

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

## VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 43  
**2055**  
July 11, 2023

**TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:**

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036

(góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)

Tel: 713-777-4900 \* 713-777-2012 \* 713-777-8438 \* 713-777-VIET

Fax: 713-777-4848

Website: [thevietnampost.com](http://thevietnampost.com) \* Email: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

# MY HOA

## FOOD MARKET

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



**Fresh & Live  
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.

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

Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

**ĐẶC BIỆT:**

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

Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.

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



## **Tuyển Dụng/Hiring**

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

[www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)

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

## **HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ**

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.

MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

**Giờ mở cửa:**

**Mở cửa 7 ngày trong tuần**

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

**Chợ Mỹ Hoa Kính mời**

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

**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](mailto: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](mailto: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, 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](mailto: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 Kiên: **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** **Cần Người Giúp Việc** 097-2055/1623

**59 N & KIRBY (ZIPCODE 77005)**



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

Xin liên lạc: **832-516-3318**

**NEW** **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.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php)

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

**Thương Mại** **Thương Mại** **Thương Mại**

**The Viet Nam Post** **Rao Vật Hằng Ngày** **RAO VẬT CUỐI TUẦN**

**Thương Báo**

\* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

\* **Rao Vật Cấp Tốc. (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; \* Rao Vật của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị đã có kết quả.

\* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

**KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI**

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

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

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

099-2055/1623

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

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

Xin vui lòng liên lạc: 713-266-2855

916-2072/1640

**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 chân tay nước: bao \$900 - \$1,100/tuần. Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300/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

119-2058/1626

**NEW** **Moving Cần Bán**  
GX LỘ ĐỨC N.45

Moving cần bán:  
- 03 lô đất tại nghĩa trang GX Lộ Đức N.45, bán dưới giá thị trường.  
- 01 Medical Massage Therapy Chair (ghế đấm bóp Vật Lý trị liệu) hiệu Sogno Inada, ít sử dụng. giá nguyên thủy \$8,500 Dollars. Bán giá \$2,500 Dollars, bao di chuyển, lắp ráp.

Điện thoại liên lạc: 832-631-0842

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

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

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT:

www.thevietnampost.com



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

10515 Harwin Dr, Suite 100-120  
Houston, TX 77036

(713) 777-4900 \* (713) 777-8438 \* (713) 777-2012

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Lý do khó giảm cân: Béo phì ảnh hưởng đến não, phá hỏng cảm giác no và thỏa mãn sau ăn

**B**éo phì có thể ảnh hưởng đến não, làm hỏng khả năng nhận biết cảm giác no và cảm xúc thỏa mãn sau khi ăn chất béo và đường. Điều đó có thể giải thích tại sao người béo khó giảm cân, và thường dễ tăng cân trở lại nếu có giảm được.

Một nghiên cứu thú vị của các nhà khoa học tại các trung tâm y tế Đại học Yale (Mỹ) và Đại học Amsterdam (Hà Lan) tiết lộ rằng, béo phì ảnh hưởng xấu đến cách não bộ của một người phản ứng với thực phẩm và chất dinh dưỡng. Theo các nhà nghiên cứu, một người béo phì trải qua những thay đổi não bộ kéo dài làm hạn chế khả năng cảm nhận những cảm xúc tích cực và sự hài lòng sau khi ăn.

Hơn nữa, những thay đổi não đó có thể kéo dài ngay cả sau khi những người béo phì đã giảm được một lượng cân nặng đáng kể. Cơ chế đó có thể giải thích tại sao nhiều người dễ bị tăng cân trở lại.

Tiến sĩ Caroline Apovian, giáo sư y khoa tại Trường Y Harvard, cho biết: “Không có dấu hiệu của sự đảo ngược - não của những người mắc bệnh béo phì tiếp tục thiếu các phản ứng hóa học nói với cơ thể rằng: “Được rồi, bạn đã ăn đủ rồi””.

Theo định nghĩa về mặt y tế, những người mắc bệnh béo phì có chỉ số khối cơ thể (BMI) trên 30, trong khi mức cân nặng bình thường có chỉ số BMI trong khoảng từ 18 đến 25.



Ảnh minh họa

Tiến sĩ Apovian, người không tham gia vào nghiên cứu, cho biết: “Nghiên cứu này nắm bắt được lý do tại sao béo phì là một căn bệnh, nó có những thay đổi thực sự đối với não bộ”.

Tiến sĩ Sadaf Farooqi, Giáo sư về trao đổi chất và y học tại Đại học Cambridge ở Anh, người không tham gia vào nghiên cứu nói trên, cũng cho biết: “Nghiên cứu này rất nghiêm ngặt và khá toàn diện”.

Nghiên cứu được công bố hôm 12/6 trên tạp chí Nature Metabolism, là một thử nghiệm lâm sàng có kiểm soát, trong đó 30 người được coi là béo phì về mặt y tế và 30 người có cân nặng bình thường được cho ăn đường carbohydrate (glucose), chất béo (lipid) hoặc nước (như là một

dạng đối chứng). Mỗi nhóm chất dinh dưỡng được đưa trực tiếp vào dạ dày qua ống dẫn thức ăn vào những ngày riêng biệt.

#### Não bộ bị ảnh hưởng ra sao

Tiến sĩ Mireille Serlie, Giáo sư nội tiết tại Trường Y Yale, người dẫn đầu nghiên cứu, cho biết: “Chúng tôi muốn bỏ qua miệng và tập trung vào mối liên hệ giữa ruột và não, để xem các chất dinh dưỡng ảnh hưởng đến não một cách độc lập như thế nào khi nhìn, ngửi hoặc nếm thức ăn”.

Vào đêm trước khi thử nghiệm bắt đầu, tất cả 60 người tham gia nghiên cứu đều ăn cùng một bữa tối tại nhà và không ăn lại cho đến khi đặt ống truyền thức ăn vào sáng hôm sau. Khi đường hoặc chất béo đi vào dạ dày qua ống, các nhà nghiên cứu đã sử dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) và chụp cắt lớp vi tính phát xạ đơn photon (SPECT) để ghi lại phản ứng của não trong 30 phút.

Tiến sĩ Farooqi cho biết: “MRI cho thấy nơi các tế bào thần kinh trong não đang sử dụng oxy để phản ứng với chất dinh dưỡng - phần não đó sáng lên. Một quá trình quét khác đo lường dopamine - loại hormone là một phần của hệ thống 'phần thưởng', là tín hiệu phát ra khi não tìm kiếm được thứ gì đó thú vị, bổ ích và thúc đẩy và sau đó muốn thứ đó”.

Các nhà nghiên cứu quan tâm đến việc chất béo và glucose sẽ kích hoạt riêng lẻ các vùng khác nhau của não kết nối với các khía cạnh “phần thưởng” của thực phẩm như thế nào. Họ muốn biết liệu điều đó có khác nhau ở những người béo phì so với những người có cân nặng bình thường hay không.

Tiến sĩ Serlie cho biết: “Chúng tôi đặc biệt quan tâm đến thể vân - phần não liên quan đến động lực thực sự đi tìm thức ăn và ăn thực phẩm của con người”. Nằm sâu trong não, thể vân cũng đóng một vai trò trong việc hình thành cảm xúc và thói quen.

Ở những người có cân nặng bình thường, nghiên cứu cho thấy tín hiệu não ở thể vân bị chậm lại khi đường hoặc chất béo được đưa vào hệ tiêu hóa - là bằng chứng cho thấy não nhận biết cơ thể đã được cho ăn.

Tiến sĩ Serlie giải thích: “Việc giảm tổng thể hoạt động của não có ý nghĩa bởi vì một khi thức ăn đã ở trong dạ dày của bạn, bạn không cần phải đi kiếm thêm thức ăn”.

Đồng thời, mức độ dopamine tăng ở những người có cân nặng bình thường, báo hiệu rằng các trung tâm “khen thưởng” của não cũng được kích hoạt, tức là não phát đi cảm xúc thỏa mãn sau khi ăn.

Tuy nhiên, khi các chất dinh dưỡng tương tự được cung cấp qua ống cho những người được coi là béo phì về mặt y tế, hoạt động của não không chậm lại và mức độ dopamine không tăng. Điều đó đồng nghĩa, não chưa phát tín hiệu ngừng tìm kiếm thức ăn, và chưa cho cảm xúc thỏa mãn vì đã được ăn.

Điều này đặc biệt đúng khi thức ăn là chất béo. Tiến sĩ Farooqi cho biết phát hiện đó rất thú vị vì hàm lượng chất béo càng cao thì thực phẩm càng mang tính “phần thưởng”: “Đó là lý do tại sao bạn thực sự muốn ăn một chiếc bánh mì kẹp thịt thay vì bông cải xanh, chất béo trong bánh mì kẹp thịt sẽ mang lại phản ứng tốt hơn trong não về mặt sinh học”.

Tiếp theo, nghiên cứu yêu cầu những người mắc bệnh béo phì giảm 10% trọng lượng cơ thể trong vòng ba tháng - một lượng cân nặng được biết là giúp cải thiện lượng đường trong máu, thiết lập lại quá trình trao đổi chất và tăng cường sức khỏe tổng thể.

Các thử nghiệm được lặp lại như trước - với kết quả đáng ngạc nhiên. Tiến sĩ Serlie cho biết, việc giảm cân không thiết lập lại cơ chế bộ não ở những người béo phì.

Bà nói: “Không có gì thay đổi - bộ não vẫn không nhận ra cảm giác no hoặc cảm thấy hài lòng. Bây giờ, bạn có thể nói ba tháng là không đủ dài, hoặc họ không giảm đủ cân”.

“Nhưng phát hiện này cũng có thể giải thích lý do tại sao mọi người giảm cân thành công và sau đó dễ tăng cân trở lại, bởi tác động lên não có thể không hồi phục như chúng ta mong muốn”, nhà nghiên cứu giải thích.

Một phân tích tổng hợp năm 2018 về các thử nghiệm lâm sàng giảm cân dài hạn cho thấy 50% số cân nặng giảm ban đầu của một người đã “trở lại” sau hai năm, và đến năm thứ năm, 80% số cân nặng về như cũ.

#### Cần nghiên cứu thêm và sự đồng cảm

Tiến sĩ Serlie cho biết cần thận trọng khi giải thích những phát hiện này, vì còn nhiều điều chưa biết: “Chúng tôi không biết khi nào những thay đổi sâu sắc này trong não xảy ra trong quá trình tăng cân. Khi nào não bắt đầu mất khả năng cảm nhận?”.

Chúng ta sai lầm khi cho rằng việc tăng cân có thể được giải quyết đơn giản bằng cách “chỉ cần ăn ít hơn, tập thể dục nhiều hơn và nếu bạn không làm điều đó thì đó là sự thiếu ý chí”.

Béo phì có yếu tố di truyền và mặc dù nghiên cứu đã cố gắng kiểm soát điều đó bằng cách loại trừ những người mắc bệnh béo phì khi còn nhỏ, nhưng vẫn có khả năng “các gene đang ảnh hưởng đến phản ứng của chúng ta trong não đối với một số chất dinh dưỡng”, Tiến sĩ Farooqi, người đã nghiên cứu vai trò của gene trên trọng lượng trong nhiều năm, nhận xét.

Theo họ, cần nhiều nghiên cứu hơn nữa để hiểu đầy đủ tác hại của bệnh béo phì đối với não và liệu điều đó có được kích hoạt bởi chính mô mỡ, loại thực phẩm ăn vào hoặc các yếu tố môi trường và di truyền khác hay không.

“Có những thay đổi xảy ra ở mọi người khi họ tăng cân không? Hay có những thứ mà họ ăn khi tăng cân, chẳng hạn như thực phẩm siêu chế biến, đã gây ra sự thay đổi trong não bộ? Tất cả những điều này đều có thể xảy ra và chúng tôi thực sự



không biết đó là gì”, ông Farooqi nói. Tiến sĩ Serlie cho biết, cho đến khi khoa học trả lời những câu hỏi này, nghiên cứu nhân mạnh một lần nữa rằng, sự kỳ thị cân nặng không có chỗ trong cuộc chiến chống béo phì.

Bà nói: “Niềm tin rằng việc tăng cân có thể được giải quyết đơn giản bằng cách “chỉ cần ăn ít hơn, tập thể dục nhiều hơn và nếu bạn không làm điều đó thì đó là sự thiếu ý chí” là điều quá đơn giản và sai sự thật”.

“Tôi nghĩ điều quan trọng đối với những người đang đấu tranh với bệnh béo phì là phải biết rằng bộ não bị trục trặc có thể là lý do khiến họ phải vật lộn với lượng thức ăn nạp vào cơ thể. Và hy vọng thông tin này sẽ làm tăng sự đồng cảm cho cuộc đấu tranh đó”, bà Serlie nhân mạnh. ■

### Cà phê có thực sự là thần dược chống buồn ngủ?

Cà phê chứa caffein giúp sáng khoái, tỉnh táo nhưng dùng lâu dài hoặc quá nhiều sẽ kìm hãm thụ thể gây buồn ngủ adenosine, khiến cơ thể bị thiếu ngủ kinh niên.

Giáo sư Richard Alan Friedman, giám đốc phòng khám tâm thần Payne Whitney, kể một bệnh nhân 32 tuổi ngủ gật khi chờ đèn đỏ và bị cảnh sát bắt giữ vì nghi ngờ sử dụng rượu hoặc ma túy trong khi đang lái xe. Nhưng thực tế, cơn buồn ngủ ập đến là do người đàn ông bị thiếu ngủ kinh niên. Áp lực công việc khiến anh cố gắng chỉ ngủ 5 tiếng một ngày, thay vì 7-9 tiếng so với khuyến nghị. Để giữ bản thân tỉnh táo, tập trung và tràn đầy năng lượng, anh tiêu thụ 6 cốc cà phê một ngày.



Cà phê đen chứa caffein giúp tỉnh táo

Một cốc cà phê (236 ml) cung cấp khoảng 100 mg caffein. Tiêu thụ 400-500 mg caffein mỗi ngày được coi là an toàn, trong khi mức 1.200 trở lên sẽ dẫn đến ngộ độc, với các biểu hiện co giật hoặc rối loạn nhịp tim. Như bệnh nhân trên không biết rằng bộ não của anh bị thiếu ngủ trầm trọng. Cảm giác tỉnh táo tạm thời chỉ là do caffein đánh lừa. Thực tế, không có loại thuốc nào, kể cả caffein, có thể đảo ngược tình trạng thiếu ngủ hiệu quả.

Trong não có một chất gọi là adenosine đóng vai trò chính trong việc điều hòa giấc ngủ. Lượng adenosine thấp nhất vào buổi sáng khi

chúng ta vừa thức dậy, đồng thời tăng dần trong ngày để tạo ra áp lực khiến cơ thể có nhu cầu ngủ vào buổi tối. Adenosine được loại bỏ khỏi não trong khi ngủ giúp chúng ta tỉnh táo khi tỉnh dậy. Caffein là chất đối kháng mạnh mẽ với các thụ thể adenosine, ngăn chặn tác dụng an thần, khiến bạn cảm thấy hưng phấn và tỉnh táo.

Vấn đề là khi bạn cắt ngắn giấc ngủ, adenosine không được loại bỏ hoàn toàn khỏi não. Càng thiếu ngủ, nồng độ adenosine bị sót lại trong não càng tăng, tạo cảm giác mệt mỏi, buồn ngủ dai dẳng và làm suy giảm chức năng nhận thức.

Bộ não tìm cách giải quyết tình trạng này bằng cách tăng số lượng thụ thể adenosine nhằm làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi và phải đi ngủ. Tuy nhiên, thay vì đi ngủ, bạn lại uống thêm cà phê mà không biết rằng chỉ ngủ đủ mới có thể ngăn chặn adenosine tăng lên.

Thiếu ngủ không chỉ khiến bạn mệt mỏi, nó còn làm suy yếu khả năng củng cố trí nhớ của não bộ. Thiếu ngủ cũng có thể gây tình trạng dễ nổi nóng, thiếu kiểm soát cảm xúc ở người bình thường và làm trầm trọng thêm chứng trầm cảm và rối loạn lo âu ở người có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

### Làm thế nào để cà phê không ảnh hưởng giấc ngủ

Theo nghiên cứu của Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA), thời gian bán hủy (khoảng thời gian cơ thể chuyển hóa xong 50% lượng caffein tiêu thụ) thường dao động khoảng 4-6 giờ.

Một người trưởng thành không nên uống quá 4-5 tách cà phê một ngày. Với những người nhạy cảm với cà phê, con số này có thể cần ít hơn và nên tư vấn bác sĩ nếu cần.

Bên cạnh đó, uống cà phê cả ngày sẽ khiến bạn khó ngủ, thậm chí vô hiệu hóa cả thuốc an thần. Cách tốt nhất là nên uống cà phê vào buổi sáng và tránh sử dụng sau bữa trưa.

Một số người gặp vấn đề chuyển hóa caffein chậm do di truyền, có thể mất ngủ ngay cả khi uống cà phê vào sáng sớm, do đó họ nên chuyển sang uống trà. Một sự thật là bạn không thể dùng caffein để chống lại những cơn buồn ngủ cả đời vì dư lượng adenosine ngày một tăng cao trong não, sẽ khiến bạn “sập nguồn”.

“Khi điều đó xảy ra, đừng hốt hoảng và vội vàng uống thuốc ngủ, hãy để não của bạn được nghỉ ngơi một cách tự nhiên”, giáo sư Friedman khuyên. ■

### Đến năm 2050, 1,3 tỷ người trên toàn thế giới có thể mắc tiểu đường

Một nghiên cứu gần đây ước tính đến năm 2050 sẽ có khoảng 1,3 tỷ người trưởng thành trên toàn thế giới mắc bệnh tiểu đường.

Kết quả nghiên cứu đã được đăng trên các

tạp chí The Lancet và The Lancet Diabetes & Endocrinology.

Theo đó, số người mắc bệnh tiểu đường sẽ tăng từ 529 triệu người năm 2021 lên hơn 1,3 tỷ người năm 2050. Tờ Guardian (Anh) cho biết theo nghiên cứu này, sẽ không có quốc gia nào ghi nhận tỷ lệ tiểu đường giảm trong 30 năm tới.

Các chuyên gia mô tả dữ liệu này là đáng báo động và cho rằng bệnh tiểu đường đang vượt xa hầu hết các bệnh khác trên toàn cầu, là mối đe dọa đáng chú ý đối với con người và hệ thống y tế.

“Bệnh tiểu đường vẫn là một trong những mối đe dọa sức khỏe cộng đồng lớn nhất của thời đại chúng ta và dự kiến tăng mạnh mẽ trong 3 thập niên tới ở mọi quốc gia, nhóm tuổi, giới tính, đặt ra thách thức nghiêm trọng đối với các hệ thống chăm sóc sức khỏe trên toàn cầu”, Tiến sĩ Shivani Agarwal tại Đại học Y khoa Albert Einstein ở New York (Mỹ) nhận định.

Trong một diễn biến khác, Liên hợp quốc dự đoán rằng vào năm 2050, dân số thế giới sẽ vào khoảng 9,8 tỷ người. Kết hợp với dự đoán trên, có thể thấy rằng, đến lúc đó, khoảng 1/7 hoặc 1/8 dân số toàn thế giới sẽ phải sống chung với bệnh tiểu đường.

Các tác giả nghiên cứu cũng nêu rõ: “Bệnh tiểu đường tuýp 2, chiếm phần lớn các trường hợp mắc bệnh tiểu đường, có thể phòng ngừa được và trong một số trường hợp, có khả năng hồi phục nếu được chẩn đoán và xử lý sớm trong quá trình điều trị bệnh. Tuy nhiên, tất cả các bằng chứng chỉ ra rằng tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường đang tăng trên toàn thế giới, chủ yếu là do tăng tình trạng béo phì bắt nguồn từ nhiều yếu tố”.

Tiến sĩ Alisha Wade, đồng tác giả và là giáo sư dự bị tại Đại học Witwatersrand (Nam Phi), cho biết: “Điều quan trọng là tác động của các yếu tố kinh tế và xã hội đối với bệnh tiểu đường được thừa nhận, hiểu rõ và đưa vào các nỗ lực nhằm hạn chế khủng hoảng bệnh tiểu đường trên toàn cầu”.

Tổ chức từ thiện Diabetes UK (Anh) từng nhận định rằng số người thừa cân hoặc béo phì cao - khoảng 64% người trưởng thành ở Anh - đang dẫn đến gia tăng các trường hợp mắc tiểu đường tuýp 2.

Diabetes UK cho biết các yếu tố rủi ro của bệnh tiểu đường tuýp 2 là “đa dạng và phức tạp”, bao gồm tuổi tác, tiền sử gia đình và cân nặng.

Chris Askew, Giám đốc điều hành của Diabetes UK, phân tích: “Nghiên cứu quan trọng này nhấn mạnh quy mô của cuộc khủng hoảng bệnh tiểu đường mà chúng ta đang phải đối mặt, cả ở Anh và trên toàn thế giới. Chúng tộc của bạn, nơi bạn sống và thu nhập của bạn đều ảnh hưởng đến khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Sự chăm sóc mà bạn nhận được, sức khỏe lâu dài của bạn, tất cả những điều này đều có mối liên hệ với nhau. Cần có phối hợp hành động cấp bách giữa các chính phủ để giải quyết sự bất bình đẳng về tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường, cũng như các tình trạng cơ bản của sức khỏe kém, chẳng hạn như nghèo đói và sống chung với bệnh béo phì”. ■



### Năm yếu tố khiến tim suy yếu ở những người trẻ tuổi

**B**ệnh tim mạch đang có xu hướng gia tăng ở người trẻ tuổi nhưng đâu là nguyên nhân dẫn tới tình trạng này?

Các bệnh về tim mạch trước đây được coi là bệnh của người già. Thế nhưng những năm gần đây, số người trẻ tuổi mắc bệnh tim mạch đang có dấu hiệu gia tăng.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Mỹ, đăng tải trên Tạp chí JAMA Network Open vào năm 2022, cho thấy có sự gia tăng các ca đau tim ở những người dưới 55 tuổi, đặc biệt ở nữ giới.

Theo tờ Times of India (Ấn Độ), những ngày đầu tháng 6, 3 ca tử vong do bị đau tim đã được đưa tin rộng rãi ở quốc gia này. Đó là Gaurav Gandhi - bác sĩ tim mạch 41 tuổi, một người đàn ông tử vong ở tuổi 52 khi đang chơi cầu lông và diễn viên nổi tiếng Mike Batayeh của bộ phim Breaking Bad (Mỹ) cũng qua đời ở tuổi 52. Tất cả các ca bệnh này đều có một đặc điểm chung: Họ không có tiền sử mắc bệnh tim.

Theo đó, tờ Times of India đã đưa ra 5 yếu tố khiến cho bệnh tim gia tăng ở người trẻ, đó là:

#### 1. Béo phì

Cân nặng là nguy cơ tiềm ẩn nhưng lại ảnh hưởng nặng nề tới sức khỏe trái tim. Trong một báo cáo, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) cho biết bệnh tim có thể gặp ở bất cứ độ tuổi nào nhưng những người từ 35-64 tuổi bị béo phì sẽ có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn.

Béo phì đang có xu hướng tăng nhanh trên toàn thế giới.



Ảnh minh họa

#### 2. Đái tháo đường

“Đại dịch” đái tháo đường đang gia tăng nhanh chóng. Đây là kết luận của một nghiên cứu của Hội đồng Nghiên cứu Y khoa - Bệnh đái tháo đường Ấn Độ (ICMR-INDIAB).

Nghiên cứu cho thấy hiện Ấn Độ đang có hơn 100 triệu người mắc bệnh đái tháo đường và hơn 135 triệu người đang ở giai đoạn tiền đái tháo đường. Đây là con số đáng báo động trong bối cảnh gia tăng các bệnh chuyển hóa trên toàn cầu. Lượng đường trong máu cao sẽ làm hỏng các mạch máu và ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ thần kinh giúp

tim hoạt động bình thường.

#### 3. Ngồi nhiều

Việc ngồi quá nhiều một chỗ có thể gây hại cho tim. Khi bạn ngồi, cơ thể sử dụng ít năng lượng hơn khi bạn đứng hoặc di chuyển. Lượng năng lượng tiêu hao ít đi làm gia tăng béo phì - một tình trạng có thể dẫn tới bệnh tim.

Một phân tích từ 13 nghiên cứu về thời gian ngồi và mức độ hoạt động đã phát hiện ra rằng những người ngồi hơn 8 tiếng/ngày và không có hoạt động thể chất nào có nguy cơ tử vong tương tự như nguy cơ tử vong do béo phì và hút thuốc lá.

#### 4. Tập luyện sai cách

Tập thể dục là chìa khóa để có một cơ thể khỏe mạnh. Tuy nhiên những thói quen không lành mạnh như không khởi động trước buổi tập, hạ nhiệt không đúng cách sau khi tập có thể đe dọa tới tính mạng.

Có một số tình trạng sức khỏe tiềm ẩn nếu không được kiểm soát, phát hiện có thể dẫn tới biến chứng cấp tính về tim khi đang tập luyện. Do đó, hãy luôn lắng nghe dấu hiệu của cơ thể để bảo vệ sức khỏe của trái tim. Đối với những người có các bệnh lý nền, cần tập theo sự chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa. Tốt nhất mọi người nên tham khảo ý kiến của các huấn luyện viên thể thao trước khi bắt đầu một bài tập.

#### 5. Huyết áp cao

Huyết áp tăng cao luôn là mối đe dọa lớn đối với sức khỏe tim mạch. Tình trạng mắc huyết áp cao cũng đang gia tăng ở những người trẻ tuổi. Đáng tiếc nhiều người trong số họ không nhận thức được điều đó. Theo thống kê của WHO, có khoảng 46% người lớn mắc huyết áp cao nhưng không biết mình mắc tình trạng này.

Huyết áp cao không được điều trị có thể gây nguy hiểm cho tim dù người bệnh ở bất cứ độ tuổi nào. Chính vì thế, để phát hiện sớm huyết áp cao, điều quan trọng là phải kiểm tra huyết áp định kỳ, đặc biệt là những người có nguy cơ cao. Theo WHO, người bị béo phì, ít hoạt động thể chất, có chế độ ăn nhiều muối, uống nhiều rượu bia hoặc có tiền sử gia đình dễ bị cao huyết áp. ■

### Tìm ra hỗn hợp vi khuẩn và virus có thể ngừa bệnh, giúp sống lâu hơn

**C**on người cuối cùng có thể đã khám phá ra bí mật để sống lâu, sống thọ đang ẩn giấu ngay trong ruột của chúng ta.

Các nhà khoa học tại Đại học Copenhagen (Đan Mạch) đã nghiên cứu 176 người Nhật Bản sống khỏe mạnh trên trăm tuổi và nhận thấy tất cả họ đều có sự kết hợp giữa các loại vi khuẩn và virus cụ thể trong đường tiêu hóa.

Nghiên cứu cho thấy rằng các loại virus nhất định có thể hữu ích cho hệ vi sinh vật trong ruột và do đó có lợi cho sức khỏe của chúng ta.

Mặc dù không thể thay đổi khuynh hướng di truyền của con người, nhưng các nhà nghiên cứu

suy đoán rằng họ có thể thay đổi hỗn hợp vi sinh vật đường ruột của một người để giúp họ sống lâu năm hơn.

Tác giả nghiên cứu, ông Joachim Johansen cho biết: “Chúng tôi luôn mong muốn tìm hiểu lý do tại sao một số người sống rất lâu”.

Và nghiên cứu đã chỉ ra rằng vi khuẩn đường ruột của những người sống lâu trăm tuổi ở Nhật Bản tạo ra các phân tử hoàn toàn mới giúp chúng chống lại các vi sinh vật gây bệnh. Và nếu ruột của họ được bảo vệ tốt hơn khỏi nhiễm trùng, đó có lẽ là một trong những yếu tố giúp họ sống lâu hơn những người khác.

Nhóm nghiên cứu ở Đan Mạch đã phát triển một thuật toán để lập bản đồ về vi khuẩn và virus đường ruột của những người sống trăm tuổi. Những kết quả này sau đó được so sánh với một nhóm người trưởng thành trong độ tuổi từ 18 đến 60.



Vi khuẩn đường ruột tạo ra các phân tử hoàn toàn mới giúp chúng chống lại các vi sinh vật gây bệnh - Ảnh minh họa

Ông Johansen cho biết nhóm nghiên cứu đã tìm thấy sự đa dạng tuyệt vời ở cả vi khuẩn và virus ở những người sống trên 100 tuổi.

Ông giải thích: “Sự đa dạng vi sinh vật thường liên quan đến hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh. Và chúng tôi hy vọng những người có hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh sẽ được bảo vệ tốt hơn trước các bệnh liên quan đến lão hóa”.

Nhà nghiên cứu này nói thêm rằng phát hiện đó có thể được ứng dụng nhằm tăng tuổi thọ cho những người khác, thông qua cách thiết kế hệ vi sinh vật cụ thể để đạt được sự cân bằng tối ưu giữa virus và vi khuẩn nhằm bảo vệ chống lại bệnh tật.

Các loại virus trong đường ruột của 176 người trên 100 tuổi ở Nhật Bản còn chứa thêm những gene có thể tăng cường cho vi khuẩn, thúc đẩy quá trình biến đổi của các phân tử cụ thể trong ruột, có thể giúp ổn định hệ vi khuẩn đường ruột và chống viêm nhiễm.

Diễn hình, nghiên cứu cho biết những người sống trăm tuổi này có lượng vi khuẩn khử sunfat dồi dào hơn, qua đó có thể hỗ trợ tính toàn vẹn của niêm mạc và khả năng chống lại mầm bệnh.

Tính toàn vẹn của niêm mạc ám chỉ khả năng phục hồi của đường tiêu hóa - con đường dẫn từ miệng đến hậu môn. ■

## Cần Thợ Tóc / Nails

Hair / Nail Technicians Wanted

148-2063/1632

### CẦN THỢ NAILS

Tiệm ở Bellaire gần Gessner cần thợ Nails. Biết làm bột, design.

Xin liên lạc Liên:

**281-876-7788**

150-2063/1631

### CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 – 7 phút. Cần thợ bột và thợ Chân Tay Nước. Khách mẽ 70%, khách chịu chi, good tip. Thợ làm thoải mái như gia đình..

Xin liên lạc Phone or Text:

**832-758-3852**

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**

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**

158-2063/1631

### CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ nấu ăn cho gia đình trong khu I-10 và Blalock, gần chợ Ranch 99 Market. Biết lái xe.

Xin vui lòng gọi Thủy:

**713-870-9789**

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

161-2065/1633

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Dairy Ashford, sạch sẽ, thoáng mát cho thuê phòng. Không nhận người uống rượu bia, hút thuốc lá. Có Internet, giặt sấy free. \$350/tháng.

Xin liên lạc:

**346-822-5231**

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**

154-2063/1631

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, còn dư phòng cho share. Đầy đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.

Xin liên lạc Kim:

**281-236-8880**

146-2062/1631

### CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (khu Bellaire). Ít nấu ăn, \$400/tháng.

Xin liên lạc:

**408-947-1688**  
**669-285-8701**

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**

146-2062/1631

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Bellaire Hwy6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút. Có phòng cho share, phòng rộng, khu an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.

Xin liên lạc Hoa:

**832-289-9273**

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 Vũng 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**

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**

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**

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, Thăng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.

Xin Vui lòng:

Gọi Cô Quỳnh: **346-763-2679**

Chú Thành: **832-857-7456**

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**

163-2080/1648

### CẦN MUA

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

Xin Gọi: **832-661-0342**

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**

## Vui Cười

### Dân IT tuyển vợ

*Yêu cầu phần cứng: "Chạy nhanh, bền, tốt, kích cỡ nhỏ gọn, thiết kế trang nhã".- Còn nguyên tem bảo hành, không được trầy xước dù là vết nhỏ.*

*- Tương thích dễ dàng với các thiết bị ngoại vi như: bếp, chổi quét nhà...*

*- Hoạt động tốt trong môi trường như chợ, siêu thị...*

## Giới khoa học tìm ra “chìa khóa” gene ngăn virus cúm gia cầm lây sang người

Các nhà nghiên cứu của Anh đã tìm ra một mẫu gene của con người có khả năng ngăn chặn hầu hết các chủng virus cúm gia cầm lây nhiễm sang người.

Theo hãng tin Reuters, virus cúm gia cầm chủ yếu lây lan giữa các loài chim hoang dã và gia cầm như vịt, mòng biển, gà và chim cút. Mặc dù virus chủ yếu ảnh hưởng đến các loại động vật song trong một số trường hợp hiếm hoi, con người thường tiếp xúc gần với những con chim có thể bị nhiễm bệnh.

Một nhóm các nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu Virus của Đại học MRC, Glasgow đã nghiên cứu hàng trăm mẫu gene thường có trong tế bào người, so sánh hành vi của các gene trong quá trình lây nhiễm với virus cúm mùa ở người hoặc virus cúm gia cầm.

Họ tập trung nghiên cứu một loại gene gọi là BTN3A3, có trong đường hô hấp trên và dưới của con người. gene này được phát hiện có khả năng ngăn chặn sự sao chép của hầu hết các chủng cúm gia cầm trong tế bào người. BTN3A3 dường như là

yếu tố chính quyết định liệu bất kỳ chủng virus gây cúm gia cầm nào có khả năng gây đại dịch ở người hay không.

Tuy nhiên, hoạt động kháng virus của gene này không thể bảo vệ trước virus cúm mùa. Theo các nhà nghiên cứu, tất cả các đại dịch cúm ở người, bao gồm đại dịch cúm toàn cầu năm 1918-1919, đều do virus cúm kháng BTN3A3 gây ra.

Theo lẽ tự nhiên, virus luôn biến đổi và điều này không có nghĩa là virus cúm gia cầm không thể tiến hóa để thoát khỏi hoạt động của BTN3A3.

Đầu năm nay, một chủng cúm gia cầm H5N1 mới dễ dàng lây truyền giữa các loài chim hoang dã đã lan rộng toàn cầu, lây nhiễm và giết chết nhiều loài động vật có vú, làm dấy lên lo ngại về đại dịch ở người. Cho đến nay, chỉ có một số ít trường hợp virus cúm gia cầm lây sang người được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ghi nhận.

Giáo sư Massimo Palmarini, một trong những tác giả của nghiên cứu, cho biết khoảng 50% các chủng H5N1 lưu hành trên toàn cầu tính đến năm 2023 có khả năng kháng BTN3A3. “Đây là loại điều mà chúng ta nên đặc biệt chú ý vì mức độ rủi ro ngày càng cao”, Sam Wilson, một đồng tác giả khác của nghiên cứu, cảnh báo. ■

## 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

## Tiếp xúc với mặt đất có thể tăng cường sức khỏe của bạn?

Bằng cách tiếp xúc với mặt đất và kết nối với năng lượng của trái đất, tiếp đất được cho là mang lại nhiều lợi ích sức khỏe ấn tượng.

Tất cả chúng ta đều biết những điều cơ bản của hạnh phúc bao gồm ăn uống lành mạnh, tập thể dục nhiều và các hoạt động như yoga và thiền định. Nhưng tiếp đất là một cách tiếp cận khác mà nhiều người tin rằng không chỉ tốt cho tâm hồn mà còn cho sức khỏe của chúng ta.

*Ảnh minh họa*

Lý thuyết cho rằng bề mặt trái đất có điện tích âm và khi chúng ta tiếp xúc trực tiếp với nó, cơ thể chúng ta có thể hấp thụ điện tích này, điều này đã được chứng minh là có nhiều lợi ích cho sức khỏe.

“Về cơ bản, chúng ta là năng lượng và luôn có năng lượng xung quanh chúng ta, vì vậy chúng ta cần trái đất để nạp năng lượng” - nhà nghiên cứu về động học của State of Balance Marisa Fraser nói - “Nhưng nhiều người trong chúng ta đã thực sự

mất kết nối với trái đất trong thập kỷ qua”.

“Mọi người sống trong các tòa tháp cao tầng, nơi có rất nhiều bê tông trong môi trường, vì vậy họ hiếm khi có được mối liên hệ với mặt đất mà họ cần”.

### Kết nối giữa tiếp xúc với mặt đất và chữa bệnh

Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc tiếp xúc với mặt đất có một số tác dụng kỳ diệu đối với sinh lý và sức khỏe với bằng chứng là nó có thể giúp đáp ứng miễn dịch, chữa lành vết thương và ngăn ngừa bệnh mãn tính.

Cải thiện chất lượng giấc ngủ, giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng cũng có liên quan đến thực hành tiếp đất - có thể là do tiếp đất có thể giúp điều chỉnh mức độ cortisol của cơ thể, đóng vai trò trong phản ứng căng thẳng.

Marisa cho biết thêm việc tiếp xúc với mặt đất cũng có một số “tác động tích cực” đối với các tình trạng bao gồm viêm khớp, bệnh tim và tâm trạng.

### Làm thế nào để tiếp xúc với mặt đất?

Marisa nói rằng rất dễ làm việc này và nó có thể đơn giản như đi chân trần trên cỏ hoặc cát, nằm dài trong công viên hoặc lướt tay trên mặt đất

trong.

“Cởi giày và tất ra, đảm bảo rằng da của bạn tiếp xúc với mặt đất và bạn sẽ nhận thấy rằng sau 20 phút, điều đó thực sự tuyệt vời đối với bất kỳ ai bị viêm nhiễm” - cô nói.

### Tiếp xúc với mặt đất cho người dân đô thị

Bạn vẫn có thể tiếp xúc với mặt đất ngay cả khi nơi bạn sống hoặc làm việc không dễ dàng tiếp cận mặt đất. Nhà thiên nhiên học Gary Beck cho biết có nhiều loại sản phẩm nối đất dành cho những người sống trong môi trường đô thị hóa cao.

Gary nói: “Thực tế là rất nhiều người không có cơ hội thường xuyên đặt chân lên bãi biển hoặc trên bãi cỏ. Có những cư dân thành phố, những người đang sống trong các căn hộ hoặc không sống gần bờ biển, những người có ít cơ hội để có được kết nối đó một cách trực tiếp. Vì vậy, các sản phẩm tiếp xúc mặt đất trong nhà cung cấp một giải pháp thay thế”.

Các sản phẩm tiếp đất trong nhà mà bạn có thể tìm kiếm là bao gồm thảm tiếp đất, thảm tập yoga tiếp đất và tấm tiếp đất được trang bị bên dưới được thiết kế để trung hòa điện tích chạy qua cơ thể. ■



## Nha Khoa ★ Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

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

### Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

**0913747090**  
**0942121022**



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

## 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

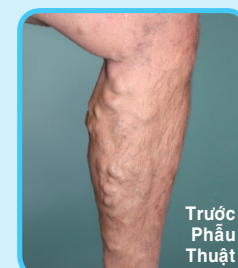
- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

- 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

### Bốn cách phát huy sự hài hước trong đời sống

**N**ghiên cứu cho thấy sự hài hước tạo ra năng lượng, tăng cường sức mạnh não bộ, cải thiện khả năng miễn dịch, hạn chế căng thẳng và cải thiện tâm trạng.

Steven M. Sultanoff, nhà tâm lý học lâm sàng và giáo sư tại Đại học Pepperdine (Mỹ) cho biết trau dồi thêm tính hài hước trong cuộc sống hàng ngày là một trong những cách nhanh nhất và hiệu quả nhất để tăng cường sức khỏe và hạnh phúc tổng thể.

Các lợi ích đó bắt nguồn từ tiếng cười - phản ứng thể chất đối với sự hài hước. Thêm vào đó, nó dẫn đến những lợi ích xã hội có được từ việc cười với người khác. Chuyên gia chỉ ra, khi bạn trải nghiệm sự hài hước với ai đó, bạn gắn kết với họ, đó là khoảnh khắc kết nối. Khi mọi người gắn bó với nhau, họ thường cảm thấy thoải mái, an toàn hơn.

#### Tìm ra những điều làm cho bạn cười

Kate Nichols, nhà trị liệu tâm lý và diễn viên hài độc thoại ở New Jersey, cho biết bạn nên nghĩ xem kiểu hài hước nào thu hút mình nhất, sau đó xem nó thường xuyên. Bạn cũng có thể dành nhiều thời gian hơn với những người khiến bạn cười hoặc xem một bộ phim hài hước thay vì bộ phim tình cảm. Bạn cũng có thể xem các video vui nhộn trên mạng xã hội để tìm kiếm niềm vui.

Đôi khi, tiếng cười đến từ những điều nhỏ bé, ví dụ đeo một chiếc mũi chú hề lên mũi mình chẳng hạn. Nhìn vào gương, bạn có thể bật cười. Quan trọng là bạn sẵn sàng thử những thứ đó.



Ảnh minh họa

#### Xác định ít nhất một điều buồn cười mỗi ngày

Hãy đặt mục tiêu hàng ngày là tìm kiếm sự hài hước, theo các chuyên gia. Allen Klein, tác giả cuốn *The Healing Power of Humor* (Sức mạnh chữa lành của sự hài hước) gợi ý rằng khi thức dậy vào buổi sáng, hãy nói: 'Hôm nay tôi sẽ tìm ra điều khiến bản thân cười khúc khích hoặc ít nhất là mỉm cười'. Đừng quên bạn có thể sẽ tìm thấy điều thú vị ở những nơi không ngờ tới và cười nhiều hơn bình thường.

#### Rèn luyện phản xạ hài hước trước

#### những điều khó chịu

Không ai có thể tránh được những trải nghiệm khó chịu trong cuộc sống, tuy nhiên, thay vì phản ứng cáu kỉnh, hãy cố gắng để phản ứng một cách vui vẻ, hài hước. Cần tập để phản ứng hài hước, vui vẻ trước những trải nghiệm khó chịu.

Động não những câu châm biếm "vô thường vô phạt", rèn luyện bản thân bằng cách tưởng tượng ra một số tình huống và cách bạn sẽ phản ứng, để một lúc nào đó có thể thực hiện chúng ngay khi chúng xảy ra.

#### Bông đùa nhẹ nhàng

Nhiều người bẩm sinh có năng khiếu làm cho người khác cười nhờ kỹ năng hài hước bẩm sinh. Tuy nhiên, trong trường hợp bạn không có khiếu hài hước sẵn có cũng đừng lo lắng, điều này không khó khăn như bạn tưởng.

Chuyên gia khuyên bạn nên tập trung vào những câu bông đùa đơn giản, bắt đầu bằng cách thử thực hành trong một vài tình huống, tuy nhiên nên lưu ý tới cảm xúc của người khác. Đừng cố gắng biến mình thành một người hài hước, điều này có thể có tác dụng ngược lại. Không nên tạo thêm áp lực cho bản thân.

Chuyên gia Nichols nói: "Nếu bạn thường xuyên tiếp xúc với những điều hài hước, bạn sẽ đánh thức phần não bộ đó của mình. Cũng giống như tập thể dục, nếu bạn tập đi tập lại một nhóm cơ, các cơ đó sẽ khỏe hơn. Hãy nghĩ về khiếu hài hước của bạn theo cách tương tự". ■

### Bốn cách giúp trẻ tự kỷ tận hưởng chuyến du lịch

**Đ**ể con mắc chứng tự kỷ có những trải nghiệm thú vị trong các chuyến du lịch hè, cha mẹ cần cân nhắc một số yếu tố trước khi cùng con tham gia.

Kỳ nghỉ hè với những chuyến du lịch có thể là khoảng thời gian yêu thích đối với trẻ em. Tuy nhiên, những đám đông, khu vui chơi với tiếng ồn lớn hoặc sáng rực rỡ có thể gây choáng ngợp cho trẻ tự kỷ. Bên cạnh đó, những đánh giá, ánh nhìn của người khác về cách cư xử của trẻ mắc chứng tự kỷ cũng ảnh hưởng ít nhiều đến tâm trạng của con.

Cha mẹ có con tự kỷ không nhất thiết phải để con ở trong nhà suốt cả ngày, tránh giao tiếp với thế giới bên ngoài. Tùy thuộc vào tình trạng của con, sở thích và hoàn cảnh, gia đình vẫn có thể cho con ra ngoài vui chơi. Dưới đây là một số gợi ý.

#### Tránh đám đông

Đám đông có thể gây ra sự choáng ngợp với những trẻ tự kỷ có chứng nhạy cảm về giác quan. Khi đó, nhiều khả năng chúng sẽ trở nên ủ rũ, cư xử không đúng mực hoặc đơn giản là thu hẹp mình lại.

Cho trẻ tự kỷ đi du lịch tránh những nơi náo nhiệt, đông đúc có thể là một giải pháp hữu ích. Cha mẹ có cân nhắc để con "tham dự" từ xa như ngồi trên ô tô, quan sát qua cửa sổ của khách sạn. Bằng cách này, các bé vẫn có thể cảm nhận được không khí vui vẻ mà không bị làm phiền bởi sự ồn

ào hay đông đúc.

Một số gợi ý về các địa điểm mà cha mẹ có thể đưa trẻ tự kỷ đến tham quan bao gồm: viện bảo tàng, sở thú hoặc những cửa hàng được trang trí nhiều màu sắc vào lúc sáng sớm khi chưa có nhiều khách... Có thể né tránh những nơi đông đúc trong thành phố và chọn những khu vực ngoại ô, nơi có nhiều cây xanh và ánh sáng mặt trời.

#### Ưu tiên những gì con thích

Ưu tiên sở thích của con cũng là cách để bé tự kỷ có thêm nhiều trải nghiệm thú vị trong những chuyến du lịch hè cùng gia đình. Cha mẹ cũng nên khuyến khích bé tự tham gia một số hoạt động vừa sức và cần có sự đồng ý của con.

Một số hoạt động cả nhà cùng tham gia cũng tăng tính kết nối và kích thích tư duy của trẻ tự kỷ như chơi trốn tìm, trò chơi bắt chước, nấu ăn ngoài trời...



Một số hoạt động cả nhà cùng tham gia cũng tăng tính kết nối và kích thích tư duy của trẻ tự kỷ - Ảnh minh họa

#### Chuẩn bị kế hoạch dự phòng

Nên lên phương án dự phòng trong trường hợp trẻ tự kỷ có cảm giác bị quá tải. Một số trẻ có thể làm quen với đám đông và tiếng ồn chỉ trong một khoảng thời gian giới hạn. Nếu đưa con mắc chứng tự kỷ đến những địa điểm du lịch mà không biết trước sẽ có sự ồn ào, náo nhiệt, cha mẹ cần thay thế bằng một địa điểm khác như gợi ý bên trên để phòng trường hợp trẻ không thể thích nghi.

Lên kế hoạch cho những chuyến đi mua sắm ngắn, đơn giản và có ý nghĩa đối với con. Phụ huynh nên để con chọn một món quà cho một người thân yêu, như vậy sẽ giúp con có thêm trải nghiệm ý nghĩa trong chuyến du lịch.

#### Cân nhắc trước khi đưa con tới các địa điểm

Phụ huynh không nên đưa trẻ tự kỷ tham dự các buổi biểu diễn âm nhạc hoặc sân khấu quy mô lớn. Trẻ tự kỷ có thể bị choáng ngợp bởi ánh đèn và âm thanh náo động ở những sân khấu lớn. Các sự kiện âm nhạc quy mô nhỏ hơn và ngắn ở địa phương đi du lịch có thể là sự lựa chọn tốt hơn.

Hãy cân nhắc ngồi phía sau, gần lối ra để dễ dàng rút lui và ít gây sự chú ý hơn nếu buổi biểu diễn âm nhạc quá dài hoặc gây choáng ngợp cho con. ■



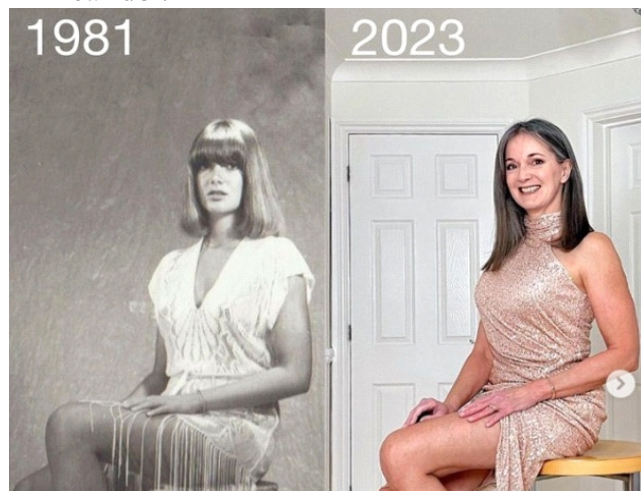
### Bí quyết có vóc dáng nuột nà ở tuổi 60 của bà mẹ 5 con

Jacqueline Hooton sống ở West Sussex (Anh). Cô bắt đầu quan tâm đến thể lực một cách nghiêm túc sau khi sinh con trai đầu lòng vào năm 1989. Sau đó, cô lần lượt sinh thêm 4 người con nữa. Hiện tại, cô có 3 người cháu.

Vào tháng 2 vừa qua, Jacqueline bước sang tuổi 60 nhưng nhiều người khen ngợi cô có vóc dáng thon gọn như người 30-40 tuổi. Cô luôn cảm thấy tự tin khi mặc quần bó, áo crop top.

Vào sinh nhật vừa qua, Jacqueline tâm sự: “Tôi không còn là thiếu nữ 18 tuổi, cơ thể tôi đã thay đổi theo chiều hướng tốt. Tôi mạnh mẽ hơn đáng kể sau 25 năm rèn luyện sức mạnh. Ở tuổi 18, tôi không thể chạy 5 km nhưng hiện tại, tôi có thể chạy marathon nhờ kinh nghiệm hàng chục năm”.

Jacqueline đã là huấn luyện viên cá nhân được 20 năm, dạy hàng trăm người. Cô luôn muốn cho mọi người, đặc biệt phụ nữ 50-60 tuổi, tự tin với vẻ ngoài của mình. Cô cho rằng không bao giờ là quá muộn để bắt đầu, để khỏe mạnh và có thân hình cân đối.



Cô đã xuất hiện trên BBC và nhiều tờ báo như Independent và Huffington Post để chia sẻ về kinh nghiệm của mình. Trang cá nhân của cô có hơn 268.000 người theo dõi, đa số là phụ nữ.

Sống ở ngôi làng ven biển ở Vương quốc Anh, Jacqueline thích hoạt động ngoài trời như chạy, đi bộ và đạp xe trên bãi biển mỗi ngày. Cô từng tham gia nhiều cuộc đua bao gồm cả 2 lần dự London Marathon. Đó cũng là cách giúp cô tăng cường sức khỏe tim mạch.

Không chỉ vậy, người mẹ 5 con còn tập tại nhà, trong phòng gym 4-5 ngày mỗi tuần. Cô tập trung vào các bài nâng cao sức mạnh như squat, pull-up và deadlift kết hợp với các dụng cụ.

“Khi tôi chia sẻ những đoạn clip ngắn về quá trình tập luyện - như nâng tạ 100 kg, gấp đôi trọng lượng cơ thể của tôi - nhiều người ngạc nhiên về sức mạnh của tôi. Tôi muốn những phụ nữ khác nhận ra rằng họ có thể xây dựng thể lực đáng kinh ngạc ở mọi lứa tuổi. Điều này sẽ giúp họ duy trì sức khỏe, giảm nguy cơ mắc loãng xương, đặc biệt ở phụ nữ mãn kinh”, Jacqueline nói.

Có chế độ tập luyện nghiêm ngặt, Jacqueline lại khá thoải mái trong việc ăn uống.

Cô hiếm khi ăn kiêng, trừ khi cần giảm một chút mỡ để tham gia các cuộc thi thể hình. Cô không từ chối bất kỳ món ăn nào. Dù vậy, cô vẫn cố gắng kết hợp nhiều loại thực phẩm tươi, protein nạc, chất béo lành mạnh và carbs chưa tinh chế.

“Thông điệp của tôi tới những người phụ nữ trẻ là học cách yêu những gì cơ thể bạn có thể làm, hủy theo dõi bất kỳ ai khiến bạn cảm thấy tồi tệ. Đó là một chiến lược mà tôi khuyên các con gái của mình”, Jacqueline nói. ■

### Năm thành phần tự nhiên giúp làm dịu ngứa da

Chiến đấu với làn da khô, ngứa và bong vảy có thể không chỉ đơn giản là sự khó chịu - đặc biệt là khi tình trạng này có thể được cho tất cả mọi người nhìn thấy. Vì thế, việc tìm kiếm sự giải tỏa bức bối có thể làm cạn kiệt cảm xúc, cho dù bạn đang tự mình trải qua các triệu chứng hay là cha mẹ đang chứng kiến con mình bị ngứa ngáy.

#### Nguyên nhân gây ngứa da?

Một số điều kiện có thể gây ngứa da:

- Bệnh chàm, còn được gọi là viêm da dị ứng, là một tình trạng phổ biến đặc trưng bởi các mảng da khô và ngứa - thường ở má, nếp gấp khuỷu tay và sau đầu gối. Bệnh này có thể được kích hoạt bởi các yếu tố khác nhau như chất gây dị ứng, chất kích thích hoặc thậm chí là căng thẳng.

- Bệnh vẩy nến là một tình trạng da khác dẫn đến các mảng ngứa, đỏ và có vảy. Nó được cho là xảy ra khi hệ thống miễn dịch kích hoạt nhằm phản ứng viêm, dẫn đến tăng tốc sản xuất tế bào da.

- Viêm da tiếp xúc là một thể loại khác và nó xảy ra khi có thứ gì đó chạm vào da bạn gây ra phản ứng bất lợi.



Ảnh minh họa

#### Thuốc làm dịu thực vật tự nhiên

May mắn thay, cũng có một số thành phần tự nhiên có đặc tính giữ ẩm và chữa bệnh có thể phối hợp với nhau để mang lại cảm giác dễ chịu và thoải mái cho làn da của chúng ta - nếu chúng ta có lẽ có vấn đề về da.

#### 1. Nha đam

Được biết đến với đặc tính làm dịu và chữa lành, tác dụng làm mát và giữ ẩm của nha đam đã được sử dụng theo truyền thống trong y học thảo dược phương Tây để giảm ngứa và kích ứng, trong

khi các hợp chất chống viêm của nó có thể giúp giảm đỏ và viêm.

#### 2. Mật ong manuka

Được công nhận về khả năng kháng khuẩn và chữa lành vết thương, đặc tính dưỡng ẩm của mật ong Manuka có thể giúp làm dịu làn da ngứa ngáy.

#### 3. Calendula

Có nguồn gốc từ những bông hoa màu vàng và cam tuyệt đẹp của cây cúc vạn thọ, calendula được biết đến với công dụng điều trị viêm da và chữa lành da. Theo truyền thống Calendula được sử dụng trong y học thảo dược phương Tây để chữa lành da để làm dịu da khô, bong tróc, ngứa hoặc mông manh.

#### 4. Rễ cây cam thảo

Một chiết xuất thực vật khác được sử dụng trong y học thảo dược truyền thống của phương Tây và được chứng minh là có đặc tính nuôi dưỡng da là rễ cam thảo. Loại rễ này có chứa các hợp chất giúp giảm viêm, mẩn đỏ và ngứa.

#### 5. Rau má

Loại cây có hoa thân thảo này đã được sử dụng trong nhiều năm trong y học thảo dược phương Tây, với phát hiện khoa học hiện đại, nó chứa triterpenoids có tác dụng chống viêm có thể giúp làm dịu da ngứa. ■

### Sử dụng đồ uống có cồn quá nhiều làm tăng tốc độ mắc Alzheimer

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những con chuột tiếp xúc với lượng cồn cao có sự suy giảm nhận thức sớm hơn. Để tìm hiểu về tác động của rượu đối với bệnh Alzheimer, các nhà nghiên cứu đã tiến hành một thí nghiệm trong đó những con chuột được tiếp xúc với rượu nhiều lần trong vài tháng. Sau đó, họ so sánh hành vi của những con chuột bình thường với những con chuột sở hữu ba đột biến gen liên quan đến tính nhạy cảm với bệnh Alzheimer.

Kết quả nghiên cứu cho thấy những con chuột sở hữu gen đột biến tiếp xúc với rượu có sự suy giảm dần khả năng học hỏi và ghi nhớ các mô hình không gian, đồng thời chúng biểu hiện những suy giảm nhận thức này ở độ tuổi sớm hơn so với nhóm đối chứng.

Tiến sĩ David Hunter, trợ lý giáo sư thần kinh học của Trường Y khoa McGovern tại UTHealth Houston, nói: “Thí nghiệm này chứng minh rằng việc tiếp xúc với rượu đã làm thay đổi quá trình diễn tiến bệnh lý Alzheimer ở chuột với nhiều đột biến. Tuy nhiên điều đó không chắc chắn có nghĩa là nó sẽ phổ biến ở những người nghiện rượu”.

Tiến sĩ Keith Vossel, giáo sư thần kinh học, cũng nhấn mạnh: “Cần có nhiều nghiên cứu hơn về chủ đề này. Nghiên cứu này cung cấp bằng chứng cho thấy uống quá nhiều rượu có thể ảnh hưởng đến những thay đổi di truyền liên quan đến bệnh Alzheimer trong não”. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 10/7 đến 16/7/2023

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Hạnh phúc đang chờ bạn ở phía trước nên hãy biết cơ hội để nắm lấy nhé. Công việc trong tuần này của bạn diễn ra tương đối ổn định. Mọi quan hệ của bạn với đồng nghiệp đã phần nào giảm đi sự căng thẳng, mọi người biết cách lắng nghe ý kiến của nhau, trao đổi làm việc nhiều hơn nên các kế hoạch được xây dựng nhanh chóng. Vận tài chính của bạn cũng ổn định. Sức khỏe của bạn bình ổn, không có gì đáng lo lắng vì bạn có thể duy trì ngủ đủ giấc, ăn uống đảm bảo, trạng thái tinh thần tốt.



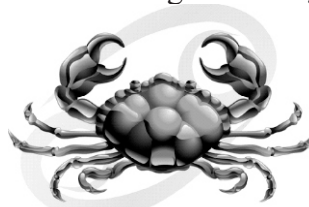
#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Kim Ngưu tuần này có một vận trình vô cùng hài hòa và thuận lợi. Công việc vẫn tiến triển tốt và với kinh nghiệm giúp cho bạn sớm hoàn thành được chúng mà chẳng gặp khó khăn nào. Chuyện tình yêu của bạn khiến người khác phải ghen tỵ. Về phương diện tài lộc của bạn có dấu hiệu đi xuống, tiền bạc hao hụt vì bạn chi tiêu chưa hợp lý. Sức khỏe của bạn không được tốt. Bạn cần đảm bảo chế độ tập luyện thường xuyên hàng ngày để có lợi cho bản thân.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Bản năng giao thiệp rộng của bạn sẽ thực sự bùng nổ. Do đó, bạn nên tận dụng thời gian này để mở rộng thêm mạng lưới các mối quan hệ của mình. Vận may tài chính lại không đến với bạn vì thế đừng chi tiêu quá nhiều hay dốc hết tiền bạc trong túi để đầu tư bất kì thứ gì. Thời gian này bạn nên học cách tiết kiệm, không phải để đi chơi hay mua sắm mà để trang trải cho các khoản nợ còn tồn đọng. Tình hình sức khỏe của chòm sao này có dấu hiệu suy giảm vì bạn không dành đủ thời gian cho việc nghỉ ngơi.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Tình duyên của Cự Giải không mấy tốt đẹp, bạn đang có cảm giác thiếu an toàn khiến bạn trở nên hoang mang. Tình hình tài chính đã được cải thiện, doanh thu tăng lên đáng kể, nếu gặp phải khó khăn thì bạn cũng được người thân trong gia đình hỗ trợ tiền bạc. Về mặt sức khỏe không được tốt cho lắm, đặc biệt là những

người đang phải làm việc căng thẳng, áp lực tâm lý khá lớn nên tinh thần của bạn không ổn định, đôi khi cảm thấy không cân bằng được tâm lý.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Sự nghiệp của chòm sao này khá tốt, bạn thể hiện sự nhanh nhẹn, nhiệt huyết và những người đồng nghiệp xung quanh cũng truyền cho bạn nhiều cảm hứng, năng lượng. Tình hình tài chính của cung Sư Tử đang có dấu hiệu đi xuống. Sức khỏe của bạn tốt hơn nhiều so với tuần vừa rồi nhưng không nên bỏ qua những dấu hiệu bất thường nào. Hãy chăm chỉ tập luyện để tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như cải thiện tinh thần tốt hơn mỗi ngày.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Bạn luôn chăm chỉ, nỗ lực hết mình để đạt được những mục tiêu đã đề ra và cấp trên đánh giá cao tinh thần đó của bạn. Vận trình tài lộc có chiều hướng đi xuống, bạn tốn khá nhiều tiền cho việc vui chơi, giải trí, bạn chi tiêu tiền không có mục đích cụ thể. Sức khỏe của Xử Nữ đã cải thiện rõ rệt, bạn cảm thấy cơ thể như tràn đầy sức sống, năng lượng. Ngoài ra bạn nên tham gia các hoạt động ngoài trời vừa để thay đổi trạng thái và giúp cơ thể vận động khỏe mạnh hơn.



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Chuyện tình cảm của bạn không được tốt cho lắm, nhất là những người sống thiên về nội tâm. Thiên Bình gặp nhiều may mắn trong công việc, tinh thần trở nên hứng khởi hơn khi bạn vượt qua được những khó khăn, thử thách mới. Tình hình tài chính của bạn khá ổn định. Bạn có thể chi tiêu tương đối thoải mái mà không phải lo vay mượn bất cứ ai. Đối với tình hình sức khỏe thì tương đối ổn định, tinh thần khá tốt nhưng cái khó là bạn phải cố gắng duy trì tình trạng sức khỏe này trước áp lực công việc.



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Tình hình tài chính của bạn cải thiện hơn nhiều, thậm chí có dấu hiệu tăng lên nhưng có một số khoản chi liên quan tới mối quan hệ cá nhân như mua quà cáp cho bạn bè hay người thân họ hàng... khiến bạn tiêu tốn kha khá. Bạn đang cho thấy nền tảng thể chất vô cùng sung sức nhưng tinh thần lên xuống thất thường và bạn bắt đầu nghĩ tới việc đến phòng

tập để giữ được chế độ tập luyện đều đặn và đồng thời duy trì một sức khỏe tốt hơn.



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Người ấy bị thu hút bởi sự đáng yêu, hài hước và tràn trề sức sống của bạn. Tình hình tài chính của Nhân Mã không có vấn đề gì phải lo lắng, bạn có thể sẽ nhận được món quà nhỏ hay được mời đi chơi mà không phải bỏ ra khoản tiền nào cả. Vận trình sức khỏe của bạn tương đối ổn định, đôi lúc bạn ăn không cảm thấy ngon miệng nhưng đó chỉ là ảnh hưởng của thời tiết chứ không phải vấn đề liên quan tới sức khỏe yếu. Nhưng dù sao bạn cũng không nên chủ quan trong việc chăm sóc cơ thể.



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết sẽ có một số dao động tình cảm, bạn mong đợi những hành động lãng mạn, quan tâm hơn so với hiện tại nên không cảm thấy thỏa mãn khi người ấy lại tỏ ra khá thờ ơ. Công việc trong tuần không thuận lợi khiến bạn khó tránh khỏi tâm trạng chán nản, sẽ luôn có một số tình huống bất ngờ xảy ra, ảnh hưởng đến tiến độ chung của công việc. Tình hình sức khỏe cũng bị ảnh hưởng bởi bạn phải đối mặt với khá nhiều stress trong công việc.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Thời điểm này, Bảo Bình sẽ dễ quên mất những mong muốn thực sự của bản thân. Kết quả là, bạn dễ đổ mọi lỗi lầm lên những người xung quanh với cảm xúc và từ ngữ khá tiêu cực. Tình hình tài chính của Bảo Bình trong tuần có những chuyển biến tích cực, bạn có thể nhận được một khoản thu khổng lồ nếu làm trong lĩnh vực kinh doanh buôn bán. Sức khỏe không có vấn đề gì nghiêm trọng nhưng tâm lý của bạn lại không được tốt. Các bạn còn độc thân có vẻ khá cởi mở với những người có ý tiếp cận mình.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Công việc của bạn diễn ra khá thuận lợi, bạn sẽ có thêm động lực để cố gắng. Hãy cứ tiếp tục nỗ lực vì chỉ có như thế năng lực của bạn mới dần được khám phá. Tình hình tài chính trong tuần khá ổn định, bạn dè dặt hơn trong chi tiêu, mua sắm vì biết rằng bạn đã tốn không ít mồ hôi, nước mắt mới có được khoản tiền như hiện tại. Sức khỏe của chòm sao này rất tốt khi bạn duy trì được thói quen tập thể dục đều đặn mỗi ngày. Sức khỏe rất quan trọng vì có thể bạn không nhận ra khi nó đóng góp rất nhiều cho những thành công mà bạn đã đạt được. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Cuộc gặp gỡ “định mệnh”

Tôi cứ ngỡ người yêu của tôi bấy lâu là một cô gái dịu dàng, ngoan hiền và có tâm lòng bao dung, độ lượng...

Nhưng khi chứng kiến cách hành xử của “cô ta” trên tàu, tôi không khỏi hốt hoảng, sợ hãi vì “người đẹp trong mộng” của mình lại là một “cô ả” ghê gớm và chua ngoa như thế...

- Xin phép cho tôi vào một chút!

Tôi lịch sự nhẹ nhàng nói với người phụ nữ ngồi cùng hàng ghế có vẻ ngoài chẳng lấy gì mà, đầm thắm như con gái tỉnh lẻ mà người ta vẫn miêu tả. Cô giống như một ả Đào thứ hai bước ra từ trang sách của Nguyễn Khải.

Cô đúng là có gương mặt góc cạnh, làn da cháy nắng nhưng không có chút mịn màng, mũi lại mang cái mũi giống họ hàng Thị Nờ có xinh hơn chút đỉnh, đặc biệt là đôi mắt ti hí thấy tôi vào còn nguýt “yêu” một cái rõ dài, làm tôi thấy... nhợn. Nhìn thoáng cô chắc cũng có thể đoán đã ngoài 30.

Sự khó chịu của cô bạn ngồi cùng với tôi biểu hiện ra cả nét mặt, cô ta nhăn nhó đủ thứ. Mặt đã không lấy gì làm xinh xắn lại còn cau có, để lộ bao nhiêu là nếp nhăn ở cuối chân mày. Để ý kỹ hóa ra “đế giày không có mắt” của tôi chạm vào chiếc váy hồng của cô, làm bẩn một vệt nhỏ. Tôi biết ý, mở lời:

- Xin lỗi bạn nhé! Làm bẩn váy bạn rồi!

Cô ta không đáp lại, chỉ phì cười thêm vào chiếc váy miệng lầm bầm cái gì đó tôi nghe không rõ. Chẳng hiểu cái miệng của tôi thế nào mà phát ra hai từ rõ to “Ghê gớm”. Cô ta nghe được, quay sang mắng sa sả vào mặt tôi:

- Ông vừa nói cái chi đó? Đừng tưởng đẹp trai thì muốn nói ai cái chi thì nói! Ông đập giày vào người tôi, bản cả váy, tôi còn chưa bắt đền là may đấy! Còn nói “ghê gớm” à? Mụ cho biết thế nào là ghê gớm - Giọng cô ta chua như giấm, lại còn nghiêng răng kèn kẹt khiến tôi phát hoảng, rồi rít xin lỗi... cô ta chẳng nói gì, quay ngoắt ra hướng khác.

Tôi được một phen hú hồn và xấu hổ! Mọi người cứ quay lại nhìn làm tôi chỉ muốn lấy mo cau mà che. Trời ơi! con gái gì mà sao lại dữ thế này, cũng may mà người con gái mình quen hiền lành, lại hết sức dịu dàng và giọng nói của nàng hết sức trong trẻo, nhẹ nhàng.

Mỗi khi nghĩ về nàng tôi như thoát khỏi cái thực tại ồn ào và xô bồ, thấy lâng lâng như đi trên chín tầng mây vậy. Tôi tưởng tượng ra khuôn mặt thanh tú, đẹp hoàn hảo của nàng, làn da mịn màng dù rám nắng, thân hình mảnh mai mà nếu được chạm vào người tôi sẽ run lên vì sung sướng...

Tiếng khởi động máy âm ỹ của tàu kéo tôi ra khỏi giấc mộng. Nhìn sang bên cạnh là khuôn mặt thiếu thớt nghiêm trọng lại được trang điểm khá đậm càng tôn lên vẻ gầy gò đến khổ sở của cô ta.

Tàu lăn bánh, tôi lại miên man với những dòng cảm xúc về người con gái tôi sắp sửa gặp khi

ngược tàu về một nơi tỉnh lẻ. Tôi sẽ làm cho nàng bất ngờ, tôi tưởng tượng ra nụ cười rạng rỡ, cái ôm siết chặt khi nàng gặp tôi, những lời thì thầm yêu thương nàng dành riêng cho tôi...

Phải! Một gã trai lần đầu biết đến rung động như tôi sẽ sung sướng và hạnh phúc lắm trong giây phút ấy. Bởi dù chưa một lần gặp mặt nhưng đối với tôi nàng như vàng trắng mát lạnh, như một ngọn gió thổi qua tâm hồn khô khan của tôi, như cơn mưa rào giữa mùa hạ.

Nàng đến thật bất ngờ, chưa một lần gặp gỡ, nhưng qua các tin nhắn, các cuộc gọi, chat về khuya mà chúng tôi dành cho nhau tôi cảm thấy đây là tình yêu, là người con gái đích thực của đời mình.

Hai mươi tám tuổi đầu, chưa một lần rung động, chưa một lần biết đến cảm giác nhớ nhung, mong ngóng của tình yêu. Nàng như dòng sông yên bình mà tôi có thể thả hồn trôi lững lờ để giải tỏa bao mệt mỏi của cuộc sống, bởi từ trước đến nay tất cả những yêu thương tôi đều dành cho công việc. Nhớ lại khi quen nhau, tôi lại mỉm cười một mình.

Tình yêu của tôi thật đặc biệt và cái cách chúng tôi quen nhau cũng thật đặc biệt. Tôi thường làm việc về đêm, lang thang trên internet tôi vào phòng chat. Đập vào mắt tôi là cái nickname “huongduongxanh37”. Thấy thật hay hay bởi hoa hướng dương vốn dĩ màu vàng, thầm nghĩ chắc là một cô nàng có tâm hồn lãng mạn. Tôi nhấn chuột rồi buzz và chúng tôi đã nói chuyện rất lâu...

Theo tôi cảm nhận thì nàng khá vui tính, dễ gần, lại sống tình cảm... Vậy là ngày nào tôi cũng online chỉ mong được nói chuyện với nàng, những mệt mỏi, lo toan trong cuộc sống dường như được xóa nhòa, tôi không còn cảm thấy căng thẳng với công việc nữa, mọi thứ đều trở nên dễ dàng và thoải mái hơn.

Ngày nào không nói chuyện được với nàng là tôi lại thấy đứng ngồi không yên. Còn nhớ hôm gọi điện cho nàng cả ngày không được tôi hết sức lo lắng và giận dữ. Tối về nàng gọi lại xin lỗi tôi rồi rít... hóa ra nàng sang nhà người cô chơi, quên mang điện thoại. Thế là được nghe giọng nói của nàng, lòng tôi dịu lại, nghe tiếng cười trong trẻo thấy nàng thật đáng yêu!

Tình yêu của tôi là như thế đó, dù chưa một lần gặp mặt, chưa một cái nhìn âu yếm, chưa một cái ôm siết chặt, chưa một nụ hôn ngọt ngào... nhưng tôi cảm thấy nàng rất gần, rất gần dù tôi ở thành phố, còn nàng ở một tỉnh lẻ xa xôi. Định bụng lần gặp mặt này tôi sẽ tỏ tình một cách thực sự đáng hoàng với nàng như bao đôi tình nhân khác, sẽ làm cho nàng được hạnh phúc và hãnh diện...

Cánh tay của cô gái bên cạnh thúc mạnh vào sườn tôi đau điếng khi tàu phanh lại bất ngờ, mặt cô ta vẫn lạnh tanh và dửng dưng. Tàu lại lăn bánh, tôi lấy điện thoại ra nhắn tin cho nàng, tin nhắn vừa gửi đi thì thấy cô ta cũng lời điện thoại ra đọc tin nhắn, nhưng tôi chẳng thêm quan tâm.

Vừa ngay lúc đó nàng nhắn tin lại cho tôi “Em nhớ anh!”. Sướng run người, tôi vội vàng

“Anh đang đến với em!”. Máy tôi báo đã gửi xong thì cô ta cũng lại mở máy đọc tin, rồi bấm nút nhấn...

“Anh toàn nói dối không à! Đừng thế mà cung, tội nghiệp em mong anh đấy”. Đọc tin nhắn của nàng tôi lâng lâng, cảm động. “Anh đang ở trên tàu, muốn tạo bất ngờ cho em nhưng nhớ em lắm nên đành nói ra”. Tôi vừa bấm nút send xong thì cô ta lại có tin nhắn, không đọc vội cô ta ngoảnh sang nhìn tôi về giều cột, vênh vác.

Tôi thầm nghĩ, không biết cái thằng điên nào lại đi nhắn tin với cô ta, nhìn cái miệng rộng ngoác lại còn tùm tùm cười khi nhìn vào điện thoại... tôi thấy tội nghiệp cho cái nhan sắc “trời phú” của cô, lại được tô điểm bởi cái giọng chua ngoa, đánh đá càng thêm phần “hoàn hảo”.

Mặc xác, tin nhắn nàng vừa kịp đến cho cái đầu của tôi bớt bận tâm về vẻ ngoài và tính nết của cô ả. “Em cũng đang ở trên tàu, em sang chú chơi sáng nay, giờ cũng gần về nhà rồi, anh sắp tới nơi chưa? Được gặp anh thật không? Em thấy hạnh phúc quá!”. “Gần rồi cung ạ, em đang đi tàu nào? Biết đâu anh em mình lại cùng chuyến tàu?”.

Tay tôi vừa rời bàn phím thì cô ta lại có tin nhắn đến. Sao lại có sự trùng hợp đến ngẫu nhiên như thế nhỉ? Hay là... tôi gạt phăng suy nghĩ ấy ngay lập tức khi nó vừa kịp thai nghén. Không! Người con gái tôi yêu thuần khiết và dịu dàng như một nàng tiên vậy, không thể là cô ả đang ngồi cạnh bên tôi được.

“Em đang đi tàu SE, sắp được gặp cung yêu của em rồi, em thấy hồi hộp quá cung ạ!”. Đọc tin nhắn nàng xong tôi không khỏi bất ngờ và hạnh phúc, vội vàng “Cung ngồi toa nào vậy? Anh cũng đi tàu SE”, tôi vừa gửi xong tin nhắn thì lại thấy cô ta cầm máy lên đọc tin. Tôi bất chợt hoang mang lo lắng...

“Em ngồi toa 14, còn anh?”, mở máy ra đọc được những dòng chữ ấy, hết sức bất ngờ và choáng váng, tôi vội vàng lách người xin cô ả ra ngoài. Lung tôi quay đi nhưng vẫn cảm thấy sờn tóc gáy vì biết có người đang lờm mình “đến cháy cả áo”.

Tìm được một góc khuất nhưng cũng có thể nhìn thấy được cô ả, tôi bấm nút gọi nàng, toát mồ hôi hột, tôi chỉ ước người nhắc máy không phải là cô ta.

Nhưng... đất trời như sụp đổ dưới chân khi cô ả cầm máy, đầu dây bên kia lại vang lên giọng nói trong trẻo và ngọt ngào của nàng, giọng nói mà tôi đã mê đắm mỗi khi nghe “À lô, cung hả?”.

Tôi dập vội máy và tắt luôn nguồn, đứng sững một hồi lâu rồi trở về chỗ ngồi. Cô ả với vẻ mặt khó chịu nhìn tôi lầm bầm cái gì đó rồi quay mặt về hướng khác.

Tàu dừng trả khách, tôi vội vàng xuống và mua ngay vé quay trở về thành phố. Tôi thay số điện thoại rồi xóa cả nickname. Và cái tên “huongduongxanh” đã lùi vào quá khứ sau vài năm tôi lấy vợ... ■

Anh Vũ

## TRUYỆN NGẮN

### Người mẹ điên...

Hai mươi ba năm trước, có một người con gái trẻ lang thang qua ngôi làng nhỏ, đầu bù tóc rối, gập ai cũng toét miệng ra cười thật ngây ngô, lăm lăm khi lên con còn xé nát áo quần trước mặt mọi người.

Vì vậy, đàn bà trong làng đi qua cô gái thường nhỏ nước bọt, có bà còn chạy lên trước dậm chân, đuổi “Cút cho xa!”. Thế nhưng cô gái không bỏ đi, vẫn cứ cười ngây dại quanh quần trong làng.

Hồi đó, cha tôi đã 35 tuổi. Cha làm việc ở bãi khai thác đá bị máy chém cụt tay trái, nhà lại quá nghèo, mãi không cưới được vợ. Bà nội thấy cô có sắc vóc, thì động lòng, quyết định mang cô về nhà cho cha tôi làm vợ, chờ bao giờ cô đẻ cho nhà tôi “đưa nôi dôi” sẽ đuổi đi ngay.

Cha tôi dù trong lòng thấy bất nhẫn, nhưng nhìn cảnh nhà như vậy đành cắn răng chấp nhận. Thế là kết quả, cha tôi không phải mất đồng xu nào, nghiễm nhiên thành chú rể.

Khi mẹ sinh tôi, bà nội nhìn cháu, hóp cái miệng chẳng còn mấy cái răng vui sướng nói: “Cái con nhỏ điên này, mà lại sinh cho bà đứa cháu chống gậy rồi!”.

Có điều sau đó, bà nội ẵm mát tôi, không bao giờ cho mẹ đến gần con. Mẹ chỉ muốn ôm tôi, bao nhiêu lần đứng trước mặt bà nội dùng hết sức gào lên: “Đưa, đưa tôi...”, bà nội vẫn mặc kệ.

Tôi còn trứng nước như thế, như khối thịt non, biết đâu chẳng may mẹ lỡ tay vứt tôi đi thì sao? Dù sao, mẹ cũng chỉ là người điên.

Cứ mỗi khi mẹ khẩn cầu được bế tôi, bà nội lại trợn mắt lên: “Cô đừng có hòng bế con, tôi còn lâu mới đưa cho cô. Tôi mà phát hiện cô bế nó, tôi đánh cô chết. Có đánh chưa chết thì tôi cũng sẽ đuổi cô đi!”. Bà nội nói với vẻ kiên quyết và chắc chắn.

Mẹ hiểu ra, gương mặt mẹ lộ vẻ sợ hãi khủng khiếp, mỗi lần chỉ dám đứng ở xa xa ngó tôi. Cho dù vú mẹ sữa căng đầy cứng, nhưng tôi không được một ngụm sữa mẹ nào, bà nội dứt từng muỗng sữa ngoài nuôi tôi lớn. Bà nói, trong sữa mẹ có “bệnh thần kinh”, nếu lây sang tôi thì phiền lắm.

Hồi đó nhà tôi vẫn đang giãy giụa giữa vũng bùn lầy của nghèo đói. Đặc biệt là sau khi có thêm mẹ và tôi, nhà vẫn thường phải nhịn đói. Bà nội quyết định đuổi mẹ, vì mẹ không những chỉ ngồi không ăn cơm nhà, còn thỉnh thoảng làm thành tiếng thị phi.

Một ngày, bà nội nấu một nồi cơm to, tự tay xúc đầy một tô cơm đưa cho mẹ, bảo: “Con dâu, nhà ta bây giờ nghèo lắm rồi, mẹ có lỗi với con. Con ăn hết tô cơm này, rồi đi tìm nhà nào giàu có hơn một tí mà ở, sau này cấm không được quay lại đây nữa, nghe không?”.

Mẹ tôi vừa mừng rỡ ăn một muỗng cơm, nghe bà nội tôi hạ “lệnh tiễn khách” liền tỏ ra kinh ngạc, ngụm cơm đắng chát trong miệng. Mẹ nhìn tôi đang nằm trong lòng bà, lấp bắp kêu ai oán: “Đừng... đừng mà...”.

Bà nội cau mặt lại, lấy tác phong uy nghiêm của bậc gia trưởng hét lên: “Cô ngang bướng cái gì, bướng thì chả có điều tốt lành gì đâu. Cô vốn lang thang khắp nơi, tôi bao dung cô hai năm rồi, cô còn đòi cái gì nữa? Ăn hết tô cơm rồi đi đi, nghe thấy chưa?”.

Nói đoạn bà nội lôi sau cửa ra cái xèng, đập thật mạnh xuống nền đất như Đur Thái Quân năm gậy đầu rồng, “phầm!” một tiếng. Mẹ sợ chết khiếp len lén nhìn bà nội, rồi chậm rãi cúi đầu nhìn xuống tô cơm trước mặt thắm đẫm nước mắt.

Dưới cái nhìn giám sát của bà nội, mẹ chợt có một hành động kỳ quặc, mẹ chia cơm trong tô một phần lớn sang cái tô không khác, rồi len lén nhìn bà một cách sợ sệt.

Bà nội ngồi thẫn thờ, hóa ra, mẹ muốn nói với bà rằng, mỗi bữa mẹ sẽ chỉ ăn thật ít cơm thôi, chỉ mong bà đừng đuổi mẹ đi. Bà nội trong lòng như bị ai giầy vò, cũng là đàn bà, sự cứng rắn của bà cũng chỉ là vỏ ngoài.

Bà nội quay đầu đi, nuốt những giọt nước mắt rồi quay lại cứng giọng nói: “Ăn mau, ăn xong còn đi. Ở nhà này cô cũng chết đói thôi!”.

Mẹ tôi dường như tuyệt vọng, bỏ lại phần cơm dang dở, ngật ngừng bước ra khỏi cửa, nhưng mẹ đứng ở bậc cửa rất lâu không bước đi. Bà nội dần lòng đuối: “Cô đi đi, đừng có quay đầu lại. Dưới gầm trời này còn có nhiều nhà giàu khác mà!”.

Mẹ tôi quay lại, đưa một tay ra chỉ về phía lòng bà, thì ra, mẹ muốn được ôm tôi một lần cuối. Bà nội lưỡng lự một lúc, rồi đưa tôi nằm trong bọc tã lót cho mẹ. Lần đầu tiên mẹ được ẵm tôi vào lòng, môi mấp máy cười, nụ cười rạng rỡ hạnh phúc.

Còn bà nội hai tay đỡ sẵn dưới thân tôi, chỉ sợ mẹ lên con điên, quăng tôi đi như quăng rác. Mẹ ôm tôi chưa được ba phút, bà nội không đợi được giằng tôi trở lại, rồi vào nhà cài chặt then cửa...

Khi tôi bắt đầu lờ mờ hiểu biết chút ít, tôi mới phát hiện, ngoài tôi ra, bọn trẻ chơi cùng đều có mẹ hẳn hoi. Tôi tìm cha đòi, tìm bà nội đòi, họ đều nói, mẹ tôi chết rồi. Nhưng bọn bạn cùng làng đều bảo tôi: Mẹ tôi là một bà điên, bị bà nội tôi đuổi đi rồi.

Tôi tìm bà nội vùi vĩnh, đòi bà phải trả lại mẹ, thậm chí hất tung mọi cơm rau bà bung cho tôi. Ngày đó, tôi đâu biết “điên” nghĩa là gì, tôi chỉ cảm thấy cần có mẹ bên cạnh như đám bạn. Mẹ tôi trông như thế nào? Mẹ còn sống không?

Không ngờ, năm tôi sáu tuổi, mẹ tôi trở về sau 5 năm lang thang. Hôm đó, mấy đứa nhóc bạn tôi chạy như bay tới báo: “Thụ, mau đi xem, mẹ mày về rồi kìa, bà mẹ điên của mày về rồi!”.

Tôi mừng quá co giò chạy vội ra ngoài, bà nội và cha cũng chạy theo tôi. Đây là lần đầu tiên tôi nhìn thấy mẹ, kể từ khi biết suy nghĩ.

Một người đàn bà áo quần rách nát, tóc tai còn vương những vụn cỏ khô vàng khè. Mẹ không dám về nhà bà nội, ngồi trên một hòn đá cạnh ruộng lúa trước làng, nhưng mặt hướng về phía nhà tôi,

trong tay còn cầm một quả bóng bay bản thủ.

Khi tôi và lũ trẻ đứng trước mặt, mẹ cuống cuống nhìn trong đám đó tìm con trai mẹ. Cuối cùng mẹ dán chặt mắt vào tôi, nhìn tôi chòng chọc, nhếch mép bảo: “Thụ... bong bóng...”.

Mẹ đứng lên, liên tục giơ lên quả bóng bay trong tay, dúi vào lòng tôi miệng cười toe toét. Tôi thì liên tục lùi lại. Tôi thất vọng ghê gớm, không ngờ người mẹ ngày đêm tôi nhớ thương mong mỏi lại là hình dáng này hay sao.

Một thằng đứng cạnh tôi kêu to: “Thụ, bây giờ mày biết bà điên là thế nào chưa? Là mẹ của mày đấy!”. Tôi quay người lại cầm đầu chạy mất. Người mẹ bị điên này tôi không thêm. Bà nội và cha thì lại đưa mẹ về nhà.

Năm đó, bà nội đuổi mẹ đi rồi, lương tâm bà bị giầy vò ngày đêm, bà càng ngày càng già, trái tim bà cũng không còn sắt thép được nữa, nên bà chủ động đưa mẹ về, còn tôi lại bực bội, bởi mẹ đã làm tôi mất thể diện.

Tôi không bao giờ tươi tỉnh với mẹ, chưa bao giờ chủ động nói chuyện với mẹ, càng không bao giờ gọi “Mẹ!”, khi phải trao đổi với mẹ, tôi gào là chủ yếu, mẹ không bao giờ dám hé miệng.

Nhà chẳng thể nuôi không mẹ mãi, bà nội quyết định huấn luyện cho mẹ làm việc vặt. Khi đi làm đồng, bà nội dắt mẹ đi “quan sát học hỏi”, bà bảo mẹ không nghe lời sẽ bị đánh đòn.

Sau một thời gian, bà nội nghĩ mẹ đã được dạy dỗ tương đối rồi, liền để mẹ tự đi cắt cỏ một mình. Ai ngờ mẹ chỉ cắt nửa tiếng đã xong cả hai gánh cỏ.



Bà nội vừa nhìn đã tá hỏa sợ hãi, cô mẹ cắt là lúa giống vừa làm đồng trở bông trong ruộng nhà người ta. Bà nội vừa sợ vừa giận phát cuồng chửi rủa: “Con mẹ điên, lúa và cỏ mà không phân biệt được...”.

Bà nội còn chưa biết phải xoay xử ra sao, thì nhà người có ruộng bị cắt lúa tim tới, mắng bà cố ý dạy con dâu làm càn. Bà nội tôi lửa giận bốc phừng phừng, trước mặt người ta vừa lấy gậy rượt mẹ, vừa mắng chửi:

“Đánh chết con điên này, cút ngay đi chưa!”. Mẹ nhảy nhồm lên chạy trốn đầu gậy, miệng phát ra những tiếng lấp bắp sợ hãi: “Đừng

## TRUYỆN NGẮN

đánh... đừng đánh...".

Nhà người ta cũng cảm thấy chướng mắt, chủ động bảo: "Thôi, chúng tôi cũng chẳng bắt đền nữa. Sau này giữ cô ta chặt một tí là được rồi".

Sau khi con sóng gió qua, mẹ ngồi dưới đất thút thít khóc. Tôi khinh bỉ bảo: "Cỏ với lúa mà cũng chả phân biệt được". Lời vừa dứt, gáy tôi bị một cái tát thật mạnh, tôi quay người lại, chính là bà nội.

Bà trừng mắt bảo tôi: "Thằng ngu kia, mày nói cái gì đấy? Mày còn thế này nữa bà đánh mày chết! Đây là mẹ mày đấy!".

Tôi vùng vằng bĩu môi: "Cháu không có loại mẹ điên khùng thế này!". "A, mày càng ngày càng quá đáng. Xem bà có đánh mày nữa không!".

Bà nội lại giơ tay lên, lúc này chỉ thấy mẹ như cái lò xo bật từ dưới đất lên, che giữa bà nội và tôi, mẹ chỉ tay vào đầu mẹ, kêu thảng thốt: "Đánh tôi, đánh tôi!".

Tôi hiểu rồi, mẹ bảo bà nội đánh mẹ, đừng đánh tôi. Cánh tay bà nội trên không trung thông xuống, miệng lầm bầm: "Con mẹ điên này, trong lòng nó cũng biết thương con đây!".

Tôi vào lớp một, cha được một hộ chuyên nuôi cá lăng bên mòi đi canh hồ cá, mỗi tháng lương 50 tệ. Mẹ vẫn đi làm ruộng dưới sự chỉ bảo của bà, chủ yếu là đi cắt cỏ, mẹ cũng không còn gây ra vụ rầy rà nào lớn nữa.

Nhớ một ngày mùa đông đói rét năm tôi học lớp năm, trời đột ngột đổ mưa, bà nội sai mẹ mang dù cho tôi. Có lẽ trên đường đến trường tôi mẹ đã bị trượt ngã mấy lần, toàn thân trông lấm bùn dơ bẩn, mẹ đứng ở ngoài cửa sổ lớp học nhìn tôi cười ngớ ngẩn, miệng còn gọi tôi: "Thụ... Thụ".

Có mấy đứa bạn nhìn tôi cười khúc khích, tôi như ngồi trên bàn chông, oán hận mẹ khủng khiếp, hận mẹ không biết điều, hận mẹ làm tôi xấu hổ, càng hận thằng Gia Hỷ cầm đầu trêu chọc.

Trong lúc nó còn đang khoa chân múa tay bắt chước mẹ, tôi chộp cái hộp viết trước mặt, đập thật mạnh cho nó một phát, nhưng bị Gia Hỷ tránh được. Nó xông tới bóp cổ tôi, chúng tôi giằng co đánh nhau. Tôi nhỏ con, vốn không phải là đối thủ của nó, bị nó dễ dàng đè xuống đất.

Lúc này, chỉ nghe một tiếng "vút" kéo dài từ bên ngoài lớp học, mẹ giống như một đại hiệp "bay" ào vào, một tay tóm cổ Gia Hỷ, đẩy ra tận ngoài cửa lớp. Ai cũng bảo người điên rất khỏe, thật sự đúng là như vậy.

Mẹ dùng hai tay nhắc bổng thằng bắt nạt tôi lên trên không trung, nó kinh sợ kêu khóc gọi bố mẹ, hai chân đạp loạn xạ... Mẹ không thêm để ý, vút nó vào ao nước cạnh cổng trường, với gương mặt thản nhiên, mẹ bỏ đi coi như không có việc gì xảy ra. Mẹ đã vì tôi mà gây ra đại họa thảm khốc.

Trước mặt tôi, mẹ lại có vẻ khiếp nhược, nhìn tôi vẻ muốn lấy lòng. Tôi hiểu ra đây là tình yêu của mẹ, dù đầu óc mẹ không tinh táo, nhưng tình yêu của mẹ vẫn luôn tinh táo, vì con trai của mẹ bị người ta bắt nạt. Lúc đó tôi không kim được

kêu lên: "Mẹ!" đây là tiếng gọi mẹ đầu tiên kể từ khi tôi biết nói. Mẹ sững sờ cả người, nhìn tôi rất lâu, rồi y hệt như một đứa trẻ con, mặt mẹ đỏ hồng lên, cười ngớ ngẩn.

Hôm đó, lần đầu tiên hai mẹ con tôi cùng che một cái dù về nhà. Tôi kể sự tình cho bà nội nghe, bà nội sợ rùng rờ ngã ngồi trên ghế, vội vã nhờ người đi gọi cha về. Cha vừa bước vào nhà, một đám thanh niên vạm vỡ tay dao tay gậy xông vào nhà tôi, không cần hỏi han trắng đen gì, trước tiên đập phá mọi thứ trong nhà nát như tương.

Đây là những người do nhà thằng Gia Hỷ nhờ tới, bố nó hung hãn chỉ vào cha tôi nói: "Con trai tao sợ quá đã phát điên rồi, hiện đang nằm nhà thương. Nhà mày mà không mang 1000 tệ trả tiền thuốc thang, tao cho một mẻ lửa đốt tan cái nhà mày ra".

Một ngàn tệ? Cha đi làm một tháng chỉ 50 tệ! Nhìn những người sát khí đằng đằng nhà họ Phạm, cha tôi mặt đỏ dần lên, rồi cha quay sang nhìn mẹ với ánh mắt cực kỳ khủng khiếp, một tay nhanh như cắt gỡ thắt lưng da, đánh tới tấp khắp người mẹ.

Một trận lại một trận, mẹ chỉ còn như một con chuột khiếp hãi run rẩy, lại như một con thú săn đã bị dồn vào đường chết, nhảy lên hải hùng, chạy trốn, tiếng rú mẹ phát ra cả đời tôi không bao giờ quên được.

Sau đó phải trường đồn cảnh sát đến ngăn bàn tay bạo lực của cha. Kết quả hòa giải của đồn cảnh sát là: Cả hai bên đều có tôn thất, cả hai không nợ nần gì nhau cả. Ai còn gây sự sẽ bắt luôn người đó. Đám người đi rồi, cha tôi nhìn khắp nhà mảnh vỡ nồi niêu bát đĩa tan tành, lại nhìn mẹ tôi vết roi đầy mình, cha bắt ngờ ôm mẹ tôi vào lòng khóc thảm thiết.

"Vợ ơi, không phải là tôi muốn đánh bà, mà nếu như tôi không đánh thì việc này không thể dàn xếp nổi, nhà mình làm gì có tiền mà đền cho người ta. Bởi nghèo khổ quá mà thành họa đấy thôi!".

Cha lại nhìn tôi nói: "Thụ, con phải cố mà học lên đại học. Không thì, nhà ta cứ bị người khác bắt nạt suốt đời, con nhé!". Tôi gật đầu, tôi hiểu mình sẽ phải làm gì.

Mùa hè năm sau, tôi thi đậu vào trường trung học với kết quả xuất sắc. Bà nội tôi vì làm việc cực nhọc cả đời đã mất trước đó, gia cảnh ngày càng khó khăn hơn.

Cục Dân Chính khu tự trị Ân Thi (Hò Bắc) xếp nhà tôi thuộc diện đặc biệt nghèo đói, mỗi tháng trợ cấp 40 tệ. Trường tôi học cũng giảm bớt học phí cho tôi, nhờ thế tôi mới có thể học tiếp.

Vì học nội trú, bài vở nhiều, tôi rất ít khi về nhà. Cha tôi vẫn đi làm thuê 50 tệ một tháng, gánh tiếp tế cho tôi đặt lên vai mẹ, không ai thay thế được.

Mỗi lần bà thím nhà bên giúp nấu xong thức ăn, đưa cho mẹ mang đi tiếp tế cho tôi. Hai mươi cây số đường núi ngoằn ngoèo làm mẹ khổ sở phải tốn sức ghi nhớ đường đi lối về, gió tuyết mẹ

vẫn không nê hà.

Thật là kỳ tích, hễ bất cứ việc gì làm vì con trai, mẹ đều không điên tí nào. Ngoài tình thương mẫu tử ra, tôi không còn cách giải thích nào khác.

Vào một ngày chủ nhật, mẹ lại đến, không chỉ mang đồ ăn cho tôi, mẹ còn mang đến hơn chục quả đào dại. Tôi cầm một quả, cắn miếng to, cười hỏi mẹ: "Ngọt quá, ở đâu ra hả mẹ?". Mẹ nói: "Tôi... tôi hái...".

Không ngờ mẹ tôi cũng biết hái cả đào dại, tôi chân thành khen mẹ: "Mẹ, mẹ càng ngày càng tài giỏi!". Mẹ cười hi hi. Trước lúc mẹ về, tôi theo thói quen dặn dò mẹ phải đi đường cẩn thận, mẹ ờ ờ trả lời. Tiễn mẹ xong, tôi lại bận rộn ôn tập trước kỳ thi cuối cùng của thời phổ thông.

Ngày hôm sau, khi đang ở trên lớp, bà thím vội vã chạy đến trường, nhờ thầy giáo gọi tôi ra ngoài cửa. Thím hỏi tôi, mẹ tôi có đến đưa đồ ăn không? Tôi nói đưa rồi, hôm qua mẹ về rồi.

Thím nói: "Không, mẹ cậu đến giờ vẫn chưa về nhà!". Tim tôi thót lên một cái, mẹ tôi chắc không đi lạc đường? Chặng đường này mẹ đã đi mấy năm nay rồi, không thể nào lạc được.

Thím hỏi: "Mẹ cậu có nói gì không?". Tôi bảo: "Không, mẹ chỉ cho cháu chục quả đào tươi". Thím đập hai tay: "Thôi chết, hồng rồi, có lẽ vì mấy quả đào dại rồi!".

Thím kêu tôi xin nghỉ học, chúng tôi đi men theo đường núi tìm mẹ. Đường về quả thực có mấy cây đào dại, trên cây chỉ lơ thơ vài quả non, bởi nếu mọc ở vách đá mới còn giữ được quả.

Chúng tôi cùng lúc nhìn thấy trên thân cây đào có một vết cành cây gãy, dưới cây là vực sâu trăm thước. Thím nhìn tôi rồi nói: "Chúng ta đi xuống khe vách đá tìm!". Tôi nói: "Thím, thím đừng dọa cháu...". Thím không nói năng kéo tôi đi xuống vách núi...

Mẹ nằm yên bất động dưới khe núi, những trái đào dại vương vãi xung quanh, trong tay mẹ còn nắm chặt một quả, máu trên người mẹ đã cứng lại thành đám màu đen nặng nề.

Tôi đau đớn tới mức ngũ tạng như vỡ ra, ôm chặt cứng lấy mẹ, gọi: "Mẹ ơi, mẹ đau khổ của con ơi! Con hối hận đã nói rằng đào này ngọt! Chính là con đã lấy mạng của mẹ rồi. Mẹ ơi, mẹ sống chẳng được hưởng sung sướng ngày nào...". Tôi tỳ sát đầu tôi vào khuôn mặt lạnh cứng của mẹ, khóc tới mức những hòn đá dại trên đỉnh núi cũng rớt nước mắt theo tôi.

Một trăm ngày sau khi chôn cất mẹ, thư gọi nhập học dát vàng dát bạc của Đại học Hò Bắc đi xuyên qua những ngả đường mẹ tôi đã đi, chạy qua những cây đào dại, xuyên qua ruộng lúa đầu làng, "bay" thẳng vào cửa nhà tôi...

Tôi gài lá thư đến muộn ấy vào đầu ngòi mộ cô tịch của mẹ: "Mẹ, con đã có ngày nở mặt nở mày rồi! Mẹ có nghe thấy không hở mẹ? Mẹ có thể ngậm cười nơi chín suối rồi!". ■

Vương Hằng Tích (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



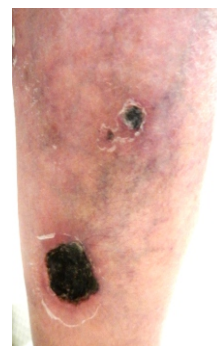
Da bị sẫm màu



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?

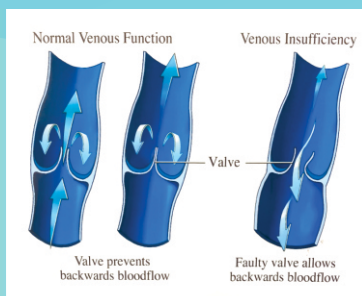
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

### 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

