

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

# VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 44  
**2095**  
April 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](http://thevietnampost.com) \* Email: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

# MY HOA

## FOOD MARKET

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



**Fresh & Live  
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.

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

Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá 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](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)

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

## HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.

MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

## Cần Người

Help Wanted

399-2104/1672

### CẦN THỢ NAILS

Cần thợ bột Full Time, giỏi 2 màu, bao lương. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.

Xin liên lạc:  
**713-468-9999**

---

387-2101/1669

### CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC NHÀ

Cần người giúp việc nhà, nấu ăn và thỉnh thoảng trông em bé. Bạn có thể đến vào buổi sáng và rời đi vào buổi tối hoặc sống với chúng tôi. Tôi sống ở khu Galleria Mall, 77056

Xin liên lạc:  
**503-701-7377**

---

370-2099/1667

### 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**

---

365-2098/1667

### CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người giúp việc nhà cho hai người lớn tuổi. Nấu ăn khá và biết lái xe, nhà gần khu Sugarland. Làm từ 8am - 1pm, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. \$500/week.

Xin vui lòng liên lạc:  
**832-419-6758**

---

336-2095/1663

### 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**

---

333-2095/1663

### TUYỂN CASHIER

Tiệm dry clean cần người làm Cashier biết chút tiếng anh và có làm qua rồi. Ở khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:  
**281-236-8880**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

359-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Southwest, Beechnut & Gessner. Ít người, sạch sẽ, phòng có giường tủ. \$450/tháng, bao điện nước, giặt sấy. Ưu tiên du học sinh, hay độc thân có việc làm (phòng tắm riêng).

Xin liên lạc cô Tâm:  
**832-853-2061**

---

345-2097/1665

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, ưu tiên cho nam, phòng tắm riêng, giường tủ. Yên tĩnh, sạch sẽ. Bao điện nước, giặt sấy, internet. Ít nấu ăn, gần chợ HK3, Thắng Hưng, zipcode 77066. Giá \$450.

Xin liên lạc A. Đoàn:  
**346-479-4925**

---

343-2097/1665

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Kirkwood gần chợ Thanh Bình (Bellaire). Ưu tiên 1 Nam hay 1 Nữ \$350/tháng. Free điện nước, phòng sạch sẽ.

Xin liên lạc Cô Nghĩa:  
**832-898-3737**  
or text: **832-455-3626**

---

346-2097/1665

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ít người, khu an ninh, mới, rộng, sạch sẽ, yên tĩnh. Synott & W. Bellfort gần chùa Việt Nam. Dư phòng cho độc thân Nữ hay người đứng tuổi muốn, giá \$400.

Xin liên lạc Annie:  
**713-405-9839**

---

352-2098/1666

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng cho share. Ưu tiên cho người độc thân, \$400/tháng, bao điện, nước, rác. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:  
**206-973-9315**  
**206-288-9354**

---

350-2097/1665

### 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**

397-2103/1671

### 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**

---

337-2095/1663

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W.Airport, gần BWY Sam Houston. Có Internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ. \$400 một tháng.

Xin liên lạc:  
**713-367-5069**

---

366-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng muốn cho thuê, khu Beltway 8 & Highway 249, zipcode 77086. Ưu tiên phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc:  
**832-875-4009**

---

34  
2-2097/1665

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Bellaire HW6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút, có phòng cho share. Phòng rộng, an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt, sấy, internet.

Xin liên lạc Hoa:  
**832-289-9273**

---

361-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà gần đường Bellaire, gần chợ Hong Kong 4, chợ Mỹ Hoa, bao điện, nước, giặt sấy. Có phòng tắm riêng, có garage. Cho phụ nữ độc thân thuê.

Xin liên lạc bà Phương:  
**346-349-1284**

---

338-2096/1664

### PHÒNG CHO SHARE

Dư phòng cho share khu SW sau chợ Thanh Bình. Cho độc thân, có việc làm. không hút thuốc, ít nấu ăn. \$350 + Deposit. Free Internet, điện nước, giặt sấy.

Xin liên lạc  
**Daniel: 832-788-9606**  
**Minh: 346-772-8040**

377-2100/1668

### CHO MUỐN PHÒNG

Phòng Master cho muốn, trước chợ Tân Bình. Bao điện, nước, giặt, Net. Lối đi riêng.

Xin liên lạc Nhân:  
**832-863-2748**

---

401-2104/1672

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà gần chợ HK4, yên tĩnh, có phòng cho thuê. Chủ bao điện, nước, Internet. \$250/tháng. Cho phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc Cô Mai:  
**832-659-7948**

---

396-2103/1671

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho thuê, chủ bao Điện, nước, giặt và internet. Khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:  
**832-289-7619**  
**832-247-6959**

---

353-2098/1666

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Eldridge có phòng Master cho share \$700 một tháng. Nếu gọi không được xin để lại lời nhắn.

Xin liên lạc Dũng:  
**832-339-5775**

---

385-2101/1669

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Southwest gần chợ HK4 & Việt Hoa. \$350/tháng

Xin liên lạc (hoặc để lại lời nhắn):  
**832-964-6168**

---

391-2102/1670

### SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND

Nhà sạch sẽ, quite neighborhood và chủ nice. Nhắn tin hoặc leave message. \$400/tháng, Nam hay Nữ ok.

Xin liên lạc Dung or Christy:  
**713-330-6021**

---

373-2099/1667

### 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**





### Bệnh buồn ngủ - Nạn dịch quái lạ biến con người trở thành "xác sống"

Vào những năm 1920, hàng triệu người đã bị nhiễm một căn bệnh lạ khiến họ bất động, bị mắc kẹt như bức tượng sống.



Nhà thần kinh học Oliver Sacks

Khoa học y tế đã phát triển và có những thành tựu vượt trội nhưng không có nghĩa là mọi bí ẩn y học đã được giải quyết.

Nguyên nhân lây nhiễm của chứng bệnh lạ xảy ra ở New York vào những năm 1920 và cách điều trị vẫn là một bí ẩn không lời giải cho đến tận ngày nay.

Căn bệnh kỳ quái, đáng sợ này được người dân gọi là "bệnh buồn ngủ" hay có tên khoa học là viêm não Lethargica.

#### Mầm bệnh đầu tiên bùng phát bệnh dịch kinh hoàng

Vào năm 1916, khi châu Âu đang xảy ra chiến tranh khốc liệt thì một người lính đã trở về Vienna, thủ đô nước Áo sau trận chiến tại Verdun.

Anh ta đã mắc chứng bệnh cúm kỳ lạ với triệu chứng nhìn như buồn ngủ nhưng đầu óc lại hoàn toàn tỉnh táo.

Loại bệnh này được gọi là viêm não Von Economo và ở các vùng lãnh thổ khác thì được biết đến dưới cái tên viêm não Lethargica.

Bác sĩ Constantin Von Economo là người đầu tiên mô tả, nghiên cứu về căn bệnh này. Những ai mắc bệnh đều có biểu hiện kỳ dị là ở trong trạng thái ngủ mê, bất động nhưng đầu óc lại tỉnh táo, kèm theo với chứng đau rát cổ họng, co giật cơ thể kiểu như "xác sống".

Theo nghiên cứu, bác sĩ Constantin Von Economo cho rằng bệnh do virus gây ra, tấn công não bộ, hệ thần kinh khiến chế độ kiểm soát giác ngủ bị mất chức năng dẫn đến tình trạng hôn mê.

Biểu hiện của bệnh là: đau họng, đau đầu, bị cứng cổ, co thắt các phần xương khớp, luôn trong trạng thái ngủ với đôi mắt vô hồn, lơ lơ kiêu như mắc chứng tâm thần. Sống trong tình trạng bất động cơ thể nhưng vẫn nhận thức được sự vật, sự việc.

#### Đại dịch bùng nổ khiến hàng triệu người

#### khốn khổ

Một điều tồi tệ là căn bệnh viêm não Lethargica lây nhiễm từ người này sang người khác với tốc độ nhanh chóng.

Đến năm 1920, căn bệnh lây lan ra toàn châu Âu và đến nước Mỹ, khiến thành phố New York ngập chìm trong bệnh tật, chết chóc.

Cách thức lây bệnh truyền nhiễm không ai rõ, triệu chứng gây bệnh ngày càng phát sinh nặng nề thậm chí là khiến bệnh nhân nấc cụt, nhảy nhót điên loạn rồi dẫn đến tử vong. Tỷ lệ tử vong là khoảng 40% khi mắc phải bệnh.

Ở giai đoạn đỉnh điểm, dịch bệnh đã khiến khoảng 1 triệu người chết và hàng triệu người bị bại liệt, hôn mê, sống đời thực vật.

#### Căn bệnh xuất hiện và biến mất một cách bí ẩn

Nguyên nhân gây bệnh viêm não Lethargica, cách thức lây nhiễm phòng tránh đều không có thông tin, giới y học không thể tìm ra được lời giải cho căn bệnh quái quỷ này.

Đến năm 1926, nạn dịch cũng chấm dứt hoành hành mà không có biện pháp hay thuốc chữa trị nào, cứ thế biến mất một cách khó hiểu.

Vào năm 1929, những trường hợp bệnh nhân còn sót lại đã được cách ly để điều trị và nghiên cứu.

Theo thống kê, thì trong hàng triệu người nhiễm bệnh có đến gần 1/3 người chết, số còn lại phục hồi hoàn toàn mà không rõ lý do và những người không hồi phục thì có triệu chứng như bệnh Parkinson.

Philip Leather, một người bị mắc bệnh vào năm 11 tuổi và sống cùng căn bệnh quái đản này hơn 70 năm cho đến khi qua đời vào năm 2003.

Họ bị khóa bên trong cơ thể mình, bị hành hạ trong đau đớn hàng năm trời, không thể cử động cơ thể theo ý thức của bản thân. Có người bị tàn tật suốt đời, người thì bị ảo tưởng, ngủ và sống trong những giấc mơ kỳ quái.

#### Đại dịch bị lãng quên và được biết đến nhờ Oliver Sacks

Thời kỳ diễn ra dịch bệnh buồn ngủ trùng với giai đoạn thế giới đang bị đại dịch cúm Tây Ban Nha (1918-1920) khiến 500 triệu người nhiễm bệnh và giết chết 50-100 triệu người.

Vì vậy mà căn bệnh viêm não Lethargica đã bị lãng quên, ít có thông tin và tài liệu được ghi chép vào thời điểm ấy.

Những năm 1960, nhà thần kinh học nổi tiếng người Anh Oliver Sacks đã đến bệnh viện Beth Abraham ở Bronx nghiên cứu và chế tạo ra loại thuốc có tên L-dopa để điều trị cho bệnh nhân bị chứng tê liệt, bất động, ý thức mơ màng.

Thuốc đã giúp những người được chẩn đoán mắc viêm não Lethargica thức tỉnh nhưng chỉ có công dụng trong một thời gian nhất định. Sau đó họ lại rơi vào trạng thái hôn mê.

Năm 1973, Oliver Sacks đã ra mắt tác phẩm *Awakenings*, cuốn hồi ký ghi lại những gì đã xảy ra khi ông chữa trị cho bệnh nhân mắc bệnh buồn ngủ, mô tả chi tiết các triệu chứng bệnh lý. Từ đó, dư

luận bắt đầu chú ý và tìm hiểu về căn bệnh kỳ dị đã từng xảy ra vào thập niên 20.

Năm 1990, bộ phim *Awakenings* dựa theo hồi ký cùng tên của Oliver Sacks được phát hành với sự tham gia diễn xuất của hai nam tài tử nổi tiếng: Robert De Niro và Robin Williams.

#### Phát hiện ra thủ phạm gây bệnh nhưng không thể tìm ra cách chữa trị

Trong nhiều thập kỷ, bệnh buồn ngủ dường như đã biến mất không còn dấu vết thế nhưng năm 1993 nó lại xuất hiện và khiến 20 người bị lây nhiễm.

Những bệnh nhân này được tập trung để cách ly và điều trị. Trong quá trình chữa bệnh và nghiên cứu các bác sĩ John Oxford, Andrew Church, và Russell Dale đã khám phá ra một chủng hiếm gặp là *Streptococcus*, được cho là vi khuẩn gây bệnh viêm não Lethargica.

Vi khuẩn này gây ra những đau đớn, tổn thương ở cổ họng bệnh nhân, triệu chứng bắt đầu của bệnh buồn ngủ sau đó lây lan lên vùng não bộ, tấn công hệ miễn dịch.

So sánh với các tài liệu trong quá khứ, các bác sĩ tuyên bố rằng *Streptococcus* chính là một trong những nguyên nhân đã dẫn đến nạn dịch bệnh buồn ngủ.

Tuy nhiên dù tìm ra lý do gây bệnh thì giới khoa học vẫn không có cách nào tìm ra phương pháp chữa trị.

Bệnh buồn ngủ được xếp trong danh sách nạn dịch hay hiện tượng quái lạ nhất trong lịch sử y học của loài người.

Nó là một căn bệnh nan y không thuốc chữa, xuất hiện và biến mất mà giới khoa học không thể tìm ra lời giải, trở thành bí ẩn lịch sử của thế kỷ 20.

#### Nơi đàn ông trang điểm để cưới được vợ

Wodaabe hay Bororo là nhóm nhỏ của Fulani, một trong những dân tộc lớn nhất ở Trung và Tây Phi.

Là những người chăn gia súc du mục cuối cùng trong khu vực, họ luôn di cư qua sa mạc Sahel, phía bắc Cameroon đến Chad, Niger và Nigeria.

Hoạt động kinh tế chính của Wodaabe là chăn gia súc, chủ yếu dê, cừu để lấy thịt, sữa; lạc đà và lừa để vận chuyển. Họ đổi thịt để lấy ngũ cốc và các thực phẩm khác.

Vào mùa khô tháng 9, 10 và tháng 3 - 6, khi năng suất sữa của động vật giảm, nhiều người Wodaabe phải tìm các công việc trong thị trấn hoặc chăn gia súc thay cho những bộ tộc khác.

Do liên tục di cư, họ thường ở trong những lều dựng đơn giản, với ít đồ dùng. Người Wodaabe rất chú trọng đến vẻ đẹp và sự quyến rũ. Trong văn hóa bộ tộc, đàn ông có vai trò thu hút sự chú ý của phụ nữ, vì vậy họ mất nhiều thời gian, tiền bạc và công sức để làm đẹp. Gương bỏ túi được coi là vật bất li thân của họ.

376-2100/1668

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
ROYAL SOCIAL CARD HOUSE

8201 West Sam Houston Pky Houston, TX 77072  
Tuyển nhân viên (BACCARAT và BLACKJACK)

- ♣ Chia Bài (DEALER)
- ♥ Quản Lý (Floorman)
- ♠ Đồi tiền (Cage/Chip Runner)
- ♦ Service (Cocktail)
- Dọn Dẹp (Clean)

Bắt đầu từ 03/18/2024, giờ mở cửa: 11am-6pm, Monday - Friday. Apply in person

Xin liên lạc anh Steven: **832-762-1888**

371-2099/1667

**New** **Now Hiring / Tuyển Nhân Viên**  
KATY TX

HEB Sushi Bar  
Part-time 7am-2pm. Making spring roll, need female workers  
4950 FM 1463 Katy, TX

Contact by text under: **713-972-4839**

402-2104/1672

**NEW**  
Apr 08, 2024 **Cần Thợ Nấu Ăn**  
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ Part time, có kinh nghiệm nấu ăn cho đám cưới. Lương trả \$20-\$25 per hours.

Xin vui lòng liên lạc:  
**281-755-1989 \* 281-513-0156**

332-2095/1663

**Feb 2024** **Tuyển Nhân Viên**  
NEW! NEW! NEW!

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

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

356-2098/1666

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
FRIENDWOOD TX 77546

TN'S tailor cần tuyển thợ sửa quần áo. Ưu tiên người có kinh nghiệm. Tiệm nằm ở khu vực Bayrook Mall nên hàng làm quanh năm. Lương cao và ổn định. Giờ làm việc: 9am-6:30pm từ thứ hai - thứ sáu, thứ bảy: 9am-5pm. Làm việc tại: 19064-A Gulf Frwy - Friendwood TX 77546 (South 45 freeway)

Liên lạc chị Pam (trong giờ làm việc): **281-486-0802**

398-2104/1672

**NEW**  
Apr 08, 2024 **Cần Thợ Nails**  
KHU RIVER OAK

Cần thợ Nữ, bột, dip, TCN. Tiệm ở khu River Oak, giá cao, tip hậu. Bao lương hay chia 6/4 tùy theo khả năng. Đóng cửa Chủ Nhật, sẽ có ngày nghỉ cho thợ trong Tuần.

Xin liên lạc Tiệm: **713-490-5392**  
Cell **281-686-1143**

280-2083/1651

**Mar 2024** **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**

339-2096/1664

**NEW** **Cần Thợ Nails**  
TIDWELL, NORTH 59

Tiệm khu Mix, Tidwell North 59. Cách Downtown Houston 12 phút, cách chợ Hưng Đông Hwy 249 20 phút lái xe. Thợ nữ Tay Chân Nước.

Xin vui lòng liên lạc: **832-213-7401**

372-2126/1683

**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**

383-2101/1669

**安利保險**  
**Allrisc Insurance Agency Inc.**  
30+ years insurance agency in Houston seeking **Customer service representative/Sales producer** who is:

- Fluent in English/Mandarin/Vietnamese
- Proficient with computer and Microsoft software
- Prior experience not required though preferred
- Salary + bonus + medical insurance + retirement plan

Please send resume to: [info@allrisc.com](mailto:info@allrisc.com)

位于休斯顿有着30年以上经验的保险代理公司正聘请  
客户服务代表/销售人员, 要求如下:

- 精通英语/普通话/越南语
- 能熟练操作电脑和基本办公软件
- 不需要先前工作经验, 但优先考虑有经验者
- 薪水+奖金+医疗保险+退休计划

请将简历发送至: [info@allrisc.com](mailto:info@allrisc.com)

340-2096/1664

**NEW** **Cần Thợ May**  
4545 POST OAK PLACE DR

Cần thợ May, có kinh nghiệm may và sửa quần áo.

Xin vui lòng liên lạc: **713-993-0913**  
Hoặc đến MiWa Fashions, 4545 Post Oak Place  
Dr Suite# 100

384-2101/1669

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
GẦN GALLERIA

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Cần ở lại nhà, 02 tháng nghỉ 01 ngày. Lương \$3,000/tháng + thưởng thâm niên. Nhà gần Galleria.

Xin vui lòng liên lạc: **281-605-9319**

400-2104/1672

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

Cần một người trông coi ông cụ lớn tuổi ban đêm, có phòng cho ở lại. Nghỉ ngày Chúa Nhật. Lương tháng \$1,600.

Xin gọi hoặc text: **281-390-0565**

364-2098/1667

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
CYPRESS, 77433

Nhà khu Cypress, 77433. Cần người giúp việc nhà và chăm sóc em bé. Cần người có sức khỏe, đến làm từ thứ 2 đến thứ 7. Bao ăn ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc: **985-601-6012**



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



### Những dấu hiệu bệnh lý nghiêm trọng biểu hiện từ bàn chân

Những thay đổi về tình trạng bàn chân có thể cho thấy một trong các cơ quan quan trọng của bạn đang có vấn đề nghiêm trọng. Vì thế, hãy luôn cẩn thận với mọi dấu hiệu.

Gan là một trong những cơ quan quan trọng, chịu trách nhiệm duy trì các chức năng quan trọng trên toàn cơ thể của con người. Tuy nhiên, cũng giống như bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể, chúng có thể có vấn đề và những tổn thương riêng. Và nếu bạn chịu khó quan sát cơ thể mình, bạn có thể nhận thấy có những dấu hiệu nhận biết gan của bạn có đang không hoạt động bình thường hay không.

Theo The Mirror, gan chịu trách nhiệm loại bỏ các chất thải và chất độc, cũng như chuyển hóa thức ăn thành năng lượng. Điều đó có nghĩa là gan tổn thương có thể gây ra những tác động nguy hiểm.

Theo chuyên gia sức khỏe, Tiến sĩ Eric Berg, có những cách bạn có thể phát hiện các vấn đề về gan. Và một số có thể ở những vùng trên cơ thể mà bạn không ngờ tới.

Tiến sĩ Eric Berg, tác giả của Kế hoạch Keto lành mạnh, đã cảnh báo về các triệu chứng có thể gặp ở bàn chân. Trong một video trên YouTube có hơn 11 triệu người đăng ký, ông nói: “Bạn có thể nhận được nhiều manh mối bằng cách nhìn vào một số bộ phận của cơ thể, đặc biệt là bàn chân, để có thể hiểu được điều gì đang diễn ra bên trong cơ thể mình”.

Đây là năm dấu hiệu cảnh báo bạn cần chú ý trên đôi chân của mình.

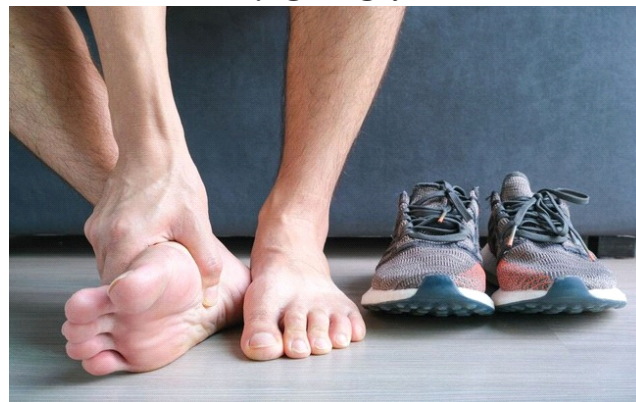
#### Đốm đỏ và nâu

Tiến sĩ Berg cho biết triệu chứng này thường liên quan đến bệnh tiểu đường nhưng cũng

có thể chỉ ra các vấn đề về gan. Ông nói: “Nếu ai đó bị xơ gan, viêm gan hoặc thậm chí là gan nhiễm mỡ nặng, nhiều khi hệ tuần hoàn ở phần dưới cơ thể của họ rất kém, bạn sẽ thấy những vết nhỏ màu đỏ này và giống như màu nâu rỉ sét, đôi khi có thể xuất hiện những chấm nhỏ hoặc sắc tố có vảy trông hơi giống vết bầm tím”.

“Vì vậy, gan liên quan nhiều đến các yếu tố đông máu, vitamin K và khi bạn mất chức năng gan, bạn có thể gặp nhiều vấn đề như bầm tím và đổi màu ở các bộ phận khác nhau trên cơ thể” - ông nói thêm.

#### Bàn chân bị ngứa ngáy



#### Ảnh minh họa

Theo bác sĩ Berg, tình trạng ngứa bàn chân “thường” tồn tại do mật, do gan sản xuất rất đặc. Mật sau đó sẽ chảy ngược vào gan và sau đó quay trở lại máu.

Ông giải thích: “Từ máu nó quay trở lại các mô và có thể biểu hiện là ngứa. Tôi biết một số người bị ngứa không thể chịu nổi ở bàn chân của họ khiến họ phát điên suốt đêm nhưng họ không tìm ra mối liên hệ. Vấn đề có lẽ không phải ở bàn chân mà là ở gan. Nhưng nó cũng có thể là nấm mốc ở bàn chân. Những người có vấn đề về gan bị nhiễm nấm nhiều hơn không chỉ ở bàn chân mà còn ở móng chân”.

#### Tĩnh mạch hình mạng nhện

Tĩnh mạch hình mạng nhện thường thấy nhất ở quanh mắt cá chân. Tuy nhiên, Tiến sĩ Berg cho biết chúng có thể được tìm thấy ở bất cứ đâu.

Ông nói: “Đây là một tình huống nhất định khi gan không còn khả năng điều chỉnh estrogen nên chúng ta có lượng estrogen quá mức không được kiểm soát trôi nổi khắp cơ thể và estrogen có xu hướng giãn mạch và tạo ra hiệu ứng tập hợp mạch máu này của bạn”.

Vấn đề với việc có thêm estrogen này là lượng estrogen dư thừa có thể gây hại cho gan và tạo ra những bệnh như gan nhiễm mỡ và các vấn đề với ống mật có thể dẫn đến sỏi mật.

#### Gót chân khô và nứt

Gót chân khô và nứt thường là dấu hiệu của sự thiếu hụt omega-3 nghiêm trọng. Tiến sĩ Berg giải thích: “Gan tạo ra mật và mật giúp bạn phân hủy và hấp thụ các vitamin tan trong chất béo cũng như các chất dinh dưỡng hòa tan trong chất béo như axit béo omega-3. Nhưng với chức năng gan kém, chúng ta không sản xuất đủ lượng mật cần thiết để chiết xuất axit béo omega-3. Nó cũng có thể là do thiếu vitamin B3 dẫn đến bệnh nám”.

#### Tình trạng móng chân

Có năm tình trạng móng chân gặp vấn đề do tổn thương gan bao gồm móng loạn dưỡng, nấm móng, bệnh bạch cầu, nấm móng và móng tay nhọn.

Móng tay loạn dưỡng là móng bị biến dạng và rất dày. Tiến sĩ Berg cho biết: “Nó bị nứt, bị biến dạng và có màu vàng. Đôi khi nó bị bong ra khỏi giường móng”.

“Có thể rất khó chịu khi chỉ với một chút lực, một người bị vấp ngón chân và sau đó móng bắt đầu gãy. Nền móng bắt đầu gãy vì có loại nấm xâm nhập và có một chút màu vàng. Loại nấm đó sống nhờ vào protein và collagen trong móng tay của bạn” - ông nói thêm.

Tiến sĩ Berg cho biết: “Móng tay dạng gậy cũng có thể là một vấn đề về gan và trong tình huống đó, móng của bạn sẽ trông giống như một chiếc thìa lộn ngược nên bạn sẽ có loại móng tay hình củ hành. Điều đó xảy ra ở chân bạn hoặc nó có thể ở tay”. ■

## Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

STAFFORD, TX

Electronics manufacturer looking for assembler, technician, Supervisor & Project Manager. PCB/cable experience a plus.

Call: 713-349-4559

Or send resume to [GI-HR@gicircuits.com](mailto:GI-HR@gicircuits.com)  
Address: 12701 Royal Dr, Stafford, TX 77477

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

SCAN QR CODE

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



OR VISIT US AT:

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

10515 Harwin Dr, Suite 100-120

Houston, TX 77036

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



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Càng có tuổi, càng nên rèn luyện 6 thứ

**K**hi tuổi tác tăng, bạn càng cần nâng cao khả năng tư duy, trí tuệ cảm xúc, các mục tiêu... để nửa đời sau sống tự tại.

#### 1. Cải thiện tư duy

Điều quan trọng hơn làm việc chăm chỉ là nâng cao trình độ tư duy. Einstein từng nói: "Chúng ta không thể giải quyết những vấn đề của ngày hôm nay bằng tư duy đã tạo ra chúng".

Cuộc đời giống như một cuộc hành trình, có khi gặp phải sương mù dày đặc không biết đi về đâu, có khi gặp phải đoạn đường đầy chông gai và bất lực. Nhưng nâng cao trình độ tư duy sẽ cho phép chúng ta thoát khỏi tình trạng khó khăn hiện tại, nhìn thế giới theo một cách mới, và các vấn đề sẽ được giải quyết một cách tự nhiên.

Tóm lại, muốn giải quyết vấn đề thì trước tiên phải nâng cấp tư duy. Dù trong cuộc sống hay công việc, không khó để nhận thấy một số người chiến thắng không phải vì năng lực mà bởi cách suy nghĩ. Suy nghĩ sẽ quyết định những lựa chọn bạn đưa ra; những lựa chọn bạn đưa ra sẽ lần lượt quyết định cuộc đời bạn.

#### 2. Nâng cao trí tuệ cảm xúc

Khi lớn lên, chúng ta cần nâng cao trí tuệ cảm xúc và trau dồi cách ứng xử với người khác. Đằng sau trí tuệ cảm xúc cao là lòng tốt. Việc suy nghĩ và quan tâm đến người khác thực chất là sự tu dưỡng nội tâm. Sự tu dưỡng ẩn giấu trong tính khí, cách trò chuyện và hành vi. Một người được giáo dục tốt sẽ khiến mọi người cảm thấy thoải mái và được tôn trọng dù họ đi đâu.

#### 3. Nâng cao điểm mạnh, hạn chế điểm yếu

Trước hết bạn cần suy ngẫm lại bản thân và hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu. Sau đó nhìn ngắm sự rộng lớn của thế giới và sự nhỏ bé của bản thân, nhờ đó bạn có thể sống suôn sẻ.



#### 4. Nâng cao mục tiêu

Khi đặt mục tiêu, hãy chọn mức tối đa mà bạn có thể đạt được. Đừng bao giờ giới hạn mục tiêu trong một thế giới nhỏ bé hiện tại mà hãy đón nhận một thế giới rộng lớn hơn và cao hơn.

#### 5. Nâng cao chiều sâu kiến thức

Nếu muốn tăng chiều sâu, bạn không chỉ phải nhìn nhiều hơn mà còn cần suy nghĩ từ nhiều góc độ. Học cách suy nghĩ phản biện và không giải

thích mọi thứ theo trình tự đúng sai đơn giản.

Khi gặp khó khăn, hãy hỏi tại sao để nhìn ra bản chất của vấn đề, thiết lập một hệ thống tư duy và nhận thức hoàn chỉnh, đồng thời biết cách giải quyết vấn đề. Một người có đầu óc tổ chức có thể nhìn thấy cả cây và rừng.

#### 6. Cải thiện khả năng tự chủ

Tác giả cuốn sách Làm thế nào để bỏ thói quen xấu đã kể lại một trải nghiệm cá nhân. Người này thích trì hoãn và hậu quả là cả đồng việc bị chất chồng. Khi nhận ra sự trì hoãn đang gây nhiều rắc rối trong cuộc sống, anh quyết định từ bỏ thói quen xấu này.

Anh bắt đầu kiểm soát chặt chẽ giờ đi ngủ, không còn thức khuya và nhất quyết đi ngủ lúc 23h mỗi đêm. Để loại bỏ sự trì hoãn, mỗi ngày anh đều đến công ty sớm một tiếng để xử lý công việc quan trọng nhất.

Cuối tuần, anh không còn ngủ nướng mà dậy đúng giờ để chạy bộ buổi sáng và bắt đầu ngày mới... Khi anh nâng cao khả năng tự chủ và trở nên tự kỷ luật, cuộc sống dường như đã bước vào một thế giới khác, tràn ngập hạnh phúc.

Anh nói: "Khi tôi bỏ hết thói quen xấu này đến thói quen xấu khác, tôi đã lấy lại được quyền chủ động trong cuộc sống". Anh tâm đắc một câu nói: "Con người cảm thấy thoải mái, tự do và hạnh phúc nhất khi có thể kiểm soát được bản thân".

Một người có khả năng tự chủ kém sẽ rơi vào trạng thái lo lắng vì không hoàn thành việc gì đó đúng thời hạn, theo thời gian sẽ có cảm giác chán nản trầm trọng. Những người có khả năng tự chủ mạnh mẽ thường cảm thấy hạnh phúc vì họ hoàn thành kế hoạch cuộc sống đúng hạn và nhận được phần thưởng. Trên thực tế, hoàn thiện bản thân là quá trình không ngừng nâng cao khả năng tự chủ.

Những người có khả năng tự chủ mạnh mẽ sẽ tiến gần hơn đến hạnh phúc. Một cuộc sống hạnh phúc bắt đầu từ việc cải thiện khả năng tự chủ. ■

### 4 cách giúp giữ hàm răng khỏe mạnh đến già

**C**ũng giống như mọi bộ phận khác trên cơ thể, răng cũng sẽ lão hóa theo thời gian. Khi chúng ta già, răng trở nên giòn và dễ gãy. Quá trình này không thể thay đổi. Tuy nhiên, có một số điều chúng ta có thể làm để duy trì tốt nhất có thể độ chắc khỏe và tuổi thọ của răng.

Men răng là lớp cứng bao bọc bên ngoài răng. Bên dưới men răng là ngà răng, cấu thành từ collagen, khoáng chất, nước và protein. Men răng nếu bị mòn sẽ làm lộ ngà răng và làm giảm tuổi thọ của răng, theo chuyên trang sức khỏe VeryWell Health (Mỹ).

Để kéo dài tuổi thọ của răng, mọi người có thể áp dụng những cách sau:

#### Tránh cắn lực mạnh không cần thiết

Tránh tối đa việc dùng răng cắn, mở bao bì hay giữ đồ vật. Những người hay bị nghiền răng

khi ngủ nên cần dùng máng chống nghiền răng để tránh răng hàm trên và hàm dưới mài vào nhau.

Trường hợp răng từng phải trám một mảng lớn hoặc sâu ảnh hưởng đến tủy thì cần trao đổi với nha sĩ việc thay đổi vật liệu trám, dùng máng răng hay những cách khác để bảo vệ răng không bị nứt vỡ.



Những người hay nghiền răng khi ngủ có thể dùng máng chống nghiền răng ngăn mài mòn răng

#### Bảo vệ men răng

Để giảm tình trạng mòn men răng và ngà răng, các nha sĩ khuyên cáo nên chọn các loại bàn chải đánh răng có lông mềm và kem đánh răng phù hợp. Vì trên thực tế, một số loại kem đánh răng có tác dụng làm trắng nhưng đôi lại gây tác dụng mài mòn bề mặt răng.

Một điều khác cũng hết sức quan trọng là giảm tiếp xúc với tác nhân axit có thể gây hại cho men răng, chẳng hạn như không nên ăn quá nhiều cam, chanh, quýt hay bưởi. Những bệnh như trào ngược dạ dày cần được điều trị vì axit đi từ dạ dày lên miệng nếu tiếp xúc thường xuyên với răng sẽ làm mòn men răng.

#### Duy trì lượng nước bọt khỏe mạnh

Nước bọt bảo vệ răng bằng cách làm loãng các tác nhân có tính axit trong miệng, có đặc tính kháng khuẩn và giảm sâu răng. Nước bọt cũng rất quan trọng giúp chúng ta nhai, nuốt và nói.

Để bảo đảm đủ lượng nước bọt tiết ra trong miệng, điều quan trọng là cần uống đủ nước. Dùng một số loại thuốc điều trị trầm cảm, huyết áp cao cũng làm giảm lượng nước bọt trong miệng. Nếu thấy tác động này, mọi người cần thảo luận với bác sĩ để thay đổi loại thuốc điều trị nếu cần thiết.

#### Giảm tác động của lão hóa

Lão hóa tế bào là quá trình thay đổi ADN trong tế bào. Hệ quả là giảm khả năng chống lại các tổn thương vật lý, hóa học và sinh học. Sự lão hóa tế bào có thể thúc đẩy hình thành tế bào ung thư mới hay khởi phát các bệnh mạn tính như Alzheimer, tiểu đường, loãng xương hay bệnh tim.

Răng cũng chịu ảnh hưởng của lão hóa. Để hạn chế tác động tổn thương tế bào của lão hóa, chúng ta cần thực hiện một số thay đổi trong lối sống như tránh hút thuốc, ăn uống lành mạnh, tập thể dục và sớm điều trị các vấn đề về răng miệng như sâu răng, viêm nướu, theo VeryWell Health. ■





### Phát hiện nhóm máu có nguy cơ cao bị ung thư dạ dày

**B**ằng chứng từ một nghiên cứu di truyền lớn được công bố trên trang web của Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ Pubmed, đã kết luận người nhóm máu A có nguy cơ ung thư dạ dày cao nhất, kế đến là người thuộc nhóm máu AB.

Các yếu tố nguy cơ phổ biến đối với ung thư dạ dày bao gồm nhiễm vi khuẩn Helicobacter pylori (Hp), hút thuốc, uống rượu và ăn nhiều muối.

Tuy nhiên, còn nhiều yếu tố nguy cơ khác gây ra ung thư dạ dày, và nhóm máu cũng đóng một vai trò đối với căn bệnh này.

Ý tưởng này ban đầu được đề xuất từ hơn 60 năm trước, với quan sát lâm sàng rằng bệnh nhân ung thư dạ dày có nhiều khả năng có nhóm máu A hơn, theo Pubmed.

Kể từ đó, mối liên quan của các nhóm máu và nguy cơ ung thư dạ dày đã được nghiên cứu rộng rãi. Tuy nhiên, kết quả vẫn chưa nhất quán.

Do đó, các nhà khoa học đã thực hiện một nghiên cứu di truyền lớn để đánh giá mối liên quan của các nhóm máu và kiểu gene với nguy cơ ung thư dạ dày. Ngoài ra, họ cũng đã phân tích một cách có hệ thống các tài liệu đã xuất bản và tiến hành phân tích tổng hợp tất cả các nghiên cứu có liên quan.

#### Nghiên cứu di truyền lớn nói gì?

Các nhà nghiên cứu đã xác định kiểu gene của các nhóm máu trong 4.932 trường hợp ung thư dạ dày và 6.158 đối chứng, đồng thời đánh giá mối liên quan giữa các nhóm máu và kiểu gene với nguy cơ ung thư dạ dày.

Dữ liệu được lấy từ 3 nghiên cứu lớn:

Nghiên cứu liên kết toàn bộ bộ gene Nam Kinh - Bắc Kinh (Trung Quốc).

Nghiên cứu của Viện Ung thư Quốc gia Mỹ (NCI).

Nghiên cứu bệnh chứng được thực hiện ở các tỉnh Giang Tô và Ninh Hạ (Trung Quốc).

Kết quả đã phát hiện cả nhóm máu A và AB đều liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư dạ dày, theo Pubmed. Phân tích kiểu gene cũng cho thấy mối liên quan giữa nhóm máu A và AB với nguy cơ ung thư dạ dày.

#### Phân tích tổng hợp có hệ thống cho kết quả ra sao?

Các nhà nghiên cứu đã phân tích một cách có hệ thống tổng hợp 40 nghiên cứu, bao gồm tổng cộng 33.613 trường hợp ung thư dạ dày.

Kết quả cũng đã phát hiện người nhóm máu A có nguy cơ ung thư dạ dày cao nhất và sau đó là nhóm máu AB - phù hợp với nghiên cứu di truyền kể trên, theo Pubmed.

Các nhà nghiên cứu đã đi đến kết luận: Các phân tích đã xác nhận người nhóm máu A có nguy cơ ung thư dạ dày cao nhất và kế đến là nhóm máu

### AB. ■ Ba cách uống sữa đậu nành để đào thải mỡ nội tạng

**U**ống sữa đậu nành nguyên chất trước bữa ăn giúp tăng cường chất xơ, đốt mỡ nội tạng.

Sữa đậu nành là thực phẩm ít calo, giàu dinh dưỡng, rất tốt cho sức khỏe, hỗ trợ giảm cân. Đậu nành giàu adiponin, một chất có hoạt tính sinh học giúp giảm lượng đường trong máu, tăng cường chức năng trao đổi chất, đốt mỡ nội tạng.

Hàm lượng axit béo không bão hòa trong đậu nành không chỉ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể mà còn tiêu hao chất béo dư thừa, ngăn ngừa tình trạng tăng lipid máu và các bệnh lý tim mạch. Dưới đây là những lưu ý khi uống sữa đậu nành để tăng hiệu quả giảm cân, giảm mỡ nội tạng.



Sữa đậu nành giàu khoáng chất, magiê và protein chất lượng cao, có tác dụng giảm mỡ nội tạng

#### 1. Uống sữa đậu nành nguyên chất

300 ml sữa đậu nành nguyên chất chỉ chứa 42 calo, là thức uống lý tưởng để thay thế một số thực phẩm, thức uống trong chế độ ăn hàng ngày, giúp giảm đáng kể lượng calo dư thừa. Nếu tự làm sữa đậu nành tại nhà, bạn có thể thêm các loại hạt như hạnh nhân, hạt điều, macca, hạt sen, hạt óc chó... để tăng hương vị và lượng đạm.

#### 2. Uống trước bữa ăn

Thời điểm lý tưởng để uống sữa đậu nành giảm cân là trước bữa ăn 30 phút. Hàm lượng chất xơ cao trong đậu nành giúp tăng cảm giác no, nhờ đó, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát được lượng thực phẩm nạp vào. Không nên uống sữa đậu nành sau bữa ăn vì dễ gây đầy hơi, khó chịu và làm tăng lượng calo nạp vào.

Đối với phụ nữ đến tuổi mãn kinh, bổ sung sữa đậu nành giúp điều hòa estrogen, ngăn ngừa rối loạn chuyển hóa.

#### 3. Không uống quá 500 ml sữa đậu nành mỗi ngày

Lượng sữa đậu nành khuyến nghị với người trưởng thành không quá 500 ml. Để giảm cân, bạn nên uống khoảng 100-150 ml sữa đậu nành trước bữa ăn. Không uống sữa đậu nành thay

### thể nước lọc. ■ 4 triệu chứng dễ nhận biết cảnh báo ung thư máu

**P**hát hiện sớm ung thư máu sẽ giúp các phương pháp điều trị đạt hiệu quả cao hơn, đồng thời ngăn bệnh phát triển đến giai đoạn nặng. Một số triệu chứng của bệnh này có thể nhận biết bằng quan sát hay cảm nhận thông thường.

Ung thư máu là một nhóm bệnh trong đó các tế bào ung thư tác động đến chức năng và quá trình tạo ra tế bào máu của tủy xương. Những loại ung thư máu phổ biến là bạch cầu, ung thư hạch và ung thư tủy, theo chuyên trang sức khỏe Healthline (Mỹ).

Tổ chức Ung thư máu Vương quốc Anh cho biết ung thư máu xảy ra khi xuất hiện những đột biến ADN bất thường trong tế bào máu. Trong hầu hết trường hợp, những đột biến này sẽ gây ra các vấn đề sức khỏe không thể kiểm soát và kéo dài suốt đời. Vì các đột biến này xảy ra trong ADN nên có thể di truyền lại thế hệ sau.

Việc phát hiện sớm ung thư máu đóng vai trò cực kỳ quan trọng giúp ngăn bệnh tiến triển và tăng khả năng sống sót cho bệnh nhân. Các dấu hiệu của ung thư máu có thể phát hiện qua cảm nhận và quan sát thông thường gồm:

#### Mệt mỏi kéo dài

Khi bị ung thư máu, cơ thể sẽ dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi kéo dài. Tình trạng này khác với mệt mỏi thông thường là dù có nghỉ ngơi nhưng người bệnh vẫn không hết mệt. Lúc này, tế bào ung thư đã tác động đến việc tạo tế bào máu trong tủy xương, dẫn đến thiếu máu. Qua thời gian, tình trạng này gây mệt mỏi.

#### Đau nhức xương

Ung thư máu có thể gây đau nhức xương, đặc biệt là các xương dài ở cánh tay và chân. Các loại ung thư máu như bạch cầu, ung thư hạch và ung thư tủy sẽ tác động lớn đến tủy xương. Hệ quả là làm tủy xương bị đau đớn. Đau nhức xương sẽ ảnh hưởng đến chuyển động, tăng nguy cơ gãy xương và thiếu máu.

#### Dễ bị bầm tím, chảy máu

Khi mắc ung thư máu, cơ chế đông máu của cơ thể không thể vận hành một cách bình thường. Nguyên nhân là do ung thư đã phá vỡ hoạt động bình thường của tiểu cầu, yếu tố rất cần thiết cho quá trình đông máu. Hệ quả là khiến da dễ bị bầm tím, chảy nhiều máu ngay cả khi đó chỉ là những va chạm nhẹ hay vết thương nhỏ.

#### Sung hạch bạch huyết

Sung hạch bạch huyết, đặc biệt là ở cổ, nách hoặc háng có thể là dấu hiệu của ung thư hạch. Đây là loại ung thư máu ảnh hưởng đến hạch bạch huyết. Các hạch bạch huyết bị sưng là do tế bào ung thư đã phát triển và tích tụ trong các mô này. Khi sờ vào, hạch bạch huyết bị sưng có cảm giác mềm và phát triển lớn qua thời gian, theo Healthline. ■



## HÃY ĐƯỢC BẢO HIỂM CHO BẤT KỲ ĐIỀU GÌ XẢY ĐẾN.



Health  
Care  
.gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khỏe hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vừa nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới dễ dàng hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm chất lượng cao với giá thấp tại HealthCare.gov. 4 trong 5 khách hàng có thể tìm được chương trình bảo hiểm chỉ \$10 mỗi tháng hay ít hơn với trợ giúp tài chính.

 **1-800-318-2596**

Tài trợ bởi Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ



## TRANG NGUYỄN

8388 W. Sam Houston Pkwy S  
Houston 77072, Suite 178  
Cell: 281-777-4287



- ❖ Bảo Hiểm Medicare
- ❖ Bảo Hiểm Du Lịch
- ❖ Bảo Hiểm Obamacare
- ❖ Long Term Care
- ❖ Bảo Hiểm Nhân Thọ
- ❖ SSA, SSI, Lương Hưu
- ❖ Bảo Hiểm Răng, Mắt
- ❖ Food Stamp, Chip
- ❖ Bảo Hiểm Nhà & Xe
- ❖ Hỗ Trợ Medicaid ...

## 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**



Cuộc đời sung sướng biết bao  
khi không bị đau nhức

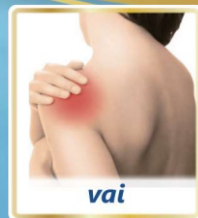
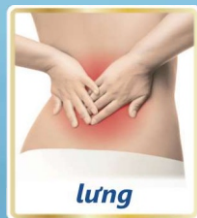
Dầu giảm đau  
**KWAN  
LOONG®**

Thương Hiệu Đáng Tin Cậy hơn 70 Năm

- ♦ Giảm nhanh các chứng đau.
- ♦ Làm giảm đau nhức hiệu nghiệm tức thời.
- ♦ Thành phần hoạt tính cao và mùi sảng khoái.



Xin lưu ý phòng ngừa giả mạo Đối với các sản phẩm chính hãng Hãy tìm kiếm nhà nhập khẩu duy nhất Prince of Peace.



Manufacturer:  
Haw Par Healthcare Ltd.  
Singapore

Exclusively distributed by:  
**Prince of Peace®**  
ENTERPRISES, INC. SINCE 1983

Contact us: (800)732-2328  
Trang Web: [contact@popus.com](mailto:contact@popus.com)  
Có bán tại các chợ Á Châu, [amazon.com](https://www.amazon.com)

## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: [hdao@farmersagent.com](mailto:hdao@farmersagent.com) / website: [www.farmersagent.com/hdao](http://www.farmersagent.com/hdao)

### XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- \* Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- \* Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- \* Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- \* DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- \* Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- \* Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- \* Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.

*Elite*  
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association  
of Financial Professionals®



# FARMERS®

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.





## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Học cách quốc gia hạnh phúc nhất thế giới dạy con tự tin và độc lập, cha mẹ đừng bỏ qua 6 điều quan trọng này

**C**húng ta có thể học được bài học gì từ cách nuôi dạy con cái ở Bắc Âu? Dưới đây là lời khuyên của tác giả cuốn sách bán chạy nhất thế giới 'The Year of Living Danishly' về việc nuôi dạy của người Viking.

Helen Russell, 43 tuổi, tác giả cuốn sách bán chạy nhất thế giới The Year of Living Danishly (tạm dịch: Một năm sống theo kiểu Đan Mạch), lần đầu tiên chuyển đến Đan Mạch, cô đã rất ngạc nhiên khi thấy người Đan Mạch dường như hạnh phúc và khỏe mạnh hơn rất nhiều.

Sau khi chồng cô nhận được một công việc tại Lego, họ chuyển đến Đan Mạch và 10 năm sau, cùng nuôi dạy ba đứa con, từ sáu đến chín tuổi, theo cách của người Đan Mạch.

Helen đã viết về những khác biệt văn hóa thú vị giữa Anh và quốc gia Bắc Âu trong cuốn sách The Year of Living Danishly của mình. Trong cuốn sách mới How To Raise A Viking (tạm dịch: Cách nuôi dạy con cái của người Viking), Helen tập trung cụ thể hơn vào việc người Viking nuôi dạy con cái như thế nào khi cô cố gắng khám phá lý do tại sao Đan Mạch thường xuyên đứng đầu trong các cuộc khảo sát về các quốc gia hạnh phúc nhất trên trái đất kể từ những năm 70.

Theo UNICEF, trẻ em ở các quốc gia Bắc Âu - Iceland, Phần Lan, Na Uy, Thụy Điển và Đan Mạch - có tỷ lệ hạnh phúc cao nhất trên toàn cầu, trong khi trẻ em ở Anh và Mỹ mắc nhiều bệnh tâm thần hơn bất kỳ quốc gia giàu có nào khác.

Người Đan Mạch cũng áp dụng cách nuôi dạy con cái ít giáo điều hơn ở Anh. Ví dụ, trẻ em không học đọc cho đến khi chúng khoảng bảy hoặc tám tuổi, có rất ít bài tập về nhà và tự mặc quần áo từ khi mới chập chững biết đi.

Chúng ta có thể học được bài học gì từ cách nuôi dạy con cái ở Bắc Âu? Dưới đây là lời khuyên của Helen về việc nuôi dạy của người Viking.

#### 1. Ra ngoài, bất cứ thời tiết như thế nào

Dù mưa hay nắng, người Đan Mạch đón nhận không gian ngoài trời và các yếu tố tự nhiên quanh năm. Đan Mạch có mùa đông lạnh hơn nhiều so với Vương quốc Anh, vì vậy không có lý do gì để bào chữa nên lười đi ra bên ngoài.

Helen nhấn mạnh rất nhiều nghiên cứu chứng minh lợi ích của việc dành thời gian cho thiên nhiên, cho biết: Thật may mắn khi có một cơ thể lành lặn, vì vậy bạn có thể hòa mình vào thiên nhiên mỗi ngày và vận động cơ thể. Tuy nhiên, 3/4 trẻ em ở Anh dành ít thời gian ở ngoài trời. Thêm nữa, nhiều người có xu hướng ở trong nhà khi trời ẩm ướt và có gió. Ở các nước Bắc Âu, không có thời tiết xấu, chỉ có quần áo không phù hợp mà thôi.

Helen nói: Thời tiết ngoài trời giúp nâng

cao khả năng chịu đựng sự khó chịu của con. Khi con làm được một việc khó, con cảm thấy tự tin, tự hào và có cảm giác làm chủ được cơ thể cũng như môi trường xung quanh. Thời tiết bên ngoài cũng giúp trẻ tự tin và tự chủ hơn khi hòa mình vào thiên nhiên.

#### 2. Ăn uống lành mạnh và luôn cùng nhau

Theo Helen, người Đan Mạch rất ngạc nhiên khi thấy người Anh yêu thích khoai tây chiên đến mức nào.

Ở Đan Mạch, trẻ em không được tiếp xúc với những thực phẩm như vậy.

Helen nói: Thậm chí tôi không thể mua từng gói khoai tây chiên giòn ở nơi tôi đang sống, Jutland. Tất nhiên, có bánh ngọt Đan Mạch và mọi người ăn rất nhiều bơ. Nhưng điều quan trọng là cung cấp cho trẻ thức ăn để cung cấp năng lượng cho chúng như yến mạch, bánh mì lúa mạch đen và các sản phẩm tươi sống theo mùa. Người Đan Mạch luôn ngồi ăn cùng nhau như một gia đình, Helen nói.

#### 3. Ưu tiên thời gian chơi

Ở các quốc gia Bắc Âu, thời gian vui chơi rất quan trọng trong khi nhiều trẻ em ở Anh hiện nay quá bận rộn nên không có thời gian vui chơi.

Helen nói: Các nghiên cứu (của The Lego Foundation) cho thấy vui chơi khiến chúng ta hạnh phúc và khỏe mạnh hơn, đồng thời có thể hỗ trợ việc học tập, cải thiện khả năng giải quyết vấn đề và thậm chí giúp cải thiện khả năng di chuyển xã hội và giảm bất bình đẳng.

Về mặt thể chất, việc đùa giỡn cũng được coi là tốt cho con. Helen cho biết: Sẽ không có vấn đề gì nếu con bị va đập và bầm tím một chút.

#### 4. Hát lớn và tự hào

Người Anh nổi tiếng là người tự ti nhưng người Đan Mạch lại thích ca hát.

Helen nói: Ca hát được coi là tốt cho tâm hồn, và hát cùng nhau thậm chí còn hay hơn. Người Đan Mạch sẽ cùng nhau hát trong trường học, văn phòng, nhóm thể thao và các sự kiện cộng đồng. Hát cùng nhau tạo ra cảm giác rằng con đang tham gia vào một điều gì đó lớn lao hơn bản thân mình và hòa hợp với những người khác.



Ảnh minh họa

#### 5. Khuyến khích nói nơi công cộng

Mặc dù trẻ em Đan Mạch có thể không được học đọc cho đến khi đủ tuổi đi học nhưng chúng luôn được khuyến khích tìm ra tiếng nói của mình, kể chuyện và chia sẻ ý kiến của mình.

Helen nói: Người Đan Mạch tin rằng điều

quan trọng là trẻ em cảm thấy những gì chúng nói là đáng giá và người lớn sẽ lắng nghe. Ngay cả việc khuyến khích con gọi món trong thực đơn hoặc tự trả tiền cho một món gì đó trong cửa hàng cũng tạo ra sự khác biệt. Việc bình thường hóa việc nói ra ý kiến sẽ giúp ích rất nhiều cho sự tự tin của con.

#### 6. Đừng khen ngợi quá mức

Ở Đan Mạch, không phải mọi cột mốc quan trọng trong cuộc đời của một đứa trẻ đều là lý do để ăn mừng quá mức, hay như Helen nói: Không phải bức ảnh nào cũng cần được treo trên tủ lạnh.

Cô nói: Ở Đan Mạch và các quốc gia Bắc Âu khác, trẻ em bình đẳng và sự tôn trọng là điều đương nhiên. ■

### Nghiên cứu mới chỉ ra béo phì là nguyên nhân chính gây ra thai chết lưu, đặc biệt là ở những tháng cuối thai kỳ

**M**ột nghiên cứu quan trọng được thực hiện ở Canada chỉ ra rằng béo phì là yếu tố nguy cơ dẫn đến thai chết lưu, đặc biệt khi thai kỳ đủ tháng.

Kết quả được công bố trên Tạp chí Hiệp hội Y khoa Canada (CMAJ), đề xuất rằng việc chọn ngày sinh sớm hơn có thể làm giảm nguy cơ thai chết lưu đối với những người béo phì khi mang thai. Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ Better Outcomes Registry and Network về 681.178 ca sinh đơn, 1.956 trong số đó là thai chết lưu ở Ontario, Canada từ năm 2012 đến năm 2018.



Ảnh minh họa

Sau khi điều chỉnh các yếu tố nguy cơ thai chết lưu khác như tiểu đường và huyết áp cao, họ phát hiện ra rằng những người béo phì loại I - với chỉ số khối cơ thể (BMI) 30-34,9 kg/m<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>) - có nguy cơ thai chết lưu gấp đôi so với những người có BMI bình thường (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>) vào tuần thai 39.

Các nhà nghiên cứu cho biết, đối với những người béo phì loại II và III (BMI 35-39,9 kg/m<sup>2</sup> và BMI 40 kg/m<sup>2</sup> trở lên), nguy cơ thai chết lưu ở tuần thứ 36 cao gấp 2 đến 2,5 lần so với những người có BMI bình thường.

Họ cho biết, nguy cơ này liên quan đến việc tăng chỉ số BMI, thước đo lượng mỡ trong cơ thể dựa trên chiều cao và cân nặng, còn tăng hơn nữa theo tuổi thai, với nguy cơ tăng gấp bốn lần ở tuần thứ 40. ■





### Ba loại thực phẩm màu trắng tốt cho phụ nữ trung niên và người già vào mùa xuân, ăn 1 được cả 10 lợi ích

**N**hững loại thực phẩm màu trắng này rất thích hợp ăn vào mùa xuân.

Đối với chúng ta, mùa xuân không chỉ đơn thuần là sự thay đổi của thiên nhiên mà còn là một lời nhắc nhở tinh tế về việc chăm sóc và bảo vệ sức khỏe của chính mình.

Khi không khí ẩm áp hơn, các hoạt động trao đổi chất trong cơ thể được thúc đẩy, cho phép ta cảm nhận sự trở dậy của sức sống mạnh mẽ từ bên trong.

Tuy nhiên, như một điệu valse tự nhiên, quá trình trao đổi chất sẽ nhẹ nhàng chuyển động chậm lại theo nhịp điệu của thời gian. Như vậy, những người đang ở độ tuổi trung niên hay người già cần được chú ý đặc biệt đến việc lựa chọn thực phẩm phù hợp.

Việc bổ sung thực phẩm có màu trắng vào chế độ ăn hàng ngày sẽ giúp ích rất lớn. Những thực phẩm này không chỉ là nguồn cung cấp vitamin dồi dào, hàm lượng chất xơ cao và các khoáng chất thiết yếu, mà còn góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, giúp cơ thể mỗi người trở nên khỏe mạnh, đầy sức sống trong tiết trời của mùa xuân.



Ảnh minh họa

#### Loại thứ nhất: Lê

Mùa xuân, khi tiết trời dần ẩm áp và vạn vật trở dậy sau giấc ngủ dài, việc lựa chọn thực phẩm phù hợp để bổ sung vào chế độ ăn hàng ngày trở nên hết sức quan trọng. Quả lê, với hương vị ngọt ngào, mang đến nhiều lợi ích sức khỏe không thể bỏ qua trong mùa này.

Thứ nhất, lê giàu nước và chứa một lượng lớn chất xơ, giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa và ngăn ngừa tình trạng táo bón, thường gặp khi thời tiết chuyển mùa.

Chất xơ còn góp phần kiểm soát cân nặng bằng cách tạo cảm giác no lâu, một điều cần thiết trong việc duy trì vóc dáng sau những ngày lễ hội cuối năm.

Thứ hai, lê là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào - một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp tăng cường hệ miễn dịch, đặc biệt quan trọng khi thời

tiết thất thường có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Vitamin C còn thúc đẩy sản xuất collagen, giữ cho làn da mềm mại và mịn màng, một lợi ích thẩm mỹ không thể phủ nhận trong mùa xuân.

Thứ ba, lê chứa các chất chống viêm và chất chống oxy hóa giúp bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật. Ăn lê có thể giúp làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, như bệnh tim và diabetes, qua việc giảm huyết áp và ngăn chặn sự hình thành của các gốc tự do.

Cuối cùng, việc tiêu thụ lê trong mùa xuân còn góp phần ổn định tâm trạng. Theo y học cổ truyền, lê có tính mát, có thể giúp làm dịu cổ họng, giảm ho và mang lại cảm giác thư giãn, thích hợp để thưởng thức trong những ngày nắng nhẹ.

Chính vì vậy, việc bổ sung lê vào chế độ ăn uống trong mùa xuân không chỉ tốt cho cơ thể từ bên trong mà còn giúp bạn cảm thấy tươi mới và tràn đầy năng lượng để đón nhận mùa mới.

#### Món ăn gợi ý: Lê hầm nấm tuyết

Nguyên liệu cần thiết làm món lê hầm nấm tuyết này gồm 1 quả lê, nửa cây nấm tuyết, 1 nhúm kỷ tử, đường thốt nốt hoặc đường mía.

Nấm tuyết trắng mang ngâm vào nước ấm có pha chút bột mì hoặc bột năng, điều này sẽ giúp nấm nở nhanh và đều. Sau đó, mang nấm rửa sạch, xé thành từng miếng nhỏ. Lê gọt vỏ, cắt thành từng miếng nhỏ và đặt sang bên để dùng sau.

Cho nấm tuyết vào nồi và thêm nước, theo tỷ lệ 1: 2,5. Sau khi đun sôi, cho nhỏ lửa và nấu trong 20 phút. Sau đó, cho lê và đường vào, tiếp tục nấu, đến khi gần được cho kỷ tử vào là được.

#### Loại thứ hai: Cải thảo

Mùa xuân cũng là thời điểm lý tưởng để thêm vào bữa ăn những loại rau xanh tươi ngon, đặc biệt là cải thảo. Loại rau này không chỉ mang lại cảm giác mát lạnh mà còn chứa đầy lợi ích cho sức khỏe.

Cải thảo chứa nhiều chất xơ, giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru, phòng ngừa táo bón - một vấn đề phổ biến khi thời tiết chuyển mùa. Ngoài ra, cải thảo còn giàu vitamin C, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp tăng cường hệ miễn dịch, đặc biệt quan trọng khi các dịch bệnh thường xuất hiện vào mùa xuân.

Không chỉ thế, cải thảo có hàm lượng calo thấp nhưng lại giàu chất dinh dưỡng, là lựa chọn hoàn hảo cho những ai đang muốn duy trì hoặc giảm cân. Loại rau này cũng chứa các loại vitamin khác như vitamin K, A và các khoáng chất như canxi, kali, giúp củng cố xương khớp và cải thiện huyết áp.

Thêm vào đó, sự đa dạng trong cách chế biến cải thảo giúp mọi người dễ dàng sáng tạo và thêm vào chế độ ăn hàng ngày, từ món luộc đơn giản, các món xào, salad đến việc dùng làm nguyên liệu cho món kimchi, tất cả đều tạo nên hương vị tuyệt vời và bổ sung dinh dưỡng cần thiết.

#### Món ăn gợi ý: Cải thảo xào dầu hào

Nguyên liệu cần thiết làm món cải thảo xào dầu hào gồm cải thảo, tỏi băm, ớt khô hoặc ớt bột (nếu không thích ớt có thể bỏ qua), tiêu, dầu hào,

bột gà.

Cải thảo rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, phần thân lá có thể thái nhỏ hơn để chín cùng phần lá nhanh hơn. Thêm dầu vào chảo, cho tỏi băm và ớt băm vào phi thơm, đổ cải thảo vào xào mềm. Nêm vào 1 thìa dầu hào, một chút bột gà, sau cùng rắc thêm chút tiêu cho thơm là được.

#### Loại thứ ba: Nấm mỡ

Mùa xuân, khi tiết trời ẩm áp trở lại sau những ngày đông giá lạnh, là thời điểm tuyệt vời để thưởng thức nấm mỡ - một loại thực phẩm không chỉ đa dạng về mùi vị mà còn chứa đầy lợi ích cho sức khỏe. Nấm mỡ, với hàm lượng dinh dưỡng cao và ít calo, trở thành lựa chọn hàng đầu cho những ai muốn bồi bổ cơ thể mà không lo tăng cân.

Ăn nấm mỡ trong mùa xuân giúp cung cấp một nguồn protein thực vật quý giá, phù hợp với những người theo chế độ ăn ít thịt hoặc vegetarian. Ngoài ra, nấm mỡ giàu chất xơ, hỗ trợ hệ tiêu hóa, giúp cải thiện chức năng đường ruột và ngăn ngừa táo bón - một vấn đề thường gặp khi chuyển mùa.

Các nghiên cứu khoa học cũng chỉ ra rằng, nấm mỡ có chứa các chất chống oxy hóa mạnh mẽ như selenium và ergothioneine, giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh do vi khuẩn và virus, điều cực kỳ quan trọng khi thời tiết thay đổi.

Bên cạnh đó, hợp chất beta-glucan trong nấm mỡ có khả năng kháng khuẩn, kháng virus và thậm chí chống lại sự phát triển của các tế bào ung thư.

Vitamin D là một dưỡng chất khác mà nấm mỡ cung cấp dồi dào, đặc biệt sau khi chúng được phơi nắng. Vitamin D thiết yếu cho việc hấp thụ canxi, giúp xương chắc khỏe và điều chỉnh hệ thống miễn dịch.

Ăn nấm mỡ trong mùa xuân không chỉ giúp bạn bổ sung vitamin D sau những tháng mùa đông thiếu sáng mặt trời, mà còn giúp tăng cường sức khỏe xương và điều hòa tâm trạng.

Để hưởng trọn vẹn lợi ích của nấm mỡ, bạn có thể chế biến chúng theo nhiều cách khác nhau, từ nấu súp, xào cùng rau củ, cho đến làm nhân bánh hoặc thêm vào các món salad tươi ngon.

Không những tốt cho sức khỏe, nấm mỡ còn mang lại hương vị mới mẻ, độc đáo cho bữa ăn mùa xuân của bạn.

#### Món ăn gợi ý: Nấm mỡ xào măng tây

Nguyên liệu cần thiết làm món nấm mỡ xào măng tây gồm nấm mỡ, măng tây, dầu hào, nước tương, tiêu đen, tỏi băm.

Nấm mang rửa sạch, cắt lát mỏng tùy thích, măng tây loại bỏ phần già, rửa sạch, cắt thành từng miếng nhỏ vừa ăn. Đun nước sôi trong nồi, chần măng tây trong khoảng 30 giây rồi vớt ra để sang bên.

Cho dầu vào chảo, thêm tỏi băm vào phi thơm. Cho nấm vào xào trên lửa lớn chừng 1 phút. Đổ măng tây vào xào, thêm 1 thìa dầu hào, 1 thìa cà phê nước tương và chút tiêu đen. Đảo đều cho ngấm gia vị là được. ■



## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 15/4 đến 21/4/2024

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Trong tuần chòm sao này có thể sẽ cần chi tiêu nhiều hơn nhưng không đến mức khiến bạn phải lo lắng vì khoản thu mới bất ngờ. Chuyện tình cảm của bạn có những chuyển biến tích cực khi người ấy luôn dành sự quan tâm đặc biệt, chu đáo, khoảng cách giữa hai người ngày càng trở nên gần gũi, gần bó hơn. Nhưng sẽ cần chú ý hơn một chút tới sức khỏe bởi bạn đang khá chủ quan trước những thay đổi của thời tiết.



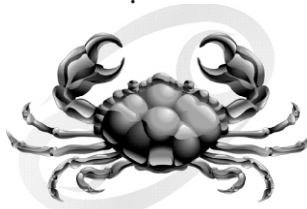
#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

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



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Song Tử sắp tới sẽ có những chuyển biến tốt trên con đường sự nghiệp. Công việc thuận lợi hơn nhờ có những sự cố gắng, nỗ lực trong suốt thời gian vừa qua. Chuyện tình cảm của Song Tử không được tốt trong tuần này. Có lẽ tiêu chuẩn mà bạn đặt ra đã quá cao. Tình hình sức khỏe của bạn đang có dấu hiệu đi xuống, vì vậy bạn cần thận trọng với các biểu hiện bất thường của cơ thể. Dành thời gian nghỉ ngơi cũng như chế độ chăm sóc sức khỏe tốt hơn nhé!



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Cơ hội phát tài phát lộc đến với Cự Giải, nhất là những người theo nghiệp kinh doanh bởi đây là thời cơ rất tốt để phát triển sự nghiệp của mình. Chuyện tình cảm của Cự Giải lúc này khá êm đẹp. Về phương diện sức khỏe trong tuần không có vấn đề gì nghiêm trọng, nhưng có một số vấn đề như cột sống và da

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



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Sư Tử khá bận rộn bởi có rất nhiều kế hoạch phải bàn bạc và thực hiện trong công việc hiện tại. Có thể bạn sẽ nhận được một khoản tiền từ việc ký kết hợp đồng trong tuần này khiến tài chính của bạn tốt lên rất nhiều. Tình hình sức khỏe của người thuộc cung Sư Tử tốt nhất trong 12 cung hoàng đạo. Tinh thần bắt đầu tuần mới của bạn vô cùng phấn chấn. Chòm sao này cảm thấy dễ chịu, thoải mái, làm việc hứng khởi mà không cảm thấy mệt mỏi, cũng chẳng cần phải nghỉ ngơi.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

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



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

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



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Công việc cũng không quá nhiều nên Bọ Cạp có thể hoàn thành nhanh chóng mà vẫn đảm bảo được chất lượng và đạt hiệu quả cao. Về mặt tài chính thì chưa có nhiều những cải thiện và có lẽ nó chỉ là những thu nhập cố định. Chuyện tình cảm có phần tiến triển tốt hơn khi bạn chủ động dành sự quan tâm tới gia đình của mình. Sức khỏe không đến nỗi quá tệ nhưng bạn

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



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Công việc của bạn rất tốt, có nhiều ý tưởng mới. Chuyện tình cảm của bạn lúc này không suôn sẻ cho lắm. Nếu có sự hiểu lầm nào thì nên hóa giải chứ đừng để nó làm hỏng mắt mối quan hệ mà cả hai đang ngày ngày vun đắp. Tình hình tài chính dồi dào, những kế hoạch kinh doanh đã bắt đầu thu về lợi nhuận, nhưng tất cả chỉ là khởi đầu, bạn vẫn cần phải đầu tư nhiều hơn nữa để phát triển sự nghiệp về sau. Sức khỏe của bạn khá ổn định, không có nhiều lo ngại nên bạn cũng có thể yên tâm với công việc.



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Vấn đề tài chính có chút rắc rối và đôi lúc bạn cảm thấy sợ hãi với những lo lắng về các khoản chi sắp tới. Bạn nên cẩn trọng với việc chi tiêu. Về phương diện tình cảm khá đều đều và dù không có chuyển biến nào quá bất ngờ nhưng sự ổn định cũng giúp bạn yên tâm phần nào. Sức khỏe của cung hoàng đạo này trong tuần không tốt, gặp nhiều vấn đề tâm lý cần phải được điều chỉnh, bạn buồn bã ủ rũ và đó là nguyên nhân chính khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, đuối sức.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bảo Bình sẽ bắt đầu vào guồng quay của công việc. Tình hình tài chính của bạn tương đối tốt, thậm chí bạn muốn đầu tư nhiều hơn để gia tăng thu nhập nên rất chịu khó học hỏi. Bạn khá may mắn trong chuyện tình yêu, những người độc thân tìm thấy một nửa phù hợp. Sức khỏe khá ổn và bạn có thể có dấu hiệu thiếu ngủ một chút nhưng nó sẽ sớm được cải thiện mà thôi. Bạn nên nghỉ ngơi, hạn chế thức khuya để có thể loại bỏ căng thẳng và không phải suy nghĩ đến những chuyện khiến mình khó chịu.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

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



## TRUYỆN NGẮN

### Ký ức phản chiếu

**Đ**ôi mắt là nơi phản chiếu thành thật nhất về mỗi con người. Cả ký ức, hiện tại lẫn toàn bộ cuộc đời...

#### Căn phòng trắng – Ký ức trắng

Căn phòng trắng toát. Khăn trải giường trắng toát. Cả khung giường cũng trắng toát. Xung quanh chỉ là một màu trắng. Tôi phải cố gắng điều tiết mắt một lúc mới nhận ra mọi thứ xung quanh.

Nhận ra rồi nhưng vẫn không biết mình đang ở đâu. Trên bốn bức tường, không có một thứ đồ vật gì treo trên đó cả. Chỉ là một màu trắng. Cả bộ quần áo tôi đang mặc cũng màu trắng. Đầu óc tôi lúc này cũng trống tuếch.

Phải nói chính xác là như một cuốn băng trắng. Tôi không nhớ nổi vì sao tôi nằm ở đây. Trước lúc đó tôi là ai và tôi đã ở đâu, tôi cũng không nhớ nữa. Hoàn toàn không nhớ. Như thể một chiếc máy tính mất sạch dữ liệu vậy.

- Nó là biến chứng sau một cú sốc! Anh tạm thời sẽ bị mất trí nhớ! Nhưng không sao đâu, anh sẽ nhớ lại thôi! Cứ từ từ...

Tôi giật nảy mình nhìn quanh. Và tôi nhìn thấy một khuôn mặt. May thay, nó không trắng toát. Một khuôn mặt con gái. Đôi mắt to và đuôi mắt khá dài. Hàng lông mày thanh mà rất sắc. Sống mũi cao. Có một chiếc lúm đồng tiền nhỏ xíu bên má phải. Và đôi môi thật sự là ưu vật của tạo hóa, một đôi môi rất đẹp với viền môi rõ nét. Một đôi môi hình trái tim.

Cô giấu tóc trong chiếc mũ trắng. Nhưng những lọn tóc mai của cô khiến tôi có thể khẳng định về một mái tóc đẹp. Cô gái chừng 20 tuổi và đang khoác trên mình một bộ quần áo trắng tinh hòa lẫn cùng màu trắng của căn phòng.

- Em là Lam! Em có mặt ở đây để giúp anh hồi phục trí nhớ.

Cô gái nói và đi lại phía tôi. Một mùi hương rất đặc biệt. Đó không thể là mùi nước hoa được. Bởi tôi là người khá rành rẽ về nước hoa. Tôi nghĩ vậy. Có lẽ trước khi nằm ở đây, tôi là một người chuyên buôn bán nước hoa hoặc có thể là một chuyên gia về nước hoa.

Bởi thế nên gần như ngay lập tức, trong đầu tôi như thể có một chiếc máy scan nhanh vô cùng hơn 15 hãng nước hoa với những mùi hương đặc trưng của từng hãng. Mùi thơm từ cô gái không phải mùi nước hoa. Nhưng nó rất thơm. Thơm một cách đặc biệt dễ chịu.

- Tôi đã ở đây bao lâu rồi? Và đây là nơi đâu?

Tôi gắng gượng ngồi dậy nhưng Lam, tên cô gái ấy, đã giữ tôi lại.

- Anh cứ nằm đi! Đừng vận động nhiều. Rồi mọi thứ cũng ổn cả thôi!

Lam mở ngăn kéo đầu giường ra, lôi một tập hồ sơ và bắt đầu quá trình hồi phục trí nhớ cho tôi.

#### Hồ sơ bệnh án

Đình Vũ Hoài Nam, 20 tuổi. Tình trạng trước khi nhập viện: Trạng thái lơ mơ, đầu chảy máu, mắt phải sưng to, không mở ra được.

Toàn bộ gương mặt bị biến dạng. Gãy xương chân.

Chẩn đoán: Chấn thương sọ não và mù mắt phải do ngã xe.

Sau khi chụp CT, phát hiện bệnh nhân bị chấn thương sọ não và vỡ trần hốc mắt phải do máu tụ ngoài màng cứng chèn ép dây thần kinh số 2 gây mù mắt.

Bệnh viện đã tiến hành mổ lấy 50gr máu tụ ngoài màng cứng.

Phẫu thuật lần hai: Lấy máu tụ trong mô mắt, niêm mạc mắt bị tổn thương.

Phẫu thuật lần ba: Ghép giác mạc.

Phẫu thuật lần thứ tư: Phẫu thuật chỉnh hình lại toàn bộ gương mặt.

Phẫu thuật lần thứ năm: Nối khớp xương chân.

Phẫu thuật lần thứ sáu: Đắp lại toàn bộ da mặt và chỉnh hình lần thứ 7 cho khuôn mặt.

- Thật là kinh khủng!

Tôi thốt lên sau khi được Lam đọc cho nghe qua bệnh án. Tổng cộng 6 lần phẫu thuật. Tôi đã bị mù và đã được ghép giác mạc. Khuôn mặt của tôi lúc này đã trải qua 7 lần chỉnh hình. Tôi bỗng muốn nhìn thử khuôn mặt qua 7 lần chỉnh hình. Lam như hiểu điều tôi đang nghĩ, cô đưa tôi một chiếc gương trang điểm của cô.

- Anh đừng quá lo lắng vì khuôn mặt anh lúc này trông cũng rất đẹp trai.

Tôi cầm chiếc gương và hồi hộp vô cùng. Và khuôn mặt của tôi, một khuôn mặt tôi mơ hồ có cảm giác quen thuộc thế nhưng lại vô cùng lạ lẫm. Tôi không tài nào nhớ nổi khuôn mặt cũ của mình thế nên tôi cũng không thể so sánh được khuôn mặt lúc này với khuôn mặt trước kia khác nhau ra sao.

Nhưng nhìn khuôn mặt hiện tại, tôi cũng không quá phiền lòng. Đôi mắt có vẻ to và rất sáng. Sống mũi hơi gãy. Mũi hơi vuông. Cái miệng là thứ xấu nhất: Môi mỏng và miệng rộng khiến tôi liên tưởng đến con cá ngỗng. Những vết khâu đã mờ dần đi và không còn thấy rõ nữa. Lam mỉm cười nhìn tôi:

- Thế nào, anh?

Tôi nhún vai:

- Còn hơn một khuôn mặt chẳng chịt và lồi lõm. Tôi thích đôi mắt. Nó sáng!

Lam mỉm cười:

- Vâng! Đôi mắt của anh thật đẹp. Nhưng đôi mắt ấy không phải của anh đâu. Nó thuộc về cậu thanh niên tên Phan Nam Anh, người đã bị coi là tử vong cùng ngày hôm ấy. Anh đã được gia đình cậu ấy hiến tặng đôi mắt này đây! Trong hồ sơ bệnh án cũng ghi lại việc này.

- Trời! Vậy là cái đẹp duy nhất trên gương mặt này cũng không phải là của tôi sao? Đùa thôi, sau khi hồi phục, điều chắc chắn tôi phải làm là đến

thấp nhang cho cậu ấy và cảm ơn bố mẹ cậu ấy.

- Anh sẽ sớm gặp họ thôi!

- Họ đến đây?

- Vâng! Toàn bộ chi phí thực hiện cuộc phẫu thuật này đều do họ chi trả. Anh đang ở trong khu nghỉ dưỡng của họ và được các bác sĩ hàng đầu phẫu thuật.

- Trời! Sao tôi có thể may mắn đến như vậy?

- Bởi anh là chủ nhân mới của đôi mắt con trai họ.

- Thật không sao nói nên lời với tấm lòng của họ. Tôi mong được gặp họ quá!

- Anh có biết đôi mắt là thứ không thể chinh hình, thay đổi được không? Một người phẫu thuật thẩm mỹ có thể gọt cằm, nâng mũi hoặc thậm chí đắp thêm da thịt để biến đổi hình dạng nhưng đôi mắt thì không bao giờ thay đổi được. Chỉ trừ khi anh được thay bằng một đôi mắt mới hoàn toàn. Bằng không, sẽ chẳng bao giờ thay đổi được nó.

- Tôi hiểu! Đôi mắt của mỗi con người là vô cùng quý giá!

- Mọi người rồi sẽ cho anh biết về cái gọi là KÝ ỨC PHẢN CHIẾU. Theo đó, trong mười triệu ca ghép giác mạc, thay mắt sẽ có 1 ca người được ghép giác mạc sẽ nhìn thấy ký ức của người hiến tặng.



- Thật vậy sao? Có nghĩa là tôi rất có thể sẽ nhìn thấy ký ức của cậu Phan Nam Anh kia?

- Rất có thể! Và nếu điều đó xảy ra anh sẽ phải chiến đấu để nhận ra đâu là ký ức thật sự của mình đấy!

Lam nhìn tôi, đôi mắt cô ánh lên một tia nhìn rất khó hiểu. Tôi cố gắng tự trào một cách miễn cưỡng:

- Có khi nào tôi sẽ được sử dụng song song cả hai ký ức không nhỉ? Cũng vui đấy chứ khi được sống thêm một ký ức của người khác, biết được những bí mật cực kỳ riêng tư của họ trong quá khứ! Được trải nghiệm những cảm xúc mà quá khứ mình chưa từng trải qua.

- Em không nghĩ điều đó là vui đâu! Nhưng thôi, em phải đi rồi! Hẹn gặp lại anh vào một ngày không xa.

- Lam đi đâu?

- Em phải về nhà! Nhưng em sẽ gặp lại



## TRUYỆN NGẮN

anh...

Hồi phục thất bại. Bắt đầu là cái tên của tôi. Khi đó, Lam đã đi, chỉ còn mình tôi ở lại trong căn phòng màu trắng. Tôi giết thời gian bằng cách cầm hồ sơ bệnh án lên đọc lần nữa. Nhìn cái tên, tôi cố gắng nhớ lại. Nhưng tuyệt nhiên, cái tên ấy hoàn toàn xa lạ với tôi. Đinh Vũ Hoài Nam.

Tôi cố nhắm mắt và thả lỏng đầu óc để chờ đợi một vài ký ức về cái tên hiện về. Nhưng tuyệt nhiên không. Chẳng có một ký ức nào về cái tên đó cả. Thật là tệ, đến cái tên của mình cũng không nhớ thì rõ ràng là tôi mất trí nhớ thật rồi.

Có lẽ là do việc tôi đã bị chấn thương sọ não ảnh hưởng trực tiếp đến trí nhớ. Luẩn quẩn, tôi tự hỏi: Nếu vĩnh viễn không thể nào nhớ lại được ký ức 20 năm qua thì sao? Nghĩ thôi mà đã lạnh toát cả người. Tôi cố gắng ngồi dậy. Đôi chân vẫn đang bị nẹp cứng.

- Con dậy rồi à?

Một giọng nói ngoài cửa vang lên. Tôi nhìn ra và bỗng ngẩn ngơ. Một người đàn ông đang tiến vào. Tôi gắng gượng mỉm cười:

- Dạ...

Người đàn ông ấy cười trông rất dễ mến:

- Bác sĩ bảo con đang tạm thời mất trí nhớ! Có thể con sẽ không nhận ra bố đâu nhưng bố thì luôn nhận ra con cho dù khuôn mặt con đã biến đổi thế nào đi nữa.

- Chú là bố của cháu? - Tôi ngạc nhiên xen lẫn cảm giác có lỗi.

- Phải! Bố của con đây! - Người đàn ông xoa đầu tôi - Rồi con sẽ nhớ lại thôi!

- Con thật sự xin lỗi... bố! Quả thật, con không nhớ nổi - Tôi lí nhí - Bố có thể giúp con kể lại những chuyện ấn tượng nhất của hai bố con mình ngày xưa được không? Có thể điều đó sẽ giúp con phục hồi trí nhớ ạ!

- Cứ từ từ, không phải vội đâu! Bố con mình làm quen trở lại với nhau nhé!

- Vâng, bố!

- Tên của bố là Đinh Tấn Luân! Bố có con năm bố 27 tuổi. Trước đây, bố đi làm công nhân ở một xưởng chế biến thịt heo. Bố vẫn hay dắt con lên xưởng của bố chơi hồi con bé xíu. Đến đây con đã có chút ấn tượng nào chưa?

Tôi ái ngại lắc đầu. Bố tôi mỉm cười rất hiền:

- Không sao! Không sao! Hồi con học cấp 1, bố và mẹ con ly hôn. Bố dành quyền nuôi con...

Tôi cố nhắm mắt hình dung về mẹ nhưng quả thật, tôi không tài nào nhớ ra. Tôi lại lắc đầu. Bố tôi vẫn dịu dàng:

- Không sao! Khi con học lớp 5, bố kiếm được một công việc trên thành phố thế là hai bố con mình đã từ già vùng quê về lên nơi ấy sinh sống... Cho tới trước ngày con bị tai nạn, con với bố đã cãi nhau một trận inh ỏi.

- Cãi nhau ư?

- Phải! Lỗi tại bố! Vì bố đã áp đặt con phải theo ý bố. Con đã lớn rồi, con có quyền tự quyết

định cho cuộc đời của mình.

Tôi cảm thấy rung rung, lí nhí, tôi bảo:

- Con xin lỗi bố!

Hai bố con ngồi im lặng. Tôi nhìn đôi mắt bố buồn rười rượi mà lòng cũng chùng hẳn xuống. Một lúc sau, bố cười rất tươi:

- Thôi, không sao! Cứ từ từ, con nhi? Bố tin rằng con sẽ sớm lấy lại ký ức của mình.

Tôi cũng cố gắng cười với bố.

**Chủ cũ của đôi mắt**

Phan Nam Anh, 20 tuổi. Con trai độc nhất của một đại gia bất động sản. Trên đường đi do không làm chủ được tay lái, cậu đã gây tai nạn khiến một cô gái bị tử vong. Bản thân Phan Nam Anh cũng tử vong trên đường tới bệnh viện.

Vừa lúc, Đinh Vũ Hoài Nam, một bệnh nhân được chuyển vào trước đó 4 giờ đang cần được ghép giác mạc, được bác sĩ vận động, mẹ của Phan Nam Anh đã chấp thuận tặng lại giác mạc cho Đinh Vũ Hoài Nam.

Thậm chí, bà còn bỏ tiền ra mời những bác sĩ hàng đầu về phẫu thuật cho Đinh Vũ Hoài Nam. Chưa hết, bà còn đề nghị đưa Đinh Vũ Hoài Nam cùng các bác sĩ về resort của bà để chữa trị. Lý giải về việc này, bà nói:

“Tôi đã mất đi đứa con độc nhất của mình rồi. Tôi không muốn thấy bất cứ một đứa trẻ nào sẽ ra đi thêm nữa nếu như vẫn còn cơ hội. Có lẽ đây là duyên số giữa gia đình tôi và Hoài Nam. Phận làm bố, làm mẹ, đau đớn nhất là phải tiễn con mình đến nơi an nghỉ cuối cùng”.

Phan Nam Anh được các bác sĩ xác nhận tử vong, vụ án gây tai nạn giao thông của Phan Nam Anh được khép lại. Gia đình Nam Anh cũng đã bồi thường cho gia đình nạn nhân nên được gia đình nạn nhân bãi nại.

- Bố sẽ giới thiệu với con bố mẹ của cậu thanh niên đã hiến tặng đôi mắt cho con nhé!

Bố tôi ra khỏi phòng một lát sau, ông bước vào cùng hai người lạ. Vừa nhìn thấy họ, tôi cảm thấy như một luồng điện chạy khắp người. Một cảm xúc rất dữ dội đang tuôn trào trong tôi. Và nó khiến tôi bật lên tiếng gọi:

- Bố! Mẹ!

Hai người họ òa khóc và ôm chầm lấy tôi:

- Con! Con trai của bố mẹ!

Bố ruột tôi trong phút chốc bỗng nhiên lúng túng. Người đàn ông đi cùng người phụ nữ kia nhận ra vẻ khó xử của bố tôi nên kéo tay người phụ nữ lại. Ông gạt nước mắt nói:

- Có lẽ đó chính là thứ mà bác sĩ bảo: Ký ức phản chiếu.

Bố ruột tôi cũng gạt đầu:

- Phải! Là ký ức phản chiếu.

Tôi ngẩn người. Liệu có thật là ký ức phản chiếu không? Có lẽ nào cảm giác mà tôi đang có là bởi đôi mắt này thuộc về con trai của họ? Đến lúc này thì những ký ức ùa về như sóng vỗ.

Tôi thấy tôi những ngày thơ bé được hai người đưa đi ăn, đi học, đi chơi. Tôi thấy tôi những

bữa cơm bên chiếc bàn lớn, mẹ đang gấp thức ăn cho tôi. Bố nheo mắt nhìn tôi đầy khích lệ. Rõ ràng. Tôi nhớ cả lúc bố giận vì tôi đã không nghe lời, bố cầm một chiếc roi nhịp nhịp bắt tôi nằm sấp để đánh đòn tôi. Mẹ thì ôm chặt lấy tôi. Và tôi nhớ cả khuôn mặt của mình. Người đàn ông chìa tấm ảnh ra:

- Đây là con của bác! Cháu thấy quen không?

Tôi cảm bức ảnh mà muốn òa khóc. Tôi nhớ rõ bức ảnh này do bố chụp hồi tôi vào lớp 10. Người đàn ông xung là bố ruột của tôi thì lúng túng:

- Không sao! Không sao! Ký ức phản chiếu qua đôi mắt...

Tôi thấy đầu đau dữ dội. Tôi nhắm nghiền mắt lại.

**Sống cùng ký ức vay mượn**

Đã một tháng trôi qua kể từ khi tôi tỉnh giấc. Tuyệt nhiên vẫn chưa có ký ức nào của Đinh Vũ Hoài Nam, ký ức thực sự là của tôi, trở về. Thay vào đó là những ký ức của người thanh niên đã hiến đôi mắt cho tôi. Cậu ấy tên là Phan Nam Anh bằng tuổi với tôi.

Bố mẹ cậu ấy, hai người đã tới thăm tôi hôm trước, đều là những đại gia bất động sản lớn nhất nhì thành phố. Khu resort này cũng là của họ. Chính họ bỏ tiền ra để thuê bác sĩ hàng đầu về chữa trị cho tôi. Họ chỉ muốn được qua thăm tôi mỗi cuối tuần để bớt nhớ con trai độc nhất của họ. Bố ruột tôi đã đồng ý.

Tôi cũng thấy việc gặp họ là điều phải làm. Không chỉ vì con trai của họ đã hiến tặng đôi mắt cho tôi mà còn là một tình cảm thiêng liêng dành cho họ ở trong tim tôi. Một thứ tình cảm có lẽ phát xuất từ đôi mắt này, từ ký ức mà tôi đang sống cùng dù nó chẳng phải là của tôi.

Những bữa cơm cuối tuần bên cạnh họ, tôi cảm thấy thân thuộc vô cùng. Tôi mong ngóng đến ngày cuối tuần để được gặp họ. Và họ cũng vậy. Nhưng với bố ruột tôi thì không.

Tôi vẫn thường thấy ông ngồi uống rượu một mình. Uống rất say. Tôi cũng thường bắt gặp ánh mắt ông dành cho tôi đầy thân thiết. Nhưng tuyệt nhiên trong tôi hoàn toàn vô cảm trước ông. Tôi vẫn gọi ông là bố nhưng cái từ “bố” ấy nghe gượng gạo vô cùng.

Những ngày này, tôi hoàn toàn sống cùng ký ức của Phan Nam Anh. Thật ra tôi cũng không nhận ra đâu là ký ức của Phan Nam Anh và đâu là ký ức thật của tôi. Chỉ là một cảm giác rất kỳ lạ rằng tôi đang hoàn toàn thuộc về ký ức của Phan Nam Anh. Còn với Đinh Vũ Hoài Nam thì không có một mảy may nào.

Tôi dám chắc nếu ai đó đứng đằng sau tôi lúc này và gọi “Nam ơi”, tôi sẽ không quay lại. Nhưng nếu là “Nam Anh ơi”, tôi sẽ không thể không ngoái đầu.

Việc phải sống cùng ký ức của người khác không dễ chịu một chút nào. Nhất là khi ký ức của chính bạn thì bạn lại quên hẳn. Điều đó thật sự



## TRUYỆN NGẮN

hoang mang và đáng sợ như việc bạn để một hồn ma sống cùng với bạn vậy.

### Ký ức trống rỗng

Tôi đã hoàn toàn bình phục. Riêng chỉ ký ức của chính tôi là không sao nhớ lại nổi. Cho dầu trong suốt thời gian qua, bố tôi liên tục ở bên cạnh và kể cho tôi nghe những câu chuyện về quá khứ của tôi.

Nhưng tôi hoàn toàn không ấn tượng một chút nào về những câu chuyện bố kể. Trong tôi, đáng sợ là chỉ toàn ký ức của Phan Nam Anh, người đã tặng đôi mắt cho tôi. Dù đó là những ký ức không liên mạch song nó cũng đủ để tôi nắm bắt được hầu hết cuộc đời của Phan Nam Anh.

Từ một vài thầy cô giáo cũ mà cậu ấy đã từng học qua đến những người bạn và cả một cô gái là bạn thân của cậu. Tôi nhớ rõ tên của cô gái ấy, khuôn mặt của cô gái ấy. Hai người họ đã từng nói gì, đi đâu và làm những gì, tôi đều “thấy” rõ. Chỉ tình yêu là không. Dường như Phan Nam Anh chưa từng yêu cô gái đó. Cậu ta chỉ xem cô gái đó như một người bạn thân. Nhưng cô gái đó thì không hề hay biết.

Trong suốt 20 năm ký ức của Phan Nam Anh, dường như cậu chưa yêu một ai... Càng biết nhiều về quá khứ của Phan Nam Anh thì tôi càng cảm thấy buồn bã khi nghĩ đến bản thân mình. Tôi là ai? Tôi đã từng sống thế nào trong suốt 20 năm qua?

Bố đến để đưa tôi về nhà. Bố mẹ của Phan Nam Anh cũng có mặt. Hai người nhìn tôi mà đôi mắt ướt lệ. Tôi cũng xót xa và lưu luyến họ. Tôi bảo:

- Rồi cháu sẽ ghé thăm hai bác thường xuyên!

Bố mẹ Nam Anh lắc đầu:

- Không cần đâu con! Chúng ta sẽ đến thăm con mỗi khi chúng ta nhớ đến Nam Anh.

Tôi gật đầu. Ôm hai người thật chặt. Cảm giác rất ấm áp. Bố tôi cũng rung rung nước mắt và xiết tay hai người ấy rồi nói:

- Anh chị yên tâm! Rồi sẽ đến ngày đoàn tụ!

Hai người ấy cũng xiết tay bố tôi rất lâu. Tôi cảm giác như họ đang gửi gắm tôi cho bố vậy. Tôi biết, tôi đang giữ không chỉ đôi mắt của Nam Anh mà còn là ký ức của cậu ấy.

Trên đường về, tôi cố gắng nhắm mắt hình dung ra căn nhà của tôi thế nào song tôi chỉ hình dung thấy căn phòng của Nam Anh trong một căn biệt thự lớn. Còn căn phòng của tôi thì sao? Tôi không tài nào nhớ nổi. Xe rời khu resort vào thị trấn và cứ thế đi thẳng về thành phố. Đoạn đường từ khu resort rất quen thuộc. Như thể tôi hoặc có thể là Phan Nam Anh đã từng đi qua. Nhưng căn hộ chung cư nhà tôi thì không.

Hoàn toàn không có một chút thân quen. Bố lái xe vào hầm trong khi tôi đứng bên ngoài chờ. Mọi người ở chung cư này hoàn toàn xa lạ với tôi. Họ thờ ơ khi thấy tôi. Điều đó khiến tôi ngạc nhiên. Bởi điều đó có nghĩa là tôi hoàn toàn không có mối

liên quan gì đến mọi người xung quanh cả. Liệu có phải tôi cũng giống Nam Anh, suốt 20 năm qua đều thờ ơ với mọi người xung quanh?

- Bố mới mua căn hộ chung cư này từ một người bạn.

Bố nói khi dắt tôi vào thang máy. Ra thế! Tôi bắt giác thờ phào.

- Căn nhà cũ của mình ở đâu hả bố?

Bố hồ hững:

- Bị giải tỏa rồi!

Tôi ngạc nhiên, bèn nói với bố:

- Mai hay lúc nào đó rảnh, bố cho con qua xem lại nhà cũ nhé! Con hy vọng nhìn thấy căn nhà cũ, con sẽ nhớ lại nhiều thứ!

Bố tôi ậm ừ. Căn hộ nằm trên tầng 19. Đây là tầng cao nhất của khu chung cư. Cả tầng có khoảng 4 căn nhưng hình như chỉ có căn của tôi là có người ở. Các căn khác đều khóa im ỉm.

Tôi mang đồ vào phòng mình rồi nằm dài ra giường. Cảm giác trống rỗng. Một cái tủ cũ với những bộ quần áo cũ của tôi nhưng tôi nhìn nó một cách xa lạ. Cả những bức ảnh hai bố con chụp chung cũng khiến tôi xa lạ.

Khuôn mặt tôi trước khi tai nạn cũng hoàn toàn xa lạ với tôi. Dù lúc so ảnh với gương mặt hiện tại thì cũng có nhiều nét hao hao giống nhưng tôi vẫn thấy không một chút quen thuộc.

Tôi như một kẻ chơi vơi giữa không trung vậy. Bạn có thể tưởng tượng ra việc bạn đánh mất đi hoàn toàn ký ức thế nào không? Đó là một cảm giác trống rỗng đến tận tận. Chơi vơi.

Tôi mệt mỏi quá! Việc cứ phải căng đầu óc ra để tìm kiếm ký ức của mình trong đồng ký ức mạnh mẽ của người khác khiến tôi mất sức vô cùng. Tôi nằm như vậy rất lâu và ngủ thiếp đi lúc nào không biết. Điện thoại réo vang. Tôi ngái ngủ và cầm máy lên. Trên màn hình là một chữ LAM. Là Lam gọi:

- Alô! Lam à?

- Vâng! Anh đã về rồi phải không? Em muốn qua đón anh đi dạo, anh có sẵn lòng không?

- Được! Tôi cũng đang đau đầu quá!

- Khoảng 15 phút nữa anh xuống nhé!

- OK!

### Đường dẫn ký ức

Lam qua đón tôi lúc 5h chiều. Cô mặc một chiếc váy hồng và đội chiếc mũ hồng. Lam kiên quyết không cho tôi cầm lái. Cô bảo:

- Em sẽ đưa anh đi. Hy vọng những cung đường này sẽ giúp anh tỉnh thức cho ký ức của mình.

Chúng tôi đi vòng vòng phố xá. Vẫn chỉ là ký ức của Phan Nam Anh khi tôi nhận ra những con đường quen thuộc. Cậu ấy lái một chiếc BMW Z4 đỏ rực. Tôi cảm nhận rất rõ âm thanh của xe gầm lên. Cảm nhận rõ mùi nước hoa thoang thoang trong khoang xe. Lam nói khi đang đưa tôi đi một vòng quanh hồ.

- Em thật sự rất muốn anh lấy lại được ký ức thực sự của anh song em lại nghĩ rằng anh cũng nên

có một ký ức mới. Hãy sống thật ổn cho hiện tại đi. Vì hiện tại chính là quá khứ của tương lai mà!

Tôi thờ dãi:

- Tôi biết! Nhưng dường như có một mong muốn nào đó luôn thôi thúc trong tôi phải tìm ra ký ức thật của mình. Tôi rất muốn biết 20 năm qua tôi đã sống thế nào. Nó như một món nợ. Phải đấy, từ đúng của nó là một món nợ mắc ngang tim tôi. Nếu không giải quyết được món nợ đó, tôi tin rằng đến tận cuối cuộc đời mình, tôi cũng không thể nào yên ổn được.

Và chỉ là những ký ức của Nam Anh. Tôi cứ lạc đi trong ký ức của Phan Nam Anh.

Thế rồi Lam rẽ sang đường khác. Con đường ấy vừa thấy đã khiến tôi tiếp tục đau thắt tim lại. Con đường mà Nam Anh đã gây tai nạn 2 tháng trước. Nam Anh lái chiếc Z4 phóng với tốc độ gần 200 km/h. Và phía trước, một cô gái mặc chiếc váy hồng đội một chiếc mũ hồng. Là Lam.

Tôi lạnh toát người. Chân đạp cứng xuống chỗ để chân những mong chiếc Z4 không tông thẳng vào Lam. Nhưng không thể. Lam bị hất tung lên. Tôi bấu chặt vào đùi của mình. Chiếc Z4 cũng lật nhào. Nam Anh đang bắn ra khỏi xe.

Tôi cảm nhận rõ bầu trời rất cao và xanh. Lam nằm sõng xoài bên vũng máu. Nam Anh lịm đi. Mắt tôi cũng tối sầm lại. Tôi cảm nhận rõ mình đang bồng bênh trôi. Cái mỉm cười hiền từ của Lam ở phía trước. Tôi đang bồng bênh trôi theo cái mỉm cười ấy. Bồng bênh. Chơi vơi...

### Tỉnh giấc

Tôi bật dậy. Mồ hôi nhễ nhại. Nhìn quanh, vẫn là căn phòng mà bố đã đưa tôi về. Điện thoại vẫn nằm chặt ở tay. Số điện thoại của Lam không có trong danh bạ. Cuộc gọi đi gần nhất là gọi cho bố tôi. Trong danh bạ chỉ có số của bố và bố mẹ của Nam Anh. Lam đâu? Lam đâu rồi? Lam trong căn phòng trắng có thật không? Tôi gọi điện cho bố mẹ Nam Anh:

- Cháu muốn biết tên cô gái mà Nam Anh đã gây tai nạn?

- Sao vậy con? - Mẹ Nam Anh ngạc nhiên.

- Vâng! Bởi cháu muốn chứng thực một điều. Bác có thể cho cháu biết được không ạ?

- Cô bé ấy tên là Lam. Ta cũng đã bồi thường cho gia đình cô bé ấy rồi. Gia đình cũng không truy cứu nữa. Sao con lại muốn biết tên cô bé ấy?

- Bởi vì...

Tôi không nói thêm được gì. Tôi ngắt máy nhắm nghiền mắt. Bởi vì trong phút chốc, tôi đã nhìn thấy được nụ cười mãn nguyện của Lam. Cô đã cố gắng hết sức và nhiệm vụ của cô cũng đã hoàn thành.

Cám ơn em, tôi sẽ nhớ mãi câu nói của em, cho dù là ký ức của bất cứ ai đi chăng nữa, tôi cũng sẽ cố gắng sống tốt cho phần ký ức mới nhất của chính mình... Vì hiện tại chính là quá khứ của tương lai! ■

Lê Quang





## THE TOTAL YOU Medical Spa

- AQUAFIRME FACIAL
- SIGNATURE FACIAL
- MASSAGE
- VITAMIN IV THERAPY
- BOTOX & FILLER
- THREADS
- EZGEL& PRF INJECTION
- LASER GENESIS
- NAD+
- WEDDING PREP

GET READY FOR  
RODEO



Call For Appointment

713. 940.1808

www.thetotalyoumedicalspa.com

## Massage Services

- **Massage Reflexology**  
This type of massage reflects the mind and calm in the body.
- **Massage Relieves Headaches**  
This massage helps relieve pain in the head which will make you fresher.



2nd Floor

7118 BERTNER AVE,  
HOUSTON TX 77030



# GENERAL SURGERY / VEIN CENTER TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

## TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH



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

### NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

### ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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



TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

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