

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 43
2040
March 28, 2023

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

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 Miến Phí.

Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.

Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xiu, 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 Quay 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.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

ISLE PEDICSPA

Cần thợ Nails / Now Hiring Nail Techs

- Now hiring Full time & Part time Nail Technicians.
- Seeking friendly and energetic techs with great customer service skills.
- Flexible hours and great pay

Please email your resume to: jobsatisle@gmail.com

Call / Text: **Cindy: 832-788-8288**
Amy: 832-228-6965

March 2023

Cần Thợ Nails

N.45 & 610

045-2048/1616

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.

Xin liên lạc: **713-972-2254**

NEW

Cần Người

NEW! NEW! NEW!

973-2039/1607

Cần tuyển nhân viên làm hằng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.

Xin liên lạc anh Kiên: **281-908-6800**

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

029-2046/1614

Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.

Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

NEW

Cần Gấp Thợ Nails

KHU KROGER

986-2041/1609

Cần gấp thợ nails có kinh nghiệm và chân tay nước. Bao lương \$1,200. Tuần 6 ngày. Tiệm ở khu Kroger.

Xin liên lạc: **646-249-7912**
Hoặc: **903-723-5730**

NEW

Tuyển Nhân Viên

VÙNG SOUTHWEST

032-2045/1614

Hãng thuê vùng Southwest cần tuyển nhân viên sau đây.

- * Nữ: cắt chỉ và gấp hàng, nếu không có kinh nghiệm thì sẽ training.
- * Nam: ủi và cắt giấy thuê, sẽ training

Xin nhắn tin cho chị Hương **713-306-1354** hoặc tới hãng apply.
Unlimited Custom Embroidery - 10507 Fallstone Road, Houston TX 77099

NEW

Cần Tuyển Thợ Nails Gấp

KHU KROGER

916-2072/1640

Tiệm ở Tyler, Texas, trên đường Broadway, cần tuyển nhiều thợ Nails, lương cao, tip cao, môi trường làm việc tốt. Lương ổn định, từ \$1,100 - \$2,500 trở lên một tuần, tùy theo khả năng. Thợ bột /dip/ chân tay nước / full time / part time. Thợ bột: bao \$1,100 - \$1,500/tuần; Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300/tuần. Thợ chân tay nước: bao \$900 - \$1,100/tuần. Tip cao, chia turn hợp lý, công bằng. Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

Xin liên lạc: **903-355-9537**
Nếu không nghe kịp, vui lòng nhắn tin, text

NEW

Tuyển Thợ May

A FINISH TOUCH - WILLOWBROOK AREA 77066

982-2040/1608

Hợp đồng bán thời gian

A Finish Touch tìm kiếm thợ may để giúp sản xuất Cà vạt và các mặt hàng khác (nếu cần). Chúng tôi đang tìm kiếm những thợ may độc lập có kinh nghiệm, những người có máy móc riêng, chẳng hạn như máy công nghiệp/máy một kim. Chúng tôi cung cấp tất cả các vật liệu bao gồm vải, trang trí, cúc áo ... Phải có khả năng tuân theo các hướng dẫn, mô tả kỹ thuật và cách may.

Đây là công việc bán thời gian (1099). Giờ làm việc linh hoạt nhưng dự án phải được hoàn thành trước hạn chót đã thiết lập. Các mặt hàng được may là các mẫu riêng không thể sao chép để sử dụng cho mục đích cá nhân. Thanh toán được thiết lập trên cơ bản cho mỗi mặt hàng.

Yêu cầu kinh nghiệm: ít nhất 3 năm.
Ngôn ngữ ưu tiên: Tiếng Anh, Tiếng Việt chấp nhận được.

Vui lòng liên lạc **SHERRI: 281-444-4504**

NEW

Cần Người

VÙNG SOUTHWEST

993-2042/1610

CẦN NAM NHÂN VIÊN LÀM ĐÊM TIỆM VIDEO VÙNG SOUTHWEST BIẾT CHỨT TIẾNG ANH GIAO TIẾP. KHÔNG CẦN KINH NGHIỆM

Xin liên lạc Lý: **281-818-2344**
hoặc để lại lời nhắn

NEW

Cần Thợ Sửa Quần Áo

HOUSTON, BELTWAY 8 EAST

865-2040/1608

Cần nhiều thợ nữ sửa quần áo có chút hoặc nhiều kinh nghiệm càng tốt. Có thể làm luôn ngày Chủ Nhật. Lương tùy theo khả năng và vừa làm ở tiệm vừa làm ở nhà càng tốt. Cần một người biết chút Anh ngữ làm part time để nhận và giao đồ. Không khí làm việc vui vẻ, thoải mái, có vacation và 5 ngày lễ chính trong năm nếu làm toàn thời gian. Tiệm ở Đông Houston, Beltway 8 East, gần phi trường lớn và Lonestar College.

Xin liên lạc:
281-454-7997 * text: 832-656-2372

NEW

Cần Người Giúp Việc

59 N & KIRBY (ZIPCODE 77005)

992-2042/1610



Cần người giữ bé trai dưới 1 tuổi. Cần biết lái xe. Có thể nấu ăn, 13 ngày/tháng làm từ 7:AM - 7:PM.

Xin liên lạc: **832-516-3318**

UMEKEN 027-2045/1613

WE ARE HIRING

- Outside Sales (Health Supplement products) - umeken.com
- Bi-Lingual (English and Vietnamese)
- Must be able to travel
- Work location: Remote
- Strong communication/interpersonal skills
- Speaking & Understanding Chinese language is a plus

Tel. 562-207-4342 * 346-899-8090
Please send resume to: scott.yoo@umekenus.com

NEW 003-2043/1611

Server / Waitstaff
NEW! NEW! NEW!

We are a full service Korean BBQ Restaurant and are seeking a part-time or full-time Server to become an integral part of our team! Our ideal candidate is self-driven, hard-working and engaging. Must have previous experience as a server with good English communication skills. Compensation averages \$15.00 - \$20.00/hour depending on experience.

Lucky Palace Korean Restaurant, 8508 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036
Please call: 281-889-0533 or email: yellowdragontx@gmail.com

NEW 052-2049/1617

Cần Người Giúp Việc
77070

Cần người chăm sóc người già. Tìm người giúp việc 10-12 tiếng/tuần, khoảng 2-3 tiếng/mỗi ngày, giờ rất linh động, trách nhiệm công việc sẽ bao gồm: Giúp chăm sóc hai người lớn tuổi, dọn dẹp và chuẩn bị bữa ăn. Cần biết nói ít chút tiếng Anh. \$17-\$20/giờ. Thêm 3-4 tiếng/tuần nếu có thể lái xe chở Ông Bà đi chợ và Bác Sĩ. Nhà ở khu zip code 77070.

Xin Liên Lạc Như: 602-558-0248

NEW 955-Long Term

Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

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

NEW 007-2043/1611

Cần Người Giúp Việc
KHU DOWNTOWN

Cần người giữ trẻ ở lại nhà khu Downtown, gia đình Bác sĩ, cần người dưới 60 tuổi, chăm chỉ, tốt bụng và sẵn sàng làm theo hướng dẫn coi hai bé gái 5 tuổi và 1 tuổi. Em gái lớn sẽ đi học cả ngày. Kiếm người có kinh nghiệm trông trẻ và khả năng giúp việc nhà. Gia đình BS sẽ trả lương cao, có phòng riêng. Bao ăn ở và mọi chi phí. Điều kiện: làm việc siêng năng và chấp nhận giờ giấc thay đổi tùy theo giờ làm việc của gia chủ. Ở lại nhà 5 hay 6 đêm một tuần.

Để biết thêm chi tiết xin liên lạc Ngọc Ánh: 281-704-6259

NEW 009-2043/1611

Cần Người Giúp Việc
ZIPCODE 77083

Cần tìm một Cô/Bác Gái dưới 60 tuổi, giúp chăm sóc một ông cụ 92 tuổi ở nhà. Zipcode 77083 (SW Bellaire & Eldridge). \$2,000/tháng. Mọi thông tin xin vui lòng liên lạc.

Chị Duyên: 832-298-1767

NEW 035-2047/1615

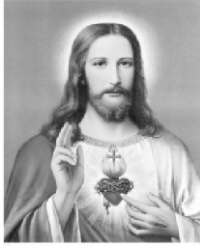
Cần Người Giúp Việc
KHU CYPRESS

Cần người chăm sóc cụ ông 90 tuổi tại nhà khu Cypress. Người giúp dưới 65 tuổi, chăm chỉ, tốt bụng, biết nấu đồ ăn Việt Nam. Làm theo hướng dẫn do huyết áp, cho uống thuốc và cơm nước đúng giờ. Có phòng riêng, bao ăn ở, lương cao, ở lại nhà 5 hay 6 đêm một tuần.

Liên Lạc Cô Hằng: 713-213-9465

In God We Trust

Lời Nguyện



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

TM

024-9045/1613

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

024-2045/1613

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

Thương Mại
The Vietnam Post

Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương 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 Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG 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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cặp chị em thọ trên trăm tuổi, luôn khỏe mạnh nhờ 5 bí quyết cực đơn giản

Shirley Hodes (106 tuổi) và em gái Ruth Sweedler (103 tuổi) được biết đến là cặp chị em sống thọ trên trăm tuổi.

Nhìn từ xa, bà Hodes và Sweedler giống nhau như hai giọt nước với dáng người nhỏ bé, mái tóc phồng đã bạc và luôn tươi cười rạng rỡ.

Chia sẻ về bí quyết sống thọ, hai cụ bà có chung quan điểm: “Giữ cho cơ thể khỏe mạnh và tâm trí thanh thoi sẽ giúp bạn sống thọ và sống khỏe hơn”. Bà Sweedler bổ sung thêm: “Chìa khóa để trường thọ là hạnh phúc, khỏe mạnh và yêu đời”.

Bởi lẽ việc sống thọ trên 100 tuổi sẽ chẳng còn giá trị gì nếu chúng ta không thể tận hưởng thời gian sống và chăm sóc bản thân một cách toàn diện. Bà Hodes nói: “Ngoài mục tiêu sống thọ, chúng ta cũng cần có sức khỏe tốt để có thể tham gia vào các hoạt động trong cuộc sống ngay cả khi đã lớn tuổi”.

Chia sẻ về bí quyết giúp bản thân sống thọ và luôn khỏe mạnh, hai cụ bà cho biết có 5 thói quen mà họ luôn duy trì từ nhiều năm nay.



Bà Hodes đi bộ cùng con gái của mình

1. Đi bộ

Bà Hodes và Sweedler đều cho rằng duy trì hoạt động thể chất là một trong những cách để bảo vệ sức khỏe.

“Khi ở nhà, tôi sẽ đi dạo với bạn bè ở công viên. Mỗi buổi sáng, tôi thường đi bộ khoảng 8km. Tôi đi lên và đi xuống các con dốc gần nhà như một bài tập luyện thể dục tốt cho sức khỏe”, bà Sweedler chia sẻ.

Mặc dù hiện tại cơ thể bà không còn được nhanh nhẹn như chị gái, nhưng bà vẫn có thể chạy bộ trong nhà hoặc ngoài trời khi điều kiện thời tiết cho phép.

Sống ở Bắc Carolina, nơi có thời tiết ôn hòa hơn nên mục tiêu của bà Hodes là đi bộ hàng ngày. Bà thường đi dạo trong khuôn viên tòa nhà hai lần một tuần - khi con gái bà đến thăm.

Bà Hodes luôn thích ra ngoài và đi dạo bộ xung quanh: “Đi dạo là một phần cuộc sống của tôi. Đi bộ là loại 'thuốc' rẻ tiền nhất giúp cơ thể khỏe mạnh mà chúng ta có thể làm hàng ngày”.

2. Giữ kết nối với người xung quanh

Mặc dù sống cách xa nhau (khoảng 800

dặm) do cụ bà Hodes sống ở Asheville, Bắc Carolina, Mỹ còn cụ bà Sweedler sống tại Hartford, Connecticut, Mỹ nhưng cả hai vẫn luôn giữ liên lạc với nhau bằng cách nói chuyện điện thoại 3 lần/tuần. Hai cụ bà luôn duy trì kết nối với người thân trong nhà.

Bà Hodes nói: “Gia đình rất quan trọng đối với chúng tôi nên việc duy trì mối quan hệ thân thiết với nhau là vô cùng quan trọng và chúng tôi vẫn làm điều đó thường xuyên. Giữ kết nối với mọi người là một phần trong cuộc sống của chúng tôi”.

Dù có mâu thuẫn nhưng chúng tôi luôn giải quyết chúng một cách nhanh chóng và hòa thuận trở lại. Chúng tôi cũng luôn quan tâm đến nhau. Thay vì căng thẳng và cãi nhau, chúng ta nên học cách lắng nghe khi cần thiết và học cách hòa hợp với đối phương.

Bà Hodes nói: “Có rất nhiều thứ chúng tôi phải chịu đựng nhau, nhưng chúng tôi cảm thấy tốt hơn khi làm điều đó”.

Ngoài ra, bà Hodes chia sẻ thêm rằng bà cũng thường xuyên giữ kết nối với hàng xóm trong khu vực mình sống. “Nơi tôi sống mọi người chuyên đến và chuyên đi rất nhiều, tôi thường bắt chuyện với những người mới chuyển đến, việc nói chuyện khiến họ cởi mở hơn”, bà nói.

3. Giữ thói quen đọc sách

Lời khuyên của bà Hodes dành cho bất kỳ ai muốn giữ tinh thần minh mẫn là: “Hãy đọc sách để bạn có thể tiếp tục phát triển trí óc của mình”.

Hai chị em bà đều có chung niềm đam mê văn học và nghệ thuật kể từ khi họ còn nhỏ. Bà Hodes cho biết: “Chúng tôi thích đọc sách từ nhỏ và thường đến thư viện gần nhà để đọc sách”.

Bà Sweedler nói: “Hiện tại tôi cũng đang tham gia một nhóm yêu đọc sách, các thành viên trong nhóm sẽ đọc sách và thảo luận về các cuốn sách mà bản thân đã đọc”.

Bà Sweedler nói: “Các nhà khoa học ngày càng nhận thấy, sự cô đơn có thể 'giết chết' sức khỏe của chúng ta nhưng nếu bạn thích đọc sách, bạn sẽ không bao giờ cô đơn bởi mỗi cuốn sách đều là một người bạn”.



4. Ăn uống điều độ

Chia sẻ về bí quyết sống khỏe dù đã hơn 100 tuổi, bà Sweedler nói: “Không nên hút thuốc và uống rượu. Thay vào đó hãy xây dựng chế độ ăn uống điều độ. Tôi luôn cố gắng tránh xa các món tráng miệng chứa nhiều đường vì tôi thích một chế

độ ăn uống cân bằng, đơn giản, không có quá nhiều đồ ngọt”.

Còn với bà Hodes, bà thường làm theo hướng dẫn được dạy trong khóa học dinh dưỡng của Hội Chữ thập đỏ mà bà đã tham gia ngày trước. Bà luôn cố gắng hạn chế chất béo động vật và uống sữa tách kem. Tuy nhiên, thỉnh thoảng bà vẫn tự thưởng cho bản thân một cây kem mát lạnh sau bữa tối.

Bà cho biết điểm mấu chốt là ăn đa dạng dinh dưỡng, ăn với lượng vừa phải và không nên kiêng khem một cách quá cực đoan.

5. Tập trung vào điều tích cực

Bà Hodes nói: “Tôi là một người may mắn. Mặc dù tôi có bệnh tật và mắc một số vấn đề sức khỏe nhưng tôi đã vượt qua chúng”.

Bà Hodes ít khi hối tiếc vì điều gì mà thay vào đó luôn tích cực, lạc quan và luôn cảm thấy bản thân rất may mắn. Về cơ bản, bà là một người vui vẻ, lạc quan.

Bà phân tích: “Không phải tất cả mọi người đều biết cách trân trọng và đánh giá cao những gì họ gặp phải hoặc những thứ họ đang có trong cuộc sống, đôi khi họ coi đó là điều hiển nhiên. Nhưng tôi không nghĩ như vậy, tôi thích phân tích các tình huống một cách kỹ càng và nhìn nhận nó một cách tích cực”.

Bà Sweedler cũng là người từng phải trải qua nhiều nỗi đau buồn khi cả hai cô con gái của bà đều qua đời khi còn khá trẻ. Tuy nhiên, bà không dành quá nhiều thời gian để chìm đắm trong đau khổ hoặc hối tiếc.

Bà Sweedler nói: “Tôi quan tâm đến mọi thứ ở thời điểm hiện tại, không nhìn lại quá khứ và luôn ngóng chờ tương lai”. Dù giờ đây bà đã 103 tuổi nhưng thói quen này dường như vẫn không thay đổi. ■

Trẻ em Thụy Điển học cách sinh tồn trong hồ băng

Trong một phần giáo dục thể chất tại trường học, học sinh tại Thụy Điển được tham gia môn học sinh tồn trước mỗi nguy hiểm từ các lớp băng trên mặt nước.

Mỗi ngày trong 3 tuần, 750 học sinh ở đô thị Sollentuna sẽ thay phiên nhau nhảy xuống hồ băng có kích thước khoảng 2 x 4 mét.

Các khóa học như thế này là phổ biến ở quốc gia Bắc Âu, nơi có nhiều hồ nước bị đóng băng vào mùa đông.

Các em học sinh sẽ học cách nổi lên mặt nước và sử dụng 2 que chọc đá, thường được đeo ở cổ, đâm vào các lớp băng đá để leo lên bờ.

Trẻ em ở Bắc Âu thường chơi đùa gần các hồ băng, lớp học này sẽ dạy các em cách giữ bình tĩnh và tự xử lý khi không may bị trượt xuống các hồ băng. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

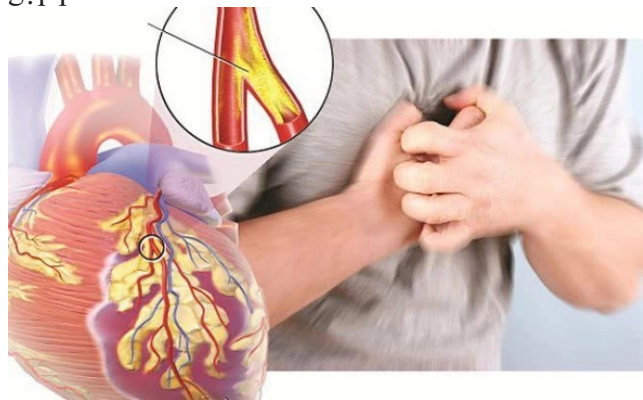
Mạch máu cứng dễ bị bệnh

Các mạch máu mềm là một trong những dấu hiệu cho thấy tuổi thọ cao. Nếu các mạch máu càng cứng, bạn càng dễ bị bệnh.

Tất cả chúng ta đều mong muốn có một cuộc sống khỏe mạnh, tuổi thọ cao. Từ xưa đến nay tuổi thọ luôn là đề tài quen thuộc, rất nhiều người vì để trường sinh bất lão mà không ngại dùng đủ loại phương pháp. Thực tế, không có một công thức hay phương pháp cụ thể nào đảm bảo đem lại sự trường sinh nhưng một thói quen nghỉ ngơi, ăn uống tốt có thể giúp tăng sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Như vậy cũng coi như là kéo dài sự trường sinh.

Bây giờ mức sống của người dân ngày càng được nâng lên, nhiều người phải gặp gỡ xã giao mỗi ngày và nếu không chú ý sẽ rất dễ gặp 3 cao (cách gọi tắt của 3 căn bệnh: đường huyết cao (bệnh tiểu đường), mỡ máu cao và axit trong nước tiểu cao). Điều này chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tuổi thọ của con người.

Muốn sống thọ, ngoài việc chú ý ăn uống, nghỉ ngơi, tập luyện, chúng ta cũng cần để ý đến các dấu hiệu của cơ thể. Một trong những dấu hiệu tiết lộ sức khỏe tốt là sức khỏe của mạch máu. Các mạch máu mềm là một trong những dấu hiệu cho thấy tuổi thọ cao. Nếu các mạch máu càng cứng, bạn càng dễ bị bệnh. Đặc biệt, với người trung niên và người cao tuổi, xơ cứng mạch máu là vấn đề dễ gặp phải.



Ảnh minh họa

Mạch máu có vai trò như thế nào với sức khỏe?

Hệ thống mạch máu trong cơ thể người là một phần của hệ tuần hoàn. Hệ thống mạch máu trong cơ thể có chức năng vận chuyển nước, oxy, CO₂, các chất dinh dưỡng đến các cơ quan trong cơ thể. Tất cả các tế bào trong cơ thể đều cần oxy, chất dinh dưỡng thiết yếu trong máu. Nếu không có, tất cả các tế bào sẽ chết. Hoạt động cơ bắp của tim thực hiện nhiệm vụ đưa oxy, chất thiết yếu đến các cơ quan thông qua hệ thống mạch máu.

Xơ vữa động mạch nguy hiểm cho sức khỏe thế nào?

Theo các thông tin đăng tải trên trang thông tin y tế Medical News Today, xơ vữa động mạch xảy ra khi các động mạch trở nên hẹp và cứng do

tích tụ mảng bám xung quanh thành động mạch. Mảng bám là nguyên nhân gây xơ vữa động mạch, bao gồm cholesterol, canxi, chất béo và các chất khác. Tình trạng này có thể cứng hơn theo thời gian.

Những thay đổi trong động mạch của một người làm gián đoạn dòng máu chảy khắp cơ thể và làm tăng nguy cơ biến chứng, chẳng hạn như đau tim hoặc đột quỵ. Nếu xơ cứng mạch máu xuất hiện, nó cũng có thể gây ra bệnh tim mạch và mạch máu não, nghiêm trọng hơn thì dẫn đến xuất huyết não. Những biến chứng này có thể đe dọa tính mạng.

Một nghiên cứu được công bố vào năm 2021 trên tạp chí Nature Immunology cho thấy xơ vữa động mạch là do đại thực bào - các tế bào bạch cầu tích tụ trong động mạch gây ra.

Một người bị xơ vữa động mạch có thể cảm thấy khó thở và suy nhược. Xơ vữa động mạch thường ảnh hưởng đến người lớn tuổi, nhưng nó có thể bắt đầu phát triển trong thời niên thiếu.

Ở tuổi nào mạch máu của bạn bắt đầu tắc nghẽn?

Mặc dù tuổi tác được coi là một yếu tố nguy cơ gây tắc nghẽn động mạch, nhưng nếu ngay khi còn trẻ mà liên tục thực hiện thói quen lối sống không lành mạnh thì bạn vẫn có nguy cơ.

Đối với hầu hết mọi người, các động mạch có thể bắt đầu tắc nghẽn ngay từ thời thơ ấu. Sự tích tụ mảng bám có thể trở nên tồi tệ hơn khi già đi. Theo Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia Hoa Kỳ (NHLBI), những yếu tố rủi ro này tăng lên ở nam giới sau 45 tuổi và ở nữ giới sau 55 tuổi.

Làm mềm mạch máu bạn sẽ sống lâu

Một cách đơn giản nhất để hình dung về mạch máu là khi nhân viên y tế đâm kim để truyền dịch. Nếu có thể đâm dễ dàng thì mạch máu mềm mại, đàn hồi tốt, lưu thông máu thông suốt. Ngược lại, nếu khó thực hiện thì có thể mạch máu bị "cứng".

Theo một bài đánh giá các nghiên cứu đăng trên tạp chí Y khoa The American Journal of Medicine, các nhà nghiên cứu cho rằng, có thể đảo ngược chứng xơ vữa động mạch nếu kiểm soát được tất cả các yếu tố nguy cơ chính, bao gồm: Giảm cholesterol cao, giảm huyết áp cao và bỏ hút thuốc (nếu bạn có hút thuốc).

Còn theo nghiên cứu từ năm 2019 của các tác giả tại Đại học Andrew (Hoa Kỳ), chế độ ăn ít chất béo, dựa trên thực vật có thể đẩy lùi bệnh động mạch vành một cách hiệu quả. Bệnh động mạch vành là một biến chứng phổ biến liên quan đến các động mạch bị tắc. Bên cạnh đó, bạn có thể thực hiện các bước để giảm mảng bám bằng cách giảm cân, tập thể dục nhiều hơn hoặc ăn ít thực phẩm giàu chất béo bão hòa.

Duy trì cân nặng vừa phải cũng góp phần bảo vệ mạch máu. Trọng lượng cơ thể tăng đồng nghĩa tăng lượng cholesterol xấu. Điều đó làm tăng nguy cơ tích tụ mảng bám.

Sức khỏe cảm xúc của bạn cũng có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất, vì vậy điều quan trọng là phải quản lý căng thẳng tốt nhất có thể. Hãy dành thời gian để thư giãn mỗi ngày và tìm kiếm sự giúp đỡ từ bác sĩ trị liệu nếu bạn cần giúp đỡ để đối phó với các vấn đề gặp phải trong cuộc sống hàng ngày. ■

Chó cưng có thể tồn tại nếu không có người ở bên cạnh?

Nhiều ý kiến cho rằng, chó có thể sống tốt hơn ngay cả khi không có con người, điều này có thật không?

Một giảng viên trực thuộc Trung tâm Đạo đức Sinh học và Nhân văn tại Cơ sở Y tế Anschutz của Đại học Colorado và là tác giả của cuốn "A Dog's World" đã cho biết: "Tôi chắc chắn rằng chó sẽ tồn tại mà không có chúng ta. Chúng có nguồn gốc từ sói và chúng vẫn có nhiều hành vi của chó sói cũng như các loài chó hoang dã khác. Vì vậy chúng biết cách săn mồi và nhặt rác".



Những chú chó sẽ sống như thế nào nếu không có con người?

Nếu không có con người, những vật nuôi trước đây của chúng ta có thể sẽ quay ngược thời gian thuần hóa và sống như những loài hoang dã. Tuy nhiên, không phải tất cả các con chó đều sống sót qua quá trình chuyển đổi này. Ngày nay có rất nhiều giống chó và một số ít được trang bị cho cuộc sống hoang dã hơn những giống khác.

Ví dụ, những giống chó mặt phẳng như pugs và bulinois dễ gặp nhiều vấn đề về sức khỏe, bao gồm cả những vấn đề khiến chúng khó thở, điều này sẽ cản trở khả năng săn mồi của chúng. Ngoài ra, chúng còn được lai tạo với những chiếc đuôi ngắn, điều này sẽ khiến chúng dễ bị tổn thương khi tiếp xúc với những con chó hoang, bởi đuôi chính là một phần ngôn ngữ giao tiếp của chúng, chúng không thể biểu lộ cảm xúc đầu hàng khi những cái đuôi ngắn cùn, và không thể gọi bạn bè tới giúp.

Như vậy thì khi không có sự can thiệp của con người, chó vẫn sẽ sống hoang dã và kẻ mạnh là kẻ chiến thắng. Các giống chó khác nhau sẽ trộn lẫn với nhau, cho phép chọn lọc tự nhiên tạo ra những con đột biến khỏe mạnh nhất. ■

Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

056-2049/1617

CẦN GẤP THỢ TÓC

Cần gấp thợ tóc nữ. Có kinh nghiệm. Biết tiếng Anh. Bao lương & Commission. Tiệm khu Mỹ trắng FM 529 @ Eldridge.

Xin liên lạc:

713-896-0039

Sau 8pm: **832-455-3475**

987-2041/1609

CẦN THỢ NAILS!

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút. Cần thợ bột và thợ Chân tay nước. Khách Mẽ 70%. Tiệm làm thoải mái như gia đình.

Xin liên lạc hoặc text:

832-758-3852

988-2057/1625

CẦN THỢ NAILS!

Cần thợ Nails biết làm mọi thứ, có bằng Wax, bao lương tùy theo khả năng hoặc 900. Tiệm cách chợ Hưng Đông 10 phút, Hong Kong III 12 phút..

Xin liên lạc Hân:

832-614-5612

281-736-6091

031-2046/1614

CẦN THỢ TÓC

Tiệm tóc ở Richmond gần chợ HEB & trường học đang cần rất nhiều thợ tóc. Bao lương \$680-\$800/tuần, hơn ăn chia tùy theo khả năng.

Xin liên lạc:

832-973-9054

832-973-9690

018-2044/1612

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ 2 bé trai 5 và 6 tuổi, cách Houston 2.30 lái xe, bé sắp đi học. Cần nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa. Lương \$1,700/tháng.

Xin liên lạc:

Phong: 281-891-9985

Joy: 346-715-1080

964-2039/1607

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700 - \$1,000/tuần, biết làm bột/refil. Còn cần thợ tay chân nước hoặc mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Tiệm ở Hwy 6 & Fortbend Toll, giữa Hk2 & 4

Xin liên lạc:

832-512-4028

281-431-4499

Cần Người

Help Wanted

046-2048/1616

CẦN NGƯỜI

Tiệm Dry Clean cần người làm counter, biết tiếng Anh. Ở 610 & Richmond. Good benefit, holiday vacation pay. Full time hoặc Part time.

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

011-2044/1612

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, có phòng riêng. Khu Northwest Loop 610 và Hwy 290.

Lương thỏa thuận, xin liên lạc:

281-795-3320

010-2044/1612

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần người giữ hai bé (2 tuổi và 6 tuổi) và giúp việc nhà. Làm 5 tới 7 ngày một tuần, có phòng riêng, lương từ \$100-\$120/ngày theo khả năng.

Xin vui lòng liên lạc Cô Trâm:

210-313-3213

hoặc Vy: 210-833-6366

989-2041/1609

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ sơ sinh, khu vực Sugarland 77479. Ở lại hoặc về trong ngày, không cần nấu ăn. Nếu ở lại sẽ có phòng riêng, lương hậu.

Xin liên lạc Dung:

281-701-1800

832-858-4615

636-2040/1608

CẦN NHIỀU THỢ MAY

Cần thêm thợ may (ráp áo đầm-SEWING CONTRACTORS). 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

300-2054/1622(2y)

CẦN THỢ MAY GẤP

Shop may ở W. Belfort & 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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

012-2042/1612

NEW - PHÒNG CHO SHARE

Phòng cho thuê, 1 người \$350, 2 người \$500. Bao máy giặt sấy, internet và nấu ăn. 11810 Lima Dr, phía sau Walmart và Nhà thờ Ngôi lời nhập thể.

Xin liên lạc Chú Lược:

832-512-4508

980-2040/1608

CHO SHARE PHÒNG

Cho share hai phòng đầy đủ tiện nghi. Bao điện nước, internet, có máy giặt sấy. Khu Northwest cách chợ Hong Kong 3, 5' lái xe. Dành cho nữ độc thân, du học sinh.

Xin liên lạc:

832-970-6868

832-299-0939

996-2042/1610

NEW - PHÒNG CHO SHARE

Nhà khu yên tĩnh, ít người, dư 1 phòng cho share. \$400 đủ tiện nghi, sạch sẽ, đường Beechnut và DaryAshford, ưu tiên nam, ít nấu ăn.

Xin liên lạc Dung:

832-231-1164

022-2045/1613

SHARE ROOM

Nhà khu Hwy6 and Old Richmond, nhà mới, khu yên tĩnh, Free Wifi, máy giặt sấy mới. Cho độc thân.

Xin liên lạc:

713-422-3924

999-2042/1610

MỚI 2.1.23 - CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 2 phòng. Trên lầu và dưới lầu. Bao điện nước, gas, khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

832-289-7619

832-247-6959

021-2043/1613

PHÒNG CHO THUÊ

Nhà trên đường Eldridge (Bellaire & Beechnut), bao điện nước, Internet. Cần biết thêm chi tiết Text/Voice/Message.

Xin liên lạc:

713-922-2463

051-2049/1617

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới khu Hk4. Tiện cho FRWY và chợ VN. Ưu tiên có việc làm. Dư 2 phòng cho share \$450 và \$400. Nhà trống dọn vào anytime. Bao điện nước, Internet.

Xin liên lạc:

832-788-9606

832-382-6392

004-2042/1610

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut Landing góc Synott Beechnut (gần chợ Mỹ Hoa), có phòng trống cho thuê. Tiện nghi đầy đủ. Sạch sẽ, An ninh.

Xin liên lạc cô Mai:

832-768-4380

985-2041/1609

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 2 phòng, cho share \$400/tháng. Bao điện nước, rác. Gần chợ VN Mỹ Hoa, chợ HEB, trường học.

Xin liên lạc:

206-973-9315

206-288-9354

036-2047/1615

PHÒNG CHO SHARE

Nhà gần chợ Hk4, cách 10' lái xe, có 2 phòng cho share, 1 phòng \$400. Bao gas, nước, giặt, sấy, internet. Chỗ ở thoáng mát, có nhiều chỗ đậu xe.

Xin liên lạc:

832-618-0818

008-2043/1611

CHO SHARE PHÒNG

Khu HWY6 - Bellaire (gần kế HEB-Mỹ Hoa). Đủ tiện nghi, phòng master rộng. Lối đi sân vườn và bếp riêng, giặt, sấy, Wifi, điện, nước. \$450/tháng.

Xin liên lạc:

832-606-0491

915-588-9070

040-2047/1615

PHÒNG CHO SHARE

Gần chợ Mỹ Hoa, \$350/tháng. Nhà sạch sẽ, khu yên tĩnh. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.

Xin liên lạc Lily:

281-701-1066

043-2048/1616

PHÒNG CHO THUÊ – KHU

BELLAIRE & HWY6

Khu Bellaire & Hwy 6, nhà có phòng Master Bedroom mới và đẹp. Lối đi ngoài riêng biệt, bao điện nước và Internet. Khu an ninh, đầy đủ tiện nghi, yên tĩnh, giá \$600.

Xin liên lạc Cô Linda:
832-794-8083

058-2050/1618

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

991-2042/1610

PHÒNG CHO SHARE

Phòng rộng cho thuê độc thân, nhà khu Eldridge View gần chợ Mỹ Hoa. Có sẵn giường, tủ lạnh nhỏ, máy giặt sấy, wifi.

Xin liên lạc:
713-815-5934

Rao Vặt

975-2054/1623

CẦN MUA

Cần tìm mua 1 chiếc xe cũ, hoặc P/U Truck, chạy hoặc không chạy:
Xin Gọi:

832-661-0342

968-2039/1607

CẦN BÁN

Cần bán gấp xe Lexus ES 330, year 2006. Đã chạy 94k Mile, giá bán \$6,500. Southwest.

Xin liên lạc Andy:
405-546-8257

059-2050/0618

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

PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Không phải EQ hay IQ, đây mới là chỉ số giúp trẻ trở nên thành công trong cuộc sống nhưng nhiều phụ huynh vẫn bỏ qua!

Không ít cha mẹ hiện nay mong muốn con lớn lên sẽ trở nên giàu có và được mọi người ngưỡng mộ. Đây là mong ước hoàn toàn chính đáng, nhưng làm cách nào để trở nên giàu có và để đạt được thành công như vậy, trẻ phải vượt qua những thử thách gì lại là điều cha mẹ không đề cập đến. Đó chính là điều thiếu sót, bởi khoảng cách để chạm đến được đỉnh vinh quang là rất lớn và nó đòi hỏi trẻ phải luôn kiên cường để chiến đấu vượt qua những thách thức ngoài kia.

Ngoài ra, trong một thời gian dài, người ta tin rằng có chỉ số IQ (Chỉ số thông minh) cao là thước đo thành công duy nhất ở một người. Song, sự thật không phải như vậy bởi để thành công, một người cần phải có các thuộc tính tốt về IQ, SQ (Chỉ số thông minh xã hội), EQ (Chỉ số thông minh cảm xúc) và AQ (Chỉ số vượt khó). Trong số này, có chỉ số AQ cao là một trong những phẩm chất được tìm kiếm nhiều nhất và là điều mà bạn nên dạy trẻ từ khi còn nhỏ.

Các chuyên gia nói rằng AQ tốt quan trọng hơn nhiều so với IQ. Ngoài ra còn có một chủ đề lan truyền trên mạng xã hội nói về bốn phần của trí thông minh - IQ, SQ, AQ và EQ và lý do tại sao cha mẹ lại cho con mình tiếp xúc nhiều với các lĩnh vực khác của cuộc sống ngoài việc học hành.



Ảnh minh họa

AQ là gì?

AQ (Chỉ số vượt khó hay Chỉ số nghịch cảnh) là thước đo do một nhóm các nhà khoa học nghĩ ra để xem cách một cá nhân phản ứng hoặc hành xử khi đối mặt với những thử thách trong cuộc sống. Theo W Hidayat, AQ cũng có ảnh hưởng đến khả năng hiểu Toán học của học sinh. Do đó, người ta thường gọi là khả năng phục hồi khoa học. Thuật ngữ này được Paul Stoltz đặt ra vào năm 1997 trong cuốn sách *Nghịch Cảnh: Biến Trở Ngại Thành Cơ Hội*.

Bên cạnh đó, AQ cũng là một trong những chỉ số có thể xác định độ thành công trong cuộc sống của một người và cũng chủ yếu hữu ích để dự đoán thái độ tâm lý, căng thẳng tinh thần, sự kiên trì, tuổi thọ, học tập và phản hồi đối với các thay đổi trong môi trường.

Để nuôi dạy những đứa trẻ mạnh mẽ, thông minh và kiên cường về mặt cảm xúc, việc có chỉ số IQ cao không chỉ quan trọng mà còn phải đảm bảo chỉ số nghịch cảnh (AQ) của chúng.

Biết cách đương đầu với nghịch cảnh và kiên cường là một kỹ năng sống cần thiết mà chúng ta cần dạy cho trẻ khi còn nhỏ. Có chỉ số AQ cao rất quan trọng đối với sức khỏe và ngăn chặn sự khởi phát của các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Cũng có những tuyên bố rằng nâng cao AQ có thể dẫn đến tăng năng suất, năng lực, hiệu suất, đổi mới và tinh thần ở trẻ.

Vi sao phải phát triển chỉ số AQ ở trẻ?

AQ phần lớn không liên quan đến tuổi tác. Các chuyên gia cũng nói rằng điều quan trọng là cha mẹ phải dạy để trẻ biết cách đối phó với những nghịch cảnh hoặc sẵn sàng lắng nghe những điều góp ý từ người khác... Cuộc sống cứ tiếp diễn và chúng ta không có cách nào khác ngoài việc chấp nhận những thách thức đang tiềm ẩn ngoài kia. Do đó, một cách tốt để chiến đấu với điều này là cha mẹ hãy dạy con trẻ kiên cường. Những đứa trẻ mạnh mẽ và kiên cường về mặt cảm xúc cũng có khả năng chấp nhận với thất bại tốt hơn.

Theo nhà khoa học Emmy Werner - người đã dành rất nhiều thời gian trong việc nghiên cứu về hành vi con người, những đứa trẻ có chỉ số nghịch cảnh cao có những đặc điểm sau:

- Là một người tích cực và cởi mở để giải quyết các vấn đề của cuộc sống.
- Sẵn sàng tiếp cận với những lời góp ý mang tính xây dựng.
- Không dễ dàng bỏ cuộc khi gặp thất bại.
- Duy trì niềm tin và có một thái độ tích cực.

Cha mẹ có thể nâng cao AQ cho con trẻ?

Giống như IQ, cha mẹ hoàn toàn có thể nâng cao AQ của trẻ vào những năm đầu đời. Đây là khoảng thời gian tốt nhất để phụ huynh có thể nâng cao AQ cho con.

Một trong những cách để thực hiện điều này là dạy con bạn tự nhận thức, cởi mở với những lời nhận xét và chấp nhận những điểm thiếu sót của mình. Bằng cách này, chúng có thể học hỏi và cải thiện bản thân hơn.

Trong quá trình phát triển AQ cho con, cha mẹ cũng có một vai trò lớn. Khi cha mẹ lo lắng hoặc buồn bã, điều này sẽ ít nhiều ảnh hưởng đến con. Điều quan trọng là cha mẹ phải luôn sẵn sàng hỗ trợ và ở bên con mỗi khi chúng cần, tạo dựng mối liên hệ tình cảm mạnh mẽ với chúng. Trao quyền cho con để có thể tự mình vượt qua những thử thách trông gai phía trước. ■

Chế độ ăn uống kỳ lạ nhất

Ông Michel Lotito (đến từ Pháp) đã ăn kim loại và thủy tinh trong suốt cuộc đời của mình, bắt đầu từ năm 1959. Các bác sĩ đã chụp X-quang dạ dày của Lotito và mô tả khả năng tiêu thụ 900 g kim loại mỗi ngày của ông là độc nhất vô nhị.

Kể từ năm 1966, ông Lotito đã ăn 18 chiếc xe đạp, 15 chiếc xe đẩy dùng trong siêu thị, 7 chiếc tivi, 6 chiếc đèn chùm, 2 chiếc giường, một cặp ván trượt, một chiếc máy bay hạng nhẹ Cessna và một chiếc máy tính.

Ông Lotito qua đời vì nguyên nhân tự nhiên vào ngày 25-6-2007. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Đeo bịt mắt khi ngủ giúp tỉnh táo hơn vào ngày hôm sau

Theo nghiên cứu mới được công bố, bịt mắt là phụ kiện lý tưởng giúp bạn thấy được nghỉ ngơi trong giấc ngủ và tỉnh táo hơn khi lái xe, học tập vào ngày hôm sau.

Các chuyên gia tại Đại học Cardiff, xứ Wales, mới đây tiến hành hai loạt thí nghiệm đối với 124 tình nguyện viên tuổi từ 18 đến 35, đề nghị một nửa trong số họ đeo bịt mắt đi ngủ trong vài đêm, nửa còn lại thì không. Những người tham gia thí nghiệm cũng được giao nhiệm vụ dùng nhật ký giấc ngủ để ghi lại trải nghiệm của họ khi đeo hoặc không đeo bịt mắt, đồng thời hoàn thành công việc này ở nhà riêng nhằm đảm bảo kết quả phản ánh đúng thực tế.

Sau khi hoàn thành thử nghiệm, người tham gia thực hiện ba bài kiểm tra khác nhau ngay sau lúc tỉnh giấc để đo sức mạnh não bộ. Kết quả cho thấy những người đeo bịt mắt khi ngủ có xu hướng thực hiện tốt hơn các bài tập nhận thức và phản ứng về thời gian. Tuy nhiên, bịt mắt không có tác dụng ở bài kiểm tra thứ ba trong việc học kỹ năng vận động.

Ngoài ra, kết quả cho thấy không có sự

khác biệt về thời gian hoặc chất lượng giấc ngủ khi đeo bịt mắt so với khi không đeo. Chỉ những tác động tích cực đối với tình trạng uể oải vào ngày hôm sau mới được quan sát và ghi nhận.

Tiến sĩ Viviana Greco, tác giả nghiên cứu này, cho biết trong một tuyên bố rằng đeo bịt mắt khi ngủ có thể “là một giải pháp hiệu quả và không tốn kém” nhằm cải thiện sự tỉnh táo và hiệu suất làm việc.

“Kết quả của chúng tôi có ý nghĩa quan trọng đối với nhiều công việc ban ngày như lái xe ô tô hoặc bất kỳ bối cảnh giáo dục hay văn hóa nào đòi hỏi phải học tập”, Greco nói với PsyPost.

Nhóm nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng mặt nạ giúp người ngủ dành nhiều thời gian hơn trong giai đoạn sâu nhất của giấc ngủ, còn được gọi là giấc ngủ sóng chậm. Điều này được cho là rất quan trọng để xử lý thông tin mới và tăng cường trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu lưu ý rằng, bịt mắt có thể đặc biệt hữu ích vào mùa hè, khi mặt trời thường mọc sớm hơn vào lúc 4h sáng.

“Là các nhà khoa học về giấc ngủ, chúng tôi hiểu tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc và việc bị tỉnh giấc lúc 4h sáng mỗi ngày không phải là điều lý tưởng”, Greco, người được truyền cảm hứng để tiến hành nghiên cứu này sau khi chuyển

đến một ngôi nhà không có cửa chớp, cho biết. ■ 11 phút tập thể dục mỗi ngày giúp giảm hơn 20% nguy cơ tử vong sớm

Một phân tích mới đây cho thấy rằng với 75 phút tập thể dục mỗi tuần, nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư và tử vong sớm có thể được giảm đáng kể.

Sử dụng 196 bài nghiên cứu được công bố trước đây cùng với dữ liệu thu thập được từ khoảng 30 triệu người, Soren Brage - một điều tra viên thuộc Hội đồng Nghiên cứu Y khoa (MRC) của Đại học Cambridge cùng các đồng nghiệp đã phát hiện ra mối quan hệ giữa hoạt động thể chất, nguy cơ tử vong và nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm khác như ung thư, tim mạch.

Cuộc nghiên cứu cho thấy rằng chỉ cần bỏ ra 75 phút hoạt động thể chất mỗi tuần, tương đương 11 phút mỗi ngày có thể làm giảm 17% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, 23% nguy cơ tử vong sớm và đồng thời làm giảm hơn 7% nguy cơ phát triển ung thư. Brage cũng cho biết thêm: “Nếu có ít thời gian, bạn có thể chọn các hoạt động mạnh như chạy, đạp xe nhanh... Đó là một cách hiệu quả để thay thế cho việc tập luyện đều đặn hàng ngày”. ■

Nha Khoa ★ Thiên Vũ ★

10 Đường Mai Chí Thọ, An Lợi Đông, Quận 2, Sài Gòn, Việt Nam

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT NƯỚI
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



810 Highway 6 S # 100
Houston TX. 77079

14614 Falling Creek S # 100
Houston, TX. 77068

14090 Southwest Freeway
#102 Sugarland TX, 77478

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



HOLLY NGO
Realtor - Consultant

Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

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

Đặc Biệt:

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



281-709-7999

Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

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

HollyNgo_Realtor@Yahoo.com

THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ 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!

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Biến đổi khí hậu làm lây truyền bệnh sốt rét ở châu Phi

Theo The New York Times, các nhà khoa học ghi nhận muỗi truyền bệnh đã tăng đáng kể phạm vi hoạt động của chúng trong thế kỷ qua khi nhiệt độ Trái đất ấm lên.

Nhiệt độ nóng lên đang đẩy nhiều loài động vật và thực vật đến môi trường sống mới, đôi khi gây ra những hậu quả tàn khốc đối với hệ sinh thái. Tuy nhiên, rất ít bằng chứng về việc những loài đó có thể di chuyển bao xa và nhanh như thế nào.

Một nghiên cứu mới đây đã cung cấp cái nhìn bao quát về tương lai bằng cách lật lại quá khứ. Theo nghiên cứu, muỗi truyền bệnh sốt rét ở châu Phi vùng cận Sahara đã di chuyển lên nơi cao hơn, khoảng 6,5m/năm và cách xa xích đạo 4,7km/năm trong thế kỷ qua.

Biến đổi khí hậu tăng phạm vi tác động của dịch bệnh

Các tác giả của nhóm nghiên cứu cho biết tốc độ trên của muỗi truyền bệnh sốt rét phù hợp với biến đổi khí hậu và có thể giải thích tại sao phạm vi của bệnh sốt rét đã mở rộng trong vài thập kỷ qua. Không những vậy, nó còn có ý nghĩa quan trọng đối với các quốc gia chưa chuẩn bị kỹ lưỡng để đối phó với bệnh sốt rét.

“Hầu hết nghiên cứu về tác động của biến đổi khí hậu đối với sức khỏe có xu hướng tập trung vào sự lây lan của bệnh tật. Điều này khó có thể tìm ra bất kỳ nguyên nhân đơn lẻ nào và mang nó chỉ tính dự đoán. Thay vào đó, nghiên cứu mới là một cái nhìn hồi tưởng lại về cách muỗi di chuyển”, ông Colin Carlson, nhà sinh vật học tại Trung tâm Khoa học và An ninh Sức khỏe Toàn cầu thuộc Đại học Georgetown, tác giả chính của nghiên cứu, nói.



Ảnh minh họa

Bà Sadie Ryan, tiến sĩ, nhà địa lý y tế tại Đại học Florida, nhận định nghiên cứu này tương ứng với vị trí và cách thức lây truyền bệnh sốt rét. Tỷ lệ di chuyển của muỗi truyền bệnh sốt rét sẽ giúp các chuyên gia xác định được mức độ tác động nghiêm trọng của biến đổi khí hậu đối với các bệnh truyền nhiễm.

Không chỉ có muỗi, khi hành tinh ấm lên, thực vật và động vật, đặc biệt là động vật không xương sống cũng bắt đầu tìm kiếm chỗ có nhiệt độ

mát hơn, bằng cách di chuyển lên nơi cao hơn hoặc di chuyển đến gần các cực hơn. Một phân tích tổng hợp ước tính rằng, cho đến nay, các loài sống trên cạn đã di chuyển lên dốc với tốc độ 1,1 m/năm và về phía các cực với tốc độ 1,7km/năm.

Chẳng hạn, ve truyền bệnh Lyme đang mở rộng đáng kể phạm vi của chúng ở miền Bắc nước Mỹ. Loài dơi cũng đang di chuyển và mang theo các bệnh truyền nhiễm như bệnh dại đến khắp nơi. Ở vùng Đông Bắc, tôm hùm đang chết vì bệnh nấm liên quan đến sự nóng lên toàn cầu.

Cuộc “xâm lược” của loài muỗi gây ra bệnh sốt rét

Tiến sĩ Morgan Tingley, nhà sinh thái học tại Đại học California, Los Angeles khẳng định: “Chúng ta thường xem nhẹ tác động của biến đổi khí hậu do thế giới nói chung đang ấm lên. Mặc dù các loài đã được phân bố lại trên hành tinh trong hàng triệu năm để thích ứng với khí hậu, song những thay đổi hiện tại vẫn đang diễn ra cực kỳ nhanh chóng. Điều đó sẽ không tốt đối với nhiều loài cũng như không ổn định về mặt hệ sinh thái”.

Cụ thể, ở Hawaii, cuộc “xâm lược” của loài muỗi mới đã gây ra sốt rét gia cầm, đe dọa 2 loài chim đặc hữu là 'akeke'e và 'akikiki. Trong khi đó, số lượng của 2 loài này đang ở mức báo động với chỉ 1.000 con 'akeke' và 50 con 'akikikis. Tiến sĩ Tingley cho biết số lượng 'akikiki giảm nhanh chóng trong những năm gần đây và dự kiến tuyệt chủng trong thập kỷ này.

Ông Tingley cùng các nhà nghiên cứu khác nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thu thập dữ liệu để hiểu chính xác cách thức và tốc độ của muỗi, cũng như những vật mang mầm bệnh khác đang di chuyển trên khắp thế giới.

Dự kiến, khí hậu ấm hơn sẽ có lợi cho muỗi, vì nó làm cho tốc độ sinh sản của chúng trở nên nhanh hơn. Đồng thời, những ký sinh trùng mà muỗi mang theo cũng sẽ phát triển mạnh mẽ trong điều kiện nhiệt độ cao.

Ông Carlson cùng các đồng nghiệp đã dựa vào một cơ sở dữ liệu khổng lồ được xuất bản vào năm 2017, ghi lại sự phân bố của 22 loài muỗi ở châu Phi cận Sahara trong giai đoạn 1898-2016. Bộ dữ liệu khai thác thông tin từ các cuộc điều tra côn trùng học, những ấn phẩm được bình duyệt, báo cáo kỹ thuật, luận án và hồ sơ lưu trữ.

Cụ thể, nghiên cứu chỉ ra trong giai đoạn 1898-2016, các loài muỗi Anopheles khác nhau đã mở rộng phạm vi của chúng lên độ cao trung bình tích lũy là 701,04m và hơn 482,8km về phía nam xích đạo.

Tiến sĩ Tingley khẳng định ông hoàn toàn tin tưởng vào xu hướng được báo cáo trong nghiên cứu, nhưng không quá coi trọng tỷ lệ đó. Một phần là do nghiên cứu có thể đang đánh giá thấp sự thay đổi bằng cách không tính đến tốc độ nóng lên toàn cầu ngày càng nhanh trong những năm gần đây.

Các chuyên gia cho rằng một số sự di chuyển của muỗi cũng có thể bắt nguồn từ những thay đổi trong sử dụng đất, nguồn thức ăn có sẵn

hoặc tác dụng phụ của việc người dân di cư lên vùng cao hơn do biến đổi khí hậu. Tuy nhiên, muỗi mang mầm bệnh là mối nguy hiểm nghiêm trọng đối với những khu vực mà người dân và các tổ chức không được chuẩn bị kỹ lưỡng. ■

Thuốc lá điện tử gây hại DNA người sử dụng

Hậu quả sức khỏe lâu dài của thuốc lá điện tử (vape) phần lớn vẫn chưa được biết đến.

Mới đây, Ahmad Besaratinia - Giáo sư về Khoa học Dân số và Sức khỏe Cộng đồng Trường Khoa Y Đại học Keck, California Mỹ, tác giả của nghiên cứu cho biết: “Chúng tôi nhận ra, những người sử dụng thuốc lá điện tử càng lâu, các tế bào miệng bị tổn thương DNA”.

Nhóm nghiên cứu đã thử nghiệm với 72 người trưởng thành và khỏe mạnh, chia thành ba nhóm bao gồm những người chưa bao giờ hút thuốc lá, những người hút thuốc lá truyền thống và nhóm hút vape hoặc có tiền sử hút thuốc.



Ảnh minh họa

Kết quả cho thấy, những người hút thuốc lá điện tử bị tổn thương DNA cao, gấp 2,2 đến 2,6 lần so với người không hút thuốc. Cụ thể, những người sử dụng tinh dầu từ các hương liệu có đường, mức độ ảnh hưởng DNA cao nhất, tiếp theo là tinh dầu bạc hà, và hương vị trái cây.

Hiện tại, nhóm nghiên cứu có kế hoạch thử nghiệm lại kết quả này trong một nhóm người với số lượng tham gia lớn hơn và xem các tác động sinh học do tổn thương DNA.

Thuốc lá điện tử là một trong những sản phẩm phổ biến đối với thanh niên trên toàn thế giới, trong đó có cả Việt Nam.

Theo bộ phận Khảo sát Thuốc lá Thanh niên Toàn cầu (Global Youth Tobacco Survey) thuộc Tổ chức Y tế Thế giới, năm 2022 tại Việt Nam với đối tượng điều tra là học sinh 13 - 15 tuổi cho thấy, tỷ lệ đã sử dụng thuốc lá điện tử là 7,8%, trong đó 3,5% đang sử dụng, tăng 2,7% so với năm 2014.

Nghiên cứu trên được công bố trên tạp chí Nicotine Tobacco Research vào ngày 14/2. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 27/3 đến 2/4/2023

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Chuyện tình cảm của Bạch Dương sẽ có nhiều cảm xúc tích cực với đối phương. Trong thời gian này bạn dễ dàng vượt qua mọi khó khăn và thách thức.

Vậy nên bạn sẽ rất dễ dàng để đạt được một số thành công nhất định trong công việc của mình. Tình hình tài chính có nhiều tiến triển tốt. Trong thời tiết thay đổi thất thường này bạn đặc biệt nên chú ý nhiều hơn đến sức khỏe của chính mình nhé!



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Công việc của bạn không được như ý khi bạn làm việc để cho cảm xúc và tâm trạng của chính mình đang bị chi phối quá

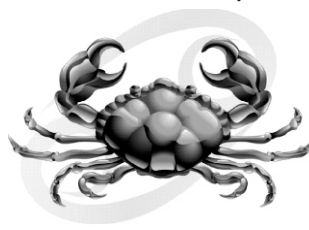
nhiều. Tình hình tài chính cải thiện rõ rệt khi bạn còn nhận được quà, tiền bạc của gia đình. Bạn cũng đã để ra được một khoản tiền tiết kiệm khá khá nữa đấy. Sức khỏe của bạn không được tốt cho lắm do tâm trạng của bạn đang bị dồn nén, cảm giác khá hỗn loạn của bạn có thể được điều chỉnh bằng cách chăm chỉ tập luyện thể dục mỗi ngày hay tham gia các hoạt động ngoài trời.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử khá thuận lợi, mặc dù bạn có chút tranh cãi nhưng sẽ nhanh chóng được giải quyết khá êm

đẹp. Công việc của bạn tương đối ổn định. Tình hình tài chính của bạn không cần quá lo lắng và cũng không cần phải chi tiêu quá nhiều. Bạn cũng có khoản tiền thu thêm để gia tăng số tiền tiết kiệm của bạn. Sức khỏe của bạn đang có dấu hiệu tiến triển tốt đẹp hơn khi bạn nhận được nhiều sự quan tâm và chăm sóc từ phía nửa kia của mình. Vì thế mà sức khỏe của bạn đang dần hồi phục.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Mối quan hệ yêu đương của Cự Giải sẽ mang đến cho bạn cảm giác thoải mái và ấm áp. Công việc của bạn trong

tuần diễn ra khá tốt đẹp, với sự khuyến khích cũng như động viên của cấp trên bạn đã cảm thấy tự tin hơn rất nhiều. Sức khỏe của bạn đã có những chuyển biến tích cực nhưng bạn cũng không nên chủ quan khi bạn cần phải bảo vệ mắt bởi vì bạn

đang làm việc liên tục với máy tính trong thời gian dài sẽ gây đến cảm giác nhức mắt cho bạn.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Chuyện tình cảm của Sư Tử không được như ý. Công việc của bạn lại khá suôn sẻ trong tuần này, bạn có thể sẽ vượt qua những

trở ngại nhưng vẫn phải hết sức cẩn thận vì vẫn còn khá nhiều vấn đề đang tồn tại. Tài chính của bạn khá tốt khi bạn đang cố gắng làm việc để nâng cao nguồn thu nhập của mình lên. Tình hình sức khỏe của bạn trong tuần này không tốt cho lắm do bạn dễ bị chóng mặt, cơ thể có dấu hiệu suy nhược. Nếu như tình trạng này lặp đi lặp lại nhiều lần cho thấy bạn cần đi khám sức khỏe để có phương án chữa trị.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Trong tuần này tình cảm của Xử Nữ nhận định thấy đang rất tốt đẹp. Công việc của bạn đang khá thuận lợi

khi bạn không bị ai làm phiền để tập trung có thêm những ý tưởng độc đáo, mới mẻ, cải thiện tình hình hiện tại. Tình hình tài chính của bạn cũng đã được cải thiện rõ rệt. Nhưng cũng không nên mua sắm quá hoang phí, cần phải kim hãm ham muốn của mình lại nhé. Tuần này Xử Nữ đủ sức khỏe để hoàn thành công việc. Đây cũng là một tuần khá thuận lợi đối với Xử Nữ.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình trong tuần này có đường tình duyên đi xuống dù bạn không muốn phải đối diện với thực tế nhưng vẫn khó

mà chấp nhận nó. Công việc của bạn khó có thể cải thiện nếu cứ làm việc theo cảm tính của mình. Tài chính của Thiên Bình có xu hướng thay đổi tiêu cực khi mà chòm sao này đối mặt với tình trạng rối bời khiến bạn khó có thể đưa ra những đánh giá chính xác. Sức khỏe của bạn không được tốt lắm. Hãy vận động thường xuyên để bản thân mình có được một sức khỏe tốt hơn.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Vận trình tình cảm của Bọ Cạp đang khá tốt. Công việc của bạn cũng đang diễn ra rất tốt đẹp. Tài chính của bạn tương đối tốt, hầu hết các món tiền vay trước đó đều

sẽ được trả lại trong tuần này, bạn có thể sẽ sử dụng tiền để làm những gì mình muốn. Đã đến lúc bạn cảm thấy thoải mái khi không cần phải lo lắng, suy tính quá nhiều về chuyện tiền bạc nữa. Sức khỏe

của Bọ Cạp trong tuần này tương đối ổn định. Bạn nên duy trì cho mình chế độ ăn uống lành mạnh.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã đang nhàm chán khiến bạn cảm thấy khó thở. Công việc của bạn khá ổn định. Tiền bạc cũng không còn là nỗi lo của bạn nữa khi

bạn có một số khoản chi mới cho gia đình nhưng đều nằm trong dự tính của bạn nên sẽ không vất vả gì nhiều. Sức khỏe của bạn không được ổn định cho lắm, đôi khi bạn cảm thấy quá khó chịu khi cơ thể mệt mỏi. Đừng gượng ép bản thân mình làm việc quá sức, hãy cố gắng nghỉ ngơi thật tốt để làm việc có hiệu quả hơn nhé!



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Tuần này Ma Kết đang cảm nhận được trái tim ám áp của người ấy. Vận trình công việc sẽ sớm được hoàn thành để bạn có

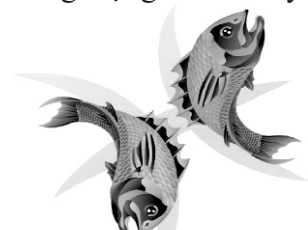
thời gian điều chỉnh lại tâm trạng vào ngày nghỉ trước khi khởi động tuần mới. Tài chính của bạn ổn định, nguồn thu nhập chủ yếu đến từ công việc chính, dù không quá dồi dào nhưng đủ cho bạn chi tiêu những khoản chi phí sinh hoạt cá nhân hàng ngày. Sức khỏe không được tốt nên bạn tốn khá nhiều tiền bạc cho việc thuốc thang.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Vận trình tình cảm của Bảo Bình không vui vẻ cho lắm. Bạn tìm thấy được năng lực tiềm ẩn của bản thân, mở ra những sáng

kiến, chân trời mới trong công việc, những điều tốt đẹp sẽ đến với chòm sao này. Bạn sẽ được tăng lương hoặc được khen thưởng của cấp trên. Tình hình tài chính của bạn khá ổn, mặc dù kiếm tiền không quá nhiều nhưng bạn có được thu nhập ổn định, đều đặn. Hiện bạn vẫn đang quản lý tiền bạc của mình tốt. Sức khỏe của bạn rất tốt, bạn tràn đầy năng lượng và rất chú ý tới việc chăm sóc cơ thể.



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. ■

KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Andreas Vesalius: Cha đẻ ngành giải phẫu người hiện đại

Andreas Vesalius là tác giả của một trong những cuốn sách có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử y học. Các nghiên cứu của ông đã tạo ra một cuộc cách mạng, làm thay đổi hiểu biết của chúng ta về cấu tạo cơ thể người.



Andreas Vesalius

Andreas Vesalius (1514 – 1564) sinh ra trong một gia đình có truyền thống làm nghề bác sĩ ở Brussels, Bỉ. Vào thời thơ ấu, ông tỏ ra rất thích thú với việc mổ xẻ động vật, một sở thích khiến bạn bè đồng trang lứa tránh xa.

Tuy nhiên, ông vẫn kiên trì theo đuổi niềm đam mê và theo học ngành y tại Đại học Công giáo Leuven và Đại học Paris. Đây là hai trong số các trung tâm nghiên cứu giải phẫu lớn nhất thời bấy giờ.

Sau khi tốt nghiệp, Vesalius tham gia công tác giảng dạy tại Đại học Padua và sau này trở thành bác sĩ riêng của Hoàng đế La Mã Karl V. Không giống những người đã dạy mình trước đây, ông luôn muốn tự mình thực hiện các cuộc giải phẫu thực nghiệm và khuyến khích các học trò của mình cũng làm như vậy.

Sau khi so sánh kết quả từ việc trực tiếp tiến hành giải phẫu với những gì ông đọc trong sách giáo khoa đương thời, Vesalius khẳng định rằng việc quan sát trực tiếp trên cơ thể người đáng tin cậy hơn nhiều so với lý thuyết.

Ông đã phủ nhận hơn 200 bài giảng của Galen, bác sĩ và nhà giải phẫu học nổi tiếng người La Mã sống ở thế kỷ thứ hai. Ví dụ, Vesalius chỉ ra rằng Galen đã sai lầm khi khẳng định hàm của con người cấu tạo gồm hai xương.

Vậy làm thế nào một người đàn ông với những bài giảng đã trải qua 1.300 năm lại có thể mắc một sai lầm sơ đẳng như vậy? Một số người sống cùng thời với Vesalius đứng ra bênh vực Galen khi cho rằng cấu trúc cơ thể người có lẽ đã

thay đổi qua nhiều thế hệ.

Nhưng Vesalius biết câu trả lời thực sự: Phong tục của người La Mã cổ đại nghiêm cấm hành vi mổ xẻ cơ thể người. Điều này buộc Galen phải tiến hành giải phẫu trên những loài động vật khác chẳng hạn như lợn, vượn và chó. Nếu đề cập đến hàm của một con chó thì khẳng định của Galen là đúng.

Tất nhiên, Vesalius biết rằng Galen thường đúng hơn là sai, và ông thường xuyên ngạc nhiên trước kiến thức sâu rộng của người tiền nhiệm sống trong thời cổ đại.

Ví dụ, Galen đã thử nghiệm trên tủy sống của lợn. Galen phát hiện nếu cắt phần tủy sống ở gần cuối đuôi, con vật sẽ mất khả năng sử dụng các chân sau.

Với một vết cắt khác được tạo ra ở gần đầu, hai chân trước sẽ ngừng chuyển động hoặc thậm chí con vật ngừng thở. Đây là kết quả thực nghiệm đáng kinh ngạc cho thấy mối liên hệ giữa cấu trúc và chức năng của hệ thần kinh.

Trong quá trình nghiên cứu, Vesalius đã tạo ra những mẫu vật giải phẫu thực sự đáng chú ý. Năm 1543, ông mổ xẻ công khai thi thể của một tên tội phạm nổi tiếng và tạo ra bộ xương giải phẫu hoàn chỉnh lâu đời nhất còn tồn tại trên thế giới. Hiện tại, bộ xương này đang được trưng bày ở Basel, Thụy Sĩ.

Có lẽ thành tựu đáng chú ý nhất của Vesalius là tác phẩm “On the Fabric of the Human Body” (Cấu trúc cơ thể người). Bộ sách này bao gồm 7 tập, trong đó mô tả chi tiết các xương, cơ, mạch máu, dây thần kinh, hệ tiêu hóa, tim và não.

Vesalius vẽ hơn 200 hình minh họa, và rất nhiều hình trong số chúng được giới y học ngày nay đánh giá là hình giải phẫu chi tiết nhất từng được con người tạo ra. Ông thậm chí đã thuê người tạo ra bản khắc gỗ của các bức vẽ để dễ dàng sao chép lại [thông qua kỹ thuật in mộc bản].

Kiệt tác này của Vesalius nằm trong danh sách những cuốn sách vĩ đại nhất từng được xuất bản. Cuốn sách không chỉ đẹp mà còn phản ánh một trình độ không gì sánh được về cả sự uyên bác trong khoa học và tính nhạy cảm thẩm mỹ.

Nó phác họa cơ thể không phải dưới dạng một thân xác chỉ gồm da thịt mà là một thực thể sống động, đồng thời nhấn mạnh mối tương quan giữa hình dạng và chức năng.

Nó cũng thiết lập các tiêu chuẩn cao hơn rất nhiều cho nghiên cứu và giảng dạy giải phẫu sau này, đặt sinh học và y học trên những con đường khám phá mới. Sau cùng, nó là một trong những tác phẩm lớn nhất hội tụ cả ba yếu tố khoa học, nghệ thuật và nhân văn.

Tác phẩm của Vesalius đã mở ra một chương mới cho sinh viên ngành giải phẫu vì trước đó họ không hề có khái niệm “hình minh họa”. Vào thế kỷ 16, những sách giáo khoa của Galen tuy đã được hiệu đính và biên tập kỹ lưỡng nhưng không có hình vẽ.

Một số giáo sư giải phẫu hàng đầu thậm chí còn cấm sinh viên sử dụng các hình vẽ, vì họ cho

rằng đó không phải những tài liệu do Galen viết.

Một điều ấn tượng khác là Vesalius xuất bản tác phẩm “On the Fabric of the Human Body” khi còn khá trẻ, lúc đó ông chỉ mới 28 tuổi. Trong thời đại của ông, hầu hết những người có tiếng nói trong giới y học đều lớn hơn ông một hoặc hai thế hệ.

Tuy nhiên, ông không phải là người hành động thiếu suy nghĩ. Khi giới thiệu tác phẩm mới về giải phẫu của mình ra thế giới, ông đã không bài xích các học giả khác mà chỉ cố gắng thiết lập lại góc nhìn của giới học thuật, đó là xem xét chính cơ thể người như một nguồn tư liệu quan trọng nhất của ngành y, thay vì chỉ dựa vào những ghi chép mang tính hàn lâm trong sách vở.

“Những ai muốn biết rõ về hình dạng và cấu trúc cơ thể người thì bản thân họ phải dành thời gian và tâm trí để tự nghiên cứu, thay vì giao trách nhiệm cho người khác”, Vesalius cho biết.

Với những đóng góp to lớn của mình, Vesalius được mệnh danh là cha đẻ của ngành giải phẫu người hiện đại.

Sự hiểu biết của chúng ta về giải phẫu người đã có những bước tiến khá xa kể từ thời của Vesalius. Sự ra đời của kính hiển vi đã mở ra một thế giới tế bào mà Vesalius sẽ khó có thể tưởng tượng được vào giữa thế kỷ 16.

Ngày nay, máy quét CT và máy chụp cộng hưởng từ MRI có thể giúp các bác sĩ kiểm tra bên trong cơ thể bệnh nhân mà không cần dùng đến dao mổ. Tuy nhiên, ngay cả những phát minh hiện đại này cũng mang trong mình tinh thần của Vesalius, người đã nhấn mạnh rằng những ai muốn hiểu cấu tạo cơ thể người phải tự mình nhìn tận mắt. ■

Vui Cười

* Vay nợ

Một người đàn ông bước vào một Công ty cho vay nợ và hỏi phải trả lãi bao nhiêu nếu anh ta vay 25 USD trong sáu tháng.

- 1 USD và 50 cent - Nhân viên công ty nói với anh ta.

Anh ta nói:

- Được lắm. Tôi xin vay số tiền 25 USD, nhưng tôi muốn để lại đây chiếc autor mới của tôi làm đồ thế chấp cho các ông cho đến khi nào tôi trả lại 25 USD.

Ngày hôm sau, anh ta kể lại câu chuyện này với người bạn.

Người bạn nói:

- Họ chắc chắn phải nghĩ cậu điên, ai lại thế chấp chiếc xe mới để công ty cho vay nợ 25 USD trong sáu tháng?!

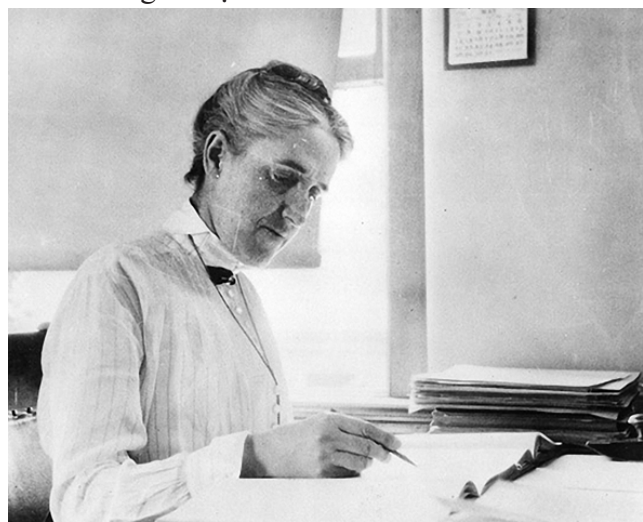
Anh ta nói:

- Thì cứ để người ta cho tở là điên cũng được. Ngày mai tở sẽ đi châu Âu trong sáu tháng. Ở đâu mà tở có thể đỗ xe với khoảng thời gian lâu như thế mà chỉ phải trả một đô rưỡi hả cậu???

KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Henrietta Swan Leavitt: Người tìm ra "ngọn nến chuẩn" trong vũ trụ

Nhà thiên văn học người Mỹ Henrietta Swan Leavitt đã tìm ra mối liên hệ giữa độ sáng thực của các sao biến quang Cepheid và chu kỳ thay đổi độ sáng của chúng. Kể từ đó, chúng trở thành những "ngọn nến chuẩn", cho phép giới khoa học dễ dàng tính toán khoảng cách từ Trái đất đến các thiên hà xa xôi trong vũ trụ.



Henrietta Swan Leavitt tại bàn làm việc ở Đài thiên văn thuộc Đại học Harvard

Đài quan sát của Đại học Harvard (Mỹ) luôn tự hào về Bộ sưu tập tấm kính ảnh thiên văn lớn nhất thế giới, bao gồm hơn 500.000 bức ảnh chụp bầu trời đêm từ năm 1882 đến năm 1992. Để phân tích dữ liệu từ những tấm kính ảnh, Charles Pickering – Giám đốc Đài quan sát – đã tập hợp một nhóm nghiên cứu chỉ toàn phụ nữ.

Các nữ nhân viên này được ví như những chiếc "máy tính". Họ thực hiện công việc tẻ nhạt và tốn thời gian, đó là đo và lập danh mục độ sáng của tất cả các ngôi sao trong bộ sưu tập những tấm ảnh bầu trời đêm của Đại học Harvard. Ban đầu, Pickering thuê nữ trợ lý Williamina Fleming do thất vọng với các trợ lý nam, và ông tuyên bố rằng cô ấy có thể làm việc tốt hơn.

Thực tế thì ông đã đúng. Fleming tiếp tục làm việc cho ông trong 34 năm tiếp theo cùng với một số phụ nữ khác. Họ đều làm việc rất chăm chỉ và chứng minh được năng lực của mình.

Bởi vì Pickering không phải trả lương cho nữ nhân viên ở mức cao như nam giới nên ông đủ khả năng thuê nhiều người hơn trong phạm vi ngân sách giới hạn. Nhóm của ông đã bổ sung hơn 10.000 ngôi sao vào Danh mục Henry Draper (HD). Phiên bản đầu tiên của danh mục sao HD được xuất bản vào năm 1890.

Mặc dù người ta nói rằng Pickering đã "chọn phụ nữ để làm việc chứ không phải để tư duy", một số người đã chứng tỏ họ là những nhà thiên văn học tài năng.

Trong số đó bao gồm Annie Jump Cannon [nữ nhân viên đã phát minh một hệ thống phân loại

sao vẫn được sử dụng rộng rãi đến ngày nay] và nổi bật nhất là Henrietta Swan Leavitt [người đã nghiên cứu sao biến quang Cepheid và tìm ra phương pháp đo khoảng cách đến các thiên thể ở rất xa trong vũ trụ].

Leavitt sinh ra tại Lancaster, bang Massachusetts (Mỹ) vào ngày 4/7/1868. Cô theo học trường Đại học Oberlin [sau này đổi tên thành Đại học Radcliffe].

Đại học Oberlin có một chương trình giáo dục khá nặng đối với phụ nữ đương thời, bao gồm tiếng Hy Lạp cổ đại, triết học, hình học, giải tích, cũng như khoa học và mỹ thuật. Leavitt bắt đầu yêu thích thiên văn vào năm cuối cấp khi cô tham gia một lớp học dạy môn này.

Sau khi nhận bằng cử nhân năm 1892, cô đã dành một khoảng thời gian để đi du lịch ở châu Âu. Điều không may là cô mắc một căn bệnh nghiêm trọng khiến cô bị điếc trong suốt quãng đời còn lại.

Tuy nhiên, tình yêu của cô đối với các vì sao không bao giờ suy giảm. Cô đăng ký làm tình nguyện viên tại Đài thiên văn của Đại học Harvard, cuối cùng gia nhập đội ngũ nhân viên chính thức của Pickering với mức lương khiêm tốn 30 cent một giờ.

Các đồng nghiệp đánh giá cô là người làm việc chăm chỉ và có đầu óc nghiêm túc, không theo đuổi những thứ phù phiếm và luôn cống hiến hết mình cho gia đình, sự nghiệp.

Pickering đã giao nhiệm vụ cho Leavitt nghiên cứu các ngôi sao biến quang Cepheid – loại sao thay đổi độ sáng theo chu kỳ nhất định – trong Đám mây Magellan Lớn và Nhỏ.

Bằng cách chồng một tấm kính ảnh lên trên một tấm khác để xem xét ngôi sao thay đổi độ sáng như thế nào giữa các lần phơi sáng, Leavitt đã tỉ mỉ ghi nhận 1.777 ngôi sao sáng hơn trên một số ảnh chụp và mờ hơn trên những ảnh chụp khác tại những thời điểm khác nhau.

Cô cũng nhận thấy một điều khá đặc biệt: ngôi sao biến quang càng sáng thì chu kỳ nhấp nháy của nó càng lớn.

Trong một bài báo xuất bản năm 1912, Leavitt đã xem xét kỹ lưỡng 25 sao biến quang Cepheid trong Đám mây Magellan Nhỏ. Khi lập biểu đồ thể hiện sự tương quan giữa độ sáng thực của sao và logarit chu kỳ, cô nhận thấy hai yếu tố này có mối quan hệ tuyến tính với nhau.

"Có thể dễ dàng vẽ một đường thẳng trên biểu đồ nằm giữa hai chuỗi điểm tương ứng với độ sáng cực đại và cực tiểu của những ngôi sao. Từ đó chúng ta có thể nhận ra mối liên hệ đơn giản giữa độ sáng thực của sao biến quang Cepheid và chu kỳ của chúng", Leavitt cho biết. Ngày nay, chúng ta gọi đó là định luật Leavitt.

Khi biết chu kỳ, chúng ta dễ dàng xác định độ sáng thực của sao biến quang Cepheid. Bằng cách so sánh giữa độ sáng thực và độ sáng biểu kiến [độ sáng khi quan sát từ Trái đất], chúng ta sẽ tính được khoảng cách tới ngôi sao, bởi vì ngôi sao càng ở xa thì độ sáng biểu kiến càng mờ.

Do tính chất của những ngôi sao biến

quang Cepheid luôn tương đồng với nhau bất kể vị trí của chúng trong vũ trụ nên khám phá của Leavitt có ý nghĩa vô cùng quan trọng.

Chúng trở thành "ngọn nến chuẩn" trong vũ trụ, cho phép các nhà khoa học dễ dàng tính toán khoảng cách từ Trái đất đến các thiên hà xa xôi với độ chính xác hơn nhiều so với phương pháp quan sát thị sai sao trước đây.

Trong vòng một năm, các nhà thiên văn đã sử dụng kết quả nghiên cứu của cô để xác định khoảng cách tới một số sao biến quang Cepheid trong dải Ngân hà. Từ đó dẫn đến kết luận rằng Mặt trời không phải là trung tâm của Ngân hà và Ngân hà không phải là trung tâm của vũ trụ.

Đáng chú ý nhất, Edwin Hubble đã dựa trên công trình của Leavitt về các sao biến quang Cepheid để đo khoảng cách giữa Trái đất và thiên hà Andromeda [hay thiên hà Tiên Nữ]. Đây là thiên hà xoắn ốc nằm gần dải Ngân hà nhất, cách chúng ta khoảng 2,5 triệu năm ánh sáng.

Bằng cách đo mức độ dịch chuyển đỏ trong quang phổ của các ngôi sao biến quang Cepheid ở nhiều tinh vân trong vũ trụ, Hubble chứng minh vũ trụ không tĩnh như các nhà thiên văn học đương thời lầm tưởng mà nó đang không ngừng giãn nở.

Leavitt qua đời vì bệnh ung thư vào ngày 12/12/1921 ngay sau khi cô được bổ nhiệm là người đứng đầu bộ phận trắc quang sao của Đại học Harvard. Trong suốt cuộc đời, Leavitt đã phát hiện tổng cộng hơn 2.400 ngôi sao biến quang.

Nhà toán học Gösta Mittag-Leffler tại Viện Hàn lâm Khoa học Thụy Điển cho rằng những đóng góp của Leavitt xứng đáng được trao giải Nobel.

Năm 1924, ông đã tìm cách đề cử cô cho Hội đồng giải thưởng và viết thư yêu cầu Harlow Shapley – người thay thế vị trí Giám đốc Đài quan sát của Pickering – gửi thêm thông tin về công trình nghiên cứu của cô. Đáng tiếc rằng thời điểm đó, Leavitt đã qua đời nên không đủ điều kiện nhận giải.

Để tưởng nhớ những đóng góp to lớn của Leavitt, người ta đã đặt tên cô cho một tiểu hành tinh và một miệng hố trên Mặt trăng. Đầu năm 2020, nhà soạn kịch nổi tiếng Lauren Gunderson thậm chí đã xây dựng một vở kịch mang tên "Silent Sky" (Bầu trời tĩnh lặng) dựa trên cuộc đời và sự nghiệp của cô. ■

Vui Cười

* Quà tặng

Chàng trai Scotland nói với người yêu:

- Anh mong rằng món quà mà anh sắp tặng em sẽ làm cho ngón tay em thêm xinh đẹp.
- Cám ơn anh, nhưng anh đừng mua thứ đắt tiền quá!
- Không đâu! Em có trông thấy một cái giữa móng tay nào đắt tiền bao giờ chưa!?

TRUYỆN NGẮN

Những điệu Valse chậm nhịp...

Hạ Anh không nhớ cô đã nằm bất động như thế từ bao giờ. Đường như là lâu lắm rồi, hai hay ba ngày gì đó, hoặc hơn.

Chỉ biết là cơ thể của cô đang dần dần nhẹ bổng và trần nhà trước mắt cứ mờ dần đi. Đã có lúc cô tưởng mình sắp ngủ vĩnh viễn mà không thể tỉnh lại được nữa, ấy vậy mà đôi mắt vẫn kiên cường cứ mở to và nhìn thẳng về một hướng bất định.

Cô đang thất tình. Thậm chí, còn đang bị tổn thương quá lớn sau khi chuyện tình yêu tan vỡ. Về sự phản bội, những ánh mắt lạnh lùng và cả những hành động phũ phàng từ người con trai mà cô đã rất mực tin tưởng, người mà cô đã từng đặt toàn bộ trái tim, để toàn tâm toàn ý yêu thật lòng.

Những suy nghĩ miên man lập lờ cùng những đoạn hồi ức lặp lại đứt quãng đã kéo chút sức lực cuối cùng của Hạ Anh rơi xuống, mí mắt sập lại mê man, cho đến khi cô rơi vào trạng thái mê sảng.

Cô cố gắng với lấy chiếc điện thoại đặt trên bàn máy tính, nhưng một chút sức để cử động cũng không có. Trong lúc nhập nhòa giữa mơ và tỉnh, dường như có tiếng ai đó phá cửa, một giọng nói quen thuộc văng đến bên tai, rồi cô buông rơi ý thức trong khi cơ thể bị nhấc bổng lên...

Chiếc kim truyền dịch được cố định vào cánh tay cô gái với sắc mặt trắng nhợt dường như không còn chút sức lực, đôi môi nhợt nhạt có thể hòa lẫn cùng màu da lộ ra những mảng khô nứt tội nghiệp.

Tuấn chau mày nhìn cô gái gầy guộc đang nằm lợt thỏm trên chiếc giường bệnh, không khỏi thở dài. Đây là cô gái mà hơn một tuần trước vẫn còn hoạt bát và lanh lợi là thế, giờ bỗng dưng như con búp bê bị hút cạn hết sức sống. Một cô gái với tất cả những gì thuộc về cô đều khiến anh bị mê hoặc. Vậy mà giờ đây lại trở nên tiêu tụy đến không thể nhận ra.

Nắm chặt bàn tay thành nắm đấm, Tuấn quay người đắp lại chăn cho Hạ Anh, chỉnh tóc để truyền chậm lại, rồi đi nhanh về phía cửa.

Dù muốn nán lại một chút để trông chừng cô nàng đang ngủ li bì vì kiệt sức kia, nhưng dù sao cô đã qua cơn nguy hiểm, anh phải quay lại phòng của giáo sư hướng dẫn để nhận phân công cụ thể trong kỳ thực tập. Nói vài lời với chị y tá đang đi về phía phòng bệnh, Tuấn nhanh chóng rảo bước...

Hạ Anh mở mắt, luồng ánh sáng trắng chiếu vào làm mắt cô nhòe nhoẹt nước. Khung cảnh quá quen thuộc đến nỗi cô nhận ra mình đang ở bệnh viện.

Và cơn đau ê ẩm truyền lên từ dạ dày khiến cô buồn nôn kinh khủng. Cô không biết mình được đưa vào viện bằng cách nào và ai là người đã phát hiện ra cô trong bộ dạng tiêu tụy như muốn tự tử ấy. Nhưng đầu óc cô lơ mơ một khoảng trống và cô

họng đã bắt đầu khô rát do khát nước.

Khi Tuấn mở cửa bước vào phòng thì Hạ Anh đang loay hoay với chiếc kim dịch truyền, thậm chí không đủ sức để ngồi dậy, bộ dạng bất lực của cô bất giác khiến anh thấy buồn cười. Chậm rãi bước tới bên giường bệnh với lấy bình nước và chiếc ly để trên mặt bàn, Tuấn rất tự nhiên đưa nước cho Hạ Anh.

- Là anh à?

Hạ Anh cắn môi, khuôn mặt lộ rõ vẻ khó xử. Hóa ra cô đã đoán nhầm. Cô đã đoán người đưa cô vào đây chính là Hoàng, người đã làm cô phải đau buồn và thất vọng đến mức rơi vào hoàn cảnh hết sức tồi tệ này. Cô đã nghĩ, anh không bỏ mặc cô đâu, không nhẫn tâm thấy cô tự hành hạ mình đâu. Nhưng, cuối cùng, Hoàng vẫn bỏ mặc cô.

Người trước mặt cô đây là Tuấn, một người anh cô quen lúc tham gia vào đội thanh niên tình nguyện năm ngoái ở Hà Giang. Lúc đó giữa hai người chỉ là sự ăn ý trong công việc, rồi dần dần chuyển sang mối quan hệ bạn bè, thế mà đã thành thân thiết lúc nào cũng không hay.

Kết thúc chuyến tình nguyện Hà Giang, trở về thành phố, cô và Tuấn vẫn giữ liên lạc đều đặn, tuy công việc bận rộn gần đây và chuyện tình cảm khiến cô ít gặp Tuấn hơn. Nhưng đây thật sự là một người anh đã chăm sóc cho cô rất tốt.

- Ủ, là anh!

Tuấn nghiêng cứu biểu cảm đa dạng trên khuôn mặt Hạ Anh. Anh biết cô gái này luôn thích tỏ ra cứng cỏi trước mặt người khác, nhưng hiện tại cô đang bị anh phát hiện được thời khắc cực kỳ mềm yếu, ắt hẳn cảm thấy không tự nhiên. Nhưng anh rất muốn xem cô gái này sẽ ứng phó thế nào.

- Ừm, làm sao mà anh lại...

- Đưa em vào đây ấy hả? Gọi điện thoại mấy chục lần cho em, nhưng lại không thấy có người nghe, cuối cùng lại bị chuyển sang chế độ tắt máy, anh thấy lo nên đến. Bất gặp đúng lúc có người đang muốn tự tử!

Tuấn cố tình tìm cách trêu chọc Hạ Anh, nhất là trong vẻ cuối của câu nói vừa rồi. Nhưng nhìn cô gái nhỏ kia đang vờ vờ hai bên vạt áo bệnh nhân, đôi môi nhỏ nhắn mím chặt lại, khuôn mặt trắng bệch hơi cúi xuống, Tuấn đã bắt đầu thấy hối hận.

Rốt cục thì đã có chuyện gì xảy ra với cô? Thế nhưng, chưa kịp để anh tiếp tục chìm trong những suy tư dài dòng ấy, đôi mắt tròn to nâu sậm mới vừa rồi còn cụp xuống như hồi lỗi đã ngược lên quả quyết.

- Em không tự tử!

- Thế không tự tử tại sao em lại tuyệt thực nằm trên giường, lại còn những gần 3 ngày. Lúc bác sĩ nói anh còn không tin, nhưng nhớ lại cái bộ dạng mê sảng của em lúc ấy anh đã nghĩ là đúng. Em có biết là em suýt chết không?

- Em chỉ đang suy nghĩ về tất cả mọi chuyện xảy ra. Nó quá nhanh, đến nỗi em không thể tiêu hóa được hết. Em chỉ muốn nằm một lát để bản thân suy xét lại từng việc, nhưng cuối cùng lại

thành ra trống rỗng, lúc em cảm thấy cần gọi điện cho một ai đến giúp nhưng em đã không còn đủ sức để dậy nữa. Thế đấy, nhưng em không tự tử!

- Có gì khác nhau đâu chứ, vẫn là suýt nữa ngồi lên nóc tủ rồi!

- Khác chứ, tự tử so với việc bị rơi vào tình huống bất khả kháng là khác nhau. Anh thử nói xem, nếu em chết thì em sẽ cảm thấy ứ ứ thế nào!

Tuấn phì cười nhìn cô gái mới vừa nảy thôi còn trong tình trạng mê mẩn đến nỗi người ta nhìn thôi cũng phải thấy xót, vậy mà bây giờ lại ngẩng cao khuôn mặt hóc hác để nói lý lẽ với anh.

Kỳ thực đây mới là Hạ Anh mà anh quen biết, là Hạ Anh mà ngay từ khi nhìn thấy dáng vẻ kiên cường của cô khi đi bộ một mạch lên bản mà vẫn cắm cúi, lẳng xăng phụ dựng lều rồi bắt đầu nấu cơm, phát quà cho người dân nghèo ở đấy. Một cô gái mà tưởng như chỉ chứa trong đầu toàn lý lẽ khác thường nhưng lại khiến người ta có cảm giác thật dễ chịu.

- Ủ, thế nên phải biết điều đấy, trả ơn anh đã cứu sống em, lại còn phải chạy đi chạy lại, bỏ bê công việc, bận rộn gấp đôi để chăm sóc em. Tình lại chưa cảm ơn anh câu nào, lại còn lo nói lý lẽ. Sao mà lý sự thế?

- Phải em lý sự, tại anh hiểu lầm em đó thôi! Trong tù điển cuộc đời em chưa bao giờ có từ "tự tử" nhé! - Hạ Anh liếm môi, hắt mặt đi hướng khác.



- Thế tức là em không cảm thấy biết ơn anh chút nào? Thật buồn vì cru mang một đứa bé thiếu tình nghĩa như thế này đây!

- Có mà... Thật ra thì em... cảm ơn anh, nhiều lắm!

- Cái gì mà thật ra? Về sau là gì sao nói nhỏ thế? Nói lại nghe coi!

- Bực mình quá, cảm ơn anh! Được chưa? Bất bẻ nhiều quá!

TRUYỆN NGẮN

Những ngày sau đó, Tuấn chen vào cuộc sống của Hạ Anh một cách thật tự nhiên như cơn gió thu muộn cứ thổi từng nhịp. Công việc của một sinh viên Y năm cuối hầu như chiếm quá nửa quỹ thời gian của anh. Thế nhưng, Tuấn vẫn luôn tìm cách nào đó kéo Hạ Anh đi bên cạnh mình.

Đôi khi chỉ là thi thoảng muốn ngồi cạnh cô trong thư viện để có cảm giác an tâm, mặc dù cô bên cạnh chỉ đa phần là ngủ gật, hoặc lấy giấy ra vẽ vờ linh tinh.

Tuấn biết, Hạ Anh chưa hoàn toàn quên được cái cậu Hoàng kia, chỉ là cô bé bướng bỉnh này luôn cố tỏ ra bình thường để không khiến bản thân mình trở nên đáng thương hại trước mặt người khác. Còn anh, thì chỉ có thể giúp cô mau chóng lấy lại cân bằng, để rồi không tiếp tục suy nghĩ quá nhiều về chuyện ấy nữa.

Hạ Anh ngập dài hai cái, rồi cả chiếc đầu nặng trĩu gục xuống bàn. Sau vụ đến bệnh viện đó, cô nghiêm nhiên trở thành “tay sai” bắt buộc dĩ cho Tuấn bất cứ khi nào anh cần đến. Cô biết, Tuấn đang cố làm cho cô trở về đúng quỹ đạo, lời cô ra khỏi những suy nghĩ rồi cả sự tự dằn vặt. Thế nhưng, cho đến bây giờ, Hạ Anh vẫn chưa thể quên hẳn Hoàng. Cô thấy bản thân mình thật vô dụng khi suy nghĩ luôn tìm về câu chuyện ngày hôm đó, rồi lại mãi miết buồn khổ về kết cục của một mối tình vụn vụn 3 năm.

- Mạng em rẻ lắm hả? Mới làm có từng ấy việc thôi mà đã than vãn rồi! Biết em là người thiếu kiên nhẫn như thế thì chẳng thà...

- Thôi được rồi, sốt ruột. Anh cứ làm việc của anh đi, em tranh thủ ngủ, lát nữa về còn chuẩn bị hoạt cảnh nháp cho ngày mai.

- Ừ, bao giờ xong anh gọi em rồi về.

Hạ Anh ngồi lệt thòm trong một góc bàn nhỏ tại quán café quen thuộc nằm sâu trong ngõ nhỏ ở một khu phố không lấy gì làm đông đúc.

Cô nhớ về cuộc gặp gỡ vài phút trước với Nhi, cô bạn thân trước đây của Hoàng và bây giờ đã trở thành người yêu chính thức của anh. Bằng đi gần một năm, cô cũng đã có một cuộc sống mới.

Trong thời gian đó, Tuấn đã luôn ở bên cô, một cách tự nhiên nhất có thể. Và rồi cô bắt đầu dần dà quen cái việc có anh ấy bên cạnh. Hai người cứ lập lờ chây trôi trong một mối quan hệ tình yêu không phải, mà tình bạn cũng không.

Mọi người có thể cho rằng đó là việc tốn phí thời gian, nhưng Hạ Anh lại thấy đây chính là cảm giác an toàn. Tuấn chưa nói yêu cô, cô cũng chưa bao giờ tìm cách gặng hỏi. Hai người cứ chậm chạp giữ cho những bước chân thật chậm, như chỉ sợ tiến thêm một bước nhanh là sẽ lạc mất nhau.

Có lẽ, cũng vì khoảng trống trong lòng cô kể từ khi đổ vỡ chuyện tình cảm với Hoàng. Thế nhưng, công bằng mà nói chính Hạ Anh còn không hiểu hết mọi chuyện, chỉ nhớ rằng một buổi chiều nào đó, Hoàng nắm tay Nhi, hôn lên trán và lặng lẽ ôm lấy cô ấy, thế giới trước mắt cô bắt đầu trở nên tối sầm.

Hoàng nhận lấy câu hỏi “Tại sao?” được

khẽ khàng thốt ra khỏi miệng Hạ Anh một cách điềm nhiên gần như vô cảm. Cô không tài nào hiểu nổi, một người mà mới hôm qua cô còn cảm nhận được rằng anh rất yêu cô, vậy mà trong phút chốc lại thay đổi để bỗng dưng buông tay một cách xa lạ.

Và giờ ngồi đây, đối diện lại với chuyện xưa cũ, Hạ Anh mới nhận thấy, dường như có quá nhiều chuyện mà cô còn chưa biết, hay thậm chí đã từng bị đánh lừa.

Trước sự đắc thắng của Nhi như một người thắng cuộc trước một kẻ ngốc khờ khạo là cô, thì sự gặp gỡ lần này đơn thuần chỉ là dự trù cho tất cả các kế hoạch được Nhi sắp xếp hoàn hảo. Cô ta nói những gì, Hạ Anh cũng không nghe rõ, chỉ nghe được loáng thoáng những lời đáng ghét nghẹn nghẹn phát ra từ người đối diện.

- Tôi ở cạnh Hoàng 7 năm rồi! 7 năm, cô có biết là gì không? Vậy mà cậu ấy đã không nhìn thấy tôi, mà chỉ sau cái lần gặp cô, đã đổ xiêu đổ vẹo vì cô rồi. Tôi có nên ghét bỏ cô không? Đúng, tất cả đều là tôi làm, từ việc dựng chuyện cô mập mờ qua lại với cái tên Tuấn, lẫn chuyện dụ dỗ bạn thân cô vu khống cô thay lòng. Cô thấy xem, tất cả mọi người xung quanh cô đều chẳng thật lòng với cô. Thế nhưng, tôi cũng vẫn không thể có được Hoàng, cậu ấy sau khi chia tay cô thì chỉ ở bên cạnh tôi như là nghĩa vụ, là nghĩa vụ, chứ không phải yêu. Tôi thì cần quái gì cái nghĩa vụ vớ vẩn ấy?

Hít một hơi thật sâu, Hạ Anh bình tĩnh đáp trả mọi công kích từ cô gái kia. Mọi chuyện dường như đã thông tòa và trở ngại vô hình trong tim cô năm qua cũng đã biến mất. Cảm giác đối diện với cái sự thật bấy lâu nay đã từng khao khát muốn biết ấy bỗng dưng trở thành chuyện không liên quan tới mình.

- Tôi không biết lý do vì sao chị lại hện tôi tới để nói với tôi tất cả những chuyện này. Nhưng, dù sao cũng cảm ơn chị, đã cho tôi loại bỏ tảng đá đã đè lên tâm trạng của tôi. Giờ thì tôi đã không còn quan tâm đến bất cứ chuyện gì, cũng không có ý định nghe chị kể thời gian qua sống ra sao. Tôi không phải là người có thể vì mất tình yêu mà không sống nổi, cũng không phải loại người muốn giành giật bất cứ thứ gì từ ai. Chị đã có thứ mình mong muốn, chúc chị sống tốt và đừng tìm tôi nữa. Tôi chỉ muốn sống cuộc sống của mình mà thôi...

Nhi không sai, Hoàng cũng không sai, cô cũng vậy. Mọi chuyện dường như đã vượt quá tầm kiểm soát của mỗi người, dẫn đến tất cả đều phải chịu những thương tổn quá lớn. Thế nhưng, các quyết định lúc đó đều có những phương cách khác, để không đánh mất nhau.

Có điều, cả Hoàng, cả Nhi và dường như trong đó còn có cả Hạ Anh nữa, đều chọn cách buông tay quá dễ dàng. Chỉ trách họ yêu nhau không đủ sâu đậm, hoặc đơn thuần tất cả chỉ là một chuyện tình, chứ không phải là tình yêu. Bởi vì nếu thật lòng yêu, thì đã không buông tay...

- Tuấn, tại sao kể từ khi yêu nhau chưa bao giờ anh nói yêu em?

- Nói làm gì, chỉ cần em cảm thấy là được

rồi!

- Không, vẫn cần đảm bảo chứ!

- Đảm bảo bằng lời nói mà cũng đáng tin, con gái đúng là kỳ quặc!

- Chí ít là có cảm giác an toàn...

- Ừ, được rồi, thế anh quan trọng hơn hay câu đó quan trọng hơn?

- Dĩ nhiên là anh rồi! Nhưng câu đó cũng quan trọng mà...

- Chịu thua em đây! Anh yêu em, anh yêu em, anh yêu em... được chưa nào?

- Tuấn, giả sử anh nghe từ một người khác, những điều xấu về em, hoặc giả dụ có người nói với anh rằng em phản bội anh, đưa cho anh bằng chứng rõ ràng, anh tin không?

- Anh sẽ buồn, buồn lắm, vì em lại đi yêu người khác.

- Em chỉ nói giả dụ thôi mà, nhưng anh có tin em không?

- Tin, trừ khi... em tự nói chia tay với anh, còn không anh vẫn sẽ bám riết em để hỏi cho đến cùng. Tóm lại, em làm sao có thể thoát khỏi anh một cách dễ dàng được chứ...

Mùa thu chớm đến, những chiếc lá xoay xoay theo nhịp một điệu Valse, cô gái nhỏ cuộn tròn người trên chiếc sofa ngắm nhìn hình dáng người con trai yên lặng đọc sách trước mặt, mỉm cười mãn nguyện.

Từng đường nét mùa thu điểm nhẹ lên gương mặt sáng trong ấy, hóa ra, tin tưởng trọn vẹn một người không khó. Chỉ cần bằng cách này hay cách khác, ta hãy tin là luôn có nhau và không bao giờ buông tay. ■

Đan Vy

Vui Cười

* Kinh nghiệm

Ông nọ than với bạn bè:

- Cuộc hôn nhân của tôi giống như ao nước tù, chẳng có gì mới lạ.

Người bạn khuyên ông ta:

- Sao anh không cạy một cô bò cho thêm hương vị?

- Nhưng bà ấy phát hiện thì sao?

- Bây giờ đã là thập niên nào rồi, cứ nói thẳng với bà ấy, đừng sợ!

Thế là ông ta vội vã quay về bảo vợ:

- Này em à, anh cho rằng nếu như anh có thêm vài cuộc phiêu lưu, thì quan hệ của chúng ta may ra sẽ thêm đậm ấm!

Người vợ lắc đầu:

- Thôi bỏ đi anh à, em cũng đã từng thử qua rồi, nhưng có hiệu quả gì đâu!!!

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỀU - 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 Universities
- 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



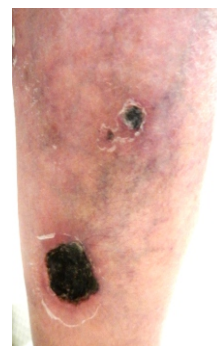
Da bị sẫm màu



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?

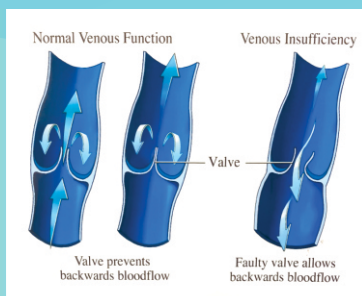
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

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

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



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, gẻ lở, chảy máu
- Cảm giác châm chích ở chân như có kiến bò

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

