

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 43
2071
October 31, 2023

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:

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

(góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)

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

Fax: 713-777-4848

Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.

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

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

ĐẶC BIỆT:

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

Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.

MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

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

New **Tuyển Nhân Viên**
HOUSTON - 77045

Hãng bán sỉ thực phẩm Four Seasons Food ở 2010 Holmes Road, Houston 77045 tuyển nhân viên cho kho hàng.

Vui lòng đến ứng tuyển trực tiếp tại địa chỉ trên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00AM - 4:00PM
Hoặc gọi David 832-274-6045 (xin nói tiếng Anh)

NEW **Trại Gà Cần Người**
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,600/tháng (tùy theo kinh nghiệm)

Xin liên lạc: 281-348-6392
714-746-2097 * 714-478-8994

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

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING - COLLEGE STATION

Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring - College Station cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

Xin liên lạc Cô Tú Trinh: 832-704-4440
Hoặc Anh Minh Hạnh: 281-489-6800

NEW **Cần Người Giúp Việc**
NEW! NEW! NEW!

Mình cần người làm full time đưa mẹ đi vệ sinh, nấu ăn, tắm rửa cho mẹ. Tôi có một người khác để giúp bạn chăm sóc mẹ tôi. Tôi tên là John. Tôi sống ở khu vực Katy.

Số điện thoại của tôi: 832-280-4173
Email: uyeninvestments@gmail.com

NEW **Cần Tuyển Thợ Nails Gấp**
TYLER, TEXAS

Tiệm ở Tyler, Texas, trên đường Broadway, cần tuyển nhiều thợ Nails, lương cao, tip cao, môi trường làm việc tốt. Lương ổn định, từ \$1,100 - \$2,500 trở lên một tuần, tùy theo khả năng. Thợ bột / dip / chân tay nước / full time / part time. Thợ bột: bao \$1,100 - \$1,500 / tuần; Thợ dip: bao \$1,000 - \$1,300 / tuần. Thợ chân tay nước: bao \$900 - \$1,100 / tuần. Tip cao, chia turn hợp lý, công bằng. Có chỗ ở cho thợ ở xa. Cách Garland/Dallas 1 tiếng 30 phút.

Xin liên lạc: 903-355-9537
Nếu không nghe kịp, vui lòng nhắn tin, text

NEW **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

New **Tuyển Nhân Viên**
8236 KIRBY DRIVE

Cần người:

#1. Bếp cần 2 người có kinh nghiệm
#2. Phục vụ cần 2 người có kinh nghiệm
Tiệm ở khu Nails, tip hậu.

Xin liên lạc Hùng: 850-501-2182

New **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

Sept 2023 **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

NEW **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 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

NEW **SHARE PHÒNG**
GẦN HONG KONG 4

Nhà gần HK4, khu vực an ninh, cần người lịch sự, thân thiện, sạch sẽ, ít nấu ăn. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet. \$350/tháng.

Xin liên lạc anh Trường: 281-922-8589

NEW **Town House Cho Thuê**
GẦN CHỢ VH, HK4

2 Phòng ngủ trên lầu, một phòng tắm rưỡi dưới lầu. Phòng khách, phòng bếp, có patio, nhà kho. 2 chỗ đậu xe, có mái che gần chợ VH, Hk4, Walmart.

Xin liên lạc Cô Thi: 832-715-6767

Top 9 lợi ích bất ngờ của đinh hương - loại gia vị quen thuộc trong món phở bò

Đinh hương là gia vị quen thuộc trong món phở bò cùng với quế, hồi, thảo quả,... Đinh hương có vị ngọt, hơi đắng được sử dụng làm gia vị, pha trà, chiết xuất lấy tinh dầu, làm thuốc hay là thành phần của của các sản phẩm chăm sóc với nhiều công dụng tốt cho sức khỏe.

Đinh hương thuộc họ sim, tên khác là từ hương. Nụ hoa đinh hương (bộ phận dùng chủ yếu của cây) được thu hái vào lúc nụ bắt đầu chuyển từ màu xanh sang màu hồng đỏ, để cả cuống hoặc ngắt bỏ, phơi âm can hoặc sấy nhẹ đến khô.

Đinh hương giàu chất chống oxy hóa, protein, chất xơ, canxi, sắt, kẽm, kali, niacin, folate, vitamin B, vitamin C, vitamin E, vitamin D và vitamin K,... nên có nhiều công dụng tốt cho sức khỏe.

1. Giàu chất chống oxy hóa và chống viêm

Ngoài việc chứa một số vitamin và khoáng chất quan trọng thì đinh hương còn đặc biệt giàu chất chống oxy hóa tự nhiên gọi là eugenol (chiếm từ 70% đến 90% tinh dầu đinh hương) đã được chứng minh có tác dụng giảm stress oxy hóa - yếu tố góp phần vào sự phát triển của bệnh mãn tính và chống viêm cũng như giảm đau mạnh mẽ.

Theo Healthline, nghiên cứu trong ống nghiệm cho thấy eugenol có tác dụng ngăn chặn các tổn thương oxy hóa do gốc tự do gây ra có hiệu quả gấp 5 lần so với vitamin E - vốn được biết đến là một chất chống oxy hóa mạnh. Đồng thời, các nghiên cứu về loài gặm nhấm cũng cho thấy đinh hương mang lại lợi ích chống viêm và có thể giúp ức chế các enzym gây viêm, chẳng hạn như Myeloperoxidase (MPO), một dấu hiệu của tình trạng viêm và stress oxy hóa thường tăng cao ở những người mắc một số bệnh lý nhất định, chẳng hạn như bệnh tim.

2. Có thể giúp bảo vệ chống lại bệnh ung thư

Một nghiên cứu trong ống nghiệm cho thấy chiết xuất đinh hương giúp ngăn chặn sự phát triển của khối u và thúc đẩy quá trình tiêu biến tế bào ung thư, trong đó eugenol được xem như hợp chất đem đến nhiều tác động nhất. Tuy nhiên, mặc dù những phát hiện này rất đáng khích lệ nhưng hiện tại không có bằng chứng nào cho thấy bổ sung đinh hương giúp giảm sự phát triển của khối u hoặc cải thiện các dấu hiệu viêm và tổn thương tế bào ở người.

Hơn nữa, những nghiên cứu này sử dụng một lượng chiết xuất đinh hương đậm đặc và eugenol khi sử dụng với liều lượng lớn có thể gây tổn thương gan, đặc biệt là ở trẻ em nên chúng ta cần những nghiên cứu chuyên sâu hơn trên người trước khi kết luận chính thức.

Điều quan trọng cần biết là các chất bổ sung và thuốc thảo dược không thể điều trị, chữa khỏi hoặc ngăn ngừa bệnh tật. Việc từ bỏ các phương pháp hóa trị liệu truyền thống và dựa vào các liệu pháp thay thế có thể khiến kết quả trở nên tồi tệ hơn.

3. Tiêu diệt vi khuẩn

Đinh hương có đặc tính kháng khuẩn - nghĩa là chúng có thể giúp ngăn chặn sự phát triển của vi sinh vật gây bệnh chẳng hạn như vi khuẩn E.coli gây ngộ độc thực phẩm hay những loại vi khuẩn gây bệnh viêm nướu từ đó giúp tăng cường sức khỏe răng miệng,...

Một nghiên cứu trên 40 người đã thử nghiệm tác dụng của nước súc miệng thảo dược bao gồm dầu cây trà, đinh hương và húng quế. Kết quả cho thấy sử dụng nước súc miệng này trong 21 ngày giúp người tham gia có sự cải thiện đáng kể về sức khỏe nướu, giảm lượng mảng bám và vi khuẩn trong miệng. Công dụng này sẽ tăng lên khi kết hợp với đánh răng thường xuyên và vệ sinh răng miệng đúng cách.

4. Chống nhiễm trùng

Theo Y học cổ truyền, đinh hương được sử dụng để điều trị nhiều loại bệnh nhiễm trùng, bao gồm cả nhiễm trùng đường hô hấp. Các nghiên cứu cho thấy đinh hương có tác dụng kháng nấm, kháng khuẩn và chống viêm, có thể hữu ích trong việc điều trị và ngăn ngừa một số bệnh nhiễm trùng.

Chẳng hạn như dầu đinh hương, đã được chứng minh là có tác dụng kháng nấm và kháng khuẩn chống lại các mầm bệnh thường gây bệnh ở người, chẳng hạn như nấm men Candida và nấm Aspergillus.

Ngoài ra, eugenol, hợp chất hoạt động chính trong đinh hương, đã được chứng minh là có tác dụng ngăn chặn sự nhân lên của virus và làm giảm sự lây nhiễm virus của các virus herpes, chẳng hạn như herpes simplex-1 (HSV-1) và herpes simplex-2 (HSV-2), và cung cấp tác dụng kháng virus chống lại bệnh viêm gan A và cúm A, theo NIH.



Các nhà nghiên cứu cũng đã kiểm tra xem các hợp chất có trong đinh hương có thể có hiệu quả trong việc chống lại nhiễm trùng do COVID-19 hay không. Tuy nhiên, cần có các nghiên cứu trên người để hiểu liệu đinh hương có mang lại bất kỳ sự bảo vệ nào chống lại COVID-19 hoặc mang lại lợi ích cho những người bị nhiễm COVID-19

hay không.

Và mặc dù các nghiên cứu trên động vật và ống nghiệm cho thấy đinh hương và chiết xuất đinh hương có thể mang lại sự bảo vệ đáng kể chống lại một số mầm bệnh và nhiễm trùng, nhưng hiện tại chưa có đủ nghiên cứu về những lợi ích này ở người.

5. Đinh hương cải thiện sức khỏe lá gan

Theo Healthline, các nghiên cứu cho thấy nhiều hợp chất chống oxy hóa trong đinh hương như eugenol có thể đặc biệt có lợi cho gan bao gồm cải thiện chức năng gan, giảm viêm và giảm stress oxy hóa. Tuy nhiên nghiên cứu về tác dụng bảo vệ gan của đinh hương trên người còn khá hạn chế. Hơn nữa, như đã nói ở trên, eugenol khi dùng ở liều lượng lớn gây độc hại cho sức khỏe.

Một nghiên cứu nhỏ cho thấy việc bổ sung hợp chất eugenol trong 1 tuần giúp giảm mức độ glutathione-S transferase (GST) - một họ enzyme có liên quan tới quá trình giải độc thường là dấu hiệu của bệnh gan.

6. Điều chỉnh lượng đường trong máu

Chiết xuất đinh hương và nigericin được tìm thấy trong đinh hương có tác dụng làm tăng sự hấp thu đường từ máu vào tế bào, tăng tiết insulin và cải thiện chức năng của các tế bào T đóng vai trò sản xuất insulin. Khi kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng, đinh hương có thể hỗ trợ kiểm soát lượng đường trong máu hiệu quả.

Nói cách khác, bổ sung chiết xuất đinh hương có thể giúp giảm lượng đường trong máu ở người khỏe mạnh và người mắc bệnh tiểu đường.

Mặc dù những kết quả này rất đáng khích lệ nhưng vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn để hiểu chiết xuất đinh hương có thể giúp giảm lượng đường trong máu như thế nào.

7. Tăng cường sức khỏe của xương

Sức khỏe của xương suy giảm do lão hóa do khối lượng xương giảm và tăng nguy cơ gãy xương. Đinh hương giàu mangan (55% DV/2g thìa cà phê đinh hương xay) hỗ trợ hiệu quả cho quá trình hình thành xương và cực kỳ quan trọng trong việc tăng mật độ khoáng xương và sự phát triển của xương.

Ngoài ra, chiết xuất đinh hương cũng giàu eugenol có tác dụng cải thiện một vài dấu hiệu loãng xương cũng như tăng mật độ và sức mạnh của xương.

Tuy nhiên nghiên cứu về tác dụng của đinh hương đối với khối lượng xương hầu hết chỉ giới hạn ở những nghiên cứu trên động vật và ống nghiệm, cần nhiều nghiên cứu hơn để kết luận về tác dụng này.

8. Có thể giúp giảm vết loét dạ dày

Loét dạ dày tá tràng gây ra những vết loét đau đớn hình thành ở niêm mạc dạ dày, tá tràng và thực quản. Nguyên nhân phổ biến là do sự suy yếu của lớp màng bảo vệ dạ dày bắt nguồn từ các yếu tố như căng thẳng, nhiễm trùng và di truyền gây ra.

Tinh dầu đinh hương đã được chứng minh là giúp tăng sản xuất chất nhầy dạ dày - có vai trò là

6 lời khuyên cho quý vị trong việc lựa chọn các chương trình bảo hiểm sức khỏe Medicare

Vì lạm phát ở Hoa Kỳ vẫn cao, quý vị có thể đang tìm cách điều chỉnh lối sống và thói quen chi tiêu của mình. Nhưng khi nói đến dịch vụ y tế, việc lưu ý ngân sách và quyền lợi sức khỏe rất quan trọng.

Thời Gian Ghi Danh Hàng Năm của Medicare (từ Ngày 15 Tháng 10 đến Ngày 7 Tháng 12 hàng năm, các bảo hiểm sức khỏe được đăng ký trong giai đoạn này sẽ có hiệu lực vào Ngày 1 Tháng 1 Năm 2024) là một cơ hội tốt để xem xét các quyền lợi của chương trình hiện tại có phù hợp với tình hình sức khỏe của quý vị hay không và để cân nhắc chuyển sang chương trình khác. Đây cũng là cơ hội để xem xét chi phí y tế của quý vị nhằm giúp đảm bảo quý vị chọn một chương trình bảo hiểm sức khỏe phù hợp nhất với tài chính của mình trong năm tới.

1. Trước tiên, hãy xem xét tất cả các lựa chọn bảo hiểm sức khỏe.

Khi cân nhắc các lựa chọn của mình, quý vị hãy đảm bảo đã quen thuộc với sự khác biệt giữa các chương trình Original Medicare, Medicare Advantage và Dual Complete. Hãy dành thời gian để tìm hiểu nếu quý vị đáp ứng các điều kiện và so sánh các quyền lợi, dịch vụ và chi phí của mỗi chương trình, để quý vị có thể tìm ra chương trình nào phù hợp nhất. Quý vị đừng chỉ chú ý tới mỗi phí bảo hiểm hàng tháng. Quý vị cũng cần hiểu rõ khoản bảo hiểm thuốc theo toa và các chi phí tự trả, bao gồm khoản khấu trừ, tiền đồng trả và đồng bảo hiểm mà quý vị có thể phải chịu trách nhiệm.

2. Hãy chú ý tới ngân sách cho bảo hiểm sức khỏe và đi khám bệnh.

Thăm khám với các bác sĩ trong mạng lưới là một cách để giúp giữ chi phí y tế của quý vị thấp hơn. Vì vậy, trước khi chọn một chương trình, hãy kiểm tra xem bác sĩ của quý vị có trong mạng lưới nhà cung cấp của chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị hay không. Ngoài ra, hãy đảm bảo thuốc của quý vị sẽ được đài thọ bởi chương trình quý vị chọn trong năm tới – ngay cả khi quý vị giữ chương trình bảo hiểm hiện tại. Hãy xem xét việc mua thuốc theo toa của quý vị tại một nhà thuốc trong mạng lưới hoặc giao hàng tận nhà qua đường bưu điện – hai lựa chọn tiết kiệm tiền tiềm năng khác. Quý vị có thể ngạc nhiên khi biết chương trình Original Medicare thường không đài thọ cho thuốc theo toa. Hãy cân nhắc bổ sung [Phần D](#) hoặc ghi danh vào chương trình Medicare Advantage có bảo hiểm thuốc theo toa để giúp quý vị duy trì thuốc men của mình.

3. Hãy tìm hiểu quyền lợi sức khỏe tâm thần.

Ngoài chăm sóc sức khỏe tâm thần trực tiếp, quý vị có thể tiếp cận với một mạng lưới lớn bao gồm các nhà trị liệu và bác sĩ tâm thần trực tuyến. Hãy tìm kiếm các chương trình cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trực tuyến với khoản tiền đồng trả \$0.

4. Đừng quên các quyền lợi đặc biệt.

Các quyền lợi bổ sung, chẳng hạn như bảo hiểm răng, mắt, tai hoặc bệnh hiểm nghèo, thường được bao gồm và có thể góp phần vào việc chăm sóc sức khỏe tổng thể. Quý vị có thể ngạc nhiên rằng chương trình Original Medicare không đài thọ cho hầu hết các dịch vụ nha khoa, nhãn khoa và thính giác, nhưng nhiều chương trình Medicare Advantage lại có.

5. Hãy xem xét các quyền lợi phần thưởng

Nhiều chương trình bảo hiểm y tế cung cấp các ưu đãi thưởng cho quý vị vì đã thực hiện các hành động lành mạnh, chẳng hạn như hoàn thành khảo sát sức khỏe, kiểm tra sức khỏe hàng năm, tập thể dục. Nhiều chương trình Medicare Advantage cũng cung cấp hội viên phòng tập thể dục miễn phí và các chương trình chăm sóc sức khỏe cho các thành viên mà không mất thêm chi phí.

6. Hãy khám phá các dịch vụ chăm sóc trực tuyến

Hầu hết các chương trình Medicare Advantage đều cung cấp quyền tiếp cận dịch vụ thăm khám bác sĩ trực tuyến. Đây có thể là một cách dễ dàng hơn với giá cả phải chăng hơn để nói chuyện với các bác sĩ về các vấn đề sức khỏe phổ biến trên điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy tính.

Để biết thêm thông tin về thời gian ghi danh hàng năm, vui lòng liên hệ với đường dây nóng tiếng Việt của UnitedHealthcare, theo số 1-866-868-9009.

Quý vị cũng có thể ghé thăm văn phòng của chúng tôi để được hỗ trợ trực tiếp:

UnitedHealthcare Asian Resource Center
10613 Bellaire Blvd., Suite A-250, Houston, TX 77072
(Bên trong Saigon Houston Plaza)

Giờ làm việc: Thứ Hai – Thứ Sáu, 9:00 sáng – 5:00 chiều

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm

Các chương trình được bảo hiểm thông qua Công Ty Bảo Hiểm UnitedHealthcare hoặc một trong những công ty liên kết của công ty. Đối với Chương trình Medicare Advantage và Prescription Drug: Một tổ chức Medicare Advantage có hợp đồng Medicare và nhà tài trợ Phần D được Medicare phê duyệt. Việc ghi danh vào các chương trình này phụ thuộc vào việc gia hạn hợp đồng của chương trình với Medicare. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục hoặc thay đổi lối sống hoặc thói quen chăm sóc sức khỏe của quý vị. Các quyền lợi, tính năng và/hoặc thiết bị khác nhau tùy theo chương trình/ khu vực. Các giới hạn và loại trừ có thể được áp dụng. Thăm khám trực tuyến có thể yêu cầu điện thoại thông minh có hỗ trợ video hoặc thiết bị khác. Không sử dụng thăm khám trực tuyến trong trường hợp khẩn cấp.

Cần Người

Help Wanted

245-2077/1645

CẦN THỢ TÓC

Tiệm full service cần thợ tóc biết làm Chân Tay Nước càng tốt, full time hoặc part time. Tiệm vùng 1960 và 249. Jones Rd and Grant Rd.
Xin vui lòng Text: **832-419-7170**

232-2075/1643

CẦN THỢ NAILS

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

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**

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**

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

242-2076/1644

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Southeast, gần chợ Hong Kong 5, có phòng cho thuê \$300/tháng. Bao điện nước, giặt sấy, internet. Có đủ đồ dùng trong phòng.
Xin liên lạc: **832-428-4054**

245-2077/1645

PHÒNG CHO THUÊ

Phòng riêng biệt cho thuê, đầy đủ tiện nghi, rộng rãi, ưu tiên cho người độc thân. Gần chợ Hong Kong 3, Thắng Hưng, Beltway 8 - Veteran Memorial.
Xin Vui lòng: **Gọi Cô Quỳnh: 346-763-2679**
Chú Thành: 832-857-7456

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**

244-2077/1645

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge (Bellaire), gần chợ Mỹ Hoa, dư 1 phòng cho share \$380/tháng. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu an ninh.
Xin liên lạc Tuyết: **346-378-8333**

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

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**

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**

264-2080/1648

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng rộng, sạch sẽ, cho share. Khu yên tĩnh, gần chợ Mỹ, Việt Nam, ... gần trường học, thuận tiện đi lại, nhưng rất an ninh..
Ai cần xin gọi Quang: **281-935-9661**

264-2080/1648

CHO SHARE PHÒNG

Khu Northwest cần cho share một phòng \$350. Một nhà nhỏ, mới, size 14x18, tiện nghi, giá \$550. Có chỗ đậu xe phía sau, yên tĩnh, an toàn.
Ai cần xin gọi Mr. Ba Dương: **832-298-4523**
832-298-4535

261-2080/1648

CHO SHARE PHÒNG

Khu Sugarland 77498. \$450, clean quiet neighbor hood and friendly. Sorry, Nam only.
Please leave message: **713-330-6021**
Thank You - Christy

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**

202-2071/1639

NEW SHARE ROOM

Nhà khu Hwy6 & 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**

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Hạt dẻ - Thực phẩm của thiên đường

“Vua của các loại quả khô” ăn sống bổ thận, ăn chín bổ tỳ, còn là “khắc tinh của ung thư”, giảm cholesterol hiệu quả.

Hạt dẻ đã có mặt ở Trung Quốc và Nhật Bản từ thời cổ đại, rất lâu trước khi quân đội La Mã mang chúng về châu Âu. Nhiều loại hạt dẻ đã lớn lên hoang dại trong lòng châu Á, một phần ở Trung Đông và châu Âu.

Người La Mã đã trồng được những cây hạt dẻ thượng hạng để lấy bột dùng kết hợp với bột mì để làm ra bánh mì. Người Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ cũng may mắn được hưởng sự phong thịnh ngọt ngào mà những vụ thu hoạch các cánh rừng dẻ cường tráng mang lại.

Người La Mã đã xuất khẩu những hạt dẻ ngon nhất từ Kastanum, nay là vùng đất thuộc châu Á của Thổ Nhĩ Kỳ. Tên khoa học của hạt dẻ là Castanea được phát xuất từ địa danh này (Kastanum hay Kastanea).

Hạt dẻ chứa đựng thành phần dinh dưỡng hoàn hảo.

Hầu hết mọi người cho rằng các loại hạt là thực phẩm nhiều dầu, nhưng hạt dẻ lại là ngoại lệ. Thành phần chất béo ít, trong 100g hạt dẻ đã nấu chín chỉ chứa 1-3g (con số này ở quả hạnh là khoảng 50,6g).

Có lẽ bạn cũng sẽ đoán rằng chúng có mức calo thấp. Sự thật là trong 100g hạt dẻ đã nấu chín chứa từ 57-153 calo, tùy theo chủng loại.

Protein trong hạt dẻ chỉ có một lượng nhỏ, khoảng từ 0.82-2.88g trong 100g. Hơn nữa, hạt dẻ rất giàu tinh bột, vì vậy sẽ cung cấp nhiều năng lượng hơn.



Ảnh minh họa

Hạt dẻ Trung Quốc dẫn đầu các loại hạt dẻ về “thành tích” cung cấp năng lượng với 33,64g hydrat-carbon/100g hạt dẻ chín. Con số này ở hạt dẻ Nhật Bản là 12,64g. Lượng hydrat-carbon này khiến hạt dẻ, ngay khi chín, khô và rụng xuống, đã hàm chứa những kho nhỏ tinh bột tuyệt hảo, với dinh dưỡng cao.

Trong tất cả các loại hạt, hạt dẻ là thứ hạt duy nhất có chứa Vitamin C. 28,35g hạt dẻ đã nấu hoặc hấp chín chứa 9,5-26,7mg vitamin, trong khi các loại hạt khô có gấp đôi lượng vitamin: từ 15,1-61,3mg/28,35g.

Cả ba loại hạt dẻ, Trung Quốc, Nhật Bản và châu Âu đều chứa các vitamin nhóm B. Tất cả đều chứa những chất khoáng vi lượng đáng kể bao gồm: can-xi, sắt, ma-nhê, phot-pho, man-gan, đồng, selen, kẽm và là một nguồn kali đặc biệt dồi dào với số lượng 119 mg-715mg trong 100g.

Ở Việt Nam có hạt dẻ Trùng Khánh (Cao Bằng) nổi tiếng thơm quyến rũ. Vào cuối tháng Tám âm lịch, hạt dẻ bắt đầu chín. Khi chín, vỏ của nó có màu hỗn hợp giữa nâu với màu tím. Khi hạt dẻ chưa bị đem luộc, thịt của nó rắn chắc, giòn tan, vị ngọt thanh và có màu vàng hoàng yến.

Công dụng của hạt dẻ
Chất chống oxy hóa, ngừa ung thư tuyệt vời

Hạt dẻ giàu chất chống oxy hóa giúp chống lão hóa da và cơ quan nội tạng. Chất chống oxy hóa có lợi vì chúng tiêu diệt các gốc tự do trên da và trong cơ thể.

Hoạt động chất chống oxy hóa của hạt dẻ cũng giúp ngăn ngừa các bệnh mãn tính như ung thư. Một nghiên cứu năm 2010 được công bố trên chuyên san Bioscience, Biotechnology and Biochemistry cho thấy chiết xuất từ hoa hạt dẻ thể hiện đặc tính chống oxy hóa và chống tạo hắc tố mạnh giúp kiểm soát nguy cơ ung thư.

Giữ nước cho cơ thể
Hạt dẻ có sự hiện diện của lượng kali và natri do đó giúp điều chỉnh cơ thể giữ nước.

Ổn định năng lượng
Trung bình hạt dẻ chứa 76 gam carbohydrate và 3 gam chất béo. Carbohydrate là chất quan trọng để cung cấp năng lượng cho cơ thể, và giúp ích cho chức năng hệ thần kinh.

Ngăn chặn thiếu máu
Bệnh thiếu máu thường xảy ra do thiếu sắt. Hạt dẻ rất hiệu quả trong việc làm giảm nguy cơ thiếu máu vì sự hiện diện của sắt và đồng trong hạt dẻ.

Xương khỏe mạnh
Đồng là một chất khoáng giúp nâng cao sức mạnh của xương, giúp hình thành hồng cầu và chức năng thần kinh và tăng cường hệ miễn dịch.

Trợ giúp hình thành hồng cầu
Hạt dẻ cũng giàu axit folic. Để hình thành hồng cầu và tổng hợp DNA, axit folic là rất cần thiết cho cơ thể. Tiêu thụ một ít hạt dẻ mỗi ngày sẽ cung cấp axit folic cần thiết cho sự hình thành của hồng cầu.

Giảm căng thẳng
Hạt dẻ có thể giúp giảm bớt căng thẳng nhờ sự hiện diện của chất chống stress. Kali có trong hạt dẻ giúp cơ thể kiểm soát và giữ mức huyết áp bình thường, góp phần nâng cao sức khỏe tim mạch tốt hơn mỗi ngày.

Tốt cho sức khỏe tim
Giàu chất dinh dưỡng, chất béo và chất chống oxy hóa mạnh, hạt dẻ bảo vệ cơ thể khỏi bệnh mãn tính liên quan đến tim. Do sự hiện diện của các axit béo omega-3, hạt dẻ hiệu quả trong việc làm giảm triglyceride và làm giảm nồng độ cholesterol xấu trong cơ thể.

Chống nhiễm khuẩn

Hạt dẻ có chứa nhiều vitamin C có tác dụng phòng ngừa và trị bệnh loãng xương, gân cốt đau nhức, chứng mệt mỏi. Ngoài ra, vitamin C còn có tác dụng không nhỏ trong việc phòng chống lão hóa, tăng sức đề kháng chống lại các tác nhân truyền nhiễm và loại bỏ các gốc tự do gây ung thư trong cơ thể.

Lưu ý khi chọn hạt dẻ

Kẹp vỏ: Dùng tay捏 nhẹ vỏ hạt dẻ, nếu mặt ngoài tương đối cứng nghĩa là quả đã già, nếu không thì quả bị teo lại.

Ngửi: Dùng mũi ngửi, hạt dẻ tươi vào mùa sẽ có mùi nồng đậm, không hăng, nếu ngâm vào lọ thuốc sẽ có mùi thuốc thoang thoang.

Nhìn vào hình dạng: Hạt dẻ nên có một mặt bán nguyệt, một mặt dẹt. Thông thường, hạt dẻ có hình dạng này thì gần vỏ, có đủ ánh nắng nên ngọt hơn.

Nhìn vào màu sắc: Hạt dẻ có màu giống sô-cô-la có thể là hạt già, nên chọn hạt dẻ có vỏ màu nâu đỏ tươi, trên bề mặt có vài sợi lông nhỏ mịn để chất lượng tốt hơn.

Lưu ý khi ăn hạt dẻ

Hạt dẻ có chứa hàm lượng carbohydrate và năng lượng cao, do đó chỉ nên ăn với lượng vừa phải, khoảng 50 - 70gr mỗi tuần. Nếu ăn quá nhiều dễ đầy bụng và tăng cân.

Người cao tuổi có chức năng tiêu hóa kém không nên ăn nhiều hạt dẻ. Trẻ nhỏ có thể bị hóc khi ăn hạt dẻ vì vậy bố mẹ nên cẩn trọng. Ngoài ra cần tránh cho trẻ ăn quá nhiều kẹo bị khó tiêu.

Vì năng lượng của hạt dẻ tương đối cao, người bị bệnh tiểu đường hạn chế đến mức thấp nhất, đặc biệt là không nên ăn hạt dẻ rang đường.

Người bị bệnh dạ dày cũng cần phải hạn chế ăn hạt dẻ. Việc ăn quá mức sẽ làm sản sinh nhiều axit dạ dày, làm tăng thêm gánh nặng cho dạ dày, từ đó dẫn đến xuất huyết dạ dày.

Vì hạt dẻ chứa thành phần tinh bột là chủ yếu, ít chất xơ nên ăn nhiều có thể gây táo bón, người mắc chứng tiêu hóa cần cẩn trọng. ■

Khuyến nghị sử dụng vaccine thứ hai để phòng sốt rét

Tổ chức Y tế thế giới khuyến nghị nên cấp phép sử dụng một loại vaccine thứ hai phòng sốt rét nhằm giảm số ca mắc căn bệnh nguy hiểm do muỗi truyền này.

Tổng giám đốc WHO Tedros thông báo, WHO khuyến nghị sử dụng loại vaccine thứ hai có tên gọi là R21/Matrix-M để ngăn nguy cơ trẻ em mắc bệnh sốt rét. Khuyến nghị này được đưa ra gần hai năm sau khi WHO kêu gọi sử dụng vaccine phòng sốt rét đầu tiên của thế giới là RTS,S.

Theo kế hoạch, vaccine R21/Matrix-M sẽ được triển khai tại một số nước châu Phi vào đầu năm 2024 và tại các nước khác vào giữa năm 2024. Mỗi liều vaccine sẽ có giá từ 2-4 USD. ■

Hai thực phẩm có tác dụng giúp chống viêm, tăng miễn dịch, mùa thu nên tăng cường ăn

Gười chuyên gia nhận định đây đều là những thực phẩm nên bổ sung vào mùa thu để sống khỏe mạnh hơn.

Xuất hiện trong một chương trình radio nhân Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới, Thân vương William và Vương phi Kate Middleton đã chia sẻ với mọi người thói quen ăn uống của gia đình mình. Theo đó, 2 món ăn mà Vương phi Kate lựa chọn để ăn vào bữa tối những ngày se lạnh được chuyên gia dinh dưỡng đánh giá cao. Đó là cá hồi hoặc cà ri. Chúng không chỉ ngon miệng, bổ dưỡng mà còn có tác dụng chống viêm, tăng miễn dịch, rất thích hợp để bổ sung khi trời lạnh và khô.

BS Lauren Manaker (một chuyên gia dinh dưỡng làm việc tại Mỹ) nhận định, cả cá hồi và cà ri đều “chứa nhiều chất dinh dưỡng”, phù hợp với “chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh” của mùa thu.

Vì sao nên ăn cá hồi vào mùa thu?

Chuyên gia nhận định, cá hồi là một trong những nguồn cung cấp axit béo omega-3 DHA tốt nhất. Đây là một chất dinh dưỡng hỗ trợ sức khỏe não, mắt và tim. Nó cũng là một nguồn cung cấp protein và nhiều vi chất dinh dưỡng. Nếu loại cá này được kết hợp với ngũ cốc nguyên hạt và một loại rau, bữa ăn của gia đình công nương Kate càng tăng thêm sự lành mạnh.

Không những thế, cá hồi còn là thực phẩm chống viêm rất tốt. Nhờ hàm lượng omega-3 dồi dào, cá hồi có khả năng chống viêm rất tốt. Vào mùa thu, nguy cơ mắc các bệnh viêm đường hô hấp tăng cao. Bổ sung thực phẩm giàu omega-3 sẽ giúp giảm triệu chứng viêm nhiễm mùa thu như viêm họng, viêm mũi dị ứng và viêm phổi...

Không những thế, omega-3 còn rất tốt cho sức khỏe tâm thần. Vào mùa thu, khi ánh nắng mặt trời giảm và thời tiết thay đổi, có thể bạn dễ bị trầm cảm hơn. Trong khi đó, một số nghiên cứu đã ghi nhận mối liên quan giữa việc tiêu thụ đủ omega-3 với việc giảm nguy cơ mắc trầm cảm. Nó cũng giúp bạn tập trung hơn và duy trì tâm lý tích cực trong mùa thu.

Chưa kể, làn da không tránh khỏi tình trạng khô, mất nước do chuyển sang mùa hanh khô hơn. Bổ sung thực phẩm giàu omega-3 như cá hồi sẽ cải thiện độ đàn hồi của da và làm cho làn da mềm mịn hơn. Điều này đặc biệt có ích trong việc duy trì làn da khỏe mạnh trong mùa thu khô hanh.

Thêm lợi ích nữa cho phái đẹp là bổ sung thực phẩm giàu omega-3 vào mùa thu còn giúp chị em no lâu, hạn chế tình trạng ăn quá nhiều dẫn đến tăng cân khi trời chuyển lạnh hơn.

Bổ sung cà ri khi trời chuyển sang thu đem lại những lợi ích gì?

Cà ri cũng có thể được chế biến với nhiều lựa chọn protein như thịt gà, cá hoặc đậu xanh, đồng thời được coi là không thể thiếu cho các món rau như súp lơ, ớt chuông... Chuyên gia dinh dưỡng nhận định, đây là “sự lựa chọn tuyệt vời” cho bữa ăn lành mạnh nấu tại nhà. Đặc biệt là kết hợp những bữa ăn “có nhiều rau, có thể giúp tăng cường chất xơ vào chế độ ăn uống của bạn”. Những lợi ích sức khỏe của cà ri được giới chuyên gia chỉ rõ:

1. Tăng miễn dịch

Theo Webmd, lá cà ri rất giàu chất chống oxy hóa, có thể giúp bạn ngăn ngừa bệnh tật và giảm thời gian mắc bệnh. Các nghiên cứu khác cho thấy, cà ri có thể giúp cơ thể bạn chống lại đột biến gen, có liên quan đến các bệnh mãn tính bao gồm cả ung thư. Do đó, bổ sung cà ri vào chế độ ăn mùa thu sẽ rất tốt để phòng chống bệnh tật.

2. Hỗ trợ điều trị ung thư vú

Ung thư vú đã vượt qua ung thư phổi để trở thành loại ung thư phổ biến nhất trên toàn cầu tính đến năm 2020. Các phương pháp điều trị ung thư vú hiện nay bao gồm phẫu thuật, hóa trị và xạ trị, tất cả đều có tác dụng phụ và yếu tố nguy cơ riêng.

Nghiên cứu cho thấy cà ri triển vọng hỗ trợ điều trị ung thư vú bằng cách tiêu diệt tế bào ung thư. Tuy nhiên, đây là nghiên cứu mới hứa hẹn về tương lai của việc điều trị ung thư vú.

3. Ngăn ngừa bệnh Alzheimer

Bệnh Alzheimer là một bệnh thoái hóa khiến các tế bào não chết đi. Hiện tại, chưa có cách chữa khỏi bệnh Alzheimer, mặc dù một số loại thuốc có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh.

Tuy nhiên, những nghiên cứu ban đầu cho thấy cà ri thực sự có thể giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer, dù vẫn chưa được thực hiện trên người.



Ảnh minh họa

Vì những lý do này, chị em có thể bổ sung cá hồi, cà ri giống như gia đình công nương Kate để có chế độ ăn lành mạnh hơn vào mùa thu nhé! ■

“Vứt bỏ” thiết bị điện tử như thế nào mới là đúng quy trình

Các thiết bị điện tử cần có quy trình tái chế riêng mà không phải ai cũng biết các xử lý

Những chiếc điện thoại thông minh mới và các thiết bị được mong đợi khác đang nhanh chóng

được tung ra thị trường, nhiều người tiêu dùng nhận thấy mình có một đồng thiết bị cũ mà không biết nên xử lý như thế nào. Những thiết bị này nên được quyên góp hoặc tái chế, không nên vứt vào thùng chung với rác thải sinh hoạt của bạn.

Đồ điện tử có chứa các chất độc hại như chì, thủy ngân và cadmium cần được loại bỏ cẩn thận. Dưới đây là các bước bạn có thể thực hiện để tái chế một cách an toàn những thiết bị điện tử của bạn.

1. Đảm bảo xóa tất cả thông tin cá nhân khỏi thiết bị

Bạn cần xóa tất cả thông tin cá nhân khỏi thiết bị trước khi loại bỏ chúng. Bạn sẽ phải di chuyển tất cả dữ liệu của mình từ thiết bị cũ sang thiết bị bạn đang giữ hoặc sang ổ cứng ngoài.

Bạn cần đảm bảo rằng tất cả dữ liệu bạn cần phải được sao lưu sang một thiết bị khác trước khi loại bỏ chúng, vì thông thường chúng ta rất thường xuyên lưu những tài liệu, hình ảnh,... quan trọng trên thiết bị điện tử mà chúng ta đang dùng.

2. Bán lại cho người khác

Có lẽ cách dễ nhất để xử lý một thiết bị là bán nó lại. Về cơ bản, điều này chính là việc bạn trao đổi một chiếc điện thoại cũ để lấy một chiếc điện thoại mới.



Ảnh minh họa

Mặc dù điều này có vẻ hơi vô lý nhưng cũng là một trong những cách xử lý thiết bị điện tử nếu bạn đang không biết phải làm gì với đồng thiết bị cũ đó của mình.

3. Tặng cho những tổ chức phi lợi nhuận

Tặng các thiết bị cũ của bạn là một cách tuyệt vời để ‘vứt bỏ’ các thiết bị điện tử một cách an toàn mà mang lại nhiều ý nghĩa nhân văn.

Điện thoại được quyên góp thông qua các tổ chức phi lợi nhuận như thế này sẽ được tái chế và tân trang một cách an toàn.

4. Mang nó đến nhà sản xuất điện tử

Nếu thiết bị của bạn quá cũ hoặc không còn hoạt động, không thể bán lại cho người khác. Bạn có thể mang chúng đến nhà sản xuất đồ điện tử vì hầu hết các chuỗi cửa hàng điện tử đều có chương trình tái chế riêng. Hơn nữa, bạn còn có thể kiếm tiền mặt nếu bạn gom các thiết bị điện tử tới nhà sản xuất để xử lý chúng.

Nói chung, các thiết bị điện tử cần được xử lý đúng cách để đảm bảo an toàn cho con người và môi trường. ■

Đi ngủ muộn hơn một giờ vào ban đêm có thể nguy hiểm hơn bạn nghĩ

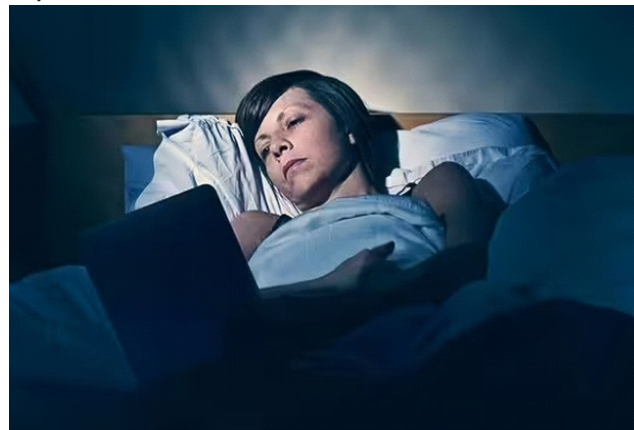
Theo một nghiên cứu mới, việc thức khuya hơn bình thường để xem hết một tập phim hoặc đọc thêm một cuốn sách một cách thường xuyên có thể gây tử vong.

Các bệnh về tim và tuần hoàn khác là một trong những nguyên nhân gây tử vong lớn nhất ở Anh, chiếm khoảng 1/4 tổng số ca tử vong ở nước này. Theo các chuyên gia, có một số yếu tố có thể khiến bạn tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim, trong đó bao gồm chế độ ăn uống, tần suất tập thể dục và di truyền. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới tiết lộ rằng thói quen ngủ của bạn cũng có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tim mạch của bạn.

Một nghiên cứu do Đại học Columbia ở Mỹ thực hiện đã phát hiện ra rằng không ngủ đủ giấc vào ban đêm có thể gây hại cho tim. Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí Scientific Reports đã kết luận rằng ngay cả tình trạng thiếu ngủ nhẹ cũng có thể nguy hiểm.

Là một phần của nghiên cứu kéo dài 12 tuần, các chuyên gia đã mời 35 phụ nữ khỏe mạnh - những người thường ngủ đủ thời gian khuyến nghị từ 7 đến 8 giờ mỗi đêm tham gia vào nghiên cứu.

Trong 6 tuần đầu tiên của nghiên cứu, họ duy trì lịch trình ngủ đều đặn. Nhưng trong 6 tuần tiếp theo, họ đi ngủ muộn hơn bình thường 1 tiếng rưỡi. Tất cả những người này đều đeo máy theo dõi giấc ngủ quanh cổ tay để có thể theo dõi thói quen ngủ của họ. Và người ta phát hiện ra rằng chỉ sau 6 tuần ngủ ít hơn, các tế bào lót trong mạch máu của người tham gia đã tiếp xúc với các chất oxy hóa có hại. Điều này là do các tế bào bị thiếu ngủ không thể kích hoạt phản ứng chống oxy hóa để loại bỏ các phân tử có hại. Kết quả là, những tế bào bị thiếu ngủ này bị viêm và rối loạn chức năng - giai đoạn đầu quan trọng trong quá trình phát triển bệnh tim mạch.



Ảnh minh họa

Trưởng nhóm nghiên cứu đồng thời là giám đốc Trung tâm Y học Giấc ngủ tại Columbia, Sanja Jelic, cho biết trong một thông cáo của

trường đại học: “Đây là một số bằng chứng trực tiếp đầu tiên cho thấy tình trạng thiếu ngủ mãn tính ở mức độ nhẹ có thể gây ra bệnh tim”.

“Cho đến nay, chúng tôi chỉ thấy mối liên hệ giữa giấc ngủ và sức khỏe tim mạch trong các nghiên cứu dịch tễ học, nhưng những nghiên cứu này có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố gây nhiễu mà không thể xác định và điều chỉnh được” - Sanja Jelic nói tiếp - “Chỉ những nghiên cứu ngẫu nhiên có kiểm soát mới có thể xác định liệu mối liên hệ này có thật hay không và những thay đổi nào trong cơ thể do ngủ ít có thể làm tăng bệnh tim”.

Tiến sĩ Jelic cảnh báo rằng việc đi ngủ muộn hơn vào ban đêm là điều phổ biến ở người lớn. Cô nói: “Hầu hết mọi người thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày nhưng có xu hướng lùi lại giờ đi ngủ từ một đến hai giờ. Chúng tôi muốn bắt chước hành vi đó, kiểu ngủ phổ biến nhất mà chúng tôi thấy ở người lớn”.

Các chuyên gia khuyến nghị người lớn nên ngủ từ 7 đến 9 giờ mỗi đêm. Tuy nhiên, phát hiện của YouGov cho thấy chỉ có 32% người dân ở Anh ngủ 7 tiếng và 17% ngủ 8 tiếng mỗi đêm. 28% mọi người cho biết họ ngủ 6 giờ một đêm.

Tiến sĩ Jelic nói thêm: “Nhiều vấn đề có thể được giải quyết nếu mọi người ngủ ít nhất 7 đến 8 tiếng mỗi đêm. Những người còn trẻ và khỏe mạnh cần biết rằng nếu họ tiếp tục ngủ ít hơn thế, họ sẽ làm nặng thêm nguy cơ tim mạch”. ■

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 NƯỚI
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



Muốn trẻ sơ sinh phát triển các giác quan, trở nên thông minh vượt trội và gắn kết tình cảm mẹ con, chị em hãy áp dụng TUYỆT CHIỀU này!

Những cách đơn giản nhưng có thể giúp bé trở nên thông minh, tình cảm mẹ con thắm thiết hơn.

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, không phải đợi trẻ đến 5-6 tháng, khi con có nhận thức hơn thì mới dạy bảo chúng. Thực tế, ngay khi vừa lọt lòng mẹ, con đã cần được dạy để trở nên thông minh vượt trội hơn. Nếu biết cách dạy trẻ, chắc chắn bé sẽ phát triển tối ưu về trí não, khả năng tư duy, học hỏi nhạy bén hơn bạn bè đồng trang lứa. Đồng thời tình cảm giữa con cái và cha mẹ cũng trở nên tốt đẹp hơn.

Dạy trẻ sơ sinh phát triển thị giác

- Giao tiếp với con bằng ánh mắt

Trẻ sơ sinh thường ngủ rất nhiều, nhưng khi con thức mẹ hãy giao tiếp nhiều với con bằng mắt nhé. Cái nhìn âu yếm, bàn tay vỗ về của mẹ sẽ giúp trẻ cảm nhận được tình thương từ người thân. Ngoài ra, trẻ sơ sinh có khả năng nhận biết khuôn mặt người từ rất sớm. Mỗi lần bé nhìn mẹ chăm chú chính là lúc bé đang lấp đầy bộ nhớ của mình.

- Thè lưỡi, lắc đầu, nháy mắt... với con

Nghiên cứu cho thấy, trẻ từ 2 ngày tuổi đã có thể bắt chước những chuyển động đơn giản của khuôn mặt người lớn. Đó là dấu hiệu liên quan đến khả năng giải quyết vấn đề ở trẻ từ rất sớm. Vì vậy khi giao tiếp với bé, cha mẹ nên có nhiều biểu cảm trên gương mặt, làm nhiều hành động thú vị để con quan sát, học hỏi. Mẹ hãy tạo ra những biểu cảm hài hước như phồng má, thè lưỡi hoặc có phản ứng vui nhộn khi con chạm vào các bộ phận trên mặt mẹ nhé.

- Cho bé soi gương

Theo quan niệm xưa, việc cho bé soi gương sẽ khiến con chậm nói, hoặc nói ngọng. Tuy nhiên các chuyên gia Nhi khoa đã chỉ ra rằng, đây là quan niệm phiến diện, không đúng khoa học. Khi bé soi gương hoàn toàn có lợi. Con sẽ thấy mình trong gương và thích thú với việc vẫy tay và làm bé "khác" mỉm cười. Đây cũng là cơ sở ban đầu hình thành kỹ năng xã hội ở trẻ.

- Tạo sự khác biệt

Đề 2 bức tranh được vẽ đơn giản, giống nhau cách mặt bé khoảng 20-30cm. Tuy chỉ ở giai đoạn sơ sinh nhưng nếu nhìn đi nhìn lại bức tranh, bé vẫn nhận ra điểm khác biệt. Hành động này kích thích tư duy bé phát triển, tạo tiền đề cho việc nhận dạng mặt chữ cũng như học chữ sau này.

- Treo nhiều đồ chơi nhiều màu sắc trong giường của bé

Việc này giúp con phát triển thị giác và rèn luyện khả năng tập trung, điều cần thiết cho quá trình học sau này của trẻ. Bé sẽ dễ dàng nhận biết các màu và phân biệt được màu sắc.

Dạy trẻ sơ sinh phát triển thính giác

- Cho bé nghe nhạc

Mỗi ngày mẹ hãy cho con nghe nhạc khoảng 15-30 phút. Âm nhạc luôn có tác động tích cực đến bộ não của trẻ. Nó giúp kích thích các giác quan, mở rộng nhận thức và cảm nhận của bé.

Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy những trẻ tiếp xúc thường xuyên với âm nhạc từ bé, sẽ học toán tốt hơn vì âm nhạc phát triển trí tuệ cho trẻ sơ sinh rất mạnh mẽ. Mẹ nên dùng tay giữ nách của bé, để bé tự đứng trên chân của mình và đung đưa bé nhẹ nhàng theo nhạc. Nhạc cổ điển hay nhạc thiếu nhi vui nhộn đều thích hợp với con.

- Trò chuyện với con mỗi ngày

Hãy nói chuyện với con thường xuyên, kể cả khi con còn nhỏ chưa tương tác nhiều với cha mẹ. Việc này không chỉ giúp cho thính giác của con phát triển mà còn giúp cho tình cảm cha mẹ và con cái cải thiện hơn. Nếu giữ được thói quen đó sau này, con cái sẽ thường xuyên tâm sự với cha mẹ. Tình cảm gia đình cũng nhờ đó mà trở nên thắm thiết, vui vẻ hơn.

Phát triển xúc giác cho con

- Chạm nếm ti vào mặt bé

Khi cho con bú, mẹ có thể để nếm ti chạm vào các vị trí khác nhau trên khuôn mặt bé như môi, miệng, hàm trên, hàm dưới, cằm, má trái, má phải. Điều này giúp bé học được cách điều chỉnh không gian, cảm nhận được vị trí trên dưới, trái phải. Thêm nữa, mẹ có thể sử dụng ngón tay hoặc khăn chà nhẹ vào hàm trên và hàm dưới. Bé sẽ học được cách nhận biết cảm giác khi liếm, cắn những vật không giống nhau.

- Dạy bé cầm nắm

Khi cho con chơi nhiều đồ chơi khác nhau, hoặc cho tay bé chạm vào nhiều thứ đa dạng là cha mẹ đang phát triển xúc giác của con 1 cách đúng đắn. Bé sẽ có những phản xạ xuất hiện trong những tuần đầu tiên sau khi sinh. Sau này con trở nên năng động, nhạy cảm và hoạt bát hơn.

Gắn kết tình cảm mẹ con

- Chơi với bé nhiều hơn

Ở giai đoạn sơ sinh, bé đã biết lắng nghe mẹ nói. Có thể lúc đầu con chỉ chăm chú nhìn mẹ, chưa biết trả lời. Nhưng theo chuyên gia Nhi khoa, mẹ hãy tạo những khoảng dừng cần thiết khi trò chuyện với bé. Một thời gian sau, chắc chắn bé sẽ dùng ngôn ngữ của mình để lấp đầy những khoảng trống này và nhiệt tình hưởng ứng câu chuyện của mẹ.

- Hát cho con nghe

Âm nhạc vốn đã có nhiều lợi ích cho sự phát triển trí não và cảm xúc của trẻ. Việc mẹ hát cho con nghe bằng sự yêu mến, con sẽ dễ dàng cảm nhận bài hát hơn. Tình cảm mẹ con sẽ trở nên thắm thiết hơn. Mẹ cũng thêm yêu thương và gần gũi đứa con của mình.

- Chơi ú òa

Trò chơi này không chỉ làm bé vui vẻ mà còn giúp não bộ của con trở nên linh hoạt. Khi chơi, con sẽ thích thú với sự bất ngờ, ghi nhớ biểu cảm trên gương mặt mẹ và có thể ngó trước ngó sau tìm

kiếm mẹ.

- Đọc sách, truyện thiếu nhi cho con nghe

Nhiều người cho rằng bé sơ sinh còn quá nhỏ, chưa hiểu gì nên việc đọc sách cho bé nghe chẳng mang lại lợi ích gì.

Thực tế, đọc sách cho bé nghe không chỉ tăng tương tác giữa mẹ và con mà còn thúc đẩy sự phát triển não bộ ở trẻ. Việc tiếp xúc với vốn từ vựng phong phú mỗi ngày còn giúp con học đọc nhanh hơn sau này. Đây cũng là cách giáo dục trẻ sơ sinh hiệu quả nhất.

Cho bé khám phá môi trường xung quanh

Thường xuyên cho con đi dạo là cách giúp bé mở mang tầm nhìn và khám phá thế giới xung quanh. Đặc biệt, mẹ vừa đi vừa trò chuyện, vừa giới thiệu với con những gì bé thấy trên đường cũng là cách phát triển nhận thức và khả năng ngôn ngữ của con.

Ngoài ra mẹ có thể cho bé đến những nơi đông người như khu trung tâm thương mại, siêu thị... để bé khám phá không gian nhiều màu sắc, lắng nghe âm thanh nhộn nhịp tại đây và dần học các kỹ năng giao tiếp. Thực tế cho thấy những đứa trẻ thường xuyên ra ngoài, đi nhiều nơi thì kỹ năng giao tiếp cũng tốt hơn, chúng năng động, hoạt bát và giàu trí tưởng tượng hơn. ■

Châu Âu ghi nhận virus gây xuất huyết ở mắt, tỷ lệ tử vong đến 30%

Đây là một căn bệnh hiếm gặp nhưng rất nguy hiểm với các triệu chứng bao gồm chảy máu mắt, đau dạ dày, đau đầu và nôn mửa.

Ngày 26/7, một người đàn ông trung niên Tây Ban Nha đã phải nhập viện với các triệu chứng của bệnh sốt xuất huyết Crimean-Congo do một loại virus lây truyền qua vật chủ trung gian là bọ ve gây ra.



Ảnh minh họa

Căn bệnh này là hiếm gặp nhưng rất nguy hiểm, với các triệu chứng bao gồm chảy máu mắt, đau dạ dày, đau đầu và nôn mửa. Bệnh nhân cũng có thể bị đau khớp, vàng da, thay đổi tâm trạng và đỏ mắt trong giai đoạn đầu của bệnh. Theo Tổ chức Y tế thế giới, tỷ lệ tử vong đối với những người mắc bệnh là khoảng 30%, tử vong xảy ra trong vòng hai tuần kể từ khi mắc bệnh. Hiện tại, không có loại thuốc hoặc vaccine nào được sử dụng đặc biệt để điều trị hoặc ngăn ngừa sự lây lan của chủng sốt xuất huyết này. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Lý do khiến bạn luôn bị muỗi đốt

Đồ mồ hôi nhiều, uống bia, hôi chân, mang thai là những nguyên nhân khiến một số người dễ thu hút muỗi và khiến chúng đốt nhiều hơn.

Đồ mồ hôi nhiều

Theo Reader's Digest, mọi người đều thải khí cacbonic khi thở ra. Chúng ta sản xuất khí này nhiều hơn khi hoạt động, chẳng hạn tập thể dục. Bạn càng thở khó, nhanh càng thải ra nhiều CO₂. Vì vậy, bạn đặc biệt hấp dẫn sau khi chạy bộ. Muỗi có thể phát hiện ra sự thay đổi của carbon dioxide trong môi trường của chúng. Sự gia tăng này có thể báo với muỗi rằng một vật chủ tiềm năng đang ở gần đó. Sau đó, muỗi sẽ di chuyển về phía khu vực đó.

Người uống bia

Nghiên cứu đã cho thấy có nhiều muỗi xuất hiện hơn sau khi bạn uống bia. Muỗi có thể biết người nào uống bia vì hóa chất da của họ thay đổi và thu hút muỗi. Nguyên nhân được đưa ra có thể là sự gia tăng lượng ethanol làm tăng tiết mồ hôi và nhiệt độ cơ thể cũng tăng lên. Trạng thái cơ thể sau khi uống bia cũng khiến bạn dễ bị muỗi đốt hơn những người khác.

Hôi chân

Trên thực tế, các nhà khoa học đã chỉ ra rằng muỗi bị thu hút bởi mùi cơ thể nên những ai có nhiều mùi hôi, đặc biệt là mùi hôi chân, sẽ có nguy cơ bị muỗi đốt nhiều hơn.

Phụ nữ mang thai

Nếu bạn đang mang thai, cơ thể bạn thải ra nhiều carbon dioxide hơn. Đặc biệt, trong 3 tháng cuối thai kỳ, bạn thở ra một lượng lớn hơn 21% so với người không mang thai. Lý do thứ hai là vùng bụng của bà bầu ấm hơn khoảng một độ. Những điều này thu hút các loài muỗi.

Mặc quần áo tối màu

Muỗi dùng mắt để quan sát nạn nhân. Nghiên cứu cho thấy những người mặc màu tối (xanh lá cây, đen và đỏ) dễ bị phát hiện hơn. Thay vào đó, bạn nên chọn những màu nhẹ nhàng hơn như màu nude, be hoặc thậm chí là màu trắng.

Nhóm máu

Muỗi trưởng thành sống nhờ mật hoa, nhưng con cái dựa vào protein trong máu người để sản xuất trứng. Điều thú vị là các loài muỗi bị thu hút hơn ở một số nhóm máu nhất định. Chẳng hạn, muỗi Aedes albopictus thường hút nhóm máu O, trong khi muỗi Anopheles gambiae đốt nhóm máu AB. Ngoài ra, khoảng 80% người tiết ra chất báo hiệu họ thuộc nhóm máu nào. Muỗi bị thu hút bởi những người này nhiều hơn người khác, bất kể nhóm máu.

Sử dụng sai thuốc xịt muỗi

Không phải tất cả chất đuổi côn trùng đều được tạo ra như nhau. Khi mua thuốc xịt côn trùng,

bạn nên chú ý đến thành phần của nó. Bạn hãy chọn loại thuốc chống côn trùng đã đăng ký EPA và chứa DEET, picaridin, IR3535, dầu bạch đàn chanh hoặc para-menthane-diol. Vào ban ngày, hãy nhớ thoa kem chống nắng trước khi xịt thuốc. ■

Mẹo làm đẹp da với nha đam mà không bị ngứa

Nha đam là thành phần dưỡng da quá quen thuộc với hầu hết chị em. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết cách làm đẹp với nha đam mà không bị ngứa.

Không chỉ có công dụng làm mát cơ thể vào những ngày hè nóng nực, đá lạnh còn là cứu tinh của làn da.

Nha đam hay còn được gọi là lô hội hoặc long tu có chứa các vitamin A, C, E và vitamin B12 có công dụng dưỡng da, mờ nếp nhăn, góp phần giúp làn da trở nên tươi sáng, mịn màng. Không những thế, với làn da bị cháy nắng, mẩn đỏ, nha đam có tác dụng làm dịu da tức thì.

Có rất nhiều cách để làm đẹp cùng nha đam. Thế nhưng, do không hiểu kỹ về tác dụng và tính năng của nguyên liệu này, nhiều người làm đẹp với nha đam có thể khiến da bị ngứa.

1. Mặt nạ dưỡng da với nha đam

Nhiều người đắp mặt nạ nha đam bị ngứa có thể do không làm sạch nhựa nha đam hoặc kết hợp nguyên liệu sai cách. Bạn có thể làm mặt nạ nha đam cùng các nguyên liệu sẵn có như mật ong, sữa chua, nước vo gạo để không bị ngứa.

Cách làm mặt nạ nha đam với sữa chua như sau:

- Sơ chế nha đam bằng cách gọt sạch vỏ và ngâm qua trong nước muối
- Làm nhuyễn nha đam và trộn cùng khoảng 2 thìa sữa chua không đường
- Đắp mặt nạ trong khoảng 15 phút, sau đó rửa mặt với nước mát.

Đắp khoảng 2-3 lần mỗi tuần để giúp làn da đẹp và mịn màng hơn. Lưu ý không nên quá lạm dụng, dùng mặt nạ nha đam quá nhiều bởi việc này sẽ khiến da yếu, mỏng đi và thậm chí dễ bị dị ứng



Ảnh minh họa

Sau khi đắp mặt nạ nha đam, da có xu hướng dễ bắt nắng và đen sạm. Do đó, nên bảo vệ

và che chắn làn da cẩn thận trước ánh nắng mặt trời.

2. Xịt khoáng với nha đam

Bạn có thể tự làm xịt khoáng tại nhà với nha đam tươi và một số nguyên liệu đơn giản khác. Với làn da cháy nắng trong ngày hè, xịt khoáng với nha đam là một giải pháp cứu cánh tức thì. Tinh chất trong nha đam sẽ giúp làm dịu da, kháng viêm, xoa dịu tổn thương trên da.

Ưu điểm của xịt khoáng nha đam vừa cấp nước, vừa giảm nhờn, hạn chế tiết dầu nhờn và không gây kích ứng cho làn da. Dưới đây là công thức làm xịt khoáng nha đam với nước hoa hồng, dùng 3 lần mỗi ngày để có làn da mềm mại và mịn màng.

Để làm nước xịt khoáng nha đam với nước hoa hồng cần các nguyên liệu sau:

- 1 quả dưa chuột
- 1 thìa cà phê gel nha đam
- 1 muỗng canh nước hoa hồng

Cách làm:

- Cắt dưa chuột thành từng miếng và xay cho đến khi nhận được hỗn hợp nhuyễn mịn.

- Lọc bã qua vải xô và vắt lấy nước vào một tô lớn.

- Sau đó thêm nước hoa hồng, gel lô hội vào bát, trộn đều các thành phần.

- Đổ hỗn hợp dưỡng da đã chuẩn bị vào bình xịt và sử dụng.

- Khi xịt, để bình cách mặt khoảng 20cm và nhắm mắt.

Xịt khoáng nha đam giúp cấp nước, giảm nhờn và không gây kích ứng da.

3. Kem dưỡng da từ nha đam

Kem dưỡng từ nha đam mang lại nhiều tác dụng như giúp dưỡng da, ngăn ngừa mụn, se khít lỗ chân lông, chống lão hóa... Để làm kem dưỡng với nha đam, cần chú ý rửa sạch phần nhựa khi cắt nha đam từ cây, chỉ lấy phần thịt trắng bên trong để tránh bị ngứa.

Công thức kem dưỡng dưới đây được làm từ 6 thành phần bao gồm:

- 2 muỗng canh gel nha đam
- 5-6 giọt dầu hạnh nhân hoặc dầu hạt óc chó

- 5 giọt tinh dầu hoa nhài

- 1-2 giọt dầu hoa hồng hoặc hoa oải hương để tạo hương thơm

- 2-3 giọt vitamin E

- 1-2 giọt glycerin thực vật

Hướng dẫn cách làm kem dưỡng da từ nha đam:

- Lấy 2 muỗng canh gel nha đam vào một tô lớn.

- Sau đó thêm lần lượt các nguyên liệu dầu hạt hạnh nhân, các loại tinh dầu, vitamin E vào trộn đều.

- Đánh bông hỗn hợp để tạo thành kết cấu kem, cho vào hộp đựng và sử dụng.

- Bảo quản nơi khô mát và sử dụng trong vòng một tháng sau đó. ■



Bà mẹ U45 thường bị nhầm là thiếu nữ 20 nhờ chăm chỉ thực hiện một thói quen trong suốt hơn 30 năm

Người phụ nữ này khi đi cùng con gái thường bị nhầm là 2 chị em. Bởi cô trẻ hơn tuổi thật rất nhiều.

Joleen Diaz là một giáo viên tiểu học đến từ miền bắc California, Mỹ. Năm 2020, cô bỗng trở nên nổi tiếng khi con gái chia sẻ hình ảnh chụp chung với mẹ lên mạng xã hội. Điểm đặc biệt khiến mọi người chú ý chính là trông 2 người như bạn bè bởi họ đều trẻ trung, gợi cảm.

Song thực tế, ở thời điểm đó, Joleen đã bước sang tuổi 43 còn con gái Meilani Parks mới có 19 tuổi. “Tôi không nghĩ con gái tôi bạn tâm. Khi con bé lớn lên, nó thường xuyên phải nghe mọi người nói rằng tưởng mẹ là chị gái. Tôi còn khá trẻ khi có con, vì vậy chúng tôi trông cũng như chị em”, Joleen thổ lộ.

Sau đó, Joleen được giới truyền thông đề mắt tới. Thậm chí, nhiều người yêu mến bình chọn cô là “người mẹ nóng bỏng nhất thế giới”.

Tất nhiên, để có vẻ ngoài trẻ trung như vậy, người phụ nữ này phải chú ý đến việc ăn kiêng, chăm sóc da và tập thể dục. Không phải đến khi cơ thể có dấu hiệu lão hóa, cô mới quan tâm đến vấn đề này. Joleen cho biết cô đã duy trì thói quen chăm sóc cơ thể từ ngoài vào trong từ rất sớm, thậm chí khi mới có 13-14 tuổi. Tuy nhiên, người đẹp này khẳng định không bao giờ là quá muộn cho hành trình vì bản thân.



Ảnh minh họa

Dưới đây là cách người phụ nữ thường làm để làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể:

1. Không ăn thịt đỏ

Joleen Diaz nói rằng cô không ăn thịt đỏ, gồm các loại thịt như bò, cừu, lợn, dê... Theo The Healthy, mặc dù thịt đỏ có những lợi ích dinh dưỡng cao như vậy nhưng nhìn chung ăn nhiều thịt đỏ hại nhiều hơn lợi.

Thịt đỏ thường chứa nhiều chất béo bão hòa và do vậy làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Lượng acetat và những chất này khi được sử dụng sẽ làm gia tăng hàm lượng cholesterol trong cơ thể, ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe.

Chứa nhiều chất béo, calo và các chất béo bão hòa, những người thường xuyên ăn thịt đỏ dễ dẫn tới tăng cân và béo bụng...

Thay thế cho thịt đỏ, người phụ nữ này thường ăn cá và trứng. Không chỉ vậy cô còn tránh xa thức ăn dầu mỡ và đồ ăn vặt, hạn chế các món bánh, kem nhiều đường cùng với đó là uống nhiều nước lọc cũng như các loại nước ép từ rau, củ, quả.

Bữa sáng, người đẹp thường ăn khoai lang, trứng luộc bổ sung thêm một số loại hạt và hoa quả sấy khô cùng với đó là một cốc trà. Bữa tối thường có cá hồi, tôm ăn cùng rau bina,... Ngoài ra, Joleen Diaz còn bổ sung nhiều hoa quả mỗi ngày như thanh long, xoài, chôm chôm.

2. Tập cardio mỗi ngày

Cô chia sẻ: “Tôi thường thực hiện từ 30 đến 45 phút cardio, khoảng 20 phút để rèn luyện cơ bắp và giãn cơ khoảng 20 phút nữa”. Cũng có khi Joleen Diaz đến phòng tập nhưng cô thích tập ở nhà hơn. Đặc biệt, cô chọn tập luyện vào buổi sáng. Đây là khoảng thời gian lý tưởng để tập thể dục bởi vì giúp bạn giải phóng năng lượng, bắt đầu một ngày mới hứng khởi hơn.

Cardio là phương pháp tập luyện có tác dụng đốt cháy calo nhanh chóng, góp phần tăng nhịp tim, cải thiện quá trình trao đổi chất nên đem lại hiệu quả giảm cân, giảm mỡ hiệu quả. Phương pháp này phù hợp với nhiều đối tượng khác nhau, phù hợp để rèn luyện sức khỏe, tăng thể hình và giảm cân nhanh chóng.

3. Chăm sóc da

“Tôi tôn trọng việc chăm sóc làn da của mình và rửa mặt hàng ngày vào buổi sáng và trước khi đi ngủ. Tôi bắt đầu chăm sóc da từ sớm, khoảng 12 hoặc 13 tuổi. Mẹ tôi đã từng mua mỹ phẩm hàng hiệu và tôi sẽ lên sử dụng các sản phẩm chăm sóc da của mẹ”, Joleen chia sẻ. Điều này đồng nghĩa, cô đã duy trì thói quen này trong hơn 30 năm qua.

Bà mẹ U45 nói thêm rằng mình cũng hết sức cẩn thận bảo vệ làn da khỏi ánh nắng mặt trời. “Tôi sử dụng kem chống nắng mỗi ngày, ngay cả trong những ngày trời nhiều mây và mưa. Tôi cũng sử dụng serum vitamin C cả ngày lẫn đêm. Có làn da đẹp giúp tôi tự tin, ngay cả vào những ngày tôi không ở trong trạng thái tốt nhất”, bà mẹ nói.

Joleen cho biết cô thường sử dụng mỹ phẩm có chứa AHA. AHA là viết tắt của Alpha Hydroxy Acid để chỉ một dạng acid gốc nước. Nghe đến acid có phần nguy hiểm nhưng AHA an toàn cho da đồng thời kích thích sản sinh Collagen và Elastin, loại bỏ tế bào chết, ngăn ngừa mụn, chống lão hóa. Tất nhiên, bạn cũng phải lựa chọn nồng độ AHA cụ thể để tương thích với da. Joleen Diaz khẳng định, sau khi dùng mỹ phẩm có AHA làn da của cô trở nên tươi tắn và căng mọng. ■

Năm dấu hiệu của chứng tự kỷ

Tự kỷ là căn bệnh rất phức tạp và khó nhận biết, chính vì vậy mà hiện nay vẫn có rất nhiều người nhầm lẫn về

triệu chứng của căn bệnh này.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) ước tính rằng, cứ mỗi 36 đứa trẻ ở Mỹ thì có một trẻ mắc chứng tự kỷ. Nhiều người không phát hiện ra bệnh của mình cho đến năm 30 tuổi.

Carla M. Shuman, nhà tâm lý học lâm sàng, nói rằng chứng tự kỷ có triệu chứng cực kỳ phức tạp. Cô đã chia sẻ một số triệu chứng chính của bệnh:

Bạn thường xuyên cảm thấy bị hiểu lầm và không biết mình đã làm gì sai

Shuman cho biết trải nghiệm phổ biến ở những người mắc chứng tự kỷ là cảm giác như họ đã vô tình xúc phạm người khác hoặc phạm phải sai lầm nào đó trong giao tiếp xã hội. “Họ thấy mình bị người khác hiểu lầm”, cô nói.

Ví dụ, một người tự kỷ có thể không nhận ra rằng họ đang đứng quá gần ai đó hoặc họ đang nói quá nhiều trong một cuộc trò chuyện. Hoặc họ có thể cố gắng nói về một chủ đề mà không nhận ra rằng những người xung quanh đang muốn nói về chủ đề khác.

Bạn gặp khó khăn trong việc bắt đầu và duy trì những cuộc trò chuyện thông thường

Shuman cho biết mức độ khó khăn trong việc giao tiếp xã hội ở mỗi một người mắc chứng tự kỷ là khác nhau. Tuy nhiên, triệu chứng mà phần lớn người bệnh gặp phải là khó khăn trong việc bắt đầu cuộc trò chuyện.

Triệu chứng này có thể đặc biệt xuất hiện trong môi trường mà người bệnh “bị buộc phải trò chuyện, phải xã giao trong các bữa tiệc hoặc trong những khoảng thời gian vui vẻ”.

Bạn cảm thấy kích động nếu thói quen hoặc kế hoạch bị hủy bỏ

Shuman cho biết, vì thiếu linh động là một phần của bệnh tự kỷ nên sự gián đoạn trong thói quen có thể khiến người bệnh cảm thấy kích động. Họ có thể phải vật lộn với chứng rối loạn cảm xúc khi gặp phải những cơn khủng hoảng và những việc xảy ra bất ngờ.

Bạn có vấn đề về giác quan như nhạy cảm với tiếng ồn hoặc ác cảm với một số kết cấu nhất định

Các yếu tố khác có thể góp phần gây ra rối loạn điều hòa cảm xúc là các vấn đề về cảm giác. Shuman cho biết hầu hết các khách hàng mắc chứng tự kỷ của cô đều gặp vấn đề này.

Ví dụ, cô có những khách hàng phải đeo tai nghe chống ồn vì họ bị kích thích quá mức trong môi trường ồn ào, đông đúc.

Bạn mệt mỏi khi phải “giả vờ” hoặc cố gắng hòa nhập

Shuman cho biết, phụ nữ mắc chứng tự kỷ thường có xu hướng “giả vờ” - cố gắng hành động theo một cách nào đó chỉ để thích ứng với tình huống cụ thể. Cô nói: “Họ rất dễ kiệt sức. Dần dần, họ mệt mỏi vì phải cố gắng làm những việc không phù hợp với bản thân”. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 30/10 - 5/11/2023

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Vận trình tình cảm tuần này của Bạch Dương không được tốt cho lắm. Trong công việc bạn có quý nhân hỗ trợ nên phần nào cũng giảm bớt một chút gánh nặng. Tài chính của bạn không được ổn định cho lắm khi cuối tuần bạn chi quá nhiều tiền để mua những món đồ đắt giá. Tuy nhiên, bạn đừng quá hoang phí bởi mới đầu tháng mà tài chính có dấu hiệu thâm hụt sẽ không bị lười được.



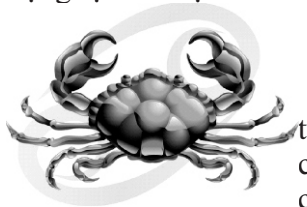
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Tử vi tuần mới nhận thấy Kim Ngưu chỉ cần kiên trì trong công việc thì bạn sẽ nhanh chóng có được một kết quả không tồi. Về phương diện tình cảm cũng rất thuận lợi, đối với những chòm sao độc thân thì rất dễ dàng gặp được người yêu thương. Tình hình tài chính có dấu hiệu chuyển biến nhưng không phải lúc này nên đừng quá trông đợi kéo lại phải thất vọng. Bạn nên kiếm tiền ngay thẳng và chính trực mọi việc sẽ suôn sẻ và ổn định hơn, đừng bắt chấp mà gánh chịu những hậu quả khôn lường.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Vận trình công việc trong tuần mới của Song Tử rất ổn. Trong chuyện tình cảm, chòm sao này là người rất tự tin, bạn cũng đã trở nên hấp dẫn đối với người khác, tuy nhiên tính cách thái quá của bạn cũng đã gây nên tác dụng ngược lại. Phương diện tài chính không có nhiều biến động. Khi đi mua sắm cũng cần chú ý so sánh giá cả, đừng vội vàng quyết định kéo bị nhầm lẫn đáng tiếc. Bạn cũng cần đảm bảo ngân sách và tránh tình trạng bị thâm hụt vào cuối tuần.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Công việc trong tuần này của Cự Giải vẫn còn chông chênh. Trong chuyện tình yêu, Cự Giải là người có nội tâm yếu đuối nên dễ dàng bị tình yêu làm cho tổn thương, mù quáng. Bạn cần học hỏi những kinh nghiệm về cách quản lý tài chính. Do bản tính hiền lành nên bạn cũng thường cho bạn bè vay khá nhiều mà không nhận được tiền trả lại. Thậm chí bạn cũng nghe những lời nói ngon ngọt mà đầu tư không đúng chỗ.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Trong tuần này Sư Tử cũng có khá nhiều việc cần xử lý nhưng vẫn vấp phải ý kiến của những người xung quanh nên bạn

cảm thấy mình khó có thể đưa ra những quyết định đúng đắn. Chuyện tình cảm cho thấy người độc thân nay lại bất ngờ bày tỏ tình cảm với người ấy khiến cho người ấy chưa thể thích ứng ngay được. Tình cảm của các cặp đôi lại không được ổn định cho lắm. Tài chính không ổn định khi bạn luôn thể hiện rằng mình là người có tiền, tuy nhiên điều này không nên đâu vì tài chính của bạn cũng không dư dả gì nhiều, kéo không lại bị rỗng túi.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Bạn có cơ hội để thể hiện bản thân mình vì bạn đã làm việc vô cùng xuất sắc. Công việc của bạn cũng đang

tiến triển khá thuận lợi, cấp trên rất coi trọng bạn hơn hẳn, đồng nghiệp cũng rất nể phục bạn. Chuyện tình cảm của bạn có rất nhiều điều lo lắng, nhưng bạn cũng cần cẩn thận hơn để tránh được một số vấn đề rắc rối. Cần chú ý đến việc kiểm soát tài chính của mình hơn, tránh việc hoang phí không cần thiết. Cần ghi chép lại những thứ mà bản thân đã chi ra và kiểm tra ngân sách hàng ngày để có được chế độ chi tiêu hợp lý.



Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Thiên Bình cần phải nhớ kỹ những nguyên tắc và không nên quá cố chấp trong công việc bạn nhé! Trong chuyện tình cảm,

người độc thân cũng đừng quá quan tâm đến người theo đuổi mình mà hãy mở rộng lòng đối xử tốt với tất cả mọi người. Bạn có một tài năng quản lý tài chính khá ổn. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải biết cách tiết kiệm hơn nhé, bạn cần lựa chọn cộng sự hoặc cấp dưới tương đồng với mình thì mới có thể cân bằng được tài chính cho ngân sách.



Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Trong công việc bạn cần nhượng bộ một chút. Chuyện tình cảm, đối với người độc thân chỉ vì câu nói vô tâm của người ấy mà bạn cũng đã hoàn toàn thay đổi bản

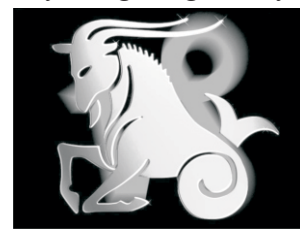
thân mình. Trong thời gian bận rộn bạn dễ lơ là khiến cho tiền bạc cũng thất thoát một chút, đưa ra những quyết định thiếu đúng đắn cho tình hình tài chính của mình. Bạn cần tham khảo ý kiến người có kinh nghiệm trước khi hành động nhé!



Nhan Mã (22/11 - 21/12)

Nhan Mã trong tuần này hơi chủ quan và bỏ qua những lời nhắc nhở của mọi người nên bạn là người luôn mắc phải những sai lầm trong công việc. Tình hình tài chính

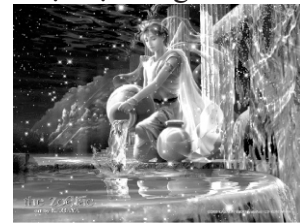
của bạn trong tuần này khá tốt, cũng kiếm được nhiều nguồn lợi nhuận khác nhau. Trong chuyện tình cảm không thuận lợi cho lắm. Người độc thân khi gặp được đối tượng mình rung động lại quá căng thẳng mà không bày tỏ được khiến cho người ấy hiểu lầm. Tuần này bạn nên chú ý đến sức khỏe, hãy siêng năng rèn luyện thể lực bạn nhé!



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Nhờ sự tỉ mỉ, cẩn thận và tự tin, những nhiệm vụ bạn được giao sẽ hoàn thành một cách xuất sắc. Bạn sẽ nhận được vô số lời

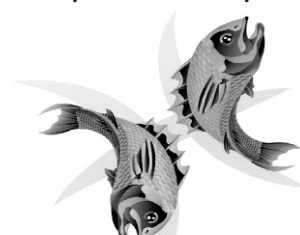
khen ngợi, đặc biệt là từ cấp trên. Sự nghiệp phát triển đồng nghĩa với việc túi tiền của bạn cũng rủng rỉnh theo. Chưa kể những dự án kinh doanh nhỏ lẻ của bạn cũng đang thu về một khoản lợi nhuận bất ngờ. Chuyện tình cảm của Ma Kết trong tuần sẽ có những bước tiến triển lớn, một quyết định quan trọng sẽ được đưa ra giúp tình cảm của hai bạn đạt được sự thăng hoa.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Công việc của Bảo Bình nhìn chung không có tiến triển đáng kể, bạn và cấp trên dễ xảy ra bất đồng ý kiến. Bạn được khuyên

cần phải hạ cái tôi của mình xuống để không ảnh hưởng đến công việc chung của tập thể. Tài vận của Bảo Bình trong tuần mới này khá vượng, thu nhập từ cả chính và phụ sẽ tăng lên giúp bạn có thể hoàn trả cho các chi phí cần thiết. Trong tình cảm, dù con đường tiến đến hạnh phúc của bạn khá quanh co và khó khăn, nhưng hãy vững tin vì cuối con đường sẽ là một bình minh rực rỡ dành cho bạn.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Song Ngư sẽ gặp một số trục trặc trong công việc của mình, khó khăn cũng không hề nhỏ. Cuối tuần nên thư giãn một chút để thả lỏng bản thân tránh stress quá độ. Người độc

thân chợt nhận ra tình yêu không đẹp như họ vẫn tưởng tượng, bị người ta theo đuổi cũng chẳng dễ chịu gì mấy. Cặp đôi nảy sinh nhiều mâu thuẫn với nhau, dường như bạn cũng đang bị ghen tuông làm mờ mắt. Bạn đang muốn đầu tư ngắn hạn, tuy nhiên việc làm ăn mạo hiểm vẫn luôn ẩn chứa rất nhiều rủi ro, cần suy nghĩ trước khi đầu tư vào một vấn đề nào đó bạn nhé! ■

TRUYỆN NGẮN

Gió và cỏ may mắn

Tôi leo lên ngọn núi với một sự hăm hở chưa từng có. Trời xanh, cây cối xanh và gió mát rượi. Cảnh vật xung quanh cũng như đang cổ vũ tôi.

Trong ngăn kéo bàn của tôi có một món quà không bao giờ được gửi. Đó là món quà được bọc bằng giấy màu xanh da trời và thắt ruy băng màu nước biển. Nó đã luôn nằm đó, im lìm và buồn bã, kể từ ngày cơn gió mà tôi yêu nhất bay tới một nơi mà tôi không thể nào đến được...

Tôi quen Phong trong một trại hè năm lớp 12. Chúng tôi học khác trường nhưng tình cờ lại được phân vào cùng một đội. Tôi chú ý ngay tới Phong bởi trong cả trại không có gã nào lại cao và gầy bằng cậu ấy. Nhưng sự chú ý của tôi cũng xẹp nhanh như quả bóng bay xì hơi bởi tôi cũng nhanh chóng phát hiện ra không có ai trong trại... khó gần như cậu ấy.

Trong khi các bạn vừa vui vẻ làm việc vừa tranh thủ làm quen với nhau thì cậu ấy lại trưng ra một bộ mặt không thể mệt mỏi hơn. Từ chối hết thảy mọi lời mời gọi tham gia các trò chơi tập thể náo nhiệt, Phong chỉ đơn giản là tìm một bóng râm, ngả lưng... và ngủ. Tôi thì cứ 10 đứa thì có 9 đứa khó chịu với cậu ấy, trong đó có tôi. “Một kẻ chán ngắt”, tôi lầm bầm vài câu vô thưởng vô phạt rồi từ đó không một lần nào để tâm tới cậu ấy nữa.

Buổi sáng cuối cùng ở trại hè, chúng tôi được phép hoạt động tự do. Nhanh như sóc, tôi lẩn ngay ra khỏi đoàn, nhắm ngọn núi cách đó khoảng 2 km thẳng tiến. Tôi đã chú ý tới nó ngay hôm đầu tiên tới đây. Theo lời bà chị của tôi thì trên đỉnh của ngọn núi này có một loài thực vật thân mềm “màu nhiệm”: là tứ diệp thảo loài cỏ bốn lá hiếm hoi giữa rừng cỏ ba lá.

Nó luôn ở đó, xanh tươi, rậm rì và đầy thách thức đối với những kẻ hay mơ mộng. Tôi vẫn nhớ cảm giác phấn khích khi tận mắt chạm vào nhánh cỏ kỳ diệu được ép trong cuốn album ảnh của chị.

Với một đứa luôn tin tưởng mù quáng rằng: tất cả các câu chuyện hoang đường trong phim ảnh, tiểu thuyết, truyện tranh, cô tích đều có thể xảy ra ở một góc khuất nào đó trên thế giới rộng lớn này thì chừng đó là quá đủ cho một cuộc hành trình mạo hiểm. Tôi thực hiện kế hoạch có một mình vì (cũng theo lời chị) càng ít người càng dễ thành công, mà tôi không mong cuộc hành trình của mình sẽ kết thúc bằng hai bàn tay trắng.

Tôi leo lên ngọn núi với một sự hăm hở chưa từng có. Trời xanh, cây cối xanh và gió rừng mát rượi. Cảnh vật xung quanh cũng như đang cổ vũ tôi. Chẳng mấy chốc tôi đã lên tới đỉnh núi. May là ngọn núi này khá thấp và dễ leo.

Phủi sạch đất bám trên đầu gối, tôi hồi hộp ngó quanh, cố căng mắt tìm xem tứ diệp thảo có thể mọc ở chỗ nào. Phía bên này chỉ lổn nhổn toàn đá sỏi và cỏ tranh rậm rạp, tịnh không thấy bóng loài thảo mộc thân mềm, lá hình trái tim diệu kỳ của tôi

đâu cả. Sự phấn khích tụt xuống một nửa, nhưng vẫn tràn đầy hy vọng, tôi vòng sang đầu bên kia. Và kia, giữa thảm cỏ ba lá xanh mướt là bóng một tên con trai đang cúi húi ngó trái ngó phải, rõ ràng là tìm kiếm gì đó.

Không kịp suy nghĩ tới một giây, tôi thét lên một tiếng kinh thiên động địa, lao tới với tốc độ của đầu đạn tên lửa. Tên “ăn cắp” chỉ kịp ngẩng phắt lên trước khi hai chúng tôi va vào nhau đánh “rầm”. Mặc dù còn tối tăm mặt mũi nhưng tôi đã lồm cồm bò dậy, túm lấy cổ áo hấn lắc mạnh:

- Không được hái tứ diệp thảo của tôi!

- OK! OK! Nhưng làm ơn đứng dậy đã.

Cậu ngồi lên lưng làm tôi đau quá! - Giọng con trai yếu ớt vang lên. Lúc này mới thấy đau, tôi vừa xoa xoa be sườn vừa nhích sang phía bên cạnh. Khi cả hai đã đủ bình tĩnh để quay lại nhìn nhau thì không hẹn mà gặp, chúng tôi cùng “Ahhhh” lên một tiếng rõ to.

- Cậu làm gì ở đây? - Tôi hỏi Phong.

- Còn cậu? - Phong không trả lời mà nhăn nhó hỏi lại.

Tôi ngoảnh mặt đi. Khoảng thời gian ngắn ngủi cũng đủ làm tôi kịp tỉnh ngộ mà tự xấu hổ về hành động điên khùng vừa rồi của mình. Mặt tôi bắt đầu đỏ bừng, chẳng mấy chốc đã hoá thành một quả cà chua chín. Trái với suy đoán của tôi, Phong không có vẻ gì là giận cả, ngược lại cậu ấy còn lo lắng hỏi tôi:

- Cậu sao thế? Đau ở đâu à?

Tôi lắc đầu, càng xấu hổ tợn.

- Chắc cậu vẫn còn bị choáng đấy. Cầm lấy cái khăn áp đỡ vào trán đi!

Với vẻ ân cần, cậu ấy dúi cho tôi chiếc khăn tay trắng tinh được gấp vuông vức. Vài phút im lặng trôi qua, cuối cùng tôi đành mở lời trước:

- Xin... xin lỗi!

- Không sao! - Phong cười, hơi nheo nheo đôi mắt - Cậu cũng đến đây tìm cỏ bốn lá diệu kỳ, phải không?

Tôi không trả lời mà lí nhí nói:

- Tại chị tớ bảo...

- Tớ cũng nghe một người anh họ nói thế, rằng trên ngọn núi này có loại cỏ thần kỳ đem lại may mắn giúp người ta đạt được ước nguyện.

Tôi gật đầu đầy hăng hái:

- Vậy cậu cũng tin là có... Thế ước nguyện của cậu là gì?

Phong lặng lẽ nhìn tôi, một cái nhìn như biết nói. Tôi chợt nhận ra là mình đã tò mò không đúng chỗ. Nhưng cậu ấy chỉ dịu dàng bảo:

- Chuyện đó để sau đi! Quan trọng là giờ phải tìm được tứ diệp thảo trong đám cỏ ba lá này trước đã. Chúng ta không còn nhiều thời gian từ giờ cho tới lúc tập trung đâu!

- Cỏ may mắn đó chỉ có một cây thôi! Không bao giờ có nhiều may mắn ở cùng một chỗ vào cùng một lúc! - Tôi rụt rè thông tin.

Phong khẽ ngẩng lên, rồi lại cúi xuống đầy quả quyết:

- Nếu chỉ có một cây, tớ sẽ nhường nó cho cậu.

- Tại sao?

- Bởi cậu đến đây vì ước nguyện của mình còn tớ thì không!

Rốt cuộc thì tôi và Phong cũng không thể tìm được tứ diệp thảo theo lời chỉ dẫn của những bậc đàn anh đàn chị quý hoá. Gần đến giờ tập trung, chúng tôi đành tiu nghỉu xuống núi, mỗi đứa ngắt một nhánh cỏ ba lá đem theo làm kỉ niệm. Nhưng ở một góc độ nào khác, trong chuyến đi ấy tôi cũng đã tìm thấy may mắn của mình: ấy là trở thành bạn của Phong.

Vì học khác trường, tôi và cậu ấy không thể gặp nhau thường xuyên nhưng ít nhất một lần một tuần chúng tôi đều có một buổi cùng nhau lang thang ở quán trà sữa, hiệu sách, tiệm băng đĩa hoặc công viên.

Có bữa là tôi nhắn tin hẹn Phong, có bữa là do cậu ấy gọi. Những cuộc hẹn tuy ngắn ngủi cũng đủ để tôi phát hiện ra Phong là người rất thú vị: cậu ấy đàn guitar cực siêu, hát tiếng Anh cực chuẩn và nấu ăn tuyệt ngon. Cậu ấy còn là học sinh giỏi luôn đứng trong top 3 toàn trường.

Và điểm mà tôi thích nhất ở cậu ấy, đó là Phong luôn luôn kiên nhẫn trước cái tính trẻ con, vừa lảng đãng mơ mộng vừa rồ dại phát cuồng của tôi, điều mà chưa ai làm được.

Lúc ở bên cậu ấy, tôi có thể tha hồ kể những giấc mơ ngốc nghếch ấp ủ từ lâu hoặc vừa vụt qua trong đầu, rằng một ngày nào đó sẽ có một vị hoàng tử châu Âu tóc vàng mắt xanh sẽ xiêu lòng trước tính cách quá “cool” của tôi mà quỳ xuống cầu xin tôi trở thành nữ chúa của chàng.

Còn tôi, đầy kiêu hãnh và ngậm ngùi sẽ nói tôi chỉ muốn được là một cô gái bình thường mà thôi. Hay vào ngày mà Trái Đất gặp thảm họa diệt vong, tôi sẽ là nữ chiến binh được lựa chọn đứng lên bảo vệ cả nhân loại.

Hoặc biết đâu sẽ có một cặp vợ chồng cực sang trọng xuất hiện nói rằng họ là quốc vương và hoàng hậu của một quốc gia giàu có mỹ lệ và tôi chính là nàng công chúa bị thất lạc của họ. Hay... dù là lúc nào, Phong vẫn luôn chăm chú lắng nghe, đôi khi cũng hăng hái tham gia, giúp tôi hoạch định những chuyện phải làm cho “nêu có một ngày...”.

Chỉ duy nhất có một điểm ở Phong mà tôi cho là không được ổn lắm...

- Không bệnh gì cả, tim gan phèo phổi của tớ hoàn toàn bình thường và ung thư lại càng không. Chỉ là cơ thể tớ bẩm sinh đã thế, nếu người khác có 10 phần sức lực thì chắc tớ chỉ có 3. Hay mệt, hay ốm và hay kiệt sức - Phong đã nói bằng cái giọng thản nhiên đến mức lúc đầu tôi đã thoạt nghĩ rằng cậu ấy chẳng mấy phiền lòng về chuyện đó. Nhưng không phải vậy. Chẳng ai thích bản thân mình yếu ớt như thế cả. Nhất là Phong, cậu trai có đôi mắt rất sáng và một trái tim vừa nhiệt tình vừa quá đỗi dịu dàng.

Tóm lại tôi và Phong duy trì một tình bạn vừa thân thiết vừa trong sáng như thế. Có lẽ nếu

TRUYỆN NGẮN

thật thà hơn thì hình như với tôi, Phong còn nhiều hơn thế nhưng tôi nghĩ rằng hiện tại tình bạn của chúng tôi quan trọng hơn. Chúng tôi thoải mái bên nhau, sẵn sàng chia sẻ với nhau hầu hết mọi chuyện.

Tôi nói hầu hết bởi cho đến tận bây giờ, Phong vẫn không cho tôi biết ngày hôm đó cậu ấy đã đi tìm cỏ bốn lá vì ước nguyện của ai. Bởi lẽ Phong đã bảo thẳng rằng cậu ấy không đến ngọn núi ấy vì mong mỏi của bản thân. Tôi cũng đã thử hỏi Phong nhưng cậu ấy lặng đi và tôi cũng thôi, không nhắc lại thêm một lần nào nữa. Tôi tự nhủ rằng, nếu muốn, Phong sẽ tự nói cho tôi biết vào một ngày nào đó.

Sáng chủ nhật hôm ấy trời mát mẻ thoáng đãng. Khi tôi đang lơ đãng gãi cằm con mèo già ngủ gật bên khung cửa sổ ngập nắng thì Phong gọi đến:

- Trâm Anh, cậu đến nhà tớ ngay nhé! Nhanh lên, tớ đợi! - Đó là một lời yêu cầu. Tôi rất ngạc nhiên vì Phong hầu như chưa yêu cầu tôi điều gì bao giờ, chắc hẳn phải có chuyện quan trọng lắm nên tôi vội vàng thay quần áo và đi ngay.

Phong chở tôi đến một bệnh viện nhỏ, có lẽ là của người theo đạo bởi ngay đầu cổng tôi đã thấy có tượng thiên thần bay bên cạnh Đức Mẹ đồng trinh đang bế Chúa Hài Đồng. Đi theo Phong qua những căn phòng trắng toát yên tĩnh đến lạ lùng tôi càng lúc càng hoang mang. Tôi kéo áo cậu ấy:

- Sao thế Phong? Đây là đâu? Chúng ta làm gì ở đây?

Phong quay lại. Cậu ấy đặt cả hai tay lên vai tôi và hỏi bằng giọng dịu dàng nhất của cậu ấy:

- Trâm Anh, cậu có tin tớ không?

Tôi nhìn cậu ấy, vẫn đầy hoang mang, rồi lảng lảng gật đầu.

- Nếu vậy tớ có thể yêu cầu cậu một điều không? Tớ sắp dẫn cậu tới gặp một người vô cùng quan trọng với tớ. Người ấy sắp bắt đầu một chuyến hành trình mới ở một nơi rất xa. Lúc này người ấy muốn có tớ bên cạnh. Và tớ... cần có cậu ở cạnh để nhắc nhở giúp tớ không oà khóc hay cản trở lại nếu tớ yếu đuối đến mức muốn bỏ chạy.

Khi thốt ra những từ cuối cùng, tôi nhận thấy vai Phong khẽ run lên. Tôi đưa tay ra nắm chặt tay cậu ấy thay cho lời đồng ý. Chúng tôi tiếp tục đi. Cuối cùng, Phong dừng lại trước một căn phòng nhỏ ở cuối hành lang.

Cậu ấy hít mạnh một hơi rồi tiến đến gõ cửa. Không ai bước ra mở cửa cho chúng tôi cả. Nhưng Phong cũng chẳng lấy đó làm điều lạ, cậu ấy quay lại nhìn tôi rồi khẽ đẩy cửa bước vào bên trong.

Đó là một phòng bệnh. Trên chiếc giường trắng toát là một cô gái nhỏ có mái tóc đen dài. Rất nhiều người đang vây quanh cô ấy. Có người đang lặng lẽ khóc. Có người đang cầu nguyện. Có người quay lại nhìn tôi và Phong.

Và có cả một vị linh mục đang đọc bài kinh bằng chất giọng thật dịu dàng. Tôi nhận thấy không giống như những phòng bệnh thông thường, căn

phòng được trang trí bằng hàng ngàn bức hoạ tứ diệp thảo vẽ bằng sơn xanh trên bốn bức tường. Ngay đầu giường bệnh cũng treo rất nhiều nhánh cỏ ba lá được ép thật công phu.

Cô gái nhìn về phía chúng tôi. Chính xác là cô ấy nhìn Phong. Rồi cô mỉm cười và gọi tên cậu ấy. Phong bước tới, rồi cậu quỳ hẳn xuống, cầm lấy bàn tay xanh xao của cô gái, áp vào một bên má. Đầu óc tôi trống rỗng. Như một cái máy, tôi tiến lên, đứng sát bên Phong.

- Cuối cùng tớ vẫn không thể tìm thấy cho cậu, dù chỉ là một nhánh nhỏ tứ diệp thảo - Phong nói và tôi ngạc nhiên thấy giọng của cậu ấy vẫn rất êm, không một vết xước.

- Chẳng sao cả. Cậu đã tặng tớ rất nhiều niềm tin và may mắn rồi. Ở nơi mới, trong vùng đất của Chúa, có lẽ tớ sẽ tìm thấy một nhánh cỏ bốn lá thật sự và gửi xuống cho cậu - Cô gái khe khẽ thốt lên bằng chất giọng mỏng như tơ nhện.

- Tớ có thể khóc không?

- Đừng khóc. Vì tớ sẽ tới một nơi rất đẹp và sẽ rất hạnh phúc - Cô gái lại cười và hơi rướn người về phía trước, cô ấy đặt lên trán Phong một nụ hôn thật dịu dàng - Cảm ơn cậu vì tất cả!

Phong gật đầu, rồi nhẹ nhàng, cậu ấy đặt bàn tay gầy gò trong suốt của cô gái xuống giường và đứng hẳn dậy. Trông cậu ấy chẳng có vẻ gì là sắp oà khóc hay chuẩn bị bỏ chạy cả. Vị linh mục tiến sát bên giường và tiếp tục bài cầu nguyện bằng chất giọng du dương của mình.

Còn cô gái thì hát, một bài thánh ca tuyệt hay mà tôi không biết tên, rồi sau đó cô ấy từ từ nhắm mắt lại và ngủ thiếp đi. Không gian trong căn phòng như đông đặc lại trong chốc lát rồi tiếng khóc vỡ òa, mọi người liên tục làm dấu thánh giá.

Tất cả cảnh tượng trước mắt gây ấn tượng mạnh mẽ với tôi hơn những gì mà tôi từng biết. Tôi lặng người đi và nước mắt tuôn như suối. Tôi nhìn sang Phong. Cậu ấy vẫn đứng im, không khóc cũng không tỏ ra đau buồn, đôi mắt lấp lánh như hai vệt lân tinh trong đêm tối...

- An Nhi là cô gái mà tớ yêu hay sẽ là thích nếu nói theo ngôn ngữ của cậu - Phong vừa ôm đàn guitar vừa kể cho tôi nghe câu chuyện với một vẻ lơ đãng tuyệt đối - Bà tớ là người theo đạo nên hay đưa tớ tới bệnh viện đó để khám bệnh. Khi tớ biết Nhi thì cô ấy đã luôn ở trong căn phòng đó rồi. Cô ấy bệnh nặng lắm. Không hiểu nghe ai nói mà cô ấy tin rằng nếu được sở hữu một nhánh tứ diệp thảo thì cô ấy sẽ nhanh chóng tới được với Chúa.

- Cho nên cậu mới đi tìm cỏ bốn lá?

- Chẳng thật lòng lắm đâu - Phong hơi mỉm cười - Cậu biết đấy, tớ đâu muốn Nhi ra đi cơ chứ. Cho nên, hôm đó trên đỉnh núi tớ mới nói nếu tìm thấy nhánh cỏ kỳ diệu tớ sẽ nhường nó cho cậu!

Tôi gật đầu, biểu hiện của kẻ vừa hiểu thêm được một việc.

- Sao lại là tớ?

Phong quay đầu hẳn lại, nhìn tôi.

- Sao cậu lại chọn tớ chứ không phải ai khác

để chia sẻ câu chuyện này, để ở bên cạnh cậu trong giờ phút cuối cùng của An Nhi?

Cậu ấy cười, lần này là nụ cười thật sự.

- Vì cậu là bạn tớ. Vì hôm đó tớ đã gặp cậu chứ không phải ai khác cũng đi tìm một nhánh tứ diệp thảo. Và cũng vì tớ muốn lấy trộm từ cậu... - Phong ngập ngừng.

- Lấy trộm từ tớ? - Tôi giục.

- Ừ, lấy trộm từ trái tim nhiệt tình của cậu đủ niềm tin để nghĩ rằng thật sự An Nhi sẽ sống hạnh phúc ở một nơi mới kia. Chỉ vì tớ không thể tin ngay vào những điều như thế! Mà Trâm Anh này - Cậu ấy đột nhiên đổi giọng - Cậu còn nhớ có lần tớ nói với cậu cơ thể tớ không phải bị bệnh mà là yếu ớt bẩm sinh không?

- Nhớ! Thì sao hả?

- Tớ nói dối đấy! - Phong thốt ra khe khẽ. Tiếng tích tắc của chiếc đồng hồ nghe còn rõ hơn giọng của cậu ấy - Bác sĩ bảo rằng... tớ chắc còn sống được khoảng một năm nữa mà thôi.

Im lặng. Để có đến hàng thế kỷ. Cuối cùng tôi cũng lên tiếng phá vỡ sự im lặng dường như bất tận ấy:

- Tớ sẽ không khóc đâu! Tớ hứa với cậu!

- Tớ biết. Chẳng có gì đáng buồn đâu, tớ sẽ đến chỗ An Nhi mà - Cậu ấy lại cười.

- Lần này cậu sẽ thu đủ can đảm mà tỏ tình chứ hả? - Tôi hỏi.

Phong vừa so dây đàn vừa trả lời tôi:

- Tớ đã luôn nói đấy chứ, theo cách của riêng tớ...

Tôi tròn xoe mắt nhìn cậu ấy.

- Những nhánh ba lá treo ở đầu giường của An Nhi - Phong tiếp - Chúng là của tớ. Cậu có biết cỏ ba lá trong tiếng Anh gọi là gì không?

Tôi lắc đầu. Phong vội lấy cây bút và tờ giấy hí hoáy rất nhanh rồi đưa cho tôi xem "Clover".

- Là *C-lover* và với tớ chính là: *She is lover*

- Phong giải thích cho tôi nghe.

Tôi ngẩng đầu lên. Phong không chú ý gì tới tôi nữa. Cậu ấy đang gảy đàn và hát một bài hát tiếng Anh thật buồn...

Tôi chẳng bao giờ gom góp đủ can đảm để tặng Phong món quà mà tôi chuẩn bị cho cậu ấy. Món quà được bọc bằng giấy màu xanh da trời và ruy băng màu nước biển.

Kể cả lần cuối cùng tôi nắm tay cậu ấy cũng vậy. Bên trong món quà ấy là rất nhiều cỏ ba lá và một nhánh tứ diệp thảo được tôi vẽ bằng tay. Nhưng tôi nghĩ có lẽ cũng không cần thiết lắm, bởi lẽ ở một nơi nào đó thật xa xôi, Phong, chàng trai với trái tim dịu dàng ấy hẳn đã thấy hết tình cảm mà tôi dành cho cậu ấy rồi. Mỗi lần nghĩ tới Phong tôi chưa bao giờ khóc nhưng không hiểu sao lại bất giác đi tìm guitar, bất giác hát lại bài hát tiếng Anh mà Phong đã hát trong buổi chiều nhạt nắng cậu ấy giải thích cho tôi ý nghĩa thật sự của lá cỏ may mắn.

"...For all the love I found in you..." ■

Thúy Uyên

TRUYỆN NGẮN

Ký ức tình đầu...

Tôi biết chắc rằng ai trong cuộc đời cũng có mối tình đầu và nó như thế nào chỉ người trong cuộc mới thấu hiểu. Nó có thể thật ngọt ngào, hạnh phúc nhưng cũng có khi cuộc tình để lại những vết thương lòng khó có thể xoa dịu. Cuộc tình của tôi cũng ngọt ngào, cũng chìm đắm hạnh phúc, nhưng cũng không thoát khỏi cái gọi là vết thương lòng...

Ngày đó tôi và anh chỉ là hai đứa bạn cùng chơi rất thân, rồi lên đại học lại tiếp tục chung trường. Hai đứa đã bắt đầu nảy sinh tình cảm khi cùng chung trường đại học. Tình yêu đầu cho tôi biết bao cảm xúc. Còn nhớ như in cái ngày anh tỏ tình với tôi, ngày đó đúng vào dịp lễ Tình Nhân...

Hôm đó cả hai chúng tôi như ngây ngất quên cả không gian xung quanh, cái cảm giác hạnh phúc đó, giờ ngồi đây, trong khoảng không gian buồn bã này, tôi vẫn còn nhớ đến xót xa. Không biết nơi ấy anh có còn nhớ tới nữa hay không? Những ngày sau đó cũng là chuỗi ngày hạnh phúc với tôi và anh cũng thế. Tôi cảm nhận được từ những dòng tin nhắn và từng cuộc điện thoại.

Thật hạnh phúc với những lần hai đứa được gặp nhau. Chỉ vì những dịp tôi phải về quê mà anh bận việc không về được cũng đủ làm hai đứa nhớ nhung đến cỡ nào. Liên tục là những cuộc điện thoại của anh, rồi những lời nhớ thương của hai kẻ yêu nhau làm cho tôi ngập tràn niềm tin từ anh. Tôi đã từng ngồi trong vòng tay của anh và cả hai cùng nghĩ đến tương lai tốt đẹp, rằng sẽ có một gia đình nhỏ, rằng sẽ có những đứa con... tưởng tượng như vậy và rồi hai đứa cũng cố gắng để vượt qua những khó khăn.

Ngày ra trường cũng đến, cả hai chúng tôi cùng xin được công việc khá ổn định. Nhưng việc làm của anh ở tận thành phố Hồ Chí Minh, còn tôi lại nhận công việc ở quê nhà. Ngày mới bắt đầu công việc và cho dù ở xa nhau anh vẫn liên tục gọi điện cho tôi.

Hàng đêm dài những dòng tin nhắn từ anh như an ủi tôi. Anh hẹn với tôi hãy cho anh thời gian 10 tháng thôi, anh sẽ chuyển được công tác về quê cùng tôi. Thế rồi tôi đã tin vào những lời hứa hẹn của anh. Tôi ở nhà vẫn thường xuyên qua lại thăm gia đình anh. Ba mẹ anh cũng coi tôi như con cái trong nhà, nhiều khi còn hỏi thúc về chuyện cưới xin...

Cuộc tình của chúng tôi thật thuận lợi và đẹp đẽ. Sẽ không có chuyện gì nếu như cái lần đó, chỉ một lần duy nhất trong đời con gái tôi đã đại dột. Lần ấy anh về thăm tôi, đôi tình nhân lâu ngày gặp lại không gì có thể diễn tả được, tôi và anh đắm chìm trong hạnh phúc, say mê nhau đến không thể vượt qua được ngưỡng cửa đam mê. Tôi đã trao anh cái "ngàn vàng" của đời con gái.

Đêm đó anh cũng hứa sẽ về cưới tôi, hãy cố gắng chờ đợi anh. Tôi tin vào anh, vào lời nói của anh vì dù sao tôi và anh cũng đã đi qua cả chặng đường dài, giờ chỉ chờ cho mọi việc thuận lợi hơn

chút nữa thôi là hạnh phúc sẽ trọn vẹn.

Thế rồi hơn hai tháng sau, tôi thấy trong người hơi khó chịu và theo lời khuyên của người bạn, tôi đi kiểm tra sức khỏe. Được bác sĩ báo tin có thai hai tháng, tôi thật sự bất ngờ chả lẽ chỉ một lần mà có thể mang thai, dễ dàng vậy sao? Tôi thực sự giận chính bản thân mình về sự thiếu hiểu biết.

Khi biết được kết quả và cầm trên tay mảnh giấy, tôi run run gọi điện báo cho anh biết rằng tôi đã có thai. Anh cũng bất ngờ và rồi tôi cảm thấy trong giọng nói của anh có gì đó rất lạ. Tôi thấy khó hiểu sao anh lại không vui khi biết tôi có thai, sao lúc này đây anh lại không thể nói với tôi, "chúng ta có thể tìm cách giải quyết... chẳng hạn", mà anh lại lảng tránh. Anh nói chuyện qua loa rồi cúp máy. Tôi bắt đầu thấy lo lắng về thái độ của anh. Tôi đã giấu gia đình và bạn bè không dám nói cho ai biết. Trong thâm tâm tôi luôn hy vọng rằng anh sẽ có cách giải quyết tốt đẹp cho tương lai của tôi và anh.

Sau lần nói chuyện không vui đó mỗi lần tôi muốn liên lạc với anh rất khó, máy anh đổ chuông liên tục nhưng anh không hề trả lời. Tôi chỉ nhận được tin nhắn báo rằng anh bận lắm và sẽ gọi cho tôi sau. Rất nhiều lần như vậy làm tôi vô cùng lo lắng. Tôi đã đặt ra nhiều câu hỏi mà không biết tìm câu trả lời từ đâu.

Và còn lời hứa hẹn trước kia anh nói sẽ chuyển công tác về ở gần bên tôi, vậy mà giờ sao không thấy anh đả động gì đến chuyện ấy nữa. Tôi sinh nghi ngờ, rồi liên tục gọi điện tìm anh, nhưng anh vẫn không bắt máy. Tôi lo lắng nhiều hơn khi thai đã hơn ba tháng, giờ tôi phải làm sao? Ruột gan rối bời và tôi quyết định tâm sự với mẹ tôi. Mẹ là người tâm lý, mẹ bắt đầu gặng hỏi mọi chuyện... mẹ bàn với ba tôi rồi cả hai ông bà sang nhà ba mẹ anh thưa chuyện. Rằng tôi với anh đã như thế, giờ tôi đã có thai, nhờ gia đình gọi điện cho anh và giải quyết hậu quả vì cái thai đã hơn ba tháng.

Gia đình anh cũng hơi bất ngờ và hẹn một tuần sau sẽ gặp rồi nói chuyện với ba mẹ tôi. Một tuần với tôi quả là dài hơn thế kỷ. Thế rồi cuộc điện thoại mà tôi mong chờ trong âu lo cũng reo vang, tôi hồi hộp đến muốn vỡ tung lồng ngực. Ba mẹ tôi đến nhà anh trong vội vã và kết quả của cuộc nói chuyện ấy như một gáo nước lạnh hắt vào mặt ba mẹ tôi. Gia đình anh cho rằng:

- Thăng Sơn nhà tôi, nó nói không thể là con nó được! Nó chỉ ngủ có một lần với con Huệ và nó thì đi làm xa, làm sao biết con gái anh chị ở nhà như thế nào? Anh chị về hỏi lại con gái mình đi, xem nó có lỡ với ai không rồi đổ cho thằng con nhà tôi.

Trời ơi đáng cay tui nhục, bao nhiêu tức giận dồn nén, ba tôi không kiềm chế được và đã nói lời không hay với gia đình bên kia, rồi lảng lảng ra về. Về đến nhà ba tôi không nói lời nào, trong tức giận, ba bắt mẹ đưa tôi đi bỏ cái thai gấp.

Tôi chỉ biết khóc và không suy nghĩ được điều gì nữa cả! Đời con gái đại dột thế, chỉ một lần thôi mà gây ra xấu hổ nhục nhã cho cả gia đình. Mẹ đau đớn trong nước mắt đã phải nghe lời ba đưa tôi đến bệnh viện. Nhưng tôi đã không đủ can đảm để

bỏ đi đứa con, tôi đã khóc lóc, năn nỉ, van xin... Nước mắt tràn đầy trên khuôn mặt gầy gò hốc hác của mẹ:

- Mẹ cũng không muốn con bỏ đi đứa bé này, nhưng chặng đường trước mặt còn rất dài và chông gai con à! Con còn có tương lai, liệu rồi đứa bé sinh ra có được hưởng những điều tốt đẹp hơn không?

Tôi gào khóc, rồi quì lạy mẹ. Tôi dứt khoát không thể nào bỏ đi giọt máu trong bụng mình. Mẹ tôi thấy con gái như vậy cũng xót xa, và sau cùng bà đã mềm lòng đồng ý cho tôi giữ lại cái thai đó. Ông bà chỉ có mình tôi vì vậy cũng không nỡ lòng nào nhìn con đau khổ. Ba mẹ đã chấp nhận để cho tôi giữ lại đứa trẻ....

Và giờ đây, con gái tôi đã gần 4 tuổi.

Tôi sinh con một mình với biết bao điều tiêng, đau khổ và muộn phiền, nhiều đêm nhìn con gái mà nước mắt tuôn rơi. Không một cuộc điện thoại hay dòng tin nhắn từ anh, dù chỉ một lời hỏi thăm hai mẹ con tôi. Nhiều khi đau khổ và uất ức, tôi cảm thấy hận anh vô cùng. Nhưng tôi cố gượng và nghĩ đến con gái để không nhớ tới con người bội bạc kia.

Thời gian cứ thế trôi qua, tôi vẫn âm thầm nuôi con. Một lần tình cờ, người bạn trong Sài Gòn biết tin tôi như vậy đã gọi điện hỏi thăm và bất ngờ cho tôi hay rằng anh đã lấy vợ, vợ anh rất giàu, nghe đâu con ông gì làm lớn lắm, nhưng hình như gia đình không được hạnh phúc... Tôi chỉ nghe được đến đó và không muốn biết thêm điều gì nữa.

Từ sau cuộc điện thoại đó tôi không còn đau khổ nhiều. Nỗi căm hận anh dường như cũng vơi đi, vì giờ đây tôi đã có cô con gái kháu khỉnh dễ thương. Sau này nếu con tôi có hỏi về ba nó tôi sẽ giải thích cho con hiểu rằng, giữa hai người nếu không thể đến được với nhau là do số mệnh, họ có duyên gặp gỡ nhưng lại không nợ nần nhau, không thể đi chung với nhau đến cuối cuộc đời.

Tình đầu là thế ư? Tình đầu đẹp đẽ như vậy nhưng đã cướp đi giấc mơ tươi đẹp của đời tôi. Những ảo tưởng về niềm tin và hạnh phúc đã nhanh chóng vỡ tan. Những tưởng mọi thứ đã an bài và chúng ta sinh ra là để thuộc về nhau, nhưng rồi ảo tưởng đó biến mất một cách bất ngờ và bạn sẽ rơi xuống tận đáy nỗi đau khổ khi niềm tin bị hủy hoại. Tôi đã trả giá đắt cho mối tình đầu của mình với một niềm tin mù quáng.

Tôi cầu mong cho những ai đang yêu hãy trân trọng tình yêu và giữ gìn cho nhau để không có một kết thúc buồn như tôi. Giờ một mình nuôi con, trái tim tôi đã khép lại những đón đầu ngày nào, cũng không còn oán hận...

Nhưng tôi biết mình sẽ khó lòng yêu thêm một lần nữa với vết thương chầy dọc số phận tôi và đứa con gái bé bỏng đầu yêu. Đó đâu chỉ là một sai lầm của mối tình đầu, nó gắn vào cuộc đời ta như định mệnh, như vết cắt đầu đời.

Hắn bạn sẽ không thể hiểu hết nỗi cay đắng, cô đơn của một người đàn bà sinh con và nuôi con một mình... ■

Huệ Mẫn

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

BÁC SĨ NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU - 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



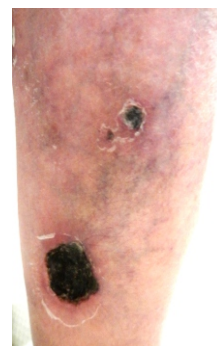
Da bị sẫm màu



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?

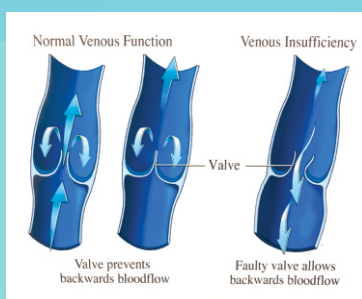
Động mạch dẫn máu giàu oxy từ tim đến các cơ quan khác trong cơ thể và tĩnh mạch mang máu ít oxy trở về tim. Khi các tĩnh mạch bị yếu đi, không thể hỗ trợ đưa máu trở ngược về tim, làm mạch máu bị ứ đọng lại trong tĩnh mạch. Các tĩnh mạch bị giãn ra, phồng lên, đổi màu xanh, tím, ngoằn ngoèo.

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

