

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
 Đời Sống & Sức Khỏe
 NĂM THỨ 43
2065
 September 19, 2023

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

232-2075/1643

NEW 7/2023

Cần Thợ Nails

RICHMOND

Cần gấp thợ bột bao lương \$900 đến \$1,000, 6 ngày/tuần, hơn chia 6/4. Cần thợ chân tay nước, cần biết chút ít tiếng Anh, Tiệm nằm trên đường Richmond.

Xin vui lòng liên lạc
832-288-3043 * cell 832-512-7132

195-2069/1637

NEW

New. New Cho Thợ Tóc

HOUSTON, TX

Chúng tôi chuyên môn về làm mẫu Balayage Ombre', Highlight, Colors, Correction, Perm, Cắt tóc đàn bà, được vinh danh vote là tiệm đứng đầu ở Houston, TX bởi Houston Chronical Magazine, vote the best top 10 Houston, TX bởi YELP website trên 970 reviews, trên 8,000 hình ảnh của customer trong website. Nếu các thợ làm tóc muốn học nghề thêm để kiếm tiền nhanh, trao đổi bổ túc thêm nghề nghiệp để thăng tiến. Chủ nhân đã hành nghề trên 30 năm, woman business successful hair salon in Houston area. Học viên phải có bằng tóc.

Xin liên lạc Amy text: 713-416-2666 hoặc email Haiamylee@aol.com
(Để biết thêm chi tiết về khóa học bổ túc nghề nghiệp)

228-2074/1642

NEW 7/2023

Cần Thợ Nails

CÁCH BELLAIRE 1H LÁI XE

Cần thợ chân tay nước, lớn tuổi cũng được. Tiệm Mỹ Trắng, Tip cao, tiệm mở cửa 5 ngày, đóng cửa Chủ Nhật và Thứ Hai. Mở cửa từ 10h sáng đến 6h chiều. Tiệm cách Bellaire 1 tiếng lái xe. Chủ chờ đi mỗi ngày. Chỗ làm vui vẻ, thoải mái.

Xin liên lạc Lynn: 832-964-7313

168-2066/1634

NEW

Cần Thợ Massage

KHU GALLERIA

Cần thợ massage làm Parttime/ 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

223-2068/1636

NEW

Tuyển Nhân Viên

HOUSTON, TX 77021

Nhà hàng Timmy Chan tuyển Thu Ngân và nhân viên đóng gói thức ăn, Part time hoặc Full time. Địa chỉ 5926 Scott, Houston, TX 77021.

Đến phỏng vấn trực tiếp từ Thứ 2 đến Thứ 6
Hoặc gọi David: 832-274-6045

214-2073/1641

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

189-2069/1637

Aug 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

164-2065/1633

NEW

Tuyển Nhân Viên

GẦN CHINA TOWN

Nhà hàng chay gần Houston China Town tuyển nhân viên phục vụ. Fulltime hoặc Parttime, trả lương tốt, yêu cầu biết tiếng Anh.

Xin vui lòng gọi hoặc text Tai: 832-203-9389
Annie: 832-812-3229

197-2070/1638

NEW 7/2023

Cần Thợ Nails

CÁCH HONG KONG 4 - 15'

Cần gấp thợ Nails, tay chân nước, eyelash, bao lương \$700-\$800 - tùy theo khả năng. Tiệm cách chợ Hong Kong 4 - 15 phút.

Xin liên lạc Kenny
832-577-8089 * 281-752-5555

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 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

198-2070/1638

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Tiệm Vehicle Inspection cần người làm Full-time hoặc Part-time. Sẽ training lương cao, trả Holidays, công việc nhẹ nhàng thoải mái.

Xin liên lạc
832-964-6860 * 832-964-6861

174-2067/1635

NEW

Cần Thợ Tóc

RICHMOND

Tiệm tóc ở Richmond đông khách cần nhiều thợ tóc, bao lương \$130-\$150 một ngày, hơn ăn chia. Cần thợ chuyên cắt tóc nam fade, bao lương \$150/ngày.

Liên lạc text:
832-973-9690 * 832-973-2786

178-2067/1635

NEW

Cần Thợ Tóc

BISSONNET

Cần thợ tóc Nam hoặc Nữ, bao lương, tiệm ở Bissonnet.

Xin liên lạc: 281-736-9339

175-2067/1635

NEW

Tuyển Nhân Viên

HOUSTON

Cần người phụ làm samples/demo Saturday 7/29 và Sunday 7/30 tại Supermarket ở Houston.

Xin liên lạc Nguyễn: 619-838-0571

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Khoa học chỉ ra 5 dấu hiệu dự đoán khả năng sống thọ: Có cách kiểm tra chỉ tốn 10 giây nhưng hiệu quả không ngờ

Nghiên cứu thói quen sinh hoạt và đặc điểm trên cơ thể giúp các nhà khoa học dự đoán được tuổi thọ của một người.

Một trong những ẩn số mọi người luôn muốn biết chính là tuổi thọ của bản thân. Bạn có thể từng nhiều lần nghe đến những thông tin như thói quen vận động hàng ngày, suy nghĩ tích cực và ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn sống lâu hơn. Bên cạnh đó nếu bạn tò mò về việc mình có thể sống thọ hay không thì khoa học cũng có một vài dấu hiệu cụ thể để dự đoán.

1. Số bước đi bộ mỗi ngày

Đi bộ là hoạt động được chứng minh tốt cho cả cơ thể lẫn tâm trí. “10.000 bước mỗi ngày” là mục tiêu được nhiều người đặt ra để khỏe mạnh hơn. Trên thực tế, theo một nghiên cứu được công bố trên JAMA International Medicine, bạn không cần phải đi bộ 10.000 bước mỗi ngày để sống thọ hơn. Hơn 16.700 phụ nữ có độ tuổi trung bình 72 đã tham gia nghiên cứu và họ được đo lượng bước đi mỗi tuần. Kết quả là trong thời gian theo dõi 4,3 năm, những người đi trung bình 4.400 bước giảm đáng kể tỷ lệ tử vong trong so với những phụ nữ không hoạt động thể chất nhiều và chỉ đi được khoảng 2.700 bước mỗi ngày. Người càng đi bộ càng nhiều tỷ lệ tử vong càng giảm, cứ mỗi 2.000

bước khi đi bộ, nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư và tử vong sớm sẽ giảm 10%.

2. Sức khỏe răng miệng

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí của Hiệp hội Lão khoa Mỹ cho thấy sức khỏe răng miệng là một yếu tố dự báo khả năng sống thọ. Nghiên cứu của nhà nghiên cứu người Nhật Toshinobu Hiroto cũng chỉ ra ghi nhận những người có dưới 19 chiếc răng có nguy cơ tử vong trong 5 năm gấp đôi so với những người có 20 chiếc răng trở lên. Kết quả dựa trên nghiên cứu từ hơn 500 người trong độ tuổi 70.

Trong khi đó những người có sức khỏe răng miệng kém có khả năng mắc nhiều bệnh mãn tính bởi vi khuẩn trong miệng và tình trạng viêm nướu răng nghiêm trọng có thể là nguyên nhân dẫn đến bệnh tim, tắc động mạch và đột quỵ, viêm phổi,... Các bệnh bao gồm huyết áp cao, tiểu đường, đau tim và đột quỵ đều trở nên trầm trọng hơn do vệ sinh răng miệng kém. Rụng răng đột ngột, nhanh chóng cũng là dấu hiệu của ung thư miệng.

3. Giữ thăng bằng bằng 1 chân trong 10 giây

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Thể thao của Anh tiết lộ rằng những người ở độ tuổi trung niên không thể giữ thăng bằng trên một chân trong 10 giây có thể có nguy cơ tử vong cao gấp đôi trong vòng 10 năm so với những người có thể giữ thăng bằng.

Nghiên cứu đã xem xét 1.700 người tham gia trong độ tuổi từ 51 đến 75. Những tình nguyện viên được yêu cầu đứng bằng một chân, chân còn

lại co lên, 2 cánh tay ở 2 bên cơ thể trong 10 giây mà không cần thêm sự trợ giúp. Mỗi người tham gia được thử 3 lần và 1/5 số tình nguyện viên không thể hoàn thành. Khả năng thất bại trong “bài kiểm tra thăng bằng” này tăng cao dần theo tuổi tác.

4. Thói quen ngáy

Ngáy là dấu hiệu chính của chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn, một chứng rối loạn khiến bạn ngừng thở trong thời gian ngắn do mô cổ họng xẹp xuống và chặn đường thở của bạn. Trong trường hợp nghiêm trọng, bạn có thể ngáy 60 đến 70 lần mỗi giờ.

Ngưng thở khi ngủ có thể gây ra huyết áp cao, các vấn đề về trí nhớ, tăng cân và trầm cảm. Theo NBC News, một nghiên cứu kéo dài 18 năm cho thấy những người không bị ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn có khả năng sống lâu hơn gấp 3 lần so với những người bị ngưng thở nặng.

5. Thời gian chạy

Các nhà khoa học ở California (Mỹ) phát hiện ra rằng những người trung niên chạy 40 phút/ngày, tương đương 5 giờ/tuần sống lâu và hoạt động thể chất cũng như nhận thức tốt hơn so với người không chạy bộ. Thời gian theo dõi người tham gia nghiên cứu kéo dài 21 năm.

Tác giả nghiên cứu, trợ lý giáo sư tại Đại học Stanford Eliza Chakravarty, cho biết: “Điều làm chúng tôi ngạc nhiên là những người chạy bộ không chỉ ít mắc bệnh tim hơn mà họ còn ít mắc bệnh ung thư, bệnh thần kinh và nhiễm trùng hơn. Vận động giúp hệ miễn dịch trẻ. Nếu bạn không thích chạy bộ, hãy tìm một hoạt động khác để vận động 20 phút mỗi ngày để tăng cường sức khỏe”. ■

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

219-2074/1642

Lời Nguyện

Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quảng Đại Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha. Nam Mô A Di Đà Phật. (Xin đọc lời nguyện này nhiều lần trong nhiều ngày liên tục để cầu xin phúc lành).

T

210-2072/1640

Cần Người

NEW! NEW! NEW!

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

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

212-2072/1640

Cần Người

GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Nghĩ 1 ngày/tháng. Lương \$3,400/tháng + thưởng thâm niên. Nhà ở gần Galleria.

Xin vui lòng gọi: **281-605-9319**

183-2068/1636

Cần Người Giữ Trẻ

KHU HMART - ĐƯỜNG 10 (GẦN IKEA)

Cần người giữ 1 bé gái 2 tuổi và giúp việc nhà, thương yêu trẻ nhỏ, tính tình vui vẻ, kiên nhẫn và có kinh nghiệm giữ trẻ, sạch sẽ, gọn gàng, nhanh nhẹn. Có thể ở lại với gia đình và làm việc lâu dài. Lương thương lượng.

Xin liên lạc Mi: **832-282-7799**

Cần Người

Help Wanted

222-2074/1642

CẦN NGƯỜI

Ước vọng có đứa con. Cần ơn trên gặp quý nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, hậu tạ.

Xin vui lòng liên lạc Trương:

P.O BOX 764761, Dallas, TX 75376

187-2068/1636

CẦN NGƯỜI

Tiệm Dry Clean cần người phụ giúp bỏ quần áo vào bao phía sau. Khu 610 và Richmond

Xin liên lạc cô Kim:

281-236-8880

204-2071/1639

CẦN NGƯỜI

Cần người đưa/đón 2 bé ở trường Oakland Elementary khu Richmond, 77407. Góc Mason & 99, và babysit ngày lễ. Đón về và giữ ở nhà đến 6:30PM.

Xin liên lạc Uyên:

281-818-0889

215-2073/1641

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

177-2067/1635

CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ biết lái xe để đưa đón, biết nấu ăn. Nhà khu Richmond Westpark và 99. Có chỗ ở lại.

Chi tiết xin liên lạc Andy:

832-282-7905

186-2068/1636

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

Rao Vặt

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

226-2074/1642

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

221-2074/1642

SHARE PHÒNG

Nhà khu SW gần Hong Kong 4 & Viet Hoa có phòng cho share. Bao Điện, Nước.

Xin vui lòng liên lạc Phương:

832-964-6168

(hoặc để lại lời nhắn)

207-2072/1640

MỚI 08/23 - 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

173-2067/1635

PHÒNG CHO THUÊ

Phòng cho thuê, rộng rãi, bao điện nước, sấy, nấu ăn. Tháng \$400/người, \$500/2 người.

Gần nhà thờ Ngôi lời nhập thể, Kirkwood & Lima, Zipcode 77099.

Xin liên lạc:

Chú Ba: **832-521-4508**

Cô Ba: **832-945-0614**

202-2071/1639

NEW SHARE ROOM

Nhà khu Huy6 & Old Richmond, có room cho share. Khu yên tĩnh, sạch sẽ, mát mẻ. Free WiFi có máy giặt sấy mới. Ít người, đơn giản.

Xin liên lạc:

713-422-3924

201-2071/1639

CHO SHARE PHÒNG

Khu nhà yên tĩnh, sạch sẽ, đầy đủ tiện nghi. Ưu tiên du học sinh và nữ độc thân. Giữa METRO Eldridge trên đường Bellaire.

Xin liên lạc cô Lợi:

832-213-6507

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

218-2074/1642

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

220-2074/1642

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

206-2071/1639

HOUSTON 8/20/2023

Nhà còn phòng trống cho share. Sạch sẽ, có parking lot, yên tĩnh, gần quán cơm Dì Tư.

Xin liên lạc số phone hay text:

832-877-1496

211-2072/1640

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Beechnut và DairyAshford có một phòng rộng, sạch sẽ, độc thân Nam, nấu ăn ở ngoài. Có máy giặt sấy, internet free, \$350/tháng.

Xin liên lạc Vân Võ

346-446-0194

176-2067/1635

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà một story Synott & Beechnut gần chợ Mỹ Hoa có dư 1 phòng và Master room cho thuê. Ưu tiên độc thân ít nấu ăn. Nhà sạch sẽ, khu an ninh.

Xin liên lạc Thiện:

832-566-5727

192-2069/1631

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut Landing góc Synott Beechnut (gần chợ Mỹ Hoa), có phòng trống cho thuê. Tiện nghi đầy đủ, sạch sẽ, an ninh.

Xin liên lạc cô Mai:

832-768-4380

166-2066/1634

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 2 phòng muốn cho share. Khu Beltway 8 and Highway 249. Zipcode 77086

Xin liên lạc:

832-875-4009

Vui Cười

Làm gì cũng phải Cự Thề

Tại một cơ quan nọ sếp chỉ đạo nhân viên:

– Từ giờ trở đi, mọi người phải bỏ ngay cái bệnh chung chung, làm gì cũng phải Cự Thề. Báo cáo gì cũng phải Cự Thề, hỏi gì cũng phải hỏi Cự Thề, trình gì cũng phải Cự Thề. Thiếu Cự Thề là không thể làm gì được. Ngay như tôi đây, suy nghĩ gì cũng phải nghĩ cho Cự Thề

Nhân viên nghe thấy thế sợ lắm, hỏi lảm lét:

– Thưa xếp, Cự Thề là cụ ... nào? Cụ ấy làm việc ở bộ phận nào mà ghê thế ạ!

Nhiệt tình giúp đỡ

Một buổi trưa trên đường đi xuống nhà ăn dùng bữa, nữ thư ký thấy tổng giám đốc đang cầm 1 xấp tài liệu đứng trước máy hủy giấy với vẻ mặt rất căng thẳng và ngơ ngác. Cô bèn lại gần và hỏi xem tổng giám đốc có cần giúp đỡ gì không?

– Có! – Giám đốc thở phào nhẹ nhõm và nói tiếp: " Đây là một việc vô cùng quan trọng "

Vui sướng vì có thể lấy được lòng tổng giám đốc cô thư ký bật máy lên và đút xấp tài liệu vào để cho máy hủy, khi máy hủy hơn 1 nửa tài liệu thì giám đốc nói

– Không cần copy nhiều đâu tôi chỉ cần 1 bản là đủ rồi

Biến chứng nguy hiểm của bệnh suy giãn tĩnh mạch 2 chi dưới và cách khắc phục

Suy giãn tĩnh mạch dù là bệnh lý thường gặp nhưng nếu không được phát hiện và điều trị thường xuyên có thể gây nhiều hậu quả nghiêm trọng như nhiễm trùng vết loét, chảy máu, huyết khối trong lòng tĩnh mạch...

Bệnh suy giãn tĩnh mạch 2 chi dưới là một bệnh lý thường gặp trong cộng đồng, trong đó 70% là nữ giới và có xu hướng ngày càng gia tăng ở cả 2 giới do sự thay đổi về điều kiện sinh hoạt và nếp sống.

Nữ giới thường có tỷ lệ mắc bệnh cao hơn nam giới có thể do những yếu tố sau: ảnh hưởng của nội tiết tố nữ, quá trình thai nghén là tăng áp lực lên hệ thống tĩnh mạch chi dưới đặc biệt ở những người sinh đẻ nhiều lần hoặc đa thai, thai to...; những người phải đứng lâu làm việc do đặc thù nghề nghiệp như bán hàng, thợ dệt may, chế biến thủy hải sản, giáo viên...; có thể do dùng giày dép không thích hợp như mang giày cao gót thường xuyên... Ngoài ra, bệnh còn có thể gặp ở người béo phì, chế độ ăn ít chất xơ hoặc người cao tuổi...



Biểu hiện của bệnh suy van tĩnh mạch 2 chi dưới

Nguyên nhân của bệnh suy giãn tĩnh mạch 2 chi dưới

Bệnh được xác định do tổn thương chức năng van một chiều của hệ thống tĩnh mạch 2 chi dưới. Ở cơ chế bình thường, máu tĩnh mạch từ chân trở về tim được duy trì theo một chiều đi lên là nhờ hệ thống van tĩnh mạch, lực hút do hoạt động của tim, co thành ngực và lực ép của cơ bắp chân.

Tư thế sinh hoạt hoặc làm việc phải đứng lâu, ít vận động... làm máu dồn xuống 2 chân, tăng áp lực tĩnh mạch ở chân. Lâu ngày dẫn đến tổn thương van tĩnh mạch một chiều. Khi van này bị tổn thương sẽ gây ứ máu ở 2 chân và là nguyên nhân gây ra các biểu hiện và biến chứng của bệnh về sau.

Bệnh có biểu hiện khác nhau qua từng giai đoạn.

Giai đoạn đầu: các triệu chứng thường mờ nhạt, thoáng qua làm người bệnh rất dễ bỏ qua bao

gồm: cảm giác căng tức 2 cẳng chân, đau nhức, mỏi chân, có thể có cảm giác phù nhẹ (đi dép thấy chật chân) khi đứng lâu hoặc ngồi lâu. Cảm giác tê bì như có kiến bò, chuột rút vào buổi tối. Các mạch máu nhỏ li ti dưới da vùng cổ chân và bàn chân lúc có, lúc không.

Giai đoạn sau: Bệnh nhân có biểu hiện phù chân, có thể gặp phù ở mắt cá chân. Vùng da cẳng chân đổi màu sắc do ứ máu lâu ngày (có thể có màu xanh, tím...). Các tĩnh mạch dưới da căng phồng tạo thành búi dễ dàng quan sát thấy và gây cảm giác đau nhức.

Giai đoạn biến chứng là giai đoạn nặng nề nhất của bệnh với những biến chứng như:

- **Nhiễm khuẩn vết loét:** Trên da của 2 chân xuất hiện các vết loét khiến người bệnh đau rất và ngứa. Lúc đầu, các vết loét còn khá nông, sau một thời gian, chúng lan rộng và sâu hơn, có thể bị nhiễm trùng do vi khuẩn.

- **Chảy máu nặng do vỡ búi tĩnh mạch:** Các tĩnh mạch nông dưới da căng phồng có thể bị vỡ do va chạm hoặc không, gây hậu quả chảy máu nặng. Huyết khối tĩnh mạch (hình thành các cục máu đông trong lòng tĩnh mạch).

- **Huyết khối tĩnh mạch nông:** các tĩnh mạch nông hiện lên rõ rệt trên da và dễ dàng quan sát được bằng mắt. Khi sờ vào các tĩnh mạch thấy căng và có độ đàn hồi, gây cảm giác đau nhức.

Huyết khối tĩnh mạch sâu là biến chứng nguy hiểm nhất do cục máu đông hình thành bên trong lòng các tĩnh mạch ở sâu. Khi cục máu đông di chuyển theo dòng máu trở về tim, có thể gây tắc các động mạch phổi khi máu đi qua phổi gây ra bệnh lý thuyên tắc động mạch phổi.

Bệnh biểu hiện đột ngột khó thở dữ dội, tím tái, suy hô hấp và có thể tử vong nhanh chóng. Điều trị bệnh thuyên tắc động mạch phổi thường rất khó khăn và hiện nay chỉ các cơ sở y tế lớn mới có thể triển khai được.

Ngoài việc khám bệnh và tuân thủ điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ, có một số biện pháp có thể áp dụng hàng ngày giúp cải thiện triệu chứng cho người bệnh và giảm nguy cơ biến chứng về sau bao gồm:

- Các bài tập cho người bị suy giãn tĩnh mạch gồm: nâng cẳng chân, tập nhón chân, xoay cổ chân, nâng chân lên và đập ra xa... có thể thực hiện khi nằm hoặc ngồi.

- Chọn giày dép phù hợp: đặc biệt với phụ nữ, cần tránh mang giày cao gót mà nên chọn giày đế thấp vì nó giúp hoạt động cơ bắp tốt hơn.

- Tránh mặc quần áo bó sát, đặc biệt là bó sát vùng hông, eo và cẳng chân vì nó ngăn cản máu lưu thông trở về tim. Ưu tiên chọn những trang phục chất liệu thoải mái, rộng phần hông và cạp.

- Nâng cao chân khi ngủ bằng cách kê dưới chân hai hoặc ba chiếc gối. Tư thế này sẽ tạo thuận lợi cho máu về tim dễ dàng hơn.

- Tránh ngồi hoặc đứng một tư thế trong thời gian dài: Hãy thay đổi vị trí, tư thế đứng

thường xuyên để kích thích lưu thông máu.

- **Giảm cân:** Đối với những người béo phì, giảm cân là một cách giúp giảm áp lực lên hệ thống tĩnh mạch. ■

Ba điều này cùng xảy ra ở tuổi 40 - 50, cẩn thận với đột quy.

Một số tình trạng sức khỏe tương chừng không quá đáng ngại nhưng nếu để kéo dài và kết hợp với nhau vào độ tuổi 40-50, nguy cơ đột quy - đau tim và tử vong sớm đều tăng khoảng 1/3.

Đó là kết quả của nghiên cứu lớn dẫn đầu bởi TS Lena Lonnberg từ Bệnh viện quận Vastmanland ở Vasteras - Thụy Điển, vừa được trình bày tại cuộc họp thường niên của Hiệp hội Tim mạch châu Âu.

Theo The Guardian, các tác giả đã sử dụng dữ liệu của hơn 34.000 người từ độ tuổi 40 - 50 đã từng đến các cơ sở chăm sóc sức khỏe trong quận và được thu thập chi tiết các chỉ số chiều cao, cân nặng, huyết áp, mỡ máu, đường huyết, vòng eo và vòng hông.

Họ cũng hoàn thành một bảng hỏi về lối sống, tiền sử bệnh tim mạch và tiểu đường cũng như các yếu tố kinh tế xã hội.

Năm yếu tố tác động xấu đến sức khỏe bao gồm béo bụng, đường huyết lúc đói cao, cao huyết áp, cholesterol xấu LDL cao, triglyceride cao. Trong đó triglyceride và LDL là hai yếu tố thuộc về cái mà dân gian hay gọi là “mỡ máu”.

Chỉ cần 3 trong 5 yếu tố cộng lại, một người sẽ được coi là mắc “hội chứng chuyên hóa”.

Với tiêu chí này, khá nhiều người trong cộng đồng vẫn đang sống chung với hội chứng chuyên hóa và thậm chí cho rằng đó là điều bình thường vì có quá nhiều người xung quanh cũng gặp phải.

Thế nhưng nghiên cứu Thụy Điển chỉ ra việc để hội chứng chuyên hóa tồn tại trong giai đoạn 40 - 50 tuổi có tác động rất nặng nề.

Chỉ với mức tăng thấp của 3 trong 5 yếu tố nói trên - mà trong cuộc nghiên cứu phổ biến nhất là tình trạng béo bụng do thừa cân đi kèm với ít nhất 2 trong 4 yếu tố còn lại - nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân cao hơn 30%.

Con số này được đúc kết từ những cái chết thực trong quá trình theo dõi kéo dài 27 năm, khi đối chiếu nhóm mắc hội chứng chuyên hóa với những người khỏe mạnh.

Hội chứng chuyên hóa cũng làm tăng đến 35% nguy cơ đột quy hoặc đau tim (nhồi máu cơ tim) và con số này mới chỉ tính những người không bị tử vong sau hai tai biến chết người này.

GS Sir Nilesh Samani, Giám đốc Quỹ Y tế Anh, nhấn mạnh: “Ngay cả khi bạn cảm thấy ổn, sự gia tăng nhỏ về huyết áp, vòng eo, mỡ máu và đường huyết có thể tác động đáng kể đến nguy cơ đau tim và đột quy trong tương lai”. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Loại nước là “thuốc” hạ huyết áp tự nhiên, phòng đau tim, đột quỵ nhưng người Việt hay dùng sai cách

Nghiên cứu mới chỉ ra rằng uống loại nước này mỗi ngày có thể giúp giảm huyết áp tâm thu nhưng cần lưu ý một điều để tránh phản tác dụng.

Theo Blood Pressure UK, huyết áp cao hay còn được gọi là tăng huyết áp là căn bệnh gây ảnh hưởng tới sức khỏe của khoảng 1/3 người trưởng thành ở Anh. Còn tại Việt Nam, theo số liệu điều tra của Bộ Y tế, tỷ lệ mắc tăng huyết áp ở người trưởng thành năm 2021 là 26,2%, tương đương với khoảng 17 triệu người.

Theo thống kê, có hơn 77% nam giới và 75% phụ nữ từ 65 tuổi trở lên bị tăng huyết áp. Ngược lại, chỉ có khoảng 30% nam giới và 19% phụ nữ từ 44 tuổi trở xuống bị tăng huyết áp.

Tỷ lệ người mắc bệnh tăng huyết áp nằm ở mức cao gây ra nhiều lo ngại vì tăng huyết áp có thể trở thành yếu tố nguy cơ gây ra các cơn đau tim và đột quỵ.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên, mọi người hoàn toàn có thể kiểm soát huyết áp thông qua việc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí PLOS ONE chỉ ra rằng tình trạng huyết áp có thể cải thiện đáng kể nhờ vào việc thưởng thức một ly nước ép trái cây nhỏ mỗi ngày. Bạn có thể tùy chọn các loại trái cây để ép nước uống chẳng hạn như nước ép cam, táo, dưa, ôi,...

Nhóm nghiên cứu từ Đại học Toronto, Canada phát hiện ra rằng việc tiêu thụ nước ép trái cây vừa phải có thể giúp hạ huyết áp hiệu quả. Theo đó, nước ép trái cây nguyên chất có thể làm giảm trung bình 3,7mmHg huyết áp tâm thu.

Hàm lượng vitamin và flavonoid phong phú trong các loại nước ép hoa quả nguyên chất có thể giúp giảm viêm và có tác động tích cực đến tình trạng tăng huyết áp, từ đó giúp bảo vệ hệ tim mạch.

Tuy nhiên, một lưu ý quan trọng khi uống nước ép đó là bạn cần sử dụng các loại hoa quả tươi, ép lấy nước nguyên chất, không thêm đường

bổ sung hoặc các chất làm ngọt nhân tạo. Bởi thêm quá nhiều đường bổ sung vào nước ép hoa quả ngược lại có thể khiến huyết áp tâm thu tăng lên trung bình khoảng 6,9mmHg và gây hại cho huyết áp.

Uống nước ép nguyên chất và không thêm đường bổ sung hoặc các chất làm ngọt nhân tạo mỗi ngày có thể giúp hạ huyết áp hiệu quả.

Tác giả chính, giáo sư John Sievenpiper, Đại học Toronto cho biết: “Nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra lợi ích hạ huyết áp khi uống vừa phải một lượng nước ép trái cây nguyên chất không thêm đường bổ sung”.

Nhìn chung, nghiên cứu bổ sung thêm các bằng chứng cho thấy uống 1 ly nước ép trái cây nguyên chất không thêm đường (khoảng 50 - 150ml) mỗi ngày có thể đem lại lợi ích hạ huyết áp.

Đặc biệt, các nhà nghiên cứu cũng giải thích thêm rằng các phát hiện của họ cũng góp phần giúp mọi người nhận thức và phân biệt đường tự nhiên với đường bổ sung từ đó thấy được lợi ích của các loại nước ép hoa quả nguyên chất trong việc ngăn ngừa và kiểm soát bệnh cao huyết áp.

Bên cạnh việc uống nước ép trái cây nguyên chất, mọi người cũng có thể ăn trực tiếp các loại trái cây để bổ sung thêm chất xơ cho cơ thể. Chất xơ trong hoa quả có thể đem lại lợi ích hạ huyết áp, phòng ngừa bệnh tim mạch một cách hiệu quả. ■

Sau 55 tuổi, đàn ông còn duy trì được “5 tốt” chứng tỏ sức khỏe vô biên, thể lực như mới 30 tuổi

Khi đàn ông bước vào ngưỡng tuổi U60, họ dễ gặp các vấn đề về sức khỏe. Bởi vậy những người vẫn duy trì được 5 điều dưới đây thì nên trân trọng thể lực của mình.

Đối với nam giới từ tuổi 55 trở đi, họ dễ nhận thấy những dấu hiệu sức khỏe xuống dốc. Họ có thể gặp các vấn đề về xương khớp, về điện mạo, vóc dáng... Tuy nhiên, thực tế vẫn có nhiều người trẻ trung hơn tuổi thật, giữ được sự nhanh nhẹn, dẻo dai và khỏe khoắn. Nếu như bạn còn giữ được 5 điều này chứng tỏ sức khỏe vẫn ổn định, sung sức và tràn đầy sinh lực.

1. Chất lượng giấc ngủ tốt

Nhiều người gặp tình trạng mất ngủ, ngủ chập chờn, khó ngủ khi bước vào tuổi trung niên. Đây là yếu tố ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe của chúng ta nếu như không biết cách cải thiện.

Con người dễ rơi vào trạng thái lơ đãng, mệt mỏi khi thiếu ngủ lâu dài. Không chỉ vậy, họ còn không thể tập trung vào công việc, sa sút trí nhớ và thiếu năng lượng.

Vì vậy nếu như bạn ở ngưỡng tuổi ngoài 55 nhưng vẫn đảm bảo được chất lượng giấc ngủ thì quả thật đáng nể. 1 giấc ngủ ngon đem lại cho bạn sự sáng khoái, tinh táo, giúp cơ thể lúc nào cũng tràn đầy sự tích cực và chứng tỏ sức khỏe ổn định.

2. Răng tốt

Theo thời gian, răng của chúng ta cũng trở nên yếu hơn và thường bị đau nhức. Khi răng miệng có vấn đề, chúng ta thường cảm thấy chán ăn, không muốn nạp bất kỳ loại thực phẩm nào vào cơ thể. Việc này ảnh hưởng tới sức khỏe của con người, khiến sức đề kháng suy giảm.

Để hạn chế tình trạng này, mỗi người đều cần nâng cao ý thức bảo vệ răng miệng. Chúng ta có thể ăn các loại thức ăn mềm, đánh răng đủ 2 lần/ngày, thường xuyên đi khám răng định kỳ để phát hiện những dấu hiệu bất thường.

Một người đàn ông ngoài 55 tuổi vẫn có hàm răng chắc khỏe và trắng sáng là tín hiệu tốt. Những người này vẫn sở hữu 1 thể chất ổn định, đến người trẻ tuổi cũng phải ghen tỵ.

3. Thính giác tốt

Một người đàn ông có thể lực ổn định sẽ sở hữu thính giác tốt ở tuổi U60. Khi nhiều người đôi mắt với tình trạng thính giác giảm sút thì họ vẫn có đôi tai nhạy bén ở ngưỡng tuổi trung niên. Đây là điều đáng mừng với nam giới, là dấu hiệu cho thấy sức khỏe của họ vẫn ổn.

Nam giới nên dành thời gian thăm khám định kỳ để đảm bảo mình vẫn ổn trong mọi lứa tuổi. Đây cũng là cách để họ tự chăm sóc, yêu thương bản thân mình và tạo tiền đề quan trọng cho sống vui, sống thọ.

4. Đi đại tiện thoải mái

Nhiều đàn ông trung niên và người già thường bị táo bón. Sở dĩ tình trạng này xuất hiện là do nhu động dạ dày, ruột của con người sẽ suy giảm theo tuổi tác. Mặt khác, nhiều người đàn ông không để tâm tới chế độ ăn uống hàng ngày, thường xuyên nạp vào cơ thể chất kích thích, ăn ít chất xơ, thừa chất béo... Tình trạng này ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe của nam giới nếu kéo dài. Vì vậy, họ cần cải thiện ngay lối sống sinh hoạt, ăn uống để tự bảo vệ thể chất của mình.

Nếu 1 người đàn ông ở ngưỡng tuổi U60 vẫn có thể đi đại tiện thoải mái, không gặp điều gì bất thường thì thật đáng mừng. Đây là 1 trong những dấu hiệu cho thấy hệ thống tiêu hóa, bài tiết trong cơ thể bạn diễn ra bình thường, chứng minh thể chất ổn định.

5. Cơ thể ổn định khi tập thể dục

Nam giới ngoài 55 tuổi cần tập thể dục thể thao thường xuyên để tăng cường sức khỏe và tăng khả năng sống thọ. Tuy nhiên, nhiều người lại tự “rước họa vào thân” vì xuất hiện những dấu hiệu bất thường lúc tập luyện. Nếu như bạn đau ngực, khó thở, chóng mặt, nhịp tim không đều... khi vận động thì nên dừng lại ngay. Đây có thể là những cảnh báo đầu tiên từ cơ thể cho thấy sức khỏe của bạn có vấn đề.

Một người có sức khỏe ổn định sẽ không gặp dấu hiệu bất thường nào khi tập thể dục. Họ sẽ cảm thấy cơ thể dẻo dai, sức khỏe ổn định hơn sau khi vận động thay vì mệt mỏi, uể oải. Nếu người nào ngoài 55 tuổi vẫn đảm bảo được yếu tố này chứng tỏ họ là người có thể chất ổn định, cần trân trọng “tài sản” quý báu ấy. ■



Không phải IQ, đây mới là 3 'từ khóa' tạo ra khoảng cách giữa học sinh giỏi và học sinh kém

Cha mẹ thường thắc mắc vì sao cùng một kiến thức, cùng một giáo viên mà con mình lại có thành tích kém hơn bạn bè, đây chính là lý do.

Hầu như tất cả các bậc cha mẹ đều hy vọng con mình có thể trở thành học sinh ưu tú với thành tích học tập thật tốt. Nhưng suy cho cùng, việc học không phải là thứ có thể cải thiện ngày một ngày hai chỉ bằng quyết tâm qua lời nói.

Trong mắt hầu hết các bậc cha mẹ, rõ ràng họ đã cố gắng đầu tư hết sức cho việc học hành của con, cho con học rất nhiều lớp học thêm, không để con thua thiệt so với bạn bè. Tuy nhiên, mỗi lần thi cử kiểm tra, kết quả của con họ vẫn không đạt yêu cầu. Bức bối hơn cả là cùng lúc đó, trong lớp con họ vẫn có những em nhìn lúc nào cũng rất thành thạo nhưng thành tích luôn thuộc top đầu.

Vậy đâu là “vũ khí bí mật” khiến những học sinh giỏi này đạt được kết quả học tập tốt như thế?

Một giáo viên chủ nhiệm đã công tác ở một trường cấp 3 top đầu lâu năm thẳng thắn cho biết trong sự nghiệp giảng dạy của mình, ông nhận thấy những học sinh giỏi rất biết quản lý thời gian, các em này nắm bắt mọi cơ hội để bổ sung, củng cố kiến thức cho bản thân. Ông tổng kết điểm chung của những học sinh giỏi này và cho ra 3 “từ khóa”. Về cơ bản, sự khác biệt giữa học sinh giỏi và học sinh kém nằm ở 3 “từ khóa” này chứ không hề liên quan gì đến IQ.

“Từ khóa” ở đây thực ra là một thuật ngữ rất trừu tượng, nói một cách đơn giản, đó là những điểm chung mà học sinh giỏi đều có, những điểm tương đồng này kết hợp với nhau tạo thành cơ sở giúp những em này đạt được thành tích học tập ấn tượng.



Ảnh minh họa

Từ khóa 1: Hiệu suất cao - Việc học trên lớp đạt được hiệu quả

Cùng một kiến thức do giáo viên truyền đạt, học sinh kém sẽ khó tiếp thu hơn. Chỉ cần mất

tập trung, đến cuối cùng, lượng thông tin thực sự còn đọng lại trong đầu các em sẽ rất ít. Thông tin tương tự cũng được giáo viên thuật lại, đối với những đứa trẻ kém hiệu quả, thông tin ban đầu tiếp nhận đã giảm đi rất nhiều, nếu trẻ bị phân tâm vào nửa sau của buổi học thì cuối cùng sẽ có rất ít kiến thức vào não.

Ngược lại, đối với những học sinh giỏi có hiệu suất học tập cao, các em luôn tập trung toàn bộ sự chú ý vào bài giảng, lĩnh hội kiến thức tại chỗ và dùng thời gian còn lại sau khi tan học làm thời gian tổng kết, ôn tập và nghỉ ngơi. Bằng cách này, cùng một kiến thức, trong cùng một thời gian, hiệu quả tiếp thu vào đầu học sinh giỏi gấp đôi, gấp ba học sinh bình thường, như vậy thì điểm số của họ sao có thể kém được?

Từ khóa 2: Kế hoạch - Học tập có kế hoạch, ôn tập cũng có kế hoạch

Ai đi học cũng từng lập kế hoạch, hay đơn giản hơn là thời gian biểu. Tuy nhiên, trong suy nghĩ của hầu hết mọi người, việc xây dựng những kế hoạch như vậy chỉ nằm trên giấy và rất ít người có thể thực hiện được chúng.

Đây chính là thứ kéo giãn khoảng cách giữa học sinh giỏi và học sinh bình thường. Học sinh giỏi không chỉ có khả năng lập kế hoạch mà còn tuân thủ theo chúng một cách nghiêm túc với độ tự giác cao.

Từ khóa 3: Tập trung - Không dễ bị phân tâm bởi những chuyện vặt vãnh

Chúng ta thường bắt gặp những đứa trẻ như thế này ở ngoài đời: Dù đang ngồi trong lớp nhưng tâm hồn thì đã bay ra ngoài lớp; mắt vẫn dán chặt vào bảng đen nhưng đầu óc hoàn toàn trống rỗng, lời thầy cô giảng từ tai này lọt qua tai kia; đến giờ kiểm tra là bật mode “đơ” vì không hiểu đề nói gì.

Giáo sư Lý Mai Cận từng chỉ ra: Không phải IQ, sự tập trung mới là thứ quyết định kết quả học tập ở trẻ.

Trẻ có khả năng tập trung kém không chỉ thiếu kiên nhẫn trong công việc mà còn trì hoãn việc học, điểm số đương nhiên sẽ không cao. Ngay cả khi đã bước vào xã hội thì họ cũng dễ mắc lỗi hơn do thiếu tập trung.

Trong khi đó, khả năng tập trung cao độ của học sinh giỏi lại rất tốt. Điều này không chỉ giúp các em giải quyết tốt nhiệm vụ học tập mà còn giúp ích rất nhiều cho công việc và cuộc sống sau này.

Từ khóa quan trọng nhất

So với hai “từ khóa” đầu tiên, khả năng tập trung của trẻ thường bị nhiều phụ huynh bỏ qua.

Giá trị của sự tập trung thực sự là hiển nhiên. Các bậc phụ huynh có thể cân nhắc kỹ, chẳng phải điều kiện tiên quyết để hiệu quả học tập của trẻ được nâng cao là dựa trên sự tập trung trong lớp hay sao? Nếu là trẻ kém tập trung thì việc nghe giảng sẽ bị ảnh hưởng.

Nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho việc lập kế hoạch, trẻ có khả năng tập trung cao thường có thể thực hiện được kế hoạch của mình. Ngược lại, trẻ kém tập trung có xu hướng bỏ cuộc giữa

chừng khi thực hiện kế hoạch.

Không khó để nhận ra rằng sự tập trung chắc chắn là nguồn động lực cơ bản nhất để trẻ học tập. Sự tập trung là món quà tốt nhất mà cha mẹ có thể tặng cho con cái, nếu cha mẹ biết trau dồi nó, con cái sẽ mãi mãi cảm ơn bạn.

Một số cha mẹ luôn cảm thấy rằng sự tập trung, nghe thoạt nghe có vẻ cao cả, phải đợi đến khi con lớn hơn mới bắt đầu rèn được. Đây thực sự là một sai lầm lớn.

Nghiên cứu chỉ ra rằng ngay từ khi được 2 tháng tuổi, khả năng tập trung của trẻ đã bắt đầu nảy mầm và đạt đỉnh cao khi được 6 tuổi. Cha mẹ phải học cách rèn luyện khả năng tập trung theo độ tuổi của con mình.

- 0 đến 2 tuổi: Giai đoạn phát triển khả năng tập trung

Ở giai đoạn này, việc rèn luyện khả năng tập trung của trẻ nên tuân thủ nguyên tắc: Pointing - Showing - Demonstrating.

Thông qua sự tò mò của trẻ với những đồ vật xung quanh, dần dần hướng sự chú ý của trẻ đến những đồ vật đó. Hướng dẫn trẻ cách tập trung, tạo nhận thức ban đầu với sự tập trung.

- 2 đến 6 tuổi: Giai đoạn vàng của việc phát triển sự tập trung

Khi trẻ bước vào tuổi thứ 2 là giai đoạn quan trọng cho sự phát triển khả năng tập trung. Cha mẹ nên có ý thức tạo cho trẻ một không gian độc lập để trẻ có thể tập trung vào các hoạt động của mình. Cha mẹ nên tránh can thiệp, bởi làm vậy rất dễ ảnh hưởng đến việc rèn luyện khả năng tập trung của trẻ. ■

Nguy cơ bùng phát dịch tả sau lũ tại Libya

Libya cần chuẩn bị trang thiết bị và chăm sóc y tế cơ bản để ngăn chặn nguy cơ bùng phát bệnh tả do nguồn nước sinh hoạt bị ô nhiễm bởi nước lũ.

Phó Tổng Thư ký Liên hợp quốc phụ trách điều phối các vấn đề nhân đạo và cứu trợ khẩn cấp, ông Martin Griffiths cảnh báo nguy cơ dịch tả bùng phát tại thành phố Derna ở Đông Bắc Libya sau khi xảy ra trận lũ quét kinh hoàng.

Thảm họa lũ quét do vỡ 2 con đập sau bão đã cướp đi sinh mạng của hơn 5.000 người và vẫn còn 10 nghìn người mất tích tại thành phố Derna.

Liên hợp quốc cho biết, Libya cần chuẩn bị trang thiết bị và chăm sóc y tế cơ bản để ngăn chặn nguy cơ bùng phát bệnh tả do nguồn nước sinh hoạt bị ô nhiễm bởi nước lũ.

Bên cạnh đó, cần huy động nguồn lực tìm kiếm và cứu nạn những người bị mắc kẹt trong bùn lầy và dưới các tòa nhà bị sụp đổ do lũ. Cung cấp nhu cầu phẩm hàng ngày và nơi trú ẩn tạm thời cho những người bị ảnh hưởng.

Liên hợp quốc cho rằng, chưa thể xác định chính xác và cụ thể mức độ thiệt hại sau thảm họa, do các số liệu từ hiện trường chưa đầy đủ. ■

Bác sĩ 95 tuổi chia sẻ 6 món ăn giúp làm sạch mạch máu, càng ăn càng khỏe

Bác sĩ cho rằng nuôi dưỡng mạch máu tức là nuôi dưỡng sự sống, hãy thường xuyên ăn những loại thực phẩm có lợi cho mạch máu.

Bác sĩ 95 tuổi người Trung Quốc tên là Lộ Lão (Lu Lao) sức khỏe rất tốt, mạch máu của ông giống như của một người đàn ông trung niên 40 tuổi. Nhiều người cho rằng càng già thì độc tố trong cơ thể càng nhiều. Trên thực tế, tuổi của mạch máu liên quan đến thói quen sinh hoạt và chế độ ăn uống hàng ngày của bạn.

Ông Lộ ngoài 90 tuổi cũng chia sẻ, ông đặc biệt chú ý đến việc bảo vệ mạch máu. Ông từng nói: “Nuôi dưỡng mạch máu tức là nuôi dưỡng sự sống”. Dưới đây là 5 loại thực phẩm bác sĩ khuyên dùng để làm sạch, bảo vệ mạch máu, tránh xa huyết áp và mỡ máu cao.

Rong biển

Rong biển rất giàu chất dinh dưỡng và có hơn 40 loại thành phần hoạt chất. Trong đó, hợp chất Fucoidan chứa trong rong biển có thể ngăn ngừa cục máu đông và giảm cholesterol.

Cà tím

Cà tím chứa nhiều chất dinh dưỡng. Vitamin P trong cà tím có thể làm giảm tính thấm giòn và duy trì độ đàn hồi của mạch máu. Cà tím còn có tác dụng ngăn ngừa các bệnh như cao huyết áp, xơ vữa động mạch.

Nấm hương

Nấm hương rất giàu chất xơ. Trong một nghiên cứu khảo sát cho thấy, cứ 10 gam chất xơ mà cơ thể con người tiêu thụ mỗi ngày sẽ làm giảm tỷ lệ mắc bệnh tim 10%, tiêu thụ thường xuyên cũng có thể làm giảm cholesterol.

Củ lạc

Củ lạc rất giàu axit béo không bão hòa đơn. Nếu bạn ăn lạc thường xuyên có thể làm sạch thành mạch máu, điều hòa huyết áp và lipid máu. Tuy nhiên, bạn không ăn lạc bị mốc, vì trong lạc mốc chứa chất gây ung thư và sẽ gây ra những ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

Hành tây

Hành tây chứa prostaglandin A, tác dụng làm giãn mạch máu, giúp giảm gánh nặng, giảm nồng độ trong mạch máu, điều hòa huyết áp.

Ngô

Ngô được mệnh danh là “vệ sĩ bảo vệ tim mạch”. Ngô rất giàu phytosterol, có tác dụng mạnh trong việc giảm cholesterol và ngăn ngừa bệnh tim mạch vành. ■

Tập thể dục cường độ cao có thể giúp đàn ông ngừa ung thư

Nghiên cứu cho thấy nam giới tập cardio cường độ cao giúp tăng sức khỏe tim mạch, ngăn ngừa được một số loại ung thư phổ biến.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí JAMA Network Open. Các nhà khoa học từ Trường Khoa học Thể thao và Sức khỏe Thụy Điển phát hiện tập cardio cường độ cao có thể giảm nguy cơ tử vong do ung thư phổi, ung thư tuyến tiền liệt hoặc ruột kết.

Các bài tập cardio phổ biến gồm đi bộ, chạy, bơi lội, đạp xe. Chúng giúp cải thiện mức hiệu khí, giảm nguy cơ mắc bệnh nói chung và cải thiện tâm trạng.

Để thực hiện nghiên cứu, họ đã xem xét dữ liệu của 177.709 nam giới Thụy Điển, tuổi từ 18 đến 75, trong gần 10 năm. Mục tiêu là tìm hiểu về nguy cơ phát triển hoặc tử vong do ba loại ung thư

của những người này, dựa trên thói quen sinh hoạt, tập thể dục.

Để kiểm tra sức khỏe tim mạch của tình nguyện viên, yêu cầu tình nguyện viên nam đạp xe đạp tại chỗ trong 6 phút, nhằm đạt mức nhịp tim ổn định, sau đó tính VO2 tối đa. VO2 tối đa là khả năng sử dụng oxy trong khi tập thể dục.



Ảnh minh họa

Sau đó, những người tham gia được xếp hạng thành 4 nhóm, dựa trên sức khỏe tim mạch - hô hấp, từ thấp nhất đến cao nhất. Dữ liệu cho thấy ở đàn ông có mức tập thể dục cao nhất, nguy cơ tử vong do ung thư phổi, ruột kết hoặc tuyến tiền liệt

thấp hơn đáng kể. Nguy cơ phát triển ung thư phổi hoặc ruột kết của họ cũng thấp đáng kể. Dù vậy, khả năng mắc ung thư tuyến tiền liệt của họ cao hơn một chút.

Sau khi xét đến các yếu tố lối sống khác như chế độ ăn uống, tình trạng sức khỏe và thói quen hút thuốc, kết quả nghiên cứu vẫn cho thấy người tập cardio mức trung bình có nguy cơ tử vong do ung thư ruột kết và tuyến tiền liệt thấp hơn đáng kể so với người không có thói quen này.

Theo nghiên cứu, sức khỏe tim mạch rất quan trọng. Tim mạch tốt giúp ngăn chặn một số bệnh ung thư. Các nhà nghiên cứu kết luận, hoạt động thể chất nhiều, đặc biệt là ở cường độ cao, có thể giúp ngăn ngừa những căn bệnh chết người, như ung thư hoặc bệnh tim.

Theo khuyến nghị của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Mỹ, người trưởng thành nên hoạt động vừa phải khoảng 150 phút hoặc dành 75 phút hoạt động cường độ cao mỗi tuần.

Trước đó, các nhà khoa học nhiều lần chứng minh lợi ích của việc tập luyện cardio. Nghiên cứu năm 2021 cho thấy tập thể dục 15 phút mỗi ngày có thể cải thiện sức khỏe tim mạch. ■

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

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

- 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.



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, Trục 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

713-935-9758

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sự cố suýt biến 2 phi hành gia NASA thành ngọn đuốc sống

Vào ngày 21/2/1967, thảm kịch đã xảy ra với chương trình đổ bộ lên Mặt trăng của tàu Apollo, khiến 3 phi hành gia thiệt mạng. Nhưng trước đó 2 năm, một sự cố đã báo trước gần như đầy đủ thảm kịch này, và suýt đã khiến 2 phi hành gia NASA biến thành ngọn đuốc sống.



Schirra và Stafford đã thoát chết nhờ sự luận nhanh trí của viên phi công chỉ huy

Trong buổi tập dượt cho Apollo 1 – cuộc chạy thử máy đầu tiên theo kế hoạch cho một tàu vũ trụ mới – một sợi dây điện đã phát ra tia lửa và gây cháy trong khoang tàu. Trong môi trường oxy tinh khiết, được điều áp của cabin, ngọn lửa nhanh chóng bùng phát ngoài tầm kiểm soát, dẫn đến cái chết của ba phi hành gia Gus Grissom, Ed White và Roger Chaffee.

Thảm họa Apollo 1 đã làm rung chuyển chương trình vũ trụ của Mỹ, buộc họ phải đánh giá lại các quy trình an toàn và cảnh báo về những nguy hiểm của việc sử dụng môi trường oxy tinh khiết trên tàu vũ trụ.

Tuy nhiên, thực tế thì bài học này đã được trải qua gần như đầy đủ từ hai năm trước đó, trong một sự cố bị lãng quên, suýt chút nữa đã khiến hai phi hành gia chịu chung bi kịch. Đó là câu chuyện về thảm họa cận kề của sứ mạng Gemini 6A.

Tiếp nối Dự án Mercury - nỗ lực đầu tiên của Mỹ nhằm đưa các phi hành gia vào không gian, Dự án Gemini được thiết kế để thử nghiệm và hoàn thiện tất cả các quy trình cũng như khả năng cần thiết cho chương trình Mặt trăng Apollo sắp tới – bao gồm một chuyến bay vũ trụ dài ngày, lắp ghép trên quỹ đạo, cơ động trên quỹ đạo và hoạt động "đi bộ ngoài không gian".

Thiết kế tàu Gemini theo sở thích của phi công chiến đấu

Trong khi các phi hành gia đã có ý kiến đóng góp đáng kể về thiết kế của khoang kín tàu Mercury trước đó, tàu Gemini hoàn toàn là một "con thú" khác.

Được tùy chỉnh theo sở thích cụ thể của các phi công lái máy bay chiến đấu, cách bố trí cabin,

bộ điều khiển và bảng điều khiển đều được mô phỏng theo một máy bay chiến đấu hiệu suất cao. Phi hành gia của Mercury 7, cũng là cựu phi công thử nghiệm của Không quân Gus Grissom đã có ảnh hưởng lớn đến thiết kế của tàu Gemini đến mức con tàu được gọi một cách trêu mếu là "Gusmobile".

Một đặc điểm khác giống máy bay chiến đấu của tàu Gemini là Hệ thống Thoát hiểm khi phóng (LES), được thiết kế để đưa phi hành đoàn đến nơi an toàn trong trường hợp khẩn cấp ở quá trình đếm ngược hoặc cất cánh.

Hệ thống LES trên tàu vũ trụ Mercury trước đó bao gồm một động cơ tên lửa nhiên liệu rắn gắn trên một tháp phía trên khoang kín, trong trường hợp khẩn cấp sẽ đốt cháy và phóng khoang - cùng với phi hành đoàn bên trong - ra khỏi phương tiện phóng một cách an toàn.

Ngược lại, tàu Gemini được trang bị ghế phóng giống như máy bay chiến đấu, và chính những thiết bị này đã suýt gây ra cái chết thảm khốc cho phi hành đoàn Gemini 6A.

Hai nhiệm vụ của sứ mệnh Gemini 6

Sứ mệnh Gemini có người lái lần thứ tư, Gemini 6, nhằm thử nghiệm hai trong số những khả năng quan trọng nhất cần thiết cho các sứ mệnh Apollo sắp tới: điểm hẹn trên quỹ đạo và lắp ghép.

NASA gần đó đã chọn phương pháp Điểm hẹn quỹ đạo Mặt trăng (LOR) để hạ cánh trên Mặt trăng, liên quan đến việc sử dụng tàu vũ trụ hạng nhẹ được gọi là Module Mặt trăng (LEM), thứ sẽ tách rời khỏi Module Chỉ huy (CSM), hạ cánh trên Mặt trăng, rồi cất cánh một lần nữa và lắp ghép lại với Module Chỉ huy trên quỹ đạo Mặt trăng.

Việc đảm bảo các phi hành gia có thể thực hiện các quy trình này một cách đáng tin cậy và an toàn là yếu tố sống còn đối với sự thành công của toàn bộ chương trình Apollo.

Để đạt được mục tiêu này, sứ mệnh Gemini 6 sẽ tổ chức cho phi hành đoàn của mình tiếp cận và lắp ghép một phương tiện mục tiêu không người lái là Agena, phương tiện này được phóng lên quỹ đạo trước họ.

Những người được chọn thực hiện sứ mạng là phi công chỉ huy Walter M. Schirra Jr. và phi công Thomas P. Stafford. Là thành viên của nhóm phi hành gia tàu Mercury 7, Schirra trước đó đã bay quanh Trái đất trong sứ mệnh Sigma 7 vào ngày 3/10/1962, trở thành người Mỹ thứ năm và người thứ chín trên thế giới bay vào không gian. Ngược lại, Stafford là một tân binh, được NASA lựa chọn vào năm 1962.

Lần phóng đầu bất thành

Lúc 9h45 sáng ngày 25/10/1965, Schirra và Stafford đi thang máy lên đỉnh giàn phóng LC-19 ở căn cứ Cape Canaveral (bang Florida) và được gắn chặt vào ghế trên tàu vũ trụ của họ.

15 phút sau, phương tiện mục tiêu Agena, vốn được gắn trên tầng đẩy của tên lửa Atlas, gầm rú rời khỏi giàn phóng LC-14 gần đó.

Nhưng trong khi tầng đầu tiên của tên lửa Atlas hoạt động hoàn hảo, thì ngay sau khi tách rời,

một lỗ thủng trong động cơ của tầng thứ hai đã khiến Agena phát nổ ở độ cao 240 km.

50 phút sau, khi phương tiện mục tiêu chỉ còn một đám mây mảnh vụn đang trút xuống Đại Tây Dương, tàu Gemini 6 lúc này vẫn ở mặt đất và hai phi hành Schirra - Stafford được đưa ra khỏi con tàu.

Sau sự cố này, các nhà hoạch định của NASA đã tìm mọi cách để cứu vãn sứ mệnh Gemini 6.

Vì phương tiện mục tiêu Agena mới không thể kịp sẵn sàng, NASA đã đề xuất một kế hoạch thay thế: Sứ mệnh mới, được chỉ định là Gemini 6A, sẽ gặp tàu vũ trụ Gemini 7 (thay vì Agena) - phương tiện được phóng vào đầu tháng 12.

Được điều khiển bởi các phi hành gia Jim Lovell và Frank Borman, mục tiêu chính của Gemini 7 là kiểm tra tính khả thi của chuyến bay vũ trụ trong thời gian dài bằng cách duy trì quỹ đạo trong 14 ngày – thời gian tối đa để bay lên Mặt trăng và quay trở lại.

Vì muốn thu được nhiều kinh nghiệm nhất từ nhiệm vụ này, NASA cũng đề xuất rằng phi công Tom Stafford của Gemini 6A sẽ đổi chỗ cho phi công Jim Lovell của Gemini 7 bằng cách thực hiện một chuyến đi bộ ngoài không gian.

Tuy nhiên, Lovell không chấp nhận kế hoạch này, vì nó đòi hỏi anh phải chịu đựng 14 ngày trong bộ đồ phi hành gia EVA cồng kềnh thay vì bộ đồ quỹ đạo nhẹ nhàng hơn mà anh và Borman đã được cấp.

Gemini 7 được phóng thành công vào ngày 4/12/1965. Tám ngày sau, Schirra và Stafford quay trở lại bệ phóng để thực hiện lần phóng thứ hai của Gemini 6A.

Lúc đầu, tất cả diễn ra đúng như kế hoạch. Quá trình kiểm tra trước chuyến bay diễn ra suôn sẻ, đồng hồ đếm ngược về 0 mà không xảy ra sự cố nào và động cơ khởi động đúng lịch trình.

Nhưng chỉ 1,5 giây sau khi đánh lửa, động cơ đột ngột tắt và tên lửa đẩy Titan II của Gemini 6A quay trở lại bệ đỡ. Vào thời điểm đó, phi công chỉ huy Wally Schirra phải đối mặt với một quyết định quan trọng.

Tất cả các tên lửa về cơ bản là những quả bom không lồ, Titan II còn đặc biệt nguy hiểm hơn vì nó được cung cấp năng lượng bởi sự kết hợp dễ bay hơi của hydrazine hydrate và nitrogen tetroxide. Những nhiên liệu này là chất đẩy hypergolic, có nghĩa là chúng bốc cháy khi tiếp xúc với nhau.

Nếu Titan II rơi trở lại bệ, các thùng nhiên liệu có thể tách ra và các chất đẩy trộn lẫn với nhau, tạo ra một quả cầu lửa khổng lồ. Do đó, các quy tắc của sứ mạng quy định rằng trong trường hợp động cơ bị hỏng khi cất cánh, phi công chỉ huy Schirra phải ngay lập tức kéo cần phóng để phóng mình và đồng nghiệp Stafford ra khỏi tên lửa đang phát nổ.

Nhưng Schirra đã không làm như vậy.

"Nếu phải phóng ra, chúng tôi sẽ là hai ngọn đuốc sống, bởi vì chúng tôi đang ở mức áp suất 15 hoặc 16 psi, ngâm mình trong oxy nguyên



chất suốt một tiếng rưỡi".

Nắm rõ các quy tắc, nhưng Schirra đã do dự không làm theo. Mặc dù nghe thấy tiếng động cơ bốc cháy, nhưng anh không cảm thấy tên lửa cất cánh. Vì vậy, khi động cơ ngừng hoạt động, Schirra suy luận nhanh rằng anh và Stafford không gặp nguy hiểm gì và quyết định không phóng ra khỏi tàu vũ trụ.

"Ngọn đuốc" ngậm oxy nguyên chất

Một giờ sau, nhóm phụ trách bộ phóng đã đưa tên lửa gặp trục trặc trở lại an toàn và hai phi hành gia trèo ra khỏi tàu vũ trụ, sứ mạng của họ một lần nữa bị đình lại. Chính suy luận nhanh nhạy và sự điềm tĩnh của Schirra trước áp lực khẩn cấp có thể đã cứu mạng họ, như người đồng đội của anh, Tom Stafford giải thích trong một cuộc phỏng vấn năm 1997:

"Hóa ra những gì chúng tôi sẽ thấy, nếu chúng tôi phải phóng ra, sẽ là hai ngọn đuốc sống, bởi vì chúng tôi đang ở mức áp suất 15 hoặc 16 psi, ngậm mình trong oxy nguyên chất suốt một tiếng rưỡi. Chúa ơi, với ngọn lửa đó [từ tên lửa ghé phóng], nó sẽ đốt cháy bộ quần áo. Mọi thứ đã được ngậm trong oxy. Vì vậy, cảm ơn Chúa. NASA chưa bao giờ thử nghiệm chuyện đó. Họ đã thực hiện một số cuộc thử nghiệm tại China Lake [California] nơi có mô hình khoang tàu Gemini, nhưng những gì họ làm là đổ đầy khí nitơ vào đó. Họ đã không bơm đầy oxy trong cuộc thử nghiệm".

Và ngay cả khi bộ quần áo của các phi hành gia không bốc cháy, gia tốc 20G cần thiết để phóng họ ra cách tàu vũ trụ 250 mét – khoảng cách an toàn tối thiểu để thoát khỏi quả cầu lửa – có thể sẽ gây thương tích nghiêm trọng.

Tuy nhiên, nếu khi đó Schirra cảm thấy bất kỳ chuyển động nào, anh đã kéo cần phóng, vì, như sau này anh nói: "Phải chọn giữa cái chết hoặc ghé phóng".

Động cơ ngừng hoạt động được cho là do cáp của rôn điều khiển đã bị bung ra sớm và tên lửa Titan II nhanh chóng được đưa trở lại trạng thái sẵn sàng bay.

Kết thúc "có hậu"

Vào ngày 15/12/1965, Schirra và Stafford lại leo lên tàu Gemini 6A để thực hiện lần phóng thứ ba. Lần này, mọi thứ diễn ra theo đúng kế hoạch, tên lửa Titan II rời bệ lúc 13h37. Bốn tiếng sau, Gemini 6A đã tiếp cận thành công Gemini 7 – thực hiện "cuộc hẹn" trên quỹ đạo của tàu vũ trụ có người lái đầu tiên trong lịch sử.

Trong 5 giờ tiếp theo, hai phi hành đoàn đã thực hành điều động quỹ đạo và bay theo đội hình. Tiếp đó, sau một thời gian nghỉ ngơi, Gemini 6A đã rời đội hình và bắt đầu quay trở lại Trái đất, rơi xuống Thái Bình Dương và 15h28 ngày 16/12, tức 26 giờ sau khi cất cánh.

Trong khi đó, Lovell và Borman tiếp tục nhiệm vụ của họ, cho đến khi trở lại Trái đất hai ngày sau đó vào 18/12/1965.

Các phi hành gia tàu Gemini 7 nhận thấy nhiệm vụ kéo dài hai tuần thật đơn điệu, trong khi đến cuối hành trình thì không gian chật chội, chỗ

lưu trữ túi chất thải bị thu hẹp khiến điều kiện bên trong cabin gần như không thể chịu đựng được. Tuy nhiên, nhiệm vụ đã thành công, chứng minh rằng các phi hành gia có thể sống sót và hoạt động trong không gian trong thời gian dài.

Những sự cố liên tiếp

Nỗ lực tiếp theo để ghép nối với phương tiện mục tiêu Agena diễn ra vào ngày 16/3/1966 với sự ra mắt của Gemini 8, do Neil Armstrong và David Scott điều khiển. Tuy nhiên, nhiệm vụ này cũng gần như kết thúc trong thảm họa vì ngay sau khi ghép nối với Agena, một động cơ đẩy bị kẹt khiến tàu vũ trụ bắt đầu quay mất kiểm soát.

Chỉ nhờ hành động nhanh chóng của Armstrong, phi hành đoàn mới thoát khỏi bị mất điện và thiệt mạng bởi lực gia tốc đang gia tăng nhanh chóng.

Sứ mạng tiếp theo, Gemini 9, cũng gặp phải những vấn đề tương tự. Như trên Gemini 6, phương tiện mục tiêu Agena đã thất bại khi phóng, buộc nhiệm vụ ban đầu phải bị hủy bỏ.

Tuy nhiên, NASA đã lên kế hoạch cho trường hợp dự phòng này và hai tuần sau đó đã tung ra Bộ điều hợp lắp ghép mục tiêu tăng cường (ATDA), là một mục tiêu lắp ghép dự phòng đơn giản hơn, dựa trên nửa trước của khoang tàu Gemini.

Hai ngày sau, Gemini 9A được phóng lên quỹ đạo. Thật không may, khi tàu bắt kịp ATDA, phi công phát hiện ra bộ phận khởi động đã không thể tách rời, khiến việc lắp ghép không thể thực hiện được.

Lần lắp ghép thành công đầu tiên của Gemini và Agena chỉ diễn ra 4 tháng sau đó, vào ngày 19/7/1966 trong sứ mạng Gemini 10, do phi công chỉ huy John Young và phi công Michael Collins điều khiển.

Kể từ đây, NASA nhanh chóng bù đắp được thời gian đã mất. Vào thời điểm Gemini 12 trở về Trái đất vào ngày 15/11/1966, Dự án Gemini đã hoàn thành tất cả các mục tiêu của mình và NASA đã sẵn sàng chuyển sang Dự án Apollo, lần đầu đưa con người lên Mặt trăng.

Việc dự án này có thể tiến hành nhanh chóng mà không xảy ra rủi ro chết người phần lớn là do tư duy nhanh nhạy và kỹ năng điều khiển tuyệt vời của các phi hành gia như Wally Schirra và Neil Armstrong.

Sự nguy hiểm của môi trường oxy nguyên chất

Tuy nhiên, quyết định sáng suốt của phi công Schirra với tàu Gemini 6A chỉ trì hoãn điều không thể tránh khỏi, đó là cái chết bi thảm của các phi hành gia Apollo 1 vào tháng 2/1967 - một lần nữa phơi bày những nguy hiểm của việc sử dụng oxy nguyên chất trên tàu vũ trụ.

Các báo cáo vẫn khẳng định rằng cho đến thời điểm này NASA hoàn toàn không biết gì về những mối nguy hiểm này, nhưng thực tế không phải vậy.

Một số sự cố suýt chết người liên quan đến hỏa hoạn trong buồng thử nghiệm oxy áp suất cao

đã xảy ra trước Apollo 1, trong đó có hai vụ tại Căn cứ Không quân Brooks ở San Antonio và Phòng thí nghiệm Thiết bị Phi hành đoàn Hải quân ở Philadelphia vào năm 1962.

Vào ngày 16/2/1965, chỉ 10 tháng trước vụ phóng Gemini 6A, hai thợ lặn hải quân Fred Jackson và John Youmans đã thiệt mạng khi một đám cháy bùng phát trong buồng giảm áp của họ tại Đơn vị Lặn Thử nghiệm ở Washington, D.C.

Vậy tại sao NASA vẫn tiếp tục sử dụng môi trường oxy tinh khiết trên tàu vũ trụ của họ?

Có một số lý do. Đầu tiên, oxy tinh khiết có thể thở được ở áp suất thấp hơn nhiều so với không khí thông thường, nghĩa là áp suất cabin có thể được giữ thấp hơn và cấu trúc tàu vũ trụ sẽ nhẹ hơn.

Thứ hai, hít thở bầu không khí lẫn nitơ-oxy có nguy cơ gây mắc bệnh giảm áp, còn được gọi là "the Bends". Và cuối cùng, việc duy trì một bầu không khí hỗn hợp đòi hỏi phải có thêm bình xăng, hệ thống ống nước và các thiết bị khác, tất cả đều làm tăng thêm trọng lượng và độ phức tạp cho tàu vũ trụ.

Do đó, NASA đã đánh giá môi trường oxy tinh khiết là lựa chọn nhẹ hơn, đơn giản hơn, và... an toàn hơn.

Tuy nhiên, sau vụ cháy tàu Apollo 1, các kỹ sư buộc phải đánh giá lại quyết định này và cuối cùng đi đến một thỏa hiệp. Trong tất cả các sứ mạng Apollo tiếp theo, bầu không khí hỗn hợp nitơ-oxy sẽ được sử dụng trong quá trình phóng, nhưng được đổi chỗ bằng oxy nguyên chất sau khi tàu vũ trụ đạt đến quỹ đạo.

Hầu hết các vật liệu dễ cháy đã gây ra đám cháy tàu Apollo 1 - như vải velcro và nylon - cũng đã bị loại bỏ khỏi tàu vũ trụ và thay thế bằng các vật liệu thay thế chống cháy.

Ghé phóng có khả năng gây chết người của tàu Gemini được thay thế trên Apollo bằng hệ thống thoát hiểm phóng gắn trên tháp thông thường. Lần duy nhất NASA sử dụng ghé phóng trên tàu vũ trụ là trong hai sứ mạng tàu con thoi đầu tiên vào năm 1981, sau đó chúng bị xóa sổ khỏi thiết kế của tàu vũ trụ.

Vào thời điểm này, bầu không khí trong cabin cũng đã được chuyển sang hỗn hợp oxy-nitơ giống với khí quyển Trái đất hơn. Nhờ những biện pháp này, NASA đã không gặp phải một sự cố nào khác liên quan đến hỏa hoạn trên tàu vũ trụ, và hy vọng sẽ không bao giờ xảy ra. ■

Vui Cười

* Suốt ngày khóc

- Tại sao em của cậu cứ khóc suốt ngày thế? - Một cô bé hỏi bạn.

- Có gì lạ chứ? Nếu cậu không có răng, không có tóc, không biết đi, không biết nói, vệ sinh cũng phải để người khác phục vụ thì cậu có khóc không hả???

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 18/9 đến 24/9/2023

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Trong tuần chòm sao này có thể sẽ cần chi tiêu nhiều hơn nhưng không đến mức khiến bạn phải lo lắng vì khoản thu mới bắt ngờ. Chuyện tình cảm của

bạn có những chuyển biến tích cực khi người ấy luôn dành sự quan tâm đặc biệt, chu đáo, khoảng cách giữa hai người ngày càng trở nên gần gũi, gần bó hơn. Nhưng sẽ cần chú ý hơn một chút tới sức khỏe bởi bạn đang khá chủ quan trước những thay đổi của thời tiết.



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Kim Ngưu có khá nhiều những điều bất ngờ thú vị về mặt tình cảm. Công việc trong tuần này không bạn rộn cho lắm

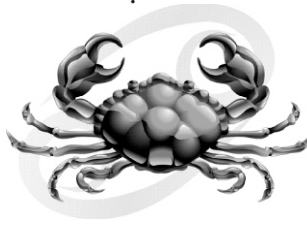
nên bạn đang bắt đầu tính kế hoạch cá nhân. Nếu tập trung bạn sẽ có những ý tưởng tốt cho công việc. Nguồn tài chính có dấu hiệu tăng tiến đáng kể vì bạn nhận được nguồn tiền từ nhiều người khác nhau hoặc dự án đầu tư có những kết quả đáng mừng. Sức khỏe của bạn tuần này vô cùng tốt vì bạn có một năng lượng khá dồi dào, bạn nên tham gia nhiều các hoạt động khác nhau để tâm trạng của mình sẽ thoải mái hơn.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Song Tử sắp tới sẽ có những chuyển biến tốt trên con đường sự nghiệp. Công việc thuận lợi hơn nhờ có những sự cố gắng,

nỗ lực trong suốt thời gian vừa qua. Chuyện tình cảm của Song Tử không được tốt trong tuần này. Có lẽ tiêu chuẩn mà bạn đặt ra đã quá cao. Tình hình sức khỏe của bạn đang có dấu hiệu đi xuống, vì vậy bạn cần thận trọng với các biểu hiện bất thường của cơ thể. Dành thời gian nghỉ ngơi cũng như chế độ chăm sóc sức khỏe tốt hơn nhé!



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Cơ hội phát tài phát lộc đến với Cự Giải, nhất là những người theo nghiệp kinh doanh bởi đây là thời cơ rất tốt để

phát triển sự nghiệp của mình. Chuyện tình cảm của Cự Giải lúc này khá êm đẹp. Về phương diện sức khỏe trong tuần không có vấn đề gì nghiêm trọng, nhưng có một số vấn đề như cột sống và dạ

dày đang có dấu hiệu nhẹ không được ổn bạn cần quan tâm hơn và nên sớm điều chỉnh.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Sư Tử khá bận rộn bởi có rất nhiều kế hoạch phải bàn bạc và thực hiện trong công việc hiện tại. Có thể bạn sẽ nhận được một

khoản tiền từ việc ký kết hợp đồng trong tuần này khiến tài chính của bạn tốt lên rất nhiều. Tình hình sức khỏe của người thuộc cung Sư Tử tốt nhất trong 12 cung hoàng đạo. Tinh thần bắt đầu tuần mới của bạn vô cùng phấn chấn. Chòm sao này cảm thấy dễ chịu, thoải mái, làm việc hứng khởi mà không cảm thấy mệt mỏi, cũng chẳng cần phải nghỉ ngơi.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Xử Nữ sẽ có một tuần làm việc vô cùng tốt đẹp. Tình hình tài chính chòm sao này có thể không lo lắng về

tiền bạc của mình bởi nguồn thu nhập khá ổn định nhưng chắc chắn sẽ cần tính toán và điều chỉnh việc chi tiêu nếu như không muốn mình chi tiêu lãng phí. Hãy lên kế hoạch sử dụng tiền bạc một cách khôn ngoan nhé. Chuyện tình cảm khá suôn sẻ và bạn cũng có được ấn tượng tốt đối với mọi người. Những Xử Nữ độc thân có thể có quý nhân mang đến những cơ hội gặp gỡ, kết giao.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình có được những thay đổi tích cực trong công việc. Có thể sự bận rộn chiếm của bạn khá nhiều thời gian và công

sức nhưng bù lại sẽ giúp cho bạn có thêm cơ hội phát triển sự nghiệp tốt hơn. Người đang độc thân được tỏ tình, nếu có tình cảm hãy cho đôi phương cơ hội để hai người tìm hiểu nhau nhiều hơn. Thiên Bình và người ấy xuất hiện sự ghen tuông và hiểu lầm. Tình trạng sức khỏe của chòm sao này trong tuần khá tốt, bạn hãy cố gắng duy trì những hoạt động thể chất nhé!



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Công việc cũng không quá nhiều nên Bọ Cạp có thể hoàn thành nhanh chóng mà vẫn đảm bảo được chất lượng và đạt hiệu quả cao. Về mặt tài chính thì chưa có nhiều

những cải thiện và có lẽ nó chỉ là những thu nhập cố định. Chuyện tình cảm có phần tiến triển tốt hơn khi bạn chủ động dành sự quan tâm tới gia đình của mình. Sức khỏe không đến nỗi quá tệ nhưng bạn

nên để cho mắt nghỉ ngơi một vài phút chứ đừng nên hoạt động liên tục.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Công việc của bạn rất tốt, có nhiều ý tưởng mới. Chuyện tình cảm của bạn lúc này không suôn sẻ cho lắm. Nếu có sự hiểu lầm nào thì nên hóa giải chứ đừng để nó

làm hỏng mất mối quan hệ mà cả hai đang ngày ngày vun đắp. Tình hình tài chính dồi dào, những kế hoạch kinh doanh đã bắt đầu thu về lợi nhuận, nhưng tất cả chỉ là khởi đầu, bạn vẫn cần phải đầu tư nhiều hơn nữa để phát triển sự nghiệp về sau. Sức khỏe của bạn khá ổn định, không có nhiều lo ngại nên bạn cũng có thể yên tâm với công việc.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Vấn đề tài chính có chút rắc rối và đôi lúc bạn cảm thấy sợ hãi với những lo lắng về các khoản chi sắp tới. Bạn nên cẩn trọng với

việc chi tiêu. Về phương diện tình cảm khá đều đều và dù không có chuyển biến nào quá bất ngờ nhưng sự ổn định cũng giúp bạn yên tâm phần nào. Sức khỏe của cung hoàng đạo này trong tuần không tốt, gặp nhiều vấn đề tâm lý cần phải được điều chỉnh, bạn buồn bã ủ rũ và đó là nguyên nhân chính khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, đuối sức.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bảo Bình sẽ bắt đầu vào guồng quay của công việc. Tình hình tài chính của bạn tương đối tốt, thậm chí bạn muốn đầu tư nhiều

hơn để gia tăng thu nhập nên rất chịu khó học hỏi. Bạn khá may mắn trong chuyện tình yêu, những người độc thân tìm thấy một nửa phù hợp. Sức khỏe khá ổn và bạn có thể có dấu hiệu thiếu ngủ một chút nhưng nó sẽ sớm được cải thiện mà thôi. Bạn nên nghỉ ngơi, hạn chế thức khuya để có thể loại bỏ căng thẳng và không phải suy nghĩ đến những chuyện khiến mình khó chịu.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Tử vi tuần mới, sự năng động, sáng tạo của Song Ngư giúp bạn nhận được sự chú ý từ mọi người. Nếu biết vận dụng tài năng của mình, bạn sẽ

đạt được kết quả tuyệt vời. Ngoài ra, trong tuần, Song Ngư có thể đón nhận niềm vui bất ngờ, đừng bỏ lỡ cơ hội nhé. Chuyện tình cảm của Song Ngư khá tốt khi bạn tạo được ấn tượng với ai đó và dễ có được sự quan tâm từ người ấy. Sức khỏe của bạn không có điều đáng ngại, bạn chỉ cần quan tâm tới chế độ dinh dưỡng, luyện tập thể thao và nhớ không được thức khuya quá nhiều. ■

TRUYỆN NGẮN

Chiếc áo ấm mùa đông

Ngồi trước bàn thờ cha, chị không khóc, nhưng nước mắt cứ rơi. Những giọt nước mắt của đứa con cảm thấy có lỗi với cha rất nhiều. Toàn thân chị dựa vào tường, tay chân duỗi thẳng như buồng xuôi tất cả. Đôi mắt buồn, ướt đẫm, nhìn xa xăm, vô vọng.

Căn nhà yên ắng, đêm khuya tĩnh mịch đến đáng sợ. Từng cơn gió khô khốc lùa vào qua khung cửa sổ hé mở, làm mấy chiếc khăn tang khẽ động đậy, ngọn đèn trên bàn thờ chập chờn.

Chị ngồi đấy, trong đêm tối, chị không muốn bật điện vì sợ đánh thức mọi người. Hai ngày đám tang cha, mệt mỏi, đau đớn, bây giờ dường như mọi người đang thiếp đi trong vô thức. Chị thấy thương mẹ, từ hôm ấy đến giờ, mẹ ngất lên ngất xuống mấy lần, người ta phải thay nhau trông chừng mẹ, là chị nghe mọi người nói vậy.

Trong cơn hoảng loạn chị cũng chẳng biết hai hôm rồi mình ở đâu, mình đã làm gì. Chỉ nhớ có lúc chị lao xuống huyết cha, để rồi người ta ngăn chị, chòng om lấy chị, rồi hình như chị ngất đi, chị không nhớ gì nữa...

Đêm khuya tĩnh mịch. Từng tiếng động nhỏ cũng dễ khiến người ta chạnh lòng. Ôm chiếc áo ấm của cha trên tay, chị cố nghĩ nhưng chẳng tìm được cái mùi quen thuộc của cha, chỉ là mùi vải mới thoảng vào mũi chị. Cha vẫn chưa được mặc chiếc áo ấm một ngày nào. Chị thấy xót xa, tủi hận biết bao...

Từ khi biết suy nghĩ đến giờ điều mong ước lớn nhất của chị là mua cho cha một chiếc áo ấm. Nhưng đến khi cha vĩnh viễn rời khỏi cuộc đời này thì chị vẫn chưa thực hiện được.

Chị nhớ đến những mùa đông, đó là thời gian thích nhất với chị. Mùa đông, cha sẽ không ra khơi. Đêm ngủ chị có thể cuộn mình trong vòng tay cha, cảm giác yên bình và được che chở. Hình ảnh cha với tấm lưng dày cộm bởi mớ áo rách cha mặc cho ấm những ngày đông lạnh là hình ảnh theo suốt những năm tháng trẻ thơ của chị.

- Ba ơi, ngày mai con bắt đầu viết bút máy, cô giáo khen con viết chữ đẹp nên cho con viết bút máy sớm hơn mấy bạn. Chiều ba đi mua bút với con nhe!

Chuyện gì quan trọng chị cũng nói với cha trước. Con gái thường hay tâm sự cùng mẹ. Chị thì khác, chị thích nói với cha hơn. Chị nhớ lần đầu tiên được viết bút máy, chị đã vui như thế nào.

Bắt đầu từ đấy, cha không còn cầm tay giúp chị viết nữa, nhưng cha vẫn đứng bên cạnh mỗi lúc chị viết bài. Cây bút máy đầu tiên cha mua cho chị là một cây bút có hình con mèo rất dễ thương. Chị thích lắm!

Trưa hôm ấy, vừa về trước cửa nhà, chị đã nước mắt ngấn dài. Hóa ra, thấy cây bút đẹp nên bạn nào đã lấy mất. Tiếc tiền, mẹ trách cha:

- Ông thấy chưa, đã biếu mua cây bút rẻ rẻ thôi, tiền không có, nó con nít có biết giữ đồ đâu - Mẹ dọa - Mất rồi thì thôi, không mua gì nữa, viết đỡ

bút chì, hết tiền rồi.

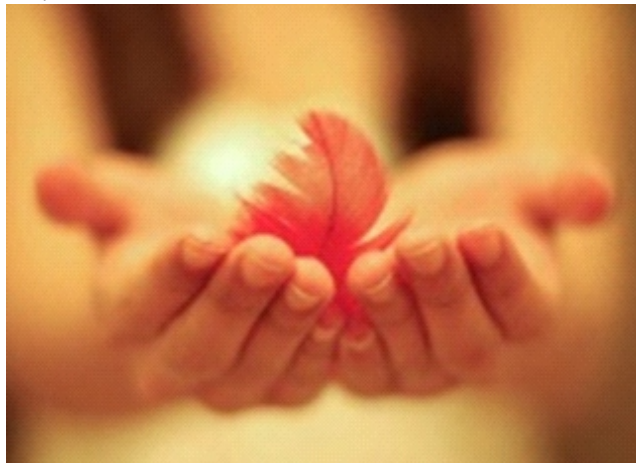
Thế là chị khóc, mẹ dọa đánh, chị vẫn khóc, chị cứng đầu không chịu ăn cơm. Chị ra ngồi sau hè cứ khóc rầm rức mãi. Nói không nghe, mẹ xách roi ra sau hè. Mẹ chỉ muốn dọa chứ không có ý đánh. Mẹ nhip nhip cây roi:

- Nói không nghe lời hả, vô ăn cơm, nhanh lên, cha mày chiều quá sinh hư, nhìn con gái người ta kia, cho lợn ăn, giặt giũ, trông em chứ ai như mày.

Mẹ nói thế rồi nhip nhip roi, mẹ làm thế để chị sợ, chạy vào nhà. Nhưng chị vẫn ngồi im ra đó, thút thít, chị có lỗi gì đâu mà mẹ la chị, chị ảm ức. Mẹ cũng giận sôi lên, không kèm được bèn quát roi vào mông chị:

- Mới tí tuổi đầu, mà gan quá, lớn chút nữa ai dạy cho nổi.

Chị khóc ré lên. Cha trong nhà chạy ra, ôm chị:



- Con nó làm gì mà bà bảo nó hư, mắt thì mua cái khác, nó có muốn đâu.

- Ông bắt thang cho nó trèo mà - Mẹ nói thế rồi quát roi vào chị, nhưng roi cứ quát lên người cha vì thân hình bé nhỏ đã nằm gọn trong vòng tay của cha.

Mẹ tức giận bỏ vào nhà.

Cha ôm chị, dỗ dành:

- Sao mẹ nói mà con không nghe, con phải thương mẹ chứ! Mẹ đi bán cả ngày có lời được cây bút cho con không, mắt thì mẹ phải giặt rồi. Thôi con vô xin lỗi mẹ đi, rồi rửa mặt, ăn cơm.

Chị cự nự:

- Nhưng ngày mai con không có bút để viết, cô sẽ la con.

- Con của ba ngoan, nghe lời, ăn cơm rồi ngủ trưa một giấc. Vừa nãy ba có gặp ông tiên, nói ông nghe chuyện con bị mất bút, ông nói nếu con ngoan ông sẽ cho con cây khác.

Chị ngồi hần dậy. Dạ một tiếng rõ to rồi chạy vào nhà. Không hiểu sao từ nhỏ cho đến khi đã có gia đình, những gì cha nói chị đều nghe, đều tin răm rắp, không bao giờ chị hỏi lại: "Có thật không ba?".

Mà với chị nó hoàn toàn là thật. Hôm ấy chị ngủ trưa, trong giấc mơ ông tiên hiện ra. Nhưng lạ thay ông tiên không giống như những câu chuyện cô tích cha thường hay kể. Ông tiên có mái tóc đen

và cái sống mũi cao giống hệt cha. Lúc chị thức dậy, cây bút máy đã nằm ngay trong lòng bàn tay chị...

Tuổi mười lăm. Chị có đôi mắt ướt, hàng mi cong, lúm đồng tiền chúm chím. Biển vẫn hát, cha vẫn hằng ngày ra khơi. Nghe lời cha, chị không ngồi lê nói chuyện như mấy đứa con gái khác. Đi chợ chị không thích la cà. Chị không ra biển ngồi hàng dài bắt chấy. Chị không nhảy dây, không tụ tập như mấy đứa con gái cùng xóm.

Chị thương cha lắm. Chị thích hát, chị thích làm toán nhất là những bài khó, chị thích viết văn. Lúc người ta tùm năm tùm ba nói chuyện là lúc chị chăm chú đọc những cuốn sách khoa học, những cuốn báo cũ cha kiếm ở đâu đó mang về cho chị.

Chị nghe dựng Bày lúc ngồi uống rượu với cha thường hay nói:

- Con gái mà cho học nhiều làm gì, có nuôi nổi không, con gái thì dạy nó biết làm vợ người ta là xong nghĩa vụ rồi.

Bà Năm mỗi lần qua chơi thấy chị ngồi đọc sách là lại nói xa nói gần:

- Ôi dào, con gái giống cha, học lắm cũng chỉ làm giàu cho người dung thôi - Bà còn nói với mấy người hàng xóm - Đẹp thế chỉ tổ vác cái bụng về nuôi chứ được gì, ngó vậy chứ vượt rào theo trai lúc nào không hay...

Chị mười bảy tuổi. Tháo vát việc nhà, học hành giỏi giang. Như những đứa con gái khác đã đến tuổi người ta dòm ngó, vài đám đến hỏi chị, cha trả lời "con tui còn đi học". Người ta ghét cha chị, người ta bảo chị kiêu căng. Bà Năm lại nói:

- Cung nó thế, ít bữa nó vác cái bụng về lúc đó mà nuôi cho sướng, con gái mà học với chả hành.

Chị không giận, chị không thấy gì là đáng giận. Người ta nói chị giống cha, bởi cha chị có bao giờ giận ai, cũng chưa bao giờ nói xấu ai một lời. Con trai bà Năm hay theo chị, chị làm lơ.

Ngày xưa, hần học chung lớp với chị, nhưng cứ ở lại lớp mãi. Rồi hần chán, hần bỏ học lêu lổng, người ta bảo hần phá làng phá xóm. Cha bảo "tại hần không có cha", rồi cha thường kêu hần lại nói chuyện, khuyên nhủ. Chị thấy mình may mắn...

Chị vào đại học. Chị là đứa con gái đầu tiên trong làng vào đại học. Ngày biết tin chị thi đỗ, cha giết ngay một con lợn đãi xóm làng. Con lợn ấy là mẹ để dành bán rồi mua cho cha một chiếc áo ấm.

- Mùa đông năm nay nghe nói rét hơn mọi năm - Mẹ bảo thế.

Chị thấy thương cha. Nỗi ám ảnh cả tuổi thơ chị là hình ảnh chiếc lưng dày cộm với mớ áo rách cha mặc cho ấm những ngày đông. Chị thấy mình may mắn lắm...

Chị tự hứa phải khi nào làm ra được đồng tiền đầu tiên chị sẽ mua áo ấm cho cha. Chị lên thành phố học. Cha không còn ở bên cạnh. Mỗi khi chị thấy khó khăn trong cuộc sống, chị lại nhớ đến đôi tay nham nhám vì những vết chai đang cầm tay chị viết.

TRUYỆN NGẮN

Chị đi làm thêm. Nghĩ đến tháng lương đầu tiên chị sẽ mua cho cha chiếc áo ấm và chị thấy rất vui sướng. Nhưng quần áo chị quê mùa quá, chị để dành mua mặc trước đã rồi tháng sau sẽ mua cho cha.

Nhưng tháng sau là sinh nhật bạn, chị phải có cái váy hoa, đôi giày, thỏi son để diện cùng bạn. Rồi... rồi hàng trăm lí do để đến bây giờ khi cha nằm sâu dưới lòng đất vẫn chưa được mặc chiếc áo ấm chị mua. Cha vẫn chưa có được một chiếc áo ấm nào.

Ngày chị đi lấy chồng. Trước đó mẹ chị khóc hết nước mắt, mẹ nghiêng răng:

- Rõ đẹp mặt chưa, nuôi cho ăn học để vác cái bụng về bôi tro trát trấu vào mặt cha mẹ, ăn thứ gì mà ngu vậy con ơi. Trời ơi là trời, may mà họ rước chứ không thì...

Chị không khóc. Mặc cho những giọt nước mắt trách móc của mẹ, mặc kệ lời dè bỉu, khinh khi của bà con xóm làng. Cha gọi chị vào phòng nói:

- Ba mẹ cho con ăn học đến nơi đến chốn để con trưởng thành, để con biết phân biệt đúng sai, tốt xấu, ba mẹ chưa bao giờ hi vọng con sẽ làm rạn danh hay mua cho ba mẹ vật nọ thứ kia, ba mẹ chỉ mong con hạnh phúc. Chuyện đã đến nước này cũng là lựa chọn của con. Con lớn rồi, từ bây giờ con hãy tự bước đi trên con đường con chọn. Ba xin lỗi vì ba không thể đưa con đi, nhưng ba không hề giận con.

Chị khóc, một cảm giác mát mát. Cha không giận chị vì cha chưa bao giờ là người biết giận nhưng cha đã không còn kì vọng, tin tưởng chị như trước kia nữa rồi. Mỗi lần thấy cha im lặng bước qua câu nói bóng gió của bà Năm, chị trào nước mắt...

Nhìn nụ cười hiền hòa của cha trên di ảnh đặt nơi bàn thờ, chị nhớ lời mẹ nói hôm chưa tìm thấy xác cha.

- Ông nhắc nó, nói nó bỏ quê đi luôn hay sao mà lâu quá không về, hay nó ghét ông, giờ con nó về sao ông không ở nhà với nó...

Gần một năm trời chưa về quê. Nỗi nhớ về cha mẹ, mong ước ngày về sẽ trao cho cha chiếc áo ấm luôn thôi thúc chị. Câu nói bà Năm làm chị càng phấn đấu hơn.

Sinh con xong, chị trở lại trường học, chị còn một kì cuối cùng. Lấy được bằng, gia đình chồng xin cho chị vào làm kế toán ở quận. Gia đình nhà chồng chị giàu có. Ba chồng lại có một nhà hàng riêng nên chị gọi đưa em ở quê ra phụ việc để kiếm thêm thu nhập.

Bây giờ chị nghĩ mình đã có thể ngẩng cao đầu về quê. Chị xinh đẹp, nghề nghiệp ổn định, chồng giàu có. Hôm chị và chồng chị về quê, chiếc xe vừa mới đến cổng làng, lũ trẻ con đã âm ỉ thay nhau bàn tán.

Chị đi suốt. Chị đem quà biếu người này, người nọ. Chị quyên tiền cho hội từ thiện thôn. Chị ủng hộ tiền xây miếu. Người ta ngưỡng mộ chị, bọn con gái trong làng xem chị là thần tượng. Chiều

hôm ấy chị không đi, chị định ở nhà làm cơm, chị sẽ mang quà chị mua tặng cha mẹ, trong đó có chiếc áo ấm gần hai triệu đồng. Chắc cha chị sẽ hãnh diện, vui sướng vì con làm đây. Giá cái áo này có khi bằng một tháng thu nhập của cha.

Lúc chị đang nấu cơm, bà Năm dẫn đứa con gái út sang chào chị. Chị biết tông ý bà. Bà sang để nhờ vả gì đây. Rồi chị sẽ cho bà thấy nỗi nhục nhã, ê chề như trước đây bà đã làm với chị. Thấy bà bước vào, chị giả vờ hỏi:

- Bác Năm tìm mẹ cháu hả, mẹ đi đâu từ chiều đến giờ, bác có việc gì cần không ạ!

Bà Năm nhìn trước nhìn sau rồi đáp:

- Chẳng giấu gì cô Hai, tôi sang tìm cô chứ có tìm ông bà đâu. Chào chị đi may.

- Em chào chị ạ, nhìn gần thấy chị đẹp quá trời!

- Ừ, chị chào em, mà bà Năm tìm con có việc gì? - Chị hồ hững đáp.

- Hôm trước tôi nghe bà Hai nói ở trên chỗ cô Hai còn cần người làm, tôi mang con út sang nhờ cô Hai giúp, nó ở nhà cũng chỉ lêu lổng, mà nó làm được việc lắm cô Hai à!

Chị đưa tay bật nút nồi cơm rồi đáp một cách vô tình:

- Chỗ tôi làm gì có việc làm chứ, mà có thì cũng hết rồi.

Bà Năm khúm núm, chùng như bà biết chị còn để ý chuyện ngày trước. Bà cười gượng:

- Cô Hai hơi đâu mà để ý chuyện cũ, tôi vô học, không biết, giờ cô Hai...

Chị cắt ngang:

- Không dám, bà mà không biết, mỗi câu bà nói là đâm người ta một nhát chứ không biết, con bà thì sau này lấy chồng đi cửa chính hẳn hỏi chứ không đi ngang về tắt như tôi đâu, sao tôi dám dạy bảo nó được, bà Năm dạy phải hơn tôi nhiều. Bà nên biết con người có lúc này lúc khác, bà cho tôi một thì tôi không trả bà một đâu.

Chị nói rồi bước lên nhà trên bỏ mặc bà Năm ngồi đó. Chị hả hê về câu nói vừa rồi. Từ nay, ở làng này sẽ không ai có thể xem thường gia đình chị. Cha mẹ chị có thể ngẩng cao đầu mà sông, rồi sẽ có khối kẻ phải khốn đốn nếu trước kia đã từng dè bida chị. Lúc bước lên nhà trên, chị gặp cha. Ánh mắt cha nhìn chị đầy đau đớn, thất vọng.

- Con quay lại xin lỗi bà Năm đi!

- Mặc mớ gì con phải xin lỗi - Chị cự nự.

- Con quay lại xin lỗi bà Năm đi. Nhanh lên - Cha chị nhắc lại, mắt ông nhìn thẳng vào mặt chị.

- Ba vô lí quá!

- Con có đi không? - Cha chị lạnh lùng nhắc lại.

- Con không đi là không! - Chị đáp cứng.

Chị vừa dứt lời. Bàn tay cha đã in dấu trên má chị. Cha quay mặt đi để che những giọt nước mắt đốn đau đang chảy dài trên má. Giọng cha đầy xót xa:

- Nếu cha biết cuộc sống bon chen thành phố khiến cho con trở thành người thế này thì cha

đã không cho con đi học. Thà để cho con mãi là đứa con gái quê biết tin, biết thương mà không biết hận, biết thù. Cha đâu có muốn con đi học để làm người giàu có, cha muốn con đi học để làm người... - Ông bỏ lửng câu nói quay mặt đi giấu giọt nước mắt chực rơi.

Chị chạy vào phòng, đóng cửa lại. Chị khóc. Lần đầu tiên cha đánh chị. Mà chị đã làm gì sai, chị chỉ trả lại những gì ngày xưa bà ta cho chị mà thôi...

Khuya hôm ấy cha vác lưới ra đi. Mùa này biển động nhiều nên người ta không dám ra khơi. Vài thanh niên khỏe mạnh, lừ sóng giỏi thì đi lưới hoặc đi câu gần bờ.

Sáng ra, lũ thanh niên đều quay lại đất liền. Họ ngán ngẩm lắc đầu vì sóng nào dữ quá. Mặt trời lên cao, người ta kháo nhau, cái thúng câu lơ lửng ngoài sóng không có người. Ông Hai bị chìm mất rồi...

Hôm tìm thấy xác cha. Chị không dám nhìn thẳng vào mặt cha, chị sợ gương mặt cha sẽ hằn lên nỗi oán giận. Nhưng không, đó là gương mặt nhợt nhạt trắng bệch, nhưng chị vẫn thấy thoáng một nụ cười, nụ cười thứ tha. Chị quỳ sụp xuống, tiếng chị khóc như xé toạc cả biển khơi...

Gương mặt cha trên di ảnh thành thoi ánh mắt nhìn ám áp, vài nếp nhăn, không có oán hờn, giận dữ. Trong đêm khuya chị nghe như tiếng cha vang vọng: "Chữ Đức lớn nhất đời người là sự tha thứ, tha thứ cho người khác và cho chính mình, nhớ nghe con!".

- Cha ơi, có phải cha về với con không? Cha ơi cha, sao cha bỏ con, cha ơi! - Chị không còn kiểm soát được mình. Chị như điên loạn gào lên - Cha ơi, về với con đi cha, về mặc áo ấm con mua, cha ơi... ■

Phương Nghi

Vui Cười

* Chi phí nhỏ răng

Vào buổi sáng chủ nhật, một người đàn ông bước vào phòng khám của bác sĩ John và hỏi chi phí nhỏ răng sâu.

- 50 Euro, thưa ông - John nhã nhặn đáp.

- Đây là con số tôi chưa từng tưởng tượng. Còn cách nào để giảm chi phí không?

- Nếu không dùng thuốc gây tê, ngài chỉ phải trả 30 Euro.

- Vẫn cao. Tôi muốn một mức phí thấp hơn nữa.

- Không dùng thuốc tê và dùng kim để nhỏ răng thì tôi chỉ lấy 15 Euro.

- Tôi vẫn không muốn chi chừng ấy tiền cho một cái răng sâu.

- Nếu ngài đồng ý để cậu sinh viên thực tập của tôi nhỏ, tôi chỉ lấy 5 Euro.

- Tuyệt vời. Bác sĩ đặt lịch cho vợ tôi vào thứ sáu tuần tới nhé!!!

TRUYỆN NGẮN

Mối tình đầu bắt từ

Trên mỗi chặng đường thành công, trong những phút giây hạnh phúc bên chồng con, tôi lại nhớ đến anh. Với tôi, anh không những là kỷ niệm mối tình đầu mà còn là vị ân nhân trong cuộc đời tôi...

Tôi và anh là hàng xóm với nhau từ thời tóc còn để chỏm. Anh hơn tôi một tuổi nhưng học cùng lớp nên hai đứa thoải mái “mày-tao”. Thị trấn quê tôi bé tẹo nên lên cấp II rồi cấp III anh và tôi vẫn cùng lớp chung trường. Tôi ngoan ngoãn, chăm chỉ học hành trong khi anh ý thể con nhà giàu cứ tụ tập ăn chơi bỏ bê việc học. Những ngày cuối cấp cận kề anh mới hốt hoảng mượn tài liệu ôn thi, tôi bắt đầu dĩ trở thành gia sư cho anh.

Đối lập với vẻ bên ngoài hồng hách, khó gần khi có điều kiện tiếp xúc nhiều tôi mới phát hiện ra anh là người sống rất tình cảm. Những buổi tối miệt mài ngồi giải bài tập, những lần đưa chuyện trò đã dần xóa đi khoảng cách giữa tôi và anh, không biết tự lúc nào hai đứa đã không còn “mày-tao” nữa. Một cảm giác rất lạ bắt đầu len lỏi trong tôi mỗi khi nghĩ về anh, cái chạm mắt vô tình cũng làm tôi đỏ mặt, một câu nói băng quơ cũng làm tôi bối rối...

Thấm thoát kỳ thi tốt nghiệp cũng đến, năm đó tôi là một trong những học sinh đậu điểm cao nhất của trường, anh cũng vừa khít điểm đậu. Buổi cuối cùng liên hoan chia tay lớp cũng là ngày anh tỏ tình với tôi. Tuổi học trò ngây ngô, vụng về, nói mấy từ đơn giản mà anh cứ ấp úng mãi mới thành lời: “Diệp ơi! Mình làm bạn nhau nhé!”, chỉ có vậy thôi mà làm tôi nhớ mãi...

Tôi thi vào đại học, anh giã từ sách vở nối nghiệp gia đình kinh doanh buôn bán. Ngày nhận giấy báo trúng tuyển tôi vui một mà lo tới mười, tôi vào đại học có nghĩa là ba mẹ sẽ oằn vai gánh thêm một khoản chi phí không phải nhỏ. Thu nhập ít ỏi từ sạp tạp hóa của mẹ và đồng lương giáo viên khiêm tốn của ba, biết chạy đâu ra số tiền đóng học phí đầu kỳ. Giữa lúc tôi định bỏ cuộc thì anh hẹn gặp rồi dùng mọi cách thuyết phục tôi và cuối cùng trao cho tôi tờ biên lai đóng học phí.

Tình cảm và sự lo lắng chân thành của anh làm tôi quá xúc động, tôi tìm cách nói dối với cả nhà số tiền đóng học phí là do một người bạn cho mượn tạm. Những dự định tốt đẹp vun đắp cho tương lai của hai đứa đều biến thành mây khói khi hai bên gia đình người lớn biết chuyện.

Bao nhiêu năm qua mà tôi vẫn nhớ như in lời dạy nghiêm của má anh “Đũa mốc mà bày đặt trèo mâm sơn”. Ba tôi cũng không kém cạnh cảnh cáo anh không được cặp bồ với tôi nữa, ông sẽ chẳng bao giờ gả con cho hạng người hồng hách, ngang tàng như anh.

Rào cản quyết liệt từ gia đình không ngăn nổi tình yêu thiết tha mà chúng tôi dành cho nhau. Hai đứa quyết tâm bằng tình yêu chân thật của mình sẽ cảm hóa được ba mẹ hai bên. Tôi rời thị trấn lên Cần Thơ nhập học, đoạn đường 30 km suốt

bốn năm trời đằng đẵng chưa bao giờ anh quên đón đưa. Cứ mỗi tuần chiều thứ bảy anh đến nhà trọ đón tôi về nhà, sáng thứ hai đưa tôi đi dù việc đưa rước vô cùng gian truân, khổ ải do lúc nào cũng phải đề phòng sợ người nhà bắt gặp.

Tình yêu anh dành cho tôi không phải là những bức thư tình lãng mạn, những lời nói hoa mỹ mà là sự chăm sóc ân cần từ những việc vụn vặt nhất. Nhớ có lần anh đội mưa chờ tôi ở cổng nhà trọ chỉ vì đưa tôi liều thuốc cảm và cà mèn cháo.

Anh bỏ công ăn việc làm rong ruổi trong các nhà sách lớn nhỏ để tìm cho bằng được quyển tài liệu tôi cần làm báo cáo. Thời gian trôi qua, tình cảm chúng tôi càng lớn dần, đậm sâu và mãnh liệt thế nhưng vẫn không lay chuyển được gia đình.

Ba tôi vẫn kháng kháng với lập trường “Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời” anh chỉ tạm thời là người tốt vì đang trong thời gian chinh phục tôi thôi, sau này thành vợ thành chồng rồi thì chắc chắn sẽ trở lại như xưa.

Bên nhà anh cũng đánh tiếng đã chọn cho anh cô vợ môn đăng hộ đối. Tình yêu là mật ngọt nhưng cũng là thứ lấy đi bao nước mắt của tôi. Giữa “tình” và “hiếu” tôi chẳng biết phải chọn bên nào. Mỗi lần nói dối để được gặp anh là một lần tôi day dứt, cảm thấy có lỗi với gia đình khi mình là đứa con bất hiếu.

Yêu nhau khổ sở như thế nên tôi hạ quyết tâm chia tay với anh và anh cũng đồng ý với phương án của tôi: tạm thời xa nhau một năm không gặp mặt, không điện thoại, không nhắn tin. Người ta thường nói “Cách tốt nhất để kết thúc một mối tình là bắt đầu bằng một mối tình khác” và tôi cũng thử yêu người khác để tập quên anh nhưng oái oăm thay khi tôi càng cố quên thì lại càng nhớ anh quay quắt. 12 tháng nặng nề trôi đi, chúng tôi lại gặp nhau, tình yêu còn đó, vẫn nồng nàn, thiết tha.

Qua thời gian, qua bao thử thách tôi biết rằng trong cuộc đời này tôi sẽ chẳng yêu ai bằng anh và ngược lại. Tôi quyết định một lần mạo hiểm, sẽ có con với anh, khi mọi việc đã rồi thì chắc chắn người lớn phải chấp nhận. Ngày sinh nhật, tôi cố tình hẹn anh đến khách sạn, bao dự định của tôi đành chùn bước trước thái độ dứt khoát của anh.

Anh bảo anh rất yêu tôi nhưng anh không thể làm điều đó, tình yêu của chúng tôi phải được chấp nhận một cách đàng hoàng, giả sử anh không cưới được tôi thì mọi thiệt thòi, đau khổ tôi đều phải gánh chịu.

Nếu như không phải là anh thì liệu người chồng sau này của tôi có thể chấp nhận chuyện vợ mình đã thất trinh với người khác hay không? Đêm hôm ấy, trong vòng tay ấm nồng của anh nước mắt tôi không ngừng rơi, khó ai có thể tin rằng một nam một nữ suốt đêm dài trong khách sạn mà chẳng làm gì nhưng chúng tôi đã vượt qua tất cả bởi vì tình yêu quá đôi thánh thiện, quá đôi cao thượng mà anh dành cho tôi.

Đó chính là lần cuối cùng chúng tôi ở bên nhau, anh chỉ gửi tôi vòn vẹn một dòng tin nhắn “Mình không thể đến được với nhau, chúc em luôn sống tốt và hạnh phúc”. Ít lâu sau, gia đình anh bán

nhà và chuyển đi nơi khác, tôi bật tin anh từ đó.

Một năm, hai năm và năm năm trôi qua, tôi vẫn chờ đợi anh trong vô vọng. Ở phương trời nào đó, tôi cứ đinh ninh anh đã quên tôi, đã âm thầm hạnh phúc. 28 tuổi, lấy chồng, sinh con, lập sự nghiệp, xếp kỷ niệm mối tình đầu vào miền ký ức xa xưa.

Tình cờ, tôi gặp lại anh bạn học cùng lớp với hai đứa ngày xưa, sự thật về anh qua người bạn đã làm tôi đốn đau vô vàn. Dù anh không còn bên cạnh tôi nhưng ngày tôi đám cưới, ngày sinh con, ngày được thăng chức... tất cả anh đều biết, anh vẫn âm thầm đi bên lề cuộc đời tôi vậy mà tôi nào biết, nào hay.

Anh đã mất cách đây hơn hai năm trong một lần gặp tai nạn, người ta tìm thấy trong chiếc ví của anh bức hình đen trắng cô nữ sinh mặc áo dài, phía sau là dòng chữ “Mãi mãi yêu em”, người trong bức ảnh chính là tôi...

Dẫu anh không còn trên cõi đời này, dẫu tình yêu đầu đời đã trở thành quá khứ nhưng trong sâu thẳm trái tim tôi vẫn có một góc riêng dành cho anh bây giờ và mãi mãi về sau... ■

Phạm Thùy

Duyên nợ

Lần đầu tôi để ý đến cô gái ấy là khi nghe mẹ tôi nói về cô. Đó là Thắm, con bác Tám mới dọn về ở cách nhà tôi 3 căn. Là chị hai của một bầy em 4 đứa. Sáng nào, trưa nào, tối nào Thắm cũng đi ngang nhà tôi. Khi đi bộ, khi thì xe đạp; có khi tay không, có khi quây quang gánh và nhiều khi ôm cặp sách...

Đúng là Thắm có dáng đi vất vả thật. Khi dọn về gần nhà tôi, Thắm 17 tuổi và đang học lớp 11. Cô bé đi học một buổi, còn một buổi gánh bánh bèo đi bán phụ mẹ. Bánh bèo của Thắm rất ngon nên ngày nào mẹ tôi cũng mua giúp.

Tôi để ý Thắm cũng là vì món bánh bèo nhân đậu xanh, tôm chấy chan nước mắm chua, ngọt, cay và một chút nước cốt dừa beo béo. Thế nhưng lúc đó tôi đã có người yêu. Cô tiểu thư của tôi là con nhà giàu, một bước ra khỏi nhà là có kẻ đưa người đón chứ không lam lũ như Thắm...

Sẽ chẳng có gì xảy ra nếu như một ngày nọ, khi tôi và tiểu thư của tôi đang ngồi trước nhà thì Thắm quây quang gánh đi ngang. Thật trớ trêu đúng lúc cơn thèm của người yêu tôi nổi lên khi cái dáng tất tả của Thắm đã đi qua khỏi nhà tôi một quãng xa.

- Em muốn ăn bánh bèo! - Giọng tiểu thư nhẹ như hơi thở nhưng có sức nặng ngàn cân.

Tôi nháy phốc ra đường gọi với theo:

- Bánh bèo...

Nghe tiếng gọi giật giọng, Thắm luỳnh quỳnh xoay người lại. Có lẽ vì quá vội nên cô vấp té. Khi tôi chạy đến nơi thì thấy mọi thứ đã đổ tung tóe ra đường. Cho đến giờ, tôi vẫn còn nhớ như in ánh mắt tuyệt vọng của Thắm lúc đó. Ánh mắt ấy đã cột chặt tôi vào chiếc quang gánh và cuộc đời cô gái có vẻ đẹp của sự tảo tần, hy sinh. Và từ đó, tôi tin vào duyên nợ... ■

Khánh Trần

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



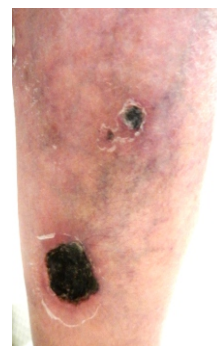
Da bị sẫm màu



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?

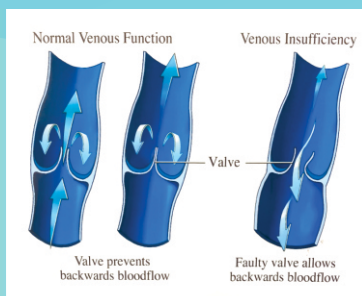
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

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

