

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *

Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phở.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

NEW **Now Hiring - Tuyển Nhân Viên**
SOUTHWEST HOUSTON AREA

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals.
Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: **713-367-4357**

NEW **Cần Thợ Nails**
BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác.
Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

Xin vui lòng gọi hoặc Text:
832-561-3808

NEW **Bán Nhà Hàng**
GẦN ĐẠI HỌC UH

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:
713-894-0490 * 346-565-5929

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny:
Cell: **281-896-3280** * Tiệm: **281-403-9600**

NEW **Bán Tiệm Nail**
RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks.
Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to: **469-360-4000**

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

NEW **Bán Tiệm Nail**
CYPRESS 77429

Bán tiệm nail khu Cypress 77429, vị trí đẹp gần chợ Kroger, khu nhà ở. Tiệm có 8 ghế, 6 bàn nails, 1 phòng wax, giá \$85k, thương lượng. Hoạt động trên 15 năm, doanh thu \$330k mỗi năm.

Xin vui lòng liên lạc: **832-788-7748**
(hoặc để lại lời nhắn)

NEW **Washateria For Sale**
NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties. Family crisis and must sell.

Please contact Mike: **832-640-6021**
English or Chinese

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc: **832-661-7777**
Hoặc email: **jky@aircoolsupply.com**

NEW **Nhà Cho Thuê**
249 & BW8

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hăng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc: **832-965-8859**

NEW **Bán Tiệm Hair & Nail**
STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure, 1 phòng facial waxing. có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Anna:
713-505-7573 * 281-499-5544

NEW **Now Hiring**
HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.
Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact: **832-808-0206**

Cần Người

Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách, tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà. Cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc Kim:
281-854-7760
713-296-0268

(Không bắt máy xin nhắn tin)

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc:
503-701-7377

Cho Thuê Phòng

Room For Share

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà chỉ một người chủ, khu sang, Hwy6 & Bellaire có cổng. Ưu tiên cho nữ du học sinh.

Xin liên lạc Tracy:
832-302-4849

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng trống cho share yên tĩnh, sạch sẽ, gần quán cơm Dì Tư. Không uống bia và rượu, có việc làm.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-877-1496

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng master và phòng thường. Được sử dụng đầy đủ các tiện nghi trong nhà.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457
346-773-0375

957-2225/1793

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường \$400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng \$500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-836-9081

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:
832-288-1086 * 281-892-9237
(hoặc để lại tin nhắn)

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc:
626-385-8698

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. \$400/tháng. Anh chị rất vừa ý.

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

945-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4 - 3 phút). Xin vui lòng liên lạc Triều:

281-673-0773

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xà phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Diary Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662
832-640-5575

Rao Vặt

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

947-2219/1787

BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.

Xin liên lạc Dung:
832-424-7970
832-614-8672

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

www.thevietnampost.com

The Vietnam Post



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036

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



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

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150, thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc ông Kha:
281-235-5757 * 281-484-2526

NEW **Nhà Cho Thuê**
ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Furniture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mượn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

NEW **Cần Người Giúp Việc**
290 & 1960

Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc:
713-822-2749 * 713-594-4803

NEW **Nhà Cho Mướn**
Bw8 & Hw90

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở Bw8 và Hw90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liêm: **281-857-7281**
Nhân: **832-863-2784**

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALERIA MALL

Tiệm cần thợ Massage trẻ 21 years old - 50 years old. only Female. Khu Galeria Mall. Mỹ Trắng, good tip.

Xin vui lòng liên lạc và để lại lời nhắn:
713-266-2855

NEW **Cần Người**
MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khu vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhắn tin Hương:
832-515-6325



NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



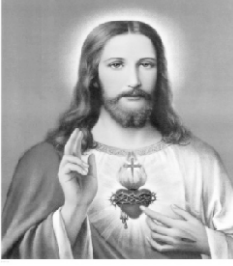
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



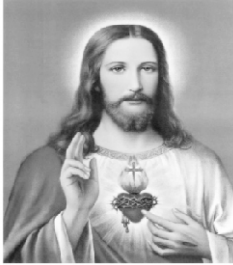
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

TM

Lời Nguyện



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

Thương Mại
The Viet Nam Post

Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN



* Quảng cáo **Rao Vật Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoán **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vật của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vật của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vật Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Chỉ 12.000 USD, đánh đổi thị lực để đổi màu mắt xanh

Ngày càng nhiều người tìm đến phẫu thuật đổi màu mắt để thay đổi diện mạo, bất chấp cảnh báo về nhiễm trùng, rò rỉ sắc tố và nguy cơ mất thị lực.



Mắt của một bệnh nhân sau khi thêm sắc tố trong quá trình cấy ghép giác mạc

Trong một phòng khám trên phố East 56th (New York, Mỹ) người đàn ông ngoài 30 tuổi được dìu ra khỏi phòng phẫu thuật. Thị lực vẫn còn mờ, anh chưa thể nhìn rõ hình ảnh trong gương nhưng liên tục hỏi những người xung quanh rằng mình trông thế nào.

Chỉ ít phút trước, đôi mắt nâu của anh đã được đổi vĩnh viễn sang màu vàng mật ong, sắc độ có tên Honey Gold. Người thực hiện ca phẫu thuật là bác sĩ Alexander Movshovich, một trong số ít bác sĩ nhãn khoa trên thế giới cung cấp dịch vụ keratopigmentation, kỹ thuật dùng laser và sắc tố để đổi màu mắt. Chi phí tại phòng khám của ông từ 12.000 USD.

Từ khi triển khai dịch vụ vào năm 2019, Movshovich cho biết đã phẫu thuật cho khoảng 1.800 người, tương đương 3.600 mắt. Năm 2026 được cho là năm bận rộn nhất của phòng khám. Quy trình hiện chỉ kéo dài khoảng 25 phút.

Màu mắt vốn là một trong số ít đặc điểm gần như không thay đổi suốt đời. Tuy nhiên, sau mũi, trán hay đường viền hàm, đôi mắt đang trở thành bộ phận tiếp theo được can thiệp vì mục đích thẩm mỹ.

Từ thập niên 2010, keratopigmentation ngày càng thu hút sự chú ý, đặc biệt nhờ TikTok và Instagram. Theo hai bác sĩ nổi tiếng thực hiện thủ thuật này tại Mỹ, khoảng 1/3 bệnh nhân là nam giới, tỷ lệ cao so với nhiều loại hình thẩm mỹ khác, theo GQ.

Phương pháp thẩm mỹ đầy rủi ro

Con người đã tìm cách thay đổi hoặc che phủ màu mắt trong gần 2.000 năm. Ban đầu, xăm giác mạc được sử dụng để che các vết đục hoặc tổn thương trên mắt.

Đến những năm 2000, một số cơ sở tại Panama và Ấn Độ bắt đầu cung cấp dịch vụ cấy móng mắt nhân tạo. Những miếng silicone có màu được đưa vào mắt nhằm che màu thật, nhưng kết quả thường nghiêm trọng.

Nghiên cứu Iritis, glaucoma and corneal decompensation associated with BrightOcular cosmetic iris implant (Viêm mống mắt, tăng nhãn áp và mất bù giác mạc liên quan đến thiết bị cấy mống mắt thẩm mỹ BrightOcular) của Mansour và cộng sự, đăng trên British Journal of Ophthalmology, khảo sát 12 bệnh nhân cấy mống mắt BrightOcular. Kết quả cho thấy 7 người còn thị lực bình thường, 5 người bị suy giảm thị lực và 2 trường hợp mắc tăng nhãn áp không thể kiểm soát bằng thuốc.

Học viện Nhãn khoa Mỹ khuyến cáo người tiêu dùng không thực hiện phương pháp này do nguy cơ tổn thương thị lực.

Nhà làm phim Liza Mandelup từng theo chân một bệnh nhân gặp biến chứng sau cấy mống mắt trong bộ phim tài liệu Caterpillar. Theo bà, nhiều người tìm đến phẫu thuật với hy vọng thay đổi cuộc đời.

“Nhiều người không muốn nói chuyện với chúng tôi vì họ quá thất vọng với kết quả. Họ gặp những vấn đề y tế rất nghiêm trọng, bị tổn thương tâm lý và tự đổ lỗi cho chính mình”, Mandelup kể.

Sau đó, keratopigmentation ra đời như phương pháp đổi màu mắt ít gây tổn thương hơn.

Năm 2013, bác sĩ người Pháp Francis Ferrari dùng laser tạo đường hầm trong giác mạc rồi đưa sắc tố vào, biến mắt của một phụ nữ từ nâu sẫm thành xanh lá. Cùng thời điểm, bác sĩ Jorge Alío tại Tây Ban Nha cũng phát triển kỹ thuật tương tự để điều trị bệnh nhân nhạy cảm ánh sáng.

Khó trở về màu mắt cũ

Keratopigmentation gồm 3 bước chính. Đầu tiên, laser tạo một đường hầm hình vòng trong giác mạc, lớp trong suốt nằm trước mống mắt. Bác sĩ sau đó mở rộng đường hầm, tạo hình và giữ lại viên tối quanh mắt để kết quả trông tự nhiên. Cuối cùng, sắc tố được đưa vào bên trong.

Bác sĩ Brian Boxer Wachler ví công đoạn tạo hình như công việc của nghệ sĩ. “Đó là lúc bạn không chỉ là bác sĩ phẫu thuật mà còn giống một nhà điêu khắc”, ông nói.

Bệnh nhân được nhỏ thuốc gây tê nhưng vẫn tỉnh táo và phải giữ mắt gần như bất động. Theo Movshovich, việc dịch chuyển trong lúc laser hoạt động là một trong những rủi ro lớn nhất.

Tại buổi phẫu thuật được phóng viên quan sát, laser chỉ mất khoảng 10 giây để tạo đường hầm. Phần lớn thời gian còn lại được dành cho việc mở rộng đường cắt và đưa màu vào giác mạc.

Sau phẫu thuật, mắt bệnh nhân đỏ, mờ và nhạy cảm với ánh sáng. Tuy nhiên, nhiều phòng khám quảng bá trải nghiệm này là nhẹ nhàng. Boxer Wachler cho biết phần lớn khách hàng mô tả quá trình này “dễ chịu hơn việc lấy cao răng”.

Năm 2024, Học viện Nhãn khoa Mỹ cảnh báo keratopigmentation có thể gây nhiễm trùng, rò rỉ sắc tố, nhạy cảm ánh sáng và mất thị lực.

Các bác sĩ thực hiện thủ thuật phản đối việc keratopigmentation bị đánh đồng với cấy mống mắt. Họ viện dẫn một số nghiên cứu ghi nhận mức độ hài lòng cao. Một nghiên cứu có sự tham gia của

Alío cho thấy 92,5% bệnh nhân hài lòng với kết quả.

Tuy nhiên, bác sĩ Matias Soifer tại Florida (Mỹ) cảnh báo những video bắt mắt trên mạng xã hội có thể khiến người xem bị cuốn hút và xem nhẹ rủi ro của thủ thuật. “Những đôi mắt có màu sắc nổi bật, lạ mắt rất dễ gây chú ý, nhưng cũng có thể khiến bạn quên mất các nguy cơ phía sau”, ông nói.

Một vấn đề khác là độ bền của sắc tố. Alío cho biết một số màu có thể nhạt hoặc chuyển tông chỉ sau 1-2 năm. Movshovich từng khuyên bệnh nhân tránh phiên bản cũ của Honey Gold vì màu có xu hướng chuyển vàng.

Thủ thuật cũng không thể đảo ngược hoàn toàn. Movshovich cho biết có thể loại bỏ khoảng 85-90% sắc tố, nhưng mắt thường vẫn còn một lớp màu nhạt. Dù vậy, nhu cầu vẫn tiếp tục tăng. Movshovich cho biết bệnh nhân của ông chủ yếu ở độ tuổi 30-40, trong đó nhiều người đã có hình xăm hoặc từng làm thẩm mỹ.

Damian Sargent, một nhà tạo mẫu tóc tại San Francisco (Mỹ), đã đổi mắt sang màu xanh lá. Anh cho rằng khoa học hiện cho phép con người thay đổi những đặc điểm không hài lòng trên cơ thể.

“Tôi thấy khoa học ngày nay rất thú vị. Nếu không hài lòng với một đặc điểm trên cơ thể, chúng ta đã có thể chỉnh sửa để phù hợp với mong muốn của mình”, anh nói. Sargent dự đoán keratopigmentation có thể trở nên phổ biến như nâng mũi. Tuy nhiên, khi các tác động dài hạn vẫn chưa được hiểu đầy đủ, lựa chọn này cũng đồng nghĩa với việc bệnh nhân chấp nhận đánh đổi rủi ro thị lực để sở hữu một màu mắt mới. ■

Vui Cười

* Cấp cứu

Trung tâm cấp cứu nhận được một cú điện thoại:

- Alo, phòng cấp cứu phải không? Cho một xe đến ngay khách sạn Z, tại bàn tính tiền có một khách hàng bị ngất!

Bác sĩ trực cấp cứu, bình tĩnh trả lời:

- À, ca này thường gặp thôi! Trong lúc đợi chúng tôi, hãy làm các động tác sơ cứu như sau:

Bước 1: Gỡ ngay hoá đơn tính tiền ra khỏi tay khách hàng.

Bước 2: Đặt khách hàng nằm yên tĩnh trong một phòng hạng ba.

Bước 3: Dùng tấm biển đại hạ giá quạt nhẹ nhẹ trước mặt khách...

* Công việc hấp dẫn

Một bà khoe với bạn:

- Con trai tôi mỗi khi ghi chép là mọi người lại phải chăm chú nhìn nó đấy!

- Ô! Thế thì tuyệt quá, vậy con trai bà làm thơ à?

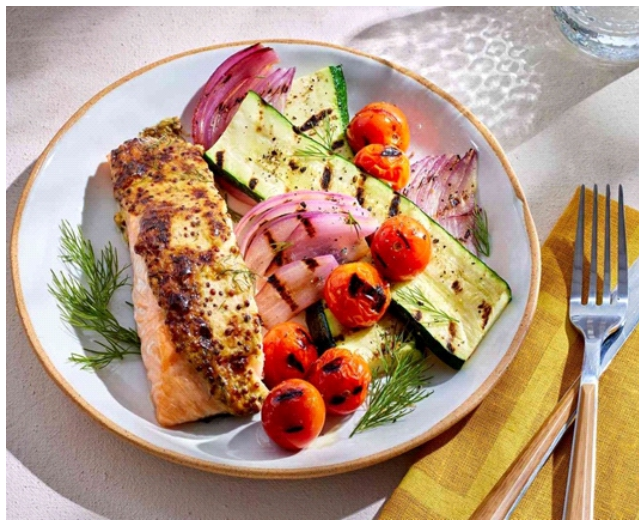
- Không, nó làm bồi bàn cho một tiệm ăn!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Điều gì xảy ra với cơ thể sau 30 ngày tăng lượng protein?

Tăng protein trong khẩu phần khoảng một tháng có thể giúp no lâu hơn, cải thiện khả năng phục hồi, hỗ trợ duy trì cơ bắp và giảm cân.

Protein thường được nhắc đến khi nói về giảm cân, giữ dáng và chống mất cơ, đặc biệt ở phụ nữ sau tuổi 40. Nhưng điều gì thực sự xảy ra nếu một người chủ động tăng lượng protein trong 30 ngày? Theo các nghiên cứu dinh dưỡng, thay đổi có thể xuất hiện ở cảm giác đói, thành phần cơ thể và khả năng phục hồi cơ bắp. Mức độ thay đổi phụ thuộc vào lượng protein tăng thêm, tổng lượng calories, nguồn thực phẩm và việc người đó có tập luyện hay không.



Tăng protein trong bữa ăn giúp tăng cảm giác no, hạn chế ăn vặt, hỗ trợ duy trì khối cơ và góp phần kiểm soát cân nặng hiệu quả hơn

Tuần đầu tiên: dễ no hơn, bớt thèm ăn

Một trong những thay đổi có thể nhận thấy khá sớm là cảm giác no kéo dài hơn sau bữa ăn. Protein có khả năng tạo cảm giác no tốt hơn so với carbohydrate tinh chế. Các nghiên cứu cho thấy bữa ăn giàu protein có thể làm giảm cảm giác đói và tăng mức độ no trong những giờ tiếp theo. Một phân tích gộp các thử nghiệm cũng ghi nhận lượng protein cao hơn làm tăng cảm giác no so với khẩu phần ít protein hơn.

Lý giải đơn giản là khi tiêu hóa protein, cơ thể giải phóng nhiều tín hiệu liên quan đến cảm giác no, đồng thời làm giảm một số tín hiệu thúc đẩy cảm giác đói. Vì vậy, thay vì nhanh chóng muốn ăn thêm sau bữa sáng, một người có thể cảm thấy đủ lâu hơn. Tuy nhiên, không nên hiểu rằng cứ tăng protein là tự động giảm cân. Nếu phần protein được bổ sung bằng cách ăn thêm nhiều calories, cân nặng vẫn có thể tăng.

Sau 1-2 tuần: cơ bắp được cung cấp nguyên liệu tốt hơn

Protein được cấu tạo từ các acid amin, có thể hình dung như những viên gạch cơ thể sử dụng để xây dựng và sửa chữa mô, trong đó có cơ bắp.

Mỗi ngày, cơ thể liên tục phân giải và tái tạo protein cơ. Khi khẩu phần cung cấp đủ acid amin, quá trình tổng hợp protein cơ có điều kiện diễn ra thuận lợi hơn.

Điều này đặc biệt đáng chú ý khi protein được kết hợp với tập kháng lực như nâng tạ, squat, chống đẩy hoặc các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể. Một tổng quan hệ thống và phân tích gộp cho thấy tập kháng lực làm tăng rõ rệt quá trình tổng hợp protein cơ; hiệu ứng này vẫn xuất hiện ở người lớn tuổi nhưng mức đáp ứng có xu hướng thấp hơn người trẻ.

Nói cách khác, protein cung cấp nguyên liệu, còn tập luyện là tín hiệu yêu cầu cơ thể sử dụng nguyên liệu đó để sửa chữa và thích nghi. Đây cũng là lý do chỉ uống thêm protein nhưng không vận động thường không tạo ra sự thay đổi cơ bắp rõ rệt trong thời gian ngắn.

Sau khoảng 30 ngày: có thể giữ cơ tốt hơn khi giảm cân

Tăng protein giúp phụ nữ sau 40 duy trì khối cơ, hỗ trợ chuyển hóa và giữ vóc dáng săn chắc hơn khi cơ thể bắt đầu mất cơ theo tuổi tác.

Với người đang giảm cân, tăng protein hợp lý có thể giúp bảo vệ khối nạc, trong đó có cơ bắp. Khi cắt giảm calories, cơ thể không chỉ sử dụng mỡ mà còn có thể huy động mô nạc. Một khẩu phần giàu protein hơn, kết hợp tập luyện, có thể giúp hạn chế sự mất khối nạc trong quá trình giảm cân.

Phân tích 24 thử nghiệm với hơn 1.000 người cho thấy chế độ ăn giàu protein trong điều kiện hạn chế năng lượng tạo ra lợi ích khiêm tốn về giảm cân, giảm khối lượng mỡ và hạn chế sự suy giảm khối nạc so với chế độ có lượng protein thấp hơn. Điểm quan trọng là protein không trực tiếp đốt mỡ. Lợi ích chủ yếu đến từ việc tăng cảm giác no, hỗ trợ duy trì cơ và khiến chế độ ăn giảm calories dễ duy trì hơn.

Phụ nữ sau 40 càng cần chú ý đến protein

Khi tuổi tăng, cơ thể có xu hướng đáp ứng kém hơn với cùng một lượng protein so với khi còn trẻ. Đây là một trong những lý do các chuyên gia dinh dưỡng lão khoa thường khuyến nghị người lớn tuổi chú ý hơn đến lượng và cách phân bổ protein trong ngày.

Nhóm chuyên gia PROT-AGE khuyến nghị người trên 65 tuổi khỏe mạnh tiêu thụ khoảng 1-1,2 g protein/kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày; người hoạt động thể chất có thể cần từ 1,2 g/kg trở lên tùy trường hợp. Một tổng quan gần đây cũng cho rằng người lớn tuổi khỏe mạnh nên hướng tới ít nhất 1-1,2 g/kg/ngày và chú ý phân bổ protein tương đối đều giữa các bữa.

Đối với phụ nữ trung niên, điều này càng đáng quan tâm vì quá trình lão hóa tự nhiên có thể làm khối cơ giảm dần. Khi giảm cân nhưng không bảo vệ cơ, cơ thể có thể nhẹ hơn nhưng không nhất thiết săn chắc hơn.

Tăng protein không đồng nghĩa với việc phải sử dụng thực phẩm bổ sung. Trứng, cá, thịt gia

cầm, thịt nạc, sữa và các sản phẩm từ sữa, đậu phụ, đậu nành, các loại đậu và một số loại hạt đều có thể góp phần đáp ứng nhu cầu protein.

Một cách đơn giản là thay đổi cấu trúc bữa ăn: giảm bớt phần tinh bột tinh chế nếu đang ăn quá nhiều, đồng thời tăng lượng cá, trứng, thịt nạc, đậu phụ hoặc sữa chua không đường. Như vậy, protein được bổ sung mà tổng calories không nhất thiết tăng đáng kể. Các nghiên cứu cũng cho thấy protein từ sữa, thịt và hỗn hợp nhiều nguồn protein đều có thể hỗ trợ tăng khối cơ và sức mạnh khi kết hợp tập luyện.

Tăng protein thế nào trong 30 ngày?

Với người trưởng thành khỏe mạnh, mức khuyến nghị protein cơ bản hiện hành thường được tính khoảng 0,8 g/kg trọng lượng cơ thể/ngày. Tuy nhiên, nhu cầu thực tế có thể cao hơn ở người thường xuyên vận động, đang giảm cân hoặc lớn tuổi. Vì vậy, thay vì đột ngột chuyển sang chế độ rất giàu protein, có thể bắt đầu bằng cách đảm bảo mỗi bữa chính đều có một nguồn protein rõ ràng. Ví dụ, Bữa sáng có thể thêm trứng hoặc sữa chua Hy Lạp; Bữa trưa chọn cá, thịt nạc hoặc đậu phụ; Bữa tối duy trì một phần protein tương tự thay vì chỉ ăn rau và cơm.

Một điểm đáng chú ý là nhiều người ăn rất ít protein vào bữa sáng nhưng lại dồn phần lớn lượng protein vào bữa tối. Một phân tích dữ liệu ở người lớn tuổi cũng cho thấy protein thường thấp nhất vào bữa sáng và cao nhất vào bữa tối. Do đó, chia đều protein trong ngày có thể thực tế hơn là cố gắng ăn một lượng rất lớn vào một bữa.

Sau 30 ngày tăng protein, những thay đổi tích cực nhất thường xuất hiện khi protein đi cùng một chế độ ăn cân đối và vận động phù hợp. Một người ăn đủ protein nhưng ngủ ít, ít vận động và thường xuyên dư thừa calories sẽ khó đạt mục tiêu giảm mỡ. Ngược lại, người ăn đủ protein, tập kháng lực và kiểm soát tổng năng lượng có nhiều cơ hội duy trì cơ bắp trong quá trình giảm cân hơn.

Sau 30 ngày, điều đáng kỳ vọng từ việc tăng protein không phải là một cơ thể thay đổi ngoạn mục mà là những cải thiện nền tảng: no lâu hơn, thuận lợi hơn cho việc duy trì cơ bắp và phục hồi sau vận động. Khi duy trì trong nhiều tháng cùng tập luyện và kiểm soát calories, những thay đổi về vóc dáng mới có cơ hội trở nên rõ rệt.

Với phụ nữ sau tuổi 40, mục tiêu cũng không nên chỉ là nhẹ cân hơn mà là ít mỡ hơn nhưng giữ được cơ bắp và sức mạnh. Protein có thể đóng vai trò quan trọng trong quá trình này, nhưng không thể thay thế tập luyện và một chế độ ăn đa dạng.

Người có bệnh thận hoặc bệnh mạn tính, đặc biệt trường hợp chức năng thận suy giảm, không nên tự ý áp dụng chế độ rất giàu protein. Nhu cầu protein cần được cá nhân hóa theo tình trạng sức khỏe và chỉ định của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Nhóm chuyên gia PROT-AGE cũng lưu ý người có bệnh thận nặng là trường hợp cần thận trọng với mức protein cao. ■



Tế bào ung thư: Những tế bào quên mất cách chết

Ung thư không chỉ là một căn bệnh mà là hàng nghìn dạng đột biến gene khác nhau. Hiểu được điều này có thể mở đường cho những phương pháp điều trị chính xác hơn.

Năm 1971, với sự phô trương rầm rộ, Tổng thống Richard Nixon đã Tuyên chiến chống Ung thư. Ông tuyên bố y học hiện đại cuối cùng sẽ cáo chung tai họa lớn này.

Nhưng nhiều năm sau, khi các nhà sử học đánh giá nỗ lực này, đáp án rõ ràng là: ung thư đã chiến thắng. Đúng vậy, ngày càng có nhiều nỗ lực chống lại căn bệnh này bằng phẫu thuật, hóa trị và xạ trị, nhưng số ca tử vong do ung thư vẫn ương ngạnh ở mức cao.

Ung thư vẫn là kẻ giết người đứng thứ hai ở Mỹ, sau bệnh tim mạch. Trên toàn thế giới, nó đã giết chết 9,5 triệu người vào năm 2018.

Vấn đề cơ bản của Cuộc chiến chống Ung thư là các nhà khoa học không biết ung thư thực sự là gì.

Đã có một cuộc tranh luận gay gắt về việc liệu căn bệnh đáng sợ này là do một yếu tố duy nhất gây ra hay là do tập hợp các yếu tố còn mơ hồ gây ra, chẳng hạn như chế độ ăn uống, ô nhiễm, di truyền, virus, phóng xạ, hút thuốc, hay chỉ đơn giản là do xui xẻo.

Vài thập kỷ sau, những tiến bộ về di truyền và công nghệ sinh học cuối cùng đã tiết lộ câu trả lời. Ở mức độ cơ bản nhất, ung thư là căn bệnh về gene của chúng ta, nhưng nó có thể được khởi phát bởi chất độc, bức xạ và các yếu tố khác của môi trường – hoặc đơn giản chỉ là sự xui xẻo.

Trên thực tế, ung thư hoàn toàn không phải là một căn bệnh mà là hàng nghìn loại đột biến khác nhau trong gene của chúng ta. Hiện nay có những bộ bách khoa toàn thư về nhiều loại ung thư làm cho các tế bào khỏe mạnh đột ngột sinh sôi nảy nở và giết chết vật chủ.

Ung thư là một căn bệnh đa dạng và phổ biến. Nó được tìm thấy trong những xác ướp hàng nghìn năm tuổi. Tài liệu tham khảo y học lâu đời nhất về nó có từ năm 3000 trước Công nguyên ở Ai Cập. Nhưng ung thư không chỉ được tìm thấy ở con người. Nó còn được tìm thấy trên khắp vương quốc động vật. Theo một nghĩa nào đó, ung thư là cái giá chúng ta phải trả cho việc có những dạng sống phức tạp trên Trái đất.

Để tạo ra một dạng sống phức tạp, bao gồm hàng nghìn tỷ tế bào thực hiện các phản ứng hóa học phức tạp theo trình tự, một số tế bào phải chết khi các tế bào mới đến thay thế, điều này cho phép cơ thể tăng trưởng và phát triển. Nhiều tế bào của em bé cuối cùng phải chết đi để nhường chỗ cho tế bào của người trưởng thành.

Điều này có nghĩa là các tế bào được lập trình về mặt di truyền để chết khi cần thiết, hy sinh

bản thân để tạo ra các mô và cơ quan phức tạp mới. Điều này được gọi là apoptosis (sự chết được lập trình của tế bào).

Mặc dù cái chết được lập trình của tế bào là một phần của sự phát triển lành mạnh của cơ thể, nhưng đôi khi các lỗi có thể vô tình tắt những gene này, khiến tế bào tiếp tục sinh sản và phát triển một cách mất kiểm soát. Những tế bào này không thể ngừng sinh sản, và theo nghĩa đó, thì tế bào ung thư là bất tử. Thực tế, đó là lý do tại sao nó có thể giết chết chúng ta, bằng cách phát triển không thể kiểm soát và tạo ra khối u, cuối cùng làm tê liệt các chức năng quan trọng của cơ thể.

Nói cách khác, tế bào ung thư là những tế bào bình thường đã quên mất cách chết.

Thường phải mất nhiều năm hoặc nhiều thập kỷ để ung thư hình thành. Ví dụ, nếu bạn bị cháy nắng nghiêm trọng khi còn nhỏ, bạn có thể bị ung thư da ở chính chỗ đó nhiều thập kỷ sau. Điều này là do phải có nhiều hơn một đột biến mới gây ra ung thư. Thường phải mất nhiều năm hoặc nhiều thập kỷ để tích lũy một số đột biến đủ để cuối cùng vô hiệu hóa khả năng sao chép có kiểm soát của tế bào.

Nhưng nếu ung thư gây chết người thì tại sao quá trình tiến hóa không loại bỏ những gene khuyết tật này hàng triệu năm trước bằng chọn lọc tự nhiên?

Câu trả lời là ung thư chủ yếu lây lan sau khi tuổi sinh sản của chúng ta kết thúc, do đó rất ít áp lực tiến hóa trong việc loại bỏ các gene ung thư.

Đôi khi chúng ta quên rằng quá trình tiến hóa diễn ra thông qua chọn lọc tự nhiên và sự may rủi. Do đó, mặc dù các cơ chế phân tử tạo nên sự sống thực sự kỳ diệu, nhưng chúng là sản phẩm phụ của những đột biến ngẫu nhiên qua hàng tỷ năm thử và sai. Do đó, chúng ta không thể mong đợi cơ thể mình có khả năng phòng vệ hoàn hảo trước những căn bệnh chết người.

Với số lượng đột biến đáng kinh ngạc liên quan đến ung thư, cần phải sử dụng máy tính lượng tử để sàng lọc hàng núi thông tin này và xác định cội nguồn của căn bệnh. Máy tính lượng tử là lựa chọn lý tưởng để tấn công một căn bệnh vốn biểu hiện theo nhiều cách khá mơ hồ. Chúng cuối cùng có thể cung cấp cho chúng ta một chiến trường hoàn toàn mới để đối đầu với những căn bệnh nan y như ung thư, Alzheimer, Parkinson, ALS và những căn bệnh khác. ■

Một nguyên nhân khiến ho kéo dài không dứt

Ho kéo dài, khàn tiếng, thường xuyên hắng giọng có thể không chỉ do đường hô hấp. Một dạng trào ngược “thâm lặng” cũng có thể gây ra những triệu chứng này.

Thông thường, khi bị ho kéo dài, nhiều người nghĩ ngay đến cảm lạnh, dị ứng hoặc các bệnh lý về phổi và đường hô hấp. Tuy nhiên, sức

khỏe đường ruột và hệ tiêu hóa kém cũng có thể biểu hiện bằng những triệu chứng khá bất thường. Không phải mọi vấn đề liên quan đến hệ tiêu hóa đều gây đầy bụng, đau bụng hoặc rối loạn tiêu hóa.

Một số triệu chứng ở cổ họng có thể xuất phát từ tình trạng trào ngược. Nếu bị ho mạn tính (kéo dài trên 8 tuần), thường xuyên hắng giọng, luôn thấy vướng nghẹn như có dị vật trong họng (dấu hiệu Globus), giọng khàn rè, tăng tiết nhầy hoặc đau họng dai dẳng, cần lưu ý khả năng mắc trào ngược họng - thanh quản (LPR).



Ho kéo dài không chỉ do cảm lạnh, dị ứng mà còn là dấu hiệu trào ngược họng - thanh quản

LPR xảy ra khi dịch dạ dày chứa axit và enzym tiêu hóa (đặc biệt là pepsin) trào ngược qua thực quản lên vùng họng - thanh quản, gây kích ứng các mô nhạy cảm. Khác với trào ngược dạ dày thực quản (GERD) thông thường, người bị LPR thường không bị ợ nóng hay đau rát vùng ngực, nên còn được gọi là trào ngược “thâm lặng”.

Khi axit hoặc các thành phần trong dạ dày thường xuyên tiếp xúc với vùng họng và thanh quản, chúng có thể gây kích ứng kéo dài. Người bệnh có thể cảm thấy ngứa hoặc đau họng, phải hắng giọng liên tục, ho dai dẳng, khàn tiếng hoặc có cảm giác chất nhầy mắc lại trong cổ.

Để kiểm soát và giảm nhẹ triệu chứng LPR, có thể áp dụng các thói quen đơn giản:

Thay đổi thói quen uống nước: Không uống nhiều nước ngay trong bữa ăn để tránh làm căng giãn dạ dày quá mức. Chỉ nên nhấp từng ngụm nhỏ và bổ sung đủ nước giữa các bữa. Sau khi ăn khoảng 30-60 phút, mới nên uống cốc nước lớn.

Tránh đồ uống có ga, caffeine và cồn: Các thức uống này làm tăng áp lực dạ dày và thả lỏng cơ thắt thực quản, khiến dịch vị dễ trào ngược.

Nhai kẹo cao su không đường sau ăn 15-30 phút: Kích thích tiết nước bọt giàu bicarbonate giúp trung hòa axit và thúc đẩy phản xạ nuốt để làm sạch cổ họng.

Nằm nghiêng bên trái khi ngủ: Tư thế này giúp dạ dày nằm thấp hơn thực quản nhờ cấu tạo giải phẫu tự nhiên, ngăn dịch vị trào ngược về đêm.

Tránh ăn trong vòng 3 tiếng trước khi đi ngủ: Để dạ dày kịp tiêu hóa hết thức ăn, giảm áp lực trào ngược khi nằm. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

**HARRIS
HEALTH** | **60**
Est. 1966

Bốn thói quen không lành mạnh như bạn nghĩ

Khiêm khem tinh bột một cách hà khắc khiến bạn có xu hướng thêm ăn vặt nhiều hơn, nhanh đói, dễ cáu gắt, khó tập trung, chứ không hoàn toàn tốt cho vóc dáng như bạn nghĩ.

Kiểm soát tinh bột

Tinh bột là một trong những nhóm chất thường xuyên được khuyến cáo giảm để giữ gìn vóc dáng, giảm cân. Tuy nhiên, việc hạn chế nghiêm ngặt bất kỳ nhóm chất dinh dưỡng nào cũng không được khuyến khích, do có thể dẫn đến thiếu hụt hoặc mất cân bằng dinh dưỡng, kém lý tưởng cho sức khỏe về lâu dài.

“Cắt bỏ toàn bộ carbohydrate không phải là giải pháp để có sức khỏe tốt hơn. Làm như vậy có thể loại bỏ các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất xơ, vitamin và khoáng chất khỏi chế độ ăn uống. Carbohydrate là nguồn năng lượng chính cho não bộ và cơ bắp, khi cắt giảm quá nhiều có thể dẫn đến tình trạng sương mù não, thiếu năng lượng cho các hoạt động thể chất. Kiểm soát hà khắc một nhóm thực phẩm cũng có thể thúc đẩy thói quen ăn uống không điều độ và gia tăng căng thẳng, áp lực đối với việc ăn uống, khiến việc thiết lập lối sống lành mạnh về lâu dài trở nên khó khăn hơn”, chuyên gia dinh dưỡng Melissa Mitri với 15 năm làm việc trong lĩnh vực dinh dưỡng giảm cân phân tích.

Thay vì kiểm soát lượng carb nạp vào một cách khắt khe, hãy lựa chọn các loại carb tốt, giàu chất xơ và giá trị dinh dưỡng thay cho tinh bột tinh chế. Nguồn carb tốt được chuyên gia gợi ý thêm vào thực đơn là các loại ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt đậu, các loại rau củ.

Kiểm soát gluten

Xu hướng gluten free khá phổ biến trong vài năm trở lại đây. Đây là chế độ ăn tránh các món chứa gluten như lúa mì, lúa mạch. Kiểm soát gluten là chế độ hữu ích cho những người không dung nạp gluten hoặc mắc chứng celiac. Tuy nhiên, đối với những người không nhạy cảm, nghiên cứu cho thấy rằng việc cắt bỏ gluten không phải là lựa chọn lành mạnh.

“Các loại ngũ cốc chứa gluten như lúa mì nguyên cám, lúa mạch và lúa mạch đen cung cấp các chất dinh dưỡng có giá trị, bao gồm chất xơ, vitamin B và khoáng chất hỗ trợ sức khỏe tổng thể. Tiêu thụ 2-3 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, béo phì, bệnh tim và nhiều bệnh khác, do đó không cần phải hạn chế nhóm thực phẩm này nếu bạn không gặp vấn đề bệnh lý”, chuyên gia Melissa nói.

Uống nhiều nước

Uống nước là một phần thiết yếu để giữ sức khỏe tổng thể. Tuy nhiên, chuyên gia cho biết quy tắc uống 8 cốc nước mỗi ngày không hoàn toàn chính xác. Một số người cần nhiều hơn và một số

có thể uống ít hơn, điều này tùy thuộc vào trọng lượng cơ thể, mức độ hoạt động cũng như môi trường sống.

Uống quá nhiều nước trong thời gian ngắn có thể dẫn đến hạ natri máu, gây nguy hiểm cho cơ thể. “Hãy uống khi khát và ước tính nhu cầu nước của bạn dựa trên màu nước tiểu. Màu vàng nhạt cho biết bạn đã uống đủ nước, màu trong có nghĩa là bạn đang uống quá nhiều và màu vàng sẫm là dấu hiệu cho thấy bạn chưa uống đủ lượng nước cơ thể cần”, chuyên gia cho biết và khuyến nghị ngoài uống nước, hãy tăng cường độ ẩm cơ thể thông qua thực phẩm mọng nước như các loại trái cây họ cam quýt, dưa leo, rau xà lách...

Tránh xa ánh nắng mặt trời

Tia UV được biết đến là tác nhân khiến làn da nhanh “xuống cấp”, thúc đẩy tốc độ lão hóa, tăng nguy cơ mắc các bệnh da liễu... nên việc chống nắng, che chắn da kỹ lưỡng đóng vai trò quan trọng.

Tuy nhiên, các nghiên cứu cũng chỉ ra việc tránh hoàn toàn ánh nắng mặt trời có thể ngăn cơ thể sản xuất vitamin D - một chất thiết yếu cho sức khỏe xương khớp, chức năng miễn dịch và phòng ngừa bệnh mãn tính.

Vì vậy, tiếp xúc với ánh nắng mặt trời đúng cách có thể không gây hại như bạn vẫn nghĩ. Tắm nắng 10-30 phút vài lần một tuần vào khung giờ sáng sớm - khi cường độ tia UV còn yếu - có lợi cho quá trình tổng hợp vitamin D. ■



60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
- **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
- **Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.**

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * **IMPLANT**
- * **LÀM RĂNG SỨ**
- * **VENEER**
- * **PHẪU THUẬT NƯỚI**
- * **NIỀNG RĂNG**
- * **TẨY TRẮNG RĂNG**



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cũng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



Nghiên cứu mới thay thế bơ bằng dầu thực vật giúp giảm nguy cơ tử vong

Một nghiên cứu mới đây đã chỉ ra rằng việc thay thế bơ bằng một số loại dầu thực vật có thể giúp giảm đáng kể nguy cơ tử vong. Kết quả này thách thức trào lưu trên mạng xã hội gần đây khi nhiều người quay lưng với dầu hạt để ủng hộ bơ và chất béo động vật. Vậy, sự thật về lợi ích của dầu thực vật là gì? Hãy cùng tìm hiểu.

1. Dầu thực vật hay bơ lựa chọn nào tốt hơn?

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí JAMA Internal Medicine cho thấy rằng việc tiêu thụ bơ thường xuyên có liên quan đến nguy cơ tử vong cao hơn 15%, trong khi việc sử dụng dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu cải và dầu ô liu có thể giảm nguy cơ tử vong tổng thể đến 16%. Đặc biệt, chỉ cần thay thế 10 gram bơ bằng dầu thực vật mỗi ngày có thể giúp giảm 17% nguy cơ tử vong do ung thư và các nguyên nhân khác.

Tiến sĩ Yu Zhang, đồng tác giả nghiên cứu, nhận xét: “17% là một con số rất đáng kể khi xét trên quy mô y tế cộng đồng. Nếu áp dụng rộng rãi, có thể giảm đáng kể số ca tử vong mỗi năm”.

Ảnh minh họa

2. Nghiên cứu đã được thực hiện như thế nào?

Nghiên cứu này đã phân tích dữ liệu suốt 33 năm từ hơn 221.000 người tham gia của các nghiên cứu lớn về sức khỏe tại Mỹ. Những người tham gia tự báo cáo thói quen ăn uống của họ bốn năm một lần, giúp các nhà khoa học theo dõi thay đổi trong khẩu phần ăn theo thời gian. Các yếu tố như tuổi tác, chỉ số khối cơ thể (BMI), thói quen hút thuốc và lượng calo tiêu thụ cũng đã được điều chỉnh để đảm bảo kết quả khách quan nhất.

3. Bơ và dầu thực vật có gì khác biệt?

Bơ chủ yếu chứa chất béo bão hòa, chiếm khoảng 2/3 tổng lượng chất béo. Chất béo bão hòa đã được chứng minh có liên quan đến bệnh tim mạch và nguy cơ tử vong cao hơn. Ngược lại, dầu thực vật như dầu ô liu, dầu cải và dầu đậu nành chứa nhiều chất béo không bão hòa đa, bao gồm omega-3 và omega-6, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tim mạch và giảm viêm.

Tiến sĩ Dariush Mozaffarian, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Tufts, cho biết: “Những loại dầu thực vật này có lợi ích rõ ràng đối với sức khỏe và đã được chứng minh qua hàng loạt nghiên cứu quan sát và thử nghiệm lâm sàng”.

4. Liệu chúng ta có nên loại bỏ hoàn toàn bơ?

Tiến sĩ Zhang khẳng định rằng không cần loại bỏ hoàn toàn bơ khỏi chế độ ăn uống. Tuy nhiên, việc giảm lượng bơ và thay thế một phần bằng dầu thực vật có thể mang lại lợi ích sức khỏe lâu dài.

Giáo sư Walter Willett, đồng tác giả nghiên cứu, cũng nhấn mạnh rằng: “Bơ có thể được sử

dụng trong những dịp đặc biệt khi hương vị của nó là quan trọng, nhưng không nên trở thành nguồn chất béo chính trong chế độ ăn uống”.

5. Dầu thực vật nào là tốt nhất?

Dưới đây là một số loại dầu thực vật có lợi cho sức khỏe theo nghiên cứu:

Dầu ô liu: Giàu chất chống oxy hóa, giúp giảm viêm và bảo vệ tim mạch.

Dầu hạt cải: Chứa cả omega-3 và omega-6, tốt cho sức khỏe tổng thể.

Dầu đậu nành: Cung cấp axit béo thiết yếu, hỗ trợ hệ miễn dịch.

Ngoài ra, các loại dầu như dầu ngô, dầu hướng dương và dầu cây rum cũng có lợi nhưng chứa nhiều omega-6 hơn. Omega-6 có vai trò quan trọng đối với cơ thể nhưng khi tiêu thụ quá nhiều có thể gây viêm mãn tính.

Tiến sĩ Willett khuyến nghị: “Tốt nhất là sử dụng hỗn hợp các loại dầu khác nhau thay vì chỉ dựa vào một loại duy nhất”.

6. Cân bằng lượng dầu trong chế độ ăn uống

Mặc dù dầu thực vật tốt cho sức khỏe, nhưng sử dụng quá nhiều cũng không phải là điều tốt. Mỗi muỗng canh dầu thực vật cung cấp khoảng 120 calo, vì vậy cần sử dụng điều độ.

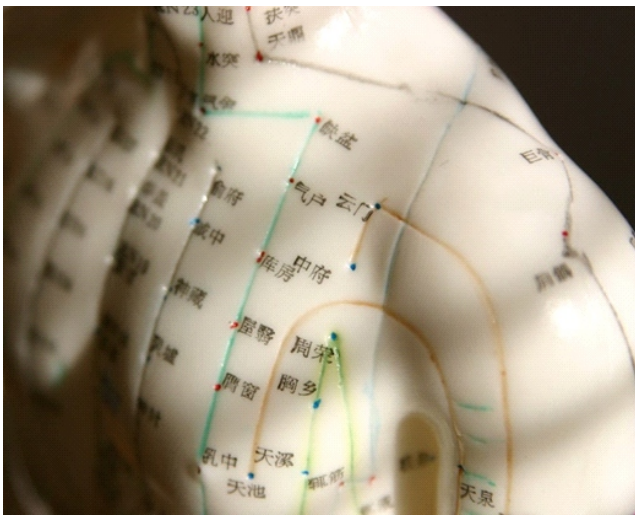
Giáo sư Marion Nestle tại Đại học New York cho biết: “Dù bạn chọn loại dầu nào, điều quan trọng nhất vẫn là kiểm soát lượng dầu tiêu thụ. Nguyên tắc đa dạng hóa nguồn dinh dưỡng luôn là lựa chọn tốt nhất”. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Khoa học đã chứng minh được sự tồn tại của kinh mạch

Học thuyết kinh mạch có một lịch sử lâu đời và đã được phát triển liên tục cùng với y học cổ truyền phương Đông cùng các phương pháp tu luyện và thiền định. Các thầy thuốc Đông y tin rằng các kinh mạch là những đường dẫn “khí”, loại năng lượng quan trọng cho sự sống của cơ thể. Các kinh mạch gắn liền với nội tạng và trải rộng khắp trong cơ thể.



Bản đồ kinh mạch đã được các thầy thuốc Trung y lập ra từ 2000 năm trước

Hơn 2000 năm trước, các nền văn hóa cổ đại đã biết về sự tồn tại của các kênh năng lượng này. Chúng được gọi là 'sen' ở Thái Lan, 'nadis' ở Ấn Độ, 'kinh mạch', 'mạch' hoặc 'kênh' ở Trung Quốc, Nhật Bản và 'kênh' ở Tây Tạng.

Gần 2.000 năm trước, cuốn sách Hoàng Đế Nội Kinh tại Trung Quốc đã ghi lại một cách hệ thống vị trí của các kinh mạch. Ở Ấn Độ, nơi có nhiều kỹ thuật chữa bệnh đông y phát triển, người ta cho rằng có đến 72.000 nadis hoặc đường năng lượng.

Hệ thống kinh mạch đóng một vai trò quan trọng trong sinh lý học, bệnh lý học, và phòng ngừa bệnh. Bệnh tật được cho là do sự tắc nghẽn dòng năng lượng trong các kênh năng lượng này. Các phương pháp chữa bệnh truyền thống, bao gồm châm cứu, massage và yoga, được tạo ra dựa trên nguyên tắc tồn tại của các kinh mạch.

“Trong các nền văn hóa và y học truyền thống trước chúng ta, việc chữa bệnh được thực hiện bằng cách di chuyển năng lượng” – Albert Szent-Gyorgyi, nhà hóa sinh học, người đoạt giải nobel năm 1937.

Với một số người, lý thuyết cơ thể năng lượng rất khó hình dung vì chúng ta chỉ nhìn thấy cơ thể do xương thịt tạo nên. Về cơ bản, chúng ta nằm trong một trường năng lượng, bao phủ bởi một trường năng lượng khác.

Cơ thể chúng ta là điện từ trong tự nhiên và khoa học đã đo những tần số này bằng các máy móc tiên tiến, như máy quét EKG và MRI, trong nhiều năm. Nhiều nghiên cứu chứng minh các đường năng lượng và các điểm huyết đạo dẫn điện ngay cả

khi kim đo không được sử dụng.

Ngoài ra người ta đã nhận thấy kỹ thuật mát-xa Shiatsu cũng có thể kích thích các hiệu ứng năng lượng giống như vậy. Tương tự, khí công, thái cực quyền, yoga... đã được chứng minh có thể tăng độ dẫn điện tại các huyết. Tuy vậy, khoa học chưa bao giờ tin vào sự tồn tại của kinh mạch... cho đến bây giờ.

Hành trình hơn 50 năm tìm kiếm sự tồn tại của kinh mạch

Đầu những năm 1960, nhà khoa học Bắc Triều Tiên, Giáo sư Đại học y khoa Pyongyang, Kim Bong-Han thông báo rằng ông đã tìm thấy các kinh mạch.

Giáo sư Kim cho biết có tồn tại các cấu trúc hình ống mới ở bên trong và bên ngoài mạch máu và mạch bạch huyết, cũng như trên bề mặt của các cơ quan nội tạng và dưới lớp hạ bì. Ông tin rằng chúng là những đường kinh mạch truyền thống. Sau nghiên cứu của Giáo sư Kim, các kinh mạch được gọi là ống dẫn hoặc kênh Bonghan (Bong-Han system).

Tuy vậy, kết quả nghiên cứu của giáo sư Kim hầu hết không được công nhận do ông không trình bày đầy đủ phương pháp nghiên cứu và công thức tạo ra chất nhuộm màu xanh để hiển thị đường kinh mạch, khiến cho các nhà khoa học khác không thể mô phỏng lại nghiên cứu của ông. Năm 1965, trường Y khoa Pyongyang bất ngờ đóng cửa, khiến cho nghiên cứu của ông bị quên lãng gần 40 năm.

Năm 2000, Tiến sĩ Kwang-Sup Soh, Đại học Quốc gia Seoul, Hàn Quốc đã thành lập một phòng thí nghiệm để nghiên cứu sự tồn tại của kinh mạch. Tiến sĩ Soh đã lựa chọn Tiến sĩ Byung-Cheon Lee là người đứng đầu nhóm nghiên cứu, tiến hành xem xét lại những phát hiện của Giáo sư Kim.

Sau hàng loạt những thử nghiệm và thất bại, họ đã phát hiện được hệ thống đường ống mô tả bởi Giáo sư Kim trên bề mặt nội tạng của thỏ, chẳng hạn như gan, dạ dày, ruột, bàng quang.

Các nhà khoa học đã khám phá ra một loại thuốc nhuộm để xác định kinh mạch có tên khoa học là trypan blue. Từ thời điểm đó, họ đã xác nhận sự hiện hữu của hệ thống kinh mạch ở tim bò, não thỏ, các dây thần kinh cột sống, cũng như ở các mô mỡ bụng... Tiếp theo, các nhà khoa học đã phát hiện ra sự tồn tại của kinh mạch ở trong mạch máu dây rốn của nhau thai người.

Ngày nay, tên khoa học được sử dụng để gọi hệ thống kinh mạch là Primo Vessel System hay Primo Vascular Sysem, gọi tắt là PVS, tạm dịch là Hệ thống Kinh huyết Nguyên sinh.

Kết cấu của kinh mạch mà khoa học hiện nay phát hiện

Để tìm hiểu về cấu trúc hệ thống kinh mạch, Tiến sĩ Kwang-Sup Soh và các đồng sự đã tiêm thuốc nhuộm y tế vào các điểm châm cứu. Thuốc nhuộm này đã nhuộm màu các kinh mạch, khiến chúng hiển thị dưới dạng những đường mỏng. Các đường mỏng này không thấy xuất hiện tại các điểm không châm cứu được nhuộm màu.

Các đường kinh mạch – ký hiệu là BHD và các điểm giao kinh mạch – ký hiệu là BHC của một chú chuột được hiện lên nhờ kỹ thuật nhuộm màu xanh, các đường màu đỏ – ký hiệu là FAT là mạch máu không bị nhuộm màu (ảnh: TS. Kwang-Sup Soh).

Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng, các đường kinh mạch không giới hạn ở làn da, mà thực tế chúng là một hệ thống đường ống hoàn chỉnh, ở đó có một loại chất lỏng chảy qua, và các chất lỏng này tập hợp để tạo thành tế bào gốc.

Nghiên cứu với trứng gà cho thấy, sự xuất hiện của kinh mạch xảy ra trước sự hình thành của các lạc mạch (các nhánh của kinh mạch), mạch máu, mạch bạch huyết, dây thần kinh và nội tạng.

Các kinh mạch được phát hiện trong cơ thể thỏ rất mảnh, trong suốt một nửa với đường kính trung bình từ 20 đến 30µm. Mỗi kinh mạch chứa đến 20 ống dẫn nhỏ có đường kính từ 3 đến 10µm được lót bởi một lớp tế bào nội mô và được bao quanh bởi lưới ngoại bào.

Mỗi ống dẫn chứa đầy chất lỏng trong suốt được gọi là primo fluid, tạm dịch “dung dịch nguyên thủy”. Chúng có thể được kết nối với nhau đến các nút giao nhau của đường kinh mạch.

Các nhà khoa học cũng xác định rằng kích thước kinh mạch của người cũng không dày hơn so với kinh mạch của các động vật nhỏ như thỏ, chuột, chó...

Thành phần của primo fluid (tạm dịch: dung dịch nguyên sinh) ở chuột được phát hiện là giàu bạch cầu hạt (granulocyte) và hạt tế bào nội tiết (secretory granule), nó chứa:

Dưỡng bào (mast cell) chiếm 20%,
Mô bào (histiocyte) chiếm 53%,
Bạch cầu ái toan (eosinophil) chiếm 16%,
Bạch cầu trung tính (neutrophil) chiếm 5%,

Các tế bào giống tế bào gốc chưa trưởng thành (immature stem-like cells) chiếm 3%,
Bạch cầu chỉ chiếm 1%.

Các nhà nghiên cứu đo được nồng độ cao của các tế bào gốc giống phôi người trưởng thành, biểu hiện dấu ấn sinh học các tế bào gốc mã số OCT4, NANOG và CD133.

Tác dụng của kinh mạch dưới góc nhìn khoa học

Các nhà khoa học đã phát hiện hệ thống kinh mạch (PVS) có những chức năng như sau:

Lưu thông và vận chuyển: dung dịch nguyên sinh (primo fluid) được lưu thông trong một mạng lưới các mạch và nút với nhiều đường dẫn độc lập.

Mặc dù toàn bộ hệ thống kinh mạch vẫn chưa được ánh xạ đầy đủ trên cơ thể người, nhưng các nhà khoa học tin rằng bản chất tuần hoàn của nó có thể giúp vận chuyển các chất hóa học, các yếu tố gây viêm, cũng như các tế bào ung thư (di căn) trong dung dịch nguyên sinh. Hệ thống kinh mạch đã được dự đoán là một tuyến đường phân phối thuốc điều trị một cách hiệu quả, đặc biệt là điều trị ung thư.

SỬU TÂM & TÌM HIỂU



Chức năng miễn dịch và tái sinh: dung dịch nguyên sinh chứa một lượng lớn các tế bào tương đồng với tế bào gốc, có kích thước 1 đến 4µm. Chức năng chính xác của những tế bào này vẫn chưa được xác định, nhưng Trung tâm Ung thư Quốc gia Hàn Quốc đã xác nhận rằng dung dịch nguyên sinh chứa rất nhiều các tế bào miễn dịch khác như đại thực bào, bạch cầu ưa eosin và đường bào

Chức năng nội tiết:

Dẫn truyền thần kinh: hệ thống kinh mạch cũng được mô tả như một cơ quan nội tiết vận chuyển hormon. Chất catecholamin – hormon được tiết ra trong các tình huống căng thẳng, để giải phóng năng lượng của cơ thể và chuẩn bị cho một tình huống “chiến đấu hay trốn chạy” cũng được tìm thấy trong dung dịch nguyên sinh.

Phát quang sinh học (Biophoton): các nhà khoa học Hàn Quốc phát hiện rằng hệ thống kinh mạch chứa hàm lượng cao các axit nucleic và được bao quanh bởi collagen. Vì vậy, tiền sĩ Lee và Soh cho rằng đây có thể là một phương tiện tốt để vận chuyển hoặc giao tiếp sinh học qua phát quang sinh học.

Quá trình viêm: các nhà khoa học cũng chỉ ra rằng hệ thống kinh mạch của chuột bị viêm nhiễm mang các sản phẩm bệnh lý, chẳng hạn như bạch cầu trung tính đa hình và các nguyên bào sợi, có thể liên quan đến các quá trình viêm nhiễm.

Ung thư: ở động vật có vú, hệ thống kinh mạch đã được xác định trên mô fascia (mô liên kết cơ thể) xung quanh khối u, cũng như tìm thấy kết nối với các khối u.

Hệ thống kinh mạch có thể là một cơ chế mới được công nhận trong kiểm soát tăng trưởng ung thư, nhưng cũng có thể là một con đường mới cho di căn ung thư, bởi vì các kinh mạch được tập trung nhiều hơn xung quanh các vị trí khối u, và tế bào khối u di chuyển hiệu quả trong hệ thống kinh mạch hơn là trong hệ bạch huyết.

Nghiên cứu của các nhà khoa học Hàn Quốc có thể được tìm thấy ở đây.

Kết luận

Cho dù nhiều người còn hoài nghi, kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Bắc và Nam Triều Tiên đã khẳng định được sự tồn tại và phần nào chức năng của hệ thống kinh mạch trên cơ thể người và động vật.

Những phát hiện này cũng khẳng định sự hiểu biết của con người còn rất hạn chế so với hiểu biết của người xưa. Tuy vậy, những phát hiện mới về kinh mạch mang lại cho chúng ta hy vọng về một cuộc cách mạng trong y học cũng như phương pháp tiếp cận mới khi tìm hiểu về nhân thể học và vũ trụ. ■

Chấm đỏ trên trán - biểu tượng của phụ nữ Ấn Độ

Nét văn hóa vẽ một chấm màu đỏ trên trán của nhiều phụ nữ Ấn Độ bắt nguồn từ truyền thống của

người theo đạo Hindu. Tuy nhiên, hình thức này đã dần thay đổi theo thời gian. Hiện nay, các chấm tròn được vẽ với nhiều màu sắc khác nhau hoặc sử dụng đồ trang sức để thay thế.

Ý nghĩa của chấm đỏ trên trán

Một dấu chấm nhỏ nằm ở trung tâm của trán gần với lông mày là hình trang trí phổ biến của phụ nữ tại khu vực Nam Á – đặc biệt ở Ấn Độ, Bangladesh, Nepal, Sri Lanka và Mauritius. Dấu chấm được gọi là bindi với ý nghĩa “một giọt, hạt nhỏ, dấu chấm”. Có nguồn gốc từ tiếng Phạn 'bindu', từ 'bindi' được liên tưởng đến con mắt thứ ba huyền bí của con người.

Theo truyền thống của người theo đạo Hindu cổ xưa, màu đỏ của bindi tượng trưng cho danh dự, tình yêu và sự thịnh vượng. Dấu chấm đỏ cũng biểu thị lòng mộ đạo, nhắc nhở mọi người luôn giữ hình ảnh của các vị thần tối cao trong suy nghĩ.

Tuy nhiên, bindi cũng có thể mang màu sắc khác hoặc dùng đồ trang sức để thay thế. Nhiều người liên tưởng bindi màu đỏ với một thực hành cổ xưa, đó là hiến tế máu nhằm xoa dịu các vị thần.

Một điều thú vị là trong xã hội Aryan cổ đại, chú rể sẽ vẽ một tilaka [một nét dài và thẳng] trên trán của cô dâu để biểu thị người phụ nữ đã kết hôn. Nghi thức vẽ bindi trên trán của phụ nữ Ấn Độ hiện nay có thể là sự mở rộng của truyền thống này.

Khi một cô dâu Ấn Độ bước qua ngưỡng cửa nhà chồng trong bộ trang phục lấp lánh, đồ trang trí cũng như chấm đỏ trên trán, cô được xem là người bảo hộ cho sự thịnh vượng và nòi giống của gia đình nhà chồng. Ngoài ra, nếu một phụ nữ Ấn Độ gặp điều bất hạnh khi trở thành góa phụ, cô sẽ ngừng vẽ bindi hoặc ngừng đeo các đồ trang trí trên trán.

Sau khi kết hôn, người phụ nữ nào quên vẽ bindi thì ngay lập tức sẽ bị các thành viên trong gia đình và họ hàng quở trách, bởi vì họ cho rằng đây là hành động cố ý lừa dối chồng. Thậm chí những người khác còn có thể hoài nghi không biết chồng của người đàn bà này còn sống hay không.

Nhiều người cho rằng, khu vực giữa lông mày là vị trí của luân xa thứ sáu (ajna), hoặc con mắt thứ ba – nơi ẩn giấu trí thông minh và sự sáng suốt của con người.

Theo giáo phái Mật Tông, năng lượng tiềm ẩn sẽ vận động đi lên từ đáy cột sống hướng về phía đầu trong quá trình thiền định, và luân xa thứ sáu là lối thoát cho nguồn năng lượng mạnh mẽ này. Dấu chấm màu đỏ giữa hai lông mày được cho là giúp giữ lại năng lượng trong cơ thể và kiểm soát các mức độ tập trung khác nhau. Nó cũng tượng trưng cho sự tốt lành và may mắn.

Những người theo đạo Hindu tin tất cả mọi người đều có một con mắt thứ ba ẩn giấu bên trong. Hai con mắt vật lý giúp chúng ta nhìn thấy thế giới bên ngoài, trong khi con mắt thứ ba là con mắt trí tuệ (thần nhãn, huệ nhãn...) sở hữu những siêu năng lực mà người thường không có được.

Sự thay đổi trong thời hiện đại

Trong thời hiện đại, biểu tượng bindi đôi khi không còn mang ý nghĩa tôn nghiêm và nó được sử dụng rộng rãi như một phụ kiện làm đẹp hoặc thời trang cho phụ nữ. Theo truyền thống, dấu chấm đỏ được vẽ từ bột chu sa, nhưng giờ đây ngay cả điều này cũng đã thay đổi. Hiện nay, đa số phụ nữ theo đạo Hindu thích đeo một viên đá quý giữa trán thay vì vẽ một chấm tròn.

Theo xu hướng phát triển của xã hội, các đối tượng sử dụng biểu tượng bindi cũng được mở rộng bao gồm cả trẻ em, những cô gái chưa chồng và nam giới.

Phụ nữ độc thân thường vẽ bindi màu đen, trong khi phụ nữ có chồng vẽ màu đỏ. Đôi khi phụ nữ sử dụng các màu sắc khác nhau để phù hợp với trang phục họ đang mặc. Một số đàn ông Ấn Độ hiện đại tự vẽ chấm tròn trên trán vào những dịp quan trọng, chẳng hạn như tiến hành nghi lễ thờ phụng, đám cưới, lễ hội.

Nhiều bậc cha mẹ tại Ấn Độ vẽ thêm cho con mình một dấu chấm đen trên trán. Họ lo ngại rằng nếu con cái của họ trông khỏe mạnh và thông minh thì dễ dàng bị ma quỷ để ý, có thể gặp phải những điều bất hạnh hoặc thậm chí bị chết yểu. Vết chấm đen ở giữa hai mắt sẽ khiến chúng bớt vẻ đáng yêu, do đó tránh khỏi các bệnh tật, tai họa.

Phụ nữ cần luyện tập rất nhiều lần để vẽ được một chấm tròn hoàn hảo trên trán bằng tay. Nhưng hiện nay phụ nữ đang cố gắng thử nghiệm nhiều thiết kế và hình dạng bindi khác nhau. Đôi khi, bindi không còn là một chấm đỏ mà thay vào đó có hình bầu dục, hình tam giác hoặc một tác phẩm nghệ thuật thu nhỏ. Nó được rắc bột vàng, bạc, đính hạt và nạm đá lấp lánh.

Bindi cũng trở nên phổ biến bên ngoài khu vực Nam Á trong những năm gần đây. Nó được sử dụng như một xu hướng thời trang hoặc phong cách trang điểm của nhiều cô gái trẻ ở Mỹ, châu Âu. Một số đàn ông và phụ nữ theo đạo Hindu chỉ trích hành động này như một sự chiếm đoạt văn hóa [hoặc xâm hại văn hóa] của họ.

Ý nghĩa khoa học

Ở một số khu vực của Ấn Độ, có rất nhiều gia đình không thể tiếp cận với nguồn i-ốt có lợi cho sức khỏe nên thường xuyên gây ra các bệnh như ung thư vú, u nang xơ tuyến vú và các biến chứng trong quá trình mang thai.

Dựa vào điều này, một trung tâm nghiên cứu y khoa của Ấn Độ đã nghĩ ra sáng kiến trang mặt sau của bindi bằng i-ốt và chấm đỏ này sẽ cung cấp tới 150 microgram i-ốt hấp thụ qua da. Tuổi thọ của một chấm bindi dạng này là vào khoảng 30 ngày. Giải pháp được cho là khá hữu hiệu bởi tính tiện lợi và giá cả rẻ hơn rất nhiều so với việc dùng thực phẩm hay thuốc bổ sung.

Ngoài ra, vị trí chấm bindi còn chứa khá nhiều các loại dây thần kinh quan trọng cho nên nếu thường xuyên xoa bóp chỗ này sẽ làm dịu tâm trí, thư giãn các cơ trên mặt, cổ lưng hay thậm chí là thánh giác, giảm nếp nhăn. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 31/8 đến 6/9/2026

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Công việc của Bạch Dương diễn ra khá thuận lợi khi các hợp đồng luôn được ký kết trong thời gian ngắn, đây có thể chính là một bước đột phá lớn. Sức khỏe của bạn nói chung khá ổn. Tuy nhiên cũng cần cẩn thận, tránh để bị thương. Trong tình cảm bạn và người ấy dần trở nên hiểu nhau hơn khi luôn chia sẻ những suy nghĩ để cùng nhau bàn bạc, thảo luận về kế hoạch tương lai của hai người.



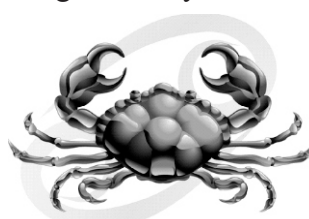
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Vận trình công việc của bạn không hẳn là tệ. Bạn cần phải bình tĩnh để xem xét lại các vấn đề một cách thận trọng nhất mới mong hoàn thành được các kế hoạch mà mình đã đề ra. Tài chính của Kim Ngưu trong tuần này tương đối ổn định. Mặc dù cũng có nhiều khoản chi tiêu lớn phát sinh nhưng nguồn thu tốt đảm bảo cho bạn không phải lo lắng về vấn đề này. Sức khỏe của bạn trong tuần này không được tốt cho lắm, do bạn ăn uống không điều độ nên cơ thể bạn xuất hiện một vài dấu hiệu về dạ dày, tiêu hóa. Mọi quan hệ tình cảm của bạn đang trên đà tiến triển rất tốt đẹp.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Trong tuần có thể xảy ra mâu thuẫn, xung đột từ những chuyện nhỏ nhặt nhất. Tuy nhiên nếu như có thời gian đi chơi thì hai bạn hãy đi du lịch cùng nhau để làm hòa với nhau nhé! Công việc của bạn xảy ra một vài sự cố bất ngờ. Cũng nhờ sự giúp đỡ của cấp trên cùng đồng nghiệp mà bạn có thể giải quyết được vấn đề này. Tình hình tài chính của chòm sao này khá tốt, có dấu hiệu cải thiện đáng kể hơn. Sức khỏe của Song Tử khá ổn định nhưng cũng đừng quên để ý đến những biểu hiện bất thường của cơ thể bạn, đồng thời chú ý đến chế độ ăn uống của mình.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình tình duyên của Cự Giải trong tuần này rất tốt đẹp. Công việc diễn ra khá thuận lợi nhưng bạn vẫn phải làm việc khá vất vả. Tình hình tài chính của bạn khá tốt, các nguồn thu nhập chính và phụ của bạn đang có xu hướng tăng lên đáng kể. Lúc này bạn có thể

thoải mái mà chi tiêu. Sức khỏe của bạn trong tuần này có dấu hiệu chuyển biến tích cực. Bạn có thể lên kế hoạch nghỉ ngơi cho mình, cần ăn uống lành mạnh giúp bản thân bạn tràn đầy năng lượng.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tuần này của Sư Tử báo hiệu bạn có chút lúng túng trong việc xử lý những vấn đề liên quan đến công việc khiến cho tinh thần của bạn ngày càng đi xuống. Mâu thuẫn giữa bạn và người ấy có thể đang lớn dần lên. Tài chính của bạn không ổn do bạn bỏ quá nhiều tiền để đầu tư vào lĩnh vực nào đó khi bạn chưa thực sự hiểu biết nhiều. Sức khỏe của bạn không được tốt cho lắm, có quá nhiều thứ đang đến với bạn khiến bạn bị choáng ngợp và không biết nên bắt đầu từ đâu.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Công việc của Xử Nữ diễn ra khá suôn sẻ trong tuần này. Bạn có quá nhiều nỗi lo lắng trong chuyện tình cảm của chính mình. Tuy nhiên, mối quan hệ của bạn và người ấy không có gì tiến triển thêm. Có lẽ bạn nên tìm mọi cách để hâm nóng tình cảm sớm hơn. Vận trình tài chính của bạn đang có chiều hướng tăng lên khi bạn có thể thu lợi nhuận từ phía đầu tư. Sức khỏe của bạn không tốt lắm do bạn thường xuyên phải thức khuya, nên căng thẳng kéo dài khiến bạn thường xuyên bị mất ngủ.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần này cho thấy tình duyên của bạn vô cùng êm đẹp. Sẽ có những bước tiến mới trong mối quan hệ của bạn và đồng nghiệp nên tâm trạng của bạn thay đổi theo chiều hướng tích cực. Bạn nên tận dụng khoảng thời gian rảnh rỗi để tăng thêm thu nhập cho bản thân nhưng không nên vay mượn kéo bạn không có khả năng chi trả. Hãy chủ động tìm thêm công việc ngoài giờ để tăng ngân sách tài chính. Tình hình sức khỏe của bạn được cải thiện đáng kể, nhiều vấn đề đã được sửa chữa tốt hơn. Hãy dành thời gian để nghỉ ngơi nhé!



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Công việc tuần này của Bọ Cạp diễn ra khá tốt. Bạn nhận được sự giúp đỡ của đồng nghiệp nên công việc của bạn sẽ thuận lợi hơn. Tình yêu của bạn đang trải qua những giây phút vui vẻ và hạnh phúc nhất. Tình hình tài chính của bạn trong tuần này không có gì đáng lo ngại cả, bạn đã dành dụm được khá nhiều

tiền để chuẩn bị cho tương lai. Nhờ vận động tích cực nên sức khỏe của bạn đã tốt dần lên.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Vận trình tình duyên của Nhân Mã có dấu hiệu khởi sắc. Những trải nghiệm thú vị đang chờ đón Nhân Mã. Tuần này bạn có cơ hội tìm được đối tác tốt trong công việc hoặc tìm được mối nhân duyên ưng ý. Tinh thần tốt nên Nhân Mã đón nhận mọi chuyện xảy đến trong tuần khá tích cực. Những người xung quanh cảm nhận được nguồn năng lượng tốt này nên rất thích ở gần bạn. Sức khỏe của bạn rất tốt, nhưng để không làm tăng áp lực cho chính mình thì bạn nên ăn đúng bữa, đúng giờ nhé!



Ma Kết (23/12 – 19/1)

Tuần này Ma Kết nhân duyên rất tốt. Bởi vậy bạn không nên lơ là, thiếu chăm sóc ngoại hình trước mỗi lúc ra ngoài. Trong công việc, bạn cần học hỏi và trau dồi thêm kinh nghiệm. Đây là thời điểm tốt để tìm kiếm hay thử nghiệm công việc mới đối với người thuộc cung Ma Kết. Đừng quá lo lắng, mọi chuyện sẽ thuận lợi hơn nếu bạn đủ tự tin. Cơ thể khỏe mạnh nhưng không nên tập luyện quá sức, điều này sẽ không đảm bảo sức khỏe cho bạn mà còn có tác động xấu.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Chuyện tình cảm của Bảo Bình đang cải thiện đáng kể, sẽ có những sự kiện bất ngờ lãng mạn mà người ấy dành cho bạn. Để có thể đạt được hiệu quả cao thì bạn nên lập ra kế hoạch để làm việc, sắp xếp các nhiệm vụ của chính mình theo thứ tự ưu tiên trước. Tình hình tài chính tương đối tốt, nếu gặp khó khăn cũng sẽ có người hỗ trợ. Sức khỏe không được tốt lắm, dù có tập luyện nhưng bạn vẫn bị mất ngủ. Đừng để những cảm xúc tiêu cực lấn át bạn.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Công việc khá ổn, bạn có thể xử lý được các vấn đề đang phát sinh với một thái độ bình tĩnh, tinh táo. Tình yêu của bạn vô cùng tốt đẹp, những người độc thân lâu năm cũng đã tìm được nửa kia của mình. Tình hình tài chính của bạn khá dồi dào, những người kinh doanh buôn bán sẽ thu về lợi nhuận không hề nhỏ. Bạn nên quản lý chặt chẽ tiền bạc của mình. Sức khỏe được cải thiện đáng kể, cơ thể thoải mái hơn nhiều, tinh thần tốt và bạn ngập tràn năng lượng hơn. Bạn cũng cần phải điều chỉnh hợp lý giữa chế độ làm việc và thời gian nghỉ ngơi khi di chuyển ngoài trời nhé! ■

TRUYỆN NGẮN

Khoảng trời ở lại

Khoảng thời gian sau khi thi Đại học xong còn “căng” hơn cả khi ôn luyện. Những ngày gần có kết quả, hầu như lúc nào tôi cũng lang thang trên mạng chờ xem điểm. Khi biết điểm rồi, tôi lại chăm chăm chờ điểm chuẩn của trường mà mình đăng kí. Lúc nào cũng có cảm giác bức bối và sẵn sàng nổi cáu với bất cứ ai hỏi tôi về việc tôi đậu, hay rớt.

Lại thêm một đêm nữa cảm giác nóng ruột choáng tâm trí, khiến những giấc mơ cũng trở nên mong manh. Tôi tỉnh giấc khoảng vào lúc hai giờ sáng. Sau khi uống một ngụm nước, biết chắc mình không thể ngủ lại được tiếp, tôi ngồi trước bàn học, ngắm những vì sao nhấp nháy và nghe những bản nhạc yêu thích. Tôi nhắm mắt theo, mong những bất an trong lòng sớm biến mất. Đến gần sáng, thấy mệt, tôi đi ngủ lại. Mẹ lên phòng gọi tôi dậy lúc tám giờ sáng.

- Vân, dậy đi. Sáng rồi. Con định ngủ đến chừng nào?

Tôi hé mắt. Ánh mặt trời rọi thẳng vào mắt khiến mắt tôi nheo lại.

- Con gái con đùa gì mà không dọn phòng gì hết vậy? Sách vở để lung tung hết.

- Tí nữa con sẽ đẹp.

- Con lúc nào cũng nói tí nữa, tí nữa nhưng mẹ chẳng thấy con dọn dẹp bao giờ cả. Phòng lúc nào cũng bừa bộn.

Tôi cúi kinh bước khỏi giường, nhặt một cuốn sách dưới chân giường để lên kệ sách.

- Mẹ muốn trước giờ ăn trưa con phải dọn sạch phòng. Hôm sau cũng dậy sớm phụ mẹ đi chợ hay tưới mấy chậu cây cảnh của bố chứ. Con cũng nên xuống bếp tập nấu ăn đi. Con gái lớn gì mà...

Mẹ bỏ lưng câu nói, thu nhặt đồng truyện tranh của tôi nằm trên sàn bỏ lên bàn học.

- Kết quả thi Đại học của con đã có chưa? Bé Hạnh nhà hàng xóm đã có rồi mà.

- Nó thi trường khác, con thi trường khác cơ mà - Tôi cúi.

- Con không được giấu mẹ điểm thi đấy.

- Con giấu mẹ làm gì?

- Nhất định không được giấu mẹ.

- Con biết rồi. sao mẹ cứ nói mãi thế?

Tôi gắt nhẹ rồi vào phòng vệ sinh đóng cửa lại. Dù không nhìn thấy, tôi có thể biết được gương mặt mẹ lúc ấy. Khó có thể diễn tả bằng lời nhưng nhất định đó không phải là một gương mặt vui vẻ.

Sau buổi sáng đó mẹ chẳng nói chuyện với tôi nữa. Tôi biết mẹ giận mình. Nhưng tôi cũng chẳng buông ra lời xin lỗi. Hai mẹ con im lặng ăn cho hết bữa cơm.

Tình trạng chiến tranh lạnh cứ thế kéo dài vài ngày. Bố tôi đoán biết được tình hình, vì đây không phải là lần duy nhất mẹ và tôi xảy ra tình trạng như thế này. Tính mẹ tôi hay la và chuyện gì cũng nhắc đi nhắc lại. Bố cố làm hòa bằng những câu chuyện hài hước của mình, nhưng mẹ tôi vẫn giữ thái độ im lặng.

Và như những lần mẹ giận khác, tôi biết, chỉ cần tôi mở miệng nói chuyện như mọi ngày, mẹ sẽ chẳng dỗi nữa. Nhưng tính tôi bướng bỉnh, dù biết rằng mình nói thế với mẹ là sai, dầu trong lòng khó chịu khi bị mẹ giận, nhưng tôi vẫn nhất quyết duy trì chiến tranh lạnh.

Hôm nay cả bố và mẹ đều vắng nhà, đến tối mới về. Em gái đi học thêm tiếng Anh sẽ ghé nhà bạn thân nên buổi trưa tôi ở nhà một mình. Lười nấu cơm, tôi nấu mì gói rồi bung tô ra ngoài hiên nhà ngồi ăn. Trưa nắng chang chang nhuộm màu vàng phố nhỏ vắng tanh. Thằng nhóc hàng xóm sáu tuổi đang tập đi xe đạp một mình. Tôi ngắm thằng bé cứ đi qua đi lại trước nhà mình. Thấm mệt, nó dừng lại. Tôi vẫy nó vào nhà chơi. Thằng bé dựng cái xe trong sân rồi chạy đến ngồi cạnh tôi. Nó ngược nhìn cây trứng cá.

- Chị Vân cho em mấy trái trứng cá nhé?

- Ừ, cứ hái đi. Đừng có bẻ cành đấy nhé!

Nó bắt đầu leo lên trên cao. Tôi bảo:

- Coi chừng té đó nha!

- Trèo cây là nghề của em mà chị.

Tôi phì cười.

- Ngày xưa chị mầy cũng từng tự hào thế đấy. Nhưng mà có lần trèo không chú ý, ngã gãy tay đấy nhóc!

Tôi chợt im phắc khi kỉ niệm ngày xưa chợt trở về mồn một. Hồi năm, sáu tuổi, tôi thường trèo lên chạc ba của cây trứng cá, thích thú với cảm giác nhìn xuống, như thể mình chẳng còn là một cô bé con nưa. Mẹ hề nhìn thấy tôi lăm le leo trèo là cấm, và tôi cũng bảo mẹ rằng trèo cây là nghề của tôi mà. Rồi có lần tôi chẳng chú ý cành mềm, ngã gãy tay phải bó bột cả tháng trời. Mẹ giận la tôi liên mấy ngày nhưng mắt thì rơm rớm. Hồi đó tôi làm nũng mẹ nhiều vì gãy tay chẳng chơi bởi gì được, lại còn ngứa ngáy khó chịu. Mẹ lẳng lặng nấu món chè hạt sen mà tôi thích, mang về cho tôi những bộ đồ hàng xinh xinh.

Tôi ngồi thần thờ nhớ lại, chẳng để ý thằng Toán đã trở về mặt đất với một mũ đầy quả trứng cá.

- Chị Vân ăn không?

Nó chìa ra cho tôi một nắm tay. Tôi cười:

- Lớn rồi không ăn trứng cá nữa đâu.

- Lớn rồi chẳng ha.

Tiếng mẹ nó gọi nó về từ bên kia vọng sang.

- Mẹ em về rồi. Chắc mẹ đi chợ có mua chè đậu xanh cho em. Em về nha chị.

Rồi nó vội vàng dắt chiếc xe đạp đi. Sân trước nhà tôi lại trở nên yên tĩnh kì lạ, với nắng vàng, tán cây trứng cá và những chiếc lá rụng trồn lẩn với những cánh hoa trắng bé xíu.

Ngày bé tôi cũng hay ngồi chờ mẹ đi chợ về. Trong cái giỏ của mẹ sẽ dành sẵn những món đồ bé nhỏ. Một chiếc bánh tiêu hay bánh da lợn, một trái táo, trái cam hay một bịch chè đậu xanh. Rồi từ lúc nào nhỉ, tôi đã thôi chờ đón những món quà ấy.

Và tôi nhớ, cũng những ngày bé bỏng ấy, cũng trời trưa nắng như thế này mẹ đã chở tôi đi học trên chiếc xe đạp duy nhất của cả nhà. Lưng áo mẹ ướt đầm mồ hôi khi mẹ gò lưng đạp lên dốc cao.

Tôi đã chẳng còn bám mẹ đi mọi nơi khi đã có thể tự đi bằng sức mình.

Có cảm giác tôi đã bỏ mẹ lại ở một khoảng trời nào đó và không hề ngoái đầu lại.

Mình phải xin lỗi mẹ thôi, tôi nhủ thầm và dẹp cái tính cứng đầu của mình một bên. Tôi khóa cửa nhà và ra cửa hàng bánh mua một cái bánh kem khá lớn với trái cây trang trí ở trên. Tôi còn mua thêm na, loại trái cây mẹ thích nhất. Mẹ có lần đã nói, những quả na làm mẹ nhớ những ngày còn bé cùng những kỉ niệm với bà ngoại. Khi về nhà, em gái đã về rồi, nó trách tôi bắt nó chờ ngoài cổng mỗi cả chân. Tôi lên phòng, mở máy vi tính lên và kiểm tra xem đã có điểm chuẩn chưa.

Tối đó, tôi cũng xuống bếp chuẩn bị bữa tối. Mẹ vẫn không nói gì. Cả nhà ăn uống như bình thường. Đến cuối buổi ăn, tôi bê ra bánh kem và túi na. Tôi nói với mẹ một cách bình thường, như chưa hề có trận chiến tranh lạnh nào cả.

- Mẹ, con có kết quả thi rồi ạ!

Mẹ vội vã hỏi ngay:

- Sao rồi hả con?

Tôi đưa tay chữ V chiến thắng.

- Dĩ nhiên là đậu rồi. Con gái mẹ mà!

Mẹ tôi cười rạng rỡ, cứ hỏi đi hỏi lại mãi, là thiệt hả con. Và mẹ vui vẻ ăn na cùng bánh kem, quên bẵng đi đang giận tôi. Tôi nhìn bố, thấy ông nháy mắt với tôi.

Buổi tối, tôi lên xe vào thành phố, trời lác đác mưa. Chiều đó mẹ kiểm tra hành lí lại cho tôi lần cuối, vẫn không ngưng chê tôi lớn rồi mà không biết tự chăm sóc mình, để quên bàn chải đánh răng. Mẹ nhét thêm vào vali thuốc đau đầu, đau bao tử... Bữa cơm tối có những món mà tôi thích.

Tôi lên xe rồi, vẫn thấy bố mẹ đứng ở bên trông theo, dưới ánh đèn vàng mù mờ ấm áp. Vào xe rồi chẳng còn ngửi được mùi đất ẩm bốc lên khi mưa xuống, chỉ còn hơi lạnh đầy ắp phả ra từ máy lạnh. Tôi đưa tay vẫy, mỉm cười tạm biệt. Bố đưa tay vẫy lại. Chỉ mẹ đứng im, đưa tay làm động tác bảo tôi mặc áo khoác vô kéo lạnh.

Xe chuyển bánh. Hình ảnh bố mẹ xa dần rồi khuất hẳn. Chỉ còn những ngôi nhà, những hàng cây không ngừng chuyển động về phía sau. Mưa vẫn lác đác. Tôi nhắm mắt mơ màng ngủ.

Chẳng biết là bao lâu, tôi giật mình tỉnh khỏi giấc ngủ chập chờn. Không cảm thấy buồn ngủ, tôi lôi chiếc ipod và những giai điệu country lại là người bạn đồng hành. Xe đã đi qua địa phận tỉnh khác. Trời chẳng còn mưa nữa. Thay vào đó là trắng sáng rõ soi sáng cảnh vật bên ngoài, phủ lên chúng một màu bàng bạc huyền ảo. Tôi nhận thức rõ ràng hơn rằng mình đã chính thức rời khỏi nhà rồi, rời khỏi vòng tay mẹ bảo vệ chở che. Và chẳng còn những tiếng cằn nhằn của mẹ đánh thức mỗi sớm mai.

Tôi cho tay vào túi áo khoác. Những ngón tay chạm phải một vài viên kẹo bạc hà. Có lẽ mẹ đã cho vào để cổ họng tôi không cảm thấy khó chịu vì khí lạnh và khô từ máy lạnh. Cảm nhận được tình yêu của mẹ vẫn ở đây, mắt tôi cảm thấy ươn ướt...■

Fuyu

TRUYỆN NGẮN

Đi qua những ngày mưa

Tôi không mong anh chạy theo, dỗ dành hay an ủi, vì tôi biết, anh đang nhớ Vy. Có lẽ trong anh, vẫn luôn có một khoảng trống dành cho cô ấy mà tôi chẳng thể lấp đầy, đến mức tôi còn chẳng biết khoảng trống ấy lớn đến đâu.

1. Những gì anh đang trải qua, em đều đã cảm nhận bằng con tim đấy!

Tôi đã từng cùng anh vi vu khắp những con phố đầy nắng của Hà Nội, ngồi lặng lẽ hàng giờ lắng nghe anh hát giữa những ngày anh buồn và cô đơn nhất hay nắm chặt tay anh sợ hãi trên độ cao chên vênh của núi rừng Yên Tử.

Tôi chưa bao giờ tự hỏi, liệu anh đã từng trải qua những cảm xúc như thế với một người nào khác không phải tôi hay chưa khi mà xung quanh anh luôn luôn có hàng chục cô em gái, đáng yêu và xinh xắn hơn tôi gấp vạn lần. Đơn giản vì anh dễ mến...

Tôi luôn tự hào mình là đứa được anh cưng chiều nhất trong số những đứa em của anh. Thời gian 3 năm rưỡi không phải là không có những hiểu lầm, nhưng đến giờ phút này, hầu như chẳng còn ai nghi ngờ về mối quan hệ của chúng tôi nữa.

Tất cả những gì tôi và anh đã trải qua, tưởng nhiều mà hóa ra cũng chẳng được bao nhiêu. Có ngọt ngào, dịu dàng, ấm áp đến mấy cũng chỉ là tình cảm của một ông anh trai dành cho một đứa em gái nhõng nhẽo và trẻ con, không hơn không kém...

Cũng phải thừa nhận rằng, có đôi lúc, lòng tôi nhói lên một cảm giác hụt hẫng không rõ khi nhìn anh cười hạnh phúc bên cạnh cô bạn gái dễ thương, nhưng rồi, tôi lại có cách xoa dịu tất cả những cảm xúc khó gọi tên trong lòng mình, để tiếp tục lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ.

Có lẽ, tôi luôn là người đứng nhìn anh từ phía xa, thoát khỏi những ồn ào và muôn vàn mối quan hệ trong cuộc sống của anh, nhẹ nhàng nhưng chẳng bao giờ thiếu vắng...

Sáng sớm, trời đổ mưa tầm tã mang theo từng đợt gió len lỏi qua khung cửa sổ để mở. Tôi lục tục nhòp dậy, tung chăn và cho phép mình thông thả ngồi bên thềm cửa mà tận hưởng những hạt mưa mát lạnh bắn tung tóe lên đôi tay nhỏ, cảm giác thật trong trẻo tươi mới... Và người phá vỡ cái khoảnh khắc tĩnh khôi ấy lại chính là anh, với một cuộc gọi sớm và bất bình thường hơn mọi ngày.

- Alo? - Tôi cố làm giọng còn ngái ngủ, cố ý trách móc anh sao lại “đánh thức” mình sớm thế trong một ngày chủ nhật hay ho như thế này.

- Anh đang đứng trước cửa nhà em đây. Xuống mở cửa. Mau!

Tôi ngó người mất mấy giây rồi mới ý thức được điều anh vừa nói. Chạy như bay xuống tầng trệt, tôi phát hoảng khi thấy anh người sũng nước, tóc tai bết lại và toàn thân thì đang run lên từng đợt. Thật điên nếu anh đi bộ, lại dầm mưa từ nhà anh đến căn nhà cho mượn mà tôi đang ở.

- Anh làm cái quái gì thế kia? Không đâu

muốn thử cảm giác đi dưới mưa xem nó lãng mạn thế nào à? - Tôi vừa gắt vừa đặt xuống trước mặt anh một cốc trà gừng ấm nóng. Anh uống cho kì hết ly nước, rồi im lặng quay lưng lại phía tôi, bờ vai run lên không rõ vì lạnh hay tại... anh đang khóc.

- Cô ấy đi rồi. Vy ấy! Anh khó có thể tìm được hình bóng cô ấy ở đâu ngoài việc đi dưới những cơn mưa...

Anh nói, nghẹn ngào, ròi rạc và đứt đoạn, nghe thê thảm đến nhói lòng. Thế rồi, hết sức chậm rãi, anh kể cho tôi về mối quan hệ của anh với Vy, về những cơn mưa mà cả hai thường cùng nhau thưởng thức với những cảm xúc yêu thương dài vô tận, về những rạn nứt lặng thầm trong mối quan hệ của hai người kể từ khi Vy gặp một người con trai khác, về lời chia tay vội vàng trước khi cô ra đi và niềm đau đến vỡ òa của người con trai ở lại. Vy yêu mưa và giờ anh cũng vậy!

Có lẽ anh đã sốc khi một ngày, trong cơn mưa ấy chỉ còn mình anh lặng lẽ, sốc vì mình mất đi Vy chóng vánh đến không ngờ, sốc vì những ngộ nhận cay đắng mà bây giờ anh mới hiểu...

- Thật tệ là anh chưa từng nói thích cô ấy! Anh cứ đinh ninh rằng cả hai đều thấu hiểu tình cảm của nhau. Anh luôn là người chiếm vị trí đặc biệt nhất trong lòng Vy, anh lúc nào cũng hy vọng và tin tưởng như thế! Nhưng cuối cùng, sự thật lại khác xa những gì trong tưởng tượng...

Anh ngừng nói như kiệt sức, đờ đẫn mỉm cười cay đắng. Có lẽ trong anh lúc này, từng kỉ niệm với Vy đang dần chạy qua như một cuốn phim quay chậm dưới những cơn mưa, rồi cũng đến lúc nó ngấm nước và bị quăng vào một mảng kí ức nào đó của nhân vật nữ chính, bỗng chốc không thể trở nên hoàn hảo khi chỉ còn một người cứ nâng niu nó như một kỉ niệm vô giá.

Tôi nhìn anh, chẳng biết nói gì hơn là siết tay anh thật chặt, thấy lòng mình đồng cảm đến lạ kì:

- Em hiểu! Hy vọng mình là đặc biệt trong lòng ai đó và cuối cùng nhận ra còn có người đứng ở vị trí cao hơn. Cái cảm giác đó, thật sự là rất đau và hụt hẫng nữa. Em...

Tôi dừng lại, cố gắng để mình không bật khóc. Chẳng phải tôi cũng đã từng như anh, đã khổ sở với những cảm xúc tiêu cực dồn dập trong cái ngày anh tiết lộ đã thích một cô bé kém anh hai tuổi, chẳng phải tôi cũng đã cay đắng nhận ra mình thực sự nằm ở đâu trong trái tim anh và cố gắng từng ngày để lại mỉm cười, hồn nhiên như tôi của ngày xưa trước anh hay sao?

Cuộc đời đã đẩy tôi và anh đến những khoảnh khắc giống nhau, khi mà cả hai đều bị tổn thương, nhưng trái với anh, tôi giữ nó cho riêng mình và nỗi đau của chúng tôi cũng chẳng thể nhìn từ một hướng...

- Em hiểu? Vậy em có thể vượt qua không? Anh không tin, thực chất em đâu có hiểu cảm giác bây giờ của anh.

- Nghe này! Những gì anh đang trải qua, em đều đã cảm nhận bằng con tim đấy!

2. Quyết định góc ngách và giải pháp

50/50

Sau cái buổi sáng sũng nước ấy, anh không gặp tôi suốt mấy ngày trời. Đến khi tôi không chịu được nữa mà phải nhắc máy gọi mới hay anh đang vi vu một mình trên Đà Lạt, tận dụng những ngày nghỉ ngắn ngủi trước khi bước vào kì học mới.

Anh nói mình cần một nơi thật bình yên để sắp xếp lại cuộc sống và lập trình cho bản thân đủ mạnh mẽ để vượt qua những nỗi đau. Tôi ậm ừ tỏ ý yên tâm rồi tắt máy. Trong cuộc sống, thi thoảng chúng ta phải đối diện với những sự thật đau lòng, như tôi, như anh đã và đang trải qua vậy...

Và cũng giống như tôi, anh chọn cách đến một nơi thật lạ, thật xa để nỗi đau được ngủ yên, để dần lấy lại thăng bằng cho cuộc sống. Tôi cũng đã từng đến Đà Lạt, trong một ngày xuân xinh đẹp và tươi tắn, nhưng tôi đi để chạy trốn hiện tại, vui bản thân với những cảm xúc của quá khứ. Và giờ đây, khi mùa xuân lấp lánh đang dịu dàng về trên nhịp thời gian xô đẩy, anh lại giống tôi, lại dùng nỗi đau mà đón lấy cái چرا mình mong manh ấy. Đôi khi, tôi hay tự hỏi, rằng liệu mình đã thực sự vượt qua được mọi chuyện hay chưa?

Những ngày sau đó, anh vẫn đều đặn liên lạc với tôi qua những tin nhắn vô cùng ngẫu hứng, khi anh bất chợt nhìn thấy một cánh đồng hoa rực rỡ hay một vạt mây trời lấp lánh màu cầu vồng, tuy không mơ mộng nhưng vẫn toát lên vẻ thích thú trẻ con ẩn sau một con người có vẻ chín chắn và cương quyết... Tôi lắng nghe, cảm nhận niềm vui hiện rõ qua từng con chữ, sức sống và sức trẻ trong anh hình như đã dần dần hiện hữu lại như chính con người của anh trước kia.

- Ước gì em ở đây giờ này? Người như em chắc không thể cưỡng nổi vẻ đẹp ở nơi đây đâu! - Anh cười lớn qua điện thoại.

Tôi gật gù, nói bằng giọng gì không rõ, trong lòng lại ngổn ngang những cảm xúc không tên về Đà Lạt, về hai chúng tôi, chắc rằng sẽ chẳng bao giờ nắm tay nhau và cùng nhìn về một hướng...

Một tháng sau, anh có mặt ở Hà Nội, mang cho tôi những món quà ngộ nghĩnh đúng kiểu “cho một đứa em”. Tôi thấy anh cười, nụ cười tỏa nắng mà tôi cảm tưởng là cả thế kỉ rồi mình chưa trông thấy nó.

- Đi vui không anh?

- Ồ, tất nhiên! Tiếc là nhóc phải ở nhà - Anh lè lưỡi, xoa xoa đầu tôi rồi bật cười.

- Sao anh quyết định lên đó một mình? Chẳng phải anh muốn lên đó cùng một người đặc biệt, kiểu như... Vy trước đây hay sao? Phải để dành chứ!

- Ừ, anh để dành cho em nhé! Được không? - Anh nhìn thẳng vào mắt tôi, hết sức chậm rãi và nghiêm túc.

Tôi nuốt từng lời anh nói, cảm giác hồi hộp đến nghẹn thở. Và tôi đã chờ rất lâu, rất lâu để nghe anh thốt ra câu...

- Làm bạn gái anh nhé?

Có lẽ bạn nghĩ câu chuyện đến đây là kết thúc, khi nhân vật nữ chính cười toe và nắm tay anh chàng mà mình đã thầm thích từ lâu, cảm nhận

TRUYỆN NGẮN

niềm hạnh phúc lan tỏa đến từng tế bào trong người. Tôi cũng mong mình sẽ quyết định như thế, nhưng có một cái gì đó níu tôi lại, cảm giác bất an tràn ngập trong lòng. Và...

- Anh để em suy nghĩ đã nhé! - Tôi nói vội rồi đứng dậy, tránh ánh mắt của anh.

Tôi gục đầu trên bàn, giờ là hơn ba giờ sáng. Tất cả những gì vừa xảy ra khiến tôi không thể nào chợp mắt nổi và trước đó, trong tôi không hề có một ý niệm gì về việc trở thành bạn gái của anh. Có lẽ, anh thích tôi thật, thích cái vẻ trẻ con và hay nhõng nhẽo, thích tôi từ khi phát hiện ra mình không còn nặng lòng với Vy nhiều như trước nữa.

Nhưng cũng có thể, anh nói thích tôi chỉ vì chưa bao giờ quên được cảm giác khi ở bên Vy, chỉ vì giờ đây anh đang cô đơn tột độ hay vì cái khoảng trống rộng lớn trong trái tim với mong muốn được lấp đầy?

Nếu vậy thì đúng là tôi không thể gật đầu, không thể đánh đổi hạnh phúc của bản thân để chạy theo một tình cảm vốn dĩ không có thật. Và đến một ngày nào đó, có lẽ anh cũng sẽ như Vy, cũng sẽ rời bỏ và để lại vết thương lòng cho người ở lại. Buồn một nhịp rất sâu.

Tôi rói trí, biết rằng những gắn bó giữa anh với Vy là không nhỏ và rất khó quên đi. Hoặc có lẽ, tôi sẽ gật đầu, để xoa dịu đi tất cả nỗi đau nếu anh còn buồn về những ngày tháng trong quá khứ, để lấp đầy khoảng trống trong con tim anh, bất chấp một ngày anh sẽ bỏ tôi ở lại.

Vì thực sự tôi không muốn anh tiếp tục cô đơn nữa. Thật ngốc phải không? Nhưng tôi chấp nhận, mạo hiểm một lần để đánh đổi lấy hạnh phúc cho anh hoặc cho cả hai sau này. Giải pháp 50/50, tôi nhấn tin cho anh quyết định của mình và thiếp đi sau những suy nghĩ dồn dập. Một ngày mệt mỏi...

3. Đi qua những ngày mưa

Tôi ngồi lặng yên bên anh trên chiếc xe bus đang chậm chậm dịch chuyển dưới màn mưa trắng xóa. Anh không nói, chốc chốc lại nhìn tôi rồi nín một tiếng thở dài.

Thời gian qua, tôi đã rất vui khi được ở bên anh nhưng cũng chưa bao giờ hết lo sợ khi cùng anh đi qua những ngày mưa ẩm ướt. Tôi biết anh vẫn chưa hoàn toàn quên được Vy, một mối tình bền chặt tưởng chừng như không thể nào đổ vỡ. Còn với tôi, có lẽ chóng vánh hơn và bản thân tôi cũng chẳng xinh xắn, hoàn hảo như chị ấy.

Dưới ánh đèn đường vàng vọt nhuộm một màu u buồn, tôi cảm nhận thể giới như ngưng đọng trong ánh mắt anh, hình bóng của Vy, những ngày mưa hôm ấy...

Tôi không nói, chỉ lặng lẽ chạy thật nhanh vào màn mưa khi chiếc xe vừa ngừng, bỏ lại đằng sau ánh mắt hoang mang, bỏ lại một mình anh với những miền kí ức.

Tôi cứ đi như thế, chẳng mũ, chẳng ô và bất khóc như anh đã từng đau ngày trước. Tôi không mong anh chạy theo, dỗ dành hay an ủi, vì tôi biết, anh đang nhớ Vy. Có lẽ trong anh, vẫn luôn có một khoảng trống dành cho chị ấy mà tôi chẳng thể lấp đầy, đến mức tôi còn chẳng biết khoảng trống ấy

lớn đến đâu.

Tôi nhớ lại mình khi quyết định đồng ý thế chỗ Vy trong tim anh, chẳng phải tôi đã chấp nhận cái ngày anh rời bỏ tôi hay sao? Cố gắng về nhà với cái đầu ong ong sũng nước, tôi chẳng ăn uống mà leo thẳng lên giường, vùi mặt vào chăn khóc nức nở rồi thiếp đi với cái lạnh và hình ảnh từng giọt mưa mùa hạ quất vào ô cửa kính...

Choàng tỉnh giấc, mọi thứ yên ắng đến lạ kì, tôi thấy người mình nóng như lửa đốt. Tìm cho mình một cốc nước, tôi ngồi vào máy tính, check mail như thói quen thường ngày.

Là thư của anh, lúc đó tôi đã nghĩ mình nên xóa phăng nó đi, thực sự thì những lời giải thích khô khan qua màn hình máy tính đâu thể giúp tôi xoa dịu cái tâm trạng u ám, buồn bực đến khó gọi tên này. Thế nhưng tôi lại mở nó ra, chậm chậm lướt qua từng con chữ.

Là một truyện ngắn của một tác giả nào đó tôi không nhớ rõ, với tựa đề: “Màu nắng của mưa”, cuối truyện chỉ vồn vẹn lời đề tặng: *“Anh thừa nhận mình vẫn chưa hoàn toàn xóa đi trong con tim hình bóng của cô ấy, nhưng giờ chỉ còn là một miền kí ức thôi, để thỉnh thoảng lục ra mà chiêm nghiệm như em đã từng nói. Anh chẳng buồn khi mưa rơi nữa đâu và anh cũng không ngại khi nghĩ về mối tình đầu của mình nữa, vì anh đã tìm thấy, trong những cơn mưa... có màu của nắng. Chính là em đấy, nhóc ạ! Và anh tin, em đủ can đảm để tiếp tục cùng anh đi qua những ngày nắng và cả những ngày mưa nữa, đúng không có nhóc của anh?”*.

Tôi mỉm cười, lần này là mỉm cười với hạnh phúc thật sự. Ngoài kia, mưa đã ngớt tự bao giờ, lấp lánh những vạt nắng mềm lung linh rải rác trên những con phố dài vô tận... Mùa hạ đã về mang theo yêu thương chiều nắng ấm. Yêu quá những vạt nắng long lanh! ■

Khánh Nhi

Bài học từ chị dâu

Anh Hai tôi lấy vợ ở Sài Gòn. Chị dâu là con nhà giàu, quen sung sướng từ nhỏ. Mỗi lần hay tin chị sắp về chơi, cả nhà tôi phải một phen tổng vệ sinh từ nhà ra ngõ.

Dù chị rất bình dân nhưng nhìn nước da nõn nà, áo quần thơm phức của chị khiến ai cũng ngại ngần khi tiếp xúc. Giữa chị và chúng tôi như có một khoảng cách vô hình mà những lần về quê ít ỏi của chị vẫn chưa thể xóa hết.

Hay tin tôi đậu đại học, chị điện về bảo tôi khi nào nhập học thì lên ở với anh chị. Nhà tôi không khá giả nên dù rất ngại tôi vẫn phải làm theo lời chị. Anh Hai tôi vốn kỹ tính, tôi mới lên anh đã đưa tôi xấp tiền, bảo:

- Minh là anh em ruột nhưng chị dù gì cũng là chị dâu, em đưa tiền này cho chị nói là ba má gửi chị phụ tiền ăn.

Tôi làm theo lời anh dặn. Chị cười xòa:

- Em giữ tiền để mua sách vở, ba má khó khăn, anh chị còn chưa giúp được gì.

Ít lâu sau chị bảo tôi:

- Út muốn làm thêm không, chị giới thiệu cho?

Vừa chân ướt chân ráo lên Sài Gòn, dù không muốn nhưng tôi vẫn gật đầu. Chờ tôi đến chỗ làm, chị bảo:

- Em chưa biết gì thì chịu khó làm những việc đơn giản, quen việc rồi chị sẽ giới thiệu việc khó hơn.

Chị giao tôi cho người phụ trách mà chẳng “gửi gắm” gì khiến tôi bị “đi”, giao cho việc... chiên cá viên mời khách nếm thử. Tính tôi vốn nhút nhát, lại sĩ diện, nay phải làm cái việc xương xầu này khiến tôi vừa ê mặt vừa giận chị cảnh hông. Tôi hay bị trưởng nhóm la vì cứ đứng núp ở góc cột không dám chường mặt ra ngoài.

Có lần về tổng công ty thấy chị mặc vest, ngồi phòng máy lạnh, chỉ huy nhân viên rửa rửa, ngâm thân phận đưa bán hàng cò con như mình tôi càng tủi. Tôi tự nhủ: mình phải ráng làm cho tốt, đừng để chị coi thường. Kiếm được ít tiền rồi mình sẽ dọn ra ngoài ở cho chị rảnh nợ.

Để tránh mặt chị, bất cứ thời gian nào rảnh tôi cũng nhận thêm việc để làm. Một thời gian sau, tôi được phong trưởng nhóm bán hàng, được tăng lương. Đến khi học môn nghệ thuật bán hàng, tôi thừa kinh nghiệm nên bài thi được đánh giá cao. Đến lúc này tôi mới biết, chị thực sự muốn tốt cho tôi...

Hết giận chị, tôi lân la vào bếp học chị nấu ăn. Ở nhà tôi nấu gì cũng bị má chê, ai ngờ lại được chị khen. Chị bảo:

- Hồi bằng tuổi Út, chị đâu nấu ngon được vậy. Anh Hai em bị cao máu, em nêm nhạt hơn chút là được!

Tôi biết tôi nấu chưa ngon, nhưng nhận xét rất tâm lý của chị khiến tôi tự tin hơn rất nhiều; nhờ vậy mà tay nghề nấu nướng của tôi cũng được nâng cấp dần.

Khi tôi đưa người yêu về ra mắt, được chị khen, tôi rất mừng, vì tôi biết người được chị “chăm” nhất định sẽ không tệ. Khi tôi đi làm, nhờ chị chỉ bảo, tôi tránh được nhiều sai sót thường gặp của nhân viên mới. Nhờ vậy, tôi mau chóng thích nghi với công việc...

Tôi vừa lấy chồng được sáu tháng. Kết hôn không lâu nhưng tôi tin mình sẽ giữ được hạnh phúc gia đình vì tôi học được rất nhiều từ chị. Mỗi ngày tôi chăm chút từng bữa cơm để giữ chân chồng ở nhà.

Tết đến, dù bận bù đầu nhưng tôi vẫn tranh thủ dọn dẹp nhà cửa, mua củ kiệu về làm. Má chồng tôi rất bất ngờ vì tôi làm món dưa kiệu vừa trắng lại giòn.

Thấy tôi được mọi người thương yêu, khen ngợi, chồng tôi rất hãnh diện. Tôi vừa gửi email khoe với chị: “Chị Hai à! Nhờ học được chút ít bản lĩnh của chị, em làm dâu được bảy điểm lận đó, nhưng còn ba điểm nữa mới bằng chị”.

Tôi tin chị sẽ hiểu tôi muốn nói: em cảm ơn chị bấy lâu đã nhọc tâm dạy dỗ em nên người. ■

Thùy Linh



ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

- **Gởi hàng về Việt Nam**
- **Gởi tiền về Việt Nam**
- **Giá đặc biệt gởi số lượng nhiều**
- **Bán vé máy bay**
- **Làm Visa, Passport**
- **Công hàm độc thân**
- **Các thủ tục pháp lý Việt Nam**

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

 **11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072**

Trong khu tượng đài Việt Mỹ



thaotang@aclexpress.net