

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 43
2047
May 16, 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 Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.

Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.

Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho 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 PEDISPA

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

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALLERIA

Cần thợ massage làm Part time/Fulltime. Có bằng hay không có Ok. Sẽ huấn luyện. Tuổi từ 21 tuổi đến 55 tuổi. Good Tip, khu Galleria

Xin vui lòng liên lạc: **713-266-2855**

March 2023 **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 \$1,200.

Xin liên lạc: **713-972-2254**

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING

Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

Xin liên lạc Cô Tú Trinh: **832-704-4440**
Hoặc Anh Minh Hạnh: **281-489-6800**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
LITTLE SAIGON PLAZA

Dịch vụ mát xa mới mở cần tuyển gấp nữ mát xa trị liệu (tuổi dưới 45) tại khu Little Saigon Plaza. Cần cả Fulltime và Parttime.

New massage place immediately hiring female massage therapist at Little Saigon Plaza (age below 45). Open to Fulltime and Parttime.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin (Text or Call) **908-636-9819**

NEW **Cần Thợ Nails**
NEW! NEW! NEW!

Khu sang, giá cao, tip nhiều 20-25% trở lên. Cần thợ Bột, Dip, Wax và Tay Chân Nước. Bao lương \$1,300 - \$1,800/tuần 6 ngày, Hôn chia 6/4. Vợ chồng Ok, chỗ ở đàng hoàng, làm lâu năm sẽ được nhiều bonus.

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

NEW **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 Nhu: **602-558-0248**

NEW **Cần Tuyển Thợ Nails Gấp**
TYLER, TEXAS

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 **Cần Thợ Máy Lạnh**
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh biết sửa Cooler và Freezer và một Helper. Phải cho biết giá khi nhận việc.

Xin liên lạc Ông Kha: **281-235-5757**

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 Chốt 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 **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

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

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

NEW **Cần Người Giúp Việc**
KHU SOUTHWEST, GẦN HK4

Khu Southwest, gần chợ HK4, cần người phụ nữ tốt bụng để chăm sóc người già còn đi đứng, ăn uống được và một bé gái 3 tuổi. Làm 5-7 ngày 1 tuần, bao ăn ở.

Xin vui lòng gọi An **346-543-7002**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
VÙNG NORTHWEST

Hãng tiện rất sạch vùng NW cần 4 thợ CNC Lathe và CNC Mill có kinh nghiệm. Bảo hiểm sức khỏe, overtime, vacation, holidays. Lương trả theo kinh nghiệm.

Liên Lạc Phương
713-896-4999 * 713-443-8971

NEW **Nhà Cho Thuê**
KIRKWOOD (GẦN NHÀ THỜ NGÔI LỜI)

Nhà cho thuê nguyên căn, gần nhà thờ Ngôi Lời, đường Kirkwood. 1,800 sqft. 4 beds, 2 baths, ra chợ HK4 5'. \$1,800/tháng. Nhà mới sửa.

Xin vui lòng liên lạc Quang: 956-266-5828

NEW **Cần Người Giúp Việc**
59 N & KIRBY (ZIPCODE 77005)

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

NEW **Nhà Cho Thuê**
45 NORTH (KHU NORTHWEST)

Nhà cho thuê hoặc share phòng:
3 Phòng ngủ - 2 Phòng tắm - 2 Garages
Nhà ở 45 North (Khu Northwest)

Xin liên lạc: Kim: 281-818-3656
Nguyễn Anh: 281-818-3655

NEW **Nhà Cho Thuê**
NEW! NEW! NEW!

Nhà trống cho mướn giá \$1,400/tháng. 3P ngủ, 2 nhà tắm. Nếu muốn cho mướn từng phòng cũng OK. Một phòng là \$400/tháng. Bao tất cả

Xin liên lạc:
626-404-3065 * 714-251-2637

NEW **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

NEW **Tuyển Nhân Viên**
GẦN CHỢ VIỆT HOA

Cần người làm việc Warehouse gần chợ Việt Hoa. Không cần biết tiếng Anh. Lương \$500/tuần làm việc 5 ngày.

Xin liên lạc: 352-281-4104
Stephanie: 832-419-7771

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

Ăn ít nhưng mắc sai lầm này, mỡ thừa thành pháo đài

Các nhà khoa học Mỹ chỉ ra cách phản ứng của những khối mỡ thừa trong cơ thể trước những điều bạn không ngờ tới có thể là nguyên nhân khiến “hít không khí thôi cũng mệt”.

Có thể khó tin nhưng thời điểm mà bạn ăn có thể dẫn đến một tác động hỗn hợp bao gồm giảm tiêu hao năng lượng, cảm thấy lúc nào cũng đói và khiến mỡ thừa thành “pháo đài” bền vững, khó trị - đó là kết luận từ một nghiên cứu vừa công bố trên tạp chí Cell Metabolism.

“Chúng tôi muốn kiểm tra các cơ chế có thể giải thích tại sao ăn khuya làm tăng nguy cơ béo phì” - từ SciTech Daily dẫn lời tiến sĩ Frank A.J.L. Scheer, Giám đốc chương trình Sinh học y khoa thuộc Bộ phận Rối loạn giấc ngủ và mạch của bệnh viện Brigham and Women (Boston - Mỹ), tác giả cao cấp của nghiên cứu.

Đó là một “câu hỏi muôn thuở”, bởi nhiều

người hay ăn khuya vất vả đối mặt với những khối mỡ thừa và cân nặng “khó trị”, cho dù họ không hề ăn nhiều hơn người khác. Tình trạng này thường được giải thích sơ bộ rằng giờ ăn có thể liên kết mạnh mẽ với khả năng chuyển hóa.

Tuy nhiên khi nghiên cứu ở cấp độ phân tử, các nhà khoa học đã phát hiện những cơ chế mới.

Để đo lường thời gian ăn uống tác động thế nào đến các quá trình hình thành mỡ, họ đã thu thập sinh thiết mô mỡ từ một nhóm tình nguyện viên, bao gồm nhóm người thường ăn uống sớm và nhóm người ăn muộn.

Các tình nguyện viên có cùng giờ ngủ và đã được thực hành giao thức ăn sớm hoặc ăn muộn trong vòng 2-3 tuần. Kết quả chỉ ra giờ giấc tác động sâu sắc đến các nội tiết tố điều khiển sự thèm ăn. Vào cuối ngày, mức hormone leptin - tín hiệu báo hiệu cảm giác no - đã giảm mạnh, thúc đẩy việc bạn nạp nhiều calo hơn các bữa sớm.

Chưa kể, thay đổi nội tiết và các chu trình khác cũng khiến bạn đốt cháy khối calo vừa nạp với tốc độ chậm hơn, đồng thời biểu hiện gien mô mỡ theo hướng tăng sinh và giảm phân giải mỡ,

thúc đẩy sự phát triển các khối mỡ thừa.

Việc luyện tập một cơ chế đốt calo, đốt mỡ chậm chạp và thói quen ăn nhiều trong một bữa chắc chắn sẽ không chỉ tác động đến bữa ăn khuya. Vì vậy, cho dù cố gắng kìm hãm trong các bữa ăn khác hay tổng lượng ăn uống không nhiều, những sự thay đổi cốt lõi trong phản ứng của mô mỡ trước thực phẩm đủ thành rắc rối.

“Nghiên cứu này cho thấy tác động của bữa ăn muộn so với bữa ăn sớm. Chúng tôi đã cô lập những tác động này bằng cách kiểm soát các biến số gây nhiễu như lượng calo, hoạt động thể chất, giấc ngủ, sự tiếp xúc ánh sáng... Nhưng trên thực tế, nhiều yếu tố này có thể bị ảnh hưởng bởi thời gian ăn” - tiến sĩ Sheer cho biết.

Nghiên cứu được tài trợ bởi Viện Y tế Mỹ (NIH), trong bối cảnh 42% người Mỹ bị béo phì, tình trạng làm tăng nguy cơ phát triển bệnh ung thư, tiểu đường và các bệnh mạn tính khác.

Mặc dù thịt gà mang lại nguồn protein cao hỗ trợ quá trình giảm cân nhưng chỉ ăn thịt gà trong mọi bữa ăn lại gây ra những tác hại không tốt cho cơ thể. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nỗi uất ức khiến nhiều người chọn phẫu thuật kéo dài chân

Quy trình kéo dài, rất đắt đỏ nhưng ngày càng có nhiều người thực hiện. Đằng sau đó là nhiều nỗi uất ức khi bị phân biệt đối xử vì chiều cao.

Lewis - một nam thanh niên tại Anh - sở hữu chiều cao 1,65 m trong khi cơ thể ngừng phát triển. Với thể trạng này, Lewis sẽ thấp hơn gần 10 cm so với chiều cao trung bình của đàn ông tại Anh. Trên thực tế, 9 trên 10 người đàn ông bất kỳ tại Anh sẽ cao hơn Lewis.

Đây cũng là lý do mỗi lần lấy hết can đảm để ra ngoài, Lewis thường phải lựa chọn đi một đôi giày cao gót để tăng chiều cao. Lewis cũng tỏ ra bức xúc với cách các ứng dụng hẹn hò phân biệt chiều cao của người dùng. Đã có thời điểm nam thanh niên này phải dùng thuốc chống trầm cảm.

Vài năm trước, Lewis đã trả cho một bác sĩ phẫu thuật hàng chục nghìn bảng Anh để phẫu thuật kéo dài chân. Bản thân anh biết đó sẽ là một ca phẫu thuật nhiều rủi ro và đau đớn.

Tuy nhiên, Lewis cũng hiểu rằng nếu quá trình này kết thúc tốt đẹp, anh sẽ cao hơn khoảng 7,6 cm.

Lewis chia sẻ: “Một ngày trước khi phẫu thuật, tôi mới bắt đầu cảm thấy lo lắng. Nhưng dù sao, đây là những điều tôi thực sự muốn”.



Sự phát triển của kỹ thuật tăng chiều cao

Nhu cầu thẩm mỹ kéo dài chân hay phẫu thuật tăng chiều cao đang có xu hướng gia tăng, đặc biệt là ở nam giới trẻ tuổi. Nhờ những sự tiến bộ của công nghệ, sự thay đổi về thái độ đối với các thủ thuật thẩm mỹ và sự phát triển của các mô hình kinh doanh do những bác sĩ phẫu thuật chính hình làm chủ, nhiều phòng khám trên khắp thế giới đang cạnh tranh để dành bệnh nhân có nhu cầu tăng chiều cao.

Tuy nhiên, đã xuất hiện những lo ngại về phương pháp này cũng như cộng đồng theo đuổi nó. Hiện thực này đang nói lên nhiều điều về một xã hội với những người có khả năng bị tổn thương phải xếp hàng để được phẫu thuật tăng chiều cao.

Tiến sĩ Dror Paley, bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình ở Florida (Mỹ) và là một trong những chuyên gia kéo dài chân có kinh nghiệm nhất thế giới, cho biết: “Điều khiến trào lưu phẫu thuật kéo dài chân nở rộ, đáng buồn, là tiền”.

Hiện nay, bác sĩ này thường xuyên nhận được các câu hỏi và yêu cầu thực hiện phẫu thuật kéo dài chân từ những bệnh nhân mới mỗi ngày. Số lượng người liên hệ với ông tăng nhanh so với cách đây 5 năm.

“Lần đầu tiên các bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình phải đảm nhiệm một phần công việc phẫu thuật thẩm mỹ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa các ca phẫu thuật sẽ được thực hiện tốt hơn. Trên thực tế, nhiều bệnh nhân gặp phải những biến chứng khủng khiếp đã tìm tới tôi để giải quyết vấn đề”, vị chuyên gia thông tin

Phương pháp phẫu thuật kéo dài chân đòi hỏi nhiều kỹ thuật và thiết bị khác nhau. Trong các trường hợp tới để xử lý biến chứng, BS Paley thường sử dụng đinh hoặc que tương tự những chiếc đinh được sử dụng trước đó để ổn định các vết gãy xương. Sau khi khoan hết khoang tủy và ổ đinh, bác sĩ này cũng phải làm gãy phần xương của bệnh nhân.

Một thiết bị được đặt vào để tạo ra từ trường, từ đó kích hoạt cơ chế vận vít từ tính bên trong đinh. Với tốc độ trung bình khoảng một mm/ngày, trải dài qua ba hoặc bốn lần kích hoạt, mỗi lần kéo dài vài phút, chiếc đinh sẽ kéo hai phần xương ra xa nhau. Cơ thể tạo ra mô xương mới sẽ giúp thu hẹp khoảng trống đang phát triển.

Quá trình kéo dài này sẽ diễn ra trong vài tuần, bao gồm một thời gian buộc bệnh nhân hoàn toàn không được cử động. Trong một số trường hợp, bệnh nhân sẽ cần thời gian ngồi trên xe lăn và nhiều tháng tập vật lý trị liệu để giúp các cơ thích nghi với chiều cao mới.

Các bệnh nhân thường được kéo dài cả hai xương đùi lên khoảng 8 cm. Đổi lại, các cơn đau sẽ đến từ tác động tổng thể của phẫu thuật và việc xương chân bị gãy trước đó. Quy trình này cũng có thể kéo dài phần gân chân hoặc xương ống chân lên 5 cm.

Paley phẫu thuật cho khoảng 10 bệnh nhân ở Anh mỗi năm. Bác sĩ này tính phí 95.500 USD (83.000 bảng Anh) cho 2 xương đùi và 275.000 USD (240.000 bảng Anh) cho gói hai năm nhằm kéo dài 4 chiếc xương ở đùi và cẳng chân để tăng chiều cao lên đến 16 cm.

Một số bác sĩ phẫu thuật ở Anh cũng thực hiện thủ thuật kéo dài chân với chi phí từ 50.000 đến 70.000 bảng Anh cho 2 xương đùi. Mức giá này có thể giảm xuống khoảng một nửa, tùy thuộc vào thiết bị được sử dụng, tại các quốc gia được coi là “du lịch thẩm mỹ” như Thổ Nhĩ Kỳ hay Ấn Độ.

Một bệnh nhân khác người Mỹ, 32 tuổi, cũng có nhu cầu kéo dài cả bốn xương chân. Người này chia sẻ đã trả khoảng 50.000 USD tại phòng khám Wanna Be Taller ở Istanbul - bằng một phần tư giá ở Mỹ.

Ông chia sẻ: “Tôi đã làm việc 80 giờ mỗi tuần và vay nợ để trả cho chi phí này”.

Tuy nhiên, điều khiến BS Paley lo ngại không phải là sự cạnh tranh về giá. Thay vào đó, thực tế là các bác sĩ chỉnh hình đang ngày càng đầu tư cho việc quảng bá dịch vụ này nhưng một số

người không đủ kinh nghiệm, cơ sở hạ tầng hoặc kiến thức về các biến chứng.

Các biến chứng của phẫu thuật kéo dài chân có thể bao gồm nhiễm trùng, cục máu đông, trật khớp, thậm chí tử vong.

BS Paley nói: “Quá trình phẫu thuật hoàn toàn có khả năng gây tàn tật cho một bệnh nhân. Do đó, toàn bộ quá trình này phải được thực hiện rất nghiêm túc”. Hamish Simpson, bác sĩ phẫu thuật và giáo sư chấn thương và chỉnh hình tại Đại học Edinburgh, không thực hiện các ca phẫu thuật kéo dài chân thẩm mỹ. Tuy nhiên, bác sĩ này đang nhận được ngày càng nhiều yêu cầu từ những người đàn ông có chiều cao khiêm tốn.

Ông nói: “Tôi luôn cố gắng để các bệnh nhân tránh hướng tới chuyện đó. Nguyên nhân là ngay cả khi ca phẫu thuật được thực hiện hoàn hảo, nguy cơ biến chứng vẫn rất cao”.

Kéo dài chân không bao giờ được áp dụng như một biện pháp thẩm mỹ. Kỹ thuật này xuất hiện vào đầu những năm 1950, khi một bác sĩ Liên Xô tên là Gavriil Ilizarov phát minh ra hệ thống cố định bên ngoài cho những người lính bị thương.

Chiếc khung nẹp bên ngoài có thể được mở rộng, các chốt được cố định thẳng qua chân. Ilizarov nổi tiếng trên toàn quốc vào năm 1967 sau khi điều trị cho nhà vô địch nhảy cao Liên Xô Valeriy Brumel. Tuy nhiên, phương pháp này không thực sự phổ biến cho đến khi một bác sĩ phẫu thuật người Italy phát hiện ra.

Năm 1983, BS Paley, khi đó là một sinh viên trẻ đầy tham vọng ở quê hương Canada, đã nghe về phương pháp này.

Ông nói: “Đây là một lĩnh vực chỉnh hình hoàn toàn mới đang bị bỏ qua”.

Ông học kỹ thuật này ở Italy và Nga, sau đó bắt đầu thực hành ở Canada vào năm 1987 và cuối cùng chuyển đến Mỹ.

Bộ máy được sử dụng lần đầu tiên ở Anh vào năm 1989 rất khó sử dụng và gây nhiều đau đớn cho bệnh nhân. Tuy nhiên, thông qua phương pháp này, phần xương bị mất do tai nạn hoặc nhiễm trùng có thể “mọc” lại, giúp cứu các chi khỏi bị cắt cụt.

Mặt khác, những đứa trẻ sinh ra bị dị tật hoặc sai lệch về chiều dài chân cũng có thể thoát khỏi cuộc sống bị kỳ thị và nhiều đau đớn. Từ đây, những người có vấn đề về chiều cao cũng tỏ ra thích thú.

“Bệnh nhân thẩm mỹ đầu tiên của tôi đến vào năm 1988”, BS Paley nói.

Bác sĩ này đã thực hiện khoảng 10 ca phẫu thuật tăng chiều cao mỗi năm trong hai thập kỷ sau đó. Nhiều bệnh nhân sau ca phẫu thuật tỏ ra tự tin với sự thay đổi của mình và ổn định về sức khỏe.

Trong bối cảnh giãn cách xã hội do đại dịch Covid-19, các phòng khám và du lịch bị đóng cửa trong nhiều tháng, các bác sĩ phẫu thuật cho rằng điều kiện này đã tạo ra nhu cầu tăng chiều cao bị dồn nén từ lâu. Mọi người có nhiều thời gian hơn để suy ngẫm về những thứ họ không thích ở ngoại hình bản thân.

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

BS Paley cho biết yêu cầu kéo dài chân đã tăng từ trung bình một ca/tháng hồi năm 2013 đến 40 ca/tháng vào năm 2017 và 200 ca/tháng ở thời điểm hiện tại. Bác sĩ này đang thực hiện khoảng 100 ca phẫu thuật kéo dài chân/năm. 84% bệnh nhân là nam giới.

Nỗi khổ của người có chiều cao khiêm tốn

Trong khi các bác sĩ phẫu thuật tích cực quảng bá bản thân thông qua phương tiện truyền thông, những người có chiều cao khiêm tốn cũng đang nỗ lực tìm kiếm một cuộc sống mới, chưa rõ có tốt hơn hay không.

Victor Egonu, giám đốc một phòng khám ở Baltimore, đã nổi lên để giúp những người có nhu cầu giải đáp thắc mắc liên quan phẫu thuật kéo dài chân. Vận động viên thể hình nghiệp dư này đã được kéo dài chân vào năm 2012 để chỉnh sửa sự chênh lệch của cơ thể sau một vụ tai nạn trượt ván thời thơ ấu.

Từ đầu năm 2020, người này đã phỏng vấn hàng chục bác sĩ phẫu thuật và bệnh nhân cho kênh YouTube của mình. Kênh đã có hơn một triệu lượt xem.

Hiện, anh nhận được khoảng 30 tin nhắn mỗi ngày từ những bệnh nhân tiềm năng, hầu hết là đàn ông trẻ tuổi.

Egonu ước tính số người quan tâm đến phương pháp này hiện lên đến hàng nghìn mỗi năm và đang tăng nhanh. Người đàn ông này cho hay nam giới chiếm khoảng 95% số người quan tâm. Trong khi đó, số lượng phụ nữ tìm hiểu về phẫu thuật kéo dài chân cũng bắt đầu tăng dần.

Gần đây, Egonu đã nhận được tin nhắn từ một phụ nữ ở độ tuổi 20, cao 1,4 m và bày tỏ sự uất ức với việc bị đối xử như một đứa trẻ.

Egonu muốn các bệnh nhân được cung cấp thông tin về phẫu thuật tăng chiều cao tốt hơn. Người đàn ông này cũng mong muốn có thể giải quyết sự kỳ thị đang diễn ra với những người cố gắng thoát khỏi định kiến về chiều cao.

“Mọi người nói phẫu thuật để cao hơn là hành động dã man và chúng ta không bao giờ nên làm điều đó. Tuy nhiên, khi nghe về những bất hạnh mà những người có chiều cao khiêm tốn phải chịu khi thức dậy mỗi ngày, bạn sẽ hiểu”, Egonu nói.

Một người cha chia sẻ về việc con trai ở tuổi dậy thì của mình tin rằng nó cần được phẫu thuật.

“Con trai nói với tôi rằng không ai coi trọng nó khi cơ thể quá nhỏ. Các cô gái cũng không thích nó”, người cha nói.

Ông cho rằng mạng xã hội và sự sùng bái cơ thể đẹp là thứ gây ra vấn đề này. “Những đứa trẻ ngày nay muốn có cảm chẻ, không có tàn nhang, có tóc đẹp và phải cao. Tuy nhiên, vấn đề về chiều cao gây ra nhiều khó khăn hơn hết. Khi chúng nhắn tin với các cô gái, câu hỏi đầu tiên lũ trẻ nhận được sau khi được yêu cầu chụp ảnh là về chiều cao”, ông nhận định.

Sau phẫu thuật, Lewis nhìn thấy được sự

bồi rối trong ánh mắt của những người biết nam thanh niên này trước đó. Tuy nhiên, đa số không hỏi về sự thay đổi của anh.

Việc hẹn hò đột nhiên trở nên dễ dàng hơn rất nhiều với Lewis. Tuy nhiên, trong một lần, bạn hẹn vô tình chế nhạo những người thấp bé hơn trước mặt Lewis. Nam thanh niên này chột dạ nhưng sau đó đã nói với cô về cuộc phẫu thuật của mình.

“Cô ấy nói lẽ ra tôi không cần phải làm điều đó. Và tôi nói rằng chúng ta sẽ không ở đây, bây giờ, nếu tôi là chính mình. Dù sao, mối quan hệ đó cũng không kéo dài”, Lewis chia sẻ.

Lewis cho rằng nếu có bất kỳ điều gì khiến anh hối tiếc, đó sẽ là việc xã hội đã khiến anh ấy cảm thấy tự ti về bản thân. ■

Chữ viết tay chỉ ra dấu hiệu của bệnh mất trí nhớ

Người mắc bệnh Alzheimer viết chữ run rẩy, khó đọc, hay mắc lỗi chính tả, ngữ pháp.

Bệnh Alzheimer là dạng bệnh mất trí nhớ phổ biến nhất, một loại bệnh thần kinh hiện nay chưa thể chữa khỏi. Mặc dù vậy có một số phương pháp điều trị có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh.

Tuy nhiên, để đưa ra các phương pháp điều trị, trước tiên, người mắc phải sớm nhận biết được các triệu chứng để đi khám xác định. Một trong những dấu hiệu có thể xuất hiện qua cách ký tên, viết ngày tháng, ghi chú...

Theo nghiên cứu được công bố trên Thư viện trực tuyến Wiley, cách viết có thể chỉ ra sự hiện diện của bệnh Alzheimer. Các tác giả giải thích: “Chữ viết tay thay đổi là một trong những dấu hiệu đầu tiên. Chữ bị run rẩy do người viết mất khả năng kiểm soát cơ, nhầm lẫn và hay quên”.



Ảnh minh họa

“Các triệu chứng ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Chữ viết trở nên khó đọc và không thể tránh khỏi lỗi chính tả, ngữ âm”.

Theo Express, lý do của những lỗi chính tả không phải vì người bệnh không điều khiển được cơ bắp mà do khả năng kiểm soát thần kinh. Bệnh Alzheimer không chỉ ảnh hưởng đến cách vận động của một người mà còn đến cách họ suy nghĩ, cảm nhận và cư xử.

Điều khiến cho chứng mất trí nhớ trở nên

đáng sợ là diễn biến từ từ, không tức thời, một quá trình dài khiến người bệnh dần rời xa thực tế. Đây là một trong những động lực thúc đẩy nghiên cứu căn bệnh này và tìm kiếm phương pháp chữa trị.

Mặc dù chữ viết tay có thể chỉ ra sự hiện diện của bệnh Alzheimer, nhưng đó không phải là một trong những triệu chứng ban đầu đã được công nhận của bệnh này.

Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) đã liệt kê các dấu hiệu sớm của bệnh Alzheimer:

- Quên các cuộc trò chuyện hoặc sự kiện gần đây

- Đặt đồ sai vị trí

- Quên tên địa điểm và đồ vật

- Gặp khó khăn khi nghĩ ra từ phù hợp

- Đặt câu hỏi lặp đi lặp lại

- Khả năng phán đoán kém hoặc chần chừ khi đưa ra quyết định

- Kém linh hoạt và do dự khi thử những điều mới.

- Thay đổi tâm trạng như lo lắng, bối rối.

Mặc dù bệnh Alzheimer là một tình trạng đáng sợ nhưng có nhiều cách để mọi người có thể giảm nguy cơ hoặc trì hoãn sự khởi phát.

- Bỏ hút thuốc

- Uống càng ít rượu càng tốt

- Có chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng

- Tập thể dục ít nhất 150 phút một tuần

- Kiểm soát huyết áp.

Bên cạnh đó, các hoạt động tâm lý cũng có khả năng ngăn ngừa bệnh. NHS đưa ra lời khuyên:

“Có một số bằng chứng ghi nhận những người tích cực hoạt động tinh thần và xã hội có tỷ lệ sa sút trí tuệ thấp hơn. Bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và các dạng suy giảm trí nhớ khác bằng cách đọc sách, học ngoại ngữ, chơi nhạc cụ, tham gia hoạt động cộng đồng, chơi các môn thể thao đồng đội, thêm sở thích mới, duy trì cuộc sống xã hội năng động”. ■

Hơn 1 tỷ người trẻ có nguy cơ mất thính lực

Nghiên cứu mới này đã được các nhà khoa học công bố trên tạp chí BMJ Global Health.

Vận nhỏ tiếng nhạc của người trẻ không chỉ là hành động mạnh tay của các bậc cha mẹ, mà còn có thể bảo vệ được hơn 1 tỷ người trẻ khắp thế giới khỏi nguy cơ mất thính lực.

Nghiên cứu đăng trên Tạp chí Y học toàn cầu BMJ ước tính, có tới 1,35 tỷ thanh thiếu niên thường để âm lượng tai nghe quá to, hoặc tham gia các hoạt động công cộng có âm thanh ở mức không an toàn.

Người đứng đầu nghiên cứu đồng thời là chuyên gia tư vấn cho Tổ chức Y tế thế giới cho hay, nghe với âm lượng quá lớn sẽ làm các tế bào giác quan và các cấu trúc trong tai bị mệt, nếu kéo dài thì có thể sẽ bị tổn thương vĩnh viễn, gây mất thính lực hoặc ù tai, hoặc cả hai. ■

Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

110-2057/1625

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ bột Full time giỏi 2 màu, bao lương. Thợ tay, chân nước, ăn chia. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.

Xin liên lạc:
713-468-9999

105-2056/1624

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ Nails, khu Galleria, Mỹ trắng, tip cao, giá cao. Có hay không có kinh nghiệm Ok..

Xin liên lạc:
832-860-9688

094-2055/1623

CẦN THỢ NAILS

Tiệm Nail đông khách đường Uvalde wallapwal gần chợ Jove, cần thợ làm tay chân nước.

Xin liên lạc:
Work: 281-458-8120
Cell 832-340-8367

068-2051/1619

CẦN THỢ NAILS

MC Nails cần thợ bột và chân tay nước (cách Lee Sandwiches 15 phút) bao lương tùy theo khả năng. Khu Mix. Không khí làm việc thoải mái như gia đình.

Xin liên lạc:
832-517-1957

082-2053/1622

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hay Nam có kinh nghiệm hoặc không cũng Ok. Bao lương tùy theo khả năng, tiệm đông khách, tip cao, chỗ làm thỏa mái. Đường Antoine

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

062-2050/1618

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ bột pink and white, bao lương, tùy theo kinh nghiệm, khách trắng. Tiệm ở vùng 249 Tomball.

Xin liên lạc:
281-323-5665

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

Cần Người

Help 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**

106-2056/1624

CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.

Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

095-2055/1623

CẦN NGƯỜI

Cần người trông 2 bé (3 và 6 tuổi đang đi học) và giúp việc nhà. Làm 4-7 ngày một tuần, lương từ \$100-\$120/ngày theo khả năng. Nhà gần Galleria.

Xin liên lạc Cô Trâm:
210-313-3213

Hoặc Vy: **210-833-6366**

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

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

079-2053/1621

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ít người, dư 1 phòng cho share, đầy đủ tiện nghi, sạch sẽ, ít nấu ăn, gần chợ VN, trên đường Beechnut và Dairy Ashford, \$400/tháng:

Xin Liên Lạc:
832-231-1164

098-2055/1623

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng trống cho share, sạch sẽ, không ồn ào, có chỗ đậu xe. Không nhận người uống rượu, bia, hút thuốc lá. Gần quán cơm Di Tư..

Xin Liên Lạc:
832-877-1496

081-2054/1622

CHO SHARE PHÒNG

Có 1 phòng dư cho thuê, độc thân, nhà khu Dairy Ashford Rd và Wellington. Có giường, máy giặt, sấy, wifi. \$350/tháng.

Xin Liên Lạc Van Vo:
346-446-0194

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

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

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

088-2055/1623

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin Liên Lạc Mạnh:
972-854-8191

074-2052/1620

CHO SHARE PHÒNG

Khu Northwest cần cho share một phòng \$350.

Một nhà nhỏ, mới xây, size 14x18, đầy đủ tiện nghi, biệt lập giá \$550. Có chỗ đậu xe phía sau, yên tĩnh, an toàn.

Ai cần xin gọi Mr. Ba Dương:
832-298-4523
832-298-4535

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

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

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

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nhịp tim đóng vai trò trong sự “co giãn” của thời gian?

Các nhà nghiên cứu từ lâu đã cho rằng bộ não kiểm soát cảm giác về thời gian của chúng ta. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới cho thấy trái tim đóng một vai trò quan trọng.

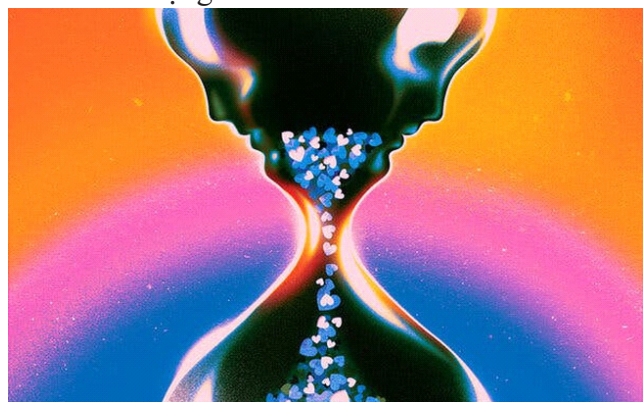
Một sự thật hiển nhiên là thời gian dường như có sự “đàn hồi” - nghĩa là như giãn ra hoặc co lại tùy thuộc vào hoàn cảnh của chúng ta: Trong tình trạng kinh hoàng, từng giây có thể kéo dài như cả phút; Một ngày cô đơn dường như cũng dài hơn những ngày bình thường khác; Khi chúng ta đang chạy deadline, vài giờ có thể trôi qua như tích tắc...

Một nghiên cứu vừa được công bố của các nhà tâm lý học từ Đại học Cornell (Mỹ) chỉ ra rằng, khi được quan sát ở mức độ micro giây, một số biến dạng thời gian này có thể bị chi phối bởi nhịp tim, thay đổi theo từng thời điểm.

Các nhà nghiên cứu trang bị cho sinh viên chưa tốt nghiệp điện tâm đồ để đo chính xác độ dài của từng nhịp tim, sau đó, yêu cầu họ ước tính độ dài của âm thanh. Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng sau những khoảng thời gian nhịp tim dài hơn, các đối tượng nghiên cứu có xu hướng cảm nhận âm thanh đó dài hơn; khoảng thời gian nhịp tim ngắn hơn, khiến các đối tượng đánh giá rằng âm thanh đó ngắn hơn.

Saeedeh Sadaghi, nghiên cứu sinh tiến sĩ tại ĐH Cornell, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết, nhịp tim thấp dường như hỗ trợ cho nhận thức về thời gian.

“Khi chúng ta cần nhận thức mọi thứ từ thế giới bên ngoài, nhịp đập của trái tim là tiếng ồn đối với vỏ não” - bà Sadaghi nói - “Bạn có thể tiếp nhận nhiều hơn, dễ dàng đón nhận mọi thứ vào hơn - khi trái tim tĩnh lặng”.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu cung cấp thêm bằng chứng rằng, sau một thời gian nghiên cứu tập trung vào bộ não, “không có một bộ phận nào của bộ não hay cơ thể có thể lưu trữ thời gian - tất cả chỉ như một mạng lưới” - bà Sadaghi cho biết thêm - “Bộ não điều khiển trái tim và trái tim, theo nhịp, tác động đến não”.

Mỗi quan tâm đến nhận thức về thời gian bùng nổ kể từ đại dịch COVID-19, khi nhiều hoạt động ngoài trời đột ngột dừng lại đối với hầu khắp

nơi trên thế giới, khiến một số người cảm thấy phải đối mặt với một khoảng thời gian vô biên không phân định nổi.

Một nghiên cứu về nhận thức thời gian được thực hiện trong năm đầu tiên thực hiện giãn cách xã hội ở Anh cho thấy 80% số người tham gia nghiên cứu cho biết thời gian bị bóp méo theo nhiều cách khác nhau. Trung bình, những người lớn tuổi hơn, cô lập hơn với xã hội, cho rằng thời gian trôi chậm hơn so với những gì mà những người trẻ hơn, năng động hơn cảm thấy.

Ruth S. Ogden, giáo sư tâm lý học tại Đại học Liverpool - John Moores và là tác giả của nghiên cứu kể trên cho biết: “Trải nghiệm về thời gian của chúng ta bị ảnh hưởng theo những cách phản ánh sức khỏe của chúng ta nói chung. “Những người bị trầm cảm cảm thấy thời gian trôi chậm lại và sự chậm lại đó được coi là một yếu tố làm trầm trọng thêm tình trạng trầm cảm”.

Nghiên cứu từ ĐH Cornell đề cập đến một vấn đề khác: Cách chúng ta cảm nhận thời gian trôi qua tính bằng micro giây. Tiến sĩ Ogden cho biết, hiểu những cơ chế đó có thể giúp chúng ta quản lý chấn thương, trong đó những trải nghiệm tức thời được ghi nhớ như một bản vẽ.

Khi cố gắng đánh giá tầm quan trọng của một trải nghiệm, bà Ogden đánh giá: “Bộ não của chúng ta chỉ nhìn lại và nói: Chà, chúng ta đã tạo ra bao nhiêu kỷ niệm”.

“Khi bạn có trí nhớ phong phú hơn mức thường có trong khoảng thời gian 15 phút của cuộc đời, điều đó sẽ đánh lừa chúng ta rằng nó rất dài”.

Nghiên cứu mới của Cornell đề cập đến một vấn đề khác: cách chúng ta cảm nhận thời gian trôi qua của micro giây. Tiến sĩ Ogden cho biết, hiểu những cơ chế đó có thể giúp chúng ta quản lý chấn thương, trong đó những trải nghiệm tức thời được ghi nhớ như được rút ra.

Khi cố gắng đánh giá tầm quan trọng của một trải nghiệm - bà Ogden nói - “bộ não của chúng ta chỉ nhìn lại và nói, Chà, chúng ta đã tạo ra bao nhiêu kỷ niệm?”.

Bà cho biết thêm: “Khi bạn có trí nhớ thực sự phong phú này, phong phú hơn mức bạn thường có trong khoảng thời gian 15 phút của cuộc đời mình, điều đó sẽ đánh lừa bạn nghĩ rằng nó rất dài”.

Hugo Critchley, giáo sư tâm thần học tại Trường Y Brighton và Sussex, người đã nghiên cứu cách nhịp tim ảnh hưởng đến trí nhớ đối với từ ngữ và phản ứng sợ hãi, cho biết nghiên cứu về nhận thức về thời gian cho đến gần đây vẫn tập trung vào các vùng khác nhau của não.

“Tôi nghĩ rằng người ta đánh giá cao hơn nhiều rằng các chức năng nhận thức được liên kết mật thiết, thậm chí có lẽ dựa trên cơ sở, sự kiểm soát cơ thể, trong khi hầu hết các nhà tâm lý học cho đến những năm 1990 đều coi cơ thể là thứ được kiểm soát ở cấp độ thân não”, Tiến sĩ Critchley, người không tham gia vào nghiên cứu về nhịp tim của ĐH Cornell, cho biết.

Tiến sĩ Critchley cho biết nghiên cứu trước

đây đã điều tra xem kích thích thể chất có liên quan như thế nào đến quá trình xử lý căng thẳng và các trạng thái cảm xúc như lo lắng và hoảng sợ. Nghiên cứu mới mở rộng về điều đó bằng cách tập trung vào vai trò của trái tim trong một chức năng phi cảm xúc, nhận thức về thời gian, có thể liên quan đến những biến dạng lớn hơn trong suy nghĩ.

Ông nói: “Bạn không thể nhìn vào chức năng nhận thức một cách cô lập. Ngay cả khi hiểu cách bộ não phát triển và bắt đầu thể hiện các trạng thái tinh thần bên trong, chúng ta đang xem xét tính ưu việt của thông tin bên trong không thể tránh khỏi mà con người cần kiểm soát để duy trì sự sống”.

Adam K. Anderson, giáo sư tâm lý học tại Cornell và là đồng tác giả của nghiên cứu mới cho biết, một lý do mà cơ thể có thể liên quan chặt chẽ đến nhận thức về thời gian là vì thời gian có liên quan mật thiết đến nhu cầu trao đổi chất.

Ông Anderson nói: “Thời gian là một nguồn tài nguyên. Nếu cơ thể là một cục pin, hoặc một bình xăng, thì tại thời điểm đó, nó đang cố gắng nói: Chúng ta có bao nhiêu năng lượng? Chúng ta sẽ làm cho mọi thứ có vẻ ngắn hơn hoặc dài hơn về mặt thời gian dựa trên lượng năng lượng cơ thể chúng ta có”.

Người đàn ông mất một phần thị lực sau khi bị mèo cào

Những vết rách nhỏ bị cào, cắn do động vật cưng thực tế có thể nguy hiểm hơn bạn nghĩ.

Sau khi nhận nuôi mèo hai tháng, một người đàn ông già 47 tuổi tại Mỹ đã xuất hiện một số triệu chứng sức khỏe đáng lo ngại như sốt tái phát, đau đầu liên tục trong một tuần. Tuy nhiên, các bác sĩ lại chẩn đoán rằng triệu chứng này có thể bắt nguồn từ làn nhiễm COVID-19 trước đó.

Vào một hôm khi đang lái xe, anh đột ngột mất thị lực bên trái. Sau khi được cấp cứu, anh bị chẩn đoán mắc bệnh mèo cào, sưng tấy dây thần kinh thị giác. Bệnh mèo cào do một loại vi khuẩn có tên Bartonella henselae gây ra, có thể khiến mèo nhiễm phải qua vết cắn của bọ chét. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), mặc dù 40% mèo mang loại vi khuẩn này vào một thời điểm nào đó trong đời, hầu hết chúng không có triệu chứng và hiếm khi lây nhiễm sang người.

Trên thực tế, khoảng 12.000 người được chẩn đoán mắc bệnh mèo cào mỗi năm ở Mỹ, theo Cleveland Clinic. Hầu hết các trường hợp có các triệu chứng như sốt, kiệt sức, sưng nhẹ tại chỗ trầy xước và sưng hạch bạch huyết. Hiếm gặp và nguy hiểm hơn, nhiễm trùng có thể lan đến não, mắt hoặc tim. CDC cho biết các triệu chứng có thể bắt đầu từ 3 đến 14 ngày sau vết xước ban đầu. Bệnh mèo cào được điều trị bằng thuốc kháng sinh. Loại thuốc này sau đó đã chữa khỏi bệnh sốt và đau đầu cho người đàn ông nói trên. ■

Chi 4 triệu USD giúp người trẻ vượt nỗi buồn thất tình

Bộ Phát triển xã hội New Zealand thông báo sẽ chi 4 triệu USD cho chiến dịch Love Better, giúp thanh thiếu niên vượt qua nỗi buồn sau khi chia tay, hôm 22/3.

Thứ trưởng Bộ Phát triển xã hội và việc làm Priyanka Radhakrishnan cho biết, hơn 1.200 người trẻ nước này cần hỗ trợ để đối phó với những trải nghiệm đầu đời của tình yêu và tổn thương.

Video quảng bá cho chiến dịch có đoạn “chia tay thật tồi tệ và nhiều cô cậu bé tuổi teen nói về việc cần phải chặn (block) người yêu cũ trên mạng xã hội và vượt qua các mối quan hệ quá khứ”.

Một phần của chiến dịch là cung cấp số điện thoại đường dây nóng và email để giúp người trẻ trải qua giai đoạn chia tay. Nó được điều hành bởi Youthline, tổ chức hỗ trợ người trẻ trong độ tuổi 12 đến 24. Youthline sẽ được hỗ trợ tài chính để mở rộng dịch vụ đường dây hỗ trợ hiện tại.

Trong một tuyên bố, thứ trưởng Radhakrishnan tin rằng đây là cách để truyền cảm hứng cho mọi người tự xây dựng sức mạnh nội tại,

giá trị bản thân và khả năng phục hồi của chính họ. Chiến dịch Love Better dùng mạng xã hội làm đòn bẩy và thành lập cộng đồng để xử lý những hậu quả của chia tay theo cách hoàn toàn mới.

CEO Youthline Shae Ronald lý giải, luôn có ảnh hưởng tiêu cực từ các cuộc chia tay, cả ở cấp độ cá nhân lẫn cộng đồng. Các vấn đề của tình yêu là một trong những lý do hàng đầu khiến người trẻ liên lạc với Youthline.

Theo Bộ Phát triển xã hội, khảo sát nhận thấy 68% người trẻ New Zealand từng trải qua “nỗi đau quá mức bình thường” khi đổ vỡ tình yêu. Mục tiêu của chiến dịch là hỗ trợ họ có cái nhìn tích cực hơn với các mối quan hệ trong tương lai. Đây cũng nằm trong chiến lược quốc gia nhằm xóa bỏ bạo lực gia đình và bạo hành tình dục.

“New Zealand có số liệu thống kê đáng xấu hổ về bạo lực gia đình, tình dục, chúng ta cần các cách tiếp cận sáng tạo để phá vỡ điều đó”, thứ trưởng bổ sung.

Theo Bộ Tư pháp, mỗi năm, cảnh sát New Zealand điều tra hơn 100.000 vụ bạo lực gia đình. Năm 2020, cảnh sát nhận 9.723 đơn tố cáo bạo hành tình dục và khoảng một nửa số người báo cáo các vụ vi phạm dưới 18 tuổi. ■

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



Health
Care
gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khỏe 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

Rất ít người trong chúng ta ngủ đủ giấc

Một nghiên cứu sử dụng dữ liệu từ người dùng Apple Watch đã tiết lộ rằng rất ít người trong chúng ta ngủ đủ 7 tiếng mỗi đêm theo khuyến nghị.

Nghiên cứu do Bệnh viện Brigham and Women thực hiện sử dụng dữ liệu của người dùng Apple Watch với sự tham gia của 42.000 người.

Dữ liệu của Apple Watch đã nghiên cứu 2,9 triệu đêm ngủ được ghi lại và phát hiện ra rằng chỉ 31,2% số người ngủ đủ 7 tiếng mỗi đêm. Ngoài ra, 29% số người ngủ ít hơn 5 tiếng. Thời gian ngủ trung bình là 6 giờ 27 phút.

Ngủ ít hơn 7 tiếng mỗi đêm có liên quan đến một loạt các kết quả tiêu cực về sức khỏe. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đã khuyến nghị mọi người nên ngủ đủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm.

Dữ liệu này là một phần của Nghiên cứu về Tim và Chuyển động của Apple, đang cung cấp dữ liệu cho một loạt các nghiên cứu y học quy mô lớn. Theo kế hoạch, nghiên cứu này sẽ hoàn thành vào

năm 2024.

Nhiều chuyên gia nhận định, việc nghiên cứu dữ liệu từ thiết bị đeo theo cách này đang cách mạng hóa các nghiên cứu y học.

Bệnh viện Brigham and Women đã sử dụng dữ liệu từ nghiên cứu để theo dõi mức độ vận động và tập thể dục của người lớn tuổi. Gần đây, việc sử dụng các nghiên cứu sử dụng dữ liệu của Apple Watch, bao gồm cách sử dụng cảm biến điện tâm đồ để theo dõi việc chăm sóc bệnh ung thư ở trẻ em và thậm chí cả tác động của việc chữa cháy rừng đối với những người ứng phó đầu tiên đã được tiến hành.

Nhiều người cho rằng, Apple Watch là một thiết bị theo dõi giấc ngủ được cải tiến nhiều nhờ các tính năng mới. Dữ liệu về giai đoạn giấc ngủ mới được thêm vào và sự tập trung vào tính nhất quán tuyệt vời của giờ đi ngủ khiến nó trở thành một công cụ theo dõi giấc ngủ phù hợp theo đúng nghĩa của nó. ■

Tử vong do bệnh lao tại châu Âu tăng trở lại

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) hôm qua cảnh báo, số ca tử vong do bệnh lao tại châu Âu đang tăng trở lại sau khi liên tục giảm trong 2 thập kỷ.

Theo dữ liệu mới nhất, năm 2021, có 27.300 người tử vong do bệnh lao tại châu Âu. WHO cho biết, đây cũng là lần đầu tiên số ca tử vong do bệnh lao tăng trở lại tại châu Âu sau 20 năm. Nga và Ukraine là hai nước chịu ảnh hưởng nhiều nhất.

Theo WHO, số ca tử vong tăng cao là do các gián đoạn trong công tác chẩn đoán bệnh thời kỳ có dịch COVID-19, cũng như sự phát triển của thể bệnh lao kháng thuốc.

Tháng 10 năm ngoái, WHO đã bày tỏ lo ngại về tình trạng gia tăng các ca mắc lao mới trên toàn thế giới. Lao là căn bệnh truyền nhiễm, trong đó vi khuẩn lao có thể lây lan từ phổi đến các cơ quan khác trong cơ thể, gây nguy hiểm cho sức khỏe của người bệnh.

Bệnh có thể lây lan khi xảy ra hiện tượng phát tán vi khuẩn từ người mắc bệnh vào trong không khí. Đây là căn bệnh có thể ngăn ngừa và điều trị được. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bảo vệ thận hiệu quả với 8 phương pháp đơn giản

Tám phương pháp vô cùng đơn giản và dễ dàng nhưng có thể giúp bạn bảo vệ thận một cách hiệu quả nhất.

Tích cực thể dục

Tập thể dục thường xuyên làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thận mãn tính, đồng thời điều hòa huyết áp và tăng cường sức khỏe tim mạch. Đây là hai yếu tố quan trọng làm giảm thiểu tổn thương thận.

Chúng ta có thể đi bộ, chạy, đạp xe, khiêu vũ... hoặc bất cứ hoạt động nào giúp ta cảm thấy vui vẻ, thoải mái và có thể thực hiện lâu dài.

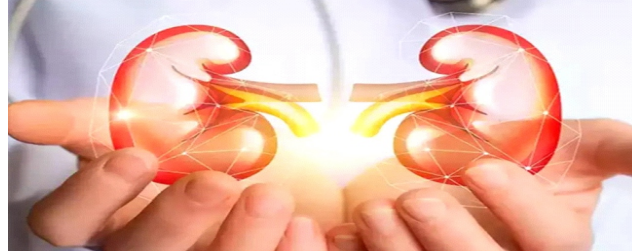
Kiểm soát đường huyết

Những người mắc bệnh tiểu đường hoặc có lượng đường trong máu cao sẽ dễ bị tổn thương thận hơn bình thường. Khi các tế bào của cơ thể chúng ta không kiểm soát được lượng đường trong máu, thận sẽ phải làm việc nhiều hơn để lọc. Về lâu dài, điều này sẽ ảnh hưởng xấu, nặng nề đến thận.

Theo dõi huyết áp

Huyết áp cao cùng các vấn đề sức khỏe khác như tiểu đường, tim mạch hoặc cholesterol cao gây ra tác động rất lớn lên thận và cơ thể chúng ta. Chỉ số huyết áp khỏe mạnh là 120/80, nếu chỉ số luôn cao hơn mức 140/90 thì có thể bạn đã mắc

bệnh cao huyết áp. Trong trường hợp này, bạn cần đến ngay trung tâm y tế để được khám chữa.



Ảnh minh họa

Kiểm soát ăn uống và cân nặng

Những người thừa cân, béo phì sẽ có nhiều nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường, tim mạch và bệnh liên quan đến thận. Chế độ ăn uống ít natri như súp lơ, việt quất, ngũ cốc nguyên hạt... có thể làm giảm nguy cơ tổn thương bộ phận này.

Uống nhiều nước

Uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày là hành động tốt nhất dành cho sức khỏe của thận. Uống nước thường xuyên giúp loại bỏ natri và chất độc.

Hãy đặt mục tiêu ít nhất 1,5 đến 2 lít nước một ngày, đồng thời cân nhắc các yếu tố như khí hậu, thể dục, sức khỏe tổng thể... để lập ra kế hoạch uống nước phù hợp nhất cho bản thân.

Không hút thuốc

Hút thuốc gây hại cho mạch máu, khiến cho lưu lượng máu đi khắp cơ thể và thận bị ảnh hưởng, từ đó tác động xấu tới sức khỏe của thận.

Hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Lưu ý về lượng thuốc OTC đang sử dụng

Các thuốc giảm đau không kê đơn (OTC), thuốc chống viêm không steroid (NSAID) có thể gây tổn thương cho thận nếu sử dụng thường xuyên.

Theo tổ chức Thận Quốc gia (National Kidney Foundation), những loại thuốc này không nên dùng quá 10 ngày đối với cơn đau và không quá 3 ngày đối với cơn sốt. Thường xuyên uống nhiều hơn 8 viên aspirin mỗi ngày cũng có thể làm giảm chức năng thận tạm thời hoặc thậm chí vĩnh viễn.

Thường xuyên kiểm tra thận khi có nguy cơ

Nếu có nguy cơ cao mắc bệnh thận hoặc đã mắc, bạn nên đi kiểm tra chức năng thận thường xuyên. Sau đây là những đối tượng cần kiểm tra thường xuyên:

- Người trên 60 tuổi
- Người nhẹ cân bẩm sinh
- Người mắc bệnh tim mạch hoặc có thành viên gia đình mắc bệnh
- Người cao huyết áp hoặc gia đình có tiền sử bệnh
- Người bị bệnh béo phì. ■

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, 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

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vì sao chúng ta luôn thiếu thốn thời gian?

Nhiều người nghĩ chúng ta làm việc nhiều hơn các thế hệ trước nhưng thực tế không đúng. Nghiên cứu cho thấy thời gian rảnh của nam giới Mỹ đã tăng từ 6 đến 9 giờ một tuần trong 50 năm qua. Số giờ rảnh của phụ nữ cũng tăng gấp đôi, từ 4 lên 8 giờ một tuần.

Vậy tại sao chúng ta vẫn cảm thấy thiếu thốn thời gian? Các chuyên gia về năng suất lao động đã chỉ ra mọi người thường rơi vào một số “cái bẫy” khiến thời gian không bao giờ là đủ.

Công nghệ làm gián đoạn thời gian nghỉ

Công nghệ giúp chúng ta tiết kiệm thời gian, nhưng nó cũng lấy đi thời gian của chúng ta. Điều này được gọi là nghịch lý về quyền tự chủ. Những khoảng thời gian dài rảnh rỗi mà chúng ta từng tận hưởng giờ đây liên tục bị gián đoạn bởi các thiết bị công nghệ. Tình trạng này ảnh hưởng tiêu cực tới khả năng nhận thức và phân chia thời gian rảnh rỗi của chúng ta.

Bạn có một tiếng đề nghị ngơi buổi tối, nhưng cứ một lúc lại phải kiểm tra hoặc phản hồi những thông báo, email hay tin nhắn. Những gián đoạn dường như vô hại này khi gộp vào sẽ chiếm một khoảng thời gian không nhỏ và làm đứt quãng thời gian nghỉ của bạn.

Điều này khiến chúng ta ít tận hưởng giờ nghỉ hơn và cảm giác rằng mình có ít thời gian rảnh hơn thực tế.



Ảnh minh họa

Tập trung quá nhiều vào tiền bạc

Một cái bẫy khác là nỗi ám ảnh văn hóa về công việc và kiếm tiền. Chúng ta được dạy một cách sai lầm rằng tiền bạc (chứ không phải thời gian) mang lại nhiều hạnh phúc hơn.

Nghiên cứu cho thấy rằng tiền bảo vệ chúng ta khỏi nỗi buồn nhưng không mua được niềm vui. Có tiền chắc chắn bảo vệ chúng ta khỏi căng thẳng. Cảm tiền mặt trong tay thậm chí còn mang lại cảm giác an tâm. Nhưng việc ngăn chặn kết quả tiêu cực khác với việc tạo ra những điều hạnh phúc. Có một suy nghĩ rằng cách để trở nên giàu có hơn về thời gian là trở nên giàu có hơn về tài chính. Thực ra đây là sai lầm bởi việc theo đuổi sự giàu có và của cải là không có hồi kết.

Đánh giá thấp thời gian

Trong nền văn hóa ám ảnh với tiền bạc, nhiều người đánh đổi thời gian để bảo vệ tiền của họ. Chúng ta luôn chọn phương án với chi phí thấp nhất theo phản xạ, kể cả khi đó không phải phương án tối ưu.

Ví dụ, khi bạn đặt chuyến bay có transit (nổi chuyến) để được rẻ hơn một chút, bạn đang rơi vào một cái bẫy thời gian. Bạn có thể tiết kiệm 300 USD nhưng sẽ mất thêm 8 tiếng trong kỳ nghỉ và thấy mệt mỏi và căng thẳng hơn.

Rất khó để đo lường giá trị thời gian nên bạn sẽ dễ đưa ra những lựa chọn sai lầm. Bạn vẫn có thể cảm thấy rằng sự đánh đổi này là xứng đáng, nhưng việc tính toán đơn giản này đặt ra một cách nhìn khác về giá trị của thời gian, thứ mà chúng ta hay có xu hướng đánh giá thấp.

Coi bận rộn là thành công

Danh tính của chúng ta ngày càng gắn liền với công việc. Trong một cuộc khảo sát năm 2017 ở Mỹ, 95% thanh niên nói rằng có một “nghề nghiệp thú vị và có ý nghĩa” là điều cực kỳ quan trọng đối với họ. Do cảm thấy giá trị bản thân của chúng ta được quyết định bởi công việc và năng suất, vẻ ngoài bận rộn khiến chúng ta thấy hài lòng về bản thân. Ngược lại, tập trung sự chú ý vào một thứ khác ngoài công việc có thể đe dọa địa vị của chúng ta. Chúng ta muốn được coi là nhân viên làm việc nhiều giờ nhất, ngay cả khi những giờ này không hiệu quả.

Bất an tài chính cũng thúc đẩy chủ nghĩa tôn thờ công việc. Hầu hết chúng ta đối phó bằng cách làm việc nhiều hơn và cố gắng kiếm nhiều tiền hơn. Chúng ta cảm thấy tội lỗi khi tiêu tiền vào những thứ khiến chúng ta hạnh phúc, chẳng hạn như đi ăn ngoài hoặc đi nghỉ.

Ác cảm với sự nhàn rỗi

Ngay cả khi sống trong một xã hội hoàn toàn bình đẳng chúng ta vẫn sẽ tạo ra căng thẳng về thời gian cho mình bởi khó thích nghi với sự nhàn rỗi. Các nhà nghiên cứu gọi đây là ác cảm với sự nhàn rỗi và nó khiến chúng ta làm một số điều kỳ lạ. Một thí nghiệm tại Đại học Havard cho thấy khi không có gì để làm, hầu hết mọi người vẫn muốn làm gì đó, kể cả là điều tiêu cực như tự làm mình bị điện giật hơn là ngồi không.

Công nghệ có thể giữ đầu óc bận rộn, nhưng nó lại là một cái bẫy góp phần gây ra căng thẳng và thiếu thời gian. Việc liên tục kết nối với các thiết bị công nghệ sẽ ngăn não phục hồi, khiến mức độ căng thẳng tăng cao. Trên thực tế, sự nhàn rỗi đã được chứng minh là một hình thức giải trí có giá trị và có thể làm tăng sự sung túc về thời gian. Những lợi ích về thể chất và tinh thần của việc giải phóng bộ não có giá trị hơn nhiều so với sự căng thẳng do giữ cho tâm trí luôn bận rộn.

Nghĩ rằng ngày mai mình có nhiều thời gian hơn

Hầu hết chúng ta đều quá lạc quan về tương lai của mình. Chúng ta lầm tưởng rằng ngày mai chúng ta sẽ có nhiều thời gian hơn hôm nay. Điều này đôi khi được gọi là lỗi lập kế hoạch (planning fallacy) - chỉ việc đánh giá không đúng lượng thời

gian, chi phí và hoạt động cần thiết để hoàn thành một kế hoạch.

Theo thống kê, yếu tố dự đoán tốt nhất về mức độ bận rộn của chúng ta trong tuần tới là mức độ bận rộn của chúng ta trong hiện tại. Tâm trí của chúng ta thường đánh lừa rằng sau này chúng ta sẽ có nhiều thời gian hơn bây giờ. Sự lạc quan thái quá này tạo ra sự dồn ứ công việc, để rồi cuối cùng chúng ta chẳng còn lại chút thời gian nào.

Mặc dù đây là 6 cái bẫy thời gian phổ biến nhất, nhưng tất nhiên có nhiều lý do khác khiến chúng ta không sắp xếp được thời gian. Có được sự sung túc về thời gian là nhận ra và vượt qua những cạm bẫy thời gian trong cuộc sống của chúng ta và tạo ra những khoảnh khắc hạnh phúc và ý nghĩa hơn mỗi ngày. ■

WHO lo ngại sẽ có thêm nhiều ca tử vong ở Sudan do dịch bùng phát, hệ thống y tế sụp đổ

Ngày 26/4, Tổng Giám đốc WHO nhận định rằng “sẽ có thêm nhiều ca tử vong” ở Sudan do dịch bệnh bùng phát và thiếu các dịch vụ thiết yếu trong bối cảnh giao tranh diễn ra.

Các trận giao tranh giữa quân đội Sudan và Lực lượng hỗ trợ nhanh bán quân sự (RSF) kể từ giữa tháng 4 đã khiến ít nhất 459 người thiệt mạng và làm bị thương hơn 4.000 người, theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO).

“Ngoài số người tử vong và bị thương do giao tranh tại Sudan, WHO dự đoán sẽ có thêm nhiều người chết do dịch bệnh bùng phát, thiếu thực phẩm và nước uống cũng như gián đoạn các dịch vụ y tế thiết yếu, bao gồm cả tiêm chủng, ở nước này”, Tổng Giám đốc WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus nói.

Ông Tedros nói thêm rằng chỉ có 16% cơ sở y tế hiện còn đang hoạt động ở thủ đô của Sudan.

“WHO ước tính rằng 1/4 số người thiệt mạng cho đến nay có thể được cứu nếu được tiếp cận với các biện pháp kiểm soát xuất huyết cơ bản. Nhưng các nhân viên y tế, y tá và bác sĩ không thể tiếp cận những thường dân bị thương và người dân không thể tiếp cận các dịch vụ y tế”.

WHO đang tiến hành đánh giá rủi ro liệu phòng thí nghiệm chứa mầm bệnh ở thủ đô Khartoum có gây rủi ro cho sức khỏe cộng đồng hay không.

“Việc các nhân viên buộc phải rời khỏi phòng thí nghiệm và những người không được đào tạo vào phòng thí nghiệm đó luôn tiềm ẩn rủi ro, nhưng rủi ro chủ yếu đối với những cá nhân đó trước hết là vô tình tiếp xúc với mầm bệnh”, ông Mike Ryan, người đứng đầu chương trình y tế khẩn cấp của WHO cho biết.

Tuy nhiên, việc thiếu nước sạch và vaccine, cũng như các vấn đề vệ sinh khác là rủi ro chính đối với người dân Sudan hiện nay, ông Mike Ryan nói thêm. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tại sao người về hưu nên có thú vui riêng?

Có niềm đam mê, cho dù là cơ khí hay sưu tầm, tình nguyện hay du lịch, đều có thể nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất của người về hưu.

Khi Lynice Willis kết thúc sự nghiệp 30 năm quản lý trường đại học năm 2020, bà đã tặng cho mình một món quà quý giá là thời gian.

“Nghe đến từ nghỉ hưu, tôi nghĩ ngay đến thoải mái thời gian. Tôi có quyền kiểm soát những gì đang làm và dành thời gian cho nó”, bà Willis ở Cleveland, bang Ohio, có niềm say mê làm chân bông, cho biết.

Thông qua việc chân bông, Willis đã nắm bắt được một trong những chìa khóa để có một cuộc nghỉ hưu hạnh phúc.

“Đó là tạo ra thứ gì đó khiến bạn cảm thấy có ích”, tiến sĩ Adams-Price nói.

Tiến sĩ Adams-Price cũng là một phần của nghiên cứu năm 2018 cho thấy việc có một sở thích dẫn đến những cải thiện về nhận thức và thần kinh của người lớn tuổi.

Năm ngoái, các nhà nghiên cứu Nhật Bản công bố một nghiên cứu cho thấy sở thích có liên quan đến giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đặc biệt đột quỵ ở những người tham gia từ 40 đến 69 tuổi.

Trong nghiên cứu của mình, tiến sĩ Adams-Price xác định những ích lợi từ sở thích, bao gồm ý thức về bản sắc cá nhân, sự công nhận từ người xung quanh, thành thạo một kỹ năng và một cảm giác thư thái trong tâm trí.

Ông Daniel Bridgers, 74 tuổi ở Savannah, Georgia, hiện dành 20 tiếng mỗi tuần sưu tầm tem để một ngày nào đó sẽ truyền lại cho con cháu. Bridgers cho biết bắt đầu sưu tầm tem từ 10 tuổi, sau đó bận bịu học tập, sự nghiệp, gia đình nên bỏ. Năm 2013 ông bán công ty luật để có thời gian theo đuổi đam mê.



LaJoy Y. Mosby, người có sở thích nghiên cứu lịch sử gia đình, tham dự một sự kiện lịch sử đến vào năm 2019

“Khi tôi lười bộ sưu tập ra, vợ tôi chỉ đảo mắt và nói “Anh già rồi đấy”, Bridgers, người nghỉ hưu bán thời gian, cười kể.

Một trong những niềm vui khi sưu tầm là có những cuộc họp thường xuyên với câu lạc bộ.

Mỗi tháng ông sẽ lái xe 40 phút đến đây gặp gỡ những người cùng đam mê và mua tem để hoàn thiện bộ sưu tập.

Còn với Bryan Desloge, sống ở Tallahassee, Florida, lại có sở thích du lịch đây tham vọng với mục tiêu đến 100 quốc gia. Tháng trước, ông đã đạt con số 85 trong chuyến du lịch tự túc cùng một người bạn thời thơ ấu.

Desloge nói việc đi du lịch đã giúp ông vượt qua giai đoạn khó khăn. Chỉ một thời gian ngắn năm 2020, ông mất ghế ủy viên quận, kết thúc một mối quan hệ tình cảm và cha qua đời.

Để đối phó, ông bước vào cuộc phiêu lưu kéo dài một năm, từ Mexico đến châu Âu. Việc bán doanh nghiệp kinh doanh vật tư y tế đã cho Desloge tự do tài chính để theo đuổi sở thích du lịch, cùng các hoạt động ngoài trời như bơi lội, đạp xe và chèo kayak.

Tuy nhiên, ở tuổi 62, ông biết mình còn phải cống hiến cho thế giới này. “Việc đến các quốc gia là một hành động hơi buông thả. Hiện tôi đang tìm cách cống hiến trở lại”, ông chia sẻ.

Năm ngoái ông đã thành lập một tổ chức nhằm tạo điều kiện cho các cuộc thảo luận của cộng đồng về các chủ đề nóng hổi, như quan hệ chủng tộc, năng lượng sạch và chăm sóc sức khỏe. “Tôi có khả năng tập hợp các nhóm lại với nhau”, ông nói.

Có thể chế tạo và sưu tầm là điều mà nhiều người hình dung khi nghĩ về sở thích. Nhưng tiến sĩ Adams-Price nói sở thích rộng hơn nhiều. Đó có thể là bất kỳ hoạt động nào bạn dành nhiều thời gian hàng tháng, hàng năm cho nó. Tình nguyện và phục vụ cộng đồng cũng là những lựa chọn khả thi cho người về hưu.

Bà LaJoy Y. Mosby, 67 tuổi, người đã nghỉ hưu vào năm 2018 sau 23 năm làm về lĩnh vực sức khỏe tại Baltimore, tiểu bang Maryland. Mosby hiện là tình nguyện viên cho một nhóm nuôi dạy con. Mỗi tháng một lần, bà còn đi phân phát thực phẩm tại nhà thờ cho người khó khăn.

Ngoài làm tình nguyện, Mosby còn có đam mê viết gia phả. “Tôi rất vui khi khám phá ra nhiều điều về gia đình mình”, bà cho biết.

Tìm kiếm một sở thích, hội nhóm để sinh hoạt có thể là thách thức đối với một số người về hưu, đặc biệt những người quá tập trung vào công việc đến nỗi không phát triển các sở thích bên ngoài.

“Khi mọi người nghỉ hưu, nếu họ không có những mối liên hệ này thì thật khó khăn và đại dịch còn khiến điều đó càng khó khăn hơn”, Mosby cho hay.

Adams-Price cho biết Facebook là một cách tuyệt vời để tìm một sở thích phù hợp. Trên đó bạn sẽ tìm thấy các câu lạc bộ, hội nhóm. Bạn có thể làm thủ công, học vẽ và nhiều thứ khác từ đó.

Quan trọng nhất là mọi người nên phát triển một sở thích thú vị từ sớm để không cảm thấy buồn chán hoặc “lạc lõng” khi nghỉ hưu. ■

Loại virus gây u nhú khiến 42 triệu người Mỹ mắc

HPV là bệnh lây qua đường tình dục phổ biến nhất, đáng chú ý, không phải ai cũng biết nó có thể gây ra nhiều loại ung thư.

Một cuộc khảo sát của Hiệp hội Nghiên cứu Ung thư Mỹ phát hiện nhiều người không biết rằng virus HPV có thể gây ra ung thư cổ tử cung, hậu môn, miệng và dương vật. Điều này dẫn tới tỷ lệ người dân tiêm vaccine HPV thấp hơn nhiều so với mong muốn của chính phủ.

Theo khảo sát, chỉ 70% người được hỏi biết virus HPV có thể gây ung thư cổ tử cung, 30% người biết HPV có thể dẫn đến ung thư dương vật, cổ họng hoặc hậu môn.

Tác giả chính của nghiên cứu, Eric Adjei Boakye, cho biết trong một thông báo báo chí, hơn 90% trường hợp ung thư liên quan đến HPV có thể được ngăn ngừa bằng cách tiêm vaccine HPV. Tuy nhiên, tỷ lệ tiêm vaccine này vẫn chưa đạt kỳ vọng.

Khoảng 54,5% thanh thiếu niên trong độ tuổi 10-19 ở Mỹ đã được tiêm đầy đủ vaccine HPV. Con số này vẫn cách khá xa với con số mục tiêu của chính phủ đặt ra (80%).

Theo ông Boakye, cần phải nâng cao nhận thức cộng đồng để nâng cao tỷ lệ tiêm vaccine.

“Một trong những lý do khiến tỷ lệ tiêm chủng HPV thấp là mọi người không biết rằng nó thực sự ngăn ngừa ung thư”, ông Boakye nói với NBC.

Vaccine HPV dành cho bé gái và phụ nữ trong độ tuổi 9-26 đã được Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ phê duyệt vào năm 2006. Vaccine này được mở rộng cho bé trai và nam giới vào năm 2009 để bảo vệ nhóm đối tượng này khỏi các bệnh như ung thư hậu môn, miệng và dương vật.

CDC Mỹ khuyến nghị trẻ em nên tiêm vaccine HPV ở độ tuổi 11-12. Theo ước tính hơn 42 triệu người Mỹ có một chủng HPV. Quốc gia này cũng có khoảng 13 triệu người nhiễm virus này mỗi năm.

Theo CDC, HPV là nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STI) phổ biến nhất ở Mỹ.

HPV thường lây lan nhất khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo hoặc hậu môn, thậm chí tiếp xúc da kề da khi quan hệ. Một người bị nhiễm HPV có thể truyền bệnh cho người khác, ngay cả khi họ không có dấu hiệu hoặc triệu chứng.

Trong hầu hết trường hợp (khoảng 90%), HPV sẽ tự biến mất trong vòng 2 năm mà không có vấn đề gì về sức khỏe. Nhưng khi HPV không biến mất, nó có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như mụn cóc sinh dục và ung thư.

Mụn cóc sinh dục thường xuất hiện dưới dạng một vết sưng nhỏ hoặc một nhóm vết sưng ở vùng sinh dục. Chúng có thể nhỏ hoặc lớn, gồ lên hoặc bằng phẳng hay có hình dạng như súp lơ. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 15/5 đến 21/5/2023

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Phương diện tình cảm của chòm sao này về cơ bản vẫn rất tốt. Vận trình công việc của bạn đang có chiều hướng đi xuống. Tình hình tài chính của bạn cũng không có những biến chuyển nào đáng kể. Sức khỏe không được tốt cho lắm. Bạn nên quan tâm đến cơ thể của mình nhiều hơn thì mới lấy lại được tinh thần năng động và hứng khởi, có như vậy làm việc mới đạt được kết quả khả quan.



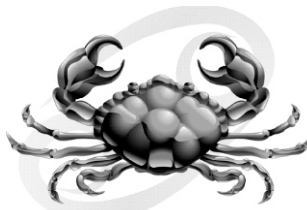
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Sự nghiệp của bạn vẫn đang tiến triển tốt đẹp tạo ra được những bước đột phá đồng thời giành lấy những thành quả nhất định. Kim Ngưu được đánh giá cao và nhận lời khen ngợi hết mức từ cấp trên. Nhờ vậy tình hình tài chính cũng đã được ổn định, không phải lo lắng quá nhiều. Tình cảm đã có những thay đổi theo chiều hướng tích cực. Sức khỏe không được như ý do những áp lực, căng thẳng trong cuộc sống cũng như công việc đã đè nặng lên chòm sao này, khiến sức khỏe bị ảnh hưởng khá nhiều.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc của bạn đang tiến triển khá tốt. Hãy cố tận dụng để giành lấy những thành công trong sự nghiệp của mình nhé. Nhờ vậy bạn sẽ có thêm nhiều động lực để làm việc sáng tạo hơn, có người còn tạo ra những bước đột phá mới trong dự án của mình. Tình hình tài chính của Song Tử thời điểm này khá tốt. Thậm chí có người có thêm tiền thưởng, lợi nhuận đầu tư khá tốt. Bạn đã kiểm soát được tâm lý của mình trong việc chi tiêu, ngoài ra bạn cũng tìm được cách để cải thiện thu nhập cho mình khá hiệu quả.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình tình cảm của Cự Giải không xấu cũng không tốt lắm. Năng lực của bạn trong công việc đang dần được khẳng định nên bạn có thể xử lý nhanh gọn mà vẫn đảm bảo hiệu quả. Tuần này bạn đang có cơ hội để tiếp cận với những lĩnh vực mới. Tài chính trong tuần này của bạn có thu nhập đáng kể, đã được cải thiện rất nhiều, nên bạn cảm thấy khá tự hào và vui

về vì những gì làm được. Bạn có thể giúp đỡ người thân hay mua những thứ mà mình thích từ lâu.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Sư Tử gặp nhiều rắc rối trong vấn đề tình cảm. Công việc trong tuần này cho thấy bạn không cần phải lo lắng điều gì cả. Tình hình tài chính của bạn tương đối ổn định, bạn không cần phải lo lắng về vấn đề tiền bạc của mình. Mặc dù không có nhiều chuyển biến lớn về các nguồn thu nhưng chi tiêu cần giảm đáng kể. Sức khỏe của bạn đã cải thiện tích cực hơn nhiều. Một số dấu hiệu không tốt trước đây được chữa khỏi. Tuy nhiên bạn cần có biện pháp phòng ngừa thích hợp một số vấn đề mới cho sức khỏe của mình.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Chuyện tình duyên của Xử Nữ đẹp như mơ khiến bao người xung quanh phải ngưỡng mộ. Công việc tuần này của bạn diễn ra khá tốt. Trong tuần sẽ có một vài nguồn thu nhập lớn đòi hỏi chòm sao này phải sử dụng số tiền này một cách hợp lý. Bạn nên nghĩ tới việc đầu tư hoặc để tiết kiệm cũng đều tốt. Mừng là Xử Nữ đang quản lý rất tốt tình hình tài chính của mình. Tình hình sức khỏe của bạn khá ổn định. Cuối cùng bạn cũng đã nhận ra tầm quan trọng của chế độ ăn uống và sinh hoạt có khoa học.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần này Thiên Bình trở nên thu hút hơn, đặc biệt với những người khác giới. Công việc của bạn tương đối ổn định. Tài chính của bạn khá ổn, mọi kế hoạch thu chi vẫn đang nằm trong tầm kiểm soát. Tuy nhiên bạn cảm thấy không hài lòng lắm và đang muốn kiếm thêm thu nhập. Tình hình sức khỏe của cung hoàng đạo này đã có chuyển biến tích cực. Bên cạnh việc duy trì chế độ ăn uống điều độ như hiện tại thì bạn không phải lo lắng quá vì bất cứ điều gì.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp tuần này không được thuận lợi cho lắm. Công việc của bạn trong tuần khá đều đều, không có nhiều biến động. Tinh thần làm việc không được tốt, làm nhưng chẳng có động lực, tâm huyết đặt vào đó. Tình hình tài chính của chòm sao này có dấu hiệu suy giảm đáng kể. Dường như bây giờ bạn chỉ muốn được nghỉ ngơi và không dành nhiều thời gian để kiếm tiền. Sức khỏe của bạn

không được tốt. Chế độ ăn uống hợp lý thôi là chưa đủ, bạn cũng cần phải có chế độ sinh hoạt khoa học.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Công việc có dấu hiệu tiến triển tốt đẹp. Mặc dù gặp phải một số vấn đề nhỏ trong quá khứ xuất hiện nhưng bạn dễ dàng vượt qua. Tài chính của bạn khá tốt dù bạn có gặp chút khó khăn nhưng có những khoản thu bất ngờ xuất hiện nên bạn bắt đầu chú ý nhiều hơn đến việc tiết kiệm cho những tình huống bất ngờ xảy ra để mình có được sự chủ động hơn. Sức khỏe của bạn không được tốt nên cần phải quan tâm đến sức khỏe của mình vì bạn có cảm giác mệt mỏi và tinh thần không được ổn định cho lắm.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết muốn thay đổi bầu không khí yêu đương và qua đây hai bạn cũng sẽ hiểu nhau hơn. Công việc trong tuần này có nhiều gian nan nên chòm sao này cần phải đổi mới. Mọi thứ vẫn diễn ra bình thường nhưng bạn cảm thấy không hài lòng với những gì mà mình đã làm. Công sức mà bạn bỏ ra sẽ không được đền đáp xứng đáng. Tuần này vận may tài chính sẽ đến với bạn. Những khoản thu chi tăng lên đáng kể. Cuối tuần bạn sẽ có tiền bạc rủng rỉnh, thoải mái chi tiêu.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bảo Bình đang áp dụng thay đổi dự định của chính mình trong công việc. Để có thể hoàn thành mục tiêu một cách tốt nhất thì bạn phải biết cách cân bằng giữa chuyện riêng tư và công việc, không để tình cảm ảnh hưởng đến công việc. Hạn chế những tranh cãi từ những chuyện đơn giản nhất không những làm tổn thương đến nhau mà còn làm tâm trạng không ổn định. Về phương diện tài chính của bạn không được rủng rỉnh cho lắm vì khoản để dành tiết kiệm không được nhiều bởi tuần này bạn chi tiêu khá mạnh tay.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Mối quan hệ của bạn và người ấy không được tốt khi bạn bị rơi vào cảnh tiến thoái lưỡng nan. Công việc trong tuần nhìn chung khá ổn định. Bạn không quá lo lắng về cách thức tiến hành công việc hay cơ hội có xuất hiện hay không. Song Ngư sẽ có thêm một khoản thu nhỏ, mặc dù không có sự thay đổi gì nhiều nhưng bạn cảm thấy hài lòng. Nhiều nguồn thu giúp bạn bớt đi được những lo lắng, gánh nặng tài chính. Tuy nhiên một số người gặp tình trạng bị chậm thanh toán tiền lương hoặc những vấn đề liên quan tới tiền bạc bị trì hoãn. ■

TRUYỆN NGẮN

Đợi chờ một tiếng yêu thương!

Hôm vợ tôi qua đời, trời đổ mưa. Mưa to... rồi nhỏ dần. Đưa con trai mới chưa tròn nửa tháng tuổi không khóc, nó còn chưa biết đau buồn, chỉ toét miệng cười. Tôi nhìn con trai, cũng không khóc, tôi đã mất đi bản năng đó.

Nhưng ông trời đã khóc nức nở. Thời gian này, Tịnh Thủy đi đứng khễ khàng, chân tay gượng nhẹ giống như người có tội, chỉ một tiếng ho nhẹ của tôi cũng làm cô ta giật mình hoảng hốt.

- Cho Tịnh Thủy nghỉ việc đi, nhà này không cần bảo mẫu nữa - Tôi liên tục thúc giục mẹ.

Mẹ tôi tức giận, quát:

- Thằng bé mới được mười mấy ngày, không có Tịnh Thủy làm sao mẹ xoay sở được? Một mình mẹ làm sao cho ăn uống, giặt giũ?

- Có thể thuê người khác!

- Người khác mẹ không yên tâm! - Mẹ quay mặt đi, vẻ rất kiên quyết.

- Mẹ, mẹ bảo con... - Tôi liếc xuống bếp, đúng lúc bắt gặp ánh mắt rầu rĩ của Tịnh Thủy - Mẹ bảo con làm sao đối diện được với con người độc ác này? - Tôi chỉ Tịnh Thủy phần nộ gào lên.

- Bành Gia! Con nói bậy gì thế? - Mẹ kinh ngạc đi đến trước mặt tôi.

- Cô ta chính là hung thủ! Chính cô ta đã giết chết Nhiên Nhiên! Nếu mẹ tiếp tục để cô ta ở lại nhà này, thì con sẽ ra đi - Nói đoạn, bắt chắp mẹ ngăn cản, tôi bước ra cửa.

Bỗng đứng sững lại, Tịnh Thủy đã quỳ trước mặt tôi.

- Xin anh đừng giận, anh cứ đánh em, nhưng đừng đuổi em. Chờ thằng bé được nửa năm, em sẽ đi, được không, em xin anh.

Tịnh Thủy cúi đầu, giọng cầu khẩn van nài, nước mắt lã chã rơi. Tôi quay người bỏ đi, không muốn nhìn khuôn mặt van nài của cô ta, mà lại là khuôn mặt đẹp. Đẹp đến nỗi khiến người khác phạm tội...

Tịnh Thủy thường bế đứa trẻ, nhìn tôi, cười dịu dàng, khễ hát ru, giọng trong vắt, êm như suối nguồn.

Có lúc nhìn đôi mắt dịu dàng e lệ của Tịnh Thủy, tôi lại hoang mang, lại nghĩ đến đêm hôm đó, cũng ánh mắt dịu dàng, ngoan ngoãn, e lệ như vậy, Tịnh Thủy đã hiến dâng cho tôi.

Nhiều lần tôi bực mình vì cái cách cô ta bảo vệ thằng bé như một người mẹ, bởi vì cô ta không có tư cách. Thằng bé rất đẹp, nhưng không có nét nào giống vợ tôi, trong lòng thật vô cùng hận thù.

Nhưng tôi cũng không nhắc lại chuyện cho Tịnh Thủy nghỉ việc nữa.

Cái chết của vợ tôi hầu như không ảnh hưởng đến cuộc sống của mẹ tôi, bà đã nhanh chóng tìm thấy niềm vui bên thằng cháu nội kháu khỉnh. Một hôm, bà khen thằng bé giống tôi, tôi bất giác liếc sang Tịnh Thủy, đúng lúc cô ta cũng đang

nhìn trộm tôi, bốn mắt gặp nhau, khuôn mặt thon nhỏ của Tịnh Thủy thoáng ửng hồng. Tôi ho khan một tiếng, bỏ ra ngoài...

Tôi dần dần tiếp nhận Tịnh Thủy, thỉnh thoảng có việc sai bảo, tôi gọi cô ta, cho phép cô ta cùng ngồi bàn ăn với chúng tôi. Nhưng nỗi đau giống như cái gai trong lòng tôi, không thể nhổ được. Mỗi khi chạm nhẹ lại nhói buốt.

Thằng bé đã cai sữa, bắt đầu bi bô tập nói. Khi cái miệng xinh xắn của nó bập bẹ tiếng "bô bô" đầu tiên, tôi cảm động suýt rơi nước mắt. Mẹ bảo, đó là công sức của Tịnh Thủy suốt một tuần lễ. Ngày nào nhân lúc tôi đi làm cô ta cũng kiên trì dạy thằng bé tập nói.



Tôi nhìn Tịnh Thủy, đôi mắt đẹp luôn nhìn xuống của cô ta khi cười giống như vàng trắng thượng tuần.

Lúc đó tôi đang say sưa trong tự hào và thỏa mãn của người làm cha, nhất thời quên đi sự thù địch với Tịnh Thủy. Có lúc thậm chí tôi còn đặt tay lên vai cô ta, bảo thằng con "gọi mẹ đi".

Vừa dứt lời, cả hai đều ngậy ra, bầu không khí bỗng trở nên nặng nề, duy có thằng bé không biết gì, chỉ biết khua bàn tay bụ bẫm của nó, miệng phun nước phì phì, gọi "bô! bô!".

Hai năm trôi qua, thằng bé không thể rời khỏi Tịnh Thủy. Điều nó thích nhất là cười khảnh khảnh, nhảy từ lòng tôi sang lòng Tịnh Thủy. Thằng bé gọi tôi là bố, gọi mẹ tôi là bà nội, gọi Tịnh Thủy là cô. Không khí trong nhà lại đầm ấm như xưa.

Gần đây mẹ tôi lại rụng thêm hai cái răng, bà sợ hãi nhận ra rằng mình đã già đi nhiều và bắt đầu lo cho đoạn đời còn lại của tôi. Mẹ không chỉ một lần ghé tai tôi nói:

- Tịnh Thủy là cô gái tốt.

Tôi hiểu ý của mẹ, chỉ có điều, mỗi buổi sáng, vừa mở mắt đã thấy bức ảnh cưới, vợ tôi âu yếm nép vào tôi, giống như đóa hoa hồng được tạo tác từ hạnh phúc, đôi mắt dịu dàng âu yếm. Cái nhìn tôi tặng cô ấy vẫn để ở đầu giường, hai năm rồi, vẫn lấp lánh tình yêu chung thủy.

Một hôm đi làm về, vào phòng ngủ không thấy cái nhìn đâu, tôi nhay ra phòng khách, bắt gặp ánh mắt hốt hoảng của Tịnh Thủy.

- Mẹ có thấy chiếc nhẫn con tặng Nhiên Nhiên đâu không? - Tôi xông đến trước mặt mẹ,

hỏi dồn.

- Mẹ không biết hỏi Tịnh Thủy - Mẹ tôi nói.

Ánh mắt tôi chuyển sang Tịnh Thủy, lúc đó cô ta đang ngồi cạnh thằng bé, vẻ hết sức sợ hãi, hai bàn tay bời rôi đan vào nhau.

- Cô có thấy cái nhẫn của tôi không, cái nhẫn vẫn để ở đầu giường ấy? - Tôi sa sầm mặt, áp sát cô ta.

- Em... Em không biết... - Cô ta run run đứng lên, toan bỏ đi.

Nhưng bộ dạng của cô ta khiến tôi càng nghi ngờ.

- Đưa ngay cái nhẫn ra đây! - Tôi chộp lấy ngay tay cô ta, trợn mắt quát.

- Ái, đau, buông em ra! - Tịnh Thủy mặt khiếp sợ, hoảng hốt nhìn mẹ tôi cầu cứu.

- Tịnh Thủy! Nói ra đi! Nói thật đi, mắt rồi, không tìm thấy, Bành Gia cũng chỉ mắng một tí thôi - Mẹ đứng dậy nói.

- Là em... - Tịnh Thủy cúi đầu, mãi mới áp úng được hai chữ.

- Cô lấy thật ư? - Tôi không dám nhìn khuôn mặt chất phác ấy - Đó là vật kỉ niệm của vợ tôi, ngày thường cô ấy cũng không dám đeo, vậy mà cô...

- Em... - Tịnh Thủy dường như muốn nói điều gì đó, nhưng đã bị tôi túm áo xô xuống đất. Đầu va vào bàn, ầm chén lán lóc, tiếng vỡ loảng xoảng, át cả tiếng kêu của Tịnh Thủy.

- Nói! Cô giấu chiếc nhẫn ở đâu? - Tôi xông đến, áp sát cô ta, hét lên như sấm - Mẹ kiếp, nói đi, cô để nó ở đâu?

- Em không biết... Em không biết... - Tịnh Thủy lẩn lộn trên sàn.

Thằng bé đứng cạnh bên khóc không thành tiếng. Mẹ không đành lòng, chạy đến giữ lấy tôi:

- Đừng đánh nữa, định đánh chết người ta hay sao?

- Con đàn bà xấu xa này đã hại chết Nhiên Nhiên, bây giờ lại ăn cắp đồ của cô ấy! Hôm nay con nhất định phải giết cô ta! - Mắt đỏ ngầu, tôi hung bạo nói, lại đá vào lưng Tịnh Thủy. Cô ta chỉ "hự" một tiếng rồi ngất đi.

- Đùng đánh nữa! Nhẫn không phải Tịnh Thủy lấy! - Mẹ đột nhiên bật khóc.

- Mẹ nói cái gì?

- Thằng bé cầm chơi rồi ném ra ngoài ban công - Mẹ vừa khóc vừa nói.

Lúc đó, tôi chỉ thấy đầu choáng váng, tai ù.

- Mẹ biết con coi trọng chiếc nhẫn đó, mẹ sợ con đánh thằng bé, nó còn nhỏ như vậy làm sao chịu nổi!

Tôi nhìn Tịnh Thủy nằm bất động trên sàn. Người co quắp, tóc xỏ tung rũ rượi, mặt đầy máu, xung quanh la liệt những mảnh chén vỡ.

Từ từ cúi xuống, chạm vào cô ta, Tịnh Thủy lập tức co người một cách bản năng. Tôi tuyệt vọng nhắm mắt, sau đó run người bế xác Tịnh Thủy lên.

- Đùng đánh thằng bé... - Tịnh Thủy hé mắt nói yếu ớt.

Trong cổ họng tôi có một cục đá chặn đứng,

TRUYỆN NGẮN

không nói được.

Cô gái đáng thương, tại sao cô lại bảo vệ con tôi, để đến nỗi bị đánh tàn tạ thế này. Nhưng ngoài ân hận, tôi không biết làm gì khác. Tôi muốn nói lời xin lỗi, nhưng không tài nào nói ra được, thật khó nói như vậy với một cô bảo mẫu, một người giúp việc.

Mẹ và con trai tôi co rúm bên cạnh tôi, cả hai đều khóc. Tôi lặng lẽ đưa Tịnh Thủy đến bệnh viện, lòng nặng trĩu buồn phiền.

Bốn ngày sau Tịnh Thủy xuất viện, khi tôi đến đón, dưới ánh mặt trời rạng rỡ, cô ta vẫn mơn mớn như đóa hoa. Tối hôm đó tôi uống một ít rượu vang, gọi Tịnh Thủy đến phòng riêng, ôm cô ta, lòng tràn ngập thương xót. Tịnh Thủy lòng thẹn thùng, vui sướng, người căng thẳng, run run.

Tất cả dường như giống hệt cái đêm ba năm về trước, cũng ôm hôn, cũng âu yếm, đôi mắt Tịnh Thủy cũng như có men rượu, cười e thẹn, ngay cả trắng cũng phủ lên má nhà ánh sáng mượt như nhung.

Cũng cái nhìn chăm chú của vợ tôi, chỉ có điều hồi đó cô ấy đi công tác nước ngoài, bây giờ cô ấy đã ở thiên đường...

Hôn lễ với Tịnh Thủy hết sức đơn giản, đưa hộ khẩu đến ủy ban nhận giấy chứng nhận kết hôn, coi như thành vợ chồng. Thậm chí nhẫn cưới cũng không có, Tịnh Thủy nói tiết kiệm là tốt. Tôi cảm thấy có lỗi với vợ trước, không thể hình dung khi trao nhẫn, cùng một lời thề lại nói với hai người phụ nữ.

Năm đó tôi ba mươi một tuổi, Tịnh Thủy hai mươi. Kết hôn xong, nhận ra Tịnh Thủy có tâm sự riêng, gắng hỏi mãi mới áp ứng:

- Có thể bảo thằng bé gọi em là mẹ không?

Tôi bật cười, nhưng lại thấy đau lòng. Thằng bé dường như không quen phát âm tiếng "Mẹ", Tịnh Thủy kiên trì dạy, nhưng nó vẫn gọi là cô. Về sau chán không muốn dạy nữa. Tôi nói, em quá nuông chiều nó, Tịnh Thủy cười dịu dàng:

- Chỉ cần nó vui là được!

Tịnh Thủy luôn chứng tỏ thân phận người giúp việc của mình, có lúc tôi thực sự không biết thế nào với cô ta. Tất cả dường như không có gì thay đổi, tôi đi làm việc kiếm tiền, Tịnh Thủy ở nhà chăm sóc mẹ và con trai, làm việc nhà. Con trai lớn dần, mẹ mỗi ngày một già hơn.

Tôi chưa bao giờ đưa Tịnh Thủy ra ngoài, chẳng ai biết Tịnh Thủy là vợ tôi. Lúc đầu là do tôi cảm thấy có lỗi với vợ trước, về sau nhận thấy cái vẻ hạ nhân bẩm sinh của cô ta có gì đó rất thấp hèn, cô ta dường như chẳng có một chút tự tôn, cả đời chỉ quen hầu hạ phục vụ người khác, ngay đến gã trai chuyên đưa nước cũng cảm thấy cùng đẳng cấp với cô ta, có thể trêu chọc, đùa cợt với cô ta.

Cho nên trong nhà chỉ thêm một tờ giấy chứng nhận kết hôn, con tôi vẫn là con tôi, người giúp việc vẫn tận tụy với trách nhiệm của mình...

Thấm thoát con trai đã lớn, vào tiểu học rồi trung học, có bạn bè riêng. Bọn trẻ thường sĩ diện, bạn bè đến nhà chơi, thằng con tôi không hề nói

Tịnh Thủy là mẹ nó.

- Mẹ cậu trẻ thế! - Bạn nó hỏi.

- Không, người giúp việc đấy. Tịnh Thủy, lấy nước! - Thằng con nói.

Tôi đứng bên nhìn Tịnh Thủy, cô ta chỉ lặng người trong giây lát, rồi lẳng lẳng đi lấy nước, lúc từ nhà bếp đi ra, mặt mũi đã tươi cười, hồ hởi nhìn bọn trẻ ăn uống, không dám nói gì, rồi lẳng lẳng đi vào trong.

Chẳng nhớ tôi không ngủ cùng Tịnh Thủy từ bao giờ, bởi vì mỗi lần gần gũi cô ta, cái vẻ nhẫn nhịn, phục tùng của cô ta khiến tôi mất hết mọi hứng thú.

Hôm mẹ tôi qua đời, tôi đã say một trận ra trò. Mẹ là người hiểu tôi nhất, mẹ nói:

- Bành Gia! Chẳng lẽ mẹ đã sai? - Nói xong, mẹ nhắm mắt xuôi tay.

Tôi biết cái mà mẹ định nói là gì, tôi nhìn Tịnh Thủy, lúc đó cô ta đang cắm cúi lau nhà. Tôi cũng không biết là đúng hay sai.

Khi đã say mèm, tôi loạng choạng vào phòng ngủ, không thấy bức ảnh cưới đã treo mười mấy năm trên tường đâu nữa, tự dưng sực tỉnh, định thần nhìn lại, thấy Tịnh Thủy đang cầm bức ảnh không biết định làm gì. Tôi có cảm giác cô ta sẽ làm chuyện gì hạ nhục Nhiên Nhiên.

Trong lúc tức giận, tôi xông tới tát cho cô ta một cái:

- Ai cho cô động chạm linh tinh!

Tịnh Thủy bị đánh đau liền kêu toáng lên, né người sang một bên, lúc đó tôi mới nhìn thấy tay kia của cô ta cầm một cái giẻ lau.

- Xin lỗi, em chỉ định lau sạch bụi, nhiều bụi quá - Tịnh Thủy cúi đầu áp ứng, đáng vẻ như cô đâu bị bắt nạt.

- À, thì ra là vậy. Cô nói xin lỗi cái gì? - Tôi ngồi xuống mép giường, gắng hỏi.

- Không... không biết...

- Cô... Cút... Cút đi! - Tôi gầm lên, chỉ tay ra cửa. Tịnh Thủy không nói gì, cầm cái giẻ lau định bỏ đi.

- Tịnh Thủy! - Tôi khó nhọc cất tiếng, mắt không nhìn cô ta. Khi Tịnh Thủy đi đến gần cửa, tôi nói chậm rãi, đầy tuyệt vọng - Cô không biết nắm bắt hay sao, cô chỉ chờ sự bố thí của người khác phải không?

- Năm bắt cái gì? - Tịnh Thủy ngờ ngạc, giọng run run hỏi.

- Hạnh phúc của cô, lòng tự trọng của cô!

- Em đã sai... Anh muốn đánh đuổi em phải không? Xin anh đừng đuổi em. Hãy để em ở bên anh và con, em sẽ không dám động vào bức ảnh nào nữa, chỉ cần anh không đuổi em, anh muốn em làm gì cũng được! - Tịnh Thủy nghẹn ngào, nước mắt như mưa rồi quỳ sụp xuống.

Tôi còn có thể nói gì đây, tôi còn hy vọng sự giao lưu chia sẻ nào nữa, làm sao để cứu vãn? Tôi tuyệt vọng nhắm mắt, xoa tay ra hiệu, bảo cô ta đi ra. Có lẽ tất cả đã sai lầm ngay từ lúc bắt đầu.

Khi tôi để đơn ly hôn trước mặt Tịnh Thủy, cô ta kinh ngạc, hoảng hốt.

Đầu tiên là khóc, nước mắt đầm đìa, cứ như là đã vay nước của Long Hải Đông Vương, sau đó quỳ lạy, van xin, nhận lỗi. Tôi hỏi, cô sai chỗ nào. Cô ta ngậy người không nói, chỉ lắc đầu một mực.

- Đừng đuổi em! Đừng đuổi em!

- Tịnh Thủy, cô có yêu tôi không? - Tôi lại hỏi.

- Chỉ cần cho em ở lại đây, em chỉ muốn ở lại đây! - Tịnh Thủy vừa khóc vừa nói, người khác nghe nhất định sẽ mỉm lòng. Nhưng lòng tôi đã chai sạn. Tôi chỉ hỏi cô ta có yêu tôi không, đây là tình cảm cơ bản nhất của vợ chồng, chỉ cần cô ta nói một tiếng yêu hoặc gật đầu... nhưng cô ta không hiểu, cô ta chỉ biết phục tùng, chỉ quen ngược nhìn người khác mà không biết thực ra cô ta cũng cao như mọi người.

- Chúng ta ly hôn thôi, không phải tôi đuổi cô, cô có thể tìm cuộc sống mới, tôi cũng vậy - Khi đã bình tĩnh lại, tôi kéo cô ta đứng dậy, nói nhẹ nhàng.

- Không! Không! Không! Em không cần cuộc sống mới, như thế này là tốt lắm rồi, em không cần gì nữa, thật mà...

- Nhưng tôi cần! Tôi cần một người vợ, chứ không phải là người giúp việc! Tôi cần sự giao lưu tình cảm về tâm hồn, cô hiểu không?

- Vậy anh có thể đi tìm người phụ nữ anh thích, chỉ cần cho em ở lại... - Tịnh Thủy lao đến nắm áo tôi.

- Cô định bức chết tôi hả? - Sự kiên nhẫn của tôi hoàn toàn tiêu tan. Quả thực không thể nói gì với cô ta. Cuộc sống như vậy sẽ làm tôi phát điên. Tôi tức giận giật cửa lao ra ngoài.

Sau lưng là tiếng kêu khóc của Tịnh Thủy:

- Em sai rồi, đừng đuổi em...

Giống như bị một người điên rượt đuổi, tôi chạy thục mạng. Nghĩ tới vợ trước của tôi, người tôi yêu nhất, tôi muốn đi tìm cô ấy. Tôi đứng ngay giữa đường, tôi biết trong tích tắc tôi có thể gặp được Nhiên Nhiên, chỉ cần tôi đứng yên.

Một chiếc xe tải lao đến, tôi nhắm mắt chuẩn bị đối diện với tử thần, nhưng chỉ thấy tiếng gió rít bên tai và một tiếng quát thô bạo:

- Muốn chết hả? - Mở mắt thấy chiếc xe đã lướt qua.

Lúc đó tôi nghĩ đến con trai, nó sắp tan học, con trai về nhà sẽ tìm tôi, sau này thi đại học còn cần tôi giúp đỡ, con tôi sẽ kết hôn, sẽ tìm một cô dâu như thế nào, cháu nội tôi sẽ giống ai... ham muốn sự sống bỗng trĩu nặng.

Vừa lúc đó, một chiếc taxi lao đến, tôi vội né sang bên, người toát mồ hôi. Suýt thì tôi đã mất mạng trong tích tắc, một sinh linh sống sót, bất giác cảm thấy kinh hãi. Lại nghe đằng sau có tiếng thắng xe chói tai...

Thực ra bị kịch đã nảy sinh ngay từ lúc đầu: Vợ tôi, Nhiên Nhiên, không sinh con được. Mẹ tôi lại cần cháu nối dõi, thấy cô giúp việc khỏe khoắn, nhanh nhẹn, nhân lúc vợ tôi đi công tác nước ngoài, bà bí mật sắp xếp kế hoạch mượn người đẻ mướn. Khi vợ tôi trở về, con của tôi và người đàn bà khác

TRUYỆN NGẮN

đã sắp đầy tháng, trong lúc đau buồn tuyệt vọng, Nhiên Nhiên uống thuốc tự vẫn. Đứa con là máu thịt của người mẹ, vì vậy cô giúp việc lo sợ nhất là bị đuổi đi.

Không thể nói rằng chết đi là lương thiện, nhưng kì thực, sống, đôi khi quá bi đát.

- Con trai, con tan học chưa? - Tôi gọi điện thoại cho con trai.

- Con đang trên đường về, sắp về đến nhà rồi ạ, có chuyện gì vậy bố?

- Con đến bệnh viện Tây Nam ngay, bố đợi con ở cổng.

- Bố, bố ốm phải không, có chuyện gì vậy?

Con trai vội vã đến bệnh viện, gặp mặt cô giúp việc lần cuối - lúc tôi tránh chiếc xe tải, Tịnh Thủy tưởng tôi muốn chết, lao ra cứu tôi.

Tôi tránh được cơn cô ta nằm trong vũng máu, dưới ánh nắng chiều, chiếc váy màu xanh của Tịnh Thủy đỏ thẫm, đỏ đến choáng người.

Bác sĩ nói với tình trạng vết thương như vậy, nạn nhân có thể chết tại chỗ, dường như Tịnh Thủy đang cố chống chọi bằng một nghị lực phi thường, cô ta đang chờ đợi điều gì?

- Gọi mẹ đi con! - Tôi bảo con trai, giọng nghẹn ngào.

- Sao ạ? - Con trai tôi kêu lên. Cả khuôn mặt Tịnh Thủy đã không còn một phần nguyên vẹn, chỉ có đôi mắt vẫn long lanh, da diết nhìn đứa con - Cô ấy là mẹ đẻ của con! - Nói ra câu đó, tôi cũng bật khóc.

Con tôi dường như không thể chấp nhận sự thật mẹ đẻ của nó lại là người giúp việc, nó chần chừ không nói. Cuối cùng thấy tôi trừng mắt, mới khẽ gọi:

- Mẹ! - Giọng nó gọi yếu ớt như tiếng gió thoảng.

Cúi nhìn, Tịnh Thủy đã tắt thở. Bác sĩ đứng bên cạnh thở dài:

- Chờ đợi, gắng gượng suốt một giờ đồng hồ, cuối cùng vẫn không nghe được một tiếng gọi mẹ.

- Chờ đợi một tiếng đồng hồ có là gì! - Tôi thảm thì nhìn con trai vừa lau nước mắt, vừa chạy ra ngoài - Cô ấy đã chờ đợi tiếng gọi mẹ của đứa con trai suốt mười lăm năm nay rồi. ■

Tào Đình (dịch)

Tiếng dương cầm gửi lại

Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình nghèo, đông con. Chỉ riêng việc lo cho anh chị em tôi đủ ăn, đủ mặc đã là rất vất vả cho bố mẹ tôi, chưa nói gì đến việc cho chúng tôi học hành đến nơi đến chốn.

Mẹ tôi làm việc cho một cửa hiệu nhỏ, tiền lương mỗi tháng cũng chỉ đủ để trả tiền điện nước và mua thực phẩm cho cả gia đình.

Còn bố tôi thì công việc lúc có lúc không, ai thuê gì làm nấy. Sống trong hoàn cảnh thiếu thốn trăm bề như thế nên các anh chị của tôi đều bỏ dở việc học để đi làm phụ giúp bố mẹ. Riêng tôi may mắn thi đậu vào đại học. Thấy sức học của tôi cũng

khá nên bố mẹ cố vay mượn họ hàng một số tiền đủ để tôi trang trải việc học trong một năm đầu. Nếu muốn đi tiếp con đường học vấn thì không còn cách nào khác ngoài việc tôi phải tự thân xoay sở.

Do thành tích học tập tốt, mỗi tháng tôi cũng đã nhận được một suất học bổng dành cho những sinh viên có hoàn cảnh khó khăn.

Vậy là tiền học phí và tiền sách vở tôi không phải lo, nhưng còn tiền phòng, tiền cơm nước hàng tháng thì chẳng ai có thể trả giúp tôi. Thế rồi, nhờ sự giúp đỡ của một người quen, tôi đã xin được công việc rửa chén bát cho canteen của trường.

Công việc rất vất vả nên thành tích học tập của tôi cũng lên xuống thất thường. Nhất là vào mùa thi, đầu óc tôi cứ căng ra như dây đàn nên không còn khả năng tập trung cho công việc, thế là cứ thỉnh thoảng mọi người trong bếp lại nghe thấy tiếng chén đĩa rơi xuống sàn loảng xoảng. Có những tháng tôi bị trừ gần hết cả tiền công.

Cho đến một ngày, tôi cảm thấy mình không còn đủ sức để chịu đựng thêm được nữa. "Chắc mình phải tạm ngưng việc học thôi", tôi nhủ thầm và dự định sẽ báo tin cho bố mẹ sau. Trước cái ngày tôi quyết định nộp đơn xin bảo lưu kết quả học tập khoảng hai ngày, một cậu con trai trạc tuổi tôi xuất hiện.

- Minh nghe nói là cậu đang cần được giúp đỡ? - Cậu ta chủ động bắt chuyện.

- Ý cậu là sao? - Tôi hỏi lại, cố nghĩ xem cậu bạn không quen biết này đang quan tâm đến vấn đề gì ở mình.

- Chuyện tiền nong đó mà, để cậu có thể tiếp tục đến trường.

- Ồ, nếu về chuyện đó thì từ trước đến giờ mình vẫn lo liệu được. Chỉ có một chút khó khăn trong việc sắp xếp thời gian để vừa học vừa làm thôi.

- Minh nghĩ mình có thể giúp được cậu.

Daneen - tên cậu ta - tiếp tục giải thích thêm cho tôi hiểu là ông bà nội của cậu ấy đang cần có người giúp đỡ vào mỗi cuối tuần.

Công việc chỉ đòi hỏi tôi phải nấu ăn ngày ba bữa và diu các cụ lên xuống giường buổi tối và buổi sáng. Tiền công của tôi sẽ cao gấp đôi thu nhập hiện thời. "Có thể đây là cơ hội tốt cho mình. Kể ra thì công việc đó cũng nhàn rồi, mình sẽ có thời gian học bài", nghĩ thế nên tôi đã đồng ý nhận việc.

Đến làm việc chưa được bao lâu thì tôi phát hiện ra bà của Daneen có một tình yêu lớn dành cho âm nhạc. Bà có thể ngồi hàng tiếng đồng hồ bên cây dương cầm cũ dạo đi dạo lại những bản concerto trên những phím đàn đã lạc điệu. Những lúc ấy, ông thường đứng bên cạnh nhịp theo tiếng đàn của bà một cách thích thú. Một ngày nọ, bà gọi tôi lại nhẹ nhàng bảo:

- Megan này, cháu còn trẻ mà sống khổ khan quá, phải có âm nhạc để cuộc sống bớt đi sự căng thẳng, để mình thêm yêu đời hơn cháu ạ!

Từ đó bà dạy tôi chơi đàn. Bà rất ấn tượng

trước khả năng học nhạc của tôi và khuyến khích tôi tiếp tục cố gắng. Căn nhà của ông bà giờ đây đã thực sự trở thành mái ấm của tôi trong những ngày cuối tuần. Tôi tìm thấy ở nơi đây những âm thanh tuyệt vời của cuộc sống được phát ra từ chiếc dương cầm cũ kỹ.

Đến mùa nghỉ lễ. Thời tiết dưới 6 độ C đã khiến cho chứng viêm phổi của bà tái phát. Tôi rất lo lắng nhưng cũng phải tạm biệt ông bà để về thăm nhà. Bởi vì hơn nửa năm nay, tôi chưa một lần về thăm gia đình. Chắc mọi người ở nhà cũng đang rất trông chờ tôi. Tôi quyết định về nhà chỉ trong hai tuần rồi quay lại chăm sóc cho ông bà.

Thoáng chốc, kỳ nghỉ lễ đã trôi qua. Và trong khi tôi đang thu xếp hành trang chuẩn bị trở lại trường thì nhận được điện thoại của Daneen.

- Megan, cậu cứ ở nhà chơi thêm vài ngày nữa đi, đừng vội lên - Daneen nói, giọng có vẻ nghẹn ngào. Linh tính tôi mách bảo rằng có điều gì đó hệ trọng đã xảy ra.

- Tại sao vậy? Daneen, nói cho mình biết đi, có chuyện gì xảy ra phải không? - Tôi hỏi, giọng hoang mang, lo lắng.

- Bà mình mất rồi...

Tôi bàng hoàng không tin vào tai mình. Không, không thể như thế được! Tôi mới chỉ xa bà có hai tuần thôi mà! Có tiếng nấc ở đầu dây bên kia. Im lặng một lúc lâu, tôi mới lại nghe giọng Daneen cất lên:

- Cậu về nhà được năm hôm thì bà mất. Cả gia đình tớ nghĩ rằng sẽ tốt hơn cho ông nếu đưa ông vào viện dưỡng lão. Ở đó, hy vọng những người bạn mới sẽ giúp ông nguôi ngoai phần nào nỗi đau mất bà.

Tôi buồn ổng nghe mà thấy lòng nặng trĩu. Tôi buồn không phải vì bị mất việc, mà là từ nay, tôi đã vĩnh viễn mất đi một người bạn lớn.

Tôi ở nhà thêm hai tuần nữa mới quay lại trường. Khi tôi đến phòng Hồ trợ sinh viên của trường để nhờ họ giới thiệu cho mình một công việc bán thời gian, ông trưởng phòng cứ nhìn tôi chăm chăm như thể tôi bị loạn trí. Tôi giải thích cho ông hiểu hoàn cảnh hiện giờ của mình. Nghe xong, ông mỉm cười và hỏi lại họ tên tôi một lần nữa, đoạn trao cho tôi một phong thư.

Tên người gửi là bà của Daneen. Bên trong, ngoài số tiền bà gửi tặng để tôi có thể yên tâm học hành cho đến ngày tốt nghiệp, còn có một lá thư nhắn nhủ tôi phải tiếp tục học đàn. Tôi vô cùng xúc động trước nghĩa cử của bà, trước tình yêu lớn lao mà bà đã dành cho đứa cháu xa lạ là tôi.

Nhiều năm đã trôi qua, nhưng tới tận bây giờ, mỗi khi có dịp trông thấy bất cứ cây dương cầm nào là tôi lại thấy nhớ bà da diết. Tôi nhớ tiếng dương cầm của bà vang vọng trong đêm, sưởi ấm lòng tôi những ngày tháng cô quạnh, lạc lõng. Tôi tin chắc rằng, lúc này đây, ở một nơi xa xăm nào đó, những ngón tay bà cũng đang lướt êm trên những phím dương cầm... ■

Đan Châu (dịch)

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



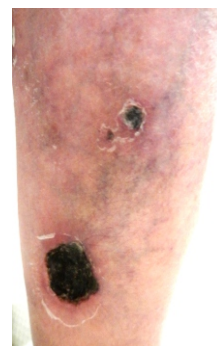
Da bị sẫm màu



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?

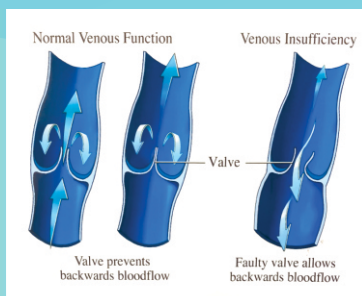
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngằn ngoèo.

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

