



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi. Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2097

May 04, 2024

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
 Tel: 713-777-4900 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * 713-777-2012 * Fax.: 713-777-4848
 Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Allstate
You're in good hands.

Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ BẢO HIỂM:
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS

SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF
 10039 Bissonnet, Suite 226 Houston, TX 77036 (713)988-0752

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
 * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
 * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
 * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với số thuế.
 * Xin giảm thuế nhà.
 * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

DI TRÚ & NHẬP TỊCH
 * Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
 * Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
 * Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI
 * Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
 * SSI - SSA - Trợ cấp tiền lương, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
 * Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072 (khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
 Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006
KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

- Nhận chuyển hàng về Việt Nam
- Lãnh tại phi trường Tân Sơn Nhất
- Giao tận nhà tại thành phố và các tỉnh (bao thuế)
- Có giá đặc biệt khi gửi số lượng nhiều
- Nhận gửi tiền về Sài Gòn và các tỉnh (giao tận nhà, lệ phí thấp)

Tận Tâm - Uy Tín - Phục Vụ Đồng Hương
 Tel: 281-495-1873
 Văn phòng có nhận đại lý
 11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
 Trong khu tượng đài Việt Mỹ
 713-885-7070 thaotang@aclexpress.net

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
 Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ

xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
 * xe * nhà * lụt * thương mại * sức khỏe * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
 Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.

CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUIT VÌ.
 (281)495-3493
 11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
 20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
 INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẤY TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM BILL OF SALE

281-933-8300
 8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072
 KHU CHỢ VIỆT HOA
 HDAO@FARMERSAGENT.COM
 WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO

TD Advisor, P.C.
 Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
 The CPA You Trust

Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training
 Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
 Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com

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

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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 HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
713-935-9758
 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

Trước Phẫu Thuật **Sau Phẫu Thuật**

Dawn Quach

Senior Cosmetology Instructor/Aesthetician
Beauty Consultant - Since 1999

CERTIFIED TRAINING & SERVICES

Experience - Enthusiastic - Knowledge => Success
Trải nghiệm - Nhiệt tâm - Kiến thức => sẽ là kết quả đưa bạn đến thành công
Đến với Salon Studio By Advanced, Beauty Services bạn sẽ được trải nghiệm, và nâng cao tay nghề, có giấy chứng nhận qua các lớp.

COSMETOLOGIST

- Colors Correction
- Updo | Bridal
- Special Occasion
- Blow Dry & Styling
- Design hair cut for Women & Men
- Hair Treatment (Protientreatment)
- Texturizing (Light weight with more interesting movement)
- How to formulate color
- Balayage - Ombre - Highlite - Lowlite Techniques

ESTHETICIAN

- Microblading (Manual Method)
- Permanent Makeup (Machine Method)
- Skin Care Therapy (LED Light Therapy)
- Skin Analysis (Skin Scan Machine)
- Face Mapping (Improve The Skin Health)
- Eyelash Extension
- Body Wrap (Detox and Weight loss)
- Waxing (Eyebrow - Body ...)

Biết thêm chi tiết, Xin liên lạc & Để lại tin nhắn

Business: **346-544-1762** * Direct: **832-992-9960**

Salon Studio By Advanced Beauty Services
11130 N. Eldridge Pkwy Houston, TX 77065

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

HOUSTON, TX

THE TOTALYOU medical spa will have grand opening soon. Following positions are needed immediately, Facial specialist, nail technician, massage therapist, eyelash specialist. Simple English speaking is required. Beautiful and elegant working place, flexible hours.

THE TOTALYOU medical spa sắp khai trương. Cần ngay các vị trí sau: Chuyên viên chăm sóc da mặt, thợ nail, nhân viên massage, chuyên viên nối mi. Yêu cầu nói tiếng Anh đơn giản. Nơi làm việc đẹp, sang trọng, giờ giấc linh hoạt.

Please call: **832-361-9239**

Or email resume to seikosheng@gmail.com for details.

ACI HOME CARE
www.acihomecare.com

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

- Companionship Care (Chăm sóc đồng hành)
- Personal Care (Chăm sóc cá nhân)
- Dementia Care (Chăm sóc người giảm trí nhớ)
- Alzheimer's Care (Chăm sóc bệnh Alzheimer)
- Respite Care (Chăm sóc tạm thời, giúp gia đình có thời gian nghỉ ngơi)
- Transportation Arrangements (Giúp đưa đón người thân đi bác sĩ, đi chợ)
- Errand Assistance (Giúp việc vặt)
- Light Housekeeping (Giúp việc nhẹ trong nhà)
- Post Hospital and Surgery Care (Chăm sóc sau khi ra viện và phẫu thuật)

ACI Home Care với đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp, được huấn luyện, có chứng chỉ, và được kiểm tra lý lịch cẩn thận.

Contact: **281-781-9220** or admin@acihomecare.com
950 Echo Ln, Suite 200, Houston, TX 77024



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036

Tel: **281.799.4967** / Fax: **281.530.8845**

Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
Please Call TD Advisor, P.C.



We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

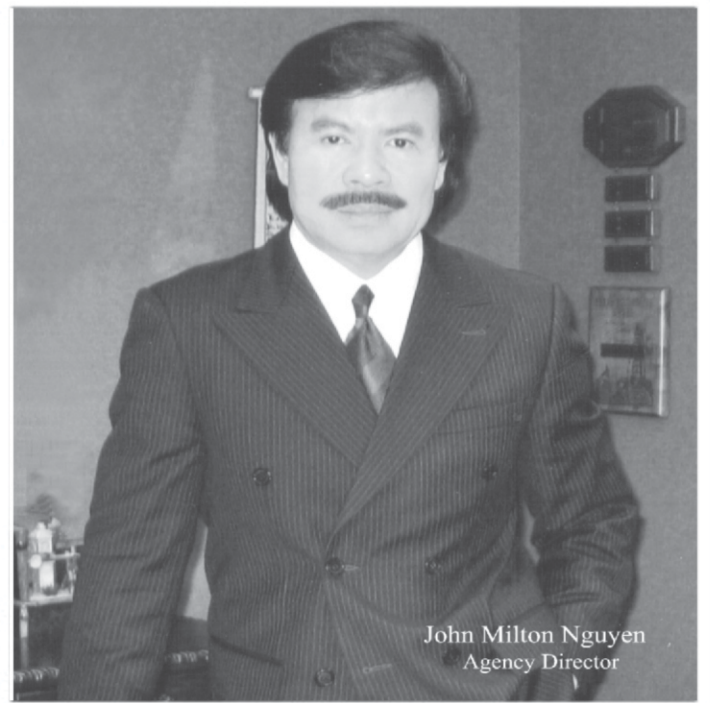
Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?



John Milton Nguyen
Agency Director

Xe, Nhà, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

Công ty chúng tôi đặc biệt chuyên sản xuất tất cả các loại Dụng Cụ về Bếp Nhà Hàng nhiều kinh nghiệm trong nhiều năm qua.

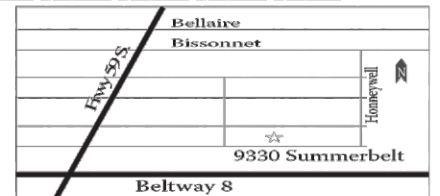
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

Chúng tôi cũng cung cấp Dịch Vụ Bảo Trì sau khi quý khách đã mua hàng của bốn hiệu - luôn cả lắp ráp và sửa chữa.

Hầu hết các sản phẩm của bốn hiệu đều được chấp thuận bởi State Health Department.

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

Tel.: 713-228-2155 * Fax: 713-228-2156

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc **SMART PHONE**

* **Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt **VIRUS** - Bảo vệ thông tin cá nhân

- **Networking**

* **WEBSITE design** cho cá nhân, cơ sở thương mại, eCommerce



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

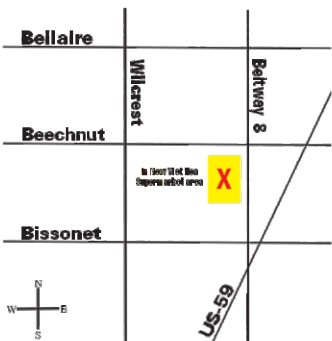
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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

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.

393-2102/1670

NEW **Bán Tiệm Cafe**
SAN ANTONIO, TX 78227

Tealicious Cafe trên đường Marbach, trong khu HEB Plus rất sầm uất với nhiều tiệm fast food. Tiệm đang hoạt động được 10 năm khách rất ổn định. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc:

Thầy: 832-513-5424
Thảo: 318-300-6668

381-2101/1669

Bán Tiệm Nail
#1 NAIL SALON IN KATY, CINCO RANCH

- > Tiệm nail #1 ở Katy, Cinco Ranch, đã hoạt động trên 5 năm với lượng khách sang ổn định. Trên 1,500 khách trong hệ thống dữ liệu.
- > Tiệm rộng 2,700 sq.ft với 18 ghế pedi, Được đánh giá **5 sao** cả trên Google và Yelp.
- > Chủ bận việc kinh doanh khác, cần bán với giá \$280K. Chủ có thể bán dưới dạng cho vay lại với tiền ứng trước.

Call or text Dan Nguyen: **504-982-6291**



379-2100/1668

NEW **Bán Nhà Hàng**
SUGARLAND

Nhà hàng New Saigon Kitchen cần bán tọa lạc tại 3412 HWY 6, Ste. Q, Sugarland, TX 77478. Rộng 1,299 sq.ft, rent \$3,395/tháng, bao N.N.N tiệm đang hoạt động.

Xin vui lòng liên lạc: 281-690-8072

388-2102/1670

NEW **Cần Bán Tiệm Nước Lọc**
WILCREST, HOUSTON

Tiệm nước lọc CRYSTAL PURE WATER, 8200 Wilcrest, Suite 7 (Gần chợ Tiến Hưng), giá bán \$85K. Tiệm đang hoạt động 29 năm. Chủ về hưu cần bán gấp.

Xin vui lòng liên lạc Lai Trần: 832-875-7388

405-2014/1672

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
HW6

Bán tiệm Nails & Tóc. Địa điểm Hwy6, đối diện West Oak Mall (giữa Richmond & Westheimer). Tiệm đang có:
* 4 Stations làm nails.
* 2 Stations làm tóc.
Tiệm đã hoạt động 20 năm, nay muốn bán giá \$20k.

Xin vui lòng liên lạc Bình: 713-471-3359

358-2098/1666

NEW **Bán Nhà Hàng**
DOWNTOWN

Bán tiệm Seafood, Hamburger and Fastfood ở Downtown. Đông khách, tiền rent rẻ. Chủ đã làm 20 năm, về hưu, bán giá rẻ.

Xin liên lạc Kim: 832-287-8889

382-2101/1669

NEW **Bán Tiệm Giặt Ủi**
CLEAR LAKE & NASA

Cần tiền bán gấp tiệm giặt ủi khu vực Clear Lake và Nasa. Khu đông khách, máy móc tốt 70 phần trăm, gross income \$365K – \$390K hàng năm. Thuận tiện cho gia đình quản lý.

Xin liên lạc hoặc nhắn tin cô Angie Hoàng: 818-217-6863

384-2101/1669

NEW **Cần Người Giúp Việc**
GẦN GALLERIA

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

Xin vui lòng liên lạc: 281-605-9319

347-2097/1665

NEW **Bán Nhà Hàng**
610 & CHIMNEY ROCK

Bán nhà hàng thức ăn nhanh Trung Hoa, gần 610 & Chimney Rock, Bellaire. Công việc kinh doanh ổn định, có khách quen và ăn tại chỗ. Chủ nhà hàng bận việc kinh doanh khác. Việc chuyển giao sẽ hoàn hảo và chân thành. Phù hợp cho vợ chồng cùng tham gia điều hành.

Xin vui lòng liên lạc: 281-891-5588

354-2098/1666

NEW **Bán Tiệm Quần Áo**
HARWIN, HOUSTON TX 77036

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mỹ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày. Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.

Nếu cần mua xin liên lạc Nguyệt:
346-431-5028 * 346-310-0451

364-2098/1667

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

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

Xin vui lòng liên lạc: 985-601-6012

344-2097/1665

NEW **BÁN TIỆM TRÀ SỮA**
WESTHEIMER & KIRKWOOD

Tiệm nằm trên đường Westheimer và Kirkwood. Diện tích: 1,300 sqft. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc.

Selena Nguyen: 346-247-1445

348-2097/1665

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
45 SOUTH

Bán tiệm tóc, nail ở 45 South. Tiệm có khách hàng Mỹ Trắng và Mỹ rất tuyệt, chưa có khách Việt Nam. Hiện tại tiệm có 7 người thuê và 2 nhân viên làm hoa hồng. Mới thay máy giặt, sấy loại thương mại, máy điều hòa không khí và máy tính để thuận tiện cho việc vận hành. Chủ sở hữu sẵn sàng thuê lại hai trạm làm tóc hoặc hoa hồng với chủ mới. Tiền thuê hàng tháng là \$5,400 với thu nhập từ cho thuê lại là \$4,200 và tất cả là \$250k thu nhập cho tiệm

Xin vui lòng liên lạc: 713-398-6861

400-2104/1672

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

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

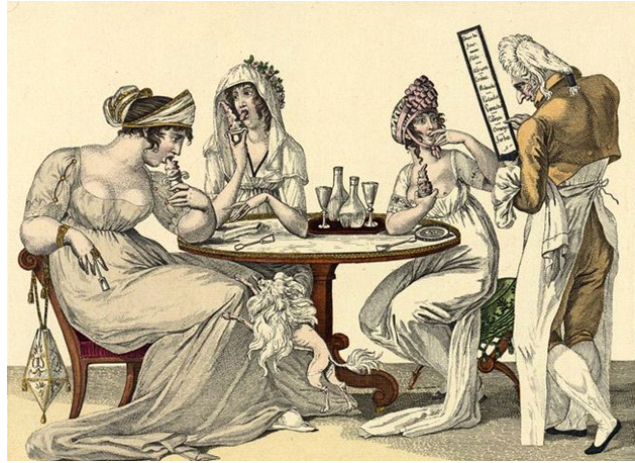
Xin gọi hoặc text: 281-330-0565



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Lược sử hương vị kem

Vào thế kỷ 17, kem đã du nhập từ Ý sang Anh và châu Âu trước khi phổ biến khắp thế giới. Các đầu bếp liên tục cải tiến công thức và cho ra nhiều loại kem có hương vị ngày càng độc đáo.



Những phụ nữ quý tộc ăn kem trong một bức tranh biếm họa của Pháp vào năm 1801

Tổ chức English Heritage (Di sản Anh) bán một sản phẩm mà họ gọi là “thứ ngon nhất kể từ khi có bánh mì cắt lát” tại 13 địa điểm nổi tiếng bao gồm Lâu đài Dover ở Kent và Stonehenge ở Wiltshire.

Cụ thể, mặt hàng này là kem bánh mì nâu, lấy cảm hứng từ công thức của người Georgia. Tổ chức English Heritage đã thử nghiệm một số hương vị kem kỳ lạ khác của người Georgia trước khi quyết định chọn kem bánh mì nâu, chẳng hạn như phô mát Parmesan và dưa chuột.

English Heritage không đơn độc trong nỗ lực thu hút du khách bằng những món ăn mang tính lịch sử. Tại Edinburgh (Scotland), tòa nhà nổi tiếng Gladstone's Land có một tiệm kem liên kết với cửa hàng bơ sữa đã tồn tại ở đó kể từ năm 1904. Cơ sở này bán kem chanh và kem hoa cơm cháy (elderflower). Du khách có thể tham gia một số chuyến tham quan nơi đây theo chủ đề ẩm thực.

Trong khi kem bánh mì nâu – được khen ngợi vì vị béo ngậy của caramel – có thể là một hương vị quen thuộc hơn đối với du khách ở thời điểm hiện tại so với các món ăn lâu đời khác, thì những món kem lạnh ở Anh trong các thế kỷ trước có rất nhiều hương vị và hình thức khác nhau.

Agnes Marshall, nữ đầu bếp nổi tiếng người Anh sống ở cuối thế kỷ 19, đã xuất bản hai cuốn sách dạy nấu ăn bao gồm “ices” (1885) và “fancy ices” (1894).

Những cuốn sách này mô tả cách tạo ra các hương vị kem, từ kem cải bó xôi đầy màu sắc và tạo hình phức tạp cho đến loại kem có hương vị đậm đà được cắt thành miếng nhỏ và đựng trong ly.

Công thức tiếp theo bao gồm các nguyên liệu pate gà rắc bột cà ri, sốt Worrouershire, lòng đỏ trứng, cá cơm trộn với nước thịt, gelatine và kem đánh bông. Sau khi trộn đều, hỗn hợp được đưa vào cốc trang trí và trải qua quá trình đông lạnh để tạo thành món ăn vô cùng độc đáo, thường dùng trong

các bữa tiệc trưa.

Các tài liệu trước đó thậm chí còn đề cập đến nhiều hương vị kỳ lạ hơn bên cạnh những món ngọt thông thường. Cuốn sách “L'Art de Bien Faire les Glaces d'Office” (Nghệ thuật làm kem ngon) của chuyên gia ẩm thực người Pháp Monsieur Emy xuất bản năm 1768 đã giới thiệu nhiều hương vị kem lạ lùng bao gồm nấm truffle, nghệ tây và nhiều vị phô mát khác nhau.

Các tác phẩm của Marshall và Emy là tài liệu tham khảo quan trọng về cách làm kem, góp phần giúp phổ biến kem trên toàn thế giới.

Cách làm kem thời kỳ đầu

Có nhiều tranh cãi về nguồn gốc của kem từ Ý hay Trung Quốc. Nhưng theo English Heritage, kem với hình thức giống như chúng ta biết đến ngày nay bắt nguồn từ Ý. Nó du nhập sang Anh vào đầu thế kỷ 17 trước khi lan rộng khắp châu Âu và các khu vực khác.

Vào thời điểm Marshall xuất bản sách, kem đã trở nên dễ tiếp cận hơn đối với công chúng so với những thế kỷ trước. Trước những năm 1800, người ta thu thập băng đá từ các dòng nước bị đóng băng vào mùa đông và lưu trữ chúng trong những hầm chứa dưới lòng đất. Cách làm này chỉ diễn ra ở những điền trang lớn với đất đai, tiềm lực tài chính và tài nguyên cần thiết. Khi đó, kem là một món ăn xa xỉ và thú vị dành riêng cho tầng lớp quý tộc.

Tuy nhiên sau năm 1820, băng được nhập khẩu trực tiếp vào Anh từ châu Âu và Mỹ. Người ta bảo quản băng trong các giếng và nhà kho. Việc nhập khẩu một lượng băng lớn giúp giảm nhiều chi phí.

Mặc dù chưa có tủ lạnh, nhưng băng giá rẻ làm cho quá trình sản xuất kem trở nên dễ dàng hơn, thậm chí các dụng cụ mới đã được phát minh để có thể làm kem tại nhà. Cả hai cuốn sách nấu ăn của Emy và Marshall đều mô tả máy làm kem do họ tự sáng chế, sử dụng cùng một kỹ thuật đóng băng.

Đầu tiên, người làm kem sẽ đặt băng và muối xung quanh một cái xô. Muối tạo ra phản ứng thu nhiệt làm giảm nhiệt độ đóng băng của nước, khiến chiếc xô trở nên lạnh hơn. Bên trong chiếc xô, một hỗn hợp trứng, sữa và nước được khuấy hoặc quay đều cho đến khi nó hoàn toàn đông cứng lại.

Marshall đã thực hiện một cải tiến nhỏ, đó là sử dụng một chiếc chảo nông thay cho xô để làm tăng diện tích tiếp xúc bề mặt, giúp kem đông nhanh hơn. Không chỉ vậy, Marshall còn sáng chế ra một chiếc hộp kim loại bảo quản kem gọi là “Ice Cave”. Kể từ đó, các bà nội trợ thuộc tầng lớp trung lưu có thể tự sản xuất kem trong nhà bếp của mình.

Thưởng thức kem

Ngày nay, kem rất phù hợp để thu hút khách tham quan tại các khu di sản, không phải vì khách du lịch muốn tìm hiểu lịch sử sản xuất kem mà vì kem thường được liên tưởng đến kỳ nghỉ. Cho dù đó là những chiếc kem thưởng thức trên bãi biển hay tiếng leng keng của một chiếc xe bán kem đang đến gần, kem có mối liên hệ rõ ràng về mặt

văn hóa và cảm xúc với các hoạt động giải trí và hưởng thụ. Điều này cũng đúng trong quá khứ.

Ở Anh vào thế kỷ 19, những người bán hàng rong [nhiều người trong số họ là người Ý nhập cư] bắt đầu bán kem “hokey-pokey” từ các gian hàng hoặc xe đẩy trên đường phố.

Trái ngược với những món kem được tạo hình tỉ mỉ trong sách dạy nấu ăn của Marshall, loại kem này khá đơn giản, rẻ tiền, và thích hợp để mọi người thưởng thức khi đi ra ngoài. Khách hàng mua kem đựng trên một chiếc ly thủy tinh.

Tuy nhiên, họ phải dùng lưỡi liếm kem, sau đó trả lại chiếc ly cho người bán để tái sử dụng. Cách ăn kem này khiến nhiều người lo ngại làm lây lan dịch bệnh, đặc biệt là bệnh tả và bệnh lao, vì ly thủy tinh thường không được rửa sạch kỹ sau mỗi lần phục vụ khách hàng.

Với số lượng ngày càng tăng của các khu nghỉ dưỡng bên bờ biển và sự phát triển của ngành công nghiệp giải trí vào thế kỷ 19, người dân khắp thế giới bắt đầu thưởng thức kem trong những kỳ nghỉ, chuyến dã ngoại và tại các sự kiện công cộng như triển lãm hay hội chợ.

Kem là loại đồ ăn dễ mang theo và khá ngon miệng. Vì vậy nó trở thành món ăn lý tưởng khi đang di chuyển hoặc trong lúc tham gia các hoạt động giải trí khác, góp phần tạo nên những khoảnh khắc đáng nhớ.

Theo tổ chức English Heritage, loại kem được chế biến theo công thức của người Georgia đã kết nối du khách ngày nay với truyền thống thưởng thức kem một cách giải trí đã có từ lâu đời.

Mặc dù các khu di sản khó có thể chấp nhận một số cách ăn kem mất vệ sinh như trước đây, nhưng việc phục vụ các công thức nấu ăn mang tính lịch sử mang đến cho du khách cơ hội thưởng thức hương vị của quá khứ.

Từ kem, chúng ta có thể tìm hiểu về sự phát triển của công nghệ, sự thay đổi thái độ của con người đối với vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm, du lịch toàn cầu, sự sẵn có của các nguyên liệu làm kem qua thời gian, xu hướng, và thói quen giải trí.

Tìm hiểu sâu về lịch sử ẩm thực – từ những chiếc hộp thiếc trong tủ đựng thức ăn của chúng ta, một tách trà, hay một cây kem trên bãi biển – đều có thể mang lại góc nhìn mới về cả quá khứ và hiện tại. ■

Vui Cười

* Làm cách nào

Một ông bố đưa cô con gái 16 tuổi đến bệnh viện cắt amidan.

Con gái hỏi:

- Bố ơi, họ sẽ làm gì để mở miệng con trong suốt quá trình phẫu thuật?

- Bố cũng không biết. Có lẽ họ sẽ đưa cho con một cái điện thoại...



Ngôi làng vắng lặng, không sầm uất, nhưng toàn người giàu về "ở ẩn", siêu xe Rolls-Royce, Lotus, Bentley chạy đầy ngoài đường

Không chỉ cổ kính, ngôi làng nhỏ còn được "giấu mình" bằng những bức tường rào bằng đá, hàng cây sồi lâu năm để tránh xa tiếng ồn ào và ánh mắt dòm ngó của những người đi bên ngoài.



Căn nhà bề thế của một gia đình trong làng. Sự yên tĩnh và cổ kính chính là điểm thu hút giới nhà giàu về ngôi làng này sinh sống

Nếu dạo bước trên vỉa hè ở ngôi làng Prestbury (Anh), nhiều người sẽ không nhận ra sự khác biệt của nó. Cấu trúc các căn nhà, đường phố, hàng quán khá giống với nhiều nơi khác tại xứ sở sương mù. Tuy nhiên, chỉ cần tìm hiểu kỹ hơn một chút, bạn sẽ phải bất ngờ với độ giàu có của các cư dân ở nơi này.

Theo thống kê vào năm ngoái, con đường Prestbury ở đây có giá bất động sản đắt đỏ vào hàng thứ 3 tại Cheshire, Anh. Các căn nhà biệt lập có giá trung bình hơn 2,1 triệu bảng Anh, có vườn riêng và cây cối được chăm sóc cẩn thận tạo nên lối sống xanh mát.

Những bức tường rào làm bằng đá và hàng cây sồi lâu năm tỏa bóng mát hai bên đường đưa đến cho cư dân giàu có sự riêng tư, tránh xa tiếng ồn ào của ô tô và ánh mắt dòm ngó của những người đi bên ngoài.

Người ta vẫn thường đùa rằng, ngôi làng là một trong những nơi có mã bưu điện sang trọng nhất của Anh với lý do cư dân hầu hết là tỷ phú và người nổi tiếng. Có thể kể đến như vợ chồng cầu thủ bóng đá Wayne và Coleen Rooney, ngôi sao "The Real Housewives of Cheshire" Stacey Forsey, MC/diễn viên Paddy McGuinness và biểu tượng nhạc rock Slade Noddy Holder...

Trên đường phố ngôi làng, khách du lịch có thể chiêm ngưỡng cụm các ngôi nhà cổ kính đan xen với những cửa hàng, quán cà phê hay nhà hàng hiện đại. Một trong những cửa hàng đầu tiên mà khách tham quan có thể bắt gặp đó là nhà để xe Oakmere Lotus, nơi quy tụ những mẫu siêu xe lắp lánh trị giá 80.000 bảng Anh. Ngoài ra, chuyện máy kéo khổng lồ theo sau loạt xe Rolls-Royce,

Lotus và Bentley chạy âm âm trên phố là điều bình thường.

Tiến sâu hơn vào Prestbury, du khách sẽ tìm thấy cửa hàng Dress Cheshire - nơi được ví là "mỏ vàng" dành cho những người yêu thích thời trang. Người mua có thể "chộp lấy" những bộ quần áo hàng hiệu giá rẻ trực tiếp từ vợ của các triệu phú và cầu thủ sống ở khu này.

Doanh nhân 56 tuổi Christine Colbert đã khai trương cửa hàng cách đây 6 năm và xây dựng được nhiều mối quan hệ ở quê nhà, những người mà bà biết họ sẽ có các món đồ từ thương hiệu Balmain, Christian Dior và Dolce & Gabbana (D&G) muốn bán và thậm chí có món chưa từng được sử dụng.

Bà Christine Colbert cho biết, ngôi làng đã trở thành điểm đến được nhiều người lựa chọn vì có vô số thứ để ngắm nghía và trải nghiệm.

"Tôi đã sống trong làng 26 năm rồi. Prestbury đã có sức sống mới. Vài năm trước, ở đây có chút lộn xộn nhưng bây giờ đã bình thường trở lại", người phụ nữ này tiết lộ.

Prestbury cũng có vô số nhà hàng, quán cà phê, đặc biệt là The Coast nổi tiếng với hải sản và quầy bar nằm ngay đối diện con phố chính. Hay quán cà phê Henry's từng đoạt giải thưởng phục vụ bữa sáng, ăn trưa nóng và nguội...

Ngoài những cung đường có siêu xe chạy và các cửa hàng đông khách nhà giàu lui tới, ngôi làng này còn có không gian công cộng xinh đẹp nằm ngay cạnh con sông uốn mình chảy qua làng.

Những mảnh đất được một gia đình giàu có quyên tặng giờ đây đã được chăm sóc, giữ gìn thành địa điểm yên tĩnh, mát mẻ, thoáng đãng cho cư dân có thể đi dạo, ngắm cảnh, trút bỏ những vất vả của cuộc sống thường nhật. ■

Người phụ nữ 49 tuổi có 22 đứa con tiết lộ nguyên nhân ít trò chuyện với chồng

Trong mối quan hệ hơn 30 năm, một cặp vợ chồng ở Anh đã có với nhau đến 22 người con. Người phụ nữ có 22 con thừa nhận, việc chăm sóc con cái khiến cô căng thẳng, ít có thời gian nói chuyện với chồng, từng nghĩ đến việc ly hôn.

Sue Radford (49 tuổi) và chồng Noel (52 tuổi) đến từ Morecambe, Lancashire (Anh) nổi tiếng vì là gia đình đông con. Hai vợ chồng kết hôn được hơn 30 năm và có 22 người con.

Hai con lớn - Chris và Sophie - chuyển ra khỏi nhà sau khi kết hôn để sống cùng gia đình mới. Vợ chồng Sue đã có 13 đứa cháu và đang chờ đợi sự xuất hiện của đứa thứ 14.

Cô Sue mang thai đứa con đầu tiên khi mới 14 tuổi. Bốn năm sau đó, Sue với Noel mới chính thức kết hôn. Đứa trẻ nhỏ nhất sinh năm 2020. Một trong số những người con của gia đình không may qua đời vào năm 2014. Dù vậy, họ vẫn là gia đình đông con nhất nước Anh.

Gia đình Sue sống trong một ngôi nhà có 10 phòng ngủ trị giá khoảng 300.990 USD mua từ năm 2004. Đến năm 2023, họ chuyển đến khu trang trại ở vùng nông thôn trị giá khoảng 1 triệu USD.

Gần đây, cô chia sẻ với truyền thông về những áp lực, thử thách mà 2 vợ chồng đã trải qua suốt những năm qua. Nhà đông con, cuộc sống gia đình rất bận rộn, cuộc sống vô cùng khó khăn. Có những thời điểm, cô tưởng như không thể vượt qua được và muốn ly hôn.

"Khoảng năm 2000, nước Anh đối mặt với dịch lở mồm long móng. Hàng triệu con trâu, bò, cừu đã bị tiêu hủy để ngăn dịch lây lan, khiến nền kinh tế bị thiệt hại lớn. Điều này cũng làm ảnh hưởng lớn đến công việc của gia đình tôi.

Nó gần như phá hủy việc kinh doanh của cửa hàng bánh. Chúng tôi tưởng như phá sản, mất nhà cửa, mất gia đình. Tôi nghĩ mình không còn lối thoát", cô Sue chia sẻ.

Tuy nhiên, tình yêu thương của các thành viên trong gia đình dành cho nhau đã giúp vợ chồng Sue vượt qua khó khăn.

"Cuộc hôn nhân của chúng tôi vẫn đứng vững. Những đứa con đáng yêu và tình yêu thương giúp vợ chồng tôi đi đúng hướng. Chúng tôi đã cùng nhau vượt qua, dần trả hết nợ nần và thế sẽ không bao giờ để gia đình rơi vào hoàn cảnh đó nữa", Sue nói.

Gia đình cô nỗ lực xoay sở để nuôi tất cả 22 người con mà không dựa vào trợ cấp của chính phủ. Công việc ở cửa hàng bánh mang lại nguồn thu chính cho gia đình.

Trong bài chia sẻ gần đây, cô Sue tiết lộ rằng vì quá đông con, việc chăm sóc lũ trẻ chiếm phần lớn thời gian trong ngày nên vợ chồng cô hiếm khi nói chuyện được với nhau.

"Các cặp vợ chồng khác thường xuyên trò chuyện, trao đổi với nhau về con cái, gia đình. Nhưng tôi và chồng thực sự không có thời gian nói chuyện với nhau. Công việc quá bận rộn. Anh ấy đi làm, còn tôi ở nhà chăm sóc lũ trẻ", cô tâm sự.



Gia đình đông con của Sue

Nhờ gia đình đông con, Radfords thu hút sự chú ý của giới truyền thông và được mời tham gia các chương trình thực tế. Trên mạng xã hội, Sue thường chia sẻ hình ảnh về cuộc sống của gia đình mình. Tuy nhiên, việc có nhiều người hâm mộ cũng khiến gia đình bị ảnh hưởng... ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Chín điều người thực sự hạnh phúc chọn phớt lờ

Sự tiêu cực, sự công nhận, liên tục so sánh hay phán xét không cần thiết... là những điều nhiều người chọn bỏ qua để hướng tới hạnh phúc đích thực.

1. Sự tiêu cực

Theo tâm lý học, những người thực sự hạnh phúc có khả năng buông bỏ những điều tiêu cực. Họ không để những suy nghĩ, trải nghiệm hoặc con người tiêu cực bào mòn tâm trí và tiêu hao năng lượng. Trong thực hành chánh niệm, điều này thường được gọi là không vướng mắc. Đó là việc quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của bạn mà không phán xét, sau đó để chúng trôi qua mà không giữ lại.

Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, sự tiêu cực có thể đến từ hoàn cảnh công việc đầy thử thách, một mối quan hệ khó khăn, hoặc thậm chí là sự nghi ngờ và sợ hãi của chính chúng ta.

Những người hạnh phúc chọn không tập trung vào những khía cạnh tiêu cực này. Thay vào đó, họ thừa nhận chúng, học hỏi từ chúng nếu có thể và sau đó để chúng ra đi. Bạn có quyền lựa chọn những gì bạn chú ý đến. Và lựa chọn bỏ qua những điều tiêu cực là một bước tiến mạnh mẽ hướng tới hạnh phúc thực sự.

2. Sự cần thiết phải được công nhận

Trong cuộc sống, tìm kiếm sự công nhận từ người khác có thể là một việc theo đuổi mệt mỏi và không thỏa mãn. Đó là một cái bẫy khiến bạn không ngừng cố gắng đáp ứng mong đợi của người khác thay vì tập trung vào hạnh phúc và sự thỏa mãn của chính mình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: Con người khó buông bỏ đau khổ. Vì sợ những điều chưa biết, họ thích những đau khổ quen thuộc hơn.

Điều này có thể đặc biệt đúng khi nói đến việc tìm kiếm sự chấp thuận. Chúng ta đã quá quen với việc lo lắng việc người khác nghĩ gì về mình đến nỗi nó trở thành một dạng đau khổ quen thuộc.

Nhưng những cá nhân thực sự hạnh phúc chọn cách phớt lờ nhu cầu được chấp thuận hay công nhận này. Họ hiểu giá trị của họ không đến từ sự tán thành bên ngoài mà đến từ ý thức bên trong về giá trị và sự chấp nhận bản thân.

Lựa chọn từ bỏ nhu cầu được chấp thuận có thể mang lại sự giải phóng, cho phép bạn thực sự sống và tìm thấy hạnh phúc đích thực.

3. Sống trong quá khứ và tương lai

Một trong những chân lý cơ bản của Phật giáo là hiểu cuộc sống vô thường và luôn thay đổi. Sự khôn ngoan này dạy chúng ta phải hiện diện và tham gia trọn vẹn vào thời điểm hiện tại, thay vì đắm chìm trong quá khứ hay lo lắng về tương lai. Theo tâm lý học, những người thực sự hạnh phúc sẽ nắm lấy nguyên tắc này.

Điều này nghe có vẻ quá thực tế, nhưng sự thật là chúng ta không thể thay đổi quá khứ và không thể kiểm soát tương lai. Chìm đắm vào

những gì đã có hoặc có thể có sẽ chỉ cướp đi hạnh phúc hiện tại của chúng ta.

Thay vào đó, những người hạnh phúc hiểu được sức mạnh của hiện tại. Họ thực hành chánh niệm, tập trung sự chú ý vào thời điểm hiện tại và chấp nhận nó mà không phán xét. Bằng cách lựa chọn phớt lờ sức hút của quá khứ và tương lai, họ tạo ra không gian cho niềm vui, sự hài lòng ở hiện tại. Đây là một quyết định mạnh mẽ có thể dẫn đến hạnh phúc thực sự.

4. Liên tục so sánh

Chánh niệm là sự nhận thức và chấp nhận khoảnh khắc hiện tại, bao gồm cả sự chấp nhận bản thân. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại ngày nay, con người rất dễ rơi vào cái bẫy của sự so sánh liên tục. Theo tâm lý học, những người thực sự hạnh phúc chọn cách phớt lờ sự so sánh bản thân với người khác.

Trên thực tế, việc so sánh thường dẫn đến sự không hài lòng và bất mãn. Nó có thể khiến chúng ta cảm thấy mình không bao giờ đủ tốt, đủ thành công hoặc đủ hạnh phúc. Mỗi chúng ta đều đang trên hành trình riêng. Vấn đề không phải là tốt hơn hay tệ hơn người khác. Đó là việc trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

5. Quyết định dựa trên bản ngã

Tác giả Lachlan Brown của Hack Spirit nhận định trong hành trình hướng tới chánh niệm và hạnh phúc, những quyết định do bản ngã điều khiển thường có thể khiến chúng ta lạc lối. Đây là những quyết định được thúc đẩy bởi mong muốn chứng tỏ bản thân, chiến thắng hoặc được nhìn nhận dưới một góc nhìn nào đó.

Theo tâm lý học, những người thực sự hạnh phúc đã học được cách phớt lờ mong muốn thường trực của bản ngã về sự xác nhận và ưu việt. Thay vào đó, họ đưa ra quyết định dựa trên những giá trị và mong muốn thực sự chứ không phải nhu cầu được công nhận. Họ hiểu hạnh phúc đích thực đến từ việc sống chân thật và nhân ái chứ không phải từ việc không ngừng phấn đấu để chứng tỏ bản thân.

Bằng cách chọn bỏ qua những quyết định do bản ngã điều khiển và đón nhận trí tuệ của Phật giáo, họ có thể sống với tác động tối đa và cái tôi tối thiểu, dẫn đến cảm giác thỏa mãn, hạnh phúc sâu sắc hơn.



Ảnh minh họa

6. Phán xét không cần thiết

Trong cả Phật giáo và thực hành chánh niệm, sự phán xét thường được coi là rào cản đối

với hạnh phúc thực sự và sự bình an nội tâm. Khi chúng ta đánh giá người khác một cách khắc nghiệt, chúng ta cũng thường đánh giá bản thân như vậy. Việc liên tục tự chỉ trích và so sánh này có thể dẫn đến nhiều đau khổ không đáng có.

Theo tâm lý học, những người thực sự hạnh phúc chọn cách phớt lờ xu hướng đưa ra những phán xét không cần thiết này. Thay vào đó, họ cố gắng trau dồi thái độ chấp nhận và lòng trắc ẩn, đối với cả người khác và chính mình. Họ hiểu rằng mọi người đều có những khó khăn và thử thách riêng. Thay vì phán xét, họ chọn sự đồng cảm và thấu hiểu.

Quyết định không phán xét một cách không cần thiết này đưa họ đến gần hơn với khái niệm Metta hay lòng nhân ái của Phật giáo - một thành phần cơ bản của hạnh phúc thực sự và sự bình yên nội tâm. Bằng cách lựa chọn không phán xét, họ mở ra không gian cho sự chấp nhận, lòng tốt và hạnh phúc.

7. Ảo tưởng về sự kiểm soát

Nhiều người có thói quen bám víu vào ảo tưởng về khả năng kiểm soát cuộc sống của mình, cố gắng quản lý từng chi tiết, lập kế hoạch cho mọi kết quả và tránh mọi điều không chắc chắn. Nhưng cuộc sống vốn dĩ không thể đoán trước được.

Theo tâm lý học, những người thực sự hạnh phúc chọn cách buông bỏ ảo tưởng về sự kiểm soát này. Họ hiểu rằng cuộc sống đầy rẫy những điều không chắc chắn và việc cố gắng kiểm soát mọi thứ chỉ dẫn đến căng thẳng, lo lắng.

Thiền sư người Thái Lan Ajahn Chah từng nói: Nếu buông bỏ một chút, bạn sẽ có được bình yên. Buông bỏ nhiều sẽ có nhiều bình an.

Những người hạnh phúc ghi nhớ sự khôn ngoan này. Họ chấp nhận sự khó lường của cuộc sống và chọn tập trung vào những gì họ có thể kiểm soát. Bằng cách từ bỏ ảo tưởng về sự kiểm soát, họ đón nhận sự bình yên đi kèm với sự chấp nhận và khả năng thích ứng, dẫn đến một hạnh phúc sâu sắc, đích thực hơn.

8. Việc theo đuổi hạnh phúc

Nghe có vẻ kỳ lạ nhưng những người thực sự hạnh phúc thường chọn cách phớt lờ việc theo đuổi hạnh phúc.

Chánh niệm dạy chúng ta hiện diện và tham gia vào từng khoảnh khắc, không liên tục phấn đấu cho một trạng thái hạnh phúc nào đó trong tương lai. Suy cho cùng, hạnh phúc không phải là đích đến mà là sự tồn tại. Trong quá trình tìm kiếm hạnh phúc, chúng ta có thể dễ dàng bỏ qua niềm vui và sự hài lòng sẵn có ở thời điểm hiện tại. Chúng ta quá tập trung vào việc theo đuổi hạnh phúc đến nỗi bỏ lỡ cơ hội được hạnh phúc thực sự.

Những người thực sự hạnh phúc hiểu được điều này. Họ chọn từ bỏ việc theo đuổi liên tục và thay vào đó tập trung vào việc trau dồi chánh niệm, lòng biết ơn, niềm vui trong những trải nghiệm hàng ngày. Bằng cách chọn bỏ qua việc không ngừng theo đuổi hạnh phúc, họ cho phép mình hiện diện trọn vẹn và cởi mở đón nhận hạnh phúc đang tồn tại ngay tại đây và ngay bây giờ. ■



Trẻ sơ sinh ngủ ngáy có phải dấu hiệu bệnh nguy hiểm?

Trẻ sơ sinh có tiếng thở khá lớn, đặc biệt là khi ngủ khiến nhiều phụ huynh băn khoăn liệu đây là hiện tượng bình thường hay dấu hiệu bệnh tiềm ẩn.

Vì sao trẻ sơ sinh ngủ ngáy?

Theo các chuyên gia, đường mũi của trẻ sơ sinh rất nhỏ. Vì vậy, chỉ cần một chút khô hoặc thêm chất nhầy trong mũi cũng có thể khiến trẻ ngáy hay có tiếng thở lớn.

Nói cách khác, trẻ sơ sinh ngủ ngáy chỉ đơn giản là bị ngạt mũi. Nếu đúng như vậy, tình trạng tắc nghẽn mũi có thể được làm sạch và khắc phục bằng cách nhỏ nước muối sinh lý. Đôi khi, âm thanh giống như tiếng ngáy chỉ là cách trẻ thở khi mới chào đời.

Khi em bé lớn lên, kích thước lỗ mũi của chúng cũng tăng. Khi đó, vấn đề trẻ sơ sinh ngủ ngáy sẽ có xu hướng giảm dần theo tuổi tác.

Tình trạng ngủ ngáy cảnh báo bệnh ở trẻ nhỏ

Tình trạng ngáy ở trẻ sơ sinh đôi khi có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng hơn. Bà Kerrin Edmonds - chuyên gia tư vấn về giấc ngủ cho trẻ em ở California (Mỹ) cho biết: “Nếu trẻ sơ sinh vẫn tiếp tục ngáy và tình trạng đó trầm trọng hơn sau khi nhỏ nước muối, phụ huynh nên ghi lại âm thanh bằng máy ảnh hoặc máy ghi âm. Sau đó, tham khảo ý kiến từ bác sĩ nhi khoa”.

Ngáy to ở trẻ sơ sinh có thể là dấu hiệu của nhiều tình trạng sức khỏe, bao gồm amidan hoặc adenoids mở rộng, lệch vách ngăn hoặc thậm chí là ngưng thở khi ngủ.

“Mặc dù tiếng ngáy chỉ là do cơ thể chúng ta tạo ra âm thanh, nhưng đó thường là triệu chứng của một vấn đề nghiêm trọng hơn. Tất cả các vấn đề có thể xảy ra đều khiến con chúng ta khó thở và khó ngủ ngon hơn”, chuyên gia Edmonds cảnh báo.



Ảnh minh họa

Tình trạng lệch vách ngăn

Theo một nghiên cứu, lệch vách ngăn có thể là hiện tượng tương đối phổ biến trong những ngày đầu tiên trẻ chào đời. Tình trạng này xuất hiện ở gần 20% trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, nhiều trẻ trong số này không có triệu chứng gì và có thể khỏi theo thời gian.

Tình trạng ngưng thở khi ngủ

Mặc dù nhiều trẻ em ngáy, nhưng chỉ có 1-3% bé bị ngưng thở khi ngủ. Thông thường, những trẻ gặp tình trạng này thường ở độ tuổi từ 3 đến 6. Tiến sĩ Thomas M. Seman - bác sĩ nhi khoa được chứng nhận bởi hội đồng quản trị có trụ sở tại Massachusetts (Mỹ) cho biết, các cha mẹ nên lo lắng nếu con mình có thói quen thở bằng miệng.

Trẻ có thể bị đánh thức do thở khó khăn và sự tích tụ carbon dioxide trong đường thở bị xẹp hoặc bị chặn một phần. Hơi thở nặng nhọc không chỉ gây ồn, mà còn cản trở giấc ngủ ngon của trẻ, gây ra các vấn đề khác. Thiếu ngủ có thể gây bất lợi cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Tình trạng này thậm chí có thể khiến trẻ tăng trưởng kém, có hành vi giống như rối loạn tăng động giảm chú ý, đái dầm, béo phì.

Tình trạng mềm sụn thanh quản

Trẻ sơ sinh ngủ ngáy cũng có thể là dấu hiệu của tình trạng mềm sụn thanh quản. Đây là một tình trạng bẩm sinh. Trong đó, các mô nâng đỡ phía trên dây thanh âm mềm hơn so với bình thường. Bệnh gây tắc nghẽn một phần đường thở, dẫn đến tình trạng thở khò khè, đặc biệt là khi trẻ nằm ngửa.

Cấu trúc thanh quản bị dị dạng và mềm, khiến các mô rơi xuống lỗ thông khí và chặn một phần. 90% trẻ em sẽ tự khỏi mà không cần điều trị. Theo các chuyên gia, tình trạng này thường tự biến mất khi trẻ được 18 - 20 tháng tuổi.

Đối với một số ít trẻ bị mềm sụn thanh quản nghiêm trọng gây cản trở việc thở hoặc ăn uống, các bác sĩ có thể yêu cầu sử dụng ống thở hoặc phẫu thuật tái tạo.

Các vấn đề khác

Trẻ ngủ ngáy, ăn uống kém hoặc không tăng cân đều đặn có thể gặp vấn đề nghiêm trọng về miệng, cổ họng, phổi hoặc tim. Nhiều vấn đề trong số này rất có thể được cha mẹ phát hiện tương đối sớm khi trẻ chào đời. Song, các vấn đề cũng có thể xảy ra trong năm đầu tiên trẻ chào đời.

Các chuyên gia khuyến cáo, trẻ cần được thăm khám nếu có các triệu chứng bao gồm: khó ngủ vào ban đêm, khó thở trong ngày, gặp khó khăn trong việc ăn uống và tăng cân, ngáy với những khoảng dừng dài (hơn 10 giây) giữa các hơi thở. Mặc dù các bài kiểm tra giấc ngủ thường được khuyến nghị cho trẻ lớn hơn, nhưng đây là một thủ tục có thể cần thiết nếu bé sơ sinh có vấn đề về ngáy bất thường. ■

Lược nhựa hay lược gỗ: Loại nào lý tưởng cho tóc của bạn?

Mỗi loại tóc sẽ có một loại lược phù hợp và để biết được chúng ta cần hiểu rõ về tóc và lược mà bạn mua.

Việc lựa chọn lược nhựa hay lược gỗ tùy thuộc vào sở thích cá nhân và nhu cầu cụ thể. Nếu bạn ưu tiên độ bền và giá cả phải chăng, lược nhựa

có thể là lựa chọn tốt hơn.

Tuy nhiên, nếu bạn đang tìm kiếm một lựa chọn nhẹ nhàng hơn với khả năng chống tĩnh điện và thích chất liệu tự nhiên thì lược gỗ có thể phù hợp hơn. Ở đây các chuyên gia liệt kê những lý do cụ thể tại sao bạn nên chọn một chiếc lược cụ thể.

Lược nhựa

Độ bền: Lược nhựa thường bền hơn và ít bị gãy hơn so với lược gỗ.

Không thấm nước: Lược nhựa có khả năng chống nước nên thích hợp để sử dụng khi tắm hoặc khi tóc ướt.

Đễ dàng để làm sạch: Lược nhựa rất dễ làm sạch và vệ sinh vì chúng có thể chịu được nước và các sản phẩm tẩy rửa.

Giá cả: Lược nhựa thường có giá thành phải chăng hơn lược gỗ.



Ảnh minh họa

Lược gỗ

Theo bác sĩ da liễu Aanchal Panth, lược gỗ là lựa chọn tốt cho những người có tóc xoăn. Bà viết rằng: “Những người có gàu dày, da đầu rất nhờn và nhiễm trùng da đầu nên tránh sử dụng lược gỗ vì chúng có tính thấm và có thể giữ lại dầu, vi khuẩn và nấm”.

Cô ấy nói thêm: “Lược gỗ không cải thiện tình trạng rụng tóc, lưu thông máu hoặc giúp giảm gàu. Đó là chuyện hoang đường”.

Nhẹ nhàng trên tóc: Lược gỗ thường mịn hơn và có các răng tròn, giúp chúng nhẹ nhàng hơn trên da đầu và tóc so với lược nhựa, có thể có các cạnh sắc hơn.

Chống tĩnh điện: Lược gỗ được biết là tạo ra ít tĩnh điện hơn so với lược nhựa, có thể giúp giảm xoăn cứng và tĩnh điện trên tóc.

Chất liệu tự nhiên: Lược gỗ được làm từ vật liệu tự nhiên, có thể thu hút những người thích sản phẩm thân thiện với môi trường hoặc bền vững.

Tính thẩm mỹ: Lược gỗ thường có tính thẩm mỹ cao hơn và có thể được coi là phụ kiện thời trang.

Các bác sĩ da liễu cũng gợi ý rằng chải tóc khi tóc còn ẩm là thời điểm lý tưởng nhất. “Không ướt. Khi tóc khô khoảng 70% là lúc bạn muốn chải. Nếu có tóc xoăn, bạn cũng có thể chải tóc ướt”.

Cuối cùng, sự lựa chọn tốt nhất phụ thuộc vào sở thích cá nhân, loại tóc và nhu cầu cụ thể của bạn. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2097 * Saturday, May 04, 2024

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)
- ♠ Đốt 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!

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

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

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

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

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

Bốn món healthy ăn nhiều khiến tác dụng đảo ngược

Dù quả bơ thường được khuyến khích thêm vào chế độ ăn lành mạnh hoặc thực đơn giảm cân, không có nghĩa là bạn có thể ăn thỏa thích mà không lo béo.

Quả bơ

Mặc dù bơ rất giàu chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa nhưng bạn cần chú ý đến hàm lượng chất béo và lượng calo khi tiêu thụ loại thực phẩm này.

Một quả bơ có thể chứa tới 350 calo, vì vậy nên ăn có chừng mực. Bên cạnh đó, thói quen uống sinh tố bơ kèm nhiều đường sữa cũng khiến thức uống này có mức calo không hề.

Các loại hạt

Hạnh nhân, óc chó, hạt điều... là những loại hạt được khuyến khích thêm vào chế độ ăn nhờ giàu omega 3 cùng protein và các khoáng chất có lợi cho cơ thể.

Tuy nhiên, chúng cũng có hàm lượng calo không hề thấp. 1/4 cốc hạnh nhân chứa đến 132 calo. Đôi khi chúng còn được tẩm ướp thêm muối, đường, gia vị... làm thêm nhiều calo hơn nữa.

Bên cạnh đó, khi ăn quá nhiều các loại hạt trong thời gian ngắn cũng rất dễ dẫn đến khó tiêu, đầy bụng. Liều lượng thích hợp được cho là một lòng bàn tay các loại hạt mỗi ngày.

Trái cây sấy khô

Trái cây sấy khô làm lượng đường có trong trái cây bị cô đặc, khiến lượng calo cao lên gấp nhiều lần. Ví dụ, một bát nhỏ nho khô có thể chứa tới 460 calo trong khi cùng một lượng nho tươi như vậy chỉ chứa khoảng 60 calo. Nên thay trái cây sấy khô bằng trái cây tươi hoặc ưu tiên những loại thật ít đường, không tẩm ướp thêm phụ gia.

Chocolate

Chocolate chứa polyphenol chống oxy hóa, tiêu thụ vừa phải có thể giúp kiểm soát cảm giác thèm ăn, tăng khả năng đốt mỡ, làm chậm tốc độ lão hóa.

Tuy nhiên, chocolate có lượng calo không

hề thấp, mỗi 35 g chocolate đen có khoảng 200 calo cùng 13 g chất béo. Tỷ lệ cacao càng thấp, chỉ số calo sẽ càng cao. Vì vậy, nên ăn chocolate có chừng mực và hạn chế các loại chocolate sữa, chocolate trắng. ■

Tẩy da chết đúng cách giúp da mịn màng, căng tràn sức sống

Để có được một làn da bóng khỏe, sáng đẹp và không sần sùi thì tẩy da chết là một bước quan trọng không thể thiếu trong chu trình chăm sóc da.



Ảnh minh họa

Việc tẩy da chết định kỳ cho da không chỉ giúp loại bỏ các lớp da chết bám lâu trên da mà còn giúp tái tạo các tế bào da mới, giúp da mịn màng, căng tràn sức sống hơn. Ngoài ra còn ngăn ngừa sự hình thành của mụn, tẩy tế bào chết đúng cách còn tăng cường tái tạo, ngăn ngừa thâm nám, lão hóa cho da tươi trẻ và mịn màng.

Cách tẩy da chết đúng cách

Chọn phương pháp tẩy da chết phù hợp với làn da

Hiện tại, có hai phương pháp tẩy da chết được áp dụng phổ biến. Hai phương pháp đó bao gồm tẩy da chết vật lý và tẩy da chết hóa học.

Trong đó, phương pháp tẩy tế bào chết vật lý sẽ sử dụng một số công cụ hỗ trợ điển hình như bàn chải hoặc bột biển để loại bỏ da chết thông qua việc chà xát. Trong khi đó, phương pháp tẩy tế bào chết hóa học sẽ sử dụng các hoạt chất như acid hydroxy alpha (AHA) và acid hydroxy beta

(BHA) để loại bỏ lớp da chết này từ tận sâu bên trong một cách nhẹ nhàng nhất.

Tần suất sử dụng

Tần suất sử dụng tẩy tế bào chết cũng rất quan trọng. Nếu sử dụng tẩy da chết vật lý, bạn chỉ nên sử dụng 1 lần/tuần để tránh da bị mỏng, khô, và kích ứng hơn. Còn nếu sử dụng tẩy da chết hóa học bạn có thể sử dụng hàng ngày. Tuy nhiên, bạn cần theo dõi phản ứng của làn da, bắt đầu từ 1 lần/tuần từ nồng độ thấp tới cao, sau đó tăng dần để da kịp làm quen và thích nghi. Đối với làn da mới làm quen với acid, bạn có thể lựa chọn nồng độ 1% đối với BHA hoặc 5% đối với AHA.

Những điều cần tránh khi tẩy da chết cho da mặt

Khi áp dụng cách sử dụng tẩy tế bào chết cho da đúng chuẩn, để đảm bảo hiệu quả tẩy da chết được như mong muốn thì bạn cần lưu ý một số vấn đề như sau:

- Tránh lạm dụng tẩy tế bào chết: Bạn chỉ nên tẩy tế bào chết cho da từ 1 - 2 lần/tuần. Tránh việc lạm dụng bước chăm sóc da này vì có thể khiến da bị tổn thương.

- Chà xát mạnh ở vùng da bị mụn: Thực hiện massage quá mạnh có thể khiến lớp da mới được hình thành bị tổn thương. Đặc biệt, nếu massage mạnh ở vùng da mụn thì có thể khiến lây lan các nốt mụn này sang những vị trí da lành.

- Không làm sạch da mặt trước khi thực hiện tẩy tế bào chết: Làm sạch da trước khi tẩy da chết là bước cần thiết để da hấp thu các dưỡng chất tốt hơn.

- Không cấp ẩm cho da đầy đủ sau bước tẩy da chết: Tẩy da chết sẽ làm da khô và điều bạn cần làm lúc này là bổ sung đủ độ ẩm cho da. Trong trường hợp da thiếu ẩm, thì cơ chế tiết dầu sẽ tự động kích hoạt để bù lại, lúc đó, việc kiểm soát lượng dầu tiết ra từ tuyến bã nhờn trở nên khó khăn hơn.

- Tẩy tế bào chết vào ban ngày: Sau khi tẩy tế bào chết, da cần có thời gian để thẩm thấu dưỡng chất và tái tạo da mới. Nếu tẩy da vào ban ngày thì có thể khiến da tổn thương do phải tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. ■

413-2106/1674

Poultry Farm For Sale

QUITMAN, TX

51 Acres with beautiful hay field income. 6 Broiler houses 40 x 500 ft; Built 2004 1,374 sqft 2bed/1.5bath & a Studio/Efficiency. 3 Wells with filter/chlorination system. Incinerator, Generator, Tractor, and MORE! Asking \$1,800,000 - Appraisal available

Call Lisa for more info: 903-830-0229

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
Address: 12701 Royal Dr, Stafford, TX 77477

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2097 * Saturday, May 04, 2024

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

\$1 = 100 Points.

Year 2023 Starts Saving
Use Your V.I.P. Card to Earn



VIETHOA.COM 832.448.8828 @VIETHOAHOUSTON
8300 W. SAM HOUSTON PKWY SOUTH HOUSTON TX 77072

Có Hiệu Lực: MAY 03 04 05 06 07 08 09

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Measri® Karee Yellow Curry Paste (500g / ea) with 15999 pts

FREE "Gold Choice" White Coffee Cappuccino (500g / bag) with 999 pts

FREE Meiji® Hello Panda Vanilla Bánh Gấu Nhân Kem Vani (500g / ea) with 10999 pts

FREE "Rico" Bubble Milk Tea Caramel/Strawberry/Honey Dew Trà Sữa Trân Châu Rico (500g / ea) with 8999 pts

GROCERY

Wei Chuan® Pz Potsticker Dumpling (2.5lb / 54oz) \$8.99 SALE

"Samyang" Pz Buldak Fried Rice (400g / 14oz) \$5.99 SALE

TKS® Stew Mushroom (Peeled) (500g / 1.1lb) \$2.69 SALE

Choco Pie (2.5lb / 54oz) 2 for \$6.99 SALE

"Lotte" Choco Pie Variety Pack (2.5lb / 54oz) \$6.99 SALE

"Asocod" Lau Thai Seaweed Flavored Instant Noodles (500g / 1.1lb) \$1.69 SALE

SEAFOOD

Coastal Point® Whole Lingcod Squid (2.5lb / 54oz) \$4.99 SALE

"Blue Star" Pz Periwinkle (500g / 1.1lb) \$4.59 SALE

Salted Egg Yolk Deboned Featherback Fish (500g / 1.1lb) \$6.99 SALE

Ngheo Hấp Sả (2.5lb / 54oz) \$8.99 SALE

Yellow Croaker Cá Đù (500g / 1.1lb) \$4.99 SALE

Cobia Fish Cá Bớp Lớn (500g / 1.1lb) \$7.99 SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE TKS® Lemon Soda Sandwich Biscuit (500g / ea) with 39999 pts

FREE "Best Yet" Creamy Peanut Butter (2oz / ea) with 25999 pts

FREE "Gold Choice" Mocha Coffee (500g / ea) with 39999 pts

FREE "Mea Ploy" Massaman Curry Paste (400g / 14oz) with 25999 pts

MEAT

Fresh Pork Belly Thịt Ba Rọi \$4.29 SALE

Pork Rib Whole Sườn Heo Bẹ \$3.59 SALE

Fresh Beef Eye Round Thịt Bò Mềm \$7.49 SALE

Fz Rabbit Whole Thỏ Nguyên Con \$9.99 SALE

Fz Beef Short Rib Sườn Bò Đại Hạn \$7.99 SALE

Beef Shank Bone In Bắp Bò Có Xương \$3.49 SALE

VEGETABLE

Fresh Yu Choy Cầu Ngọt Lớn \$1.29 SALE

Fresh Ong Choy Rau Muống \$2.99 SALE

Lettuce Green Leaf Xà Lách Lá Xanh \$1.49 SALE

Fresh Pumpkin Bí Rợ \$1.19 SALE

Fresh Taro Root Khoai Môn Lớn 89¢ SALE

Red Globe Grape Nho Đỏ \$2.99 SALE

Số Lượng Quà Tặng & Sản Phẩm Khuyến Mãi Có Giới Hạn, Chương Trình Có Thể Kết Thúc Sớm Hơn Dự Kiến.

PROMOTION TILL DATE : 05/09/2024

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

"KWAN LOONG" PAIN RELIEVING OIL 2FL OZ \$84.50 1 DOZEN (WAS: \$95 / DOZEN)

PROMOTION DATE : 04/05/24 - 04/11/24

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL (BONUS PACK) \$49.99 (WAS: \$51.99)

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

THU NGÂN (CASHIER)
BẾP (KITCHEN)
NGƯỜI CHẤT HÀNG (STOCKER)
HẢI SẢN (SEAFOOD DEPARTMENT)
RAU (VEGETABLE DEPARTMENT)
THỊT (MEAT DEPARTMENT)

Bán thời gian hoặc toàn thời gian (part time or full time)
Ưu tiên cho người biết tiếng Hoa, Việt và Anh
(Priority is given to Vietnamese, Chinese, and English trilingual)

www.tinyurl.com/viethoa-career
VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN

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:
Tiêm: **832-288-3043**
832-512-3430

Cho Thuê Phòng

Room For Share

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

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

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

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

421-2107/1675

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beachnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, ít nấu ăn, ưu tiên nam. \$400, có thể dọn vô liền.

Xin liên lạc:
832-231-1164

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

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

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

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

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

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: 832-455-3636

422-2107/1675

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Sugarland gần chùa Việt Nam, khu yên tĩnh, trường học tốt, có phòng cho share, thích hợp cho gia đình ít người. Có bathroom riêng.

Ai có nhu cầu xin liên lạc:
832-277-0214

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

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

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những yếu tố nguy cơ gây loãng xương

Suy giảm nội tiết tố do lão hóa, di truyền từ người thân, thói quen hút thuốc, uống nhiều rượu đều góp phần tăng nguy cơ loãng xương.



Loãng xương là nguyên nhân phổ biến nhất gây gãy xương ở người trên 70 tuổi. Tình trạng này xảy ra do mất cân bằng giữa quá trình tiêu xương (phân hủy các khoáng chất trong xương) và hình thành xương mới trong quá trình tái tạo xương. Lúc này, xương mỏng đi, trở nên giòn và dễ gãy.

Một trong những nguyên nhân chính gây gián đoạn quá trình tái tạo xương là thay đổi nồng độ hormone do lão hóa. Điển hình là hormone estrogen giảm tự nhiên sau thời kỳ mãn kinh, dẫn đến quá trình tiêu xương nhiều hơn là hình thành xương.

Sự gia tăng tự nhiên của hormone tuyến cận giáp (PTH) ở cả nam, nữ giới khi già đi cũng khiến canxi rời khỏi xương và đi vào máu, dẫn đến mất khoáng chất trong xương. Do đó, loãng xương thường ảnh hưởng đến những người trên 50 tuổi.

Ngoài tuổi tác, có nhiều yếu tố khác gây nguy cơ loãng xương bao gồm:

Gới tính nữ

Phụ nữ trên 50 tuổi, sau mãn kinh có nguy cơ loãng xương cao hơn nam giới. Nguyên nhân không chỉ do suy giảm estrogen trong thời kỳ mãn kinh mà còn vì họ thường có khung xương nhỏ hơn.

Suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng đóng vai trò chính trong bệnh loãng xương do cơ thể thiếu các dưỡng chất cần thiết để duy trì sức khỏe xương, nhất là canxi và vitamin D. Hấp thụ không đủ protein (chất đạm) cũng góp phần gây gãy xương do loãng xương, thông qua làm giảm mật độ khoáng xương và sức mạnh cơ bắp cần thiết để hỗ trợ xương yếu.

Hút thuốc lá

Hút thuốc làm giảm lưu thông máu cần thiết cho quá trình tái hấp thu và hình thành xương, dẫn đến sự hình thành xương không hoàn hảo. Hút thuốc cũng ảnh hưởng gián tiếp đến mật độ xương bằng cách làm giảm sự hấp thụ canxi, thay đổi nồng độ estrogen và hormone tuyến cận giáp.

Các nghiên cứu cho thấy chứng loãng xương phổ biến hơn ở người hút thuốc so với người

không hút thuốc.

Lạm dụng rượu

Thường xuyên uống nhiều rượu làm giảm mật độ xương, ảnh hưởng đến sản xuất vitamin D cần thiết để hấp thụ canxi. Nếu không đủ canxi, quá trình hình thành xương bị suy yếu. Lạm dụng rượu cũng có thể giảm nồng độ estrogen ở nữ giới và testosterone ở nam giới, cả hai đều góp phần làm mất khoáng chất trong xương và suy yếu quá trình tái tạo xương.

Bệnh mạn tính

Bất kỳ tình trạng bệnh mạn tính nào cản trở quá trình tái tạo xương đều góp phần gây ra chứng loãng xương. Các bệnh lý như ung thư, tiểu đường, bệnh gan, bệnh thận, viêm khớp dạng thấp... khiến thiếu hụt dinh dưỡng, cản trở hấp thụ canxi hoặc vitamin D, thay đổi nồng độ hormone hoặc gây ra phản ứng viêm mạn tính làm gián đoạn quá trình sản xuất bình thường của các tế bào hủy xương.

Thuốc

Nhiều loại thuốc điều trị bệnh có thể ảnh hưởng đến chuyển hóa xương. Một số ảnh hưởng đến nồng độ hormone, ức chế hấp thụ canxi, phá vỡ sự cân bằng giữa vitamin D và canxi hoặc cản trở quá trình tiêu xương.

Di truyền

Loãng xương có liên quan yếu tố di truyền. Nghiên cứu tại Anh trên hơn 1.000 cá nhân và 12.000 cặp song sinh cho thấy 46 - 92% trường hợp mất mật độ khoáng xương có liên quan đến di truyền. Người có người thân như cha mẹ, con cái hoặc anh chị em ruột mắc bệnh loãng xương tăng nguy cơ gãy xương liên quan đến loãng xương 400%. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu chưa rõ gene nào hoặc tổ hợp gene nào làm phát sinh bệnh và bằng cách nào.

Các chuyên gia khuyến nghị sàng lọc bệnh loãng xương với tất cả phụ nữ từ 65 tuổi trở lên, phụ nữ sau mãn kinh dưới 65 tuổi có các yếu tố nguy cơ mắc bệnh.

Để ngăn ngừa loãng xương và nguy cơ gãy xương, mọi người nên duy trì chế độ ăn uống đầy đủ canxi, vitamin D và protein được khuyến nghị hàng ngày, bổ sung nếu mức vitamin D thấp. Tập thể dục thường xuyên giúp xây dựng và củng cố xương. Hạn chế uống rượu và hút thuốc lá. ■

Chuyên gia Harvard khẳng định đây là loại thực phẩm tốt nhất cho não: Không hề đắt đỏ hay khó kiếm, có thể ăn hằng ngày

Loại thực phẩm đơn giản này không chỉ tốt cho não mà còn góp phần đẩy lùi Alzheimer, cải thiện tâm trạng.

Những gì chúng ta ăn mỗi ngày có thể tác động rất lớn đến chức năng não, bao gồm cả khả năng tránh bệnh Alzheimer ở người cao tuổi. Có một số loại thực phẩm sẽ đem lại lợi ích rất lớn cho sức khỏe não bộ của bạn như hạt hướng dương, các

loại cá béo và ngũ cốc nguyên hạt.

Tuy nhiên, có một loại thực phẩm đặc biệt được coi là “xung vương” trong nhóm thực phẩm tốt cho não. Theo Tiến sĩ Uma Naidoo, chuyên gia dinh dưỡng và Lisa Genova, nhà thần kinh học đến từ Đại học Harvard (Mỹ), chìa khóa cho một bộ não khỏe mạnh là các loại rau lá xanh.

Các chuyên gia đều đồng ý rằng ăn rau xanh mỗi ngày đều rất tốt cho sức khỏe tổng thể chứ không chỉ tốt cho não bộ. Dù thuộc độ tuổi nào và có tình trạng sức khỏe ra sao, chúng ta đều nên nạp dưỡng chất từ những loại rau có lá màu xanh mỗi ngày.

Nếu muốn tăng cường sức khỏe cho não, một số loại rau lá xanh bạn có thể tăng cường vào bữa ăn của mình là cải xoăn, rau chân vịt, rau diếp, cải bắp, cải chip...

Có 3 lý do chính khiến chuyên gia cho rằng chế độ ăn nhiều rau xanh tốt cho não:

Giàu vitamin B

Theo một nghiên cứu từ Trường Y thuộc Đại học bang Wayne (Mỹ), thông thường, các tình trạng như trầm cảm và mất trí nhớ có liên quan đến việc cơ thể thiếu vitamin B.

Tiến sĩ Naidoo nói với CNBC rằng: các loại rau lá xanh là nguồn cung cấp vitamin B9 tuyệt vời. Vitamin này còn được gọi là folate, là một loại vitamin quan trọng để hỗ trợ sức khỏe não và thần kinh, chức năng dẫn truyền thần kinh tối ưu và sức khỏe tâm lý cân bằng. Rau lá xanh cũng là loại thực phẩm đầu tiên mà Naidoo gợi ý cho những bệnh nhân đang muốn cải thiện tâm trạng.

Chứa nhiều chất dinh dưỡng tăng cường trí não

Các loại rau lá xanh cũng chứa đầy các chất dinh dưỡng tăng cường trí não bao gồm folate, lutein và beta-carotene. Lutein có liên quan đến sự cải thiện chức năng não và cấu trúc não ở người lớn tuổi. Một nghiên cứu y tế từng cho thấy việc bổ sung beta-carotene có thể tăng cường trí nhớ.



Chứa nhiều chất xơ

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí “Các liệu pháp bổ sung trong y học” cho thấy việc tăng cường ăn chất xơ có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm. Tiến sĩ Naidoo khuyên mọi người dù thuộc độ tuổi nào cũng nên bổ sung nhiều chất xơ hơn thông qua chế độ ăn uống, đặc biệt là thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Và các loại rau lá xanh chính là một trong những thực phẩm giàu chất xơ nhất. ■



Nhịn ăn gián đoạn làm tăng 91% nguy cơ tử vong do tim mạch

Nhịn ăn gián đoạn là phương pháp ăn kiêng được nhiều người áp dụng hiện nay. Tuy nhiên, liệu phương pháp này có mang lại lợi ích như nhiều người vẫn lầm tưởng?

Nhịn ăn gián đoạn là kiểu ăn kiêng trong đó người thực hiện dùng thoải mái tất cả các bữa trong ngày gói gọn trong một khung thời gian cố định. Khoảng thời gian còn lại, họ hoàn toàn không ăn gì, chỉ uống nước.

Người thực hiện có thể chọn phương án “thư thả” như 12/12 (ăn các bữa trong 12 giờ, nhịn 12 giờ), hoặc nghiêm ngặt hơn là 14/10 (ăn trong 10 giờ, nhịn 14 giờ) và nghiêm ngặt nhất là 16/8 (ăn trong 8 giờ, nhịn 16 giờ).

Khoảng thời gian nhịn trong ngày càng dài, tác dụng giảm cân, kiểm soát đường huyết... được cho là càng hiệu quả. Trước đó, một số nghiên cứu cũng chứng minh chế độ ăn gián đoạn mang lại ích lợi cho một số trường hợp, bao gồm cải thiện mức insulin ở bệnh nhân tiểu đường.

Tuy nhiên, trong nghiên cứu sơ bộ công bố mới đây tại Phiên họp Khoa học lối sống EPI của Hiệp hội Tim mạch Mỹ, các nhà khoa học đã chỉ ra những vấn đề đang lo ngại khi thực hiện chế độ nhịn ăn gián đoạn.



Ảnh minh họa

Rủi ro khi nhịn ăn gián đoạn

Chia sẻ với Live Science, GS Christopher Gardner từ Đại học Stanford (Mỹ), một trong những tác giả của nghiên cứu, cảnh báo: “Việc thực hiện chế độ ăn gián đoạn 16/8 nghiêm ngặt có thể khiến người thực hiện rơi vào tình trạng ăn uống kém chất lượng”.

Theo đó, các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu của 20.000 người trong vòng 8 năm. 414 người trong số đó cho biết họ ăn trong khoảng thời gian 8 giờ hoặc ít hơn mỗi ngày.

“Những người người hạn chế thời gian ăn trong vòng 8 giờ mỗi ngày có nguy cơ tử vong do tim mạch cao hơn và không sống lâu hơn”, Tác giả chính của nghiên cứu Victor Wenzhe Zhong - Giáo sư dịch tễ học và thống kê sinh học tại Trường Y thuộc Đại học Giao thông Thượng Hải cho biết.

Cụ thể, những người nhịn ăn gián đoạn

16/8 có nguy cơ tử vong vì tim mạch cao hơn đến 91% so với người ăn uống bình thường.

Riêng với những người đang có sẵn bệnh tim mạch, ăn theo chế độ 16/8 và 14/10 hoặc giữa 2 khoảng này cũng có nguy cơ tử vong do bệnh tim hay đột quỵ cao hơn 66%.

Trong khi đó, những người mắc bệnh ung thư cũng có khả năng tử vong cao hơn so với những bệnh nhân ung thư ăn ít nhất 16 tiếng mỗi ngày.

Số liệu trong nghiên cứu cũng cho thấy, những người nhịn ăn gián đoạn 16/8 có lượng cơ nạc ít hơn so với người ăn nhiều tiếng hơn trong ngày.

Kết quả này cũng trùng với một thử nghiệm lâm sàng trước đây được xuất bản trên tạp chí nội khoa JAMA Internal Medicine thuộc Hiệp hội Y học Hoa Kỳ.

“Ngoài yếu tố về thẩm mỹ, cơ bắp còn đóng vai trò quan trọng trong vấn đề sức khỏe khi về già. Cơ bắp giúp người già khỏi té ngã và tránh bị tật, đồng thời tăng cường trao đổi chất. Lượng cơ ít cũng có liên quan tới tỷ lệ tử vong, trong đó nguy cơ tử vong vì bệnh tim cao hơn”, ông Zhong cho biết thêm.

Tuy vậy, phân tích vẫn chưa chỉ ra cụ thể cơ chế gây ra điều này. Các tác giả cho biết họ vẫn cần nghiên cứu thêm để hiểu rõ toàn cảnh các tác động của kiểu ăn kiêng này đến cơ thể.

Ngoài nguy cơ gây bệnh tim mạch cao hơn, nhịn ăn gián đoạn vẫn có thể dẫn đến tăng cân. Nhịn đói trong thời gian dài có thể khiến một số người ăn uống vô độ sau đó.

Việc ăn nhiều calo hơn nhu cầu cơ thể khiến lượng mỡ tăng lên, ngay cả sau chu kỳ nhịn ăn liên tục 12 - 16 giờ mỗi ngày.

Nhịn ăn trong thời gian dài có thể làm giảm lượng đường huyết, gây ra cảm giác choáng váng, chóng mặt, đau đầu và buồn nôn.

Bên cạnh đó, việc hạn chế lượng thức ăn dung nạp có thể gây ra tình trạng rối loạn ăn uống. Không ăn đủ calo mỗi ngày phù hợp với nhu cầu của bản thân có thể dẫn đến thiếu hụt chất dinh dưỡng, giảm khả năng miễn dịch và ảnh hưởng đến sức khỏe.

Ai không nên nhịn ăn gián đoạn?

Trước khi áp dụng chế độ ăn gián đoạn, người thực hiện cần tham khảo ý kiến của bác sĩ dinh dưỡng. Người bị đái tháo đường type 1 và đang điều trị đái tháo đường rất có thể gặp phản ứng không mong muốn khi thực hiện chế độ ăn này.

Với người dưới 18 tuổi, người có tiền sử rối loạn ăn uống, hoặc những người đang mang thai hoặc đang cho con bú, chế độ này hoàn toàn không phù hợp.

Ngoài ra, chuyên gia dinh dưỡng như Rania Batayneh cũng khuyên mọi người tốt nhất chỉ nên nhịn ăn gián đoạn trong khoảng thời gian 12 - 13 giờ, bắt đầu vào buổi tối bằng việc không ăn muộn hơn 6 - 7 giờ tối. Việc này sẽ khiến quá trình trao đổi chất nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết trong ngày. ■

Điều gì xảy ra với cơ thể khi bạn ăn nho đen ngâm mỗi ngày?

Nho khô đen ngâm mang lại vô số lợi ích cho sức khỏe, bao gồm cải thiện sức khỏe tim mạch, tiêu hóa, sức mạnh của xương và hỗ trợ miễn dịch.

Không thể phủ nhận rằng nho khô là một trong những loại trái cây khô tốt cho sức khỏe nhất chứa nhiều chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa. Nhưng bạn có biết tại sao các chuyên gia khuyên nên ngâm nho khô đen trước khi ăn và điều gì xảy ra với cơ thể khi bạn ăn nho khô đen ngâm qua đêm?

Tại sao nên ngâm nho khô đen?

Nho khô đen là một loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa thiết yếu.

Nho khô đen đặc biệt giàu đường tự nhiên, chủ yếu là glucose và fructose, cung cấp năng lượng nhanh chóng. Ngoài ra, nho khô đen còn chứa chất xơ, kali, sắt, canxi, magiê và vitamin C. Sự kết hợp các chất dinh dưỡng này hỗ trợ các chức năng cơ thể khác nhau, bao gồm tiêu hóa, sức khỏe của xương, chức năng cơ bắp và chức năng hệ thống miễn dịch.

Các chất chống oxy hóa có trong nho khô đen giúp chống lại stress oxy hóa và viêm nhiễm, có khả năng làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim và ung thư.

Hơn nữa, hàm lượng sắt trong nho khô có thể góp phần ngăn ngừa bệnh thiếu máu, đồng thời kali hỗ trợ điều hòa huyết áp. Do đó, ăn nho khô đen như một phần của chế độ ăn uống cân bằng có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm cả việc cải thiện sức khỏe tim mạch.

Lợi ích sức khỏe của nho khô đen

Giàu chất chống oxy hóa: Nho khô đen chứa nhiều chất chống oxy hóa như polyphenol, flavonoid và axit phenolic. Các hợp chất này giúp trung hòa các gốc tự do có hại trong cơ thể, giảm căng thẳng oxy hóa và viêm nhiễm, có thể góp phần gây ra các bệnh mãn tính như bệnh tim và ung thư.

Cải thiện mức độ sắt: Nho khô đen là nguồn cung cấp sắt dồi dào, một khoáng chất quan trọng liên quan đến việc sản xuất hồng cầu và vận chuyển oxy trong cơ thể.

Thiếu sắt có thể dẫn đến thiếu máu, mệt mỏi và suy nhược. Bao gồm nho khô đen ngâm trong chế độ ăn uống của bạn có thể giúp tăng lượng chất sắt và ngăn ngừa hoặc giảm bớt các triệu chứng thiếu máu.

Tăng cường chức năng miễn dịch: Các vitamin và khoáng chất có trong nho khô đen, bao gồm vitamin C, vitamin B6 và kẽm, đóng vai trò thiết yếu trong việc hỗ trợ chức năng miễn dịch và bảo vệ chống nhiễm trùng. Tiêu thụ thường xuyên nho khô đen ngâm có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và giảm nguy cơ mắc bệnh. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Collagen chìa khóa cho làn da tươi sáng

Theo chuyên gia, kích thích collagen là điều tốt nhất bạn có thể làm cho làn da của mình và dưới đây là 4 bước bạn có thể bắt đầu thực hiện ngay bây giờ.

Vitamin C là chìa khóa

Vitamin là hoạt chất mà bạn nên sử dụng vào buổi sáng để bảo vệ làn da của mình khỏi các tác hại trong môi trường do tình trạng ô nhiễm. Khi chúng ta già đi, chúng ta sản xuất ít collagen hơn và khi đó chúng ta cần bổ sung nhiều Vitamin C để giúp tạo ra collagen mạnh hơn và chất lượng tốt hơn, nó cũng làm tăng khối lượng collagen, đó là lý do tại sao bạn nên nghĩ đến việc bắt đầu sử dụng nó từ tuổi 20. Theo các chuyên gia, vitamin C cũng rất cần thiết cho quy trình chăm sóc da của bạn như SPF.

Đừng quên kem dưỡng mắt

Khu vực xung quanh mắt thường là nơi đầu tiên có dấu hiệu lão hóa. Có rất nhiều cơ xung quanh mắt và khi chúng ta nói chuyện và biểu cảm sẽ tác động đến vùng da đó. Mặt khác, má không có tuyến bã nhờn nên chỉ cần dưỡng ẩm để ngăn ngừa nếp nhăn. Từ những năm đầu của tuổi đôi mươi, các chuyên gia khuyên bạn nên sử dụng kem chống nắng vào buổi sáng, serum và kem dưỡng mắt vào ban đêm.



Ảnh minh họa
Gen di truyền

Mẹ của bạn có bị tăng sắc tố da không? Nếu rơi vào trường hợp này, bạn cần đặc biệt cẩn thận khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và cần nhắc sử dụng vitamin C. Ở tuổi dậy thì, rửa mặt buổi sáng và buổi tối là đủ, chỉ cần bôi thêm kem chống nắng là được. Nhưng điều quan trọng là phải dạy cho những người trẻ tuổi những thói quen cơ bản này để họ học cách nhất quán trong việc chăm sóc da của mình, những điều mà họ có thể bỏ sung từng chút một theo thời gian.

Càng đơn giản càng đẹp

Khi nói đến việc bảo tồn collagen của làn da và ngăn ngừa lão hóa, thì càng ít càng tốt. Các nhà nghiên cứu về làm đẹp khuyên cáo tốt hơn là nên sử dụng các thành phần và hoạt chất nhẹ nhàng hàng ngày và nhất quán hơn là sử dụng hoạt chất

mạnh, chẳng hạn như retinol. Retinol không dành cho tất cả mọi người vì nó có thể gây nhạy cảm và kích ứng. Một quy trình chăm sóc da hiệu quả bao gồm các hoạt chất được cân nhắc kỹ lưỡng và quan trọng nhất là SPF chống nắng là chìa khóa. ■

Làm gì sau khi bị sa thải?

Các chuyên gia ghi nhận thất nghiệp khiến nhiều người rơi vào cảm xúc tiêu cực nên đưa ra một số gợi ý để bạn có thể điều hướng quá trình tìm việc.

Dành thời gian suy ngẫm

Tim Madden, giám đốc trung tâm tư vấn nghề nghiệp ở Punta Gorda, Florida (Mỹ) nói tìm việc làm không phải là cuộc thi chạy nước rút. Trung bình một người Mỹ có thể tìm được việc khác sau khi sa thải 20 tuần.

Vì vậy, suy ngẫm là bước quan trọng. Hãy xác định điểm mạnh của bản thân, đặt câu hỏi rằng liệu bạn đã hài lòng với hướng đi, sự nghiệp? Đồng thời, bạn nên liệt kê những kỹ năng muốn phát triển và có thể sử dụng trong công việc sắp tới của mình. Hoặc bạn đang muốn tiếp tục làm việc trong ngành nào?

Bạn cần đặt mục tiêu và chuyên mình theo hướng đó. Chuyên gia nhận định khi ứng viên biết họ thực sự muốn gì, họ mới hiểu được giá trị của mình.

Tích cực giới thiệu bản thân

Sau khi xác định giá trị bản thân, bạn cần thể hiện nó với nhà tuyển dụng thông qua Internet. Nếu bạn đã bỏ bê hồ sơ LinkedIn trong thời gian dài, đây là cơ hội chăm chút, hoàn thiện và tối ưu nó.

Tim nói tỷ lệ người có hồ sơ trên mạng xã hội nhận được việc làm cao hơn người không có 71%. Chuyên gia khuyên nên nhấn mạnh kinh nghiệm, mong muốn của mình trong hồ sơ. Đồng thời, hãy cố gắng cân đối hồ sơ bằng từ khóa mà các nhà tuyển dụng sử dụng để tìm kiếm ứng viên.

Đồng thời, họ có thể để mắt đến bạn thông qua quan điểm, bài viết hoặc cập nhật trạng thái trên LinkedIn. Bạn cần xem xét tạo ra website hoặc hồ sơ để trình bày suy nghĩ của mình.



Ảnh minh họa

Chia sẻ với mọi người

Tim Madden tin rằng tìm việc thông qua mối quan hệ xã hội vẫn hữu ích trong thời đại internet và mạng xã hội. Ông khuyên người thất nghiệp không giấu mong muốn tìm việc và cần thể hiện năng lực của mình với mọi người.

“Khi ai đó hỏi bạn ỏn không, hãy nói với họ rằng bạn đang tìm việc ngành nào, vị trí gì với kinh nghiệm sẵn có ra sao”, Tim nói. “Nó sẽ hữu ích hơn nhiều việc bạn chỉ nói mình thất nghiệp và im lặng”.

Tìm người hướng dẫn

Nếu bạn đã thử mọi cách nhưng vẫn thất bại trước nhiều cơ hội, tìm huấn luyện viên sự nghiệp là phương án cuối cùng. Họ sẽ tư vấn bạn quá trình chuẩn bị hồ sơ, tăng cơ hội có việc và rút ngắn thời gian chờ đợi.

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tìm người bạn có kinh nghiệm hoặc đã từng trải qua giai đoạn khó khăn này. Họ có thể đưa ra lời khuyên hữu ích để bạn gửi thư xin việc, tiếp cận nhà tuyển dụng và thực hành kỹ năng phỏng vấn.

Tin vào giá trị bản thân

Tin cho rằng ngay cả những người có sự nghiệp thành công nhất, họ cũng phải thất nghiệp ít nhất một lần trong đời. Sau khi mất việc, hãy tin rằng giá trị bản thân vẫn nguyên vẹn. Bạn cần làm nổi bật nó hơn để thể hiện với nhà tuyển dụng tiếp theo. ■

Ba thói quen khó bỏ khiến da xỉn màu, lão hóa nhanh

Theo bác sĩ da liễu Iris Rubin, căng thẳng kéo dài, lười uống nước và thiếu ngủ là những thói quen khó bỏ của nhiều người khiến nhan sắc xuống dốc.

Tiến sĩ Iris Rubin - bác sĩ da liễu và là người sáng lập Seen Skin & Hair Care - chỉ ra những thói quen hàng ngày khiến làn da xỉn màu, thiếu sức sống và lão hóa nhanh.

1. Lười uống nước

Lười uống nước là thói quen tệ hại cho sức khỏe và góp phần khiến làn da khô, đẩy nhanh tốc độ lão hóa. Khi cơ thể bị mất nước, nước sẽ chuyển từ các mô, da để duy trì nồng độ trong máu. Tình trạng thiếu nước làm ngăn cản quá trình tái tạo da. Chính vì vậy, da sẽ bị khô và kém đàn hồi. Tiến sĩ Iris Rubin khuyên khích uống đủ hai lít nước mỗi ngày với người trưởng thành để đảm bảo cho cơ thể hoạt động tốt và duy trì độ ẩm làn da.

2. Thiếu ngủ

Thức khuya, ngủ không đủ giấc, chất lượng giấc ngủ kém khiến da xuất hiện quầng thâm, bọng mắt, gây hình thành nếp nhăn. Thiếu ngủ còn làm da khô bởi ngủ muộn khiến cơ thể bị mất nước, gây mất cân bằng độ ẩm cho da. Làn da thiếu ẩm sẽ dần trở nên khô sạm và dễ bị tổn thương bởi các tác nhân từ môi trường bên ngoài, đẩy nhanh tốc độ lão hóa.

3. Căng thẳng kéo dài

Căng thẳng kéo dài là một trong những yếu tố làm thay đổi nội tiết tố, khiến da xỉn màu, nổi mụn, lão hóa sớm. Căng thẳng kéo dài còn gây ra tình trạng rối loạn cân bằng vi khuẩn đường ruột, làm tổn hại đến khả năng đề kháng của làn da, tăng nguy cơ mắc các bệnh viêm da như mề đay, vẩy nến, eczema, viêm da, rosacea... ■



Mong đổi đời, người đàn ông sống cô độc dưới gầm cầu 'giải mật' cách trúng xổ số

Làm giàu chỉ sau 1 đêm là ước mơ của nhiều người nhưng ai cũng biết đó là điều không thực tế. Tuy nhiên, ông Vương không nghĩ vậy và tin chắc mình sẽ giàu có nhờ xổ số.



Ông sống ở dưới chân cầu và tập trung vào việc nghiên cứu vé số

Cuộc đời của Vương Thành Chu

Vương Thành Chu (SN 1969) tại một ngôi làng miền núi hẻo lánh ở tỉnh Tứ Xuyên, Trung Quốc. Gia đình ông có 5 người con, cuộc sống rất nghèo khổ. Cảm giác đói khát luôn đeo bám ông khi còn là thiếu niên. Lúc đó, ông thề rằng lớn lên sẽ kiếm thật nhiều tiền để mỗi ngày đều được ăn uống no nê.

Ở tuổi 17, Vương Thành Chu tìm được một công việc trong một nhà máy sản xuất thịt lợn. Công việc này có mức lương khá hậu hĩnh, hơn nữa còn có thể mang thịt về nhà ăn. Trong khi các gia đình khác 6 tháng mới được ăn thịt 1 lần, nhà ông 1 tháng có thể ăn 2 lần.

Tuy không còn chịu cảnh bị đói nữa, nhưng ước mơ kiếm được nhiều tiền của ông vẫn chưa thực hiện được. Đúng lúc thời điểm Nhà nước mở cửa, khuyến khích nhân dân làm giàu, ông nghĩ việc để tới Thượng Hải.

Theo Vương Thành Chu, sự phản đối của gia đình sẽ ngăn cản ước mơ làm giàu của mình. Khi rời quê hương, ông nói: “Tôi sẽ không bao giờ trở về nhà cho tới khi kiếm được 100 triệu Nhân dân tệ”.

Mặc dù Thượng Hải có nhiều cơ hội để làm giàu nhưng chỉ với tấm bằng cấp 2, ông không thể tìm được việc. Ngay cả những người phục vụ nhà hàng ở đây cũng cần phải có bằng cấp 3.

Vương Thành Chu tới các công trường xây dựng tìm việc. Chẳng bao lâu sau, nhờ tính chịu khó, làm việc gọng gàng nên ông được nhà thầu đánh giá cao. Ông còn được chủ thầu chọn làm trợ lý, thường đưa đi cùng để huấn luyện.

Dần dần ông tạo dựng được mối quan hệ cho mình, không lâu sau còn lập ra một đội và trở thành một nhà thầu nhỏ. Lúc đầu, vì chưa có tiếng nên chỉ có thể ký hợp đồng với những dự án nhỏ, dần dần, ông có được danh tiếng tốt.

Đội thầu của ông ngày càng đông nhưng thị trường xây dựng ở Thượng Hải đã bão hòa. Ông đưa mọi người tới Trùng Khánh. Không ngờ nơi này đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời của ông.

Xổ số trở thành cách duy nhất để tồn tại

Vương Thành Chu tới Trùng Khánh cùng với đội ngũ xây dựng của mình. Ban đầu có nhiều người tìm tới bên ông để hợp tác vì giá rẻ, nhưng điều đó lại trở thành cái gai trong mắt những bên khác. Đội thầu của ông lâm vào cảnh khủng hoảng chưa từng có.

Lúc sự nghiệp đang gặp khó khăn, Vương Thành Chu gặp được tình yêu của đời mình. Năm 2000, ông yêu 1 phụ nữ bán mỹ phẩm trong siêu thị. Cả 2 sống chung với nhau, không lâu sau bạn gái mang thai.

Ông muốn cho bạn gái và đứa con của mình một tương lai tươi sáng, nhưng công việc lúc này rất khó khăn. Suốt vài tháng không có bên nào ký hợp đồng với đội của ông. Hơn chục anh em trong đội vẫn đang đợi ông trả lương và ăn uống.

Quá áp lực, ông tìm tới vé số với mong muốn đổi đời

Áp lực quá lớn khiến ông nảy ra ý định làm giàu sau 1 đêm bằng cách mua vé số. Sau đó, ông đổ rất nhiều tiền vào vé số, từ vài chục tệ cho tới vài nghìn tệ. Mặc dù cũng có trúng số nhưng số tiền quá ít ỏi so với những gì ông bỏ ra. Dầu vậy, ông lại rất hưng phấn và cảm thấy lựa chọn của mình là đúng.

Mọi người ra sức khuyên can ông đừng mua vé số nữa nhưng ông hoàn toàn bỏ ngoài tai mọi lời nói. Khi đứa trẻ chào đời cũng là lúc đội thầu giải tán. Bạn gái ông cũng nghĩ tới việc rời đi, nhưng sau đó đành ở lại vì không nỡ bỏ đứa bé.

Ông ngày càng đam mê xổ số, nếu trước đây ông còn tới công trường làm ít việc để kiếm tiền, nay chỉ ngồi cả ngày ở nhà nghiên cứu vé số. Sau đó, bạn gái của ông có thai thêm hai lần nữa, nhưng cô đã phá thai vì không đủ khả năng nuôi con. Khi Vương Thành Chu biết chuyện, ông trở nên quẫn trí và ghét bỏ bạn gái mình. Cuối cùng 2 người chia tay, bạn gái ông bỏ đi cùng với đứa trẻ.

Tập trung nghiên cứu vé số

Một tai nạn bất ngờ xảy ra khiến Vương Thành Chu bị tàn tật. Công trường bồi thường cho ông 50.000 Nhân dân tệ. Mẹ và anh chị em đưa ông về nhà dưỡng thương trong vài tháng.

Tuy nhiên, không lâu sau, ông nói dối mình tới một công trường ở Vân Nam làm việc rồi bỏ nhà đi. Ông trốn xuống bên dưới chân cầu sông Dương Tử ở Trùng Khánh rồi tập trung nghiên cứu xổ số.

Để tìm quy luật xổ số, ông thậm chí còn tự học toán nâng cao. Bên dưới chân cầu nơi ông ở không có nhiều đồ đạc mà chứa đầy sách và giấy nháp.

Để trang trải cuộc sống của mình, ông cũng đi ra ngoài làm việc nhưng không kéo dài được lâu. Ông thích làm việc bán thời gian, lương trả hàng ngày nên thường tới các công trường xây dựng tìm việc. Mỗi lần chỉ làm vài ngày, kiếm được vài trăm tệ rồi lại rời đi.

Sau một thời gian, Vương Thành Chu cũng tìm ra một số quy luật. Tuy nhiên, mỗi khi có người hỏi “anh đã từng trúng giải lớn chưa”, ông chỉ cười đau khổ. Giải thưởng lớn nhất mà ông từng trúng là giải 3, trị giá 3.000 Nhân dân tệ.

Trước đây, truyền thông đưa tin về ông, nhiều người sống gần đó đã tới khuyên can ông đừng tin vào vé số nhưng Vương Thành Chu chỉ mỉm cười. Giờ đây, đã 15 năm trôi qua nhưng Vương Thành Chu vẫn sống cô độc bên dưới chân cầu. Nhiều người chỉ trích ông, nhưng chỉ bản thân ông mới biết mình muốn gì.

Ông đã dành nửa đời người để đặt cược vào xổ số, nhưng chẳng thu được gì cả. Bạn gái, con cái, anh em, gia đình, tất cả mọi người đều rời bỏ ông vì điều này.

Ông vẫn ngoan cố với niềm tin đổi đời nhờ xổ số, bởi một khi ngừng nghiên cứu về nó đồng nghĩa với việc ông thất bại hoàn toàn và sẽ trở thành trò cười cho mọi người. ■

Mắc hội chứng lạ, người phụ nữ Pháp nuôi 166 con chó và mèo trong nhà

Người phụ nữ 68 tuổi ở Pháp được chẩn đoán mắc Hội chứng Noah (hội chứng tích trữ động vật) đã bị kết án một năm tù treo vì nuôi hàng trăm con vật và khiến chúng suy dinh dưỡng.

Theo trang Oddity Central (Anh), người phụ nữ trên đã xung đột với hàng xóm vì nuôi tới 159 con mèo và 7 con chó trong căn hộ rộng chỉ 80m².

Cảnh sát đã tới khu chung cư và họ vô cùng sốc trước tình trạng căn hộ của người phụ nữ này. Nhiều con chó, mèo bị mất nước, suy dinh dưỡng, đầy rẫy ký sinh trùng và vết thương. Thậm chí, còn có ít nhất 2 xác động vật trong nhà tắm.

Người phụ nữ lớn tuổi thừa nhận bà đã sai lầm khi chăm sóc quá nhiều thú cưng, nhưng nói rằng những con vật này là “tình yêu của đời mình”. “Chúng là tình yêu của đời tôi. Tôi không có ý định bỏ rơi chúng, mọi thứ chỉ đang đi lệch hướng và tình trạng của chúng chỉ là tạm thời”, bà nói.

Sau khi kiểm tra tâm thần, các bác sĩ cho biết bà bị mắc “hội chứng Noah” - tình trạng ám ảnh tích trữ động vật. Người mắc chứng này sẽ muốn nuôi nhiều động vật hơn bình thường, ngay cả khi họ không có khả năng chăm sóc và quan tâm chúng.

Người phụ nữ giấu tên nói với giới chức rằng rắc rối của bà bắt đầu vào năm 2018, sau khi nhận nuôi 3 con mèo và 3 chú chó từ cha mẹ của bà. Không lâu sau, bà bắt đầu nhận nuôi thêm 30 con mèo hoang. Sau đó, những con vật này bắt đầu sinh sản.

Khi được hỏi tại sao bà lại nuôi nhiều động vật đến vậy khi không thể chăm sóc chúng chu đáo, người phụ nữ 68 tuổi nói rằng bà sẽ cảm thấy “có lỗi vì bỏ rơi động vật”. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Khoa học về sự trì hoãn

Thói quen trì hoãn gây ra nhiều tác động tiêu cực đến cuộc sống của bạn. Nó có thể khiến bạn căng thẳng, lo lắng, thất vọng do không thể hoàn thành mục tiêu và công việc đúng thời hạn.



Thói quen trì hoãn công việc thường xuyên và lặp đi lặp lại là một yếu tố nguy cơ dẫn đến sức khỏe thể chất và tinh thần ngày càng suy giảm

Nếu bạn phải làm một việc khác ngay bây giờ, bạn đã đến đúng nơi. Xét cho cùng, nếu bạn định trì hoãn, thì còn cách nào tốt hơn là đọc một bài báo về sự trì hoãn?

Thuật ngữ “trì hoãn” được định nghĩa là “sự chậm trễ không cần thiết đối với những việc mà một người nào đó có ý định thực hiện”. Nhưng hầu hết chúng ta đều có thói quen chần chừ khi làm một việc gì đó, mặc cho hạn chót đang cận kề, dẫn đến việc mất nhiều thời gian hơn để hoàn thành các mục tiêu đặt ra ban đầu. Ví dụ, bạn có thể lựa chọn các hình thức giải trí như xem một video vui nhộn về những con mèo trên điện thoại hoặc máy tính, thay vì thực hiện ngay công việc quan trọng cần hoàn thành.

Dù bạn mô tả sự trì hoãn thế nào đi nữa, đây là một thói quen không hề tốt. Mặc dù chúng ta biết rằng việc trì hoãn công việc ngay bây giờ có thể khiến chúng ta phải trả giá đắt sau này, nhưng chúng ta vẫn làm. Vậy điều gì khiến cho sự trì hoãn trở nên khó cưỡng lại đến vậy?

Cho đến nay, không có nhiều sự đồng thuận trong giới học thuật về nguyên nhân gây ra sự trì hoãn. Nhiều người cho rằng đây chỉ là vấn đề quản lý thời gian, trong khi những người khác tin rằng nó liên quan đến cả vấn đề tâm lý. Nhưng sự trì hoãn có thể chỉ là cách bộ não của chúng ta hoạt động.

Sự trì hoãn và bộ não

Sự trì hoãn là kết quả từ cuộc đấu tranh giữa hai phần não bộ của bạn. Đầu tiên là vùng hạch hạnh nhân (amygdala), một phần của hệ viền (limbic) tham gia vào quá trình xử lý cảm xúc, học cách tránh những điều có thể gây hại và tìm kiếm những điều có lợi.

Ví dụ, hạch hạnh nhân cho rằng các video về mèo rất hay [thú vị và thư giãn], vì vậy nó sẽ kích thích bạn xem nhiều hơn. Thời hạn cuối cùng

để giải quyết công việc gây ra cảm giác căng thẳng, vì vậy hạch hạnh nhân sẽ lựa chọn xem video giải trí để thay thế, thay vì đối mặt trực tiếp với tình huống căng thẳng. Kết quả là chúng ta sẽ trì hoãn, tránh thực hiện các nhiệm vụ khó khăn cho đến tận phút cuối.

Vùng não thứ hai là vỏ não trước trán, có nhiệm vụ suy nghĩ và lập kế hoạch cho tương lai. Nó giúp bạn sắp xếp thời gian và có động lực hoàn thành dự án đúng thời hạn. Vấn đề là vỏ não trước trán cần một chút tác động để làm cho nó hoạt động, trong khi hệ viền hoạt động gần như tự động.

Vì vậy, để bắt đầu thực hiện một dự án quan trọng, bạn cần tham gia một cách có chủ định, tập trung tinh thần và bắt tay vào công việc. Nhưng ngay cả khi bạn đã bắt đầu triển khai công việc, bạn vẫn có thể bị gián đoạn do chịu tác động của hệ viền, khi nó thúc đẩy bạn xem các video giải trí về mèo.

Để kích thích bạn nhanh chóng tham gia vào những trò giải trí và mang lại cảm giác dễ chịu – chẳng hạn như lướt mạng xã hội hoặc ăn một chiếc bánh socola – hệ viền cung cấp cho bạn ngay lập tức một lượng dopamine như phần thưởng. Nhiều người gọi dopamine là “hormone hạnh phúc”, bởi vì khi hormone này trong cơ thể được giải phóng với số lượng lớn, bạn sẽ có cảm giác thích thú, hưng phấn, tràn đầy cảm hứng.

Trái lại, phần thưởng cho việc sử dụng vỏ não trước trán để tập trung hoàn thành công việc sẽ đến muộn hơn, đó là khi bạn cảm thấy hài lòng khi cuối cùng đã hoàn thành công việc hoặc thậm chí muộn hơn thế, khi bạn được thăng chức vì bạn đã hoàn thành xuất sắc công việc.

Có nhiều kỹ thuật để thoát khỏi vòng lặp trì hoãn, nhưng một trong những kỹ thuật phổ biến nhất là Pomodoro. Kỹ thuật này được đặt tên theo một chiếc đồng hồ bấm giờ hình quả cà chua dùng trong nhà bếp (Pomodoro trong tiếng Ý có nghĩa là cà chua). Chiếc đồng hồ này khá thông dụng cho đến khi chúng ta có đồng hồ bấm giờ trên điện thoại.

Bạn đặt đồng hồ bấm giờ trong một khoảng thời gian ngắn, thường là 25 phút. Trong thời gian đó, bạn làm việc không ngừng nghỉ. Khi đồng hồ hẹn giờ kêu, bạn sẽ có một khoảng thời gian nghỉ ngơi tạm thời. Mỗi khi bạn nghỉ giải lao một chút, bạn đang tự thưởng cho mình vì đã tiến bộ, chứ không phải dừng lại để kiểm tra email.

Về cơ bản, đây là một cách để đảm bảo rằng bạn nhận được những liều dopamine liên tục để thực hiện công việc mà bạn nên làm, thay vì chuyển sang các hành động mang tính giải trí.

Trì hoãn không phải lúc nào cũng xấu

Sự trì hoãn được ví như một căn bệnh của sinh viên, người làm nghề viết lách, và những người thường làm việc với một hạn chót (deadline) kéo dài. Thói quen trì hoãn công việc thường xuyên và lặp đi lặp lại là một yếu tố nguy cơ dẫn đến sức khỏe thể chất và tinh thần ngày càng suy giảm. Những hệ lụy về sức khỏe tâm thần bao gồm

trải qua tình trạng đau khổ tâm lý nói chung và mức độ hài lòng trong cuộc sống thấp (đặc biệt là về công việc và thu nhập), cũng như các triệu chứng trầm cảm và lo lắng.

Những người trì hoãn kinh niên cũng có nhiều khả năng bị đau đầu, mất ngủ và gặp các vấn đề về đường tiêu hóa, đồng thời họ dễ bị cảm cúm và cảm lạnh hơn, theo Washingtonpost.

Mặc dù trì hoãn là một thói quen xấu, nhưng nó cũng mang lại một số lợi ích nhất định. Nhiều người thực sự làm việc hiệu quả hơn khi gặp áp lực thời gian và họ thường dùng lý do này để trì hoãn. Có lẽ là do khi đợi đến những phút cuối cùng, họ buộc phải tập trung vào công việc và ít có động lực để trốn tránh nó.

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Personality and Individual Differences, các nhà khoa học Mỹ phát hiện sự trì hoãn đúng cách đôi khi có thể giúp bạn sáng tạo hơn. Khi bạn trì hoãn một nhiệm vụ, bạn có thời gian để suy nghĩ về nó và xem xét các giải pháp khác nhau. Điều này có thể dẫn đến những ý tưởng mới và sáng tạo. Ngay cả nhà bác học thiên tài Leonardo da Vinci cũng được biết đến là một người thường xuyên trì hoãn công việc.

Sự trì hoãn đôi lúc giúp bạn giải tỏa căng thẳng. Khi bạn trì hoãn một nhiệm vụ, bạn có thể dành thời gian cho những việc khác mà bạn thích, giúp bạn thư giãn và giảm bớt căng thẳng.

Trong một số trường hợp, bạn có thể không trì hoãn nhiều như bạn nghĩ. Khi bạn xem video giải trí về mèo, tiềm thức của bạn vẫn đang hoạt động ở chế độ nền. Tiềm thức của bạn vẫn xử lý thông tin, tư duy và giải quyết vấn đề một cách tự động. Khi bạn quay trở lại với dự án, bạn sẽ thấy mọi thứ diễn ra suôn sẻ hơn. Điều này sẽ khiến não tiết ra thêm lượng dopamine như một phần thưởng, giúp bạn có thêm nguồn cảm hứng để làm việc.

Vì vậy, trì hoãn là một thói quen xấu nhưng nó không phải lúc nào cũng là kẻ thù. Chỉ cần đảm bảo rằng bạn đang sử dụng thời gian của mình một cách khôn ngoan và không trì hoãn các nhiệm vụ quan trọng cho đến phút cuối. ■

Vui Cười

* Chết là sướng

Có một ông lão nọ bệnh rất nặng sắp chết nhưng ông rất sợ. Một ngày, người bạn thân tới thăm ông liền than thở:

- Chắc tôi chết mất. Không biết chết có sướng không?

- Dĩ nhiên là sướng rồi!

- Sao ông biết?

- Nếu sau khi chết mà không sướng thì những người chết đều trốn về hết. Đằng này chẳng có một người chết nào trở về cả, đủ biết chết là sướng rồi!!!



Tám điều 'Không' của các cặp vợ chồng hạnh phúc

Vợ chồng nào cũng có thể mắc sai lầm trong ứng xử nhưng nếu biết đối xử với nhau bằng sự chu đáo, thấu hiểu và tôn trọng, hôn nhân vẫn vững vàng.

Không né tránh những cuộc trò chuyện khó khăn

Là vợ chồng không thể tránh những lúc bất đồng quan điểm dẫn đến nảy sinh mâu thuẫn. Thay vì giấu kín cảm xúc để tránh một cuộc trò chuyện khó khăn, các cặp đôi hạnh phúc cởi mở và trung thực về những vấn đề nhạy cảm như tiền bạc, bố mẹ chồng, cách nuôi dạy con, tình dục và mọi thứ liên quan.

Winifred M. Reilly, một nhà trị liệu hôn nhân và gia đình ở Berkeley, California, Mỹ cho biết để trong lòng những trăn trở sẽ gây tổn hại đến niềm tin, dẫn đến oán giận và xa cách.

Dù giải quyết những vấn đề này đòi hỏi sự nghiêm túc, kiên nhẫn và lòng can đảm nhưng các cặp đôi hạnh phúc nhận ra phần thưởng cho sự trung thực và cởi mở là cảm giác gắn kết và thỏa mãn hơn.

Không so đo

Nhà trị liệu hôn nhân và gia đình ở Miami, Amanda Baquero, cho biết những cặp đôi hạnh phúc không hành động như “những kẻ toán viên cảm xúc”, cẩn thận kiểm đếm những việc làm tốt và xấu của nhau.

“Việc ghi điểm nghe giống như: 'Tôi luôn làm điều này cho họ, nhưng họ không bao giờ làm điều đó cho tôi' hoặc 'Tuần trước tôi đã nói điều này bốn lần, nhưng họ chỉ nói một lần'”, Baquero nói.

Trong một mối quan hệ lành mạnh, cả hai đều làm những điều yêu thương dành cho nhau vì họ muốn thế chứ không phải vì họ mong đợi đối phương sẽ đáp lại. Nhưng nếu mọi thứ trở nên thực sự mất cân bằng, vợ chồng có thể nói chuyện với nhau bằng thái độ tôn trọng thay vì buộc tội.

Không thù hận

Reilly cho hay, những đôi không hạnh phúc để sự thất vọng tạo khoảng cách giữa họ, trong khi các đôi hạnh phúc chấp nhận mình và bạn đời đều không hoàn hảo. Họ sẵn sàng xin lỗi và tha thứ.

Marni Feuerman, nhà trị liệu cặp đôi ở Boca Raton, Florida, cho biết những người có mối quan hệ bền chặt không có ý định tiêu cực và “sẵn sàng hàn gắn những rạn nứt”.

“Thật khó để có một mối quan hệ mà không mắc sai lầm hoặc vô tình gây tổn thương. Họ có thể kể nó ra, cũng có thể chấp nhận một lời xin lỗi chân thành và bước tiếp”, Marni nói.

Không xưng hô thô lỗ

Baquero nói, ngay cả trong lúc nóng nảy, các cặp đôi hạnh phúc hiếm khi xưng hô kiểu “tao”, “mày” vì hiểu cách xưng hô đó phản tác dụng, dẫn đến sự oán giận.

“Khi một cặp vợ chồng không hạnh phúc

bước vào văn phòng của tôi, họ thường mắc kẹt trong những kiểu giao tiếp bao gồm sự khinh thường, gọi tên một cách thô lỗ và tiêu cực. Tôi thường nghe họ gọi nhau là đồ ngốc, kẻ thua cuộc và những lời nặng nề khác”, Baquero cho biết.

Tất nhiên, những người có mối quan hệ tốt đôi khi cũng cảm thấy tức giận, thất vọng về bạn đời. Nhưng quan điểm chung của họ về đối tác vẫn tích cực, ủng hộ và tôn trọng.

Không rình mò

Khi cởi mở và tin tưởng trong một mối quan hệ, bạn không bao giờ có ý định đọc trộm tin nhắn hoặc email của người kia.

Spencer Northey, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình ở Washington DC cho biết trong một mối quan hệ lành mạnh, bạn đời sẽ kể cho bạn nghe những điều thú vị trong một ngày của họ. Tại sao phải đọc email công việc của cô/anh ấy nếu không phải của bạn. Vì sao phải lục ngăn kéo của bạn đời khi bạn có việc riêng phải làm.

Tất nhiên, đôi khi trong các mối quan hệ bền chặt vẫn có những lỗi về quyền riêng tư, một cách vô tình hoặc vì tò mò. “Hành vi ấy có thể được tha thứ nếu điều chồng/vợ bạn làm khiến bất cứ người bình thường nào cũng muốn biết”, Northey nói.

Không nói dối

Theo kinh nghiệm của Northey, sự thiếu trung thực không mang lại lợi ích cho hôn nhân. Nói dối khiến việc duy trì kết nối trở nên khó khăn. Bạn cần năng lượng để hiện diện trọn vẹn khi kết nối với ai đó. Nói dối sẽ lấy đi phần đáng kể năng lượng đó.

Ngoài ra, nếu cuối cùng sự thật cũng lộ ra thì việc xây dựng lại niềm tin sau một thời gian dài sẽ khó khăn hơn.



“Các mối quan hệ lành mạnh giúp bạn trở thành con người thật của mình. Họ yêu bạn vì chính con người bạn. Họ ủng hộ sự trung thực bằng cách chấp nhận sự thật phũ phàng mà không có phản ứng gây tổn thương. Các mối quan hệ lành mạnh hỗ trợ động lực để sự thật có thể phát triển”, Northey nói.

Không đối xử với bạn đời như đối thủ

Kurt Smith, nhà trị liệu ở California, chuyên tư vấn cho nam giới, cho biết các cặp đôi hạnh phúc thường xuyên nhắc nhở nhau rằng họ ở cùng một đội.

“Họ tránh nhìn nhau theo kiểu người thắng-kẻ thua. Khi bạn không coi đối tác của mình là kẻ thù, mối quan hệ của bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn biết bao”, Kurt nói.

Theo Reilly, một số vấn đề chúng ta không dễ bày tỏ quan điểm đồng ý hay không. Khi điều đó xảy ra, các cặp hạnh phúc có thể giải quyết vấn đề, thỏa hiệp và đi đến quyết định cả hai bên đồng ý.

“Các cặp đôi hạnh phúc thường chậm lại và tìm cách mà cả hai người có thể nói 'đồng ý' với kết quả ngay cả khi đó không phải là lựa chọn đầu tiên của họ”, Reilly nói.

Không coi bên nhau là hiển nhiên

Khi ở bên nhau một thời gian, bạn rất dễ thấy thoải mái trong mối quan hệ và không còn nỗ lực như đã làm trong giai đoạn trăng mật. Một số đôi đặt mối quan hệ ở chế độ tự động, trong khi các đôi hạnh phúc nhất lại nỗ lực hết mình nuôi dưỡng sự kết nối.

“Bạn nuôi dưỡng sự kết nối bằng những buổi tối hẹn hò thường xuyên, chào nhau khi họ về nhà vào cuối ngày, bằng ánh mắt, lời chào, cái ôm hoặc nụ hôn hoặc thể hiện sự quan tâm bằng cách hỏi về những điều xảy ra trong cuộc sống của đối phương”, Smith nói.

Để tránh rơi vào lối mòn, những cặp đôi hạnh phúc nhất cũng tìm ra những điều mới mẻ để cùng nhau khám phá. “Họ tìm kiếm các hoạt động, sự kiện và trải nghiệm mang lại niềm vui và năng lượng cho mối quan hệ. Họ mang đến những ý tưởng mới để cùng nhau thử nghiệm và sẵn lòng tham gia”, chuyên gia nói. ■

Ấn Độ ra mắt liệu pháp điều trị ung thư giá thấp

Ấn Độ đã cho ra mắt một liệu pháp điều trị bệnh ung thư dựa trên gene, được cho là sẽ giúp chữa khỏi các loại ung thư khác nhau và giảm đáng kể chi phí điều trị.

Nhà phát triển liệu pháp có tên là NexCAR19 này tuyên bố liệu pháp chỉ có giá xấp xỉ bằng 1/10 mức giá khoảng 480.000 USD của liệu pháp tương tự đang được sử dụng hiện nay.

Phát biểu tại sự kiện công bố liệu pháp NexCAR19 tại Viện Công nghệ Ấn Độ (IIT) Bombay ở thành phố Mumbai, thủ phủ bang Maharashtra, Tổng thống Droupadi Murmu nhân mạnh rằng việc phát triển liệu pháp trên là một ví dụ về sáng kiến “Sản xuất tại Ấn Độ”, phản ánh năng lực của các nhà khoa học và bác sĩ Ấn Độ. Bên cạnh đó, Tổng thống còn cho biết liệu pháp này được coi là một trong những tiến bộ phi thường trong khoa học y tế, không chỉ dễ tiếp cận và có giá cả phải chăng mà còn mang lại hy vọng mới cho toàn thể nhân loại.

Theo ông Sudeep Gupta, Giám đốc Trung tâm Tưởng niệm Tata, việc tạo ra và triển khai NexCAR19 là một cột mốc lịch sử trong lĩnh vực điều trị bệnh ung thư và kỹ thuật di truyền. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Bốn tách trà và 2 tách cà phê: Công thức hoàn hảo để sống lâu?

Một nghiên cứu từ Nhật Bản cho thấy cà phê và trà xanh có thể là “thần dược” cho một số người có bệnh nền, đặc biệt là khi được kết hợp với nhau.

Nhóm nghiên cứu đến từ Đại học Kyushu, Trường Đại học Nha khoa Fukuoka và Bệnh viện Hakujuji (Nhật Bản) đã nghiên cứu tác dụng của cà phê và trà xanh lên các bệnh nhân tiểu đường type 2 nặng - một bệnh nền phổ biến.

Bệnh nền này có thể góp phần dẫn đến các vấn đề sức khỏe khác bao gồm bệnh về tuần hoàn, mất trí nhớ ung thư, suy yếu hệ xương khớp... từ đó làm tăng nguy cơ tử vong sớm do mọi nguyên nhân.

Các kết quả vừa công bố trên tạp chí y học BMJ Open Diabetes Research & Care có thể giúp đẩy lùi mọi nguy hiểm đó.

Gần 5.000 tình nguyện viên tham gia nghiên cứu đã được thu thập dữ liệu sức khỏe chi tiết cũng như số tách trà xanh và cà phê họ uống hàng ngày.

Trong thời gian giám sát 5 năm, có 309 người đã tử vong do các vấn đề sức khỏe khác nhau.

Đối chiếu với lượng đồ uống mà các tình nguyện viên tiêu thụ, nhóm nghiên cứu chỉ ra chỉ cần uống 1 tách trà xanh mỗi ngày, nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân đã thấp hơn 15% so với người không uống.

Rủi ro tử vong giảm 27% với những người uống 2-3 tách trà xanh mỗi ngày, lên tới 40% với 4 tách.

Đối với cà phê, nguy cơ tử vong trong vòng 5 năm giảm được 12% với những người uống dưới 1 tách, tức có ngày uống, có ngày không. Nếu uống đều đặn 1 tách cà phê mỗi ngày, nguy cơ thấp hơn 19%. Với 2 tách trở lên, nguy cơ thấp hơn tận 41%.

Nếu là người thích uống cả cà phê và trà xanh, lợi ích còn bất ngờ hơn.

Nguy cơ giảm được tới 51% khi uống 2-3 tách trà xanh cộng với ít nhất 2 tách cà phê mỗi ngày; giảm 58% khi uống 4 tách trà xanh trở lên cộng với 1 tách cà phê; giảm tới 63% với ít nhất 4 tách trà xanh và ít nhất 2 tách cà phê mỗi ngày.

Các tác dụng thần kỳ này đến từ các thành phần hoạt tính sinh học của hai loại đồ uống cực kỳ phổ biến này.

Trà xanh có chứa một số hợp chất chống oxy hóa và chống viêm, bao gồm các hợp chất nhóm phenol, theanine hay caffeine.

Bên cạnh đó, cà phê cũng chứa caffeine, phenol và nhiều hợp chất riêng biệt khác.

Trong đó, caffeine là một trong các “thần dược” chủ chốt vì có thể thay đổi quá trình sản xuất và cải thiện độ nhạy insulin. Nhờ đó, bệnh tiểu

đường type 2 được khống chế tốt hơn, đồng thời ngăn ngừa các diễn biến sức khỏe bất lợi khác.

Do vậy, nếu bạn có thói quen uống cà phê, trà xanh hàng ngày, việc giữ thói quen này là một trong những cách đơn giản nhất góp phần giúp bạn ngăn ngừa và khống chế một trong các bệnh nền phổ biến nhất ngày nay. ■

Bảy cách hàn gắn rạn nứt gia đình

Trí tuệ cảm xúc (EQ) là công cụ hiệu quả nhất để bạn vượt qua rạn nứt và củng cố mối quan hệ gia đình.

Những người có quan hệ huyết thống và hôn nhân với chúng ta được mong đợi là những đồng minh thân thiết nhất, nguồn tình yêu và sự hỗ trợ lớn nhất của chúng ta.

Nhưng, sự tương tác quá thường xuyên cũng chứa đầy những hiểu lầm và oán giận, cãi vã và quấy rầy.

Những người mà lẽ ra chúng ta nên yêu thương nhiều nhất, cuối cùng lại mang đến cảm giác như kẻ thù hoặc người xa lạ.

Và đây là lý do tại sao EQ trở thành công cụ đắc lực để hỗ trợ chúng ta hòa hợp với gia đình của mình. Nhận thức tích cực và sự đồng cảm, hòa hợp lâu dài với bản thân và người khác giúp chúng ta biết cách đáp ứng nhu cầu của nhau.



Ảnh minh họa

EQ có sức mạnh vô cùng lớn trong gia đình vì nó giúp bạn kiểm soát các mối quan hệ của mình với cha mẹ và con cái, anh chị em, họ hàng và đại gia đình. Khi bạn biết mình cảm thấy thế nào, bạn không thể bị cảm xúc của người khác thao túng; bạn cũng không thể đổ lỗi xung đột gia đình cho người khác. Do đó, hầu hết các kỹ thuật để cải thiện mối quan hệ gia đình đều tập trung vào việc truyền đạt cảm xúc của bạn với những người bạn quan tâm, vì các mối quan hệ thân thiết đều tập trung vào cảm giác.

Nếu không có sự thân mật tình cảm này, việc liên lạc trong gia đình sẽ trở thành gánh nặng, bởi vì không ai cảm thấy thoải mái khi dành nhiều thời gian như vậy với một người lạ.

Nếu bạn muốn các thành viên trong gia đình chấp nhận nhau một cách yêu thương, bạn phải bắt đầu bằng sự trung thực và cởi mở về mặt cảm xúc của chính mình.

Dưới đây là những lời khuyên thiết thực

giúp bạn cải thiện mối quan hệ với các thành viên trong gia đình, cũng là những phương pháp hiệu quả để đưa mọi người trong nhà đến gần nhau hơn.

Chăm sóc bản thân

Hãy chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn hy vọng có thể chăm sóc được người khác. Gia đình bạn càng đòi hỏi nhiều thời gian thì bạn càng cần tập thể dục nhiều hơn. Có lẽ tốt nhất bạn và gia đình nên tìm cách tập thể dục cùng nhau.

Lắng nghe

Hãy lắng nghe nếu bạn mong đợi được lắng nghe. Thiếu giao tiếp là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra mâu thuẫn ở hầu hết các gia đình. Câu trả lời cho “Tại sao họ không lắng nghe mình?” có thể chỉ đơn giản là “Minh không lắng nghe họ”.

Rộng lượng

Cho và nhận là một phần của cùng một chuỗi yêu thương. Nếu không cho thì chúng ta khó nhận, và nếu không nhận được thì chúng ta thực sự không có nhiều để cho.

Quan sát giọng điệu và hành vi của mình

Chịu trách nhiệm về những gì bạn giao tiếp một cách thầm lặng. Trẻ nhỏ và người già đặc biệt nhạy cảm với các tín hiệu phi ngôn ngữ. Hơn cả lời nói, giọng điệu, tư thế (ngôn ngữ cơ thể) và nét mặt đều truyền tải cảm xúc của chúng ta.

Chúng ta phải lắng nghe giọng điệu của mình và nhìn mình trong ảnh, trong gương để đánh giá sự phù hợp về mặt cảm xúc. Những lời yêu thương phát ra qua hàm răng nghiến chặt không mang lại cảm giác yêu thương, chúng chỉ mang lại cảm giác khó hiểu và đáng sợ.

Không can thiệp quá nhiều

Đừng cố gắng giải quyết vấn đề cho những người thân yêu của bạn. Chăm sóc gia đình bạn không có nghĩa là chịu trách nhiệm về các vấn đề của họ, đưa ra lời khuyên không được yêu cầu hoặc bảo vệ họ khỏi những cảm xúc của chính họ. Hãy cho họ biết điểm mạnh của họ và tạo cơ hội để họ hỏi bạn những gì họ cần.

Tạo ấn tượng lâu dài thông qua hành động

Giá trị của bạn sẽ được truyền đạt bằng hành động của bạn, bất kể bạn nói gì. Vì vậy, hãy làm gương, đừng cần nhắc.

Nếu bạn mắc lỗi, hãy thừa nhận lỗi lầm của mình với mọi người, kể cả những thành viên nhỏ tuổi hơn trong gia đình. Nói lời xin lỗi khi làm tổn thương người mình yêu là hình mẫu của sự khiêm tốn và sự chính trực trong cảm xúc. Bạn có thể chứng minh rằng không ai là hoàn hảo. Lời xin lỗi chứng tỏ bạn có thể tha thứ cho chính mình và khiến việc tha thứ cho người khác trở nên dễ dàng hơn.

Hào phóng trong việc thể hiện tình yêu

Mọi người trong gia đình, đặc biệt là trẻ nhỏ cần được trấn an về mặt cảm xúc thông qua những lời nói, cử chỉ và ánh mắt yêu thương. Những người ít khi đòi hỏi sự quan tâm về mặt cảm xúc nhất có thể chính là những người cần nó nhiều nhất. ■

TRUYỆN NGẮN

Dường như ta đã yêu

Hải Phong... Con người thật kỳ lạ, luôn tồn tại những sự đối lập bên trong và có những điều chẳng thể lý giải.

Khóc khi vui, cười khi đau khổ, một người không cô độc nhưng luôn sống theo cách của người cô độc, luôn ẩn mình đằng sau lớp vỏ bọc lạnh lùng, băng giá, luôn một mình đi đến những nơi vốn chỉ dành cho hai người, những cặp đôi... Hải Phong là một người như thế.

Người ta hay thấy Hải Phong ngồi một mình bên góc *Memory Coffee*, nơi gần ban công hướng ra đường vào mỗi tối thứ bảy. Hải Phong gọi đó là “góc nhỏ của riêng anh”, chốn hiem hơi cho anh cái cảm giác bình yên, thứ vốn trở nên khá xa xỉ giữa đô thị này, nơi tụ hội của người và xe, của khói bụi và cả những mặt trái của xã hội...

Dương Hạ... Nếu ví Hải Phong như ánh trăng đêm dịu dịu, nhẹ nhàng và bí ẩn thì ngược lại, Dương Hạ lại giống như ánh mặt trời, rạng rỡ và cuốn hút. 23 tuổi, xinh đẹp, là trợ lý giám đốc cho một công ty quảng cáo lớn, Dương Hạ là niềm mơ ước của biết bao chàng trai nơi đây.

Quyển rũ và khéo léo, Dương Hạ luôn biết cách biến mình trở thành trung tâm tại những nơi mình đi qua.

Có hàng tá người xếp dài theo đuôi, nhưng Dương Hạ chẳng thể tìm cho mình một Mr. Right đúng nghĩa, bởi cô hiểu những gã đàn ông ngoài kia chỉ đơn giản là thích vẻ bề ngoài của cô chứ chẳng thể cho cô thứ gọi là tình yêu. Nhưng rồi đáp án tìm đến với cô theo một cách không ngờ nhất...



Buổi tiệc... Dương Hạ vẫn nhớ lần đầu cô gặp Hải Phong là vào một ngày mùa đông cuối năm, trong bữa tiệc mừng sinh nhật của Hoàng Quân, anh họ cô, cũng là bạn thân của Hải Phong. Buổi tiệc rất náo nhiệt, có nến, có hoa, có tiếng vỗ tay và cả những tiếng cụng ly chúc mừng vang lên không ngớt.

Và như thường lệ, Dương Hạ vẫn là người thu hút sự chú ý của đám đông, nhưng cô chợt phát giác ra một người dường như không thuộc về nơi đây.

Hải Phong ngồi đó, một gương mặt buồn, một ánh mắt xa xăm, nơi mà ánh sáng bị lấn áp bởi bóng tối càng khiến ly Frozen Daquiri trên tay anh thêm mờ ảo dưới ánh đèn chum. Tất cả khiến cô tò mò về con người kỳ lạ này. Với tay lấy hai ly Mystery, Dương Hạ từ từ tiến về góc bàn nơi Hải Phong đang ngồi.

- Em là Dương Hạ, em họ của anh Quân, liệu em có thể mời anh một ly Mystery?

- Rất sẵn sàng, anh là Hải Phong, bạn của Hoàng Quân - Sau một thoáng ngạc nhiên, Hải Phong từ tốn trả lời.

Bản *Always With Me* vang lên, Dương Hạ mời Hải Phong một điệu Valse. Chân chừ một chút nhưng Hải Phong không từ chối lời mời này. Không gian như dừng lại, người ta chú ý xem chàng trai kỳ lạ và cô gái nổi bật nhất buổi tiệc sẽ nhảy với nhau như thế nào.

Rất may là những tháng ngày bị Hoàng Quân lôi đi đã giúp Hải Phong có những hiểu biết nhất định về môn nghệ thuật này và những tràng vỗ tay dài dành cho họ khiến Hoàng Quân biết được công sức lâu nay của mình không bị uổng phí.

Hoàng Quân... Hải Phong là người bạn thân nhất của Hoàng Quân. Anh vẫn nhớ ấn tượng ngày đầu tiên vào đại học, hai thằng suýt đánh nhau chỉ vì... “Trông thằng kia ngứa mắt quá!”

Thế rồi số phận đưa đẩy thế nào mà cả hai lại học chung một lớp, Hoàng Quân được bầu làm lớp trưởng còn Hải Phong giữ chức lớp phó. Những buổi họp muộn, đá banh, lăn lộn cùng nhau trong các hoạt động của trường, lớp đã khiến Hoàng Quân và Hải Phong thân nhau từ lúc nào không biết. Cả hai có một niềm đam mê lớn: bóng đá, môn thể thao vua.

Hoàng Quân muốn một ngày nào đó được xô giày tranh tài ở những sân chơi chuyên nghiệp, còn mơ ước của Hải Phong lại là cầm mic bình luận những trận đấu sôi động.

Cả hai đam mê bóng đá đến nỗi mỗi trang sách đều được đánh dấu bằng tên những cầu thủ mà họ hâm mộ, tới mức mỗi khi làm đề cương chỉ cần Hải Phong nói: “Chung Nedved; Định lý Del Piero; Trang Zidane...” là Hoàng Quân biết nên lấy thông tin ở đâu rồi.

Nhưng đời chẳng phải là mơ. Rồi giảng đường đại học, mỗi người theo đuổi hoài bão riêng mà tạm gác lại giấc mơ thuở nào. Hải Phong sang Ý du học còn Hoàng Quân về làm quản lý trong công ty của bố anh. Hai năm sau, Hải Phong trở về, Hoàng Quân đón bạn nơi phi trường bằng nụ cười tươi rói:

- Sao trông cậu sau hai năm chẳng... già đi chút nào thế?

- Còn cậu vẫn lém lỉnh như ngày nào, mình có quà cho cậu đây!

- Wow, một cái áo thi đấu có chữ ký của Del Piero sao, chẳng còn gì tuyệt vời hơn...

Vậy là hai năm nữa trôi qua, Hải Phong giờ là phụ trách cho một công ty truyền thông lớn còn Hoàng Quân đã lập gia đình và thay bố anh quản lý công ty.

Hôm nay là sinh nhật mình nên Hoàng Quân có mời thêm Hải Phong với Dương Hạ và cũng không khó để anh nhận ra cái nhìn đặc biệt của cô em họ dành cho ông bạn chí cốt của mình. Sau buổi tiệc, Hoàng Quân giả vờ say phải nhờ Hải Phong đưa Dương Hạ về nhà.

Dương Hạ... Qua Hoàng Quân, Dương Hạ biết được những sở thích của Hải Phong, cô biết anh thích xem phim những chiều thứ sáu, café nghe nhạc mỗi tối thứ bảy và lang thang hồ Tây những khi rảnh rỗi. Tối thứ bảy, Dương Hạ đến *Memory Coffee* và làm như cuộc gặp gỡ với Hải Phong là một sự tình cờ thú vị.

Cô và anh cùng nghe nhạc rồi trao đổi cảm nhận của nhau về đêm nhạc Trịnh ấy và cả cuốn “Cocktail về tình yêu” mà Hải Phong đang đọc dở trên tay. Thứ sáu tuần kế tiếp, Hoàng Quân rủ Hải Phong đi xem phim và không quên bỏ rơi ông bạn vàng để Dương Hạ thế chỗ.

Cô vẫn nhớ bộ phim hôm đó có tên “Dear John” kể về chuyện tình của chàng lính John Tyree. Tối đó, Hải Phong đưa Dương Hạ về và lần đầu tiên anh kể với cô câu chuyện của đời mình...

Hải Phong là con út trong gia đình có hai chị em, chị lớn đã đi lấy chồng và ra ở riêng. Ba mẹ bỏ nhau năm Hải Phong 17 tuổi, hai năm sau ba anh lấy mẹ kế và có thêm hai cô con gái.

Mẹ kế không có thiện cảm với Hải Phong, thường tìm cách hắt hủi, xua đuổi anh nên Hải Phong đã tìm đường đi du học thay vì ở lại Việt Nam theo đuổi giấc mơ bình luận viên thuở nào và cả cho đến bây giờ, khi đã về nước cũng chỉ thi thoảng anh mới về thăm ba.

Sự thờ ơ của ba, ghẻ lạnh của mẹ kế; sự cạnh tranh, đấu đá trong ngành truyền thông và những áp lực trong cuộc sống thường ngày đã tạo nên một Hải Phong bên ngoài bản làm việc: Ít nói, lạnh lùng, khó gần và vô cùng bí ẩn.

Có lẽ chính cái sự bí ẩn ấy đã khiến Dương Hạ chú ý đến anh khi hai người lần đầu gặp gỡ. Cô vẫn nhớ bộ dạng anh lúc đó, một gương mặt đẹp nhưng buồn và sau cùng là ánh mắt xa xăm như ẩn chứa nỗi buồn bất tận. Có một cái gì đó thôi thúc Dương Hạ tìm hiểu những gì đã diễn ra đằng sau ánh mắt của sự mông lung và vô định ấy.

Quen Hải Phong, Dương Hạ đồng hành cùng anh trong những chuyến du lịch bụi, những đợt làm từ thiện cho trẻ em vùng cao... để cảm nhận cái rét cắt da cắt thịt chốn biên cương, cơn mưa độc vùng Tây Bắc, những con đường ô voi ôm triền núi, để hiểu thêm về cuộc sống, con người nơi đây và để yêu thêm đất nước này.

Dương Hạ biết đằng sau vẻ ngoài lạnh lùng và bất cần của Hải Phong là một trái tim ấm áp, một dòng máu nóng chỉ chực chờ tuôn trào. Chỉ có điều Hải Phong thuộc tuýp người sống ngược, anh luôn làm ngược lại những gì trái tim mình suy nghĩ.

Quen anh, Dương Hạ đã biết thế nào là nỗi nhớ, cô thường lấy ảnh của anh ra xem mỗi khi Hải Phong đi công tác xa, treo yahoo cả ngày để anh có thể tìm thấy cô một cách dễ dàng nhất và mừng rỡ như một đứa trẻ khi nhận được một tin nhắn từ Hải

TRUYỆN NGẮN

Phong trong hộp thoại.

Dương Hạ biết cô đã thuộc về anh từ cái ngày đầu tiên ấy, khi cô bắt gặp ánh nhìn của Hải Phong hướng vào khoảng không vô định có ẩn chứa một nỗi buồn miên man. Nhưng, Hải Phong vẫn chưa nói lời yêu cô...

Hải Phong... Hải Phong biết mình đang thay đổi. Người ta nói: “Cuộc sống có 3 điều hạnh phúc: Có việc gì đó để làm, có gì đó để hy vọng và có một ai đó để yêu thương”.

Có một công việc ổn định và không bao giờ mất niềm tin về cuộc sống này, Hải Phong đã có 2/3 điều hạnh phúc, nhưng như thế là chưa trọn vẹn. Hải Phong vẫn cười trừ hay tâng lờ sang chuyện khác mỗi khi Hoàng Quân đề cập đến chuyện anh nên sớm ổn định việc gia đình.

Quen Dương Hạ, Hải Phong biết mình đang thay đổi. Anh dành nhiều thời gian cho Dương Hạ hơn thay vì nghĩ làm sao sẽ chiến đấu hết mớ sách mới mua về trong những ngày cuối tuần hay sẽ tiêu hết quỹ thời gian ngày nghỉ vào game như trước đây vẫn thường làm. Hải Phong đủ tinh tế để hiểu tình cảm Dương Hạ dành cho anh và hiểu được sự chân thành trong tình cảm ấy.

Hải Phong trở nên cởi mở, dễ gần hơn... tất cả là nhờ Dương Hạ, cô cho anh thấy sự trong trẻo, những gì tinh nguyên nhất của cuộc sống này. Nhưng anh lại chẳng thể nào nói lời yêu cô. Chẳng phải vì Hải Phong không có tình cảm với Dương Hạ, nếu không muốn nói Dương Hạ đã là một phần rất quan trọng đối với anh nhưng... lý trí chưa cho phép anh đến bên cô.

Tên anh là gió biển, ngọn gió đi hoang, tự do, phiêu diêu, vô định như chính tính cách của Hải Phong. Mỗi khi quen một người, khi đoán biết người đó có tình cảm với mình, Hải Phong luôn kèm một câu: “Hãy làm bạn của anh, nhưng không được yêu anh!”.

Thực tế thì Hải Phong khá đào hoa. Cao ráo, đẹp trai, công việc ổn định và hơn hết là sức cuốn hút từ sự bí ẩn, Hải Phong luôn thu hút cái nhìn của nữ giới những nơi anh đi qua.

Nhưng Hải Phong không phải là kẻ trăng hoa, anh biết cách để giữ khoảng cách với những người xung quanh. Dương Hạ là một trường hợp ngoại lệ, cô không giống những người khác, lợi dụng hoặc là thần tượng Hải Phong, cô yêu anh, một tình yêu trong sáng và thuần khiết. Anh yêu cô, nhưng lại sợ làm tổn thương cô.

Hải Phong sợ cái tính cách yêu tự do, ghét sự ràng buộc của mình sẽ làm khổ Dương Hạ, như cái cách anh đã từng làm cách đây bốn năm với Nhã Đan, người yêu trước kia...

Anh rời bỏ Nhã Đan không phải vì hết yêu cô, mà vì tuổi trẻ không cho phép anh dừng lại, Hải Phong đã ra đi, đi để tìm sự tự do cho chính mình. Và vì Dương Hạ là em họ Hoàng Quân nên Hải Phong càng không thể nào mạo hiểm...

Một chiều cuối năm... Bản *What Will Be Will Be* vang lên, Hải Phong với tay lấy chiếc điện thoại, có tin nhắn mới, của Dương Hạ: “Are you ready?”.

Không hiểu lắm về nội dung, Hải Phong nhấn tin lại: “Em muốn nói điều gì?”. Không có hồi âm lại. 21h tối. Một tin nhắn nữa của Dương Hạ: “Chúng ta chia tay nhé!”.

Chuyện quái gì đang diễn ra vậy? Cô ấy đang suy nghĩ điều gì? Điện thoại không liên lạc được. Hải Phong phóng vội sang nhà Dương Hạ nhưng được mẹ Dương Hạ cho biết cô đã đi từ chiều và nói muốn đi xa một thời gian. Dù Hải Phong tìm đủ mọi cách để liên lạc với Dương Hạ, kể cả qua Hoàng Quân, nhưng tất cả đều vô ích, Dương Hạ vẫn bật vô âm tín.

Ba tháng sau... “Em sắp làm lễ cưới, ba ngày sau anh đến dự nhé!”. Tin nhắn của Dương Hạ khiến Hải Phong điếng người, đã có chuyện gì xảy ra trong ba tháng ngắn ngủi qua? Điều gì đã xảy ra khi anh không ở bên cô? Điều gì đã khiến Dương Hạ quyết định một cách vội vàng như vậy? Dương Hạ đã hết yêu anh? Và đã quá muộn để sửa chữa?

Người ta đã trông thấy một chàng trai trẻ lao đi trong cái rét cắt da cắt thịt. Hải Phong lao đi trong gió, trong mưa, cứ đi mà không biết mình sẽ đi đâu và đi đến đâu. Hải Phong không thể chấp nhận được sự thật này, rằng Dương Hạ đã rời xa anh, rằng anh đã tìm được 1/3 còn lại của hạnh phúc trọn vẹn nhưng lại để vuột mất nó.

Nhưng cái lạnh đến tê người khiến Hải Phong dần tỉnh táo trở lại, anh đọc lại tất cả những tin nhắn Dương Hạ đã gửi cho mình và chợt hiểu... Chỉ ngày mai thôi, chỉ ngày mai thôi là Dương Hạ sẽ rời xa anh vĩnh viễn. Thất vọng, chán nản... nhưng Hải Phong muốn làm một điều gì đó.

3h sáng, bên trong nhà Dương Hạ vẫn sáng đèn. Lây hết can đảm, Hải Phong bấm chuông. Người ra mở cửa là Dương Hạ. Vẫn gương mặt ấy, vóc dáng ấy, vẫn đôi mắt biết cười mà trước đây Hải Phong tự hứa với bản thân sẽ không bao giờ khiến chúng phải rơi lệ, ngày mai thôi sẽ vĩnh viễn rời xa anh. Gió vẫn xào xạc thổi, không quá lớn nhưng đủ để che đi những tiếng nấc nghẹn trong lòng Hải Phong:

- Anh xin lỗi, đến bây giờ anh mới hiểu tin nhắn của em ngày ấy. Are you ready? Đúng là cuộc sống của anh chỉ được gói gọn trong câu trả lời “Có” hoặc “Không” của câu hỏi tương chừng vô nghĩa ấy. Vì sợ sẽ làm tổn thương em như cách anh đã làm với Nhã Đan, vì sợ anh sẽ bước vào vết xe đổ của bốn năm về trước... mà anh quên mất rằng em không phải Nhã Đan và anh cũng chẳng còn là anh trước kia, bông bột và nông nổi. Có lẽ đã quá muộn nhưng anh muốn nói với em một điều, rằng: Anh yêu em!

Nước mắt đã lăn dài trên gò má Dương Hạ. Sau vài giây im lặng, cô nhỏ nhẹ hỏi Hải Phong:

- Anh có muốn biết chú rể là ai không? - Và cô chia tay đưa tờ thiệp mời cho Hải Phong.

Hải Phong từ từ lật trang giấy, một cái tên quen thuộc bên khung chú rể đập vào mắt anh: “Hải Phong”. Còn chưa hết ngạc nhiên, cánh cửa sau lưng Dương Hạ một lần nữa bật mở và Hoàng Quân bước ra, tất cả là kế hoạch của Hoàng Quân, anh muốn Hải Phong bước ra khỏi cái bóng đã trôi

buộc bản thân bao lâu nay, để tranh đấu và... để tìm thấy hạnh phúc cho chính mình...

Bạn biết không, lễ cưới của Dương Hạ và Hải Phong được tổ chức vào đúng ngày hôm sau, khỏi phải nói cả hai đã hạnh phúc như thế nào. Và, Dương Hạ cùng Hải Phong, khi ta lấy hai chữ cái đầu ghép lại với nhau sẽ thành “HP” cũng có nghĩa là “Hạnh Phúc”... ■

Lan Khuê

Nhanh nhất và ngắn nhất

Buồn sáng, chàng trai nợ vội vàng chạy ra khỏi nhà để đi làm. Hôm nay công ty anh có cuộc họp rất quan trọng để mọi người biểu quyết tiến cử anh vào một chức vụ quan trọng.

“Không thể đến muộn được!”, chàng trai lo lắng nghĩ. “Chỉ tại cái đồng hồ báo thức chết tiệt, nhắm đúng ngày quan trọng để hỏng. Thật là xui xẻo! 20 phút nữa là bắt đầu họp rồi, phải nhanh lên mới được, hy vọng là mình đến kịp!”.

Khó khăn lắm anh ta mới vẫy được 1 chiếc taxi:

- Bác tài ơi, tôi đang rất vội, nhờ bác chở tôi theo con đường ngắn nhất.

Người lái xe quay đầu lại lịch sự hỏi:

- Anh muốn đi con đường ngắn nhất hay con đường nhanh nhất?

- Không phải con đường ngắn nhất là con đường nhanh nhất sao? - Chàng trai ngạc nhiên hỏi.

- Đương nhiên là không phải - Người lái xe trả lời - Anh thấy đây, bây giờ đang là giờ cao điểm, con đường ngắn nhất đến cơ quan anh sẽ đông nghẹt vì ai cũng muốn đi đường đó, chắc chắn sẽ tắc đường. Nếu anh thực sự vội, tôi khuyên anh nên đi con đường khác, tuy dài hơn một chút nhưng đến đích nhanh hơn. Đây mới là con đường nhanh nhất.

Sau một hồi đắn đo, chàng trai cũng chọn con đường mà theo người lái xe nói là nhanh nhất. Trên đường đi, anh nhìn thấy một con đường khác đang tắc nghẽn. Người lái xe giải thích đây chính là con đường ngắn nhất mà lúc đầu anh muốn đi.

“Bác lái xe nói không sai, con đường ngắn nhất chưa hẳn là con đường nhanh nhất”, chàng trai nghĩ thầm. Cuối cùng anh cũng đến được buổi họp đúng giờ.

Rất nhiều người muốn chọn cho mình con đường ngắn nhất để đi, vì họ đều nghĩ rằng con đường ngắn nhất là con đường tốn ít thời gian, sức lực nhất và mang lại hiệu quả nhanh nhất. Vì thế, nhiều người đã từ bỏ công việc của mình để theo đuổi con đường làm giàu nhanh nhất nhưng đầy mạo hiểm và rất phi pháp. Giàu chưa thấy đâu nhưng có khi họ lại phải đánh đổi cả chính mạng sống của mình.

Con đường ngắn nhất chưa hẳn là con đường tốt nhất. Trên con đường ngắn nhất có rất nhiều nguy hiểm rình rập mà bạn không thể lường trước được. Không ai có thể đảm bảo rằng bạn có thể về đích khi đi trên con đường ngắn nhất. ■

Vũ Phong (dịch)

TRUYỆN NGẮN

Hạnh phúc chỉ thế thôi...

Hòa đã từng tự nhủ với lòng mình rằng hãy cứ lặng lẽ đi bên cạnh Khanh.

Hãy cứ trao cho anh cái tình yêu mà cô không thể dừng lại được trong chính trái tim này. Hãy cứ dõi theo mỗi bước chân anh đi dù biết rằng anh sẽ không bao giờ ngoái đầu nhìn lại.

Cô đã yêu anh đơn phương từ cái thời cô biết thế nào là say nắng. Con say nắng ấy quá nặng khiến cô không thể nào giữ lòng mình tỉnh táo được. Và từ đó đến nay đã là mười ba năm rồi.

Hòa đã yêu Khanh bằng từng hơi thở cô có được dù là trong giấc ngủ. Cô tình nguyện đứng bên đời anh mặc cho con tim mình cứ chông chênh những nỗi nhớ không thể nói thành lời.

Những nụ cười chua xót và những nỗi đau quặn thắt mỗi khi Khanh quen và yêu một cô gái khác say đắm. Cả những khi anh thất tình uống rượu say khướt đến tìm cô rồi quần quai thương tâm.

Cô cũng chỉ có thể làm những gì tốt nhất cho Khanh, khuyên anh bắt đầu lại và đừng nên tiếc nhớ về quá khứ. Rồi đến khi anh thoát khỏi nỗi đau thất tình để bắt đầu một mối quan hệ mới thì cô cũng chỉ có thể chấp vá trái tim tan nát của mình lại để có thể tiếp tục bên anh mỗi lúc anh cần...

Khi chiếc xe cô vừa quẹo vào đến cổng công ty thì không may một chiếc xe hơi từ đằng sau ửi tới trúng ngay vào đuôi xe của cô. Cô ngã xuống bị chiếc xe máy đè lên người.

Cô không sao chỉ là chân cô bị trầy xước nặng máu chảy ra rất nhiều. Người chủ chiếc xe thật tình xin lỗi và chở cô vào bệnh viện. Bác sĩ băng bó và tiêm thuốc an thần cho cô vì phát hiện cô đang lên cơn sốt.

Nửa đêm giật mình thức giấc cô tự đi rót cho mình một ly nước ấm rồi trở lại giường nằm. Cô lấy điện thoại trong túi xách ra mấy lần định gọi cho Khanh nhưng lại thôi. Đã là mười một giờ đêm chắc là Khanh cũng ngủ rồi. Cô đặt điện thoại lại vào chỗ cũ định ngủ một giấc nhưng không hiểu sao cô không tài nào ngủ được. Đến lúc trời tờ mờ sáng cô mới chợp mắt được một chút.

Đến sáng thì Hòa xin bác sĩ cho cô xuất viện. Cô đón taxi về nhà. Khó khăn lắm cô mới leo lên được mấy bậc thang trước thêm để bước đến cửa.

Vừa mở cửa nhà cô giật mình khi thấy Khanh ngồi trong phòng khách vẻ mặt tiêu tụy, mắt thâm quầng có lẽ là một đêm chưa ngủ. Đã có chuyện gì xảy ra sao? Hay là anh lại chia tay với bạn gái? Cô thật sự đau lòng khi thấy anh như thế kia. Cô cố giữ cho bước chân mình bình thường.

- Có chuyện gì xảy ra thế? Sao trông cậu lại không vui thế kia?

Khanh đưa ánh mắt tức giận nhìn cô. Cô không hiểu. Cô đã làm chuyện gì mà anh không hài lòng?

- Mình có làm gì không phải với cậu sao? Cậu cứ nói cho mình biết.

Đến bây giờ Khanh mới chịu mở miệng. Thật sự anh không còn giữ được bình tĩnh nữa. Anh quát:

- Cậu xem mình là gì của cậu hả?

Bất ngờ về sự nổi giận thình lình của Khanh, Hòa cũng chỉ nhẹ giọng trả lời:

- Tất nhiên cậu là bạn thân của mình.

- Là bạn thân của cậu? Thế thì tại sao cậu nằm viện cả đêm cũng không thèm gọi điện thoại cho mình. Mình thật sự không hiểu cậu. Suốt đêm qua mình đã chờ cậu gọi điện thoại cho mình. Nhưng cậu đã làm mình thật thất vọng. Tại sao lúc mình cần, cậu luôn có mặt bên cạnh mình còn lúc cậu gặp chuyện gì khó khăn cậu không bao giờ cho mình biết. Có phải mình không xứng làm bạn của cậu không? Thế thì từ nay chúng ta không cần là bạn nữa.

Một cảm giác đau xót xé rách con tim của Hòa. Anh hỏi là tại sao cô không gọi cho anh ư? Những lúc như thế cô đã hàng ngàn, hàng vạn lần muốn gọi cho anh. Nhưng cô không thể vì cô biết nếu anh đến, cô sẽ không kiềm chế được tình cảm của mình. Lúc người ta đau khổ hay mệt mỏi là lúc người ta yếu lòng nhất. Chính vì lẽ đó mà cô không thể nào gọi cho anh.

Anh cầm vội áo khoác của mình định rời đi. Cô không thể để anh đi vì cô đã hy sinh như thế nào để đứng bên anh suốt mười ba năm. Nhưng cô cũng không thể giữ anh lại. Cô sợ mình sẽ không khác chế được bản thân.

Cô không biết mình phải làm thế nào cho đúng. Anh cất bước nhanh về phía cánh cửa Hòa xoay người vội bước theo anh. Vì quá vội nên ở chân cô bắt giắc cảm giác đau đớn lại truyền đến. Cô té xuống nền nhà nhưng tay vẫn kịp nắm lấy bàn tay của Khanh.

- Cậu đừng đi có được không?

Anh hốt hoảng nhìn xuống chân cô đang rướm máu. Trong ánh mắt anh bây giờ chỉ còn lại nỗi xót xa. Anh dìu cô ngồi lên chiếc ghế bên cạnh giọng lo lắng:

- Cậu không sao chứ? Để mình xem vết thương cho cậu.

Một dòng nước ấm nóng từ khóe mắt Hòa chảy ra nhưng cô đã vội lau đi và mỉm cười với anh.

- Hứa với mình khi nào gặp khó khăn người đầu tiên cậu nghĩ đến sẽ là mình được chứ?

Cô cố nén lại trong lòng mình những xúc động và nhìn anh gật đầu. Có lẽ cô không thể nào nói cho anh biết cô yêu anh nhưng cô vẫn có thể nhận sự quan tâm của anh trong cương vị là một người bạn.

Đúng vậy tình bạn là thứ mà sẽ không bao giờ kết thúc, nó sẽ đi cùng ta suốt cả cuộc đời. Thế nên cô chọn làm bạn của anh để có thể suốt đời ở bên anh. Cô chỉ cần biết trong trái tim của anh có một chỗ cho cô còn vị trí cao thấp thế nào thì cô không muốn quan tâm đến. Cô mãi nguyện vì

những gì mình có. Hạnh phúc đôi khi chỉ dừng lại như thế mà thôi! ■

Nhã Thanh

Thái độ sai lệch và cái giá phải trả

Chi nhánh Los Angeles của Ngân hàng Hoa Kỳ tọa lạc trong một cao ốc văn phòng cùng với rất nhiều công ty khác, các tầng bên dưới được thiết kế dành cho việc đậu xe. Nhiều năm liền, khách đến ngân hàng đều được miễn phí đậu xe nếu có thực hiện giao dịch và được ghi nhận trên phiếu giữ xe.

Tuy nhiên, những năm sau đó, nhiều người bắt đầu lợi dụng ưu đãi này. Có khi, họ chỉ thực hiện một giao dịch giá trị rất nhỏ để không phải trả phí đậu xe, đôi lại họ có thể thông thả dạo chơi trong các khu mua sắm tại cao ốc.

Chiêu thức khôn khéo ấy của khách hàng đã buộc ngân hàng phải chấm dứt sự ưu ái trên. Từ đó về sau, tấm thẻ chỉ được giảm giá tính theo thời gian khách đậu xe.

Buổi sáng hôm đó, một người đàn ông trung niên ăn mặc giản dị với quần jeans, áo sơ mi vải flanel bước vào ngân hàng. Theo đoàn người, ông cũng xếp hàng chờ đến lượt mình.

Dòng người chậm chậm tiến về phía trước và chẳng mấy chốc, ông đã đứng trước mặt cô nhân viên tại quầy. Sau khi gửi một số tiền nhỏ vào tài khoản, ông đưa tấm phiếu giữ xe để được ghi nhận. Đặt mạnh tấm phiếu xuống bàn, cô nhân viên nói bằng giọng khó chịu rằng ông phải trả phí đậu xe.

- Sao vậy? Trước đây làm gì có chuyện này? - Người đàn ông hỏi.

Vẫn với vẻ lạnh lùng, cô nhân viên vừa bận rộn với dòng người phía sau, vừa trả lời:

- Đây là luật mới. Tôi không tạo ra chúng, tôi chỉ là người thi hành mà thôi!

- Nhưng tôi là khách của ngân hàng này biết bao năm nay rồi. Chí ít thì cô cũng ghi nhận lên phiếu cho tôi như trước đây vẫn làm chứ!

- Ông nghe này. Nếu có thắc mắc gì, xin hãy gặp giám đốc điều hành. Tôi còn rất nhiều khách hàng đang chờ. Ông mà ra về lúc này thì mọi việc sẽ tốt đẹp hơn đây!

Người đàn ông quay ra và một lần nữa đứng vào hàng dài những khách hàng đang chờ đợi. Đến lượt mình, ông yêu cầu nhân viên tại quầy cho rút toàn bộ số tiền 4,2 triệu USD trong tài khoản và gửi sang một ngân hàng khác.

Vậy là, chính thái độ của cô nhân viên đã khiến ngân hàng mất đi 4,2 triệu USD. Do đó, đừng bao giờ đánh giá thấp hậu quả mà một thái độ không hay có thể mang lại.

Một tấm biển treo tại một cây xăng cũ tiết lộ một thực tế đáng để chúng ta suy ngẫm:

“Vi sao khách hàng rời bỏ chúng ta? Lý do:

- Có tới 84% khách hàng bỏ đi là do thái độ không tốt của nhân viên!”... ■

Đình Luân (dịch)

TRUYỆN NGẮN

Em... yêu chị!

32 tuổi, đổ vỡ trong mối tình đầu khi mới còn là cô sinh viên e ấp trên ghế nhà trường. Nỗi sợ hãi và đau khổ giày vò tâm trí, tôi không dám mở lòng với bất kỳ người con trai nào có ý tán tỉnh.

Sống ở thành phố nên bố mẹ tôi cũng thoáng, rất ít khi giục giã tôi chuyện yêu đương. Mẹ tôi thì vẫn khuyên tôi phải tập trung học hành lấy được cái bằng đã, còn chuyện tình cảm tính sau.

Nhưng đến khi tôi đã có bằng thạc sĩ mà vẫn đi về lẻ bóng, bố mẹ tôi mới cuống cuống giục giã. Cái tuổi nó đuổi xuân đi, con gái ngoài ba mươi mà chưa chồng thì chỉ có ế. Nếu không sau này chỉ lấy được những người lỡ làng hoặc đã qua một lần đò.

Tôi cũng thực sự cảm thấy cô đơn, buồn tủi. Bạn bè cũng lên xe hoa gần hết, có gia đình riêng phải lo, chẳng có ai còn thì giờ rảnh rỗi mà tụ tập café tám chuyện hay đi shopping với nhau cả ngày như trước. Ở nhà thì lại bị bố mẹ giục giã, cần nhân, ngày chủ nhật được nghỉ muốn yên thân cũng không được.

Thế là tôi lại xách xe đi, chạy lòng vòng qua các con phố để cảm nhận cái tĩnh lặng hiem hoi của Hà Nội ngày cuối tuần hay ra ven hồ hóng gió đến tối mới về. Sau bữa tối thì trốn nhanh lên phòng nằm nghe nhạc để không phải nghe những tiếng cần nhân của mẹ và tiếng thờ dãi của bố.

Thằng em trai tôi cũng vào hòa, trêu chọc bà chị già của nó. Nhưng nó cũng biết tôi khổ tâm nên thường kéo tôi đi cùng hội với bọn nó, tham gia vào các hoạt động từ thiện của hội thanh niên tình nguyện. Từ những chương trình đó, tôi gặp và quen Tuấn. Cậu ấy là lớp trưởng lớp em trai tôi, cũng là đội trưởng của nhóm tình nguyện Nhân Ái.

Đó là một cậu nhóc khá bảnh trai, có tài thuyết phục, lãnh đạo và khá cuốn hút. Tôi tham gia rất nhiệt tình vào các phong trào của đám sinh viên trẻ tuổi ấy.

Tôi thấy mình như sống lại cái thời tuổi trẻ của gần chục năm về trước. Lúc đó phong trào đoàn, hội của chúng tôi không được sôi nổi và có điều kiện phát triển như bây giờ.

Hội Nhân Ái tổ chức các đợt quyên góp cứu giúp cho đồng bào vùng bão lụt, ngày cuối tuần thì đến các trung tâm chăm sóc trẻ em mồ côi, cơ nhỡ. Nhờ tài tháo vát và năng động của Tuấn, hội tình nguyện đã xin được khá nhiều tài trợ của các nhà hảo tâm, các doanh nghiệp. Chúng tôi trân trọng những món quà đó dù là nhỏ nhưng vui biết bao khi nhìn thấy nụ cười hạnh phúc của những cảnh đời khó khăn được nhận sự giúp đỡ.

Để chúc mừng thành công của nhóm tình nguyện và kết thúc năm học thứ hai, Tuấn và em trai tôi đã tổ chức một buổi dã ngoại 3 ngày 2 đêm ở Ba Vì, đốt lửa trại kết hợp nghỉ mát luôn.

Tôi hòa mình vào các trò chơi của đám sinh viên một cách nhiệt tình nhất. Tôi cũng thấy thật

khâm phục Tuấn khi cậu ấy lên thể hiện một ca khúc, vừa đánh guitar vừa hát. Một giọng hát ấm áp lạ kì khiến đám đông tán thưởng reo hò âm ỉ. Tôi thực sự cảm thấy xúc động, chưa bao giờ tôi được cười nhiều và cảm thấy thoải mái như thế. Tối hôm đó Tuấn đã ghé tai tôi thì thầm: “Chị cười trông xinh lắm!” khiến tôi hơi ngỡ ngàng.

Những ngày sau đó, tôi thấy cậu ta có vẻ quan tâm tôi nhiều hơn, nhắn tin, gọi điện hỏi han và rủ tôi tham gia vào các phong trào tình nguyện khác của cậu ấy. Tôi cũng thấy cậu ấy qua nhà tôi nhiều hơn trước, dù biết là cậu ta qua tìm em tôi, nhưng tôi vẫn hơi chột dạ. Không biết có phải tôi đã quá đa cảm không.

Nhưng tôi đã không làm khi ánh mắt cậu ấy trao tôi có cái gì đó nồng nhiệt thái quá. Ngày Valentine cậu ấy nhờ em trai tôi chuyển cho tôi một gói quà và một lá thư, một lời tỏ tình khiến tôi trần trọc mãi, không biết phải xử trí ra sao:

“Em... yêu chị! Chị có biết từ khi nhìn thấy nụ cười của chị, em đã đắm chìm trong đó không? Em biết em không xứng đáng hay đủ tư cách để yêu chị và được chị yêu. Nhưng chị ơi em chỉ biết thứ tình cảm đó đang thiêu đốt trái tim em. Một ngày không được trông thấy chị, em bồn chồn không yên, chị có biết ngày nào em cũng chạy xe vòng qua nhà chị, chỉ để nhìn chị một cái thôi rồi về... Chị hãy cứ đi tìm cho mình những cuộc tình khác, những người đàn ông khác. Nhưng nếu không có ai hoặc không còn yêu người ta nữa, chị hãy nhớ một điều: Luôn có em đợi chị ở cuối con đường nhé! Em Tuấn”.

Tôi không biết đó có phải là tình cảm bông bột của tuổi trẻ hay không? Nhưng nếu đó là tình yêu thực sự xuất phát từ con tim thì sẽ chỉ làm khổ cậu ấy mà thôi. Chúng tôi chắc chắn sẽ chẳng thể nào đến được với nhau. Tôi muốn một cách nào đó để ít làm tổn thương cậu ấy nhất. Nhưng chưa biết phải làm sao... ■

Hương Thủy

Đừng giận vì mẹ không thể ở bên con

Mẹ sinh ra đã là một đứa trẻ không có cha. Mẹ lớn lên trong sự ghẻ lạnh của chúng bạn, để rồi đêm đêm mẹ khóc thầm trong cay đắng, mẹ sống mà như chết khi bà ngoại con cũng bỏ mẹ mà đi...

Bệnh tật, đói nghèo khiến mẹ gầy gò, ốm yếu. Rồi mẹ cũng phải bỏ học giữa chừng, lao vào mưu sinh kiếm sống giữa chôn phồn hoa đô thị.

Rồi mẹ gặp được ba... Ba con thật đặc biệt, người cao gầy, đẹp trai nhưng lại ít hơn mẹ 3 tuổi, mẹ đã mừng như bắt được vàng khi gặp được ba con, ba thương mẹ lắm, có gì cũng dành cho mẹ. Mẹ thì ngày một gầy gò hơn.

Có hôm mẹ làm tăng ca ngắt xiủ phải vào bệnh viện. Ba con là người đứng ra lo liệu cho mẹ hết, dù tiền vay mượn bạn bè. Những ngày tháng đó thật hạnh phúc và quý giá với mẹ biết bao.

Rồi cái gì đến thì cũng sẽ đến, mẹ có thai. Sau những gì mà ba đã làm cho mẹ thì chuyện này mẹ chấp nhận được hết, mẹ quyết tâm sinh con dù chưa cưới xin, dù gia đình ba không chấp nhận và một điều nữa là ba con đã hoảng sợ thật sự khi làm cha mà tuổi đời còn quá trẻ.

Mẹ thì không, mẹ đã chuẩn bị tâm lý đầy đủ khi quyết định làm bà mẹ đơn thân. Mẹ không trách ba con hay gia đình ba, mặc cho ba van xin mẹ bỏ con, nhưng lòng mẹ đã quyết, không thể thay đổi được.

Ba tránh mặt mẹ nhưng lại len lén nhìn mẹ mỗi khi mẹ đi qua, mẹ biết nhưng mẹ chịu đựng tất cả, lời xì xầm bàn tán mẹ bỏ qua hết, vì con. Đêm về mẹ xoa bụng thủ thi với con, cho con biết mẹ yêu con đến dường nào.

Mẹ thấy thật hạnh phúc, mẹ mạnh mẽ và khỏe mạnh hơn, không ốm yếu, gầy gò như trước nữa. Hôm ba vào thăm mẹ, ba bảo phải đi rất xa và khuyên mẹ bỏ con lần nữa khi con đã 4 tháng.

Mẹ cười như mèo vì những lời khuyên của ba. Mẹ đã thật cao thượng khi chúc ba con hạnh phúc và mau chóng tìm người thích hợp cho gia đình vui lòng.

Rồi ba ra đi thật xa, bỏ lại cho mẹ sự nuối tiếc về những gì ba đã làm cho mẹ, tất cả, kỷ niệm, lời yêu, khoảnh khắc... Mẹ không còn buồn nữa vì đã có con, con gái yêu bé bỏng của mẹ.

Ngày mẹ sinh con ra thì cũng là ngày mà mẹ nhận được tin mẹ không còn ở bên con được bao nhiêu tháng ngày nữa! Mẹ hoảng hốt ôm chầm lấy con như sợ ai cướp mất con của mẹ. Cái “án tử” dành cho mẹ thật nghiệt ngã, giống như cuộc đời của mẹ vậy! Nhưng mẹ sẽ cố gắng cho đến lúc nào mẹ gục ngã thì thôi, con yên tâm nhé!

Mẹ quyết định gửi con cho sư thầy Huệ Tâm khi nào mẹ ra đi. Mẹ đau lòng nhưng không còn cách nào khác nữa, sư thầy cũng đã hứa với mẹ là sẽ nuôi con khôn lớn thành người.

Hôm nay đã là 5 tháng ngày con chào đời, con đã lớn lên rất nhiều rồi, nhìn con vui với sư thầy mẹ thật hạnh phúc. Sáng qua mẹ vào thăm con, con òa khóc khi nhìn thấy mẹ, mẹ cũng khóc nức lên vì nhớ con quá. Mẹ hôn lên má, lên tóc con hoài, con cười mắt hí cả lên. Mẹ yêu con quá con ơi!

Trả con về cho sư thầy mà mẹ không nỡ xa con, mẹ thân thờ mãi mới lê nổi bước chân. Bác sĩ bảo mẹ chỉ còn khoảng 3 tháng nữa con à. Mẹ cũng chuẩn bị hết cả rồi, mẹ yên tâm vì nhìn thấy con sống vui vẻ, hạnh phúc bên sư thầy.

Hôm qua sư thầy gọi mẹ vào để đặt tên cho con, mẹ thích cái tên Bảo Vy nên sư thầy cũng đồng ý. Vậy là mẹ yên tâm ra đi rồi bé Vy yêu thương của mẹ.

Mong con yêu của mẹ chóng lớn và sống thật hạnh phúc con nhé! Chào con yêu. Mẹ yêu con nhiều hơn những gì mẹ đã có trong cuộc đời này! Đừng giận vì mẹ đã không thể ở bên cạnh con. Mẹ của con! ■

Thanh Yên