

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 43
2077
December 12, 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 **Tuyển Nhân Viên**
BELLAIRE

Shabu Shabu Upscale Restaurant
Now hiring all positions!
Including: - Hand Noodle Pullers
- Wok Chef

Address: 9110 Bellaire Blvd #B, Houston, TX 77036
Please call: **540-671-9730**

New **Tuyển Nhân Viên**
HOUSTON - 77045

Hãng bán sī 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)

Nov 2023 **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

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

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

New **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Lucky Dragon help wanted, looking for dealer, fulltime no experience willing to train, pay hourly, plus tip. Must speak basic English.
Lucky Dragon tuyển nhân viên chia bài toàn thời gian, sẵn sàng đào tạo cho người chưa có kinh nghiệm. Lương trả theo giờ + tip. Phải biết tiếng Anh cơ bản.

Please call: **626-731-5238**

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 **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 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 chủ đi mỗi ngày. Chỗ làm vui vẻ, thoải mái.

Xin liên lạc Lynn: **832-964-7313**

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**

Dec 2023 **Cần Thợ Nails**
N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.

Xin liên lạc: **713-972-2254**

NEW **Nhà Cho Mướn**
KHU SOUTHWEST

Nhà 4 phòng ngủ, 2,5 tầng, rộng 2,500 sqft. Master Bedroom dưới lầu, có tủ lạnh và sofa. Khu yên tĩnh, Eldridge & Bellaire. Cách Hong Kong 4 (5 phút). Rent \$1,900 + deposit.

Phone or Text message: **832-387-2247**

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 **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 Chặt 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**
HWY6 & BELLAIRE

Cho share Master bedroom, làm mới toàn bộ \$700/tháng. Bao điện, nước, wifi. Có giường, Tivi, tủ lạnh (đặc biệt có lối đi riêng biệt). Hwy6 & Bellaire, zipcode 77083.

Text hoặc Call: **832-794-8083**

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**

Bi kịch của amiăng: Chất gây ung thư cấp độ một, vẫn có thể được nhìn thấy ở trong ngôi nhà của bạn

Mọi người sớm nhận ra rằng mặc dù amiăng được sử dụng rộng rãi làm vật liệu xây dựng trên khắp thế giới nhưng những mối nguy hiểm tiềm ẩn của nó có thể gây ra mối đe dọa rất lớn đối với cuộc sống và sức khỏe con người. Mỗi năm có gần 240.000 người khắp thế giới mắc phải những căn bệnh và tử vong vì amiăng, bởi vậy dù có bao nhiêu ưu điểm thì cũng không thể che giấu được sự thực rằng amiăng là một loại vật liệu có hại đối với sức khỏe của con người.

Amiăng là gì?

Amiăng là một nguồn tài nguyên khoáng sản tự nhiên, không phải là vật liệu tổng hợp. Nó chứa một số lượng lớn sợi có thể tách thành sợi đàn hồi. Những sợi này chủ yếu bao gồm các khoáng chất silicat và có màu xanh lam, trắng, xanh lục hoặc vàng, nếu xé mạnh sẽ có được những sợi chỉ trắng.

Những sợi này giống như bông, có đặc tính đàn hồi mạnh, cực kỳ bền, có khả năng chịu nhiệt, cháy, mài mòn và hóa chất cao. Vì vậy, xét từ góc độ vật liệu xây dựng, amiăng quả thực là vật liệu cách nhiệt, chống cháy rất tốt.



Amiăng là silicat kép của Canxi (Ca) và Magie (Mg), chứa SiO₂ có trong tự nhiên

Việc sử dụng amiăng có thể bắt nguồn từ thời Ai Cập cổ đại hơn 6.000 năm trước. Người Ai Cập cổ đại đã sử dụng vải amiăng làm tấm vải liệm cho Pharaoh. Ngoài ra, nó còn được sử dụng để làm dây thừng và bấc.

Trong thời hiện đại, amiăng có nhiều ứng dụng trong thương mại, tiện ích công cộng và cơ sở công nghiệp, chẳng hạn các mặt hàng dệt amiăng chống cháy, cũng như các sản phẩm từ xi măng amiăng như ống nước và ván cách nhiệt, cũng như các vật liệu cách nhiệt khác nhau, được sử dụng rộng rãi trong xây dựng, thiết bị điện, ô tô và các sản phẩm gia dụng. Ngoài những đặc tính tốt và sản lượng lớn, amiăng còn có giá cực kỳ rẻ.

Ở trạng thái tĩnh, amiăng vô hại nhưng khi bay lơ lửng trong không khí và bị hít vào phổi, nó sẽ tồn tại vĩnh viễn trong phổi của bạn, gây kích

ứng và làm tổn thương mô phổi, khiến phổi bị cứng, cuối cùng không thể co bóp và giãn nở bình thường, khiến bạn không thể thở được.

Amiăng trong môi trường gia đình

Amiăng được sử dụng ở nhiều môi trường khác nhau, nhưng trong môi trường gia đình chủ yếu đến từ ba khía cạnh sau:

1. Sản phẩm amiăng: Sợi amiăng, dây amiăng, đai amiăng, giấy amiăng, vải amiăng, ống xi măng amiăng, tấm xi măng amiăng... trong cuộc sống thường ngày thường gặp ở nhiều gia đình nên nhiều người dễ dàng tiếp xúc với amiăng.

2. Xây dựng và nhà ở: Amiăng được sử dụng phổ biến nhất trong xây dựng ở nhiều quốc gia, trong đó có cả Việt Nam như mái ngói xi măng amiăng, mũ chum cất amiăng, tường ngoài xi măng amiăng, tấm xi măng amiăng, cửa chống cháy amiăng, v.v... Ngoài ra, amiăng là chất kết dính, vì vậy nó có thể được tìm thấy trong giấy dán tường, gạch lát, trần nhà, mặt bàn bếp... Như đã đề cập trước đó, amiăng vô hại với cơ thể ở trạng thái tĩnh, nhưng khi thời gian trôi qua, nhiệt độ và độ ẩm thay đổi, chất kết dính sẽ trở nên giòn và phân hủy, đồng thời các sợi amiăng bên trong có thể bị thải ra không khí.

3. Phụ tùng ô tô: Amiăng còn có thể được sử dụng trong lĩnh vực ô tô để chế tạo má phanh, bộ ly hợp, gioăng ống xả và các phụ kiện khác bằng amiăng. Mỗi khi người lái khởi động xe hoặc đạp phanh sẽ thải ra các hạt amiăng có hại.

Tác hại của amiăng đối với cơ thể

Amiăng đã được chứng minh là chất gây ung thư và tất cả các dạng amiăng đều có thể gây ung thư. Con đường chính mà cơ thể con người hấp thụ amiăng là qua hít thở không khí có chứa sợi amiăng. Nồng độ amiăng trong môi trường càng lớn hoặc thời gian tiếp xúc với amiăng càng lâu thì tác hại càng lớn.

Hít phải bụi, sợi amiăng không chỉ gây xơ phổi, hình thành bụi phổi mà còn gây ung thư phổi phế quản, u trung biểu mô màng phổi, màng bụng và các khối u ác tính khác. Sau 40 năm nghiên cứu, từ năm 1973 thì Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (IARC), một chi nhánh của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đã tuyên bố amiăng là loại chất gây ung thư hàng đầu.

Năm 2003, Tổ chức Lao động Thế giới (ILO) và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã khuyến nghị việc cần quan tâm đặc biệt tới việc loại trừ các bệnh liên quan đến amiăng. Năm 2007 Nghị quyết của WHO đã kêu gọi có những chiến dịch toàn cầu để loại bỏ các bệnh liên quan đến amiăng.

Tạp chí chuyên đề số 100C của IARC năm 2012 đã kết luận sau khi rà soát hàng trăm nghiên cứu đã được đăng trên các tạp chí quốc tế như sau: “Mặc dù có sự khác biệt về mức độ độc hại trong các nghiên cứu của nhiều tác giả được công bố, nhưng kết luận chung là tất cả các loại amiăng, bao gồm cả amiăng trắng, đều gây ung thư” và không có ngưỡng an toàn cho các chất gây ung thư. Các nước Mỹ, Đức, Úc, Liên minh Châu Âu đều khẳng định tất cả các loại amiăng bao gồm cả amiăng

trắng là chất gây ung thư ở người.

Các triệu chứng của bệnh liên quan đến amiăng bao gồm: khó thở và màng màng phổi có thể được phát hiện bằng tia X. Nghiên cứu cho thấy hút thuốc có thể làm tăng nguy cơ ung thư phổi amiăng.

Tuy nhiên, không giống như các chất độc hại khác có thời gian ủ bệnh ngắn và gây hại cho cơ thể con người, tác hại của amiăng đối với cơ thể con người thường phải mất nhiều thời gian mới được phát hiện. Khi cơ thể con người tiếp xúc với lượng lớn amiăng, bệnh bụi phổi amiăng sẽ chỉ xuất hiện sau vài năm, thậm chí nhiều thập kỷ. Trong hầu hết các trường hợp, các triệu chứng của bệnh bụi phổi amiăng phải mất từ 20 đến 30 năm mới phát triển. Ví dụ, những người thợ mỏ amiăng và công nhân xây dựng tiếp xúc với amiăng trong thời gian dài có thời gian ủ bệnh khoảng 12 đến 20 năm.

Làm thế nào để giảm hàm lượng amiăng trong môi trường gia đình một cách hiệu quả?

1. Sử dụng hệ thống gió nhiều hơn. Đặc biệt đối với những ngôi nhà mới cải tạo và nội thất mới mua, cần duy trì hệ thống thông gió tốt trong nhà.

2. Hút bụi thường xuyên. Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA để hút khô sàn và tường nhà bạn mỗi tuần. Hút bụi khô thường xuyên có thể loại bỏ amiăng khỏi bề mặt, sau đó lau bề mặt bằng giẻ ẩm để loại bỏ mọi hạt amiăng có thể còn sót lại trên đó trong quá trình hút bụi.

3. Tránh ở lại công trường hoặc những nơi có sản phẩm amiăng trong thời gian dài, nếu cần thiết phải đeo khẩu trang và thực hiện các biện pháp bảo vệ. ■

Chỉ 6 năm nữa hiện tượng nóng lên toàn cầu sẽ vượt qua ngưỡng “an toàn”

Nghiên cứu cho thấy chỉ còn 6 năm để con người hạn chế sự nóng lên toàn cầu ở mức 1,5 độ C và hai thập kỷ để giữ độ tăng nhiệt độ dưới ngưỡng 2 độ C.

Nghiên cứu mới cho thấy lượng khí thải carbon toàn cầu đang trên đà vượt quá giới hạn an toàn vào năm 2030, gây ra những tác động tồi tệ nhất của biến đổi khí hậu.

Một ước tính mới về lượng CO₂ con người tạo ra cho thấy nếu lượng khí thải CO₂ tiếp tục ở mức như hiện tại, chúng ta sẽ chạm tới độ tăng nhiệt độ lớn hơn 1,5 độ C so với thời kỳ tiền công nghiệp trước cuối thế kỷ này.

Năm 2015, 196 nhà lãnh đạo trên thế giới đã ký Thỏa thuận Paris, một hiệp ước ràng buộc pháp lý về biến đổi khí hậu nhằm mục đích giữ độ tăng nhiệt độ trung bình toàn cầu ở mức dưới 2 độ C (3,6 độ F) so với mức thời tiền công nghiệp. Thỏa thuận nhấn mạnh rằng việc hạn chế sự nóng lên toàn cầu ở mức 1,5 độ C sẽ giúp ngăn ngừa những tác động tồi tệ nhất của biến đổi khí hậu. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Sáu thực phẩm được y học cổ truyền Ấn Độ mệnh danh là “hương vị cuộc sống”, nuôi dưỡng não cực tốt

Càng lớn tuổi, chúng ta càng cần bảo vệ sức khỏe não bộ để không ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Sáu thực phẩm này sẽ nuôi dưỡng não cực tốt.

Hầu hết chúng ta đều nhận thấy rằng, có một số sự thay đổi trong khả năng ghi nhớ mọi thứ của não bộ khi tuổi tác ngày càng cao.

Bạn chắc hẳn đã từng gặp phải tình huống quên mất về thứ mà bạn đang tìm kiếm, hoặc không thể nhớ ra tên của người quen khi nói chuyện với họ...

Thậm chí, bạn có thể bỏ lỡ mất một cuộc hẹn vì không nhớ nổi nó. Tình trạng trên được gọi là suy giảm trí nhớ.

Có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, tuy nhiên suy giảm trí nhớ có xu hướng rõ rệt hơn khi chúng ta già đi. Đây cũng có thể là dấu hiệu của chứng mất trí nhớ hoặc mất chức năng trí tuệ ở người già.

Theo TS Deepak Chopra, Giám đốc sức khỏe tại Viện Dinh dưỡng Tích hợp (Ấn Độ), càng lớn tuổi thì bạn cần phải chăm sóc não bộ tốt hơn để giữ mình mãi, cũng như ngăn chặn những bệnh liên quan đến não. Ngoài việc tập thể dục, bạn cần phải bổ sung một vài loại thực phẩm để tăng cường sức khỏe não.

“Để nhận được tối đa lợi ích sức khỏe cho não, bạn nên ăn 6 nhóm thực phẩm được coi là 'hương vị cuộc sống' theo Phương pháp Y học Cổ truyền Ấn Độ (Ayurvedic). Nhóm thực phẩm này bao gồm ngọt - chua - mặn - đắng - hăng - chất. Chúng có hàm lượng dinh dưỡng cực cao và đủ bảo vệ sức khỏe toàn diện”, TS Deepak cho biết.

Theo Nhà xuất bản Y tế Harvard (Mỹ), nhóm 6 thực phẩm này rất giàu chất dinh dưỡng thực vật, đóng vai trò quan trọng giúp giảm nguy cơ các bệnh mãn tính như bệnh tim mạch, ung thư...

Flavonoid trong chúng còn cải thiện nhận thức của não bộ, hạn chế chứng mất trí nhớ khi về già.

Cho nên, các chuyên gia khuyên bạn hãy ăn nhiều 6 thực phẩm tốt cho sức khỏe như sau, toàn những món dễ kiếm ngoài chợ:

- Dâu tây: Vị ngọt

Dâu tây là loại quả phong phú chất dinh dưỡng, chứa nhiều dưỡng chất quan trọng cho sức khỏe. Chúng là nguồn giàu vitamin C - một chất chống oxy hóa quan trọng giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi bệnh lý và hỗ trợ sự phát triển của tế bào da, mô liên kết...

Bên cạnh đó, dâu tây chứa các hợp chất chống viêm như anthocyanin và quercetin, giúp giảm viêm nhiễm trong cơ thể lẫn nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng.

Các chất này còn ức chế gốc tự do, từ đó làm giảm khả năng mắc bệnh ung thư bằng cách ngăn chặn sự phát triển của tế bào ác tính.

Dâu tây là nguồn cung chất xơ dồi dào, giúp cải thiện hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón và duy trì mức đường huyết ổn định. Ngoài ra, các chất chống oxy hóa trong dâu tây có thể giúp cải thiện sức khỏe não và chức năng tư duy, từ đó phòng ngừa các bệnh về não.

- Chanh: Vị chua

Cũng như dâu, chanh rất giàu vitamin C giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi bệnh lý, thúc đẩy sự phát triển của tế bào da và mô liên kết. Chanh chứa các dưỡng chất có tính kháng vi khuẩn, kháng viêm, giúp bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng và các bệnh viêm nhiễm.

Chanh có chứa chất xơ và axit citric, giúp cải thiện quá trình tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón, làm tăng sản xuất enzym tiêu hóa. Thêm vào đó, chanh còn sở hữu khả năng giảm áp lực máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bằng cách giảm cholesterol xấu trong máu.

- Hạnh nhân: Vị mặn

Trong một khẩu phần nhỏ hạt hạnh nhân có chứa nhiều chất xơ, protein, vitamin E, mangan, magie... Chúng là một nguồn cung cấp chất chống oxy hóa tuyệt vời, bao gồm vitamin E, flavonoid và axit béo omega-3. Hạt hạnh nhân cũng sở hữu một lượng lớn chất chống vi khuẩn và virus gây bệnh tự nhiên.

Ngoài ra, hạt hạnh nhân cũng có tác dụng tốt cho sức khỏe não bộ. Chất chống oxy hóa trong hạt hạnh nhân giúp bảo vệ các tế bào não khỏi sự tổn thương và lão hóa.

Chúng cũng cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho hoạt động tối ưu của não, giúp tăng cường trí nhớ, tập trung và chức năng nhận thức.

Hạnh nhân chứa rất ít carbs nhưng lại nhiều protein và chất xơ. Cả hai chất này đều có khả năng khiến cơ thể nhanh có cảm giác no, và giúp bạn nạp ít calo hơn.



Ảnh minh họa

- Quả việt quất: Vị đắng

Quả việt quất chứa đầy đủ các dưỡng chất mà cơ thể cần để khỏe mạnh. Chúng cũng là nguồn cung cấp dồi dào vitamin A, K, magie và chất xơ mà rất ít loại quả khác có được.

Đặc biệt loại quả này chứa lượng đường rất thấp, cho nên không làm tăng đường huyết sau khi

ăn, phù hợp với bệnh nhân tiểu đường.

Đặc biệt nhất, quả việt quất rất giàu chất chống oxy hóa có tên là anthocyanins, giúp bảo vệ tế bào khỏi hư tổn. Khi đi vào cơ thể, chúng sẽ ức chế những tác hại do gốc tự do gây ra, từ đó ngăn ngừa bệnh tật và giảm lão hóa. Loại quả này cũng tăng cường chức năng não, bảo vệ não bộ nếu ăn đều đặn.

Hàm lượng chất xơ cao trong quả việt quất giúp giảm cơn thèm ăn, nhờ vậy mà bạn sẽ cảm thấy no lâu hơn và giảm lượng calo hấp thụ vào cơ thể.

Bên cạnh đó, lượng vitamin C dồi dào của loại quả này sẽ giúp da tránh được lão hóa cùng các tác động từ ánh nắng mặt trời. Nhờ vậy mà vóc dáng và da dẻ cũng được cải thiện.

- Hành tây: Vị cay

Do có vị cay, hăng nên rất nhiều người không thích ăn hành tây. Tuy nhiên ít ai biết rằng, hành tây rất giàu vitamin, khoáng chất và có lượng calo thấp.

Đặc biệt, loại thực phẩm này còn chứa nhiều vitamin C, đồng thời cũng rất giàu vitamin B, gồm có folate và pyridoxine.

Bên cạnh đó, hành tây có chứa các hợp chất cụ thể như quercetin, hợp chất lưu huỳnh hữu cơ có khả năng kích thích sản xuất insulin, giúp chống lại bệnh tiểu đường.

Tiêu thụ hành tây hỗ trợ kiểm soát lượng đường trong máu, vốn là một điều quan trọng đối với người mắc bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, hành tây còn giúp tăng cường sức khỏe tiêu hóa hiệu quả. Chúng là một nguồn chất xơ và prebiotic cần thiết, đặc biệt là với sức khỏe đường ruột.

Đi kèm với đó, hành tây giàu prebiotic inulin và fructooligosaccharit, nhờ vậy sẽ làm tăng số lượng lợi khuẩn trong ruột, cải thiện chức năng miễn dịch.

- Bông cải xanh: Vị chát

Bông cải xanh chứa rất nhiều vitamin C, thậm chí trên thực tế, lượng vitamin này còn nhiều hơn cam. Đặc biệt, bông cải xanh còn chịu trách nhiệm tổng hợp collagen và sức khỏe của da. Thế nên chăm ăn nhiều bông cải xanh sẽ giúp cải thiện làn da của bạn hiệu quả.

Ngoài ra, bông cải xanh là một nguồn giàu khoáng chất như kali, magie, canxi... cần thiết cho sức khỏe cơ bắp, tim mạch và xương. Chất thiocyanate có mặt trong bông cải xanh cũng có thể giúp bảo vệ sức khỏe tim mạch bằng cách giảm áp lực máu.

Nếu bạn đang muốn giảm cân thì hãy tìm đến bông cải xanh. Theo các chuyên gia, trong bông cải xanh có rất ít calo và giàu chất xơ nên hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

Các loại rau chứa nhiều chất xơ nên giúp người ăn cảm thấy no hơn. Vì vậy, nếu bạn ăn bông cải xanh, bạn sẽ cảm thấy no hơn so với việc ăn các thực phẩm khác. ■

Cần Người

Help Wanted

298-2087/1655

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, Khu Northwest - Loop 610 và xa lộ 290. Lương thưởng lượng tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc:

713-443-1280

294-2085/1653

CẦN NGƯỜI

Cần một cô tận tâm (nói tiếng Việt và tiếng Anh) để chăm sóc cụ bà ở khu Sugarland. Khoảng 6 tiếng mỗi ngày, 5 đến 7 ngày mỗi tuần.

Xin liên lạc:

512-999-0634

274-2082/1641

CẦN NGƯỜI

Ước vọng có đứa con. Cầu nguyện Ông Trên cho gặp quý nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, xin hậu tạ.

Xin vui lòng liên lạc Trương:

P.O BOX 764761

Dallas, TX 75376

289-2085/1653

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hay Nam, biết làm Bald Fade và Tape Fade. Bao lương tùy theo khả năng và part time. Đông khách, tip cao, thoải mái, đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:

713-382-1071

270-2081/1649

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

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

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

238-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire). \$400/1 phòng, 2 phòng \$700.

Xin liên lạc Thi Yến:

714-707-8296

714-707-8438

226-2074/1642

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Bao điện nước, giặt sấy, có internet. Nhà rộng, sạch sẽ, không nấu ăn. \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

221-2074/1642

SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Phương:

832-964-6168

(hoặc để lại lời nhắn)

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**

286-2085/1653

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Northwest gần chợ Hong Kong 3, Tân Định có phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu yên tĩnh.

Xin liên lạc Trang:

763-777-0778

281-745-4324

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

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

279-2083/1651

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà góc đường Hw6 & Beechnut có phòng cho thuê. Bao điện, nước, giặt, wifi. Khu vực an ninh, phòng master \$500/1 người - \$700/2 người.

Xin liên lạc chị Kim:

832-566-3731

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 * 832-298-4534

273-2082/1650

CHO SHARE PHÒNG

Master bedroom(có phòng tắm riêng) dưới lầu, ưu tiên cho nam nữ du học sinh hoặc Nữ độc thân \$550/1 tháng, bao điện nước và internet. Đi bộ ra chợ Thanh Bình 5 phút.

Xin liên lạc Kim:

281-940-9524

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

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

288-2085/1653

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner & W. Airport, gần Bwy Same Houston, có Internet, bao điện, nước, giặt sấy, nhà rộng, sạch sẽ, \$400/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

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

Vui Cười

* Cảm ơn bác sĩ vì thần dược

Cô gái nói với bác sĩ:

- Tôi đến để cảm ơn bác sĩ vì thứ thuốc mà ông đã kê trong toa.
- Tôi rất vui vì đã giúp cô khỏi bệnh.
- Hiệu nghiệm hơn cả suy nghĩ của tôi, thưa bác sĩ.
- Thế cô đã uống được mấy lần rồi?
- Tôi chưa hề đụng đến. Ông cậu tôi chỉ dùng có một lần. Sau đó, tôi trở thành người thừa kế duy nhất!!!

* Thật là trùng hợp

Ở quán rượu, một người đàn ông đang ngồi nhâm nhi tại quầy bar thì một cô gái xinh đẹp bước vào và ngồi bên cạnh.

Ông ta quay sang bắt chuyện:

- Tôi đang ăn mừng cho một ngày đặc biệt.
- Người phụ nữ đáp:
- Thật là trùng hợp. Tôi cũng đang ăn mừng. Vậy ông mừng vì dịp gì vậy?
- Tôi nuôi gà cảnh. Trước đây con gà mái của tôi không đẻ, nhưng hôm nay nó nhảy ổ rồi và cho ra một quả trứng rất xinh.
- Thật trùng hợp! Nhiều năm nay vợ chồng tôi không có con, nhưng bác sĩ vừa báo rằng tôi đang mang thai. Thật là mừng! Thế sao con gà của ông đẻ được vậy?
- Ô, tôi đã đổi con gà trống khác!
- Thật là trùng hợp!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Sáu lợi ích từ thói quen dậy sớm mang lại cho sức khỏe của bạn

Dưới đây là một số lợi ích từ thói quen dậy sớm buổi sáng mà không phải ai cũng biết.

Từ khi còn nhỏ, nhiều người trong chúng ta đã được dạy về tầm quan trọng của việc dậy sớm vào buổi sáng.

Cải thiện chức năng nhận thức, tập trung

Những người dậy sớm có xu hướng tập trung tốt hơn, tỉnh táo, tràn đầy năng lượng hơn suốt cả ngày. Các nghiên cứu còn chứng minh về mối liên hệ giữa việc dậy sớm và sự thành công.

Theo một nghiên cứu năm 2010, những người dậy sớm chủ động hơn và mục tiêu rõ ràng hơn. Họ có kỹ năng giải quyết vấn đề tốt hơn ở cơ quan, trường lớp. Còn nghiên cứu năm 2008 cho thấy, những sinh viên đại học có thói quen dậy sớm đạt được điểm cao hơn những sinh viên ngủ dậy trễ.

Bắt đầu ngày mới với thói quen dậy sớm còn giúp bạn có nhiều thời gian hơn để thiền định, tập yoga. Điều này giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm mức độ căng thẳng trước khi bạn bắt đầu ngày làm việc.

Cũng có nghiên cứu chứng minh rằng, người dậy sớm có sức khỏe tâm thần tốt hơn, họ lạc quan, hài lòng và cảm thấy tích cực hơn về các tình huống sống.

Thói quen này cũng làm giảm nguy cơ mắc các triệu chứng tâm thần hay thường gặp ở những người thức dậy muộn.



Ảnh minh họa

Tăng năng suất làm việc

Thói quen dậy sớm buổi sáng giúp bạn bắt đầu ngày mới với tinh thần minh mẫn. Bạn cũng có nhiều thời gian để lên kế hoạch công việc, ưu tiên các nhiệm vụ quan trọng trong ngày của mình, qua đó quản lý thời gian một cách hiệu quả.

Điều này làm tăng đáng kể năng suất làm việc của bạn trong suốt cả ngày.

Tránh kẹt xe cao điểm vào buổi sáng

Nếu thức dậy sớm, bạn có thể rời nhà sớm hơn để vượt qua giờ cao điểm giao thông. Nhờ đó, bạn không lãng phí thời gian bị kẹt xe khi đi làm, hoặc đưa đón con cái.

Có thời gian tập thể dục thường xuyên

Khi dậy sớm, bạn có nhiều thời gian hơn để tập thể dục vào buổi sáng, từ đó giúp duy trì cân nặng khỏe mạnh, tăng cường cơ bắp, cải thiện sức khỏe tim mạch.

Việc dậy sớm cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe trao đổi chất của cơ thể bạn.

Một nghiên cứu phát hiện, những người dậy sớm sẽ sử dụng nhiều chất béo hơn khi họ tập thể dục, chạy bộ, chạy xe đạp. Điều này có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường Loại 2, béo phì, các bệnh tim mạch.

Có thời gian thực hiện ăn uống lành mạnh hơn

Nhờ thói quen dậy sớm, bạn có nhiều thời gian để chuẩn bị một bữa sáng bổ dưỡng hoàn hảo, bởi bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày.

Việc dậy sớm giúp bạn dễ tập trung vào việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh, lên kế hoạch đơn khoa học để nấu các bữa ăn còn lại trong ngày. Điều này giúp quản lý cân nặng tốt hơn, và cải thiện sức khỏe tổng thể cho bản thân và gia đình bạn.

Tăng cường hệ thống miễn dịch

Việc dậy sớm và tiếp xúc với ánh nắng tự nhiên sáng sớm giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học bên trong cơ thể, giúp cơ thể hấp thụ vitamin D nhiều hơn.

Điều này giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, hệ thống xương, làn da chắc khỏe hơn, bảo vệ bạn khỏi nhiều chứng bệnh khác nhau. ■

Khảo sát 100.000 người phát hiện: Sau 70 tuổi chưa mắc 3 bệnh này thì xin chúc mừng, bạn có khả năng sống thọ cao

Đây đều là những căn bệnh nguy hiểm nhưng vẫn có thể phòng ngừa và phát hiện sớm nếu chú ý đến sức khỏe, đặc biệt là ở người trên 70 tuổi.

Năm 2022, Tạp chí Dịch tễ học Trung Quốc đã công bố một cuộc khảo sát về nguyên nhân gây tử vong sớm ở người trưởng thành từ 56 đến 69 tuổi tại 10 khu vực ở Trung Quốc.

Theo đó, phân tích dữ liệu từ gần 100.000 người trong 10 năm đã cho thấy nguyên nhân gây tử vong sau 70 tuổi phổ biến nhất là các bệnh về tim mạch (49,7%), ung thư (19,5%) và các bệnh về hô hấp (13,7%).

Các nhà khoa học lên tiếng cảnh báo cần phòng ngừa 3 căn bệnh này sớm, nếu qua 70 tuổi chưa bị ung thư, bệnh tim hay bệnh hô hấp thì có khả năng sống thọ cao hơn rất nhiều so với các bệnh nhân đã mắc.

Đó là bởi sau tuổi 70, số lượng tế bào gốc giảm dần và mất dần khả năng tái tạo, ảnh hưởng đến quá trình tái tạo mô và bảo trì những chức năng trong cơ thể, dẫn đến khả năng mắc các bệnh mãn tính cao, thiếu cơ, chức năng tiêu hóa và hấp thu đều bị suy yếu.

Bệnh tim mạch

Khi tuổi tác tăng lên, chức năng mạch máu suy giảm dần, xơ cứng và mảng bám tăng lên, nguy cơ mắc bệnh tim mạch ở người cao tuổi tăng lên đáng kể.

Nhiều khảo sát cho thấy tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch, đặc biệt là các cơn đau tim tăng lên đáng kể vào mùa đông. Thời tiết thay đổi đột ngột, chênh lệch nhiệt độ giữa ngày và đêm sẽ dẫn đến đột quỵ, tăng huyết áp nếu không giữ ấm cơ thể.

Theo bác sĩ Lưu Hồng, phó trưởng khoa Tim mạch tại Bệnh viện Lão khoa Bắc Kinh (Trung Quốc), nếu người già có những biểu hiện sau cần đi khám ngay lập tức: Đau ngực, tức ngực và đánh trống ngực sau khi tập thể dục; nhức đầu, căng thẳng hoặc tức ngực khi kê thấp gối hoặc khi nằm; mạch đập không đều, nhịp tim nhanh hoặc chậm không rõ nguyên nhân.

Muốn phòng tránh bệnh tim, cần theo chế độ ăn ít muối, ít béo, ít đường. Thường xuyên tập thể dục, tránh thức khuya và tránh sử dụng các chất kích thích. Nghi ngơi điều độ, tránh vận động quá sức và giữ cho hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru.

Ung thư

Tuổi càng cao có thể khiến cơ thể phản ứng chậm hơn và tăng khả năng chịu đau, khiến các triệu chứng của khối u dễ bị bỏ qua. Do đó ung thư ở người cao tuổi khó phát hiện kịp thời, thậm chí bị bỏ qua do lẫn với triệu chứng các bệnh mãn tính khác.

Ngoài ra, bệnh nhân ung thư lớn tuổi cũng có nguy cơ gặp biến chứng cao hơn do khả năng miễn dịch giảm, nền tảng thể chất yếu và khả năng tiếp nhận điều trị kém. Phòng bệnh hơn chữa bệnh, người cao tuổi nên chú ý hơn đến việc tầm soát ung thư định kỳ để phát hiện, chẩn đoán và điều trị sớm.

Bệnh hô hấp

Các bệnh về đường hô hấp bao gồm nhiễm trùng đường hô hấp trên cấp tính, viêm phế quản cấp tính, viêm phế quản, hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính,... Các bệnh hô hấp rất dễ mắc vào mùa đông do hệ miễn dịch người cao tuổi suy giảm, phản ứng chậm, khó nhận diện được sự tiềm ẩn của các mầm bệnh.

Một số người già có sẵn bệnh lý mãn tính về phổi khi bị cảm cúm, cảm lạnh sẽ làm tăng yếu tố thúc đẩy các bệnh mãn tính có sẵn này tiến triển nặng, tăng nguy cơ tử vong.

Suy giảm về miễn dịch và đề kháng còn khiến khả năng tự phục hồi, khả năng phát hiện và sửa chữa các tế bào bị tổn thương cũng chậm hơn, khiến bệnh dễ trở nặng, đối mặt với nguy cơ tử vong cao.

Bác sĩ nhắc nhở người cao tuổi, đặc biệt là sau 70 tuổi không nên chủ quan với các triệu chứng ở đường hô hấp như ho, sổ mũi, chảy nước mũi, khó thở... cần đi khám ngay khi phát hiện triệu chứng. Đồng thời giữ môi trường sống sạch sẽ và chế độ ăn đảm bảo dinh dưỡng tốt cho phổi cũng như tăng khả năng miễn dịch. ■



Điều gì xảy ra nếu bạn luyện tập thể dục nhưng không có chế độ ăn uống tốt?

Theo chuyên gia, “điều độ là chìa khóa” trong luyện tập thể dục, và khỏe mạnh không có nghĩa là bạn phải từ bỏ tất cả những thực phẩm mà mình thích ăn.

Nếu bạn thường xuyên luyện tập thể dục mà không ăn uống đầy đủ, bài viết của tác giả Jocelyn Solis-Moreira - nhà báo tự do ở New York (Mỹ) chuyên viết về khoa học và sức khỏe - có thể là một gợi ý để bạn cân nhắc lại chế độ ăn uống của mình. Nội dung bài viết của tác giả, được đăng tải trên trang tin CNN, như sau:

“Có thể bạn là người chạy 30-50km/tuần nhưng lại thường xuyên ăn đồ ăn nhanh vào bữa tối. Có thể bạn theo dõi những gì mình ăn từ thứ Hai đến thứ Sáu nhưng lại ăn uống vô độ vào cuối tuần. Hoặc có thể bạn là người có một căn bếp chứa đầy khoai tây chiên, bánh quy và nước ngọt, vì việc tập luyện giúp bạn có thân hình “mảnh khảnh”.

Ý tưởng ăn bất cứ thứ gì bạn muốn mà không gây hậu quả nghe có vẻ giống như một giấc mơ - đặc biệt nếu bạn đã tự thuyết phục bản thân rằng bạn sẽ đốt cháy nó (những gì bạn ăn) trong buổi tập tiếp theo.

Nhưng thực tế là việc bạn tập luyện lâu hơn hay với cường độ cao hơn không thành vấn đề - các chuyên gia cho biết. Tập thể dục không thể đảo ngược hoàn toàn tác động của một chế độ ăn uống không tốt.



Người dân tập thể dục tại Miami (Mỹ), ngày 16/7/2023

“Skinny fat”

“Skinny fat” là thuật ngữ không chính thức được sử dụng trên mạng xã hội để mô tả một người có vẻ ngoài mảnh mai nhưng có tỷ lệ mỡ trong cơ thể cao. Một người tập thể dục thường xuyên có thể có ít mỡ dưới da nhưng lại có nhiều mỡ nội tạng - lớp mỡ này ít được chú ý hơn vì nó nằm bao quanh các cơ quan của bạn.

Tiến sĩ Colin Carriker, nhà sinh lý học thể dục và Phó Giáo sư về sức khỏe và hoạt động con người tại Đại học High Point ở Bắc Carolina, cảnh báo: “Mỡ nội tạng nguy hiểm hơn lớp mỡ bên ngoài mà bạn nhìn thấy. Sự tích tụ chất béo nội tạng

do ăn thực phẩm chế biến sẵn có nhiều đường, muối và tinh bột có thể dẫn đến những rủi ro tương tự như người mắc bệnh béo phì”.

Chẳng hạn, một lượng lớn chất béo nội tạng lưu thông khắp cơ thể có thể khiến các động mạch cứng lại và trở nên hẹp hơn - một căn bệnh được gọi là xơ vữa động mạch. Sự tắc nghẽn này ngăn máu chảy đến các mô còn lại của cơ thể và làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Nguy cơ tử vong sớm cũng tăng lên nếu bạn tập thể dục nhưng bỏ bê việc ăn uống lành mạnh. Trong một trong những nghiên cứu lớn nhất nhằm xem xét tác động của hoạt động thể chất và chất lượng chế độ ăn uống, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người thường xuyên tập thể dục nhưng ăn bất cứ thứ gì họ muốn có nguy cơ tử vong cao hơn so với những người vừa tập thể dục vừa lựa chọn chế độ ăn uống lành mạnh.

Tập luyện không hiệu quả khi bạn “cạn năng lượng”

Nếu bạn đang muốn giảm cân, điều quan trọng là phát triển tình trạng thâm hụt calo, trong đó bạn đốt cháy nhiều calo hơn mức bạn đang tiêu thụ. Nhưng ăn thực phẩm béo có hàm lượng calo cao thường xuyên có thể khiến điều này trở thành một thách thức. Tiến sĩ Carriker nói: “Bạn đang tiêu thụ quá nhiều calo và sẽ phải tập thể dục nhiều hơn mức mà một người có thể duy trì trong thời gian dài”.

Một ý tưởng là dành nhiều thời gian hơn để tập thể dục hoặc tham gia vào một buổi tập luyện cường độ cao hơn. Grace Derocha, chuyên gia dinh dưỡng và người phát ngôn của Học viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng, cho biết kế hoạch này không thực sự hiệu quả khi bạn đang gần “cạn năng lượng”. Đó là vì đồ ăn vặt và đồ uống có đường chứa đầy calo rỗng.

Thực phẩm chế biến sẵn như soda và kẹo có rất ít hoặc không có chất dinh dưỡng. Với việc thiếu vitamin, protein và chất xơ để lấp đầy cơ thể, bạn sẽ khó có thể nghĩ đến việc tập thể dục khi liên tục cảm thấy đói. “Những người không có chế độ ăn uống bổ dưỡng thường vẫn đói, ủ rũ và không có động lực để tập thể dục” - chuyên gia Derocha nói.

Nếu bạn đến phòng tập thể dục, lượng calo rỗng đó sẽ khiến bạn khó có được một buổi tập luyện hiệu quả.

Caroline Susie, một chuyên gia dinh dưỡng và là người phát ngôn của Học viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng, giải thích rằng ban đầu thực phẩm béo có thể giúp tăng năng lượng tạm thời, nhưng chúng sẽ không đủ để duy trì việc tập luyện lâu dài hoặc với cường độ cao, khiến bạn dễ cảm thấy mệt mỏi sớm hơn. Trên hết, bất kỳ lượng calo rỗng nào không được đốt cháy hết sẽ được lưu trữ dưới dạng chất béo.

Hình thức tập luyện sẽ không còn quan trọng về lâu dài nếu bạn không nhận được chất dinh dưỡng phù hợp. Những người tập luyện sức mạnh có xu hướng đốt cháy nhiều calo hơn so với khi họ tập các bài tập Cardio (bài tập đốt cháy chất béo).

Tuy nhiên, chuyên gia Derocha cho rằng việc nhận chất dinh dưỡng từ thực phẩm kém chất lượng sẽ khiến việc xây dựng khối lượng cơ bắp và phục hồi hoàn toàn sau một buổi tập luyện vất vả trở nên khó khăn hơn.

Để phát triển cơ bắp, cách tốt nhất của bạn là bổ sung các thực phẩm giàu protein như thịt gà và cá hồi vào chế độ ăn uống của bạn. “Các chất dinh dưỡng đa lượng như protein giúp xây dựng khối lượng cơ nạc và duy trì nó” - theo chuyên gia Derocha.

Điều độ là chìa khóa

Khỏe mạnh không có nghĩa là bạn phải từ bỏ tất cả những thực phẩm mà bạn thích ăn. Chuyên gia Derocha cho biết mọi người có xu hướng coi thường một số loại thực phẩm nhất định và cảm giác như bạn không thể ăn đường hoặc tinh bột có thể tạo ra 'mối quan hệ độc hại' với thực phẩm.

Thay vì cảm thấy tội lỗi vì đã đi mua đồ ăn vặt tối hôm trước hoặc gọi món tráng miệng, chuyên gia dinh dưỡng Susie khuyên bạn nên định hình lại quan điểm của mình.

Cô nói hãy nghĩ về thực phẩm không chỉ là calo mà còn là loại năng lượng mà nó có thể cung cấp. Nếu hôm nay bạn đã ăn đủ chất xơ, hãy xem đâu là 'nơi' bạn cần bổ sung thêm protein, [axit béo] omega-3 hoặc tinh bột lành mạnh.

“Đó không phải là món ăn ngon hay dở, nó chỉ là nhiên liệu thôi” - Susie nói. “Khi bạn nhìn nó từ quan điểm bổ sung thay vì quan điểm hạn chế, đó là cách tiếp cận lành mạnh hơn để tiếp thêm năng lượng cho bản thân”. ■

Phục hồi chấn thương não nhờ tập luyện dưới nước

Một số lợi thế của phương pháp này so với tập thể dục truyền thống khiến người tập tìm thấy sự cải thiện tình trạng bệnh của mình.

Tại Australia, một phương pháp đang thử nghiệm, nhằm mục đích giúp mọi người phục hồi sau chấn thương não và cột sống, bằng cách tập luyện dưới nước.

Ông Damian Jamieson bị chấn thương tại nơi làm việc khiến não và cột sống bị tổn thương, bây giờ ông là người tham gia vào một dự án trị liệu dưới nước, một phương pháp mới nhằm giúp phục hồi sau những chấn thương như vậy, bằng cách thực hiện hoạt động thể chất dưới nước trong bể bơi.

Ông đã tìm thấy một số lợi thế của phương pháp này so với tập thể dục truyền thống và đã thấy sự cải thiện trong tình trạng của mình.

Liệu pháp tập luyện dưới nước này hiện đang trong giai đoạn đầu nghiên cứu, với hơn 10 nghìn buổi tập luyện đã diễn ra mà không có bất kỳ trục trặc nào. ■



Có các gói với chi phí thấp nhất là \$10 một tháng* Mua Bảo hiểm theo nhu cầu của quý vị

Blue Cross and Blue Shield of Texas cung cấp cho quý vị các gói có chi phí phù hợp với quyền truy cập mạng lưới rộng lớn và các cuộc thăm khám chăm sóc sức khỏe cơ bản từ xa, cho quý vị sự linh hoạt và kiểm soát cách thức cũng như thời điểm quý vị tiếp cận dịch vụ chăm sóc của mình.

Đăng ký ngay tại YourNewPlanTX.com

Hãy gọi **1-855-486-3191**



*Nếu quý vị đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensed member of the Blue Cross and Blue Shield Association

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

SCAN QR CODE



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

OR VISIT US AT:

www.thevietnampost.com

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

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

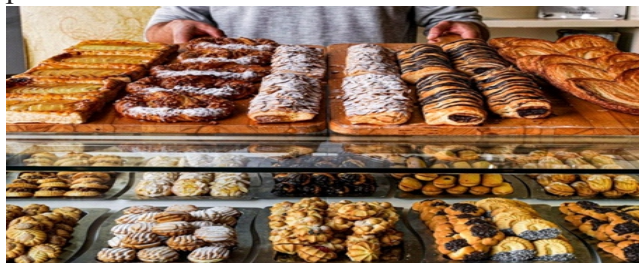


Bốn món càng ăn càng thèm, khiến bụng thêm tích mỡ

Thực phẩm được tạo thành chủ yếu từ carbohydrate tinh chế và có nhiều đường có thể gây rối loạn đường huyết, góp phần gây ra cảm giác thèm ăn và đói 'giả'.

1. Các loại bánh ngọt

Các loại bánh mì, bánh ngọt chứa đường được xem là một trong những món tồi tệ nhất để bắt đầu ngày mới và không được coi là một bữa sáng hoàn chỉnh bởi chúng không chứa chất xơ và protein.



Ảnh minh họa

“Nếu không có đủ chất đạm hoặc chất xơ (thứ mà bánh ngọt thường thiếu), những món ăn này sẽ làm tăng lượng đường trong máu của bạn. Khi lượng đường trong máu xuống thấp, bạn sẽ cảm thấy đói và uể oải - điều đó không lý tưởng nếu bạn vừa mới bắt đầu ngày mới hay xem chúng là món ăn xế chiều”, chuyên gia dinh dưỡng Destini Moody lý giải.

2. Khoai tây chiên

Ăn một nắm khoai tây chiên hoặc các loại snack, bánh quy mặn cũng dễ khiến chúng ta muốn ăn thêm nhiều hơn nữa. Lý do nằm ở lượng muối. “Muối khiến hầu hết mọi thứ đều ngon hơn vì nó khiến bạn chảy nước miếng. Nhiều nước bọt hơn có nghĩa là vị giác của bạn có nhiều cơ quan thụ cảm hoạt động hơn, đồng nghĩa với việc hương vị sẽ đậm đà hơn”, Moody cho hay.

Các nhà khoa học cũng đưa ra giả thuyết rằng con người thèm muối là do muối có khả năng kích hoạt giải phóng dopamine, một loại hormone cho chúng ta cảm giác hài lòng, thỏa mãn tức thời. Càng ăn nhiều nhóm thực phẩm này càng khiến cơ thể có xu hướng tích nước, dễ tăng cân. Chúng cũng rất dễ khiến bạn sa đà, tạo thói quen ăn vặt, ăn các món kém lành mạnh.

3. Gạo trắng

Moody cho biết gạo trắng không có hại nhưng tốt hơn hết bạn nên chọn gạo lứt hoặc gạo đen để cơ thể nhận được nhiều dinh dưỡng hơn cũng như hạn chế nguy cơ tích mỡ, thừa cân. “Vấn đề ở đây là gần như tất cả chất xơ và vitamin B trong gạo đều được tìm thấy trong cám - thứ đã được sơ chế sạch sẽ khỏi gạo trắng thông thường. Không có chất xơ, khi ăn gạo trắng sẽ làm tăng tốc độ phản ứng insulin và tăng tốc độ làm rỗng dạ dày, điều này khiến chúng ta đói nhanh hơn”, chuyên gia cho biết.

Điều này cũng tương tự với các loại bánh mì trắng thông thường, thường không còn chất xơ, khi tiêu thụ dễ làm gia tăng đường huyết đột ngột, lâu no lại nhanh đói. Chuyên gia khuyến khích khi

tiêu thụ cơm trắng, bánh mì trắng nên ăn kèm nhiều các loại rau xanh, protein nạc để đảm bảo dinh dưỡng. Thứ tự ăn carb cuối bữa cũng được khuyến khích nhờ tác dụng ổn định đường huyết cũng như kiểm soát liều lượng hiệu quả hơn.

4. Nước ép trái cây

Nước trái cây chứa một lượng đường cao và ít hoặc không có chất xơ, nhanh chóng làm tăng lượng đường trong máu khi tiêu thụ. Chính sự biến động nhanh chóng của lượng đường trong máu đã góp phần gây ra cảm giác đói và thiếu cảm giác no. Vì vậy, chuyên gia khuyên không nên uống nước ép trái cây quá nhiều. Kết hợp trái cây với các loại rau lá để làm sinh tố xanh sẽ giúp bạn có thêm chất xơ, dinh dưỡng và no bụng hơn. ■

Lễ tốt nghiệp của các ông già Noel

Khoảng 50 ông già Noel đã tốt nghiệp tại ngôi trường Santa ở Rio de Janeiro.

Với bộ râu trắng, các ông già Noel người Brazil ca hát trên chuyên hành trình bằng xe điện qua khu phố Santa Tereza và vẫy tay chào người qua đường. Những người đàn ông vui vẻ này đã nhận được bằng tốt nghiệp và đủ điều kiện để trở thành ông già Noel chính thức. Họ cũng được trao chiếc chìa khóa vàng tượng trưng cho sự khởi đầu của mùa Giáng sinh.

Trong buổi lễ tốt nghiệp năm nay, các ông già Noel cầu chúc cho hòa bình trên thế giới. ■

NHỜ VÀO LUẬT MỚI, BẢO HIỂM SỨC KHỎE HIỆN ĐÃ CÓ GIÁ PHẢI CHĂNG HƠN

BẢO VỆ SỨC KHỎE GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

4 trong 5 khách hàng có thể tìm được bảo hiểm \$10 một tháng hoặc ít hơn với hỗ trợ tài chính.

Ghi danh hạn chót 15 Tháng Mười Hai.

HealthCare.gov

LUẬT MỚI. GIÁ THẤP.
NHIỀU NGƯỜI ĐỦ ĐIỀU KIỆN MUA HƠN.



 GỌI 1-800-318-2596 ĐỂ GHI DANH NGAY HÔM NAY

Chi phí do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ trả

Nha Khoa Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Những đứa trẻ sinh ra không để đi học

Chúng ta phải thừa nhận với nhau có những đứa trẻ sinh ra để học, cũng có đứa trẻ sinh ra không dành cho việc học. Không phải trẻ cứ sinh ra là đã học giỏi.

Một giáo sư đại học Bắc Kinh chia sẻ, ông có thể thuộc lòng từ điển Tân Hoa Xã khi mới 6 tuổi, vợ ông cũng là sinh viên xuất sắc tốt nghiệp Đại học Bắc Kinh.

Tuy nhiên, con gái ông không được thừa hưởng gen thông minh từ bố mẹ. Giáo sư cho biết: “Con bé thường xuyên đứng cuối lớp trong bảng xếp hạng thành tích học tập. Thậm chí, mỗi tối con làm bài tập về nhà, cả gia đình tôi đều rơi vào trạng thái căng thẳng”.

Đối mặt với việc con gái học kém, vị giáo sư bày tỏ: “Chúng tôi không có biện pháp nào khác, ngoài việc phải chấp nhận điều này. Không chấp nhận cũng chẳng có cách nào giải quyết”.

Một thạc sĩ giáo dục với 8 năm kinh nghiệm giảng dạy cũng thờ dài: “Nhà tôi có hai đứa con, một đứa luôn đứng cuối lớp, còn đứa kia luôn đứng trong top 5 của lớp với số điểm cao nhất”.

Chúng ta phải thừa nhận với nhau có những đứa trẻ sinh ra để học, cũng có đứa trẻ sinh ra không dành cho việc học. Việc sử dụng tiêu chuẩn học giỏi, điểm số để đo lường và định hình đứa trẻ là suy nghĩ thiên cận. Thay vì nhìn vào nhược điểm con học kém, bố mẹ có thể tìm ra ưu điểm của trẻ, dạy chúng trở thành người có nhân cách tốt.

Trên mạng xã hội Trung Quốc thời gian qua, nhiều người chia sẻ câu chuyện của một gia đình bố mẹ đều là trí thức nhưng con trai học rất kém.



Người này cho biết, bản thân là thạc sĩ còn chồng là tiến sĩ kỹ thuật. Vợ chồng cô định ninh sinh con ra sẽ thông minh. Thế nhưng, kể từ khi con vào cấp 1, niềm hy vọng của họ dập tắt vì thành tích học tập của con tệ.

Để theo kịp các bạn, cô cho con đi học thêm, thuê cả gia sư riêng. Nhưng điểm số của con không cải thiện. Lúc này, cô mới nhận ra không phải ai cũng phù hợp với việc học. Sau nhiều nỗ lực làm mọi thứ vì con, cô chấp nhận thực tế con mình chỉ là người bình thường.

“Cuối cùng tôi và chồng hiểu ra, bố mẹ là tiến sĩ, thạc sĩ cũng không thể dạy con trở nên xuất

sắc. Gạt đi sự lo lắng, tôi cho rằng bản chất của việc học là giúp con có khả năng tự nuôi sống bản thân và làm người có ích cho xã hội” - Cô cho hay.

“Con trai tôi chăm chỉ, tốt bụng, sau này có thể làm công việc bình thường. Vậy tại sao tôi phải lo lắng việc con học giỏi hay không? Con tôi không giỏi Toán, nhưng thích học nấu ăn. Tiếng Anh không giỏi, nhưng con có trái tim nhân hậu. Tiếng Trung con tôi kém, viết văn không hay nhưng con hiểu thảo, hiểu được vất vả của bố mẹ.

Con học không giỏi, nhưng biết yêu bản thân, đối xử tốt và quan tâm người khác, luôn bao dung, tử tế. Đây là thứ quý giá hơn những điểm 10. Bố mẹ nên coi trọng cả những điều bình thường của con”, bà mẹ trải lòng.

Nuôi dạy một đứa trẻ có nhân cách tốt và dạy nó lòng nhân ái, trách nhiệm còn quan trọng hơn việc được nhận vào một trường đại học danh tiếng. Điều quyết định cuộc đời của một đứa trẻ không phải là thành tích học tập mà là sự trau dồi nhân cách lành mạnh.

Nhiều bậc phụ huynh chỉ muốn gửi con đến những trường danh tiếng, với mục tiêu giáo dục là nuôi dạy con có thành tích học tập xuất sắc. Trên thực tế, thành tích học tập được coi là kết quả phản ánh tạm thời, còn nhân cách tốt và sự tử tế mới là “tám danh thiếp” cuộc đời của đứa trẻ.

Long Ping, giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Thanh Hoa, có ba người con, đứa lớn nhất có thành tích học tập xuất sắc và hiện là luật sư nổi tiếng. Đứa thứ hai đang học năm thứ hai trung học, nằm trong số học sinh giỏi nhất. Cô con gái 11 tuổi của anh đang học lớp 5. Không giống như các anh chị của mình, điểm số của cô bé rất lộn xộn.

Đối với các bài toán trí tuệ lớp hai, những đứa trẻ khác có thể làm đúng 20 câu trong 5 phút, nhưng cô chỉ có thể giải được 5 câu bằng cả tay và chân.

Ông Long Bình là giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Thanh Hoa có 3 con. Con cả của ông có thành tích học tập xuất sắc và hiện là luật sư nổi tiếng. Con tiếp theo của ông đang học lớp 11 luôn nằm trong số học sinh giỏi nhất.

Con gái út 11 tuổi của ông đang học lớp 5. Không giống anh chị, điểm số của cô bé kém. Các bài Toán lớp 2, những đứa trẻ khác làm đúng 20 câu trong 5 phút, con ông chỉ giải được 5 câu. Giáo sư kể, có lần nhận được cuộc gọi từ hiệu trưởng phản ánh về điểm số của con út ngày càng kém. Ông không lo lắng, ngược lại còn trả lời tự tin: “Tôi nghĩ nó sau này có triển vọng hơn các anh chị”.

Không dựa vào điểm số để quát mắng con, ông Long Bình cho biết con gái học kém nhưng vẽ đẹp. Ngay cả giảng viên của Học viện Mỹ thuật Thanh Hoa cũng khen ngợi: “Con gái của ông rất tài năng. Ở độ tuổi này, nó đã vẽ được các tầng tầng lớp lớp và quan niệm nghệ thuật”.

Thay vì bắt ép con đạt điểm văn hóa cao, ông tập trung bồi dưỡng năng khiếu nghệ thuật cho con gái. Ông mong muốn sau này cô bé đi theo con đường nghệ thuật.

“Mọi đứa trẻ đều là thiên tài, nhưng 90% bị

người lớn định hướng chưa đúng”, nhận định của họa sĩ truyện tranh nổi tiếng Thái Chí Trung.

Trẻ em giống như những cái cây, có nhiều giống khác nhau, thời kỳ ra hoa khác nhau và phương pháp chăm sóc khác nhau.

Sự tôn trọng lớn nhất đối với một cuộc sống là nhìn nhận, chấp nhận và tôn trọng những khác biệt của nó và tạo điều kiện cho nó nở hoa.

Nhà giáo dục người Mỹ Napoleon Hill đã nói: “Con cái nào cũng có nhiều ưu điểm nhưng cha mẹ luôn chú trọng đến khuyết điểm của con, cho rằng chỉ có khắc phục được khuyết điểm thì con mình mới phát triển tốt hơn”.

Nhìn thấy được ưu điểm của trẻ và cho phép trẻ sống theo cách mình thích cũng là một thắng lợi của giáo dục. Mỗi đứa trẻ là một cá thể độc nhất với những tài năng riêng biệt. Điều duy nhất cha mẹ nên làm cho con là tìm ra niềm đam mê của con, khuyến khích con theo đuổi nó bằng tất cả sức lực và thực hiện nó một cách trọn vẹn nhất. Không nhất thiết phải rập khuôn mọi đứa trẻ vào cùng một khuôn mẫu. ■

Sở thú London đêm ngược tới lễ Giáng sinh

Sở thú thành phố London, Anh đã bắt đầu đêm ngược đến ngày lễ Giáng sinh bằng việc trang hoàng lồng lầy và thậm chí còn hơn thế nữa.

Một Giáng sinh đích thực chỉ dành cho các loài vật trong vườn thú, khi các cư dân ở đây được nếm trước những món ăn ngày lễ.

Các cư dân nhí của vườn thú London khi được trao cơ hội không thể kiểm chế được mà phải khám phá ngay tháp lịch đêm ngược đến ngày Giáng sinh. Trong khi các cư dân khác thì thể hiện khả năng lấy đồ ăn từ những túi chứa mang đậm phong cách Giáng sinh. Và vườn thú cũng không quên tôn vinh các cư dân của mình trên chính cây Noel.



Ban giám đốc cho hay, Giáng sinh năm nay đến sớm tại vườn thú và hoàn toàn dành cho các cư dân tại đây. Thời tiết cũng như tán thành với ý đồ của vườn thú, nên nhiệt độ xuống 0 độ, cái lạnh đã đến rất sớm so với thời điểm này hàng năm.

Ngoài ra, vườn thú còn tổ chức các hoạt động làm đồ thủ công, nướng kẹo xốp và các buổi nói chuyện về động vật. Tất cả là để các gia đình có thể cùng đến tìm hiểu về hoạt động bảo tồn động vật vào dịp Giáng sinh này. ■



Bác sĩ tiết lộ thói quen chăm sóc da dầu hàng ngày giúp làn da mịn màng mà không bị mụn

Mới đây, một bác sĩ da liễu cho biết sự cân bằng chính là chìa khóa giúp làn da dầu của cô luôn mịn màng và không bị mụn.

Bác sĩ Divya Shokeen không chỉ điều trị da dầu cho khách hàng chuyên khoa da liễu của mình - cô ấy cũng tự mình đối mặt với vấn đề này.

Sử dụng kiến thức chuyên môn của mình, cô ấy đã phát triển một chu trình chăm sóc da bằng cách sử dụng một số sản phẩm để duy trì làn da sáng mịn.

Bà Shokeen, làm việc tại California, nói với Insider: “Vấn đề là tìm ra sự cân bằng tốt”.

Cô cho biết một trong những sai lầm phổ biến nhất mà những người có làn da dầu mắc phải là sử dụng quá nhiều sản phẩm chăm sóc da và mỹ phẩm, đặc biệt nếu họ đang cố gắng giảm độ bóng.

“Nếu bạn sử dụng quá nhiều sản phẩm trên khuôn mặt của mình - đặc biệt là serum hoặc lớp dày kem dưỡng ẩm hoặc trang điểm - điều này sẽ không cải thiện màu da hoặc kết cấu da mà có thể làm tắc nghẽn lỗ chân lông hoặc tăng nguy cơ bị ve trên khuôn mặt”, cô ấy nói.

Shokeen chia sẻ các sản phẩm cô dùng buổi sáng và buổi tối theo thứ tự sử dụng.



Ảnh minh họa

Thói quen buổi sáng

Bước 1: Sữa rửa mặt dịu nhẹ

Shokeen luôn bắt đầu buổi sáng bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ. Mặc dù có nhiều loại sữa rửa mặt được bán trên thị trường dành cho da dầu nhưng cô cho biết việc sử dụng riêng chúng “có thể gây kích ứng và viêm nhiễm nhiều hơn, có thể dẫn đến bong tróc và nổi mụn”.

Bước 2: Serum Vitamin C

Sau khi rửa mặt sạch, Shokeen thoa serum vitamin C. Cô cho biết cô sử dụng vitamin C vì nó giúp “điều chỉnh quá trình sản xuất bã nhờn của da, điều này có lợi cho những người có làn da dầu”.

Cô cũng yêu thích lợi ích chống oxy hóa của nó, giúp bảo vệ da khỏi các gốc tự do, là những nguyên tử không ổn định có thể gây hại cho da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hoặc ô nhiễm.

Cô cho biết vitamin C cũng làm giảm mụn đỏ và tăng cường collagen, tất cả đều góp phần

mang lại làn da đều màu hơn.

Bước 3: Kem dưỡng ẩm nhẹ

Shokeen thoa một lớp kem dưỡng ẩm nhẹ lên trên vitamin C và thích các công thức dựa trên niacinamide (một hoạt chất rất tốt đối với làn da của chúng ta).

Cô nói: “Niacinamide rất tốt trong việc giúp giảm thiểu tình trạng sản xuất dầu và viêm nhiễm”.

Bước 4: Kem chống nắng gốc kem

Tiếp theo, Shokeen sử dụng kem chống nắng gốc kem để tiếp tục giúp giảm thiểu lượng dầu tiết ra. Cô đặc biệt tin tưởng vào mùa hè, khi độ ẩm có thể khiến làn da nhờn của cô trở nên tồi tệ hơn.

Thói quen buổi tối

Bước 1: Nước micellar hoặc dầu tẩy trang

Shokeen bắt đầu thói quen ban đêm của mình bằng cách rửa mặt hai lần để đảm bảo kem chống nắng được loại bỏ hoàn toàn.

Cô ấy sẽ sử dụng nước micellar hoặc dầu tẩy trang để loại bỏ lớp trang điểm đầu tiên.

Bước 2: Sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh

Tiếp theo, cô ấy thường sử dụng loại sữa rửa mặt mà cô ấy đã sử dụng vào buổi sáng. Nhưng nếu da cô ấy đặc biệt nhờn hoặc tắc nghẽn, cô ấy sẽ sử dụng sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh.

Mặc dù bạn có thể mua sữa rửa mặt chứa lưu huỳnh không cần kê đơn nhưng cô ấy lại mua một loại được sản xuất riêng từ một hiệu thuốc tổng hợp, bao gồm các thành phần như mật ong Manuka và polyphenol trong trà xanh để giảm độ gắt của lưu huỳnh.

Shokeen cho biết: “Lưu huỳnh thấm sâu vào da và giúp làm thông thoáng lỗ chân lông bằng cách loại bỏ dầu thừa và tế bào da chết”.

Cô cho biết nó cũng làm giảm tình trạng viêm do mụn trứng cá, tiêu diệt vi khuẩn có thể dẫn đến nổi mụn nhiều hơn và điều chỉnh quá trình bong tróc của da, từ đó có thể làm giảm mụn đầu đen và giúp da mịn màng hơn.

Bước 3: Tretinoin

Shokeen sử dụng tretinoin - một loại retinoid mạnh hơn, chỉ dùng theo toa - bốn lần một tuần, thoa một lượng cỡ hạt đậu lên mặt.

Thời gian còn lại, cô sử dụng loại retinol không kê đơn, ít nồng độ hơn để “giúp chống lại việc sản xuất dầu” mà không làm tổn thương da.

Cô ấy kết thúc với một loại kem dưỡng ẩm.

Bước tùy chọn: Chemical peels (lột da bằng hóa chất)

Chemical peels là một phương pháp sử dụng các dược chất giúp làm bong đi lớp tế bào chết đồng thời cũng lấy đi những khiếm khuyết trên bề mặt da để tái tạo một làn da mới khỏe mạnh, căng mịn, tươi sáng và tràn đầy sức sống.

Ngoài thói quen bình thường của mình, Shokeen cho biết cô sẽ trải qua các giai đoạn sử dụng axit alpha hydroxy hai lần một tuần như một phương pháp lột da bằng hóa chất tại nhà. Điều này giúp làn da của cô thêm mịn màng. ■

Vì sao không nên rửa chảo dầu mỡ bằng nước nóng?

Sau khi sử dụng xong chảo dầu nóng, nhiều người có thói quen đổ trực tiếp nước nóng vào chảo cùng với chất tẩy rửa bởi suy nghĩ nhiệt độ cao có thể đánh tan dầu mỡ. Tuy nhiên, đây không phải cách làm chính xác.

Doyle James - chủ tịch công ty đường ống Mr. Rooter Plumbing ở Texas, Mỹ từng chia sẻ, nước nóng sẽ làm dầu mỡ chảy ra và trôi xuống cống. Không giống nước hoặc các chất lỏng khác, dầu mỡ không hoàn toàn thoát khỏi đường ống và chảy ra hệ thống nước thải. Sau khi nguội và đạt đến nhiệt độ môi trường, chúng rắn lại, bám vào đường ống và tích tụ theo thời gian trở thành vật cản dòng chảy.

“Còn khi chất béo, dầu và mỡ gặp nước lạnh, nó nhanh chóng đông cứng lại, rồi bị cuốn trôi bởi nước và trọng lực nên không gây tắc nghẽn”, James nói.

Ngoài ra, nhiều người cũng có thói quen sau khi rửa chảo với nước nóng xong sẽ chuyển qua vòi lạnh để tráng lại. Cách làm này sẽ khiến chảo bị sốc nhiệt, dễ bị cong vênh hoặc nứt. Bề mặt đáy chảo cũng sẽ xuất hiện “các điểm nóng và lạnh”, sự truyền nhiệt không đều khiến sau này thức ăn sẽ không chín đều, chỗ sống chỗ chín.

Dù dùng nước lạnh để rửa chảo dính dầu mỡ sẽ tốt hơn nước nóng, nhưng James khuyên mọi người không nên đổ bất kỳ loại dầu mỡ nào xuống cống. Điều này tránh được tình trạng tắc nghẽn nghiêm trọng đường ống thoát nước về sau. Cách mà chuyên gia này đưa ra là nên dùng khăn giấy hoặc một mảnh vải cũ để lau sạch dầu mỡ thừa và cho vào thùng rác. Điều này ngăn chặn dầu mỡ chảy vào cống. Ngoài việc rửa bằng nước lạnh, dưới đây là một số lời khuyên của chuyên gia để hệ thống ống nước không bị tắc nghẽn bởi dầu mỡ:

- Không được đổ trực tiếp dầu mỡ xuống bồn rửa. Trong trường hợp đã đổ dầu mỡ xuống bồn rửa bát, vẫn có giải pháp để xử lý, hiệu quả nhất là dùng giấm và baking soda. Cách làm là đổ vài cốc nước nóng vào ống thoát nước bồn rửa bát, sau đó đổ hỗn hợp baking soda và giấm vào. Chờ một lúc cho hỗn hợp này phát huy tác dụng, đổ thêm một lần nước nóng nữa xuống ống thoát nước. Nước nóng sẽ ngăn không cho dầu mỡ trở lại trạng thái rắn.

- Không nên đổ trực tiếp dầu mỡ vào thùng rác vì nó sẽ làm bẩn loang ra và thu hút động vật gặm nhấm. Nếu lượng dầu, mỡ thừa không quá lớn, có thể chờ dầu nguội sau đó dùng giấy thấm sạch dầu và bỏ đi. Hoặc có thể đổ dầu mỡ thừa vào lọ thủy tinh cũ, hộp đựng sữa chua hoặc lon cà phê có nắp đậy trước khi bỏ vào thùng rác.

- Để loại bỏ dầu mỡ dính trên chảo, có thể cho baking soda và nước vào chảo rồi ngâm 20 phút sau đó rửa sạch, mọi vết dầu mỡ bám dính sẽ biến mất. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 11/12 đến 17/12/2023

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Công việc của Bạch Dương trong tuần này có xu hướng phát triển rất tốt. Tình hình tài chính trong tuần này không quá dồi dào, cần thực sự cố gắng thì mới

mong thu được thành quả tốt. Xem bói tinh yêu nhận định rằng trong tuần này chuyện tình cảm của bạn đang diễn ra khá yên bình. Sức khỏe trong tuần này có phần hơi kém sắc, do bạn làm việc quá nhiều dẫn đến mệt mỏi và căng thẳng.



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Công việc của Kim Ngưu trong tuần này diễn ra khá suôn sẻ, sự nghiệp cũng vì thế mà thăng tiến không ngừng.

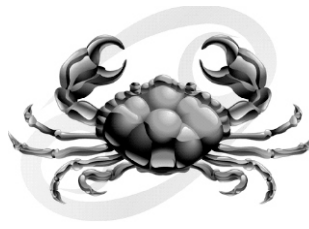
Tài chính trong tuần này khá tốt, bạn rất nhạy cảm nên những việc làm ăn, kinh doanh được đầu tư khá thuận lợi. Chuyện tình cảm không ổn định cho lắm, bạn khá cố chấp và bảo thủ nên hay cãi vã với nửa kia của chính mình. Sức khỏe của Kim Ngưu ổn định, mặc dù công việc bận rộn nhưng bạn cũng đừng quên rèn luyện thân thể và bồi dưỡng thể chất nhé. Việc vận động chỉ nên giữ ở mức vừa phải.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử khá ổn định. Công việc của bạn vẫn tiến triển bình thường. Tình hình tài chính trong tuần

này khá sa sút khi trong thời gian trước bạn đã không làm chủ được chi tiêu của chính mình nên tháng này bạn đã phải đối mặt với nhiều nguy cơ. Bạn nên hạn chế những chi phí không cần thiết để tiết kiệm nhé. Sức khỏe của Song Tử tương đối ổn định, bạn có một thể chất tràn trề năng lượng, vì vậy nên cố gắng duy trì hiện trạng tốt đẹp này để thực hiện những mục tiêu của mình.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Cự Giải đang gặp phải một số rắc rối trong công việc khiến cho bạn phải làm thêm giờ, về muộn hơn thường ngày

rất nhiều. Nhưng sự cố gắng của bạn lại không nhận được những đánh giá tích cực từ cấp trên nên bạn cảm thấy khá chán nản. Tình hình tài chính duy trì ở mức bình ổn. Chuyện tình cảm tốt đẹp. Sức khỏe của Cự Giải tuần mới không được tốt lắm,

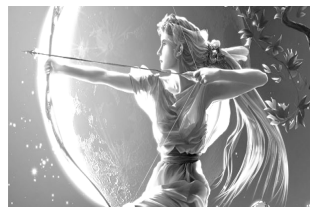
nếu có thể hãy đi kiểm tra toàn diện để kịp thời phát hiện mầm bệnh bên trong...



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Công việc của Sư Tử đang tiến triển rất tốt. Tài chính ở mức khá, bạn có nhiều khoản thu nhập bên ngoài, nhưng chủ yếu

là các khoản nhỏ chứ không nhiều lắm. Chuyện tình cảm của chòm sao này rất ngọt ngào, nồng thắm, mối quan hệ của bạn và người ấy đang có những bước tiến nhanh chóng theo chiều hướng vô cùng tích cực khiến mọi người xung quanh không khỏi ghen tị. Sức khỏe của cung hoàng đạo này nhìn chung ổn định và có chuyển biến tốt, phần lớn là do bạn có ý thức tự chăm lo cho bản thân mình.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Chuyện tình cảm không tốt khiến Xử Nữ cảm thấy khá buồn phiền. Công việc tiến triển khá thuận lợi,

bạn cũng đang cố gắng hết sức mình vì công việc, giành được vị trí như mong muốn. Về phương diện tài chính của Xử Nữ nhìn chung là ổn, không có khoản thu nào bất ngờ. Sức khỏe của chòm sao này đang có dấu hiệu đi xuống, một phần là do rất lâu rồi bạn không vận động, dẫn đến mệt mỏi, ốm yếu. Cần xây dựng thói quen rèn luyện thể dục thể thao mỗi ngày nhé!



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình đang tận hưởng những ngày tháng ngọt ngào trong tình yêu. Công việc không được thuận lợi, bạn làm việc kém

hiệu quả, quên đi nhiệm vụ được giao dẫn đến chậm trễ trong công việc. Tài chính có xu hướng tăng lên, nguồn thu chủ yếu đến từ bên ngoài. Sức khỏe của chòm sao này tiến triển rất tốt, bạn tự tin thử qua bất cứ hoạt động thể chất tốn nhiều năng lượng hay mạo hiểm nào. Nhìn chung không còn tình trạng ốm vặt hay khó chịu, nếu tiếp tục duy trì thì thể lực sẽ được củng cố tốt hơn.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp không mấy suôn sẻ. Công việc tuần mới tiến triển khá thuận lợi. Tình hình tài chính có nguy cơ giảm sút do chi tiêu quá mạnh tay. Dù

nguồn thu bên ngoài của bạn cũng không hề nhỏ nhưng với cách sử dụng tiền bạc này của bạn đã dẫn đến những thất thoát khá lớn về ngân sách. Sức khỏe trong thời gian này ổn định. Tuy nhiên vì thời

tiết gần cuối năm khá lạnh, nên cần giữ ấm cho cơ thể, ngoài ra nên tập thể dục hàng ngày để tăng cường thể lực và nâng cao sức đề kháng.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Công việc trong tuần này của Nhân Mã diễn ra khá bình thường. Tài chính ổn định, có thêm một số khoản thu bất ngờ nên trong lòng cũng cảm thấy khá vui vẻ và

thoải mái hơn. Chuyện tình cảm của Nhân Mã trong tuần mới vô cùng thăng hoa, ngọt ngào. Sức khỏe của cung hoàng đạo này rất tốt, thời gian này bạn khá chăm chỉ tập thể dục thể thao hàng ngày nên không những khỏe mạnh mà còn giữ được vóc dáng đáng ngưỡng mộ.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết có những bước phát triển ổn định trong sự nghiệp của mình. Tình hình tài chính đang tụt

đốc khá nghiêm trọng, do một số khoản chi bất ngờ phát sinh ngoài ý muốn. Trong tuần này bạn phải chi đến một số tiền khá lớn cho ngày lễ sắp tới. Chuyện tình cảm hài hòa, tốt đẹp, bạn có những ngày vui vẻ bên nửa kia của chính mình. Sức khỏe khá tốt, tuy nhiên cũng cần chú ý tập thể dục để rèn luyện bản thân của mình. **Bạn cũng nên bổ sung chế độ dinh dưỡng đầy đủ.**



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Trong tuần này Bảo Bình có nhiều chuyển biến trong chuyện tình cảm. Về phương diện công việc không quá xấu, bạn không

bị cấp trên phê bình nhưng cũng không nhận được sự tán thưởng, ủng hộ nào. Tài chính không được tốt cho lắm, thậm chí tiền bạc tích lũy bấy lâu còn bị tiêu hao. Thu nhập không tăng mà lại tiêu tốn quá nhiều cho những mối quan hệ xã giao. Sức khỏe của Bảo Bình suy giảm, có thể là do không vận động đều đặn nên cơ thể thường xuyên mệt mỏi, xuống cấp nhanh chóng.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm không mấy ổn định, mối quan hệ giữa bạn và người yêu không được gắn kết. Công việc có nhiều sự cố bất ngờ phát sinh khiến bạn

chán nản, không còn hứng thú làm việc. Tình hình tài chính không được tốt lắm, tình hình kinh doanh không ổn định khi chưa thu được lợi nhuận về tay. Một vài người còn đưa ra quyết định sai lầm về tiền bạc, có thể bạn sẽ mất một khoản tiền không nhỏ. Sức khỏe của Song Ngư bù lại rất tốt, thậm chí có dấu hiệu tích cực khi bạn chủ động luyện tập thể dục thể thao hàng ngày. ■

TRUYỆN NGẮN

Bốn mùa Giáng Sinh

Tôi đã rời xa nơi mình sinh ra và lớn lên trọn vẹn bốn năm. Nói cách khác tôi đã làm quen với miền đất lạ lắm xa xôi, đông dài xuân ngắn này được bốn cái tháng 12, bốn mùa Giáng Sinh.

Tôi từng đọc ở đâu đó viết rằng người Việt Nam hay đa sầu đa cảm nên không dễ dàng gì khi phải chấp nhận một cuộc sống hoàn toàn mới mẻ. Người ta nhớ, người ta day dứt, người ta khắc khoải về những gì đã qua trong quá khứ, chỉ nói đến trong một ngôi làng nhỏ thôi chưa nói gì đến một tâm hồn lưu lạc nơi phương trời thăm thẳm xa xôi nên khi xa rồi người ta càng thấy khắc khoải.

Tôi nhớ lắm tháng 12 đầu tiên của mình. Động lại trong tâm trí tôi là cái rét run người, tôi co ro trong mây cái áo khoác thêm một vòng tay mà vẫn không đủ ấm. Mùa đông làm cảnh vật mất hết sức sống vì lạnh giá, tiếng chim quạ càng làm chúng điu hiu hơn. Người bạn đầu tiên chào đón tôi vào buổi sáng lạnh lẽo mù sương hôm ấy là chú mèo Fridolin nhà hàng xóm, nó dụi dụi cái đầu mềm mại vào lòng bàn tay tôi như an ủi và chia sẻ, nó muốn nói rằng:

"Đừng buồn nhé, có tôi làm bạn đây mà". Để cảm ơn sự chào đón dễ thương ấy tôi đem đặt vào đĩa của Fridolin một khúc xúc xích, từ đó trở đi Fridolin và tôi chính thức trở thành bạn bè thân thiết.

Ngoài Fridolin tôi còn có hai chú sóc con trên cây thông trước hiên nhà, tôi thích thú ngắm nhìn chúng leo trèo nhảy nhót trên cây, thấy tôi chúng dừng lại đôi chút ngắm nghía rồi chạy mất. Tháng 12 đầu tiên của tôi ở đây được chim quạ, mèo và sóc chào đón như vậy đấy.

Anh sợ tôi lạnh nên đã ôm tôi thật chặt vào lòng để sưởi ấm cho tôi, đồng thời cũng để tôi nguôi đi nỗi nhớ nhà, anh muốn dùng tình yêu của mình lấp đầy khoảng trống mang hai chữ quê hương trong tim tôi.

Theo thông lệ đã bốn năm rồi chúng tôi đều dành trọn vẹn tháng 12 cho nhau. Có người hỏi tôi: Tại sao tôi yêu anh nhiều như vậy? Khi bạn yêu ai đó bạn có trả lời được câu hỏi vì sao yêu không?

Anh không phải là người hoàn hảo để tôi viên mãn, anh không nhiều tài năng như các đức ông chồng khác để tôi khoe khoang, anh không đẹp trai như tài tử điện ảnh để tôi so sánh, anh không nhiều tiền như tỷ phú để tôi vòi vĩnh...

Đơn giản anh chỉ là một phần thiếu trong tâm hồn của tôi, khi có anh ở bên đời khoảng trống trong tôi được lấp đầy và tôi hạnh phúc, tôi yêu anh vì bên anh tôi hạnh phúc.

Bốn năm trôi qua, một khoảng thời gian của một đời người, tôi bắt đầu hành trình làm đàn bà, làm vợ rồi làm mẹ từ một con số không. Tôi cất tham vọng của mình lại trong miền ký ức để bước vào điểm xuất phát. Có những tháng ngày và có những cảm giác đi qua không thể gọi thành tên, tôi mơ về ngày xưa bằng hoài niệm của thời con gái.

Tôi mơ về mối tình đầu buồn và đẹp xa xưa ấy, tôi mơ về thành phố đầy nắng cùng gió, nơi không tuyết rơi, không gió cuốn, mơ về một dòng sông hai bên bờ đầy hoa tím, về một ngọn đồi đầy cỏ bông lau.

Tôi là một kẻ luôn đi mộng du trong hoài niệm, tôi hạnh phúc bên anh nhưng nếu không có những hoài niệm ấy nuôi dưỡng chắc tôi không thể vượt qua chuỗi tháng ngày lạc lõng trong cô đơn.

Anh mang lại cho tôi một thứ không nằm trong từ điển sống của tôi, đó là tình yêu và một cách nhìn khác về cuộc sống.

Vào ngày 22 tháng 12 cách đây bốn năm tôi đã đặt bàn tay mình vào lòng bàn tay anh để anh dắt đi trọn cuộc đời. Mỗi khi mùa Giáng sinh về lại đem đến cho tôi cảm giác như bốn năm trước đây khi anh đón tôi ở sân bay, chúng tôi cùng nhau vượt tuyết vượt gió để vào toà thị chính làm đám cưới.

Cảm giác hôn hộp khi anh lồng chiếc nhẫn mang tên anh vào tay tôi. Sau bốn năm bây giờ tôi rất tự hào bởi những gì đã làm được, một gia đình hạnh phúc và những đứa con.

Một người đàn bà không tham vọng gì ngoài gia đình ra như tôi thì anh và các con là tất cả những yêu thương, giận hờn, lo lắng. Tôi dồn hết thấy vốn liếng cuộc đời và vun trồng cái cây nhỏ bé này rồi ươm mầm hy vọng ngày nào nó cũng xanh tươi, tốt đẹp, sẽ cho ra hoa thơm trái ngọt.

Dòng thời gian cứ mãi miết trôi, tôi lấy bút vạch một vạch ghi nhớ lại mỗi khoảnh khắc không bao giờ quên trong đời để mỗi khi dùng chân ngoảnh lại nhìn tôi sẽ thấy những vệt son màu đỏ thắm. Cho dù mùa đông mang theo lạnh giá đang tràn về nhưng tôi cảm thấy lòng mình thật ấm áp. ■

Quỳnh Như

Giáng sinh ngày bé lại...

Tôi sinh ra đúng vào dịp Giáng sinh, ngày mà ngoài đường nô nức tấp nập, dòng người lấp đầy từng khoảng sân nhà thờ, những ánh đèn lung linh nối tiếp ngút tầm mắt. Ngày bé, mẹ thường bảo tôi là một vì sao nhỏ trên trời, đúng ngày Giáng sinh tôi sà xuống biến thành một cô bé đáng yêu và trở thành con của ba mẹ. Lúc ấy tôi cảm thấy rất hạnh phúc và tất nhiên trong ánh mắt tuổi thơ, tôi nhìn ngày Giáng sinh với một vẻ kì diệu đặc biệt, và tôi tin ông già tuyết, những chú tuần lộc biết bay đều là những điều có thật.

Mỗi mùa Noel đến, tôi thấy hàng trăm ông già tuyết từ tivi, ngoài trung tâm thương mại, đến những ông già tuyết chờ nhau bằng xe máy đi phát quà. Mẹ tôi bảo vì tuần lộc không khỏe nên mọi người mới giúp ông già tuyết phát bớt một phần quà cho những trẻ ít ngoan hơn, những trẻ ngoan nhất sẽ được ông tận tay trao quà vào đúng đêm Giáng sinh. Tôi cũng tin ông già tuyết sẽ đến nhà tôi vào đúng đêm 24 tháng 12 bằng... cửa sổ vì nhà ở miền nhiệt đới không có ống khói, một điều đặc biệt nữa là ông rất đẹp và không có cái bụng to đùng như mọi người vẫn hay tưởng tượng.

Tôi còn nhỏ nên không được thức khuya,

mẹ bảo: "Ông già tuyết chỉ đến khi con đã ngủ say". Thế là năm nào tôi cũng tiếc nuối vì không thể ôm cổ ông và bảo rằng tôi muốn gặp ông từ lâu lắm rồi mặc dù năm nào tôi cũng thích thú vì mỗi món quà ông tặng. Thế là năm lên mười tuổi, tôi đã làm một việc "động trời": thức đến 12h khuya để đợi ông già tuyết.

Tôi trùm chăn nằm im, cả thở cũng không dám thở mạnh. Tôi đã đợi rất lâu, rất lâu. Đầu tôi đếm từng giây, chờ đợi đến giây phút thần kì nhất, rồi có một người cao to, mập mạp đến bên giường đặt hộp quà bên cạnh tôi rồi bước ra. Trong ánh sáng lấp lóe nơi cửa phòng tôi thấy đúng là ông già Noel bụng to và đó là... ba tôi!

Ba ư? Sao lại là ba? Sao ba lại biến thành ông già tuyết? Sáng hôm sau tôi không còn vẻ hí hửng nhận quà nhưng cũng chẳng hé môi về nỗi hoài nghi trong lòng.

Cứ thế tôi vẫn đều đặn nhận những hộp quà vào mỗi mùa Giáng sinh và mỗi năm qua đi, tôi lại vui dần đi cảm giác háo hức chờ đợi 1 phép màu. Ông già tuyết trong tôi từ đó phai nhạt dần, phép màu cũng bị bôi xóa lấm lem bằng những trầy xước giữa cuộc đời thực.

Tôi không còn tin phép màu...

Sinh nhật tuổi 18 – Giáng sinh thứ 18, món quà của tôi là một bức thư kèm tấm ảnh hai cha con tôi chụp chung lúc tôi 4 tuổi.

"Mới đây mà con đã 18 rồi, thời gian trôi nhanh thật! Ba còn nhớ đêm Noel cách đây 18 năm, ngày con ra đời bên ngoài đều đang rộn ràng mở nhạc Giáng sinh. Con biết không con chính là điều kì diệu nhất đối với ba mẹ! Ba biết con đã nhận ra ba là ông già tuyết từ rất lâu rồi nhưng ba vẫn đều đặn đặt quà lên giường con mỗi mùa Giáng sinh, vì ba không muốn rằng khi con lớn lên, những xô đẩy bon chen giữa cuộc đời con mất đi niềm tin và hạnh phúc tuổi thơ. Chỉ ít con vẫn sẽ cố gắng từ những điều nhỏ nhặt nhất để trở thành một đứa trẻ ngoan. Ba tin là như vậy! Làm ông già tuyết tặng quà cho con mỗi năm đã trở thành một thói quen đặc biệt của ba, cũng là niềm hạnh phúc lớn nhất vào những dịp Giáng sinh. Mong rằng con mãi giữ trong tim mình một đứa trẻ ngoan con nhé! Yêu con - điều kì diệu đêm Giáng sinh của ba!"...

Tôi đã đọc đi đọc lại rất nhiều lần bức thư ấy, cảm giác như hạt hăng, điều mà tôi tự tay từ chối để nuôi lớn những nghi ngờ. Sau bức thư ấy, tôi thấy mình như trở lại thành đứa trẻ, đầy niềm tin yêu và vui sướng, ba đã giữ trọn tuổi thơ cho tôi trong bộ áo nhung đỏ cùng những hộp quà.

Tôi tin ai trong chúng ta cũng có những kỉ ức tuổi thơ đẹp để riêng mình, đừng phủ nhận hay che lấp chúng bằng những lo toan thường nhật. Hãy để bản thân được một lần sống lại tuổi thơ, để tận hưởng niềm hạnh phúc trong veo trọn vẹn nhất.

Giáng sinh năm nay nhất định tôi sẽ nôn nóng đợi một gói quà trên đầu giường, nôn nóng được bé lại, nôn nóng được trở về tuổi thơ - nơi có tiếng chuông nhà thờ ngân vang và rộn ràng những bản nhạc Giáng sinh... ■

Trúc Diễm

TRUYỆN NGẮN

Không ai phải cô đơn trong đêm Giáng sinh

Giáng sinh không phải là một mùa, nó chính là cảm xúc. Có những người dành cả năm để chuẩn bị cho nhau những món quà Giáng sinh mà không biết rằng, họ chính là điều quý giá nhất ai đó mong chờ.

Khi những con phố tràn ngập trong bữa tiệc ánh sáng, tiếng chuông nhà thờ ngân vang bên những bài ca từ Thánh đường ngọt ngào mà trầm lắng, người ta lại bồi hồi đón chờ mùa Giáng sinh.

Đây những món quà, kia bao lời chúc tốt lành và năm mới bình yên, Giáng sinh ánh lên bao niềm vui trong mắt những đứa trẻ; và cả trong tim những người trưởng thành.

Nếu tình yêu có cung bậc cảm xúc theo năm tháng thì những ngày Giáng sinh cuối năm là lúc để người ta ngồi bên, một cái nắm tay hay chiếc ôm thật chặt cũng đủ ấm lòng và hạnh phúc.

Đâu đâu trong thành phố, tình yêu cũng đang trang hoàng cho đêm Giáng sinh những màu sắc rực rỡ, diệu vợi nhất. Vì không ai phải cô đơn trong đêm Giáng sinh...

1. Người đưa thư từ thiên đường

Đêm Giáng sinh lạnh lẽo. Cô vẫn ngồi một mình trong phòng khách nhìn lại những bức thư tay và cuốn album đầy các tấm ảnh của hai vợ chồng.

6 năm trước, cũng vào một buổi tối tuyệt bay đầy trời trước Giáng sinh vài ngày, chồng cô qua đời vì căn bệnh ung thư. Từ giây phút định mệnh, mùa Giáng sinh trong cô cũng chết dần với bao trận mưa tuyết bên ngọn lửa bập bùng.

Cứ đều đặn 11h đêm Giáng sinh mỗi năm sau ngày anh mất, một lá thư được chuyển tới nhà. Trước lúc qua đời, chồng cô đã viết rất nhiều lá thư, nhờ cậu bạn thân mỗi năm chỉ gửi một lá tới nhà.

Cô không muốn đi chơi Giáng sinh; vì nhớ anh, vì niềm đau còn khắc khoải và vì chờ một lá thư với bao lời yêu thương, như thể nó được một thiên thần mang từ trời cao xuống cho mình. Thỉnh thoảng, anh bạn đưa thư có hỏi cô vài câu chuyện nhưng có lẽ vì cô không có tâm trạng nên anh lại lặng lẽ ra về.

“Đã một năm rồi... Em có nhớ giữ gìn sức khỏe không? Đừng quên làm món trứng ngon tuyệt của em mỗi sáng trước khi đi làm và hãy nhớ đến bầu bạn cùng mẹ ở viện dưỡng lão mỗi thứ bảy nhé. Anh vẫn ổn, dù ở đây không ấm như ở nhà và cũng không có cây thông Giáng Sinh, nhưng anh được gần Chúa hơn em ạ...”

“Cũng đã 2 năm liệu em còn nhớ anh nhiều không? Anh còn nhớ tuyết rơi đầy trong ngày đầu mình hẹn hò vào một đêm Giáng Sinh... và cả trong ngày mình phải tạm xa nhau (chỉ là tạm thôi em nhé). Cứ mỗi năm anh lại háo hức với từng chiếc khăn len được đan và gói cẩn thận từ em; năm nay liệu có hộp quà cho anh dưới chân cây thông không em nhỉ?”

“Em có tin vào tình yêu bất diệt không? Em có tin rằng anh vẫn còn yêu em rất nhiều dù 3 năm

qua anh chỉ có thể nhìn em từ xa tít nơi đây không? Anh vẫn thấy ông khói nhà mình, thấy cánh cửa sổ điều hiu lạnh lẽo đêm Giáng Sinh; năm nay em vẫn không trang hoàng cây thông sao? Em còn buồn vì nhớ anh nhiều đến vậy à...”

Năm nào cũng vậy, cô đọc đi đọc lại từng lá thư rồi thu mình trên chiếc ghế bành và khóc. Vẫn là những đêm Giáng sinh lạnh ngắt trong căn phòng trống trải.

“Anh tin là giờ mọi thứ đã dễ dàng hơn cho em một chút. 4 năm trôi qua rồi phải không? Đừng để căn phòng khách ảm đạm như vậy trong Giáng sinh, em từng căn nhắc anh rất nhiều khi không chịu treo những ngôi sao lên đỉnh cây thông mà phải không...”



“Đã 5 năm rồi, em có nói chuyện nhiều với bạn anh không? Nếu chưa thì năm tới, hãy mời cậu ấy ở lại dùng bữa tối Giáng sinh nhé. Anh biết chắc là em cũng muốn có ai nói chuyện vào đêm Giáng sinh mà...”

Cô nhìn lại dòng thư từ năm ngoái xong mệt mỏi đảo mắt quanh phòng khách. Một cây thông nhỏ đã được dựng lên ở góc phòng với vài món được phủ bụi từ hộp đồ trang trí.

Nhìn căn phòng le lói chút ánh sáng, không ai biết rằng cô đã phải khó khăn đến nhường nào để mang đến chút an lành đêm Giáng sinh. Bất chợt nhớ đến lá thư của chồng, cô tự trách mình chưa bao giờ mời người bạn của chồng dùng bữa tối.

Cô và anh ấy từng trò chuyện khi gặp nhau trên đường, lúc đi siêu thị. Có những lúc vui vẻ, cô cũng thấy anh khá hài hước, hóm hỉnh. Nhưng có lẽ, cô vẫn không thể quên được chồng mình và đêm Giáng sinh chỉ khiến cô nhớ anh nhiều hơn.

Rồi lá thư thứ 6 cũng tới.

Ting toong... Tiếng chuông cửa. Đã 11h rồi. Người “đưa thư từ thiên đường” lại tới và mang cho cô lời nhắn của chồng. Cô mở cửa với nụ cười thân thiện và mời anh vào nhà. Lâu lắm mới có người lạ vào nhà chơi trong đêm Giáng sinh. Cô đang chờ lá thư của chồng, hay còn điều gì bí mật mà chồng muốn gửi gắm?

“Có lẽ là hơi đột ngột nhưng anh nghĩ, nếu em còn chưa quen ai thì anh biết có một người phù hợp với em đây. Em cần ai đó yêu em nhiều hơn anh (hoặc bằng anh) và cậu bạn anh chính là người ấy. Cậu ấy cũng thích em, từ trước cả khi chúng mình kết hôn. Đừng lo cho anh, anh hạnh phúc khi thấy em tìm được niềm hạnh phúc của

cuộc đời. Nếu em đã sẵn sàng, hãy cho cả hai người một cơ hội vì em cũng không đáng phải cảm thấy cô đơn trong đêm Giáng sinh...”

Ngoài trời vẫn đầy gió lạnh nhưng trong phòng có gì đó ấm áp diệu kỳ.

2. Dù con yêu ai bố mẹ cũng luôn yêu con và chờ con trở về đêm Giáng sinh

Anh hồi hộp đứng trước bậc cửa nhà mình; chỉ có một chút tuyết đọng trên mái hiên khi trời đã hửng nắng nhưng không hiểu sao người anh vẫn run nhẹ từng đợt. “Về nhà thôi, có gì mà phải run như vậy?” - anh thầm nghĩ. Giáng sinh nào anh cũng về đoàn viên với gia đình, nhưng năm nay anh không về một mình.

Cầm chặt tay người yêu, anh hít một hơi thật sâu rồi 2 người nhìn nhau cười. Chưa kịp gõ lên vòng nguyệt quế treo trước cửa nhà, mẹ anh đã ra mở cửa và ôm chầm lấy cậu con trai xa nhà cả năm.

Vẫn ngần đó gương mặt; bố mẹ anh, cô em gái, Bông và Tẹt - 2 chú chó đã sống cùng gia đình tới gần 10 năm. Tay xách ba lô, tay kéo anh vào trong phòng, mẹ anh hồ hởi dẫn cả nhà vào bàn tiệc Giáng sinh thịnh soạn mà bà đã kỳ công chuẩn bị từ sáng.

Nhìn những hộp quà gọn gàng dưới gốc cây thông, ánh lửa bập bùng trong lò sưởi và mùi gà quay thơm lừng - món ruột mà mẹ anh thường làm, cảm giác ấm áp lại ùa về như những Giáng sinh năm cũ. Sau bữa tiệc gia đình, anh sẽ lại chơi một bản nhạc du dương còn cả nhà ngồi nhâm nhi cốc cà phê nóng, chờ đón khoảnh khắc tiếng chuông ngân vang...

Một tiếng gõ ly rượu vang kéo theo tiếng trò chuyện rôm rả, cả gia đình nhập tiệc Giáng sinh. Anh cũng không quên giới thiệu người bạn ngồi cạnh với bố mẹ; lời giới thiệu chỉ dừng lại với “anh bạn con”; có gì đó ngập ngừng, gương mặt anh thỉnh thoảng lại chùng xuống, tần ngần nhìn sang cậu ấy.

- Thế khi nào đưa bạn gái về ra mắt Giáng sinh cho bố mẹ nào? - Mẹ anh hỏi, nụ cười rạng rỡ không giấu trên môi. Anh nhú mày. Rồi anh cười trừ. Người đàn ông ấy giấu nỗi buồn sau nụ cười bàng bạc suốt 25 năm trời, chưa một lần dám nói với bố mẹ “Con đồng tính”.

Mỗi mùa Giáng sinh hay năm mới, anh cứ chờ vòn suy nghĩ “mùa Giáng sinh năm nay có nên về nhà không?”. Anh nhớ nhà da diết, nhớ căn phòng khách ấm cúng đêm Giáng sinh nhưng sợ những câu hỏi của bố mẹ. Cứ đắn đo mãi là vậy nhưng cứ thấy tuyết rơi đầy trời, lòng anh lại rạo rực nỗi nhớ nhà. Lại về thôi.

Nếu anh nói ra thì sao? Mẹ sẽ đuổi anh đi? Sẽ hét vào mặt anh? Anh yêu gia đình như một thứ tự nhiên không cần minh chứng; dù có thế nào, anh vẫn thương bố mẹ mình nhiều. Có lẽ nếu không phải bây giờ thì sẽ là không bao giờ cả. Trút hết can đảm, anh nhìn mẹ rồi nói:

- Đây là bạn trai con! - Bàn tay anh khẽ tìm tay cậu bạn dưới bàn từ lúc nào, nắm chặt như thể sẽ phải chia lìa sau lời tự thú.

TRUYỆN NGẮN

Căn phòng lặng thinh. Mẹ anh không nói gì, đứng dậy rời khỏi căn bếp, bố anh và em gái cũng đi theo, để lại anh và cậu bạn trai bên bàn tiệc Giáng sinh như đã nguội lạnh. Anh cũng đứng dậy, xách túi đồ lên phòng ngủ. Đêm nay chắc là đêm Giáng sinh cuối cùng anh ở nhà, biết không chừng là đêm cuối của anh trước khi bị bố mẹ đuổi ra khỏi nhà?

Từ cửa sổ phòng ngủ, anh thấy tuyết rơi dày hơn. Những ngày thơ ấu, anh thường không ngủ được, thỏn thức nằm trong chăn chờ ông già Noel. Bây giờ cũng vậy, chỉ khác là anh ngập trong suy nghĩ về chuyện tình yêu và gia đình.

Có bóng người đứng ngoài cửa, anh chưa kịp nhìn ra ngoài thì ai đó đẩy một mẩu giấy vào trong phòng. Cậu bạn nhặt lên rồi đưa cho anh.

“Mẹ và bố chưa hiểu, nhưng sẽ cố hiểu con. Con biết chúng ta yêu con đến nhường nào phải không? Và chúng ta cũng sẽ yêu thương người con yêu vì bố mẹ tin đó là chàng trai tốt. 25 năm qua và rất nhiều năm sau nữa, con hãy cứ về đây; cánh cửa nhà luôn rộng mở chào đón con mỗi đêm Giáng sinh ấm áp. Không ai phải buồn trong đêm nay cả. Dù con yêu ai, bố mẹ vẫn luôn yêu con và chờ con về trong đêm Giáng sinh...”

Vậy là Giáng sinh an lành ấm áp đã về thật rồi, một Giáng sinh tuyệt nhất đời mà anh không bao giờ quên được...

3. Mùa yêu xa

Giáng sinh xứ lạnh là một điều gì đó xa lạ với tôi. Từ nhỏ tới lớn, tôi không biết Giáng sinh là gì, ngoại trừ ngôi nhà thờ bừng sáng vào đêm 24 tháng 12.

Những ngày mùa đông bão tuyết tràn qua thành phố, tôi nhớ ba mẹ da diết, cả con ngõ nắng vàng ươm và những ngày hè lộng gió. Thỉnh thoảng tôi cũng nhớ anh, dù dạo gần đây chúng tôi không còn trò chuyện.

Tháng 12 năm thứ nhất

Ngày tôi nhập học cũng là lúc mùa đông trở mình. Những ngày rét buốt ngôi trong phòng ký túc xá run cầm cập, tôi chỉ biết gọi cho anh để tìm chút hơi ấm qua màn hình điện thoại.

Giáng Sinh có tuyết là điều gì đó lạ lẫm với anh, và cả tôi. Bất chấp cái lạnh thấu xương, tôi mở tung cửa sổ để tuyết bay vào phòng. Vậy là chúng tôi có một Giáng sinh ấm áp, bên nhau hạnh phúc dù cách tới hơn 10 ngàn cây số. Ai nói yêu xa là thứ đại dột của tuổi trẻ sôi nổi? Nó lãng đãng, bồng bềnh mà dịu dàng, sưởi ấm những tâm hồn xa xôi trong đêm Giáng sinh cô quạnh.

Tháng 12 năm thứ hai

Rồi năm thứ hai cũng vậy, những cơn gió lạnh không còn khiến tôi rùng mình nhưng vẫn khiến trái tim thỏn thức. Cái lạnh mùa đông không khiến người ta chật vật bằng nỗi nhớ người yêu, có lúc dâng đầy trong cảm xúc mà chỉ biết khóc.

Anh nói rằng vẫn chờ tôi về; rồi chúng tôi sẽ lại tha thân quanh bờ hồ đầy nắng ấm và đón một Giáng sinh ấm áp thực sự. Một Giáng sinh xa nhà nữa, mỗi lần gọi điện cho anh, dòng nước mắt cứ lăn dài trên má.

Và tháng 12 năm cuối

Giữa tháng 12, gió lạnh thổi khắp thành phố. Người dân háo hức trang hoàng nhà cửa đón Giáng sinh và năm mới, còn đám du học sinh chúng tôi chỉ là những vị khách lạ.

Đã 3 tuần rồi, anh không trả lời tin nhắn của tôi. Tôi cứ gửi những dòng tin nhắn trong vô vọng mà không thấy Facebook sáng ánh đèn. Lần cuối cùng anh còn nhắn tin cho tôi:

- Anh có một chuyện muốn nói với em!

Anh ngập ngừng, tôi đoán vậy vì mãi anh mới gõ xong.

- Gì vậy anh?

Lùng chùng một lúc lâu sau anh mới đáp.

- Thôi, có lẽ để khi khác, em đi ngủ sớm đi nhé!

Nói rồi anh biến mất, để lại chiếc đèn báo màu xám xịt.

Cách đây một tuần, bạn tôi gửi cho xem một bức ảnh chụp một chiếc khăn len, được bọc trong hộp cẩn thận mà anh đăng lên Facebook với dòng cảm xúc "Feeling loved".

Anh để ẩn bức ảnh này và tôi không nhìn thấy được. Vài năm trời yêu nhau, số lần anh chia sẻ chuyện tình của chúng tôi trên mạng xã hội chỉ đếm trên đầu ngón tay. Có lẽ, thứ tình yêu xa chệnh vênh mà người ta nói là có thật.

Đêm đó, tôi khóc đến 3h sáng rồi ngủ thiếp đi vì quá mệt. Vật vã qua những ngày mùa đông u sầu, Giáng sinh rồi cũng tới. Mấy đứa bạn lại rủ nhau đi chợ Giáng sinh, đi ra quảng trường hòa mình vào dòng người đông vui nhộn nhịp.

Tôi không muốn đi đâu cả mà chỉ nằm thu mình trên giường và nhìn màn hình Facetime vẫn tối mịt. Nếu ông già Noel có thật, xin hãy cho con một phép màu để anh xuất hiện, như mỗi mùa Giáng sinh vẫn chờ con cách hàng nghìn km.

Mà Giáng sinh nào đâu có phép màu gì? Nghĩ đến thế, tôi lại rung rức khóc.

Đồng hồ điểm 11 giờ, có tiếng gõ cửa. Tôi tính không ra mở vì chắc là đám bạn say khướt về. Nhưng sau 10 tiếng gõ, tôi đành phải ra mở.

Tôi dụi mắt vài lần. Giữa lưng chừng hư thực, anh kéo tôi vào lòng và quàng lên cổ tôi một chiếc khăn - như trong bức hình bạn tôi gửi. Rồi anh thì thầm vào tai:

- Anh đến với em rồi đây, Giáng sinh của em xuất hiện rồi đây...

Hình như tôi đã khóc. Tôi òa khóc như một đứa trẻ trong lòng anh, nghẹn ngào và nức nở. Vậy là anh đã xuất hiện, như một phép màu thực sự của mùa Giáng sinh. Không ai phải cô đơn trong mùa Giáng sinh cả, chỉ là tình yêu đến muộn hay đến sớm mà thôi. Với tôi, anh đã đến đúng lúc tôi cần anh nhất!

4. Hộp quà Giáng Sinh

Trong con ngõ nhỏ, nhà cô và nhà anh ở sát nhau. Suốt thời thơ ấu bên nhau nô đùa, họ lớn lên cùng thứ tình yêu hồn nhiên, trong sáng mà chưa ai dám nói một lần.

Trong miền ký ức của cô vẫn đầy ắp kỷ niệm: cái chạm tay nhẹ nhàng trong một lần tan

học, nụ hôn đầu tiên vụng về mà ngọt ngào hay lá thư vài dòng vu vơ lén nhét vào cặp nhau mỗi buổi tan trường.

Hết cấp ba rồi qua đại học, cô cứ nghĩ rằng hai người sẽ kết hôn hạnh phúc. Nhưng đường tương lai của anh còn rộng dài, anh nói muốn đi du học; thạc sĩ rồi tiến sĩ và sẽ đón cô sang sau. Không mấy ai tin vào những thứ tình yêu cách trở dài đằng đẵng và cô cũng không tin.

Cô còn nhớ như in hôm đó là Giáng sinh trước khi cả 2 tốt nghiệp. Cô không nói chuyện với anh cả tuần khi anh chỉ lảng lảng vào báo ngày đi vội vã: “Đêm nay anh bay rồi”.

Buổi chiều hôm đó, anh vẫn xuất hiện và chờ cô ở cổng trường. Nhìn hộp quà Giáng sinh anh cầm trên tay, tâm hồn cô tan úa; Giáng sinh cuối cùng anh còn đứng chờ cô, vậy đó là món quà chia tay sao? Lần đầu tiên trong đời, cô không dám nhận một món quà Giáng sinh, nước mắt lăn chã rơi.

Ngày anh đi, gió lạnh mùa đông vùn vụt. Anh lúi thủi tìm một bóng người trên sân bay mà không thấy... Thanh xuân của anh là cô, còn tuổi trẻ của cô chẳng ai khác ngoài anh cả. Một giấc mơ chưa tàn, vậy đành kết thúc đêm Giáng sinh rồi sao?

Đã 5 năm trôi qua, cuộc sống vẫn lảng lảng trôi; có khác là cô đã ra ở riêng, nuôi 2 chú mèo và an yên với cuộc sống độc thân.

Giữa những câu chuyện kết hôn bộn bề ngày cuối năm, cô không mấy may khi ai đó mời cưới cho đến khi một người bạn từ cấp ba nói rằng, anh sắp về tổ chức đám cưới. Bao năm trôi qua, những tưởng mình đã quên nhưng không, mọi cảm xúc về anh vẫn nguyên vẹn trong trái tim cô.

Anh hẹn gặp cô, chắc để mời đám cưới, cô nghĩ. Lần này, nếu anh có đưa quà Giáng sinh, chắc cô sẽ nhận vì có lẽ về sau, cô cũng không thể gặp anh nữa. Anh đứng trước mặt cô, vẫn dịu dàng, ấm áp như chưa hề có quãng thời gian 5 năm ngăn cách hai người. Anh đưa cô tám thiệp mời, cô nhận lấy mà lòng như có trăm ngàn mũi kim đâm.

Thế nhưng khi cô mở tám thiệp ra, bên trong chỉ có tên anh... Chưa kịp định thần, anh đưa tiếp một hộp quà mà giấy bọc nhìn đã cũ kỹ. Cô nhận ra đó chính là hộp quà mà anh định tặng cô cách đây 5 năm.

- Tám thiệp này anh chưa viết xong, em có đồng ý điền tên em vào để hoàn thiện nó không? – Anh nói.

Cô không biết khi ấy mình đã khóc nhiều như thế nào hay ôm chặt anh ra sao, cô chỉ nhớ khi mở hộp quà đó ra, cô nhìn thấy một hộp nhẫn cùng một mảnh giấy: “Anh yêu em. Làm vợ anh nhé! Chỉ cần em nói anh ở lại, anh sẽ không đi đâu hết”.

Giáng sinh năm ấy, nếu cô bảo anh ở lại, có lẽ 2 người sẽ không hoài phí 5 mùa Giáng sinh trong da diết và xa cách. Người ta vẫn nói phải đúng người và đúng thời điểm; nhưng chỉ cần đúng người thì vào một khoảnh khắc nào đó trong đời, những người yêu nhau sẽ lại tìm thấy nhau trong mệnh mông biển người. ■

Minh Đức



BIẾN ĐAM MÊ THÀNH NGHỀ NGHIỆP

HCC Giáo dục thực tế

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH	SƯNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LỖ LOÉT
				

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

📍 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
📍 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật