

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

## VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 43  
**2066**  
September 26, 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 Xiu, 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**

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

233-2091/1659

**NEW**

## Cần Thợ Massage

**KHU GALLERIA**

Cần thợ Massage làm Part time hoặc Full time, good tip, khu Galleria.

Text message hoặc nhắn tin: 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

210-2072/1640

**Sept 2023**

## Cần Người

**NEW! NEW! NEW!**

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

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

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





### Mỹ nam Hàn một năm qua đóng toàn vai “đỉnh” mà ít được nói tới

Ở các hội nhóm yêu phim Hàn trên các nền tảng mạng xã hội, Kim Young Kwang không phải là một cái tên quá đình đám. Thế nhưng sự thật là suốt 1 năm qua, nam diễn viên đã rất nỗ lực rất nhiều. Anh liên tục xuất hiện trên màn ảnh nhỏ với những vai diễn nặng đô và khắc họa xuất sắc nhân vật được giao.

Trong bộ phim “Somebody” ra mắt khán giả vào 11 năm ngoái, “mỹ nam học đường” Kim Young Kwang khiến khán giả bất ngờ khi thủ vai Seong Yun O, một tên sát nhân hàng loạt. Hắn ta lợi dụng ứng dụng hẹn hò Somebody để tán tỉnh các cô gái, sau đó ra tay sát hại họ một cách tàn nhẫn. Đảm nhận vai Seong Yun O, Kim Young Kwang đã thành công khắc họa hai bộ mặt hoàn toàn khác nhau của nhân vật. Bên ngoài, đó là một người đàn ông vô cùng hấp dẫn, lôi cuốn. Thế nhưng, đó chỉ là vỏ bọc để che giấu đi tâm lý biến thái mà thôi.

Sau khi “Somebody” lên sóng, chỉ khoảng 3 tháng sau, khán giả lại bắt gặp một Kim Young Kwang hoàn toàn khác ở “Mối tình ngang trái”. Ở tác phẩm này, nam tài tử đảm nhận vai Han Dong Jin, một chàng trai từng bị tổn thương vì tình yêu, bị dẫn dắt bởi nỗi cô đơn và trở nên nghiện công việc.

Thế nhưng, cuộc đời anh đã bước sang trang mới khi gặp gỡ Sim Woo Joo (Lee Sung Kyung). Ban đầu, Sim Woo Joo tiếp cận Han Dong Jin với mục đích trả thù mẹ của anh. Dần vậy, cô lại đắm chìm vào tình yêu với người đàn ông này. Để rồi từ đây, một câu chuyện tình yêu chạm tới trái tim khán giả

đã được viết nên.

Trong khoảng thời gian “Mối tình ngang trái” phát sóng (22/2 - 12/4), có hai siêu phẩm đình đám cũng ra mắt, đó là “Taxi driver 2” cùng với nửa sau của “The glory”. Chính vì thế, sự chú ý dành cho “Mối tình ngang trái” bị giảm đi rất nhiều. Tuy nhiên, đây chắc chắn là một tác phẩm rất hay. Bằng chứng cho điều này là trên Mydramalist, bộ phim được chấm tới 8,3 điểm. Sắp tới, khán giả sẽ tiếp tục được thấy Kim Young Kwang lột xác. Không còn là một “soái ca ngôn tình” Han Dong Jin, anh sẽ hóa thân thành tay giang hồ Seo Do Young của “Evillive”. Kẽ này từng là một cựu vận động viên bóng chày và không có chút khí chất thường thấy nào ở những tay côn đồ. Tuy nhiên, đằng sau vẻ ngoài thu hút, anh ta là một kẻ tàn nhẫn, điên rồ và khó lường.

Bộ phim “Evillive” do Kim Young Kwang đóng chính dự kiến lên sóng vào ngày 14/10 trên ENA.

Anh Tú

### Phim đài cáp có tỷ suất người xem cao nhất hiện tại: Nữ chính thành “biểu tượng thời trang” vì diện đồ quá đỉnh

Bộ phim này vừa lập một kỷ lục mới về tỷ suất người xem với con số cao hơn cả Khoa Học Yêu Cấp Tốc.

Agency (Tham Vọng) là phim Hàn hiện đang lên sóng trên đài JTBC. Phim chiếu gần khung giờ với Khoa Học Yêu Cấp Tốc của đài tvN và hiện cả hai phim đều ghi nhận những kỷ lục mới về tỷ suất người xem.

Nếu Khoa Học Yêu Cấp Tốc ghi nhận con số 11% cho tập 6 thì Agency còn cán mốc 12%, xuất sắc trở thành phim đài cáp có rating cao nhất tháng đầu năm 2023.

Agency là bộ phim xoay quanh những cạnh tranh khốc liệt của một công ty quảng cáo hàng đầu của Hàn Quốc. Nữ chính của phim là Go Ah In (Lee Bo Young), Giám đốc sáng tạo, người lãnh đạo Đội sản xuất 2 của VC Group. Cô bị mẹ bỏ rơi từ nhỏ, sống nương tựa nhà di nhưng luôn bị dị ghét bỏ vì thành tích học tốt hơn con bà.

Vì không có tiền, cô phải từ bỏ cơ hội nhập học vào trường đại học hàng đầu của Hàn Quốc để nhận học bổng toàn phần từ một trường Cao đẳng công lập ngoài Seoul. Bất lợi về mặt bằng cấp nhưng điều đó không cản được bước chân của Ah In. Cô vào VC Group với tư cách một nhân viên bình thường, nỗ lực làm việc như một cái máy suốt 19 năm và vươn lên thành nữ giám đốc đầu tiên của công ty này. Đến thời điểm hiện tại, Ah In được biết đến với biệt danh “nữ hoàng quảng cáo” trong ngành.

Agency đánh dấu màn tái xuất của Lee Bo Young sau một thời gian nghỉ ngơi khá lâu từ Mine. Với vai diễn lần này, cô rũ bỏ hoàn toàn hình ảnh một mọt út thanh lịch, nhẹ nhàng ở Mine để trở thành một “nữ hoàng quảng cáo” cá tính, mạnh mẽ và vô cùng chủ động.

Không váy áo rườm rà, nhân vật của cô chủ yếu xuất hiện với trang phục công sở nhưng vẫn vô cùng thời thượng, sành điệu.

Thậm chí Go Ah In của Lee Bo Young còn được cho là biểu tượng thời trang, người mặc đẹp nhất phim Hàn hiện tại.

Lệ An

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](http://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

In God We Trust

## Lời Nguyện

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

TM

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

238-2091/1659

### CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire).

\$400/1 phòng, 2 phòng \$700.  
Xin liên lạc Thi Yến:  
**714-707-8296 \* 714-707-8438**

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**

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**

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. Gần METRO Eldridge trên đường Bellaire.

Xin liên lạc cô Lợi:  
**832-213-6507**

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**

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

### Có hiểu

*Một chàng trai đèo mẹ đi bằng xe đạp. Tới chân một con dốc, chàng ta nói với mẹ:*

*– Mẹ xuống đi bộ, dốc này cao lắm con không đạp lên nổi. Bà mẹ liền chỉ tay vào mặt con trai quát:*

*– À ra thế đấy! Con với cái. Mới tới hôm qua tao thấy mày đèo người yêu đạp bằng bằng lên dốc vậy mà bây giờ bắt tao đi bộ lên dốc hả?*

*Chàng trai gãi đầu gãi tai.*

*– Mẹ không biết à, “bên tình bên hiểu bên nào nặng hơn”. Khi đèo mẹ con coi bên hiểu nặng hơn nên không lên được dốc. Còn khi con đèo người yêu là con coi bên tình nhẹ hơn nên mới đạp bằng bằng lên dốc đấy chứ.*

### Bố vợ chu đáo

*Thấy cô chị rõ xinh gái, mà mãi chưa lấy chồng trai làng hỏi cậu em. Cậu ta trả lời ráo hoảnh:*

*– Tại “bệnh nghề nghiệp” của bố em đấy! Cụ là công nhân, luôn tâm niệm câu: “Chất lượng sản phẩm là lương tâm của người thợ” nên sản phẩm chưa hoàn chỉnh là chưa xuất xưởng.*

*– Chị cậu đẹp người, đẹp nét, lại có nghề có việc. Hoàn chỉnh quá rồi còn gì!*

*– Nhưng còn đang tập sự, cụ bắt phải chờ được biên chế chính thức đã.*

*– Trời đất! Một bố vợ chu đáo hết ý!*



### Ba loại rau được bác sĩ Đại học Harvard tin dùng là “kẻ thù” của ung thư dạ dày và mỡ thừa

**B**ác sĩ tại Đại học Harvard (Mỹ) cho biết, đây là 3 món rau củ có khả năng ức chế tế bào ung thư dạ dày, rất may là chúng dễ kiếm ngoài chợ.

Bệnh ung thư dạ dày là một trong những loại ung thư phổ biến và nguy hiểm nhất trên toàn thế giới. Nó thường phát triển từ các tế bào bên trong niêm mạc dạ dày. Nếu không phát hiện sớm và điều trị kịp thời, nó có thể lan ra các bộ phận khác trong cơ thể, gây ra nhiều biến chứng nghiêm trọng.

Ung thư dạ dày có nhiều yếu tố nguy cơ. Một trong số đó là nhiễm trùng dạ dày bởi vi khuẩn *Helicobacter pylori*, được xem là nguyên nhân chính gây ra bệnh. Ngoài ra, việc hút thuốc lá, uống nhiều bia rượu, ăn nhiều thực phẩm chứa nitrat và nitrite, lối sống không lành mạnh... đều làm tăng nguy cơ phát triển ung thư dạ dày.

Theo Sethi - Bác sĩ chuyên khoa Tiêu hóa tại trường Đại học Harvard (Mỹ), để ngăn ngừa ung thư dạ dày thì ngoài việc giữ lối sống lành mạnh, chúng ta cần phải bổ sung thêm các thực phẩm có những dưỡng chất phòng ngừa khối u. Sau đây là 3 loại rau củ có khả năng giảm thiểu loại bệnh này xuống rất thấp mà BS Sethi khuyên bạn nên ăn.



#### - Bông cải xanh

Bông cải xanh là một nguồn cung cấp dinh dưỡng phong phú, chẳng hạn như các vitamin và khoáng chất quan trọng. Ví dụ, nó là một nguồn tốt của vitamin C, K, A và B6, cung cấp một loạt các khoáng chất như canxi, kali và magiê. Điều này giúp củng cố hệ miễn dịch, tăng cường sức kháng và bảo vệ sức khỏe tổng thể.

Thêm vào đó, chất xơ và các chất chống oxy hóa trong bông cải xanh đã được chứng minh là giúp giảm mức cholesterol xấu (LDL) và ổn định huyết áp, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Đưa bông cải xanh vào chế độ ăn hàng ngày thực sự giúp bạn duy trì một trái tim khỏe mạnh.

Đặc biệt hơn, trong bông cải xanh có chứa

sulforaphane - một hợp chất đã được nghiên cứu và chứng minh là có khả năng ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiêu thụ bông cải xanh có thể giúp giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư, đặc biệt là ung thư dạ dày và ung thư ruột kết

Bông cải xanh cũng chứa ít calo và nhiều chất xơ, giúp bạn cảm thấy no lâu hơn mà hạn chế cơn thèm ăn, từ đó giúp kiểm soát cân nặng cực hiệu quả. Chất chống oxy hóa trong bông cải xanh còn ức chế tác động của gốc tự do, làm chậm quá trình lão hóa da và giúp da mịn màng, tươi sáng hơn.

#### - Cà rốt

Tuy là một loại rau củ quen thuộc với người Việt, thường xuất hiện trên mâm cơm nhưng không phải ai cũng biết hết lợi ích của nó. Cà rốt chứa carotenoids - một hợp chất có khả năng biến thành vitamin A khi đi vào cơ thể. Từ đó giúp cải thiện sức khỏe mắt và bảo vệ da khỏi tác động có hại của tia UV.

Ngoài ra, cà rốt chứa rất nhiều chất xơ, đặc biệt là loại chất xơ hòa tan pectin. Khi đi vào cơ thể, pectin sẽ “hấp thụ” các hợp chất có hại và loại bỏ khỏi dạ dày trước khi chúng có cơ hội gây hại. Điều này có thể giúp giảm nguy cơ mắc ung thư dạ dày và bảo vệ sức khỏe đường ruột.

Cà rốt có chứa nhiều beta-carotene - một chất hoạt động như chất chống oxy hóa, giúp cơ thể chống lại sự tổn thương tế bào do hít phải không khí độc hại hoặc máu bị “nhiễm bẩn”. Nó cũng có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa ở tế bào và nhiều tác động tiêu cực liên quan đến lão hóa.

#### - Cải bó xôi (Rau bina)

Được mệnh danh là “ông hoàng của các loại rau”, cải bó xôi là một nguồn dinh dưỡng cực đa dạng với vitamin A, C, K, B6... cùng các khoáng chất như canxi, kali, magie mà hiếm loại rau nào có được. Các chất này giúp củng cố hệ miễn dịch, tăng cường sức đề kháng, hỗ trợ sự phát triển của xương và răng.

Ngoài ra, cải bó xôi cũng chứa các hợp chất chống oxy hóa như beta-carotene và lutein. Những chất này có khả năng bảo vệ cơ thể khỏi sự tổn thương của các gốc tự do và đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa các bệnh lý và làm chậm quá trình lão hóa.

Bên cạnh đó, cải bó xôi cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp chống lại ung thư như sulforaphane và indole-3-carbinol. Những chất này sẽ ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư, giảm nguy cơ mắc các loại ung thư khác nhau như ung thư phổi, ung thư vú, ung thư đại tràng, ung thư dạ dày... và một số khối u ác tính khác. ■

### Bốn mẹo kéo dài tuổi thọ “cực tiết kiệm” bạn nên thử

**C**huyên gia chia sẻ về những cách giúp tăng tuổi thọ mà không tốn kém hoặc thậm chí hoàn toàn miễn phí.

#### Uống trà thảo dược

Không cần phải chi trả cho những thực phẩm hữu cơ đắt tiền mới giúp bạn có một cơ thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ. Một số loại trà thảo dược đơn giản, giá thành vừa phải cũng có thể đem lại hiệu quả tăng cường sức khỏe.

Theo Dan Buettner, người tiên phong trong nghiên cứu về Vùng Xanh - những nơi cư dân có thể sống cao tới 100 tuổi, có một số cách để có thể kéo dài tuổi thọ mà lại không tốn kém. Tại Ikaria, Hy Lạp, Buettner nhận thấy SuperAgers - những người cao tuổi khỏe mạnh - thích trà thảo dược làm từ các loại thảo mộc phổ thông như cây xô thơm, hương thảo hoặc cam quỳ. Theo Penn Medicine, thực vật được sử dụng trong trà thảo dược thường chứa chất chống oxy hóa, hợp chất chống viêm và các vi chất dinh dưỡng khác giúp cải thiện đường tiêu hóa, huyết áp và mức cholesterol.

#### An nhiều đậu

Không giống như chế độ ăn keto, cư dân ở Vùng Xanh thích ăn nhiều carbs, bao gồm ngũ cốc nguyên hạt và các loại thực vật giàu tinh bột như khoai lang. Bên cạnh đó, đậu là một loại thực phẩm phổ biến với lượng dinh dưỡng dồi dào được ưa chuộng. Chúng cung cấp một lượng chất xơ ổn định, giúp cải thiện đường tiêu hóa, lượng đường huyết và ngăn ngừa ung thư ruột kết.

Đậu là thành phần chủ yếu trong chế độ ăn Địa Trung Hải truyền thống ở Vùng Xanh của Hy Lạp và Ý. Ở những khu vực như Costa Rica, đậu thường được trồng và ăn cùng với ngô, bí, được gọi là “ba chị em” cung cấp nguồn protein hoàn chỉnh với tất cả các axit amin thiết yếu.

#### Đi bộ nhiều

Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng, tập thể dục đóng một vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của con người khi về già, tuy nhiên không phải ai cũng có thể duy trì thói quen tập thể dục đều đặn. Theo Buettner, một trong những yếu tố phổ biến tại các Vùng Xanh là cư dân ở đây tập thể dục hàng ngày chỉ bằng cách đi bộ. Nghiên cứu cho thấy rằng đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể giúp ngăn ngừa chứng mất trí nhớ, bệnh tim, ung thư và tử vong sớm.

#### Dành thời gian với bạn bè và gia đình

Nghiên cứu cho thấy, một trong những cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe và tâm trạng mà không cần dùng một xu nào là xây dựng mối quan hệ với mọi người xung quanh.

Cô đơn được coi là một căn bệnh có thể khiến bạn mất đi hơn 15 năm tuổi thọ. Việc tạo dựng và duy trì các mối quan hệ có thể giúp ngăn chặn, giảm thiểu tác động tiêu cực đó.

Buettner nhận thấy rằng, ở các Vùng Xanh như Okinawa, mọi người ưu tiên tạo ra các nhóm xã hội cho các hoạt động cộng đồng như trò chuyện, ca hát, khiêu vũ hoặc thậm chí là hỗ trợ tài chính. Ông nói: “Không có loại thuốc nào có thể mang lại cho chúng ta gần 15 năm tuổi thọ. Tuy nhiên, ở Okinawa, họ có được những lợi ích đó chỉ bằng cách kết bạn và dành thời gian cho bạn bè mỗi ngày”. ■



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Hòn đảo có 1/3 dân số sống thọ đến 90 tuổi, 1 trong 5 bí quyết trường thọ là điều người Việt hay làm

**Đ**ảo Ikaria, Hy Lạp là một trong năm “vùng xanh” trên thế giới, là nơi tập trung nhiều người sống thọ nên còn được gọi là đảo trường thọ.

Đảo Ikaria nằm ở biển Aegean, là một trong số những hòn đảo của Hy Lạp với dân số khoảng 8.400 người.

Theo thống kê ở đảo Ikaria, cứ 3 người thì có 1 người sống thọ đến 90 tuổi và tỷ lệ mắc chứng mất trí nhớ cũng như tỷ lệ mắc một số bệnh mạn tính khác như ung thư, bệnh tim mạch ở đây luôn ở mức thấp.

Khoảng một phần ba người dân ở Ikaria sống đến tuổi 90. Ở nơi đây, người dân luôn duy trì các hoạt động tích cực cho đến tuổi 90. Theo đó, bí quyết giúp người dân Ikaria sống thọ nằm ở 5 thói quen vô cùng đơn giản, ai cũng có thể học tập.

#### Năm bí quyết sống thọ của người dân ở đảo trường thọ Ikaria

##### 1. Chế độ ăn Địa Trung Hải

Người dân đảo Ikaria tuân theo chế độ ăn uống Địa Trung Hải. Chế độ ăn chú trọng đến việc ăn các loại trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và hạn chế ăn thịt, thực phẩm chế biến sẵn và đường tinh luyện.

Theo trang Blue Zones, những người sống trên 100 tuổi trên đảo thường ăn nhiều khoai tây, đậu, dầu ô liu và cá.

Ngoài ra, chuyên gia tuổi thọ Dan Buettner cho biết người dân bản địa ở đảo thường uống sữa dê. Đây là loại sữa có chứa nhiều kali và axit amin tryptophan giúp giảm căng thẳng, cải thiện hệ thống miễn dịch.



Ảnh minh họa

##### 2. Uống trà thảo dược hàng ngày

Người dân ở đảo Ikaria có thói quen uống trà thảo dược mỗi ngày. Các loại trà thảo dược ở đây thường được pha từ lá oregano, cây xô thơm hoặc hương thảo. Các loại trà này thường chứa nhiều chất chống oxy hóa và chứa ít calo.

Tiến sĩ Ioanna Chinou, chuyên gia nghiên cứu về hoạt tính sinh học của các loại thảo mộc

nhận định rằng loại trà mà người dân đảo Ikaria uống hàng ngày giống như những phương thuốc truyền thống của Hy Lạp giúp phòng ngừa và hỗ trợ điều trị một số bệnh như gout, các vấn đề tiêu hóa và cải thiện huyết áp.

##### 3. Tập thể dục mỗi ngày

Theo trang Blue Zones, những người sống thọ ở Ikaria có xu hướng sống ở khu vực gần vùng núi của hòn đảo.

Họ thường xuyên làm vườn, đi bộ sang nhà hàng xóm hoặc thăm bạn bè như một cách tập thể dục hàng ngày. Điều này cũng góp phần tăng cường sức khỏe của người dân nơi đây, từ đó đem lại lợi ích kéo dài tuổi thọ.

Cụ ông Gregoris Tsahas sống thọ 100 tuổi ở Ikaria từng chia sẻ rằng ông đã đi bộ đến quán cà phê yêu thích cách nhà khoảng 1,6km 2 lần mỗi ngày, tương đương với việc đi bộ 6,4km mỗi ngày ở địa hình đồi núi.

##### 4. Luôn ưu tiên các mối quan hệ với gia đình và bạn bè

Người dân ở Ikaria dành nhiều thời gian bên người thân, bạn bè và luôn suy nghĩ cho tập thể. Tiến sĩ Ilias Leriadis, một bác sĩ trên đảo Ikaria chia sẻ vào những ngày lễ, người dân trên đảo sẽ gom tiền để mua thực phẩm và rượu vang ăn cùng nhau. Nếu còn dư thực phẩm sẽ tặng cho những người cần.

Người dân nơi đây thường kết thúc một ngày bằng cách uống trà thảo dược, hoặc nhâm nhi vài ly rượu vang đỏ cùng với bạn bè. Họ cũng luôn dành thời gian cho gia đình, người già thường sống vui vẻ, hạnh phúc cùng với con cháu thay vì ở trong viện dưỡng lão.

##### 5. Ngủ trưa

Ngủ trưa là một trong những thói quen phổ biến của người Việt. Tuy nhiên, nó cũng là một phần trong các thói quen hàng ngày của hầu hết người dân đảo Ikaria.

Đây cũng được xem là một trong những yếu tố giúp người dân nơi đây trường thọ. Bởi ngủ trưa giúp cơ thể giảm bớt căng thẳng, mệt mỏi, cải thiện cảm xúc và tăng cường khả năng tập trung.

Một nghiên cứu với sự tham gia của 378.932 người trong độ tuổi từ 40 - 69 đã chỉ ra rằng thói quen ngủ trưa giúp làm giảm tốc độ lão hóa não bộ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng bộ não của những người ngủ trưa thường xuyên “trẻ” hơn từ 2 - 6 tuổi so với những người không ngủ trưa.

Một nghiên cứu khác do các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Đại học Juan Ramon Jimenez, Tây Ban Nha thực hiện trên hơn 20.000 người trong vòng 13 năm chỉ ra rằng những người ngủ trưa dưới 15 phút có nguy cơ phát triển rung tâm nhĩ thấp hơn 42%; còn những người ngủ trưa từ 15 - 30 phút giảm 56% nguy cơ phát triển rối loạn nhịp tim.

Các lợi ích kể trên, ngủ trưa thật sự có thể tác động tích cực đến hoạt động hàng ngày và góp phần kéo dài tuổi thọ. ■

### Phụ nữ lớn tuổi mang thai có nguy cơ ung thư vú cao hơn

**T**ế bào vú của con người tích tụ đột biến khi già đi và việc mang thai có thể ảnh hưởng đến quá trình này.

Nghiên cứu của Imperial College London hiện đang gây xôn xao và được coi là một nghiên cứu quan trọng trong giới khoa học. Nghiên cứu này nhằm mục đích xem xét kỹ hơn những thay đổi về tế bào và di truyền trong mô vú khỏe mạnh bình thường, giúp giải thích lý do ung thư vú phát triển sau khi mang thai.

“Giống như các cơ quan khác, chúng tôi phát hiện ra rằng vú của con người tích tụ các đột biến theo tuổi tác nhưng việc mang thai cũng có tác động bổ sung. Điều này có nghĩa là những bà mẹ lớn tuổi lần đầu sinh con có thể có nguy cơ phát triển những thay đổi có hại trong tế bào vú cao hơn những phụ nữ khác”, Tiến sĩ Biancastella Cereser diễn giải về nghiên cứu mới.



Ảnh minh họa

Cụ thể, nhóm các nhà khoa học đã đánh giá 29 người phụ nữ, phân nhóm theo độ tuổi và tình trạng làm mẹ: lần đầu làm mẹ dưới 25 tuổi, lần đầu làm mẹ từ 35 - 55 tuổi và phụ nữ không có con từ 25 - 53 tuổi. Những người tham gia không mang đột biến di truyền của gen BRCA1 hoặc BRCA2 (gen tăng nguy cơ ung thư vú và ung thư buồng trứng). Ngoài ra, họ cũng không có tiền sử sử dụng biện pháp tránh thai nội tiết tố. Theo đó, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người lần đầu làm mẹ ở độ tuổi 35 - 55 có số lượng các mảng tế bào đột biến trong mô vú ngày càng cao. Họ cũng phát hiện rằng ngực sẽ phát triển khoảng 15 đột biến mỗi năm trong mô biểu mô, đây là nơi ung thư vú chủ yếu phát sinh.

Khi phụ nữ già đi, do sự gia tăng của các tế bào đột biến, phụ nữ sẽ có nguy cơ cao hơn bị ung thư do những đột biến phát triển ở gen. Mặc dù bản thân điều này không đủ yếu tố gây ra ung thư nhưng nếu kết hợp với việc mang thai, nguy cơ có thể tăng gấp đôi. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy những người phụ nữ sinh con đầu lòng sau 24 tuổi có nguy cơ phát triển ung thư vú cao hơn 5% sau mỗi 5 năm. Theo CDC, các triệu chứng của ung thư vú có thể bao gồm một khối u ở vú hoặc nách, kích ứng hoặc lõm da vú, tiết dịch núm vú không phải là sữa mẹ, giống như máu và hình dạng, kích thước vú bị thay đổi. ■



## Notice to Proposers

The Houston Independent School District is soliciting Requests for Proposal (RFP) via the district's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link

<https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 10:00 a.m. (CST) Thursday, October 19, 2023, for the following solicitation(s):

RFP 24-09-03 Stadium Concessions Food and Supplies

Pre-proposal conferences via Microsoft Teams will be held in conjunction with these RFP's. Information regarding dates, times, and a link to join the meeting is located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to the solicitation.

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

SCAN QR CODE

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



OR VISIT US AT:

[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

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

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



## Sáu rủi ro sức khỏe khi ăn kiêng Keto dài ngày

Chế độ ăn Ketogenic (Keto) giúp giảm cân nhanh nhưng có thể gây ra nhiều nguy cơ sức khỏe nếu không áp dụng đúng cách.

Nguyên tắc của chế độ ăn Keto là cắt giảm tối đa lượng carbohydrate nạp vào, ăn một lượng protein vừa phải và nhiều chất béo. Theo đó, cơ thể phải lấy năng lượng thông qua phân giải glycogen dự trữ trong gan và cơ. Sau khi tiêu hao hoàn toàn glycogen, cơ thể sẽ dùng chất béo để chuyển hóa và phân giải, tạo ra nhiều ceton cung cấp năng lượng. Do quá trình phân giải chất béo diễn ra liên tục cùng việc không thể tổng hợp mô mỡ nên lượng chất béo trong cơ thể giảm xuống, nhờ đó, bạn sẽ thấy cân nặng giảm đi.

Chế độ ăn này ban đầu được sử dụng để làm giảm chứng động kinh và giảm cường độ phát bệnh động kinh ở trẻ em. Nghiên cứu cho thấy người thực hiện chế độ ăn Keto có thể giảm cân nhanh hơn 2,2 lần so với những người thực hiện chế độ ăn ít béo và giảm calo nghiêm ngặt. Lượng triglyceride (thành phần chủ yếu trong dầu thực vật và mỡ động vật) và HDL cholesterol (một dạng chất béo có lợi cho cơ thể) cũng được cải thiện đáng kể.

Tuy nhiên, giống như bất kỳ chế độ ăn mất

cân bằng dinh dưỡng nào, việc kéo dài thực đơn thiếu hoặc thừa một số nhóm chất có thể gây ra nhiều hệ lụy sức khỏe.



Ảnh minh họa

### 1. Suy giảm chức năng đường ruột

Chế độ ăn Keto không bao gồm nhiều chất xơ, do đó, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe đường ruột. Người ăn kiêng Keto thời gian dài dễ bị táo bón, kém hấp thu dinh dưỡng, suy giảm chức năng đường ruột.

### 2. Suy dinh dưỡng

Chế độ ăn mất cân bằng dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng, lâu dài có thể dẫn đến suy dinh dưỡng. Quảng cáo

### 3. Tăng nguy cơ sỏi thận

Chế độ ăn Keto có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận do sử dụng nhiều thực phẩm giàu chất béo. Hàm lượng protein cao trong thực đơn có thể khiến tình trạng suy thận hoặc nhiễm độc niệu ở những bệnh nhân mắc bệnh lý về thận nghiêm trọng hơn.

### 4. Tăng nguy cơ nhiễm toan ceton

Việc tích tụ quá nhiều ceton trong máu dễ dẫn đến nhiễm toan ceton, biểu hiện là buồn nôn, nôn mửa, choáng váng, mất nước, đau đầu, buồn ngủ, trong miệng có mùi hôi. Nghiêm trọng hơn, người bệnh có thể bị thiếu oxy não, gây hôn mê.

### 5. Tăng nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch

Chế độ ăn Keto tiêu thụ quá nhiều chất béo dẫn đến dư thừa axit béo bão hòa, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

### 6. Giảm khả năng sửa chữa mô trong cơ thể

Cơ thể sử dụng protein để tạo năng lượng, phục vụ cho các hoạt động cơ bản nên lượng protein dùng cho việc sửa chữa mô bị giảm bớt. Do đó, ăn kiêng Keto dài ngày có thể khiến cho da xấu đi, dễ xuất hiện nếp nhăn, các vết thương lâu lành.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo, không nên áp dụng chế độ ăn keto trong một thời gian dài. Họ khuyên nghị áp dụng keto trong một hoặc hai tháng và sau đó nghỉ ngơi trong vài tháng tiếp theo. Trước khi áp dụng phương pháp ăn Keto, nên tham khảo tư vấn từ bác sĩ và thiết lập thời hạn ăn tùy thuộc vào tình hình sức khỏe và cân nặng.

Chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng giúp giảm cân hiệu quả lâu dài.

Để giảm cân lành mạnh và hiệu quả lâu dài, nên áp dụng thực đơn cân bằng dinh dưỡng, lựa chọn thực phẩm tươi, chế biến đơn giản, hạn chế sử dụng dầu mỡ, gia vị, tránh xa các thực phẩm nhiều đường, bột và chất béo chuyển hóa. ■



## Dàn hợp xướng hát để đánh bại sự cô đơn

**K**hông phân biệt tuổi tác, chỉ cần bạn không ngại ngần cất lên tiếng hát, muốn kết nối với mọi người, dàn hợp xướng này là dành cho bạn.

Những âm thanh chuẩn bị nhạc cụ có vẻ khô khan, nhưng chỉ sau vài phút, không gian đã được lấp đầy trong bầu không khí tươi vui của âm nhạc.



Ảnh minh họa

Đây là dàn hợp xướng đặc biệt tại thành phố Geelong, Australia. Gọi là đặc biệt vì chỉ cần muốn, ai cũng có thể ghi danh, không phân biệt xuất thân, tuổi tác... Chỉ cần muốn kết nối xã hội thông qua các giai điệu, họ đều có thể đến nhà thờ này vào mỗi tối thứ Hai hàng tuần. Chị Jessica Walker - người mắc chứng rối loạn phát triển thần kinh Asperger là một trong số đó. Với chị, dàn hợp xướng này giống như một gia đình thứ hai vậy.

Chị Jessica Walker - Thành

viên dàn hợp xướng nói: “Tôi thích ở đây, tôi thích thoát ra khỏi vỏ bọc của mình, được là chính mình. Ở ngoài xã hội, tôi cảm thấy áp lực khi phải hành xử giống mọi người, nhưng ở đây, tôi là chính tôi”.

Ông Rory Wilson thì gia nhập dàn hợp xướng này sau một vụ tai nạn xe đạp và bị đột quỵ nhiều lần. Giờ đây, nếp sinh hoạt mỗi tuần với dàn nhạc đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của ông. “Tôi đến đây vào mỗi thứ Hai. Có mặt ở đây là tôi cảm thấy phần chân ngay lập tức, tuần nào tôi cũng mong đến ngày này”.

Còn nếu nghĩ rằng dàn hợp xướng này là nơi chỉ dành cho người trung niên hoặc cao tuổi thì bạn đã nhầm, bởi nơi đây không thiếu bóng những người trẻ tuổi muốn kết nối với xã hội.

Chị Anastasia Warder - Thành viên dàn hợp xướng: “Tôi lớn lên mà không thực sự biết ý nghĩa của gia đình, nhưng khi ở đây giữa dàn hợp xướng, tôi có bà ngoại, có chú dì của riêng mình. Đó thực sự là một cảm giác tuyệt vời”.

Trong một cuộc khảo sát tại Australia, khoảng 1/3 số người được hỏi cho biết họ đã phải đối mặt với tình trạng cô đơn, chính vì vậy những hoạt động xã hội tăng tính kết nối như dàn hợp xướng này là hoạt động được khuyến khích và ủng hộ. Sự cô đơn có thể bị đánh bại bởi những tiếng đồng ca. ■

## 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

- 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 NƯỚC
- \* NIỀNG RĂNG
- \* TẨY TRẮNG RĂNG



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090  
0942121022







Whatever happens in our community, we're here, ready to serve.

Providing Level I trauma care at Ben Taub Hospital for people experiencing the worst day of their lives.

Reaching out to families struggling to find or afford healthy food.

Offering the gold standard in nursing at our Magnet®-recognized Lyndon B. Johnson Hospital.

Treating everyone with respect, compassion and gratitude for giving us the opportunity to care for them, work with them, know them.

You may not know our name. And that's okay.

**YOU'LL KNOW US BY THE WORK WE DO.**

**HARRISHEALTH**

**WE LIVE THIS**

## Giải mã bí ẩn nhiễm sắc thể Y xác định giới tính nam

Các nhà nghiên cứu tại Mỹ vừa công bố trình tự hoàn chỉnh đầu tiên của nhiễm sắc thể Y ở người. Y là một trong hai nhiễm sắc thể giới tính của con người và thường được truyền từ bố mẹ sang con trai.

Đây là nhiễm sắc thể cuối cùng trong số 24 nhiễm sắc thể trong bộ gene của con người được giải trình tự.

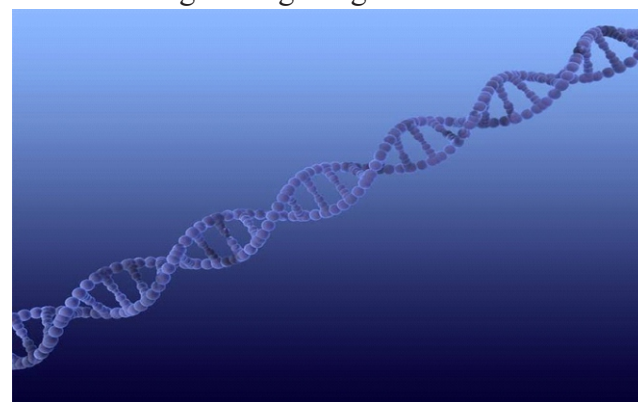
Con người có một cặp nhiễm sắc thể giới tính trong mỗi tế bào. Nam giới sở hữu một nhiễm sắc thể Y và một nhiễm sắc thể X, trong khi nữ giới có hai nhiễm sắc thể X. Ngoài ra cũng có một số trường hợp ngoại lệ.

Các gene của nhiễm sắc thể Y giúp chi phối các chức năng sinh sản quan trọng như sản xuất tinh trùng và thậm chí có liên quan đến nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của bệnh ung thư. Nhưng nhiễm sắc thể này đã được chứng minh là khó bị bề gãy do cấu trúc đặc biệt phức tạp của nó.

Tiến sĩ Arang Rhie, nhà khoa học tại Viện nghiên cứu gene người quốc gia Mỹ và là tác giả chính của bài nghiên cứu, cho biết các công nghệ giải trình tự và phương pháp tính toán mới đã giúp cung cấp cái nhìn hoàn chỉnh đầu tiên về mã gene của nhiễm sắc thể Y, tiết lộ hơn 50% chiều dài của nhiễm sắc thể này mà trước đây bị thiếu khỏi bản đồ gene.

Trình tự nhiễm sắc thể X hoàn chỉnh đã

được công bố vào năm 2020. Nhưng cho đến nay, phần nhiễm sắc thể Y trong bộ gene của con người vẫn còn những khoảng trống lớn.



*Các nhà nghiên cứu vừa công bố trình tự hoàn chỉnh đầu tiên của nhiễm sắc thể Y ở người*

Bà Monika Cechova, nhà nghiên cứu gene và đồng tác giả nghiên cứu khẳng định: “Điều này đặc biệt quan trọng vì nhiễm sắc thể Y lâu nay đã bị loại khỏi nhiều nghiên cứu về bệnh ở người”.

Tiến sĩ Cechova cho biết thêm rằng Y là nhiễm sắc thể nhỏ nhất và tiến hóa nhanh nhất trong bộ gene của con người. Nó đồng thời là nhiễm sắc thể lặp lại nhiều nhất. Điều đó đồng nghĩa với việc DNA của nó chứa các đoạn DNA được lặp lại nhiều lần.

Nghiên cứu vừa được công bố trên tạp chí Nature cũng tiết lộ đặc điểm của các vùng nhiễm sắc thể Y có liên quan về mặt sức khỏe, trong đó một đoạn DNA chứa một số gene liên quan đến khả năng sinh tinh. Theo các nhà nghiên cứu, sự

hiểu biết đầy đủ hơn về gene của nhiễm sắc thể Y mang lại nhiều hứa hẹn cho các ứng dụng thực tế liên quan đến khả năng sinh sản.

“Nhiều gene trong số này rất quan trọng đối với khả năng sinh sản và sinh sản, đặc biệt là quá trình tạo tinh trùng, do đó, việc có thể lập danh mục các biến đổi bình thường cũng như các tình huống xảy ra, chẳng hạn như vô tinh có thể hữu ích cho IVF (thụ tinh trong ống nghiệm) cũng như nghiên cứu sâu hơn về hoạt động của các gene này”, Tiến sĩ Cechova lưu ý.

Ngoài việc xác định thêm một số gene nhiễm sắc thể Y, các nhà nghiên cứu còn phát hiện rằng một số DNA từ nhiễm sắc thể này đã bị nhầm lẫn trong các nghiên cứu trước đây thành vi khuẩn tự nhiên.

Các nhà khoa học đang nỗ lực mở rộng vốn hiểu biết về di truyền của con người. Bản ghi chép đầu tiên về bộ gene người được công bố vào năm 2003. Bộ gene người hoàn chỉnh đầu tiên - mặc dù chỉ có một phần nhiễm sắc thể Y - đã được xuất bản vào năm ngoái.

Hồi tháng 5, cộng đồng nghiên cứu đã công bố một phiên bản mới của bộ gene người hoàn chỉnh để phản ánh tốt hơn dân số toàn cầu 8 tỷ người. Trình tự gene đầy đủ của nhiễm sắc thể Y sẽ tiếp tục được bổ sung vào bản đồ gene trên. Tiến sĩ Cechova cho biết: “Bây giờ chúng tôi đã có một công thức về cách lắp ráp nhiễm sắc thể Y hoàn chỉnh và có thể chuyển thành bộ gene cá nhân hóa trong tương lai”. ■





## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Bật mí những thói quen tốt cho sức khỏe của con

**V**iệc dạy con thói quen tốt, có lợi cho sức khỏe rất cần thiết trong cuộc sống của con.

#### 1. Rửa tay

Các hành động đơn giản như rửa tay sẽ giúp con và cả gia đình tránh các mầm bệnh có thể dẫn đến nhiễm trùng và bệnh tật. Giữ gìn vệ sinh tốt là một trong những cách dễ dàng nhất để giữ cho các thành viên trong gia đình luôn khỏe mạnh.

Bạn hãy bắt đầu tập cho bé thói quen này bằng việc giải thích lý do vì sao rửa tay rất quan trọng và dùng những từ ngữ mà trẻ có thể hiểu được. Ví dụ: “Rửa tay sẽ giúp loại bỏ những vi khuẩn có hại khiến con bị bệnh đó”.

Tiếp theo, bạn hãy cho con biết khi nào bắt buộc bé phải rửa tay, ví dụ như sau khi đi vệ sinh, tham gia hoạt động ngoài trời hoặc trước bữa ăn. Cuối cùng, việc hướng dẫn con làm thế nào để rửa tay cũng rất quan trọng, trẻ không chỉ rửa sạch lòng hay mu bàn tay mà còn phải chà rửa kỹ các kẽ tay, ngón tay. Ngoài ra, mỗi lần rửa tay đều nên kéo dài ít nhất 10 - 15 giây.

Khi không có điều kiện rửa tay, bạn có thể cho trẻ dùng dung dịch khử trùng phổ biến như nước rửa tay khô nhưng hay nhớ rằng sản phẩm này chỉ là biện pháp tạm thời và chưa chắc sản phẩm này đã tiêu diệt được hết các vi khuẩn, mầm bệnh.

#### 2. Che miệng khi ho, hắt hơi

Bạn hãy dạy con yêu cách sử dụng khăn giấy khi ho và hắt hơi để không lây lan vi khuẩn. Thật ra, đối với trẻ ở tuổi chập chững tập đi, con vẫn còn nhỏ để nhớ rằng phải che miệng hay xoay sang hướng khác để không bắn nước bọt ảnh hưởng đến người khác, nhưng bạn vẫn có thể nhắc nhở mỗi lần con hắt hơi bằng cách làm mẫu cho trẻ.

#### 3. Bỏ rác đúng nơi quy định

Mỗi ngày, con có thể sử dụng nhiều khăn giấy hoặc thải các loại rác khác. Nếu bố mẹ chỉ gom rác lại và để mặc chúng ở một nơi nào đó, điều này sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn lây lan. Trẻ nhỏ thường không quan tâm đến điều này. Do đó, để tránh tình trạng này xảy ra, bạn hãy dạy con bỏ rác vào thùng sau khi sử dụng. Nói cho trẻ biết vì sao nên làm như thế để bé dần hình thành thói quen tốt này không chỉ ở nhà mà cả ở những nơi công cộng.

#### 4. Chăm sóc răng miệng

Trước 8 tuổi, trẻ vẫn cần bố mẹ hỗ trợ việc làm sạch răng. Tuy nhiên, bạn nên tập cho bé thói quen đánh răng 2 lần mỗi ngày theo các bước: làm ướt bàn chải, bóp một ít kem đánh răng lên bàn chải và chải răng, cuối cùng là súc miệng lại với nước để làm sạch bọt. Nếu trẻ vẫn chần chừ, bạn hãy cứ để bé thử làm trước, sau đó mới giúp con. Một bài hát vui nhộn và chiếc bàn chải mang hình thù ngộ nghĩnh sẽ là trợ thủ đắc lực để bé không cảm thấy sợ hãi mỗi khi đánh răng.

Khi răng của bé đã phát triển và mọc đầy

đủ, bạn có thể dạy con dùng chỉ nha khoa. Chỉ này được thiết kế để loại bỏ mảng bám thức ăn tại những khe, kẽ răng, giữa răng và dưới nướu răng mà bàn chải đánh răng không thể chạm tới được. Sử dụng chỉ nha khoa đều đặn sẽ giúp bé giảm thiểu khả năng bị sâu răng tấn công.

Ngoài ra, bạn nên có thói quen đưa con đến nha sĩ thường xuyên để được kiểm tra răng miệng và ngăn ngừa những bệnh răng miệng có thể xảy ra.

#### 5. Sử dụng kem chống nắng

Ánh nắng mặt trời gay gắt có thể làm tăng khả năng bị ung thư da trong tương lai. Do đó, việc sử dụng kem chống nắng là điều cần thiết trước khi trẻ ra ngoài. Mũ che, áo tay dài hoặc áo khoác không có tác dụng phòng ngừa tác hại của các tia bức xạ như nhiều người vẫn nghĩ. Bạn nên cho trẻ dùng sản phẩm chống nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên.

#### 6. Vận động

Không phải đứa trẻ nào cũng yêu thích việc tập luyện thể thao. Tuy nhiên, việc làm quen với những hoạt động thể thao sẽ giúp ích cho sự phát triển của con sau này và hình thành thói quen thích vận động để giữ cơ thể luôn khỏe mạnh. Hãy cho con có cơ hội học nhiều môn thể thao như bơi lội, cầu lông, bóng rổ... Ngoài ra, nếu trẻ bị thừa cân, bạn đừng bao giờ xét nét về ngoại hình của con bằng những câu nói khiến con tổn thương như: “Ăn bánh kẹo nhiều quá, con sẽ to như trái bóng lăn xấu xí đấy”. Thay vào đó, bạn nên cùng con tập luyện để con có cảm giác được khuyến khích.

#### 7. Bảo vệ đầu

Bạn đừng bỏ qua việc dạy cho con biết cách bảo vệ đầu bằng cách đội mũ bảo hiểm khi ngồi trên xe máy, đạp xe hoặc bất cứ môn thể thao nào có thể làm tổn thương não. Hãy giải thích với bé vai trò của não bộ và điều gì sẽ xảy ra khi não bị va đập mạnh.

#### 8. Luôn ăn sáng

Luôn cho con ăn đúng giờ vào mỗi bữa sáng. Điều này sẽ giúp trẻ tiếp tục giữ thói quen tốt đó khi lớn lên. Bạn có thể giải thích cho bé biết vì sao ăn sáng lại có lợi:

- Hỗ trợ cho trẻ có đầy đủ năng lượng để học tập hoặc vui chơi
- Phòng ngừa các bệnh mạn tính có thể xảy ra
- Giúp con luôn khỏe mạnh

Các chuyên gia dinh dưỡng đã xác nhận rằng bữa sáng sẽ giúp hạn chế nguy cơ mắc bệnh béo phì ở trẻ nhỏ gấp 4 lần. Ngoài ra, hàm lượng chất xơ dồi dào trong nhiều loại ngũ cốc ăn sáng có thể hỗ trợ trong việc hạn chế khả năng mắc bệnh tiểu đường và tim.

#### 9. Uống nhiều nước lọc

Trẻ nhỏ thường khó thoát khỏi sức hấp dẫn của các loại nước ngọt và trà sữa để tìm đến một chai nước lọc nhạt nhẽo, không có mùi vị. Tuy nhiên, bạn vẫn phải hạn chế trẻ sử dụng các loại thức uống nhiều đường mà không chứa dinh dưỡng, lại có thể gây sâu răng này. Ngoài uống nước, hãy cho bé uống nước ép trái cây để đổi khẩu

vị cho con. ■

### Liệu pháp mới bằng âm nhạc giúp điều trị hội chứng sa sút trí tuệ

**G**ia sư Felicity Baker tại Trung tâm Nghiên cứu về trị liệu bằng âm nhạc và nghệ thuật sáng tạo, Đại học Melbourne, cho rằng âm nhạc là liệu pháp vô giá, mang lại những ký ức dài hạn cho các bệnh nhân mắc chứng sa sút trí tuệ. Việc nghe những bài hát quen thuộc có thể giúp mọi người có xu hướng quan tâm hơn đến môi trường xung quanh và kết nối với các thành viên trong gia đình thông qua những trải nghiệm âm nhạc có ý nghĩa.

Giáo sư Baker cho biết phương pháp trị liệu mới, có tên là Music Attuned Technology - Care via eHealth (MATCH), được thiết kế nhằm kích thích sự hồi tưởng, kiểm soát trạng thái hưng phấn, giảm mức độ nghiêm trọng của các hành vi thách thức chống đối, giảm trầm cảm và cải thiện tâm trạng. Ứng dụng trên sẽ đi kèm với các chương trình hướng dẫn những người chăm sóc trong gia đình sử dụng âm nhạc để giúp giảm các triệu chứng mất trí nhớ ở người thân của họ, chẳng hạn như tình trạng đột nhiên trở nên quẫn trí hoặc tức giận vô cớ.

Ứng dụng trên được phát triển sau 2 đợt thử nghiệm lâm sàng, bao gồm 1 đợt thử nghiệm trị liệu bằng âm nhạc cho các bệnh nhân sa sút trí tuệ tại một cơ sở chăm sóc người cao tuổi và 1 đợt hướng dẫn những người trong gia đình có bệnh nhân sa sút trí tuệ về cách thức hỗ trợ người thân của họ bằng phương pháp âm nhạc tại nhà.



Theo giáo sư Baker, ở giai đoạn cuối cùng, ứng dụng sẽ được kết nối với các cảm biến công nghệ cao gắn trên cơ thể của các bệnh nhân sa sút trí tuệ, nhằm phát hiện sự thay đổi về hành vi, chẳng hạn như bỗng nhiên tức giận. Các cảm biến đặc biệt điều khiển bởi “trí tuệ nhân tạo” (AI) sẽ ghi nhớ cấu trúc hành vi của các bệnh nhân nhằm phát hiện bất kỳ sự thay đổi đột ngột nào và kích hoạt loại nhạc phù hợp để xoa dịu tâm trạng của họ. Ngoài ra, nhịp độ, thể loại và âm lượng nhạc sẽ liên tục được điều chỉnh cho phù hợp với tình trạng của bệnh nhân. Nhóm chuyên gia nghiên cứu về MATCH hiện đang thử nghiệm phương pháp mới này tại nhiều gia đình trên khắp Australia và tiếp tục phát triển các cảm biến và công nghệ AI đi kèm. Các nhà khoa học hy vọng sẽ triển khai ứng dụng vào thực tế trong năm 2023, còn hệ thống cảm biến sẽ được ra mắt vào năm 2025. ■





### 10 tư duy dạy con đỉnh nhất mọi thời đại, giúp con thành tài, tránh đi đường vòng

**C**hắc chắn rằng bậc cha mẹ nào cũng luôn mong mỏi có được một phương pháp giáo dục con cái chất lượng, hiệu quả lại vừa giúp kéo gần mối quan hệ với con cái hơn.

Hôm nay, tôi sẽ chia sẻ với các bạn 10 tư duy dạy con đỉnh nhất mọi thời đại, giúp việc giáo dục gia đình của bạn đạt hiệu quả cao.

#### 1. Kỷ luật là tiền đề cơ bản của việc nuôi dạy con cái

Hầu hết bất kỳ ai khi vừa lên chức cha mẹ đều sẽ có rất nhiều lo lắng, áp lực. Tại sao dạy con mãi mà con không nghe? Bởi vì bạn dạy con cái một đằng, nhưng chính mình lại làm một nẻo.

Cha mẹ là bản gốc của con, và con cái là bản sao của cha mẹ. “Giáo dục bằng cách làm gương” quan trọng hơn là chỉ nói suông.

Muốn dạy con, trước hết phải dạy bản thân, nếu không, 99% việc giáo dục gia đình sẽ trở nên vô ích.

#### 2. Ưu điểm là đòn bẩy lay chuyển nhược điểm

Trong tâm lý học, có một thuật ngữ được gọi là “hiệu ứng Rosenthal”. Nó có nghĩa là nếu bạn kỳ vọng mạnh mẽ cho một điều gì đó, thì điều mong muốn sẽ xảy ra.

Đặc biệt đối với giáo dục gia đình, nếu cha mẹ có kỳ vọng tốt và tin rằng con cái của họ có thể làm được, thì con cái nhất định sẽ không quá tệ. Tuy nhiên, có quá nhiều bậc cha mẹ rất keo kiệt những lời khen với con cái, họ sợ khen ngợi nhiều sẽ khiến chúng hư hỏng. Trong mắt chỉ có khuyết điểm của con, mà chẳng bao giờ chịu nhìn vào mặt tốt của con.

Nhưng điều duy nhất có thể thực sự thúc đẩy một người phát triển, đó là nhìn thấy được ưu điểm của người đó. Nếu muốn con thành tài, trước tiên cha mẹ cần phải tin rằng trẻ có thể làm được.

#### 3. Hiện tại là nền tảng cho tương lai

Có quá nhiều bậc cha mẹ vì lo lắng về tương lai của con cái mà đặt áp lực lên chúng của hiện tại. Dưới áp lực và sự lo lắng của cha mẹ, con cái giống như chiếc bánh mì bị ép chặt, không thể co duỗi thoải mái cũng như không được cha mẹ đồng hành, quan tâm yêu thương. Theo thời gian thì mối quan hệ cha mẹ - con cái cũng sẽ ngày càng xấu đi.

Cách tốt nhất để xoa dịu nỗi lo lắng về tương lai là hãy tập trung vào hiện tại. Ngay cả hiện tại mà con trẻ còn phải sống một cách lay lắt qua ngày như thế thì làm sao tương lai chúng có thể được tự do tung hoành.

Hãy cho trẻ không gian và sự bầu bạn, để trẻ cảm thấy rằng mình không đơn độc.

#### 4. Bình đẳng là cầu nối của mọi nền giáo

dục

Cha mẹ và con cái thường được định nghĩa là mối quan hệ cho và nhận. Cha mẹ lớn, con thì nhỏ.

Tuy nhiên, chưa ai từng hỏi một đứa trẻ rằng nó có muốn đến thế giới này không, có muốn bạn trở thành cha mẹ của nó hay không. Cha mẹ nuôi dạy con cái không phải là sự cho đi một chiều mà là sự hỗ trợ nhau cùng trưởng thành.

Hãy hạ địa vị cá nhân của bạn xuống, ngồi xổm xuống, tạo nên một trạng thái bình đẳng. Hãy tôn trọng trẻ em như một người lớn, làm vậy thì giáo dục mới đạt được chất lượng và hiệu quả cao.

#### 5. So sánh là một sai lầm, hại trẻ hại mình

Trong giáo dục gia đình, “sự so sánh” giống như một thanh gươm vô hình, nó khuyến khích trẻ em vùng lên chống lại những gì tốt nhất.

Trên thực tế, so sánh là hành động đâm vào lòng tự trọng của đứa trẻ. Từ quan điểm của người lớn, so sánh có thể được xem là có tác dụng kích thích sự phát triển tích cực. Nhưng đối với những đứa trẻ chưa trưởng thành, trí tuệ và cái tôi chưa phát triển, sự quan tâm và động viên của cha mẹ mới chính là dưỡng chất nuôi dưỡng chúng.

Muốn con trở thành con ngoan trò giỏi thì trước hết bạn phải là một người cha người mẹ tốt. Cha mẹ nên vứt bỏ cách giáo dục so sánh và khuyến khích, động viên trẻ nhiều hơn.

#### 6. Kiên nhẫn là món quà tuyệt vời nhất mà cha mẹ có thể dành cho con cái

Hãy kiên nhẫn trả lời những câu hỏi hơi ngây ngô của trẻ; hãy kiên nhẫn chờ đợi mỗi khi đối mặt với thói quen sinh hoạt chậm chạp của trẻ. Sản phẩm chất lượng cao cần thời gian để đánh bóng, những đứa trẻ ưu tú cũng cần được nuôi dưỡng một cách kiên nhẫn.



Ảnh minh họa

Hãy dẹp bỏ sự thúc giục mà chuyển sang trạng thái chờ đợi những bông hoa nở, đó là món quà tuyệt vời nhất mà cha mẹ có thể dành cho con cái của mình.

#### 7. Cuộc sống là trường học tốt nhất cho trẻ em

Kiến thức thu được trong thực tế hữu ích và dễ hiểu hơn nhiều so với kiến thức thu được trong sách giáo khoa. Cuộc sống là trường học tốt nhất cho cuộc đời của một đứa trẻ. Cha mẹ chính là

“giáo viên” trong ngôi trường này.

Sự khác biệt là:

Một số “thầy cô” sẽ ra đề rất đơn giản, để trẻ khỏi mắc công phải vắt óc suy nghĩ, sợ trẻ sẽ bị tổn thương khi thất bại; còn một số khác sẽ sẵn sàng trao lại toàn quyền cho con, để con trải qua những khó khăn, trắc trở, những lựa chọn khó ra quyết định trong cuộc sống. Những bậc cha mẹ thực sự hiểu về giáo dục thường sẽ đứng sau để dẫn dắt con cái hơn là lao về phía trước một cách mù quáng, che chắn cho trẻ khỏi mưa gió và thu dọn chướng ngại vật.

Vì họ biết họ không thể nào bảo vệ con mình mãi mãi, dù sao cũng sẽ có một ngày con bắt buộc phải tự đứng trên đôi chân của con.

#### 8. Đam mê là tiền đề của mọi sự học

Bản chất của trẻ con là hiếu động và ưa thay đổi. Giáo dục không phải là nhồi nhét kiến thức vào đầu con trẻ, càng không phải hễ thấy cái gì có lợi cho tương lai của chúng là sẽ lập tức cho chúng đi học cái đó.

Cha mẹ thông minh sẽ biết tuân theo một nguyên tắc, đó là tôn trọng sở thích của con cái. Một khi có hứng thú thì sẽ có tình yêu và đam mê, và khi yêu một thứ gì đó, trẻ con sẽ cam kết trọn vẹn và toàn tâm đầu tư vào việc đó.

Việc ép buộc trẻ học những thứ mà trẻ không thích hoặc không muốn không những không đạt được kết quả mong muốn mà còn hủy hoại sự tự tin trong học tập của trẻ.

#### 9. Giáo dục là kết quả của mối quan hệ cha mẹ - con cái

Nhìn thấy con hư hỏng, ngoài việc tức giận, các bậc cha mẹ chỉ còn cách “câu cứu” khắp nơi, nhưng lại không biết rằng “thuốc giải” thực chất đã nằm trong tay của mình rồi.

Đằng sau những “hành vi xấu” của trẻ thường là “tiếng khóc trong lòng”. Khi những nhu cầu bên trong của trẻ không được đáp ứng trong một thời gian dài, theo bản năng, chúng sẽ tìm cách tự cứu lấy mình.

Tất cả nền móng của giáo dục đều được thiết lập trên một mối quan hệ tốt đẹp; kết quả của mọi sự giáo dục là kết quả của mối quan hệ cha mẹ - con cái.

Mối quan hệ càng tốt, con cái càng sẵn sàng tin tưởng cha mẹ, chấp nhận cha mẹ.

#### 10. Sai lầm là một trợ thủ đắc lực của sự trưởng thành

Sai lầm là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống, dù là cha mẹ nào đi chăng nữa thì cũng không thể giáo dục con cái để chúng “không thể mắc sai lầm” được.

Nếu bạn sợ con bạn làm sai, bạn ngăn cản con bạn làm điều gì đó, thì hành vi đó của bạn đang hạn chế sự phát triển của trẻ. Phạm sai lầm là một quá trình học hỏi. Vì thế, hãy cho phép trẻ mắc lỗi, có sai rồi thì trẻ con mới có thể biết “đúng” là như thế nào. ■



## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 25/9 đến 1/10/2023

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Phương diện tình cảm của chòm sao này về cơ bản vẫn rất tốt. Vận trình công việc của bạn đang có chiều hướng đi xuống. Tình hình tài chính của bạn cũng

không có những biến chuyển nào đáng kể. Sức khỏe không được tốt cho lắm. Bạn nên quan tâm đến cơ thể của mình nhiều hơn thì mới lấy lại được tinh thần năng động và hứng khởi, có như vậy làm việc mới đạt được kết quả khả quan.



#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Sự nghiệp của bạn vẫn đang tiến triển tốt đẹp tạo ra được những bước đột phá đồng thời giành lấy những thành quả nhất

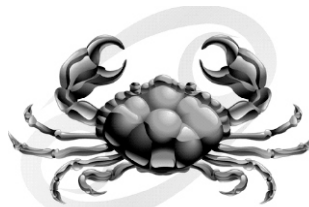
định. Kim Ngưu được đánh giá cao và nhận lời khen ngợi hết mức từ cấp trên. Nhờ vậy tình hình tài chính cũng đã được ổn định, không phải lo lắng quá nhiều. Tình cảm đã có những thay đổi theo chiều hướng tích cực. Sức khỏe không được như ý do những áp lực, căng thẳng trong cuộc sống cũng như công việc đã đè nặng lên chòm sao này, khiến sức khỏe bị ảnh hưởng khá nhiều.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc của bạn đang tiến triển khá tốt. Hãy cố tận dụng để giành lấy những thành công trong sự nghiệp của mình

nhé. Nhờ vậy bạn sẽ có thêm nhiều động lực để làm việc sáng tạo hơn, có người còn tạo ra những bước đột phá mới trong dự án của mình. Tình hình tài chính của Song Tử thời điểm này khá tốt. Thậm chí có người có thêm tiền thưởng, lợi nhuận đầu tư khá tốt. Bạn đã kiểm soát được tâm lý của mình trong việc chi tiêu, ngoài ra bạn cũng tìm được cách để cải thiện thu nhập cho mình khá hiệu quả.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình tình cảm của Cự Giải không xấu cũng không tốt lắm. Năng lực của bạn trong công việc đang dần được

khẳng định nên bạn có thể xử lý nhanh gọn mà vẫn đảm bảo hiệu quả. Tuần này bạn đang có cơ hội để tiếp cận với những lĩnh vực mới. Tài chính trong tuần này của bạn có thu nhập đáng kể, đã được cải thiện rất nhiều, nên bạn cảm thấy khá tự hào và vui

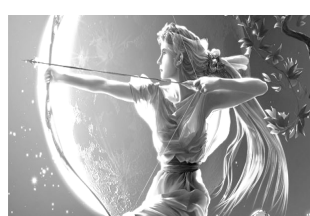
về vì những gì làm được. Bạn có thể giúp đỡ người thân hay mua những thứ mà mình thích từ lâu.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Sư Tử gặp nhiều rắc rối trong vấn đề tình cảm. Công việc trong tuần này cho thấy bạn không cần phải lo lắng điều gì cả. Tình

hình tài chính của bạn tương đối ổn định, bạn không cần phải lo lắng về vấn đề tiền bạc của mình. Mặc dù không có nhiều chuyển biến lớn về các nguồn thu nhưng chi tiêu cần giảm đáng kể. Sức khỏe của bạn đã cải thiện tích cực hơn nhiều. Một số dấu hiệu không tốt trước đây được chữa khỏi. Tuy nhiên bạn cần có biện pháp phòng ngừa thích hợp một số vấn đề mới cho sức khỏe của mình.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Chuyện tình duyên của Xử Nữ đẹp như mơ khiến bao người xung quanh phải ngưỡng mộ. Công việc

tuần này của bạn diễn ra khá tốt. Trong tuần sẽ có một vài nguồn thu nhập lớn đòi hỏi chòm sao này phải sử dụng số tiền này một cách hợp lý. Bạn nên nghĩ tới việc đầu tư hoặc để tiết kiệm cũng đều tốt. Mừng là Xử Nữ đang quản lý rất tốt tình hình tài chính của mình. Tình hình sức khỏe của bạn khá ổn định. Cuối cùng bạn cũng đã nhận ra tầm quan trọng của chế độ ăn uống và sinh hoạt có khoa học.



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần này Thiên Bình trở nên thu hút hơn, đặc biệt với những người khác giới. Công việc của bạn tương đối ổn định. Tài

chính của bạn khá ổn, mọi kế hoạch thu chi vẫn đang nằm trong tầm kiểm soát. Tuy nhiên bạn cảm thấy không hài lòng lắm và đang muốn kiếm thêm thu nhập. Tình hình sức khỏe của cung hoàng đạo này đã có chuyển biến tích cực. Bên cạnh việc duy trì chế độ ăn uống điều độ như hiện tại thì bạn không phải lo lắng quá vì bất cứ điều gì.



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp tuần này không được thuận lợi cho lắm. Công việc của bạn trong tuần khá đều đều, không có nhiều biến động. Tinh thần làm việc

không được tốt, làm nhưng chẳng có động lực, tâm huyết đặt vào đó. Tình hình tài chính của chòm sao này có dấu hiệu suy giảm đáng kể. Dường như bây giờ bạn chỉ muốn được nghỉ ngơi và không dành nhiều thời gian để kiếm tiền. Sức khỏe của bạn

không được tốt. Chế độ ăn uống hợp lý thôi là chưa đủ, bạn cũng cần phải có chế độ sinh hoạt khoa học.



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Công việc có dấu hiệu tiến triển tốt đẹp. Mặc dù gặp phải một số vấn đề nhỏ trong quá khứ xuất hiện nhưng bạn dễ dàng vượt qua. Tài chính của bạn khá tốt dù

bạn có gặp chút khó khăn nhưng có những khoản thu bất ngờ xuất hiện nên bạn bắt đầu chú ý nhiều hơn đến việc tiết kiệm cho những tình huống bất ngờ xảy ra để mình có được sự chủ động hơn. Sức khỏe của bạn không được tốt nên cần phải quan tâm đến sức khỏe của mình vì bạn có cảm giác mệt mỏi và tinh thần không được ổn định cho lắm.



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết muốn thay đổi bầu không khí yêu đương và qua đây hai bạn cũng sẽ hiểu nhau hơn.

Công việc trong tuần này có nhiều gian nan nên chòm sao này cần phải đổi mới. Mọi thứ vẫn diễn ra bình thường nhưng bạn cảm thấy không hài lòng với những gì mà mình đã làm. Công sức mà bạn bỏ ra sẽ không được đền đáp xứng đáng. Tuần này vận may tài chính sẽ đến với bạn. Những khoản thu chi tăng lên đáng kể. Cuối tuần bạn sẽ có tiền bạc rủng rinh, thoải mái chi tiêu.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bảo Bình đang áp úp thay đổi dự định của chính mình trong công việc. Để có thể hoàn thành mục tiêu một cách tốt nhất thì bạn

phải biết cách cân bằng giữa chuyện riêng tư và công việc, không để tình cảm ảnh hưởng đến công việc. Hạn chế những tranh cãi từ những chuyện đơn giản nhất không những làm tổn thương đến nhau mà còn làm tâm trạng không ổn định. Về phương diện tài chính của bạn không được rủng rinh cho lắm vì khoản để dành tiết kiệm không được nhiều bởi tuần này bạn chi tiêu khá mạnh tay.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Mối quan hệ của bạn và người ấy không được tốt khi bạn bị rơi vào cảnh tiến thoái lưỡng nan. Công việc trong tuần nhìn chung khá ổn định. Bạn

không quá lo lắng về cách thức tiến hành công việc hay cơ hội có xuất hiện hay không. Song Ngư sẽ có thêm một khoản thu nhỏ, mặc dù không có sự thay đổi gì nhiều nhưng bạn cảm thấy hài lòng. Nhiều nguồn thu giúp bạn bớt đi được những lo lắng, gánh nặng tài chính. Tuy nhiên một số người gặp tình trạng bị chậm thanh toán tiền lương hoặc những vấn đề liên quan tới tiền bạc bị trì hoãn. ■



## TRUYỆN NGẮN

### Mây xám...

Tôi vào café Đình lúc trời vừa xám xám rắc những hạt mưa đầu tiên, báo hiệu một chuỗi những thất thường của Sài Gòn mùa lạnh...

1. “Cho em một ngày, một ngày thôi. Một ngày không khác khoả chờ đợi, một ngày đôi chân, đôi chân không mệt mỏi, một ngày không có lá thu rơi...”.

Nước thấm qua mái tóc, chảy thành từng giọt dài kỳ quặc trên chiếc áo chemise trắng. Một ngày lạnh buốt và ẩm ướt. Quán đông hơn bình thường, người ngồi lặng lẽ hơn, tiếng guitar mộc của cô gái có đôi mắt xám chứa những nỗi buồn không giấu giếm. Vẫn là Đình của riêng tôi trong những âm ảnh xa vời về em, về ngày xưa, về những nỗi nhớ có tên và không tên.

2. Tôi đã thôi buồn, điều đó không phải là tôi đã quên một người, chỉ đơn giản là người ta không thể ở nguyên một chỗ quá lâu. Nghiệm ra điều này cũng mất khá nhiều thời gian, có một giai đoạn tôi không dám đối diện với nỗi buồn của mình.

Mỗi sáng thức dậy mặc vội một chiếc chemise bất kỳ rồi bắt xe bus đến trường, cắm đầu vào những bài giảng trên lớp, chờ đợi những giờ đồng hồ tẻ nhạt trôi qua.

Tôi từ chối những buổi café cuối tuần với Khoa, giả vờ bận rộn khi được thông báo một cuộc họp mặt bạn bè. Tôi đặt hết những thứ về em vào một chiếc hộp, cất vào trong ngăn kéo và khóa lại. Tôi không đặt chân đến Đình nữa.

Lúc ấy tôi 23 tuổi và tôi nghĩ nếu ném nỗi buồn vào một góc nào đó thật sâu trong trái tim và thôi nghĩ về nó, như thế mình sẽ không còn đau nữa.

Nhưng tôi đã nhầm, nỗi buồn vẫn len lỏi vào những lối mà người ta ít ngờ nhất. Đó là vết bụi mờ kỳ quặc để lại trên chiếc bàn nâu gỗ gần cửa sổ, nơi từng có hình ảnh một cô gái đang cười, mắt nhìn xa xăm lên bầu trời mà biết bao lần tôi ước mình có thể hiểu được một phần cái nhìn ấy.

Đó là những kẻ hở giữa những ngón tay trong đôi bàn tay tôi lạnh buốt mỗi khi đông về, đã quen có một bàn tay khác, bé nhỏ nhưng ấm áp lạ lùng đan vào nhau.

Đó là khi tôi bước nhanh hơn trên con đường mà tôi và em thường đi, mắt nhìn thẳng nhưng trái tim hướng về mọi phía tìm kiếm cái bóng dáng thân thuộc rồi lại thất vọng thu về mình điều không mong muốn.

Cuộc sống của tôi những ngày không em như một khối rubik mất dần những ô vuông, để lộ bên trong cái khối đen vô hồn và xấu xí mà chẳng ai muốn cầm lên hoặc ngắm nghía. Họ chỉ muốn vứt ngay chúng đi.

3. Gọi một cốc café nóng, tôi đi dần vào góc khuất nhất của Đình, nơi có những chiếc kệ dài chứa những chiếc cốc nhiều màu. Chúng được

khắc lên những cái tên hoặc nickname ngộ ngộ cùng vài bức ảnh kỷ niệm.

Chợt tôi nhận ra chiếc cốc màu xám lọt thỏm giữa những chiếc cốc khác, trông cô đơn và mỏng manh quá. Cậu bồi bàn gặt đầu thật khế khi nhận ra khách quen. Đặt cốc café xuống bàn một cách bình thản, cậu nói:

- Ngày càng có nhiều cốc hơn, nhưng đó vẫn là chiếc cốc xám duy nhất.

Tôi cười nhẹ, đưa tay mân mê những đám mây trắng nhạt trang trí trên cốc:

- Với cô ấy, màu xám là màu của bình yên và tự chủ, để cô ấy không gục ngã một cách dễ dàng.

- Cô ấy chấp nhận sự thật và đấu tranh với nó đến cùng, chưa bao giờ nụ cười vắng trên khuôn mặt khi cô ấy ở Đình. Giống như một luồng sinh khí mới, mà điều đó có ý nghĩa với khá nhiều người đến đây. Họ cảm thấy mình không khác biệt, dù có AIDS trong mình.

Nói rồi cậu lặng lẽ rời đi như mọi khi. Có lẽ quãng thời gian tiếp xúc với những con người đầy ắp tâm sự đã dạy cậu cách để người ta lại với không gian của riêng mình, với những hoài niệm khó có thể chia sẻ cùng ai...

Đình, chính là nơi tôi gặp em lần đầu. Một tối thứ bảy mùa hè nhiều năm về trước, khi tôi cùng với Khoa, cậu bạn thân làm báo đến để lấy tư liệu về cuộc sống của những con người mắc căn bệnh thế kỷ. “Họ không đáng sợ như người ta vẫn nói đâu Dương, cũng bình thường như tớ với cậu thôi”, Khoa vừa nói vừa nhìn tôi trấn an.

Cách bài trí ở Đình khá lạ với hàng trăm ngọn đèn nhỏ đặt ẩn trên trần như bầu trời mùa hè nhiều sao, những dãy bàn sắp xếp một cách lộn xộn đầy cố ý để từ bất cứ góc nào cũng có thể quan sát được chiếc sân khấu nhỏ nơi để nhạc cụ mà chủ yếu là những cây guitar.

Nhưng điều khiến chúng tôi tò mò nhất là hai chiếc kệ dài chia không gian Đình thành ba khu đều nhau, mỗi kệ chứa đầy những chiếc cốc sứ. Cậu bồi bàn mỉm cười thân thiện khi bắt gặp ánh nhìn của chúng tôi:

- Hai bạn đến đây lần đầu phải không? Đó là cốc thuộc về những khách quen của Đình. Mỗi khi đến, họ sẽ dùng chiếc cốc của mình, rồi đặt lại vị trí cũ lúc ra về. Đó là sự gắn kết của họ với Đình, ở đây hoàn toàn không kỳ thị hay phân biệt gì cả. May mắn là hai bạn đến đây vào ngày thứ bảy đây!

Cậu ta chỉ tay về phía sân khấu, nơi một cô gái nhỏ đang sửa lại micro để sắp sửa bắt đầu chương trình. Không khí trong Đình chợt lắng lại, mọi người đều hướng về cô gái với một sự thích thú kỳ lạ. Không để sự chờ đợi kéo dài thêm, một nụ cười phớt qua và cô bắt đầu nói, giọng hóm hỉnh đầy tự tin. Cô kể về hành tinh nhỏ nhất và xa nhất trong hệ mặt trời, ấy là sao Diêm Vương. Rất khó để ngắm nhìn sao Diêm Vương dù dùng kính viễn vọng.

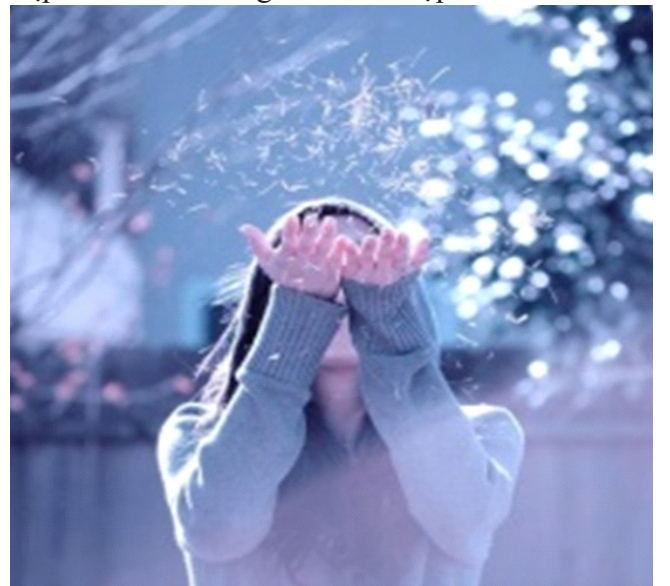
Nó thật bé nhỏ và trợ trợ. Thế nhưng, dù

nhiều người bỏ qua, hoặc lờ nó đi thì sao Diêm Vương vẫn lặng lẽ, miệt mài hoàn thành vòng quay của mình. Với Diêm Vương, không hề có khái niệm bỏ cuộc...

Một câu chuyện ẩn dụ rất hay, tiếng vỗ tay vang lên từ mọi phía. Cô gái mỉm cười, gặt đầu chào thật nhẹ rồi kết thúc bằng một bài hát, bài “Để Dành” theo phong cách acoustic. “Một chút hương thơm còn lại. Một ánh mắt quen để lại. Một lối đi trên con phố nhỏ. Và mưa nắng hai mùa vẫn qua...”.

Ngay giờ phút ấy, một linh cảm mơ hồ lướt qua, rằng tôi sẽ không dễ dàng quên được cô gái này. Và linh cảm ấy đã đúng... Tôi trở lại Đình ngay tối thứ bảy tuần tiếp theo, chọn chiếc bàn gần nhất với bục gỗ và chờ đợi cô đến. Nhưng người nói chuyện hôm đó lại là một người khác, ông chủ của Đình. Ông thông báo My, tên cô gái, bị ốm và ông sẽ thay cô một tối.

Câu chuyện vẫn hay, nhưng dường như thiếu một điều gì đó cốt lõi. Rồi ông nhường sân khấu cho một cậu trai trẻ trình bày một bản nhạc cổ điển của Bach. Chút thất vọng nhen nhóm trong tôi, lại một tối lạc lõng trôi qua. Đình bụng sẽ ra về ngay khi uống xong chỗ café còn lại nhưng chưa kịp làm như mình nghĩ thì ai đó đập vào vai tôi:



- Tôi ngồi đây được chứ. Quán đông quá!

Là cô, quán một chiếc khăn quàng cổ màu xám, đang cố kiềm chế những cơn ho để nở nụ cười ấm áp quen thuộc. Không hiểu sao tôi chỉ đáp lại bằng cái gặt đầu lạnh lùng.

4. Tôi ít nói và sống nội tâm. Cái vỏ ngoài lạnh lùng làm nhiều người cho tôi là kẻ vô cảm. Khoa hay bảo: “Thời gian sẽ chữa lành tất cả” khi nhận ra dấu hiệu của sự mất cân bằng nơi tôi.

Nhưng cậu ấy đã nhầm. Có những nỗi đau mãi mãi không thể chữa lành dù được đánh đổi bằng bao nhiêu ngày tháng, nhất là khi đó đoạn cuối của một chuỗi dây yêu thương.

Ngày mẹ tôi vĩnh viễn ra đi trong một vụ tai nạn kinh hoàng cũng là ngày ba tôi khép cửa hoàn toàn với cuộc sống. Ba tôi là người kỳ lạ, con người ta thường sống ở hiện tại và mơ ước về tương lai, còn ông sống mãi với những ký ức của ngày xưa.



## TRUYỆN NGẮN

Chưa bao giờ tôi bước được vào thế giới đó của ông mà chỉ đóng vai là kẻ ngoài cuộc, quan sát những vui buồn qua đôi mắt nâu đầy ưu tư và lặng lẽ chăm sóc ông.

Nhà chỉ còn lại hai người mà dường như mỗi người đều tồn tại trong thế giới của riêng mình. Cuộc sống ngoài kia náo nhiệt và nhiều màu sắc quá, còn tôi vẫn bối rối tìm cách thoát ra khỏi khoảng hẹp mà mình vẫn sống nhưng rồi luôn lạc lối.

Nhiều khi tôi không biết mình nên rẽ trái hay rẽ phải, tiến hay lùi, cố gắng hay từ bỏ. Tôi chỉ là một con sóng nhỏ nhoi, tự đẩy mình ra xa mọi người rồi lại vô vọng khôi phục lại con đường đã cắt.

Nhưng có nhiều thứ chỉ đến một lần và mãi mãi. Một khoảnh khắc. Thời gian đang bào mòn đi nỗ lực cuối cùng của tôi để có thể nhìn thẳng vào cuộc sống và tôi lặng lẽ rút vào vỏ bọc của mình, lo sợ một ngày nào đó chiếc gai tự vệ cuối cùng sẽ bị bẻ gãy, bỏ lại một tôi yếu đuối và không chút kháng cự, bị động với những gì sắp tới.

Em đến với tôi vào khoảng thời gian đó. Chưa bao giờ em kể về quá khứ, về nguyên nhân tại sao em mắc căn bệnh thế kỷ. Và cũng chưa bao giờ em khóc, dù chỉ một lần. Chính điều đó đã kéo tôi ra khỏi hố đen của ký ức đau buồn, thứ luôn xuất hiện trong những cơn ác mộng dồn dập chỉ chực làm tôi giạt mình thức giấc mỗi đêm.

Rất tự nhiên, em ân cần dắt tôi vào thế giới tươi đẹp của em. Một chú chim sẻ nhỏ mới chào đời em tặng tôi vào ngày đầu tiên của tháng năm. Một bức tranh vẽ màu trời một ngày đông trải dài bằng những đám mây xám, phẳng lặng và bình yên.

Một cái nắm tay thật khẽ trong một ngày đầy gió, hai đứa lặng lẽ đi bên nhau, không nói một lời, nhưng hạnh phúc dâng đầy trong tôi. Và tôi biết, mình đã yêu...

5. Một mùa đông ngán ngủi tôi chìm đắm trong niềm hạnh phúc có em, cũng là một mùa đông dài dằng dặc với Khoa khi cậu ấy làm mọi thứ để kéo tôi ra khỏi “một cơn say nắng” và trở về với chính tôi của ngày xưa, dù cậu biết đó chỉ là một cái tôi-tồn-tại.

- Chính cậu nói họ cũng là những người bình thường như chúng ta - Tôi mở đầu cuộc nói chuyện mà cả hai đều biết khá khó khăn.

Khuây cốc café một cách chậm rãi, như đang tập trung sắp xếp những ý nghĩ trong đầu, Khoa nhìn tôi, đôi mắt chất chứa nỗi buồn:

- Đúng, tớ đã nói điều đó và bây giờ vẫn không thay đổi suy nghĩ ấy. Nhưng đây chỉ là một cơn say nắng, một chút cảm xúc thoáng qua thôi Dương à!

- Đó là tình yêu, tớ biết! Tớ thích ngắm nhìn cô ấy cười, cách cô ấy đan những ngón tay vào bàn tay tớ, cách cô ấy im lặng khi ở bên cạnh tớ. Và tớ tự hứa mình phải mạnh mẽ như cô ấy đã mạnh mẽ. Tớ sẽ là một bờ vai vững chãi mỗi lúc cô ấy đau đớn. Tớ đã khác với tớ trước đây rất nhiều.

- Nghe này Dương và cậu hãy nhìn thẳng vào mắt tớ. Tình yêu mà cậu nói sẽ đi đến đâu? Liệu cậu có suy sụp nếu một ngày cô ấy biến mất?

Tôi im lặng nhìn cậu bạn, nghe máu nóng cuộn cuộn trong huyết quản. Một chút thất bại bên trái lồng ngực. Tôi biết cậu ấy đang lo lắng cho tôi, rằng tôi sẽ gục ngã, sẽ còn lặng lẽ hơn và lạnh lùng hơn khi em xa rời tôi.

Mọi chuyện sẽ đi đến đâu? Cả ngàn lần tôi tự hỏi mình điều đó và cũng bấy nhiêu lần tôi cho chúng đi vào lãng quên. Sự thật thì tôi không biết và không đủ can đảm để biết. Tôi chỉ ước ngày thêm dài ra và ngày mai sẽ chẳng bao giờ gõ cửa. Thời gian của em chỉ được tính bằng ngày.

Giá Khoa biết được tôi đã tự đấu tranh với mình như thế nào và đồng cảm với tôi, dù chỉ một chút thôi, vì cậu ấy từng là nơi tôi không bao giờ sợ hãi hay chân chừ trút mọi nỗi muộn phiền của cuộc sống bộn bề ngoài kia. Nhưng tôi chẳng thể thốt ra được lời nào.

Không biết chúng tôi đã ngồi ở đó, tránh nhìn vào mắt nhau bao lâu. Café đã nguội, lắng lại thành một màu nâu sẫm lạnh lùng. Rồi bất ngờ, Khoa đứng dậy và vỗ vào vai tôi thật nhẹ, như góp nhặt tất cả sự yêu thương và tin tưởng trong mười mấy năm qua.

- Tớ không hiểu được tình yêu ấy, Dương à! Nhưng tớ tôn trọng sự lựa chọn của cậu. Mạnh mẽ lên và đừng hối hận. Cậu còn một chặng đường rất dài!

Và cậu xoay người, bước đi những bước thật dứt khoát. Tôi vẫn ngồi ở Đỉnh, nhìn xa xăm lên bầu trời màu xám trải dài và ngăn cho mình khỏi bật khóc. Từ bây giờ, tôi không đi một mình trên một con đường nữa. Vì tôi đã có Khoa.

6. Nhưng khi tôi bắt đầu xác định mọi chuyện rõ ràng cũng là lúc My biến mất. Biến mất hoàn toàn theo nghĩa đen. Lúc đầu, tôi tìm kiếm như một kẻ điên, chạy quanh những nơi cả hai từng lui tới, mong bắt gặp chút dấu vết của em ngày nào.

Tôi đau khổ tự hình dung lại trong đầu mình cả ngàn lần những ngày có em bên cạnh, những cử chỉ nhỏ nhặt, những thông điệp không phát ra thành lời rồi bất lực tự hỏi có phải tôi đã bỏ sót hình ảnh nào báo hiệu sự biến mất này, tôi đã làm gì để em thất vọng, để em chọn cách rời xa tôi trong thời khắc quan trọng nhất của cuộc đời mình? Em chưa bao giờ nói chắc chắn về mối quan hệ giữa hai chúng tôi.

Có lần em nói: “Đôi với em, yêu bây giờ là một chuyện xa xỉ. Nó như những đám mây xám lững lờ trôi, em có thể nhìn thấy chúng, nhưng em không thể nắm bắt được chúng. Mà có lẽ, em không đủ khả năng”. Nói rồi em lại cười, lại thích thú chỉ cho tôi những quả bóng bay nhiều màu, lại đoán bừa chúng sẽ bay đến thế giới của Hoàng tử bé.

Rồi trong một bức ảnh em gửi cho tôi, trong ảnh em đang đứng ở một nơi đầy tuyết, tay ngơ ngẩn đưa thành hình chữ V, chú thích ở dưới một

dòng đỏ chói: “Đoán xem em đang ở đâu này? Trực tiếp từ đỉnh Fansipan đây. Một cậu đi cùng đoàn cử hát mãi bài *Nụ hôn trên đỉnh Fansipan* rồi cầm một lá cờ có hình nụ hôn thật to lên đỉnh. Nhưng em biết cậu ta chưa có người yêu đâu. Cậu ta có AIDS từ khi mới sinh cơ. Ước gì có anh ở đây thì tốt nhỉ?”.

Những lần cả hai đi bên nhau nắm chặt tay không nói, em cười đầy bình yên, đầu hơi cúi xuống để giữ đúng nhịp điệu của chân tôi và chân em. Tôi chìm đắm trong những hồi tưởng và ngày càng lặng lẽ hơn. Tôi đã bước vào thế giới của ba tôi từ lúc nào mà tôi không biết.

Và có lẽ tôi sẽ còn ở lại đó rất lâu nếu ba tôi, phải, chính ông, không làm một việc kỳ lạ, lần đầu tiên ông vén tấm rèm cửa sau bao nhiêu năm rồi quay sang nói với tôi, giọng thật trầm:

- Phải vén rèm lên thì nhà cửa mới khoáng đãng được. Mẹ con thích nắng tràn vào nhà...

Những ngày tiếp theo ông và tôi đi lòng vòng qua vài cửa hiệu bán hàng trang trí nội thất và các shop thời trang để mua vài lọ hoa, những chiếc đèn ngủ, một vài bộ quần áo mới, những hộp sơn nước nhiều màu và gọi Khoa đến giúp.

Chúng tôi đã sơn sửa lại phòng khách và phòng của ba mẹ tôi màu vàng kem, màu mà mẹ tôi thích nhất và mở thêm vài cửa sổ. Khi tôi hỏi tại sao ông lại quyết định làm tất cả những điều này, ba tôi ôn tồn trả lời:

- Vì ba hiểu mẹ con sẽ rất đau lòng nếu bà ấy biết ba đóng cửa cuộc sống của mình khi không có bà ấy bên cạnh. Và chúng ta còn có một đứa con để chăm sóc. Thật buồn con à, sau bấy nhiêu thời gian ba mới hiểu ra được điều đó, con đã lớn đến từng này chứ không còn là một đứa trẻ con suốt ngày chạy theo ba mẹ để chất vấn bằng những câu hỏi tại sao. Chao ôi, ba đã bỏ phí mất bao nhiêu thời gian như thế này...

Ông lặng lẽ khóc và ôm chặt lấy tôi. Tôi cũng khóc, không chỉ hạnh phúc vì vừa tìm lại được người ba thân yêu của mình mà còn hiểu rằng ở một nơi xa xôi nào đó, My cũng muốn tôi sống tốt như khi có em. Ai lại muốn sống cạnh một người suốt ngày tỏ vẻ bất cần và yếu đuối cơ chứ?

7. Ba tháng sau, tôi nhận được một lá thư rất lạ, từ một đất nước rất xa xôi, nhưng của một người rất thân quen. Thư của My. Những dòng chữ nhỏ nhắn em viết nói với tôi thật nhiều điều:

“Anh,

Cũng khá lâu rồi anh nhỉ? Anh dạo này thế nào? Chắc cũng có nhiều thứ khác trước rồi. Ba tháng rồi, ba tháng trước em vẫn ở Sài Gòn, đến làng trẻ em mỗi ngày, đến Đỉnh cuối tuần và hẹn anh ngày chủ nhật để lại cùng được đi đâu đó, khám phá những điều mới mà từ trước đến giờ em chưa từng biết tới. Giờ, em đã ở một nơi xa, tuyệt bao phủ khắp mọi nơi. Em rất thèm một tia nắng gắt, một cơn gió thốc khô khốc và một bàn tay nắm chặt lấy một bàn tay. Nhưng mọi thứ đã quá xa vời...

Em biết mình thật ích kỷ khi bỏ lại tất cả, kể cả anh để bắt đầu cuộc phiêu lưu này khi mà em còn



## TRUYỆN NGẮN

không biết đích đến của nó là gì. Nhưng đời là những chuyến phiêu lưu và em sẽ còn đi cho đến khi nào mình gục ngã. Mà một phần trong em đã gục ngã thật rồi, em không ngờ, khi xa anh, mọi thứ lại khó khăn đến vậy.

Giá như anh đừng dịu dàng như thế thì có lẽ em đã hiểu tình cảm anh dành cho em chỉ là tình cảm của một người anh trai dành cho em gái, cho một đứa em bị số phận trêu ngươi từ khi mới chào đời.

Nhưng hãy cho em tham lam một chút, được tự huyền hoặc mình rằng đó là tình yêu. Trong thời khắc này, đó là nguồn sức mạnh lớn nhất của em, để em có thể bước tiếp mà vẫn tin rằng có một ai đó vẫn dõi theo mình.

Em đã rất sợ mỗi thời khắc ở bên cạnh anh, sợ rằng ngày mai thôi, anh sẽ không muốn gặp lại một cô gái có quá nhiều vấn đề phức tạp như em nữa.

Em đã cố ngăn mình lại, đóng băng cảm xúc vì em biết quãng thời gian còn lại là không nhiều nữa, cố không nghĩ về anh quá nhiều hay nói rằng em yêu anh. Nhưng không thể. Ngay cả lời chia tay cũng không thể thốt ra thành lời. Và em đã ra đi trong tình cảnh của một kẻ trốn chạy...

Đừng giận em và cũng đừng buồn vì em. Hãy bắt đầu cuộc hành trình của mình và tận hưởng cuộc sống theo đúng nghĩa nhất. Con đường của anh còn rất dài. Cầu chúc cho anh những điều tốt đẹp nhất!

Hãy xem đây là lời tạm biệt cuối cùng của em. Em yêu anh. Từ một đám mây màu xám”.

Mây xám à, tôi cũng yêu em...

8. Bây giờ, tôi được biết đến như là luật sư riêng của những người bị AIDS và đóng góp nhiều cho việc xóa bỏ kỳ thị đối với họ. Tôi vẫn tới Đình mỗi tuần, chọn một góc khuất và mân mê chiếc cốc sứ có nhiều đám mây bên trên. Khoa vẫn tiếp tục cái điệp khúc cũ mèm từ ngày cậu ấy chập chững vào nghề cho đến lúc này, khi cậu ấy đã là một tay nhà báo kỳ cựu sành sỏi bậc nhất trong cái đất Sài thành này:

- Dương, đến bao giờ cậu mới thôi chờ đợi? Bắt đầu một cái gì mới đi chứ!

- Để làm gì. Cậu không sợ trở lại vương vào một cơn say nắng khác à?

- Ừ, tớ biết tớ không đủ sức để đánh bật cậu ra khỏi cơn say nắng nào cả. Cậu đúng là một người cố chấp. Ôi, trời lại chuyển sang màu xám rồi. Sẽ có mưa phải không? Tớ còn phải đón nhóc con nhà tớ nữa.

Tôi mỉm cười, gọi thêm hai cốc café nóng nữa, chẳng phải ai đó luôn cho rằng màu xám là màu bình yên hay sao. “Sẽ không mưa đâu”. Tôi nhấp một ngụm café nóng hổi và ngắm nhìn bầu trời, ở kia có một đám mây xám hơn tất cả số còn lại và từ đó, tôi thấy khuôn mặt em hiện ra, một nét cười rạng rỡ... ■

Quốc Trung

### Xe đạp ngày xưa

Khi nhìn thấy một người quay lưng về phía mình, khi nhìn thấy bóng dáng một người xa dần, ta mới hiểu ta yêu quý người ấy đến mức nào...

Hai người học cùng trường nhưng khác ngành, anh học tài chính còn cô học kế toán. Cô ở trọ gần trường còn anh thì nhà gần đấy.

Anh là con trai út trong gia đình có hai anh em. Khi còn nhỏ anh có ước mơ sẽ được làm một kỹ sư công nghệ thông tin nên khi vừa học xong 12, anh đăng ký thi tuyển vào ngành Công nghệ thông tin của một trường Đại học có tiếng, nhưng không đủ điểm đỗ. Anh đành nộp nguyện vọng 2 vào ngành Tài chính của một trường Đại học Dân lập gần nhà.

Cô là con gái út trong gia đình có 4 chị em. Từ nhỏ cô rất được gia đình cưng chiều. Tính cô hiền lành vui vẻ nên mọi người xung quanh ai cũng quý mến. Cũng vì duyên trời mà cô vào học cùng trường với anh mặc dù từ trước đó cô không có ý định theo học trường này.

Anh gặp cô vào một ngày thật tình cờ, bạn anh và cô ở cùng một dãy nhà trọ. Cô ở tầng dưới cùng ba người bạn học cùng quê, bạn anh ở tầng trên. Phòng cô nằm ngay sát cầu thang, nên những lúc lên phòng bạn chơi anh phải đi xe bên dưới, hay nhờ cô trông giúp.

Một lần tình cờ cô bắt chuyện anh. Cô tính tình hoạt bát hòa đồng, anh lại vui tính nên hai người càng nói chuyện càng hợp nhau hơn. Đến một ngày anh lấy hết can đảm mời cô đi uống nước. Hai người đi trên chiếc xe đạp mà anh được gia đình mua cho khi lên Đại học và chiếc xe đạp anh chở cô cùng đi thả diều, đi xem văn nghệ, vô hình trở thành câu nói cho tình cảm của họ lớn dần.

Lần đó cô bị bệnh trái rạ, khởi bệnh nên mới nổi vài nốt trên mặt nhưng mọi người ai cũng ngại đến gần, chỉ có anh là không sợ. Cô biết anh từ nhỏ giờ chưa bị nổi mụn trái rạ nên không muốn để anh tiếp xúc với mình.

Mặc kệ những gì cô nói, anh luôn luôn ở bên cạnh chăm sóc cô. Nghe nói phải có lá tre, gốc rạ và rau húng lủi xông là sẽ khỏi ngay, anh lập tức đạp xe đi mua. Các chợ ở quanh đó không có rau húng lủi, anh vội vã đạp xe lên tận chợ thị xã cách đó 14 cây số để tìm mua cho bằng được.

Trời nắng gắt anh cũng không thấy nóng, khát nước anh cũng chẳng thèm uống, trong đầu anh chỉ mong sao mua cho được rau đó đem về cho cô, để cô mau khỏi bệnh, vì bệnh đó để chậm một ngày là sẽ có thể lan ra khắp mặt... Sau khi hết bệnh cô thầm cảm ơn anh, sâu trong thâm tâm cô biết mình đã thương anh mất rồi.

Anh tỏ tình với cô vào một buổi chiều 2 người cùng đi thả diều và họ trở thành một cặp đôi gắn bó không rời. Sang năm học thứ hai, gia đình sắm cho anh một chiếc xe gắn máy để đi học cho tiện, chiếc xe đạp cũ bây giờ đã được cho vào kho không sử dụng nữa.

Trước đây khi đi học, uống café, dạo phố hay đi thả diều, anh thường chở cô trên chiếc xe đạp thì bây giờ thay bằng xe máy, ngồi trên xe một chút xíu là về đến nhà, nắng cũng về nhà nhanh hơn, mưa cũng đỡ ướt hơn. Nhưng từ khi có xe máy anh lại đâm ra lười chở cô đi chơi hơn, cô hay buồn nhưng riết rồi cũng quen.

Anh mê game online, cô khuyên anh bao nhiêu lần anh cũng không bỏ. Anh hay đi nhậu với bạn, cô khuyên anh ít nhậu lại anh cũng không nghe. Sau những lần như vậy hai người cãi nhau, giận nhau rồi làm lành. Anh xem cô quen thuộc quá nên chẳng còn bận tâm đến suy nghĩ của cô, biết cô buồn nhưng anh hay nghĩ “Buồn xong chút là hết ngay”...

Chỉ có cô là không bao giờ hết thương hay bỏ bê anh. Anh ngã xe trầy tay chân, cô lo thoa thuốc. Anh nhậu nhẹt đồ bệnh, cô chạy đến nấu cháo giải rượu. Anh không ăn được, cô cuống cuống lo lắng. Chỉ cần là anh, dù khi đang giận dỗi hay bận bịu, cô sẽ luôn chạy đến, chăm lo cho anh và chỉ trở về khi anh đã thực sự ngủ yên.

Người ta bảo khi yêu, phụ nữ sẽ ngày càng nặng tình, còn đàn ông ngày càng cảm thấy tình cảm nhạt phai dần. Anh bắt đầu giấu cô lén lút quan hệ với những cô gái khác. Cả tháng trời anh chẳng mấy may liên lạc, cũng chẳng nhớ gì đến cô. Cho đến tận khi anh tay trong tay với bạn gái mới trở về nhà và gặp ánh mắt ngỡ ngàng của cô trước cửa.

Hóa ra ngày hôm đó, cô đã hạ quyết tâm định sẽ nấu cho anh một món thật ngon, định bỏ qua việc anh quên gọi điện quên hỏi han cô cả tháng trời, cô đã định gìn giữ tình yêu đầu của mình như thế, mà chẳng nở bỏ đi.

Buổi chiều hôm đó trời mưa rất to, cái lạnh thời tiết và cái lạnh của mưa không bằng trong lòng cô đang buốt giá. Anh quý xuống xin lỗi cô, anh hứa sẽ thay đổi. Nhưng cô không khóc, cô chẳng động lòng, cũng chẳng còn lo lắng anh dầm mưa nữa. Cô bỏ lại anh dưới cơn mưa tầm tã...

Người ta nói chẳng sai, khi nhìn thấy một người quay lưng về phía mình, khi nhìn thấy bóng dáng một người xa dần, ta mới hiểu ta yêu quý người ấy đến mức nào.

Anh đứng sững giữa trời mưa tầm tã, biết rằng đã đánh mất cả khoảng trời bình yên của mình, mãi mãi không thể nào tìm lại được. Anh biết rồi đây sự hối hận sẽ giày vò anh mỗi ngày, anh biết rồi đây anh sẽ không thể bình yên...

Ngày hôm đó, không ai nhìn thấy được anh khóc...

Nhiều năm qua đi, bây giờ cô đã ra trường, có công việc kế toán ổn định ở một công ty lớn và anh cũng đã có một công việc như mong muốn. Số điện thoại của cô, anh vẫn luôn giữ nhưng chưa khi nào anh đủ can đảm nhấn nút gọi.

Anh vẫn giữ chiếc xe đạp ngày xưa. Mặc dù anh đã không còn thiếu những chiếc xe đời mới hiện đại chẳng lo nắng mưa, mặc dù anh chẳng bao giờ đủ can đảm ngồi lên chiếc xe đạp ngày xưa thêm một lần nào nữa... ■



## 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



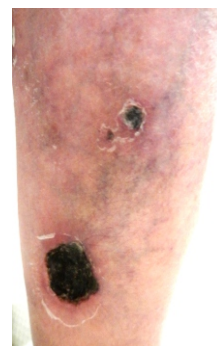
Da bị sẫm màu



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?

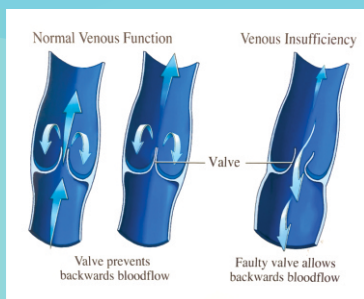
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

### 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

