Vận trình tài lộc của bạn khá tốt, bạn có những nguồn thu nhập nhỏ lẻ dù không có nhiều chuyển biến rõ rệt. Sức khỏe của bạn không được ổn định. Bạn cần đi kiểm tra sức khỏe của mình và có một chế độ ăn uống sao cho hợp lý hơn nhé!

Sư Tử
(23/7 – 22/8)

Chuyện tình cảm của Sư Tử trong tuần này vô cùng êm đẹp. Bạn là một người mạnh mẽ và quyết đoán trong công việc. Tình hình tài chính có xu hướng giảm sút, bạn mong muốn có thêm nguồn thu nhập nhưng việc này không dễ, khi bạn đang có rất nhiều khoản cần chi tiêu. Bạn chú ý tới sức khỏe của mình nhiều hơn bởi việc mọi người nhận xét về hình ảnh bản thân tác động khá nhiều đến tâm lý của bạn. Bạn cũng cần phải điều chỉnh chế độ tập luyện cũng như chế độ dinh dưỡng cho bản thân mình.

Xử Nữ
(23/8 – 22/9)

Trong tình yêu, Xử Nữ hơi có chút sự chủ quan khiến cho tinh thần bạn cũng lên xuống thất thường và bị cảm xúc của mình chi phối. Công việc của bạn cũng khá ổn khi bạn đã làm được tất cả những việc mà trước đây bản thân mình chưa bao giờ làm. Tiền bạc khá dồi dào tuy nhiên khi có nhiều khoản thu đổ về cũng là lúc bạn phải chi tiêu nhiều hơn cho các khoản khác nhau. Tình hình sức khỏe tương đối ổn định nhưng bạn cần chú ý đến chế độ tập luyện của chính mình nhiều hơn nữa.

Thiên Bình
(23/9 – 22/10)

Thiên Bình không quá quan tâm tới chuyện yêu đương vì bạn tập trung dành thời gian để tận hưởng cuộc sống bên bạn bè người thân. Đối với công việc, bạn thể hiện được cá tính của mình một cách rõ ràng. Bạn có một nguồn thu nhập ổn định vào cuối tuần nên mọi chuyện cũng ổn hơn rất nhiều. Tình hình sức khỏe về cơ bản là không quá tốt, trong tuần này bạn cần lưu ý các vấn đề về phổi khi thấy các triệu chứng ho thường xuyên. Do thời tiết thay đổi nên bạn cần chú ý hơn về sức khỏe của bản thân, chớ có chủ quan.

Bọ Cạp
(23/10 – 21/11)

Tình duyên không phải là chuyện có thể gượng ép được nên bạn biết cách điều chỉnh tâm trạng của mình cho tốt. Tình hình tài chính của Bọ Cạp có xu hướng tăng tiến, dường như không ai có thể ngăn cản bạn kiếm tiền, bạn có thể kiếm được thêm thu nhập ở nhiều nguồn khác nhau. Vậy nên bạn không cần lo lắng đến vấn đề tài chính của mình nữa nhé. Sức khỏe của bạn tuần này cũng rất tốt bởi bạn luôn tràn đầy nguồn năng lượng tích cực.

Nhân Mã
(22/11 – 21/12)

Bạn nên kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn, tránh những tác động tiêu cực lên một nửa của mình. Nhìn chung tình hình công việc khá tốt, bạn có cách nhìn nhận vấn đề khá sâu sắc. Tình hình tài chính có dấu hiệu sụt giảm, có rất nhiều các chi phí hàng ngày phát sinh trong tuần này. Sức khỏe của chòm sao này rất tốt, dù rất bận rộn và phải di chuyển nhiều nhưng dường như bạn không cảm thấy có chút mệt mỏi nào cả. Tuy nhiên cũng không nên chủ quan và cần phải nghỉ ngơi hợp lý bạn nhé!

Ma Kết
(22/12 – 19/1)

Tình yêu của Ma Kết có bước chuyển biến khi 2 bạn xảy ra mâu thuẫn nhỏ. Tình hình tài chính của bạn nhìn chung là ổn định và có một chút may mắn vấn đề liên quan tới tiền bạc. Bạn cũng đang có một nguồn thu nhập khác nên nguồn thu nhập của bạn ổn định hơn hẳn. Sức khỏe của bạn rất tốt, bạn tràn đầy năng lượng và rất chú ý tới việc chăm sóc cơ thể. Những dấu hiệu bất thường hay triệu chứng đau nhức, mệt mỏi cũng đã biến mất.

Bảo Bình
(20/1 – 18/2)

Bảo Bình có thái độ không rõ ràng trong chuyện tình cảm, mối quan hệ khá mơ hồ. Công việc tiến triển theo chiều hướng tốt dần lên. Cảm hứng làm việc tích cực của bạn truyền đến cho mọi người xung quanh và có cơ hội thể hiện tài năng của mình. Vận trình tài lộc của bạn khá tốt, có những nguồn thu nhỏ lẻ mặc dù không có nhiều chuyển biến. Sức khỏe của bạn không được ổn định, bạn thường xuyên phải làm việc thêm giờ. Do ăn uống không ổn định nên sẽ xảy ra một số vấn đề về dạ dày mà bạn cần lưu ý.

Song Ngư
(19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm của Song Ngư vô cùng êm đẹp. Bạn luôn có một thái độ quyết đoán trong công việc nên bạn luôn mong thái độ và những quyết định của mình được đánh giá cao để cảm thấy mọi việc diễn ra chắc chắn và hiệu quả. Trong tuần này các nguồn thu của bạn sẽ được tăng cường đáng kể nên bạn không cần lo lắng về vấn đề tiền bạc nữa. Song Ngư tuần này cần lưu ý rằng có thể có biểu hiện suy nhược xuất hiện, chú ý đến hiện tượng mất ngủ, đau đầu và chóng mặt. Bạn nên nghỉ ngơi thật tốt và tránh ôm quá nhiều công việc vào người. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2004 * Tuesday, July 19, 2022

Trao nhau yêu thương

Dì Năm chủ quán ngoái đầu ra sàn nước phía sau nhà, cất tiếng gọi: "Phụng ơi, rửa tô cho dì nhanh đi! Khách đang đợi! Làm gì lâu quá vậy?".

Đang mơ màng nhìn ra dòng sông chiều rực vàng ánh nắng, nghe tiếng gọi, con Phụng giật mình. Nó "Dạ!" lớn một tiếng rồi vội vã lau tay vào chiếc khăn vắt trên vai, hấp tấp bưng chồng tô đứng dậy. Sơ ý, chân nó giẫm phải cục xà bông trơn nhầy, suýt ngã.

Xoảng! Con Phụng vuột tay làm chồng tô rơi xuống đất vỡ toang. Nó ngồi thụp xuống nhặt lấy nhặt để những mảnh vỡ còn ướt rượt nước, hốt hoảng nhìn dì Năm nghe tiếng động đang tất tả chạy xuống. Vừa thấy cái đống mảnh vỡ hỗn độn dưới đất và nét mặt sợ hãi của con Phụng, dì Năm nhăn nhó:

- Trời ơi, sao mà hậu đậu thế hả con? Bể chồng tô này coi như đi toi vốn liếng bữa nay của dì rồi!

Dì Năm chỉ nói vậy thôi chứ không la rầy gì nhiều. Nghe dì Năm nói, con Phụng không trả lời mà nghẹn ngào muốn khóc. Từ sáng đến giờ, nó ở luôn bên quán phụ bán hủ tiếu với dì Năm. Cha mẹ nó thì đã kéo nhau ra tòa từ sáng sớm để nộp đơn ly hôn và phân chia tài sản.

Mặc dù đã chấp nhận chuyện ấy từ trước, nhưng không biết tại sao hôm nay nó làm gì cũng lơ là, mất tập trung. Nhìn đống tô vỡ, nước mắt con Phụng chảy dài. Nhưng sợ ai đó nhìn thấy nước mắt của mình, con Phụng kéo khăn chậm nước mắt rất nhanh.

Thấy con Phụng thẩn thờ, dì Năm cũng tội. Tuy con Phụng đã hai mươi bốn tuổi đầu, nhưng chứng bệnh tim bẩm sinh đã làm thân hình nó nhỏ bé như học sinh lớp năm, da dẻ tím tái. Tuy vậy nhưng nó hiền lành và tốt bụng, nên dì Năm rất thương. So với mấy người trong xóm, con Phụng cũng tỏ ra thương dì Năm nhất. Nó hay quàng vai, bá cổ dì một cách âu yếm, có gì cũng kể cho dì nghe.

Lâu lâu, nhà có mít chín, nó để dành miếng mít ngon nhất cho dì. Hôm cha mẹ nó quyết định ký vào đơn ly hôn, nó chạy sang nhà dì, ôm dì nằm khóc cả đêm. Sau khi nghe dì giảng giải, nó thôi không khóc nữa. Với nó, dì nói gì cũng đúng. Từ bữa đó tới nay, hễ ai hỏi về cha mẹ nó thì nó cũng thản nhiên mà trả lời "cha tui có hạnh phúc mới, mẹ tui cũng có hạnh phúc mới. Vậy có gì đâu để nuối tiếc. Tui ở đây luôn với dì Năm!".

Ánh trăng vàng soi lung linh vào mái hiên trước nhà. Vừa phụ dì Năm dọn dẹp quán xong, con Phụng giăng võng nằm nhìn ra sân. Nó miên man nghĩ ngợi về những ngày xưa cũ. Thuở nhỏ, trong xóm không ai chịu chơi với nó.

Có những đêm khuya lắc khuya lơ, nó nằm nghe thằn lằn tặc lưỡi trên mái nhà, bất giác buông một câu thở dài: "Chắc là con xấu xí lắm nên tụi trong lớp không ai thèm chơi với con hết. Cả cô giáo cũng không dám ghi tên con vào danh sách lớp vì sợ ảnh hưởng thi đua. Phải vậy không mẹ?". Mẹ nó chưa ngủ nhưng không trả lời nó. Ngoài bờ ao kế bên nhà có tiếng chẫu chàng văng vẳng thật buồn. Mỗi lần nhổ tóc sâu cho dì Năm, nó hay kể như vậy.

Trong số khách ăn hủ tiếu ở quán dì Năm có Hai Ngò là hay lui tới nhất. Hai Ngò làm thợ mộc ở trại cưa gần đó. Tuy đã hai mươi tám tuổi nhưng vẫn chưa dòm ngó một ai. Tuy hiền lành, cao ráo dễ nhìn nhưng do chăm chỉ làm việc và không nghĩ tới chuyện lập gia đình nên vẫn phòng không gối chiếc.

Dì Năm mến Hai Ngò vì lễ phép và lúc nào ăn hủ tiếu cũng trả tiền đầy đủ đàng hoàng, không như mấy thanh niên làm chung với Hai Ngò hay ăn thiếu và dì phải đòi năm lần bảy lượt mới trả. Dì Năm nhìn con Phụng đang lui cui chụm lửa. "Giá mà...". Dì nghĩ thầm.

- Phụng à, hai mươi bốn tuổi đầu rồi. Tính chừng nào lấy chồng đây con!

Nghe dì Năm hỏi, con Phụng bẽn lẽn không biết trả lời sao. Nó phồng má lấy hơi thổi làm bếp lửa sáng rực lên.

- Thôi đi dì Năm ơi, con chưa nghĩ tới chuyện đó đâu. Với lại nhìn con như vầy, ai mà thèm.

Con Phụng nói giọng nghèn nghẹn, dì Năm thôi không hỏi nữa. Định nếu có dịp nào đó dì sẽ hỏi dò Hai Ngò. Điều này dì giữ kín không cho con Phụng biết. Nếu con Phụng mà biết trước, chắc chắn nó sẽ không đồng ý. Con Phụng luôn mặc cảm về mình, dù dì Năm hay nói rằng, trên đời còn có biết bao người xấu hơn nó, người ta vẫn sống tốt, nhưng con Phụng luôn bỏ ngoài tai. Nếu con Phụng và Hai Ngò đến được với nhau, dì sẽ an lòng. Còn nếu không thì...

Hôm đó trời đột nhiên có bão. Đang nắng gắt thì mây đen kéo tới ùn ùn, mưa xối xả. Quán hủ tiếu đóng cửa từ sáng sớm vì dì Năm đi đám cưới trên tỉnh, chỉ có con Phụng ở nhà. Gió thổi ào ào làm bật tung cánh cửa gài không chắc. Con Phụng vừa khép cửa lại thì thấy Hai Ngò. Hai Ngò mình mẩy ướt sũng, từ xa chạy lại. Thấy con Phụng, Hai Ngò mừng rỡ:

- Phụng ơi, cho anh trú mưa chút xíu nghen. Đang đi ngang đây thì mưa kéo tới nhanh quá. Đục không kịp!

Con Phụng gật đầu, đưa tay chỉ về góc phên che nơi mái hiên:

- Anh lại đó đứng đi, mưa không tới đó đâu. Lát hết mưa rồi về!

Nói xong con Phụng khép cửa lại. Vào nằm trên giường, nó ngó qua vách phên thủng một lỗ nhỏ, thấy Hai Ngò ngồi co ro. Con Phụng đứng lên, vớ lấy cái khăn tắm treo trên móc, mở cửa.

- Anh Hai Ngò vô nhà ngồi đi. Ngó coi bộ trời còn mưa dai đó. Ngồi ngoài một lát trúng gió thì không biết làm sao.

Hai Ngò ngạc nhiên. Nhưng vì đã ướt sũng nên đi theo Phụng vào nhà. Hai Ngò đón lấy cái khăn, lau lấy lau để, coi bộ lạnh run. Con Phụng lặng lẽ nhóm bếp nấu nước. Không biết con Phụng nấu nước để uống hay cố tình nhóm lửa cho Hai Ngò sưởi ấm, mà nó nhóm bếp cẩn thận hơn thường bữa. Nó đưa hai tay hơ vào gần bếp rồi ngượng nghịu nhìn Hai Ngò. Hai Ngò ngồi xuống bên cạnh con Phụng, cũng đưa hai tay hơ vào gần lửa cho ấm. Nhìn con Phụng, nhoẻn miệng cười:

- Cám ơn Phụng nhiều nghen!

Con Phụng cười ngọn ngoẻn. Không biết vì ngượng hay vì ngồi gần lửa mà hai gò má nó đỏ ửng lên. Hai Ngò nhìn thấy, tự nhiên cảm động mà bối rối không biết nói gì.

Sau bữa đó, Hai Ngò hay lui tới nhiều hơn nữa. Vừa để ăn hủ tiếu, vừa để cho con Phụng cái này, cái kia, hay đơn giản hơn nữa là nhìn con Phụng lặt rau, nấu nước. Dì Năm ngó thấy, đoán ra bụng dạ của Hai Ngò nên mừng thầm.

Tối đó, dì Năm nấu chè đậu đỏ, kêu con Phụng mời Hai Ngò qua ăn chung. Con Phụng thấy hơi lạ, nhưng nó cũng có cảm tình với Hai Ngò nên nó đi ngay mà không hỏi han chi hết. Nhìn con Phụng hớn hở, dì Năm cũng vui như nhà có tết. Dì hoạt bát, vui vẻ hơn thường ngày.

- Trai lớn lấy vợ, gái lớn gả chồng. Dì biết hai đứa bây có cảm tình cũng lâu rồi, nhưng dì không nói. Hoàn cảnh của con Phụng, thằng Ngò cũng biết rồi đó. Cha mẹ nó ly dị nhau cũng lâu rồi, không ai ngó ngàng gì tới nó. Tuy bị bệnh tim nhưng nó mộc mạc, thật thà, hiếu thảo...

Ngừng một chút, dì nói tiếp:

- Còn thằng Ngò, dì biết bây chăm chỉ, đàng hoàng, có nghề có nghiệp. Dì rất ưng, nếu hai đứa bây đến được với nhau, dì rất bằng lòng. Dì cũng già rồi, không thể là chỗ nương tựa cho con Phụng mãi được...

Hai Ngò và con Phụng đưa mắt nhìn nhau, ấp úng nói không thành tiếng. Dì Năm thấy vậy, cười lớn. Hai Ngò nhìn Phụng, người con gái duy nhất qua bao năm anh mới để ý. Tuy không đẹp, không điệu đà, nhưng tấm lòng chân thật của con Phụng đã làm anh cảm động nhiều. Hai Ngò vụt đứng dậy, nói lớn:

- Thưa dì Năm, con từ lâu cũng đã thương em Phụng. Nghe dì nói vậy, con không gì vui sướng hơn. Con sẽ lấy em Phụng làm vợ!

Nghe Hai Ngò nói xong câu đó, con Phụng xấu hổ bỏ chạy vào trong buồng. Dì Năm cười rạng rỡ, vậy là từ nay, không phải trong mơ, con Phụng đã thực sự có một mái ấm cho riêng mình.

Tháng hai, đám cưới con Phụng xác pháo rơi đỏ ối cả bờ sông. Nhưng còn mừng hơn nữa, người ta đã nhận mổ tim miễn phí cho nó. Con Phụng khóc trong vui sướng, nó sắp hết bệnh, sắp có một cuộc sống như người bình thường.

Quên hết những đau khổ, muộn phiền đã qua, con Phụng hạnh phúc với cuộc sống mới. Một cuộc sống thực sự, tuy có phần kham khổ. Có lần dì Năm đã nói với nó là cuộc đời con người sẽ khác khi người ta biết sống và hy vọng. Câu nói này thật đúng quá, vì mái tóc dì Năm nay đã thực sự bạc trắng rồi... ■

Phương Điền

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu 8:30 am - 5 pm

- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale Univeristies
- Tốt nghiệp Giải Phẫu Toàn Khoa tại Cleveland Clinic Affiliated Hospital
- Tốt nghiệp Tiến sĩ Y khoa tại UTMB
- Trên 20 năm kinh nghiệm về ngành giải phẫu
- American Board Certified Surgeon

- Giãn tĩnh mạch (Varicose Vein)
- Giải phẫu thẩm mỹ
- Căng da bụng - Căng da mặt
- Sửa ngực - Hút mỡ - Sửa mông
- Giảm cân 20lbs trong vòng 21 ngày

713.244.9944

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid

Da bị sẫm màu

Sưng phù

Gân nổi màu tím đỏ

Vết thương không lành

Lở loét

Gân nổi màu xanh

Giãn tĩnh mạch

Giãn tĩnh mạch chân là gì?

Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đông lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

Nguyên nhân gây nên bệnh Giãn Tĩnh Mạch:

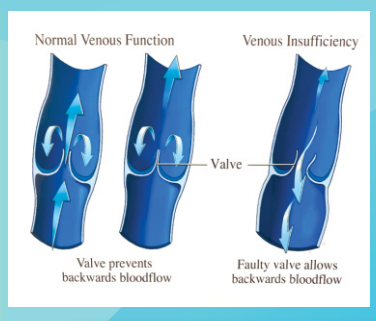
- Do di truyền
- Phụ Nữ mang thai, sử dụng thuốc tránh thai
- Người lớn tuổi
- Mang giày cao gót
- Người béo phì
- Công việc làm đứng nhiều như bán hàng, làm nhà hàng, làm tóc - nails, giáo viên, nhân viên làm trong các hãng - xưởng, ngồi sai hoặc vận động khiêng nặng

Triệu chứng của Giãn Tĩnh Mạch

- Mỏi chân, chân nặng
- Chân bị nhức, tê buốt
- Da chân đổi màu
- Nhiễm trùng, vết thương lâu lành
- Bị chuột rút, chân không yên
- Gân nổi ngoằn ngoèo, xanh-đỏ-tím dưới da, gân nổi dạng mạng nhện
- Chân bị sưng, ngứa, khô, ghẻ lở, chảy máu
- Cảm giác châm chít ở chân như có kiến bò

Điều trị suy giãn tĩnh mạch như thế nào?

- Mang vớ áp lực y khoa
- Tiêm thuốc vào các tĩnh mạch bị suy giãn
- Điều trị bằng laser tại văn phòng, không đau, về trong ngày
- **Điều trị bằng laser tại văn phòng, không đau, về trong ngày**
- Không cần nghỉ làm trong thời gian điều trị
- Phẫu thuật
- **Hầu hết các chi phí do Bảo Hiểm chi trả**



*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị