

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
 Đời Sống & Sức Khỏe
 NĂM THỨ 43
2050
 June 06, 2023

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

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
 Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
 Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
 Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
 Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
 MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

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**
NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên làm văn phòng, Bookkeeping/Accounting. Part time hoặc Full time. Có kinh nghiệm càng tốt.

Xin liên lạc hoặc text Vicky: 832-661-0047
Hoặc gọi Office: 713-434-6040
Email: vicky@sycon.us

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NORTHWEST

Công ty may mặc vùng Northwest cần tuyển một thợ cắt chuyên nghiệp làm Full Time or Part Time.

Xin liên lạc cô Thùy Dương: 832-331-2787

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

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

BENIHANA IS NOW HIRING
ALL RESTAURANT POSITIONS!
3061 Interstate 45 N, Suite 1100, Conroe, TX 77304

• Competitive Pay
• Full Benefits (Medical, Dental, Visions)
• 401K
• Paid Vacations
• 50% Discount on Dining

• RESTAURANT MANAGERS • BARTENDERS • KITCHEN MANAGERS
• HIBACHI/TEPPANYAKI CHEF • LOUNGE SERVERS • PREP COOKS
• SUSHI CHEF • HOSTS • LINE COOKS
• DINING SERVERS • BUS PERSONS • DISH WASHERS

READY TO START A CAREER THAT REALLY SIZZLES? **APPLY TODAY!**

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

111-2057/1625

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

121-2058/1626

May 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

065-2050/1618

NEW! Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc Ông Kha: 281-235-5757

099-2055/1623

NEW! Cần Thợ Massage
KHU GALLERIA

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

Xin vui lòng liên lạc: 713-266-2855

085-2053/1622

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

097-2055/1623

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

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

Xin liên lạc: 832-516-3318

075-2052/1620

NEW! Nhà Cho Thuê
NEW! NEW! NEW!

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

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

054-2049/1617

NEW! Bán/Cho Thuê Tiệm Bánh
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

052-2049/1617

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

083-2053/1622

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

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

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

In God We Trust

Lời Nguyện

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

TM

**ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY
NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!**

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

**10515 Harwin Dr, Suite 100-120
Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012**




TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Chế độ ăn uống có liên quan đến 70% số ca tiểu đường trên toàn cầu

Theo một nghiên cứu, 70% trong số 14,1 triệu người mắc bệnh tiểu đường trên thế giới có nguyên nhân đến từ chế độ ăn uống.

Theo một nghiên cứu mới, vào năm 2018, 70,3% trong số 14,1 triệu ca tiểu đường loại 2 (T2D) trên thế giới có nguyên nhân bắt nguồn từ 11 yếu tố về chế độ ăn uống. Đặc biệt, ba nguyên nhân chủ yếu bao gồm thiếu lượng ngũ cốc nguyên hạt, tiêu thụ quá nhiều ngũ cốc tinh chế và thịt chế biến. Dữ liệu toàn cầu từ năm 2017 cho thấy khoảng 462 triệu người trên toàn thế giới mắc bệnh tiểu đường loại 2. Đến năm 2030, con số này được ước tính sẽ tăng lên tới hơn 540 triệu người mắc bệnh.

Tiểu đường loại 2 là căn bệnh xuất hiện khi cơ thể mất khả năng kiểm soát lượng đường trong máu do không thể sử dụng insulin. Nếu không được chữa trị kịp thời, tiểu đường loại 2 có thể dẫn đến các vấn đề về tim mạch, thần kinh và nhiều căn bệnh nguy hiểm khác. Các nghiên cứu xác định được rằng chế độ ăn uống là một yếu tố rất quan trọng trong bệnh tiểu đường loại 2.

Tiến sĩ Meghan O'Hearn, làm việc tại Đại học Tufts, Medford, cùng các nhà khoa học khác đã đồng hành với nhau trong nghiên cứu này. "Các loại ngũ cốc tinh chế, tinh bột và đường làm tăng đột biến lượng đường trong máu. Đường chuyển hóa thành chất béo trong gan tích tụ xung quanh các cơ quan vùng bụng và thay thế các thực phẩm lành mạnh khác trong chế độ ăn của mọi người. Tất cả những yếu tố này đều làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường 2". - Tiến sĩ O'Hearn giải thích.

Nghiên cứu đã chỉ ra hai khu vực trên thế giới có tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường loại 2 do chế độ ăn uống cao nhất là trung, đông Âu và Trung Á, chiếm 85,6%. "Sự gia tăng số người mắc bệnh do tiêu thụ quá nhiều thịt đỏ chưa qua chế biến ở Đông Á từ năm 1990 đến 2018 đã phản ánh sự gia tăng dân số, đô thị hóa và thay đổi nhân khẩu học ở khu vực này", theo Tiến sĩ O'Hearn.



Ảnh minh họa

Theo nghiên cứu về nhóm tuổi, những người trẻ tuổi có tỷ lệ mắc tiểu đường loại 2 cao

nhất do chế độ ăn uống. "Những phát hiện của chúng tôi cho thấy rằng có sự khác biệt trong thói quen ăn kiêng ở các độ tuổi khác nhau. Người lớn tuổi gặp nhiều nguy cơ khác nhau đối với bệnh tiểu đường loại 2 bên cạnh nguy cơ ăn uống. Ngược lại, phần lớn nguyên nhân gây mắc bệnh tiểu đường loại 2 ở người trẻ tuổi là do chế độ ăn uống không lành mạnh", theo Tiến sĩ O'Hearn.

Tiến sĩ Malik, người không tham gia vào nghiên cứu, đã chia sẻ về những hướng giải quyết cho bệnh tiểu đường trong tương lai: "Cần phải phổ biến rộng rãi về giáo dục dinh dưỡng và đưa ra các chính sách giúp người tiêu dùng có những lựa chọn lành mạnh cho sức khỏe hơn, ví dụ ghi nhãn trước bao bì, hạn chế tiếp thị thực phẩm, đồ uống không lành mạnh cho trẻ em, đánh thuế đồ uống có đường và tạo môi trường thực phẩm lành mạnh như các chương trình bữa ăn ở trường học...". ■

Chịu nhiều áp lực có thể khiến quá trình lão hóa diễn ra nhanh hơn

Nghiên cứu mới cho thấy, quá trình lão hóa sinh học có thể tăng trong những sự kiện căng thẳng và có khả năng phục hồi sau những sự kiện đó.

"Tuổi sinh học" là sự phản ánh các dấu hiệu suy giảm liên quan đến tuổi tác trong tế bào và mô, không tăng đều theo tuổi thực của con người. Thay vào đó, nghiên cứu mới cho thấy, quá trình lão hóa sinh học có thể tăng trong những sự kiện căng thẳng và lại có khả năng phục hồi sau những sự kiện đó.



Ảnh minh họa

Jesse Poganik, một nhà nghiên cứu sau tiến sĩ và nhà sinh, hóa học tại Trường Y Harvard, người đứng đầu nghiên cứu nói rằng tuổi sinh học "năng động" hơn nhiều so với những gì mọi người nghĩ trước đây. "Bạn có thể gặp phải những sự kiện căng thẳng nghiêm trọng dẫn đến gia tăng tuổi sinh học, tuy nhiên nó chỉ có thể tồn tại trong thời gian ngắn. Nếu sự kiện căng thẳng diễn ra trong thời gian ngắn thì tuổi sinh học có thể được phục hồi", ông nói.

Trong nghiên cứu, các nhà khoa học đã kiểm tra sự ảnh hưởng của căng thẳng sinh lý ngắn hạn nhưng nghiêm trọng đối với tuổi sinh học của chuột và người.

Đầu tiên, nhóm nghiên cứu thử nghiệm tính linh hoạt của tuổi sinh học ở chuột. Họ phẫu thuật nối các cặp chuột non và chuột già để hòa máu của chúng trong ba tháng, làm tăng đáng kể tuổi sinh học của những con chuột nhỏ hơn. Sau khi tách những con chuột ra hai tháng, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng sự gia tăng tuổi tác đã bị đảo ngược.

Tiếp theo, các nhà nghiên cứu đã điều tra sự thay đổi về tuổi sinh học của những người đang trải qua cuộc phẫu thuật lớn, sinh con hoặc được chăm sóc đặc biệt do nhiễm COVID-19 nghiêm trọng.

Các mẫu máu từ những bệnh nhân lớn tuổi được phẫu thuật khẩn cấp cho thấy tuổi sinh học tăng đột biến trong vòng 24 giờ sau khi phẫu thuật, nhưng lại giảm xuống mức bình thường trong vòng một đến hai tuần.

Tuy nhiên, những bệnh nhân COVID-19 sống sót sau khi bị nhiễm trùng đã không hồi phục nhanh như vậy. Trong khi phụ nữ trở lại độ tuổi sinh học trước COVID trong vòng hai tuần, nam giới dường như không hồi phục. Điều này có nghĩa, từ góc độ tuổi sinh học, khung thời gian phục hồi có thể phụ thuộc vào loại căng thẳng và giới tính.

Trong các mẫu máu của những người mang thai, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra tuổi sinh học tăng tới đỉnh điểm vào khoảng thời gian em bé chào đời, trung bình trở lại mức trước đó trong vòng sáu tuần sau khi sinh.

Poganik cho biết, mặc dù nghiên cứu không đưa ra kết luận về tác động của những yếu tố sinh học này đối với quá trình lão hóa suốt đời, việc không phục hồi sau các sự kiện căng thẳng có thể đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Kết quả nghiên cứu có thể hỗ trợ quá trình thử nghiệm các loại thuốc chống lão hóa. Poganik cho biết: "Nếu có thể xác định một mô hình trong đó tuổi tác tăng lên tạm thời, chúng ta có thể sử dụng khả năng phục hồi đó để kiểm tra tác dụng của các loại thuốc khác nhau". ■

Tìm thấy gen kháng thuốc kháng sinh trong mây

Thông tin đăng tải trên Tạp chí Science cho thấy, các nhà khoa học đã phát hiện gen kháng thuốc kháng sinh trong những đám mây.

Nghiên cứu tại Pháp cho thấy, những đám mây chứa khoảng 20 nghìn bản sao gen kháng kháng sinh trên mỗi ml nước mây.

Vi khuẩn thường sống trên bề mặt thực vật hoặc đất và được gió đưa lên bầu khí quyển, tham gia vào quá trình hình thành các đám mây.

Giới khoa học từ lâu đã biết khí quyển là điểm trung chuyển của vi khuẩn, nhưng đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy nồng độ vi khuẩn kháng kháng sinh trong các đám mây cũng tương tự các môi trường tự nhiên khác. ■

Tại sao chúng ta gặp ác mộng và cần phòng tránh chúng như thế nào?

Ác mộng là hiện tượng hầu như ai cũng đã từng gặp phải. Vậy làm thế nào để có thể xoa dịu cơn ác mộng và cải thiện chất lượng giấc ngủ?

Joshua Tal, nhà tâm lý học về giấc ngủ và sức khỏe ở Manhattan, cho biết: “Những giấc mơ thường có sự tác động của điều đã xảy ra trong ngày. Ác mộng diễn ra khi tâm trí cố gắng để hiểu những sự kiện mang lại nỗi sợ hãi, bất an bằng cách phát lại chúng dưới dạng hình ảnh trong khi ngủ”.

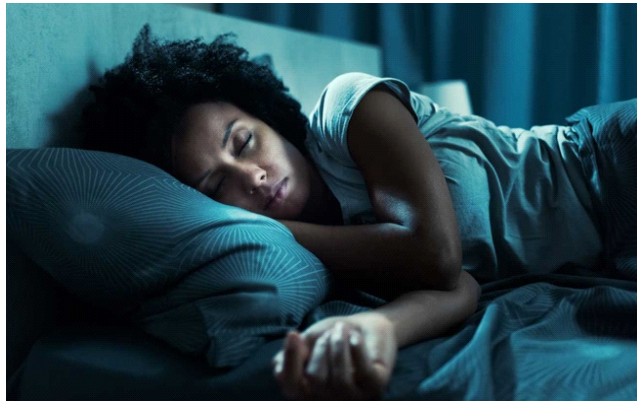
Nếu một người thường xuyên gặp ác mộng - nhiều hơn hai lần mỗi tuần - và gây ra đau khổ, mệt mỏi, làm giảm khả năng làm việc giữa mọi người thì có thể người đó đã mắc chứng rối loạn ác mộng. Giải quyết những cơn ác mộng thường xuyên là điều rất quan trọng vì chúng có liên quan đến chứng mất ngủ, trầm cảm và thậm chí là hành vi tự sát. Mất ngủ do ác mộng cũng có thể dẫn đến bệnh tim hoặc béo phì.

Tạo thói quen ngủ

Một trong những cách hiệu quả nhất để điều trị những cơn ác mộng là tạo thói quen ngủ để ngủ ngon giấc hơn. Hãy cải thiện giấc ngủ bằng cách tập thể dục, tạo thời gian ngủ và thức cố định, tránh dùng đồ uống kích thích sau buổi chiều...

Cắt giảm đồ uống có cồn

Đồ uống có cồn là một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng bồn chồn và thức giấc đêm - yếu tố có khả năng tạo ra ác mộng.



Ảnh minh họa

Không ăn trước khi ngủ

Theo National Sleep Foundation, ăn vặt có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, khiến não hoạt động mạnh hơn và dẫn đến ác mộng. Một số người ngủ ngon hơn sau một bữa ăn nhẹ. Tuy nhiên, bạn nên ngừng ăn trong khoảng từ hai đến ba giờ trước khi ngủ. Đặc biệt, nếu nhận thấy mình thường gặp ác mộng sau bữa ăn, bạn hãy loại bỏ nó hoàn toàn.

Kiểm tra lại đơn thuốc

Một số loại thuốc có thể gây ra ác mộng bằng cách làm gián đoạn giấc ngủ. Nếu bạn gặp ác mộng sau khi thay đổi loại thuốc đang sử dụng, hãy đi gặp bác sĩ. Điển hình như Melatonin, một chất hỗ trợ giấc ngủ phổ biến, gây ảnh hưởng đến nhịp sinh học điều chỉnh giấc ngủ có thể dẫn đến ít nhiều

các cơn ác mộng. Nếu bạn muốn dùng melatonin để cải thiện giấc ngủ, hãy hỏi ý kiến chuyên gia để hiểu rõ hơn về cách sử dụng.

Thực hiện các hoạt động thư giãn

Thư giãn cơ bắp cũng là một yếu tố hiệu quả trong việc làm giảm ác mộng.

Ghi lại những lo lắng

Chuyên gia cho biết viết lại những lo lắng vào nhật ký có thể giúp giảm bớt các cơn ác mộng và căng thẳng nói chung.

Không xem hoặc đọc nội dung đáng sợ trước khi ngủ

Những quan sát trước khi ngủ có thể xuất hiện lại trong giấc ngủ, do đó chúng ta nên dành thời gian cho những thứ ổn định hoặc tích cực về mặt cảm xúc trước khi ngủ.

Kiểm tra sức khỏe tinh thần

Nếu những phương pháp trên vẫn không hiệu quả, bạn hãy đi gặp bác sĩ trị liệu để khám về sức khỏe tinh thần. Những cơn ác mộng có thể là dấu hiệu của nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn. ■

Quy trình 7 bước buổi sáng giúp cải thiện sức khỏe đường ruột

Chuyên gia dinh dưỡng chia sẻ những thói quen buổi sáng giúp duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Bắt đầu với một cốc nước

Uống đủ nước là điều tối quan trọng giúp duy trì sự hoạt động của cơ thể và cải thiện quá trình tiêu hóa. Bên cạnh đó, 1 bữa sáng nhẹ nhàng cũng là điều rất quan trọng giúp giảm tình trạng mất nước qua đêm.

Samantha Cassetty, chuyên gia dinh dưỡng cho biết: “Uống đủ nước giúp hydrat hóa, ngăn ngừa táo bón và cải thiện đường ruột của bạn”.

Bổ sung các chất cần thiết

Nếu bạn đang gặp một số vấn đề về đường tiêu hóa, các chất bổ sung có thể sẽ giúp ích. Probiotic chứa vi khuẩn sống bổ sung lượng vi sinh vật có lợi cho ruột, đồng thời làm giảm các triệu chứng như buồn nôn, đầy hơi, tiêu chảy hoặc chuột rút. Cassetty khuyên mọi người nên sử dụng chất bổ sung khoảng 30 phút trước bữa sáng để tối ưu sự hấp thụ.

Ăn các thực phẩm lành mạnh

Theo Cassetty, một bữa sáng tiêu chuẩn bao gồm sự kết hợp của chất béo lành mạnh, một khẩu phần ăn và 20 gam protein.

Các thành phần bữa sáng như quả óc chó và thực phẩm giàu chất xơ giúp nuôi dưỡng vi khuẩn có lợi trong ruột, trong khi thực phẩm lên men như sữa chua và kim chi cung cấp một lượng men vi sinh sống để tăng lượng vi khuẩn có lợi trong ruột.

Tập thể dục

Một nghiên cứu cho thấy một bài tập nhanh chóng cũng giúp làm tăng sức khỏe tổng thể. Theo Cassetty, 10 đến 20 phút đi bộ hoặc tập yoga vào buổi sáng sẽ rất có lợi cho hệ tiêu hóa.

Đi vệ sinh đều đặn

Chuyên gia dinh dưỡng cho biết, đi cầu đều đặn sau mỗi bữa sáng có thể giúp giữ gìn sức khỏe đường ruột bên cạnh việc tập thể dục.

“Nghe có vẻ buồn cười, nhưng chúng ta là sinh vật có thói quen. Bạn càng gắn bó với thói quen đi vệ sinh bao nhiêu thì càng tốt cho đường ruột của bạn bấy nhiêu” - cô nói.

Thưởng thức cà phê và trà

Các loại đồ uống như cà phê và trà có thể giúp cơ thể duy trì hoạt động nhờ vào lượng caffein mà chúng cung cấp. Đồng thời, chúng cũng chứa các vi chất dinh dưỡng thực vật polyphenol giúp nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột có lợi.

Nghiên cứu mở rộng cho thấy những đồ uống buổi sáng này có lợi ích lớn cho sức khỏe của bạn, bao gồm hệ thống tiêu hóa.



Ảnh minh họa

Giảm căng thẳng bằng cách hít thở sâu hoặc viết nhật ký

Cassetty giải thích: Khi căng thẳng, cơ thể bạn đã thay đổi để làm chậm quá trình tiêu hóa. Sự căng thẳng kéo dài này có liên hệ đến việc giảm sự đa dạng của vi sinh vật, một dấu hiệu của vấn đề đường ruột.

Cô cho biết, bản thân thường dành ra 5 đến 20 phút mỗi ngày cho các hoạt động như viết nhật ký, thiền hoặc hít thở sâu đơn giản: “Thực hiện điều này vào mỗi sáng giúp cải thiện tiêu hóa, đường ruột, và rất nhiều lợi ích khác”. ■

Nữ giới nên sớm tầm soát ung thư vú từ năm 40 tuổi

Nữ giới nên bắt đầu chụp X-quang tuyến vú để tầm soát ung thư vú từ năm 40 tuổi thay vì 50 tuổi.

Đây là khuyến nghị do Lực lượng đặc nhiệm phòng ngừa bệnh tật Mỹ đưa ra với hy vọng có thể giúp cứu sống hàng nghìn người mỗi năm.

Theo các nghiên cứu khoa học mới đây, nếu phụ nữ bắt đầu tầm soát ung thư vú ở độ tuổi 40 thì có thể giúp nâng tỷ lệ sống sót thêm 19% so với ở độ tuổi 50. Các chuyên gia khuyến khích tất cả phụ nữ nên chụp X-quang tuyến vú hai năm một lần, bắt đầu từ 40 tuổi.

Ung thư vú là căn bệnh ung thư phổ biến thứ hai và cũng là nguyên nhân gây tử vong do ung thư thứ hai đối với phụ nữ ở Mỹ. Tính đến nay, ung thư vú đã cướp đi sinh mạng của khoảng 42 nghìn phụ nữ tại nước này. ■

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

Tiết học vệ sinh cá nhân

Nhiều lần vô tình cô giáo để ý thấy Vova lần nào trong toilet ra cũng đều rửa tay, cô rất lấy làm vui. Hôm nay có đoàn thanh tra đến dự giờ cô giáo gọi ngay Vova lên bục giảng và nói với các bạn:

- Vova là tấm gương tốt về để cho các bạn học tập về môn vệ sinh cá nhân, lần nào đi vệ sinh xong bạn ấy cũng đều rửa tay, các em phải học tập bạn ấy. Vova thấy cô giáo nói vậy cũng ngại ngùng theo:

- Dạ! Có gì đâu ạ! Không phải hôm nào em cũng rửa tay đâu, như vừa này chẳng hạn.

Cô giáo ngạc nhiên:

- Tại sao vừa này em lại không rửa tay?

- Dạ vì lúc này em mang theo giấy vệ sinh ạ!

- Hà?!



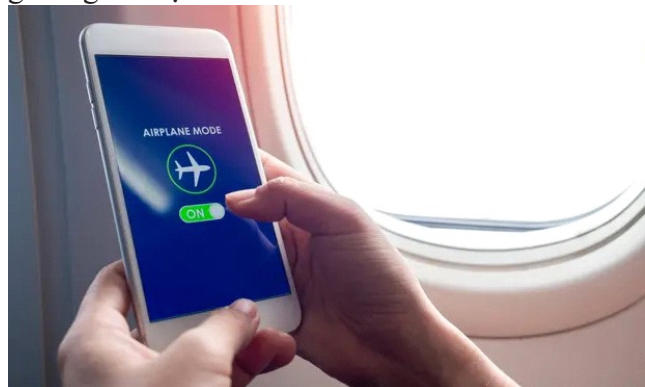
Tại sao bạn không nên đi ngủ cùng với điện thoại của mình?

Các chuyên gia khuyên rằng, khi đi ngủ, bạn hãy đặt điện thoại ở chế độ máy bay hoặc để xa điện thoại khỏi tầm với của mình.

Nhiều người tâm sự rằng, việc xem một số bức ảnh ngẫu nhiên trên Insta, cập nhật tin tức, đọc một bài báo ở đâu đó về đời sống tình cảm, họ đã chìm vào giấc ngủ một cách nhẹ nhàng. Tuy nhiên, điều đó có lẽ cũng có nghĩa là điện thoại của bạn là người bạn thân của bạn. Bạn có thể nghĩ rằng nó hoàn toàn ổn hoặc ứng dụng đồng hồ báo thức ngẫu nhiên đó có thể đánh thức bạn vào thời điểm tốt nhất trong chu kỳ giấc ngủ của bạn nếu bạn để điện thoại dưới gối, nhưng chúng tôi cho rằng đó có thể không phải là ý tưởng tốt nhất cho một vài người. Dưới đây là một số lý do:

Đầu tiên phải làm với trường điện từ (hoặc EMF). Có rất nhiều nghiên cứu hỗn hợp về tác động sức khỏe chính xác của EMFs và điện thoại di động, nhưng một số nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng điện thoại di động có liên quan đến suy giảm trí nhớ. Những phát hiện này có thể chưa có kết luận cuối cùng nhưng nó cũng đủ thông tin để khiến chúng ta ít nhất phải tạm dừng sử dụng trước khi vào giấc ngủ.

Điều đó, kết hợp với tất cả các bài báo nói về ánh sáng xanh vào ban đêm gây rối loạn giấc ngủ và chứng nghiện điện thoại di động và sức khỏe tâm thần là đủ để chúng ta thực hiện một số biện pháp “cai nghiện” điện thoại. Điều tốt nhất nên làm là tắt hoàn toàn điện thoại của bạn vào ban đêm, nhưng vì điều đó dường như là điều cấm kỵ đối với hầu hết chúng ta, vì thế, các chuyên gia khuyên bạn nên cố gắng để điện thoại ở bên kia phòng hoặc ở một nơi khác trong nhà của bạn vào ban đêm hoặc đặt nó ở chế độ máy bay trên đầu giường của bạn.



Ảnh minh họa

Ngoài ra, bạn cũng có thể ngắt hệ thống mạng trong vào ban đêm bằng cách thiết lập bộ hẹn giờ trên bộ định tuyến không dây để tắt wifi của bạn từ khoảng thời gian như 11 giờ đêm đến 6 giờ sáng hoặc bất kỳ thời điểm nào mà bạn cảm thấy thích hợp. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy bộ hẹn giờ trực tuyến hoặc trong các cửa hàng phần cứng và thiết lập đơn giản hoặc bạn có thể thử đặt điện thoại

ở chế độ máy bay trước khi đi ngủ. Khi ở chế độ trên máy bay, nó không cố nhận bất kỳ tín hiệu nào hoặc phát ra nhiều EMF.

Nếu bạn không sử dụng chế độ máy bay vì bất kỳ lý do gì (có thể bạn lo lắng có thể có các cuộc gọi khẩn cấp), hãy thử để điện thoại của bạn trên bàn làm việc hoặc một nơi xa hơn từ đầu giường của bạn. Mọi thứ chúng ta biết về EMF đều nói rằng bạn càng ở xa nó thì nó càng ít ảnh hưởng đến bạn. Bạn có thể bắt đầu nhận thấy rằng bạn đang ngủ ngon hơn vào ban đêm. Cho dù đó là do EMF giảm, ánh sáng xanh ít hơn vào ban đêm hay thậm chí không nghe thấy tin nhắn ngẫu nhiên từ một người bạn ở múi giờ khác, việc ngủ ngon hơn luôn là điều tuyệt vời.

Nếu bạn đang nghĩ “đợi đã, cái này không hoạt động đâu, tôi cần điện thoại để báo thức”, hãy thử để nó ở phía bên kia của căn phòng. Và này, khi chuông báo thức kêu, bạn sẽ thực sự phải thức dậy, vì vậy cảm giác như một mũi tên trúng hai đích! Nếu bạn là một người thích báo lại đồng hồ báo thức, thì về cơ bản có rất nhiều đồng hồ báo thức tuyệt vời theo bất kỳ phong cách nào. Đợi đã... nhớ đồng hồ báo thức thực tế không? Có đồng hồ báo thức sẽ cho phép bạn để điện thoại trong phòng qua đêm và sẽ ngay lập tức nâng cấp từ đầu giường của bạn thành lãnh thổ xứng đáng với Instagram. ■

Tại sao thừa nhận sự thiếu hiểu biết có thể là thông minh?

Bạn không cần phải biết tất cả mọi thứ và các chuyên gia nói rằng việc nhận ra điều này có thể giúp bạn giải phóng.

Đây là lý do tại sao nói “Tôi không biết” đôi khi là điều thông minh nhất bạn có thể làm.

Bạn biết cảm giác đó - những đứa trẻ hỏi bạn một câu hỏi, khuôn mặt của chúng hướng về phía bạn một cách mong đợi, hoặc sếp của bạn đưa ra một câu hỏi theo cách của bạn, hoàn toàn mong đợi bạn trả lời... và... bạn chỉ không biết.

Bạn có chấp cánh và nghĩ ra thứ gì đó nghe có vẻ hợp lý một cách mơ hồ (như người cha trên quảng cáo Telstra TV, người khi được hỏi tại sao Vạn Lý Trường Thành của Trung Quốc được xây dựng đã nói rằng đó là “để ngăn lũ thỏ vào”)?

Hay bạn thú nhận và nói ba từ nhỏ, phải thừa nhận là khó: “Tôi không biết”?

Tenelle Porter, Trợ lý Giáo sư tại Khoa Tâm lý Giáo dục tại Đại học Ball State ở Hoa Kỳ, đã nghiên cứu câu hỏi này rất lâu và nói rằng thú nhận là tốt nhất. Giáo sư Porter giải thích: “Sự khiêm tốn về trí tuệ là nhận ra giới hạn kiến thức của bạn và đánh giá cao sự hiểu biết sâu sắc của người khác”.

Tại sao chấp nhận sự ngu dốt là bước đầu tiên để thông thái?

Giáo sư Porter cho biết mặc dù kiến thức không của ai là hoàn hảo hay đầy đủ nhưng chính cách chúng ta xử lý kiến thức mới tạo nên sự khác biệt.

“Khi bạn tiếp cận cuộc sống với sự khiêm tốn trí tuệ, bạn sẽ mở mang đầu óc để học hỏi. Bạn có thể học hỏi từ những quan điểm đối lập và có những cuộc thảo luận mang tính xây dựng hơn, ngay cả khi bạn không đồng ý” - Giáo sư Porter nói - “Bất kể bạn bao nhiêu tuổi, với sự khiêm tốn trí tuệ, bạn trở nên khôn ngoan hơn vì nó giúp bạn bớt phán xét người khác, học hỏi nhiều hơn và trở thành một nhà lãnh đạo tốt hơn”.

Tiến sĩ tâm thần học Tanveer Ahmed cho biết một phần của sự trưởng thành là sự chấp nhận “sẽ có rất nhiều điều bạn không biết”.

Tiến sĩ Ahmed nói: “Cần phải khiêm tốn một chút vì ngày nay có quá nhiều thông tin trong tầm tay của chúng ta nên mọi người tự nhiên cảm thấy họ phải xem qua mọi thứ và làm quen với nhiều thứ hơn nữa. Nhưng một phần của sự khôn ngoan thực sự là thừa nhận những gì bạn không biết”.

Vậy làm thế nào để chúng ta thực sự “làm” không biết?

Câu hỏi hay và chúng tôi nghe thấy bạn. Nghe có vẻ hay nhưng làm thế nào để chúng ta đưa việc thừa nhận mình đang ở trong bóng tối/lạc lối/không biết gì vào thực tế với một chút khéo léo?

Các chuyên gia của chúng tôi có lời khuyên này. Giáo sư Porter nói: “Hãy thừa nhận khi bạn không biết hoặc không hiểu điều gì đó. Hãy nói: “Đó là một câu hỏi hay, tôi không biết câu trả lời, nhưng hãy tra cứu nó đi”.

“Đánh giá cao những hiểu biết sâu sắc của người khác và cho họ biết khi họ nêu ra một điểm mà bạn chưa cân nhắc bằng cách nói điều gì đó như “Tôi chưa bao giờ nghĩ về nó theo cách đó, vì vậy thật thú vị khi nghe những gì bạn nói”...”.

“Hãy sẵn sàng thay đổi suy nghĩ của bạn và cho mọi người biết khi bạn thay đổi”.

Khuyến khích nó

Các chuyên gia khuyên bạn nên nhận ra khi ai đó thể hiện sự khiêm tốn về trí tuệ và vỗ nhẹ vào lưng họ vì điều đó.

Tiến sĩ Ahmed nói: “Một số người lo lắng về mặt xã hội và sợ bị nhìn nhận một cách tiêu cực, vì vậy khuyến khích là điều tốt. Hãy thử nói với họ rằng bạn đánh giá cao mức độ cởi mở của họ trong việc tìm hiểu thêm về tất cả các khía cạnh của vấn đề này”.

Kích hoạt nó

Giáo sư Porter nói: “Hãy coi trọng việc học và chỉ ra rằng điều đó xảy ra khi bạn thừa nhận những gì bạn không biết. Tạo thói quen chia sẻ những câu hỏi mà bạn có hoặc những điều mới mà bạn đã học được”.

“Thiết lập một nghi thức sinh nhật ghi nhận bạn đã thay đổi suy nghĩ như thế nào về những điều khác nhau trong năm qua” - Giáo sư Porter nói thêm.

Theo Tiến sĩ Ahmed, việc thừa nhận rằng bạn không biết điều gì đó có thể giúp bạn được tôn trọng: “Tò mò, đặt câu hỏi là một điều tuyệt vời - mọi người sẽ thấy điều đó hấp dẫn và sẽ trả lời”. ■

WHO: COVID-19 sẽ không bao giờ bị triệt tiêu

COVID-19 sẽ không bao giờ bị loại bỏ hoặc tiêu diệt tận gốc, vì nó có thể lây truyền từ người sang động vật và ngược lại.

Đây là thông tin do Tiến sĩ Mike Ryan, người đứng đầu các chương trình khẩn cấp của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đưa ra.

Phát biểu một ngày sau khi Tổng Giám đốc WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus chính thức hạ cấp tình trạng của căn bệnh này từ tình trạng khẩn cấp về sức khỏe toàn cầu thành “mối đe dọa sức khỏe toàn cầu”, ông Mike Ryan nhấn mạnh, các cơ quan y tế công cộng vẫn cần phải “cảnh giác”.

Khi được hỏi liệu virus SARS-CoV-2 có bao giờ bị loại bỏ hay không, ông Ryan trả lời: “Không, tôi không tin là như vậy. Những gì chúng ta thấy ở virus có thể lây truyền từ người sang động vật và từ động vật sang người, vì vậy nó có thể ẩn náu ở những không gian khác nhau, không chỉ ở con người”.

Ông Ryan nói thêm rằng vaccine và thuốc điều trị có thể loại bỏ “mối đe dọa sức khỏe cộng đồng liên quan đến virus SARS-CoV-2”, nhưng việc loại bỏ virus này sẽ “rất khó xảy ra, nếu không muốn nói là không thể”.

WHO phần lớn đã kiên định với quan điểm này trong suốt đại dịch, ngay cả khi nhiều người tuyên bố rằng các mũi vaccine sẽ ngăn chặn sự lây truyền của COVID-19. Ông Ryan tuyên bố trong một cuộc họp báo vào tháng 5/2020, bốn tháng sau khi WHO lần đầu tiên tuyên bố COVID-19 là trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng: “Trong tình hình hiện tại, chúng ta khó có thể tiêu diệt được loại virus này”.

Ngày 6/5, ông Ryan đưa ra dự báo, số ca nhiễm COVID-19 sẽ tiếp tục gia tăng vào mỗi mùa đông ở Bắc bán cầu, giống như bệnh cúm hoặc bất kỳ bệnh theo mùa nào khác. Tuy nhiên, ông không loại trừ khả năng các biến thể mới của virus có thể xuất hiện trong mùa hè “và gây ra nhiều trường hợp nhiễm bệnh”.

Trong khi hầu hết các quốc gia đã dỡ bỏ các biện pháp kiểm soát dịch từ đầu năm 2022, Mỹ vẫn áp dụng tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng đối với COVID-19, lệnh sẽ hết hiệu lực trong tuần này. Hơn 1,1 triệu người đã tử vong vì COVID-19 ở Mỹ, nhiều hơn bất kỳ quốc gia nào khác, theo thống kê của WHO.

Trên toàn cầu, trên 765 triệu trường hợp mắc COVID-19 đã được ghi nhận và gần 7 triệu người đã chết khi nhiễm bệnh, WHO tuyên bố. Tính đến cuối tháng 4, tổng cộng 13 tỷ liều vaccine COVID-19 đã được tiêm. ■

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

Phát hiện ung thư qua vết bầm trên móng tay

Người phụ nữ Scotland được chẩn đoán ung thư khi cô đến bệnh viện khám với vết nâu mỏng dưới móng tay.

Tháng 11/2019, Stacey Boss (32 tuổi, Scotland) bị thợ làm móng từ chối phục vụ vì một vết bầm trong móng tay.

“Cô ấy thậm chí còn bảo tôi nên đi khám. Trong khi đó, tôi hoang mang vì chưa từng nghe trường hợp nào xuất hiện ung thư da trên móng tay”, cô chia sẻ *Kennedy News*.

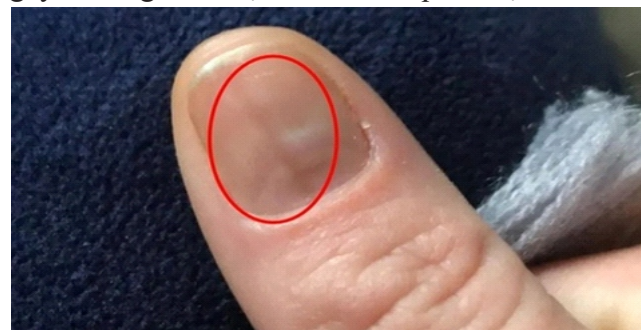
Ban đầu, Boss nhận ra khối u nhưng chỉ nghĩ đó là vết bầm tím dưới móng tay già của mình.

Nghe lời cô thợ làm móng, người phụ nữ này đã đến gặp bác sĩ cá nhân và được giới thiệu đến bác sĩ da liễu.

Tại đây, cô được chẩn đoán bị u ác tính dưới da, một loại ung thư da hiếm gặp được tìm thấy dưới móng tay.

Theo Hiệp hội Da liễu Mỹ, căn bệnh này có thể điều trị được nếu phát hiện sớm. Tuy nhiên,

cũng giống như các loại ung thư khác, nó có thể gây tử vong nếu được chẩn đoán quá muộn.



Dấu hiệu ung thư rất nhỏ trên móng tay Boss

Khối u ác tính ở móng thường biểu hiện dưới dạng một vết sẫm màu trên nền móng. Ngoài ra, móng tay có thể sưng lên, dễ bị tách và nhấc lên khỏi ngón tay.

“Tôi đã có những dấu hiệu giống như vậy. Vết nâu trên móng tay của tôi như thể được ai đó cầm bút vẽ từ phần da thừa lên đến đỉnh móng”, Boss mô tả và cho biết dần dần, vết nâu phát triển và gây lõm móng tay.

Tháng 3 vừa qua, Boss đã cắt bỏ móng tay và một phần xương. Do đại dịch Covid-19 bùng phát, phải sau 3 năm phát hiện vết nâu trên móng,

cô mới được điều trị.

Boss cũng cần thực hiện thêm nhiều xét nghiệm khác để đảm bảo khối u chưa di căn sang các bộ phận khác trên cơ thể. Tuy vậy, người phụ nữ này cho hay cô nhẹ nhõm hơn khi loại bỏ được khối u.

Qua câu chuyện của mình, Boss mong mọi người có thể nâng cao nhận thức về loại ung thư hiếm gặp này. Đồng thời, cô cũng kêu gọi những người xung quanh mình chú ý đến những thay đổi nhỏ trên cơ thể, đặc biệt là ở bộ phận nhỏ như móng tay.

“Người thợ làm móng đã cứu mạng tôi. Cô ấy được đào tạo bài bản và có ý thức bảo vệ sức khỏe hơn tôi”, Boss nói.

Boss không phải là người duy nhất được phát hiện bệnh trong tình huống này. Cũng vào năm 2019, Karolina Jasko, ở bang Chicago, Mỹ, cũng nhận được chẩn đoán tương tự. Cô cho biết mình đã phát hiện thấy một đường màu đen mỏng trên móng ngón tay cái và đi khám.

Tại đây, cô được chỉ định làm sinh thiết và phát hiện bị ung thư da. Để cứu được Jasko, các bác sĩ đã phải rút hết móng tay của cô và dùng một miếng da ở vùng bẹn để khôi phục móng. ■



Trong gần sáu mươi năm, chúng tôi đã cung cấp dịch vụ chăm sóc thiết yếu cho nơi chúng tôi gọi là nhà.

Cứu mạng người giữa đêm khuya tại một trung tâm chấn thương nổi tiếng trên toàn quốc.

Trợ sinh cho ra đời những đứa trẻ có nguy cơ, bất chấp mọi khó khăn, đến từ khắp nơi trong quận hạt.

Có thể bạn không biết tên chúng tôi. Điều này không sao cả.

BẠN SẼ BIẾT CHÚNG TÔI QUA VIỆC CHÚNG TÔI LÀM.

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

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 chò 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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Những thứ cần chuẩn bị cho lần đầu tiên cùng trẻ sơ sinh ra ngoài

Lần đầu tiên ra khỏi nhà với trẻ sơ sinh thường khiến nhiều bậc cha mẹ lo sợ. Do đó, họ nên chuẩn bị đầy đủ, cả đồ đạc lẫn tinh thần, trước khi rời nhà.

Nhiều người thường nghĩ làm mẹ là bản năng và người mẹ luôn tự tin vì họ hiểu em bé muốn gì, cần gì, bản thân họ cũng tìm hiểu, chuẩn bị trước khi sinh con. Tuy nhiên, các chuyên gia trên The Jerusalem Post cho hay chỉ khi thực sự có con, mọi người mới hiểu làm mẹ đồng nghĩa với việc thường cảm thấy thiếu chắc chắn, sợ hãi, bối rối.

Đôi khi, họ cảm thấy không phải lúc nào cũng biết đưa con bé bỏng của mình muốn gì và làm thế nào để thỏa mãn nhu cầu của chúng. Đẳng sau mỗi bà mẹ với xe đẩy hoặc đi em bé hàng chục phút sắp xếp, chuẩn bị những vật dụng không thể thiếu, cầu mong chuyến đi ngắn ngủi này sẽ trôi qua mà con không quấy khóc, thiếu tã lót hay căng thẳng trước lời bình luận của người qua đường xa lạ.

Theo các chuyên gia, sau sinh khoảng một tuần, hai tuần hoặc một tháng, tùy thuộc vào tình hình sức khỏe mẹ và bé, bà mẹ có thể đưa trẻ sơ sinh ra ngoài. Đó có thể là chuyến đi đến phòng khám hay đơn giản là đi dạo để hít thở không khí trong lành.

Bất kể bạn đang đi đâu, mọi chuyến đi chơi đều đòi hỏi bạn phải chuẩn bị tinh thần và thể chất.



Ảnh minh họa

Trang bị cho mình những gì bạn cần, nhưng đừng quá tải

Bạn sẽ không ra ngoài lâu, vì vậy đừng mang theo toàn bộ ngôi nhà. Tuy nhiên, một số thứ cơ bản quan trọng cần có trong túi xe đẩy của bạn, thậm chí trong nửa giờ đi bộ xung quanh:

- Một vài chiếc tã, hai miếng lót tã dùng một lần, kem, khăn lau và túi đựng rác bằng nhựa.
- Quần áo: Mặc cho bé những bộ quần áo phù hợp với thời tiết và luôn nhớ mang theo quần áo để thay vì sẽ có lúc bé đi vệ sinh khắp người. Nó sẽ xảy ra, mặc dù hy vọng không quá thường xuyên.
- Chăn sạch: Mẹ cũng cần mang theo chiếc chăn để có thể che chắn khi cho con bú.

- Vật dụng cho trẻ: Chai nước, hộp sữa công thức có muỗng đo lường cũng cần thiết để tránh trường hợp phải trở về nhà khi con đòi ăn. Ngoài ra, mẹ có thể đem theo ti giả, một số đồ chơi nhỏ để con cầm trong khi thay tã.

- Túi đựng: Nó được dùng để đựng các đồ vật rời rạc bên dưới xe đẩy.

Đừng quên chăm sóc bản thân

Nhiều bà mẹ sẽ rất cẩn thận trong việc chuẩn bị những đồ dùng cần thiết cho con khi ra ngoài. Tuy nhiên, họ cũng cần để ý tới các vật dụng bản thân cần đến.

Khi ra ngoài, mẹ nên đưa theo các đồ vật như:

- Điện thoại sạc, ví, chìa khóa và chai nước
- Đồ ăn nhẹ nếu bạn không muốn ngồi trong quán cà phê
- Nước rửa tay sát khuẩn

Hãy tính đến việc em bé sẽ khóc

Tất cả em bé đều khóc. Rõ ràng, chuyến đi sẽ nhẹ nhàng hơn nếu em bé ngủ hoặc có tâm trạng vui vẻ. Nhưng hành trình đó cũng hoàn toàn có thể có điều gì đó khiến bé khó chịu, cần mẹ để tâm và vất vả hơn.

Trong trường hợp đó, mẹ nên hít thở sâu để giữ bình tĩnh. Các mẹ cần hiểu kể cả không thể trấn an để con nín khóc ngay, mọi người xung quanh cũng sẽ không quá chú ý đến mình. Vì thế, họ chỉ cần bỏ qua tiếng ồn xung quanh và tập trung vào em bé.

Lập kế hoạch lộ trình nhưng sẵn sàng thay đổi

Để giữ bình tĩnh, lần đầu tiên đưa em bé ra ngoài, bạn hãy chọn một con đường quen thuộc. Mẹ không nên đi bộ trên những con đường hẹp hay có nhiều người đi bộ, hoặc đi đến những nơi mà mình biết có độ dốc lớn.

Trong chuyến đi dạo đầu tiên, mẹ có thể chọn đưa em bé đến công viên hay con phố yên tĩnh gần nhà. Mẹ có thể đi chệch khỏi lộ trình đã định và đi dạo nhiều hơn, chỉ cần đảm bảo bản thân và em bé vẫn thấy thoải mái.

Theo dõi thời tiết

Nếu vào mùa đông, mẹ cần đảm bảo thời tiết không quá lạnh hay có mưa. Với mùa hè, mẹ đừng đưa em bé ra ngoài nếu trời quá nóng và ẩm. Trong trường hợp trời nhiều mây hay gió mạnh, hai mẹ con nên ở nhà.

Đừng ngại cho con bú bên ngoài

Lúc đầu, việc cho con bú nơi công cộng dường như là điều không thể nhưng bạn sẽ quen với nó. Tuy nhiên, mẹ nên dùng chăn che chắn và đừng lo lắng nếu có ai nhìn thấy mình đang cho con bú. ■

Mối nguy hiểm khi để quên trẻ trong ô tô lúc trời nóng

Nhiệt độ trong ô tô thường tăng nhanh chóng, khiến trẻ bị sốc nhiệt và có nguy cơ tử vong.

Theo Kids and Car Safety, từ năm 1990 đến

nay, hơn 1.050 trẻ ở Mỹ tử vong do bị bỏ quên trong ô tô. Sự cố này có thể xảy ra với bất kỳ ai đang chăm sóc trẻ, kể cả những người cẩn thận nhất. Trẻ bị bỏ quên trong xe có thể gặp chấn thương, thậm chí tử vong.

Do đó, cha mẹ và những người chăm sóc trẻ em phải nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của việc không bao giờ để trẻ em trong xe mà không có người giám sát. Nhiệt độ bên trong một chiếc ô tô đang đỗ có thể nhanh chóng đạt đến mức gây chết người khi thời tiết nóng hoặc thậm chí chỉ âm. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không thể tự mình thoát khỏi xe kể cả khi nhiệt độ tăng cao khiến trẻ khó chịu.

Theo Sở Cảnh sát Roswell và Sở Cứu hỏa Roswell, chỉ cần một chút xao lãng, hay khi đang cố vượt qua sự căng thẳng, những cảm xúc khác trong ngày hay mãi nghĩ về vấn đề nào đó đều có thể khiến cha mẹ hoặc người chăm sóc khác ra khỏi xe mà quên mất mình còn có con đi cùng.

“Đừng để một phút lãng quên biến thành bi kịch. Thực hiện bất kỳ bước cần thiết nào để nhớ rằng trẻ đang ở bên bạn và chắc chắn không bao giờ có ý để trẻ trong xe dù chỉ trong một khoảnh khắc mà bạn nghĩ chỉ là khoảng thời gian ngắn ngủi”, chuyên gia nhấn mạnh.

Thực tế, kể cả trong trường hợp nhiệt độ bên ngoài không quá nóng, trẻ vẫn có thể gặp nguy hiểm khi bị bỏ quên trên ô tô một mình. Theo các nhà nghiên cứu, với nhiệt độ bên ngoài chỉ hơn 26 độ C, nhiệt độ bên trong chiếc xe đóng kín có thể nhanh chóng tăng tới 43 độ C hoặc cao hơn.

Dưới cái nắng xuân hè, chỉ cần 10 phút, nhiệt độ trong xe đã tăng gần 7 độ C. Đồ xe dưới bóng râm hay hạ cửa sổ xe xuống một khoảng hẹp không phải là biện pháp bảo vệ đầy đủ.

Khi bị mắc kẹt bên trong xe, thân nhiệt của trẻ có thể tăng nhanh gấp 5 lần so với người lớn. Theo các chuyên gia, một đứa trẻ thường chết vì say nắng khi nhiệt độ cơ thể lên tới 41,6 độ C.

Hầu hết bậc cha mẹ không thể ngờ tới mình lại rời xa con mình, thậm chí là vô tình, trong chiếc ô tô đang tăng nhiệt độ. Tuy nhiên, số liệu thống kê cho thấy hơn một nửa số trường hợp trẻ em tử vong trong xe nóng xảy ra sau khi đưa trẻ vô tình bị bỏ lại trên xe.

Nguyên nhân nằm ở việc trẻ nhỏ, đặc biệt trẻ sơ sinh, thường ngủ gật trên ghế ô tô, trở thành những hành khách ít nói. Nhất là với các gia đình sử dụng ghế trẻ em quay mặt về phía sau. Loại ghế này cản tầm nhìn, khiến người lớn nhiều khi quên mất còn có trẻ trong xe.

Trường hợp phổ biến thứ hai về việc trẻ em tử vong trong ô tô do sốc nhiệt là khi trẻ em tự mình lên xe, nghĩ rằng đó sẽ là một địa điểm thú vị để chơi hoặc chỉ đơn giản là thỏa mãn trí tò mò của chúng. Do đó, người lớn không bao giờ được để trẻ em một mình trong và xung quanh xe. Ngoài ra, họ cần luôn khóa xe khi rời khỏi xe và không để chìa khóa hoặc bộ điều khiển mở cửa từ xa ở nơi trẻ em có thể lấy được. ■



Thực phẩm phụ nữ đang cho con bú nên tránh

Rượu bia, đồ uống chứa caffeine, bạc hà, rau mùi tây là những thực phẩm phụ nữ đang cho con bú nên tránh hoặc hạn chế vì chúng có thể làm giảm tiết sữa và không an toàn cho em bé.

Các bà mẹ đang cho con bú không cần quá căng thẳng về việc không nên ăn gì khi cho con bú nhưng điều quan trọng là phải nhận thức được những thực phẩm mà khi tiêu thụ với số lượng lớn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của em bé và nguồn sữa của mẹ.

Hầu hết bà mẹ cho con bú có thể ăn nhiều loại thực phẩm mà không ảnh hưởng đến em bé của họ. Nhưng mọi tình huống đều khác nhau. Nếu bạn nhận thấy rằng con bạn có vẻ quấy khóc, khó ngủ hoặc đầy hơi sau khi bạn ăn một loại thức ăn cụ thể, hãy nói chuyện với bác sĩ để tìm hiểu cụ thể.

Rượu bia

Theo The Bump, sau 9 tháng không uống rượu, bạn có thể muốn uống một cốc bia hoặc một ly rượu - và điều đó hoàn toàn ổn. Nhưng hãy nhớ rằng rượu có thể đi qua sữa mẹ vào hệ thống cơ thể của em bé.

“Bạn có thể uống rượu, nhưng hãy đánh giá bản thân sau đó. Hút và đổ bỏ sữa không có tác dụng gì: Nó loại bỏ sữa nhưng nồng độ cồn vẫn cao trong máu của bạn”, Andrea Syms-Brown, nhà tư vấn về vấn đề cho con bú tại New York (Mỹ), cho biết.

Nếu bạn đã uống quá nhiều, hãy đợi cho đến khi rượu đào thải ra khỏi cơ thể trước khi cho con bú. Vào thời điểm máu của bạn không còn cồn, sữa cũng vậy. Tất nhiên, lượng rượu cần thiết để khiến bạn say và cần đợi bao lâu trước khi tỉnh táo trở lại tùy thuộc vào mỗi người.



Bạn nên uống cà phê ngay sau khi cho con bú để tránh trẻ hấp thụ caffeine, gây kích thích, khó chịu

Nếu có thể, bạn chỉ nên uống chút rượu sau khi cho con bú, sau đó đợi 2-3 giờ trước lần cho con bú tiếp theo để cơ thể có thời gian đào thải chất cồn ra ngoài. Bạn cũng có thể lên kế hoạch vắt sữa trước khi uống để có sẵn một ít sữa mẹ dự trữ cho bé.

Điều rất quan trọng là bạn không bao giờ

ngủ chung giường hoặc ngủ trên ghế sofa với em bé nếu đã uống rượu. Điều này có liên quan đến nguy cơ mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).

Thực phẩm chứa caffeine

Nếu bạn cần một chút sáng khoái sau những đêm thức khuya chăm con, đây là tin tốt: Caffeine có thể được sử dụng khi đang cho con bú với liều lượng vừa phải. Tuy nhiên, chuyên gia Syms-Brown khuyến cáo miễn là bạn hạn chế lượng caffeine nạp vào không quá 3 cốc đồ uống có chứa caffeine mỗi ngày, bạn và em bé sẽ ổn.

Mặc dù những thứ có chứa caffeine không nhất thiết phải là thực phẩm nên tránh khi cho con bú, tốt nhất bạn nên thưởng thức cà phê hoặc trà sau khi vừa cho con bú xong.

Giống rượu, caffeine đi vào máu và sữa mẹ, do đó, uống quá nhiều cà phê có thể khiến một số trẻ (đặc biệt là trẻ sơ sinh) bồn chồn.

Cá chứa thủy ngân

Hầu như tất cả loại cá đều chứa một ít thủy ngân, chất gây ô nhiễm phổ biến được biết đến là chất độc thần kinh, có thể ảnh hưởng đến não của em bé. Tuy nhiên, lợi ích sức khỏe của việc ăn cá (đạm cao, ít chất béo) lớn hơn nguy cơ.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC), các trường hợp ngoại lệ và những loại cá được dán nhãn là thực phẩm nên tránh khi cho con bú là cá mập, cá kiếm, cá ngói và cá thu vua. Những loài cá già, ăn thịt hàng đầu này chứa hàm lượng thủy ngân cao nhất, vì vậy, hãy loại bỏ những thực phẩm đó khỏi chế độ ăn cho con bú của bạn.

Bạc hà, rau mùi tây và cây xô thơm

Theo Webmd, 3 loại thảo mộc này được gọi là thuốc chống tiết sữa, có nghĩa là ở liều lượng cao, chúng làm giảm sản xuất sữa mẹ. Nếu bạn nhận thấy việc sản xuất sữa của mình giảm xuống sau khi ăn một bó bạc hà, mùi tây hoặc cây xô thơm, tốt nhất bạn nên tránh nó khi đang cho con bú một thời gian.

Đối với một số bà mẹ cho con bú, ngay cả kẹo và kem đánh răng có hương vị bạc hà cũng là vấn đề.

Thực phẩm gây đầy hơi

Thủ phạm phổ biến bao gồm đậu, bông cải xanh, bắp cải và mầm Brussels. Đầy hơi, ợ hơi và xì hơi ở trẻ là bình thường. Nhưng nếu em bé của bạn bị đầy hơi hoặc đau bụng thường xuyên, hãy tránh những thực phẩm này trong vài tuần để xem liệu chúng có làm giảm các triệu chứng hay không. ■

Giải mã lý do tại sao người lớn thường “khó” kết bạn

Một khảo sát mới đây đã cho thấy người trưởng thành ngày càng có xu hướng khó kết bạn hơn.

Một cuộc khảo sát về quan điểm của hơn 2.000 người trưởng thành tại Mỹ đã được diễn ra vào tháng 5/2021. Kết quả cho thấy họ đang kết

bạn ít hơn so thập kỷ trước.

Theo khảo sát, 40% người tham gia cho biết họ không có bạn thân. Số người có bạn thân giảm từ 75% vào năm 1990 xuống còn 59% vào năm 2021, đồng thời 12% người tham gia không có những người bạn gần gũi. Trong khi đại dịch COVID-19 diễn ra, nữ giới tỏ ra họ gặp khó khăn hơn trong hoạt động này so với nam giới. 27% phụ nữ cho biết từ tháng 5 năm 2020 đến tháng 5 năm 2021, họ khó kết bạn hơn bình thường. Tỷ lệ này chỉ là 17% ở nam giới.

Tiến sĩ Smith, nhà tâm lý học có 15 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, đã chỉ ra những lý do khiến người lớn gặp khó khăn trong việc kết bạn. Smith nói: “Là người lớn, chúng ta có nhiều nghĩa vụ. Ta có trách nhiệm với công việc, gia đình, con cái. Chúng ta dành nhiều thời gian hơn cho những việc này, vì vậy thời gian để đi ra ngoài và phát triển tình bạn không có nhiều”.

Tiếp theo, Smith cho biết những trải nghiệm trong quá khứ của một người có thể định hình xu hướng kết bạn khi trưởng thành. “Bất cứ khi nào chúng ta phải đối mặt với điều gì đó đau thương, tiêu cực giống như trong quá khứ, ta thường có khuynh hướng hướng né tránh”, theo Smith.

May mắn thay, Smith cho biết có những yếu tố cụ thể để duy trì tình bạn giữa những thăng trầm của tuổi trưởng thành: Ranh giới tình bạn lành mạnh, tự chăm sóc bản thân, giao tiếp tốt và tích cực duy trì các mối quan hệ.

Smith nhấn mạnh rằng việc thiết lập các ranh giới tình bạn lành mạnh rất quan trọng vì nó khiến mọi người được đối xử như cách họ muốn và dạy mọi người cách đối xử với người khác. Smith nói: “Có những khía cạnh nhất định trong cuộc sống mà chúng tôi không muốn công khai. Nếu tôi là một người bạn thực sự, tôi không quan tâm đến chuyện đã xảy ra như nào. Tôi sẽ không bao giờ lấy một số thông tin cá nhân nhạy cảm và ném vào mặt họ vì đó không phải là cách làm của một người bạn thực sự”.

Theo Smith, chăm sóc bản thân là một yếu tố khác của việc duy trì tình bạn. Đảm bảo sức khỏe là đảm bảo rằng những căng thẳng cá nhân không tác động, làm ảnh hưởng tiêu cực đến mối quan hệ.

Smith nói thêm rằng giao tiếp là “chìa khóa” cho một tình bạn phát triển. Smith nói: “Tôi không quan tâm chúng ta đã là bạn bao lâu. Tôi sẽ không thể hiểu được nếu như bạn không nói. Chúng ta phải giao tiếp để biết chính xác chuyện gì đang xảy ra và tìm cách giải quyết”.

Cuối cùng, Smith cho rằng chúng ta phải tích cực duy trì tình bạn của mình. “Cả hai người đều phải cố gắng để duy trì mối quan hệ. Tình bạn phải từ hai phía. Nếu bạn chỉ gọi cho tôi khi bạn cần gì đó, hoặc chỉ gọi cho tôi khi bạn đang gặp khó khăn và sau đó không bao giờ liên lạc lại nữa thì đó là một vấn đề”. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 5/6 đến 11/6/2023

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Đây là một tuần bận rộn và nhiều kế hoạch của Bạch Dương. Tài chính của bạn trong tuần này có xu hướng giảm. Tình hình sức khỏe của bạn tuần này không được tốt cho lắm bởi một số khó khăn về giấc ngủ. Chuyện tình cảm của Bạch Dương tuần này không được vui vẻ. Một vài chuyện tiêu cực ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn. Bạn bị lí trí lấn át cảm xúc, chẳng còn sự ngọt ngào trước đây nữa.



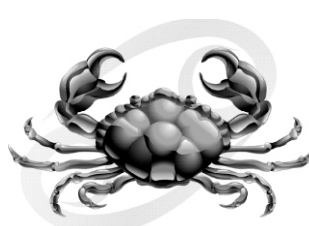
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Tuần này có nhiều cơ hội để Kim Ngưu thể hiện tài năng và sức mạnh của bản thân. Bên cạnh đó, tuần này sẽ có những bước đột phá mới trong sự nghiệp của bạn, sự tự tin sẽ giúp bạn tỏa sáng và đạt được nhiều đỉnh cao hơn. Gần đây, Kim Ngưu dành nhiều thời gian để kiếm tiền hơn là tiêu tiền, chính vì vậy túi tiền của bạn trong tuần này chỉ có dày lên chứ không vơi đi chút nào. Trong chuyện tình cảm, người thuộc cung hoàng đạo này mà độc thân sẽ có cơ hội để bắt đầu một mối quan hệ mới, người ấy có thể là cùng câu lạc bộ, cùng nơi tập gym hay do một người quen giới thiệu.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Áp lực trong cuộc sống của Song Tử trong tuần này không quá lớn, bạn sẽ có nhiều thời gian để thư giãn, du lịch và làm những điều mình thích. Công việc của chòm sao này khá ổn định, mọi kế hoạch đều tiến triển đúng theo quy trình dự kiến của bạn. Nếu có ý định đầu tư kinh doanh thì Song Tử nên bắt đầu ngay từ đầu tuần, cơ hội thành công sẽ cao hơn. Song Tử độc thân được khuyến nghị hạ thấp tiêu chuẩn chọn bạn đời của mình xuống nếu không muốn sống cô đơn cả đời.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Trong công việc, Cự Giải nên xây dựng các mục tiêu và kế hoạch mới, và bắt tay vào làm với sự say mê, nhiệt huyết. Tài chính của Cự Giải có xu hướng giảm mạnh trong tuần này, chính vì vậy bạn khó có thể hào phóng ra tay giúp đỡ người khác khi họ hỏi vay mượn. Trong

tình yêu, dường như bạn đang đặt ra kỳ vọng khá lớn vào người ấy nên khi không được như ý muốn, bạn lại cảm thấy thất vọng và buồn chán. Hãy điều chỉnh suy nghĩ của mình và đối diện với thực tế.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Trong công việc, bạn phải đưa ra quyết định quan trọng, vì vậy nếu không suy nghĩ, tính toán cẩn thận, bạn có thể sẽ mắc phải sai lầm. Tuy nhiên, bên cạnh bạn cũng có những đồng đội xuất sắc, sẵn sàng cùng bạn vượt qua mọi chiến tuyến. Tài vận của Sư Tử có xu hướng tăng nhẹ, thu nhập từ các khoản chính lẫn phụ đều tăng giúp bạn có thể thoải mái hơn. Tình yêu của cung hoàng đạo này sẽ vô cùng thăng hoa rực rỡ ấm áp trong tuần mới này.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Sẽ có khá nhiều rắc rối xảy đến trong cuộc sống của Xử Nữ vào tuần mới này. Bạn sẽ phải dành khá nhiều thời gian để suy nghĩ và tìm ra hướng giải quyết. Công việc của Xử Nữ tuy khá bình ổn nhưng bạn nên đặt ra cho mình những yêu cầu cao hơn nữa để phát triển bản thân. Tài vận không phải là điểm sáng trong tuần của cung hoàng đạo này, hãy chi tiêu tiết kiệm nhất có thể để không phải gánh hậu quả nặng nề nhé. Trong chuyện tình cảm, sau những tổn thương mà bạn đã trải qua, bạn không còn muốn mở lòng mình để đón nhận hạnh phúc nào khác nữa.



Thiên Bình (23/09 - 22/10)

Thiên Bình bước vào tuần mới với đầy áp những ý tưởng thú vị và mới lạ trong đầu. Trong tuần, cung hoàng đạo này dễ bị phân tâm khi giải quyết các vấn đề liên quan đến tài chính, vì vậy, cần nghe lời khuyên cùng những lời cảnh báo của người thân và bạn bè. Tuần này Thiên Bình độc thân vẫn chưa có cơ hội để gặp gỡ được ý trung nhân, cho dù bạn đang cảm thấy khá sốt sắng để có được một tình yêu đẹp.



Bọ Cạp (23/10 - 22/11)

Tuần này, Bọ Cạp sẽ đạt được vài dấu hiệu tiến bộ trong công việc. Bạn có thể gặp một vài cơ hội đầu tư khá lý tưởng, tuy nhiên đừng có đưa ra những quyết định quá vội vàng. Tài chính của Bọ Cạp trong tuần cũng khá biến động, bạn sẽ phải bỏ tiền nhiều vào những chi phí cho tình yêu hoặc sức khỏe. Nếu vẫn còn độc

thân, bạn rất có duyên với những người khác giới, đôi bên có thể suy nghĩ đến việc tìm hiểu kĩ hơn.

Nhân Mã (23/11 - 21/12)



Bước sang tuần mới, quý nhân xuất hiện nâng đỡ, giúp vận trình công việc của Nhân Mã tiến triển thuận lợi. Khả năng tập trung cao độ và sự phán đoán nhạy bén mang lại không ít thành công cho bạn. Vận đào hoa của người độc thân khá vượng, dễ có người thầm thương trộm nhớ, bạn tha hồ mà lựa chọn. Dầu vậy, đừng chủ quan mà quyết định sai lầm, sau này phải nói lời tiếc nuối. Trong một thời gian ngắn khó mà giải quyết triệt để được, phải kiên trì chờ đợi nóng vội.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đối diện với những thử thách, khó khăn trong tuần này. Dù mọi chuyện vẫn nằm trong tầm kiểm soát, nhưng nếu hành động chủ quan, hậu quả càng nghiêm trọng. Hàng loạt mâu thuẫn do bất đồng về quan điểm sống, thói quen sinh hoạt hoặc do những lời thị phi bên ngoài khiến tình cảm các cặp đôi có thể bị rạn nứt. Tâm trạng không tốt sẽ khiến cho công việc của Ma Kết gặp phải nhiều khó khăn hơn.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Đây là một tuần với rất nhiều những tin tức vui vẻ và tốt đẹp dành cho Bảo Bình. Một vị trí mới có thể sẽ được cấp trên cất nhắc cho bạn, hãy thể hiện mình thật tốt trong những nhiệm vụ được giao. Tài vận của Bảo Bình ở mức trung bình trong tuần này do bạn phải chi khá nhiều tiền cho những cuộc hẹn, những sự kiện bắt buộc và những nhu cầu cá nhân. Chuyện tình cảm của chòm sao này được dự là khá bình yên và suôn sẻ trong suốt cả tuần.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Tuần mới đến giúp Song Ngư nhìn lại các mối quan hệ xung quanh. Sau thời gian làm quen với môi trường làm việc mới, bạn đã hoàn toàn thành thạo các dự án kế hoạch được giao. Đồng thời, sự giúp đỡ của đồng nghiệp sẽ giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian quý báu. Tài chính của bạn duy trì ở mức độ ổn định, với những người kinh doanh buôn bán thì trong tuần sẽ nhận được một khoản lợi nhuận kha khá. Trong chuyện tình cảm, mặc dù hai người luôn cố gắng thông cảm cho đối phương nhưng vẫn còn tồn tại những mâu thuẫn chưa được giải quyết triệt để. ■

TRUYỆN NGẮN

Đợi chờ một tiếng yêu thương!

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

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

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

Mẹ tôi tức giận, quát:

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

- Có thể thuê người khác!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

- Tịnh Thủy là cô gái tốt.

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

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

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

hỏi dồn.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Mẹ nói cái gì?

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

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

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

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

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

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

Trong cổ họng tôi có một cục đá chặn đứng,

TRUYỆN NGẮN

không nói được.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Chỉ cần nó vui là được!

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

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

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

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

Tịnh Thủy là mẹ nó.

- Mẹ cậu trẻ thế! - Bạn nó hỏi.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ai cho cô động chạm linh tinh!

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

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

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

- Không... không biết...

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

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

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

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

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

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

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

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

- Đừng đuổi em! Đừng đuổi em!

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

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

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

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

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

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

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

Sau lưng là tiếng kêu khóc của Tịnh Thủy:

- Em sai rồi, đừng đuổi em...

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

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

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

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

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

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

TRUYỆN NGẮN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tào Đình (dịch)

Tiếng dương cầm gửi lại

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Minh nghĩ mình có thể giúp được cậu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Bà mình mất rồi...

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

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

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

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

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

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

Dan Châu (dịch)

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỀU - MD

3100 Wilcrest Dr, Ste 130, Houston, TX 77042

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



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

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

713.244.9944

Chuyên điều trị suy giãn tĩnh mạch

Nhận Bảo Hiểm-MediCare-MediCaid



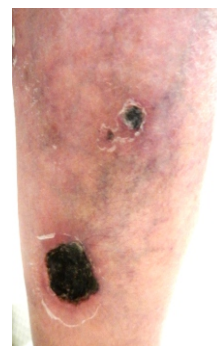
Da bị sẫm màu



Sưng phù



Gân nổi màu tím đỏ



Vết thương không lành



Lở loét



Gân nổi màu xanh



Giãn tĩnh mạch

Giãn tĩnh mạch chân là gì?

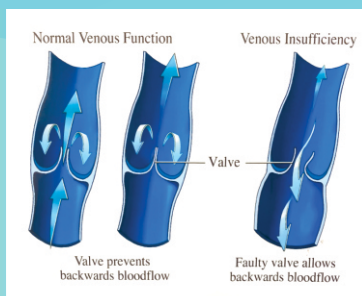
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

Nguyên nhân gây nên bệnh Giãn Tĩnh Mạch:

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

Điều trị suy giãn tĩnh mạch như thế nào?

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



Triệu chứng của Giãn Tĩnh Mạch

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

*Hình ảnh kết quả sau khi điều trị

