

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 Xiu, 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 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

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 sữa 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**
Nhắn: **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.



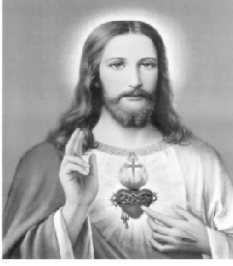
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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.



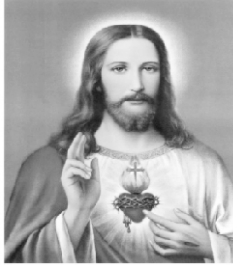
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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 VietNam 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



Tạo nền móng về độc chất học công nghiệp

Những nghiên cứu của nhà độc chất học Alice Hamilton đã tạo nên móng cho các biện pháp bảo vệ sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc phổ biến hiện nay.



Alice Hamilton vào năm 1935, tại Hull House ở Chicago, nơi bà bắt đầu nghiên cứu về các bệnh nghề nghiệp

Alice Hamilton sinh ngày 27/2/1869 trong một gia đình giàu có ở thành phố New York và lớn lên tại Fort Wayne, Indiana (Hoa Kỳ). Được giáo dục tại gia cùng các anh chị em của mình, từ nhỏ, Alice Hamilton luôn nghĩ rằng mình phải “có trách nhiệm tìm ra những phương thức ý nghĩa để cống hiến cho nhân loại” - theo nhà viết tiểu sử Matthew Ringenberg, đồng tác giả của cuốn “The Education of Alice Hamilton: From Fort Wayne to Harvard”.

Do vậy, Hamilton muốn trở thành bác sĩ. Tuy nhiên, cha của bà chỉ muốn các con học ngôn ngữ và văn học, chứ không quan tâm đến toán học và khoa học. Nhưng Hamilton vẫn quyết tâm theo học ngành y. Bà đã thuyết phục cha mình thuê gia sư dạy vật lý và hóa học.

Trong cuốn tự truyện của mình, Alice Hamilton viết rằng: “Tôi chọn [y học] vì với tư cách là một bác sĩ, tôi có thể đi bất cứ đâu tôi muốn, đến những vùng đất xa xôi hoặc đến khu ổ chuột trong thành phố, và hữu ích ở bất cứ đâu”. Nhưng sau đó, Hamilton nhận ra mình quan tâm đến hoạt động nghiên cứu hơn là trở thành bác sĩ, do vậy, bà đã theo đuổi chuyên ngành vi khuẩn học.

Alice học giải phẫu tại một trường y khoa ở Fort Wayne trong vòng một năm, rồi theo học Trường Y thuộc Đại học Michigan và lấy bằng vào năm 1893.

Sau khi tốt nghiệp, Alice đã thực tập ở nhiều nơi, từ Bệnh viện Phụ nữ và trẻ em

Northwestern, nghiên cứu về vi khuẩn và bệnh lý học ở Đại học Leipzig (Đức), cho đến Trường Y thuộc Đại học John Hopkins. Cuối cùng, Alice Hamilton trở về Đại học Northwestern ở Chicago với cương vị giảng viên tại Trường Y dành cho nữ sinh vào năm 1897.

Trong thời gian đó, Hamilton thường xuyên làm tình nguyện viên tại Hull House, một khu định cư ở phía Tây Chicago do nhà cải cách xã hội Jane Addams thành lập. Bà thấy cư dân nơi đây gặp phải nhiều vấn đề sức khỏe. Bà cho rằng nguyên nhân đến từ điều kiện sống và làm việc ở các nhà máy.

“Tôi đã nghe nhiều câu chuyện về những nguy hiểm mà những người lao động phải đối mặt, các trường hợp bị ngộ độc khí carbon monoxide trong các nhà máy thép lớn, về những người thợ sơn bị liệt do nhiễm độc chì, về bệnh viêm phổi và thấp khớp ở những người trong ngành chăn nuôi”, Hamilton viết trong tự truyện.

Khi Trường Y dành cho nữ thuộc Đại học Northwestern đóng cửa vào năm 1902, Hamilton chuyển sang công tác tại Viện Tưởng niệm về bệnh truyền nhiễm.

Trong thời kỳ này, nghiên cứu về y học công nghiệp (bệnh liên quan đến nghề nghiệp) ngày càng được quan tâm vì cuộc cách mạng công nghiệp vào cuối thế kỷ XIX đã dẫn đến những mối nguy hiểm mới tại nơi làm việc. Khi xem xét các tài liệu, Hamilton nhận thấy y học công nghiệp không được quan tâm nhiều ở Hoa Kỳ. Với mong muốn thay đổi tình hình, bà đã xuất bản bài báo đầu tiên về chủ đề này vào năm 1908.

Thống đốc bang Illinois lúc đó là Charles Deneen rất ấn tượng với nghiên cứu của Hamilton, và đã bổ nhiệm bà vào Ủy ban Bệnh nghề nghiệp Illinois. Sau đó, thống đốc yêu cầu Hamilton tiến hành một nghiên cứu vào năm 1910 nhằm tìm ra mối liên hệ giữa các ngành công nghiệp sử dụng chì đồng thời tỷ lệ mắc bệnh và tử vong cao ở những người lao động.

Trong quá trình nghiên cứu, Hamilton phát hiện các nhà quản lý thích thuê những người đã có gia đình vì họ không dám bỏ việc. Dù bị nhiễm độc chì, người lao động vẫn cố làm việc để kiếm tiền nuôi gia đình. Các chủ nhà máy phản đối nghiên cứu của Hamilton và đã “cắm cửa” bà. Do vậy, Hamilton phải tìm bằng chứng từ nhiều nơi khác, bao gồm hồ sơ bệnh án ở các bệnh viện.

Kết quả nghiên cứu dẫn đến sự ra đời của một trong những luật về an toàn lao động đầu tiên ở Illinois - Luật Bệnh nghề nghiệp vào năm 1911. Luật này yêu cầu các doanh nghiệp phải đưa ra các quy trình an toàn giúp người lao động hạn chế tiếp xúc với chất độc, thực hiện kiểm tra y tế hằng tháng và thiết lập một hệ thống báo cáo bệnh tật. Sau đó, nhiều tiểu bang khác trên khắp Hoa Kỳ đã học hỏi cách làm của Illinois.

Năm 1919, Hamilton trở thành giảng viên nữ đầu tiên tại Trường Y thuộc Đại học Harvard. Dù các công trình nghiên cứu của bà rất nổi tiếng song Hiệu trưởng Harvard khi đó vẫn phải tìm cách

thuyết phục Chủ tịch Đại học Harvard chấp nhận tuyển dụng Hamilton.

Bởi lẽ, vào thời điểm đó, sinh viên nữ còn chưa được phép nhập học tại Harvard. Do vậy, sự kiện này đã thu hút nhiều sự chú ý. “Bà ấy không được phép sử dụng phòng chờ của giảng viên hoặc tham dự lễ tốt nghiệp. Nhưng bà ấy vẫn được chào đón nồng nhiệt”, Rachel Swaby viết trong cuốn sách “Headstrong: 52 Women who Changed Science-and the World”.

Khi Alice Hamilton gia nhập Trường Y của Đại học Harvard vào năm 1919, có rất nhiều nguy cơ mất an toàn tại nơi làm việc. Các ngành sản xuất của Mỹ đang trên đà phát triển và trên khắp Hoa Kỳ, rất nhiều công nhân thường xuyên tiếp xúc với vô số chất độc, tiêu biểu như chì, thủy ngân và amiăng.

Hamilton hiểu rõ những rủi ro mà người lao động phải đối mặt hơn bất kỳ ai vào thời điểm đó. Bà đã nghiên cứu tác động của nhiều hóa chất đến sức khỏe người lao động, bao gồm thuốc nhuộm anilin, carbon monoxide, thủy ngân, radium, benzen, carbon disulfide và khí hydro sunfua...

Một trong những nghiên cứu đáng chú ý nhất của Alice Hamilton liên quan đến tình trạng nhiễm độc thủy ngân ở những người thợ làm mũ. Họ thường bị run rẩy, nói lắp, mất trí nhớ và khả năng nhận thức, cấu kính, trầm cảm... Tình trạng này rất phổ biến trong thời kỳ đó, thậm chí còn có câu thành ngữ “điên như thợ làm mũ”. Thực chất, đây là các triệu chứng rối loạn tâm thần do nhiễm độc thủy ngân.

Năm 1934, Hamilton đã xuất bản cuốn sách “Độc chất học công nghiệp” - một tác phẩm mang tính đột phá trong lĩnh vực y tế công cộng.

Năm 1946, bà hợp tác với nhà độc chất học công nghiệp Harriet Hardy, học viên mà bà đã hướng dẫn, để hiệu đính cuốn sách. Sau đó, cuốn sách được xuất bản với tiêu đề “Độc chất học công nghiệp của Hamilton và Hardy”. Cuốn sách vẫn còn giữ nguyên giá trị cho đến ngày nay với phiên bản thứ sáu được phát hành vào năm 2015.

Sau khi nghỉ hưu tại Harvard ở tuổi 66, Hamilton vẫn không ngừng nghiên cứu.

Bà đã tìm hiểu tác động của carbon disulfide, một hợp chất được sử dụng trong quá trình sản xuất sợi nhân tạo viscose (rayon) đến người lao động, bao gồm các triệu chứng hưng cảm - trầm cảm, tê liệt, mất thị lực. Năm 1940, bà đã công bố bài báo về nhiễm độc nghề nghiệp trong ngành công nghiệp sợi nhân tạo.

Hamilton qua đời tại nhà riêng ở Hadlyme, Connecticut, vào ngày 22/9/1970, hưởng thọ 101 tuổi. Các biện pháp mà Hamilton khuyến nghị đã trở thành nền tảng cho các tiêu chuẩn an toàn lao động mà hiện nay chúng ta coi là hiển nhiên, đồng thời mở đường cho những người khác đấu tranh chống lại những tác nhân ô nhiễm công nghiệp, bao gồm Rachel Carson, người đã vận động chống lại DDT (một loại thuốc trừ sâu) nửa thế kỷ sau đó. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

5 hoạt động giúp rèn luyện não bộ sau tuổi 50

Sau tuổi 50, duy trì những hoạt động kích thích trí nhớ, khả năng tập trung và tư duy có thể giúp não bộ luôn minh mẫn...

1. Học một kỹ năng mới để rèn luyện não bộ sau tuổi 50

Não bộ không chỉ được rèn luyện qua những trò chơi trí tuệ. Học một điều hoàn toàn mới như ngoại ngữ, chơi một loại nhạc cụ, nấu một món ăn mới, sử dụng công nghệ hoặc tham gia một lớp học cũng là cách kích thích não bộ.

Điểm quan trọng là hoạt động cần có mức độ thử thách phù hợp. Khi phải ghi nhớ quy tắc mới, thực hành nhiều lần và sửa lỗi, não bộ phải hình thành, củng cố các kết nối thần kinh. Vì vậy, thay vì chỉ lặp lại những việc đã quá quen thuộc, sau tuổi 50 có thể chủ động dành thời gian học một kỹ năng chưa từng biết.

Không cần đặt mục tiêu quá lớn. Chẳng hạn, thay vì cố gắng học một ngoại ngữ thật nhanh, có thể bắt đầu bằng 5-10 từ mới mỗi ngày, sử dụng chúng trong những câu đơn giản. Điều quan trọng là duy trì quá trình học và thường xuyên thử sức ở mức cao hơn một chút.

2. Chơi cờ, sudoku, ô chữ và các trò chơi cần suy luận

Những trò chơi trí tuệ như cờ vua, cờ tướng, sudoku, ô chữ, ghép hình hoặc câu đố logic có thể tạo ra nhiều dạng thử thách nhận thức. Tùy trò chơi, người tham gia phải sử dụng khả năng ghi nhớ, tập trung, tính toán, lập kế hoạch, suy luận và giải quyết vấn đề.

Ví dụ, khi chơi cờ, người chơi phải quan sát vị trí các quân cờ, dự đoán những nước đi tiếp theo và điều chỉnh chiến thuật theo diễn biến của ván đấu. Với sudoku, não phải duy trì sự tập trung, ghi nhớ các điều kiện, suy luận để tìm ra đáp án phù hợp.

Có thể dành khoảng 15-30 phút cho những trò chơi này vào một số ngày trong tuần và nên thay đổi giữa nhiều dạng hoạt động để não được thử thách theo những cách khác nhau.

3. Viết nhật ký hoặc ghi chép bằng tay

Viết là một hoạt động tưởng như đơn giản nhưng huy động nhiều chức năng nhận thức cùng lúc. Khi viết về một sự việc đã xảy ra, não phải nhớ lại thông tin, lựa chọn những chi tiết quan trọng, sắp xếp chúng theo trình tự và chuyển thành ngôn ngữ.

Người trên 50 tuổi có thể dành 5-10 phút cuối ngày để viết lại những việc đáng nhớ, những điều mới học được hoặc một vấn đề đang suy nghĩ.

Một cách khác là sau khi xem một bộ phim, đọc một cuốn sách hoặc nghe một câu chuyện, thử viết vài dòng tóm tắt nội dung bằng trí nhớ. Hoạt động này kết hợp cả khả năng hồi tưởng, tổ chức thông tin và diễn đạt.

4. Duy trì giao tiếp và các hoạt động xã hội

Tương tác xã hội cũng là một hình thức vận động trí óc. Trong một cuộc trò chuyện, não phải lắng nghe, ghi nhớ thông tin, lựa chọn cách diễn đạt, phản hồi phù hợp và nhận biết cảm xúc của người đối diện.

Sau tuổi 50, duy trì kết nối với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hoặc tham gia các câu lạc bộ, lớp học, hoạt động cộng đồng có thể giúp đời sống tinh thần phong phú hơn. Thay vì chỉ giao tiếp qua tin nhắn, nên dành thời gian cho những cuộc trò chuyện trực tiếp hoặc các hoạt động có sự tương tác hai chiều.

5. Đi bộ nhanh, khiêu vũ và các hình thức vận động thể chất

Các hình thức vận động như đi bộ nhanh, đạp xe, bơi hoặc khiêu vũ giúp tăng nhịp tim và cải thiện thể lực. Khiêu vũ hoặc những hoạt động yêu cầu phối hợp động tác còn đòi hỏi người tập phải ghi nhớ trình tự, giữ thăng bằng, phối hợp giữa mắt, não và các nhóm cơ.

Người trên 50 tuổi có thể lựa chọn hình thức vận động phù hợp với sức khỏe và duy trì đều đặn. Nếu mới bắt đầu, có thể đi bộ với tốc độ vừa phải rồi tăng dần thời gian, cường độ khi cơ thể thích nghi.

Với người có bệnh mạn tính, nên lựa chọn mức độ phù hợp, tham khảo ý kiến bác sĩ để đảm bảo an toàn khi vận động.

Không có một hoạt động duy nhất có thể bảo đảm ngăn ngừa suy giảm nhận thức theo tuổi tác. Sức khỏe não bộ chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, trong đó có hoạt động thể chất, giấc ngủ, chế độ ăn uống, sức khỏe tim mạch, huyết áp, đường huyết, thính lực, thị lực và đời sống xã hội.

Vì vậy, sau tuổi 50, thay vì chỉ tập trung vào một vài trò chơi trí tuệ, có thể xây dựng một lối sống trong đó não thường xuyên được "vận động" theo nhiều cách: đọc, học điều mới, giải quyết vấn đề, giao tiếp, vận động cơ thể và trải nghiệm những điều chưa quen thuộc.

Điều quan trọng là lựa chọn những hoạt động mình yêu thích và có thể duy trì đều đặn. Một thói quen nhỏ được thực hiện thường xuyên sẽ thiết thực hơn việc cố gắng luyện tập thật nhiều trong thời gian ngắn rồi bỏ cuộc. ■

4 dấu hiệu bất thường cảnh báo mạch máu đang bị tổn thương

Khi thành mạch máu bị tổn thương hoặc lòng mạch bị hẹp do xơ vữa, lượng máu lưu thông sẽ giảm dần mà không gây triệu chứng rõ rệt. Vì vậy, nhiều người chỉ phát hiện khi xảy ra biến chứng như nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Tuy nhiên, trước khi vấn đề mạch máu tiến triển đến giai đoạn nặng, cơ thể thường phát ra một số tín hiệu cảnh báo sau:

Chân lạnh hơn bình thường

Nếu một bàn chân hoặc cả hai bàn chân luôn lạnh hơn bên còn lại thì đó có thể là dấu hiệu lưu lượng máu đến chi dưới đang giảm. Ngoài ra, cảm giác lạnh này có thể kéo dài ngay cả khi thời tiết không lạnh, theo chuyên trang sức khỏe Healthline (Mỹ).

Khi động mạch bị hẹp, máu giàu oxy không thể lưu thông đủ nhiều để nuôi các mô. Hậu quả là bàn chân hoặc cả hai bàn chân trở nên lạnh hơn, đôi khi kèm theo cảm giác tê hoặc yếu. Ở giai đoạn đầu, triệu chứng chỉ xuất hiện từng lúc nhưng khi bệnh tiến triển, cảm giác lạnh sẽ kéo dài và rõ rệt hơn.

Vết thương chân lâu lành

Một vết xước nhỏ hoặc vết loét ở chân thông thường sẽ dần hồi phục khi được cung cấp đủ máu, oxy và dưỡng chất. Nhưng nếu mạch máu bị tổn thương, đặc biệt do bệnh động mạch ngoại biên, quá trình lành vết thương sẽ diễn ra chậm hơn đáng kể.

Các vết loét ở ngón chân, bàn chân hoặc cả hai bàn chân kéo dài nhiều tuần không lành có thể là dấu hiệu cho thấy mô đang bị thiếu nguồn cung cấp máu. Nếu tình trạng này tiếp diễn, mô có thể bị hoại tử, làm tăng nguy cơ nhiễm trùng nghiêm trọng. Thậm chí, trường hợp nặng có thể phải cắt cụt chi.

“Nếu một vết thương ở chân không có dấu hiệu cải thiện sau khoảng hai tuần hoặc bị sưng, đỏ, chảy dịch hay đổi màu da xung quanh thì nên đến bệnh viện kiểm tra ngay”, bác sĩ nội khoa người Mỹ Kelly Wood cho biết.

Da chân đổi màu, bóng, lông chân thưa dần

Khi máu lưu thông kém trong thời gian dài, không chỉ cơ mà cả da và các mô dưới da cũng bị ảnh hưởng. Tổ chức y tế phi lợi nhuận Mayo Clinic (Mỹ) cho biết người mắc bệnh động mạch ngoại biên có thể nhận thấy da chân nhợt nhạt, tím tái hoặc đỏ bất thường. Da cũng có xu hướng mỏng và bóng hơn, móng chân mọc chậm, trong khi lông ở cẳng chân hoặc bàn chân ngày càng thưa hoặc rụng dần.

Những thay đổi này xảy ra do nang lông, da và móng không còn được cung cấp đủ oxy và dưỡng chất. Vì tiến triển chậm nên nhiều người thường cho rằng đây chỉ là biểu hiện bình thường của tuổi tác mà không nghĩ đến bệnh lý mạch máu.

Tê, yếu hoặc mất cảm giác ở chân

Mạch máu bị hẹp khiến lượng máu và oxy đến các mô giảm xuống. Không chỉ cơ bắp, các dây thần kinh cũng có thể bị ảnh hưởng, dẫn đến cảm giác tê bì, yếu chân hoặc giảm cảm giác.

Nhiều người mắc bệnh động mạch ngoại biên cho biết họ cảm thấy chân nhanh mỏi, thiếu sức hoặc tê ran khi đi bộ. Khi bệnh tiến triển nặng, cơn đau thậm chí có thể xuất hiện ngay cả khi nghỉ ngơi hoặc nằm ngủ. Một số người phải buông chân xuống mép giường mới thấy dễ chịu hơn vì tư thế này giúp máu lưu thông xuống chân tốt hơn, theo Healthline. ■



Ngứa tai dai dẳng: 6 nguyên nhân thường gặp và cách xử lý

Ngứa tai có thể gây khó chịu, đặc biệt khi cảm giác ngứa xuất hiện sâu trong ống tai. Phần lớn trường hợp không nghiêm trọng, nhưng chăm sóc không đúng cách có thể khiến tai bị kích ứng hoặc tổn thương.



Phương pháp khám tai rất đơn giản và không xâm lấn nên không gây khó chịu cho bệnh nhân

Càng cố tìm cách xử lý nhanh, vùng tai càng dễ bị kích thích. Vì vậy, hiểu đúng nguyên nhân sẽ giúp bạn bình tĩnh hơn và biết cách chăm sóc đôi tai an toàn, nhẹ nhàng, theo trang Prevention.

Đeo tai nghe quá lâu

Đeo tai nghe hoặc máy trợ thính trong thời gian dài có thể giữ hơi ẩm trong ống tai. Các thiết bị này cũng có thể gây kích ứng hoặc tạo điều kiện đưa vi khuẩn, chất gây dị ứng vào tai.

Vệ sinh tai quá thường xuyên

Dùng tăm bông hàng ngày không giúp tai khỏe hơn. Ngược lại, tăm bông có thể lấy đi lớp dầu tự nhiên bảo vệ da, gây những tổn thương nhỏ hoặc đẩy ráy tai vào sâu bên trong.

Các bệnh về da

Khi da trong ống tai bị khô và kích ứng, cảm giác ngứa có thể tăng lên. Da trong ống tai cũng có thể mắc chàm hoặc dị ứng như những vùng da khác trên cơ thể. Những tình trạng này gây viêm và khiến tai ngứa.

Bác sĩ Hae-Ok Ana Kim, Trưởng khoa Tai học, Thần kinh tai và Phẫu thuật nền sọ tại Trung tâm Y tế Irving của Đại học Columbia (Mỹ), cho biết thiếu ráy tai tự nhiên cũng có thể gây ngứa.

Viêm da tiết bã cũng là một nguyên nhân khác. Việc dùng tăm bông có thể khiến da nhạy cảm hơn và làm tình trạng kích ứng nặng thêm.

Dị ứng thực phẩm hoặc kim loại

Dị ứng có thể khiến tai ngứa sau khi cơ thể tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng. Nếu ngứa tai kèm nổi mề đay hoặc ngứa ở những vùng khác trên mặt, phản ứng dị ứng có thể là nguyên nhân.

Một số kim loại như niken hoặc đồng cũng có thể gây dị ứng. Chẳng hạn, tai có thể ngứa sau khi đeo bông tai làm từ loại kim loại mà cơ thể nhạy cảm.

Nhiễm trùng tai

Nấm và vi khuẩn dễ phát triển trong môi trường ẩm, ấm. Vì vậy, bơi hoặc tắm thường xuyên nhưng không làm khô tai đúng cách có thể tạo điều kiện cho nhiễm trùng.

Bác sĩ Geoffrey B. Trenkle, Khoa Tai Mũi Họng và nhà sáng lập Trung tâm Tai, Mũi, Họng và Dị ứng Los Angeles (Mỹ), cho biết ngứa có thể là một triệu chứng của nhiễm trùng.

Ráy tai tích tụ

Mỗi người có thể tạo ra lượng ráy tai khác nhau. Khi ráy tai tích tụ hoặc bị nén chặt trong ống tai, nó có thể gây kích ứng và ngứa.

Trong trường hợp ráy tai mắc kẹt, bạn có thể cần bác sĩ xử lý. Một số trường hợp có thể sử dụng bộ lấy ráy tai tại nhà theo hướng dẫn.

Cách giảm ngứa và bảo vệ tai

Dầu khoáng hoặc dầu em bé có thể giúp giữ ẩm cho phần ngoài của ống tai. Bác sĩ Kim khuyên dùng vài giọt khoảng 1 lần mỗi tuần sau khi tắm hoặc trước khi ngủ.

Một số loại thuốc nhỏ tai không kê đơn cũng có thể giúp dưỡng ẩm và giảm viêm. Tuy nhiên, cần đảm bảo trong tai không có dị vật trước khi sử dụng.

Bạn cũng nên vệ sinh tai nghe và máy trợ thính thường xuyên. Nếu thiết bị khiến tai bị kích ứng hoặc giữ hơi ẩm, hãy hạn chế thời gian sử dụng.

Khi bơi, có thể dùng nút bịt tai để hạn chế nước lọt vào. Sau khi tắm, hãy nhẹ nhàng lau khô vùng tai.

Khi nào cần đi khám?

Bạn nên đi khám nếu ngứa tai đi kèm chảy dịch, đau, giảm thính lực, ù tai, chóng mặt hoặc sưng. Những dấu hiệu này có thể cho thấy tai đang gặp vấn đề cần được điều trị.

Nếu nghi ngờ dị ứng, bác sĩ có thể kiểm tra nguyên nhân và đưa ra hướng xử lý phù hợp. Khi xảy ra nhiễm trùng, người bệnh có thể cần dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. ■

Loại giun có thể ngủ quên hàng chục năm rồi bất ngờ bùng phát

Từ một lần đi chân đất, ấu trùng giun lươn có thể xâm nhập cơ thể và âm thầm tồn tại nhiều năm, thậm chí gây biến chứng nặng khi miễn dịch suy yếu.

Giun lươn (*Strongyloides stercoralis*) là bệnh ký sinh trùng lây chủ yếu qua đất, cát nhiễm ấu trùng. Người bệnh có thể nhiễm khi đi chân trần hoặc đi da tiếp xúc trực tiếp với môi trường ô nhiễm.

Theo các bác sĩ, sau khi xuyên qua da, ấu trùng theo máu đến phổi, di chuyển lên đường hô hấp rồi được nuốt xuống đường tiêu hóa và phát

triển thành giun trưởng thành.

Ngứa da, đau bụng, ho có thể là dấu hiệu cảnh báo

Bệnh giun lươn cấp tính và mạn tính đôi khi không gây triệu chứng rõ ràng. Khi có biểu hiện, người bệnh có thể bị ngứa, nổi ban hoặc mề đay. Đặc trưng hơn là các tổn thương dạng đường ngoằn ngoèo, hơi nổi gờ trên da, di chuyển nhanh do ấu trùng di chuyển dưới da.

Các triệu chứng khác gồm đau bụng, tiêu chảy hoặc táo bón từng đợt, rối loạn tiêu hóa, mệt mỏi, chán ăn, sụt cân và ho. Một số trường hợp có thể thiếu máu, da xanh, niêm mạc nhợt hoặc xuất hiện máu ẩn trong phân.

Bệnh có thể kéo dài dai dẳng bởi hiện tượng tự nhiễm. Một phần ấu trùng thay vì được đào thải ra ngoài có thể phát triển và xâm nhập trở lại thành ruột, tiếp tục vòng đời ngay trong cơ thể người bệnh.

Mối nguy lớn nhất của giun lươn nằm ở những trường hợp nhiễm nặng, đặc biệt ở người suy giảm miễn dịch hoặc sử dụng thuốc ức chế miễn dịch.

Không ít trường hợp nhiễm giun lươn gần như không có triệu chứng. Khi hệ miễn dịch suy yếu, ấu trùng có thể tăng sinh mạnh, gây hội chứng tăng nhiễm và lan đến những cơ quan ngoài vòng đời thông thường như phổi, gan, tim hoặc hệ thần kinh trung ương.

Người dùng corticosteroid kéo dài, thuốc sinh học hoặc các thuốc ức chế miễn dịch, người ghép tạng, ghép tế bào gốc, suy dinh dưỡng hoặc mắc một số bệnh mạn tính thuộc nhóm nguy cơ cao. Đáng lưu ý, người nhiễm giun lươn tiềm ẩn có thể không có triệu chứng nhưng trở nặng sau khi bắt đầu điều trị corticosteroid.

Ở thể nặng, bệnh có thể gây viêm phổi, ho ra máu, xuất huyết phổi và suy hô hấp. Tại đường tiêu hóa, người bệnh có thể gặp xuất huyết, tắc ruột, viêm phúc mạc và suy dinh dưỡng nặng. Ký sinh trùng cũng có thể mang theo vi khuẩn từ ruột vào máu, gây nhiễm khuẩn huyết.

Nêu lan đến hệ thần kinh trung ương, bệnh có thể gây viêm màng não, áp xe não, rối loạn ý thức, co giật. Hội chứng tăng nhiễm và bệnh giun lươn lan tỏa có nguy cơ tử vong cao, nhất là ở người suy giảm miễn dịch.

Tránh tiếp xúc trực tiếp với đất cát

Điều trị giun lươn cần sử dụng thuốc đặc hiệu theo chỉ định của bác sĩ, đồng thời xử trí triệu chứng và các bệnh lý đi kèm. Người có dấu hiệu nghi ngờ, đặc biệt thuộc nhóm nguy cơ cao, nên đi khám để được xét nghiệm và điều trị phù hợp.

Để phòng bệnh, người dân cần hạn chế tiếp xúc trực tiếp với đất, cát có nguy cơ ô nhiễm; không đi chân trần, đặc biệt khi làm việc trên đất. Nông dân và người thường xuyên tiếp xúc với đất nên sử dụng giày, ủng, găng tay phù hợp. Đây là những biện pháp quan trọng giúp hạn chế sự phát tán ấu trùng giun lươn ra môi trường và ngăn ngừa tái nhiễm. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center



Người trung niên và cao tuổi cần ghi nhớ 6 điều này khi gội đầu

Gội đầu tưởng chừng như việc đơn giản nhưng lại tiềm ẩn nhiều nguy cơ với người trung niên và cao tuổi, đặc biệt là người mắc bệnh lý nền.

Ông Trần (55 tuổi), ở Quảng Đông, Trung Quốc bỗng thấy chóng mặt, tê bì chân tay phải khi đang gội đầu vào buổi sáng. Do mất thăng bằng, ông ngã xuống đất và được người nhà đưa đi cấp cứu. Sau khi thăm khám, bác sĩ kết luận ông Trần bị đột quỵ cấp tính.

Gia đình ông băn khoăn khi chỉ gội đầu vào buổi sáng mà ông Trần bị đột quỵ. Bác sĩ cho biết, sự việc không hề đơn giản như vậy.

Hóa ra, ông Trần nghe người ta nói gội đầu bằng nước lạnh có thể tăng cường hệ miễn dịch. Gần đây, ông cảm thấy sức đề kháng của bản thân giảm sút, thường xuyên bị cảm lạnh, tin lời đồn, ông Trần gội đầu bằng nước lạnh dù chưa từng làm như vậy trước đây. Không ngờ, chính sự thay đổi đột ngột này khiến ông bị đột quỵ cấp tính.

Bác sĩ giải thích, nước lạnh khiến các mạch máu co lại, đặc biệt nguy hiểm với những người có bệnh lý về mạch máu não. Việc các mạch máu bị co thắt sẽ làm giảm lưu lượng máu lên não, gây thiếu máu, thiếu oxy và dễ dẫn đến đột quỵ.

Cách đây 5 năm, ông Trần được chẩn đoán

mắc bệnh cao huyết áp nhưng ông chủ quan không điều trị, cũng không hề uống thuốc. Lần kiểm tra sức khỏe gần đây cho thấy, động mạch não và động mạch cảnh của ông Trần đều xuất hiện tình trạng xơ vữa động mạch ở các mức độ khác nhau.

Người mắc bệnh cao huyết áp rất dễ bị tổn thương mạch máu, dẫn đến xơ vữa động mạch. Việc ông Trần có bệnh lý nền về mạch máu nhưng vẫn gội đầu bằng nước lạnh chính là nguyên nhân dẫn đến đột quỵ. Ngoài ra, tư thế gội đầu cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe. Cúi người, gập người khi gội đầu khiến máu khó lưu thông, làm giảm lưu lượng máu lên não.

Người trung niên và cao tuổi thường mắc các bệnh lý nền như cao huyết áp, tiểu đường tuýp 2, bệnh tim mạch vành. Vì vậy, cần hết sức cẩn trọng khi gội đầu và ghi nhớ một số lưu ý sau.

Lựa chọn nhiệt độ nước gội đầu phù hợp

Người trung niên và cao tuổi cần đặc biệt chú ý đến nhiệt độ nước khi gội đầu. Tránh sử dụng nước quá nóng hoặc quá lạnh. Nước lạnh khiến mạch máu co lại, trong khi nước nóng khiến mạch máu giãn nở, gây tụt huyết áp, giảm lưu lượng máu lên não, khiến tình trạng thiếu máu não thêm trầm trọng. Nhiệt độ nước gội đầu lý tưởng cho người trung niên và cao tuổi là 37 - 40 độ C.

Nên gội đầu ở tư thế ngồi

Người trung niên và cao tuổi thường mắc các bệnh lý về cột sống như thoái hóa cột sống cổ, thoát vị đĩa đệm. Việc duy trì tư thế gội đầu không đúng cách trong thời gian dài có thể khiến cơ thể khó chịu, thậm chí gây đau. Do đó, nên gội đầu ở tư

thế ngồi thoải mái để đảm bảo an toàn.

Người bị cao huyết áp nên uống thuốc trước khi gội đầu

Nhiều người có thói quen gội đầu vào buổi sáng sau khi thức dậy. Tuy nhiên, đây là thời điểm huyết áp tăng cao. Để đảm bảo an toàn, người bị cao huyết áp nên uống thuốc trước khi gội đầu, giữ huyết áp ổn định.

Chú ý nhiệt độ phòng khi gội đầu vào mùa đông

Vào mùa đông, cần chú ý giữ ấm cho cơ thể khi gội đầu. Tránh gội đầu ở nơi có nhiệt độ quá lạnh. Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột khi gội đầu có thể gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Lau khô tóc ngay sau khi gội

Người trung niên và cao tuổi có hệ miễn dịch suy giảm. Việc để tóc khô tự nhiên sau khi gội đầu dễ khiến vùng đầu bị nhiễm lạnh, gây đau đầu. Do đó, nên sử dụng khăn bông mềm thấm khô tóc và sấy khô tóc ngay sau khi gội.

Không nên gội đầu quá lâu hoặc quá thường xuyên

Để sức khỏe được đảm bảo, người trung niên và cao tuổi không nên gội đầu quá lâu, cũng không nên gội đầu quá thường xuyên. Gội đầu quá lâu hoặc quá thường xuyên khiến tóc bị khô xơ, hư tổn, thậm chí gây tổn thương da đầu.

Người trung niên và cao tuổi không nên gội đầu quá lâu, cũng không nên gội đầu quá thường xuyên. Thời gian gội đầu lý tưởng là khoảng 10 phút. Tần suất gội đầu phù hợp là 2 - 3 lần/tuần. ■

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



* 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 tìm ra tuổi thọ tối đa của con người

Khi những tiến bộ trong y học và điều kiện sống được cải thiện, tuổi thọ trung bình của con người ngày càng tăng. Tuy nhiên, các nhà khoa học từ lâu đã tranh luận liệu có tồn tại một giới hạn tự nhiên cho tuổi thọ hay không.

Mới đây, các nhà nghiên cứu tại Hà Lan có thể đã xác định được giới hạn trên của tuổi thọ con người. Một nghiên cứu mới đã mang đến những kết quả đáng kinh ngạc, làm sáng tỏ câu hỏi này.



Jeanne Louise Calment là một phụ nữ Pháp được công nhận là người có tuổi thọ được chứng thực cao nhất trong lịch sử, hưởng thọ 122 năm, 164 ngày

Phân tích dữ liệu từ khoảng 75.000 ca tử vong trong ba thập kỷ, các nhà thống kê tại Đại học Tilburg và Erasmus đã xác định giới hạn tuổi thọ tiềm năng. Theo kết quả nghiên cứu, phụ nữ có thể sống tới 115,7 tuổi, trong khi nam giới đạt mức 114,1 tuổi.

Giáo sư John Einmahl, một trong những nhà nghiên cứu chính, cho biết mặc dù tuổi thọ trung bình ngày càng tăng, nhưng tuổi thọ tối đa dường như không thay đổi trong suốt 30 năm qua. Ông nhấn mạnh: "Trung bình, con người sống lâu hơn, nhưng những người thọ nhất không vượt qua được các kỷ lục trước đây".

Sự mâu thuẫn này đặt ra câu hỏi: Vì sao tuổi thọ trung bình tăng nhưng tuổi thọ tối đa vẫn giữ nguyên? Einmahl cho rằng có thể tồn tại một giới hạn sinh học tự nhiên, ông nhận định: "Có vẻ như có một bức tường vô hình ở đây".

Mặc dù các tiến bộ trong chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng đã kéo dài tuổi thọ trung bình, nhưng tuổi thọ tối đa vẫn chưa có dấu hiệu tăng thêm. Điều này thách thức quan điểm cho rằng những đột phá y học có thể kéo dài tuổi thọ vô hạn.

Một điểm đáng chú ý khác là số người Hà Lan sống đến 95 tuổi đã tăng gần gấp ba lần trong thời gian gần đây. Tuy nhiên, mức tuổi thọ tối đa không có sự thay đổi đáng kể, theo Einmahl nhấn mạnh.

Nghiên cứu cũng phân biệt rõ giữa "tuổi thọ" và "tuổi thọ trung bình". Trong khi tuổi thọ đề cập đến số năm sống của một cá nhân, tuổi thọ trung bình là thời gian sống dự kiến của một nhóm

người trong một độ tuổi nhất định và thường được dùng làm thước đo phúc lợi xã hội.

Phát hiện của nhóm nghiên cứu Hà Lan tương đồng với kết quả của các nhà khoa học Mỹ vào năm trước, những người cũng xác định một ngưỡng tuổi thọ tương tự. Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu Mỹ cho rằng những người già nhất hiện nay không sống lâu bằng các thế hệ trước.

Những người sống lâu nhất được ghi nhận

1. Jeanne Calment (122 tuổi, 164 ngày) xuất thân từ Arles, Pháp, Calment giữ kỷ lục là người sống lâu nhất được xác minh. Bà cho rằng bí quyết trường thọ của mình nằm ở chế độ ăn giàu dầu ô liu, sô cô la và duy trì lối sống năng động.

2. Kane Tanaka (119 tuổi, 107 ngày) đến từ Fukuoka, Nhật Bản, Tanaka được Kỷ lục Thế giới Guinness công nhận là người sống lâu nhất thế giới vào năm 2019. Bà yêu thích các trò chơi cờ bàn, giải câu đố và uống nước ngọt.

3. Sarah Knauss (119 tuổi, 97 ngày) sinh ra tại Pennsylvania, Hoa Kỳ, Knauss đã sống qua ba thế kỷ và được biết đến với phong thái điềm tĩnh, nhẹ nhàng.

4. Lucile Randon (Sơ André) (118 tuổi, 340 ngày) xuất thân từ Alès, Pháp, Randon là một nữ tu trong phần lớn cuộc đời. Bà cho rằng cầu nguyện hàng ngày và ăn sô cô la là bí quyết giúp bà sống thọ.

5. Maria Branyas Morera (117 năm, 168 ngày) sinh ra tại San Francisco, Hoa Kỳ và hiện sống tại Catalonia, Tây Ban Nha. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Santiago Ramón y Cajal: Người đầu tiên lập bản đồ não người

Nhà khoa học người Tây Ban Nha Santiago Ramón y Cajal đã xây dựng học thuyết Neuron cũng như vẽ bản đồ hệ thống thần kinh trung ương của con người. Với những thành tựu đó, ông được mệnh danh là cha đẻ của ngành khoa học thần kinh hiện đại.



Santiago Ramón y Cajal (1852-1934)

Santiago Ramón y Cajal sinh ra tại vùng Petilla de Aragón, miền Bắc Tây Ban Nha vào ngày 1/5/1852. Khi còn là một cậu bé, Cajal khá tinh nghịch, thường xuyên gây ra rắc rối ở trường. Ông có năng khiếu trong lĩnh vực nghệ thuật và mơ ước một ngày nào đó trở thành họa sĩ.

Niềm đam mê vẽ, sự nhạy cảm của thị giác và tài năng chuyên đổi hình ảnh trực quan thành bản vẽ đã giúp ông đạt được những thành tựu lớn lao trong việc mô tả cấu trúc của não người sau này.

Đáng tiếc là khát vọng nghệ thuật của Cajal không được gia đình ủng hộ, bởi vì người cha muốn ông tiếp nối sự nghiệp của mình với tư cách là một bác sĩ. Năm 1868, Cajal đăng ký học y khoa tại Đại học Zaragoza (Tây Ban Nha), nơi cha ông là một giáo sư về giải phẫu học.

Cajal đạt thành tích học tập tốt trong trường đại học. Dưới sự hướng dẫn của cha mình, ông trở nên rất thành thạo trong việc mổ xẻ. Ông giỏi đến mức chỉ sau ba năm học tập, ông đã trở thành trợ lý giảng dạy trong bộ môn giải phẫu.

Sau khi tốt nghiệp năm 1873, ông ứng tuyển thành công vào Quân đoàn Y tế và có một thời gian làm việc tại Cuba, lúc đó đang nằm dưới sự cai trị của Tây Ban Nha. Sau khi xuất ngũ do mắc bệnh sốt rét và quay trở về nước, ông bảo vệ thành công luận án tiến sĩ tại Đại học Trung tâm Madrid vào năm 1877, lúc đó ông chỉ mới 25 tuổi.

Cajal khởi đầu sự nghiệp khoa học chuyên nghiệp khi ông đảm nhận vị trí giáo sư giải phẫu tại Đại học Valencia ở Tây Ban Nha năm 1884. Ông cũng bắt đầu quan tâm đến lĩnh vực khoa học thần

kinh. Vào thời điểm đó, kính hiển vi đã đủ phát triển để cho phép các nhà khoa học quan sát thành phần tế bào của não.

Tuy nhiên, vẫn chưa tồn tại loại công nghệ cho phép người ta chụp ảnh những gì họ nhìn thấy qua kính hiển vi. Do đó, các nhà nghiên cứu thường phải vẽ tay những cấu trúc mà họ quan sát được. Vì vậy, năng khiếu hội họa của Cajal đã có cơ hội để thể hiện.

Quan điểm phổ biến của các nhà khoa học đương thời về bộ não là nó được tạo thành từ một mạng lưới các sợi thần kinh duy nhất kết nối vật lý với nhau. Nói cách khác, não cấu tạo từ một mạng lưới thần kinh lớn và liên tục.

Tuy nhiên vào năm 1873, bác sĩ người Ý Camillo Golgi đã phát triển một loại chất nhuộm chứa bạc nitrat để nhuộm các mô trong não, cho phép tế bào thần kinh (neuron) hiển thị rõ ràng hơn dưới kính hiển vi.

Mặc dù phương pháp nhuộm màu của Golgi giúp dễ dàng nhìn thấy các neuron hơn, nhưng nó vẫn không giúp giới khoa học xác định chắc chắn liệu các neuron là những thực thể liên mạch hay tách biệt với nhau. Một phần là do phương pháp này không hoàn hảo, bởi vì chỉ có ít hơn 5% tế bào thần kinh tiếp nhận chất nhuộm.

Ramon y Cajal đã giải quyết vấn đề trên bằng cách sử dụng nồng độ hóa chất cao hơn, cắt các phần mô não dày hơn để nghiên cứu dưới kính hiển vi và ông chỉ sử dụng phương pháp của Golgi để nghiên cứu loại tế bào thần kinh mà nó hoạt động hiệu quả nhất – tế bào thần kinh có sợi trục (axon) không chứa bao myelin. Đây là những cấu trúc dẫn truyền tín hiệu thần kinh không được bao quanh bởi chất béo.

Não chim và não trong phôi của động vật có vú chứa các sợi trục không myelin, vì vậy chúng rất lý tưởng cho công trình nghiên cứu của Cajal.

Với những cải tiến mới, Cajal nhận thấy ông có thể nhuộm các tế bào thần kinh với tỷ lệ lớn hơn nhiều so với những gì Golgi từng làm trước đó. Năm 1888.

Ông đã công bố những kết quả mang tính đột phá của mình trên tạp chí The Trimonthly Review of Normal and Pathological Histology. Ông phát hiện hệ thần kinh trong não chim hình thành từ các tế bào riêng lẻ. Nói cách khác, bộ não cấu tạo từ các tế bào thần kinh ngăn cách với nhau bằng những khoảng trống siêu nhỏ [thứ sau này được nhà khoa học Charles Scott Sherrington gọi là khớp thần kinh (synapse)].

Cajal đã gửi bản sao nghiên cứu cho nhiều nhà khoa học hàng đầu ở nước ngoài nhưng không nhận được phản hồi. Một năm sau, ông trình bày kết quả của mình tại hội nghị khoa học quốc tế diễn ra ở Berlin (Đức), và công trình nghiên cứu của ông cuối cùng đã được cộng đồng khoa học công nhận một cách rộng rãi. Đây cũng là tiền đề để Cajal xây dựng và phát triển học thuyết neuron.

Học thuyết này cho rằng các neuron là những tế bào riêng biệt, độc lập về mặt sinh hóa, và tín hiệu lan truyền từ neuron này sang neuron khác

thông qua khớp thần kinh. Các tế bào neuron trong não liên lạc với nhau nhưng không chạm vào nhau. Điều này đã phủ nhận quan niệm của các nhà khoa học đương thời, khi họ phỏng đoán các neuron tạo thành một mạng liên kết chặt chẽ, hoạt động như một thực thể duy nhất.

Với thành tựu đột phá này, Cajal và Golgi cùng được trao giải Nobel về Sinh lý học và Y học năm 1906.

Năm 1913, Cajal sử dụng phương pháp tương tự để lập bản đồ hệ thống thần kinh trung ương. Ông đã tạo ra một danh mục đặc biệt với các bức vẽ chi tiết và tỉ mỉ, bao gồm những vùng khác nhau của não người và dây cột sống của động vật.

Các bức vẽ của Cajal thường được so sánh với tác phẩm nổi tiếng của Andreas Vesalius - một bác sĩ thời Phục hưng, người có những bức vẽ tinh xảo về giải phẫu cơ thể người, tạo nên một cuộc cách mạng trong y học.

Cajal cũng có nhiều đóng góp nổi bật khác cho lĩnh vực khoa học thần kinh. Ví dụ, ông đã chứng minh các sợi trục phát triển từ phần mở rộng của tế bào thần kinh gọi là “nón tăng trưởng”.

Các bức vẽ của Cajal đại diện cho sự kết hợp giữa khoa học và nghệ thuật dường như đã bị mai một trong những năm qua, có thể là do công nghệ phát triển khiến việc phác thảo các quan sát bằng kính hiển vi trở nên không còn cần thiết.

Tuy nhiên, việc Cajal vẽ bộ não một cách tỉ mỉ trên giấy đã giúp ông hiểu rõ hơn về cấu trúc tế bào thần kinh, tạo tiền đề cho những khám phá mới của ông có ảnh hưởng lớn đến khoa học thần kinh sau này. ■

Người Maya dùng hạt cacao như một loại tiền tệ

Các tác phẩm nghệ thuật tiết lộ rằng hạt cacao có thể từng được sử dụng như một dạng tiền tệ quý giá của người Maya.

Người Maya cổ đại chưa bao giờ sử dụng tiền xu. Các nhà khoa học cho rằng Maya, giống như những nền văn minh sớm nhất, chủ yếu trao đổi hàng hóa, với các mặt hàng như thuốc lá, ngô và quần áo.

Sổ sách kế toán ở các thuộc địa của Tây Ban Nha từ thế kỷ 16 chỉ ra rằng người châu Âu thậm chí còn sử dụng hạt cacao - nguyên liệu làm chocolate - để trả lương cho công nhân, nhưng không rõ liệu nó có được sử dụng như tiền tệ trước khi người Tây Ban Nha đến đây hay không.

Để tìm hiểu, Joanne Baron, nhà khảo cổ học thuộc Bard Early College Network, New Jersey, đã phân tích các tác phẩm nghệ thuật của người Maya.

Baron tập trung vào các tác phẩm trong thời kỳ Maya Cổ điển từ khoảng năm 250 đến khoảng năm 900 ở vùng đất ngày nay là Mexico và Trung Mỹ, cũng như các nghiên cứu đã có về thời kỳ này. Các đồ vật - gồm tranh tường, tranh gốm và chạm khắc - mô tả các hoạt động trao đổi điển hình

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



cùng các khoản cống nạp cho các vị vua Maya.

Baron nhận thấy, người Maya thường dùng cacao dưới dạng thức uống nóng, đựng trong một chiếc cốc bằng đất sét. Một trong những mô tả sớm nhất về cacao trong trao đổi có từ giữa thế kỷ 7.



Một miếng chocolate hiện đại được tạo hình gợi liên tưởng đến các ký tự của người Maya

Trong một bức tranh vẽ kim tự tháp, xung quanh có thể là một khu chợ trung tâm gần biên giới Guatemala ngày nay, một người phụ nữ đưa một chiếc bát trông giống như chocolate nóng sủi bọt cho một người đàn ông để đổi lấy bột làm tamales, một loại bánh truyền thống của Mexico. Mô tả sớm này cho thấy mặc dù cacao đã được trao đổi, nó chưa phải một hình thức tiền tệ, Baron nói.

Nhưng bằng chứng muộn hơn cho thấy hạt cacao khô lên men dần trở nên giống tiền hơn. Baron đã ghi nhận khoảng 180 cảnh khác nhau trên gốm sứ và tranh tường từ khoảng năm 691 đến năm 900 cho thấy mặt hàng này được giao cho các thủ lĩnh Maya dưới dạng cống nạp hoặc một loại thuế.

Những vật phẩm xuất hiện nhiều nhất trong những cảnh cống nạp là các túi có dán nhãn số lượng hạt cacao khô bên trong, và những mảnh vải dệt, theo nghiên cứu đăng trên Economic Anthropology.

Baron tin rằng việc các vị vua Maya thu cacao và vải dệt để làm thuế cho thấy cả hai mặt hàng đều đã trở thành một loại tiền tệ vào thời điểm này. “Họ thu nạp nhiều cacao hơn so với lượng tiêu thụ thực sự của cung điện”, cô nói, cho biết thêm rằng số thặng dư đó có thể được dùng để trả lương cho những người làm trong cung điện hoặc dùng để mua vật phẩm khác ở chợ.

Một số học giả tin rằng hạn hán đã dẫn đến sự sụp đổ của nền văn minh Maya cổ điển. Baron suy đoán do hạn hán, nguồn cung cacao bị gián đoạn, có thể góp phần dẫn đến sự sụp đổ kinh tế.

David Freidel, nhà nhân chủng học và chuyên gia về văn minh Maya tại Đại học Washington, St. Louis, Missouri, người không tham gia vào nghiên cứu, cho biết cacao gần như được mọi người Maya yêu thích, được cho là quý giá hơn nhiều so với các loại cây trồng như ngô vì cây cacao dễ bị mất mùa và không phát triển tốt gần các thành phố của người Maya.

Nhưng việc cacao được mô tả nhiều trong các tác phẩm nghệ thuật không nhất thiết cho thấy nó có vai trò tiền tệ mà có thể chỉ do vào thời kỳ Maya Cổ điển, ngày càng có nhiều người vẽ tranh tường hoặc vẽ lên gốm, theo Freidel.

Nhà nghiên cứu này cũng nghi ngờ giả thuyết cho rằng thiếu hụt cacao đã góp phần vào sự sụp đổ của nền văn minh Maya. Freidel lưu ý, hạt ca cao không phải là loại tiền tệ duy nhất - vải dệt và các hàng hóa khác như hạt ngô hoặc một số loại đá xanh cũng có thể được sử dụng làm tiền. “Tôi đoán là một mặt hàng gặp sự cố sẽ không khiến cả hệ thống sụp đổ được”, Freidel nói. ■

Thần y Biển Thước - Cha đẻ phương pháp bắt mạch Đông y

Phương pháp bắt mạch của Biển Thước được xem là đã đặt nền móng quan trọng cho ngành Đông y.

Biển Thước là danh y thời kỳ Xuân Thu Chiến Quốc, Trung Quốc. Theo LizhiWang, ông thật ra họ Tân tên Hoàn, "Biển Thước" chỉ là tên hành nghề.

Biển Thước vốn dĩ không xuất thân từ gia đình y học. Thời thiếu niên, ông làm việc trong một gia đình quý tộc. Với nhân cách chính trực, biết kính trên nhường dưới, Biển Thước được nhiều người trọng dụng.

Theo sử sách, danh y tên Chương Tang Quân thời đó vì quý mến nhân cách của Biển Thước đã ngỏ lời muốn truyền lại những kiến thức và bí kíp y học cho ông. Từ đó, Biển Thước đi khắp nơi hành nghề chữa bệnh giúp dân, dần dần danh tiếng ngày càng được nhiều người biết đến.

Dân gian lưu lại nhiều giai thoại về tài năng y học của Biển Thước.

Theo Hán thư ngoại truyện, có lần Biển Thước dẫn 5 học trò đến nước Quắc (nay thuộc tỉnh Thiểm Tây) để làm thuốc. Nghe nói Thế tử nước Quắc bị bệnh qua đời đột ngột, ông cảm thấy đáng ngờ bèn xin được vào xem.

Quan sát một hồi, thấy cánh mũi người chết còn động đập, hai chân còn ấm, Biển Thước chẩn đoán kỹ rồi kết luận: "Thế tử mắc chứng “thi quyết” (chết giả), có thể cứu sống được". Ông châm kim ở các huyệt trọng yếu, sai học trò Tử Minh làm ngải cứu, Cốc Tử đồ thuốc, Tử Dung xoa bóp không ngừng tay. Hồi lâu, quả nhiên “người chết” dần dần tỉnh lại. Biển Thước lại dùng thuốc dán dưới hai nách, bệnh nhân ngồi dậy được ngay.

Sử gia Tư Mã Thiên ghi lại trong bộ Sử Ký rằng một hôm Biển Thước sang nước Tề gặp Tề Hoàn Công. Thấy khí sắc vua Tề không tốt, ông liền tâu: "Trong da và chân lông của ngài có gốc bệnh, nếu không kịp thời chữa trị, bệnh sẽ nặng thêm". Đáp lại, Tề Hoàn Công thờ ơ: "Ta cảm thấy rất khỏe, chẳng có bệnh tật gì cả". Biển Thước bèn lui ra.

Năm ngày sau, Biển Thước yết kiến Tề Hoàn Công và khẳng định một lần nữa với vua Tề: "Bệnh của ngài đã vào đến nội tạng rồi, phải chữa ngay đi". Hoàn Công tỏ vẻ khó chịu, không trả lời. Đợi Biển Thước đi khỏi, ông bảo với mọi người: "Thầy thuốc chỉ khéo vẽ vờ, hù dọa. Ta chẳng có bệnh gì mà ông ta dám bảo là bệnh nặng. Thật vớ

vẩn".

Năm ngày sau nữa, Biển Thước lại vào yết kiến. Chỉ mới nhìn mặt vua Tề, ông đã quay bước bỏ đi. Tề Hoàn Công sai người chạy theo hỏi, Biển Thước nói:

“Bệnh ở da thịt thì còn xoa thuốc được, bệnh ở huyết mạch thì còn truyền thuốc được. Nay bệnh đã vào đến xương tủy rồi thì trời cũng không cứu được nữa, bởi vậy tôi mới bỏ đi”. Quả thật sau đó Tề Hoàn Công lâm bệnh nặng, các đại phu thuốc ấy không chữa được.

Căn cứ vào kinh nghiệm hành nghề của mình, khi chữa bệnh cho bệnh nhân, Biển Thước sử dụng phương pháp "tứ chẩn", tức gồm 4 bước chẩn đoán bệnh.

- Đầu tiên, ông quan sát bệnh nhân và chú ý tới vẻ bề ngoài như màu da, màu lưỡi.

- Bước thứ hai, ông nghe giọng nói, nhịp thở.

- Bước thứ ba, ông hỏi bệnh nhân về các triệu chứng mà họ gặp phải.

- Cuối cùng, ông bắt mạch.

Tương truyền, Biển Thước chính là người đã khai sinh ra phương pháp bắt mạch, đặt tiền đề quan trọng cho Đông y. Về phương pháp bắt mạch của Biển Thước, dân gian lưu truyền một giai thoại.

Có lần, Biển Thước đến nước Tấn, biết được Triệu Giản Tử - người đang nắm quyền chính trị trong nước lâm bệnh, hôn mê đã 5 ngày. Biển Thước bắt mạch, thấy mạch bệnh nhân yếu ớt, lại nghe rằng chính trị nước Tấn lúc ấy rối ren nên đoán Triệu Giản Tử lao tâm quá mức khiến máu không tuần hoàn tốt dẫn tới hôn mê.

Biển Thước kê thuốc cho Triệu Giản Tử uống. Chỉ hai ngày sau, bệnh nhân tỉnh lại, bệnh dần thuyên giảm. Trong Sử Ký, Tư Mã Thiên tán tụng: "Thiên hạ nói đến mạch là nói đến Biển Thước".

Ngoài "tứ chẩn", Biển Thước còn am hiểu và sử dụng nhiều các phương pháp trị liệu như châm cứu, châm kim đá, xoa bóp. Đặc biệt, ông đề cao phòng bệnh hơn chữa bệnh. Phòng bệnh có giá trị gấp đôi chữa bệnh. Điều này có thể thấy rõ trong giai thoại về Tề Hoàn công.

Biển Thước để lại cho người đời nhiều bí kíp, tác phẩm y học đồ sộ như "Nạn Kinh", "Biển Thước ngoại kinh", "Biển Thước ngoại kinh". Về sau, Biển Thước cùng Hoa Đà, Trương Trọng Cảnh và Lý Thời Trân được hậu thế xưng tụng Trung Quốc cổ đại Tứ đại danh y. ■

Vui Cười

* Mũi đẹp

Hai đứa trẻ 5 tuổi trò chuyện với nhau:

- Mũi của cậu giống như quả cà chua, xấu lắm. Phải mũi dọc dừa như tớ mới đẹp!

- Ừ, đúng rồi... nhưng nước dừa đang chảy kia!!!



TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 7/9 đến 13/9/2026



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

Bạch Dương (21/3 – 19/4)

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



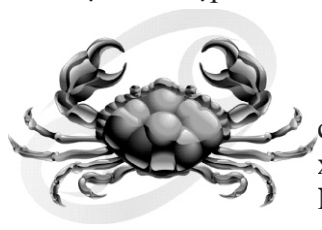
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

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



Song Tử (21/5 – 21/6)

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



Cự Giải (22/6 – 22/7)

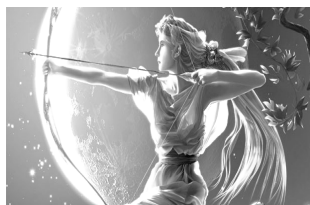
Vận trình tình cảm của Cự Giải không xấu cũng không tốt lắm. Năng lực của bạn trong công việc đang dần được khẳng định nên bạn có thể xử lý nhanh gọn mà vẫn đảm bảo hiệu quả. Tuần này bạn đang có cơ hội để tiếp cận với những lĩnh vực mới. Tài chính trong tuần này của bạn có thu nhập đáng kể, đã được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

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



Sư Tử (23/7 – 22/8)

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



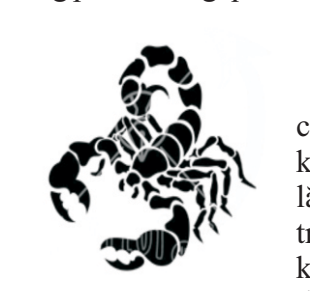
Xử Nữ (23/8 – 22/9)

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



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

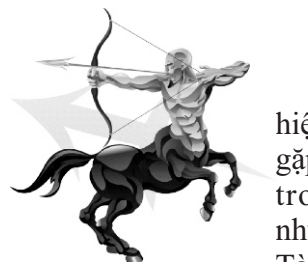
Trong tuần này Thiên Bình trở nên thu hút hơn, đặc biệt với những người khác giới. Công việc của bạn tương đối ổn định. Tài chính của bạn khá ổn, mọi kế hoạch thu chi vẫn đang nằm trong tầm kiểm soát. Tuy nhiên bạn cảm thấy không hài lòng lắm và đang muốn kiếm thêm thu nhập. Tình hình sức khỏe của cung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



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

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

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



Nhanh Mã (22/11 – 21/12)

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



Ma Kết (22/12 – 19/1)

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



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

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



Song Ngư (19/2 – 20/3)

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

TRUYỆN NGẮN

Mỉm cười thêm lần nữa

Đó là một chuyến đi đáng nhớ vô cùng, có lẽ là chuyến đi đặc biệt nhất từ trước tới giờ của tôi. Với một cô gái không hề quen biết...

- Này, đi Mai Châu nhé!

Kì lạ. Quá kì lạ mà. Đó là một ngày bình thường như mọi ngày, nếu không có cuộc gọi ấy. Khi tôi đang lướt qua những tấm ảnh trên facebook của một người bạn cấp III, thì điện thoại tôi reo liên hồi. Số lạ. Chần chừ một lát, tôi định cúp máy, không nghe. Nhưng, không hiểu vì bản nhạc chuông réo rất quá, hay vì hôm nay là một ngày mưa buồn ỉ ỉ, nên tôi nhấn nút nghe. Một giọng nói rất lạ:

- Này, lâu lắm rồi không gặp cậu. Chúng ta đi Mai Châu nhé!

- Này, nhưng mà...

- Không nhưng gì hết, 8h sáng mai ở bến xe. Không cao su!

Tôi còn chưa kịp nói ra đồng thắc mắc của mình, rằng chúng ta chẳng hề quen biết nhau, rằng tôi cũng chưa đi Mai Châu bao giờ, rằng... Ừa, và đầu dây bên kia cúp máy, để lại những tiếng tút tút dài, bỏ lại thằng con trai là tôi ngơ ngác chưa hiểu chuyện gì xảy ra.

Tôi ngần ngợ một hồi, đi tới đi lui trong căn gác xép bé tí tẹo, cô gắng lục lọi trong cái trí nhớ có phần tồi tệ của mình xem số đó là của bạn nào, có phải là bạn cấp III hay không, hay là số của bạn nào đó ở cửa hàng kem của tôi, hay là bạn ở dưới quê... Nhưng mà càng lục lọi càng không nhớ nổi, và loại trừ, thì không hề có ai quen quen mà giọng nói kiểu đó. Lạ quá. Tôi không mang bản khoản này nói với ai, lạ thay, lại chỉ chăm chăm xem Mai Châu có gì hay.

Ừ, cứ xem thử thôi. Những bức ảnh hiện ra sau vài giây tra google. Những cánh đồng mát xanh, những đám mây phủ quanh triền núi, những con suối mát lành, những ngôi nhà sàn xinh xắn, tâm trạng tôi thay đổi từ tò mò sang thích thú cực độ sau những cú kích chuột vào từng bức ảnh. Và mặc kệ cái cảm giác nghi ngờ to đùng trong đầu. Tôi tự mình xếp hành lí vào một cái balo con con, chờ tới sáng để tới chỗ hẹn. Cứ đi bữa đi, bạn ấy là con gái còn không sợ, huống chi mình con trai. Thế rồi, tôi đánh một giấc ngon lành, cơn mơ đến rất nhanh...

Đúng 8h, tôi đến điểm hẹn, bến xe đông đúc, nhưng không hiểu sao (mà đã nói là kì lạ rồi mà) bạn gái ấy vẫy tay chào tôi, đứng, chào tôi ạ. Phải mất mấy giây, tôi mới hết ngơ ngàng, vì nụ cười kia, quen thuộc, quen thuộc tới nhói lòng, nhưng sao tôi không thể nhớ ra đó là ai. Không một cái tên nào hiện ra trong đầu, không một mối dây liên hệ nào cho thấy từng gặp trước đó, nhưng sao, vẫn quen thuộc, quen lắm.

- Tớ là Linh, Linh nhé!

- Tớ là Hùng. Tớ từng quen cậu sao? - Tôi thấy mình thật ngớ ngẩn khi thốt ra câu đó. Lời nói

nhanh như gió, và tim tôi khẽ nhói lên một nhịp.

- Không hề gì, không nhớ, rồi cậu sẽ nhớ. Mà chưa quen, thì rồi sẽ quen. Cô bé cười tí mắt, làm tôi cũng mỉm cười theo. Có hề gì, ừ, rồi cũng quen thôi mà.

Và chúng tôi đi cùng nhau như thế. Cô bạn cứ luôn miệng nói cười, đưa tôi thức ăn, còn tôi thì vẫn không thôi những thắc mắc trong đầu. Bạn ấy là ai, tôi đã từng gặp ở đâu chưa, sao lại biết tôi chứ.

- Này, cậu có thể thôi thắc mắc tớ là ai được không. Cứ đi cho thoải mái đã nào.

Như đọc được ý nghĩ của tôi, Linh lên tiếng sau khi đưa cho tôi miếng xoài ngọt lịm.

- Uhm.

Rồi những câu chuyện bắt đầu. Chúng tôi cùng hỏi về sở thích, về những nơi mà tương lai muốn đi, muốn làm. Linh nói bạn ấy thích được học về du lịch, để đi được thật nhiều nơi, làm quen được thật nhiều bạn mới. Linh quay sang tôi: “Vị dụ đẹp trai như Hùng chẳng hạn”, rồi nháy mắt kèm theo nụ cười thật tươi. Ôi cái răng khểnh, tôi từng thấy ở đâu rồi thì phải, đầu tôi bắt đầu quay quay... Linh chợt lay tay tôi:

- Tớ đùa thôi, nhưng tớ thích đi thật, thật đấy.

- Thì chúng ta đang đi đây - Tôi cùng cười theo cô bạn. Bên ngoài cửa xe, nắng vàng như rót mật, quá thật, hôm qua trời còn ỉ ỉ lấm lấm cơ mà. Vài cơn gió len lỏi vào trong xe, thổi bay bay mái tóc của Linh, nhìn hay hay. Linh thì vẫn mãi miết gọt thêm xoài cho tôi ăn, không để ý có thằng bé cứ nhìn mái tóc mình. Ôi, tôi thầm cảm ơn cú điện thoại nhầm đối tượng của Linh thế không biết. À, phải cảm ơn thêm cậu bạn mà Linh định đi cùng nữa, nếu không, làm sao tôi có cơ hội được ngồi đây, bên cạnh cô bạn đáng yêu này cơ chứ.

Mai Châu đón chúng tôi bằng ánh hoàng hôn bao trùm lên những mái nhà sàn nằm im lìm dưới chân núi. Vì không đi theo tour nên Linh nói sẽ đi theo kiểu homestay. Vậy là chúng tôi cùng nhau đi bộ theo chỉ dẫn của mấy người dân bên đường vào bản Lác, rồi xin ngủ nhờ nhà dân.

Con đường nhỏ dẫn vào làng, hai bên là cánh đồng lúa xanh ngắt, Linh hăng hái đi trước, lâu lâu lại quay đầu cười với tôi. Tới làng, chúng tôi nhất trí chọn ngôi nhà với những giỏ phong lan treo đầy trên giàn, bên những gốc cây to trước cửa.

Chỉ sau vài phút, cô bạn nhanh chóng xin cho chúng tôi được ngủ lại một đêm. Chủ nhà mà chúng tôi ở có một cụ già, đôi vợ chồng trẻ và 2 bé gái chừng lớp 5, lớp 6. Anh chị chủ nhà thân thiện và hiếu khách, nhắc chúng tôi lên nhà sàn cất đồ rồi xuống tắm và ăn cơm. Bữa cơm tối với xôi nếp nướng, gà luộc và rau rừng, ngon quá chừng.

Sau chuyến đi dài trên ô tô, hai đứa cũng đói, nên ăn ngon lành. Bà cụ ở cùng anh chị cứ liên tục khen hai đứa ăn tốt, và gấp thức ăn cho cả hai. Ăn cơm xong, 2 bé đã nhảy sang nhà hàng xóm, kéo theo mấy bạn chừng tuổi ấy sang chơi với Linh. Có vẻ, cô bạn rất được lòng các em nhỏ, Linh kéo các em lại gần và tết tóc từng bé một.

Mấy em dễ thương ra trò, hết rủ chúng tôi

chơi trò trốn tìm quanh nhà sàn, lại rủ đi xem hát và đốt lửa trại. Tất nhiên là chúng tôi đồng ý liền. Đêm Mai Châu yên tĩnh kỳ lạ, không khí thì mát mẻ, đám trẻ con lằng xằng chạy trước, tôi và Linh đi chậm chậm theo sau, hai bên đường, mùi thơm của những nhánh lúa non cứ thoảng qua, dễ chịu vô cùng.

- Đây là lần đầu tiên tớ đi Mai Châu đấy! -

Linh nói lớn. Còn cậu?

- Cũng lần đầu tiên luôn!

- Thực ra, chưa bao giờ tớ đi xa kiểu này.

Nhưng, tớ muốn làm một điều đặc biệt, cho một người bạn của tớ!

- Bạn cậu? - Tôi thầm nghĩ chắc là cậu bạn kia đây mà.

- Bạn ấy thích đi Mai Châu lắm, nhưng chưa có cơ hội đi, nên lần này tớ muốn đi tới đây, là vì cậu ấy - Giọng Linh nhỏ dần, hơi run run.

- Thì cậu đã tới đây rồi, nhưng lại với một người lạ hoắc - Tôi định tiếp tục nói ra những thắc mắc, thì Linh ngăn lại.

- Thôi nào, tận hưởng chuyến đi đã - Lũ trẻ đi trước nhắc chúng tôi đi nhanh hơn, đã gần tới bãi cỏ đốt lửa trại. Tôi lằng nhằng với mớ câu hỏi trong đầu, thì Linh đã khoác tay kéo tôi đi. Rồi tôi và Linh cũng cuốn theo mọi người với những điệu xòe hoa bên lửa trại giữa núi rừng. Qua ánh lửa, khuôn mặt Linh lấp lánh, gọi cho tôi về một ký ức nào đó rất xa, nhưng tuyệt nhiên tôi chỉ nhớ có thể...

Hai ngày sau, chúng tôi cùng nhau khám phá Mai Châu, sớm thì lên đỉnh cột cờ Mai Châu đón bình minh, ngắm nhìn sương trắng xóa cả dãy núi, thích thú nhìn sương tan dần đi, để ánh mặt trời chiếu lấp lánh trải dài trên từng cánh đồng dưới chân thung lũng.

Khi đó, khoảnh khắc ngày mới bắt đầu, sức sống của núi rừng bừng sáng trong ánh mắt. Chúng tôi cùng chạy xe trên con đường mòn quanh co dẫn lên đỉnh núi, nghe chim hót líu lo, có lúc dựng xe ngồi bên vệ đường, ngắm một vài người dân dậy sớm vác gùi lên núi hái măng rừng, cuộc sống trôi qua thật bình dị...

Linh hứng chí đứng lên, hét thật to tên tôi, chúng tôi cùng nhau hét vang và cười toe khi nghe tiếng mình dội lại từ vách núi. Rồi lại tiếp tục leo hang Chiếu, hai đứa cùng mấy đứa trẻ trong bản vừa leo vừa ngắt quả mâm xôi bên đường ăn. Linh cười luôn miệng, tôi cũng thế.

Linh bảo, dù có chuyện gì đi nữa, mỉm cười thì mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn. Dù cả thế giới này có u ám tới cỡ nào, chỉ cần cậu mỉm cười, hẳn những điều tuyệt đẹp sẽ vẫn ở lại, mãi mãi. Nụ cười mang lại may mắn đấy, Linh quay sang lí lắc: “Cười cái xem nào!”, thế là chúng tôi lại cười vang, ánh nắng chiều trải dài sau lưng...

Tôi đến, chúng tôi cùng đi dạo, nghe cả hương hoa rừng thơm phả vào trong gió, ngắm bầu trời đêm đầy sao lấp lánh, ôi chuyến đi thật tuyệt vời. Tôi chẳng muốn nói lời tạm biệt Linh một chút nào. Rồi cũng tới lúc chuyến đi kết thúc, tôi còn đang không biết phải mở lời làm sao để tiếp tục được gặp Linh, thì cô bạn đã hẹn cuối tuần đi làng

TRUYỆN NGẮN

cô. Làm sao không đồng ý cho được, khi mà bản thân tôi cũng thực sự muốn vậy. Tôi dù còn thắc mắc về Linh, nhưng còn gì quan trọng hơn việc tôi vẫn được gặp bạn ấy.

Những ngày sau đó, tôi cùng Linh tham gia rất nhiều chương trình tình nguyện, cùng nhau đi làng cổ, đi nặn gốm, hay chỉ lang thang bờ hồ cùng ăn kem... Nhưng, tôi nhận ra mình mến Linh nhanh chóng, chẳng hiểu sao cảm giác vô cùng thân thương mỗi khi nhìn Linh cười.

Cảm giác thật khó tả. Có nhiều lúc, Linh im bất, cứ lặng nhìn tôi thật lâu, những lúc ấy, tôi thấy cô bạn buồn thiu như con mèo nhỏ. Đến khổ sở tôi phải nặn ra đủ trò làm cô bạn cười. Linh bảo, có một người Linh rất muốn chia sẻ mọi chuyện, nhưng người đó lại không nghe Linh nói. Tôi đập tay lên ngực cười hi: “Tớ này, cứ nói với tớ này!”. Linh quay sang, đôi mắt ngấn nước:

- Cậu thật không nhớ gì sao Hùng?

Tôi lơ ngơ chẳng hiểu Linh đang nói gì. Thật, không thể hiểu được những lúc Linh như thế. Nhưng rồi Linh lại nhanh chóng chuyển qua chuyện khác, lại cười, lại đi cùng tôi qua bao con phố...

Nhưng cũng bất ngờ như khi Linh tới, cô bạn đột nhiên ngừng tất cả mọi liên lạc, không một dòng tin nhắn, một lời tạm biệt. Điều ấy làm tôi phát điên. Tôi nhớ Linh rất nhiều, nhớ nụ cười, nhớ cả cách nói chuyện hay nheo nheo mắt của bạn ấy. Tôi bắt đầu điên loạn đi tới tất cả những nơi mà Linh đã từng dẫn tôi đến, lục tìm tất cả, trong mọi điều có thể, để mong gặp lại dáng hình ấy. Nhưng tất cả đều vô vọng. Linh hoàn toàn biến mất khỏi cuộc sống của tôi, không một dấu vết.

Nỗi nhớ da diết, quay quắt ôm lấy tôi từng ngày. Rút cục Linh có thể đi đâu được chứ? Và vì sao Linh lại biến mất khỏi cuộc sống của tôi, tại sao, tại sao lại như thế chứ? Đầu óc tôi quay cuồng, từ ngày Linh đi. Gần như đêm nào tôi cũng thức trắng, và tình trạng ấy kéo dài cả tháng nay.

Trong giấc mơ chập chờn, tôi thấy những hình ảnh vừa lạ lẫm, vừa quen thuộc. Có tiếng nói cười, có những vòng xe đạp, và có cả Linh. Thật kì lạ, trong giấc mơ, tôi với Linh thân thiết, như đã quen từ rất lâu rồi, chứ không phải như mới tháng trước - trong chuyến đi Mai Châu. Tỉnh giấc, tôi chới với giữa những ngày không có Linh, và những giấc mơ kì lạ.

Sáng nay bước ra thềm, tôi luống cuống va vào mẹ khi mới đi chợ về. Túi xách rơi ra chiếc chìa khóa nhỏ, là hình tôi và Linh. Không phải ảnh đi Mai Châu. Tại sao lại như vậy? Ánh mắt mẹ biến sắc, tôi choáng váng gặng hỏi mẹ, đầu óc bắt đầu đau nhức tột độ. Tôi như điên lên, gặng hỏi mẹ tại sao. Mẹ đau đớn nói trong tiếng nấc:

- Bác sĩ nói con tạm thời mất một phần trí nhớ, do vụ tai nạn giao thông 2 năm trước, đầu của con va đập quá mạnh. Linh, nó không chịu để con như thế, nên nó đã dẫn con đi qua những nơi 2 đứa từng đi... Nhưng không có kết quả... con ơi, con không nhớ thêm được gì sao.

Những lời mẹ nói như nhát búa giáng vào

đầu tôi, tôi chỉ kịp nhớ một cơn đau dữ dội ập đến, làm tôi ngã nhào. Những ký ức về Linh như thước phim chạy nhanh qua đầu, càng lúc càng rõ nét, trong cơn mê man, tôi thấy Linh liên tục nhắc đến tên mình. Là Linh, đúng là Linh rồi, tớ nhớ ra tất cả rồi, cậu có thể về đây ngay không? Linh ơi. Tôi hét lớn và choàng tỉnh giấc, tôi thấy ánh mắt mẹ bàng hoàng lo lắng nhìn tôi, và còn cả Linh, đúng là Linh của tôi rồi. Tôi ôm chầm lấy cô bạn, tôi nghe thấy Linh khóc, tôi nghe thấy tiếng tim mình đập rộn ràng.

- Là cậu, tớ chỉ nhớ rằng mình rất nhớ cậu, Linh ơi!

- Cuối cùng cậu cũng đã nhớ ra tất cả. Hạnh phúc lớn nhất với tớ, suốt những ngày qua. Tình cảm ấy vẫn trong veo như giọt nắng thu ngoài kia, và chúng ta sẽ viết tiếp những điều đẹp đẽ trong tương lai, sẽ lại là những ngày tràn ngập nụ cười, Hùng nhé! ■

Thư Dung

Đợi chờ hạnh phúc

Một người đàn ông đội mũ trắng dừng xe trước cổng, yêu cầu gặp Ms. Minh Thanh, nữ thư ký mới của văn phòng thiết kế hãng K. Phải khá lâu sau cú điện thoại qua màn hình, tôi mới hiểu ra mình chính là người được tìm. Nhân viên bưu điện giao chiếc hộp giấy nhỏ, yêu cầu tôi ký tên. Không có địa chỉ người gửi. Ai có thể biết chỗ làm đầu tiên của tôi?

Quay về phòng làm việc, tặng phẩm bất ngờ rơi rớt trên tay tôi. Phía dưới lớp giấy gói, chiếc điện thoại di động phản chiếu ánh sáng xanh bạc. Mảnh giấy gấp nhỏ cài dưới ruban cho biết số điện thoại, kèm lời nhắn: “Hãy dùng mobile để liên lạc. Kể từ lúc này, nó là của Minh Thanh”.

Tôi dùng máy bàn thử bấm dãy số trên giấy. Chiếc điện thoại trong hộp như cánh chim non lần đầu rung lên yếu ớt. Điều nhạc ngân khe khẽ và hiện trên màn hình bức vẽ thuyền buồm trên sóng.

Người tặng quà đã cài đặt các biểu tượng yêu thích chỉ riêng tôi biết. Những bí mật bị chiếm giữ đột nhiên biến nỗi sợ hãi thành cơn xúc động sâu xa. Mọi người trao đổi số. Nhạc chuông rộn rã, các tín hiệu dài ngắn. Căn phòng làm việc ngăn cách bằng các ô vuông xanh như cánh rừng mùa hè xôn xao.

Đồng hồ cát...

Công việc phiên dịch kiêm thư ký không làm người ta kiệt sức. Nhưng nó lấy đi tất cả thời gian. Liên tục tiếp xúc với những người mới, giải quyết các vướng mắc khiến tôi vững chãi. Đôi lại, tôi giống chiếc đồng hồ cát, đều đặn, khô khan và có khoảnh khắc trống rỗng. Lâm, người yêu tuổi 25 của tôi bận rộn hơn. Anh hay liên lạc với tôi từ miền đất xa xăm nào đó. Các thông tin bình ổn và lặp lại, là dấu hiệu bình yên đáng ước mơ. Thế mà một mặt hồ phẳng lặng lại làm tôi nghĩ đến thời gian trẻ trung trôi đi vô ích, đến những điều có thể bỏ qua hay đánh mất trong cuộc đời.

Quán café phục vụ những món ăn nhẹ kiểu Ý tọa lạc dưới chân tòa cao ốc bọc kính xanh, nơi tụ tập quen thuộc của những người trẻ tự do và thành đạt. Gió từ sông thổi về khiến những góc khăn bàn ngoài sân tung lên như cánh chim phấp phới. Lâm ngồi đối diện tôi, thanh lịch, rậm nắng và mạnh mẽ. Tôi đặt chiếc điện thoại xanh bạc cạnh ly nước trái cây, nghiêng đầu như nhắc nhở. Lâm tò mò:

- Em dùng điện thoại rồi ư?

- Sao anh không gọi cho em? - Tôi nheo mắt, hàm ý hài hước không kém.

- Nhưng em đã cho anh biết số đâu! - Anh nhún vai, tia nhìn thành thật thoáng trách móc - Em đổi ý sử dụng mobile từ bao giờ vậy?

Đột nhiên máu dưới da tôi lạnh toát. Điều gì đã xảy ra? Nếu không là Lâm, ai gửi chiếc điện thoại cho tôi? Thói quen của tôi, ngoài anh, ai nắm giữ? Ngón tay tôi bấu chặt mép bàn, trắng bệch. Người phục vụ khéo léo san thức ăn vào đĩa chúng tôi. Vài cô gái bàn bên quan sát Lâm với vẻ ngưỡng mộ không che giấu. Xa hơn một chút, là Sơn, bạn của chúng tôi. Anh ta ngồi một mình, không lưu ý đến chung quanh.

- Dùng bữa nào! - Lâm nâng ly - Chúc mừng tuổi trẻ bận rộn nhưng đủ đầy và hạnh phúc của anh với em!

Tôi lắng nghe mấy giai thoại khôi hài, các kế hoạch thông minh anh đang vạch ra. Tôi ao ước được chia sẻ về chiếc điện thoại bí mật. Nhưng không lời nào quan tâm tôi đã làm gì trong một tuần cách xa.

Có một lúc, những luồng không khí dịch chuyển giữa các tòa cao ốc biến thành trận gió mạnh, kêu u u. Lâm đề cập chuyến đi châu Âu của anh sắp tới, cười vang. Tôi ngồi sâu vào lòng ghế sắt, ý nghĩ buột ra khỏi mạch chuyện, vô cùng đơn độc. Tay tôi chạm chiếc điện thoại xanh bạc. Nó vẫn im lặng, lạnh cóng như tảng băng trôi.

Cuộc đi dạo cuối tuần đứt đoạn bởi cú điện thoại từ văn phòng quảng cáo. Trưởng phòng thiết kế người Đức của tôi nhập viện gấp vì tăng huyết áp. Người ta cần tôi làm thủ tục và phiên dịch. Lâm đưa tôi đến cổng bệnh viện, dặn tôi hãy về bằng taxi nếu quá khuya.

Các hồ sơ khai báo thực hiện nhanh gọn. Tôi đi tìm trạm điện thoại quốc tế, báo tin cho người thân của trưởng phòng. Bà vợ đã ly dị của ông nhắc máy, hờ hững nghe tin xấu. Trở lại trước hành lang cấp cứu, tôi ngồi co ro dưới ngọn đèn trắng. Mobile trong túi áo khoác rung khẽ. Vang lên giọng nói xa lạ:

- Chào! Minh Thanh ổn chứ?

Tôi lục tung ký ức. Không ai quen có giọng nói khô trầm đến vậy:

- Xin lỗi, tôi chưa biết anh.

- Thế mà tôi biết Thanh. Lúc này, tôi muốn trò chuyện với một ai đó...

Đó cũng là cảm giác của tôi. Đột nhiên, tôi nghĩ mình là chiếc đồng hồ cát chất đầy suy nghĩ, cần được chia sẻ. Một người có thể quan trọng với người khác đến mức nào? Điều gì cho phép ta thờ ơ với bất hạnh của kẻ khác? Cảm giác nặng nề trôi

TRUYỆN NGẮN

theo lời nói và những hạt nước lăn khỏi hốc mắt. Đầu máy bên kia thông cảm bằng sự lặng lẽ thấu hiểu. Tôi chợt ngừng lại, thở mạnh:

- Xin lỗi vì làm phiền. Tôi thật điên, phải không?

- Tôi dễ chịu khi nghe các suy nghĩ thực sự - Tiếng cười của người thanh niên trẻ âm áp tin cậy - Thôi, chào nhé!

- Hãy cho tôi biết anh là ai? - Tôi hoảng hốt nếu không còn nghe lại giọng nói này. Ý nghĩ chớp loé vụt qua - Nói đi, anh là người đã gửi chiếc điện thoại cho tôi?

Không có trả lời. Tôi lưu dây số lạ vào máy, với ký tự đơn giản nhất - “A”.

Các buổi tối tôi thường nhận cuộc gọi của A. Chất giọng lạ, như lọc qua vách ngăn trong suốt, trở nên thân thiết lạ lùng, áp lực công việc, nỗi cô độc xâm chiếm lâu nay biến mất. Một sáng chủ nhật, tôi đi cắt kiểu tóc mới, vào trung tâm thương mại mua bộ váy áo màu hồng phấn. Trong gương, phản chiếu hình ảnh một người khác, thật mới mẻ.

Cao ốc...

Mùa hè bắt đầu bằng một cơn mưa nhúng đường phố và xe cộ vào làn nước ướt át mát lạnh. Thực thú vị khi từ công trình xây dựng đầy bụi ở một tỉnh xa trở về thành phố thân quen, gọi điện thoại và nghe được giọng cô gái mình yêu vang lên. Chiều cuối tuần, tôi đưa Minh Thanh đến những con đường đi bộ trên khu trung tâm. Cô gái đứng im trước dãy hàng hóa cao cấp bày biện đẹp đẽ.

- Anh mua cho em một thứ gì nhé? - Tôi đề nghị. Thanh lắc đầu, tóc tung bay trong gió mạnh. Có lúc, ngỡ như em sắp vút lên khoảng trời hẹp giữa các tòa cao ốc. Tôi giữ chặt bàn tay mảnh khảnh. Minh Thanh nhìn tôi, đôi mắt như muốn nói điều gì khẩn thiết.

Lúc ở quán café dưới chân cao ốc, tôi đặt thêm mấy món lạ. Trông Thanh nhợt nhạt và mệt mỏi. Sự căng thẳng quen thuộc của những người bắt đầu đi làm. Thậm chí, em còn có chiếc điện thoại cầm tay, thử trước đây em hoàn toàn thờ ơ. Vài khách du lịch trên phố ngoái nhìn cô gái có mái tóc mềm tuyệt đẹp đang vờn cổ dỗi vào một điểm xa xăm. Thật lạ khi ta sở hữu một người, một vật đẹp đẽ.

Điện thoại gọi đến. Thanh nghe máy, gò má trắng bệch. Một tai nạn xảy ra với ai đó, không quan trọng. Tuy nhiên em muốn đến bệnh viện gấp. Tôi thoáng khó chịu nhưng chiều ý. Dự định ngày cuối tuần đẹp đẽ bên nhau bị ném vỡ. Thời gian còn lại, tôi đến Cối Xay Gió, câu lạc bộ của giới kiến trúc trẻ trên tầng thượng tòa nhà 30 tầng.

Các đồng nghiệp vui vẻ ồn ào. Tôi nhanh chóng tan vào đám đông. Thoáng chốc, hình ảnh Minh Thanh bứt rứt tan biến. Cuộc sống dường như được điều khiển bởi bàn tay thông minh, tươi vui. Có sao ta phải quan tâm buồn rầu bệnh tật, hay phải lo lắng cho nỗi bất hạnh kẻ khác? Nền trời ngoài kia xanh rực, oi ả. Các cao ốc phản chiếu trong tường kính của nhau và in bóng vô số mây trắng đang trôi nhanh về đường chân trời.

Tôi về nhà gần 11 giờ đêm. Khu chung cư

mới phía Nam thành phố vươn cao trên thảm cỏ trải rộng. Sơn, bạn thân ở cùng nhà tôi từ thời sinh viên đến nay, nhìn chăm chú thành phố lấp lánh bên kia sông. Màn hình điện thoại trong tay cậu ta sáng xanh, như mảnh thiên thạch rơi xuống từ bầu trời tối đen. Chỉ một sơ xuất, cậu ta sẽ vụt vào khoảng trời trống rỗng phía trước. Thật kỳ quặc là tôi đã hình dung về hai người thân thiết bay trong cùng một ngày. Tôi nhắc cậu bạn về phòng để đóng cửa. Sơn gật đầu, tránh ánh nhìn dò hỏi của tôi.

Công ty nhận thêm một số đề án tư vấn mới. Tôi cần phải đi xa nhiều hơn. Sơn thì khác, tốt nghiệp cùng khoa, nhưng cậu ta được giữ lại trường đại học, học nâng cao để trở thành giảng viên. Cách nghĩ, cách hành động của cậu ta khá lạ lùng. Hồi Minh Thanh yêu tôi, Sơn có vẻ hơi buồn. Tuy nhiên cậu ta không tỏ mò.

Như tôi đã nói, Sơn hơi khác thường nên cho đến bây giờ cậu ta vẫn chưa có bạn gái. Gần đây, cậu ta hay đi nghe nhạc. Đôi lần, Sơn cho vé mời để tôi cùng đi với người yêu. Nếu quá bận rộn, tôi sẽ sai hẹn dù Thanh hết sức thất vọng. Một lần Sơn hỏi tôi vì sao đủ can đảm để bỏ mặc người yêu một mình trong thời gian dài. Tôi nhún vai. Mỗi người cần tự chiến đấu với sự đơn độc, để làm được điều gì ra hồn.

- Vẫn có lúc người ta rất cần sự hiện diện của người khác! - Sơn lầm bầm.

- Tớ chẳng tin - Tôi cười, quay lại với các bản vẽ trên máy.

- Tớ xin lỗi! - Sơn nói nhanh, trở về phòng riêng, khép cửa, đọc tài liệu. Thói quen gần đây, cậu ta còn trao đổi qua mobile với một người bí ẩn nào đó.

Thuyền buồm...

Về sau này, hình ảnh một cô gái mảnh khảnh vì gió mạnh phải vịn chặt vào tấm bảng trạm chờ xe bus gần trường đại học vẫn luôn quay lại trí nhớ tôi. Minh Thanh lúc ấy thường nhìn tôi với nụ cười dịu dàng. Khi tốt nghiệp và tìm được việc làm, bận rộn với công việc, cô lơ đãng hơn. Thi thoảng cuối tuần cô ghé qua chung cư thăm Lâm.

Thoáng qua khe cửa hẹp, tôi thấy vóc dáng quen thuộc ngồi im trên chiếc ghế cao, hai bàn tay thon dài đặt hờ trên đầu gối, mái đầu nghiêng nghiêng lắng nghe những câu nói mạnh và rõ vang lên từ cậu bạn tôi. Tôi nghĩ họ hạnh phúc. Tuy nhiên, có một cuối tuần, Minh Thanh đến theo đúng hẹn, kiên nhẫn và chờ đợi. Từ chỗ in bản vẽ về, tôi bắt gặp cô ngồi bó gối trước cửa sắt, ngủ quên. Khi tôi cho biết tuần này Lâm không về, đôi mắt cô như những cánh buồm chao đảo. Tôi chạy theo ra thang máy, chạm khẽ khuỷu tay cô:

- Có gì quan trọng không? Tôi có thể nhắn qua công ty tư vấn của Lâm. Nhưng sao Thanh không điện thoại tìm cậu ấy?

- Qua điện thoại, người ta không nói được gì cả! - Cô gái nở nụ cười yếu ớt.

Tôi nhìn theo bóng cô gái khuất sau cánh cửa thang máy đang khép lại. Đột nhiên, tôi hiểu cô rất cần được lắng nghe, được trò chuyện với ai đó. Có thể là một suy nghĩ điên rồ, nhưng khó lòng

cưỡng lại. Đầu tháng kế tiếp, khi nhận tiền công thiết kế biệt thự trong khu đô thị mới, tôi trích một khoản mua chiếc mobile nhỏ, gửi người giao hàng mang đến cho Minh Thanh. Một buổi chiều chủ nhật, ở quán café dưới chân cao ốc, tình cờ tôi thấy cô và Lâm bên nhau. Chiếc điện thoại xanh bạc như người thứ ba bí mật trên mặt bàn. Ý nghĩ mình là kẻ ăn cắp hạnh phúc choán đầy tâm trí tôi, dằn vặt. Nhưng khát khao được nói chuyện, được nghe thấy giọng nói của cô gái dịu dàng trong suốt kia khiến tôi liều lĩnh.

Tôi dùng một chiếc khăn mỏng bọc ống nói, để thay đổi giọng của mình. Bằng một sự kỳ diệu nào đó, Minh Thanh không từ chối nói chuyện với người lạ. Việc không nhìn thấy mặt, không biết chắc về nhau khiến các suy nghĩ bước đi thanh thản. Ngày nối ngày, cô dần quen chia sẻ với tôi - mà cô gọi bằng ký tự đơn giản là A - hết thủy muộn phiền, mệt mỏi và cả những niềm vui, hy vọng trong công việc hàng ngày. Cuộc sống bình lặng của tôi bỗng trở nên đầy ắp niềm vui được nghe và được lắng nghe. Một lần, vô tình tôi nói đến hai chữ tình yêu. Đầu dây bên kia im sững. Tôi biết, cô đang khóc lặng lẽ.

“A biết không, khi nói chuyện với anh như thế này, tôi là người có lỗi!” - Cô gái thì thầm. Tôi lặng re, rồi chỉ hỏi ngơ ngạc nhiên: “Lỗi gì chứ?”. Hồi lâu, cô bình thản trở lại: “Tôi có người yêu rồi, A ạ. Nhưng chúng tôi có quá ít cơ hội để trò chuyện đúng nghĩa. Và tôi sợ hãi khi hiểu mình đang lừa dối anh ấy...”. “Tôi hiểu!” - Tôi đáp, nhắm mắt lại.

Dù chẳng bao giờ muốn, thế mà cuối cùng tôi đã nói với cô gái mình thầm yêu, bí mật tôi nắm giữ có thể giúp cô hạnh phúc: “Tại sao cô không nói thẳng những suy nghĩ với người cô yêu. Hãy để anh ấy lắng nghe một lần. Ai cũng bận rộn căng thẳng. Nhưng đừng quá che giấu chính mình. Tôi tin là anh ấy hiểu cô, Minh Thanh!”. “Thật ư?” - Câu hỏi khê khàng. “Thật! Thanh thử đi!” - Tôi cố gắng mỉm cười. Buổi tối hôm ấy, tôi không điện thoại cho cô nữa.

Gần đây, Lâm về thành phố nhiều hơn. Cậu ta lấy vé đưa người yêu đi nghe hòa nhạc. Một lần, cậu ta bỗng nói:

- Lạ thật, Minh Thanh của tớ như trở thành một người khác. Bọn tớ nói chuyện, hiểu nhau và thương nhau nhiều hơn. Thế mà có lúc tớ nghĩ tình yêu có thể là một thói quen nhàm chán.

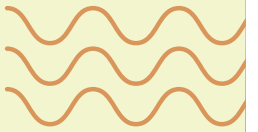
Sáng nay Minh Thanh gọi cho tôi. Cô cảm ơn lời khuyên, giọng rộn rã. Tôi cười với cô, tự nhủ đã đến lúc mình cần đổi số điện thoại. Có một lúc, cô gái hơi bối rối: “Em kể hết với Lâm. Ngoại trừ câu chuyện về chiếc điện thoại bí ẩn...”. “Không sao đâu. Không phải tất cả mọi thứ đều cần phơi ra dưới ánh mặt trời!” - Tôi nói với Thanh câu cuối cùng.

Lúc này tôi ngồi trên lan can, nhìn ra thành phố trải rộng, lấp lánh như mặt biển. Gió thổi khiến tôi như một chiếc thuyền buồm căng gió, chờ đợi hạnh phúc mới sẽ đến, thật tình cờ. ■

Quỳnh Thy



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