

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 44
2097
April 30, 2024

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:

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

(góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)

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

Fax: 713-777-4848

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.

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

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

ĐẶC BIỆT:

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

Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.

MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

Cần Người

Help Wanted

417-2107/1675

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

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

418-2107/1675

CẦN THỢ NAILS

Tiệm nằm trên đường Kirkwood, cần thợ bột, bao lương \$900/tuần, và thợ Tay Chân Nước.

Xin liên lạc Amy:
Tiệm: **832-288-3043 * 832-512-3430**

Cho Thuê Phòng

Room For Share

419-2107/1675

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge (Bellaire), gần chợ Mỹ Hoa, dư 1 phòng cho share \$380/tháng. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet. Khu an ninh.

Xin liên lạc Tuyết:
346-378-8333

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

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

342-2097/1665

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

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

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

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

420-2107/1675

BÁN XE

TOYOTA Camry 2013 giá \$9K, đang lưu hành tốt, chủ lo chi phí sang tên.

Xin liên lạc anh Kiệt:
346-631-2935

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



“Chán” du thuyền, giới siêu giàu giờ chỉ để mắt tới tàu ngầm hạng sang cỡ lớn: Giá 2 tỷ USD, có thể lặn suốt 4 tuần ở độ sâu 250m, trang bị cả rạp chiếu phim và hồ bơi

Mặc dù nguyên mẫu chưa được tiết lộ, công ty cho biết du thuyền sẽ có chiều dài 165,8 mét, rộng 23 mét, tầm hoạt động 15.000 km và tốc độ 20 hải lý khi nổi và 12 hải lý khi lặn.



Công ty Migaloo đến từ Áo vừa hé lộ thiết kế cho siêu du thuyền lặn có tên gọi Migaloo M5, hứa hẹn mang đến những trải nghiệm phiêu lưu dưới nước độc đáo dành riêng cho giới siêu giàu. Với chiều dài ấn tượng 165 mét, Migaloo M5 sở hữu khả năng lặn sâu đến 250 mét dưới bề mặt đại dương và có thể hoạt động liên tục trong vòng 4 tuần.

Tương tự các siêu du thuyền truyền thống, Migaloo M5 được trang bị đầy đủ tiện nghi sang trọng như bãi đáp trực thăng, hồ bơi, phòng tập thể dục và rạp chiếu phim. Tuy nhiên, điểm độc đáo của du thuyền này nằm ở khả năng mang đến cho chủ sở hữu cùng khách mời cảm giác riêng tư và phiêu lưu vô song.

Giám đốc điều hành kiêm trưởng thiết kế Christian Gumpold của Migaloo chia sẻ:

"Nhu cầu của chủ sở hữu siêu du thuyền ngày càng phức tạp và không chỉ giới hạn ở hiệu suất, chiều dài hay thiết kế. Họ mong muốn sự riêng tư, an ninh và bảo vệ cho bản thân, khách mời và tài sản quý giá. Họ cũng muốn trải nghiệm những điều độc đáo, từ khám phá khoa học đến tận hưởng sự độc quyền tuyệt đối".

Là một studio thiết kế chuyên về "du thuyền có thể lặn dưới nước một cách riêng tư", Migaloo đang nhận đơn đặt hàng cho siêu du thuyền Migaloo M5 với giá trị lên đến 2 tỷ USD. Mặc dù nguyên mẫu chưa được tiết lộ, công ty cho biết du thuyền sẽ có chiều dài 165,8 mét, rộng 23 mét, tầm hoạt động 15.000 km và tốc độ 20 hải lý khi nổi và 12 hải lý khi lặn.

Để đảm bảo tính khả thi và an toàn, Migaloo M5 áp dụng các công nghệ tiên tiến từ các du thuyền động cơ và tàu ngầm hiện có, bao gồm cấu trúc vỏ kép, nhiều vỏ chịu áp lực và hệ thống đẩy diesel-điện kết hợp hệ thống đẩy độc lập không

khí.

Một sân bay trực thăng được bố trí trên boong phía sau của M5

Du thuyền được trang bị bãi đáp trực thăng trên boong sau cùng một vỏ chịu áp lực chuyên dụng để chứa trực thăng. Ngoài ra, Migaloo M5 còn có thể hỗ trợ các phương tiện di chuyển trên không khác như máy bay không người lái và khinh khí cầu.

Chủ sở hữu có thể tùy chọn thêm Limo Sub Tenders (LST) - những tàu ngầm nhỏ hơn có thể chứa tối đa 12 khách để khám phá đại dương, cùng với nhiều tàu phụ trợ và xuồng đồ bộ khác nhau.

Theo ông Gumpold, thiết kế sơ bộ của Migaloo M5 chỉ mang tính chất tham khảo. Mỗi du thuyền Migaloo sẽ được thiết kế riêng dựa trên sở thích và yêu cầu cụ thể của chủ sở hữu, đảm bảo mang đến trải nghiệm độc nhất vô nhị cho mỗi hành trình.

Tàu ngầm có thể lặn dưới nước tới 4 tuần

Khả năng tùy chỉnh và thiết kế nội thất đẳng cấp. Được biết, chủ sở hữu của Migaloo M5 có thể lựa chọn trang bị thêm mẫu tàu ngầm cỡ nhỏ Limo Sub Tenders (LST) của Migaloo, vốn cho phép tối đa chở 12 khách cùng khám phá đáy đại dương. Ngoài ra, du thuyền còn hỗ trợ nhiều tàu phụ trợ và xuồng đồ bộ khác nhau, đáp ứng mọi nhu cầu của chủ sở hữu.

Thiết kế nội thất mặc định của Migaloo M5 mang đến sự sang trọng và tiện nghi tối ưu. Phòng khách lớn với bục DJ, hồ bơi và spa, phòng tập thể dục, phòng trưng bày nghệ thuật và rạp chiếu phim là những điểm nhấn nổi bật. Du thuyền còn sở hữu nhiều sảnh khách và khu vực ăn uống, tạo nên không gian thư giãn và đẳng cấp cho chủ sở hữu cũng như khách mời.

Thiết kế của tàu ngầm có thể được tùy chỉnh theo yêu cầu của chủ sở hữu

Khu vực dành riêng cho chủ sở hữu ở phía trước tàu bao gồm phòng khách, quầy bar, phòng vui chơi cho trẻ em, văn phòng và phòng trưng bày nghệ thuật riêng. Phòng ngủ được thiết kế sang trọng với khu vực thay đồ và phòng tắm riêng cho nam và nữ. Điểm độc đáo là các quả cầu quan sát dưới nước nhô ra từ mạn trái và mạn phải, mang đến trải nghiệm ngắm nhìn đại dương đầy ấn tượng.

Migaloo lựa chọn sơn màu trắng cho các tàu ngầm của mình để phân biệt với các tàu ngầm thông thường. Ý tưởng này xuất phát từ việc công ty lấy tên của một con cá voi lưng gù bạch tạng hiếm gặp, tượng trưng cho sự độc đáo và khác biệt.

Công ty cung cấp dịch vụ quản lý toàn diện cho du thuyền, bao gồm giám sát kỹ thuật và thi công, cũng như giải quyết mọi vấn đề kỹ thuật và pháp lý trong suốt quá trình.

Nội thất mặc định sẽ có vô số phòng chờ và khu vực ăn uống

Migaloo M5 hứa hẹn sẽ trở thành biểu tượng mới cho sự sang trọng và phiêu lưu trong giới siêu du thuyền. Trong khi trước đây, nhà sản

xuất ô tô Aston Martin từng tạo ra ý tưởng cho một tàu ngầm phiên bản giới hạn trị giá 4 triệu USD nhằm "định nghĩa lại sự sang trọng", Migaloo hướng đến trải nghiệm độc đáo và đẳng cấp hơn cho giới siêu giàu.

Với thiết kế tiên tiến, tính năng độc đáo và dịch vụ quản lý chuyên nghiệp, Migaloo M5 mang đến trải nghiệm phiêu lưu riêng tư và đẳng cấp cho giới siêu giàu, hứa hẹn tạo nên một làn sóng mới trong thị trường du thuyền thế giới.

Không chỉ riêng Migaloo M5, một số thiết kế tàu ngầm “độc lạ” khác cũng được đề xuất. Chẳng hạn, một số nhà thiết kế khác tập trung vào việc sử dụng tàu ngầm cho mục đích bảo vệ môi trường, ví dụ như nhà thiết kế người Indonesia Faris Rajak Kotahatuhaha đã đề xuất một tàu ngầm chế tạo từ một tảng băng trôi và chỉ hoạt động tại Bắc Cực... ■

Đau bụng đi khám, bác sĩ lấy ra thứ nguy hiểm trong bụng người phụ nữ

Đau bụng trong vòng một tháng, người phụ nữ đến bệnh viện kiểm tra thì phát hiện ra điều bất ngờ.

Trong một tháng, người phụ nữ tên Li ở Dương Châu, miền nam Trung Quốc, bị đau bụng và tình trạng ngày càng trầm trọng hơn. Sau đó, cô đến Bệnh viện Nhân dân Subei để điều trị.

Yan Jiayu, bác sĩ phẫu thuật thoát vị tại Bệnh viện Nhân dân Subei, cho biết: "Tôi cảm thấy có vật gì đó cứng và chụp một tấm phim phẳng. Có một vật thể lạ bằng kim loại nhưng tôi không chắc đó là gì. Nó giống như một cây kim, nhưng cô ấy không có ký ức về những mũi kim đâm vào cơ thể cô ấy".



Để đảm bảo an toàn, bác sĩ đã lập tức tiến hành phẫu thuật và tìm thấy một chiếc kim khâu dài khoảng 5 cm được giấu trong bụng người phụ nữ. Bác sĩ cho biết rất may là kim đã đâm vào lớp mỡ và cơ dưới da của bụng, nếu không xử lý kịp thời có thể mang lại nhiều rắc rối hơn, có thể đâm vào ruột hoặc các cơ quan khác.

Vậy chính xác thì chiếc kim này đã đâm vào bằng cách nào? Li suy đoán có thể mình đã làm rơi chiếc kim khi đang may quần áo trên giường. Sau này, khi cô ngủ, chiếc kim đã đâm thẳng vào người mình. Hiện tại, Li đã hồi phục tốt và cô xuất viện về nhà. ■

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!

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

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

363-2098/1667

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

416-2106/1674

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

Tiệm khu MIX, North 59 & Tidwell, cách Downtown Houston 12 phút, cách các nhà thờ Lộ Đức 20 phút, La Vang 25 phút, Thánh Tử Đạo 35 phút. Cần 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

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

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

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

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:
Gọi / Call 832-308-0166
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person



Nhà máy chuyên giúp các cặp đôi ly hôn tiêu hủy ảnh cưới

Dịch vụ này giúp những cặp tình nhân tan vỡ tiêu hủy những món đồ gọi lại quá khứ và cung cấp rác vụn sau tiêu hủy cho nhà máy nhiên liệu sinh học để tạo ra điện.



Liu Wei cùng những món đồ đang chờ tiêu hủy mà khách hàng của anh gửi đến

Liu Wei được một người bạn cho phép sử dụng nhà máy và các máy móc tại Lang Phường, tỉnh Hà Bắc, Trung Quốc.

Ban đầu đây là nơi chủ yếu làm nhiệm vụ tiêu hủy tài liệu, phụ tùng ô tô và thực phẩm hết hạn sử dụng cho khách hàng doanh nghiệp, nhưng sau đó Liu Wei đã mở dịch vụ tiêu hủy các món đồ kỷ niệm của các cặp đôi sau khi đường ai nấy đi, khi thấy 80% khách hàng của mình đến để yêu cầu tiêu hủy ảnh cưới bằng máy nghiền phế liệu.

Hầu hết các bức ảnh đều có kích thước lớn, loại thường được treo trên tường bằng khung kim loại hoặc gỗ, một số ảnh có chiều cao bằng cả một người bình thường.

Ngoài ra, còn có các album ảnh ghi lại các giai đoạn khác nhau của một thời kỳ hạnh phúc: hôn nhân, mang thai, sinh con, những năm con chập chững biết đi... Tuy nhiên, những ký ức từng được trân quý này giờ chỉ còn là phế liệu chờ đợi để tiêu hủy.

Anh Liu cho biết, loại khung ảnh cưới được các cặp đôi Trung Quốc ưa chuộng cực kỳ bền và nổi tiếng là khó phá hủy vì chúng được coi là minh chứng cho tình yêu vĩnh cửu. Một trong những chất liệu phổ biến nhất là acrylic, không bắt lửa, không thể cắt bằng dao và không bị vỡ ngay cả khi có ai đó đâm lên nó.

Nhiều chiếc ảnh còn có gắn những tấm kính lớn, không thể cho vào máy hủy tài liệu vì điều này có thể gây nguy hiểm cho người thực hiện. Một đối tác kinh doanh của Liu Wei từng bị thương do bị mảnh thủy tinh bay vào trán khi tiêu hủy ảnh của khách hàng. Kể từ đó, nhà máy đã xử lý những bức ảnh cưới ốp kính bằng cách đặt vào những hộp bìa cứng và dùng búa tạ đập vỡ.

Ngoài ra, tại nhiều nơi ở Trung Quốc, đặc

biệt là vùng nông thôn hay các cụm dân cư nhỏ, mọi người không thể mang các tấm ảnh cưới lớn ra để ở bãi rác công cộng vì e ngại những lời bàn tán, dị nghị của người khác.

Ban đầu, mỗi tháng Liu Wei có chưa đến 10 đơn hàng, nhưng từ khi quảng cáo trên các nền tảng mạng xã hội thì sau 6 tháng, nhu cầu đã tăng vọt. Đến nay, hơn 6.000 người đã hỏi thăm dịch vụ của anh và nhà máy đã tiêu hủy hơn 700 lô ảnh cưới. Liu Wei tính phí dịch vụ theo trọng lượng, trung bình mỗi khách hàng chỉ hơn 100 nhân dân tệ để tiêu hủy.

Liu Wei ước tính khoảng 70% số người liên hệ với anh là phụ nữ, mặc dù điều này đôi khi khó xác định vì một số người dùng WeChat che giấu giới tính thật hay sử dụng tài khoản ẩn danh.

Trước khi chính thức cho đồ đạc vào máy tiêu hủy, Liu Wei sẽ chụp ảnh và xác nhận lần cuối với khách hàng. Ngoài những người khác đưa ra yêu cầu đơn giản và quyết tâm phá hủy những đồ vật kỷ niệm, Liu Wei nói rằng vẫn có một số khách hàng của anh tìm kiếm những lời động viên và cũng có người hối hận không muốn tiêu hủy vì đã làm hòa với bạn đời hoặc người yêu.

Khách hàng của Liu Wei đôi khi không phải chỉ có những người đã ly hôn, còn có những người còn trẻ vừa chia tay một mối tình, hay những người muốn tiêu hủy vật dụng của người thân yêu đã khuất để vượt qua nỗi đau và bước tiếp.

Khi mới bắt đầu công việc này, Zhang - một nhân viên của Liu Wei thường xúc động mỗi khi đối mặt với sản phẩm phủ đầy ảnh cưới. Tuy nhiên, theo thời gian, anh và các đồng nghiệp đã quen và thờ ơ với tất cả. Họ đã "xé nát" quá nhiều kỷ niệm hạnh phúc trong quá trình làm việc của mình.

Tuy nhiên, việc nhận được ảnh của trẻ em vẫn khiến họ cảm thấy khó chịu. Bởi vì quy trình tiêu hủy sẽ là phun sơn đen, chủ yếu là lên mặt rồi mới cho vào máy nghiền.

Liu Wei cho biết, gần đây ngày càng có nhiều đơn đặt hàng liên quan đến ảnh trẻ em, mặc dù anh không thể lý giải được điều đó. Có album toàn bộ là ảnh trẻ em ở những độ tuổi khác nhau và những album khác là ảnh gia đình. Zhang thì cho biết anh gặp khó khăn mỗi khi cần phun sơn lên mặt một đứa trẻ và cho bức ảnh đó vào máy hủy tài liệu. "Tôi cũng có con", anh nói.

Nhìn chung, Liu Wei cảm thấy công việc kinh doanh của mình giúp mọi người quên đi quá khứ. Anh còn quay lại các video về quá trình tiêu hủy của mình rồi đăng lên các nền tảng mạng xã hội vì nhiều khách hàng muốn xem điều đó.

Có khách hàng từ xa đã đến tận nhà máy chỉ để xem tận mắt cảnh đồ đạc của mình dần dần bị đưa vào máy nghiền nát hoặc muốn chính tay ném đồ vào máy.

Liu Wei cũng triển khai thêm nhiều dịch vụ liên quan khác như: đề xuất khách hàng có thể viết giấy nhắn hoặc thu âm lời tạm biệt để phát cùng lúc khi tiêu hủy đồ đạc.

Hay tổ chức các buổi họp riêng, khách hàng có thể đặt địa điểm trong hai giờ và treo tất cả

ảnh sắp tiêu hủy trong nhà máy để nói lời từ biệt trước sự làm chứng của một người dẫn chương trình và một vài công nhân khác. Tuy nhiên cho đến nay, không ai trong số 700 khách hàng của anh chọn một trong hai dịch vụ này.

Cuối cùng, phần còn lại của những bức ảnh sau khi tiêu hủy sẽ được sử dụng để tạo ra điện. Khi các mảnh vụn tích lũy đạt đến trọng lượng nhất định, nhà máy Liu Wei làm sẽ chuyển chúng đến một nhà máy điện nhiên liệu sinh học trong khu vực, nơi có thể chứa đến 100.000 tấn rác thải sinh hoạt. ■

Tình dậy thấy mình kẹt ngoài cửa sổ tầng 18, chàng trai khóc rống xin chừa rượu

Tình giấc sau cơn say rượu, chàng trai trẻ tuổi kinh hoàng phát hiện mình đang mắc kẹt ở bộ tường phía ngoài cửa sổ tầng 18 thay vì nằm trên giường mình ở tầng 19.

Sự việc hy hữu xảy ra ở thành phố Hạ Môn, tỉnh Phúc Kiến, Trung Quốc. Sở Cứu hỏa thành phố nhận được tin báo có một người đàn ông trẻ tuổi mắc kẹt trên bộ tường bên ngoài cửa sổ tầng 18, tình huống rất nguy hiểm.

Ngay lập tức, sở điều động 2 xe chuyên dụng và 12 cảnh sát cứu hộ đến hiện trường để giải cứu người bị nạn. Khi đến nơi, họ phát hiện bộ tường bên ngoài tầng 18 không có hàng rào bảo vệ, cửa sổ chống trộm xung quanh lại bị bịt kín bằng dây thép, không có lối vào. Người đang mắc kẹt đi chân trần, không dám cử động, lên không được, xuống cũng không xong.

Chàng trai này sống ở tầng 19. Khoảng 1h hôm đó, sau khi uống rượu say, anh chàng về phòng ngủ. Khoảng gần 5h sáng, anh bất ngờ thức dậy vì cảm thấy quá lạnh. Khi tỉnh táo lại, anh kinh hãi khi thấy mình đang mắc kẹt ở bộ tường phía ngoài cửa sổ tầng 18, không thể thoát khỏi đó.

Quá sợ hãi, chàng trai vội vã gõ cửa sổ cầu cứu hàng xóm, nhờ họ gọi cảnh sát đến giải cứu mình.

Sau đó, được sự đồng ý của người dân, lực lượng cứu hộ đã dùng máy cắt lưới thép cửa sổ chống trộm và giải phóng lối đi vào cửa sổ, thành công giải cứu người đàn ông trẻ tuổi.

Tới tận lúc bước chân vào nhà an toàn, anh vẫn run rẩy không thể đứng vững, liên tục rơi nước mắt, khóc nói: "Tôi sẽ không bao giờ uống rượu nữa, không bao giờ dám nữa".

Gia đình người này sau đó cho hay: "Không ai biết anh ấy đã trèo xuống bộ cửa sổ bằng cách nào, trước khi ngủ hay ngủ rồi mới mộng du và trèo xuống".

Chàng trai cũng rất bối rối khi được hỏi xuống tầng 18 bằng cách nào. Anh nói: "Khi tỉnh dậy, tôi đã thấy mình mắc kẹt bên ngoài rồi. Tôi cứ tưởng mình đang nằm mơ, nhưng cơn gió lạnh buốt đã khiến tôi nhanh chóng tỉnh táo lại". ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Dù nam hay nữ sau tuổi 60 cũng cần làm một việc để sống khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ

Hành động này sẽ cực hữu ích cho người sau 60 tuổi, dù nam hay nữ để sống thọ đúng nghĩa.



Đó chính là thực hiện xét nghiệm một số vấn đề cụ thể! Đối với những người đã bước vào ngưỡng cửa tuổi 60, việc theo dõi sức khỏe định kỳ thông qua các xét nghiệm y tế là cực kỳ quan trọng. Các bệnh lý tiềm ẩn có thể được phát hiện sớm, từ đó có hướng điều trị kịp thời, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ.

Dưới đây là một số xét nghiệm y tế mà người sau 60 tuổi nên thực hiện:

Kiểm tra huyết áp

Việc đo huyết áp định kỳ giúp phát hiện sớm tình trạng cao huyết áp - một trong những nguyên nhân chính gây đột quỵ và bệnh tim mạch. Người lớn tuổi nên đo huyết áp ít nhất một lần mỗi năm, hoặc thường xuyên hơn nếu có yếu tố nguy cơ cao.

Xét nghiệm máu toàn phần

Đây là xét nghiệm cơ bản giúp đánh giá tổng quan tình trạng sức khỏe. Xét nghiệm này cung cấp các thông tin về số lượng các tế bào máu, hàm lượng hemoglobin, chỉ số hematocrit và các yếu tố khác có thể chỉ ra bệnh lý như thiếu máu, nhiễm trùng, hoặc các rối loạn máu khác.

Kiểm tra thị lực

Kiểm tra mắt định kỳ giúp bạn sớm phát hiện các vấn đề như đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng và tăng nhãn áp. Đây đều là những vấn đề về thị lực mà người cao tuổi, dù nam hay nữ ở độ tuổi 60 đều dễ gặp phải.

Chụp X-quang lồng ngực

Điều này giúp đánh giá tình trạng của phổi và tim, chụp X-quang lồng ngực có thể giúp phát hiện các bệnh như viêm phổi, ung thư phổi, hoặc các vấn đề về tim mạch. Đây đều là những xét nghiệm cần làm vì khi bạn càng già đi, sức khỏe cơ quan nội tạng như tim phổi đều kém hơn. Việc chụp X-quang lồng ngực giúp bạn phát hiện sớm các vấn đề, có biện pháp kịp thời để sống khỏe mạnh suốt quãng đời còn lại.

Xét nghiệm đường huyết

Đường huyết nên được kiểm tra thường xuyên để phát hiện sớm bệnh tiểu đường. Đây là

căn bệnh phổ biến ở người cao tuổi, có thể dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không được kiểm soát tốt.

Xét nghiệm chức năng gan và thận

Các xét nghiệm như AST, ALT cho gan và creatinine, BUN cho thận giúp đánh giá chức năng của những cơ quan này, từ đó phát hiện các dấu hiệu suy giảm chức năng sớm.

Xét nghiệm lipid máu

Mức độ cholesterol và triglycerides trong máu cần được theo dõi để đánh giá nguy cơ bệnh lý tim mạch. Việc kiểm soát lipid máu tốt có thể giúp giảm nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim. Trong khi đó, ở độ tuổi ngày càng già đi, việc quản lý lipid máu càng kém. Do đó, từ độ tuổi 60, dù nam hay nữ cũng nên chú ý đến xét nghiệm lipid máu.

Kiểm tra xương

Phụ nữ sau mãn kinh và cả nam giới lớn tuổi đều có nguy cơ cao bị loãng xương. Sau độ tuổi 60, bạn nên chú ý kiểm tra mật độ xương có thể giúp phát hiện sớm tình trạng suy giảm mật độ xương, từ đó có biện pháp phòng ngừa và điều trị kịp thời.

Sàng lọc ung thư

Tùy thuộc vào yếu tố nguy cơ và tiền sử gia đình, các xét nghiệm sàng lọc như nội soi đại tràng, xét nghiệm PSA cho nam giới để phát hiện ung thư tuyến tiền liệt, hoặc mammogram để sàng lọc ung thư vú ở phụ nữ có thể được khuyến nghị.

Xét nghiệm sa sút trí tuệ

Kiểm tra trí nhớ và sức khỏe tâm thần ở người sau 60 tuổi nhằm mục đích phát hiện sớm các dấu hiệu của sa sút trí tuệ, bệnh Alzheimer và các rối loạn tâm thần khác. Điều này giúp cải thiện chất lượng cuộc sống khi bạn càng già đi.

Bên cạnh việc thực hiện các xét nghiệm trên, giới chuyên gia khuyến cáo, người sau 60 tuổi cũng nên chú trọng đến lối sống lành mạnh bao gồm chế độ ăn uống cân đối, tập thể dục đều đặn, kiểm soát stress hiệu quả. Việc kiểm tra sức khỏe định kỳ và duy trì lối sống tích cực sẽ giúp nâng cao chất lượng cuộc sống và nâng cao tuổi thọ của bạn hiệu quả nhất. ■

Dấu hiệu lạ về đêm cảnh báo cơ thể có vấn đề

Nếu thường xuyên gặp những vấn đề này vào ban đêm, bạn nên đi khám vì chúng có thể cảnh báo cơ thể bạn đang gặp 'trục trặc'.

Bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm:

Tình trạng này cảnh báo bạn có thể nhiễm lao, viêm phổi hoặc bệnh bạch cầu. Nếu mắc bệnh cường giáp, sự tiết hormone tuyến giáp tăng lên, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất trong cơ thể khiến cơ thể sinh nhiệt quá mức, tăng nhiệt độ cơ thể và tăng tiết mồ hôi vào ban đêm.

Tim đập nhanh:

Theo Hiệp hội Giấc ngủ Quốc gia Mỹ, một số vấn đề về tim có thể gây ra tình trạng tim đập nhanh làm gián đoạn giấc ngủ, bao gồm bệnh tim,

tổn thương do đau tim và rối loạn nhịp tim. Chứng ngưng thở khi ngủ có thể làm gián đoạn nhịp thở, khiến nồng độ oxy giảm xuống, dễ gây căng thẳng cho tim và dẫn đến tim đập nhanh vào ban đêm. Bên cạnh đó, thói quen uống rượu, sử dụng caffeine trước giờ đi ngủ cũng là nguyên nhân.

Đi tiểu nhiều:

Nếu bạn đi tiểu nhiều hơn 2 lần vào ban đêm, hãy đi kiểm tra xem liệu hệ tiết niệu (thận, bàng quang, tuyến tiền liệt...) có vấn đề gì không. Việc bị nhiễm trùng, có sỏi, khối u... trong hệ tiết niệu cũng có thể khiến bạn đi tiểu thường xuyên và tăng lượng nước tiểu. Ngoài ra, theo tạp chí Health, người mắc bệnh tiểu đường cũng thường bị đi tiểu nhiều vào ban đêm do lượng đường huyết tăng lên và cơ thể cố gắng đẩy chúng ra ngoài với nước tiểu.

Chuột rút, đau nhức chân:

Đây là dấu hiệu cảnh báo cơ thể đang thiếu chất như kali, magiê, canxi do ảnh hưởng đến hoạt động của cơ bắp. Nếu đang dùng các loại thuốc lợi tiểu hoặc có vấn đề về tim mạch, bạn cũng dễ bị chuột rút, đau nhức chân về đêm.

Nghiến răng:

Sức khỏe răng miệng cũng phản ánh tình trạng sức khỏe của cơ thể bạn. Đây có thể là dấu hiệu của căng thẳng và lo lắng. Nó cũng là hậu quả của thói quen uống rượu, hút thuốc lá và uống cà phê quá mức.

Ngủ ngáy:

Ngủ ngáy là tình trạng xảy ra ở không ít người khi ngủ. Ngáy kéo theo ngưng thở là dấu hiệu của hội chứng ngưng thở khi ngủ. Khi đó, người bệnh có thể ngưng thở vài giây, thậm chí hàng chục giây khi ngủ và ngáy. Tình trạng này nếu xảy ra trong thời gian dài có thể gây bệnh tim mạch, tử vong do ngạt thở.



Ho nhiều:

Tình trạng này có thể cảnh báo phổi của bạn đang bị nhiễm các chất độc hại từ môi trường bên ngoài như khói thuốc lá, bụi, vi khuẩn... Nó có thể kèm theo tình trạng thở khô khè, khó thở. Ngoài ra, ho nhiều về đêm còn là dấu hiệu cảnh báo hội chứng chảy dịch sau mũi, trào ngược dạ dày thực quản.

Tỉnh giấc thường xuyên:

Nếu thường xuyên tỉnh ngủ lúc nửa đêm, bạn cần phải cảnh giác với bệnh trầm cảm. Trầm cảm có thể làm giảm khả năng tiết melatonin, khiến người bệnh có xu hướng thức giấc thường xuyên về đêm và ngủ ít hơn. ■

Công dụng làm đẹp từ củ nghệ

Từ lâu chúng ta đã biết bột nghệ hay củ nghệ tươi có tác dụng làm trắng da, mờ vết thâm sẹo. Không chỉ thế, các tinh chất từ củ nghệ còn được ứng dụng nhiều hơn trong làm đẹp.



Kết hợp một số nguyên liệu cùng với bột nghệ sẽ cho hỗn hợp dưỡng da rất tốt

Vì sao củ nghệ được ứng dụng nhiều trong làm đẹp?

Trong củ nghệ có chứa hàm lượng curcumin khá cao. Hoạt chất này có tác dụng chống vi khuẩn, kháng viêm và chống oxy hóa. Ngoài ra, trong củ nghệ còn có vitamin C, vitamin E, vitamin B6, chất sắt, kali, mangan, chất xơ, qtlantone, turmerone, zingiberene... Các chất này có tác dụng làm đẹp, giúp da sáng màu, giảm thâm mụn, giảm sạm nám, nhanh liền sẹo, giảm mụn, ngăn ngừa hình thành nếp nhăn sớm và giúp da săn chắc hơn...

Chính vì thế, từ xa xưa người ta đã biết cách kết hợp củ nghệ với các nguyên liệu khác để tạo ra những sản phẩm trang điểm tự nhiên. Ngày nay, với công nghệ hiện đại, người ta đã chiết xuất tinh chất từ nghệ hoặc sử dụng bột nghệ để tạo ra nhiều sản phẩm làm đẹp da, đẹp tóc.

Chúng ta cũng có thể sử dụng bột nghệ cùng với nguyên liệu sẵn có tại nhà như sữa chua, mật ong, cám gạo... để tạo thành mặt nạ giúp da mềm mại, tươi sáng hơn.

Củ nghệ tươi hay bột nghệ có công dụng nhiều trong làm đẹp.

Lợi ích chăm sóc da từ củ nghệ

- Giảm viêm: Curcumin trong củ nghệ có tác dụng kháng viêm, thúc đẩy vết thương mau lành. Các chất turmeron, cyclocurcumin... giúp hạn chế quá trình hình thành sẹo và hỗ trợ làm lành những vùng da bị tổn thương. Sử dụng nghệ có thể mang lại lợi ích đối với các bệnh viêm da, tổn thương da.

Cách sử dụng: Để đạt hiệu quả, sau khi vết thương khép miệng và khô, trực tiếp bôi nghệ tươi vào vết sẹo hàng ngày.

Lưu ý không được bôi nghệ tươi vào những vết thương hở, vết thương còn đang chảy nước trên da.

- Trị mụn trứng cá: Củ nghệ chứa hàm lượng khoáng chất và các vitamin, chất xơ có khả năng giúp tẩy da chết, làm sạch lỗ chân lông, giảm

tiết bã nhờn, hỗ trợ kháng viêm và hạn chế mụn trứng cá hiệu quả.

Nghệ đặc biệt có hiệu quả trong hỗ trợ điều trị mụn trứng cá do vi khuẩn Cutibacterium acnes gây ra. Khi sử dụng chiết xuất tinh chất nghệ hoặc đắp mặt nạ tinh bột nghệ cũng có thể hạn chế sự xuất hiện của sẹo thâm, sẹo mụn và hỗ trợ làm giảm sự hình thành nhân mụn trứng cá.

Cách sử dụng: Nếu trên da xuất hiện các nốt mụn trứng cá mới, có thể bôi nghệ tươi trực tiếp lên nốt mụn để giúp giảm sưng viêm. Sau khi hết mụn nhưng để lại sẹo thâm, bôi nghệ tươi trực tiếp lên vết sẹo để làm mờ sẹo thâm.

- Chống lão hóa: Trong củ nghệ chứa nhiều chất chống oxy hóa như vitamin C, vitamin E. Các chất này ngoài ngăn ngừa các gốc tự do phá hủy các tế bào da khỏe mạnh còn giúp tăng sản xuất collagen, cải thiện độ đàn hồi cho da. Từ đó, giúp ngăn ngừa các yếu tố nguy cơ gây chứng tăng sắc tố da, lão hóa da...

Cách sử dụng: Có thể dùng sản phẩm chiết xuất tinh dầu nghệ hoặc bột nghệ phối hợp với một số nguyên liệu khác như bột đậu xanh, trứng, sữa chua không đường, sữa tươi, mật ong, chuối... để làm mặt nạ dưỡng da.

- Làm sáng da: Một số khoáng chất như kali, sắt, mangan và các vitamin có trong củ nghệ tươi giúp tăng cường lưu thông máu tới tế bào da. Từ đó tuần hoàn trên da được lưu thông tốt hơn, cung cấp độ ẩm đầy đủ, tăng sinh collagen. Từ đó giúp làn da hồng hào, sáng đẹp hơn.

Cách sử dụng: Có thể dùng nghệ tươi hoặc bột nghệ như một loại gia vị trong thức ăn hằng ngày hoặc sử dụng mặt nạ làm từ bột nghệ cũng giúp da sáng đẹp hơn.

Lưu ý khi dùng củ nghệ chăm sóc da

Trước khi sử dụng củ nghệ tươi hay bột nghệ làm nguyên liệu làm đẹp, chăm sóc da, cần phải lựa chọn nghệ bảo đảm không bị hư hỏng. Làm sạch, loại bỏ hết các tạp chất ở vỏ củ nghệ rồi mới sấy khô, nghiền nhỏ.

Nếu dùng nghệ tươi để làm mờ sẹo thâm, có thể bôi ngày 4 - 6 lần cho đến khi vết sẹo mờ.

Nếu dùng bột nghệ làm nguyên liệu làm mặt nạ, chỉ nên dùng mỗi tuần 3 lần. Trước khi đắp mặt nạ, cần vệ sinh da mặt sạch sẽ và chỉ đắp mặt nạ trong khoảng 20 phút. Sau khi đắp mặt nạ, rửa lại mặt bằng nước ấm và thực hiện các bước skincare thông thường.

Trường hợp da nhạy cảm, không nên sử dụng nghệ tươi trực tiếp trên da. Nếu sử dụng bột nghệ, cần test một khoảng nhỏ ở vị trí da mỏng trước, nếu không có phản ứng thì mới dùng lên da mặt. Trường hợp da nhạy cảm nên dùng nghệ ở dạng chiết xuất trong các sản phẩm chăm sóc da đã được kiểm định và cấp phép.

Không bôi nghệ ở bất kỳ dạng sản phẩm nào lên vết thương chưa liền. Chỉ nên bôi một lượng nghệ tươi vừa phải lên nốt mụn, không nên bôi quá nhiều. Bôi quá nhiều không làm tăng tác dụng điều trị mà còn khiến màu vàng đậm mắt thâm mỹ và khó rửa sạch.

Không nên bôi nghệ tươi qua đêm bởi vì nghệ lưu lại quá lâu trên da mặt ở diện rộng, da sẽ bị ửng đỏ và dễ kích ứng.

Trường hợp dùng nghệ làm nguyên liệu thực phẩm thì không nên ăn quá nhiều. Vì nghệ có tính nóng, ăn quá nhiều có thể gây kích ứng cho đường tiêu hóa. Ngoài ra khi các vi chất trong nghệ dư thừa, tích lũy trong cơ thể cũng gây bất lợi.

Trước khi dùng nghệ hãy nhớ rửa sạch và gọt vỏ, loại bỏ bùn đất. Bạn nên ép nghệ để lấy tinh chất chứ không bôi cả củ lên mặt. ■

Ăn nhiều chất xơ giúp ngăn lượng đường trong máu tăng đột biến

Trang Well and Good đưa ra lợi ích cho sức khỏe khi ăn nhiều chất xơ như ngăn lượng đường trong máu tăng đột biến, giảm huyết áp...

Ngăn lượng đường trong máu tăng đột biến

Chất xơ giúp giữ lượng đường trong máu ổn định. Chất xơ làm chậm quá trình hấp thụ glucose vào máu, giúp ngăn ngừa lượng đường trong máu tăng đột biến.

Chọn nguồn carbohydrate giàu chất xơ như đậu, rau, trái cây (quả mọng, táo) và ngũ cốc nguyên hạt (hạt diêm mạch, lúa mạch) sẽ thúc đẩy lượng đường trong máu ổn định. Điều này cũng có nghĩa là mức năng lượng được duy trì lâu dài và cảm giác no hơn.

Giảm cholesterol LDL (cholesterol xấu)

Hàm lượng cholesterol LDL trong máu cao sẽ làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tim mạch. Khi nói đến việc giảm cholesterol LDL, thực phẩm giàu chất xơ là một trong những thực phẩm nên bổ sung cho cơ thể vì chất xơ hòa tan có hiệu quả trong việc giúp giảm mức cholesterol này.

Một số nguồn cung cấp chất xơ hòa tan làm giảm cholesterol gồm các hạt chia, đậu lăng, yến mạch, cám yến mạch, lúa mạch, táo, chuối và khoai tây.

Giảm huyết áp

Huyết áp cao làm tăng nguy cơ phát triển bệnh tim và đột quy. Ăn thực phẩm giàu chất xơ có thể giúp giảm cholesterol, cải thiện sự giãn mạch. Điều này có nghĩa là các mạch máu có khả năng giãn nở tốt hơn, khiến huyết áp giảm. Ngoài ra, ăn nhiều chất xơ giúp cải thiện trao đổi chất, liên quan đến việc giảm huyết áp.

Cải thiện mật độ xương

Một số chất xơ giúp cải thiện sự hấp thụ canxi của cơ thể. Hơn 99% canxi trong cơ thể được tìm thấy trong xương. Vì vậy, thường xuyên tiêu thụ thực phẩm giàu chất xơ giúp cải thiện mật độ xương theo thời gian. Điều này có nghĩa là giảm nguy cơ gãy xương và các tình trạng như loãng xương về sau. Theo khuyến nghị, nam giới nên bổ sung 30 - 38 gram chất xơ mỗi ngày, nữ giới nên bổ sung 21 - 25 gram chất xơ mỗi ngày. ■

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

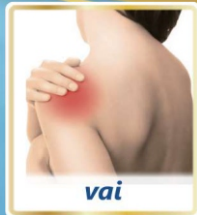
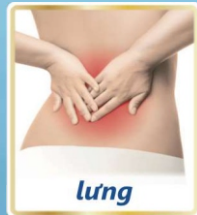
Thương Hiệu Đáng Tin Cậy hơn 70 Năm

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
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

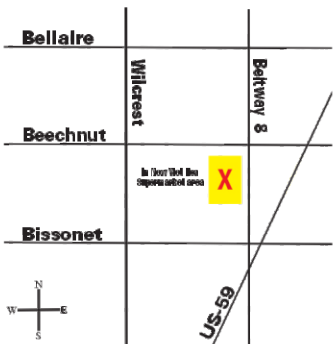
Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: 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



FARMERS®

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

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Cho trẻ vận động bao nhiêu giờ mỗi ngày để tốt cho sức khỏe?

Duy trì hoạt động thể lực thường xuyên rất quan trọng, kể cả đối với trẻ em. Tuy nhiên, nhiều cha mẹ vẫn không biết mức độ vận động của trẻ bao nhiêu là đủ.

Tập thể dục tác động đến trẻ như thế nào?

Tăng khả năng miễn dịch

Các chuyên gia đã chỉ ra rằng, hoạt động thể chất ở trẻ em đem lại một số kết quả sức khỏe tích cực như: góp phần làm giảm nguy cơ tim mạch, cải thiện chức năng phổi, tăng cường phát triển kỹ năng vận động, cơ thể khỏe mạnh hơn. Đồng thời, cải thiện khả năng phòng vệ chống lại các bệnh viêm nhiễm.

Theo Phó Giáo sư Jorge Emilio Gomez - Trường Đại học Y Baylor (Mỹ), một số bằng chứng cho thấy, tập thể dục có thể tăng cường chức năng miễn dịch ở trẻ em. Ví dụ, trẻ nhiễm HIV có sự cải thiện chức năng miễn dịch sau vài tuần tập thể dục thường xuyên, bao gồm chạy bộ và tập yoga bốn lần mỗi tuần.

Các nghiên cứu thực hiện trên trẻ em mắc những bệnh nghiêm trọng khác như: ung thư, bệnh phổi mãn tính, tiểu đường và bệnh thận đã cho thấy sự cải thiện của chức năng miễn dịch. Một số nghiên cứu ở trẻ em khỏe mạnh cũng cho thấy sự cải thiện về chức năng miễn dịch sau khi tập thể dục.



Ảnh minh họa

Cải thiện khả năng nhận thức, kiểm soát căng thẳng

Bên cạnh việc tăng cường sức khỏe thể chất, một nghiên cứu đã xác nhận mối liên hệ giữa tập thể dục ở trẻ và khả năng kiểm soát căng thẳng. Nghiên cứu của Trường Đại học Kobe (Nhật Bản) cho thấy, những đứa trẻ hoạt động thể chất sẽ có khả năng kiểm soát căng thẳng tốt hơn khi trưởng thành.

Tuy nhiên, việc tập thể dục cần phải diễn ra từ thời thơ ấu. Bởi, hoạt động thể chất sau 12 tuổi không cho thấy mối liên hệ tương tự.

Tập thể dục khi còn nhỏ cũng là yếu tố giúp tăng khả năng nhận thức khi trưởng thành. Trong một nghiên cứu, 214 người tham gia ở độ tuổi từ 26

đến 69 đã điền vào một bảng câu hỏi để biết họ đã tập thể dục bao nhiêu trong thời thơ ấu. Tiếp theo, họ tham gia vào hoạt động “có/không”.

Đây là một bài kiểm tra về khả năng kiểm soát ức chế. Trong đó, người tham gia phản ứng hoặc không phản ứng với các kích thích dựa trên một quy tắc cụ thể.

Ví dụ, trong hoạt động “có/không”, một loạt hình ảnh có thể được hiển thị liên tiếp với tốc độ tăng dần. Người tham gia được yêu cầu tìm kiếm các hình ảnh theo yêu cầu đã đề ra trước đó để kiểm tra nhận thức.

Kết quả cho thấy, những người tham gia từng tập thể dục khi còn nhỏ đạt điểm cao hơn trong bài kiểm tra nhận thức.

Các nhà nghiên cứu phát hiện, hoạt động thể chất khi trưởng thành không tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào trong chức năng nhận thức. Việc tập thể dục phải diễn ra trong những năm thơ ấu để thấy được sức khỏe tinh thần cải thiện và lâu dài sau này trong cuộc sống.

Thời gian cần thiết cho vận động ở trẻ em

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) khuyến nghị, trẻ em từ 6 đến 17 tuổi nên tập thể dục ít nhất 60 phút mỗi ngày. Tuy nhiên, trên thực tế, chỉ 24% trẻ em đạt được mục tiêu đó.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng khuyến nghị trẻ em và thanh thiếu niên nên tập thể dục 60 phút mỗi ngày. Theo hướng dẫn của WHO, trẻ sơ sinh (0 - 1 tuổi) cần hoạt động, bao gồm 30 phút nằm sấp. Đồng thời, dành không quá một giờ trong thiết bị hạn chế như xe đẩy hoặc địu.

Trẻ mới biết đi và mẫu giáo (1 - 4 tuổi) cần hoạt động tối thiểu 180 phút mỗi ngày. Thời gian xem màn hình không được khuyến khích đối với trẻ 1 tuổi. Trong khi đó, trẻ từ 2 - 4 tuổi nên được giới hạn thời gian xem màn hình ở mức một giờ mỗi ngày. Trẻ em và thanh thiếu niên (5 - 17 tuổi) cần dành ra 60 phút tập thể dục hằng ngày với cường độ vừa phải đến mạnh. Đồng thời, cần hoạt động cường độ mạnh ba lần mỗi tuần.

Cha mẹ làm gì để khuyến khích con vận động?

Để trẻ luôn năng động, cha mẹ cần thực hiện một số biện pháp khuyến khích con. Trong đó, điều quan trọng là cha mẹ cũng cần có thói quen tập thể dục lành mạnh. Phụ huynh cần tập luyện khi có thể, dù là đến phòng tập thể dục, đạp xe hay tự tập luyện tại nhà.

Randy McCoy - Giám đốc Điều hành cấp cao về lãnh đạo sản phẩm tại The Little Gym cho biết: “Cha mẹ là hình mẫu chính của trẻ. Vì vậy, cha mẹ năng động có thể dẫn đến những đứa trẻ năng động”.

Một lưu ý khác là phụ huynh và trẻ cần giảm thời gian sử dụng màn hình. Bởi, người thường xuyên sử dụng màn hình sẽ có xu hướng ít vận động. Bác sĩ nhi khoa tại Mỹ Nkeiruka Orajiaka cho rằng, trẻ nên tuân thủ giới hạn hằng ngày. Việc đặt ra một khoảng thời gian nhất định

mỗi ngày cho việc sử dụng thiết bị công nghệ có thể giúp ngăn trẻ em liên tục đòi hỏi. Ngoài ra, hãy yêu cầu trẻ thực hiện ít nhất 60 phút hoạt động thể chất trước khi cho phép con sử dụng thiết bị công nghệ.

Các thành viên trong gia đình có thể cùng đi dạo, bơi lội hoặc tham gia lớp học khiêu vũ. Hãy biến việc tập thể dục thành một khoảng thời gian thú vị để gắn kết. ■

Bốn việc tưởng không liên quan lại giúp giảm cân

Đánh răng trước khi ăn, thêm vỏ chanh vào món ăn hay dùng mật nạ ngủ là những mẹo tưởng không liên quan lại giúp giảm cân.

1. Đánh răng trước khi ăn

Phần đông mọi người có thói quen đánh răng sau khi ăn để vệ sinh răng miệng. Theo các chuyên gia tâm lý học, đánh răng sau khi ăn như một tín hiệu báo đến não bộ rằng giờ ăn đã kết thúc. Dựa trên tâm lý này, đánh răng trước khi ăn giúp giảm cảm giác thèm ăn, nhờ đó, bạn dễ dàng không chế lượng calo trong bữa ăn. Chưa kể, đánh răng trong hai phút, ba lần mỗi ngày còn giúp bạn đốt cháy thêm nhiều calo hơn, giảm cân nhanh hơn.

2. Uống đủ nước

Luôn mang theo một chai nước bên cạnh giúp bạn bổ sung nước cho cơ thể, làm giảm cảm giác đói. Nước giúp thúc đẩy trao đổi chất, tăng cường hiệu quả giảm cân. Việc luôn có một chai nước bên cạnh giúp bạn hạn chế uống những thức uống chứa nhiều calo, chất béo như trà sữa, cà phê kem sữa... từ đó tăng hiệu quả giảm cân.



Ảnh minh họa

3. Thêm vỏ chanh vào món ăn

Giảm muối và gia vị trong bữa ăn là cách hiệu quả để không chế lượng calo nạp vào. Để tăng hương vị cho các món ăn khi giảm muối, gia vị, bạn có thể thêm một chút vỏ chanh. Vỏ chanh chứa chất xơ pectin, giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn, ngăn ngừa tích mỡ thừa, hỗ trợ giảm cân nhanh hơn.

4. Dùng mật nạ ngủ

Dùng mật nạ ngủ tưởng chừng như không liên quan đến việc giảm cân, tuy nhiên, nghiên cứu đã chỉ ra ngủ trong môi trường tối có thể giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu giảm cân. Mật nạ ngủ giúp tạo môi trường tối hoàn toàn, từ đó điều hòa quá trình trao đổi chất và bạn sẽ ngủ ngon, ngủ sâu hơn. ■



Ba loại quầng thâm và 4 'thuốc' đặc trị mắt gấu trúc

Bạn có thể dùng mỹ phẩm để che giấu quầng thâm, bổ sung vitamin C, K nhằm làm sáng sắc tố da nhưng buộc phải phẫu thuật để hết quầng thâm cấu trúc.

Thức dậy vào buổi sáng, quầng thâm bọng mắt khiến bạn phải bôi nhiều lớp che khuyết điểm trước khi ra ngoài gặp gỡ mọi người. Nhưng không phải lúc nào cách này cũng hiệu quả, bạn cần hiểu đặc tính của từng loại quầng thâm để lựa chọn cách xử lý, điều trị.

1. Phân loại quầng thâm mắt

Theo bác sĩ da liễu Wu Yiru (Đài Bắc, Đài Loan), quầng thâm gồm ba loại sau:

- Quầng thâm sắc tố: Có màu nâu và gây ra bởi ma sát, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời...

- Quầng thâm mạch máu: Có màu tím xanh do dị ứng mũi hoặc máu lưu thông kém dẫn đến sưng tấy và sắc tố dưới mắt. Ngoài việc sử dụng che khuyết điểm, bổ sung vitamin phù hợp, cũng nên tìm cách cải thiện tình trạng dị ứng và giải quyết tận gốc nguyên nhân.

- Quầng thâm cấu trúc: Là quầng thâm do rãnh nước mắt hoặc bọng mắt, rất mờ và khó che phủ bằng mỹ phẩm, thường phải phẫu thuật vi phẫu hoặc phẫu thuật để cải thiện.



Ảnh minh họa

2. Bốn thành phần là 'thuốc diệt quầng thâm'

Wu Yiru cho biết muốn sử dụng mỹ phẩm để loại bỏ quầng thâm, trước tiên bạn phải chọn thành phần chăm sóc phù hợp, kết hợp các kỹ thuật massage nhằm thúc đẩy lưu thông máu quanh mắt, ngủ đủ giấc, tránh sử dụng mắt quá nhiều.

Bốn thành phần sau đây có tác dụng trị quầng thâm hiệu quả, bạn nên sử dụng thường xuyên và kiên trì.

- Vitamin C: Có tác dụng chống oxy hóa, giúp giảm quầng thâm và làm sáng sắc tố da.

- Vitamin K: Làm giảm sự giãn nở của mạch máu dưới da, từ đó hạn chế quầng thâm.

- Polyphenol trong trà: Chiết xuất trà xanh rất giàu polyphenol, có tác dụng chống viêm và làm se mạch máu, giảm quầng thâm, sưng tấy.

- Dầu mầm lúa mì: Rất giàu vitamin E và phức hợp vitamin B, dầu mầm lúa mì giúp cải thiện lưu thông máu và giảm quầng thâm. ■

Bốn combo giúp da trắng sáng, đều màu

Vitamin C có khả năng chống oxy hóa mạnh, nhờ đó ức chế quá trình sản xuất melanin, có thể kết hợp cùng vitamin E hoặc niacinamide để cải thiện sắc tố da.

Vitamin C + Vitamin E

Vitamin C có tác dụng làm trắng, mờ vết thâm còn vitamin E giúp bảo vệ da khỏi tác hại của gốc tự do đồng thời tăng cường tác dụng của vitamin C. Vì vậy, sự kết hợp này có thể giúp da sáng, khỏe. Những người có làn da nhạy cảm nên bắt đầu từ các sản phẩm chứa vitamin C nồng độ thấp để da có thời gian tương thích, dung nạp.

Arbutin + Axit Tranexamic

Axit Tranexamic tập trung vào việc ngăn chặn sự hình thành melanin, trong khi arbutin giúp ức chế sự sản xuất của nó. Hai thành phần làm trắng này được sử dụng cùng nhau đem lại công dụng cải thiện các vết thâm, da không đều màu.

Vitamin C + Niacinamide

Niacinamide (B3) cũng có khả năng làm mờ các đốm thâm nhờ ức chế sự phát triển của melanin, giảm viêm, làm dịu các nốt mụn đỏ trên da. Còn vitamin C có thể làm sáng các vùng da xỉn màu một cách tương đối an toàn đồng thời tăng hiệu quả chống lại tác hại của tia UV khi kết hợp với kem chống nắng. Vitamin C cũng tham gia ức chế hoạt động của tyrosinase (ức chế sản xuất melanin), phục hồi melanin đã hình thành, phát huy tác dụng làm sáng và cải thiện vùng da nám.

AHA + vitamin C

Lớp sừng quá dày cũng làm da xỉn màu, thậm chí khiến các sản phẩm dưỡng da khó được hấp thụ. Các thành phần như axit lactic và axit glycolic giúp đẩy nhanh quá trình trao đổi chất của tế bào sừng, loại bỏ lớp biểu bì chết cũ và giúp vitamin C thẩm thấu sâu hơn, từ đó mang lại làn da sáng, đều màu. Combo này còn góp phần tái tạo tế bào hư tổn, tăng sinh collagen, cải thiện độ đàn hồi da. Tuy nhiên, sự kết hợp này cũng dễ gây kích ứng, những người có làn da nhạy cảm nên thử nghiệm trên vùng da mỏng ở cổ tay trước.



Ảnh minh họa

Trước khi kết hợp sử dụng bất cứ thành phần mỹ phẩm nào cũng cần tìm hiểu rõ bản chất, công dụng và nên thử nghiệm trên vùng da cổ tay

trước khi thoa lên da mặt để hạn chế nguy cơ dị ứng, kích ứng.

Theo ETToday, chu kỳ trao đổi chất của da là 21-28 ngày và mọi thành phần dưỡng da đều cần thời gian để thẩm thấu. Những thành phần làm trắng khác nhau tương ứng với các cơ chế hoạt động và tình huống sử dụng, do đó tác dụng và thời gian phát huy công dụng không giống nhau.

Vì vậy, hầu hết các sản phẩm dưỡng trắng da đều được khuyến sử dụng liên tục tối thiểu 7 ngày để những thành phần làm trắng có đủ thời gian phát huy tác dụng theo chu kỳ của da cũng như giúp bạn nhận biết sản phẩm có phù hợp đặc tính da hay không.

Với những sản phẩm làm trắng được quảng cáo có khả năng làm trắng da trong thời gian ngắn, bạn phải chú ý xem thành phần, nồng độ... có gây hại da hay không. Những sản phẩm làm trắng cấp tốc cũng có thể khiến da sạm, xỉn màu nhanh chóng sau khi ngưng sử dụng và kéo theo nhiều hệ lụy sức khỏe. ■

Giảm cân bằng cà chua

Bác sĩ khoa sản Cai Fengbo từng ăn kiêng với cà chua và giảm 11 kg sau một tháng, sau đó phương pháp trở nên phổ biến trên Xiaohongshu.

Theo Woman, chế độ ăn kiêng bằng cà chua được quan tâm vì cà chua có ít calo và nhiều chất xơ, lại dễ mua và giá rẻ. Cà chua là nguồn vitamin C dồi dào, giàu kali và chất chống oxy hóa, giúp tăng cường dinh dưỡng, đào thải độc tố trong cơ thể.

Loại quả này cũng chứa nhiều nước và chất xơ, tạo cảm giác no, sảng khoái, nhờ đó bớt thèm ăn, được nhiều chuyên gia dinh dưỡng đánh giá cao về công dụng giữ dáng, giảm cân.

Thời điểm thích hợp nhất để ăn cà chua là trước bữa tối, vì nó giúp cơ thể tổng hợp một loại chất có tác dụng giảm mỡ, kiểm soát cân nặng, tăng hiệu quả giảm cân.

Lượng cà chua được khuyến khích ăn trước bữa tối là 2-3 quả to hoặc 15 quả cà chua bi. Ngoài ăn cà chua trực tiếp như một loại trái cây, bạn có thể chế biến cà chua thành súp, salad, sinh tố.

Có hai loại cà chua phổ biến: cà chua bình thường và cà chua bi. Trên thực tế, hai loại này rất khác nhau về dinh dưỡng.

Cà chua to có hàm lượng đường trung bình thấp hơn và được xếp vào nhóm "rau", còn cà chua nhỏ lại chứa nhiều đường fructose hơn, được xếp vào nhóm trái cây.

Cùng 100 gam, cà chua nhỏ có từ 31 đến 35 calo, trong khi cà chua lớn chỉ có 15-20 calo. Vì vậy, nếu đặt mục tiêu giảm cân, bạn nên ưu tiên loại cà chua quả to.

Song song với việc tiêu thụ cà chua trước bữa tối, bạn cũng nên kiểm soát liều lượng các bữa ăn trong ngày đảm bảo calo nạp vào ít hơn calo đốt cháy để sớm đạt mục tiêu cân nặng. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 29/4 đến 5/5/2024

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Tuần mới của Bạch Dương có khá nhiều bất lợi. Tình hình tài chính trong tháng này không được tốt lắm. Xem bói tinh yêu nhận thấy chuyện tình cảm trong tuần của bạn không được như ý, do bạn quá bận rộn với công việc. Sức khỏe của Bạch Dương hoàn toàn bình thường, nếu có cũng chỉ gặp vài vấn đề nhỏ như căng thẳng, mệt mỏi do ăn uống, sinh hoạt thất thường mà ra. Bạn nên nghỉ ngơi nhiều hơn.



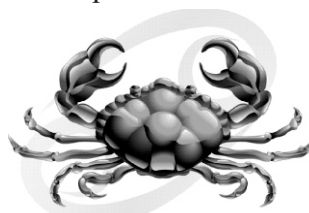
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Tài chính của chòm sao này khá ổn định do công việc của bạn khá thuận lợi, kết quả làm việc của bạn khiến cấp trên vô cùng hài lòng, bạn cũng đã nhận được phần thưởng xứng đáng với công sức đã bỏ ra. Chuyện tình cảm của bạn trong tuần về cơ bản là không lên mà cũng không xuống, bạn không đủ tự tin đối diện với người mình thích, không dám thổ lộ nên rất dễ bỏ lỡ mất nhân duyên. Tình hình sức khỏe của Kim Ngưu không gặp phải trở ngại nào quá lớn nhờ nhịp sinh hoạt đều đặn và tương đối điều độ.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc đang dần có dấu hiệu ổn định trở lại sau nhiều khó khăn và trở ngại. Về phương diện tài chính khá tốt, một phần là do sự nghiệp phát triển, một phần là chòm sao này nhận được sự hỗ trợ từ phía người thân. Song Tử khá hài lòng với chuyện tình cảm của mình, bạn và người ấy khi ở cạnh nhau luôn tạo ra những bất ngờ nho nhỏ. Tuy nhiên Song Tử nên lưu ý vì sức khỏe không được tốt lắm, đừng vì muốn giảm cân mà lao vào các bài tập quá mức, ăn uống kiêng khem quá mà dễ khiến cơ thể suy nhược, kiệt sức.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Cự Giải đang mong chờ vào một tình yêu lãng mạn tràn đầy tiếng cười. Nếu muốn thay đổi công việc trong thời gian này thì đây không phải thời gian quá tốt để bạn thay đổi. Tài chính trong tuần không quá tệ, Cự Giải cũng đã có tính tiết kiệm nên đã tích lũy được một số vốn cho mình. Phương diện sức khỏe của Cự Giải đã được cải thiện hơn rất nhiều so với

trước đây, có được điều này bạn đã phải rất quan tâm chú ý bảo vệ sức khỏe, sinh hoạt điều độ.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tài chính ổn định do bạn có khả năng lựa chọn những lĩnh vực đầu tư vô cùng chuẩn xác, nhờ vậy mà nguồn thu nhập tăng lên đáng kể, tài chính dồi dào. Đường tình duyên của Sư Tử khá hài hòa, nhẹ nhàng, bạn và người ấy vẫn duy trì được bầu không khí ấm áp, ngọt ngào, luôn sát cánh bên nhau mà không bị các yếu tố bên ngoài tác động đến. Vốn dĩ sức khỏe của bạn rất tốt nhưng vì thời gian vừa rồi ham chơi quá nên thể trạng bắt đầu tuột dốc. Bạn cần phải quan tâm đến sức khỏe của mình nhiều hơn nữa.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Xử Nữ hoàn toàn hài lòng với chuyện tình cảm của mình trong tuần này. Công việc cũng theo đà phát triển, với sự can đảm, quyết tâm, nỗ lực và phấn đấu thì những mục tiêu mà chòm sao này đặt ra sẽ sớm trở thành hiện thực. Về phương diện tài chính nhìn chung có lên có xuống, có tốt có xấu, bạn có cơ hội kiếm được tiền, làm ăn không sợ thua lỗ. Lời khuyên cho bạn mỗi lúc mệt mỏi đó là thử xem những clip hài hước, vui vẻ chúng sẽ giúp bạn tăng cảm xúc tích cực, tinh thần được thư giãn hơn.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Chuyện tình duyên của Thiên Bình tuần này không tốt lắm. Công việc của bạn không gặp trở ngại gì về chuyên môn nhưng mối quan hệ đồng nghiệp không tốt đẹp cho lắm. Tài chính của Thiên Bình chủ yếu đến từ công việc chính, trải qua thời gian tích lũy bạn cũng có tích trữ được một số tiền đáng kể cho những dự định lớn của mình. Tình hình sức khỏe của chòm sao này rất tốt, đối với những thay đổi thất thường của thời tiết thì bạn không quá bị ảnh hưởng.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Công việc của Bọ Cạp gặp phải trục trặc vì mối quan hệ với đồng nghiệp không tốt. Chuyện tình cảm của chòm sao này khá nhẹ nhàng, có nhiều tiến triển mới. Đối với tài chính trong tuần duy trì ở mức bình thường, nhưng vì quá coi trọng được mát, đề cao đồng tiền nên bạn phải vất vả mệt nhọc. Chính vì điều này mà tác động không ít tới sức khỏe của Bọ Cạp song cũng có cách khắc phục. Hãy sắp xếp lại mọi việc

để dành nhiều thời gian thư giãn, nghỉ ngơi nhiều hơn Bọ Cạp nhé!



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm lại tràn đầy hi vọng, chòm sao này đang toàn tâm toàn ý để theo đuổi hạnh phúc và cởi mở với nhân duyên. Tình hình tài chính của Nhân Mã khá ổn định, có tham vọng kiếm tiền và sức chiến đấu quyết liệt. Trong việc quản lý tiền bạc, đầu tư cũng có nhiều nghiên cứu, thận trọng nên có thể kiếm được một số tiền lợi nhuận. Phương diện sức khỏe không gặp vấn đề gì lớn, chủ yếu là bạn làm việc mệt nhọc nên tổn hao tinh lực, cần dành thời gian chăm sóc, rèn luyện thân thể nhiều hơn.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết đang chuẩn bị tinh thần để níu giữ tình cảm, nếu bạn không kiên trì tới cùng thì nguy cơ tan vỡ của bạn là rất cao. Công việc thuận lợi không phải vì gặp may mắn hay có quý nhân mà bởi tư duy linh hoạt của cung hoàng đạo này, chuyện gì cũng có thể làm xuất sắc đến bất ngờ. Tình hình tài chính của chòm sao này không quá tệ. Sức khỏe của Ma Kết khá tốt, không vì những tác động từ công việc hay cuộc sống mà phiền muộn khổ sở.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Công việc của cung hoàng đạo này tương đối thuận lợi, nhận được nhiều sự khích lệ động viên của cấp trên. Bảo Bình tập trung cao độ vào từng nhiệm vụ một, không đạt được mục tiêu thì không ngừng nỗ lực. Phương diện tài chính của Bảo Bình có chút bất trắc bởi từ trước đến nay bạn không có khái niệm tích lũy hay phục vụ cuộc sống mà thôi. Sức khỏe của chòm sao này trong tuần rất tốt, thân thể không có dấu hiệu của bệnh tật.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Song Ngư sẽ đối diện với những chuyện tình cảm phức tạp. Công việc của cung hoàng đạo này dần ổn định hơn. Tình hình tài chính ở mức trung bình, bạn không có dã tâm lớn, chẳng mong giàu sang phú quý gì mà chỉ cần ăn uống đầy đủ, tiêu pha không quá eo hẹp là tốt rồi. Cuộc sống nhẹ nhàng hài hòa, đơn giản. Đối với sức khỏe của Song Ngư tuần mới này không tốt lắm, tâm trạng chán nản đờ đờ trong thời gian dài. Bạn cần sự tự tin để bổ sung sinh lực, nghĩ mọi việc thoáng ra thì đâu sẽ vào đó thôi. ■

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 quỳ 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 bất lực 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 kiêng Xuân Linh về. Lúc tỉnh lại, cô không để ý đến sự ngăn cản của người bỏ 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 đưa 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 trào, 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 ngất 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 tấm 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 ngất 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 họ 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

Trong 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