

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 44
2082
January 16, 2024

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**
ANTOINE NORTHWEST

Tiệm Dry Clean vùng Antoine Northwest, cần nữ Counter biết tiếng Anh. Làm full time hoặc part time. (Không kinh nghiệm sẽ train).
Cần nam phụ việc trong nhà máy Dry Clean làm việc Full Time.

Xin text hoặc message at
832-814-0852 * 832-814-2305

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

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

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

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 **Town House Cho Thuê**
WILCREST

Cần cho mượn nguyên căn Town House ở đường Wilcrest, nhà mới remodel. 2 phòng ngủ, 1.5 phòng tắm, giá \$1,100/tháng. Có patio, chỗ đậu xe có mái che. Nhà có máy giặt, sấy đầy đủ.

Xin liên lạc: **713-416-0715**

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**

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 **Condo Cho Thuê**
HOUSTON 77072

10555 Turtlewood Ct, Houston, TX 77072. Gần Kim Sớm Bellaire, gần Hong Kong 4. \$925/tháng, Bao nước.

Xin liên lạc Thông Nguyên: **713-585-6471**

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 Chốt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW **Cần Người Giúp Việc**
MAGNOLIA, TX

Tìm 2 người phụ giúp việc nhà từ thứ 2 đến thứ 7, khu vực Magnolonia TX. Bao ăn và ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc cô Linh: **408-807-3773**

NEW **Nhà Cho Mượn**
KHU SOUTHWEST

Nhà 4 phòng ngủ, 2,5 tắm, 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**

Lời Nguyện



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

T

Lời Nguyện



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

TM

Đốt nến thơm 'có thể gây các vấn đề khó chịu cho sức khỏe'

Chuyên gia cảnh báo sử dụng nến thơm trong nhà có thể gây và làm trầm trọng hơn các vấn đề về hô hấp, tiếp xúc lâu dài có thể gây nguy cơ tiềm ẩn với sức khỏe.

Theo Tiến sĩ Tamás Pándics, chuyên gia y tế công cộng tại Đại học Semmelweis ở Hungary, sử dụng nến thơm có liên quan đến chứng đau nửa đầu, kích ứng mắt, cổ họng cũng như nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp. Chúng cũng có thể làm trầm trọng thêm các tình trạng đã có từ trước, như hen suyễn.

Theo Pándics, nguyên nhân do nến tạo ra các hạt nhỏ chất ô nhiễm khác khi cháy. Chuyên gia giải thích, bên cạnh việc thường xuyên thông gió, cách tốt nhất để cải thiện chất lượng không khí trong nhà là cắt giảm lượng hóa chất chúng ta sử dụng.

Một số nhà sản xuất nến thơm sử dụng tinh dầu để tránh nhược điểm của nước hoa nhân tạo. Nhưng những điều này cũng đi kèm với các rủi ro sức khỏe. Chẳng hạn, thành phần thujone, được tìm thấy trong tinh dầu, có liên quan đến tổn thương hệ thần kinh. Trong khi cinnamaldehyde, được sử dụng trong một số loại nến thơm hương quế, có thể gây kích ứng da và phản ứng dị ứng.



Ảnh minh họa

Hầu hết nến thơm đều được làm từ sáp paraffin, và các nghiên cứu trước đây cho thấy chất này có thể gây ung thư, dù thông tin vẫn còn gây tranh cãi.

Một số thương hiệu nến cũng sử dụng bấc, trong đó bông được quấn quanh vật liệu khác, chẳng hạn như kim loại, tạo ra bồ hóng độc hại, cũng có thể dẫn đến các vấn đề về phổi.

“Bất kể chúng được sản xuất nhân tạo hay xuất hiện tự nhiên, mọi chất lạ đối với cơ thể đều có nguy cơ hóa học. Chúng có thể không gây ung thư, (nhưng) những chất này tạo thêm gánh nặng cho gan và quá trình trao đổi chất của chúng ta cũng không được chuẩn bị để xử lý chúng”, chuyên gia giải thích.

Không chỉ nên gây ô nhiễm trong nhà, các

sản phẩm khác, như bình xịt làm sạch, vape và thậm chí cả đồ nội thất, cũng có thể gây tình trạng tương tự. “Ngoài hàng trăm chất chúng ta đang phải tiếp xúc hàng ngày, gánh nặng không cần thiết của các chất như nến thơm, nước hoa trong nhà và ổ cắm trên tường, có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng”, Pándics nói.

Mặc dù nến thơm và nước hoa trong nhà chỉ tạo ra một lượng nhỏ hạt và hơi mỗi lần, nhưng chúng sẽ tăng lên khi có thói quen sử dụng lâu dài.

Chuyên gia này cho biết: “Tác động tích lũy và việc tiếp xúc thường xuyên với các hóa chất này là nguyên nhân dẫn đến những nguy cơ tiềm ẩn của chúng đối với sức khỏe. Không giống việc sống cạnh một con đường đông đúc, nơi chúng ta chỉ có thể thay đổi chất lượng không khí bằng cách di chuyển, đây là tác động mà chúng ta tạo ra. Chúng ta có thể quyết định không làm như vậy”.

Nếu không mắc bệnh hô hấp và đốt nến thơm ở mức độ vừa phải trong không gian thông thoáng thì bạn có thể sẽ không gặp phải tác hại gì. Tuy nhiên, các chuyên gia khuyến cáo nên chú ý đến bất kỳ triệu chứng hô hấp nào bạn gặp phải khi ở gần nến thơm, chẳng hạn như ho, hắt hơi hoặc ngứa họng, bởi chúng cho thấy đường thở đang bị kích thích.

Theo Everyday Health, để tránh phải tiếp xúc với hóa chất độc hại hơn, có thể cân nhắc mua nến làm từ sáp tự nhiên, bao gồm sáp ong, đậu nành, sáp cọ, stearin (làm từ mỡ và dầu thực vật hoặc động vật) và sáp dừa. Ngoài ra, các chuyên gia cũng lưu ý nên đốt nến trong phòng có hệ thống thông gió tốt, cửa sổ mở hoặc máy lọc không khí. ■

Điều gì xảy ra nếu uống vitamin tổng hợp đã quá hạn?

Vitamin tổng hợp đã hết hạn sẽ không còn nhiều tác dụng nếu chẳng may lỡ uống.

Điều gì xảy ra nếu vitamin tổng hợp đã quá hạn?

Catherine Gervacio, chuyên gia dinh dưỡng và huấn luyện viên dinh dưỡng tập thể được chứng nhận tại EHProject, nói: “Thời hạn sử dụng của các chất bổ sung vitamin tổng hợp khác nhau, nhưng các sản phẩm vitamin tổng hợp chưa mở nắp có hạn dùng hai đến ba năm. Sau khi mở, lý tưởng nhất là nên tiêu thụ chúng trong vòng sáu tháng. Luôn kiểm tra ngày hết hạn trên bao bì để chắc chắn”.

Thuốc bổ thường không thể bị thiu thối như thịt hoặc sữa, nhưng càng để lâu thì không còn tốt. Một nghiên cứu năm 2017 được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ cho thấy vitamin tổng hợp vẫn giữ được hiệu quả sau khoảng hai năm sản xuất.

Điều này không có nghĩa chúng đột nhiên trở nên có hại, thực chất chỉ kém chất lượng hơn. Bạn luôn có thể tham khảo thêm với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Trên thực

tế, bạn nên hỏi trước khi dùng một loại thực phẩm bổ sung mới.

Uống vitamin tổng hợp và thuốc bổ đã hết hạn có an toàn không?

Vitamin tổng hợp không bị hỏng mà chỉ bị kém chất lượng đi, nguy cơ gây ra bất kỳ tác hại nghiêm trọng nào là thấp. Điều đó có nghĩa là bạn có thể thấy mình uống thuốc một cách vô ích.

“Không nên dùng vitamin tổng hợp đã hết hạn vì hiệu lực của chúng sẽ giảm. Vì vậy, chúng có thể không mang lại những lợi ích mà chúng sẽ đóng góp cho sức khỏe. Về vấn đề an toàn, chúng không bị thối hoặc hư hỏng như thực phẩm nên nhìn chung sẽ không gây hại”, Gervacio cho biết.

Tác dụng phụ của việc uống vitamin tổng hợp hết hạn là gì?

“Nói chung, không có tác dụng phụ nào được biết đến khi dùng vitamin tổng hợp hết hạn. Mọi quan tâm duy nhất khi dùng vitamin hết hạn là hiệu lực và hiệu quả của chúng”, Gervacio khẳng định.



Ảnh minh họa

Nên bổ vitamin tổng hợp đã hết hạn thế nào?

Hãy đối xử với chúng giống như cách bạn đối xử với bất kỳ loại thuốc thông thường nào đã quá hạn, bao gồm không xả xuống bồn cầu, không vứt vào thùng rác.

EatWell khuyên bạn nên mang số thuốc của mình đến hiệu thuốc địa phương, nơi họ có kinh nghiệm vứt bỏ những chai thuốc cũ.

“Hãy thận trọng khi vứt bỏ các loại vitamin tổng hợp đã hết hạn sử dụng và đảm bảo chúng nằm ngoài tầm với của trẻ em và vật nuôi. Tốt nhất bạn nên xóa thông tin cá nhân khỏi bao bì để bảo vệ danh tính. Có thể trộn vitamin tổng hợp với đất bẩn hoặc bã cà phê đã qua sử dụng. Nếu có sẵn túi xử lý y tế, hãy sử dụng nó để vứt vitamin tổng hợp vào thùng rác gia đình. Nếu không, hãy sử dụng bất kỳ túi nhựa dùng một lần nào và buộc chặt nó lại”, Gervacio lưu ý.

Bảo quản vitamin tổng hợp đúng cách thế nào?

“Cách tốt nhất để bảo quản vitamin tổng hợp là để chúng ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh xa nhiệt độ và ánh nắng mặt trời. Hãy giữ chúng trong bao bì gốc. Tránh cất chúng ở những nơi có độ ẩm cao như phòng tắm và nhà bếp”, Gervacio nói với EatWell. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Sáu loại vitamin cơ thể cần trong mùa đông

Vitamin C, D, B6, kẽm, sắt và Omega-3 là những loại vitamin bạn nên cân nhắc sử dụng vào mùa đông nhằm cải thiện hệ miễn dịch và sức khỏe tổng thể.

1. Vitamin C

Vitamin C cần được dùng thường xuyên hơn vào mùa đông. Loại thực phẩm bổ sung này có nhiều chức năng bao gồm: hỗ trợ bảo vệ tế bào và giữ cho chúng khỏe mạnh, duy trì làn da, mạch máu, xương và sụn khỏe mạnh, giúp chữa lành vết thương, theo Dịch vụ Y tế Quốc gia (NHS).

NHS cho biết những người từ 19 đến 64 tuổi cần tiêu thụ 40 mg vitamin C hàng ngày và chế độ ăn uống sẽ cung cấp cho bạn lượng cần thiết.

Mặc dù không nên dùng quá nhiều vitamin C vì nó có thể gây hại, nhưng bổ sung ít hơn 1.000 mg vitamin C mỗi ngày dường như an toàn. Chuối và nước cam là nguồn cung cấp vitamin C tốt.

2. Vitamin D

Vitamin D rất quan trọng để hỗ trợ miễn dịch. Cơ thể chỉ có thể hấp thụ canxi khi có vitamin D, điều này cần thiết cho việc duy trì xương khỏe mạnh. Theo Mayo Clinic, vitamin này cũng có đặc tính chống viêm, chống oxy hóa và bảo vệ thần kinh, hỗ trợ sức khỏe miễn dịch, chức năng cơ cùng hoạt động của tế bào não.

Vitamin D đóng vai trò quan trọng trong hệ thống miễn dịch và nó có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tự miễn dịch như tiểu đường, hen suyễn, viêm khớp dạng thấp.

Mặc dù vitamin D không phải là thành phần tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm, bạn có thể thu được nó từ sữa, ngũ cốc tăng cường, cá béo cũng như ánh nắng trực tiếp.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên, lượng vitamin D do da sản xuất phụ thuộc vào nhiều yếu tố - bao gồm cả thời gian trong năm. Việc sản xuất vitamin D có thể giảm hoặc thậm chí thiếu hoàn toàn trong những tháng mùa đông, vì vậy điều cực kỳ quan trọng là đảm bảo bạn được bổ sung đủ lượng vitamin D hàng ngày.

Theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị (RDA), lượng vitamin D người lớn từ 19 tuổi trở

lên cần là 600 IU (15 mcg) mỗi ngày và 800 IU (20 mcg) đối với người lớn trên 70 tuổi.

Tuy nhiên, một báo cáo gần đây, được trình bày tại Hội nghị khoa học năm 2023 của Hiệp hội Tim mạch Mỹ, cho thấy chế độ ăn uống khuyến nghị vitamin D có thể quá thấp để đạt được mức tối ưu cho một số người, đặc biệt là những người có vấn đề về tim.

3. Vitamin B6

Theo Medline Plus, mặc dù tất cả các vitamin B đều quan trọng, vitamin B6 nói riêng đặc biệt quan trọng với sức khỏe của hệ thần kinh, hệ miễn dịch trong mùa lạnh và cúm.

Thiếu vitamin B6 thực sự là tình trạng phổ biến, và có thể dẫn đến các triệu chứng như trầm cảm, lú lẫn, khó chịu.

Vitamin B6 giúp cơ thể chuyển hóa thức ăn thành năng lượng tế bào, hỗ trợ đẩy lùi sự giảm năng lượng và cảm giác mệt mỏi trong mùa đông, đặc biệt nếu bạn mắc chứng rối loạn cảm xúc theo mùa.

Nguồn vitamin B6 bao gồm chuối, cá ngừ và cá hồi, các loại đậu, thịt bò và thịt lợn, các loại hạt, thịt gia cầm, đậu xanh, ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc tăng cường.

Theo Mayo Clinic, mức RDA vitamin B6 là 1,3 mg đối với người lớn từ 50 tuổi trở xuống, trong khi với người sau 50 tuổi là 1,5 mg đối với phụ nữ và 1,7 mg đối với nam giới.

4. Kẽm

Kẽm là một khoáng chất giúp tăng cường khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể - đặc biệt là chống lại các bệnh và tình trạng da theo mùa - cũng như giúp bạn ngủ ngon.

Chất dinh dưỡng này được biết là giúp cải thiện hệ thống miễn dịch và chức năng trao đổi chất. Theo Healthline, nó đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe làn da, chức năng miễn dịch và sự phát triển của tế bào, đồng thời có khả năng chống lại mụn trứng cá và viêm nhiễm.

Nghiên cứu đã liên kết kẽm với nhiều lợi ích sức khỏe bao gồm tăng cường hệ thống miễn dịch, đẩy nhanh quá trình lành vết thương và giảm nguy cơ mắc một số bệnh liên quan đến tuổi tác.

Các yếu tố nguy cơ thiếu kẽm bao gồm ăn uống không đủ lượng hàng ngày, nghiện rượu, đột biến gen và tuổi già, đồng thời các triệu chứng có thể bao gồm tiêu chảy, tóc mỏng, vị giác hoặc khứu giác yếu, khô da hoặc các vấn đề về khả năng sinh sản.

5. Omega-3

Omega-3 chứa nhiều axit béo và đặc biệt quan trọng trong những tháng lạnh, khô để giữ ẩm cho da.

Cơ thể không thể sản xuất đủ lượng omega-3 cần thiết cho sự sống một cách tự nhiên, vì vậy phải bổ sung "chất béo lành mạnh" thông qua thực phẩm hoặc chất bổ sung.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng omega-3 có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tử vong do bệnh tim mạch, đột tử do rối loạn nhịp tim,

cục máu đông, một số dạng ung thư như ung thư vú, bệnh Alzheimer, chứng mất trí nhớ và thoái hóa điểm vàng liên quan đến tuổi tác.

Cá là nguồn cung cấp omega-3 tốt nhất và Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến nghị những người không có tiền sử bệnh tim nên ăn ít nhất hai khẩu phần cá mỗi tuần (170 g đến 220 g).

6. Sắt

Theo Medical News Today, sắt rất quan trọng đối với chức năng của huyết sắc tố - một loại protein cần thiết để vận chuyển oxy trong máu và thực hiện các quá trình khác nhau.

Sắt làm tăng năng lượng, thúc đẩy thai kỳ khỏe mạnh và tăng cường hiệu suất thể thao. Thiếu sắt thường gặp nhất ở các vận động viên nữ và có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, ung thư gan. ■

Trung Quốc gia hạn cảnh báo màu cam do sương mù dày đặc

Ngày 2/1, Trung tâm Khí tượng quốc gia Trung Quốc đã gia hạn cảnh báo màu cam về tình trạng sương mù dày đặc ở một số khu vực.

Đây là mức cao thứ 2 trong hệ thống cảnh báo sương mù gồm 3 cấp của Trung Quốc. Trước đó, vào tháng 12/2023, Trung tâm Khí tượng quốc gia Trung Quốc đã từng phát cảnh báo màu cam về tình trạng này khi nhiều khu vực bị bao phủ bởi sương mù dày đặc.

Trung tâm Khí tượng quốc gia Trung Quốc cho biết, trong sáng cùng ngày, sương mù dày đặc ảnh hưởng đến các khu vực như Bắc Kinh, Thiên Tân, Hà Bắc, Sơn Đông, Giang Tô, An Huy, lưu vực Tứ Xuyên, Phúc Kiến, Liêu Ninh và Tân Cương.

Tầm nhìn ở một số khu vực bị ảnh hưởng sẽ giảm xuống dưới 200 m và thậm chí dưới 50 m.

Trung tâm Khí tượng quốc gia khuyến cáo, người điều khiển phương tiện cơ giới kiểm soát tốc độ để đảm bảo an toàn, đồng thời các biện pháp phòng ngừa cũng cần được triển khai tại sân bay, đường cao tốc và bến phà.

Hệ thống cảnh báo sương mù của Trung Quốc gồm 3 cấp dựa trên màu sắc, trong đó màu đỏ là nghiêm trọng nhất, tiếp theo là màu cam và màu vàng.

Trước đó, vào tháng cuối tháng 10, nhà chức trách Trung Quốc đã ban bố cảnh báo cao nhất về sương mù trong bối cảnh sương mù dày đặc bao phủ miền Bắc nước này.

Theo kênh truyền hình CCTV, mức độ ô nhiễm không khí ở Bắc Kinh - Thiên Tân - Hà Bắc và khu vực phía Bắc tỉnh Hà Nam ở mức trung bình đến nghiêm trọng.

Các chuyên gia về kiểm soát ô nhiễm cho biết, sự gia tăng các hoạt động công nghiệp, vận tải hạng nặng và cháy rừng đã góp phần vào tình trạng ô nhiễm này. ■

Cần Người

Help Wanted

303-2088/1656

CẦN NHIỀU THỢ TÓC

Tiệm tóc đông khách ở Richmond cần nhiều thợ tóc có kinh nghiệm, bao lương hay ăn chia tùy theo khả năng.

Xin liên lạc Call or Text:

832-973-9690

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 đến ớn 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

307-2089/1657

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng sạch sẽ, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:

713-367-5069

Cho Thuê Phòng

Room For Share

238-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Thi Yến:

714-707-8296

714-707-8438

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

305-2089/1657

DƯ PHÒNG CHO SHARE

Nhà mới, khu Southwest Hk4, ưu tiên cho độc thân có việc làm. Bao gas, điện, nước và Internet, nấu ăn ít. Dọn vào ngay.

Xin liên lạc :

832-788-9606

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

291-2085/1963

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

312-2090/1658

SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND

Nhà sạch sẽ, quiet neighborhood và chủ nice, nhắn tin hoặc leave message.

Xin liên lạc Dung or Christy:

713-330-6021

316-2091/1659

CHO MUỐN PHÒNG

Nhà sạch sẽ, yên tĩnh, khu Southwest (Beechnut & Fondren), cho muốn phòng \$400/tháng, có phòng tắm riêng, bếp riêng, Internet, máy giặt sấy. Ưu tiên cho nữ, độc thân.

Text Ann:

832-561-6444

317-2091/1659

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

318-2091/1659

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

315-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

Dư 1 phòng cho thuê, khu Hwy 6 & Clay Rd, gần HEB. Đầy đủ tiện nghi. Bao điện, nước, wifi giặt sấy.

Xin liên lạc Cô Hương:

832-768-8167

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

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

307-2089/1657

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng sạch sẽ, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:

713-367-5069

Vui Cười

Cách tên trộm giúp đỡ vợ

Một nông dân bị tình nghi là đã tham gia vào vụ cướp nhà băng. Tuy cảnh sát chưa tìm ra được số tiền anh ta cướp nhưng anh ta vẫn bị bắt giam.

Trong thời gian đó, vợ anh ta ở nhà vẫn cố không để đất đai trông trọt bị bỏ hoang. Nhưng vì không quen việc bằng chồng, một hôm cô vợ viết thư cho chồng:

– Em muốn trồng khoai ở thửa ruộng rộng nhất ngay trước cửa nhà kho. Vậy em nên trồng vào lúc nào hả anh?

Anh ta viết thư trả lời:

– Em chớ có đụng vào thửa ruộng ấy. Vì đó là nơi anh chôn một thứ quý giá lắm.

Vì mọi thư từ của tù nhân đều bị kiểm tra nên giám đốc nhà tù biết, liền báo ngay cho cảnh sát. Cảnh sát liền huy động người đến thửa ruộng đó, đem theo nhiều dụng cụ đào bới và thửa ruộng đó bị xới tung lên.

Hôm sau, anh chồng viết thư cho vợ:

– Em à, bây giờ thì em trồng khoai được rồi đó!

Ăn bám chuyên nghiệp

Một anh không làm nghề nông gì, chỉ ăn bám vào bố. Có ông thầy coi tướng cho, bảo:

– Cả hai bố con anh đều thọ. Bố anh sống đến tám mươi, còn anh ít ra cũng hơn bảy mươi! Nghe nói thế, anh ta khóc òa lên.

Thầy tướng lấy làm lạ, hỏi:

– Tôi bảo bố con anh sống thọ cả, có sao anh lại khóc? Anh ta mếu máo:

– Như thế thì đến khi bố tôi chết, tôi còn sống mười năm nữa, ông bảo ai nuôi tôi mà tôi chẳng khóc?

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Chín lời khuyên để có giấc ngủ đêm tốt hơn

Ngủ bù vào cuối tuần, không nhất thiết ngủ 8 tiếng mỗi đêm hay theo dõi giấc ngủ thường xuyên... là những lưu ý để có giấc ngủ ngon hơn.

Các chuyên gia đồng ý rằng khi nói đến việc đặt ra các quyết tâm lành mạnh cho năm mới, giấc ngủ cũng cần thiết như dinh dưỡng và tập thể dục. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), việc thiếu ngủ có thể khiến bạn có nguy cơ béo phì, huyết áp cao, tiểu đường loại 2, bệnh tim, sức khỏe tâm thần kém và thậm chí tử vong sớm. Ngoài ra, thiếu ngủ có thể ảnh hưởng xấu đến tâm trạng, năng suất và sự tập trung suốt cả ngày.

Dưới đây là 9 phát hiện đáng chú ý nhất được Fox News Digital thu thập trong 12 tháng qua, có thể mang lại cho bạn giấc ngủ ngon hơn trong năm tới:

1. Ngủ bù cuối tuần có thể mang lại lợi ích sức khỏe

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Sleep Health cho thấy những người ngủ nhiều hơn ít nhất một giờ vào cuối tuần có tỷ lệ mắc bệnh tim mạch thấp hơn so với những người không ngủ bù. Đây cũng là lợi ích lớn nhất được thấy ở những người ngủ ít hơn 6 tiếng vào các ngày trong tuần và ngủ thêm ít nhất 2 tiếng vào cuối tuần.

Mặc dù đây là một nghiên cứu quan sát, nhưng Tiến sĩ Marc Siegel, giáo sư y khoa lâm sàng tại Trung tâm Y tế Langone NYU và là cộng tác viên y tế của Fox News, cho biết ông tin phát hiện này là hợp lệ.

“Ngủ nhiều hơn sẽ khiến quá trình trao đổi chất của bạn giảm xuống mức thấp hơn, nhờ đó mà ít rủi ro hơn”, ông nói.



Ảnh minh họa

2. Không phải ai cũng cần ngủ 8 tiếng mỗi đêm

Hầu hết mọi người có xu hướng tập trung vào số giờ họ ngủ mỗi tối, nhưng các chuyên gia cho rằng đó có thể không phải là thước đo quan trọng nhất. Tháng 11/2023, các nhà nghiên cứu của Harvard đã trình bày những kết quả cho thấy sự đều đặn của giấc ngủ - ngủ và thức dậy vào cùng một

thời điểm mỗi ngày - thậm chí có thể quan trọng hơn số lượng.

“Khi chúng ta phá vỡ nhịp sinh học bằng cách đi ngủ và thức dậy vào những thời điểm khác nhau mỗi ngày, chúng ta có thể gặp một số hậu quả tiêu cực về sức khỏe, bao gồm mất ngủ, mệt mỏi vào ban ngày, khó tập trung và tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính”, một trong những nhà nghiên cứu nói với Fox News Digital.

3. Theo dõi giấc ngủ rất có lợi - cho đến khi nó đi quá xa

Sử dụng thiết bị đeo theo dõi có thể giúp mọi người có được thời lượng và chất lượng giấc ngủ lành mạnh - nhưng khi họ tập trung quá nhiều vào dữ liệu đó, có thể dẫn đến chứng rối loạn giấc ngủ. Tạp chí Y học về giấc ngủ lâm sàng đã đặt ra thuật ngữ này để mô tả những bệnh nhân “bận tâm hoặc quan tâm đến việc cải thiện hoặc hoàn thiện dữ liệu về giấc ngủ trên thiết bị đeo của họ”.

Các chuyên gia cho biết, những người bị ám ảnh hoặc lo lắng về việc theo dõi giấc ngủ nên tạm dừng và tham khảo ý kiến của chuyên gia.

4. Giấc ngủ và sức khỏe tâm thần có mối liên hệ chặt chẽ

Theo một báo cáo từ Calm, nhà sản xuất ứng dụng ngủ và thiền, phần lớn mọi người (78% số người được hỏi) nhận thấy rằng việc thiếu ngủ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của họ.

Tiến sĩ Raj Dasgupta, cố vấn y tế trưởng tại Sleepopolis ở California, nói với Fox News Digital: “Thiếu ngủ ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý và sức khỏe tâm thần của bạn. Những người có vấn đề về sức khỏe tâm thần nhiều khả năng bị mất ngủ hoặc rối loạn giấc ngủ”.

Các chuyên gia cho biết những người bị khó ngủ, ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của họ - hoặc ngược lại - nên tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa.

5. Mùa đông là mùa khó ngủ nhất

Theo một cuộc khảo sát do Mattress Firm và OnePoll thực hiện trong khoảng thời gian từ ngày 26/9 đến ngày 29/9/2023, cứ 10 người Mỹ thì có 6 người cho biết thói quen ngủ của họ trong mùa đông khác biệt so với các mùa. Một phần tư số người cho biết khó thức dậy nhất vào mùa đông và 21% cho biết họ cảm thấy mệt mỏi hơn.

Tiến sĩ Jade Wu, cố vấn về giấc ngủ tại Mattress Firm ở Bắc Carolina, cho biết: “Một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho cơ thể mình vào mùa đông là vận động tích cực vào ban ngày và tạo cho cơ thể một môi trường thư giãn để ngủ”.

6. Nếu thức dậy và không thể ngủ lại, kiểm tra đồng hồ là một ý tưởng tồi

Bạn có thể muốn nhìn vào điện thoại hoặc đồng hồ khi giấc ngủ bị gián đoạn, nhưng theo các chuyên gia, điều đó có thể khiến bạn khó ngủ lại hơn.

Tiến sĩ Biquan Luo, chuyên gia về giấc ngủ ở San Francisco, nói: “Việc kiểm tra thời gian có thể làm tăng căng thẳng và khiến bạn khó ngủ hơn.

Ngoài ra, nếu bạn kiểm tra thời gian trên điện thoại, nội dung trong điện thoại có thể quá kích thích, càng khiến bạn không thể thư giãn và chìm vào giấc ngủ”.

Thay vào đó, Luo khuyên bạn nên thử các kỹ thuật như thư giãn dần dần, tập thở, máy tạo tiếng ồn trắng và các phương pháp khác để thư giãn. Nếu điều đó không hiệu quả trong vòng 10 hoặc 15 phút, cô nói rằng tốt nhất bạn nên ra khỏi giường và tham gia vào một hoạt động yên tĩnh, ít kích thích.

7. Chọn sai nệm có thể gây hại cho giấc ngủ

Các chuyên gia đồng ý rằng sự lựa chọn nệm có thể quyết định hoặc phá vỡ chất lượng giấc ngủ của bạn. Theo dữ liệu từ Sleep Doctor, nệm trên nệm cứng có thể làm tăng nguy cơ mất ngủ lên 78%.

Một số dấu hiệu phổ biến cho thấy bạn có thể cần một tấm nệm mới như khó ngủ, đau nhức vào buổi sáng, các triệu chứng dị ứng hoặc các dấu hiệu mòn rõ ràng.

Theo Tiến sĩ Shelby Harris, giám đốc sức khỏe giấc ngủ của trang web Sleepopolis và nhà tâm lý học lâm sàng được cấp phép tại Đại học Albert Einstein, khi chọn một tấm nệm mới, tư thế ngủ, kiểu dáng cơ thể và sở thích cá nhân về cảm giác và chất liệu đều phải đóng vai trò quan trọng.

8. Ánh sáng thích hợp là chìa khóa cho giấc ngủ

Harris cảnh báo ánh sáng bên ngoài có thể là nguyên nhân gây gián đoạn giấc ngủ nghiêm trọng. “Nếu cửa sổ phòng ngủ của bạn cho phép ánh sáng bên ngoài, chẳng hạn như đèn đường, chiếu vào phòng, thì điều quan trọng là phải có rèm che để ngăn ánh sáng này và tránh bị gián đoạn giấc ngủ”, cô nói.

Những kẻ “phạm tội” khác bao gồm ánh sáng xanh phát ra từ điện thoại di động, máy tính và máy tính bảng.

Thay vào đó, các chuyên gia khuyên bạn nên sử dụng đèn màu cam hoặc màu hoàng hôn trước khi đi ngủ và để đèn mờ.

9. Phương pháp ngủ của quân đội thời Thế chiến 2 có thể giúp trị chứng mất ngủ

Một số người cho rằng một phương pháp được quân đội Mỹ sử dụng trong Chiến tranh Thế giới thứ hai có thể giúp mọi người chìm vào giấc ngủ trong vòng chưa đầy 5 phút. “Kỹ thuật ngủ quân đội” bao gồm việc thư giãn mọi cơ bắp trên cơ thể, bắt đầu từ mặt và dần dần xuống dưới, đồng thời hít thở chậm và sâu.

Tiến sĩ Alex Dimitriu, người sáng lập Menlo Park Psychiatry & Sleep Medicine ở California, nói: “Thư giãn cơ bắp trong cơ thể, cùng với việc tập trung vào hơi thở sâu, có thể là một cách hiệu quả để tăng cường sự thư giãn và giảm suy nghĩ. Nó thậm chí còn hoạt động tốt hơn với các bước cuối cùng, tập trung vào việc tăng cường hình dung và giải tỏa tư duy”. ■

Bác sĩ cảnh báo 6 dấu hiệu bất ngờ của bệnh tim mà ít ai ngờ tới

Nếu bạn gặp bất kỳ dấu hiệu nào không giải thích được, bạn nên đi gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.

Bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên toàn cầu, chiếm gần 18 triệu ca tử vong mỗi năm. Nó liên quan đến các tình trạng ảnh hưởng đến tim và hệ tuần hoàn bao gồm bệnh tim mạch vành, đột quỵ và suy tim.

Và ở Việt Nam, nó cũng nguy hiểm không kém, theo thống kê của Bộ Y tế, mỗi năm có khoảng 200.000 người Việt tử vong vì bệnh tim mạch, chiếm 33% ca tử vong, cao hơn cả số ca tử vong vì ung thư hàng năm (khoảng 115.000 người). Do đó, nhận thức được bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nào có thể cứu sống bạn.

Trong khi một số dấu hiệu có vẻ rõ ràng, chẳng hạn như đau ngực, thì cũng có những dấu hiệu khác ít rõ ràng hơn. Một chuyên gia tiết lộ sáu triệu chứng “bất ngờ hoặc đáng ngạc nhiên” có thể xảy ra với bệnh suy tim.

Bác sĩ người Anh Eric Berg đã chia sẻ những dấu hiệu không nên bỏ qua của bệnh tim mà ít ai ngờ tới.

Ông nói: “Vì bệnh tim gần như là nguyên nhân gây tử vong số một trên toàn thế giới so với bất kỳ trường hợp tử vong nào khác, tôi nghĩ rằng nên hiểu vấn đề này hơn một chút, đặc biệt là những dấu hiệu hoặc triệu chứng bất ngờ hoặc đáng ngạc nhiên có thể cho bạn biết bạn mắc bệnh này”.



Bác sĩ Eric Berg chia sẻ 6 dấu hiệu suy tim ít được biết đến

Huyết áp cao

Trong video của mình, bác sĩ Berg giải thích rằng có hai loại suy tim - còn bù và mất bù.

Tuy nhiên, với bệnh suy tim còn bù, tim vốn đã yếu, nhưng nó vẫn hoạt động đủ tốt để không gây ra bất kỳ triệu chứng rõ ràng nào hoặc những triệu chứng này rất dễ kiểm soát.

Nhưng nó sẽ khiến bạn bị huyết áp cao.

Tiền sĩ Berg cho biết: “Khi bạn bị yếu tim, ban đầu bạn sẽ không có được lưu lượng máu hoặc oxy như nhau. Vì vậy, cơ thể sẽ bù đắp để giúp bạn tăng lưu lượng máu lưu thông bằng cách tăng áp lực và giữ lại natri. Do đó suy tim còn bù không có triệu chứng gì ngoại trừ huyết áp cao”.

Ho
Tiền sĩ Berg cho biết ho là một trong nhiều triệu chứng của bệnh suy tim mà mọi người “không quen nghe đến”.

Ông nói tiếp: “Đó có thể là một phiên bản của bệnh suy tim sung huyết, khi lưu lượng máu chảy ngược không chỉ vào mắt cá chân mà còn vào các cơ quan và phổi của bạn và tạo ra cảm giác khó chịu hoặc ho”.

Dấu hiệu của bệnh mất trí nhớ

Hay quên có thể không chỉ là dấu hiệu của sự lão hóa hoặc chứng mất trí nhớ mà còn có thể là dấu hiệu nhận biết của một vấn đề về tim.

“Bạn đang bắt đầu quên mọi thứ, tại sao vậy? Bởi vì bạn không còn lưu lượng máu đến não tốt như trước nữa”, Tiền sĩ Berg nói.

“Có một vấn đề là không nhận đủ oxy và lưu lượng máu lên não có thể ảnh hưởng đến trí nhớ của bạn theo thời gian nếu nó trở thành mãn tính”.

Lượng nước tiểu thấp

Nếu bạn không thể đi tiểu nhiều như trước đây thì điều này sẽ là hồi chuông cảnh báo.

Tiền sĩ Berg cho biết: “Lượng nước tiểu bạn thải ra chắc chắn không như mong muốn và đó là do cơ thể bạn đang giữ lại natri vì cơ thể bạn đang cố gắng bù đắp cho sự thiếu hụt lưu lượng máu và oxy nên nó chỉ giữ lại thành chất lỏng”.

Khó thở khi nằm thẳng

Khó thở là “tác dụng phụ” thường gặp của việc tập thể dục nhưng nếu bạn khó thở khi không làm gì thì bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ.

Tiền sĩ Berg nói: “Khó thở khi bạn nằm thẳng, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi ngồi dậy hoặc đứng lên. Nhiều người không liên tưởng điều đó đến bệnh tim”.

Thức dậy sau giấc ngủ rồi thở hổn hển

Ông nói thêm: “Nếu bạn bị đánh thức khỏi giấc ngủ từ một đến hai giờ sau đó mà vẫn thở hổn hển hoặc phải cố gắng lấy lại nhịp thở thì đó là một dấu hiệu khác hoặc mối liên hệ giữa tim và hơi thở của bạn”.

Dáng đi quyết định tuổi thọ: Người càng thẳng lưng thì dẻo dai, sống càng lâu

Đi bộ là hoạt động đơn giản, dễ thực hiện nhưng mang lại rất nhiều lợi ích, phòng ngừa bệnh tật. Nhưng chính vì đơn giản, không cần đạo cụ, người hướng dẫn mà rất nhiều người đi bộ chưa đúng cách, dẫn đến không đạt được các lợi ích về sức khỏe mong muốn.

Trong những năm gần đây, có nhiều nghiên cứu bắt đầu chú ý đến mối liên hệ bí ẩn giữa dáng đi và tuổi thọ của con người. Một trong những yếu tố quan trọng của hoạt động thể dục này nằm ở tư thế.

Đầu tiên, chúng ta hãy xem xét một số đặc điểm của dáng đi duyên dáng. Một dáng đi tao nhã thường có đặc điểm là phần thân trên được giữ thẳng, eo thu về phía sau, hai chân song song, đầu gối thẳng, mắt cá chân nâng lên tự nhiên và đầu gối

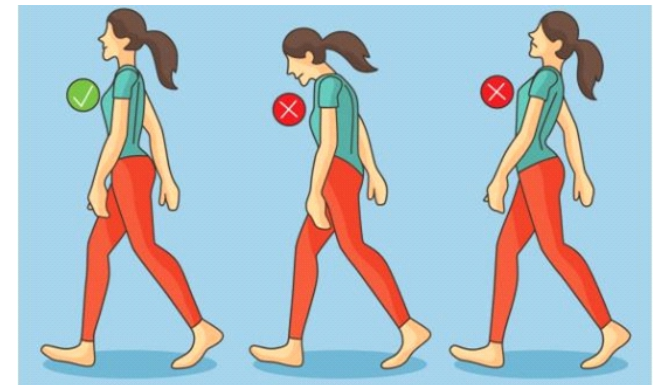
chạm vào nhau. Đi bộ nhịp nhàng, thả lỏng vai và các ngón tay khép vào nhau. Dáng đi này thể hiện khả năng kiểm soát và sự tự tin vào cơ thể của một người đồng thời giúp giảm căng thẳng cho khớp và cơ.

1. Đi thẳng nâng cao sức khỏe thể chất

Những người có dáng đi thẳng đường như có bước đi khỏe mạnh hơn. Khi đi, nâng cao đầu, bụng hóp, eo thẳng, mắt ngang tầm, vai phẳng và không lắc lư, cánh tay đung đưa qua lại tự nhiên, các ngón chân hơi hướng ra ngoài hoặc hướng thẳng về phía trước, gót chân hướng vào trong. Đường thẳng khi đi bộ. Dáng đi thẳng này làm giảm căng thẳng và căng cơ không cần thiết, giúp duy trì thể trạng tốt.

Đừng lo lắng nếu thời điểm hiện tại bạn chưa đi bộ đúng tư thế. Chúng ta cần hiểu rằng sự thanh nhã và dáng đi thẳng có thể được cải thiện thông qua luyện tập. Một số vận động viên và vũ công trẻ thường thể hiện dáng đi duyên dáng, điều này là do quá trình tập luyện hàng ngày và những yêu cầu nghiêm ngặt đối với bản thân. Vì vậy, ngay cả những người không thể hiện dáng đi duyên dáng và thẳng thản khi còn trẻ cũng có thể cải thiện dáng đi của mình thông qua sự chăm chỉ và rèn luyện.

Ngoài ra, việc tập luyện điều độ, phối hợp với các bài tập, môn thể dục khác cũng hỗ trợ cho việc đi bộ. Điều này là do sức khỏe thể chất được cải thiện và tập thể dục giúp tăng cường cơ bắp, dây chằng và khớp, cải thiện khả năng phối hợp và giữ thăng bằng.



Ảnh minh họa

2. Đi thẳng cải thiện sức khỏe tinh thần

Ngoài ra, các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người duy trì thái độ tích cực và lạc quan trong cuộc sống có xu hướng thể hiện dáng đi duyên dáng, linh hoạt. Điều này có thể là sự tự tin và tích cực về cuộc sống xuất phát từ bên trong họ, từ đó bước đi thẳng thản và tự tin hơn. Vì vậy, việc duy trì thái độ tích cực và lạc quan cũng là yếu tố quan trọng để phát triển những bước đi duyên dáng và thẳng thản.

Nhìn chung, sự thanh nhã và dáng đi thẳng là một trong những yếu tố quan trọng quyết định tuổi thọ. Thông qua sự chăm chỉ và rèn luyện, tất cả chúng ta đều có thể cải thiện dáng đi của mình và tạo nên tảng tốt cho tuổi thọ. Đồng thời, duy trì thái độ tích cực và lạc quan, chú ý đến sức khỏe thể chất và thực hiện các bài tập thể dục thường xuyên cũng là những cách quan trọng để tiến tới những “bước trưởng thọ”!

Bí ẩn vụ mất tích của triệu phú rạp hát lừng danh thế giới và sự thật hơn 100 năm vẫn chưa thể giải mã

Bất chấp một cuộc tìm kiếm quốc tế, không có dấu vết nào dù là nhỏ nhất của Ambrose Small được tìm thấy.

Khi ta nhắc đến các triệu phú, cuộc sống giàu sang, khối tài sản khổng lồ của họ luôn là điều mà chúng ta nghĩ đến đầu tiên. Tuy nhiên, cuộc sống của người giàu không chỉ toàn là những niềm vui khi họ và gia đình cũng sẽ phải đối diện với nhiều hiểm nguy như bất cóc, tổng tiền...

Đối với triệu phú Ambrose Small, một ông chủ giàu có, sở hữu hàng loạt các rạp hát đêm, câu chuyện của ông lại khiến không ít người kinh ngạc khi vị triệu phú ăn chơi này được cho là đã biến mất không dấu vết và chưa bao giờ được tìm thấy.

"Ông trùm rạp hát" biến mất không dấu vết

Đầu thế kỷ 20, Ambrose Small, sinh ngày 11/1/1863, được biết đến là một triệu phú người Canada và là người sở hữu hàng loạt các rạp hát có trụ sở tại Ontario bao gồm Nhà hát Lớn ở Toronto, Nhà hát Lớn ở Kingston, Nhà hát Lớn ở London và Nhà hát Lớn ở Sudbury.

Ambrose Small đã xây dựng đế chế nhà hát và tích lũy được số tài sản khổng lồ. Ông có một cuộc sống đáng mơ ước khi kết hôn cùng một

người vợ thuộc gia đình khá giả. Tuy nhiên, vị triệu phú này cũng nổi tiếng bởi sự ăn chơi, ong bướm của mình với các cô gái trẻ đẹp dù đã có gia đình.

Vào tháng 8/1919, Ambrose J. Small đã trao đổi thư với một người mua tiềm năng để nhượng lại chuỗi rạp hát của ông. Sau một khoảng thời gian thỏa thuận, vào ngày 2 tháng 12 năm 1919, Small rất hào hứng hoàn tất thỏa thuận bán lại nhà hát của mình với số tiền nhận được có thể lên tới 1,7 triệu USD (khoảng 25 triệu USD ngày nay).

Vào lúc 18h cùng ngày, khi mọi việc hoàn tất, Small rời văn phòng và mua một tờ báo từ người bán hàng rong. Khoác vào người chiếc áo choàng, Ambrose dường như biến mất vào màn đêm lạnh lẽo của mùa đông và không bao giờ được nhìn thấy một lần nào nữa.

Nỗ lực tìm kiếm

Dù biến mất vào ngày 2 tháng 12 năm 1919 phải ít lâu sau, vụ mất tích bí ẩn của Ambrose Small mới được phát hiện.

Nguyên nhân của việc này được cho là đến từ thời trăng hoa của triệu phú này khi trước kia, ông vẫn thỉnh thoảng biến mất nhiều ngày để ở bên những người tình của mình. Do đó, vợ ông – bà Theresa Small chỉ chính thức gửi đơn tới cảnh sát báo chồng mình mất tích vào ngày 3 tháng 1 năm 1920, khá lâu sau khi vụ việc xảy ra.

Khi bắt tay vào điều tra, cảnh sát ban đầu xác nhận rằng Small không có động cơ biến mất. Bên cạnh đó, vị triệu phú không mang theo tiền và cũng không có bất kỳ giấy đòi tiền chuộc nào, chứ đừng nói đến bằng chứng bất cóc.

Bà Theresa Small sau đó đã treo thưởng 50.000 USD cho bất kỳ ai có thông tin về sự mất tích và nơi ở của chồng bà nếu ông còn sống và 15.000 USD nếu đã chết. Mặc dù vậy, vẫn chẳng có bất kỳ ai nhận được phần thưởng này.

Vào thời điểm đó, cảnh sát cũng điều tra được rằng trong thời gian 2 tuần trước khi Ambrose được báo cáo mất tích, trợ lý thân cận John Doughty của ông trùm cũng biến mất và trước đó thậm chí còn 2 lần đến văn phòng của triệu phú lấy đi những tấm séc trị giá 150.000 USD vào chính ngày mà Ambrose mất tích.

Dù vậy, vị trợ lý này cuối cùng chỉ bị kết tội ăn trộm chứ không hề phát hiện dấu vết nào liên quan đến vụ mất tích của Ambrose Small.

Mặc mọi nỗ lực, vụ án này vẫn chưa thể có lời giải

Không một tin tức, không dấu vết, không thông tin gì, vụ mất tích của triệu phú này đi vào ngõ cụt một cách khó tin. Bên cạnh đó, cũng có nhiều giả thuyết được đưa ra liên quan đến sự biến mất của triệu phú nói trên, chẳng hạn như anh ta đã bị vợ giết và thiêu trong lò ở Nhà hát Lớn hoặc chính cảnh sát đã hỗ trợ vị triệu phú trong vụ mất tích này nhưng đều chẳng được kiểm chứng.

Vào năm 1924, 5 năm sau ngày Ambrose Small mất tích, ông được tuyên bố là đã chết. Vụ việc sau đó vẫn chưa bao giờ được giải mã cho đến khi hoàn toàn khép lại vào năm 1960. Cho đến thời điểm hiện tại, dù đã qua hơn 100 năm, sự biến mất không một dấu vết của Ambrose Small vẫn là một trong những sự kiện gây chấn động nhất Canada. ■

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

Chú chó đứng đợi ở nhà xác suốt 4 tháng mà không biết chủ nhân đã chết

Cùng chủ nhân tới bệnh viện và đứng chờ bên ngoài nhà xác suốt 4 tháng nhưng chú chó không hề biết người đàn ông đã qua đời.

Câu chuyện về chú chó đứng đợi chủ bên ngoài nhà xác ở Ấn Độ suốt 4 tháng khiến nhiều người dân nước này cảm động.

Nhân viên tại bệnh viện ở Kannur, bang Kerala, cho biết, chú chó tới đây cùng chủ nhân khoảng 4 tháng trước. Nhưng chỉ mấy ngày sau, người chủ đã qua đời.

Trong những ngày chủ mới mất, con vật bỏ ăn uống. Ban ngày, nó lang thang đi dọc quanh khu khám chữa bệnh trị liệu. Nhưng khi đêm về, nó quay lại nhà xác và nằm gục bên ngoài.

"Chú chó nhìn thấy chủ nhân được đưa tới nhà xác nên nó bám theo từ đó đến nay. Có khả năng thi thể chủ nhân con vật được đưa ra khỏi nhà xác bằng cánh cổng khác nên chú chó vẫn tin chủ còn ở tòa nhà. Chúng tôi chưa xác định được danh tính chủ nhân của nó", nhân viên bệnh viện tiết lộ.

Hiện các nhân viên ở đây là người trực tiếp chăm sóc con vật. Nó cũng được đặt tên mới là Ramu. Có vẻ như nó vẫn cảm thấy chủ nhân còn ở bệnh viện, nên quyết không chịu rời đi chỗ khác.

Maya Gopalakrishnan, một bác sĩ làm việc

tại bệnh viện, hiện là người nhận nấu ăn hàng ngày và mang đồ cho Ramu. Vị bác sĩ tiết lộ, con vật không thích ăn cơm mà chỉ thích món trứng và cá.

"Đã 4 tháng qua nhưng Ramu vẫn trung thành ở nguyên vị trí cũ, không muốn đi đâu. Nó cũng không muốn hòa nhập cùng đàn chó hoang trong bệnh viện. Có lẽ nó vẫn hy vọng chủ nhân của mình sẽ quay về", bác sĩ Maya nói.

Câu chuyện của Ramu khiến nhiều người liên tưởng tới chú chó trung thành Hachiko ở Nhật Bản. Nhiều người cho rằng, đây là lý do họ muốn chăm nuôi chó như người bạn trong nhà.

"Một chú chó còn yêu chủ nhân hơn cả bản thân mình. Nó có thể chỉ là một phần cuộc sống của bạn, nhưng bạn lại là cả thế giới với nó", một tài khoản trên Twitter bình luận. ■

Lò hỏa táng Nhật Bản bán lại tro cốt của người quá cố kiếm hơn 43 triệu yen, nguyên nhân thực sự khiến nhiều người vẫn ủng hộ

Nhà hỏa táng Thành phố Tokushima (tỉnh Tokushima, Nhật Bản) đã bán lại tro cốt không có người thân thích nhận.

Trên thực tế, vì những món đồ có giá trị như răng giả làm bằng vàng, bạc... thường lẫn trong tro sau khi hỏa táng nên họ có thể tìm thấy và bán lại chúng. Chính quyền thành phố Tokushima cho

biết, ban đầu, những tro cốt không có người thân đến nhận được xử lý ở nhà hỏa táng thành phố đều được giao cho những người điều hành nhà hỏa táng hoàn toàn miễn phí.

Nhưng kể từ năm 2019, đối với những tro cốt không có người thân đến nhận, chính quyền thành phố không tiếp tục trao quyền xử lý cho những người điều hành mà thay vào đó được bán ra bên ngoài thông qua hình thức đấu thầu.



Các nhà thầu có thể tìm thấy những kim loại quý lẫn trong tro cốt và đổi thành tiền sau khi lấy được chúng. Trong 4 năm kể từ 2019 - 2022, doanh thu từ việc bán tro cốt tại Nhà hỏa táng thành phố Tokushima lên tới 43 triệu yen. Toàn bộ số tiền này được sử dụng cho mục đích vận hành, nâng cấp lò hỏa táng.

Về vấn đề này, chính quyền thành phố cũng cho biết thêm, người trúng thầu sau khi đã lấy được những kim loại quý ra khỏi tro cốt người đã khuất buộc phải đưa phần tro còn lại vào đền chùa và cung cấp bằng chứng về quá trình thực hiện. Nhiều người dân trong thành phố tỏ ý đồng thuận bởi có thể tận dụng những thứ tưởng chừng không còn giá trị vào những việc có ích hơn. ■

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH



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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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



TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

📍 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu món nên ăn nhiều trong năm mới để đẹp từ trong ra ngoài

Thiết lập thói quen ăn nhiều rau xanh, bổ sung các loại hạt,... trong chế độ ăn hàng ngày góp phần tăng cường chất chống oxy hóa, làm chậm tốc độ lão hóa cơ thể, cải thiện làn da, vóc dáng khỏe đẹp.

1. Rau lá xanh

Các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, kale, cải brussels, spinach, cải xoong... là những loại rau chứa lượng magie, folate và giàu chất xơ có lợi cho tiêu hóa. Nhóm thực phẩm này giàu các chất chống viêm, ngăn ngừa bệnh tật, kích hoạt quá trình giải độc tế bào, giúp cơ thể hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn.



Ảnh minh họa

2. Quả mọng

Các loại quả mọng như việt quất, mâm xôi, dâu tây,... không chỉ chứa nhiều vitamin C tăng cường miễn dịch lại còn nhiều chất xơ và các loại chất chống oxy hóa, giúp kìm hãm tốc độ lão hóa cơ thể, làn da. Nhóm quả này đặc biệt là việt quất chứa đến 15 loại anthocyanin có thể chống lại tác hại từ ánh nắng, làm chậm phản ứng viêm, giúp ổn định lượng đường trong máu, bảo vệ hệ tim mạch, duy trì sức khỏe não bộ và mắt. Thường xuyên ăn việt quất và các loại quả mọng cũng góp phần cải thiện làn da xỉn màu, ngăn ngừa sạm da, cải thiện độ đàn hồi da.

3. Các loại hạt

Thay vì sa đà vào các món chiên rán, đồ ngọt, chuẩn bị sẵn các loại hạt như hạnh nhân, óc chó, đậu phộng sẽ góp phần duy trì lối ăn uống lành mạnh, bảo vệ sức khỏe và vóc dáng. Nhóm thực phẩm này có chung đặc điểm giàu chất xơ, giúp mọi người cảm thấy no lâu và duy trì mức năng lượng lâu hơn. Hạnh nhân, óc chó, đậu phộng,... cũng chứa hàm lượng protein thực vật lý tưởng cùng nhiều chất béo, chất chống oxy hóa tốt cho làn da, vóc dáng.

4. Sữa chua

Sữa chua là món ăn giàu dinh dưỡng, cung cấp nguồn canxi và protein tuyệt vời cho cơ thể. Sữa chua hỗ trợ hệ vi sinh vật đường ruột, thúc đẩy quá trình tiêu hóa, hỗ trợ giảm cân. Hoạt chất Probiotic có tác dụng giảm viêm nhiễm, tăng

cường sức khỏe hệ tiêu hóa, nhờ đó làn da, vóc dáng đều nhận được nhiều lợi ích. Bên cạnh đó, các khoáng chất vi lượng như magie, selen, kẽm và vitamin D trong sữa chua có vai trò đặc biệt quan trọng đối với hệ thống miễn dịch. Để có lợi cho làn da, vóc dáng các chuyên gia khuyến khích chọn sữa chua ít đường hoặc không đường và sữa chua Hy Lạp để nhận được nhiều dinh dưỡng hơn.

5. Hạt đậu

Các loại đậu, đỗ có tác dụng ổn định lượng đường trong máu, tạo cảm giác no, giảm cảm giác thèm ăn và giảm mức cholesterol có hại cho cơ thể. Thêm đậu vào thực đơn không chỉ giúp bạn cải thiện sức khỏe mà còn hỗ trợ làm đẹp làn da, vóc dáng. Tuy nhiên, nên ưu tiên cách chế biến đơn giản, hạn chế đường ngọt, dầu mỡ để bảo toàn vóc dáng, làn da.

“Thêm một hoặc hai khẩu phần đậu mỗi ngày có thể tác động đáng kể đến chế độ ăn uống bằng cách bổ sung các chất dinh dưỡng như sắt, magie và folate. Việc tiêu thụ đậu thường xuyên cũng đã được chứng minh là giúp cải thiện việc kiểm soát glucose và giảm cholesterol”, chuyên gia dinh dưỡng Sarah Pflugradt nói.

6. Rong biển, tảo biển

Tảo biển, rong biển đều giàu chất xơ hòa tan trong nước, hỗ trợ quá trình đào thải cặn bã trong ruột, hiệu quả hơn. Rong biển còn là nguồn cung cấp nhiều loại vitamin, khoáng chất, protein, chất xơ và chất chống oxy hóa trong khi ít chất béo và calo. Bên cạnh đó, nhóm thực phẩm này cũng góp phần kích hoạt các vi khuẩn có lợi trong đường ruột. Rong biển có thể nấu canh, nấu súp miso, sushi, sấy khô làm món ăn nhẹ... ■

Sáu lý do nên hình thành thói quen tập thể dục buổi sáng

Không chỉ giúp giảm cân, tập thể dục buổi sáng còn giúp tỉnh táo, tập trung, tăng cường năng lượng tổng thể.

Bắt đầu ngày mới bằng một buổi tập luyện giúp bạn tràn đầy năng lượng và đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong suốt thời gian còn lại của ngày.

1. Tăng cường năng lượng

Tập thể dục giúp tăng cường năng lượng, giảm mệt mỏi. Khi hoạt động thể chất cường độ cao, oxy và chất dinh dưỡng được luân chuyển nhanh hơn, cải thiện hệ thống tim mạch và sức bền, giúp tăng cường sức khỏe tổng thể.

2. Tăng sự tỉnh táo

Tập thể dục buổi sáng giúp tăng sự tỉnh táo và khả năng tập trung. Cortisol - hormone giúp tỉnh táo, minh mẫn - có xu hướng tăng vào buổi sáng và giảm vào buổi tối. Tập thể dục buổi sáng giúp tăng lượng cortisol.

3. Cải thiện tâm trạng

Hoạt động thể chất khiến não tiết ra nhiều endorphin - chất truyền dẫn thần kinh có tác dụng tạo cảm xúc tích cực, cải thiện tâm trạng, giảm đau.

Tập thể dục buổi sáng là cách tích cực để bắt đầu ngày mới, giúp bạn lạc quan, vui vẻ suốt cả ngày.

4. Đốt cháy nhiều chất béo hơn

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí EbioMedicine chỉ ra tập thể dục buổi sáng, đặc biệt trước khi ăn, giúp đốt cháy chất béo hiệu quả hơn so với tập luyện vào buổi chiều hay tối.



Ảnh minh họa

5. Kiểm soát sự thèm ăn

Tập thể dục giúp giảm hormone gây đói ghrelin, tăng kích thích các chất tạo cảm giác no, giúp bạn dễ dàng kiểm soát sự thèm ăn. Nghiên cứu về Mối liên hệ giữa Y học - Khoa học trong Thể thao và Tập thể dục, được đăng tải trên trang web Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ năm 2012, đã đánh giá phản ứng của phụ nữ với thức ăn sau khi tập thể dục buổi sáng. Những người tham gia có cơ thể khỏe mạnh và những người béo phì cùng nhau đi bộ nhanh trong 45 phút. Kết quả nghiên cứu cho thấy, cả hai nhóm người này đều ít bị ảnh hưởng bởi đồ ăn ngon hơn so với ngày họ không tập thể dục.

Tập luyện buổi sáng mang lại một thói quen có lợi cho sức khỏe vì ít có khả năng bị gián đoạn bởi các sự kiện bất ngờ hoặc những vấn đề liên quan đến công việc có thể phát sinh trong ngày.

6. Cải thiện giấc ngủ

Tập thể dục buổi sáng giúp bạn dễ ngủ và có giấc ngủ ngon hơn vào buổi tối. Tiếp xúc với ánh sáng sớm vào ban ngày có thể tăng mức melatonin vào ban đêm, giúp bạn dễ ngủ và ngủ ngon giấc hơn. Giấc ngủ ngon tăng hiệu quả giảm cân, giảm mỡ thừa. ■

Zur letzten Instanz tại Berlin/Đức, khai trương năm 1621

Zur letzten Instanz là một nhà hàng ở phía Đông Berlin, được thành lập vào năm 1621. Với một lịch sử phong phú, nhà hàng đã phục vụ một số quan chức quốc tế, bao gồm Napoléon Bonaparte, Beethoven và Angela Merkel.

Thiệt hại lớn cho nhà hàng xảy ra vào giai đoạn Chiến tranh Thế giới thứ hai xảy ra và chỉ đến năm 1963, tòa nhà mới được khôi phục và tiếp tục hoạt động với công suất tối đa. ■



Làm gì với đứa trẻ bướng bỉnh?

Nuôi dạy một đứa trẻ bướng bỉnh đòi hỏi phụ huynh phải kiên nhẫn, bình tĩnh và đồng cảm. Trang Parents chỉ ra một số cách giúp bạn nuôi dạy đứa trẻ cứng đầu một cách hiệu quả.

1. Cho trẻ lựa chọn

Những đứa trẻ cứng đầu thường thích tự chủ cuộc sống của mình. Vì vậy, chuyên gia nuôi dạy con cái Lorie Anderson (founder Mom Informed) khuyên phụ huynh đừng chỉ ban hành quy tắc, điều đó chỉ khiến trẻ tức giận và chống đối nhiều hơn. Thay vào đó, cha mẹ hãy cho trẻ cơ hội nắm quyền đối với bản thân trong những trường hợp không quá quan trọng. Ví dụ, con có thể lựa chọn mặc gì, dùng cốc màu nào, chơi gì ở công viên... Điều quan trọng, cha mẹ cần cung cấp các lựa chọn dẫn đến những kết quả tốt.

2. Bớt nóng giận, kiên nhẫn hơn

Đôi khi, trẻ cứng đầu không thực sự là bướng bỉnh. Rất có thể, con đang muốn làm điều gì đó nhưng chưa đủ kỹ năng để thực hiện. Hoặc chúng bị choáng ngợp bởi môi trường xung quanh và chưa học cách kiểm soát những cảm xúc đó. Lúc này, cha mẹ cần kiên nhẫn, đặt câu hỏi và lắng nghe con. Đó là cách để tìm ra nguyên nhân ẩn sau hành vi của trẻ.



Ảnh minh họa

3. Thiết lập nguyên tắc

Khi con muốn được là chính mình và tự đưa ra những lựa chọn cá nhân, phụ huynh cần phải đặt ra một số nguyên tắc. Theo Lorie Anderson, cách dễ nhất để trẻ tuân theo quy tắc là hình thành thói quen cố định. Ví dụ, con cần làm bài tập ngay sau giờ học, đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi tối. Điều này giúp trẻ học cách tự giải quyết mọi việc mà không cần sự nhắc nhở, phàn nàn của cha mẹ. Từ đó, trẻ cũng cảm thấy độc lập hơn.

4. Làm gương cho con

Phụ huynh nói câu khi con bướng bỉnh là điều dễ thấy. Thế nhưng, khi cha mẹ phản ứng như vậy, trẻ chỉ càng cứng đầu hơn và dễ học theo hành vi của cha mẹ. Thay vào đó, phụ huynh nên bình tĩnh, thừa nhận cảm xúc của con, giúp chúng tìm ra giải pháp và tập kiểm soát cảm xúc khi mọi việc không diễn ra theo ý muốn. Bạn cũng có thể cùng con đi dạo hoặc tập hít thở sâu để biết cách lấy lại

bình tĩnh khi căng thẳng.

5. Kết nối với con

Phụ huynh có thể cân nhắc không quá ép buộc con làm điều đó mà chúng không thích. Điều này sẽ khiến trẻ nổi loạn hơn và cố làm những điều chúng không được phép. Thay vào đó, cha mẹ nên tìm cách kết nối với trẻ. Ví dụ, nếu muốn con ngừng xem tivi, trước tiên, cha mẹ hãy cùng xem với chúng, sau đó nói chuyện với con về việc làm bài tập về nhà hoặc đặt ra yêu cầu.

6. Để con học hỏi từ sai lầm

Một số trẻ cần học hỏi qua trải nghiệm. Cho dù phụ huynh cố gắng ngăn cản con làm điều gì đó, chúng vẫn có thể làm theo ý mình. Theo Lorie Anderson, đôi khi, việc buông tay cho con tự “vấp ngã” lại là cách dạy dỗ hiệu quả hơn, giúp chúng học hỏi từ những sai lầm của mình. Dĩ nhiên, phụ huynh vẫn cần quan sát, sẵn sàng hỗ trợ con khi tình hình vượt ngoài tầm kiểm soát. ■

Bảy cách khuyến khích trẻ nói lên suy nghĩ của mình

Ngung “dán nhãn”, đừng phán xét, để con được lựa chọn... là một số cách phụ huynh nên làm để khuyến khích trẻ bày tỏ quan điểm, mạnh dạn nói lên suy nghĩ của mình.

- Để con tự trả lời

Có thể bạn không nhận ra, khi người khác nói chuyện với con bạn, họ hỏi “cháu có vui không?” hoặc “cháu muốn gọi món gì?”, bạn thường trả lời thay trẻ. Chuyên gia phân tích hành vi Marcie Beigel, founder Trung tâm Hành vi & Tiến bộ (New York), khuyên phụ huynh nên bỏ thói quen này để giúp con cảm thấy được tôn trọng, đồng thời khuyến khích con nói ra suy nghĩ của mình trong nhiều tình huống khác nhau.

- Hạn chế phán xét con

Nhà tâm lý trị liệu Mia Rosenberg (chủ sở hữu Upsider Therapy) cho biết trẻ em thường cân nhắc trước khi đề cập đến những chủ đề khó. Nếu cảm thấy bị phán xét, chúng có thể im lặng. Vì vậy, khi trẻ đang cố gắng nói ra vấn đề nào đó, phụ huynh nên lắng nghe mà không phán xét, không đặt những câu hỏi khiến trẻ tự ái hoặc gạt đi vấn đề của con.

- Dành thời gian trò chuyện, thảo luận cùng con

Tiến sĩ Marcie Beigel khuyên cha mẹ nên dành thời gian mỗi ngày để bàn luận với con về các chủ đề trong cuộc sống, hỏi con nghĩ gì và kiên nhẫn chờ câu trả lời. Phụ huynh nên đặt câu hỏi theo hướng mở và đào sâu câu trả lời của con. Ví dụ: Con có thể kể thêm cho bố mẹ không? Con nghĩ ra điều đó như thế nào?...

- Cho con quyền lựa chọn ngay từ khi còn nhỏ

Dâu tây hay việt quất? Đọc truyện gì trước khi ngủ? Mặc chiếc áo màu nào? Nghe có vẻ đơn giản nhưng những lựa chọn nhỏ nhặt này có thể tác động lớn đến con bạn. Chuyên gia tư vấn tâm lý

Kathryn Ely cho biết những lựa chọn nhỏ sẽ giúp trẻ làm quen với việc chọn lựa, lên tiếng cho điều mình muốn và giúp con thể hiện cảm xúc.

- Đừng “dán nhãn” cho con

Việc “dán nhãn” có thể cản trở sự tự tin của trẻ. Bà Kathryn Ely nhận định trẻ sẽ dễ dàng tiếp nhận “nhãn” mà cha mẹ gán cho. Điều này khiến con khó khăn hơn trong việc tìm thấy tiếng nói của mình. Vậy nên, cha mẹ hãy ủng hộ con trong quá trình khám phá bản thân, cho con cơ hội phát triển và thay đổi.



Ảnh minh họa

- Làm mẫu cho con

Nhà tâm lý trị liệu Mia Rosenberg khuyên cha mẹ nên tận dụng hành động, câu chuyện hàng ngày để làm mẫu cho con. Ví dụ khi bạn lịch sự với người khác, khéo léo từ chối, thừa nhận sai lầm hay đưa ra lời xin lỗi. Quan trọng là bạn có thể liên hệ những gì bắt gặp với những điều đang dạy trẻ. Ngoài ra, phụ huynh cũng có thể chia sẻ những trải nghiệm trong quá khứ với con, nhất là khi con đang trải qua điều tương tự.

- Khuyến khích con hành động

Trước tiên, cha mẹ nên thảo luận với con về các hoạt động mà chúng quan tâm. Sau đó, bạn hãy cùng con thực hiện những hoạt động này. Khi được tham gia vào các hoạt động mong muốn, con sẽ hiểu được việc nên thể hiện quan điểm và hành động. ■

Quán rượu White Horse tại Rhode Island/Mỹ, khai trương năm 1673

Là quán rượu hoạt động lâu đời nhất ở Mỹ, White Horse mang nét quyến rũ của New England (khu vực Đông Bắc của Mỹ, gần kề Đại Tây Dương, tiếp giáp Canada) và phục vụ nhiều món ăn ngon.

Ngay sau khi được khai trương vào năm 1673, quán rượu trở thành nơi gặp gỡ của Đại hội đồng thuộc địa, Tòa án Hình sự và Hội đồng Thành phố. William Mays Jr., một trong những chủ sở hữu ban đầu của nhà hàng, là một tên cướp biển khét tiếng.

Tuy nhiên, ông không ở lại quản lý quán rượu lâu và quyết định chuyển giao quyền cho em gái. Vào cuối thế kỷ 19, nơi này trở thành nhà trọ, đến năm 1957 nó được khôi phục. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 15/1 đến 21/1/2024

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Tình cảm của Bạch Dương trong tuần này không có nhiều thay đổi lớn, mọi việc vẫn khá bình yên. Vận tài chính của chòm sao này không tốt lắm khi bạn rất dễ phạm phải sai sót, vì thế tốt hơn hết bạn nên tránh những nhiệm vụ có liên quan đến tiền bạc. Tuần này, sức khỏe của Bạch Dương không có gì đáng lo lắng. Tuy nhiên, bạn nhớ tập thể dục đều đặn để duy trì thể trạng khỏe mạnh.



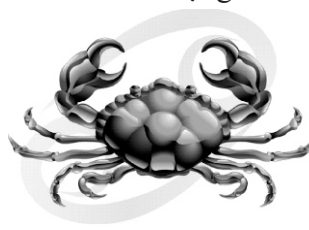
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Chuyện tình cảm của Kim Ngưu trong tuần này rất tốt. Trong công việc dường như bạn không bắt kịp nhanh với những dự án mới nên không tránh khỏi cảm giác lo lắng và sợ hãi. Tình hình tài chính của bạn tuần này không được tốt cho lắm, bạn tốn khá nhiều công sức vừa điều hành vừa kiểm soát mọi thứ để không đi quá giới hạn. Đối với những người kinh doanh sẽ tốn rất nhiều tiền bạc trong những dự án sắp tới. Sức khỏe của bạn khá tốt, đó là nhờ việc bạn tập thể dục đều đặn và biết cách chú ý tới chế độ ăn uống.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình yêu của Song Tử vô cùng êm đẹp, tràn ngập niềm vui. Vận trình công việc của bạn đang khá thuận lợi. Về phương diện tài chính không có nhiều chuyển biến rõ rệt, không tăng lên mà cũng không giảm sút. Nếu có thể, bạn nên tự trang bị kiến thức cho bản thân liên quan tới tiền bạc và quản lý tài chính để tìm ra cách thức phù hợp quản lý tiền bạc của mình. Sức khỏe của bạn rất tốt, cơ thể đã bắt đầu có dấu hiệu hồi phục tốt vì vậy bạn không phải lo lắng quá nhiều tới thể trạng của mình như trước nữa.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình công việc của bạn khá thuận lợi. Về phương diện tình cảm của chòm sao này khá căng thẳng vì giữa hai người có chút mâu thuẫn. Tình hình tài chính nhìn chung khá ổn định sau một thời gian dài bất ổn, tuy nhiên, đừng vội vàng trong các quyết định mà bạn phải bỏ ra số tiền lớn. Sức khỏe của bạn trong tuần này đang có dấu hiệu chuyển biến tích cực. Bạn có

thể tự lên kế hoạch nghỉ ngơi, cần ăn uống lành mạnh giúp bản thân bạn tràn đầy năng lượng.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tuần này báo hiệu rằng bạn có chút lúng túng trong việc xử lý những vấn đề liên quan đến công việc khiến cho tinh thần của bạn ngày càng đi xuống. Tài chính không tốt lắm do bạn bỏ quá nhiều tiền để đầu tư vào lĩnh vực nào đó khi bạn chưa thực sự hiểu biết cho lắm. Vậy nên khả năng lớn bạn sẽ bị thua lỗ nhiều hơn, cần đưa ra quyết định trong những việc làm của mình. Sức khỏe của bạn không được tốt, có quá nhiều thứ đang đến với bạn khiến bạn bị choáng ngợp và không biết nên bắt đầu từ đâu.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Trong tuần này, công việc của Xử Nữ không có nhiều biến động. Chuyện tình cảm không được như mong muốn, bạn và người ấy chỉ vì những điều nhỏ nhặt mà cãi vã. Tình hình tài chính không được tốt nếu không muốn nói là xấu. Chi phí cho những việc không tên xuất hiện vô cùng lớn. Sức khỏe của bạn không được tốt, đầu tuần bạn gặp một số vấn đề về đường tiêu hóa do ăn uống không đảm bảo vệ sinh. Tốt hơn hết bạn nên dành thời gian tự nấu cho mình nếu không muốn cơ thể bị ảnh hưởng.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Những người đã có đôi sẽ có một tuần hạnh phúc bên nửa kia của mình. Mọi việc với bạn khá thoải mái, hiệu quả mang lại cũng rất tốt. Tài chính của bạn khá may mắn, việc chi tiêu đều nằm trong kế hoạch nên không cảm thấy áp lực liên quan tới tiền bạc. Sức khỏe của Thiên Bình có cải thiện hơn trước một chút, bạn nên bắt đầu chú ý đến việc bổ sung cơ thể bằng một số vitamin và dưỡng chất tự nhiên từ rau củ và trái cây tươi. Bạn cũng nên tập thói quen hoạt động thể dục thể thao mỗi ngày nhé!



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Trong tuần này bạn cần chú ý hơn tới việc xử lý các mối quan hệ với đồng nghiệp. Tình hình tài chính của chòm sao này rất tốt, bạn không phải lo lắng về chuyện tiền bạc. Trong chuyện tình cảm, Bọ Cạp luôn có xu hướng muốn kiểm soát nửa kia của mình và khẳng định chủ quyền. Bạn luôn mong chờ nửa kia sẽ có nhiều hành động chứng tỏ tình yêu hơn. Sức

khỏe của bạn lại không được như mong đợi, vì thường xuyên ở lại làm muộn. Bạn nên dành thêm thời gian để nghỉ ngơi nhiều hơn.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã tiến triển rất tốt. Công việc hiện tại có nhiều áp lực khiến bạn cảm thấy mất phương hướng cho tương lai. Điều này khiến cho bạn khá băn khoăn và lo lắng. Với sức mạnh tập thể nhiều việc cuối cùng đã được khắc phục. Sức khỏe của bạn không được tốt, rất dễ mắc bệnh, đặc biệt là bệnh truyền nhiễm trong thời điểm thời tiết giao mùa, thay đổi thất thường như thế này. Thời gian cuối tuần hãy nghỉ ngơi nhiều hơn nhé!



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Bước sang tuần mới Ma Kết sẽ rất mệt mỏi và chán nản vì chuyện tình cảm không như mong muốn. Trong công việc, bạn có thể có sự đột phá lớn. Về phương diện tài chính của bạn khá may mắn, thuận lợi, có người còn nhận được số tiền lớn. Có thể có người bạn lâu ngày gặp lại mang tặng bạn một món quà giá trị. Sức khỏe của Ma Kết đã được cải thiện đáng kể, bạn năng động, tham gia hoạt động thể thao cùng bạn bè, trạng thái tinh thần lúc này rất tốt.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Trong công việc Bảo Bình là một người khá nhiệt tình và thái độ tích cực đã giúp bạn vượt qua những nhiệm vụ khó khăn. Chuyện tình cảm khá ổn, bạn biết cách làm thế nào để cảm xúc trong tình yêu luôn được thăng hoa. Về phương diện tài chính nhìn chung, không có gì biến động quá nhiều khiến bạn lo lắng. Sức khỏe của Bảo Bình khá tốt, chỉ có điều bạn tham công tiếc việc, làm nhiều việc trong một lúc nên cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Chính vì thế bạn nên chú ý hơn tới chế độ nghỉ ngơi và giấc ngủ của mình.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Tình yêu của Song Ngư tuần này không thuận lợi được như mong đợi. Bạn hãy thay đổi cách thức làm việc để khơi dậy nguồn cảm hứng sáng tạo cho bản thân. Tài chính trong tuần này bạn cần phải cẩn trọng hơn nữa, bạn có khả năng lớn bị lừa tài sản, mất tiền bạc. Không vội cho ai đó vay mượn nếu không hiểu rõ họ đang muốn dùng số tiền này để làm gì. Sức khỏe của Song Ngư có dấu hiệu sụt giảm, chủ yếu là bệnh cũ không hoàn toàn khỏi hẳn nên bạn thường xuyên cảm thấy khó chịu, phải thăm khám mắt nhiều thời gian. ■

TRUYỆN NGẮN

Phận làm con gái...

Ai cũng nói: “Phải chi cô Út là một thằng con trai thì hay biết mấy!”. Mà đâu phải nhà ông bà không có con trai. Chú Long và chú Khôi đã có vợ con đê huê cả, nhưng vì cuộc sống mưu sinh vất vả, họ phải đi làm ăn tứ xứ. Khi thì ở Biên Hòa, lúc lại xuôi về miền Tây. Cả năm người con gái của ông cũng lấy chồng xa nhà.

Thực ra thì hai chú cũng không phải dạng người chối bỏ quy luật gia tộc: con trai phải phụng dưỡng bố mẹ. Cũng từ quy luật đó nên không tránh khỏi suy nghĩ trọng nam khinh nữ rất rõ rệt trong gia đình ông. Đến bây giờ, ông vẫn ân hận tại sao ngày đó ông lại chấp nhận cho chú Long ở rể. Vậy là ông chỉ còn chú Khôi, người con trai sẽ kế cận ông bà cho đến cuối đời. Không ngờ lấy vợ xong, hai vợ chồng lại chỉ có duy nhất cái nghề bán quần áo dạo. Mà nghề ấy chỉ bán được ở những nơi đông người. Có ngày phải bôn ba đến mấy cái chợ mới có đủ số tiền chi tiêu trong ngày. Mà nhà ông lại ở tận ngoại thành, một huyện heo hút nhất trong thành phố, cả người cũng lác đác thì lấy gì có chợ. Chú thím phải thuê nhà trọ trong một con hẻm sâu, ngày ngày đi lấy hàng ở chợ Tân Bình về bán. Có khi cả tháng không về thăm ông bà được lần nào.

Khi ấy cô Út mới mười tám, cái tuổi trở mà nhìn cô đầy đặn và xinh tươi như một đóa hoa trong buổi bình minh. Chỉ có đôi mắt là buồn. Cái nét buồn của đứa con gái mới lớn chưa nói lên một điều gì rõ ràng, nhưng cứ nhìn vào lại có cảm giác xót xa... Ngày cô cầm tờ giấy báo đậu đại học ở một ngôi trường nổi tiếng nằm ngay trung tâm thành phố. Khi ấy bà không có nhà, ông đang ngồi trầm ngâm với những con tướng, con pháo cùng một người hàng xóm, một thói quen mà ông rất thích.

Đến đầu hẻm, cô chợt khựng lại. Bà đang ngồi dưới gốc cây bên lề đường, trước mặt là hai cái mẹt nhỏ, một cái để buồng cau, một cái để mấy bó rau còn tươi, có cả nải chuối chín vàng mà chị hai vừa mang lên cho hôm qua. Một người phụ nữ đang trả giá một món hàng nào đó mà bà không bán. Cô quay về, lặng người đi vì thương xót. Bà đã ngần ấy tuổi rồi, cái tuổi để nghỉ ngơi, hưởng phúc lộc từ con cháu. Vậy mà...

Trưa ấy, bà dúi vào tay cô tờ hai chục nhàu nát, bảo:

- Con giữ lấy mà mua sách vở, anh con dạo này làm ăn khó khăn, tội nghiệp nó!

Nhận tiền từ tay bà, lòng cô đau như có trăm ngàn nhát dao đang khứa sâu. Cô thương bà, thương đến quay quắt. Cô quyết định giấu luôn tờ giấy báo đậu đại học.

Bữa cơm trưa, cô xin được thưa chuyện với ông bà:

- Con... con... thi trượt rồi ạ!

Ông vốn xuất thân từ nhà nho, cho nên rất coi trọng chữ nghĩa. Bà thì ngược lại, bà thương cô Út nhất, bà bảo cô hiền nhất nhà, chỉ mong cho cô có được một người chồng tử tế, vậy là bà vui rồi,

học hành chẳng quan trọng. Cô biết ông giận nhưng ông vẫn im lặng. Hôm sau, cô tình cờ nghe được câu chuyện ông nói với người bạn chơi cờ:

- Con gái chẳng được tích sự gì, lớn lên lại thuộc về con của người khác...

Cầm tháng lương đầu tiên cô đưa, bà rung rung nước mắt:

- Con có đau ở đâu không, sao da cứ tái nhợt đi thế kia hả?

Cô lắc đầu bảo:

- Con không sao, công việc rất thoải mái, từ nay mẹ không cần phải bán rau ở đầu hẻm nữa, mẹ cứ ở nhà nghỉ cho khỏe.

Nói vậy nhưng có những đêm cô ho đến quặn người, do cô chưa quen với mùi hóa chất nơi làm việc. Hôm mới vào, bà chủ cũng đã nói trước:

- Nếu làm ở khâu đó sẽ được thêm tiền độc hại, nhưng nói trước là phải đảm bảo sức khỏe để làm lâu dài đây!

Cô gật đầu đồng ý. Mức lương cô nhận được không nhiều, nhưng đủ để trang trải những chi phí sinh hoạt cho cả nhà.

Các anh chị của cô và nhất là chú Khôi thì vui mừng khỏi phải nói. Chú còn bảo:

- Cô Út ráng đi làm, mai một có chồng đã có căn nhà của ông bà làm của hồi môn.

Thực lòng cô có bao giờ nghĩ đến của cải gì, ngay cả một gia đình nhỏ sau này cô cũng chưa nghĩ. Mà có cha mẹ nào nuôi con cái mà tính toán bao giờ đâu. Cô từ bỏ giảng đường, chôn vùi khát vọng cũng chẳng nhằm mục đích như chú Khôi nói.

Mới đó mà cô đã gần bước sang tuổi ba mươi. Cái tuổi không còn nhiều sự lựa chọn khi nghĩ đến một tấm chồng. Cô xuống sắc một cách không ngờ. Có những khi nhìn mình trong gương, rồi nhìn lại tấm hình cô chụp năm mười tám tuổi, cô không tránh khỏi ngỡ ngàng lẫn tiếc nuối. Quả là “cái tuổi nó đuổi xuân đi”. Cô nhớ lại những “cái đuổi” đã theo mình trong suốt thời gian qua. Trong số những người chạy mất do không được cô đáp lại, giờ chỉ còn một người...

Anh làm cùng phân xưởng với cô, hiền lành chịu khó và sống rất được lòng mọi người. Các đồng nghiệp chân thành khuyên: “Cưới đi, già rồi còn gì!”. Cô nghĩ tới cha mẹ già, chẳng còn cách nào khác hơn là im lặng. Người đó cũng im lặng chờ đợi, với anh, có được một người vợ hiền thảo nét na như thế cho dù chờ bao lâu anh vẫn chờ.

Từ ngày ra thông báo nhà nước đưa huyện lên quận, giá đất nơi đây bỗng tăng lên vùn vụt. Miếng đất trống trước nhà cô được quy hoạch lại, mở một cái chợ thật lớn. Đạo này ông bị chứng bệnh phổi hành hạ nên người tiêu tụy hẳn đi. Rồi một ngày bệnh viện trả ông về, còn dặn người nhà ông muốn ăn gì cứ cho ông ăn. Mọi người nghe câu ấy cứ lặng đi. Sinh tử đã là quy luật nhưng nào ngờ nó lại đến nhanh như vậy, mới đây ông còn ngồi chơi cờ, đàm chuyện rất sôi nổi với vài người bạn. Bây giờ lại trở nên bé bỏng yếu ớt như thế!

Theo lời ông, các anh chị cùng lũ cháu neho nhóc có mặt đầy đủ. Lúc đầu là chị hai, sau đó hết

thầy cùng tu lên khóc như thể nhà có đám tang. Giọng ông đã yếu đi nhiều, nhưng vẫn thều thào:

- Khóc gì mà khóc, bố chưa chết ngay đâu!

Đúng như lời ông nói, qua đợt đó người ông khỏe hẳn ra, da hồng hào trở lại. Hôm ấy ông chỉ gọi con cháu về để chính thức giao lại căn nhà cho chú Khôi, gia tài duy nhất của ông bà. Không biết cô thì sao, nhưng các chị của cô đều tỏ thái độ bất bình trong lòng. Thấy thương cho cô Út, tưởng đâu qua bao nhiêu năm cô miệt mài lo cho gia đình, ông đã bỏ đi suy nghĩ “trọng nam khinh nữ” bấy lâu, nào ngờ!

Chú Khôi sau thời gian rông rã bán buôn, giờ cũng có được của cải khá khá. Chú mua hẳn gian hàng trong chợ cho vợ kinh doanh. Gặp thời, lại sẵn có kinh nghiệm buôn bán, chẳng bao lâu chú Khôi lấy lại số vốn ban đầu. Lại mở mang thêm, lần này thì buôn bán ngay tại nhà.

Bận rộn, có hôm hai vợ chồng quên cả cơm trưa cho ông bà. Cũng nhờ cô Út dưỡng bệnh ở nhà nghỉ cả tuần nay. Bác sĩ bảo cô nên dừng lại công việc ở phân xưởng vì hình như có một dấu hiệu gì đó mà họ phát hiện trong cuống phổi cô. Vì thế mà cô trở thành người sai vặt cho chú thím Khôi.

Một ngày, cô đưa cơm ra cửa hàng cho chị, tình cờ nghe cuộc đối thoại của chị với người bạn hàng:

- Cô Út nhà chị mãi vẫn chưa lấy chồng?

Chẳng biết khuôn mặt chị lúc ấy như thế nào, nhưng cô nghe rõ giọng chị như dài ra:

- Chắc khó chịu quá chẳng anh chàng nào dám rước, không biết phải nuôi đến bao giờ đây!

Cô đứng lại rất lâu, chờ cho cuộc nói chuyện của họ tan ra mới thong thả bước vào.

Sau lần ấy, cô mới lờ mờ nhận ra mình đang sống bám vào anh chị. Bà bảo cô:

- Tìm chỗ nào đang hoang hãy nhận lời con ạ, đời con gái chỉ có một lần, hồng là khổ lắm...

Ngày cô chấp nhận lời cầu hôn của anh công nhân làm cùng phân xưởng, vợ chú Khôi là người vui nhất, thím nói với chú:

- Nhà chỉ còn mình cô Út, anh lo tổ chức đám đình cho chu đáo!

Cô hiểu được có lời đuổi khéo từ sau câu nói đầy trách nhiệm ấy... Cô lấy chồng trong những ngày lập đông giá rét, các anh chị có mặt đầy đủ để chúc mừng cô. Người thanh niên đi bên cạnh cô mặt rạng ngời hạnh phúc. Trước lúc về nhà chồng, bà kéo cô vào phòng đeo vào tay cô chiếc nhẫn bằng vàng:

- Của mẹ buôn bán lật vật để dành cho con đây! Giữ lấy để phòng thân con ạ!

Cô bật khóc, khóc như hồi mười tám tuổi khi thấy bà ngồi giữa những mẹt rau quả ngoài lề đường. Hóa ra suốt thời gian cô đi làm, bà vẫn lén cô mọt rau củ trong vườn nhà đem đi bán, mặc dù số tiền cô đem về đã đủ cho bà trang trải. Cô thương bà đến nghẹn ngào!

Trong bàn tay anh, cô lặng lẽ bước theo. Phía trước mặt họ là con đường trải rộng thênh thang... ■

Tâm Đoan

TRUYỆN NGẮN

Điệu nhạc đắm nước mắt

Tôi yếu ớt dùng tay để biểu thị câu trả lời cuối cùng. Mắt tôi bắt đầu mờ dần đi... Tôi không thể nghe. Đó là sự thật.

Một sự thật mà mỗi lần phải đối diện, trái tim tôi như tan ra thành hàng trăm mảnh. Phải, tôi là một kẻ tật nguyền. Nhưng tôi cũng là một con người. Một con người khao khát được yêu thương. Thế giới của tôi tĩnh lặng và hoàn hảo. Không một tiếng động ồn ào nào có thể làm tôi xao lãng. Tôi nuôi tiếc vì mất đi cơ hội được cảm nhận những âm thanh tươi vui của cuộc sống ngoài kia. Nhưng dường như tôi cũng lại cảm thấy hài lòng vì hàng ngày không phải “chịu trận” người mẹ kẻ. Mỗi lần như vậy, tôi không bực mà chỉ buồn cười. Bà ấy chửi rủa một kẻ khiếm thính như tôi thì có tác dụng gì chứ?

Một đêm mưa tầm tã, tôi bỏ nhà ra đi. Tôi không mang theo thứ gì, ngoại trừ tấm ảnh lúc sinh thời của mẹ.

Người ta đưa tôi vào cô nhi viện. Những đứa trẻ ở đây nhìn tôi bằng cặp mắt trong veo, ngây thơ. Tôi muốn làm quen với chúng quá. Nhưng tôi chợt nhớ ra là mình chỉ có thể dùng tay để biểu đạt cảm xúc. Tôi lững thững bước đi để lại đằng sau những gương mặt hồn nhiên ngỡ ngàng.

Một buổi chiều chủ nhật bình yên, tôi trốn ra bãi cỏ đằng sau của cô nhi viện. Ngồi trên chiếc xích đu này thật thoải mái. Những đám mây xốp trắng bay bay, bầu trời xanh gọn chút nắng dịu nhẹ, những cơn gió nghịch ngợm thỉnh thoảng lại lướt qua tai tôi...

Tất cả thật duyên dáng và nên thơ. Tôi nắm lấy hai bên của xích đu, nhắm mắt và tận hưởng những gì trong veo nhất của một buổi chiều hiếm hoi. Chợt... xích đu đưa tôi lên cao. Tôi giật mình quay lại nhìn. Mắt tôi chạm phải ánh mắt của người ấy. Một thoáng dịu dàng hiện ra trên gương mặt của cậu bạn. Tôi thấy hơi bối rối. Đây là lần đầu tiên tôi tiếp xúc với một người lạ theo cách “ngộ nghĩnh” thế này.

- Chào, chúng ta làm quen nhé!

Cậu ấy dùng ngôn ngữ kí hiệu để bắt chuyện với tôi.

- Chào! - Tôi gật đầu mỉm cười.

Thế là Lâm bước vào cuộc đời của tôi. Cũng nhẹ nhàng như những đám mây xốp trắng. Những buổi chiều sau đó, cậu bạn cùng tôi khám phá mọi góc ngách trong cô nhi viện. Đôi khi chỉ là một cái kẹo mút Lâm mang về hay vài bức tranh ngộ nghĩnh mà cậu tự vẽ cũng làm tôi rất vui. Chúng tôi dùng tay để nói chuyện với nhau, hiểu nhau bằng mắt, bằng trái tim. Có lần Lâm hỏi tôi:

- Thanh Ninh, sao cậu không hay cười?

Tôi chỉ khẽ lắc đầu.

- Cười lên đi nào. Cậu cười sẽ rất xinh đấy.

Cười như tớ đây này.

Cậu ấy vừa hi hi, ha ha vừa khoa chân múa tay làm tôi cũng bật cười theo.

Chủ nhật tuần này, Lâm rủ tôi đi xem lớp học đàn của cô nhi viện. Tôi muốn ở lại trong phòng hơn. Nếu đi thì tôi cũng chẳng hiểu gì mà có khi lại làm cậu mất hứng. Lâm cương quyết kéo tôi ra ngoài. Lần đầu tiên cậu ấy cầm chặt tay tôi. Rất chặt. Những mạch cảm xúc đan xen truyền theo nhịp đập của trái tim. Tôi chỉ dám khép nép đứng ở ngoài ngắm nhìn cô giáo say sưa chơi đàn. Lòng tôi chợt thất vọng. Nếu tôi không bị khiếm thính, nếu mẹ tôi không mất sớm... có lẽ tôi cũng sẽ trở thành một trong những học trò đang háo hức ngồi kia. Tôi lặng lẽ bỏ về. Một giọt nước mắt lăn dài trên má. Cửa phòng hé mở. Lâm bước vào. Cậu đưa một chiếc khăn tay cho tôi và ra hiệu:

- Thanh Ninh mà khóc, tôi cũng cảm thấy rất đau!

Tôi tròn xoe mắt nhìn Lâm. Cậu vòng tay ôm tôi và khẽ thì thầm những gì mà đối với tôi dường như là một bí mật. Chỉ biết rằng trong vòng tay của chàng trai ấy, tôi cảm nhận được hơi ấm của tình yêu thương chân thành, thứ tình cảm mà trước đây dường như trở nên quá xa xỉ với tôi. Tôi thấy hiện hữu trước mắt những mảng kí ức màu xanh. Nơi ấy có mẹ, có tiếng cười hồn nhiên trong trẻo, có con thuyền giấy mà một cô bé 5 tuổi thả trôi sông...

Ngày hôm sau, Lâm đưa tôi ra bãi cỏ đằng sau cô nhi viện và bật mí có một điều kì diệu ở đây. Cậu hớn hờ đưa cho tôi một cây đàn violin cổ. Tôi giờ tay kí hiệu:

- Cậu đưa đàn cho tôi làm gì?

- Học đàn cũng hay lắm đấy nhé. Cậu chưa thử nên không biết đây thôi.

- Tôi bị khiếm thính mà - Tôi khẽ lắc đầu.

- Người chơi đàn giỏi quan trọng nhất là có một trái tim thánh thiện. Tôi tin Thanh Ninh nhất định sẽ làm được - Lâm nhìn sâu vào mắt tôi.

Tôi đón nhận cây đàn từ tay Lâm. Tôi mân mê ngắm nhìn điều kì diệu, khẽ thử tạo một vài âm thanh nho nhỏ. Lâm bật cười thích thú:

- Thấy chưa, tôi đã bảo rồi mà.

Tôi nghiêng nghiêng đầu tỏ vẻ đồng ý.

Tôi quyết định chơi đàn. Thời gian đầu gặp rất nhiều khó khăn. Tôi đón nhận những nốt nhạc đầu tiên như đứa trẻ bỡ ngỡ lần đầu đến trường. Mọi thứ đều mới mẻ và lạ lẫm. Nhưng không hiểu sao âm nhạc lại có một sức quyến rũ thật mê hoặc với tôi. Tôi yêu những bản nhạc. Tôi ngắm nhìn chúng một cách say sưa và thậm ước mình có thể chơi đàn như một nghệ sĩ chuyên nghiệp. Tôi thường nán nã ở lại lớp sau cùng để được cô giáo chỉ bảo thêm. Cô rất tận tình. Cô thường trêu mếu nhìn tôi và kiên nhẫn chỉnh sửa cho tôi từng chút một.

Buổi học đàn hôm nay kết thúc sớm hơn thường lệ. Lâm đã hứa sẽ đến đón tôi. Tôi đứng chờ cậu ở cửa lớp. Một lực đẩy mạnh từ đằng sau đột ngột xuất hiện suýt làm tôi ngã dúi về phía trước. Một vài người bạn học cùng lớp với tôi chen lên chặn ở phía trước. Họ nói chuyện rôm rả như có tình bỏ qua sự có mặt của tôi. Ánh mắt họ nhìn tôi thiếu thiện cảm và đầy sự khinh thường. Tôi cố tình

lảng tránh và muốn đi thẳng. Tất cả bọn họ bỗng cười phá lên đầy nhạo báng. Những chuyện như thế này không phải là lần đầu tiên tôi bắt gặp. Một bàn tay ấm áp từ phía sau chạm vào vai tôi. Tôi ngỡ ngàng quay lại. Lâm nhìn tôi mỉm cười. Cậu nói vài câu với tụi bạn. Bọn họ bĩu môi rồi ngúng nguẩy bỏ đi.

- Tôi đáng bị ghét thế sao? - Tôi buồn bã sử dụng thứ ngôn ngữ quen thuộc của mình để nói chuyện.

- Cậu có tin tôi không? - Lâm bắt chợt hỏi lại tôi.

- Tất nhiên rồi - Tôi thật thà nhoen cười.

Lâm không nói gì nữa. Cậu cầm tay tôi và kéo tôi chạy như bay đến bãi cỏ, nơi lần đầu tiên chúng tôi đã gặp nhau. Lâm bắt tôi viết những điều đau khổ và hạnh phúc của mình lên giấy. Cậu cũng hí hoáy ngồi viết, thỉnh thoảng quay lại nhìn như sợ tôi xem trộm. Về mặt lúc ấy của cậu trông thật đáng yêu. Chúng tôi đem những mẫu giấy cho vào trong một cái lọ nhỏ và chôn xuống đất. Khi công việc vừa hoàn thành, Lâm lau những giọt mồ hôi lấm tấm trên trán và nói:

- Khi nào cậu cảm thấy hài lòng nhất về cuộc sống của mình, hãy đào chúng lên nhé!

Cậu nhìn tôi đầy thách thức. Chúng tôi ngoắc tay nhau đồng ý.

Tôi sắp sửa tham gia một cuộc thi nhạc được tổ chức thường xuyên trong cả nước. Lâm luôn ở bên động viên tôi. Cậu thường mua nước và bánh ngọt đến cho tôi sau những giờ tập luyện vất vả. Không khí trong mỗi buổi tập thường khá căng thẳng và khẩn trương. Những người bạn trong lớp thỉnh thoảng vẫn giễu cợt tôi.

Nhưng tôi cũng chẳng còn tâm trí nào quan tâm tới sự dè bieu của họ. Tất cả tinh thần và sức lực tôi đều dành cho buổi biểu diễn sắp tới. Nhìn chiếc đồng hồ điểm 7h, tôi giật mình phát hiện ra rằng hôm nay Lâm đã không đến đây. Có lẽ cậu ấy đang bận làm gì đó. Tôi tự an ủi bản thân bằng việc uống một cốc nước lạnh.

Từ đằng xa, tôi thấy bóng dáng của mẹ Maria, người chăm sóc tôi ở cô nhi viện. Bà chạy lại phía lớp học, hoảng hốt gọi tôi ra ngoài. Tôi tự nhủ không biết có chuyện gì làm mẹ vội vàng như vậy. Mẹ Maria đứng trước mặt tôi với một cái nhìn đau xót, luống cuống dùng tay để truyền đạt ngôn ngữ. Tôi nhìn... Và tôi hiểu bà đang nói gì. Một cái lạnh xuyên thấu truyền xuống sống lưng tôi. Mắt tôi nhòa đi, chân tay mềm nhũn. Đầu tôi choáng váng, ngập tràn những lời nói của mẹ. Tôi cảm thấy khó thở. Tôi khụy chân ngã xuống, chìm vào một giấc mộng miên man.

Tôi thấy tôi đang nô đùa với Lâm trên bãi cỏ xanh. Cậu ấy và tôi cùng nhau chơi thả điều rất vui vẻ. Cánh điều đứt... Lâm chạy theo nó. Cậu ấy cứ chạy, chạy mãi. Tôi gọi tên Lâm khản cả giọng nhưng cậu ấy chẳng quay lại. Cậu ấy bỏ rơi tôi mất rồi. Hình ảnh của Lâm đi theo tôi trong dòng nước mắt thổn thức.

Tôi chòang mở mắt. Người đầu tiên tôi nhìn thấy là mẹ Maria. Bà vui mừng khôn xiết khi

TRUYỆN NGẮN

thấy tôi tỉnh lại. Bà kể tôi đã ngủ suốt ba hôm nay rồi. Gương mặt bà hiện lên nét phúc hậu, hiền từ. Tôi đau xót nhìn mẹ. Ánh mắt bà như cố ý lãng tránh. Bà lặng lẽ ra ngoài, để tôi lại một mình trong phòng...

Lâm ra đi thật rồi. Cậu ấy bị tai nạn giao thông trên đường tới lớp học nhạc. Lâm không còn cho tôi có cơ hội để cười đùa với cậu ấy, đánh bản *Canon in D* mà cậu ấy vẫn rất thích. Tôi bật khóc nức nở. Trái tim tôi nghẹn ngào, xót xa, buốt lạnh như cái đêm mưa tầm tã mà tôi đã rời khỏi nhà.

Tại sao cậu không chờ tôi? Tại sao cậu lại đến thăm tôi làm gì? Tại sao? Tại sao chứ? Những giọt nước mắt cứ thế tuôn rơi, lòng tôi đau đớn và thảng thốt. Tôi không muốn chấp nhận sự thật tàn nhẫn này. Có ai đó hãy làm ơn nói với tôi rằng, đây chỉ là một giấc mơ và chàng trai của tôi nhất định sẽ lại về bên tôi. Ngoài kia, gió vẫn không ngừng gào thét gọi tên một bóng hình. Mà biết rằng người ấy sẽ không bao giờ trở về...

Một tháng sau. Tôi đang đứng trên sân khấu với cây đàn violin kì diệu. Ngày hôm nay, tôi chơi bản *Canon in D*. Tôi khép hờ mắt, hình dung những giai điệu như dòng suối mát chảy vào nơi tâm hồn. Tôi thấy Lâm ngồi ở phía dưới. Chỉ một mình cậu ấy, với đôi mắt sâu tuyệt đẹp đang chăm chú nhìn tôi.

Lâm mỉm cười rạng rỡ. Điệu nhạc đưa chúng tôi về với bãi cỏ xanh mịn, nơi có một chàng hoàng tử đang đẩy xích đu cho nàng lọ lem ngốc nghếch. Gió thổi mát rượi và họ cười thật hạnh phúc. Điệu nhạc cùng chúng tôi ghé lại lớp học, tò mò nhìn một cô nàng lúng túng với cây đàn violon và có một chàng trai luôn ở bên cô vũ. Ánh mắt họ có cái gì đó sâu thẳm gọi là tình yêu. Chúng tôi nắm tay nhau đi xuyên qua không gian, bay đến những khoảng trời của thời gian tươi đẹp với một niềm tin rạng ngời.

Bản nhạc kết thúc. Cả khán phòng im lặng. Tôi mỉm cười bước ra ngoài. Một vài người bạn quay lại nhìn tôi, nửa bờ ngỡ, nửa xúc động. Tôi không có hứng thú với họ. Tôi đang hạnh phúc với những cảm xúc của riêng tôi và kết quả cuối cùng của cuộc thi không phải là điều tôi mong chờ nhất...

9 năm sau. Ngẫm lại một thời đã qua. Có những niềm vui và cả sự nuối tiếc, đau khổ. Đời người thoáng chốc tựa thoi đưa. Giờ đây tôi đã là cô gái 25 tuổi, chính chắn hơn, hiểu biết hơn. Tôi trở thành giáo viên dạy nhạc cho trẻ em tật nguyền và thỉnh thoảng cũng đi biểu diễn ở vài nơi. Trong những buổi biểu diễn ấy, tôi đã gặp Duy - một chàng trai đậm chất Hà thành.

Anh là bác sĩ đầy triển vọng của một bệnh viện lớn. Duy thật lòng với tôi. Sự quan tâm, yêu thương của anh làm tôi rất cảm động. Nhưng có lẽ là tôi đã yêu Lâm nhiều quá, tình yêu ấy lớn đến mức con tim tôi không còn chỗ trống cho bất kì một chàng trai nào khác.

Duy không trách cứ tôi vì điều này. Anh thường cười và nói rằng số hai cũng có nét thú vị riêng của nó. Anh đã ở bên tôi như vậy: ấm áp, chân thành. Tôi coi Duy như một người anh, một người

bạn thân đích thực. Và anh đã đi cùng tôi suốt một chặng đường dài của cuộc đời cho đến khi tôi biết mình bị ung thư gan.

Sáng nay, tôi hào hứng thức dậy trên chiếc giường bệnh trắng tinh. Phòng của tôi luôn có hoa tươi, ngập tràn ánh sáng và gió. Là tôi luôn thích như vậy. Có tiếng gõ cửa. Duy bước vào và mỉm cười:

- Chào buổi sáng, công chúa!

Tôi cũng đáp trả anh bằng một nụ cười tươi. Trình độ sử dụng ngôn ngữ kí hiệu của Duy đã có tiến bộ rồi. Trước đây chúng tôi thường phải giao tiếp bằng cách viết lên giấy. Tôi nháy mắt với Duy:

- Hôm nay trời rất đẹp. Đưa em ra ngoài chơi đi.

- Em đang bệnh - Anh nghiêm mặt từ chối.

- Đi mà! - Tôi nhăn mặt, lè lưỡi như một đứa trẻ con 5 tuổi. Duy cuối cùng cũng phải xao lòng.

Chúng tôi đến thăm cô nhi viện. Tôi muốn anh đưa tôi đến bãi cỏ xanh. Sức khỏe tôi đã yếu nhiều rồi. Việc đi lại bây giờ thật là tệ. Đôi khi Duy phải cõng tôi và tôi thường ngủ gật trên lưng anh.

- Chúng ta đến nơi rồi - Duy ra hiệu cho tôi biết.

Bãi cỏ đã in dấu bao kỉ niệm đẹp của tôi và Lâm. Xích đu vẫn còn đây nhưng lọ lem đã lạc mất hoàng tử của nàng. Duy ngồi bên cạnh tôi. Tôi mệt mỏi dựa đầu vào vai anh. Có lẽ cuộc đời tôi đã không còn gì phải hối tiếc và dường như tôi cảm thấy hài lòng với tất cả. Tôi nhờ Duy làm hai việc và đảm bảo rằng mình có thể ngồi im đây để chờ anh.

Trong khi tôi đang hồi tưởng lại quá khứ tươi đẹp, Duy đã về bên tôi lúc nào không hay. Anh đưa tôi chiếc lọ nhỏ của Lâm. Chúng tôi cùng nhau xem lại mảnh giấy của tôi. Đó là một danh sách dài, rất dài và thỉnh thoảng lại nổi bật vài điều ngộ nghĩnh nho nhỏ.

Duy đưa tay vuốt nhẹ mái tóc xơ xác của tôi. Tôi nhìn anh triu mến trước khi mở bí mật của Lâm. Mảnh giấy ấy là một điều kì diệu tuyệt vời. Bởi nó chứa đựng những gì trong trẻo, yêu thương nhất. Nó là tâm sự thầm kín của một chàng trai dành cho cô gái mình yêu. Nó chỉ có ba chữ: "Anh yêu em".

Chúng tôi cứ thế im lặng một hồi lâu. Tôi phá tan không khí trầm mặc ấy bằng cách đề nghị được chơi một bản nhạc. Duy đưa đàn cho tôi. Vẫn là *Canon in D*. nhưng có nét gì đó trầm lắng và thanh thản hơn. Tôi say sưa với những hồi tưởng cả về quá khứ và hiện tại.

Cảm xúc vẫn vẹn nguyên như ngày nào Lâm khích lệ tôi chơi đàn. Tai tôi không thể nghe được những âm thanh du dương nhưng trái tim tôi có thể cảm nhận được. Trái tim ấy đang thổn thức vì điệu nhạc mãi mãi chỉ dành cho một người. 9 năm trước đây anh ra đi và mang theo cả tình yêu của tôi.

Bản nhạc kết thúc nhanh thật. Tôi lại bắt đầu cảm thấy buồn ngủ. Có thể đó sẽ là một giấc ngủ ngàn thu không bao giờ bị phá hỏng. Duy ôm

tôi vào lòng và dường như trong khóe mắt anh có một giọt lệ long lanh. Anh hỏi tôi:

- Kiếp sau em có còn nhớ đến anh không?

- Em sẽ không bao giờ quên anh, nhưng... hãy quên em đi nhé! Hãy trao tình yêu của anh cho người xứng đáng nhận nó.

Tôi yếu ớt dùng tay để biểu thị câu trả lời cuối cùng. Mắt tôi bắt đầu mờ dần đi. Trong khoảnh khắc ấy, tôi thấy có một luồng ánh sáng thật kì lạ. Chúng bao quanh tôi và dường như nhấc bổng tôi lên. Giữa những luồng sáng tinh khôi và đẹp đẽ, tôi nhìn thấy Lâm. Chàng trai của tôi đang đứng chờ tôi. Anh nắm lấy tay tôi. Tôi cảm tay anh, cảm thật chặt, xiết thật chặt. Mãi mãi không bao giờ rời xa nữa.

Trên trời, mây trắng vẫn bay... ■

Diễm Hương

Sự khôn ngoan

Người khôn ngoan thường làm đẹp lòng người khác và để đạt những thành công, nên hầu hết mọi người đều mong mình trở thành một người sớm khôn ngoan.

Để nhanh chóng có được điều ấy, một số bạn trẻ đã tìm cách làm đẹp lòng người khác bằng mọi cách, kể cả sự dối trá và lối sống hai mặt... Thế nhưng một bậc hiền triết lại cho rằng "Sự khôn ngoan cao cấp, chính là sự chân thành".

Đơn giản bởi lẽ, sự chân thành bao giờ cũng là điều được ưa chuộng nhất trong cuộc sống. Người ta cho rằng một sự thật xấu xí còn hơn một điều dối trá tốt đẹp. Người có lối sống chân thành bao giờ cũng tạo một sức hấp dẫn với người khác, bởi bản chất con người là luôn hướng về sự thật, về chân lý.

Người chân thành luôn tạo ra sự tin cậy quanh họ, là chỗ dựa tinh thần ấm áp của bạn bè, người thân. Sống bên họ ta cảm thấy yên ổn, thanh thản vì không phải dò xét, dè dặt, hoài nghi, sợ bị trở mặt hay phải khám phá ra những sự thật phũ phàng, đen tối.

Sự chân thành được thể hiện không chỉ trong lời nói mà nó phải được bắt rễ sâu xa từ trong một tấm lòng thành, với tình cảm thực sự thì mới có sức thuyết phục.

Hành xử trong sự chân thành, sẽ cho bạn sự tự tin, sức lôi cuốn và sự vững mạnh... Hãy thành thật với người khác và với chính mình. Muốn thế hãy đánh giá đúng bản thân, đừng tự huyễn hoặc mình và cũng đừng huyễn hoặc người khác.

Nhưng tất cả sự chân thành phải được thể hiện trong sự tế nhị, đôn hậu và có văn hóa, nếu không nó cũng dễ trở thành thô thiển khó chấp nhận. Hãy phân biệt sự khôn ngoan thực sự với sự tinh khôn hoặc khôn ranh, đó là kẻ chỉ "khôn" để cầu lợi.

Nếu được sống giữa một cộng đồng của những người chân thành thì đó là lúc cuộc sống đang tiến dần đến một thiên đường nơi trần thế. ■

Mai Trang (dịch)

SHABU 苑

All you can eat 苑

Sắp Khai Trương **MỞ CỬA** giữa tháng 12

Tin thú vị! Nhà hàng cao cấp AYCE Shabu mới
sắp ra mắt tại khu phố Tàu Bellaire.



Hãy cùng gia đình và bạn bè
đến thăm chúng tôi để có được trải nghiệm tuyệt vời
về ẩm thực, cảm nhận hương vị đích thực và đồ ăn không giới hạn với lựa chọn gọi món!



Upscale All You Can Eat Japanese ShabuShabu



Visit our website
WWW.SHABUEN.COM



Contact:
540-671-9730



Address:
9110 Bellaire Blvd #B, Houston, TX 77036

Tuyển nhân viên: Tất cả các vị trí