

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

## VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 44  
**2096**  
April 23, 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

408-2014/1672

### CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người có kinh nghiệm chăm sóc cho một cụ bà 90 tuổi bị bệnh lẫn ở Pearland. Bao ăn và ở, lương \$4000/1 tháng.

Xin liên lạc cô Thanh:

**281-804-0169**

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**

## Cởi Hay

*'Tích cực, tự tin và kiên trì là chìa khóa trong cuộc sống. Vì vậy đừng bao giờ từ bỏ chính mình.'* - Khalid

## 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, Thăng 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**

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**

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**

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**

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**

## Vui Cười

### Kéo phạm luật

- Tại sao tôi lại phải chịu đựng anh mãi thế nhỉ, nếu biết anh tồi tệ đến mức này thì thà tôi lấy quỹ còn hơn.

- Ôi! Sao em lại nói thế! Đừng nói thế mà vi phạm luật hôn nhân, bởi luật hôn nhân không cho phép người cùng dòng họ lấy nhau.



### Nam sinh lớp 9 tận dụng giờ ra chơi móc len bán trên mạng...

**N**gười ta thường cho rằng, việc tích lũy của cải chủ yếu dựa vào trí tuệ và sự chăm chỉ. Tuy nhiên, trong cuộc sống thực tế, đôi khi có được một lợi thế riêng, cái gọi là “tài lẻ”, cũng có thể xem là một loại may mắn vô cùng quý giá.



*Tận dụng giờ giải lao và nghỉ giữa các tiết học, nam sinh đã khéo léo móc được một chiếc túi len độc đáo*

Tại Lục An, tỉnh An Huy (Trung Quốc) đoạn video quay cảnh một nam sinh lớp 9 đã dùng thời gian rảnh rỗi của mình để làm đồ đan thủ công và bán trực tuyến, kiếm được hơn 10.000 NDT/tháng, thu hút sự chú ý của cộng đồng mạng.

Cư dân mạng lên tiếng vừa ngưỡng mộ cậu bé vừa thờ dãi cho bản thân mình: Làm việc quần quật mệt mỏi 8 tiếng cũng không bằng học sinh cấp hai!

Đoạn clip này được giáo viên của cậu bé chia sẻ trên mạng. Các học sinh khác đang chơi ngoài sân trong giờ ra chơi, nhưng nam sinh này lại chăm chú ngồi móc len tại chỗ.

Dù là con trai nhưng kỹ năng “se chỉ luôn kim” của cậu bé không hề thua kém các phụ nữ có tay nghề giỏi. Với đôi tay khéo léo và nhanh nhẹn, chỉ trong thời gian ngắn, em đã móc được một bên của chiếc túi xách.

Các bạn cùng lớp tụ tập xung quanh, nhưng cậu bé không hề tỏ ra ngại ngùng, tay và mắt vẫn chăm chú vào việc mình đang làm, thỉnh thoảng lại ngược đầu mỉm cười với các bạn. Các bạn cùng lớp chỉ biết trầm trồ ghen tị.

Giáo viên nghe nói trong lớp có một nam sinh khéo tay nên rất tò mò. Sau giờ học, cô ở lại trong lớp. Cô nhìn thấy cậu học sinh của mình cắt sách giáo khoa và bắt đầu móc len.

Cô giáo nhìn động tác điều luyện của nam sinh, biết được số tiền mà mỗi tháng em kiếm được, không khỏi mừng rỡ trong lòng: “Trời sẽ không phụ lòng em!”.

Tìm hiểu kỹ hơn, bố cậu bé nói với cô giáo

rằng không ai trong gia đình biết cách móc len tạo hình túi xách và các nhân vật dễ thương cả. Có lần khi đang nghịch điện thoại di động, cậu bé vô tình nhìn thấy trong phiên livestream có người đang làm đồ thủ công, vừa móc len vừa bán hàng và còn bán cả nguyên vật liệu làm đồ thủ công.

Vì vậy, cậu bé liền lấy điện thoại di động của mẹ đặt hàng trên mạng một ít len và dụng cụ. Có đồ nghề trong tay, cậu bé đã học rất nghiêm túc và học còn rất nhanh nữa là đằng khác. Ngoài việc ăn, ngủ, đọc sách và làm bài tập, cậu bé dành toàn bộ thời gian để móc len.

Nam sinh xem một số bức ảnh trên Internet và biết cách tự đan. Về sau, nhiều mẫu được ghép lại dựa trên sự sáng tạo của chính em.

Cậu bé còn nhỏ, mẹ đã giúp em chụp ảnh sản phẩm rồi đăng lên các ứng dụng mạng xã hội của cô để rao bán. Trong hai tháng, sản phẩm bán đi rất nhiều, kiếm được hơn 20.000 NDT.

Hiện tại, sản phẩm móc len do nam sinh này làm ra đang “cháy hàng”, nhận được rất nhiều tin nhắn thúc giục em chuyển sản phẩm đi hàng ngày.

Bố cậu bé cho biết, thấy con có sở thích riêng và làm ra tiền, gia đình rất vui. Nhưng ở tuổi này, việc học vẫn quan trọng nhất. Song anh cũng rất yên tâm vì con đã hứa rằng chỉ móc len trong thời gian rảnh, em vẫn đảm bảo sức khỏe và làm bài tập đầy đủ.

Cư dân mạng không khỏi ghen tị, nhiều người đã để lại bình luận:

“Tôi còn không biết tài lẻ của mình là gì. Mỗi ngày dậy sớm đi làm hơn 8 tiếng còn không bằng thu nhập của một em học sinh”.

“Tài không đợi tuổi. Đừng thấy việc móc len đan len là chuyện đơn giản, phải bắt tay vào làm mới biết nó khó và cần sự kiên nhẫn đến mức nào. Thật khâm phục em trai”.

“Cậu bé thật hiểu chuyện. Có một nghề trong tay thì không bao giờ sợ khổ”... ■

### Người đàn ông đau chân, đi khắp khiêng suốt 10 năm vì thứ ai cũng dùng sau bữa ăn

**Đ**au nhức ở chân trái hơn chục năm nhưng tìm mãi không ra bệnh, thủ phạm gây ra tình trạng của bệnh nhân này lại không liên quan đến xương khớp.

Ông Vương 46 tuổi đến từ Hàm Dương (Trung Quốc), hơn mười năm trước thường xuyên cảm thấy chân trái đau không thể giải thích được, nhưng sau một thời gian cơn đau lại biến mất.

Cách đây 8 năm, cơn đau chân của ông có vẻ nặng hơn khiến ông đi khắp khiêng, đến nhiều bệnh viện địa phương nhưng không tìm ra nguyên nhân cốt lõi. Sau khi uống thuốc giảm đau và kháng viêm, triệu chứng đã thuyên giảm nên ông không tiếp tục điều trị nữa.

Ba tháng trước, chân trái của ông Vương lại bắt đầu đau trở lại. "Cơn đau đến mức mỗi sáng tôi

không thể ra khỏi giường, kéo dài gần nửa giờ mới thuyên giảm. Mỗi ngày tôi sẽ đau kịch phát bốn, năm lần như vậy", ông Vương cho biết cơn đau thường xuyên và dữ dội, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống và công việc của ông nên ông lại bắt đầu đi khám bệnh.

Ông Vương đến Khoa Khám bệnh của Bệnh viện Honghui (Trung Quốc) để điều trị, bác sĩ bắt đầu kiểm tra từ chân trở lên, khi ấn vào vùng bụng, các triệu chứng ở chân của ông Vương đột nhiên trở nên trầm trọng hơn, khiến ông hét lên đau đớn.

Ông Vương được chuyển đến Khoa Tiêu hóa của bệnh viện, chụp CT bụng cho thấy có dị vật hình kim tiêm trong khoang bụng, sau đó ông được chuyển tiếp đến Khoa Phẫu thuật tiêu hóa.

Dựa trên hình ảnh CT và công nghệ tái tạo ba chiều, cũng như hình dạng và hướng xâm nhập của dị vật, bác sĩ Sun Li, Trưởng khoa Phẫu thuật tiêu hóa, tin rằng dị vật trong khoang bụng của ông Vương có thể đã xâm nhập từ ruột ra ngoài ruột gây tắc mạch máu động mạch chậu.

"Triệu chứng đau đớn của bệnh nhân rất rõ ràng, nếu không được điều trị kịp thời có thể gây ra những nguy hiểm khó lường khác", bác sĩ Sun Li nói. Nhưng bác sĩ không dám xác định trong khoang bụng ông Vương là loại dị vật gì trước khi lấy ra.

Nếu dị vật lưu lại trong cơ thể quá lâu thì không thể hình dung được điều gì đang diễn ra bên trong. Người ta cũng không biết liệu chảy máu nhiều và nguy cơ cắt cụt có xảy ra trong quá trình phẫu thuật cắt bỏ hay không... Theo cách nói của bác sĩ Sun Li, mỗi vấn đề đều biến cuộc phẫu thuật trở nên khó khăn hơn.

Sau cuộc phẫu thuật kéo dài 15 phút, bác sĩ ngạc nhiên thốt lên: "Là một cây tăm". Chỉ sau khi lấy dị vật ra, ông Vương mới phát hiện ra "thủ phạm" khiến ông khó chịu hơn 10 năm thực chất là một cây tăm dài 6cm.

Chiếc tăm chọc thủng động mạch chậu, gây triệu chứng ở chân trái của ông. Tuy nhiên, rất may mắn là trong quá trình phẫu thuật người ta phát hiện chiếc tăm không hề xâm nhập vào các mạch máu và cơ quan quan trọng khác nên ca phẫu thuật diễn ra suôn sẻ hơn rất nhiều.

Sau phẫu thuật 1 tuần, ông Vương đã được xuất viện, chân trái không còn đau nữa. Nhưng làm thế nào mà chiếc tăm lại lọt vào cơ thể ông Vương? Chính ông Vương cũng bối rối về vấn đề này.

"Không ít bệnh nhân có vấn đề về đường tiêu hóa do vô tình nuốt phải dị vật", bác sĩ Sun Li nói. Người ta suy ra rằng có thể ông Vương đã vô tình nuốt chiếc tăm trong lúc say rượu mà không hề hay biết.

Vì tăm nhọn và mảnh nên chúng có thể dễ dàng xuyên qua thành dạ dày, thành ruột và thậm chí cả các mạch máu lớn với nhu động đường tiêu hóa sau khi nuốt. Bác sĩ nhắc nhở nếu lỡ nuốt phải tăm hoặc vật lạ khác, bạn nên đến bệnh viện càng sớm càng tốt để tránh hậu quả nghiêm trọng. ■

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

402-2104/1672

**NEW** **Cần Thợ Nấu Ăn**  
NEW! NEW! NEW!

NEW Apr 08, 2024

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

411-2106/1674

**NEW** **Cần Thợ Tóc**  
NEW! NEW! NEW!

Nails Spa, Facial. Full Services cần thợ tóc. Bao lương hoặc ăn chia. Tiệm mở cửa 9:30AM-7PM. Đóng cửa Chủ Nhật.

Xin vui lòng liên lạc:  
832-472-5769 \* 832-379-8899

412-2196/1674

**April 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

407-2014/1672

**NEW** **Cần Thợ Máy Lạnh**  
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh biết sửa Cooler và Freezer và một Helper. Phải cho biết giá khi nhận việc.

Xin liên lạc Ông Kha: 281-235-5757

398-2104/1672

**NEW** **Cần Thợ Nails**  
KHU RIVER OAK

NEW Apr 08, 2024

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

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

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

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)

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

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

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

**NOTICE - THÔNG CÁO**  
**NO REFUND**

AFTER PAYMENT AND ADVERTISING LAY-OUT WAS MADE. Không hoàn lại tiền khi quảng cáo của quý vị đã lên khuôn in báo.

**NO CHANGE INFORMATION**  
SUCH AS TELEPHONE NUMBER CHANGE (UNLESS CORRECTION OF TYPING ERRORED)  
Không nhận thay đổi chi tiết quảng cáo (ví dụ: số điện thoại v.v.) - Ngoại trừ khi chúng tôi đánh máy sai.

THUONG MAI VIETNAM - THE VIETNAM POST - THUONG MAI RAO VAT CUOI TUAN

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



### Đào móng ở công trường, công nhân phát hiện hơn 2.000 kg vật thể "xâu thành chuỗi" màu xanh lục

**H**óa ra, những vật thể lạ mà những công nhân này tìm thấy chính là "kho báu" vô cùng giá trị.

Chuyện xảy ra tại một công trường xây dựng ở huyện Hóa Châu, Vị Nam, tỉnh Thiểm Tây, Trung Quốc, khi các công nhân đang dùng xẻng đào đất thì đột nhiên nghe thấy âm thanh lạ tựa như tiếng va chạm của kim loại. Những công nhân này lập tức dừng công việc và tiến hành xem xét chỗ đất vừa đào thì phát hiện ra điều bất ngờ.

Theo đó, tại chỗ được cho là phát ra âm thanh lạ, nhiều công nhân lại gần và tìm thấy rất nhiều những vật thể nhỏ có hình tròn, màu xanh lục, nằm rải rác.

Vì tò mò, một vài công nhân cầm xẻng đào thêm chỗ đất gần đó thì một "hang động" chứa đầy những vật thể màu xanh lục này xuất hiện trước mắt khiến nhiều người vô cùng bất ngờ. Nhiều công nhân trong số đó khác nhau liệu có phải mình vừa đào được "kho báu" không khi những vật mà họ tìm thấy tựa như những đồng xu cổ.

Tin tức này nhanh chóng lan truyền khắp nơi. Chính quyền địa phương cũng nhanh chóng nhận được tin và lập tức cử chuyên gia đến xem

xét. Cảnh sát cũng có mặt và phong tỏa hiện trường để các chuyên gia thuận lợi hơn trong việc thăm định.

Theo ước tính, "hang động" này có diện tích khoảng 1m2, trong đó có chứa rất nhiều đồng xu được kết thành chuỗi. Sau 1 ngày đào bới, các chuyên gia khó có thể đưa ra con số chính xác về số lượng số đồng xu trong "ngân hàng ngầm" này. Tuy nhiên theo ước tính, số chuỗi đồng xu tìm thấy vượt xa con số 10.000 và tổng khối lượng của chúng lên tới 2 - 3 tấn.



Vô số đồng tiền xu cổ được tìm thấy

Sau khi nghiên cứu và phân tích, các chuyên gia kết luận số đồng xu này là tiền cổ từ thời nhà Tống ở Trung Quốc.

Dù trải qua hàng nghìn năm lịch sử và bị gỉ sét khá nhiều nhưng chữ viết trên đó vẫn có thể nhìn thấy được. Các chuyên gia cũng cho biết phần lớn những đồng xu trong kho báu này có trị giá là

30 xu và 50 xu. Chúng được xâu thành chuỗi bằng dây thừng, trông rất gọn.

Theo một chuyên gia về văn vật cổ nổi tiếng ở địa phương, mỗi đồng xu được phát hiện lần này rất quan trọng và có ý nghĩa. Theo đó, các hoa văn và dòng chữ in trên các đồng xu đều là hình ảnh thu nhỏ về quá trình phát triển của đất nước ở một giai đoạn lịch sử nhất định.

Trong quá trình nghiên cứu kho báu này, các chuyên gia không chỉ tìm thấy đồng xu thường gặp ở thời nhà Tống như Sùng Ninh Trọng Bảo và Sùng Ninh Thông Bảo mà còn có một số đồng xu cổ tương đối hiếm như Cảnh Nguyên Thông Bảo, Thuần Hóa Thông Bảo và Đại Quan Thông Bảo.

Dù số tiền xu này rất có giá trị, song sau quá trình thương lượng với các chuyên gia, các công nhân tại công trường đã bằng lòng giao "kho báu" này cho nhà nước.

Theo quy định của pháp luật Trung Quốc, mọi di tích văn hóa còn sót lại trong lòng đất, nội thủy và lãnh hải ở nước này đều thuộc sở hữu của nhà nước Trung Quốc. Vì vậy, khi người dân vô tình phát hiện ra chúng, thay vì giữ làm của riêng, hãy báo cáo các chuyên gia, các cấp hay ban ngành liên quan để giúp xác định rõ nguồn gốc cho những món đồ đó.

Đóng góp này của các công nhân nói trên vô cùng có ý nghĩa đối với cộng đồng khảo cổ Trung Quốc nói riêng và văn hóa - lịch sử Trung Quốc nói chung, góp phần lưu giữ và bảo tồn được giá trị của chứng tích văn hóa cổ xưa. ■

341-2096/1664

**NEW Town House Cho Thuê**  
WILCREST & BEECHNUT

Townhouse for rent \$1,300. Đường Wilcrest & Beechnut, free water. 3 phòng ngủ, 2-1/2 bathroom.

Xin liên lạc A Lành: 832-640-5575

394-2102/1670

**NEW Nhà Cho Thuê**  
GẦN HONG KONG 4

Nhà 3 phòng cho thuê nguyên căn. Khu an ninh, yên tĩnh, cách Hong Kong 4 chừng 2 miles.

Xin liên lạc hoặc nhắn tin cho chị Liên: 281-384-4803

In God We Trust

**Lời Nguyện**

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

TM

367-2098/1667

**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

955-Long Term

**NEW Tuyển Nhân Viên**  
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay 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

Gọi / Call 832-308-0166  
[www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php)  
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### 12 thực phẩm giúp giảm cholesterol

Các loại đậu, hạt macca, mận hay yến mạch... là những thực phẩm được chứng minh giúp giảm cholesterol xấu, tăng cholesterol tốt.



#### 1. Các loại đậu

Các loại hạt đậu, bao gồm các loại thực phẩm như đậu lăng, đậu xanh, là thành phần linh hoạt và bổ dưỡng trong chế độ ăn uống lành mạnh, đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý, hỗ trợ mức cholesterol khỏe mạnh.

Lý do chính bởi chúng có hàm lượng chất xơ hòa tan cao. Chất xơ hòa tan có thể giúp kiểm soát cholesterol bằng cách liên kết với các hạt cholesterol trong hệ tiêu hóa và loại bỏ chúng khỏi cơ thể trước khi chúng lưu thông trong máu.

Dữ liệu được công bố trên tạp chí Nutrients cho thấy việc hoán đổi chỉ 30 gram thực phẩm giàu protein thông thường (bao gồm thịt, gia cầm, trứng, hải sản và các sản phẩm từ đậu nành) bằng 1/4 cốc đậu có thể giúp giảm hơn 10% cholesterol.

Kết quả cũng cho thấy tiêu thụ nửa cốc đậu cung cấp thêm 10% chất xơ, magie, đồng và kali so với 30 gram ngũ cốc tinh chế, chẳng hạn như gạo trắng.

Các tổ chức y tế hàng đầu, bao gồm Hiệp hội Tim mạch Mỹ, ủng hộ việc kết hợp nhiều protein từ thực vật (như đậu) để giảm nguy cơ mắc bệnh tim, huyết áp cao và cholesterol cao.

#### 2. Nấm

Nấm, đặc biệt được biết đến với hương vị độc đáo và giá trị dinh dưỡng, cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc quản lý mức cholesterol. Chúng chứa hỗn hợp các hợp chất mạnh mẽ như beta-glucans và chitin góp phần làm giảm cholesterol xấu (LDL) đồng thời có khả năng làm tăng cholesterol tốt (HDL).

Theo một phân tích tổng hợp được công bố trên Tạp chí Y học Mỹ, sau khi đánh giá bảy nghiên cứu, kết quả cho thấy ăn nấm có thể có tác dụng tốt đối với cả mức cholesterol HDL và LDL.

#### 3. Hạt macca

Hạt macca được ưa chuộng vì hương vị bơ béo ngậy cũng như công dụng tăng cường sức khỏe tim mạch. Những loại hạt này chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, tương tự như chất béo có trong dầu olive, được biết đến với tác dụng giảm cholesterol. Chúng cũng là nguồn cung cấp chất

chống oxy hóa, chất xơ và phytosterol tốt, tất cả đều góp phần tăng sức khỏe tổng thể của tim.

Theo một thử nghiệm ngẫu nhiên được công bố trên Tạp chí Khoa học Dinh dưỡng, ăn hạt macca hàng ngày không những không tăng cân mà còn giảm cholesterol.

#### 4. Mận

Mận là nguồn cung cấp chất xơ và nhiều chất dinh dưỡng có thể hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Có một số nghiên cứu cho thấy mối liên hệ giữa việc tiêu thụ mận thường xuyên với việc cải thiện mức cholesterol ở người lớn tuổi. Cụ thể, ở nam giới trên 55 tuổi, việc tiêu thụ mận có liên quan đến việc cải thiện mức HDL và cải thiện tỷ lệ cholesterol toàn phần so với HDL.

Ở phụ nữ sau mãn kinh, ăn 4 - 6 quả mận khô mỗi ngày có thể cải thiện mức HDL và giảm các dấu hiệu viêm (TNF-a). Mận khô cũng chứa chất xơ hòa tan, được chứng minh có tác dụng cải thiện cholesterol.

#### 5. Yến mạch

Yến mạch rất giàu beta-glucan, chất làm giảm cholesterol mạnh cũng được tìm thấy trong nấm. Khi được tiêu thụ, beta-glucan tạo thành một chất giống như gel trong ruột, liên kết với các axit mật giàu cholesterol và ngăn chặn sự hấp thụ của chúng vào máu.

Quá trình này không chỉ làm giảm mức LDL (lipoprotein mật độ thấp) hoặc cholesterol "xấu" mà còn hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa tổng thể. Do đó, việc bổ sung yến mạch vào chế độ ăn uống hàng ngày có thể là một cách thiết thực và tự nhiên để kiểm soát mức cholesterol, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tiêu thụ yến mạch có liên quan đến việc giảm 5% và 7% mức cholesterol toàn phần và LDL tương ứng.

#### 6. Trái bơ

Trong một thử nghiệm lâm sàng, những người tham gia ăn một quả bơ mỗi ngày, như một phần của chế độ ăn ít chất béo, đã giảm cholesterol toàn phần và cholesterol xấu LDL.

Họ đồng thời cũng cải thiện được tỷ lệ cholesterol toàn phần và mức cholesterol HDL tốt so với những người tham gia không ăn bơ. Mặc dù kết luận từ một nghiên cứu duy nhất không thể được khái quát hóa cho các quần thể lớn hơn, đa dạng hơn, nghiên cứu này cho thấy bơ là một loại trái cây tốt cho tim.

Trong một nghiên cứu lâm sàng khác, 45 người trưởng thành thừa cân hoặc béo phì đã thêm một quả bơ mỗi ngày vào chế độ ăn ít chất béo và dầu béo vừa phải. Bằng cách thêm bơ, các nhà nghiên cứu ghi nhận mức độ chống oxy hóa trong máu tăng và giảm quá trình oxy hóa ở mức LDL-cholesterol nhỏ, dày đặc.

#### 7. Tỏi

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tỏi có thể làm giảm mức cholesterol một cách khiêm tốn, điều này đặc biệt có lợi cho những người muốn kiểm soát sức khỏe tim mạch. Các hợp chất hoạt động trong tỏi, chẳng hạn như allicin, được cho là lý do

đem đến những tác dụng này, cung cấp một phương thuốc tự nhiên cho người bệnh.

Alyssa Simpson, chuyên gia dinh dưỡng, chủ sở hữu của Nutrition Resolution ở Phoenix, bang Arizona, cho biết: "Theo một đánh giá gần đây, tôi hứa hẹn có thể giảm mức cholesterol". Điều này được cho là do các hợp chất trong tỏi có tác dụng cản trở quá trình sản xuất cholesterol ở gan, đặc biệt là làm giảm cholesterol LDL (có hại).

#### 8. Măng

Kết hợp măng vào chế độ ăn uống của một người có thể là một chiến lược hiệu quả để kiểm soát mức cholesterol. Loại thực phẩm này không chỉ ít calo mà còn giàu chất xơ, một thành phần quan trọng đối với sức khỏe tim mạch. Chất xơ trong măng có thể liên kết với cholesterol trong hệ tiêu hóa, hỗ trợ bài tiết cholesterol và do đó giúp giảm mức cholesterol tổng thể.

Qianzhi Jiang, chuyên gia dinh dưỡng, người sáng lập The Nutrition Changer, giải thích:

"Theo truyền thống, là một thành phần rất quan trọng trong ẩm thực châu Á, măng có thể được tìm thấy trong ramen và các món xào. Một nghiên cứu gần đây cho thấy mức cholesterol thấp hơn đáng kể ở những con chuột được cho ăn măng và tác dụng có lợi đối với thành phần vi khuẩn trong ruột chúng. Điều này hứa hẹn sẽ điều trị nhiều tình trạng bao gồm cholesterol cao và béo phì".

#### 9. Cá béo

Chuyên gia dinh dưỡng Wan Na Chun nói: "Tiêu thụ omega-3 từ các loại cá béo như cá mòi và cá thu có thể có đặc tính làm giảm cholesterol nhờ EPA và DHA".

Chun, hiện sở hữu trung tâm One Pot Wellness có trụ sở tại Indianapolis, nói thêm: "Những axit béo này đóng một vai trò quan trọng trong việc giảm mức chất béo trung tính trong máu. Đây là một loại chất béo có thể góp phần gây bệnh tim".

Axit béo omega-3 đã được chứng minh làm giảm chất béo trung tính bằng cách ức chế sự tổng hợp lipoprotein mật độ rất thấp (VLDL), tiền thân của cholesterol LDL. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng việc tiêu thụ thường xuyên cá béo giàu omega-3 có thể làm giảm đáng kể mức chất béo trung tính, làm nổi bật tác động có lợi của chúng đối với lượng cholesterol và sức khỏe tim mạch tổng thể.

#### 10. Lúa mạch

Được công nhận là một trong những loại ngũ cốc lâu đời nhất, có niên đại từ nền văn minh cổ đại, lúa mạch được sử dụng trong bánh mì, súp đến món hầm và salad. Đây là nguồn cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất đáng kể, đặc biệt có lợi cho sức khỏe tim mạch, tiêu hóa và duy trì chế độ ăn uống cân bằng.

Lori McCall, chuyên gia dinh dưỡng, một nhà văn tự do về thực vật có trụ sở tại Western NC, giải thích: "Beta-glucan trong lúa mạch là một loại chất xơ hòa tan có mục tiêu tấn công cholesterol LDL".

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Một đánh giá được đăng trên tạp chí Annals of Family Medicine cho thấy LDL, cũng như chất béo trung tính và cholesterol toàn phần, giảm đáng kể chỉ sau vài tuần tiêu thụ lúa mạch.

### 11. Táo

Táo được biết đến nhờ khả năng giảm cholesterol, chủ yếu nhờ hàm lượng chất xơ hòa tan cao. Chất xơ hòa tan tương tác với quá trình tiêu hóa, liên kết với nước và tạo thành một chất giống như gel có tác dụng giữ cholesterol và ngăn chặn sự hấp thụ của nó vào máu. Hơn nữa, táo có chứa polyphenol, cũng đóng vai trò thúc đẩy sức khỏe tim mạch bằng cách hạ huyết áp và giảm viêm.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ cho thấy những người ăn hai quả táo mỗi ngày trong 8 tuần sẽ giảm cholesterol LDL.

### 12. Quả việt quất

Quả việt quất nổi tiếng là thực phẩm làm giảm mức cholesterol nhờ hàm lượng chất xơ hòa tan và chất chống oxy hóa cao. Chất xơ hòa tan trong quả việt quất giúp giảm lượng cholesterol LDL trong máu.

Hơn nữa, các chất chống oxy hóa mạnh, đặc biệt là anthocyanin mang đến cho quả việt quất có màu sắc rực rỡ, đã được chứng minh là có tác dụng ngăn chặn cholesterol bị oxy hóa và tích tụ trong thành động mạch. Tác dụng kép này làm cho quả việt quất trở thành một lựa chọn ăn kiêng tuyệt vời để tăng cường sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Một phân tích tổng hợp đánh giá 22 nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ quả mọng làm giảm đáng kể lượng lipoprotein mật độ thấp (LDL) cũng như các yếu tố khác như Hemoglobin A1c (HbA1c) - chỉ số đường huyết dùng để đánh giá tình trạng của bệnh nhân tiểu đường và các vấn đề liên quan. ■

## Trần trọc nhiều giờ, làm sao để dễ ngủ?

**K**hó ngủ, mất ngủ khiến người mắc phải nằm trần trọc nhiều giờ mà không ngủ được, thậm chí thức đến gần sáng. Tình trạng này có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe, gây mệt mỏi vào ban ngày, dễ cáu gắt và khó tập trung.

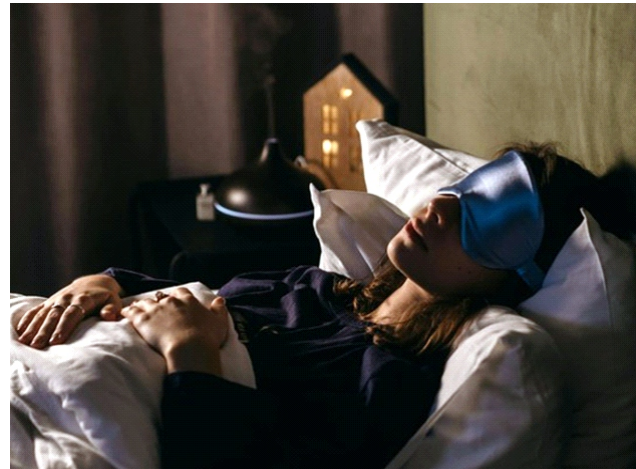
Có nhiều nguyên nhân dẫn đến khó ngủ, mất ngủ như căng thẳng, lo âu, mắc các bệnh lý như hen suyễn hoặc đau mạn tính. Không ít trường hợp khó ngủ là do nhịp sinh học cơ thể bị xáo trộn, chẳng hạn ban ngày ngủ quá nhiều hoặc dùng thiết bị điện tử như điện thoại, laptop trước khi ngủ. Âm thanh ồn ào hay ánh sáng quá mạnh cũng khiến khó chìm vào giấc ngủ, theo chuyên trang sức khỏe Verywell Health (Mỹ).

Thiết lập khung giờ ngủ và thức cố định sẽ giúp cơ thể duy trì nhịp sinh học ổn định, giúp dễ chìm vào giấc ngủ và thức dậy cũng tỉnh táo hơn.

Khi không ngủ được, mọi người cần có thể áp dụng những cách sau:

### Thiết lập thói quen ngủ đều đặn

Một trong những cách hiệu quả nhất để giảm tình trạng khó ngủ là thiết lập thói quen ngủ đều đặn. Điều này có nghĩa là chúng ta cần đi ngủ và thức dậy vào cùng một khung thời gian trong ngày, kể cả vào cuối tuần.



Bằng cách đó, nhịp sinh học bên trong cơ thể sẽ được thiết lập. Khi nhịp sinh học này đã hình thành thì chúng ta sẽ dễ chìm vào giấc ngủ hơn, ngủ ngon và khi thức dậy cũng tỉnh táo hơn.

### Tạo môi trường dễ ngủ

Môi trường ngủ đóng vai trò quan trọng cho giấc ngủ. Để có môi trường thích hợp cho giấc ngủ, phòng ngủ cần là nơi mát mẻ với nhiệt độ khoảng 25 - 26 độ C. Nếu phòng ngủ là nơi dễ bị ánh sáng nhân tạo rọi vào, chẳng hạn như đèn đường, thì cần sử dụng rèm cửa để chặn ánh sáng này.

Mọi người cũng cần tránh dùng các thiết bị điện tử gần giờ đi ngủ. Ngoài ra, nệm, gối cần cho cảm giác thoải mái khi nằm và không gian ngủ cần yên tĩnh.

### Áp dụng kỹ thuật thư giãn

Đôi khi, suy nghĩ nhiều và cảm giác lo lắng, căng thẳng là nguyên nhân gây khó ngủ. Khi đó, các biện pháp thư giãn như ngồi thiền, tập hít thở sâu sẽ giúp giảm căng thẳng và dễ chìm vào giấc ngủ hơn.

Ngoài ra, một điều cần nhớ là các kỹ thuật này không phải cứ áp dụng là có hiệu quả ngay. Do đó, chúng ta cần duy trì đều đặn và kiên nhẫn.

### Gặp bác sĩ

Mất ngủ, khó ngủ kéo dài sẽ tác động đáng kể đến sức khỏe thể chất và tinh thần, đồng thời làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Nếu tình trạng này kéo dài và đã thử mọi cách mà không cải thiện thì cần đến bác sĩ kiểm tra. Có nhiều phương pháp điều trị khác nhau như dùng thuốc ngủ, bổ sung melatonin và một số loại thuốc khác, theo Verywell Health. ■

## Phát hiện nhóm máu có nguy cơ cao bị đột quỵ

**M**ột nghiên cứu gần đây cho thấy nhóm máu có thể đóng một vai trò trong việc xác định nguy cơ đột quỵ.

Phân tích này dựa trên đánh giá toàn diện các nghiên cứu hiện có, làm sáng tỏ nhóm máu có

thể ảnh hưởng đến kết quả sức khỏe như thế nào.

Các nhà khoa học tại Đại học Maryland (Mỹ) đã phân tích tổng hợp 48 nghiên cứu, bao gồm hơn 16.700 bệnh nhân đột quỵ và gần 600.000 người khỏe mạnh, nhằm kiểm tra mối liên hệ di truyền giữa nhóm máu và đột quỵ do thiếu máu cục bộ.

Kết quả cho thấy người có nhóm máu A có thể phải đối mặt với nguy cơ bị đột quỵ trước tuổi 60 cao hơn 16% so với những người có nhóm máu khác, theo tờ Times of India.

Phát hiện này cho thấy các yếu tố di truyền liên quan đến nhóm máu có thể khiến một số người có thể bị đột quỵ ở tuổi trẻ.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu lưu ý rằng nguy cơ đột quỵ tăng thêm ở những người có nhóm máu A là nhỏ, do đó không cần phải cảnh giác hoặc sàng lọc thêm ở nhóm này.

Ngược lại, kết quả cũng cho thấy người có nhóm máu O có nguy cơ bị đột quỵ ở lứa tuổi trẻ thấp hơn 12%. Quan sát này nhấn mạnh vai trò bảo vệ tiềm tàng của nhóm máu O chống lại đột quỵ do thiếu máu cục bộ, đặc biệt ở người trẻ tuổi.

Những phát hiện này thúc đẩy việc nghiên cứu sâu hơn về các yếu tố di truyền quyết định đột quỵ. Hiểu được các cơ chế cơ bản có thể dẫn đến các chiến lược phòng ngừa và điều trị có mục tiêu hơn cho những người có nguy cơ cao.

Các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng ngoài nhóm máu, huyết áp cao và hút thuốc lá vẫn là những yếu tố góp phần đáng kể gây ra nguy cơ đột quỵ.

Mọi người được khuyến khích tập trung vào các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được như duy trì lối sống lành mạnh, ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên và kiểm soát các bệnh mạn tính như tiểu đường và huyết áp cao. Những thay đổi lối sống này có thể làm giảm đáng kể nguy cơ đột quỵ và nâng cao sức khỏe tổng thể, theo Times of India. ■

## Vui Cười

### \* Làm khó nhà hàng

"Nếu chúng tôi không phục vụ món ăn như ý muốn của quý khách, chúng tôi sẽ trao cho quý khách 500 USD".

Đọc xong tâm biến ấy, một ông khách bước vào:

- Cho tôi món đuôi voi châu Phi xào cà chua.

Nhà hàng nhào nhào cả lên, đầu bếp thì đỏ mồ hôi hột, mấy anh bồi bàn chạy tới chạy lui. Cuối cùng chủ nhà hàng bước đến bên ông khách, đặt lên bàn 500 USD:

- Tiền của ông đây, ông quả là may mắn. Nhà hàng tôi chưa bao giờ không làm hài lòng khách, nhưng nói cho ông biết nhé, đây là lần đầu tiên nhà hàng tôi hết cà chua...

## 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**

- **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**



**Cuộc đời sung sướng biết bao khi không bị đau nhức**

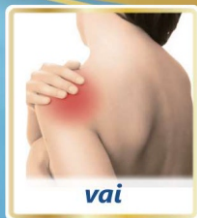
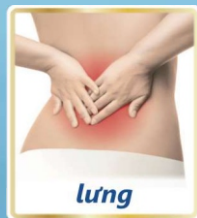
Thương Hiệu Đáng Tin Cậy hơn 70 Năm

Dầu giảm đau  
**KWAN LOONG®**

- ♦ 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



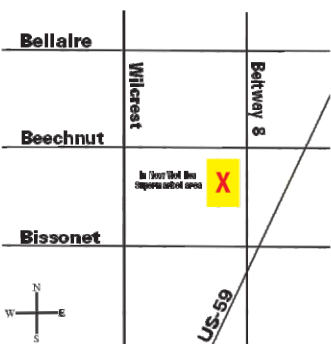
Presidential Council Member

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

### Năm sai lầm phổ biến nhất khiến bạn thất bại trong quá trình giảm cân

**E**o thon dáng đẹp là mong muốn của mọi người, nhưng nhiều người mắc những sai lầm đơn giản khiến việc giảm cân luôn thất bại.

Không thể phủ nhận rằng dù được huấn luyện chuyên nghiệp và có kế hoạch giảm cân hoàn hảo thì việc ăn kiêng vẫn là việc khó khăn, chưa kể mọi người luôn hy vọng sau khi giảm cân thành công có thể thay đổi vóc dáng vĩnh viễn và không bao giờ bị lên cân lại.

Theo nghiên cứu của Rudy Mawer - tiến sĩ dinh dưỡng người Mỹ, người mới bắt đầu giảm cân thường mắc phải những sai lầm phổ biến sau đây.

#### Không chú ý tới lượng calo nạp vào hoặc tiêu hao

Để giảm cân, bạn cần duy trì năng lượng âm, nghĩa là năng lượng tiêu hao cần nhiều hơn số năng lượng nạp vào. Nếu mục tiêu của bạn là rèn luyện cơ bắp, bạn cần ăn uống sao cho năng lượng cân bằng (năng lượng nạp vào bằng năng lượng tiêu hao) hoặc năng lượng nạp vào lớn hơn năng lượng tiêu hao một chút.

Tuy nhiên, không phải ai cũng biết được nguyên lý này. Họ không nhận thức được sự cần thiết hoặc đơn giản là không biết bản thân đang cần áp dụng nguyên tắc nạp ít năng lượng hơn hay nhiều năng lượng hơn.

Tiến sĩ Rudy Mawer khuyên, trước tiên hãy tìm lượng calo bạn có thể tiêu thụ, sau đó điều chỉnh lượng calo cần tiêu hao dựa trên con số này, đảm bảo năng lượng tiêu hao nhiều hơn mức nạp vào, như thế mới có thể giảm cân.



Ảnh minh họa

#### Không chú ý sử dụng những thực phẩm có thể khiến bạn cảm thấy no

Một lý do khác khiến giảm cân thất bại là bạn không tiêu thụ thực phẩm làm bản thân no lâu. Việc ăn kiêng đòi hỏi rất nhiều sự kiên trì, đặc biệt nếu bạn không quen với việc ăn kiêng thì gần như không thể kiểm soát lượng thức ăn nạp vào khi đói.

Để giải quyết thành công cơn đói dữ dội, tốt nhất bạn nên tập trung vào các loại thực phẩm bạn ăn trong chế độ ăn kiêng. Bạn nên chọn những thực phẩm có lượng calo tương đối thấp nhưng giúp no lâu hơn.

Nếu bạn đang muốn hạn chế lượng calo nạp vào, hãy tập trung vào các loại thực phẩm như

protein và rau củ nhiều xơ. Cả protein và rau củ nhiều chất xơ đều có calo thấp.

Ngoài ra, do hai loại thực phẩm này được tiêu hóa chậm hơn nên có thể làm giảm cơn đói và kéo dài cảm giác no. Về cơ bản, bạn không chỉ nhận được chất dinh dưỡng chất lượng mà quá trình tiêu hóa còn chậm lại nên bạn không dễ cảm thấy đói. Rudy Mawer khuyên nghị rằng, khi ăn kiêng, ít nhất 80% khẩu phần ăn của bạn nên là protein và rau xanh.

#### Ăn kiêng quá khắt khe

Hạn chế đồ ăn là đặc điểm nổi bật của chế độ ăn kiêng. Đại đa số những người ăn kiêng sẽ gặp phải một số khó khăn nhất định khi giảm cân, đặc biệt, đối với những người mới bắt đầu ăn kiêng, hạn chế đồ ăn quá khắt khe là một thử thách vô cùng lớn.

Rudy Mawer cho rằng, không nên hạn chế hoàn toàn những thực phẩm bạn yêu thích. Bạn hãy kết hợp chúng vào chế độ ăn uống điều độ thay vì nói lời tạm biệt với chúng.

Bạn có thể tìm những món ít calo và kết hợp đan xen các loại thực phẩm này vào bữa ăn của bạn. Đây cũng là cách giảm cân bền vững mà vẫn được thưởng thức những món ăn mình yêu thích.

#### Giảm đột ngột lượng calo nạp vào

Lượng calo cần giảm nên được giảm từ từ, có thể bắt đầu bằng việc giảm 20% lượng calo nạp vào thay vì giảm lượng calo nạp vào cơ thể ở mức quá thấp. Nếu bạn từng ăn trung bình 2.000 calo mỗi ngày, hãy bắt đầu bằng cách chuyển sang tiêu thụ 1.600 calo mỗi ngày.

Sau 2-3 tuần cân nhắc giảm thêm 10-20%. Giảm lượng calo theo trình tự là cách giảm cân lành mạnh và bền vững.

#### Sao chép kế hoạch ăn kiêng của người nổi tiếng

Những người nổi tiếng thường chia sẻ các phương pháp giảm cân với người hâm mộ trên mạng xã hội. Rất nhiều người đã áp dụng hoàn toàn theo chế độ ăn kiêng của những người nổi tiếng này.

Nhưng mỗi người có một thể trạng khác nhau, áp dụng hoàn toàn phương pháp giảm cân của người nổi tiếng không phải sẽ có hữu ích cho bạn. Thay vì sao chép kế hoạch giảm cân của một ai đó, bạn hãy tìm cho mình một phương pháp phù hợp với bản thân của mình, đồng thời xây dựng chế độ ăn uống hợp lý và thực hiện từng bước một.

Lập kế hoạch cho bản thân dựa trên nhu cầu cá nhân sẽ tốt hơn nhiều so với việc sao chép một người nào đó. ■

### Bí quyết trường thọ của người sống ở ngôi làng lạnh nhất thế giới

**N**gôi làng Oymyakon nằm ở phía đông bắc nước Nga - là nơi lạnh nhất trên thế giới có người sinh sống. Theo hồ sơ dữ liệu liên quan, nhiệt độ thấp nhất ở đây từng lên tới âm 71,2 độ C. Tuy là nơi

lạnh nhất thế giới, nhưng số người sinh sống tại nơi đây khoảng 500 người.

Mặc dù tỷ lệ sống sót của trẻ sơ sinh ở địa phương này thấp do giá lạnh khắc nghiệt nhưng người trưởng thành lại sống lâu. Tuổi thọ bình quân của người dân làng Oymyakon là 100 tuổi, thậm chí có người sống trên 100 tuổi.

#### Lý do người ở làng Oymyakon sống thọ

Các nhà khoa học từng đến đây điều tra, cho thấy tuổi thọ của dân làng Oymyakon chủ yếu liên quan đến môi trường địa phương. Điều quan trọng nhất trong số này là không khí trong lành và nước tinh khiết, cùng với chế độ ăn uống và thể chất của con người nơi đây, tất cả các yếu tố tổng hợp lại đã dẫn đến tuổi thọ của dân làng Oymyakon cao.

#### Khí hậu khắc nghiệt tạo nên những con người khỏe mạnh

Mặc dù tỷ lệ sống sót của trẻ sơ sinh tại làng Oymyakon thấp, nhưng những người trưởng thành lại sống thọ. Theo nghiên cứu, nhờ thích nghi được với thời tiết khắc nghiệt mà người dân trong làng có cơ thể khỏe mạnh.

#### Đồ ăn sạch, nhiều chất dinh dưỡng

Do băng tuyết dày đặc nên không thể trồng trọt, mọi người nơi đây chủ yếu kiếm sống bằng cách chăn nuôi tuần lộc, săn bắt và đánh cá. Khẩu phần ăn của người dân làng Oymyakon tương đối đơn giản, họ thường ăn nhiều cá và uống sữa nguyên chất. Thói quen ăn nhiều cá, giúp họ bổ sung omega-3 - loại chất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là về tim mạch và chống lão hóa.



Ảnh minh họa

#### Không khí trong lành, nguồn nước tinh khiết

Làng Oymyakon còn nổi tiếng với không khí trong lành. Do vị trí địa lý đặc biệt nên làng Oymyakon có nguồn nước sạch, luôn mang đến cho mọi người cảm giác như đang đến thiên đường. Người địa phương ở làng Oymyakon thường nghỉ ngơi và uống nước bên suối nước nóng trong quá trình đi săn.

Nghiên cứu phát hiện ra rằng nước suối nóng ở làng Oymyakon không bị đóng băng và có độ tinh khiết rất cao nên việc uống nước này trở thành một trong những bí quyết kéo dài tuổi thọ của con người nơi đây. Đồng thời, nhiệt độ thấp cũng khiến vi khuẩn khó sinh sản và phát triển hơn, từ đó hạn chế được các tác nhân gây bệnh. ■



### Sai lầm cha mẹ khiến con trai 20 tuổi mới học cách buộc dây giày

Một số cha mẹ quá yêu con và luôn làm thay mọi thứ đến nỗi con trai của họ thay vì học kiếm tiền ở tuổi 20 thì lúc này mới bắt đầu học cách buộc dây giày.

Trong cuộc sống có rất nhiều bậc cha mẹ yêu con bằng cách làm mọi việc giúp con, bênh vực và bảo vệ con dù đúng hay sai, thậm chí không cho con kết bạn hay giao tiếp với ai đó mà không có sự đồng ý của cha mẹ.

Họ cho rằng đây là cách giúp con không bị tổn thương trước xã hội phức tạp, tuy nhiên nhà văn Gao Shixiang (Trung Quốc) cho biết: Sự bảo vệ con cái quá mức của cha mẹ sẽ phát triển hành vi ỷ lại và rút lui của trẻ. Rút lui là dấu hiệu của lòng tự trọng thấp và thiếu sức mạnh.

Cha mẹ chăm sóc con cái vô điều kiện trông chừng như là tình yêu nhưng thực chất lại là có hại cho sự phát triển của con. Khi có chuyện xảy ra, cha mẹ luôn làm thay con, điều này cản trở cơ hội tự mình cố gắng của con.

Những đứa trẻ được cha mẹ bảo vệ quá mức sẽ có khả năng chịu đựng căng thẳng tương đối yếu và dễ dàng tỏ ra không đồng tình với khả năng của bản thân.

Đồng thời, chúng cũng sẽ tỏ ra rất thụ động trước hạnh phúc, hiếm khi được trải nghiệm niềm hạnh phúc đến từ những điều mới lạ mà bản thân tự khám phá được.

Tuy nhiên, cha mẹ không thể là chiếc ô che chở cho con suốt cuộc đời mà nên dạy con cách tự mình trốn thoát khi bão ập đến. Thay vì bảo vệ con quá mức và ngăn cản chúng phải chịu bất kỳ thất bại nào, tốt hơn hết hãy dạy chúng cách đứng dậy sau thất bại và để mọi trải nghiệm thất bại dạy chúng tính kiên trì và trưởng thành.



Ảnh minh họa

### Cha mẹ có tầm nhìn xa sẽ buông tay một cách thích hợp

Nhà thơ Yu Ge (Trung Quốc) nói: Bạn có thể cho con mình mọi thứ, nhưng bạn không thể cho chúng những trải nghiệm cuộc sống, niềm vui, nỗi buồn, thành công và thất bại. Nếu không trải qua những điều này, trẻ sẽ không có được cảm giác

thành tựu trong cuộc sống.

Vậy cha mẹ cần làm gì để trở thành người bạn đồng hành cùng con thay vì là người kiểm soát cuộc đời con?

### Cha mẹ lười biếng trong cuộc sống thì con cái sẽ siêng năng hơn

Người xưa có câu: Người lớn làm việc chăm chỉ, con cái sẽ lười biếng. Nếu mẹ là nữ siêu nhân, điều đó thực sự sẽ làm tổn hại đến cuộc sống của con cái.

Dạy con không phải là nuôi thú cưng, sớm hay muộn cha mẹ cũng phải buông tay, thay vì giúp con làm mọi thứ, thì tốt hơn hết hãy dạy con khả năng làm chủ cuộc sống của mình.

Vì vậy, nên để trẻ bắt đầu làm những gì có thể từ khi còn nhỏ và phát triển thói quen tự làm mọi việc khi trẻ lớn dần.

### Buông bỏ một cách thích hợp để nuôi dưỡng tính tự chủ ở trẻ

Trong cuộc sống, nhiều bậc cha mẹ luôn lo sợ con mình mắc sai lầm, hiếm khi cho con quyền lựa chọn, luôn giúp con đưa ra những lựa chọn đúng đắn trong mọi việc, trẻ lớn lên theo cách này dễ bị ỷ lại.

Vì vậy, cha mẹ nên cho con đủ không gian và tự do để tự mình lựa chọn và giải quyết vấn đề. Điều này chắc chắn rất có lợi cho sự phát triển của trẻ.

### Cha mẹ chủ động đẩy trẻ ra ngoài để trẻ có được sự tự lập

Khi trẻ đạt đến giai đoạn tự lập, hãy trực tiếp đẩy trẻ ra ngoài mà không có sự chuẩn bị trước. Cách thực sự để trẻ có được sự tự lập là để chúng trải nghiệm những gì chúng nên trải qua và để chúng sử dụng sức mạnh của chính mình để giải quyết những vấn đề gặp phải trong cuộc sống. Nhưng bạn luôn có thể ở bên cạnh chúng để an ủi và giúp đỡ chúng.

Nhà tâm lý học Jia Zeng từng nói: Sự trưởng thành của con người giống như một củ hành. Mỗi lớp tượng trưng cho những gì cần học ở một độ tuổi nhất định.

Sự trưởng thành sẽ được bóc ra từng lớp một. Nếu một lớp ngoài không được bóc ra kịp thời, sẽ cản trở sự phát triển của trẻ ở giai đoạn đó.

Nói cách khác, nếu trẻ không được phát triển theo đúng độ tuổi, trẻ sẽ phải dành gấp đôi hoặc thậm chí nhiều thời gian hơn trong tương lai để hoàn thành cấp độ học tập đó.

Có câu nói: Anh ấy không được dạy cách buộc dây giày khi 6 tuổi. Anh ấy đã phải học cách buộc giày khi anh ấy 20 tuổi. Nhưng ở tuổi 20, đáng lẽ anh ấy phải kiếm tiền, để phụ giúp gia đình, anh ấy mới học cách buộc dây giày.

Cha mẹ không thể thay thế sự trưởng thành của con cái, trong quá trình trưởng thành, con cái trải qua những thăng trầm của cuộc sống không có gì sai trái, trái lại, chúng có thể gia tăng kinh nghiệm sống, hiểu được những khó khăn của cuộc sống và cảm nhận được những vất vả của cuộc sống. Điều này có thể nuôi dưỡng ý thức độc lập

của trẻ và cải thiện khả năng chịu đựng tâm lý của chúng. ■

### Món đậu ít béo, giàu protein giúp da đẹp, dáng thon

100 g đậu nành Nhật Bản chứa khoảng 11 g protein, có thể làm món ăn vặt lúc xế chiều, vừa chống đói vừa cung cấp đạm và khoáng chất có lợi cho làn da, vóc dáng.

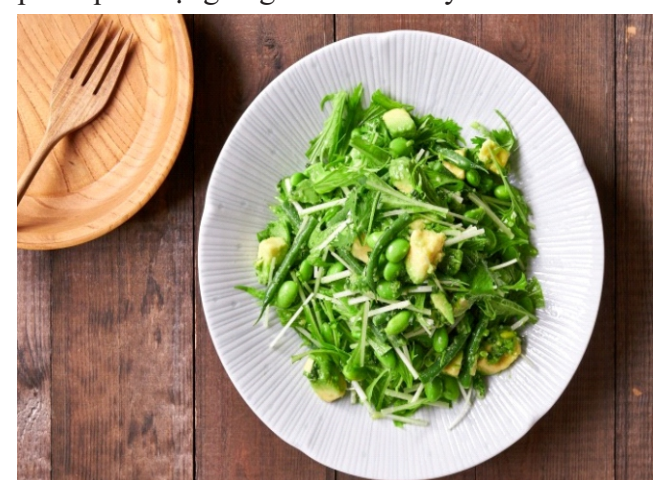
Theo Woman, đậu nành Edamame là món ăn không thể thiếu nếu bạn đang đặt mục tiêu giảm cân.

Loại đậu nành của Nhật Bản này không chỉ là nguồn protein chất lượng cao mà còn giàu chất xơ, canxi cùng nhiều khoáng chất như sắt, kali, vitamin K, chất chống oxy hóa isoflavone...

Vì Edamame rất giàu chất dinh dưỡng và không chứa nhiều calo nên nó là một lựa chọn tốt trong chế độ ăn kiêng giảm cân. Protein và chất xơ trong đậu Edamame có thể làm tăng cảm giác no, nhờ đó kiểm soát liều lượng thức ăn nạp vào hiệu quả hơn.

Đậu Edamame cũng chứa một lượng lớn axit béo không bão hòa, có thể giúp tăng tốc độ trao đổi chất và giảm cholesterol.

Chất xơ phong phú trong loại đậu này giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ sự phát triển của vi khuẩn có lợi trong ruột, đây cũng là một phần quan trọng để giảm cân và duy trì sức khỏe.



Ảnh minh họa

Tiêu thụ nhiều protein giúp no lâu, phát triển cơ bắp, tăng tốc độ đốt mỡ của cơ thể, góp phần không nhỏ làm giảm tốc độ hao hụt collagen của da, nhờ đó giữ da đàn hồi, hạn chế lão hóa.

Loại đậu nành này cũng có thể luộc chín, trộn cùng salad, giúp tăng cảm giác no đồng thời bổ sung lượng protein thực vật lý tưởng cho cơ thể.

Đậu Edamame có thể luộc, trộn salad, xào. Đậu Edamame luộc là món ăn kèm, ăn vặt phổ biến ở Nhật Bản.

Khi giảm cân, bạn có thể tiêu thụ loại đậu này như một món ăn vặt hay bữa ăn nhẹ, nhằm nhai giữa các bữa ăn chính để giảm cảm giác đói, hạn chế thèm ăn. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 22/4 đến 28/4/2024

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Phương diện tình cảm của chòm sao này về cơ bản vẫn rất tốt. Vận trình công việc của bạn đang có chiều hướng đi xuống. Tình hình tài chính của bạn cũng không có những biến chuyển nào đáng kể. Sức khỏe không được tốt cho lắm. Bạn nên quan tâm đến cơ thể của mình nhiều hơn thì mới lấy lại được tinh thần năng động và hứng khởi, có như vậy làm việc mới đạt được kết quả khả quan.



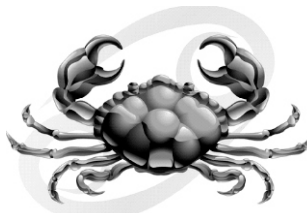
#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Sự nghiệp của bạn vẫn đang tiến triển tốt đẹp tạo ra được những bước đột phá đồng thời giành lấy những thành quả nhất định. Kim Ngưu được đánh giá cao và nhận lời khen ngợi hết mức từ cấp trên. Nhờ vậy tình hình tài chính cũng đã được ổn định, không phải lo lắng quá nhiều. Tình cảm đã có những thay đổi theo chiều hướng tích cực. Sức khỏe không được như ý do những áp lực, căng thẳng trong cuộc sống cũng như công việc đã đè nặng lên chòm sao này, khiến sức khỏe bị ảnh hưởng khá nhiều.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

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



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình tình cảm của Cự Giải không xấu cũng không tốt lắm. Năng lực của bạn trong công việc đang dần được khẳng định nên bạn có thể xử lý nhanh gọn mà vẫn đảm bảo hiệu quả. Tuần này bạn đang có cơ hội để tiếp cận với những lĩnh vực mới. Tài chính trong tuần này của bạn có thu nhập đáng kể, đã được cải thiện rất nhiều, nên bạn cảm thấy khá tự hào và vui

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



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

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



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

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



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần này Thiên Bình trở nên thu hút hơn, đặc biệt với những người khác giới. Công việc của bạn tương đối ổn định. Tài chính của bạn khá ổn, mọi kế hoạch thu chi vẫn đang nằm trong tầm kiểm soát. Tuy nhiên bạn cảm thấy không hài lòng lắm và đang muốn kiếm thêm thu nhập. Tình hình sức khỏe của cung hoàng đạo này đã có chuyển biến tích cực. Bên cạnh việc duy trì chế độ ăn uống điều độ như hiện tại thì bạn không phải lo lắng quá vì bất cứ điều gì.



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp tuần này không được thuận lợi cho lắm. Công việc của bạn trong tuần khá đều đều, không có nhiều biến động. Tinh thần làm việc không được tốt, làm nhưng chẳng có động lực, tâm huyết đặt vào đó. Tình hình tài chính của chòm sao này có dấu hiệu suy giảm đáng kể. Dường như bây giờ bạn chỉ muốn được nghỉ ngơi và không dành nhiều thời gian để kiếm tiền. Sức khỏe của bạn

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



#### Nhan Mã (22/11 – 21/12)

Công việc có dấu hiệu tiến triển tốt đẹp. Mặc dù gặp phải một số vấn đề nhỏ trong quá khứ xuất hiện nhưng bạn dễ dàng vượt qua. Tài chính của bạn khá tốt dù bạn có gặp chút khó khăn nhưng có những khoản thu bất ngờ xuất hiện nên bạn bắt đầu chú ý nhiều hơn đến việc tiết kiệm cho những tình huống bất ngờ xảy ra để mình có được sự chủ động hơn. Sức khỏe của bạn không được tốt nên cần phải quan tâm đến sức khỏe của mình vì bạn có cảm giác mệt mỏi và tinh thần không được ổn định cho lắm.



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết muốn thay đổi bầu không khí yêu đương và qua đây hai bạn cũng sẽ hiểu nhau hơn. Công việc trong tuần này có nhiều gian nan nên chòm sao này cần phải đổi mới. Mọi thứ vẫn diễn ra bình thường nhưng bạn cảm thấy không hài lòng với những gì mà mình đã làm. Công sức mà bạn bỏ ra sẽ không được đền đáp xứng đáng. Tuần này vận may tài chính sẽ đến với bạn. Những khoản thu chi tăng lên đáng kể. Cuối tuần bạn sẽ có tiền bạc rủng rỉnh, thoải mái chi tiêu.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bảo Bình đang áp ủ thay đổi dự định của chính mình trong công việc. Để có thể hoàn thành mục tiêu một cách tốt nhất thì bạn phải biết cách cân bằng giữa chuyện riêng tư và công việc, không để tình cảm ảnh hưởng đến công việc. Hạn chế những tranh cãi từ những chuyện đơn giản nhất không những làm tổn thương đến nhau mà còn làm tâm trạng không ổn định. Về phương diện tài chính của bạn không được rủng rỉnh cho lắm vì khoản để dành tiết kiệm không được nhiều bởi tuần này bạn chi tiêu khá mạnh tay.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Mối quan hệ của bạn và người ấy không được tốt khi bạn bị rơi vào cảnh tiến thoái lưỡng nan. Công việc trong tuần nhìn chung khá ổn định. Bạn không quá lo lắng về cách thức tiến hành công việc hay cơ hội có xuất hiện hay không. Song Ngư sẽ có thêm một khoản thu nhỏ, mặc dù không có sự thay đổi gì nhiều nhưng bạn cảm thấy hài lòng. Nhiều nguồn thu giúp bạn bớt đi được những lo lắng, gánh nặng tài chính. Tuy nhiên một số người gặp tình trạng bị chậm thanh toán tiền lương hoặc những vấn đề liên quan tới tiền bạc bị trì hoãn. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Tấm lòng cao cả

Một đám tang vô cùng đặc biệt được tổ chức tại huyện Gia Tường, tỉnh Sơn Đông (Trung Quốc)...

Người chết là một cô gái mới 16 tuổi trên là Thảm Xuân Linh, thế nhưng cô lại được nhận những nghi lễ long trọng nhất làng, những người anh trai của cô mặc tằm áo tang chỉ được dành mặc khi đưa tang cha đẻ. Anh trai cô quý rất lâu trước linh cữu em gái, người trong làng ai cũng đeo băng tang.

Nhưng không ai biết rằng, cô gái mười sáu tuổi này thực ra không hề có máu mủ ruột thịt gì với những người còn sống, cũng như với dân làng này, thậm chí cô còn là một đứa con gái riêng của mẹ kế mà ngay cả tên trong sổ hộ khẩu của làng cũng không có.

#### Tôi là con ruột của gia đình này

Mẹ của Thái Xuân Linh góa chồng, đem Xuân Linh và đứa em trai từ Long Châu Tập, huyện Phạm Trạch, tỉnh Sơn Đông (Trung Quốc) sang huyện Gia Tường với gia đình mới. Bố dượng của Xuân Linh làm nghề thợ mộc, tên là Thảm Thụ Bình, tính tình hiền lành đôn hậu.

Bố dượng còn cha mẹ già 70 tuổi và bốn đứa con trai còn đang học phổ thông. Trong đó con trai cả Thảm Kiến Quốc đang học Đại học Giao thông ở Tây An. Ba cậu con trai còn lại học trường phổ thông trong huyện.

Gánh nặng gia đình quá lớn, nhưng bố dượng cô giỏi nghề thợ mộc, trong nhà cũng chỉ chi tiêu dè sẻn, nên cuộc sống gia đình cũng tạm đủ.

Khi ba mẹ con Thái Xuân Linh gia nhập vào đại gia đình ấy, cả nhà đều vui vẻ chào đón, hay có thể bởi nhà toàn đàn ông, giờ có một cô em gái mới, cả ông bà nội lẫn bố dượng đều rất yêu quý Xuân Linh.

Khi đó, Linh chỉ vì bố mất, nhà nghèo khó, cô đành bỏ học ở nhà. Bố dượng dứt khoát đưa tiền cho cô đi học trở lại. Trong nhà vốn đã bốn đứa con đi học, giờ thêm Xuân Linh, gánh nặng càng lớn. Ông bố dượng chỉ có cách dành thời gian làm thêm, lúc nông nhàn cùng thợ lên thị trấn kiếm thêm thu nhập mới đủ cho chi tiêu trong gia đình.

Xuân Linh vô cùng trân trọng cơ hội được đi học, ngay học kỳ đầu tiên quay lại trường, cô đứng thứ ba trong khối. Ngoài học tập, cô lo liệu việc nhà, lúc nào rảnh rỗi thì giặt quần áo cho các anh, vá gối cho bố dượng, ông bố dượng thường khen ngợi:

- Bố thật là có phúc mới có đứa con gái ngoan ngoãn thế này.

Thời gian hạnh phúc chẳng bao lâu, đầu mùa hạ năm ấy, bố dượng cô trong lúc làm công trình đã ngã từ tầng ba xuống, bị liệt cả hai chân. Cột trụ trong gia đình đã gãy, nguồn kinh tế chính của gia đình bị cắt đứt và tiền chữa bệnh của bố dượng cô đã mang lại một khoản nợ rất lớn cho gia đình.

Thật đáng tiếc, khi mẹ Xuân Linh được bác sĩ cho biết, bệnh của chồng sẽ không bao giờ khỏi, cả đời nằm liệt giường, mẹ cô đã rất đau khổ.

Bà không thể chịu đựng nổi sự rui ro liên tiếp từ hai đời chồng, lại biết không gánh vác được một gánh nặng quá lớn từ gia đình chồng, bà đã mất hết hy vọng và niềm tin vào cuộc sống. Bà ôm đứa con trai nhỏ ra đi, bỏ lại một nhà đầy người già, bệnh tật, trẻ con. Cho dù Xuân Linh năn nỉ, cầu xin mẹ như thế nào.



Thấy bố như thế, người con thứ hai định xin nhập ngũ, người con thứ ba cũng đòi bỏ học, muốn đi làm để gánh vác gia đình. Ông bố không đồng ý bởi anh thứ hai và thứ ba sắp cùng thi tốt nghiệp phổ thông, thành tích luôn đứng đầu trường.

Vào lúc cả nhà bàn cãi, Xuân Linh đề nghị cho em nghỉ học, thay mẹ chèo chống gia đình này. Bố dượng cô rơi nước mắt, ngay cả ông bà nội cũng khóc. Bố dượng cô đau khổ nói:

- Xuân Linh, bố xin lỗi con! Các anh con đã học chừng đó năm rồi, giờ bỏ đi uống phí quá, bố biết là làm thế con sẽ thiệt thòi...

Ba người anh trai đều nắm chặt tay em gái, cùng thề với bố, cho dù sau này ai thi đỗ đại học, cũng đều nhớ công người em gái.

Mẹ Xuân Linh bỏ đi rồi, nguồn kinh tế của gia đình lại mất hẳn chút hỗ trợ cuối cùng. Ông bà nội đều thờ dài, bố dượng gạt nước mắt, các anh trai Xuân Linh cũng lo âu, cả nhà rơi vào tình trạng thấp thỏm bất an, buồn thảm. Những người trong làng an ủi cô bé:

- Ở đây cháu không có người thân, hay là cháu quay về nhà ông bà ở bên Phạm Trạch đi! Không ở đây vất vả cả đời.

- Không, cháu không làm như vậy được, mẹ cháu đi rồi cháu không thể cũng bỏ đi!

Xuân Linh nói với bố dượng:

- Bố ạ, mẹ con bỏ đi rồi; nhưng con hứa con không bao giờ bỏ nhà đi, con sẽ ở lại đây cùng vượt qua hoạn nạn với mọi người, từ hôm nay con xin được là con đẻ của bố!

Năm đó, Xuân Linh mới 12 tuổi, đổi từ họ Thái sang họ Thảm.

Làm đồng, việc nhà, chăm sóc người lớn, tất cả mọi việc Xuân Linh đều gánh vác, cô bé làm việc như người phụ nữ thực thụ trong một gia đình nông dân, thức dậy lúc mặt trời mọc, trời tối hẳn mới nghỉ ngơi, cân trọng tính toán từng món một

trong gia đình để lo liệu qua ngày.

Xuân Linh biết, để gia cảnh đỡ khó khăn, thì sức khỏe của bố phải tốt lên, cho nên vào những lúc ở nhà, cô bé không quên chăm sóc chu đáo cho bố. Mùa hè kế đó, thời tiết nóng bức, bệnh tình bố dượng cô nặng lên, Xuân Linh quyết định đưa bố lên nằm viện trên thành phố Tề Ninh.

Thu xếp xong việc nhà, cô kéo xe đưa bố lên thành phố chữa bệnh. Đường đất 80 km, cô kéo xe hết đúng hai ngày một đêm. Khi đến nơi, chân cô đã bị lở loét, vai kéo sưng u lên một cục lớn.

Để tiết kiệm tiền ở bệnh viện, Xuân Linh đã ngủ trong nhà để xe đạp của bệnh viện, người trông xe của bệnh viện tưởng cô là một người ăn mày, đã mấy lần xua cô ra ngoài. Xuân Linh đành kể hết sự tình, ông già trông xe cảm động quá, không chỉ cho cô mang chiếc xe kéo đặt vào tận bên trong nhà xe, còn kiếm cho cô một cái màn chống muỗi.

Dưới sự chăm sóc của con gái nhỏ, bệnh của bố dượng cô dần ổn định hơn, cô lại kéo bố về quê trên chiếc xe đạp.

Vừa về đến quê, là vào vụ thu hoạch lúa mạch, các anh đều đang ở trường, ông bà nội chỉ có thể giúp cô nấu cơm và bó những túm lúa. Thế là hơn bảy mẫu đất lúa mạch đang chín, chỉ một mình Xuân Linh cắt suốt mấy ngày liên tục, cô mệt tới mức không chống đỡ nổi nữa thì nằm ngủ luôn trên ruộng lúa mạch, ngủ dậy lại cắt tiếp để kịp thu hoạch.

Vì quá lo lắng, lại thêm lao lực, miệng Xuân Linh nở những mụn nước nhỏ, tay chân xước máu. Thật sự cô bé đã kiệt sức, còn lại những hai mẫu lúa mạch nữa. Đều là lương thực gia đình trông vào đó!

Cô bé bắt lực đứng giữa ruộng lúa mạch khóc nức nở không thành tiếng, khóc tới mức hàng xóm chung quanh thấy thương hại quá, mỗi người phụ một tay giúp cô cắt cho xong mảnh ruộng. Đợt thu hoạch khó nhọc đó đổi lại được lương thực đủ ăn cho cả gia đình.

Anh thứ hai Thảm Kiến Quân đã đỗ với kết quả rất cao trong kỳ thi tốt nghiệp trung học, nhờ kết quả đó, anh được tuyển vào trường đại học Đồng Tề tận trên Thượng Hải.

Cầm lá thư báo nhập học của anh thứ hai, Xuân Linh chạy như bay về nhà quên hết mệt nhọc, nhảy lên vui sướng. Nhìn đứa em gái vừa bé vừa đen, người anh thứ ba là Thảm Kiến Văn rót nước mắt tủi thân vì thi trượt đại học.

Thảm Kiến Văn buồn rầu nói:

- Anh xin lỗi, em đã vất vả vì cả gia đình, mà anh lại thi trượt!

Vừa nói anh ba vừa khóc. Xuân Linh hốt hoảng nắm lấy tay anh:

- Năm nay thi trượt thì năm sau thi tiếp, anh đừng nản chí như thế!

Thảm Kiến Văn quyết định không thi đại học nữa, ở nhà kiếm sống giúp em gái. Xuân Linh không đồng tình:

- Em chịu vất vả cũng chỉ vì muốn các anh học lên đại học mà thôi! Anh thất bại là em cũng thất bại!

## TRUYỆN NGẮN

Ba ngàn nhân dân tệ học phí là gánh nặng quá lớn với cả gia đình. Vào lúc bắt lức ấy, Thẩm Xuân Linh nghĩ đến chuyện đi bán máu.

Lần thứ nhất đến nơi bán máu, vì quá nhỏ tuổi, bác sĩ không đồng ý! Lần thứ hai, cô nói dối tuổi mình, cuối cùng bán được 200 ml máu. Vào lúc cầm được 400 tệ tiền bán máu, nỗi buồn bã của cô vẫn không bớt đi. Vì 400 tệ so với 3.000 tệ thì còn quá ít ỏi. Như cốc nước hắt vào đồng lửa, chui thấm vào đâu.

Ba ngày sau, cô lại quay trở lại trạm y tế. Lần này, nói kiểu gì bác sĩ cũng quyết không lấy máu của Xuân Linh. Quá lo lắng, cô đành quỳ xuống cầu xin bác sĩ và kể cho ông biết nguyên nhân.

Bác sĩ trầm ngâm rất lâu, cuối cùng ông thờ dài bảo:

- Thôi được, chỉ một lần này thôi nhé! Lần sau cháu đừng đến đây nữa, cháu còn quá nhỏ, cơ thể còn đang phải lớn nữa!

Ông bác sĩ chỉ rút một lượng máu rất nhỏ tượng trưng, rồi móc túi ra đưa cho cô 700 tệ, làm Xuân Linh vô cùng cảm động.

Về nhà, Xuân Linh đưa tiền cho bố dượng, bố cô vội hỏi tiền ở đâu ra mà nhiều thế này, cô nói dối là đi vay người ta. Bố cô cầm tay con xem xét, lại móc từ túi cô ra hai tờ giấy bán máu. Cả nhà cô đều kinh hãi.

Nhưng số tiền đó còn lâu mới đủ được, dù chỉ một nửa học phí cho người anh.

Bố dượng cô quyết định bán đi một phần mảnh đất từ ngôi nhà cũ của họ, ông bà nội cũng bán ba cây dương vốn định dành làm gỗ để đóng quan tài cho ông bà sau này. Khi bố dượng không đồng ý bán ba cây dương, ông bà nói:

- Máu của Xuân Linh còn không tiếc, chúng tôi còn cần quan tài để làm gì nữa!

Dưới sự nỗ lực của toàn gia đình, tiền học cho anh hai anh ba cuối cùng đã thu xếp xong. Để anh Thẩm Kiến Quân có thứ mang tới trường, suốt mấy tối liền Xuân Linh thức khuya khâu vỏ chăn mới và giặt vải cho anh.

Vào lúc lên đường, Xuân Linh ra bến xe tiễn anh, cô nói:

- Anh ạ, nhà mình tuy nghèo, nhưng khảng khái, anh phải học cho ra học, anh đừng lo lắng chuyện ở nhà, cũng đừng tự khắc nghiệt với bản thân mình quá, anh cần tiền tiêu cứ viết thư về cho nhà nhé, em sẽ lo cho anh!

Thẩm Kiến Quân không nén được, ôm lấy đứa em nhỏ vào lòng, cảm động trào nước mắt.

**Có thể bỏ rơi cha, không được phép bỏ rơi em**

Sau khi những người anh lên đường đi học rồi, Xuân Linh bắt đầu tính toán xem làm cách nào kiếm tiền để chữa bệnh cho bố, lo học phí cho các anh trai.

Ban đầu, cô định theo chân các chị trong làng ra ngoài đi làm kiếm tiền, nhưng ở nhà còn hai người già và một người bệnh đều cần chăm sóc, cô đành phải ở lại. Cân nhắc kỹ, cô quyết định trồng bông.

Trồng bông không giống như trồng những cây khác, không chỉ phí sức trồng trọt, ngay khoản phun thuốc sâu cho bông cũng rất nguy hiểm, nhưng Xuân Linh tính nhẩm ra, một năm trồng bông có thể thu lãi được 8 - 9 ngàn nhân dân tệ, cô không chần chừ, bắt tay vào làm ngay.

Cô háo hức trồng đợt bông đầu tiên, nhưng chẳng bao lâu, khu vực Lỗ Tây Nam (mấy huyện thuộc Sơn Đông) gặp dịch sâu xanh trên lá bông tràn tới.

Vụ dịch làm Xuân Linh cuống quýt, cô bé người còn chưa cao bằng ngọn cây bông đã công bình xịt thuốc sâu nặng hơn 20 kg sau lưng đi dọc ruộng bông để xịt thuốc.

Cô nghe người ta nói, lúc chính Ngọ thời tiết nóng nực nhất, là lúc trừ sâu có hiệu quả lớn nhất. Cô liền chọn lúc giữa trưa nắng to đi phun thuốc sâu, mặt trời rất bỏng trút nóng xuống cánh đồng bông hầm hập như một lò hấp khí nóng, làm Xuân Linh không thở nổi.

Cô chỉ có thể phun được một hàng rồi chạy ra hít thở không khí. Một ngày vào lúc chính Ngọ, vì thùng thuốc trừ sâu bị rò rỉ, cô trúng độc, ngất đi.

Người làng khiêng Xuân Linh về. Lúc tỉnh lại, cô không để ý đến sự ngăn cản của người bố nằm liệt giường, lại đòi chạy ra ruộng bông. Năm đó vụ mùa bội thu, bông được mùa thu hoạch lớn, nhưng vì thế mà giá thu mua bị chìm xuống rất thấp và Xuân Linh vẫn không thể kiếm được khoản thu nhập như cô mong muốn.

Đầu óc thông minh của Xuân Linh lại suy tính, cô đang nghĩ có cách nào kiếm được tiền nhanh nhất. Cô đã từng theo người làng đi thu mua hoa hòe, cành liễu, cũng từng đi bán mũ nan, đậu tương.

Sau này, cô nghe người ta nói táo Tứ Thủy ở huyện bên rất rẻ, cô lại cùng ông bác trong làng đi Tứ Thủy buôn táo. Hàng ngày, sau mỗi bữa tối, cô kéo xe lên đường, lúc trời hơi rạng thì tới được vườn táo, chất đầy xe táo rồi quay về ngay.

Đàn ông thanh niên kéo một xe, cô cũng kéo một xe. Dọc đường, người ta đều ăn táo giải khát, cô thì không dám ăn một quả táo nào, ngay cả những quả giập nát cũng giữ lại để dành cho bố và ông bà ăn.

Anh thứ tư Thẩm Kiến Hoa thấy đứa em 14 tuổi vất vả như thế, quá áy náy, quyết định bỏ học và ở nhà kiếm sống thay em. Xuân Linh hết lời khuyên anh nên nhập ngũ:

- Em hăm mộ nhất trên đời này là những người lính, anh ở nhà rồi sau này anh sẽ ra sao? Anh cứ đi đi, em vẫn còn chống đỡ gia đình này được.

Ngày anh ba lên đường, Xuân Linh rút từ trong túi ra một ít tiền lẻ nhàu nát giúi vào tay anh trai:

- Đây là 80 tệ, tiền em dành riêng ra, anh giữ lấy để tiêu vặt, ở trong đó anh nhớ cố gắng nhé!

Thẩm Kiến Hoa nước mắt rưng rưng. Mùa xuân năm ấy là thời gian vui sướng hạnh phúc nhất của Xuân Linh. Tết năm đó, ngoài người anh thứ 4 đang ở quân đội, cả ba anh trai đều quay về nhà ăn tết và ai cũng mang quà về cho cô em gái.

Người anh cả là sinh viên mang tặng cô bộ quần áo mới, người anh thứ hai cũng là sinh viên tặng chiếc khăn màu hồng, người anh thứ ba đang ôn thi cũng mua cho em một hộp kem trang điểm.

Xuân Linh ôm tất cả quà vào lòng vui sướng, nhảy lên cười, lúc đó cô bé quay trở lại về ngây thơ con nít vốn có. Bố gọi ba đứa con trai đến bên giường:

- Các con phải báo đáp cho Linh, vì nó đã quá khổ sở rồi. Ngày sau các con trưởng thành, các con có quyền quên bố, nhưng không bao giờ được phép quên Xuân Linh!

### Tình thân vĩnh viễn

Trong công việc nhà nông bận rộn, Xuân Linh vẫn không quên bệnh tình của bố dượng, hề có hy vọng, không ngại đường xa núi cao, cô đều kéo xe đưa bố đi. Trời xanh không phụ người có công, bệnh của bố dượng đỡ hơn rất nhiều, đã có lúc ông chống được gậy đứng lên.

Những người anh học hành tấn tới. Người anh cả Thẩm Kiến Quốc sau khi tốt nghiệp đại học đã thi đỗ Thạc sĩ của trường.

Người anh thứ tư Thẩm Kiến Hoa đã được đề bạt lên làm trung đội trưởng. Kế đó người anh thứ ba Thẩm Kiến Văn cũng thi đỗ qua kỳ thi cao đẳng, được Học viện Y Đông y Sơn Đông nhận vào học.

Một thời gian sau đó bà nội bỗng dưng bệnh nặng, lúc lâm chung, bà nắm chặt lấy tay Xuân Linh nói: “Xuân Linh, cả đời bà chẳng có gì tiếc nuối, vì đã có một đứa cháu gái ngoan ngoãn như thế này, bà chỉ thương xót cháu thôi!”. Nói rồi bà lần từ dưới gối ra một chiếc vòng tay bằng ngọc đưa cho Xuân Linh, cô không dám cầm.

Ông nội nói: “Xuân Linh, đây là thứ bà nội định để dành cho cháu dâu đâu, nhưng bà nội nghĩ, cái vòng này nên để dành cho cháu, cháu hãy nhận cho bà mãn nguyện!”. Xuân Linh nước mắt rưng rưng nhận lấy, bà nội nhắm mắt và an lành lìa đời.

Sau khi lo ma chay cho bà nội xong, Xuân Linh nhận được thư của người anh thứ tư, nói sẽ chuẩn bị thi vào trường quân sự, nhưng khi biết bà nội vừa mất, trong nhà đã lo liệu hết tiền, anh bèn quyết định bỏ cuộc.

Xuân Linh đọc thư, lo lắng, cô liền tìm người nhờ gửi thư cho anh trai khuyên ngăn và gửi kèm theo đó 200 tệ, để anh trai mua sách vở ôn thi. Cô nói: “Anh ạ, thi vào trường quân sự là việc lớn, đừng để khó khăn trước mắt làm ngăn cản việc cả đời”.

Đúng lúc đó, mẹ Xuân Linh đã bỏ đi biệt tăm tích lâu nay, bỗng gửi thư về cho cô, thì ra mấy năm nay, mẹ cô bỏ đi rồi làm giầy ly hôn giả mạo với bố dượng cô, để sang huyện Bình Dương với một ông có mở tiệm thực phẩm, cuộc sống khá sung túc.

Mẹ cô nghe qua người khác mới biết con gái mình mấy năm nay chịu cực khổ vô vàn, trong lòng bà rất ăn năn. Mẹ cô gửi thư tới báo con gái bỏ sang huyện Bình Dương ở với bà cho sung sướng, bà hứa sẽ tìm cho cô một gia đình đàng hoàng để gả chồng.

## TRUYỆN NGẮN

Đọc lá thư của mẹ, Xuân Linh nước mắt dào dạt, rất muốn được sống một cuộc sống đơn giản vô lo của một cô con gái bên cạnh mẹ. Nhưng cô cũng không thể nào bỏ rơi gia đình này, cái gia đình nghèo khổ hoạn nạn, nhưng cả nhà đều chân tình yêu thương cô!

Bố dựng biết con gái khó xử, khuyên cô:

- Xuân Linh, hãy đi tìm mẹ con! Bố không trách con, cả nhà ta đã khổ, kéo cả đời con khổ theo thì bố không nở lòng nào!

Xuân Linh cắn chặt môi, quỳ xuống trước giường bệnh của bố:

- Bố ạ, khổ sở nữa con cũng chịu được, bố đừng đuổi con đi!

Xuân Linh nhờ người viết thư trả lời mẹ rằng, cô không muốn theo mẹ. Cô sẽ ở lại chống chọi cùng gia đình không bao giờ buông xuôi.

Một ngày, vì muốn kiếm tiền cho anh trai thứ tư ôn thi, cô lại nghĩ đến việc đi bán máu. Sau rất nhiều lần cầu xin, cuối cùng bác sĩ đã đồng ý, lấy 300 ml máu của cô. Vốn thân thể gầy gò yếu ớt vì thiếu dinh dưỡng, giờ Xuân Linh càng yếu.

Nhưng cô cố gắng lấy lại tinh thần, đi ra bưu điện gửi mấy trăm tệ đó cho anh. Trên đường đi, lúc liêu xiêu qua đường, vì không để ý kỹ, cô bị một xe tải lớn chở các cuộn sắt gạt ngã, bánh xe lớn nghiền qua người Xuân Linh.

Tin dữ đến, ông nội cô không chịu đựng nổi, đã bệnh liệt giường từ đó, bố dựng Xuân Linh cũng ngắt đi nhiều lần. Người anh thứ ba Thẩm Kiến Văn là người đầu tiên biết tin này, anh vội vã về nhà, chỉ còn biết khóc bên thi thể em gái.

Người anh thứ hai Thẩm Kiến Quân nhận được điện báo, suốt hai ngày đi tàu về không ăn không ngủ, khóc từ Thượng Hải về đến Sơn Đông.

Ở tit tận Tây An, người anh cả Thẩm Kiên Quốc đang học thạc sĩ được hung tin rưng rờ cả chân tay, không thể về dự đám tang được, anh điện về nhà: “*Em gái yêu quý, em dùng tâm lòng người mẹ để gánh vác cả gia đình này, dùng đôi vai yếu ớt để dựng lên một niềm hy vọng, cả gia đình mãi mãi yêu em*”.

Vừa nhận được giấy báo nhập học của Học viện Lục quân Quế Lâm, người anh thứ tư Thẩm Kiến Hoa cũng đồng thời nhận tin em chết, anh đã ngắt đi trên thao trường. Tỉnh dậy liền vội vã về quê.

Nhưng ở quê, những người chết trẻ vị thành niên không được phép tổ chức đám ma, ngay cả nghĩa trang của dòng họ cũng không được phép vào chôn cùng.

Xuân Linh đến đây sống bốn năm, họ tên thì đã đổi, nhưng hộ khẩu thì không có, ngay cả tư cách là dân chúng của địa phương cũng không có, không được coi là người làng.

Những người già trong làng cũng cảm động trước lòng hiếu nghĩa của Xuân Linh. Người già nói, đưa con gái tốt đẹp thế, chết rồi thì tại sao còn phải để nó phải chịu tức tưởi nữa.

Nhà văn Lưu Hồng, người đã từng đến viết bài phỏng vấn Xuân Linh lúc trước cũng đến dự tang lễ, và viết một bài ai điếu cho cô bé:

“Em, là một đóa hoa giữa thung lũng, một vệt mây ở bên trời, lặng lẽ đến, lại lặng lẽ đi. Đòi vai nhỏ gánh đầy tình người, tâm hồn nhỏ nâng đỡ cả gia đình, tuổi còn trẻ như thơ như họa, như tơ như khói, lại đầy gian nan khôn khó vất vả. Em đi rồi, nhẹ tênh như đám mây bên trời xa, câu chuyện để lại nặng cho trần thế, ân tình cao như núi Thái sơn...”.

Những người con gái đều dùng son phấn tìm vẻ đẹp cho riêng mình, còn Xuân Linh cả đời chưa chạm vào son phấn, nhưng cô vẫn là người con gái đẹp nhất... ■

Thái Phiên (dịch)

### Lời xin lỗi muộn màng

**T**rong giờ phút này đây, dù con có nói ngàn lời xin lỗi, có tự cắn giận bản thân mình đến thế nào thì cũng có ích gì nữa đâu. Con đã vĩnh viễn mất đi người mẹ yêu thương và khôn khổ nhất cuộc đời của mình.

Mẹ sinh con vào một ngày cuối mùa hạ, sụt sùi mưa bụi, dai dẳng và buồn bã. Một đứa con trai bụ bẫm kháu khỉnh khiến cả gia đình vui sướng và hạnh phúc. Ai cũng tranh nhau bế con, nựng con và yêu con.

Chỉ có mẹ là người cảm thấy đau đớn nhất, bởi mẹ đã sắp phải rời xa con. Mẹ không phải là vợ của bố. Người vợ của bố vì đau yếu, bệnh tật không thể sinh con, nên họ đã thuê mẹ, với cái giá bèo bọt, bởi mẹ là một cô gái bán hoa quả mạt hạng.

Họ chỉ đồng ý thuê mẹ cho đến khi mẹ sinh con ra, rồi họ trả tiền và đuổi mẹ đi. Mẹ chỉ kịp nhìn con mình trong thoáng chốc ấy và không được ôm bông con thêm một giây phút nào nữa. Họ muốn đuổi mẹ đi cho nhanh vì không muốn cái con người dơ bẩn ấy ở trong nhà họ thêm một giây phút nào nữa.

Nhưng khi mẹ sinh con ra, lần đầu tiên mẹ cảm nhận được tình mẫu tử thiêng liêng và sâu nặng đến chừng ấy. Mẹ không thể để con vừa mới sinh ra đã không được bú sữa mẹ, đã không được ủ ấm bởi mẹ. Mẹ đã cầu xin họ cho mẹ ở lại cho đến khi con cai sữa. Hãy coi mẹ như là người giúp việc của con.

Con lớn nhanh lắm. Càng lớn càng đáng yêu. Càng lớn càng khỏe. Khi con được hơn một tuổi thì họ kiên quyết đuổi mẹ đi. Họ không muốn để con biết rằng mẹ là mẹ của con. Vậy là mẹ quyết định mang theo cả con trốn đi xa.

Mẹ tự nhủ với lòng mình rằng, “con là con trai duy nhất của mẹ, do mẹ sinh ra, mẹ phải được nuôi con lớn lên. Mẹ không thể để người khác cướp mất con”. Mẹ đã đưa con đi rất xa ngôi nhà khang trang giữa thành phố xa lạ ấy.

Mẹ đã phải vật lộn ra sao để nuôi con? Mẹ đã phải chịu khổ sở cả về thể xác lẫn tinh thần để dành hết mọi tình yêu thương của mình cho con. Cuộc sống cũng dần ổn định với nghề bán hoa quả ở chợ của mẹ.

Trong khi mẹ vật lộn để kiếm từng đồng tiền nhỏ ngoài chợ, mẹ vẫn chiều con lắm, vẫn mua

quần áo đẹp cho con, mua thức ăn ngon và đồ chơi đẹp...

Con là một học sinh rất thông minh. Con được các thầy cô rất yêu quý. Mẹ con mình đã sống với nhau những ngày thật hạnh phúc, nhưng con luôn băn khoăn về bố của mình. Con rất muốn đi tìm bố.

Cho đến ngày con học lớp 3, khi con được thi học sinh giỏi và được xuống thành phố đi thăm quan. Đó cũng là ngày định mệnh mà mẹ con mình phải xa cách. Con cũng không biết đó là sự sắp xếp tình cờ hay cố tình, nhưng con đã gặp người đàn ông ấy. Khi vừa nhìn thấy con trong chuyên thăm quan, ông đã ôm lấy con và nói rằng, con là con trai của ông ấy.

Ông ấy đưa con về một ngôi nhà to đẹp, chỉ cho con một căn phòng đầy đồ chơi và truyện tranh hay. Cả nhà ai cũng hân hoan chào đón con. Ông bà nội đã cho con bao nhiêu là quà và quần áo mới.

Họ kể một câu chuyện khác về mẹ cho con nghe. Họ nói mẹ lấy bố rồi sau khi sinh con đã bỏ nhà đi theo trai. Họ nói mẹ đã bắt con để uy hiếp bố và ông bà, bắt ông bà đưa tiền cho mẹ, bố phải dùng rất nhiều tiền mới chuộc được con về đây. Con quá trẻ con để phân biệt được thật giả, con thấy ghét mẹ.

Mẹ đã không đi tìm con. Mọi người nói mẹ đã lấy được tiền và đi với người đàn ông nào đó. Con đã hận mẹ. Càng lớn con càng hận mẹ. Con tự hỏi không biết tại sao một người mẹ lại có thể bỏ đứa con do mình đứt ruột đẻ ra tàn nhẫn như vậy...

Sinh nhật lần thứ mười tám, con ước một điều duy nhất là có thể gặp mẹ một lần, để biết rõ tất cả sự thật này. Con tìm về căn nhà xưa, trường học xưa, nhưng mọi thứ đã đổi thay.

Không còn ai nhận ra cái thằng bé gầy gò đen nhem năm nào, vì trước mặt họ giờ đây là một chàng trai cao to và trắng trẻo.

Cho mãi đến khi con hỏi mẹ Nhân thì mới được biết là “*Cô Nhân bán hoa quả, có cậu con trai bị người ta cướp mất. Sau đó cô ấy ốm liên miên rồi mất cách đây phải đến năm, sáu năm rồi. Người đầu mà tội nghiệp quá...*”.

Rồi con tìm được mộ của mẹ và nhận lại lá thư đã nhàu nát từ ông trưởng thôn. Ông ấy đã giữ hộ mẹ lá thư, vì mẹ đã dặn trước khi mất rằng:

- Nhất định con trai tôi sẽ về tìm tôi!

Bây giờ con đã ngồi trước ngôi mộ của mẹ. Con đã đọc hết mười hai trang giấy mẹ viết, lem nhem nước mắt. Con đã khóc. Con chưa bao giờ nghĩ rằng mình có thể có nhiều nước mắt để khóc đến như vậy. Con là đứa con bất hiếu. Chính con đã khiến mẹ phải sống đau đớn, khổ sở trong suốt bao năm qua.

Con đã thực sự đánh mất người yêu thương con nhất đời mình. Đã quá muộn để xin lỗi, nhưng mẹ hãy để đứa con đang quỳ trước mẹ đây nói với mẹ một lời xin lỗi, để con có thể bớt nặng trĩu trong lòng:

- Mẹ ơi, con thật sự xin lỗi mẹ! Con xin lỗi mẹ! ■

Khả Phong (dịch)



## 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