

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

## VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 43  
**2049**  
May 30, 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](http://thevietnampost.com) \* Email: [info@thevietnampost.com](mailto: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](http://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

**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** **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

**NEW** **Cần Thợ Nails Gấp**  
KHU 288 & 610

Cần thợ bột, tay chân nước, bao lương \$130/ngày. Nếu biết làm Eyelash càng tốt. Bảo đảm công bằng trong công việc. Gọi đi làm ngay.

Xin vui lòng liên lạc Tuyết  
832-489-6956 \* 832-831-1382

**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** **Cần Thợ Massage**  
KHU GALLERIA

Cần thợ massage làm Part time/Full time. 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

**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** **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 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** **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.myhoafodmarket.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 hãng 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** **Cần Người Giúp Việc**  
097-2055/1623  
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** **Cần Thợ Máy Lạnh**  
065-2050/1618  
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** **Bán/Cho Thuê Tiệm Bánh**  
054-2049/1617  
BELLAIRE BLVD

Tiệm bánh rộng hơn 2,300 sqft với đầy đủ trang thiết bị trên đường Bellaire, cần bán hoặc cho thuê.

Ai qua tâm vui lòng liên hệ: **832-319-7689**

**Lời Nguyện**  
In God We Trust



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

**NEW** **Nhà Cho Thuê**  
075-2052/1620  
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** **Nhà Cho Thuê**  
083-2053/1622  
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**

## Bạn gái bất ngờ phát hiện bị ung thư, chàng trai vẫn kiên quyết tổ chức hôn lễ

**D**ầu biết rằng chẳng thể ở bên nhau lâu dài song người đàn ông vẫn muốn tổ chức đám cưới, chính thức thành vợ chồng với cô bạn gái của mình.

Angus Hall-Hulme đến từ West Sussex (Anh) đã trải qua những giây phút tuyệt vời cùng với vợ mình, Victoria Hall-Hulme trước khi căn bệnh ung thư cướp đi sinh mạng của cô.



Hôn lễ được tổ chức chỉ 4 tuần trước khi cô dâu từ giã cõi đời

Victoria Hall-Hulme là cô gái có học vấn xuất sắc với tấm bằng tốt nghiệp hạng nhất ở Đại học Cambridge (Anh) và bắt đầu sự nghiệp trong lĩnh vực đầu tư mạo hiểm. Cô lần đầu gặp chồng mình, Angus Hall-Hulme, 49 tuổi qua một trang hẹn hò. Được biết, sau khi cô chủ động nhắn tin làm quen, họ quyết định đến với nhau và có một chuyện tình lãng mạn.

Một ngày nọ, Hall-Hulme cảm thấy có điều gì đó không ổn với cơ thể. Con đau bụng kéo dài trong hai tuần khiến cân nặng bị sụt giảm nghiêm

trọng. Cô gần như tuyệt vọng khi bác sĩ chẩn đoán mình mắc bệnh ung thư ruột. Cô mất bình tĩnh đến mức muốn Angus rời xa mình.

“Có ai lại muốn ở cạnh người bị ung thư cơ chứ? Nhưng cứ mỗi lần tôi đẩy anh ấy ra, chúng tôi lại như bị kéo về bên nhau. Tôi nhận ra rằng anh ấy luôn ở cạnh tôi và cho tôi sự hỗ trợ những lúc tôi cần”, Hall-Hulme nhớ lại.

Sau đó bắt đầu đợt hóa trị kéo dài 6 tháng, các bác sĩ tiếp tục nỗ lực chữa khỏi u cho cô. Thế nhưng, tình hình có vẻ càng ngày càng tồi tệ khi vào tháng 3 năm 2022, kết quả chụp cắt lớp cho thấy ung thư đã lan đến phúc mạc - mô lót thành bụng.

“Tôi thậm chí còn không biết phúc mạc là gì. Những từ duy nhất tôi có thể nghe và hiểu được là khối u của tôi đã di căn, căn bệnh của tôi đã đến thời kỳ cuối, không thể chữa khỏi. Tôi dường như không thể thở nổi, làm sao có thể như vậy được? Nó đã hoàn toàn đảo lộn cuộc sống của tôi. Chúng tôi đã lên kế hoạch lâu dài cho một đám cưới, một gia đình nhỏ với những đứa trẻ, một công việc mới tuyệt vời, vậy mà tất cả cứ thế đổ bể” - Cô chia sẻ.

Trong suốt mùa hè, khi cô cảm thấy khó chịu vì phải nhập viện liên tục, Angus luôn ở bên để động viên bạn gái.

“Một buổi tối trong bệnh viện, chúng tôi đã ngồi lại với nhau. Tôi đã nói rằng anh ấy còn một con đường dài phía trước phải đi. Chúng tôi đều biết cuộc sống của tôi sẽ ra sao. Nhưng anh ấy xúc động ôm tôi và nói rằng những năm tháng có tôi là điều quý giá nhất cuộc đời anh”, Hall-Hulme nói thêm.

Cô đã hỏi anh liệu khi họ rời bệnh viện, anh có sẵn sàng cưới cô không. Angus lúc đấy không chút do dự mà trả lời rằng: “Tất nhiên là có rồi”. Và họ cứ thế bật khóc trong sự nghẹn ngào.

“Tôi cảm thấy rằng khi rời khỏi thế giới này, tôi có thể ra đi một cách thoải mái. Điều mà tôi để lại chính là mối quan hệ tuyệt vời của chúng tôi, mặc dù tôi muốn Angus tiếp tục gặp gỡ một ai đó. Thật tốt khi biết rằng tôi xứng đáng với sự yêu thương của anh ấy”, cô chia sẻ.

Và với Angus, anh nung nấu ý định kết hôn với bạn gái mình khi cô vẫn còn trên đời. Trong thâm tâm anh biết rõ bạn gái chẳng còn bao nhiêu thời gian nhưng có hề gì. Anh vẫn muốn được ở bên cô với vai trò là một người chồng trong những ngày còn lại.

Nghĩ là làm, Angus bắt tay vào chuẩn bị và lên kế hoạch. Sáu tuần kể từ khi Hall-Hulme nằm viện đám cưới đã diễn ra.

Một người bạn may mắn cho cô trong khi những người khác giúp sắp xếp dịch vụ tại Nhà thờ để làm lễ. Kết quả cho cuộc tình lãng mạn của họ chính là một đám cưới hạnh phúc. Trong hôn lễ, Hall-Hulme thậm chí còn chẳng thể đi lại nổi nhưng cô vẫn xuất hiện thật rạng rỡ trong chiếc váy cô dâu. Những ai có mặt đều vô cùng xúc động. Họ cũng ngưỡng mộ tình yêu của Angus dành cho người vợ của mình.

Tuy nhiên, sức khỏe của cô tiếp tục xấu đi và cô được chuyển đến nhà riêng và sau đó là nhà tế bần rồi ra đi trong vòng tay gia đình.

Một cô dâu trẻ từng tốt nghiệp Cambridge đã qua đời đầy tiếc nuối chỉ vài tuần sau ngày cưới. Mỗi lần nhớ về vợ, Angus Hall-Hulme luôn dùng những từ ngữ “xinh đẹp”, “nhiệt huyết vô bờ bến” để hình dung về cô.

Được biết, sau cái chết vì căn bệnh ung thư ruột của vợ mình, Angus Hall-Hulme đã đứng ra kêu gọi mọi người hỗ trợ nghiên cứu ung thư để có thể cứu chữa cho những người bệnh khác. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Tám loại thực phẩm 'lén lút' làm tăng nguy cơ mắc đái tháo đường

Một số loại thực phẩm chứa đường ẩn hoặc chất béo bão hòa dư thừa có thể dẫn đến vấn đề về sức khỏe, trong đó làm tăng nguy cơ mắc đái tháo đường type 2.

Cắt giảm những thực phẩm này có thể cải thiện sức khỏe tổng thể, nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường và các tình trạng sức khỏe khác liên quan.

Không có chất dinh dưỡng hoặc thực phẩm riêng lẻ nào trực tiếp khiến bạn mắc bệnh đái tháo đường type 2. Nhưng chính chế độ ăn uống của bạn nói chung, cũng như các thói quen sinh hoạt khác, chúng sẽ ảnh hưởng nguy cơ phát triển bệnh đái tháo đường type 2.

#### Rau nhiều tinh bột

Rau thường được khuyên dùng như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Tuy nhiên, một số loại rau chứa nhiều carbohydrate hơn những loại khác hay còn gọi là rau nhiều tinh bột.

Các loại rau nhiều tinh bột như khoai tây, đậu Hà Lan và bí đỏ... Chúng cung cấp giá trị dinh dưỡng quan trọng và là nguồn cung cấp vitamin C, vitamin B và kali cho cơ thể. Chúng cũng có tỷ lệ carbohydrate cao hơn các loại rau khác, có thể làm tăng lượng đường trong máu.

Nếu bạn đang cố gắng giảm lượng carbohydrate, việc giảm tiêu thụ lượng rau củ có tinh bột sẽ rất hữu ích.

#### Thịt đỏ và thịt đã qua chế biến

Thịt không chứa carbohydrate, vì vậy bạn có thể tự hỏi làm thế nào nó có thể ảnh hưởng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường.

Theo các nghiên cứu, sắt heme (được tìm thấy trong thịt đỏ) dễ hấp thụ hơn so với sắt không phải heme (chủ yếu được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc thực vật) và có thể là một phần nguyên nhân gây ra rủi ro liên quan này. Khả năng lượng sắt hấp thụ cao có thể dẫn đến tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường đã được đề xuất.

Một giả thuyết cho rằng sắt dẫn đến suy giảm chức năng tế bào beta trong tuyến tụy (tế bào sản xuất insulin, một loại hormone cho phép tế bào hấp thụ glucose) do stress oxy hóa (tạo ra nhiều phân tử oxy không ổn định hơn so với chất chống oxy hóa của cơ thể có thể trung hòa).

Một kết quả khác của stress oxy hóa gây ra bởi lượng sắt heme cao có thể làm giảm sự hấp thụ glucose ở các vị trí tế bào cơ và mỡ, dẫn đến kháng insulin. Kháng insulin là dấu hiệu báo trước của bệnh đái tháo đường type 2.

Tuy nhiên, cơ chế đầy đủ mà rủi ro này có thể xảy ra vẫn chưa rõ ràng, vì có rất ít nghiên cứu điều tra mối liên quan này.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, thịt được nấu ở nhiệt độ cao đến mức chín kỹ hoặc cháy thành than có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính, bao gồm cả bệnh đái tháo đường

type 2.

Thịt đỏ và thịt chế biến cũng được biết là có nhiều nitrit và nitrat. Những điều này đã được chứng minh là dẫn đến tăng đề kháng insulin, lượng đường trong máu bất thường và tăng stress oxy hóa... Tất cả có thể làm tăng nguy cơ phát triển bệnh đái tháo đường type 2.

#### Trái cây chế biến

Trái cây tươi chứa nhiều vitamin, khoáng chất, chất xơ và các chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe khác. Tuy nhiên, lợi ích dinh dưỡng có thể thay đổi khi trái cây được chế biến và biến đổi trạng thái so với ban đầu.

Trái cây được chế biến thành mứt, thạch, đồ ăn nhẹ có đường hoặc trái cây đóng hộp (được chế thành siro, thường chứa lượng đường bổ sung cao). Trái cây sấy khô đôi khi cũng chứa thêm đường.

Lượng đường bổ sung cao có liên quan việc tăng nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa (tăng huyết áp, lượng đường trong máu cao, nồng độ cholesterol và chất béo bất thường trong máu, mỡ bụng dư thừa) và bệnh đái tháo đường type 2.

Khi ăn trái cây, hãy chọn ăn cả trái. Các lựa chọn khác như nước ép trái cây 100%, trái cây đóng hộp chứa 100% nước trái cây hoặc nước và trái cây sấy khô không thêm đường, có thể phù hợp với chế độ ăn uống cân bằng khi tiêu thụ ở mức độ vừa phải.

Tiêu thụ toàn bộ trái cây đã thực sự được chứng minh là làm giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2.



Trái cây sấy khô chứa đường ẩn làm tăng nguy cơ mắc đái tháo đường

#### Gạo trắng

Gạo là một loại ngũ cốc chủ yếu trong nhiều chế độ ăn uống và khu vực trên khắp thế giới. Gạo trắng là một loại ngũ cốc tinh chế đã được loại bỏ cám và mầm, để lại nội nhũ tinh bột.

Do quá trình chế biến này, so với gạo lứt, gạo trắng có ít chất xơ, polyphenol và các vitamin, khoáng chất khác. Gạo trắng cũng có chỉ số đường huyết cao hơn, có nghĩa là nó có thể dẫn đến lượng đường trong máu cao sau khi ăn.

Một nghiên cứu trên 132.000 người từ 21 quốc gia cho thấy, ăn nhiều gạo trắng có liên quan nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tăng 20% so với tiêu thụ ít gạo. Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) khuyến nghị nên dành ít nhất một nửa lượng ngũ cốc hàng ngày của bạn là ngũ cốc nguyên hạt. Gạo lứt là một cách tuyệt vời để bổ sung một số loại ngũ cốc nguyên hạt của bạn. Các lựa chọn ngũ cốc

nguyên hạt khác bao gồm quinoa, lúa mạch...

#### Nước ngọt

Đồ uống có đường bao gồm soda thông thường và đồ uống như nước trái cây có thêm đường, đồ uống thể thao, đồ uống có hương vị cà phê, trà ngọt và nước tăng lực...

Một nghiên cứu kiểm tra mối liên quan giữa đồ uống có đường và bệnh đái tháo đường type 2 cho thấy uống đồ uống có đường làm tăng đáng kể nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2.

Do đó, thay vì uống soda suốt cả ngày, hãy chọn nước lọc. Nếu bạn muốn một chút hương vị, hãy thử thêm trái cây tươi (chanh), rau thơm (bạc hà hoặc húng quế) hoặc rau (dưa chuột). Nếu bạn thêm cảm giác sủi bọt đó, hãy thử nước có ga với một chút nước ép trái cây 100%.

#### Món mặn

Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ khuyến nghị tiêu thụ ít hơn 2.300 mg natri mỗi ngày. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), mọi người thường tiêu thụ trung bình hơn 3.400 mg natri mỗi ngày, cao hơn khuyến cáo. Mặc dù natri và thức ăn mặn không làm tăng lượng đường trong máu, chúng có thể làm tăng huyết áp. Huyết áp cao và bệnh đái tháo đường type 2 thường xảy ra cùng nhau.

Huyết áp cao tăng gấp đôi ở những người mắc bệnh đái tháo đường so với những người không mắc bệnh đái tháo đường. Cả hai bệnh đều ảnh hưởng hệ thống mạch máu của cơ thể. Huyết áp cao còn làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe khác, chẳng hạn như đau tim, đột quỵ và bệnh thận.

Một nghiên cứu đã so sánh những người mắc bệnh đái tháo đường type 2 với những người không mắc bệnh đái tháo đường, liên quan lượng muối của họ trong bữa ăn. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người thêm muối vào bữa ăn so với những người không bao giờ thêm muối, có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2 tăng gần gấp đôi. Đồ ăn nhẹ có hàm lượng natri cao bao gồm khoai tây chiên, bánh quy, bỏng ngô muối, đồ ăn vặt chế biến sẵn đông lạnh, thịt bò khô và thịt nguội... Hãy tìm các sản phẩm ít natri hoặc không thêm muối của những món ăn nhẹ này để giúp kiểm soát lượng natri của bạn.

#### Cá tẩm bột

Cá là một loại thực phẩm khác bổ sung tuyệt vời cho chế độ ăn uống của bạn. Nhiều loại cá như cá hồi, cá ngừ và cá thu, có nhiều chất béo có lợi cho tim. Tuy nhiên, tùy thuộc vào cách chế biến cá, nó có thể gây hại nhiều hơn là có lợi.

Thường xuyên ăn thực phẩm chiên đã được chứng minh là làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2. Cá tẩm bột và chiên có thể làm tăng lượng đường trong máu và ảnh hưởng tiêu cực mức cholesterol của cơ thể.

Một nghiên cứu trên 35.000 nam giới Thụy Điển được theo dõi trong 15 năm đã kết luận rằng cá chiên có liên quan việc tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2.

Các chuyên gia không biết lý do chính xác

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

tại sao cá chiên, tẩm bột làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2 nhưng một số gợi ý rằng, lượng chất béo tổng thể cao hơn có thể là nguyên nhân. Ngoài ra, thành phần axit béo của thực phẩm có thể thay đổi trong quá trình chiên, có thể dẫn đến mất axit béo omega-3 lành mạnh và làm tăng các axit béo kém lành mạnh khác.

Bên cạnh đó, nấu ở nhiệt độ cao, bao gồm chiên ngập dầu, thúc đẩy sự hình thành các hợp chất gây đột biến (gây ra hoặc có khả năng gây đột biến gen), chẳng hạn như amin dị vòng, cũng như các sản phẩm cuối cùng của glycation (AGEs), có thể góp phần gây ra tình trạng kháng insulin.

### Gia vị và sốt salad

Các loại gia vị và nước sốt salad như sốt mayonnaise, sốt cà chua, nước sốt thịt nướng và nước sốt salad không chứa dấm, thường là những nguồn bổ sung đường, natri và chất béo bão hòa ẩn. Sử dụng quá nhiều và thường xuyên có thể gây hại cho sức khỏe, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2.

Tự làm nước sốt, gia vị tại nhà sẽ giúp khắc phục được vấn đề này. Thay vì muối và đường, hãy thử thêm hương vị cho bữa ăn bằng các loại thảo mộc, gia vị, giấm, dầu ô liu, cam quýt, tỏi và các loại gia vị khác. ■

## Những thói quen khi ngủ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Theo HealthShots, ngủ không điều độ, dành quá nhiều thời gian sử dụng điện thoại thông minh là hai thói quen khiến mọi người dễ mắc bệnh tim mạch khi ngủ.

Khi một người làm việc liên tục mà không được nghỉ ngơi, cơ bắp dần trở nên đau nhức, dẫn đến viêm khớp và xương. Bên cạnh đó, tim mạch cũng sẽ bị căng thẳng theo. Vì vậy, điều tối thiểu một người có thể làm để giúp tim hồi phục sau ngày dài làm việc là thường xuyên ngủ đủ giấc.

Chia sẻ với Health Shots, tiến sĩ Mickey Mehta, huấn luyện viên về cuộc sống doanh nghiệp, đã lý giải tác động của giấc ngủ đối với sức khỏe tim mạch.

### Giấc ngủ ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch như thế nào?

Theo ông Mehta, ngủ đủ giấc là liệu pháp giúp hồi phục sức khỏe của tim. Cụ thể, ngủ đủ 8 tiếng sẽ giúp bơm thêm máu cho cơ thể khi ở trạng thái nghỉ ngơi, đồng thời, giảm lượng máu cần sử dụng để thực hiện các chức năng hàng ngày.

Với cách này, một trái tim không ổn định, nhịp tim loạn choạng và phân tán thất thường sẽ trở lại bình thường, đều đặn và nhịp nhàng.

Ban đêm được ví như một cơ hội hoàn hảo để chữa lành, sửa chữa và phục hồi cho tim mạch. Nếu quá trình này không diễn ra đúng cách, nghĩa là ngủ không đủ giấc, việc sửa chữa, loại bỏ độc tố và tạp chất của cơ thể sẽ không diễn ra thuận lợi. Thậm chí, nó có thể dẫn đến rối loạn và bệnh tật.

Nếu những tạp chất không được loại bỏ nhanh chóng, chất độc dễ trở thành vấn đề về tim. Ông Mehta nhận định chất béo bổ sung mà mọi người tích lũy trong cơ thể, đặc biệt là trong các động mạch, cũng như chất béo nội tạng do cơ thể tạo ra, thường có xu hướng làm rối loạn tim.

### Tim mạch gặp nguy hiểm khi ngủ không điều độ

Do tác động trực tiếp đến sức khỏe con người, nên ngủ không đủ giấc có thể khiến tim gặp nguy hiểm. Trên thực tế, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra những người trưởng thành có thói quen ngủ không điều độ. Từ đó, họ trở thành đối tượng có nguy cơ cao bị mắc bệnh tim mạch như tuần hoàn kém ở phần dưới cơ thể.

Các chuyên gia còn phát hiện những người thiếu ngủ hơn 2 tiếng mỗi tuần, chẳng hạn ngủ 6 tiếng vào một đêm và 8 tiếng vào một đêm khác, sẽ có nhiều khả năng bị mảng bám trong động mạch vành hơn người có thói quen ngủ đều đặn.

### Không nên dành quá nhiều thời gian cho màn hình thông minh

Dành quá nhiều thời gian cho điện thoại hoặc máy tính xách tay không còn là thực trạng xa lạ với nhiều người. Nhất là trong thời đại kỹ thuật số hiện nay, việc tiếp xúc quá lâu với màn hình thông minh sẽ làm rối loạn nhịp sinh học và chu kỳ đánh thức giấc ngủ của mọi người.

Nếu chu kỳ thức - ngủ bị rối loạn, quá trình tiêu hóa cũng sẽ bị ảnh hưởng theo, đặc biệt khi một người vừa ăn vừa nhìn vào tivi, điện thoại hoặc bất kỳ màn hình kỹ thuật số nào. Thậm chí, nó càng trở nên tồi tệ hơn khi ai đó dành nhiều thời gian xem điện thoại trước khi đi ngủ. Do đó, ông Mehta cho rằng chìa khóa để ngủ đủ giấc và giảm nguy cơ mắc bệnh tim là ăn đúng giờ, trước khi mặt trời lặn và sau đi ngủ ít nhất 4 giờ. Đồng thời, cần đảm bảo ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm.



Ảnh minh họa

### Những cách để đảm bảo giấc ngủ ngon và đẩy lùi bệnh tim

Để dễ đi vào giấc ngủ, mọi người có thể tập hít vào từ từ bằng mũi và thở ra bằng miệng. Lúc này, khối lượng không khí lớn sẽ thoát ra ngoài và cải thiện lưu thông máu. Nó còn có thể cải thiện nồng độ oxy trong phổi và độ bão hòa oxy ngay lập tức.

Ngoài ra, tập thể dục thường xuyên cũng là phương pháp giúp ngủ ngon hơn và cải thiện chức năng tim. Các tư thế đảo ngược trong yoga như Viparita Karani, Ustrasana, Setu bandh asana, Bhujangasana, Paschimottanasana (tạo cảm giác

buông bỏ) và Parvatasana ngồi (nâng cao sự tự tin), được nhiều chuyên gia khuyến khích để có giấc ngủ ngon và cải thiện sức khỏe tim mạch.

Một điều quan trọng khác để ngăn ngừa bệnh tim là áp dụng chế độ ăn uống cân bằng. Nếu muốn chữa lành và giúp nhịp tim trở lại bình thường, mọi người phải ăn một chế độ lành mạnh, giàu dinh dưỡng như chất xơ, protein, các khoáng chất và vitamin.

Đối với người mắc bệnh tim, việc di chuyển đường dài để khám bệnh luôn đặt ra nhiều thách thức rất lớn. Nhưng nhờ sự phát triển của Telehealth, bệnh nhân giờ đây có thể khám chữa bệnh từ xa. Mục Sức khỏe của Zing giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách Câu chuyện từ trái tim - BS Nguyễn Lâm Hiếu.

Câu chuyện từ trái tim của bác sĩ Nguyễn Lâm Hiếu là tập hợp những ghi chép về các vấn đề thời sự xã hội, từ y tế, giáo dục đến môi trường, thể hiện trăn trở của tác giả trong các vấn đề xã hội.

Với văn phong nhẹ nhàng nhưng ngắn gọn do được ông viết trong khoảng thời gian giữa những ca mổ, cuốn sách như một giải bày về nghề y, về trái tim người thầy thuốc và trái tim của bệnh nhân, đặc biệt là những bệnh nhân tim mạch. ■

## Cặp song sinh lập kỷ lục thế giới về sinh non và nhẹ cân

Cặp song sinh người Canada, 1 trai và 1 gái vừa lập kỷ lục về sinh non và nhẹ cân nhất. Các bé chào đời khi mới 22 tuần.



Hai bé Adiah và Adrial chào đời khi mẹ 2 bé mới mang thai song sinh được 22 tuần. Khi mẹ hai bé bắt đầu có dấu hiệu trở dạ, các bác sĩ đã nói rằng không thể làm được gì để cứu tính mạng hai bé. Khi chào đời, Adiah và Adrial chỉ nặng khoảng 450 gam mỗi bé. Các bác sĩ đã hồi sức thành công. Sau đó, hai bé lại gặp phải một loạt biến chứng như chảy máu não, rò ruột, bệnh phổi do sinh sớm hơn 4 tháng. Một số lần, hai bé đã suýt không qua khỏi và các bác sĩ đã tính đến việc ngừng cứu chữa, nhưng sau 6 tháng nằm trong phòng hồi sức tích cực sơ sinh, cặp song sinh đã đủ sức khỏe để được về điều trị ở nhà. Và tháng trước, hai bé đã chào mừng sinh nhật lần thứ nhất.

Hiện Adiah và Adrial giữ kỷ lục thế giới Guinness về cặp song sinh sinh non nhất và nhẹ cân nhất. ■

## 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**

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**

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**

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 thoải mái. Đường Antoine

Xin liên lạc Oanh:

**713-382-1071**

116-2058/1626

### CẦN THỢ TÓC

Tiệm full services salon ở Richmond rất đông khách đang cần thêm nhiều thợ tóc cho mùa hè đến. Bao lương từ \$660-\$800/tuần. Hơn ăn chia tùy theo khả năng.

Xin liên lạc:

**832-380-9474**  
**832-973-9690**

## Cần Người

Help Wanted

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**

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**

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**

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

115-2058/1626

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Hwy 6 & Bellaire sau Walgreens. Bao điện nước, Internet.

Xin Vui lòng liên lạc Hạnh:

**346-704-6966**

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**

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**

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**

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**

## 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**

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**

## Vui Cười

### Trả ơn con lợn

*Có hai anh kết nghĩa đen sách. Một anh gặp may thi đỗ, ra làm quan, liền trở mặt. Bạn đến thăm nhiều lần, lần nào cũng cho lính ra bảo, khi thì ngài giặc, ngài ngời, khi thì ngài bận việc công không tiếp. Năm bảy phen như thế, anh này giận lắm.*

*Một hôm, anh ta mua một con lợn, quay vàng, để lên mâm bưng tới. Lính lệ vào bằm, một lát trở ra, niêm nở mời vào. Vào đến nơi, quan chào hỏi còn vờ rồi sai lính lệ mang trâu ra mời. Anh ta cảm lấy miếng trâu, dứt vào miệng con lợn, vãi nó mấy vãi mà rằng.*

*- Tao trả ơn mày! Nhờ mày tao mới lại lọt vào đến cửa quan để nhìn lại mặt ban cũ!*

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Năm thói quen “bòn rút” tuổi thọ: Đứng đầu là thói quen 90% người trẻ mắc phải

**T**im, gan, ruột, dạ dày đang lâm nguy vì 5 thói quen mà nhiều người đang mắc phải.

Ngày nay, khoa học không ngừng tìm kiếm những cách thức, biện pháp để tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ của con người nhưng chính chúng ta lại gây hại cho sức khỏe và tự rút ngắn tuổi thọ của chính mình bằng những thói quen xấu mỗi ngày. Hãy ngừng việc tự làm suy giảm chất lượng cuộc sống của mình bằng cách loại bỏ 4 thói quen sau đây:

#### 1. Thức khuya, thiếu ngủ

Thức khuya hay ngủ không đủ giấc cũng chính là thói quen mà 90% người trẻ đang mắc phải, làm tăng tốc quá trình lão hóa. Thói quen này sẽ ảnh hưởng đến nhiều cơ quan khác nhau trong cơ thể. Từ đó dẫn đến rối loạn nội tiết, giảm khả năng miễn dịch, tăng tốc độ lão hóa của con người, không có lợi cho sức khỏe và thậm chí dẫn chúng ta bước gần hơn với bệnh tật.

Do đó, mọi người cố gắng hình thành thói quen đi ngủ sớm, ngủ đủ giấc để trì hoãn quá trình lão hóa. Việc đi ngủ sớm sẽ giúp cơ thể giảm một nửa nguy cơ mắc bệnh cảm lạnh, cúm, đồng thời giúp chống chọi lại với các bệnh như cao huyết áp, đau đầu, mệt mỏi. Ngủ sớm còn có thể tạo điều kiện phát triển trí não, giúp cơ thể trang bị một tinh thần thoải mái để bắt đầu vào guồng quay mới của công việc ngày hôm sau, nâng cao sự tập trung hiệu quả trong công việc với một tinh thần minh mẫn, sáng suốt.

#### 2. Không ăn sáng

Một nghiên cứu của Đức cho thấy 40% người dân quen với việc bỏ bữa sáng và tuổi thọ của họ ngắn hơn 2,5 năm so với 60% còn lại.

Việc không ăn sáng làm cơ thể bạn không có nguồn cung năng lượng trong khi cơ thể phải huy động một lượng đường và protein được dự trữ và sẵn sàng cho mọi hoạt động, làm cho bề mặt của dạ dày khô, mất dinh dưỡng. Vì thế có thể xuất hiện các nếp nhăn ở mắt và mặt, làm tăng quá trình lão hóa ở người nhịn ăn sáng.

Dạ dày rỗng vào buổi sáng cũng khiến hình thành nhiều thromboprotein trong cơ thể, có thể gây rối loạn chuyển hóa và béo phì, huyết khối, nhồi máu cơ tim. Chức năng hoạt động của mặt cũng bị suy giảm ở những người bỏ ăn sáng trong thời gian dài. Cholesterol cô đặc trong mặt sẽ tích tụ trong túi tạo thành sỏi mặt.

Ngoài ra, bỏ bữa sáng sẽ gây cảm giác đói cồn cào, cơ thể mệt mỏi, tụt huyết áp, khiến bạn không thể tập trung, ảnh hưởng tới hiệu suất công việc.

#### 3. Thường xuyên hút thuốc, uống rượu bia

Thường xuyên uống rượu về lâu dài sẽ ảnh

hưởng xấu đến sức khỏe, gây ra gan nhiễm mỡ, bệnh tim mạch, làm tăng nguy cơ bị ung thư gan và thực quản ung thư. Hút thuốc lá cũng làm ảnh hưởng đến hầu hết các cơ quan trong cơ thể. Theo nghiên cứu, hút 1 điếu thuốc lá giảm 5,5 phút tuổi thọ; mỗi 6 giây có 1 người chết vì các bệnh liên quan đến thuốc lá.

Tuy vậy, trong cuộc sống hàng ngày, trung bình cứ 10 nam giới thì có tới 8 người thường xuyên uống rượu hút thuốc. Thói quen này thường xuyên không chỉ gây bệnh cho cơ thể mà còn đẩy nhanh quá trình lão hóa, thậm chí là rút ngắn tuổi thọ. Do đó, nam giới nên từ bỏ những thói quen này càng sớm càng tốt.

#### 4. Lười tập thể dục

Lười tập thể dục là thói quen rút ngắn tuổi thọ của bạn. Một loạt các nghiên cứu được đăng trên Lancet cho biết cứ 10 người chết sớm thì có 1 người chết là do không tập thể dục. Nghiêm trọng hơn, theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, mỗi năm có gần 250.000 ca tử vong do lười vận động.

Nhiều nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng những người ngồi một chỗ trong thời gian dài có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao gấp đôi người thường vận động. Thói quen ngồi lâu, ít vận động không chỉ ảnh hưởng đến thắt lưng, cột sống cổ mà còn gây ra các bệnh về đường tiêu hóa, tim mạch, não bộ,... mà theo thời gian, thói quen này sẽ gây hại không nhỏ cho tuổi thọ của bạn.

Theo Hướng dẫn Hoạt động Thể chất năm 2008 dành cho người Mỹ, người lớn cần hoạt động thể chất cường độ vừa phải 150 phút mỗi tuần. Hầu hết những người có lối sống ít vận động không đáp ứng được khuyến nghị này. Do đó, tất cả mọi người nên hình thành thói quen kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi sẽ giúp bạn bảo vệ tốt cho sức khỏe cũng như kéo dài tuổi thọ của mình.



Ảnh minh họa

#### 5. Uống không đủ nước

Một số người có thói quen chỉ uống nước khi khát. Tuy nhiên, việc uống nước không đủ sẽ khiến cơ thể mất nước, dẫn tới nhiều hệ lụy nghiêm trọng khác liên quan đến sức khỏe như huyết áp sẽ hạ thấp, nhịp tim tăng dẫn đến lưu lượng máu đến não chậm, ảnh hưởng đến khả năng tập trung, dễ mệt mỏi.

Niêm mạc dạ dày mất nước có thể dẫn đến tăng lượng acid trong dạ dày và dễ gây ra chứng ợ nóng, cuối cùng tạo điều kiện gây viêm loét dạ dày. Đặc biệt, nguyên nhân hàng đầu gây ra sỏi thận

cũng là do cơ thể thiếu nước. Vì vậy mọi người nên uống nhiều nước để bảo vệ cơ quan quan trọng này. ■

### Australia cấm hút thuốc lá điện tử để giải trí

**Đ**ây là hành động mạnh tay nhất của chính phủ Australia đối với ngành thuốc lá trong hơn một thập kỷ nhằm chặn đà tăng đáng lo ngại của tình trạng thiếu niên hút thuốc lá điện tử.

Australia sẽ cấm sử dụng thuốc lá điện tử loại dùng một lần, dùng nạp khẩu loại không kê đơn và hạn chế hàm lượng nicotine trong thuốc lá điện tử. Thuốc lá điện tử giờ chỉ được bán trong các nhà thuốc với bao bì dạng dược phẩm.

Thuốc lá điện tử thường được coi là an toàn hơn thuốc lá và là công cụ hữu ích giúp người nghiện thuốc lá bỏ thuốc. Tuy nhiên, theo Chính phủ Australia, các công ty thuốc lá đang dùng thuốc lá điện tử để gây nghiện cho thế hệ trẻ bằng việc cố tình tiếp thị sản phẩm nhằm vào thiếu niên. Chính phủ Australia cũng cho biết, trong thuốc lá điện tử có hơn 200 loại hóa chất.

Ông Mark Butler, Bộ trưởng Bộ Y tế Australia, nói: “Những người hút thuốc lá điện tử trẻ tuổi có xác suất chuyển sang hút thuốc thật gấp 3 lần người khác. Thuốc lá điện tử từng chỉ được bán cho các chính phủ và những cộng đồng trên thế giới như là một sản phẩm điều trị cho những người hút thuốc lâu năm cai thuốc lá. Nó không được bán như một sản phẩm giải trí, và đặc biệt là không phải dành cho trẻ em. Nhưng nay thì nó đã trở thành như vậy”.

Người dân Australia nhìn chung ủng hộ lệnh cấm của chính phủ.

Anh Aditya Singh, ở thành phố Sydney, Australia, cho biết: “Tôi nghĩ cấm là đúng. Tôi có nhiều bạn hút thuốc điện tử lắm. Tôi không nghĩ là tốt cho sức khỏe. Tôi thấy nhiều người bị các vấn đề về phổi vì hút thuốc điện tử nhiều quá”.

Chị Ruby Lee, cư dân thành phố Sydney, chia sẻ: “Tôi biết một số người hút thuốc lá điện tử thường xuyên và bị nghiện một chút. Họ thật sự cứ muốn hút thêm, hút thêm mãi... Có những người bạn của tôi thì muốn bỏ thuốc điện tử mà không bỏ được”.

Chị Hannah Elliott nhận xét: “Nhiều bạn của tôi hút thuốc lá điện tử trước đây không hút thuốc lá thật. Nên tôi thấy là nhiều người hút luôn thuốc lá điện tử, chứ có phải là dùng nó để thay thế thuốc lá đâu”.

Kể từ tháng 9 năm nay, Australia cũng sẽ tăng thuế áp lên thuốc lá thêm 5%.

Australia là một trong những nước có luật chống thuốc lá quyết liệt nhất thế giới. Năm 2012 nước này đã là nước đầu tiên yêu cầu các nhà sản xuất thuốc lá chấm dứt sử dụng bao bì thiết kế riêng, đẹp đẽ mà phải đồng loạt dùng một loại bao bì thiết kế không bắt mắt. ■

## Thói quen đơn giản giúp đi vào giấc ngủ nhanh hơn

Theo các chuyên gia, việc mở hé cửa sổ vào ban đêm có thể giúp mọi người chìm vào giấc ngủ nhanh hơn.

Tình trạng khó ngủ về đêm đến từ nhiều lý do, chẳng hạn stress, lo lắng, thời tiết quá nóng, phòng ngủ thiếu không khí, kém thoải mái. Điều này khiến mọi người trở nên bực bội, mệt mỏi và kiệt sức vào sáng hôm sau.

Sammy Margo, chuyên gia về Giấc ngủ tại Dreams, tiết lộ việc mở hé cửa sổ vào ban đêm có lợi cho giấc ngủ. Thói quen này cũng đem lại những lợi ích đáng ngạc nhiên khác.

Mở cửa sổ khiến luồng không khí mát tràn vào nhà, giúp giấc ngủ kéo đến nhanh hơn. Trích dẫn nghiên cứu công bố vào năm 2021, tiến sĩ Margo nói việc tiếp xúc với nhiệt làm tăng sự tỉnh táo, giảm thời gian ngủ REM (rapid eyes movement) của con người. Đây là giai đoạn ngủ gắn liền với những giấc mơ sống động do sự gia tăng hoạt động của não bộ.

“Như vậy, phòng càng nóng, bạn càng khó đi vào giấc ngủ. Hít thở không khí mát và trong lành có thể

giúp cải thiện điều này. Không khí mát mẻ tràn vào phòng cũng giúp hạ nhiệt cơ thể suốt đêm - điều cần thiết để có giấc ngủ ngon”, tiến sĩ Margo giải thích.

Theo bà, nhiệt độ tối ưu trong phòng ngủ là 16-18 độ C. Không khí trong lành cũng khiến mọi người ngủ nhanh và sâu hơn.

Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia Anh cũng chỉ ra mối quan hệ giữa không khí trong lành và cảm giác thư thái. Không khí cung cấp hiệu ứng làm mát, cho phép cơ thể thả lỏng, hơi thở ổn định. Mở hé cửa sổ vào ban đêm cũng giúp giảm sự tích tụ khí thải từ vật nuôi, bụi và khí CO2. Mức CO2 cao làm tăng khả năng thức giấc trong đêm, giảm chất lượng giấc ngủ.

Theo tiến sĩ Margo, khí thở con người vào ban đêm tích tụ một cách tự nhiên. Nếu phòng ngủ không được thông gió phù hợp, lượng khí này có thể gây ra các vấn đề sức khỏe như đau đầu, buồn nôn và chóng mặt.

Các gia đình cũng nên bố trí cửa sổ hợp lý để có một không gian thoải mái hơn. Đối với phòng ngủ, không nên đặt cửa sổ ở vị trí đầu giường ngủ hoặc hướng thẳng vào mặt người nằm, cũng không nên đặt cửa sổ tại vị trí đón nắng hướng tây, sẽ ảnh hưởng giấc ngủ và sức khỏe. ■

## 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

## Bệnh nhân HIV có thể được chữa khỏi bằng cách nào?

Các nhà khoa học đang nghiên cứu phát triển các phương pháp chữa trị căn bệnh HIV và phổ biến chúng trong tương lai.

Trong 20 năm qua, một số ít người đã được chữa khỏi virus gây suy giảm miễn dịch HIV, virus AIDS bằng các phương pháp y tế chuyên sâu. Trong các trường hợp này, bệnh nhân dường như không còn nhiễm HIV, các triệu chứng của họ đã thuyên giảm trong thời gian dài và vì vậy, HIV được coi là căn bệnh “có thể” chữa khỏi.

Tất cả những bệnh nhân đều được điều trị bằng phương pháp cấy ghép tế bào gốc, với các tế bào được thu thập từ tủy xương của người trưởng thành hoặc từ máu cuống rốn.

Phương pháp chữa trị dứt điểm HIV đầu tiên được phát hiện vào năm 2008. Kể từ đó, đã có thêm ba phương pháp chữa trị dứt điểm và ba phương pháp chữa trị khả thi được báo cáo, hai

trong số chúng được ra mắt vào đầu năm 2023. Các phương pháp điều trị này hiện rất rủi ro và không thể tiếp cận được đến phần lớn người nhiễm HIV trên thế giới.

Tuy nhiên, chúng có thể trở nên phổ biến hơn trong tương lai. Các bệnh nhân được kéo dài tuổi thọ và giảm nguy cơ lây lan virus bằng liệu pháp kháng virus (ART), nhưng thuốc phải được sử dụng hằng ngày và suốt đời.

Ngoài việc dương tính với HIV, tất cả các bệnh nhân đều mắc một số dạng ung thư như bạch cầu dòng tủy cấp tính hoặc ung thư hạch Hodgkin. Để điều trị đồng thời bệnh ung thư và HIV cho những bệnh nhân này, các bác sĩ đã tìm kiếm tế bào gốc từ những người có hai bản sao đột biến gen hiếm gặp: CCR5 delta 32.

Đột biến này vô hiệu hóa protein CCR5 trên bề mặt tế bào mà nhiều chủng HIV sử dụng để phá vỡ và xâm nhập.

Để chuẩn bị cho ca cấy ghép, các bệnh nhân phải trải qua quá trình xạ trị hoặc hóa trị tích cực để quét sạch các tế bào T gây ung thư và dễ bị nhiễm HIV trong cơ thể.

Điều này làm suy yếu hệ thống miễn dịch

của người bệnh cho đến khi các tế bào gốc được cấy ghép có thể tạo ra các tế bào miễn dịch mới, kháng HIV. Một thời gian sau khi cấy ghép, bệnh nhân dùng thuốc ức chế miễn dịch để tránh bệnh ghép chống chủ (GVHD) - các tế bào miễn dịch được cấy ghép sẽ xâm nhập vào cơ thể mới.

Hầu hết bệnh nhân được nhận tế bào gốc lấy từ tủy xương của người hiến tặng trưởng thành. Các tế bào này phải “khớp” - cả người cho và người nhận đều phải mang các protein cụ thể được gọi là HLA.

Sự không phù hợp HLA có thể dẫn đến phản ứng miễn dịch nặng nề. Một bệnh nhân - người phụ nữ đầu tiên được cấy ghép tế bào đã nhận được tế bào gốc từ máu cuống rốn thời điểm sinh em bé.

Những tế bào chưa trưởng thành này dễ thích nghi với cơ thể người nhận hơn và cần ít “khớp” hơn. Các tế bào gốc dây rốn không cần một sự kết hợp hoàn hảo và chúng dễ lấy hơn tủy xương nên phương pháp này có thể được dùng cho nhiều bệnh nhân hơn trong tương lai. ■



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Mỗi tối uống thứ nước này, bệnh mất ngủ sẽ được cải thiện trông thấy

**N**ếu bị mất ngủ, bạn có thể sử dụng những thức uống này để cải thiện tình trạng.

Các nhà khoa học người Đức cũng đánh giá ngủ là một hoạt động chiếm nhiều thời gian nhất. Chúng ta ngủ khoảng 24 năm 4 tháng trong cuộc đời. 1/3 thời gian trong ngày của chúng ta là ở trên giường.

Việc ngủ đủ và ngủ ngon đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe và tinh thần của chúng ta, bao gồm tăng cường hệ thống miễn dịch, cải thiện tâm trạng, tăng cường sức khỏe tim mạch... Đặc biệt, giấc ngủ giúp phục hồi cơ thể sau một ngày làm việc mệt mỏi, giúp các cơ, mô và tế bào được tái tạo và phục hồi năng lượng.

Tuy nhiên không phải ai cũng có một giấc ngủ chất lượng như mong muốn. Viện nghiên cứu về giấc ngủ Hoa Kỳ (AASM) thống kê rằng, cứ 3 người sẽ có 1 người xuất hiện các triệu chứng mất ngủ.

Cứ 10 người sẽ có 1 người có triệu chứng mất ngủ mãn tính, là tình trạng mất ngủ ít nhất 3 lần/tuần, kéo dài trong ít nhất 3 tháng.

Cứ 10 người sẽ có 1 người có triệu chứng mất ngủ mãn tính.

Thiếu ngủ, kể cả trong thời gian ngắn, có thể có ảnh hưởng tiêu cực đến bệnh hen suyễn, các vấn đề tim mạch, làm nặng thêm tình trạng tăng huyết áp, các rối loạn tâm thần, bệnh tiểu đường, thừa cân, béo phì...

Như vậy có thể nói “giấc ngủ chính là liều thuốc bổ tốt nhất”. Nếu bị mất ngủ, bạn có thể sử dụng những thức uống này để cải thiện tình trạng.

Mỗi tối uống thứ nước này, khí huyết sẽ lưu thông, ngủ ngon đến sáng

#### - Người mất ngủ có thể uống nước hạt táo tàu

Theo y học cổ truyền Trung Quốc, quả táo tàu (hay còn được gọi là chà là đỏ) có chứa lượng dinh dưỡng cực kỳ cao, được mệnh danh là “viên thuốc vitamin tự nhiên”. Quả này có tác dụng dưỡng âm, bổ dương, dưỡng huyết. Người Trung Hoa xưa thường truyền tai nhau câu nói: “Mỗi ngày ăn 3 quả táo tàu, cả đời không sợ già”. Câu nói này miêu tả đầy đủ công dụng làm đẹp của loại quả này.

Khi kết hợp với nho khô, nước táo tàu sẽ càng tốt hơn. Nho khô rất giàu protein và axit amin, có tác dụng bổ sung năng lượng, trong khi táo tàu rất giàu chất sắt có tác dụng bổ khí, dưỡng huyết, dưỡng âm.

Uống nước táo tàu đỏ và nho khô trước khi đi ngủ có thể giúp khí huyết lưu thông, giúp da dẻ mịn màng, hơn nữa còn có tác dụng giảm mỡ máu, giảm đường huyết, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Về lâu dài, nó cũng có thể đạt được hiệu quả giữ ẩm cho da, đặc biệt thích hợp cho phụ nữ. Ngoài những tác dụng kể trên, thức uống này còn có thể bảo vệ gan, nâng cao khả năng giải độc của gan, giảm cholesterol và hạ huyết áp.

#### - Trà nhụy hoa nghệ tây

Nếu bạn đang tìm kiếm một giải pháp tự nhiên để điều trị mất ngủ, đừng bỏ qua nước nhụy hoa nghệ tây. Thức uống này chứa một nguồn dồi dào các chất chống oxy hóa mạnh như crocin, safranal và picrocrocin, có tác dụng tốt trong việc điều trị mất ngủ.

Ngoài ra, một số bằng chứng cho thấy rằng nhụy hoa nghệ tây có thể giúp thúc đẩy giảm cân và hạn chế cảm giác thèm ăn.

Một nghiên cứu trên Tạp chí Nghiên cứu Tim mạch và Lồng ngực đã phát hiện ra rằng chiết xuất nghệ tây đã giúp những người mắc bệnh mạch vành giảm chỉ số khối cơ thể (BMI), giảm tổng khối lượng chất béo và vòng eo.

Cách đơn giản nhất để tiêu thụ nhụy hoa nghệ tây đó là ngâm vài sợi vào cốc nước nóng. Hoặc bổ sung vào quá trình chế biến thực phẩm. ■

## 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

### Tỷ suất sinh của phụ nữ châu Á thuộc nhóm thấp nhất thế giới

Số trẻ em mới sinh giảm, gây ra tình trạng già hóa dân số và kéo theo nhiều hệ lụy. Các quốc gia châu Á đang tìm đủ mọi cách để khuyến khích phụ nữ sinh con.

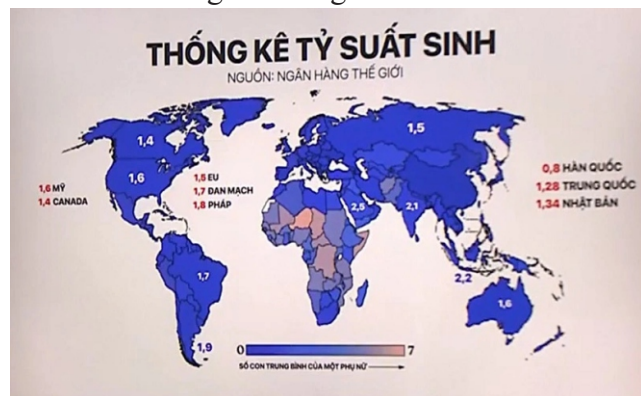
#### Phụ nữ châu Á nằm trong nhóm các nước có tỷ suất sinh thấp nhất thế giới

Nguyên nhân khiến người trẻ tại nhiều quốc gia châu Á sinh ít con, thậm chí không sinh con là do họ khó có đủ tiền để nuôi một đứa trẻ. Mới mấy ngày trước, Viện Nghiên cứu dân số tại Bắc Kinh (Trung Quốc) công bố bảng xếp hạng các quốc gia có chi phí nuôi con cao nhất thế giới, trong đó Hàn Quốc đứng đầu danh sách, tiếp theo là Trung Quốc.

Nghiên cứu cho biết, chi phí nuôi dạy một trẻ đến tuổi 18 của Hàn Quốc cao gấp 7,7 lần so với mức thu nhập bình quân trên đầu người, đây là mức cao nhất trên thế giới. Trung Quốc đứng thứ hai với chi phí cao gấp 6,9 lần, tiếp đó mới là Đức, Australia và Pháp. Các khảo sát tại Hàn Quốc cho thấy, chi phí chăm sóc trẻ đắt đỏ là một trong những yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến ý muốn có con của giới trẻ.

#### “Hôn nhân hai đầu” tại Trung Quốc

Chi phí nuôi con cao khiến tỷ suất sinh của phụ nữ tại Hàn Quốc giảm mạnh. Tỷ suất sinh là chỉ số cho thấy số con trung bình mà một phụ nữ dự kiến sẽ sinh trong đời. Bản đồ thống kê tỷ suất sinh toàn cầu, dữ liệu đến năm 2020, của Ngân hàng thế giới cho thấy, màu xanh càng đậm thì nơi đó phụ nữ sinh có xu hướng sinh càng ít con.



Dải màu ngả về hồng có nghĩa là phụ nữ quốc gia đó sinh nhiều con. Có thể thấy màu xanh ở khu vực Đông Bắc Á rất đậm. Tỷ suất sinh ở Hàn Quốc là thấp nhất thế giới, chỉ là 0,8, Trung Quốc là 1,3 - thấp hơn đáng kể các nước châu Âu như Pháp (1,8), Đan Mạch (1,7) và thấp hơn mức trung bình của Liên minh châu Âu là 1,5.

So sánh với phụ nữ khu vực Bắc Mỹ thì phụ nữ Đông Bắc Á cũng sinh ít con hơn đáng kể. Tỷ suất của Mỹ là 1,6 và Canada là 1,4. Hiện nay trên thế giới chỉ còn khu vực châu Phi là có tỷ suất sinh tương đối cao, có những khu vực mà một phụ nữ vẫn sẽ sinh 5-7 con trong cuộc đời của mình.

Quyay trở lại với châu Á, điểm chung của

các quốc gia có tỷ lệ sinh thấp là chi phí sinh hoạt, chi phí nhà ở trên thu nhập quá cao. Cấu trúc kinh tế, môi trường tác động đến hành vi của xã hội. Nếu người trẻ có công ăn việc làm, thu nhập ổn định, có chốn an cư thì việc kết hôn và sinh con sẽ đến tự nhiên. Khi an sinh xã hội tốt thì thúc đẩy con người tìm thấy niềm vui từ việc có con.

Ở Trung Quốc, từ khi chính sách 1 con được gỡ bỏ thì có một hình thức hôn nhân mới giúp giảm áp lực kinh tế cho các cặp đôi và đóng góp tăng tỷ lệ sinh. Xu hướng này gọi là “Lưỡng đầu hôn” tức “Hôn nhân hai đầu”. Các cặp vợ chồng sẽ sinh hai con, đứa đầu tiên sẽ mang họ cha - về sống với nhà nội, đứa thứ hai mang họ mẹ - về sống với nhà ngoại. Hình thức kết hôn mang lại sự bình đẳng về trách nhiệm và quyền lợi cho cả vợ và chồng.

Theo truyền thông Trung Quốc, những năm gần đây, hình thức hôn nhân hai đầu đã xuất hiện ở một số vùng nông thôn nước này. Với hôn nhân hai đầu, một cặp vợ chồng thường sinh 2 con, một con theo họ bố và chủ yếu do gia đình bên nội nuôi dưỡng, con còn lại lấy họ mẹ và do bên ngoại nuôi dưỡng.

Các cặp vợ chồng trẻ hiện nay ở Trung Quốc hầu như đều là con một, có những người chọn ở với bố mẹ sau khi kết hôn. Chồng ở với bố mẹ chồng, vợ ở với bố mẹ vợ để chia sẻ gánh nặng nuôi dạy con cái và nối dõi tông đường cho cả hai bên. Các nhà xã hội học lý giải rằng, hôn nhân kiểu mới là do nhịp sống hiện đại phát triển nhanh. Các cặp vợ chồng trẻ không còn sức lực và thời gian để chăm sóc con cái mà phải dựa vào cha mẹ. Tuy nhiên, hình thức hôn nhân hai đầu cũng có những điểm tích cực và tiêu cực.

Tích cực là giảm bớt gánh nặng sinh lễ và hồi môn, cũng như áp lực tinh thần khi người vợ sống với gia đình nhà chồng và người chồng sống với gia đình nhà vợ. Nhưng khía cạnh tiêu cực có thể kể đến bao gồm, thiếu sự gắn bó của gia đình hạt nhân, đôi khi xảy ra mâu thuẫn như thời gian lưu trú không được phân bổ đồng đều giữa hai bên, thậm chí gây ảnh hưởng đến con cái, khiến các con khó hòa nhập với gia đình hơn.

Liệu hình thức hôn nhân hai ngã này có nhân rộng tại Trung Quốc hay không, các chuyên gia cũng có quan điểm trái chiều. Nhưng tựu chung lại, họ đều cho rằng, đây là hệ quả của một nhịp sống hiện đại và thuộc quyền quyết định của các cặp vợ chồng.

#### Hàn Quốc tăng hỗ trợ thúc đẩy sinh con

Ý thức được vấn đề cải thiện an sinh xã hội, Hàn Quốc đã chú trọng hỗ trợ điều kiện sống tốt hơn cho các cặp đôi như tăng thời gian nghỉ thai sản, tăng số ngày nghỉ chăm trẻ khi cần thiết và trực tiếp hỗ trợ giúp mang lại niềm hạnh phúc cho các cặp vợ chồng hiếm muộn.

Một phụ nữ 42 tuổi đã điều trị vô sinh 5 năm nay, ngay cả khi được chính phủ trợ cấp, cô vẫn phải trả hơn 2 triệu won cho mỗi lần thực hiện thụ thuật.

Cô cho biết: “Nỗi sợ lớn nhất của tôi là chi

phí ngày càng tăng khi phải lặp đi lặp lại các thủ thuật. Tôi không đủ khả năng để điều trị liên tục”.

Thành phố Seoul có tỷ suất sinh thấp nhất cả nước, chính quyền thành phố muốn thúc đẩy tỷ lệ sinh bằng cách hỗ trợ các cặp vợ chồng hiếm muộn. Các cặp đôi có 22 lần tự do lựa chọn các biện pháp điều trị vô sinh.

Ông Oh Se-hoon - Thị trưởng Seoul, Hàn Quốc: “Cứ 10 em bé thì có một em được sinh ra sau khi điều trị vô sinh. Chúng tôi quyết định tăng các chương trình trợ cấp và giúp đỡ những người muốn có con. Ngoài ra, chính phủ cũng sẽ hỗ trợ 2 triệu won cho những phụ nữ muốn đông lạnh trứng trước, để họ có thể có lựa chọn sinh con khỏe mạnh sau này”.

Chương trình trợ cấp mới chủ yếu hướng tới phụ nữ ở độ tuổi 30 và 40, nhưng ngay cả phụ nữ ở độ tuổi 20 cũng đủ điều kiện nếu họ có khả năng bị mãn kinh sớm do bệnh lý. Bên cạnh đó, các cặp vợ chồng sinh đôi, sinh ba cũng được đăng ký chương trình bảo hiểm miễn phí dành cho con cái.

Giáo sư Hur Yun-jung - Trung tâm hỗ trợ sinh sản Đại học Cha, Pocheon, Hàn Quốc: “Các cặp vợ chồng hiếm muộn căng thẳng vì không thể có thời gian nghỉ ngơi bên nhau. Hy vọng môi trường xã hội sẽ thay đổi để giải quyết vấn đề tỷ lệ sinh thấp”.

Hàn Quốc là một trong những quốc gia có dân số giảm nhanh nhất thế giới. Theo ước tính của Ngân hàng Thế giới, với tỷ lệ sinh hiện tại thì đến năm 2100, dân số nước này được dự đoán sẽ giảm tới hơn 50%. Giới chức Hàn Quốc mong muốn tăng những khoản hỗ trợ, giảm gánh nặng chi phí, tạo điều kiện thuận lợi cho các gia đình đón thêm thành viên mới.

#### Nhật Bản triển khai biện pháp tăng tỷ lệ sinh

Quốc gia nổi tiếng có tỷ suất sinh thấp là Nhật Bản cũng đang triển khai các biện pháp chưa từng có nhằm thay đổi xu hướng giảm dân số hiện nay. Vào tháng 4 vừa qua, Nhật Bản đã thành lập cơ quan trẻ em và gia đình, nhà chức trách nước này cam kết tăng gấp đôi trợ cấp cho trẻ em. Đây là nỗ lực của Nhật Bản nhằm giảm bớt gánh nặng cho các hộ gia đình khi sinh con và chăm sóc con nhỏ.

Chính sách này được kỳ vọng sẽ khuyến khích sinh đẻ nhằm chặn đứng nguy cơ sụt giảm dân số trong những năm tới ở Nhật Bản. Nước này cũng đang nghiên cứu những chính sách đối với hộ gia đình của các nước có tỷ lệ sinh cao như Thụy Điển để áp dụng nhằm tăng tỷ lệ sinh. Theo các quan chức của Chính phủ Nhật Bản, thập kỷ này sẽ là thập kỷ quan trọng để Nhật Bản có thể đảo ngược xu hướng giảm sinh hiện nay.

Nhiều chuyên gia dân số đã chia sẻ rằng, trong xã hội hiện đại, làm sao để khuyến khích người dân sinh thêm con được coi là “bài toán khó vô cùng”. Tỷ suất sinh thấp phản ánh nhu cầu của con người hiện đại, khi chúng ta ngày càng mong muốn có một cuộc sống chất lượng hơn, dành cho thời gian cho bản thân mình hơn.

Để giải quyết bài toán nâng tỉ suất sinh phụ

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

thuộc chính vẫn là ở việc cải thiện mức sống cho người dân, song song với đó là giúp người dân hiểu đúng, đủ về lợi thế mang lại từ chủ trương sinh hai con. Giúp nguồn lực lao động duy trì bền vững, thúc đẩy động lực tăng trưởng kinh tế và từ đó quay trở lại, có nguồn lực tiếp tục nâng cao an sinh xã hội. ■

### Năm cách bạn có thể làm cho vấn đề của bạn tồi tệ hơn

Những mối quan hệ rạn nứt, áp lực tài chính, xung đột công việc, bị kích gia đình - hãy đối mặt với nó, tất cả chúng ta đều có vấn đề. Và mặc dù chúng có thể có đủ hình dạng và kích cỡ, nhưng chúng thường có một điểm chung: chúng không tự giải quyết được.

Nhưng nếu bất chấp những nỗ lực tốt nhất của bạn khi giải quyết vấn đề tình cảm, vấn đề của bạn cứ ngày càng lớn hơn, thì bạn có thể mắc phải một trong những sai lầm này.

Các hành vi có thể làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn khi giải quyết vấn đề về cảm xúc.

#### 1. Chạy trốn

Theo một nghiên cứu gần đây, chạy bộ có thể mang lại vô số lợi ích cho sức khỏe, nhưng cố gắng vượt qua các vấn đề của bạn sẽ khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn.

Tiến sĩ tâm lý học Marny Lishman nói: “Nhiều người trong chúng ta tự nhiên sẽ muốn chạy trốn khỏi một vấn đề bởi vì vấn đề rất khó khăn - nếu không thì chúng đã chẳng thành vấn đề”.

“Thật không may, điều đó không chỉ khiến vấn đề không được giải quyết mà còn có thể liên quan đến việc chạy trốn khỏi những thứ bạn yêu thích, chẳng hạn như công việc, con người hoặc nơi bạn sống”.

Tiến sĩ Lishman nói rằng sẽ hiệu quả hơn nếu đối mặt trực tiếp với vấn đề bằng cách nói chuyện thấu đáo.



Ảnh minh họa

#### 2. Kìm nén cảm xúc của bạn

Chủ tịch Hiệp hội Tâm lý Úc, Tiến sĩ Catriona Davis-McCabe, nói rằng việc kìm nén cảm xúc có thể giống như một giải pháp ngắn hạn, nhưng về lâu dài, những tác động tiêu cực thường lớn hơn bất kỳ sự giải tỏa ngắn hạn nào.

Cô ấy nói: “Những cảm giác tiêu cực có thể tích tụ theo thời gian và sụp đổ trong giây lát, điều

này có thể gây hại hoặc thậm chí đe dọa đến tính mạng. Chấp nhận, xác thực và bình thường hóa cảm xúc khi bạn trải nghiệm chúng sẽ tránh được rủi ro này và nhìn chung đó là một giải pháp lành mạnh và kịp thời hơn”.

#### 3. Giải định điều tồi tệ nhất

Tiến sĩ Davis-McCabe cho biết, luôn giả định điều tồi tệ nhất có thể khiến việc giải quyết vấn đề trở nên vô cùng khó khăn.

“Nó có thể kích hoạt phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy của bạn, khiến cho việc xử lý hợp lý trở nên rất khó thực hiện”.

Tiến sĩ Davis-McCabe nói rằng tốt hơn hết là bạn nên dựa vào những gì bạn có thể kiểm soát và chia nhỏ vấn đề thành những phần dễ quản lý hơn.

#### 4. Phớt lờ vấn đề

Theo Tiến sĩ Lishman, cố gắng phớt lờ một vấn đề là phản tác dụng. Cô ấy nói: “Bỏ qua một vấn đề không làm cho nó biến mất - thường thì cuối cùng chúng ta sẽ tập trung vào nó hơn”.

Tiến sĩ Davis-McCabe nói rằng nó cũng chỉ trì hoãn điều không thể tránh khỏi. Cô ấy nói: “Cách tốt nhất để ngăn chặn vòng xoáy tiêu cực này là xác định sớm các kiểu trốn tránh của bạn và chống lại chúng bằng các giải pháp thiết thực như tự kiểm tra những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực hoặc chia sẻ với bạn bè hoặc gia đình về vấn đề của bạn”.

#### 5. Chơi trò đổ lỗi

Tiến sĩ Lishman nói: “Chỉ tay là một cơ chế bảo vệ phổ biến để chuyển hóa nỗi đau tinh thần. Nhận trách nhiệm về giải pháp thực sự giúp chúng ta kiểm soát và xoa dịu nỗi đau tinh thần nhanh hơn”.

Tiến sĩ Davis-McCabe nói rằng việc đổ lỗi cho người khác có thể làm hỏng các mối quan hệ và khiến chúng ta phớt lờ cảm xúc thật của mình.

Cô ấy nói: “Khi chúng ta phạm sai lầm và sau đó nhận lỗi về chúng, chúng ta xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng một cách hiệu quả, từ đó giúp chúng ta trưởng thành hơn với tư cách là một con người”.

Khi nào cần tìm sự giúp đỡ để giải quyết vấn đề tình cảm?

Tiến sĩ Davis-McCabe cho biết nếu bạn cảm thấy choáng ngợp trước những vấn đề hàng ngày, một nhà tâm lý học có thể giúp bạn.

“Các nhà tâm lý học là những chuyên gia được đào tạo chuyên sâu có kỹ năng giúp đỡ những người có nhiều mối quan tâm về sức khỏe tâm thần và phúc lợi” - cô nói - “Một nhà tâm lý học có thể giúp một người hiểu suy nghĩ và hành vi của họ và tạo ra các chiến lược để tạo ra các cơ chế đối phó hiệu quả hơn”. ■

### Ba cách giúp bạn ăn nhiều nhưng vẫn giảm cân

Tăng cường protein, chất xơ hay thực phẩm toàn phần vào mỗi bữa ăn giúp bạn no lâu và hỗ trợ giảm cân.

Theo Insider, để giảm mỡ trong cơ thể, bạn cần ở tình trạng thâm hụt calo, tức là ăn ít calo hơn lượng đốt cháy qua hình thức tập thể dục và hoạt động. Tuy nhiên, trên thực tế, bạn không cần cắt bỏ đồ ăn vặt, loại bỏ carbs hoặc nhịn ăn trong nhiều giờ. Thay vào đó, việc tập trung ăn đủ protein, chất xơ và thực phẩm toàn phần không chỉ giúp bạn giảm cân mà còn duy trì cân nặng lâu dài.

Dưới đây là 3 thói quen ăn uống giúp bạn ăn nhiều hơn nhưng không bị tăng cân.

#### Tăng cường protein

Angie Asche, chuyên gia dinh dưỡng thể thao cho biết bổ sung protein từ nhiều nguồn khác nhau là cách hỗ trợ giảm cân hiệu quả vì nó giúp no lâu.

“Cảm giác no là yếu tố quan trọng. Nếu mục tiêu của bạn là sức mạnh cơ bắp và bạn muốn giảm mỡ, việc tăng lượng ăn vào sẽ giúp ích”, bà Angie nói.

Protein là chất dinh dưỡng đa lượng thiết yếu để duy trì các mô như cơ bắp. Bằng chứng cho thấy việc nạp đủ chất này có thể giảm cân bằng cách duy trì khối lượng cơ, giữ cho quá trình trao đổi chất diễn ra mạnh mẽ khi đốt cháy chất béo.

Đồng quan điểm, Nancy Clark, chuyên gia dinh dưỡng thể thao, phân tích lượng protein phù hợp với hầu hết mọi người là khoảng một đến 2 gam/kg trọng lượng cơ thể. Tuy nhiên, việc bổ sung quá nhiều protein có thể khiến bạn nạp quá nhiều calo, điều này không giúp ích cho giảm cân hoặc xây dựng cơ bắp.

#### Ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ

Ăn nhiều chất xơ, loại carbohydrate có trong các thực phẩm như đậu, trái cây, rau và ngũ cốc sẽ giúp bạn tiêu thụ ít calo hơn.

Chất xơ làm chậm quá trình tiêu hóa, giúp bạn no sau bữa ăn để hỗ trợ giảm cân lành mạnh. Nó cũng cung cấp thức ăn cho các vi khuẩn có lợi trong hệ tiêu hóa, được gọi là hệ vi sinh vật đường ruột. Những vi khuẩn này góp phần duy trì cân nặng khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc bệnh.

Theo chuyên gia dinh dưỡng Bianca Tamburello, các bữa ăn và đồ ăn nhẹ giàu chất xơ bao gồm bột yến mạch, vỏ đậu đen và các loại hạt. Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ khuyến nghị người lớn nên tiêu thụ 28 gam chất xơ/ngày.

#### Bổ sung đầy đủ ăn với rau

Một sai lầm phổ biến khi ăn kiêng mà mọi người thường mắc phải là tập trung vào việc hạn chế thực phẩm để giảm cân, điều này khiến bạn dễ đói và có thể ít tuân theo kế hoạch của mình, theo chuyên gia dinh dưỡng Jaclyn London.

Thay vào đó, bạn hãy ưu tiên bổ sung các loại thực phẩm lành mạnh để đảm bảo đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bản thân.

Bên cạnh đó, tiến sĩ Mark Hyman, bác sĩ gia đình, khuyên bạn nên ăn nhiều rau không chứa tinh bột như rau lá xanh. Theo ông, tiêu thụ nhiều thực phẩm toàn phần có thể giúp loại bỏ các thực phẩm chế biến sẵn, ít dinh dưỡng và liên quan đến các vấn đề sức khỏe như bệnh tim và ung thư. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 29/5 - 4/6/2023

**V**ận mệnh tình duyên, sức khỏe, tiền bạc trong tuần mới của 12 cung hoàng đạo...



#### Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Bước sang tuần mới chuyện tình duyên của bạn khá tốt. Công việc của Bạch Dương không hoàn toàn như mong đợi nhưng nhìn chung khá ổn, cũng không gặp phải khó khăn gì lớn. Vận tài chính của bạn có chiều hướng thay đổi tích cực do công việc ổn định. Sức khỏe trong tuần của chòm sao này khá tốt khi bạn dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi cũng như luyện tập hàng ngày.



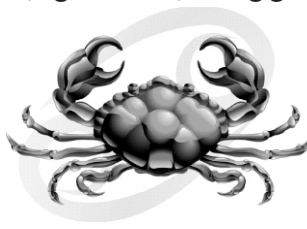
#### Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Công việc trong tuần này của Kim Ngưu khá ổn định. Tài chính vẫn giữ trạng thái cân bằng vốn có, tuy không có thêm khoản thu nào nhưng chi phí phát sinh bất ngờ cũng không có. Vận trình tình duyên khá ổn khi bạn có khá nhiều thời gian để ở bên cạnh những người mình yêu thương. Sức khỏe ổn định, bạn không gặp phải vấn đề gì đáng lo ngại. Tuy nhiên bạn vẫn nên để ý đến chế độ ăn uống, cân bằng dinh dưỡng cho bản thân mình, không nên ăn nhiều đồ chế biến sẵn sẽ không tốt cho sức khỏe của bạn.



#### Song Tử (21/5 - 21/6)

Công việc tuần mới của Song tử khá may mắn thuận lợi. Tài chính của bạn lại không được như mong đợi, bạn chi quá nhiều tiền cho việc ăn uống cũng đã vượt qua khả năng tài chính của mình. Vận trình tình duyên không tốt cũng là do tính cách nóng nảy, bốc đồng của bạn. Trong tuần mới sức khỏe của chòm sao này đã có những thay đổi tích cực. Bạn cũng đã bỏ bớt đi được một số thói quen không tốt như ăn vặt hay ăn khuya, thay vào đó bạn siêng năng hoạt động, sinh hoạt đúng giờ giấc hơn.



#### Cự Giải (22/6 - 22/7)

Tài chính của Cự Giải không phải lo lắng vì vận may của bạn sẽ đến trong tuần này. Công việc có những thay đổi tích cực dù thời gian trước bạn đã gặp phải một số khó khăn. Dù gặp khó khăn nhưng bạn đã có sự trợ giúp từ đồng nghiệp. Chuyện tình cảm của bạn cũng khá thuận lợi, các cặp đôi không có nhiều mâu thuẫn. Sức khỏe của Cự Giải không tốt do quá bận rộn nên

không thể chăm sóc bản thân. Bạn nên dành ra cho mình thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn.



#### Sư Tử (23/7 - 22/8)

Công việc của Sư Tử đang tiến triển khá tốt. Tài chính tuần này của Sư Tử ổn định, tuy nhiên có thể trong tuần này sẽ có bạn bè hay người thân muốn vay tiền của bạn. Phương diện tình cảm trong tuần này lại không được may mắn cho lắm. Bạn cũng nên cân nhắc tình cảm của mình một chút. Sức khỏe khá ổn, dù bận rộn với công việc nhưng bạn luôn biết cách dành thời gian để ăn uống cũng như nghỉ ngơi hợp lý. Những thói quen này cũng đã khiến cho sức khỏe của bạn ổn định và tránh được nhiều bệnh tật.



#### Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Công việc của Xử Nữ không được như mong đợi. Vận tài chính của bạn không cần phải suy nghĩ nhiều khi tài lộc đang tìm tới bạn. Chuyện tình cảm trong tuần này nhìn chung rất thuận lợi, chòm sao này cũng đã được trải qua những khoảnh khắc thăng hoa trong tình yêu. Sức khỏe trong tuần này không cần lo lắng đến, thể chất của bạn đang rất tốt, không có vấn đề gì đáng lo ngại. Tuy nhiên việc ngồi quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, vì vậy bạn cần quan tâm đến vấn đề này hơn nữa nhé!



#### Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Chuyện tình yêu của Thiên Bình sẽ có những ngày tươi đẹp ngập tràn, bạn cảm thấy quá may mắn với những điều này. Công việc trong tuần này khá hiệu quả, bạn cũng đang đi đúng hướng để tiến lên phía trước. Đồng nghiệp cũng như cấp trên luôn đánh giá cao ý tưởng của bạn. Tuy nhiên dù công việc rất quan trọng nhưng bạn vẫn cần phải quan tâm đến sức khỏe của mình nhiều hơn. Có sức khỏe tốt thì bạn mới có thể thực hiện cũng như làm việc tốt hơn được.



#### Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Công việc của Bọ Cạp đã có những chuyển biến mới tích cực hơn so với tuần trước. Tài chính ổn định, bạn cũng không phải nghĩ ngợi nhiều. Nếu có gặp khó khăn cũng sẽ có gia đình hỗ trợ. Chuyện tình cảm của bạn cũng rất đáng mong chờ, bạn cảm thấy hạnh phúc và hoàn toàn có thể tin tưởng được vào đối phương. Về phương diện sức khỏe, chòm sao này nên dành 30 phút đi bộ mỗi ngày để có thể thư giãn cũng như

rèn luyện cơ thể. Đây cũng là cơ hội tuyệt vời để Bọ Cạp có thể hít thở bầu không khí trong lành.



#### Nhân Mã (22/11 - 21/12)

Tuần này công việc đã ảnh hưởng đến vấn đề tình cảm của Nhân Mã không hề nhỏ. Do có một vấn đề trong công việc mà hai bạn không nhường nhịn nhau. Trong công việc nếu như bạn xảy ra mâu thuẫn với đồng nghiệp nên bình tĩnh để giải quyết mọi chuyện thật rõ ràng. Nên nghỉ ngơi, thư giãn để cuộc sống của bạn bớt căng thẳng, áp lực hơn. Song song đó, bạn cũng nên dành thời gian để tham gia một số hoạt động thể thao hàng ngày, điều đó sẽ tốt rất nhiều cho sức khỏe của bạn đấy!



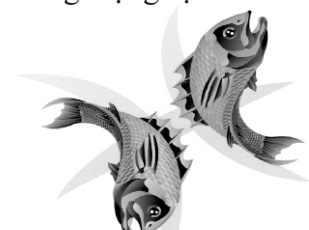
#### Ma Kết (22/12 - 19/1)

Tình yêu của Ma Kết có rất nhiều điều mới lạ, bạn cảm thấy khá hứng thú khi phát hiện ra một vài điều thú vị về nửa kia của mình. Công việc tiến triển khá tốt khi mọi việc đang diễn ra theo đúng những gì mà bạn đã lên kế hoạch. Sức khỏe không được tốt khi bạn đã quá lười vận động. Vì vậy bạn cần phải duy trì cho bản thân mình một chế độ tập luyện thường xuyên dù tâm trạng của bạn lúc đó có ra sao đi nữa. Việc đầu tiên vẫn phải quan tâm đến sức khỏe của mình.



#### Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Công việc của Bảo Bình đang ở mức độ bình thường. Tài chính cũng không đáng lo ngại, chòm sao này biết cách quản lý vấn đề chi tiêu. Tuy nhiên bạn cần biết cách để kiểm soát cảm xúc cá nhân của chính mình, nếu như bạn thường xuyên có những suy nghĩ tiêu cực ấy thì chuyện tình cảm của bạn cũng sẽ không được tốt. Tình hình sức khỏe ổn nhưng bạn vẫn cần chú ý hơn đến chế độ ăn uống hàng ngày, khi cơ thể của bạn được đảm bảo thì sẽ cung cấp cho bạn đầy đủ năng lượng bạn mới có thể làm việc tốt được.



#### Song Ngư (19/2 - 20/3)

Có một vài chuyện xảy ra không được như ý muốn. Đây là lúc bạn cảm thấy ấm lòng khi nhận được sự quan tâm chia sẻ của những người xung quanh. Công việc tuần này diễn ra khá trôi chảy, nhìn chung bạn cảm thấy khá thoải mái khi có thời gian cho những sở thích riêng. Tài chính duy trì ở mức bình ổn, đến khoảng cuối tuần một cơ hội bất ngờ sẽ đến giúp bạn làm dày hơn cho ví tiền của mình. Những cặp đôi trong tuần này chợt cảm thấy mối quan hệ chững lại, có lẽ do cả hai đều không biết cách làm mới tình yêu của chính mình. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Bay về cuối chân trời

Tôi chạy điên cuồng đến khu vực bán vé giờ chót, tất cả thể giới bỗng chốc ở sau lưng...

#### Phong. Melbourne

Tháng 12. Tôi nhận được mail của người bạn từ Manhattan, nói về cuộc sống, tình yêu, công việc, tương lai... những chuyện mà lũ con trai có thể dành toàn bộ thời gian tuổi trẻ cũng không nói hết.

Một vài bức ảnh về khu vườn tĩnh lặng giữa New York phủ hoa, về những cốc café kem ở nơi cao nhất của những chỗ giá rẻ nhất trong thành phố, về những hình tròn kỳ quặc mang nhiều tính chất bói toán...

Cuối thư sau những bức ảnh là lời chúc tôi lên đường may mắn và hãy mau mau chóng chóng kiếm một cô bạn gái đi. Ngày mai là tôi sẽ ở Paris, lại một chuyến di chuyển, như nhiều chuyến dịch chuyển chủ đích thường xuyên.

Chiếc vali Polo xanh thẫm nằm lặng lẽ ở góc phòng, nhắc nhở tôi về tháng 12 của Hà Nội, đó là tháng lạnh lẽo không ấm áp, không mưa hẳn mà cũng không hanh hao, lòng người cũng vì thế mà dờ dờ ương ương.

Tham gia giảng dạy tại một trường đại học âm nhạc tại Melbourne, cộng thêm những chuyên lưu diễn piano liên miên khắp nơi đã làm tôi xa nhà quá lâu, thậm chí còn thèm nghe một giọng nói người Việt. Dường như bốn bề đã là nhà, nhưng tôi thuộc về đâu? Tôi tắt mail và bước về phía cửa sổ, ngắm trời đêm Melbourne thêm lần nữa.

Bản Diabelli's Variations của Beethoven được chơi bởi thiên tài dương cầm Pollini vang lên từ chiếc loa nhỏ nằm ngay gần chiếc laptop, những ngón tay tôi nhịp nhịp một cách vô thức trên thành lan can, cạnh ly latte nóng đang tỏa lên chút khói ấm dịu dàng, như những nốt nhạc bay lên không trung...

#### Linh. Paris

Một buổi chiều Đông Paris ngồi lặng lẽ ngắm ánh hoàng hôn rải một lớp bụi vàng lên trên những tán lá còn sót lại một vàng xanh. Nhìn những cây cầu lặng lẽ mờ dần trong lớp sương chiều muộn.

Phía bên kia bờ sông Seine những cây đèn đường bắt đầu sáng lên hắt một thứ ánh sáng cũng rất dịu dàng, vàng như mơ... Suốt gần hai năm ở đây, chưa bao giờ tôi có được những cảm xúc tuyệt vời đến thế, tìm thấy sự đồng cảm ngọt ngào ở nơi xa lạ mà gần gũi. Đúng là cứ phải gần xa, người ta mới bỗng thấy nhớ và thấy quan trọng.

Paris vẫn choáng ngợp như thế, như cảm giác lần đầu tiên đặt chân xuống nơi này. Những chiếc "bateau mouche" trôi lơ lửng trên một trong những con sông nổi tiếng nhất thế giới, sông Seine, những ngôi nhà với kiến trúc cổ, mà chỉ thoáng nhìn qua đã cảm giác thời gian chậm lại cả nghìn lần và Notre dame de Paris đẹp lộng lẫy...

Tôi chỉ muốn được trèo ngay lên tháp chuông nhà thờ, nơi anh chàng Quasimodo vẫn

thường ngắm nàng Esmeralda xinh đẹp và nơi có những chú gargouilles sống. Chỉ ngày mai thôi tôi sẽ về Việt Nam, vậy thì còn gì thú vị bằng cứ ngồi ở đây và ngắm những đứa trẻ nô đùa, hay đi chân trần nghịch trên bãi cỏ đầy những chiếc lá rơi và lặng nghe tiếng nhạc du dương vang lên của những nghệ sĩ đường phố... Như là đầu đó, Hà Nội của tôi.

#### Phong. Linh. Trên bầu trời

Tạm biệt Melbourne... Một hành khách đứng lên đi về phía cuối. Hạ cửa kính xuống, kéo chiếc chăn nhẹ lên cổ, với tay tắt đèn. "Ngủ một giấc dài thôi, Mr. Hoàng Phong", tôi tự nhủ trước khi máy bay bước vào vùng biển Thái Bình Dương.

Tạm biệt Paris... Tôi gập cuốn "Oxford thương yêu" lại, đánh dấu trang 275, lẩm bẩm sẽ đọc xong cuốn này trên máy bay. Có một thứ gì đó như tơ nhện cứ luẩn quẩn trong đầu tôi mỗi khi không đọc hết một quyển sách nào đó. Tôi đang ở giữa bầu trời Châu Âu, cảm giác tất cả những kinh đô của ánh sáng và thời trang đang ở dưới chân mình thì thật là thú vị.



Bay về phía Tây... Không sao ngủ được, tôi gập chăn sang một bên, ngồi nghĩ vẩn vơ. Tôi không từng đến Paris lần nào, dù passport đã phải thay tới quyển thứ hai. Mà đầu sao tôi cũng chẳng quan tâm lắm, cũng chỉ là một thành phố như rất nhiều thành phố mà gót giày này sẽ lướt qua.

Nữ tiếp viên nở nụ cười tươi tắn, mang cho tôi một ly café latte, như đã hứa trước đó hai phút. Tôi mỉm cười lịch sự, những ngón tay vẫn gõ đều đều trên mặt chiếc bàn nhỏ theo giai điệu bản Sunflower của Liszt. Nhiều lúc cảm thấy mình như đang lạc lối giữa bầu trời. Đầu là Hà Nội?

Tôi ngồi nghĩ về lời người bạn ở Manhattan, có lẽ là tôi cần kiếm một cô bạn gái thật, ít nhất thì tôi cũng không phải tự pha latte. Bạn gái tôi sẽ là người như thế nào nhỉ? Tôi sẽ nghĩ về chuyện này cho đến khi máy bay hạ cánh ở Hong Kong để transit. "Đường bay thật là ngộ nghĩnh", tôi lẩm bẩm.

Bay về phía Đông... Chuyến bay dài quá, tôi thôi nhớ Paris. Thôi nhớ bảo tàng Louvre danh tiếng hay tháp Eiffel huyền thoại, thôi nhớ đồi Montmartre lộng gió hay công Khải Hoàn Môn rực rỡ, thôi nhớ cả những ngõ ngách ẩm ướt và những tiếng cười vang vọng những khu phố lát đá cổ.

Giờ đây tôi chỉ muốn về với Hà Nội, những cảm xúc ủa về như gió đầu mùa, mang đến cho tôi tất cả những hương vị mới lạ của chính tình yêu cũ kỹ. Máy bay báo hai tiếng nữa sẽ hạ cánh xuống

transit tại Hong Kong.

Giá mà có ai đó trải qua tất cả những cảm giác này như tôi, chỉ cần như thế mà thôi.

#### Phong. Linh. Hong Kong

Kéo chiếc vali dạo bước trong terminal của Hong Kong, Phong nhướn mắt nhìn quanh. Mỗi lần bước lên một sân bay nào đó, cái cảm giác rất khó diễn tả này lại xao động trong anh.

Phong bước đến gần một cửa hàng tạp chí sách báo, tìm một cuốn cẩm nang đường phố Paris. Phong chơi nhạc hai buổi tại nhà hát Opera, thời gian còn lại anh muốn dạo chơi quanh Paris.

- Xin lỗi, nhưng anh sắp tới Pháp ư?

Hoàn toàn giật mình bởi thứ tiếng Việt rành rọt nơi đất khách, Phong quay lại, sửng người. Một cô gái. Hãy nói đó là một cô gái đẹp và thật Việt, mái tóc đen buông ngang lưng và đôi mắt sáng.

- Vâng, bốn tiếng nữa máy bay sẽ cất cánh - Phong trả lời lịch sự, tất cả những cử chỉ và lời nói của anh đã thành tự nhiên.

- Xin lỗi vì đã làm phiền anh, chỉ vì em quá vui vì nhìn thấy một người Việt Nam!

- Tại sao em nghĩ anh là người Việt Nam?

- Anh đang cầm passport trên tay - Cô gái nhoẻn cười - Nếu anh sắp tới Paris, thì để em nói về Paris thay cho cuốn sách đó. Paris có nhiều thứ không nằm trong quyển sổ này!

- Vậy sao? - Phong mỉm cười lịch thiệp? - Em là...

- Thủy Linh, cựu sinh viên đại học kiến trúc Paris Val de Seine, chào mừng anh sắp đến với nơi em vừa đi sau khi đã ở hai năm.

Chúng tôi ngồi phía ngoài terminal, khu vực smoking area. Phong nhâm nhi cốc latte của Starbucks, lắng nghe Linh nói về kinh đô của ánh sáng. Anh giữ im lặng với nụ cười thường trực trên môi. Thực sự là quá cuốn hút.

- Em đã học xong rồi ư?

- Dạ chưa, sắp thôi ạ!

- Em chờ transit để về Việt Nam.

- Vâng, điểm đến ưa thích.

- Bao lâu rồi?

- Mười ba tháng tròn tính đến ngày hôm qua ạ!

"Thế thì cũng mới thôi", Phong tự nhủ.

- Còn anh?

- Cũng lâu rồi! - Phong mỉm cười, trả lời đơn giản.

- Anh làm gì mà đi lâu vậy?

- Anh là một pianist.

- Oh, thật tuyệt! - Linh nhoẻn miệng.

- Cảm ơn em!

- Đi lâu rồi anh đã nhớ nhà chưa?

- Như một chú vịt con xa mẹ - Phong giang hai tay, nhún vai.

- Thế cơ đấy! - Linh bật cười - Vậy thì về đi thôi anh.

Những cơn gió lạnh lẽo đến rùng mình bắt giác kéo tới, Hong Kong đón chào những người khách ghé chân bằng thứ cảm giác gai gai người. Phong nhắm mắt một chút, rồi nhìn Linh im lặng. Bằng một thứ cảm xúc không tên, Linh đáp lại anh

## TRUYỆN NGẮN

cũng bằng một sự lặng yên, nhưng dịu dàng.

- Không được em ạ! - Phong cười nhẹ.

- Sao lại thế hở anh? - Linh nhướn mắt, ngạc nhiên.

- Anh đi rồi, rời xa rồi, nghĩ rằng cái xa không phải ở khoảng cách chiều dài, mà ở chiều sâu. Việt Nam còn ở trong tim thì không bao giờ rời đi cả. Nhưng anh lâm, đi rồi mới thấy nơi nào cũng có cái riêng. Những người yêu thương còn xa, thì Việt Nam mãi ở cuối chân trời.

Đường như đã dần hiểu ý Phong, Linh hơi sững người một chút, thở nhẹ:

- Anh nhập quốc tịch nước ngoài rồi sao?

- Chính xác là Australia - Phong đưa mắt sang hướng khác.

Một thoáng, chỉ một thoáng, tất cả những điều Phong kìm nén, đã không còn làm đúng nghĩa vụ của nó, tất cả những cảm xúc, nỗi nhớ, sự dằn vặt ùa về trong anh. Một giọt nước lăn dài, trong suốt như thủy tinh. Linh đặt bàn tay lên tay Phong, đôi vai của anh đã rung lên nhẹ...

Những người khách Châu Âu ngồi tán gẫu, nhả những làn khói tròn, trời chiều Hong Kong âm ỉ, những áng mây chậm rãi tán chút sắc vàng còn sót lại của ánh mặt trời cuối cùng, vẫn vờ vờ bao la.

Thời gian vẫn trôi đi, nhưng có những khoảnh khắc đã dừng lại. Giữa đất trời xa lạ, hai con người vô tình bước đến gần nhau bỗng nhiên tìm thấy chính mình. Linh hiểu những gì Phong đang cảm thấy, cô chắc cũng phải rất lâu rồi anh mới có thể mở lòng mình. Linh dịu dàng, nhắc lại:

- Về đi thôi anh!

Phong mấp máy định nói điều gì đó, nhưng Linh đưa tay lên môi, ra dấu cho anh ngừng lại:

- Em biết anh định nói gì, nhưng không quan trọng đâu anh, chỉ cần anh còn nghĩ về điều đó. Việt Nam ở cuối chân trời, thế thì anh hãy đi về phía nơi ấy. Em nghĩ là anh hiểu mà!

Nét mặt của Linh cứng cỏi, cách mỉm cười, sự nhẹ nhàng, bàn tay ấm áp cảm thông và thấu hiểu ấy, Phong cảm thấy rung mình...

Giọng nói ấy như một phép màu kỳ diệu hàn gắn hàng trăm vết xước trong sâu thẳm tim Phong. Những hạt mưa trên cao nhỏ xuống ngợp vực trên những dòng người qua lại, với Phong, dường như tất cả nhẹ hẫng. Anh nhìn Linh dịu dàng:

- Đến giờ rồi, em vào làm thủ tục đi, anh muốn ngồi lại đây một chút!

**Hãy để mắt nói thay môi**

Tôi bước lên máy bay, ngồi vào ghế, nhìn về phía cửa sổ, từng phút trôi qua bình thản. Tôi có thể gặp lại anh không? Chúng tôi như hai người lữ khách xa lạ vụt bước qua nhau trong một chiều Hong Kong lộng gió.

Tôi sẽ nhớ mãi người con trai có đôi mắt thăm thẳm ấy. Không một cử chỉ thân mật, không một cái ôm hay một nụ hôn, nhưng đó đã là tất cả những gì chúng tôi có thể làm được. Hãy để mắt nói thay môi. Bất giác, lòng tôi tràn ngập một nỗi buồn

man mác nhớ về anh.

Một hành khách ngồi xuống cạnh tôi. Tôi quay lại.

Ánh nhìn dịu dàng. Nụ cười rạng rỡ. Gương mặt hân hoan. Niềm vui ngập tràn.

- Paris sẽ tuyệt đó em, nhưng... Anh quá nhớ Hà Nội rồi! Không thể chờ thêm một phút một giây nào nữa. Nào, chúng ta cùng về thôi...

Máy bay lặng lẽ cất cánh trên bầu trời Hong Kong, đưa những tình yêu miên man về với nhau. Tôi đan tay mình vào những ngón tay thon dài của chàng trai, thì thầm:

- Khi nào về nhà, hãy đàn cho em nghe một bản nhạc, nhé anh! ■

Minh Nhật

### Đồ mặt đều...

Tôi mở tin nhắn, những con chữ cứ nhấp nhô như sóng trước mắt làm tôi lại... say: “Vừa rồi anh đi với... vợ sắp cưới nên không bắt máy, em có gì không, nếu không có chuyện gì quan trọng đừng gọi điện cho anh nữa nhé!”...

Tôi nằm trùm chần kín mặt, hơi thở khô khè chưa đủ sức át được chiếc loa rè cassette cũ kỹ xỏ ra những bài hát xưa cũ mà Thiên từng hát cho tôi nghe. Mỗi lần dứt những bài hát quen thuộc ấy tôi lại thò tay tua lại theo một phần xạ để nghe mà không biết nhàm chán là gì.

Thiên đã đi rồi, anh về lại Đà Nẵng nơi anh sinh ra, nơi có công ty ba mẹ anh đã lập sẵn chờ anh về làm ông chủ, nơi có người con gái “may mắn” hay là “bất hạnh” nào đó được ba mẹ anh lập trình sẵn luôn cho anh. Tình yêu của tôi không đủ sức để níu giữ Thiên, nhưng lại thừa kiêu hãnh để buông tay Thiên.

Mùa yêu đã qua, người yêu đã đi, sao tôi cứ mãi nhảy đi nhảy lại những kỷ niệm? Thật ngốc nghếch! Nghĩ vậy, tôi bật dậy vuron vai và bắt đầu cho một ngày mới khác trước. Tôi dọn dẹp lại căn phòng vốn dĩ quá ư bề bộn. Và, mắt tôi bất chợt dừng lại ở một cuốn tạp chí Thiên tặng tôi, trong đó giới thiệu một công trình kiến trúc với cái tên rất đặc biệt “Trăng và Nước”.

Thiên không ít lần kể với tôi về công trình này, giọng đầy ngưỡng mộ. Tôi lần giờ tạp chí, đúng ngay trang có công trình kiến trúc kia, ừ nhỉ, sao tôi không thử tự đến đó một mình...

Tôi nhảy chân sáo trên các vệt nước chìm đá đen, cảm giác thật dễ chịu. Lúc sau tôi lần tìm góc khuất trong một quán café ngồi quan sát toàn bộ khung cảnh. Tôi tỏ ra hài lòng với chỗ ngồi này.

Bỗng tôi nghe tiếng “xoảng” phía sau, quay lại, chiếc ly nước ép trái cây vỡ vụn trên nền nhà lát đá hoa cương, cô phục vụ đang í ới xin lỗi gã khách. Gã khoảng 30 tuổi, gương mặt lạnh tanh, ánh mắt sắc sảo, cái nhếch môi khó ưa, đến cái phui tay cũng gây cảm giác khó chịu:

- Chút nữa cô tự mà trả tiền cái ly này!

- Chính anh gạt tay làm rơi mà... - Cô gái lí nhí.

- Cô không có mắt sao, cô là nhân viên phục

vụ mà không biết cách phục vụ sao!

- Nghĩa là sao ạ? - Cô gái lại lí nhí.

- Ly nước bung ra cho khách phải để trước mặt khách, đằng này cô để khuất phía sau cái laptop của tôi làm sao tôi thấy được - Giọng gã gay gắt.

- Nhưng tôi... - Cô nhân viên yếu thế.

Gã không nói gì thêm nữa, lạnh lùng xách laptop quay đi, còn cô phục vụ thì đứng đó thút thít khóc, có lẽ tiền đi làm thêm chẳng được bao nhiêu mà tiền đền ly vỡ thì nhiều hơn. Tôi cảm thấy bất bình trước chuyện ấy, máu nóng trong người tôi sôi lên. Tôi hét lên:

- Nè...e...è anh kiaaaa!

Gã nghe tiếng hét quá to của tôi, như một phần xạ tự nhiên, gã dừng khựng nhưng không quay lại. Tôi tuôn ra một lèo.

- Anh là đàn ông đàn anh kiểu gì thế?

Gã từ từ quay lại nhìn tôi từ đầu đến chân rồi thả một cái cười nhếch miệng cực kỳ đều rồi đi thẳng vào quán bar. Tôi chẳng thể làm gì được, quay lại chỗ cô gái.

- Tôi xin trả tiền ly nước ấy thay chị!

Tôi trở lại chỗ ngồi, lòng đầy buồn bực. Từ cái quán bar kia phát ra thứ âm nhạc mang phong cách Nam Mỹ, nhiều người liên tục kéo vào bên trong nghe nhạc.

Bản tính tò mò tôi cũng vào nghe thử xem sao. Trên sân khấu là một ca sĩ trông giống như một cô gái digan, tóc uốn lọn rối một cách hoang dã, vừa ôm đàn guitar vừa say sưa hát đến cháy mình, giọng gần gần rục rủa. Ở dưới khán giả say sưa gõ nhịp tay, nhịp chân loạn xạ... Tôi đứng xem một lúc cảm giác lồng ngực mình cứ như bị nổ bung ra.

Tôi nhanh chóng tìm đường lui ra ngoài. Ngồi thêm một lúc ở không gian ngoài, nhìn nước, nhìn trăng, nhìn từng đôi tình tứ bên nhau, trên khuôn mặt họ rạng ngời hạnh phúc mà tôi chạnh lòng. Tự dưng tôi nhớ đến Thiên quay quắt, rất muốn cầm máy lên bấm dây số quen thuộc để gọi cho anh nhưng lòng kiêu hãnh đẩy đưa, tôi cứ mãi chần chừ. Nhưng rồi cuối cùng lý lẽ của con tim đã thắng thế, tôi lại tự an ủi “minh thích gì làm đó, đừng lý trí quá!”.

Tôi gọi. Những hồi chuông kéo dài rồi rơi vào im lặng. Thất vọng. Buồn bã. Tôi ngồi như một pho tượng chăm chăm nhìn mặt nước. Lúc sau có âm báo tin nhắn. Là tin nhắn của Thiên. Anh đã khác trước thật rồi. Ngày xưa mỗi lần thấy cuộc gọi nhờ của tôi, anh luôn gọi lại, vì anh biết tôi chưa đi làm. Chính vì điểm đó mà tôi thêm yêu Thiên. Vậy mà...

Tôi mở tin nhắn, những con chữ cứ nhấp nhô như sóng trước mắt làm tôi lại... say: “Vừa rồi anh đi với... vợ sắp cưới nên không nghe máy, em có gì quan trọng không, nếu không có chuyện gì đừng gọi điện cho anh nữa nhé!”.

Tôi quay ngược vào lại quán bar, gọi một ly rượu, uống, nhảy, lắc lư theo giai điệu, chả mấy chốc những khuôn mặt người trong quán nhập nhòa, tôi lò mò thấy khuôn mặt lạnh, ánh mắt sắc, nụ cười khó ưa mà tôi gặp lúc này, rồi khuôn mặt ấy

## TRUYỆN NGẮN

Lúc tôi mở mắt tỉnh dậy ánh nắng đã chan hòa khắp nơi, tôi ngơ ngác nhìn ô cửa lậ, khung rèm lậ, căn phòng lậ nhưng... cái khuôn mặt đang đứng bên cửa sổ vừa rít thuốc vừa nhìn mông lung ra bên ngoài sao trông quen quen, khuôn mặt lạnh, ánh mắt sắc ấy...

Tôi bật ngồi dậy giật dử:

- Đồ đều, người đã làm gì ta?

- Xe của cô dưới vườn, cô có thể đi!

Tôi chột khóc ngon lành.

- Ai làm gì mà cô khóc?

- Ta đâu có khóc vì người... Này... - Tôi gì mầu tin nhắn mà Thiên gửi ra trước mặt gã.

Tôi lại càng khóc to hơn.

Gã đọc xong tin nhắn nhếch mép cười thật đều.

- Người cười gì?

- Chuyện bé bằng cái tấm, người yêu đi lấy vợ có gì phải khóc lóc?

- Mặc mớ gì tới người? Đồ mặt đều. Người thì biết quái gì về tình yêu mà nói!

Tôi nói rồi vùng vằng bước xuống giường đi ra khỏi phòng hướng về nơi dựng chiếc xe của tôi rồi nổ máy phóng vút đi...

Mấy ngày sau đó, tôi cứ ngồi thần thờ trong góc phòng ấp ủ giấc mơ mình sẽ viết gì đó, đại loại như một cuốn tiểu thuyết mà nhân vật nam chính là Thiên và nhân vật nữ chính là tôi để biết đâu Thiên có thể đọc được, để biết đâu Thiên lại ân hận vì đã rời bỏ tôi, để biết đâu...

Tôi đang thả sức tưởng tượng và thấy vui vui vì điều đó thì bỗng chuông điện thoại reo vang làm gián đoạn sự tưởng tượng phong phú của tôi. Màn hình hiển thị một số điện thoại không quen. Tôi tò mò nhấn nút nghe. Đầu dây bên kia vang lên giọng con trai.

- Cô tên gì?

- Anh gọi cho tôi mà không biết tôi tên gì? Đồ vớ vẩn, muốn tán tỉnh chứ gì, nhầm số rồi!

Tôi nói xong cúp máy cái rụp. Nhưng chột ngờ ngờ khi nhớ ra giọng nói.

Số máy lạ vẫn gọi tiếp tục. Tôi bực mình nhưng cũng phải nghe.

- Vẫn là tôi đây. Tôi là...

- Khỏi cần nói, ta nhận ra giọng nhà người rồi, có chuyện gì mà người “alo” cho ta?

- Đòi tiền cô!

- Tiền gì? Ta nợ người khi nào? - Tôi cao giọng.

- Tiền ly rượu cô uống đến say mèm mà chưa trả tiền. Tôi phải trả giúp. Hóa đơn tôi đang giữ đây! Còn tiền thuê taxi chở cô và chiếc xe của cô, cả tiền cô ngủ nhờ nhà tôi, tôi biểu không!

Tôi giận tái người, hét toáng lên trong điện thoại.

- Người là đồ keo kiệt!

- Khi nào cô định thanh toán cho tôi? Nhớ thanh toán luôn tiền điện thoại này giờ tôi gọi nữa đây!

- Đồ... đồ... Được rồi! Ta sẽ trả cho người ngay bây giờ!

Tôi phóng thẳng đến nhà gã. Gã đang thur

thái quần ống thấp ống cao tưới cây. Tôi học tốc dựng xe rồi đến trước mặt gã, định tuôn ra một tràng những lời bực tức, nhưng tôi đã kịp ghì lại để rồi cuối cùng chỉ “són” ra đúng một chữ:

- Nhiều?

Gã rút trong túi ra hóa đơn. Tôi liếc nhìn.

- 40 nghìn à, đơn giản thế sao!

Tôi nói rồi lấy trong ba-lô ra cái túi đựng đồng xu, đổ ào xuống chiếc bàn đá nơi góc vườn. Gã tròn xoe đôi mắt lên nhìn tôi như người ngoài hành tinh vừa xuất hiện, rồi quét ánh mắt xuống đồng tiền toàn đồng xu năm trăm và hai trăm lẻ lấp loáng trên mặt bàn làm bằng đá đen kia. Tôi nghênh mặt.

- Trả cho người đấy, tự đếm lấy!

Gã gầy gầy mấy ngón tay lên mớ đồng xu rồi nói mặt vẫn lạnh tanh.

- Toàn bộ chỗ này mới có 37 nghìn hai trăm lẻ.

Tôi biết là gã lừa mình, gã chưa hề đếm. Tôi gom toàn bộ đồng xu bỏ ngược lại vào túi đựng. Nhìn gã hást cảm.

- Vậy là xong. Ta đã trả cho người mà người không lấy. Ta về để người còn tưới cây. Nhưng còn một việc nữa, ta sẽ... tính sổ với người sau.

Tôi đeo ba-lô ngưng nguẩy bỏ đi. Gã kéo giật vai tôi lại, bàn tay kéo mạnh làm vai tôi đau nhói. Theo phản xạ, tôi quay phắt lại. Tự dưng bắt gặp ánh nhìn thật lạ. Tôi hơi chút bối rối, không biết lúc đó mặt tôi có đỏ lựng lên không nữa? Bốn con mắt cứ nhìn nhau. Im lặng. Bỗng gã buông tay ra khỏi vai tôi. Khuôn mặt trở về vẻ lạnh tanh cố hữu.

- Cô đi đi!

Tôi cảm thấy hụt hẫng và một chút tự ái con gái nổi lên. Tôi lăm bắm trong miệng “Đúng là đồ mặt đều, cũng may...”.

Tối đó Thiên gọi điện cho tôi, giọng đầy bực tức. Anh trách tôi đã có người khác nhanh đến thế. Vậy mà tôi từng thề thốt suốt cuộc đời này tôi chỉ yêu mình anh... Thì ra là gã mặt đều, nhân lúc tôi đưa cho gã đọc cái tin mà Thiên nhắn cho tôi, gã đã nhớ ngay số và gọi cho Thiên để từ đó biết số điện thoại của tôi chứ không phải như tôi nghĩ oan cho gã.

Tôi miên man chìm vào giấc ngủ với chút niềm vui rằng nhờ gã mặt đều mà tôi biết được thực ra Thiên vẫn còn nhớ đến tôi lắm chứ. Và tôi này ra chút hy vọng mong manh, biết đâu cái tin nhắn kia là Thiên muốn thử thách tình yêu của tôi đối với Thiên trước khi anh có quyết định cuối cùng. Biết đâu! Biết đâu! Tôi vùng dậy. Tôi quyết định bay ra Đà Nẵng gặp Thiên, để giành lại Thiên...

Mua vé máy bay xong, tự dưng tôi lại muốn gặp gã mặt... đều ấy để muốn biết gã đã nói gì với Thiên làm cho Thiên phải nổi cơn tam bành mà tôi cho là ghen ấy. Tôi đến nhà gã.

- Ai cho phép người gọi điện nhiech mắng... người yêu ta?

Tôi nói “người yêu ta” thì hơi ngập ngừng nhìn gã.

Gã cười khẩy, cái nhếch miệng cười vẫn

cực... đều.

- Một người cô yêu là như vậy ư? Một gã trai đến sự nghiệp của mình cũng để cho bố mẹ về sẵn, hôn nhân của mình cũng để cho bố mẹ lập trình sẵn. Tầm thường!

- Thì sao? Liên quan gì đến người...

Tôi tức đến uất nghẹn, nước mắt trào ra và bỏ chạy, không quên để lại câu nói:

- Chiều nay ta sẽ bay ra Đà Nẵng tìm anh ấy đấy, đồ mặt đều!

Đà Nẵng, đông, lạnh. Gió về tối càng rít rít đâm lạnh, đâm buồn hơn. Trước khi đi tôi có nhắn tin cho Thiên bảo anh đón tôi ở sân bay. Tôi đứng co ro chờ Thiên. Một tiếng, hai tiếng, vậy mà... Chân tôi như đông cứng vì lạnh, hai hàm răng tím tái đập còm cộp vào nhau.

Tôi cảm giác như mình sắp ngã quỵ. Bỗng một bàn tay kéo giật vai tôi lại, cái kéo vai mạnh mẽ và quen thuộc. Gã xuất hiện. Choàng lên người tôi chiếc áo khoác dày cộm. Tôi đứng trơ như pho tượng và khóc hu hu ngon lành mà chẳng biết vì sao mình lại khóc. Khi tôi hết khóc, gã lên tiếng:

- Tôi chúa ghét cái loại con gái...

- Chuyện nhỏ như cái tấm mà cũng khóc hu hu chứ gì? - Tôi thêm vào.

Giữa lem nhem nước mắt, tôi nhìn gã:

- Vì sao người lại có mặt ở đây?

- Vì tôi biết chắc sẽ chả có ai đón cô!

- Người đã bay cùng chuyến với ta?

- Và tôi còn đứng ở góc kia chờ cho đến khi cô tin rằng sẽ không có ma nào tới đón cô cả.

Tôi lại bật khóc hu hu. Và lần này tôi biết rất rõ cái lý do vì sao mình lại khóc.

Bỗng tay gã đập đập vào vai tôi:

- Nín đi! Tôi cho cô cái này!

Nói xong gã móc túi đưa tôi tờ 20.000 đồng. Tôi tròn xoe mắt nhìn.

- Thật ra không phải là cho cô mà là tôi... trả lại cô.

- Tiền gì? - Tôi quên mình đang khóc, hỏi gã.

- Tiền cô trả giúp ly nước của tôi, cô nhân viên ấy đã đưa lại cho tôi.

- Vì sao cô nhân viên đó đưa lại cho người?

- Tôi thực sự quên bếng là mình đang khóc, rồi rít hỏi.

Gã bỗng phá lên cười. Lần đầu tiên tôi mới thấy gã cười. Cái khuôn mặt lạnh lùng cố hữu biến đâu mất. Tôi nhìn gã rồi lí nhí.

- Nhưng vì sao người... lại đi theo ta và xuất hiện đúng lúc ta... ta... cần nhất? - Tôi ấp a ấp úng.

- Đừng hỏi gì cả! Khi người ta... yêu người ta cần biết... bản thân phải ở đâu? Làm gì? Vào lúc nào?

Gã nói có chút ngập ngừng. Tôi chột nhận ra sự ám áp kỳ lạ, không phải là nhờ chiếc áo khoác đàn ông kia gã khoác lên người tôi mà vì tôi chột hiểu, gã đã trả tiền ly nước trước khi tôi đưa tiền trả cho cô phục vụ...

Tự dưng tôi sung sướng nhéo thật mạnh vào tay gã và hét toáng lên: “Đồ... mặt... đều!”

Thúy An

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

### BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - MD



3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

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

- Tốt nghiệp chuyên khoa tim, phổi, mạch máu tại University of Rochester, Vanderbilt và Yale 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?

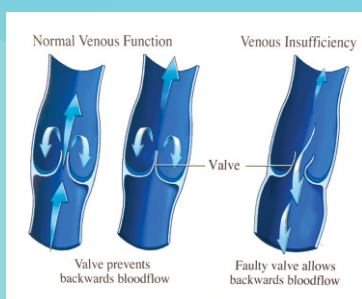
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

### 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, chầy máu
- Cảm giác châm chích ở chân như có kiến bò

\*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

