

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
 Đời Sống & Sức Khỏe
 NĂM THỨ 43
2052
 June 20, 2023

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

Hiring **Electronics Manufacturer** 136-2055/1623

Looking for:

- Assembler, QC, Technician.
- Supervisor, PCB process/soldering.

Experience a plus.

TEL: 713-349-4559
Email GI-HR@gicircuits.com
Address: 12701 Royal Dr., Stafford, TX 77477

NEW **Tuyển Nhân Viên** 131-2060/1628
NEW! NEW! NEW!

Longhing Wholesale tuyển đại diện bán hàng. Chúng tôi là một trong những công ty phân phối thực phẩm lớn nhất, chuyên cung cấp thịt và các mặt hàng khô cho Siêu Thị và Nhà Hàng. Chúng tôi đang tìm kiếm những đại diện bán hàng năng động cho việc phát triển thị trường. Yêu cầu thông thạo cả Anh ngữ và Việt ngữ. Hưởng lương cơ bản cộng thêm hoa hồng hậu hĩnh.

Để biết thêm thông tin xin vui lòng liên lạc ngay với chúng tôi!
Email: Kenny.c@longhingwholesale.com

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?
 Tel. 936-537-1788 Email: Conroe@benihana.com **APPLY TODAY!**

NEW **Tuyển Nhân Viên** 091-2055/1623
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** 125-2059/1627
NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên làm văn phòng, Bookeeping/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** 126-2060/1628
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**

June 2023 **Cần Người** 132-2060/1629
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 **Tuyển Nhân Viên** 108-2057-1625
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 **We're Hiring Servers** 123-2053/1621
KATY, TX

Do you like Korean food? Become one of our Korean BBQ servers at Tasty Ko. We're located at 1645 Winding Hollow Ln, Katy, TX 77450

Please contact: **281-206-7471**

NEW **Tuyển Nhân Viên** 955-Long Term
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

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

NEW **Tuyển Nhân Viên** 078-2053/1621
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** 916-2072/1640
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

139-2061/1629

NEW **Cần Thợ Nails**
BLALOCK 77080

Cần thợ Nails, tiệm cần thợ CTN shellac dipping, và thợ bột. Môi trường làm việc vui vẻ, thoải mái. Tiệm ở Blalock, zipcode 77080.

Xin liên lạc Phone Tiệm: 832-804-7271
Cell Phone: 253-394-4611

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

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

140-2061/1629

NEW 7/2023 **Cần Thợ Nails**
CÁCH HONG KONG 4 - 15'

Tiệm ở khu Missouri cách Hong Kong 4 - 15' lái xe. Đang cần thợ nails, làm chân tay nước, biết refill càng tốt. Ưu tiên cho nữ, bao lương \$600-\$800/tuần tùy theo khả năng. Làm việc 6 ngày, tiệm đóng cửa thứ 2.

Xin liên lạc
713-885-8769 * 713-979-6848

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

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 Như: 602-558-0248

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

076-2053/1621

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

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

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

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

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

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

TOM CONSTRUCTION

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, văn phòng bác sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

No job is too small



Xin liên lạc: Tom 713-885-4903

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop, culture marble, sale & install.

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vết trắng trên móng tay cảnh báo vấn đề sức khỏe gì?

Nhiễm nấm, thiếu khoáng chất hoặc dùng một số loại thuốc đều có thể gây ra các vết trắng trên móng bạn. Đối với hầu hết mọi người, tình trạng này sẽ tự khỏi.

Một số người cảm thấy lo lắng khi móng xuất hiện các đốm trắng. Tuy nhiên, mọi người không cần quá sợ hãi vì tình trạng này khá phổ biến. Insider cho biết các đốm trắng, còn được gọi là leukonychia, có thể do nhiều nguyên nhân gây ra.

Tác động từ việc làm móng

Làm móng có thể làm hỏng lớp da bên dưới móng, được gọi là nền móng.

Dendy Engelman, bác sĩ da liễu thẩm mỹ ở Shafer Clinic, New York, cho biết: “Nền móng có thể bị tổn thương nếu thợ làm móng dùng các dụng cụ sắc nhọn một cách không khéo léo”.

Michele Green, bác sĩ da liễu thẩm mỹ ở New York, chia sẻ việc lạm dụng dũa điện hoặc dùng dụng cụ kim loại để đẩy mạnh lớp biểu bì ra có thể làm hỏng móng.

Bác sĩ Engelman cho biết các đốm trắng cũng có thể là hậu quả của việc móng bị chấn thương nhiều lần. Điều này có nghĩa là việc cắt dũa móng quá thường xuyên có thể gây ra các vết đốm, ngay cả khi không có vết thương đáng kể nào.

Tổn thương do làm móng cũng có thể khiến móng bị nứt, bong tróc hoặc trở nên giòn.

Theo bác sĩ Green, cách tốt nhất để điều trị tổn thương móng là nuôi móng dài ra. Khi đi làm móng, bạn cũng nên tìm những thợ làm móng được đào tạo chín chu để nền móng không bị tổn hại.



Ảnh minh họa
Nhiễm nấm

Một nguyên nhân phổ biến khác gây ra đốm trắng trên móng là nhiễm nấm. Điều này xảy ra khi vi khuẩn từ môi trường xâm nhập qua các vết nứt nhỏ trên móng hoặc vùng da xung quanh.

Theo bà Green, bạn nên thực hiện các bước sau để ngăn ngừa nấm móng:

- Rửa bàn chân, bàn tay cẩn thận và lau thật khô.
- Thay tất hàng ngày.
- Chọn loại giày vừa vặn, thoáng khí và không quá chật.
- Tìm những tiệm làm móng sạch sẽ. Hãy

đảm bảo nhân viên khử trùng hoặc vứt bỏ dụng cụ sau mỗi lần làm móng cho khách hàng.

- Tránh đi chân trần ở những nơi công cộng như phòng thay đồ của phòng tập thể dục.

- Các dấu hiệu khác cho thấy bạn bị nhiễm nấm bao gồm nứt móng, móng ngày càng dày hơn, móng chuyển sang màu vàng hoặc nâu.

Để điều trị nhiễm nấm, bác sĩ có thể sẽ kê đơn thuốc kháng nấm đường uống cho bạn. Bệnh nấm thường biến mất từ từ nên bạn có thể mất vài tháng để móng lành hẳn. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn, bác sĩ thậm chí phải cắt bỏ hoàn toàn móng.

Thiếu khoáng chất?

Một số chuyên gia cho rằng đốm trắng trên móng có thể là dấu hiệu cho thấy bạn bị thiếu khoáng chất như canxi hoặc kẽm.

Bà Green nói: “Móng được tạo thành từ nhiều loại chất dinh dưỡng theo tỷ lệ nhất định nên sự thiếu hụt chất dinh dưỡng có thể biểu hiện trên móng”. Tuy nhiên, các chuyên gia khác bác bỏ ý kiến này và nói rằng chấn thương nhẹ mới là lý do gây ra các đốm trắng. Giới khoa học cần nhiều nghiên cứu hơn để xác định liệu đốm trắng có thật sự là dấu hiệu của việc thiếu chất không.

Bạn có thể để ý các dấu hiệu đáng tin cậy hơn để xem mình có thiếu chất không:

Nếu bạn thiếu canxi, cơ thể sẽ có các dấu hiệu sau:

- Da khô
- Móng dễ gãy
- Chuột rút cơ bắp
- Tóc xơ
- Mất trí nhớ

Trong trường hợp lượng kẽm trong cơ thể thấp, bạn dễ bị:

- Rụng tóc
- Thường xuyên nhiễm các bệnh như cảm

lạnh

- Giảm cảm giác thèm ăn
- Vết thương lâu lành hơn
- Bệnh tiêu chảy
- Cáu gắt

Ảnh hưởng từ một số loại thuốc

Dùng một số loại thuốc có thể làm gián đoạn sự phát triển của móng hoặc làm hỏng lớp móng, khiến các vết trắng xuất hiện. Các loại thuốc đó bao gồm:

- Thuốc hóa trị ung thư
- Retinoids, sản phẩm được sử dụng để điều trị mụn trứng cá
- Một số loại kháng sinh, bao gồm sulfonamid và cloxacillin
- Thuốc lithium
- Thuốc chống co giật như carbamazepine
- Thuốc chống nấm như itraconazole
- Một số loại thuốc huyết áp như metoprolol

Những loại thuốc này cũng có thể gây ra các triệu chứng như móng mọc chậm, móng mỏng và giòn. Đối với trường hợp này, bạn không có cách điều trị cụ thể nào. Bạn có thể trao đổi với bác

sĩ về việc đổi sang một loại thuốc khác.

Ngộ độc kim loại nặng

Trong một số ít trường hợp, các đốm trắng có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đã tiếp xúc với các kim loại nặng độc hại như thallium và asen. Điều này xảy ra nếu bạn ăn thực phẩm bị ô nhiễm hoặc hít phải khói công nghiệp. Ngộ độc asen có thể khiến móng xuất hiện các dải màu trắng, gọi là đường Mees. Ngoài ra, người bị nhiễm asen cũng có thể có triệu chứng:

- Nhức đầu
- Chóng mặt
- Lú lẫn
- Tiêu chảy và nôn mửa
- Sốt
- Huyết áp thấp

Ngộ độc thallium cũng có thể gây ra các đường Mees, cùng với các triệu chứng như:

- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Đau bụng
- Chóng mặt cực độ
- Rụng tóc
- Đau dây thần kinh
- Co giật

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào nêu trên, hãy đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.

Bệnh viêm nhiễm

Một số tình trạng viêm nhiễm, như rụng tóc, vẩy nến và bệnh chàm, cũng có thể gây ra đốm trắng dù nguyên nhân này không phổ biến.

Trong hầu hết trường hợp, bạn không cần phải lo lắng về đốm trắng trên móng vì bác sĩ Engelman cho biết điều này rất phổ biến và nguyên nhân thường dễ điều trị hoặc tình trạng này sẽ tự khỏi.

Bác sĩ Engelman nói: “Để chắc chắn hơn, tốt nhất bạn nên gặp bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân chính xác gây ra các đốm trắng và cách loại bỏ chúng”. ■

Iceland

Không chỉ nổi tiếng với chất lượng giáo dục hàng đầu, tỷ lệ tội phạm thuộc loại thấp nhất và tính cộng đồng cao, Iceland còn được đánh giá cao nhờ tinh thần hỗ trợ mọi người và sự rộng lượng.



Điểm cộng rất lớn khác nằm ở thiên nhiên tươi đẹp và sự đa dạng sinh học của đất nước này. Thật khó để không hạnh phúc khi vây quanh bạn là rất nhiều thác nước, suối nước nóng, vịnh hẹp... ■



Sáu dấu hiệu đáng chú ý cảnh báo não bộ đang dần suy yếu, trí nhớ 'cạn kiệt'

Hầu hết mọi người bắt đầu có dấu hiệu suy giảm trí nhớ vào giữa những năm 60 tuổi. Tuy nhiên, một số người có thể bắt đầu sớm nhất ở độ tuổi 30. Khi não bộ suy yếu, cơ thể có thể xuất hiện một số dấu hiệu đáng chú ý.

PGS.TS Richard Restak, giáo sư lâm sàng về thần kinh học và y học phục hồi chức năng tại Trường Y khoa George Washington, Mỹ cho biết, trí nhớ tự nhiên bắt đầu suy giảm sớm hơn chúng ta nghĩ - sớm nhất là khi mọi người ở độ tuổi 30.

Theo Tổ chức Y tế thế giới, có hơn 55 triệu người trên khắp thế giới mắc chứng mất trí nhớ. Chứng mất trí nhớ, suy giảm trí nhớ hay sa sút trí tuệ là tình trạng sức khỏe tác động chính đến não, gây khó khăn cho việc ghi nhớ mọi thứ, giao tiếp hoặc hoàn thành các công việc hàng ngày.

Theo trang Mayo Clinic, Alzheimer là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra chứng sa sút trí tuệ, khiến trí nhớ suy giảm dần dần, gây ảnh hưởng tới suy nghĩ, hành vi và kỹ năng xã hội. Những thay đổi này ảnh hưởng đến khả năng hoạt động bình thường của một người.

Khoảng 6,5 triệu người Mỹ từ 65 tuổi trở lên sống chung với bệnh Alzheimer. Trong số đó, hơn 70% là người từ 75 tuổi trở lên. Trong số khoảng 55 triệu người trên toàn thế giới mắc chứng sa sút trí tuệ, ước tính có khoảng 60% đến 70% mắc bệnh Alzheimer.

Trí nhớ tự nhiên bắt đầu suy giảm sớm nhất là khi mọi người ở độ tuổi 30.

Vậy, làm thế nào để nhận biết dấu hiệu bệnh sớm? Dưới đây các chuyên gia sẽ chỉ ra 6 dấu hiệu phổ biến mà mọi người cần chú ý.



Ảnh minh họa

Sáu dấu hiệu cảnh báo não bộ suy yếu, trí nhớ 'cạn kiệt'

1. Mất trí nhớ

Tiến sĩ Scott M. McGinnis, nhà thần kinh học tại Bệnh viện Brigham and Women's trực thuộc Đại học Harvard cho biết: Thỉnh thoảng, mọi người có thể xuất hiện những vấn đề về trí nhớ (thỉnh thoảng nhớ nhớ quên quên) nhưng nếu chúng thường xuyên xảy ra thì đó có thể là dấu hiệu

cảnh báo sớm chứng sa sút trí tuệ (bệnh Alzheimer).

Các vấn đề về trí nhớ là dấu hiệu thường gặp nhất khi não bộ bị lão hóa. Nếu bạn thường xuyên gặp phải tình trạng quên thông tin ngay khi vừa đọc/nghe xong; quên các ngày kỷ niệm, tên của người thân và sự kiện quan trọng; liên tục hỏi đi hỏi lại cùng một thông tin hoặc phải phụ thuộc vào các công cụ hỗ trợ như giấy ghi chú, lời nhắc trên điện thoại thì đây có thể là dấu hiệu đáng chú ý.

Hầu hết các vấn đề về não bộ suy yếu đều có liên quan đến tuổi tác, trong đó suy giảm trí nhớ là dấu hiệu cảnh báo tốc độ xử lý của não bộ đang dần chậm lại, từ đó làm tăng thời gian cần thiết để truy xuất thông tin và cản trở việc lưu trữ những ký ức mới.

2. Gặp khó khăn khi thực hiện hoạt động thông thường

Chứng sa sút trí tuệ có thể khiến một người gặp khó khăn trong việc lên lịch trình và tuân theo kế hoạch. Những người mắc bệnh Alzheimer cũng gặp khó khăn khi tính toán hoặc làm việc với các con số.

Ngoài ra, những người mắc Alzheimer cũng gặp khó khăn khi thực hiện các thao tác đơn giản như quên cách sử dụng lò nướng, quên khóa cửa, quên cách lái xe,... Tất cả những biểu hiện này đều có thể trở thành dấu hiệu nhận biết chứng sa sút trí tuệ.

3. Thay đổi tâm trạng hoặc tính cách

Những tính cách hoặc tâm trạng thay đổi bất thường có thể là dấu hiệu của chứng mất trí nhớ. Chẳng hạn như một người đã từng hòa đồng và hướng ngoại bỗng trở nên thu mình lại, hoặc một người từng vui vẻ có thể trở nên bướng bỉnh, không tin tưởng, tức giận hoặc buồn bã liên tục.

Theo trang Harvard Health, trầm cảm cũng thường đi kèm với bệnh Alzheimer, gây ra các triệu chứng như mất hứng thú với các hoạt động yêu thích, thay đổi khẩu vị, mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, thiếu năng lượng và tuyệt vọng.

Những tính cách hoặc tâm trạng thay đổi bất thường có thể là dấu hiệu của chứng mất trí nhớ.

4. Nhầm lẫn thời gian và địa điểm

Các biểu hiện như nhớ nhầm thời gian, lịch trình hoặc địa điểm cũng có thể là dấu hiệu cảnh báo chức năng não bộ đang suy giảm. Các chuyên gia cho biết, những người mắc chứng sa sút trí tuệ có thể bị lạc đường, quên mất họ đang ở đâu, hoặc đã đi đến địa điểm này bằng cách nào, thậm chí quên luôn cả lý do tại sao mình có mặt ở một địa điểm bất kỳ.

5. Suy giảm thị lực

Các nghiên cứu phát hiện ra rằng suy giảm thị lực có thể là một dấu hiệu cảnh báo chứng sa sút trí tuệ. Điều này có thể là do võng mạc là một phần của hệ thống thần kinh trung ương, được tạo thành từ các lớp mô thần kinh cảm nhận ánh sáng, thứ đã kết nối mắt và não bộ.

Joshua Ehrlich, bác sĩ nhãn khoa đồng thời là nhà nghiên cứu sức khỏe dân số tại Trung tâm Mắt Kellogg của Đại học Michigan giải thích rằng: "Các vấn đề về thoái hóa thần kinh có thể gây ảnh hưởng tới cả mắt và não bộ".

Các nghiên cứu phát hiện ra rằng suy giảm thị lực có thể là một dấu hiệu cảnh báo chứng sa sút trí tuệ.

6. Các vấn đề về ngôn ngữ

Một trong những dấu hiệu của bệnh Alzheimer là gặp các vấn đề về ngôn ngữ. Những người mắc sa sút trí tuệ thường mô tả sự vật, hiện tượng hoặc đối tượng thay vì gọi tên chúng trực tiếp. Ví dụ như gọi điện thoại là "thứ đang đổ chuông" hoặc "thứ mà tôi dùng để gọi mọi người". Ngoài ra, khả năng đọc hoặc viết của những người mắc chứng sa sút trí tuệ cũng có thể bị suy giảm.

Làm thế nào để giữ cho não bộ luôn khỏe mạnh?

Hiện, các nhà khoa học vẫn chưa tìm ra cách điều trị khỏi hoàn toàn bệnh Alzheimer, tuy nhiên việc phát hiện sớm và tiến hành điều trị bằng một số loại thuốc có thể tạm thời làm chậm sự tiến triển của bệnh. Do đó, việc phòng ngừa bệnh bệnh rất quan trọng.

Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên xây dựng các thói quen tốt chẳng hạn như chế độ ăn giàu rau xanh, hoa quả các loại hạt, đậu; hạn chế ăn thịt đỏ, đồ có đường, đồ chiên rán; tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc... để duy trì não bộ luôn khỏe mạnh. ■

Hai tỷ người sống trong điều kiện nhiệt độ nguy hiểm vào cuối thế kỷ này

Khoảng 2 tỷ người, ước tính 23% dân số toàn cầu, sẽ sống trong điều kiện nhiệt độ nguy hiểm vào cuối thế kỷ này nếu các chính sách khí hậu tiếp tục theo quỹ đạo hiện nay.

Đây là kết quả nghiên cứu của nhóm do các nhà khoa học tại Đại học Exeter của Anh và Đại học Nam Kinh ở Trung Quốc thực hiện.

23% dân số toàn cầu bị ảnh hưởng chưa phải là kịch bản xấu nhất, theo các nhà khoa học. Trong kịch bản tồi tệ hơn nhưng có thể xảy ra dựa trên các chính sách khí hậu hiện nay, khí hậu tiếp tục ấm lên nhanh hơn sẽ đẩy khoảng 3,3 tỷ người có thể phải đối mặt với nhiệt độ khắc nghiệt vào cuối thế kỷ này.

Nhiệt độ cực cao có thể dẫn đến nhiều bệnh tật và các ca tử vong, trong đó các biến chứng sức khỏe chính phải kể đến là say nắng và tăng thân nhiệt.

Nhiệt độ cực đoan cũng làm trầm trọng thêm các tình trạng bệnh mãn tính. Người già, trẻ sơ sinh và trẻ em, phụ nữ mang thai, người lao động chân tay, làm việc ngoài trời, người nghèo đặc biệt dễ bị tổn thương khi nhiệt độ ngày càng cao hơn. ■

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

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

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

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

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

Cần Người

Help Wanted

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

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

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

142-2062/1631

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge (Bellaire), gần chợ Mỹ Hoa, dư 1 phòng cho share \$380/tháng. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu an ninh.

Xin liên lạc Tuyết: **346-378-8333**

137-2061/1629

MỚI 06/23 - CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-289-7619 * 832-247-6959

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

144-2062/1630

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới khu Southwest, rộng rãi, thoáng mát, cho thuê phòng \$600/tháng. Phòng rộng có thể ở được 2 người. Ưu tiên nữ sinh viên hoặc có công việc vững chắc.

Xin liên lạc (Text/Voice):

346-558-5345 * 832-310-7699

138-2061/1629

CHO SHARE PHÒNG

Nhà vùng Southwest gần chợ Hong Kong 5 có phòng cho thuê \$300/tháng, bao điện nước, giặt, sấy, internet. Có đủ đồ dùng trong phòng.

Xin liên lạc:

832-428-4054

134-2061/1629

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

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

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 Dì Tư..

Xin Liên Lạc:

832-877-1496

081-2054/1622

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin Liên Lạc Van Vo:

346-446-0194

133-2061/1630

PHÒNG CHO THUÊ

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

Xin Vui lòng:

Gọi Cô Quỳnh: **346-763-2679**

Chú Thành: **832-857-7456**

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

051-2049/1617

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới khu Hk4. Tiệm 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

Rao Vặt

135-2061/1629

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

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

Vì sao người bệnh tâm thần phân liệt cần tuân thủ điều trị?

Tâm thần phân liệt ảnh hưởng đến khoảng 1% dân số thế giới. Không tuân thủ điều trị là nguyên nhân chính khiến bệnh tái phát, ảnh hưởng nặng nề người bệnh và xã hội.

Phương pháp điều trị tâm thần phân liệt hiệu quả bao gồm sử dụng thuốc kết hợp liệu pháp tâm lý, hỗ trợ xã hội, giáo dục gia đình, hỗ trợ nghề nghiệp, điều trị các bệnh lý mắc kèm.

Vai trò của thuốc trong điều trị tâm thần phân liệt

Hầu hết người bệnh đáp ứng với sự kết hợp này, nhưng kế hoạch điều trị cụ thể tùy thuộc vào từng cá nhân.

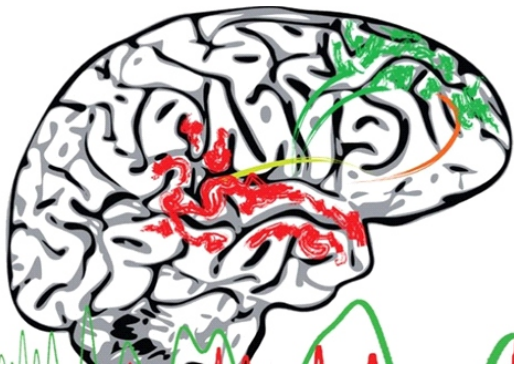
Hiện thuốc chống loạn thần là nền tảng của việc điều trị bệnh tâm thần phân liệt. Thuốc điều trị các triệu chứng loạn thần đặc trưng của bệnh tâm thần phân liệt, bằng cách ảnh hưởng hệ thống dopamin trong não.

Có hai loại thuốc chống loạn thần: Thuốc thế hệ thứ nhất, cũ hơn, thường gây ra tác dụng phụ; thuốc thế hệ thứ hai, mới hơn, thường ít tác dụng phụ hơn.

Điều trị bằng thuốc chống loạn thần thường đòi hỏi phải thử nhiều hơn một loại thuốc hoặc đôi khi kết hợp nhiều loại thuốc. Mục tiêu là sử dụng liều thấp nhất có thể để kiểm soát tối đa các triệu chứng với ít tác dụng phụ nhất.

Để đạt được mục tiêu đó, bệnh nhân có thể cần thử nhiều loại thuốc. Vì vậy, người bệnh và gia đình cần phải kiên trì cho đến khi tìm được một kế hoạch điều trị có hiệu quả tối đa với tác dụng phụ tối thiểu. Thuốc cũng được coi là một phần của kế hoạch điều trị dài hạn và giúp ngăn ngừa các đợt loạn thần tái phát.

Tuy nhiên, điều trị lâu dài bằng thuốc chống loạn thần có liên quan đến nhiều tác dụng phụ, tuân thủ điều trị kém và tỷ lệ ngừng thuốc cao.



Hiện thuốc chống loạn thần là nền tảng của việc điều trị bệnh tâm thần phân liệt

Một số rào cản trong việc tuân thủ điều trị của người bệnh tâm thần phân liệt

Việc không tuân thủ điều trị là nguyên nhân chính khiến bệnh tái phát gây mất khả năng điều trị ảnh hưởng nặng nề cả cá nhân người bệnh và toàn xã hội.

Dưới đây là một số lý do gây trở ngại trong quá trình sử dụng thuốc điều trị của người bệnh:

- **Nhận thức sai về bệnh:** Phần lớn người bệnh không nhận thức được rằng mình đang bị bệnh nên có thể từ chối việc uống thuốc. Trên thực tế, việc không có khả năng nhận ra rằng mình bị bệnh là một đặc điểm chung của bệnh tâm thần phân liệt.

- **Nghi ngờ thuốc là nguồn gây bệnh:** Nếu hoang tưởng là một trong những triệu chứng của bệnh, người bệnh có thể cảm thấy rằng thuốc là một phần của âm mưu gây hại cho họ.

- **Tác dụng phụ của thuốc:** Một số tác dụng phụ của thuốc có thể là trở ngại khiến việc điều trị trở nên khó khăn.

- **Nguyên nhân khác:** Có những lúc người bị tâm thần phân liệt không muốn dùng thuốc vì cảm thấy khỏe hơn hoặc quên dùng thường xuyên, do lối sống vô tổ chức hoặc các vấn đề về trí nhớ.

Do đó, việc tuân thủ điều trị và uống thuốc với người bệnh thường gặp khó khăn. Nếu thuốc được kê đơn, gia đình có thể hỗ trợ người bệnh để đảm bảo thuốc được dùng thường xuyên. Sự khuyến khích và nhắc nhở từ các thành viên trong gia đình có thể giúp việc dùng thuốc trở thành thói quen hàng ngày của người bệnh. Tuân thủ điều trị giúp kiểm soát các triệu chứng bệnh đồng thời cải thiện chất lượng sống cho cả người bệnh và gia đình. ■

Viêm màng não do nấm bùng phát tại phòng khám thẩm mỹ ở Mexico

Hơn 200 người Mỹ có nguy cơ mắc bệnh viêm màng não do nấm sau đợt bùng phát liên quan các phòng khám phẫu thuật thẩm mỹ ở Mexico.

Fox News đưa tin ít nhất 3 người Mỹ đã chết và 17 trường hợp nghi bị nhiễm trùng một căn bệnh có khả năng gây chết người vì có liên quan tới đợt bùng phát tại các phòng khám phẫu thuật thẩm mỹ ở Mexico.

Dịch viêm màng não do nấm đã bùng phát ở nhiều bang tại Mỹ. Vào 1/6, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) cho biết họ phát hiện những bệnh nhân Mỹ được gây tê ngoài màng cứng ở thành phố Matamoros, Tamaulipas, Mexico, đều mắc viêm màng não.

Đợt bùng phát có liên quan 2 phòng khám ở Mexico: Trung tâm phẫu thuật River Side và Clínica K-3. CDC cho biết tổng cộng 212 cư dân ở 25 tiểu bang Mỹ được xác định có nguy cơ mắc bệnh viêm màng não do nấm vì họ đều được gây tê ngoài màng cứng tại các phòng khám đó.

Trong số những bệnh nhân này, 14 người nghi ngờ nhiễm, 11 trường hợp có khả năng mắc bệnh và 2 ca đã được xác nhận bị viêm màng não.

Theo các quan chức y tế, 3 bệnh nhân đã chết. Cơ quan y tế Mexico đã đóng cửa 2 phòng khám vào ngày 13/5 nhưng các triệu chứng nhiễm bệnh có thể mất vài tuần để xuất hiện.

Các quan chức đang cố gắng tìm kiếm những bệnh nhân có nguy cơ mắc bệnh và thông báo cho họ biết.

Một trong những nạn nhân đã chết là Lauren Robinson, 29 tuổi ở Vidor, Texas. Chồng của cô, Garret Robinson, nói với *WFAA* rằng vợ anh bắt đầu có các triệu chứng sau khi cô phẫu thuật thẩm mỹ ở Mexico.

Garrett Robinson chia sẻ: “Sức khỏe cô ấy rất tốt, kết quả phẫu thuật rất tuyệt, mọi thứ đều tốt, cô ấy thậm chí bắt đầu quay lại làm việc. Nhưng sau đó vợ tôi liên tục nói với tôi rằng cô ấy bị đau đầu”.

Sau nhiều lần đến bệnh viện, các bác sĩ đã xác định nguyên nhân gây ra điều này là viêm màng não do nấm.



Ảnh minh họa

Lauren Robinson đã qua đời vào 31/5, để lại chồng và 4 đứa con. Garrett Robinson đang cố gắng nâng cao nhận thức của mọi người về những rủi ro của phẫu thuật thẩm mỹ bên ngoài nước Mỹ và sự nguy hiểm của bệnh viêm màng não.

Anh Garrett Robinson rất đau lòng và khuyên mọi người cần nhắc thật kỹ chuyện phẫu thuật thẩm mỹ.

Viêm màng não do nấm là một bệnh nhiễm nấm có thể lây lan từ một cơ quan khác trong cơ thể đến não hoặc tủy sống. Theo CDC, mọi người có thể bị nhiễm bệnh nếu hít phải bào tử nấm cực nhỏ.

Nhiễm trùng không lây lan giữa người với người. Các triệu chứng của nhiễm trùng viêm màng não do nấm bao gồm sốt, nhức đầu, cứng cổ, buồn nôn và nôn, mắt trở nên nhạy cảm với ánh sáng và trạng thái tinh thần thay đổi.

Sau vài tuần, các triệu chứng có thể mới bắt đầu phát triển nhưng một khi xuất hiện, chúng có thể nhanh chóng trở nên nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng.

CDC cho biết mặc dù hiếm gặp, các đợt bùng phát viêm màng não do nấm sau khi thực hiện các thủ thuật y tế và phẫu thuật vẫn có khả năng xảy ra.

Các bác sĩ có thể chẩn đoán bệnh viêm màng não bằng cách lấy mẫu máu hoặc dịch tủy sống và gửi đến phòng thí nghiệm. Tùy thuộc vào loại nấm được phát hiện, các chuyên gia sẽ tiến hành các phương pháp điều trị khác nhau. ■

Lợi ích bất ngờ khi ăn gừng vào mùa hè

An gừng mùa hè có tác dụng gì là băn khoăn của không ít người.

“Đông ăn củ cải, hè ăn gừng” là câu người Trung Quốc vẫn thường nói với nhau. Ý nghĩa của câu nói này là mùa đông nên ăn củ cải, mùa hè nên ăn gừng.

Gừng có thật sự tốt không? Ăn gừng vào mùa hè sẽ có tác dụng gì?

Tăng cảm giác thèm ăn

Vào mùa hè, cảm giác thèm ăn của bạn sẽ giảm. Khi cơ thể không được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng, bạn rất dễ bị ốm. Chất Gingerol trong gừng có thể kích thích dây thần kinh vị giác của lưỡi, tác dụng khai vị, bổ tỳ, tăng cảm giác thèm ăn.

Phòng ngừa cảm lạnh

Do thời tiết mùa hè nóng nực, mọi người có xu hướng thích ăn đồ lạnh, ngồi điều hòa để làm mát người. Ăn nhiều đồ lạnh dẫn đến tỳ vị hư hàn. Gừng có tác dụng ôn trung tán hàn, giảm đau, bảo vệ tốt cho dạ dày.

Giải độc và khử trùng

Gừng có tác dụng diệt khuẩn và giải độc. Nước gừng có thể dùng để súc miệng, trị hôi miệng và viêm nha chu.

Những lưu ý khi ăn gừng vào mùa hè

- Ăn những củ gừng còn tươi, tránh ăn gừng đã bị hỏng.
- Không ăn quá nhiều.
- Người hay bị nóng trong nên hạn chế.

Gừng tuy có tác dụng bồi bổ cơ thể nhưng nếu ăn quá nhiều sẽ gây hại cho cơ thể. ■

Người béo phì, tiểu đường ở Anh được dùng thuốc giảm cân miễn phí

Bệnh nhân béo phì và tiểu đường ở Anh sẽ được sử dụng miễn phí một loại thuốc giảm cân mới mà các nghiên cứu cho thấy có thể giảm tới 15% trọng lượng cơ thể.

Thuốc Wegovy thường được gọi là Semaglutide, hoạt động bằng cách ức chế sự thèm ăn và sẽ chỉ được bác sĩ kê đơn cho bệnh nhân.

Bệnh nhân Anh mắc bệnh béo phì, tiểu đường sẽ được chỉ định tiêm thuốc trong thời gian 2 năm, đi kèm với các chương trình hỗ trợ về thể dục và dinh dưỡng. Dự kiến, sẽ có khoảng 35 nghìn bệnh nhân Anh được tiếp cận miễn phí với loại thuốc này.

Đây là một phần của chương trình thí điểm trị giá 40 triệu bảng Anh nhằm nghiên cứu các phương pháp giảm cân tại quốc gia này. ■

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



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.

Health
Care
gov



1-800-318-2596

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

AI đặt ra “nguy cơ tuyệt chủng” ngang với chiến tranh hạt nhân và đại dịch

Giám đốc điều hành OpenAI Sam Altman và “ông trùm AI” Geoffrey Hinton nằm trong số hàng trăm chuyên gia công nghệ cảnh báo về mối đe dọa mà AI gây ra cho nhân loại.

Các nhà khoa học và lãnh đạo ngành công nghệ đã đưa ra cảnh báo mới về những mối đe dọa hiện hữu mà trí tuệ nhân tạo (AI) gây ra cho loài người.

Họ cho biết trong một tuyên bố ngắn trên trang web của Trung tâm An toàn AI: “Giám thiểu nguy cơ tuyệt chủng do AI phải là ưu tiên toàn cầu bên cạnh các rủi ro quy mô xã hội khác như đại dịch và chiến tranh hạt nhân”.

Geoffrey Hinton, một nhà khoa học máy tính được mệnh danh là “cha đỡ đầu của AI”, người đã nghỉ việc tại Google vào tháng 4 để bày tỏ mối quan ngại của mình về sự phát triển thiếu kiểm soát của các công cụ AI mới, nằm trong số hàng trăm người ký vào bản công bố cảnh báo về mối đe dọa

của AI.



Ảnh minh họa

Sam Altman, Giám đốc điều hành của nhà sản xuất ChatGPT OpenAI, Demis Hassabis, Giám đốc điều hành của Google DeepMind và Dario Amodei, Giám đốc điều hành của Anthropic cũng làm tương tự.

Những quan ngại về việc các hệ thống AI thông minh hơn con người và trở nên khó kiểm soát ngày càng gia tăng với sự gia tăng của một thế hệ chatbot AI mới có khả năng cao như ChatGPT.

Hơn 1.000 nhà nghiên cứu và nhà công nghệ, bao gồm cả Elon Musk, đã ký một lá thư vào

đầu năm nay kêu gọi tạm dừng phát triển AI trong sáu tháng, cho rằng nó gây ra “những rủi ro sâu sắc cho xã hội và nhân loại”.

Những lo ngại bao gồm khả năng của AI trong việc thúc đẩy đáng kể lan truyền thông tin sai lệch trực tuyến, liệu nó có khiến con người bị mất việc hoàn toàn và liệu có ai có thể ngăn chính phủ sử dụng công nghệ AI để thống trị các nước láng giềng hoặc công dân của chính họ hay không.

Các quốc gia trên thế giới đang chạy đua để đưa ra các quy định cho công nghệ đang phát triển, trong đó Liên minh châu Âu đang đi đầu với Đạo luật AI dự kiến sẽ được phê duyệt vào cuối năm nay.

Vào tháng 2, CEO OpenAI Altman cho biết, thế giới có thể không “xa rời các công cụ AI có khả năng đáng sợ” và quy định đó sẽ rất quan trọng nhưng sẽ mất thời gian để tìm ra.

Tuy nhiên, vào tuần trước, ông cho biết, công ty của ông có thể cân nhắc rời châu Âu nếu không thể tuân thủ các quy định mới về AI.

“Dự thảo hiện tại của Đạo luật AI của EU sẽ điều chỉnh quá mức, nhưng chúng tôi nghe nói rằng nó sẽ bị rút lại”, ông nói với Reuters. “Họ hiện vẫn đang bàn thảo về dự thảo này”. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những loại nước thay thế 'đồ ngọt' giúp người bệnh tiểu đường tránh nguy cơ tử vong sớm

Một nghiên cứu mới của Đại học Harvard, Mỹ được công bố trên Tạp chí Y học Anh (British Medical Journal) cho thấy việc tiêu thụ nhiều đồ uống có đường làm tăng nguy cơ tử vong sớm và bệnh tim mạch ở những người mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu cho thấy việc thay nước ngọt có đường bằng trà và cà phê có thể làm giảm tới 1/4 nguy cơ tử vong ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Nghiên cứu mới này cho thấy, thay vì uống soda, hãy uống một tách cà phê thực sự có thể giúp những người mắc bệnh tiểu đường type 2 sống lâu hơn. Các loại đồ uống như cà phê, trà, sữa ít béo và nước lọc ít có nguy cơ tử vong sớm.

Theo Mayo Clinic, bệnh tiểu đường type 2 xảy ra do vấn đề trong cách cơ thể sử dụng và điều chỉnh đường làm nhiên liệu. Hai vấn đề chính của bệnh tiểu đường tupe 2 là tuyến tụy không sản xuất đủ insulin và các tế bào phản ứng kém với insulin và hấp thụ ít đường hơn.

Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu

sức khỏe từ 9.252 phụ nữ và 3.519 nam giới tham gia trong thời gian trung bình 18,5 năm. Tất cả những người tham gia đã được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường type 2 khi bắt đầu hoặc trong quá trình nghiên cứu.

Những người tham gia tự báo cáo hai đến bốn năm một lần về tần suất họ tiêu thụ đồ uống có đường (SSB), đồ uống có đường nhân tạo (ASB), nước ép trái cây, cà phê, trà, sữa bò ít béo, sữa bò nguyên kem và nước lọc.

Kết quả cho thấy những người thường xuyên ăn SSBs, chẳng hạn như soda, nước ép trái cây và nước chanh, có khả năng tử vong do mọi nguyên nhân cao hơn, cũng như nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch cao hơn.

Thay đồ uống có đường bằng cafe, trà, nước lọc

Việc uống đồ uống có đường hàng ngày có liên quan đến việc tăng 8% nguy cơ tử vong. Tuy nhiên, nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch lại giảm đối với những người thường xuyên uống các loại đồ uống như cà phê, trà, sữa bò ít béo và/hoặc nước lọc.

Nghiên cứu cho thấy việc thay nước ngọt có đường bằng trà và cà phê có thể làm giảm tới 1/4 nguy cơ tử vong ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Tác giả chính Qi Sun, phó giáo sư tại Khoa Dinh dưỡng và Dịch tễ học, cho biết: "Đồ uống là

một thành phần quan trọng trong chế độ ăn uống của chúng ta. Những người mắc bệnh tiểu đường có thể đặc biệt hưởng lợi từ việc uống đồ uống tốt cho sức khỏe - nhưng dữ liệu còn rất ít. Những phát hiện này giúp lấp đầy lỗ hổng kiến thức này và có thể thông báo cho bệnh nhân và người chăm sóc họ về chế độ ăn uống và quản lý bệnh tiểu đường".

Thay đổi uống nước có đường mỗi ngày bằng cà phê sẽ giảm 18% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và giảm 20% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch.

Nghiên cứu cho thấy việc thay nước ngọt có đường bằng trà và cà phê có thể làm giảm tới 1/4 nguy cơ tử vong ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Thay đổi một loại đồ uống có đường bằng trà có thể làm giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và tử vong do bệnh tim mạch lần lượt là 16% và 24%, thay đồ uống có đường bằng nước lọc sẽ giảm 16% và 20% nguy cơ, và sữa bò ít chất béo giảm 1% nguy cơ và 19%.

Nghiên cứu cho thấy việc thay nước ngọt có đường bằng trà và cà phê có thể làm giảm tới 1/4 nguy cơ tử vong ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Phó giáo sư Sun nói: "Những người mắc bệnh tiểu đường nên kén chọn cách uống nước của mình. Chuyển từ đồ uống có đường sang đồ uống lành mạnh hơn sẽ mang lại lợi ích cho sức khỏe". ■

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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Tám cách để vợ chồng vượt qua khó khăn

Các nhà tâm lý học cho biết khủng hoảng như mất việc làm, người thân qua đời hoặc khó khăn trong nuôi dạy con có thể phá vỡ mối quan hệ vợ chồng. Nhà tâm lý học Carla Manly (Mỹ) cho biết, các cặp vợ chồng có thể vượt qua thời kỳ khó khăn với mối quan hệ nguyên vẹn nếu họ linh hoạt, đồng cảm và hướng về gia đình.

Chất keo gắn kết các cặp vợ chồng trong những lúc xung đột không có gì bí ẩn.

Chấp nhận nhau

Các nghiên cứu cho thấy yếu tố quan trọng nhất để duy trì một mối quan hệ lâu dài là sự sẵn sàng về mặt cảm xúc. Điều đó thể hiện theo nhiều cách, nhưng thường là câu trả lời cho câu hỏi “Anh sẽ ở bên em khi em cần anh chứ”.

Jennifer VanBoxel, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình, giảng viên Đại học bang Michigan, cho biết, các cặp vợ chồng có thể cùng nhau vượt qua những thời điểm khó khăn thường có cảm giác an toàn về mặt cảm xúc.

“Với cảm giác an toàn và đảm bảo, chúng ta thấy là chính mình trong thời điểm hiện tại, vẫn được chấp nhận và thấu hiểu”, VanBoxel nói.



Ảnh minh họa

Biết quản lý cảm xúc

Laura Petiford, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình (Mỹ) cho biết cách mọi người phản ứng với căng thẳng rất khác nhau và liên quan nhiều đến quá trình giáo dục.

Ví dụ, một số người có thể hét lên khi buồn bã, chạy trốn và tránh mặt bạn đời trong thời gian căng thẳng. Nếu bạn yêu xa, điều đó có thể gây ra một loại hoảng loạn, giống sự hoảng sợ của đứa trẻ không tìm thấy người chăm sóc.

Do đó, khả năng quản lý cảm xúc của chính mình là vô cùng quan trọng. Ví dụ, thay vì nổi giận với bạn đời trong một cuộc tranh cãi, bạn có thể giảm căng thẳng mà không né tránh vấn đề bằng cách nói điều gì đó như “Em biết anh cần một chút thời gian để bình tĩnh lại. Chúng ta sẽ nói chuyện này trong một, hai ngày tới”.

Tôn trọng nhau

Sự tôn trọng và tình cảm là hai yếu tố đứng đầu danh sách những phẩm chất cốt lõi của các cặp vợ chồng bền chặt, theo Strong Family Around the

World: Strengths Based Research and Perspectives, một ấn phẩm dựa trên nghiên cứu về 30.000 gia đình, ở 18 quốc gia.

Tuy nhiên, sự tôn trọng chỉ thực sự tác động đến hôn nhân nếu nó sâu sắc và chân thực. Wyatt Fisher, một nhà tâm lý học hôn nhân (Mỹ) cho biết, những cặp vợ chồng có thể vượt qua thời điểm khó khăn thường lưu tâm đến những điểm tốt ở người bạn đời. “Những cặp đôi hay tỏ lòng biết ơn bạn đời sẽ lấp đầy bể tình yêu để mối quan hệ của họ vượt qua những thời điểm khó khăn”, Fisher nói.

Nói chuyện nhân ái và công bằng

Kurt Smith là một nhà trị liệu hôn nhân và gia đình, chuyên điều trị cho nam giới (Mỹ) cho biết, một trong những điều khiến đàn ông ngạc nhiên nhất là tầm quan trọng của kết nối tình cảm với bạn đời.

“Đàn ông luôn muốn sửa chữa mọi thứ, nhưng đôi khi không thể sửa chữa mà chỉ biết thể hiện tình cảm. Rất ít cặp vợ chồng biết cách làm tốt điều này”, ông nói.

Deborah Krevolin, một cố vấn sức khỏe tâm thần (ở Connecticut, Mỹ) cho biết các cặp đôi giải quyết xung đột lành mạnh hiểu rằng có sự khác biệt giữa tức giận và hành động khi tức giận. Theo Krevolin, khi tức giận được xử lý đúng cách, nó có thể giúp các đôi gắn nhau hơn.

Khi các cặp đôi giao tiếp bằng cách chia sẻ trải nghiệm cá nhân thay vì phán xét lẫn nhau, họ sẽ có thể vượt qua những thời điểm khó khăn tốt hơn. Tất cả chúng ta đều tranh luận, nhưng khó nhất là làm cho những tranh luận đó mang tính xây dựng.

Cùng nhau giải quyết các vấn đề

Những cặp vợ chồng thông minh, giải quyết vấn đề một cách công bằng có thể lắng nghe nhau và thực sự cố gắng hiểu người kia. Nhờ vậy, họ tìm ra giải pháp phù hợp để cả hai thấy dễ dàng hơn, thay vì một người thích và người kia ghét.

Cùng đôi mắt vấn đề với tư cách “chúng ta” sẽ mạnh mẽ hơn.

Cam kết về mối quan hệ và đặt nhau lên hàng đầu

Nghiên cứu trong nhiều thập kỷ đều khẳng định cam kết là yếu tố then chốt với tuổi thọ của hôn nhân. Cảm giác an tâm rằng mối quan hệ của bạn sẽ không tan vỡ ngay khi có dấu hiệu xung đột đầu tiên sẽ làm giảm lo lắng khi giải quyết vấn đề.

Chia sẻ các giá trị cốt lõi

Các nghiên cứu ủng hộ câu ngạn ngữ cổ rằng “Những cặp đôi cầu nguyện cùng nhau sẽ ở bên nhau”. Nhà trị liệu hôn nhân và gia đình Laura Petiford cho rằng hai người cầu nguyện cùng nhau có thể chứng tỏ họ dung hòa ý nghĩa sự tồn tại của chính mình, một nhiệm vụ quan trọng trong quá trình phát triển. Chẳng hạn, chia sẻ lòng quý trọng thiên nhiên hoặc giúp đỡ người khác bằng hoạt động thiện nguyện. Với những đôi có chung tình yêu thiên nhiên, dành thời gian đi bộ cũng có thể giúp họ vượt qua khó khăn.

Họ biết mọi thứ không phải lúc nào cũng

ổn

Các cặp vợ chồng có thể vượt qua thời điểm

khó khăn nếu tin rằng mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn. Jessica Small, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình kiêm cố vấn tiền hôn nhân (ở Denver, Mỹ) cho biết, mối quan hệ có lúc lên lúc xuống. Vì vậy, vợ chồng cần cố gắng đừng mắc kẹt trong vòng lặp đi xuống và mất hy vọng. ■

Kỳ vọng quá nhiều dẫn đến ly hôn

Các nhà tâm lý học phát hiện con người đang kỳ vọng quá nhiều về người bạn đời và đó nguyên nhân khiến việc giữ gìn hôn nhân trở nên khó khăn.

“Cao, đẹp trai, hài hước, tốt bụng, yêu trẻ nhỏ, lương sáu con số... danh sách những điều mọi người muốn từ vợ/chồng đã tăng lên đáng kể trong những thập kỷ gần đây”, Eli Finkel, giáo sư tâm lý xã hội tại Đại học Northwestern, tác giả sách The All-Of-Nothing Marriage, nói.

Tỷ lệ ly hôn ở một số quốc gia đã lên đến mức 50%. Theo giáo sư Finkel, lý do là do chúng ta quá lý tưởng hóa. “Nhận thức của chúng ta về hôn nhân đã thay đổi trong những năm gần đây, khiến chúng ta đòi hỏi nhiều hơn từ đối tác so với các cặp vợ chồng thế kỷ trước”, Finkel nói.

Điều này thường khiến mọi người dựa vào bạn đời, để giúp họ cảm thấy có năng lực, tham vọng và hấp dẫn. Cuối cùng chúng ta sẽ đặt quá nhiều áp lực lên mối quan hệ, đó là lúc nó có thể tan vỡ. Nhưng thay vì giải quyết, Finkel đề nghị vợ chồng nên thực tế hơn về những gì họ có thể nhận được từ đối tác của mình, tức hạ tiêu chuẩn và bớt đòi hỏi. Đồng thời nỗ lực biến những phẩm chất cụ thể đó trở nên tốt nhất có thể. Ví dụ, hãy dành thời gian chất lượng với đối tác và lên lịch cho các hoạt động để đảm bảo cả hai đều thống nhất về những gì mong đợi từ mối quan hệ.

Các lý thuyết của Finkel trùng khớp với một nghiên cứu của Sarah A. Vannier, Đại học Dalhousie (Canada), xem xét hậu quả của những kỳ vọng về mối quan hệ không được đáp ứng ở 300 thanh niên. Dù hầu hết những người tham gia đều ở độ tuổi 20 và chưa kết hôn, các nhà nghiên cứu nhận thấy nhiều kỳ vọng và thực tế về mối quan hệ của họ không khớp với nhau, khiến họ không hài lòng về mặt tình cảm.

Blogger Cathy Reisenwitz, Mỹ đồng ý với quan điểm này. Lý giải về việc cuộc hôn nhân của mình kết thúc, cô nhận ra vợ chồng không nên “trông đợi vào bất cứ ai”.

“Hôn nhân, đối với hầu hết mọi người, có nghĩa là mong đợi một người khác đáp ứng tất cả các nhu cầu thực tế, tình cảm và tình dục, cả bây giờ và mãi mãi. Có thể tôi không lãng mạn, nhưng sự thật là mức độ kỳ vọng tỷ lệ thuận với mức độ thất vọng”, cô nói.

Reisenwitz cũng giải thích để cứu vãn hôn nhân, cả hai bên cần phải bước vào cuộc hôn nhân với “những kỳ vọng hợp lý”. Điều này bao gồm cả việc không dựa dẫm vào người bạn đời trong mọi việc. ■



Lợi ích không ngờ của việc cho con đi máy bay từ sớm

Việc cho trẻ đi máy bay từ sớm có thể giúp con rèn luyện nhiều kỹ năng và tính cách có ích cho cuộc sống sau này.

Việc đi du lịch cùng gia đình không chỉ là một trải nghiệm thú vị mà còn là cơ hội tuyệt vời để bố mẹ có thể dạy cho con nhiều kỹ năng và đức tính có lợi cho cuộc sống sau này. Dưới đây là những lợi ích không ngờ của việc cho con bạn đi máy bay cùng gia đình sớm.

1. Kỹ năng mềm

Có rất nhiều kỹ năng quan trọng bạn có thể dạy con và giúp con hoàn thiện từ sớm từ sân bay cho tới khi lên máy bay. Chẳng hạn, trẻ có thể bắt đầu học cách nhận diện các biểu tượng, ký hiệu, con số và chữ cái để tự tìm đường trong sân bay hoặc biết được vị trí ghế ngồi của mình trên máy bay, nhất là nếu con đã thành thạo chữ, số từ trước.

Nhưng kỹ năng điều hướng không phải điều duy nhất. Trẻ có thể học tập và phát triển nhiều kỹ năng quan trọng khác khi được đi du lịch (nhất là với một phương tiện công cộng đặc biệt như máy bay), chẳng hạn như kỹ năng giao tiếp. Trẻ có thể bắt đầu học cách chào, đưa yêu cầu, đặt câu hỏi phù hợp, nói lời cảm ơn với nhân viên sân bay, tiếp viên hàng không...



Ảnh minh họa

Từ một độ tuổi nhất định, bố mẹ cũng có thể bắt đầu cho con luyện tập và tự sắp xếp vali, quản lý hành lý của mình. Đây cũng là một kỹ năng quan trọng giúp phát triển khả năng tự chăm sóc bản thân của con.

Một loại kỹ năng đặc biệt quan trọng không thể không nhắc đến đó là xử lý tình huống và đối diện với những tình huống bất ngờ. Trong lúc đi từ sân bay ra máy bay và khi xuống máy bay, lấy hành lý, trẻ có thể đối diện với vô số tình huống không lường trước mà bố mẹ có thể tận dụng để dạy con kỹ năng ứng phó, chẳng hạn như việc để quên đồ đạc, chuyến bay bị delay, bị ù tai khi đi máy bay lần đầu...

Trẻ có “kinh nghiệm” xử lý những tình huống phát sinh thành công cũng sẽ tự phát triển được những phẩm chất quan trọng.

2. Sự tự tin

Khi trẻ được đặt vào một môi trường có nhiều người và nhiều kích thích từ môi trường như sân bay và máy bay, nếu được bố mẹ hướng dẫn và hỗ trợ đúng cách, trẻ sẽ phát triển các kỹ năng mềm và kỹ năng xã hội quan trọng cho cuộc sống sau này.

Cũng từ đó, trẻ sẽ có thêm cơ hội hiểu hơn về điểm mạnh, điểm yếu của bản thân mình và với cách giáo dục đúng đắn, trẻ có thể phát triển sự tự tin vào bản thân. Sự tự tin không phải một thứ có thể dạy theo cách truyền đạt được, mà yêu cầu “sự hấp thu” từ trải nghiệm thực tế và cách ứng xử của cha mẹ cho con.

Các hoạt động hàng ngày như hỏi đường khi bị lạc, cố gắng học những mẫu câu giao tiếp cơ bản bằng tiếng nước ngoài, gặp gỡ và tiếp xúc với những người từ nhiều vùng miền, quốc gia khác nhau và kết bạn giúp tăng cường sự tự tin của những bộ óc non nớt theo cách hiếm trải nghiệm nào khác làm được.

3. Tính kiên nhẫn

Xếp hàng trước cổng an ninh, xếp hàng lên máy bay, chờ đợi đến giờ bay hoặc đơn giản là chờ đến lượt được tiếp viên phục vụ trên các chuyến bay... có không ít cơ hội thử thách “lòng kiên nhẫn” của trẻ và đó là cơ hội để cha mẹ dạy con rằng một nguyên tắc tất yếu của mọi xã hội là “có những lúc đợi chờ chính là kim cương” và thay vì tỏ ra buồn bực, chán nản, quấy khóc, trẻ cần học cách chờ đợi trong yên lặng và kiên nhẫn.

Một kỹ năng khác đang bị đánh giá quá thấp trong đời sống hiện nay chính là chịu đựng sự nhàm chán. Đây không phải là một trò đùa; trên thực tế, nó có thể là bài học quan trọng nhất trẻ cần phải học.

Thế giới trẻ đang sống hiện nay tràn ngập các tiện ích và kích thích không ngừng như đồ điện tử, với các biện pháp thỏa mãn tức thời, việc chờ đợi và chịu đựng sự nhàm chán đang trở thành một kỹ năng đặc biệt cần thiết ở trẻ em, trong khi nó lại rất cần thiết cho trí sáng tạo và óc tò mò.

4. Kiến thức, óc sáng tạo và trí tò mò

Bằng cách cho trẻ đi du lịch từ sớm và nhất là đi xa bằng đường hàng không, trẻ sẽ có cơ hội phát triển trí tò mò về thế giới xung quanh, về những đất nước, nền văn hóa mới và từ đó mở mang kiến thức, không còn bị giới hạn trong màn hình chiếc điện thoại hoặc 4 bức tường ở nhà.

Cũng bằng cách cho trẻ tạm rời xa môi trường thân thuộc, những kích thích mới cần thiết cho não bộ sẽ dễ dàng tận dụng được tối đa khả năng đặt câu hỏi và tò mò về thế giới xung quanh của trẻ.

Những câu hỏi của trẻ có thể ngây ngô cho tới nghiêm túc, liên quan tới đủ thứ chủ đề như trang phục của một người nước ngoài, cho tới khí động lực học của máy bay; không quan trọng, mấu chốt là bố mẹ có thể gợi mở và giao tiếp hiệu quả để kích thích trí óc đang ngày càng phát triển của con.

Trên thực tế, trí tò mò (không phải tọc

mạch) là một trong những động lực mạnh mẽ nhất để trẻ hiểu biết, thông minh hơn. Không phải tự nhiên mà cố CEO thiên tài Steve Jobs từng có câu nói để đời: “Hãy cứ khát khao, hãy cứ dại khờ”.

Cũng bằng cách hiểu biết hơn về thế giới bên ngoài, trẻ sẽ hình thành được sự bao dung và tâm lòng rộng mở với mọi người, mọi nền văn hóa trên khắp thế giới và phát triển một tư duy hòa nhập vô cùng cần thiết trong thời đại thế giới phẳng.

5. Tinh thần trách nhiệm

Nguyên tắc đầu tiên để trở nên có trách nhiệm là bước ra khỏi vùng an toàn, và điều đó xảy ra rất nhiều trong mỗi chuyến du lịch hay một trải nghiệm lớn với thế giới. Tùy theo độ tuổi, trẻ có thể bắt đầu học cách kỹ năng quan trọng như quản lý tài chính và chi tiêu, chia sẻ với anh chị em bạn bè đi cùng.

Bố mẹ cũng có thể thảo luận với con các thông tin về chuyến bay, chẳng hạn như số ghế, vị trí ghế, cách đặt vé... để giúp trẻ phát triển khả năng lập kế hoạch, lãnh đạo hay tự quyết. Những trải nghiệm thực tế quý giá luôn có nhiều giá trị mà các bài giảng ở trường không thể nào bì được.

6. Tuân theo quy tắc và tôn trọng người khác

Không phải trẻ nào cũng đặc biệt dễ bảo hay nghe lời. Khi tiếp xúc với một môi trường đông người và có nhiều kích thích như sân bay, máy bay, bộ óc của trẻ sẽ được kích thích ở mức rất lớn khiến đôi khi trẻ cảm thấy khó chịu và biểu hiện bằng việc quấy khóc hay trở nên ích kỷ.

Đó là những thời điểm cha mẹ có thể bắt đầu dạy con (tùy vào độ tuổi) sự tôn trọng nhất định đối với cộng đồng, hành khách đi cùng, bằng cách không la hét, đòi hỏi trên máy bay. Một số đức tính khác bao gồm khả năng chấp hành và tôn trọng chỉ dẫn của nhân viên sân bay, tiếp viên hàng không để đảm bảo an toàn.

Đi máy bay cũng có điểm đặc biệt hơn so với các phương tiện công cộng khác đó là có quy trình, quy tắc vô cùng chặt chẽ, nghiêm ngặt. Bằng cách tiếp xúc với các nguyên tắc này, trẻ có thể sớm hình thành đức tính biết tôn trọng các quy tắc, luật pháp trong cuộc sống và lớn lên trở thành người có ý thức, có giáo dục. ■

Cá mập Greenland - trên 272 tuổi

Cá mập Greenland (Somniosus microcephalus) sống sâu dưới đáy biển Bắc Cực và Bắc Đại Tây Dương.

Chúng có thể dài tới 7,3 m và chính là động vật có xương sống có tuổi thọ nhất trên Trái Đất với ít nhất 272 tuổi, theo một nghiên cứu khoa học vào năm 2016.

Nghiên cứu này cũng chỉ ra bằng chứng rằng cá mập Greenland có thể sống tới 392 năm, thậm chí lên 512 năm - theo tạp chí *Live Science*. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 19/6-25/6/2023

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Bạch Dương cần phải nỗ lực nhiều hơn để giải quyết công việc một cách ôn hòa. Tình cảm mang đến cho bạn nhiều nỗi thất vọng. Tài lộc trong tuần

này của bạn chưa tới, dù bạn có rất nhiều nguồn thu và có chiều hướng thăng tiến đáng kể nhưng lại có quá nhiều khoản khiến cho bạn cần chi tiêu. Sức khỏe không được tốt cho lắm, bạn nên rèn luyện thể dục thể thao nhiều hơn.



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Công việc trong tuần này không được suôn sẻ như mong đợi. Tài chính có dấu hiệu đi xuống khi mức chi tiêu

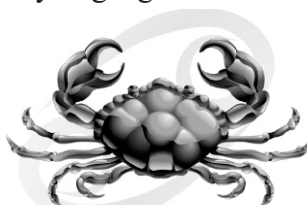
của bạn quá nhiều. Tình cảm của bạn không được quan tâm cho lắm, bởi có một số công việc đang cần bạn tập trung xử lý. Tình hình sức khỏe trong tuần có dấu hiệu giảm sút, có một số thói quen xấu cung hoàng đạo này chớ nên xem thường, dần dần sẽ tạo thành vấn đề lớn. Vì thế mọi việc đều cần chú trọng trong việc ăn uống cũng như việc tập thể dục của mình nhé!



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử cũng đã được cải thiện đáng kể. Công việc của bạn vẫn diễn ra

bình thường. Sự nghiệp của bạn phẳng lặng nhưng cũng không mấy ổn định. Tài chính tương đối dồi dào khi có nhiều người ra tay trợ giúp cho bạn. Sức khỏe trong tuần này của Song Tử không được tốt cho lắm, do thời tiết thay đổi đột ngột vì thế mà khó có thể tránh khỏi bệnh tật khiến cho bạn trở nên mệt mỏi. Chưa kịp chuẩn bị thì đã suy yếu đi rất nhiều. Vậy nên hãy cố gắng để bồi bổ và chăm sóc cơ thể nhé!



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Chuyện tình cảm của Cự Giải vô cùng êm đẹp. Công việc trong tuần này khá suôn sẻ, khả năng tiềm ẩn trong bạn sẽ được

khai phá, chỉ cần bạn nỗ lực và biết cố gắng nhiều hơn. Tình hình tài chính bình thường, duy trì nguồn thu nhập ổn định, cuộc sống không tới mức xa hoa nhưng sung túc. Bạn không có khoản chi tiêu nào xa xỉ quá mức. Về phương diện sức khỏe có dấu

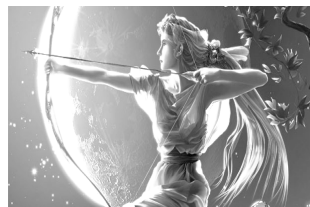
hiệu giảm sút, bạn cần quan tâm nhiều hơn đến cơ thể của mình mới có sức khỏe để làm đủ mọi việc.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tình cảm của Sư Tử trong tuần này êm đẹp. Công việc của chòm sao này bắt đầu mở rộng, mối quan hệ với cấp trên và đồng

nghiệp hòa hợp, có tác dụng tích cực trong quá trình hoàn thành nhiệm vụ. Tài chính vững vàng, bạn đang tập trung cao độ và nỗ lực hết mình đối với công việc nên thu nhập cũng từ đó mà được cải thiện. Tình hình sức khỏe không quá tốt do Sư Tử có phần bận rộn vì sự nghiệp nên cũng ít chăm lo cho bản thân của mình. Tuy chưa có vấn đề gì nghiêm trọng nhưng cũng cần nghỉ ngơi nhiều hơn.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Tình cảm của chòm sao này vững vàng, ổn định. Công việc tương đối thuận lợi, bạn thể hiện năng

lực của mình tốt nên kết quả ổn hơn. Phương diện tài chính kém hơn tuần trước một chút. Sức khỏe của chòm sao này bình thường, tinh thần có ảnh hưởng rất nhiều tới thân thể nên hãy giữ tâm trạng lạc quan, vui vẻ và thư giãn nhất có thể. Xử Nữ cũng cần chăm sóc cho cơ thể của mình nhiều hơn, nếu cơ thể có dấu hiệu bất thường không được chú quan hay lơ là.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Tình cảm của Thiên Bình trong tuần này bình thường. Công việc ngày càng tốt đẹp, sự nghiệp đi lên khá

nhanh dù gặp phải không ít trở ngại. Tài chính trong tuần này nhìn chung ổn định, công việc hanh thông tự khắc tiền lương tiền thưởng đều đầy đủ, chưa kể bạn cũng có các khoản thu nhập từ bên ngoài. Phương diện sức khỏe cũng không phải lo lắng, Thiên Bình tranh thủ thời gian nhàn rỗi tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện thể dục thể thao nên cơ thể tốt hơn nhiều.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp không quá mức phiền muộn. Công việc của cung hoàng đạo này vẫn tiến triển đều, không xảy ra vấn đề bất ngờ nào nhưng cũng

không có thành công vang dội. Tài chính khá, Bọ Cạp được người thân trong gia đình cho một số tiền không nhỏ khiến cho bản thân bạn không nỗ lực từ chối. Tình hình sức khỏe trong tuần không có gì đáng ngại, nếu Bọ Cạp có ý định giảm cân, tập thể

hình để cân đối vóc dáng thì nên tiến hành ngay. Tuy nhiên vẫn cần phải bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã được như ý. Công việc tương đối trôi chảy, chòm sao này tập trung vào nhiệm vụ của mình, mọi

chuyện cũng không có gì khó khăn. Tình hình tài chính ổn định, Nhân Mã được bạn bè giới thiệu cho công việc, tư vấn đầu tư hoặc mời hợp tác nên thu nhập không nhỏ, nhất là qua các hoạt động kinh doanh. Về phương diện sức khỏe là điểm sáng của cung hoàng đạo này, tình trạng cơ thể duy trì như cũ, thỉnh thoảng cũng có ốm vặt nhưng bệnh nặng thì không có.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Tình duyên của Ma Kết suôn sẻ, thuận lợi. Công việc không có rắc rối lớn, nỗ lực cố gắng thì sẽ có

thu hoạch. Tài chính trong tuần không tệ nhưng bạn mất tiền vào những chuyện ngoài lề, nhiều bạn bè người quen tới tìm vay mượn tiền, hơn nữa lại không phải con số nhỏ. Tình hình sức khỏe bình thường, đối với tập luyện Ma Kết chỉ nhiệt tình được vài phút lại nóng lòng mong chờ kết quả, thấy không hiệu quả ngay liền bỏ dở giữa chừng. Làm gì cũng cần phải kiên trì!



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Chuyện tình cảm của Bảo Bình đã có dấu hiệu chuyển biến tích cực trở lại. Công việc khá ổn định, mối quan hệ với cấp

trên cùng đồng nghiệp cũng rất tốt đẹp. Phương diện tài chính trong tuần bình thường, thu nhập của Bảo Bình vẫn đều đều, không có khoản nào thêm nhưng do quan hệ xã giao nhiều nên bạn tiêu tốn nhiều hơn dự liệu, cần phải quản lý tài chính chặt chẽ để không bị thiếu hụt. Sức khỏe của bạn trong tuần cũng rất tốt, tình trạng cơ thể luôn dồi dào năng lượng, tinh thần vui vẻ, phấn chấn.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Sự nghiệp của cung hoàng đạo này ngày càng tăng tiến thấy rõ, lại thêm may mắn luôn kề bên nên bạn hoàn thành những

nhiệm vụ được giao một cách dễ dàng, kết quả xuất sắc, không có điểm nào đáng chê trách. Tình hình tài chính của Song Ngư cũng đang có dấu hiệu tăng lên, chòm sao này hứng thú với việc kiếm tiền đồng thời cũng dành nhiều thời gian và tinh lực để phát triển nguồn thu nhập. Thế nhưng vấn đề cần phải chú ý là sức khỏe khá tệ, xuất hiện các bệnh giao mùa như cảm mạo, cảm cúm, viêm họng mà xương khớp cũng có vấn đề. ■

TRUYỆN NGẮN

Bảng phối màu hạnh phúc

Vy vỗ vỗ nhẹ vào má Duy rồi quay đi, để lại gương mặt còn nguyên nét ngây thơ đọng trên cặp mắt nâu trong trẻo đang ngẩn người.

Cô gái ngồi đối diện Duy vẫn đang miệt mài lia tay trên bản vẽ, cái đầu xinh xắn thỉnh thoảng nghiêng qua nghiêng lại ngắm tác phẩm trên tay mình, hoàn toàn không đoái hoài tới cái nhìn say đắm của cậu dành cho từ nãy giờ. Cho đến khi cô gái chép miệng mắng một câu, cậu mới biết là cô còn nhận thức được sự tồn tại của mình:

- Đây là buổi học chung mang tính chất hoàn toàn nghiêm túc! Không có tình cảm cá nhân xen vào nhé! - Cô gái nói hoàn toàn không hề đánh mắt lên nhìn Duy làm cậu thấy khó chịu.

- Chị à! - Duy bất ngờ giờ trò nhõng nhõng.

Vy “ừ” cộc lốc làm Duy hoàn toàn mất hứng. Nhìn vẻ mặt ỉu xiu của cậu em, Vy phì cười. Cô chỉ tay vào đồng sách vở trước mặt Duy:

- Trong khi tôi đang miệt mài làm việc thì cậu cũng nên học hành một tí đi, cậu bé ạ!

- Em học rồi! - Duy đáp có vẻ giận - Mà em cũng không phải cậu bé.

- Vâng, cậu mười tám rồi. Nhưng cậu còn chưa thi Đại học còn tôi thì đã qua học kỳ hai của năm nhất rồi đấy!

- Nhưng chị đã mười chín đầu! - Duy lẽ lười, khiêu khích.

- Miễn chị lớn hơn cậu thôi - Vy phì cười dí tay vào trán Duy.

Duy thật ghét cảm giác bị thua kém về tuổi tác với Vy quá, nhưng cái miệng cười xinh xắn kia thật không thể không yêu được. Ai bảo Vy xinh đẹp làm Duy không chấp nhất được nữa. Cậu chỉ phụng phịu rồi lầm nhảm: “Hơn người ta có bốn tháng thôi mà!”. Không rõ Vy nghe thấy không, cô liếc nhìn cậu một cái rồi chuyển tâm về cho xong...

Duy và Vy quen biết nhau từ nhỏ. Năm Duy tám tuổi, gia đình Vy dọn đến sống trong khu phố Vô Ưu này. Họ bắt đầu thân thiết từ đó nhưng tình cảm hai bên dành cho nhau dường như có chút khác biệt. Vy luôn mơ mộng, thích vẽ vời, thích những thứ huyền hoặc và lạ lùng. Vy thích kéo tay Duy chạy dài trên bãi cỏ mướt xanh sau nhà, nhất là sau khi có một cơn mưa vừa trút xuống. Vy thích ngồi đầu lưng với Duy và say sưa vẽ, mặc kệ Duy làm gì phía sau. Nhiều lúc Duy cảm thấy Vy giống như một con bướm vậy, cứ vô ưu chẳng toan tính lo nghĩ gì, chỉ bay nhay tự do trong khoảng trời riêng của mình.

Duy khác. Duy thích Vy. Ban đầu Duy thích Vy như trẻ con thích kẹo, nhưng theo thời gian, Duy trải qua tuổi thiếu niên rồi chạm ngõ mười tám trưởng thành, Duy vẫn thích Vy. Duy cũng thích những buổi chiều ngồi đầu lưng với Vy ở bãi cỏ mướt xanh, nhưng cậu không say sưa về vời hay thả mình vào không gian như cô gái xinh đẹp cạnh bên, mọi say sưa đó, cậu dành hết cho cô gái ấy rồi.

Giọng cười khúc khích của cô cũng làm cậu xao lòng. Cả cái nhíu mày và điệu bộ cong môi hồn dỗi. Duy thích hết và yêu hết những gì thuộc về Vy, còn Vy chỉ dịu dàng và vô tư bên cạnh Duy, chẳng biểu lộ gì. Lắm lúc Duy nghĩ, Vy vô tư hay vô tâm không biết nữa.

Vy vẽ say mê và gần như đắm chìm vào thế giới với những mảng màu sáng tối huyền hoặc ấy. Và Vy thường tặng Duy những “thành phẩm” của mình. Ngày kỷ niệm ngốc nghếch nào đó, cô tặng cậu bức tranh vẽ cậu đang ngồi học bài giữa không gian nhộn nhịp của quán trà sữa. Ngày sinh nhật, cô lại tặng cậu bức chân dung tự họa chính mình. Duy thắc mắc, Vy cười rạng rỡ:

- Để những lúc chị bận không trò chuyện với Duy được thì cứ lôi tranh ra mà nhiech móc.

Vy vô ưu nhưng làm ngập tràn thế giới cảm xúc của Duy bằng những vụn vặt rộn ràng...

- Chúng ta sẽ học chung trường.

Duy nói kèm theo cái nhíu mày và nụ cười lém lỉnh. Cậu nghiêng đầu thăm dò biểu hiện của Vy. Cô vẫn không rời tay khỏi cây cọ vẽ mỏng manh, mắt ngược lên nhìn cậu thích thú:

- Cậu lon ton thi vào trường ấy chỉ để thường xuyên gặp chị à?

- Không hẳn! - Duy nhún vai.

Vy đột nhiên dừng tay, cô đặt bản vẽ xuống và chòm lên gần sát mặt Duy, nhoèn cười:

- Vì đam mê sao?

Duy nhẹ nhàng cầm lấy hai cổ tay Vy, dịu dàng kéo chúng vào rất gần ngực mình:

- Là để canh chừng không cho đôi tay này nắm linh tinh một bàn tay khác. Và đừng để ai bắt mất người này của em.

- Cậu sến từ bao giờ thế? - Vy tròn mắt ngạc nhiên rồi phá lên cười.

- Theo ngôn từ khoa học thì người ta gọi đó là “lãng mạn” người đẹp ạ!

Vy rút tay lại che miệng cười khúc khích rồi dí vào trán Duy mắng yêu:

- Chỉ nịnh bợ là giỏi. Cố mà mau mau vào đại học đi rồi sẽ có khối nàng theo, lúc ấy có khi lại bỏ chị lủi thủi một mình đấy thôi.

Duy cúi đầu rồi nín thinh không nói nữa, cậu cảm cái vào xấp đề luyện thi đại học trước mặt. Duy đã quyết tâm phải vào học chung trường với Vy, sẽ khác khoa nhưng chí ít sẽ gặp Vy nhiều hơn và được nhìn lên Vy nữa, biết đâu. Viễn cảnh tươi sáng đáng yêu đó làm cậu tạm ngưng những trò nghịch ngợm gây phiền toái để chú tâm hơn vào việc học. Phía bên kia, cô gái xinh đẹp vẫn say sưa lia tay trên bản vẽ. Trong mấy phần ngàn giây hiếm hoi, cô khẽ liếc nhìn cậu, rất khẽ...

Cuối cùng Duy và Vy cũng được học chung trường thật. Duy thi đậu. Ngày biết kết quả, Vy đứng đỉnh sang nhà trao tặng cậu hộp quà to oai là to được buộc nơ cẩn thận và cười. Ít khi thấy Vy cười tươi như thế, sáng trong rực rỡ dưới ánh nắng.

- Mừng cho nỗ lực của cậu em - Vy cười rạng rỡ.

Cậu nói làm Duy hơi giận một chút nhưng cậu vẫn vui vẻ đón lấy món quà. Nhận được cái gạt

đầu ra hiệu “mở đi” của Vy, Duy nhẹ nhàng mở nó như thể đây là chiếc hộp chứa đầy những điều kỳ diệu hoặc báu vật cần trân quý. Bao nhiêu lần được Vy tặng quà rồi, Duy vẫn thấy vui như lần đầu tiên, dấu chẳng khó khăn gì để đoán ra thứ bên trong. Quả như suy nghĩ của Duy, đằng sau nắp hộp vuông vức dưới chiếc nơ yếu điệu là thứ cậu vẫn luôn được nhận từ cô gái xinh đẹp ấy: tranh vẽ tay của Vy.

Hình như bức vẽ được đặt trong một ngày mưa. Thứ ánh nắng nhợt nhạt Vy diễn tả trong tranh như thể vừa thoát ra sau một cơn mưa rào, đang cố gắng hắt mình qua khung cửa sổ trong veo và rơi nghiêng vào vẻ mặt sáng bừng của chàng trai. Một cô gái tóc nâu ngồi say sưa ôm bảng vẽ ở phía đối diện của chiếc bàn vuông, đôi mắt tròn vẹn những mê say dịu dàng.

Hắn là Duy và Vy rồi. Một trong những buổi học chung của họ. Vy luôn thế, thích vẽ lại những gì thân thuộc, nhưng thổi vào nó một thứ lấp lánh kỳ ảo mà Duy không nắm bắt hết được. Cậu chỉ đơn thuần là thích thôi. Cậu thích những gì Vy thích, hết như bao người yêu đơn phương khác. Có chút ngốc nghếch và ngọt ngào.

- Đẹp phải không? - Vy nháy mắt tinh nghịch.

- Đẹp chứ, chỉ cần là chúng ta. Em chỉ cần thế này thôi - Duy cười ngọt ngào, nụ cười pha đầy những chân thành rất đỗi dịu dàng.

- “Chúng ta” gì chứ! - Vy tròn mắt, phì cười - Đừng cố hứa hẹn bất kỳ điều gì khi cậu không chắc được tương lai mình sẽ gặp gỡ ai và va phải những nhân duyên nào sắp sửa. Cậu còn trẻ mà, phải không?

Vy vỗ vỗ nhẹ vào má Duy rồi quay đi, để lại gương mặt còn nguyên nét ngây thơ đọng trên cặp mắt nâu trong trẻo đang ngơ ngẩn. Vy đi bao nhiêu lâu rồi mà Duy vẫn đứng nguyên giữa tâm trạng lơ lửng, cậu không chắc mình hiểu hết những gì Vy nói. Hoặc giả cậu đã hiểu, hiểu thấu suốt và rõ ràng rồi, trái tim cậu vẫn chẳng có chút lung lay nào dành cho bất kỳ ai bước ngang qua đời mình, đã như thế và sẽ như thế. Điều gì làm Vy không tin cậu sau từng ấy năm dài bên nhau?

Đại học, thật là một cái gì đó khác lạ. Duy không phải đặt đồng hồ mỗi sáng dậy thật sớm rồi ngoan ngoãn đóng bộ sơ mi quần tây đúng chuẩn học sinh trung học gương mẫu nữa. Cậu mặc những gì cậu thích, và làm những gì cậu muốn. Khoảng một tuần sau khi nhập học, người ta thấy Duy sáng sủa và sành điệu với mái tóc nâu sẫm màu hạt dẻ. Nét điển trai như bị che đi lâu năm, giờ hiện ra rõ ràng và tươi tắn. Cậu đẹp kiểu nhẹ nhàng và đáng yêu, còn vương chút “trao ngoan” trên đôi mắt nâu trong sáng.

Vy dùng tay hắt nhẹ mái tóc mới toanh của cậu em, nhíu mày thích thú:

- Đẹp và hay hơn trước rồi. Nhưng tại sao? Trước nay chưa bao giờ nghe Duy nói sẽ nhuộm tóc!

- Vì chị thích con trai tóc nâu mà, đúng không? Trước khi gặp chị hôm nay em đã đứng

TRUYỆN NGẮN

trước gương khoảng gần một tiếng để thử những câu mà chị sẽ nói khi nhìn thấy mái tóc này. Đại loại như “Ôi đẹp thế. Chị thích màu tóc này lắm Duy ạ!”, hoặc “Duy làm thế này, vì chị đúng không?”. Em nghĩ thế, không ngờ chị làm mất hết cả cảm xúc.

Duy nói kèm một cái thờ dài thườn thượt làm Vy rũ ra cười. Cô nhìn Duy, giọng hòa lẫn trong tràng cười chưa kịp dứt:

- Điên quá đi. Người ta làm những gì mình thích, ai lại đi làm điều người khác thích thế kia. Cậu ngốc thật đấy!

- Chị chưa từng làm việc gì chỉ vì người chị thích cũng thích điều ấy à? - Giọng Duy đặc nghệt những cảm xúc nhưng cậu nói ra nhẹ hẫng, như một tiếng gió thổi lạc bên tai.

Vy tựa má vào bàn tay, nghiêng đầu nhìn chàng trai đáng yêu trước mặt. Mái tóc mới của cậu thật đẹp, như thể nó đáng lẽ phải được đặt vào khuôn mặt này từ rất lâu rồi. Duy giống như các chàng trai trong truyện cổ tích: đẹp đẽ, có chút ngây ngô lãng mạn, nhưng lòng quyết tâm cao và luôn phải có thứ mình muốn cho bằng được. Nghĩ đến đây, Vy tự nhiên bật cười. Sao trên đời lại có chàng trai dễ thương như vậy được chứ! Và giả sử, à mà không, đã có thật đây rồi, tại sao một chàng trai như vậy lại có thể đem lòng mến yêu mình - một cô gái bình thường, thậm chí hơn tuổi cậu?

- Duy thích chị đến mức nào? - Vy thăm thì.

- Như mưa.

- Như mưa là thế nào?

- Như cơn mưa của trời đất trút xuống vào mỗi mùa hè, chị mãi mãi không thể đếm được bao nhiêu hạt đã thật sự rơi xuống nơi này. Là như vậy đấy... - Duy nói, giọng chậm rãi, hơi trầm, vừa đủ nghe.

Tựa như một câu chuyện huyền hoặc, ngoài trời đang nghiêng ngả trút một đợt mưa rào. Vy yên lặng quay ra ngắm nhìn màn mưa chao nghiêng bên ngoài cửa sổ. Có lẽ cô nên ngừng “làm khổ” trái tim bé nhỏ trong sáng của chàng trai đối diện. Bao nhiêu năm qua, cô biết tình cảm của cậu, nhưng nửa vờ nửa thật, cô phớt lờ nó. Tình cảm, với Vy là thứ gì đó xa xỉ và to tát.

Trong thời niên thiếu của những cô gái mới lớn, chỉ cần một chút tổn thương, phần tiếp sau nó sẽ dễ dàng méo mó đến biến dạng. Vy là như thế. Cô sợ yêu thương như bọn trẻ con sợ tiên rãng. Nghe hơi ngốc nghếch nhưng Vy là như vậy đấy. Cô chưa cho phép mình đón nhận yêu thương bao giờ. Ngay lúc này, nên hay là không, cô cũng chưa rõ. Cuối cùng, sau một cái thờ ra nhẹ nhõm, Vy nói, nhẹ như không, kết thúc câu chuyện đang lung chừng lãng mạn bằng câu gọn lỏn:

- Mưa thật dễ chịu, phải không?

Xem ra, một chút gì trong cô còn lưỡng lự, đắn đo. Xem ra, một chút gì trong Duy đã hơi tổn thương...

Chẳng biết có phải là gặp may hay không, Duy hay bắt gặp Vy ở trường. Đáng lẽ đó nên là may mắn vì cậu có thể vui vẻ chạy đến kéo Vy đi ăn uống hoặc trà sữa không lưỡng lự, nhưng buồn cho

cậu, lúc nào Vy cũng đi cùng một chàng trai khác. Chàng trai lạ kia trông chẳng có gì đặc biệt.

Theo như Duy nhận xét, bằng con mắt “khách quan” nhất có thể, anh chàng hay đi cùng Vy rõ ràng không bằng mình: tóc không nâu, mũi không thanh gọn, cười cũng chẳng sáng. Nhưng điều gì ở anh ta khiến Vy thích thú và cười mãi không thôi, cười rất tươi là đằng khác? Những lúc ở bên Duy, Vy thường chỉ cười tỏ ý trêu ghẹo, về thích thú của cô như được gói ghém trong những tâm tư giấu kỹ, nụ cười đẹp như thơ nên thu gọn trong một phạm vi dịu dàng nhất định. Hay vì cô đã phải lòng tên kia mất rồi? - Duy nghĩ.

Cảm giác ghen tuông ngốc nghếch này thật chẳng ra sao, nhưng chiều nay Duy lại bắt gặp Vy cười khi khoác tay “kẻ đó” lên cầu thang, một xúc cảm rõ rệt không kim được chốt bộc phát trong người. Cậu thực sự chỉ muốn lao đến giằng lấy tay Vy kéo chạy thật xa khỏi những đông đúc đáng ghét này, đến nơi rõ ràng Vy chỉ thuộc về cậu, nhẹ nhàng và tự nhiên, như ngày hai đứa vẫn ngồi đầu lung nhìn về hai khoảng trời cao rộng trước mắt.

Duy bỗng thấy như mình bị phản bội hoặc đại loại thế, những xúc cảm lộn xộn chạy ngược xuôi trong tâm trí cậu, xoay tròn và xôn xao. Duy mãi miết chạy, một mình, xuyên qua những bộn bề tâm can và dòng người tấp nập.

Cậu ném mình vào cảm giác mệt mỏi khó chịu và cô độc. Nằm dài trên bãi cỏ quen thuộc của riêng hai người, cậu nhớ Vy hơn bao giờ hết. Dù chỉ mới gặp cô ít phút trước đây, Vy dường như vẫn thuộc về nơi xa lắc vô cùng nào đó mà Duy vĩnh viễn không tới được. Cậu như kẻ ngoài cuộc tội nghiệp thêm được bước chân vào xứ sở thần tiên mà Alice đã ích kỷ giấu cho riêng mình.

Chiều dần buông nhẹ nhàng trên đôi cánh những chú chim nhỏ tìm đường về tổ, vương lác đác trên đám mây chuyển màu và đọng lại nơi màu mắt nâu trong trẻo của Duy. Cậu thờ hất một tiếng rồi ngồi dậy, tay vu vơ ngắt lấy một cánh hoa đại mỏng manh.

Duy nhớ, Vy rất thích vẽ lại những thứ giản đơn này. Một cánh chim đi lạc, mảng trời xám ngoét sắp chuyển mưa, một cánh hoa vàng rơi trên chiếc váy trắng... những điều bé nhỏ bình thường luôn được Vy lưu vào trang giấy với thái độ trân quý dịu dàng nhất. Tại sao tình yêu của Duy, Vy lại không chịu đón nhận một chút nào?

Duy quàng hai tay ôm nhẹ đầu gối, biểu cảm ngẩn ngơ. Tiếng nói từ sau lưng khiến cậu giật mình quay lại:

- Có chuyện đáng lo nghĩ phải không con trai?

Người làm cậu giật mình là một ông lão thấp người, khuôn mặt nhiều nếp nhăn xếp hài hòa tạo nên vẻ phúc hậu lạ lùng. Ông lão tiến đến gần cậu, nhẹ nhàng ngồi xuống, đôi mắt không còn vẻ sáng trong nhưng tràn ngập nét hiền từ.

- Hẳn là tình yêu rồi, phải không nào?

- Làm sao ông biết? - Duy tròn mắt.

- Ta sống đến từng tuổi này, nghĩa là, những tháng năm của thời thanh niên giống cậu bây giờ, ta

đã trải qua hết cả. Cũng chẳng khó khăn để đoán được khi cậu cứ liên tục thờ dài và nhìn xa xăm như thế, con trai ạ!

- Vậy... ông đã từng mến yêu một ai đó, rất nhiều rất nhiều, vì họ mà làm những việc ngốc nghếch, nhưng họ chẳng đón nhận tình cảm của ông một chút nào hết, ông đã từng chưa?

- Cậu có nói với họ rằng cậu yêu họ không? Tạo cho họ cảm giác vững chãi và an tâm khi hai người bên nhau?

- Một cách bóng gió ạ! - Duy lại thờ dài.

- Con trai à, cậu không hiểu gì về phụ nữ cả. Họ không bao giờ thích sự nửa vời. Tất cả những gì họ muốn là cảm giác yên lòng khi ở bên người họ yêu và cũng yêu họ rất nhiều. Cái họ cần, là một sự khẳng định chắc chắn từ cậu, rằng cậu sẵn sàng bơi qua Đại Tây Dương để tìm kiếm họ đang lạc khóc âm ỉ ở một ốc đảo kì quặc nào đó, hoặc nếu họ rơi ra khỏi cửa sổ tầng 20 thì cậu chắc chắn phải lao ra và cùng rơi với vận tốc nhanh hơn để bảo đảm họ sẽ an toàn khi đáp trên lưng cậu, thế đấy...

Những lời ông lão nói làm Duy bất giác bật cười. Cậu tròn xoe đôi mắt nâu quay sang nhìn ông lão đang cười móm mém hiền lành.

- Nhưng tại sao nam giới luôn phải đặt mình vào những tình huống khó khăn hơn vậy ông?

- Vì phụ nữ là những sinh vật kỳ diệu đáng yêu và đáng trân quý nhất. Đừng bao giờ làm tổn thương họ, con trai ạ. Khi nào đến tuổi của ta, à không, sớm hơn một chút cũng được, cậu sẽ hiểu.

- Giờ cháu nên làm gì hả ông? Cháu không muốn đánh mất cô ấy chút nào.

- Chạy thật nhanh đến chỗ cô gái đó ngay và nói rằng cậu yêu cô ấy. Cậu nói không muốn đánh mất nhưng liên tục chân chừ và đặt ra quá nhiều câu hỏi, điều này không tốt cho tình yêu chút nào đâu. Con trai, chạy đi, nhanh lên, hãy chắc chắn rằng đó là cô gái cậu thật sự muốn ở bên cạnh. Chân thành là con đường dịu dàng êm ái nhất đến trái tim phụ nữ đấy.

Ông lão vừa nói vừa cười. Nụ cười móm mém phúc hậu hướng về phía Duy đang xô giày và lao nhanh ra khỏi bãi cỏ mát rượi gió chiều. “Cảm ơn ông” là câu tất nhiên cậu gửi lại sau một cái gật đầu cảm kích. Mái tóc nâu hạt dẻ bồng bênh vun vút gió, cảm giác mệt mỏi chuếnh choáng ban nãy không còn nữa, trái tim cậu đang tràn ngập những cảm xúc mới mẻ, dù vẫn hướng về yêu thương cũ xưa.

Cậu đứng tì tay vào cầu thang trường học, thờ dốc trong những nhọc mệt của hạnh phúc. Thật lạ, dù chưa chính thức nói với Vy, Duy rõ ràng cảm thấy những hạnh phúc nhỏ nhoi đang cuộn chảy trong người mình. Sáu giờ mười lăm phút chiều, các lớp học tan gần hết, trường vắng hoe. Lác đác những sinh viên về muộn cũng đang bước nhanh ra bãi giữ xe.

Hẳn là Vy chưa về, Duy đoán vậy. Cậu thuộc nằm lòng thời khóa biểu của cô. Ngày hôm nay thì chắc là cô sẽ nán lại lớp hình họa thêm một chút, chuyên tâm vẽ vời và sẽ thu dọn đồ về sau cùng. Vy bảo, cô thích cảm giác mình là người cuối

TRUYỆN NGẮN

cùng ở lại trong một không gian nào đó, không gian nghệ thuật càng tốt. Cô thỉnh thoảng kỳ lạ nên cũng có những sở thích lạ lùng. Duy không thắc mắc, cậu đơn giản chấp nhận nó là một phần kỳ khôi của Vy.

Chàng trai đang yêu ngòi bết xuống những bậc thang thấp nhất, chờ đợi một điều đáng lẽ phải xảy ra từ lâu rồi. Cậu suy nghĩ ra mọi tình huống, cố ghi nhớ những gì sẽ nói, lầm nhấm một mình như bọn trẻ con ôn bài. Đến khi nghe tiếng bước chân thân quen cậu đã thuộc nằm lòng bao năm nay bước khá gần mình, Duy nhồm dậy nhìn lên, nhác thấy bóng Vy thấp thoáng, cậu chạy vội nấp phía sau cầu thang, hồi hộp chờ giây phút tự mình nắm bắt nhân duyên.

Tiếng bước chân Vy đang ở ngay sau lưng Duy, cậu bất ngờ xoay người lao ra chụp lấy cổ tay cô lôi về phía mình. Bằng động tác dứt khoát và mạnh mẽ, Duy đẩy Vy dựa sát vào tường, còn cậu thì chống hai tay vào bức vách vững chãi đó và chúng đang ở hai bên cái đầu lúc lắc ngo ngoàng của cô. Một cảnh tượng phải gọi tên đích xác là kỳ cục và lạ lùng. Vy tròn mắt nói qua giọng còn đầy bàng hoàng:

- Gì vậy Duy? Chị giật mình đấy!

- Anh ta là ai? - Duy nghiêng đầu nhìn vào đôi mắt long lanh đầy vẻ hoảng hốt của Vy.

- Anh nào? Cậu thôi kiểu hành động và nói chuyện kỳ quặc đó đi.

- Người luôn đi với chị ấy. Bạn trai à?

- À! - Vy khẽ gật gật đầu, ánh mắt chột trở nên ranh mãnh - Giả sử thế, thì việc đó có quan trọng đến nỗi cậu làm chị suýt đứng tim chết tại đây không?

- Chị nên nói với em sớm hơn chứ - Giọng Duy lạc hẳn, nhẹ hẳn.

- Nào, Duy, đâu có lí do gì để chị kể lể hết thảy những mối quan hệ của mình cho em nghe. Một ngày chị đi với ai, làm gì, mấy giờ về... chị phải kể với em hết sao? Cho chị một lí do hợp lý xem nào.

- Vì em thích, à không, em yêu chị, đồ vô tâm!

Ánh mắt nâu dịu dàng trong trẻo của Duy rõ ràng đang xoáy từng chút vào cặp mắt đen tròn của Vy. Cô nghe từng tế bào mình nhói lên một quãng dài. Thở hắt ra một tiếng, Vy nhẹ nhàng dời ánh mắt mình khỏi những đăm đăm dịu dàng trong màu nâu đẹp lạ thường kia, mỉm cười:

- Duy này, chị rất vui, thật đấy, rất vui vì có Duy bên cạnh. Nhưng tình yêu là cái gì vậy? Duy tin vào nó à? Duy nghĩ nó tồn tại bao lâu? Mấy tuần, mấy tháng, hay mấy năm? Đừng nói với chị là mãi mãi nhé, lô bịch lắm!

Duy lặng đi một lúc, đôi cánh tay vẫn chưa ngừng việc nhốt gọn Vy vào trong đó, ánh mắt cậu nhìn Vy tự nhiên vương nét sững sờ.

- Cậu chuyện của chị, kể cho em nghe đi!

- Chẳng có gì để kể - Giọng Vy cạn cảm xúc

- Chỉ là chút méo mó của thời niên thiếu, hệ quả là những phần sau bị dị dạng, không tròn vẹn nữa.

- Chị...

- Chị không tin vào tình yêu, Duy ạ - Vy đưa tay vỗ nhẹ vào má Duy, lắc đầu - Bản thân nó tồn tại đã là một sự méo mó không đáng tin rồi. Sao người ta có thể nói yêu nhau rồi lại bỏ đi trong lúc cần nhau nhất sau từng ấy năm chung sống?

Đến đây thì Duy dần hiểu. Gia đình Vy không hạnh phúc. Vy chưa từng nói đến điều này, nhưng chính vì chưa bao giờ nhắc tới gia đình mình, cô đôi khi làm Duy thấy ngỡ ngàng. Tuy nhiên, có lẽ quá bận bịu trong những say mê dành cho cô, cậu thường quên mất việc đó. Lâu dần thành quen, cậu cũng chẳng còn thắc mắc hay có ý định hỏi. Với Duy, chỉ cần là Vy, nhất định cậu sẽ yêu, chẳng cần biết cô còn giấu cậu điều gì. Xem ra, Vy không vô ưu như Duy tưởng.

- Chị thật ngốc nghếch, vô cùng ngốc nghếch - Duy phì cười như một tiếng thở hắt - Sao phải mãi quan tâm đến việc một thứ gì đó sẽ tồn tại trong bao lâu? Chỉ cần nghĩ, ít ra, những người đó đã từng yêu nhau, từng hạnh phúc. Bất kể ngắn dài, hạnh phúc từng tồn tại đã là một điều tuyệt vời rồi chị hiểu không? Chị mãi mãi lo sợ quẩn quanh trong việc mình sẽ bị bỏ rơi và thế là... bùm, chị tuyệt vọng rồi không dám yêu chút nào nữa.

Không gian chột đặc quánh cảm xúc. Những suy nghĩ, chộn rộn, bàng hoàng, âu lo và nhọc mệt... tất cả quện sóng sánh tạo nên một bầu không khí thật khác thường. Vy im lặng, tim cô ngập một cảm giác mạnh mẽ khó chịu. Bao lâu rồi, cô thu vén yêu thương, gom thành từng mẩu nhỏ cất vào nơi rất sâu trong lòng, không nghĩ mình sẽ “được phép” dùng đến.

Nhưng giờ Vy đang hoảng sợ, thật sự hoảng sợ trước đôi mắt trong trẻo nhưng nhìn thấu suốt tâm can cô lúc này. Cô đang tự hỏi, mình sẽ kéo dài những khó nhọc ngăn nắp và ngốc nghếch này đến bao giờ, sao không một lần cho xúc cảm lộn tung lên, chao đảo, chũnh choảng và chỉ đơn giản là yêu thôi?

Vy khẽ ngược mặt lên, nhìn thật sâu vào mắt Duy, đôi mắt nâu sáng như những phép màu.

- Nói cho chị nghe, Duy. Duy yêu chị nhiều đến mức nào?

- Như một siêu anh hùng - Duy nói khẽ như sợ những sóng âm sẽ chọc thủng bầu không khí này.

- Siêu anh hùng? - Vy bỗng dưng bật cười, hỏi lại.

- Nếu chị vì quá ngốc nghếch trong việc xác định phương hướng mà bị lạc đến một đảo hoang ở giữa Đại Tây Dương, em sẽ bơi đến trong thời gian ngắn nhất có thể để giải cứu. Hoặc, giả sử chị rơi ra từ tầng thứ 20 của tòa cao ốc, em chắc chắn sẽ lao ra cùng và dĩ nhiên sẽ chạm đất trước để đảm bảo chị tiếp đất an toàn trên tấm lưng này. Là siêu anh hùng trong câu chuyện của chị đấy!

Duy vừa giảng giải xong thì cặp mắt Vy lập tức ngẩn ra mấy giây, sau đó thì cô dùng hai tay ôm lấy khuôn mặt và gập người cười rũ rượi. Tiếng cười giòn tan ngộ nghĩnh của Vy làm Duy thoáng bối rối. Cậu còn chưa định hình được sẽ nói gì tiếp theo thì Vy đã ngưng cười, cô nhẹ nhàng đặt hai tay

lên vai Duy, thăm thì:

- Tuyệt lắm, thật đấy! Nhưng... điên quá, cậu hiểu không? Thứ nhất là chị không thích đi tàu bè các loại nên việc lạc giữa Đại Tây Dương là vô cùng phi lý. Thứ hai, chị sợ độ cao nên không bao giờ đứng gần cửa sổ của tầng thứ 20 để mà rơi xuống. Yên tâm rồi nhé! Mà... - Vy nhỏ nhẹ cười - Ai dạy cậu những điều hay ho điên rồ ấy vậy?

- Ừm... - Duy hơi nghiêng đầu - Một vị tiền bối hiền lành phúc hậu râu tóc bạc phơ.

- Ô - Vy gật gù - Cậu đã khóc bao nhiêu mà Bụt hiện ra thế?

Cả hai bỗng cùng phá lên cười thật thoải mái sau câu nói đùa của Vy. Tiếp sau đó là bối rối, lặng yên, Vy chột vòng tay ôm nhẹ qua cổ Duy, để mặt mình gần khuôn mặt cậu hơn một chút.

- Thật sự... chị đã chờ mong điều này - Cô mím môi - Không rõ ràng nhưng nó vẫn thường thoáng qua trong tâm trí. Nhưng chị buộc phải chờ Duy trưởng thành, va chạm, gặp gỡ những cô gái xinh xắn của môi trường đại học rộng lớn. Về cơ bản là đã không tin vào tình yêu, sao có thể tin Duy sẽ giữ mãi tình cảm mến yêu này nguyên vẹn sau khi đã tiếp xúc từng ấy người.

- Vậy giờ... chị tin chứ? - Duy hơi cúi đầu xuống.

- Còn có thể không tin một người sẵn sàng bơi qua Đại Tây Dương hoặc nhảy từ tầng 20 xuống vì mình không? - Vy cười lém lỉnh.

Một cách tự nhiên. Duy mỉm cười hạnh phúc. Thứ hạnh phúc không còn mong manh như trước khi thổ lộ với Vy nữa. Cảm giác thật tròn trịa, pha lẫn chút chũnh choảng diệu kỳ. Duy khẽ cúi đầu xuống, để mặt mình gần mặt Vy hơn bao giờ hết. Có lẽ sắp có một nụ hôn ngắn, như một sự khẳng định ngọt ngào, giống như bao câu chuyện tình yêu lãng mạn. Bỗng nhiên, Vy thăm thì:

- Không phải Duy vẫn thắc mắc về chàng trai thường đi chung với chị chứ?

Duy ngó người ra ít giây rồi khẽ lắc đầu và cười mũi, vẻ ranh mãnh rõ rệt:

- Mặc xác anh ta đi. Ngẫm nghĩ một chút, chẳng phải đó là anh bạn gay của chị sao?

- Ô! - Vy reo khẽ - Đoán giỏi thật đấy, siêu anh hùng.

Tràng cười khe khẽ của cả hai chưa kịp dứt thì bất chợt, một cơn mưa tạt ngang qua khuôn viên trường thật nhẹ nhàng. Vy nhìn vào mắt Duy, cười dịu dàng:

- Này, Duy vẫn thích chị nhiều như mưa chứ?

- Mãi mãi là như thế! Không bao giờ vui!

Bên ngoài, mưa vẫn là lướt đong đưa, êm như khúc tình ca chiều muộn. Nơi này, mọi thứ diễn ra... giống như bao câu chuyện tình yêu lãng mạn khác, kể về một chàng trai tự làm nên nhân duyên và một cô gái cuối cùng đã phối được màu cho bức tranh hạnh phúc của chính mình... Hạnh phúc, không phải là bao lâu bao xa, chỉ một khoảnh khắc thôi, xem ra trái tim đã đủ vui để vững vàng trước những khó nhọc ngày sau rồi... ■

Như Yên

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?

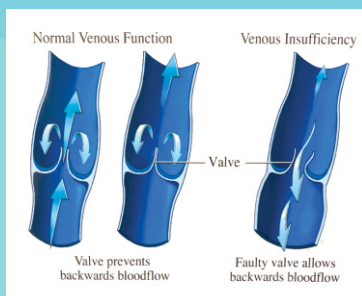
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

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

