



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2081

January 13, 2024

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

Allstate
You're in good hands.

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

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

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

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

THE HUYNH LAW FIRM PLLC.
TỔ HỢP LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ TAI NẠN & THƯƠNG TÍCH

THAM KHẢO MIỄN PHÍ

Không cần nói chuyện với bất cứ ai, chúng tôi sẽ giúp từ A-Z.
 ✓ Kéo xe ✓ Mướn xe ✓ Sửa xe
 ✓ Điều tra bảo hiểm người lái bên kia
 ✓ Tiễn bác sĩ

KHÔNG THẮNG KHÔNG TRẢ TIỀN

TAI NẠN XE CỘ
 TAI NẠN XE 18 BÁNH, XE BUS
 TAI NẠN XE MOTORCYCLE / XE ĐẠP
 TAI NẠN NGƯỜI ĐI BỘ
 TAI NẠN TÀU BÈ
 TAI NẠN XE LỬA
 TAI NẠN TRONG CHỖ LÀM
 TAI NẠN TRƯỢT TẾ CHỖ CÔNG CỘNG
 TAI NẠN HÒA HOẠN / CHÁY NHÀ
 TAI NẠN CÁ NHÂN
 APARTMENT RAPE / SHOOTING
 TỬ THƯƠNG PHI PHÁP

LS. Sarah Huynh Ý-Nhi 6100 Corporate Dr, Ste 110, Houston, TX 77036 (281) 702-8128

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

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

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

CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUIT VI.

Agency Director (281)495-3493
 11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
 20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

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

TD Advisor, P.C.
 Certified Public Accountant

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

Tu D. Do, CPA The CPA You Trust

10623 Bellaire Blvd Ste C-130 - Houston, TX 77072
 Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com

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

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

Trước Phẫu Thuật Sau Phẫu Thuật

247-2093/1661

YÊN AUTO BODY & REPAIR

📍 12157 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072 ☎️ 832-695-6666
Fax 832-243-6503

CHUYÊN

- ✓ STATE INSPECTION
- ✓ NHẬN TẤT CẢ CÁC BẢO HIỂM
- ✓ SỬA CHỮA CÁC LOẠI XE
- ✓ ĐỊNH GIÁ MIỄN PHÍ
- ✓ LÀM ĐỒNG - SƠN
- ✓ KÉO XE MIỄN PHÍ

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

THAY NHỚT

\$10.00 OFF

THAY THẮNG

Trước \$10.00 OFF
Sau \$20.00 OFF

LÀM ĐỒNG

10% OFF

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION



CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

Z. MAX GOLF STUDIO

Chơi Golf Là Hạnh Phúc

Cung cấp những buổi học chơi golf riêng cho từng cá nhân tốt nhất ở Houston!

Hãy đến HỌC và LUYỆN tâm TRÍ của bạn để có được những cú đánh CHÍNH XÁC hơn.

Để đăng ký vui lòng
Gọi hoặc Text
832-586-2586



8743 Knight Rd Ste A, Houston, TX 77054
 Z. Max Golf Studio  z.max_golf_studio

844-2058/1624

TOM CONSTRUCTION

- * Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
- * Remodeling kitchen, bathroom
- * Nhận new build out & remodeling Nail Salon, Restaurant, ,văn phòng bác sĩ, etc.
- * Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system




**Xin liên lạc: Tom
713-885-4903**

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop, culture marble, sale & install.

267-2097/1665

ACI HOME CARE


www.acihomecare.com

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

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

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



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



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6988 Wilcrest Dr., Ste B. Houston, TX 77072
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com

Tu D. Do, CPA

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

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

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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

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

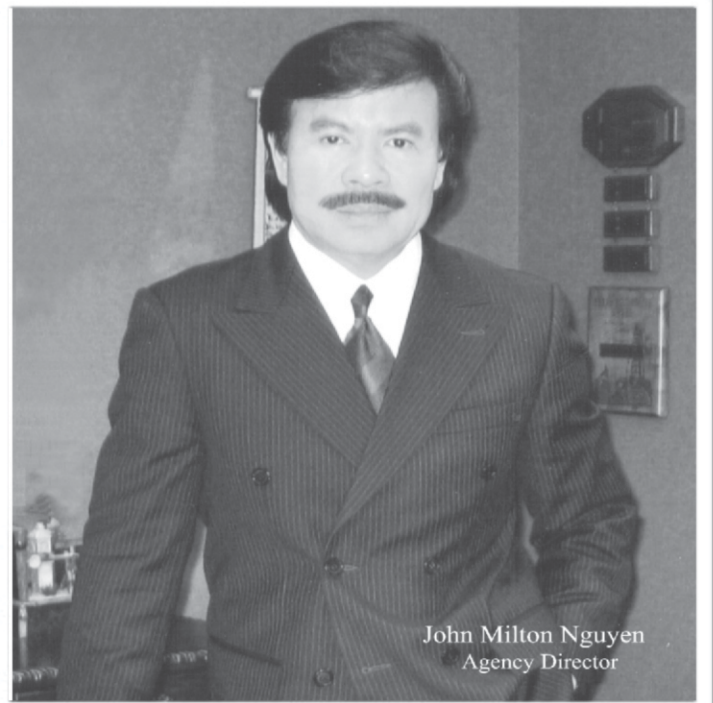
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



John Milton Nguyen
Agency Director

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



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

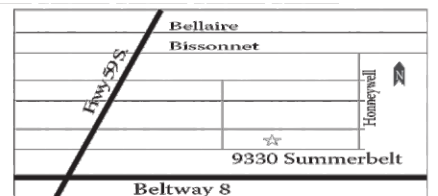
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- **Networking**

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

-Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

PACIFIC

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



Bán Hoặc Cho Thuê Cửa Hàng Thương Mại

MISSOURI CITY, TX 77459



Cần bán cửa hàng thương mại mới tinh chất lượng cao, #101E, 1800 sqft, Cần bán Giá: \$540,000, hoặc cho thuê giá \$2.00/sqft, vị trí đắc địa, tiềm năng phát triển rất tốt, có nhiều cửa hàng gần đó đã sẵn sàng cho việc nâng cấp và mở cửa, địa chỉ: 4899 Highway 6, Missouri city, TX 77459.

Các bạn quan tâm vui lòng liên lạc Janet: 832-560-3089



Bán Nhà Hàng

KHU BELLAIRE

Bán nhà hàng trên đường Bellaire với đầy đủ trang thiết bị.

Xin vui lòng liên lạc: 832-319-7689



Cần Bán Tiệm Nail

KHU SOUTHWEST

Cần bán tiệm nail trên đường Bellaire và 59 freeway, cách chợ Hong Kong 4 khoảng 10 phút, vì không có người trông coi. Tiệm có 7 bàn nails, 6 ghế pedicure, 2 phòng wax, có đầy đủ máy giặt, máy sấy. Cần sang lại giá 40k, có thể thương lượng.

Xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin: 346-664-0747



Bán Trạm Xăng Exxon & Deli

BEAUMONT, TX

Bán trạm xăng Exxon & Deli, trạm có 8 cây xăng, nằm ngay góc ngã 4 đèn giao thông. Khu vực đông đúc. Rent \$8,500 NNN lease. Chủ đã sở hữu 18 năm. Giá bán \$550,000.

Thật lòng mua xin gọi Hiền Nguyễn: 832-877-9951



Cần Bán Nhà

KHU BELLAIRE

Cần bán nhà investment home only. Townhouse 3 phòng, 2 bath, khu Bellaire. Nhà Katy house, 4 phòng 2 bath, đang có người muốn.

Xin liên lạc: 346-907-7398



Bán Đất Nghĩa Trang

KHU SOUTHWEST

Bán đất nghĩa trang 3 lô liền kề (làm bia đứng) tại Westheimer & Dairy Ashford, vùng Southwest.

Xin liên lạc Linda:

832-909-3209 * 832-908-6117
(Xin vui lòng nhắn tin, sẽ gọi lại nhanh nhất có thể)



Cần Bán Tiệm Tóc

KHU SOUTHWEST

Cần bán tiệm tóc khu SW, khu Mễ, chung quanh là các Apartments góc Beechnut và Club Creek. Tiệm rộng 1,000 sqft. Có ba station, hiện đang có người thuê hai station, hai bàn nail, một ghế spa, một phòng Wax. Rent \$1,185/tháng. Năm năm mới renew. Giá bán \$28K, có thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc: 832-643-9698



Cho Mướn Chỗ Làm Tóc

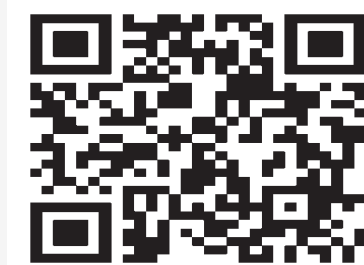
HOUSTON, TX 77065

Salon Studio By Advanced Beauty Services. 11130 N. Eldridge Pkwy #2, Houston, TX 77065. Booth Rental Available/Cho mướn chỗ làm tóc. Bạn muốn tự chủ kinh doanh với thu nhập như ý?

Xin liên lạc (Text): 346-545-1762

ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HÀNG NGÀY NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

TỜ BÁO VIỆT NGỮ
ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH
HƠN 30 NĂM NAY



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

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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Sống ở nơi lạnh tới -71 độ C, người dân tắm giặt có thể mất nguyên cả ngày

Sống ở vùng đất lạnh nhất thế giới nơi nhiệt độ mùa đông có thể -71 độ C, việc tắm giặt không hề đơn giản với người dân tại Yakutia, Siberia. Thậm chí, họ phải mất nguyên một ngày chỉ để làm điều này.



Quần áo ngay lập tức bị đóng băng khi mang ra phơi ngoài trời

Tắm giặt vốn là một trong những hoạt động quen thuộc trong nếp sống sinh hoạt hàng ngày của người dân trên khắp thế giới. Nhưng ở vùng đất khắc nghiệt như làng Yakutia thuộc Siberia, Nga, chuyện này không hề đơn giản.

Bởi làng Yakutia nằm ở nơi lạnh nhất thế giới có người sinh sống. Nhiệt độ vào mùa đông có thể hạ xuống -71 độ C, cản trở mọi hoạt động tưởng như rất bình thường của con người.

Kiun B là một cô gái sống trong ngôi làng này. Cô thỉnh thoảng chia sẻ những hoạt động thường nhật của người dân địa phương, qua đó cho thấy sự khác biệt rất lớn giữa cuộc sống tại "ngôi làng lạnh nhất thế giới" với phần còn lại của thế giới.

Mới đây, Kiun B đã tiết lộ cách người dân trong làng tắm như thế nào vào mùa đông. Đoạn video đã thu hút hơn 12 triệu lượt xem cùng hàng chục nghìn bình luận.

"Cuộc sống ở nơi lạnh nhất thế giới không hề dễ dàng. Ngay cả với những việc nhỏ như tắm gội, đôi khi cũng tốn thời gian cả ngày. Người dân làng tôi sẽ dành những ngày cuối tuần để giặt giũ trong căn nhà tắm bằng gỗ. Đây là cách vệ sinh cá nhân duy nhất vì làng không có nguồn nước sinh hoạt", cô gái tiết lộ.

Hôm nay là một ngày cuối tuần, từ sớm, anh Stanislav cùng con trai phải sưởi ấm căn nhà gỗ để nước đạt nhiệt độ thích hợp. Phòng tắm được làm ấm bằng bếp đốt củi. Nhiệt độ trong phòng xông hơi có thể lên tới hơn 70 độ C hoặc cao hơn.

Họ phải mất tới 5 tiếng để khởi động hệ thống lò sưởi. Cách làm này cũng tốn rất nhiều gỗ, củi. Bởi vậy, người dân ở đây chỉ tắm 1-2 lần mỗi

tuần vì rất tốn thời gian.

Sau khi nhà tắm nóng lên, anh Stanislav cùng con trai đi lấy tuyết bên ngoài, đảm bảo lượng nước chảy ra có thể tắm và giặt được. Đây là người con lớn thứ 3 trong nhà. Dù còn nhỏ tuổi nhưng cậu bé rất thành thạo các kỹ năng sinh tồn để sống ở một nơi giá lạnh và biết phụ giúp cha mình.

Khi những người đàn ông trong nhà chuẩn bị xong nước nóng, thì phụ nữ gia đình gồm vợ và con gái sẵn sàng giặt giũ. Họ không dùng máy giặt. Toàn bộ quần áo đều giặt bằng tay không nhờ thứ nước lấy từ tuyết được đun nóng cho tan chảy.

Với một gia đình đông thành viên như nhà anh Stanislav, việc giặt giũ quần áo cho mọi người không hề đơn giản, nhưng hai mẹ con chị Zinaida vẫn chăm chỉ. Giặt xong, hai mẹ con lại mang hết quần áo ra phơi ngoài trời. Không khí bên ngoài lạnh và khô nên quần áo nhanh chóng đóng băng chỉ sau vài phút. Họ chỉ cần đứng đợi rồi mang luôn quần áo vào nhà.

Tương tự như việc giặt giũ, chuyện tắm gội cũng diễn ra tại căn phòng gỗ. Hôm nay, anh Vitaly, một người dân trong làng, chẻ củi và gỗ để làm nóng nhà tắm. Người đàn ông này tiết lộ, một tuần anh chỉ được tắm một lần.

Sau khi chẻ củi và chờ tới 5 tiếng để phòng tắm nóng lên, anh tranh thủ đi tìm nguồn nước sạch. Vitaly thu hoạch băng đá trên hồ. Băng đá ở làng Yakutia chủ yếu được dùng làm nước uống và nước tắm. Bằng dụng cụ đào thô sơ, anh lấy được phần băng tuyết sạch, cho vào thùng thiếc và mang về nhà.

Lúc Vitaly trở về, nhà tắm đã nóng sực. Anh khoan khoái bước vào trong để tắm gội. Lúc này, nhiệt độ ngoài trời vẫn âm hàng chục độ C, nhưng bên trong hoàn toàn trái ngược.

Nhà tắm của người dân làng Yakutia được thiết kế như phòng xông hơi. Sức nóng của phòng xông hơi ướt giúp mọi người thư giãn, giải tỏa căng thẳng và tăng cường hệ miễn dịch.

Vì mỗi tuần chỉ được tắm một lần nên anh Vitaly thường dành thời gian khá lâu trong nhà tắm. Sau khi xông hơi và tắm xong, anh vội vã mặc thêm quần áo ấm rồi lên giường, ngủ một giấc khoan khoái... ■

Tìm thấy bức tranh khảm 2.300 năm tuổi quý hiếm dưới lòng thành Rome

Bức tranh khảm tường khá lớn, nguyên vẹn và có màu sắc rực rỡ, ước tính có niên đại khoảng 2.300 năm đã được các nhà khảo cổ phát hiện ở sườn đồi Palatine của Rome.

Cuộc khai quật kéo dài 5 năm ở sườn đồi Palatine của Rome đã mang lại kho báu vào tuần trước khi các nhà khảo cổ phát hiện ra một phòng tiệc sang trọng có niên đại từ khoảng thế kỷ thứ nhất hoặc thứ hai trước Công nguyên, nổi bật với bức tranh khảm tường khá lớn, nguyên vẹn và có màu sắc rực rỡ.

Ước tính bức tranh có niên đại khoảng 2.300 năm, công trình này là một phần của dinh thự quý tộc lớn, nằm gần Quảng trường La Mã, được khai quật từ cách đây khoảng 5 năm.

Dài gần 5 mét và mô tả các dây leo, lá sen, đỉnh ba, kèn, mũ bảo hiểm và các sinh vật biển thần thoại, khung cảnh khảm được tạo ra một cách tỉ mỉ bằng cách sử dụng xà cừ, vỏ sò, san hô, mảnh thủy tinh quý và các đốm đá cẩm thạch. Tác phẩm được đóng khung bằng các tinh thể nhiều màu, đá travertine xộp và gạch màu xanh Ai Cập cổ đại kỳ lạ.

Nhà khảo cổ học Alfonsina Russo, người đứng đầu Công viên khảo cổ Colosseum phụ trách khu vực này cho biết, điều khiến khám phá này trở nên "có một không hai" không chỉ là khả năng bảo tồn đáng kinh ngạc của bức tranh khảm mà còn là cách trang trí của nó cũng có các cảnh ăn mừng của các trận hải chiến.

Sự phức tạp của những bức tranh khảm mô tả chiến thắng đã khiến nhóm thực hiện dự án ngạc nhiên. Họ cho thấy một thị trấn ven biển có tường bao quanh với các tháp quan sát và hành lang – có thể là một địa điểm lý tưởng hoặc ngoài đời thực – nằm trên đỉnh một vách đá được thiết kế bằng những mảnh đá travertine.

Cảnh những chiếc thuyền căng buồm cũng xuất hiện cùng với hình ảnh những con quái vật biển thần thoại nuốt chửng hạm đội kẻ thù.

Các nhà khảo cổ đang cố gắng xác định xem những nhánh san hô mỏng manh - và đắt tiền vào thời điểm đó - được sử dụng trong trung bày đến từ Địa Trung Hải hay Biển Đỏ (các đại dương gần nhất và phổ biến nhất được người La Mã sử dụng để khai thác vật liệu).

Nhóm nghiên cứu tin rằng, một loại bột thủy tinh màu xanh lam hiếm có trong thiết kế có thể đến từ thành phố Alexandria của Ai Cập cổ đại.



Hang động vỏ sò 2.000 năm tuổi được sử dụng làm phòng ăn ngoài trời và có bức tranh khảm tường khá lớn với vỏ sò, san hô và thủy tinh có màu sắc rực rỡ

Russo cho biết: "Vào thời cổ đại, khi các gia đình quý tộc quyền lực sinh sống trên Đồi Palatine, người ta thường sử dụng các yếu tố trang trí phong phú làm biểu tượng để thể hiện sự sang trọng và địa vị xã hội cao". Căn phòng, được Russo coi là "viên ngọc quý", là một phòng tiệc ngoài trời nhìn ra khu vườn, có thể được sử dụng vào mùa hè để chiêu đãi khách.

SỬU TÂM & TÌM HIỂU



Một không gian phức tạp như vậy cũng có thể được sử dụng để gây ấn tượng với du khách bằng các trò chơi dưới nước, trò chơi rất phổ biến trong giới quý tộc vào thời điểm đó.

Marco Rossi, giáo sư về cổ vật La Mã và người đứng đầu phòng thí nghiệm khảo tại Đại học Università degli Studi di Roma Tre của Rome đã chỉ ra rằng, những phòng tiệc mùa hè này không chỉ là nơi thư giãn mà còn là biểu thị về sự giàu có và đẳng cấp của họ.

Rossi nói thêm, việc phát hiện ra một bức tranh khảm toàn bộ bức tường là cực kỳ hiếm, đặc biệt là vì những mảnh này tinh tế hơn những mảnh dành cho sàn nhà.

Mặc dù khám phá mới này vẫn còn rất nhiều bí mật cần tiết lộ - chẳng hạn như tại sao tài sản này bị bỏ hoang và cách đây bao lâu - Russo tin rằng có một bí ẩn mà các nhà khảo cổ học có thể giải đáp: Danh tính của chủ sở hữu nó, có thể là một thượng nghị sĩ La Mã.

Russo nói: “Người đó giàu đến mức có đủ khả năng nhập những món đồ quý giá như vậy từ khắp đế quốc để trang trí cho dinh thự này. Cho đến nay, chúng tôi chưa tìm thấy gì để làm sáng tỏ danh tính của chủ nhà, nhưng chúng tôi tin rằng nhiều nghiên cứu hơn có thể cho phép chúng tôi xác định chính xác gia đình quý tộc. Đây thực sự là một sự thể hiện đáng kinh ngạc về sự sang trọng của La Mã”.

Ấn ý của người Nhật trong chú mèo thần tài

Chú mèo thần tài vẫy tay trái hay phải, có màu gì, cầm món đồ nào đều mang ý nghĩa nhất định.

Mèo thần tài trong tiếng Nhật được gọi là maneki-neko (mèo vẫy tay) mang ý nghĩa đem lại may mắn. Bạn có thể tìm thấy những chú mèo này trong các cơ sở kinh doanh, gia đình và nhà hàng từ Nhật Bản đến châu Âu, Mỹ và cả Việt Nam. Trong văn hóa Nhật Bản, chú mèo vẫy tay có lịch sử phong phú và ý nghĩa sâu sắc.

Có nhiều truyền thuyết khác nhau về chú mèo vẫy tay nhưng câu chuyện được biết tới nhiều nhất diễn ra ở Tokyo thời Edo. Một ngày nọ, Ii Naotaka, người cai trị vùng Hikone, đang đi săn ngang qua ngôi đền Gotoku-ji thì trời đổ mưa.

Ông tới trú dưới gốc cây và nhìn thấy một chú mèo vẫy tay mời gọi ông vào đền. Ngay khi vị lãnh chúa rời đi, cái cây đã bị sét đánh. Biết ơn chú mèo đã cứu mạng mình, Ii Naotaka quyết định trở thành người bảo trợ cho ngôi đền.

Tới nay, ngôi đền Gotoku-ji vẫn còn tồn tại và là điểm đến của những người yêu quý mèo với hàng nghìn tượng mèo vẫy tay được sắp đặt khắp nơi.

Theo một truyền thuyết khác, bức tượng mèo vẫy tay đầu tiên được làm ở Asakusa (Tokyo) vào những năm 1800. Một cụ bà đánh phải bỏ rơi chú mèo của mình vì bà đã cạn tiền, không thể nuôi nó được nữa. Chú mèo xuất hiện trong giấc mơ và

nói nếu bà làm đồ gốm theo hình dáng của nó, bà sẽ nhận được nhiều may mắn. Người phụ nữ đã làm như vậy và bắt đầu bán tượng mèo ở cổng đền Imado. Những bức tượng nhanh chóng được ưa chuộng, mang lại cho bà nhiều tiền như chú mèo tiên đoán.



Tượng mèo vẫy tay có từ thế kỷ 19

Mỗi màu một ý nghĩa

Mèo vẫy tay mang ý nghĩa chung đem tới may mắn và tài lộc. Tuy nhiên, mỗi màu của mèo có những hàm ý cụ thể hơn. Vị trí đặt mèo cũng ảnh hưởng đến sự may mắn và lợi ích cho chủ nhân. Theo nguyên tắc chung, mèo nên được đặt ở khu vực đông đúc. Mèo rất quyến luyến loài người, cần để ở nơi có thể nhìn thấy và ở gần con người. Đó thường là lối vào cơ sở kinh doanh, phòng khách hoặc căn phòng được sử dụng nhiều.

Màu may mắn nhất: Mèo vẫy tay ban đầu luôn có màu tam thể hoặc màu trắng, đây là những loại phổ biến nhất. Mèo tam thể thường được cho là đem lại may mắn nhiều nhất.

Trắng: Mang lại may mắn nói chung đồng thời đại diện cho hạnh phúc và thuần khiết.

Đen: Mang kỳ vọng xua đuổi tà ác, bảo vệ ngôi nhà. Lý do là màu đen không bị màu khác thay đổi, thể hiện chú mèo không bị cái ác làm biến chất. Mèo vẫy tay màu đen nên được đặt ở lối vào để ngăn chặn cái xấu xâm nhập.

Vàng: Tượng trưng cho thành công về tài chính và may mắn trong kinh doanh, mang lại tài lộc cho gia chủ. Theo quy tắc phong thủy, tốt nhất nên đặt mèo màu vàng ở phía Tây của ngôi nhà để có hiệu quả nhất.

Đỏ: Là màu tốt nhất để cầu mong sức khỏe, tránh xa bệnh tật. Mèo đỏ nên được đặt ở lối vào để ngăn ngừa bệnh tật.

Hồng: Thể hiện mong ước tình yêu trọn vẹn, phù hợp với người muốn tìm kiếm và duy trì các mối quan hệ lãng mạn.

Xanh lam: Tượng trưng cho mong muốn trí thông minh, thành tích học tập, sự bình tĩnh, đi lại an toàn.

Xanh lá cây: Mang lại an toàn cho các thành viên trong gia đình cả ở nhà và đi xa.

Vẫy tay trái - phải khác gì nhau?

Mèo giơ tay (thực chất là chân trước) phải hay trái có ý nghĩa khác nhau. Bàn tay dài hơn cũng là dấu hiệu may mắn lâu hơn.

Vẫy tay phải: Mèo vẫy tay phải được cho là

mèo đực, có khả năng thu hút tiền bạc và thành công tài chính tốt nhất.

Vẫy tay trái: Mèo giơ tay trái lên là mèo cái, thu hút mọi người và những mối quan hệ tốt đẹp. Nhiều doanh nghiệp nuôi mèo giơ tay trái để thu hút khách hàng.

Giơ cả hai tay: Chú mèo giơ cả hai tay lên được cho sẽ thu hút cả tiền bạc và những mối quan hệ tốt đẹp.

Mèo thần tài cầm gì?

Hầu hết các chú mèo đều mặc hoặc cầm một vài món đồ gì đó.

Đồ trang trí cổ: Mèo cưng trong thời Edo thường đeo vòng cổ có chuông, biểu thị sự giàu có của chủ nhân và để người chủ có thể theo dõi chúng.

Yếm: Một số chú mèo đeo yếm, tương tự như tượng jizo trong các đền chùa, biểu thị sự bảo vệ.

Đồng xu: Hầu hết mèo đều cầm đồng xu vàng koban tượng trưng cho sự giàu có và may mắn. Koban đôi khi được ghi 10 triệu ryo, một số tiền rất lớn vào thời xưa.

Ngoài ra, trên người mèo còn có cá chép, túi tiền, đá cẩm thạch, củ cải tượng trưng cho sức mạnh, sự giàu có hay quạt hoặc trống thể hiện may mắn trong kinh doanh. ■

Thêm nhiều gia vị vào bát mì, khách bị chủ quán đánh mắng, đuổi thẳng cổ

Chàng trai vừa ăn được vài miếng thì chủ quán mì lao tới mắng "vô lương tâm", tát rồi đuổi thẳng cổ, nguyên do là anh cho quá nhiều gia vị vào bát mì hoành thánh.

Một chàng trai trẻ vào cửa hàng chuyên bán hoành thánh ở Thường Châu (Giang Tô, Trung Quốc) gọi một bát hoành thánh để thưởng thức. Không ngờ chỉ mới ăn được vài miếng, anh bị ông chủ cửa hàng tiến đến mắng chửi.

Ông ta gay gắt chỉ trích vị khách là vô lương tâm khi chỉ ăn có một bát hoành thánh chẳng đáng bao nhiêu tiền mà lại cho thêm rất nhiều gia vị, bán cho anh đã không có lỗi còn thêm bực mình.

Tiếp đó, không để chàng trai ăn hết bát mì hoành thánh, chủ cửa hàng đuổi anh ra khỏi quán, vừa đuổi vừa mắng:

“Lần trước cậu cũng làm như vậy, cho quá nhiều gia vị. Tôi không cho cậu ăn thêm miếng nào nữa, tôi không bán cho cậu nữa. Biến ra khỏi đây! Tôi là ông chủ cửa hàng này, tôi có quyền đuổi cậu ra ngoài, mau thanh toán rồi biến nhanh cho khuất mắt tôi!”

Không chỉ lôi kéo, xô đẩy vị thực khách trẻ tuổi ra khỏi bàn ăn, chủ cửa hàng còn kích động đến mức tát cậu. Không còn cách nào khác, chàng trai đành làm theo yêu cầu của chủ cửa hàng, trả tiền cho bát mì hoành thánh và rời đi, không dây dưa thêm... ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Lược sử máy nướng bánh waffle

Phát minh của Cornelius Swartwout, được cấp bằng sáng chế 150 năm trước, đã nuôi dưỡng niềm đam mê của người Mỹ đối với món waffle (bánh quế).

Khuôn bánh quế sơ khai thường bao gồm các bản nướng bằng sắt được thiết kế tinh tế, gần giống như điều khắc nhằm in dấu trên mặt bánh.



Một chiếc khuôn waffle, ra đời trong khoảng những năm 1927-1930, nằm trong bộ sưu tập của Bảo tàng Lịch sử Quốc gia Hoa Kỳ (NMAH)

Chắc hẳn ai đã ăn waffle (loại bánh ngọt nhỏ giòn làm bằng bột nhào có hoa văn hình vuông trên bề mặt) cũng đều sẽ thích nó. Rưới lên chút xi-rô, ăn kèm với hoa quả, kem, hoặc thậm chí gà rán... ai mà lại không mê được cơ chứ? Nhất là tại Mỹ, cái nôi của món bánh này.

Có thể thấy rõ điều đó qua công việc làm ăn phát đạt của chuỗi The Waffle House, được thành lập từ năm 1955, hiện đang bán khoảng 145 chiếc waffle mỗi phút/ngày tại 2.100 cửa hàng trên khắp 25 tiểu bang.

Khuôn waffle với hình dạng như ngày nay được Cornelius Swartwout phát minh ra từ 150 năm trước. Sau nhiều mày mò, ông đã cải tiến để phần nắp của khuôn trở nên dễ xoay hơn và ít nguy cơ làm bỏng tay người sử dụng.

Mặc dù những phiên bản hiện đại đã biến đổi rất nhiều so với thiết kế ban đầu của Swartwout, nhưng nó thực sự đã làm nên một cuộc cách mạng mang tên waffle. Để tưởng nhớ điều này, ngày 24/08 hằng năm đã được chọn là Ngày Waffle Quốc gia (National Waffle Day).

Nhiều loại khuôn hoặc công cụ làm bánh waffle thô sơ đã xuất hiện trước đó rất lâu, từ người Hy Lạp cổ đại (thế kỷ XII – IX TCN) cho đến người châu Âu thời Trung cổ (thế kỷ V – XV).

Tuy nhiên, các dụng cụ được sử dụng khi ấy thường chỉ có cấu tạo đơn giản, bao gồm hai bản sắt với tay cầm bằng gỗ. Mỗi khi nướng bánh, người ta phải giữ chúng thật khéo trên bếp lửa hoặc

lò sưởi để bánh không bị cháy.

Yve Colby, một chuyên viên tại Bảo tàng Lịch sử Quốc gia Hoa Kỳ do Viện Smithsonian quản lý, đã nghiên cứu về sản phẩm này trong gần hai năm khi làm việc với chương trình Domestic Life Collection (bộ sưu tập các sản phẩm gắn với cuộc sống của người Mỹ quốc nội), trong đó có ít nhất 50 chiếc khuôn waffle với niên đại trong khoảng trên dưới 300 năm đổ lại.

Colby cho biết: “Những chiếc khuôn này có lịch sử khá phức tạp, trải qua nhiều thăng trầm của lịch sử. Chúng tôi may mắn vì đã sở hữu một bộ sưu tập khá đầy đủ, từ mẫu khuôn thô sơ nhất của đầu thế kỷ XVIII cho đến loại máy nướng bằng điện được ra mắt vào năm 1984”.

Trên những thế hệ khuôn waffle đầu tiên, các bản nướng thường được thiết kế tinh tế, gần giống như chạm khắc để in lại dấu ấn (hoa văn) trên sản phẩm. Sau đó, người ta bắt đầu thử nghiệm thêm nhiều loại topping để trang trí và ăn kèm bánh, dẫn tới việc bản nướng có hình dạng lưới giống như hôm nay – mục đích của các ô nhỏ trên mặt bánh là để rưới xi-rô, phủ trái cây và những loại topping khác.

Tuy nhiên, các khuôn waffle theo kiểu cũ thường rất khó sử dụng do nặng, công kênh và dễ gây bỏng cho người thao tác. Ngoài ra, tay cầm bằng gỗ cũng có nguy cơ bắt lửa và cháy xém – nguy cơ tương tự đối với bánh, bên cạnh việc không thể kiểm tra xem bánh đã chín chưa mà thường phải dựa vào kinh nghiệm.

Để rồi vào cái ngày lịch sử ấy (24/08/1869), chính Swartwout đã tạo nên bước ngoặt đối với công việc nướng bánh quế. Chiếc khuôn của ông có thể được đặt trên bếp củi và có tay cầm dễ mở, đóng và xoay để bánh không bị cháy.

Được đánh giá là “đem lại sự cải tiến đáng kể trong lịch sử hoàn thiện máy nướng bánh waffle”, phát minh của ông đã được Cục Sáng chế và Nhãn hiệu thương mại Hoa Kỳ (USPTO) vinh danh đồng thời cấp bằng phát minh mang số hiệu 94.043.

Trong hồ sơ xin bảo hộ sáng chế, Swartwout mô tả: “Thiết kế của tôi bao gồm các tấm nướng và một tay cầm – gắn liền với tấm nướng – để tránh gây trượt và bỏng tay người sử dụng. Bên cạnh đó, nó còn giúp phần phủ phía trên bánh nở cao hơn, để khi đổ bột vào hoặc lấy bánh ra, người thao tác sẽ không sợ bị trượt hay bỏng tay nữa”.

Sáng tạo của Swartwout đã giúp cho công việc nướng bánh waffle trở nên thuận tiện hơn rất nhiều mà không còn lo bị bỏng tay.

Trong số những động lực thôi thúc ông nghiên cứu ra chiếc khuôn, không thể không nhắc tới góc gác Hà Lan – nơi mà một phong trào văn hóa được hình thành từ thế kỷ XIV đã khởi đầu nên cơn sốt waffle. Có lẽ do từng nhiều lần chứng kiến các thành viên trong gia đình bị bỏng tay khi đang nướng bánh bằng những công cụ kiểu cũ, ông đã

khao khát có thể làm gì đó giúp họ.

Chiếc khuôn sau đó đã nhanh chóng trở nên phổ biến khắp nước Mỹ. Năm 1911, công ty General Electric (do nhà phát minh Edison tham gia sáng lập) đã thiết kế và phát triển mẫu máy nướng waffle đầu tiên chạy bằng điện, nhưng phải mất 7 năm sau mới đưa được vào sản xuất đại trà.

Hiện nay, nhiều trang web có rao bán một số mẫu khuôn waffle ra đời trong giai đoạn từ năm 1869 đến đầu thế kỷ XX, song có lẽ đa phần mọi người sẽ tìm mua các loại máy nướng điện – thứ đã và đang tiếp thêm niềm đam mê waffle cho nhiều thế hệ.

Những chiếc bánh waffle giờ đây không còn chỉ xuất hiện trong bữa sáng, trưa, tối, mà còn cả bữa ăn nhẹ lúc nửa đêm trước khi đi ngủ (supper), và được biến tấu thành rất nhiều phiên bản: ngọt có, mặn có.

[Bill Bowerman – xuất thân là một Huấn luyện viên thể dục tại Đại học Oregon – sáng tạo ra loại giày tập mới và đang cực kỳ thịnh hành trong văn hóa đại chúng: giày thể thao.

Năm 1972, Bill đã xin cấp bằng sáng chế cho đôi giày có đinh tán cao su tạo hình trên đế, giúp tối ưu lực kéo (đàn hồi). Tác giả đã dùng chiếc máy nướng bánh quế của vợ để tạo nên những rãnh hoa văn bên dưới đáy giày. Để rồi sau đó, Bowerman đã thành lập nên công ty Nike danh tiếng mà chúng ta biết ngày nay.

“Chúng tôi hiện đang lưu giữ đôi Nike Waffle gốc tại Bảo tàng Lịch sử Quốc gia Hoa Kỳ” - Colby tự hào.

Hãng Nike bắt đầu sản xuất các đôi giày thể thao mang cảm hứng bởi bánh “waffle” từ năm 1974. Đôi giày hiện đang được trưng bày tại Bảo tàng Lịch sử Quốc gia Hoa Kỳ (NMAH). ■

Vui Cười

* Định nghĩa chồng

Nhà nữ triết học khẳng định:

- Chồng là một dạng vật chất, không bao giờ bị mất đi, chỉ chuyển từ “người” này sang “người” khác!

Nhà nữ vật lý học thì nói:

- Chồng chịu ảnh hưởng rất lớn của lực “vạn vật hấp dẫn”, khi xa thì hút khi gần thì đẩy!

Cô nhân viên y tế thì cảnh báo:

- Chồng là một loại vi khuẩn hay “lờn thuốc”, rất khó trị!

Cô nhân viên ngân hàng thì than vãn:

- Chồng là chuyên gia vay nóng, nhưng khả năng chi trả thì không có!

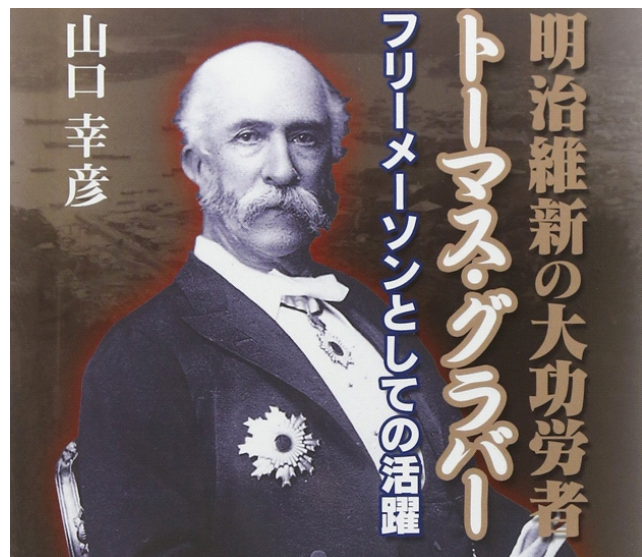
Chị nông dân thì thú nhận:

- Chồng là “lúa giống”, nếu ta không tranh thủ “sạ” hết ở ruộng mình, có nguy cơ bị chị hàng xóm mượn giống...



Thomas Glover: Người đỡ đầu ngành công nghiệp Nhật Bản

Cuối thế kỷ 19, bằng những nỗ lực hiện đại hóa ngành đóng tàu, luyện thép và khai thác than, Nhật Bản từ chỗ lạc hậu đã vươn lên trở thành một cường quốc công nghiệp hàng đầu thế giới.



Thomas Blake Glover

Trong bối cảnh đó, Thomas Blake Glover (1838 – 1911) xứng đáng được vinh danh khi đã mang đến xứ sở này rất nhiều kỹ sư và công nghệ phương Tây, đồng thời còn đưa các samurai ra ngoài học hỏi để sau này trở thành những chuyên gia kiệt xuất trong thời Minh Trị.

Năm 1859 (thời Mạc Phủ), chàng thanh niên Glover lần đầu đặt chân tới thành phố cảng Nagasaki (phía Nam Nhật Bản) khi vừa mới 21 tuổi. Vốn là một bác sĩ hàng hải kiêm thương nhân trên tàu buôn, ông đã gia nhập và sớm trở thành trợ lý văn phòng Nagasaki của Công ty Jardine Matheson & Co., (do người Anh thành lập tại Quảng Châu năm 1832).

Năm 1861, ở tuổi 23, sau khi Jardine Matheson rút khỏi Nhật (năm 1861), Glover nghiêm nhiên thừa hưởng quyền đại diện và tự thành lập một công ty thương mại của riêng mình mang tên Glover and Co.

Nhờ thông thạo tiếng Nhật, Glover đã được lãnh chúa Satsuma – phiên phiệt hùng mạnh ở miền Nam Kyushu (nay thuộc tỉnh Kagoshima) – đề nghị làm trung gian môi giới nhập khẩu tàu chiến phương Tây, dẫn tới sự bùng nổ của hoạt động mua bán vũ khí [trái quy định của Mạc Phủ], không chỉ tại Satsuma mà còn cho các phiên khác như Chōshū (tỉnh Yamaguchi) và Tosa (tỉnh Kōchi) ở khu vực Tây Nam Nhật Bản.

Mặc dù thường bị xem là một “nhà buôn chết chóc”, nhưng bên cạnh các giao dịch chợ đen, Glover thực sự đã làm được rất nhiều khi ngầm hậu thuẫn cho các phe chính trị (phiên phiệt) cấp tiền tìm cách hạ bộ Mạc phủ, đồng thời đưa các samurai từ Satsuma và Chōshū sang phương Tây học hỏi, bất chấp lệnh cấm xuất cảnh.

Một trong những thành tựu lớn nhất của Glover là đã sắp xếp cho năm chàng trai trẻ ở Chōshū bí mật đi tàu từ Yokohama đến Anh vào năm 1863, bao gồm Itō Hirobumi – sau này trở thành Thủ tướng đầu tiên của Nhật Bản (1885 – 1988); Inoue Kaoru – Bộ trưởng Ngoại giao đầu tiên; Yamao Yōzou – được xem là cha đẻ của ngành công nghiệp Nhật Bản; Endō Kinsuke – giám đốc Imperial Mint (cơ quan độc lập với chính phủ, chịu trách nhiệm sản xuất và lưu hành tiền xu, có trụ sở chính đặt tại Osaka); và Inoue Masaru – cha đẻ của ngành đường sắt Nhật Bản.

Năm 1885, khi được bổ nhiệm làm Thủ tướng, Itō Hirobumi đã thúc đẩy xây dựng một nhà máy luyện thép vì mục tiêu tối hậu: “Làm cho đất nước giàu có và củng cố sức mạnh của quân đội”. Năm 1901, ông cho nhập khẩu công nghệ của Đức để xây dựng xưởng thép Yawata (Yawata Steel Works) do chính phủ sở hữu tại khu vực thuộc Kitakyūshū ngày nay – có lúc còn được gọi là xưởng thép của Đại Đế chế Nhật Bản (Imperial Steel Works), một trong những công trình di sản nổi bật nhất do UNESCO công nhận.

Cuối thời Mạc Mạc, cả Shogun (tướng quân) lẫn các phiên phiệt ở miền Nam Nhật Bản đều đổ xô tìm mua tàu bè từ phương Tây thông qua những thương nhân lưu trú ở Nagasaki, tuy nhiên hầu hết đều là các tàu cũ – bị hao mòn và hư hỏng nặng do nhiều năm xuôi ngược trên khắp vùng biển Trung Hoa, dẫn đến nhu cầu cần phải sửa chữa là rất lớn.

Vì thế, Glover đã hợp tác với Godai nhập khẩu các thiết bị (chủ yếu từ Anh) để xây dựng một ụ tàu chìm mang tên Kosuge có hệ thống đường trượt và các xe gòng kéo, phục vụ việc hạ thủy tàu (gồm cả những tàu rất lớn) khi có thủy triều bằng tời hơi nước (steam winches) vào năm 18691.

Năm 1872, đích thân Thiên hoàng Minh Trị đã đến thăm Nagasaki và quan sát các máy tời hơi nước đầu tiên. Hiện tại, ụ tàu này vẫn đang tồn tại ở dạng nguyên bản trong một khu công nghiệp không còn hoạt động nằm đối diện với xưởng đóng tàu và máy móc của Tập đoàn Mitsubishi Heavy Industry tại Nagasaki.

Mặc dù than đá đã được phát hiện trên đảo Takashima từ tận những năm 1695 và có chất lượng rất tốt, nhưng kỹ thuật khai thác khi ấy còn rất lạc hậu.

Chẳng hạn, nếu đường hầm chẳng may bị tích tụ nước thì cách duy nhất là bỏ đi và kiếm một vỉa than khác để đào lại từ đầu. Năm 1868, Glover đã ký thỏa thuận với Saga (phiên phiệt quản lý Takashima) trong dự án Hokkei Well Shaft để hiện đại hóa hoạt động khai thác than tại đây – nơi đầu tiên áp dụng hình thức liên danh và công nghệ khai thác trực theo chiều dọc (vertical shaft mine) bằng máy hơi nước.

Tuy nhiên, những khó khăn tài chính ban đầu đã đẩy mâu thuẫn giữa các công nhân với giới quản lý lên đến đỉnh điểm vào năm 1872, trở thành vụ tranh chấp lao động đầu tiên ở Nhật.

Sau khi được chính phủ mua lại (1874) và

nhờ những nỗ lực vận động của cả Glover lẫn nhà tư tưởng vĩ đại Fukuzawa Yukichi, quyền quản lý Takashima cuối cùng được chuyển sang cho Mitsubishi.

Sau Chiến tranh Thế giới II, trước nhu cầu khôi phục và phát triển kinh tế, hoạt động khai thác tại đây lại gia tăng mạnh mẽ và đạt đỉnh cao vào năm 1968 khi có tới gần 18.000 người làm việc, nhưng dần sụt giảm bởi chính sách đa dạng hóa các nguồn năng lượng rồi chính thức bị đóng cửa từ năm 1986.

Một hiện vật khác cũng mang dấu ấn của Glover được UNESCO công nhận di sản văn hóa thế giới là cần trục công xôn (cantilever crane) không lò nằm dọc bờ cảng Nagasaki ở phía đối diện với xưởng đóng tàu Mitsubishi. Được đưa vào khai thác kể từ năm 1909, kết cấu cao chót vót (61,7 m) này chính là cần cầu điện đầu tiên ở Nhật Bản với sức nâng tối đa là 150 tấn.

Đến nay, sau hơn 100 năm, thỉnh thoảng nó vẫn còn được sử dụng để chất các tuabin và cánh quạt khổng lồ lên tàu. Chưa hết, Glover còn là người đồng sáng lập Công ty Bia Nhật Bản (tiền thân của thương hiệu Kirin ngày nay).

Năm 1868, sau khi Chính quyền Minh Trị tuyên bố cải cách, một doanh nhân người Mỹ đã xây nhà máy bia đầu tiên và đưa thức uống này đến với công chúng. Nhận thấy tiềm năng, năm 1885, Glover đã hợp tác với Isono Hakaru (1857 – 1897, chủ tịch công ty nhập khẩu thực phẩm Meidi Ya) để tự sản xuất bia và tung ra thị trường sau đó 3 năm.

Ban đầu, họ chọn nhãn hiệu “Larger Beer” song lại sử dụng hình ảnh con Kỳ Lân trong thần thoại Trung Quốc (Kirin trong tiếng Nhật), vốn được xem là vật mang lại may mắn, cho dễ nhớ. Sau này, Kirin trở thành tên của cả sản phẩm lẫn công ty, và hiện một tác phẩm điêu khắc Kirin vẫn đang được trưng bày trong ngôi nhà cũ của Glover ở Nagasaki – một địa điểm tham quan nổi tiếng.

Có thể nói, Nhật Bản đã không thể hiện đại hóa thành công nếu thiếu vắng sự hiện diện và đóng góp của những cá nhân như Glover - Vì vậy, bản thân người đàn ông Scotland này cũng đã được Thiên hoàng Minh Trị trao tặng Huân chương Mặt trời mọc (năm 1908) nhờ sự tiên cử của Itō và Inoue – hai trong số năm Chōshū Five mà ông từng giúp bỏ trốn đến Anh nhiều năm về trước. ■

Vui Cười

* Phí hoài thời gian

Sau tuần học đầu tiên ở trường, cô bé 6 tuổi bày tỏ với mẹ:

- Con nghĩ mình đang phí hoài thời gian ở cái nơi đó, mẹ ạ!

- Sao thế con yêu? - Mẹ bé hỏi.

- Họ biết con không thể đọc, không thể viết, vậy mà họ lại còn không cho con nói chuyện với các bạn trong lớp nữa...

New **Tuyển Nhân Viên**
BELLAIRE
Shabu Shabu Upscale Restaurant
 Now hiring all positions!
 Including: - Hand Noodle Pullers
 - Wok Chef
 Address: 9110 Bellaire Blvd #B, Houston, TX 77036
 Please call: **540-671-9730**

New **Tuyển Nhân Viên**
HOUSTON - 77045
 Hãng bán sỉ thực phẩm Four Seasons Food ở 2010 Holmes Road, Houston 77045 tuyển nhân viên cho kho hàng.
 Vui lòng đến ứng tuyển trực tiếp tại địa chỉ trên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00AM - 4:00PM
 Hoặc gọi David 832-274-6045 (xin nói tiếng Anh)

New **Tuyển Nhân Viên**
ANTOINE NORTHWEST
 Tiệm Dry Clean vùng Antoine Northwest, cần nữ Counter biết tiếng Anh. Làm full time hoặc part time. (Không kinh nghiệm sẽ train).
 Cần nam phụ việc trong nhà máy Dry Clean làm việc Full Time.
 Xin text hoặc message at
832-814-0852 * 832-814-2305

New **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!
 Lucky Dragon help wanted, looking for dealer, fulltime no experience willing to train, pay hourly, plus tip. Must speak basic English.
 Lucky Dragon tuyển nhân viên chia bài toàn thời gian, sẵn sàng đào tạo cho người chưa có kinh nghiệm. Lương trả theo giờ + tip. Phải biết tiếng Anh cơ bản.
 Please call: **626-731-5238**

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING - COLLEGE STATION
 Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring - College Station cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.
 Xin liên lạc Cô Tú Trinh: **832-704-4440**
 Hoặc Anh Minh Hạnh: **281-489-6800**

Nov 2023 **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!
 Cần tuyển nhân viên làm hãng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.
 Xin liên lạc anh Kiến: **281-908-6800**

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALLERIA
 Cần thợ Massage làm Part time hoặc Full time, good tip, khu Galleria.
 Text message hoặc nhắn tin: **713-266-2855**

Dec 2023 **Cần Thợ Nails**
N.45 & 610
 Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.
 Xin liên lạc: **713-972-2254**

NEW **Condo Cho Thuê**
HOUSTON 77072
 10555 Turtlewood Ct, Houston, TX 77072. Gần Kim Sớm Bellaire, gần Hong Kong 4. \$925/tháng, Bao nước.
 Xin liên lạc Thông Nguyên: **713-585-6471**

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA
Tuyển Dụng / Hiring
 ♦ Thu Ngân / Cashier
 ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
 ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
 ♦ Người Chốt Hàng / Stocker
 ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
 ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry
 Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.
 Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual
Áp dụng / Apply by:
 Gọi / Call **832-308-0166**
www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php
 Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

NEW **Cần Người Giúp Việc**
MAGNOLIA, TX
 Tìm 2 người phụ giúp việc nhà từ thứ 2 đến thứ 7, khu vực Magnolina TX. Bao ăn và ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.
 Xin liên lạc cô Linh: **408-807-3773**

NEW **SHARE PHÒNG**
HWY6 & BELLAIRE
 Cho share Master bedroom, làm mới toàn bộ \$700/tháng. Bao điện, nước, wifi. Có giường, Tivi, tủ lạnh (đặc biệt có lối đi riêng biệt). Hwy6 & Bellaire, zipcode 77083.
 Text hoặc Call: **832-794-8083**

Lời Nguyện
 In God We Trust

 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

NEW **Nhà Cho Mướn**
KHU SOUTHWEST
 Nhà 4 phòng ngủ, 2,5 tắm, rộng 2,500 sqft. Master Bedroom dưới lầu, có tủ lạnh và sofa. Khu yên tĩnh, Eldridge & Bellaire. Cách Hong Kong 4 (5 phút). Rent \$1,900 + deposit.
 Phone or Text message: **832-387-2247**

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2081 * Saturday, January 13, 2024

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS **WEEKLY SPECIALS**

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



\$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực: **12 13 14 15 16 17 18**

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

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Trancetto Fragola, Tiramisu Bông Lan Đậu, Tiramisu pts	with	FREE Pickled Mango Xoài Ngâm	with	33999 pts	23999 pts
FREE Pad Thai Sauce Xốt Pad Thái	with	FREE Mocca Crispy Wafers Bánh Xốp Cà Phê	with	27999 pts	25999 pts

GROCERY

2.50 for SALE Bird's Nest Beverage Nước Yến Sào	9.99 SALE Ginseng Root Powder Bột Nhân Sâm	4.99 SALE Dried Pomelo & Coconut Chè Bưởi
13.99 SALE Herbal Beverage Nước Mát	3.69 SALE Instant Iced Milk Coffee Cà Phê Sữa	3.99 SALE Sweetened Condensed Milk Sữa Đặc

VEGETABLE

1.49 SALE Yu Choy Cải Ngọt	69¢ SALE Green Cabbage Bắp Cải	1.09 SALE Sherlihon Cải Bẹ Xanh
1.89 SALE Small Taro Root Khoai Môn Nhỏ	1.79 SALE Ginger Gừng	1.99 SALE SugarBee Apple Táo SugarBee

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Coconut Milk Lite Nước Cốt Dừa	with	FREE Seafood Clear Soup Paste Cốt Hải Sản Tom Yum	with	15999 pts	19999 pts
FREE Preserved Mango with Chili Xoài Ngâm Ớt	with	FREE White Coffee Cà Phê Sữa	with	13999 pts	59999 pts

MEAT

2.19 SALE Pork Feet Móng Heo	2.99 SALE Pork Ham Whole Thịt Mông Heo	5.49 SALE Beef Shank Bắp Bò
3.19 SALE Beef Feet Móng Bò	7.99 SALE Beef Short Ribs Sườn Bò Đùi Hân	4.99 SALE Beef Brisket Gầu Bò

SEAFOOD

5.99 SALE White Headless Shrimp (16-20) Tôm Trắng Không Đầu	10.99 SALE Grouper Body Cá Bông Mú	2.49 SALE Stingray Cá Đuối
6.99 SALE Salmon (Whole) Cá Hồi	9.99 SALE American Red Snapper Cá Hường	6.49 SALE Striped Bass Cá Mè

HOT POT City BUFFET

TEL: 832.328.3888
8300 W. SAM HOUSTON PKWY,
HOUSTON TX 77072

All You Can Eat

10% off

Free Fountain Drinks!

when you check in our location
or share photo booth snappic on your social media

Áp Dụng Đến: 01/31/2024

Hâm Nóng
Mùa Đông Giá Lạnh
Cùng Gia Đình & Bạn Bè
tại
**HOT POT CITY
BUFFET**

Cần Người

Help Wanted

303-2088/1656

CẦN NHIỀU THỢ TÓC

Tiệm tóc đông khách ở Richmond cần nhiều thợ tóc có kinh nghiệm, bao lương hay ăn chia tùy theo khả năng.

Xin liên lạc Call or Text:
832-973-9690

298-2087/1655

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần phụ nữ chăm sóc cụ Bà 95 tuổi, ở lại đêm, bao ăn ở, Khu Northwest - Loop 610 và xa lộ 290. Lương thưởng lượng tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc: **713-443-1280**

294-2085/1653

CẦN NGƯỜI

Cần một cô tận tâm (nói tiếng Việt và tiếng Anh) để chăm sóc cụ bà ở khu Sugarland. Khoảng 6 tiếng mỗi ngày, 5 đến 7 ngày mỗi tuần.

Xin liên lạc:
512-999-0634

274-2082/1641

CẦN NGƯỜI

Ước vọng có đứa con. Cầu nguyện Ông Trên cho gặp quý nhân giúp là một Single mom để làm việc này. Sẽ đền ơn xứng đáng, xin hậu tạ.

Xin vui lòng liên lạc Trương:

**P.O BOX 764761
Dallas, TX 75376**

289-2085/1653

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hay Nam, biết làm Bald Fade và Tape Fade. Bao lương tùy theo khả năng và part time. Đồng khách, tip cao, thoải mái, đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

270-2081/1649

CẦN THỢ SỬA QUẦN ÁO

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 và Richmond.

Xin liên lạc cô Kim:
281-236-8880

307-2089/1657

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng sạch sẽ, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:
713-367-5069

Cho Thuê Phòng

Room For Share

238-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire). \$400/1 phòng, 2 phòng \$700.

Xin liên lạc Thi Yến:

**714-707-8296
714-707-8438**

273-2082/1650

CHO SHARE PHÒNG

Master bedroom (có phòng tắm riêng) dưới lầu, ưu tiên cho nam nữ du học sinh hoặc Nữ độc thân \$550/1 tháng, bao điện nước và internet. Đi bộ ra chợ Thanh Bình 5 phút.

Xin liên lạc Kim:

281-940-9524

305-2089/1657

DƯ PHÒNG CHO SHARE

Nhà mới, khu Southwest Hk4, ưu tiên cho độc thân có việc làm. Bao gas, điện, nước và Internet, nấu ăn ít. Dọn vào ngay.

Xin liên lạc :

832-788-9606

286-2085/1653

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Northwest gần chợ Hong Kong 3, Tân Định có phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, internet. Khu yên tĩnh.

Xin liên lạc Trang:

**763-777-0778
281-745-4324**

291-2085/1963

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, còn dư phòng cho share. Đầy đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

312-2090/1658

SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND

Nhà sạch sẽ, quiet neighborhood và chủ nice, nhắn tin hoặc leave message.

Xin liên lạc Dung or Christy:

713-330-6021

316-2091/1659

CHO MƯƠN PHÒNG

Nhà sạch sẽ, yên tĩnh, khu Southwest (Beechnut & Fondren), cho mướn phòng \$400/tháng, có phòng tắm riêng, bếp riêng, Internet, máy giặt sấy. Ưu tiên cho nữ, độc thân.

Text Ann:

832-561-6444

317-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới, có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt, sấy. Không ở chung với chủ, góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

318-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

315-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

Dư 1 phòng cho thuê, khu Hwy 6 & Clay Rd, gần HEB. Đầy đủ tiện nghi. Bao điện, nước, wifi giặt sấy.

Xin liên lạc Cô Hương:

832-768-8167

288-2085/1653

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner & W. Airport, gần Bwy Same Houston, có Internet, bao điện, nước, giặt sấy, nhà rộng, sạch sẽ, \$400/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

279-2083/1651

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà góc đường Hw6 & Beechnut có phòng cho thuê. Bao điện, nước, giặt, wifi. Khu vực an ninh, phòng master \$500/1 người - \$700/2 người.

Xin liên lạc chị Kim:

832-566-3731

307-2089/1657

NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng sạch sẽ, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy Sam Houston.

Xin liên lạc:

713-367-5069

Vui Cười

Lý do chỉ nên hẹn hò lúc nửa đêm

Thấy Tom nằm ngủ ở nhà vào ngày lễ Tình nhân, John tò mò hỏi:

– Hôm nay cậu không có tiết mục gì với bạn gái à? Ai lại ở nhà một mình vào ngày này được chứ!

Tom lười biếng đáp:

– Dĩ nhiên là có rồi. Nhưng tớ và bạn gái có thói quen chỉ hẹn hò với nhau lúc nửa đêm thôi?

– Lúc nửa đêm? – John trố mắt kinh ngạc – Tại sao lại hẹn vào thời điểm đó chứ?

Tom nháy mắt cười:

– Thời điểm đó tuyệt lắm. Khi mà tất cả các cửa hàng mỹ phẩm, thời trang, nhà hàng đất tiền đều đã đóng cửa, tớ chỉ việc đưa bạn gái đến các quán cà phê nhỏ mở xuyên đêm. Không quá tốn kém lại được nàng khen ngọt ngào, lãng mạn.

– Sáng kiến! Sáng kiến!

Ếch cô đơn và bác sĩ

Một con ếch cô đơn, lạc lõng, tách khỏi bầy đàn buồn bã sắp không chịu nổi. Nó đến gặp bác sĩ tâm lý. Vị bác sĩ nói:

– Cậu đừng lo. Sắp có một cô gái xinh đẹp đến gặp cậu. Cô ấy rất muốn nhìn thấy cậu. Muốn khám phá cơ thể cậu.

Ếch ta bừng tỉnh, cảm giác như vừa được thượng đế ban cho phép hồi sinh:

– Ở đâu, thưa bác sĩ? Ở công ty. Ở nhà riêng. Hay tại một bữa tiệc quan trọng.

Vị bác sĩ lắc đầu:

– Không phải những nơi trên. Mà gặp trong phòng thí nghiệm Sinh.



Cà phê - đồ uống quen thuộc đặc biệt tốt cho người bị gan nhiễm mỡ

Cà phê là một trong những đồ uống phổ biến nhất thế giới. Vì thế, nhiều nghiên cứu được tiến hành nhằm khám phá những ảnh hưởng tới sức khỏe của thói quen này.

Nhìn chung, những nghiên cứu đó là tin tốt cho sức khỏe gan.

Ở người bình thường, lượng mỡ trong gan rất thấp, chỉ chiếm 2-4% trọng lượng của gan. Nhưng trong bệnh gan nhiễm mỡ, mỡ sẽ chiếm ít nhất 5-10% trọng lượng của gan. Bệnh gan nhiễm mỡ đang ngày càng phổ biến. Có hai loại bệnh gan nhiễm mỡ là gan nhiễm mỡ do rượu và gan nhiễm mỡ không do rượu. Để ngăn ngừa bệnh gan nhiễm mỡ, bên cạnh việc duy trì một chế độ ăn uống hợp lý, duy trì thể dục đều đặn, bỏ rượu..., việc uống cà phê cũng là một thói quen tốt cho gan.

Tiến sĩ Wakim-Fleming chia sẻ với Cleveland Clinic: “Cà phê đặc biệt hữu ích khi nói đến bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu”.

Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu xảy ra khi chất béo dư thừa tích tụ trong tế bào gan. Nó ảnh hưởng đến 1 trong 4 người ở Hoa Kỳ, chủ yếu ở những người thừa cân hoặc mắc bệnh tiểu đường hoặc cholesterol cao. Theo thời gian, nó có thể gây xơ gan hoặc sẹo gan. Vết sẹo đó có thể dẫn đến ung thư gan hoặc suy gan.



Ảnh minh họa

Nghiên cứu cho thấy những người uống nhiều cà phê có nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu thấp hơn.

Cà phê dường như có tác dụng bảo vệ những người đã có vấn đề về gan. Có bằng chứng cho thấy cà phê có lợi cho những người bị viêm gan C, một loại virus lây nhiễm vào gan và có thể dẫn đến xơ gan và ung thư gan. Ở những người đã mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, uống cà phê thường xuyên sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh xơ gan. Và trong số những người bị xơ gan, những người uống nhiều cà phê sẽ ít có nguy cơ tử vong vì căn bệnh này.

Theo Verywellhealth, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng cà phê có thể bảo vệ chống lại hội chứng chuyển hóa, hội chứng này dường như đi đôi với bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Điều này có thể là do tác dụng chống viêm của nó hoặc do nó ức chế sự lắng đọng chất béo trong gan.

Cần nhiều nghiên cứu hơn, nhưng cả thí nghiệm trên động vật và người đều cho thấy tỷ lệ mắc bệnh gan nhiễm mỡ thấp hơn ở những người uống cà phê.

Tương tự, theo Webmd, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người uống cà phê có thể ít gặp phải bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu, phát triển khi tế bào gan lưu trữ quá nhiều chất béo. Điều này cũng khiến gan của bạn không hoạt động như bình thường.

Cà phê chứa caffeine từ lâu đã được cho là tốt cho gan và có tác dụng làm chậm quá trình hình thành sẹo ở gan trong các bệnh về gan khác nhau. Một giả thuyết cho rằng cà phê kích hoạt các enzyme giải độc gan. Một điều nữa là cà phê có các hợp chất làm giảm chứng viêm.

Lương y Phùng Tuấn Giang, Chủ tịch Viện nghiên cứu phát triển y dược cổ truyền Việt Nam, cho biết thêm, một trong những lợi ích khác của việc uống cà phê là nó làm tăng tuần hoàn và có thể kích thích gan.

Ví dụ, một nghiên cứu được công bố trên Archives of Internal Medicine cho thấy việc tăng tiêu thụ cà phê có liên quan đến tỷ lệ tiến triển bệnh gan thấp hơn ở những người bị viêm gan C.

Trên thực tế, hội chứng gan do rượu đã giảm 20% khi uống một tách cà phê mỗi ngày. Nghiên cứu khác cho thấy cà phê cũng có thể bảo vệ chống lại bệnh xơ gan, bao gồm cả xơ gan do rượu. Cà phê không chỉ chứa nhiều caffeine mà còn giàu chất chống oxy hóa và chứa một lượng nhỏ một số vi chất dinh dưỡng mà cơ thể chúng ta cần. Tuy nhiên, nó cũng có liên quan đến nhiều tác dụng phụ khác nhau và các chuyên gia y tế thường khuyên rằng một số nhóm người nhất định nên hạn chế uống để tránh những ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Theo Lương y Giang, hầu hết các chuyên gia sức khỏe khuyên chúng ta nên uống 1-2 tách cà phê mỗi ngày, không nên uống quá 500mg caffeine mỗi ngày, tức là khoảng 5 tách cà phê thông thường. Đối với phụ nữ mang thai, lượng này ít hơn, khoảng 200mg mỗi ngày hoặc ít hơn. Nhiều phụ nữ mang thai có thể kiêng hoàn toàn để giảm thiểu nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn từ cà phê.

Ngoài ra, hạn chế cho thêm đường, sữa đặc, kem béo vào cà phê để không làm tăng lượng calo. Để tăng hương vị của cà phê một cách lành mạnh, chúng ta có thể sử dụng cỏ ngọt stevia, sữa hạt, quế và một chút muối. ■

Nghiên cứu từ Úc: Ngủ kiểu này chẳng khác nào tự hại mình, làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ tới 53%

Trong mùa đông, nhiều người thường dành nhiều thời gian để ngủ hơn mỗi khi có thể. Thời tiết lạnh vào buổi sáng và buổi tối khiến dậy sớm trở thành thử thách.

Mặc dù không có gì sai khi thi thoảng,

chúng ta ngủ thêm một chút, nhưng nghiên cứu mới cho thấy giờ ngủ thất thường có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ.

Một nghiên cứu mới cho thấy những người có thói quen ngủ thất thường có nguy cơ mắc sa sút trí tuệ cao hơn 53%, từ Express đưa tin.

Nghiên cứu được dẫn đầu bởi các nhà khoa học Úc, vừa được công bố trên tạp chí Thần kinh học. Trong nghiên cứu, giấc ngủ đều đặn nghĩa là một người đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Các chuyên gia cho biết điều này quan trọng tương đương với thời lượng ngủ.

Tác giả nghiên cứu, Giáo sư Matthew Paul Pase, từ Đại học Monash ở Úc, giải thích: “Các khuyến nghị về sức khỏe giấc ngủ thường tập trung vào việc ngủ đủ thời gian được khuyến nghị, tức là từ 7 đến 9 giờ mỗi đêm, nhưng ít chú trọng đến việc duy trì lịch trình ngủ đều đặn”.

“Phát hiện của chúng tôi cho thấy thói quen ngủ đều đặn của một người là một yếu tố quan trọng khi xem xét nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ”.

Nghiên cứu được tiến hành như thế nào?

Trong nghiên cứu, nhóm nghiên cứu từ Đại học Monash đã nghiên cứu 88.094 người từ Vương quốc Anh, với độ tuổi trung bình là 62. Mỗi người tham gia được theo dõi trung bình bảy năm.

Thời gian ngủ của họ được theo dõi trong một tuần để thiết lập lịch trình ngủ. Các nhà nghiên cứu đã phân tích những kết quả này và xếp hạng mức độ ngủ đều đặn của mỗi người theo thang điểm. Điểm cao hơn được gán cho những người có cùng thời gian đi ngủ mỗi đêm.

Ví dụ: một người ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày sẽ có chỉ số đều đặn về giấc ngủ là 100. Trong khi đó, một người ngủ và thức dậy vào những thời điểm khác nhau mỗi ngày có điểm số là 0.

Trong thời gian bảy năm, 480 người tham gia đã mắc bệnh sa sút trí tuệ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người có thói quen ngủ thất thường có nguy cơ mắc bệnh này cao hơn. Cụ thể hơn, những người có giấc ngủ thất thường có nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ cao hơn 53% so với những người có chỉ số ngủ đều đặn ở mức trung bình.

Giáo sư Pase nói thêm: “Giáo dục sức khỏe giấc ngủ hiệu quả kết hợp với các liệu pháp hành vi có thể cải thiện tình trạng giấc ngủ thất thường”.

“Dựa trên những phát hiện của chúng tôi, những người có lịch trình ngủ không đều có thể chỉ cần cải thiện chỉ số giấc ngủ đều đặn ở mức trung bình để ngăn ngừa chứng sa sút trí tuệ”.

Tuy nhiên, ông nói thêm: “Cần có nghiên cứu trong tương lai để xác nhận những phát hiện của chúng tôi”.

Các nghiên cứu trước đây đã phát hiện mối liên hệ giữa giấc ngủ kém với vô số vấn đề sức khỏe khác bao gồm tiểu đường, bệnh tim, đột quỵ và trầm cảm. Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) khuyến nghị người lớn nên ngủ từ bảy đến chín giờ mỗi đêm. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Thực phẩm chứa cacao giúp giảm nguy cơ suy giảm nhận thức ở người cao tuổi

Với những người cao tuổi có chế độ dinh dưỡng thấp hoặc không lành mạnh, việc bổ sung cacao trong khẩu phần ăn hàng ngày sẽ giúp họ giảm nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer.

Một thử nghiệm lâm sàng mới đây tại Mỹ cho thấy những người cao tuổi sử dụng thực phẩm bổ sung có chứa cacao hàng ngày trong 2 năm có sự cải thiện nhất định về chức năng nhận thức.

Nghiên cứu cũng chỉ ra lợi ích của cacao được phát huy rõ rệt nhất với những đối tượng có chế độ ăn không lành mạnh.

Bác sĩ Chirag Vyas của Khoa Tâm thần tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts (Boston, Mỹ) cho biết: “Kết quả của cuộc thử nghiệm đã cho thấy việc bổ sung cacao giàu flavanol (một hợp chất có tác dụng như chất chống oxy hóa) hàng ngày sẽ tăng cường chức năng nhận thức ở những người cao tuổi có chế độ ăn không phù hợp”.

Lợi ích của cacao với người có chế độ dinh dưỡng thấp

Nghiên cứu trên được thực hiện với sự tham gia của 573 người cao tuổi (cả nam và nữ) ở độ tuổi trung bình là 70. Họ được chỉ định ngẫu nhiên sử dụng chiết xuất cacao hoặc giả dược đều đặn trong vòng hai năm. 11% người tham gia cho biết họ ăn chocolate hàng ngày trước khi bắt đầu thử nghiệm.

Nhóm người được chỉ định sử dụng thực phẩm chức năng có chiết xuất cacao sẽ uống hai viên mỗi ngày, chứa tổng cộng 500mg flavanol cacao, bao gồm 80mg epicatechin.

Flavanol (flavan-3-ols) là một phân nhóm của các hợp chất thực vật được gọi là flavonoid. Hợp chất dinh dưỡng này có thể tìm thấy trong trà, các sản phẩm làm từ cacao, nho, táo và quả mọng.



Ảnh minh họa

Nhóm tham gia đã làm một bài kiểm tra nhận thức sau khi đăng ký tham gia nghiên cứu, và sau hai năm, 492/573 người đã thực hiện lại chính bài kiểm tra đó.

Các học giả đã kiểm tra dữ liệu của toàn bộ nhóm người tham gia và kết luận rằng việc bổ sung chiết xuất cacao không ảnh hưởng đến nhận thức tổng thể chung của mọi người.

Tuy nhiên, với những đối tượng có chế độ

ăn uống không khoa học thì có những thay đổi “tương đối tốt hơn” về nhận thức tổng thể và chức năng điều hành khi tiêu thụ các sản phẩm từ cacao.

Chức năng điều hành là tập hợp các kỹ năng nhận thức cần thiết để tự kiểm soát và quản lý hành vi.

Mặc dù các nghiên cứu trên chứng minh được lợi ích tiềm tàng cacao đối với khả năng nhận thức ở người cao tuổi, tuy nhiên các học giả vẫn chưa hoàn toàn khuyến khích mọi người bổ sung cacao vào thực đơn dinh dưỡng hàng ngày.

Vyas nói: “Dù vậy, những phát hiện của chúng tôi vẫn nhấn mạnh tầm quan trọng của chế độ ăn uống và tình trạng dinh dưỡng trong các thử nghiệm trong tương lai nhằm đánh giá tác động của việc bổ sung chiết xuất cacao đối với nhận thức của con người”.

Ông hy vọng có thể mở rộng quy mô thử nghiệm ở nhóm dân số đa dạng hơn, đặc biệt tập trung vào những người có chất lượng chế độ ăn uống thấp.

Tiến sĩ Thomas Holland thuộc Đại học RUSH (Chicago), tiết lộ rằng trong một nghiên cứu năm 2020, ông cùng các đồng nghiệp đã đánh giá lượng flavanol hấp thụ của người tham gia bằng cách đặt câu hỏi chi tiết về những gì họ ăn, bao gồm các loại thực phẩm giàu flavanol như cải xoăn, rau bina, cà chua, dầu ôliu, đậu và trà.

Kết quả cho thấy, những người sử dụng các loại thực phẩm chứa nhiều flavanol sẽ giảm nguy cơ phát triển bệnh Alzheimer.

Lối sống khỏe là “chìa khóa” giúp duy trì chức năng nhận thức

Tiến sĩ Holland cho biết lợi ích từ cacao với chức năng nhận thức của những người có chế độ ăn lành mạnh không rõ rệt. Điều này có nghĩa rằng họ không cần phải bổ sung thực phẩm chứa chiết xuất cacao trong chế độ ăn hàng ngày.

Tuy nhiên, với những người có thực đơn chưa phù hợp hoặc bị thiếu hụt dinh dưỡng vì bất kỳ lý do nào thì việc sử dụng sản phẩm từ cacao có thể cung cấp những chất dinh dưỡng cần thiết còn thiếu.

Cần lưu ý rằng bất kỳ loại thực phẩm bổ sung nào cũng cần có sự tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để đảm bảo việc sử dụng hợp lý và có hiệu quả.

Tiến sĩ Holland nhấn mạnh việc “duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh, đa dạng và bổ dưỡng sẽ có lợi cho sức khỏe não bộ”. Sự đa dạng trong thực phẩm là điều quan trọng, bởi mỗi loại sẽ chứa các chất dinh dưỡng khác nhau, bao gồm vitamin, khoáng chất và hợp chất flavonoid chống oxy hóa.

“Chẳng hạn như món salad mùa Xuân với rau arugula, rau bina, hành tây, cà chua, quả óc chó kết hợp với mâm xôi hoặc dâu tây có thể chứa từ 90-100 loại vitamin, khoáng chất và hoạt chất sinh học khác nhau, bao gồm cả axit béo omega-3 và omega-6”, Tiến sĩ Holland cho biết.

Tuy nhiên, Tiến sĩ Holland lưu ý chứng mất trí nhớ ở người cao tuổi do nhiều nguyên nhân.

Để phòng ngừa điều này, không chỉ đảm bảo chế độ ăn uống lành mạnh, bạn cần phải hoạt động thể chất thường xuyên, năng động hơn, tham gia các hoạt động kích thích não bộ, ngủ đủ giấc và giảm stress. ■

Nghiên cứu đột phá có thể đảo ngược quá trình lão hóa

Các nhà khoa học thuộc ĐH Giao thông Thượng Hải (Trung Quốc) vừa công bố trên tạp chí Nature Communications về công trình nghiên cứu giúp hồi sinh các tế bào và mô ngừng tái tạo do quá trình lão hóa.

Nhóm nghiên cứu tuyên bố đã tiến gần hơn đến tương lai đảo ngược quá trình lão hóa của con người nhờ liệu pháp hydro mới, từ South China Morning Post đưa tin ngày 13-12.

Cụ thể, các nhà khoa học đã phát triển một hệ thống các thiết bị cấy ghép hydro bằng công nghệ nano. Qua đó, hệ thống này có thể giúp hồi sinh toàn diện một số tế bào và mô đã lão hóa trong cơ thể con người.

Trả lời phỏng vấn SCMP, ông Hạ Càn Quân - trưởng nhóm nghiên cứu, nói rằng ban đầu hệ thống trên nhắm đến việc “sửa chữa các khiếm khuyết về xương cho người già”.

Tuy nhiên, họ đang nhắm tới việc phát triển hệ thống thành công nghệ phổ quát chống lại tất cả các bệnh liên quan lão hóa như Alzheimer.

Hiện nhóm nghiên cứu ĐH Giao thông Thượng Hải vẫn tiếp tục đẩy nhanh tốc độ cung cấp hydro và tối ưu hóa khả năng phục hồi của hệ thống cấy ghép.

Theo các nhà khoa học, sự lão hóa của con người đến từ tình trạng tế bào và mô của cơ thể mất đi khả năng tái tạo theo thời gian. Khí hydro hoạt động như một chất chống viêm có thể kéo dài “tuổi thọ” của tế bào.



Ảnh minh họa

Từ khi tìm ra công dụng thần kỳ của hydro, con người đã phát triển rất nhiều phương pháp giúp cung cấp hydro cho cơ thể. Tuy nhiên, thời gian và lượng hydro cung cấp là hạn chế lớn nhất của các nghiên cứu này.

Các nhà khoa học thuộc ĐH Giao thông Thượng Hải cho biết họ có thể khắc phục khuyết điểm của các nghiên cứu trên. Hệ thống cấy ghép của họ có thể cung cấp hydro một cách đều đặn và chậm rãi theo tuần, với lượng hydro gấp 40.000 lần những nghiên cứu sẵn có. ■



Nam giới trên 50 tuổi vẫn “dễ dàng” hoàn thành 5 điều chứng tỏ sức khỏe, tuổi tác không còn là vấn đề

Ở ngưỡng tuổi trung niên, nhiều người đàn ông vẫn có những dấu hiệu chứng minh sức khỏe ổn định, không phải lo lắng về tuổi thọ.

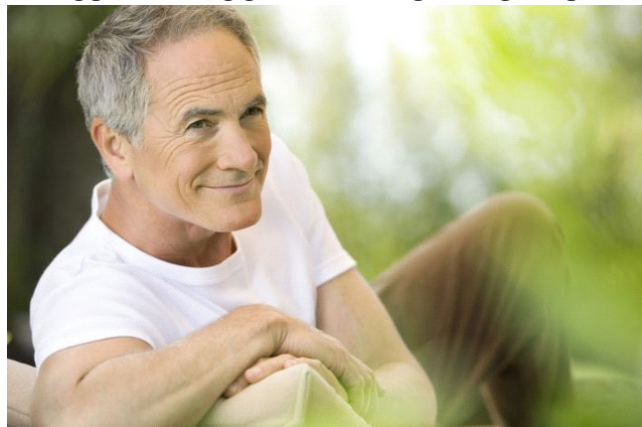
Nhiều người đối mặt với tình trạng sức khỏe lao dốc từ khi bước vào độ tuổi trung niên. Đặc biệt, chức năng của các bộ phận, cơ quan suy giảm làm cho sức khỏe và tinh thần con người bị ảnh hưởng. Vì thế, ở giai đoạn này người nào vẫn giữ được tình trạng sức khỏe ổn định, có khả năng sống thọ là điều đáng mừng.

Nếu nam giới có số trường thọ, họ thường có những biểu hiện dưới đây.

1. Leo cầu thang dễ dàng

Ở tuổi ngoài 50 nhiều người đối diện với tình trạng chức năng xương khớp suy giảm. Vì thế, họ dễ bị đau nhức khớp, đối mặt với bệnh loãng xương, thậm chí còn đi lại khó khăn. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng tới đời sống sinh hoạt cũng như sức khỏe của người đàn ông.

Tuy nhiên trên thực tế vẫn có không ít người có thể vận động linh hoạt, leo cầu thang dễ dàng không bị quá sức. Đây là biểu hiện tích cực cho thấy xương khớp của người đàn ông ấy ổn định, khỏe khoắn và không có dấu hiệu gì bất thường. Nhìn chung, nếu 1 người đàn ông có thể di chuyển nhanh nhẹn, không gặp khó khăn gì thì họ không phải lo lắng gì về tình trạng xương khớp.



Ảnh minh họa

2. Ngủ ngon mỗi đêm

Khi có tuổi, nhiều người đối mặt với tình trạng mất ngủ, khó ngủ hàng đêm. Đây là 1 trong những nguyên nhân khiến sức khỏe của chúng ta xuống cấp nghiêm trọng. Khi mất ngủ kéo dài, chúng ta thường rơi vào tình trạng mệt mỏi, uể oải, thậm chí là suy giảm trí nhớ. Vì vậy, mỗi người cần đảm bảo chất lượng giấc ngủ dù ở tuổi nào đi chăng nữa.

Đàn ông ngoài 50 tuổi vẫn đảm bảo được những giấc ngủ ngon chứng tỏ thể lực của họ đang rất ổn định. Vì vậy nếu bạn có được khả năng này hãy trân trọng và cố gắng duy trì điều đó.

Mỗi ngày, hãy đảm bảo cơ thể bạn được

ngủ ngơi từ 7 - 9 tiếng. Bên cạnh đó, bạn nên tránh suy nghĩ tiêu cực, đảm bảo không gian ngủ phù hợp để ngủ ngon hơn.

3. Tiêu hóa ổn định

Hệ tiêu hóa hoạt động tốt thì cơ thể mới khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng tích cực. Nhiều người thường gặp tình trạng đầy hơi, chướng bụng, thậm chí là thường xuyên tiêu chảy, táo bón. Điều này lâu dần sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của chúng ta.

Với những người ngoài 50 tuổi, nếu như hệ tiêu hóa vẫn hoạt động bình thường, không có vấn đề gì thì nghĩa là bạn đang sở hữu sức khỏe ổn định. Việc ăn được đa dạng các món ăn cũng là dấu hiệu cho thấy bạn có thể lực tốt và cần trân trọng điều ấy.

Tuy nhiên, ở độ tuổi này chúng ta không nên ăn quá no, chỉ ăn no khoảng 70% để không đặt quá nhiều áp lực lên hệ tiêu hóa. Bên cạnh đó, phải mạnh mẽ bổ sung vào thực đơn hàng ngày những loại rau xanh, trái cây tươi, duy trì chế độ ăn lành mạnh.

4. Da đàn hồi tốt, căng bóng

Làn da cũng thể hiện sức khỏe của bạn có ổn định hay không. Nếu phái mạnh đang sở hữu làn da đàn hồi tốt, căng bóng, ít nếp nhăn thì chứng tỏ sức khỏe của họ đang ổn định. Những người này cũng sở hữu vẻ ngoài trẻ trung hơn tuổi so với nhiều bạn đồng trang lứa.

Nam giới cũng cần nâng cao ý thức tự chăm sóc làn da của mình dù ngoài 50 tuổi. Đây là cách để họ bảo vệ diện mạo và vẻ đẹp của chính mình.

5. Đôi mắt sáng, khỏe

Khi con người ở ngưỡng tuổi trung niên, sức khỏe của đôi mắt cũng đến giai đoạn bị suy giảm. Vì vậy những người vẫn sở hữu đôi mắt sáng khỏe, thị lực tốt ở tuổi này thì nên trân trọng. Khi đôi mắt khỏe mạnh, cuộc sống sinh hoạt của chúng ta diễn ra suôn sẻ. Đồng thời, đây cũng là tín hiệu cho thấy 1 người có sức khỏe ổn định, có thể sống lâu. ■

Điều gì xảy ra khi bạn không ăn cơm trong một tháng?

Ngừng ăn cơm trong một tháng có thể giúp giảm cân và ổn định lượng đường trong máu với điều kiện không sử dụng các loại ngũ cốc khác.

Gạo là lương thực chủ yếu của 3,5 tỷ người trên thế giới và đã trở thành một phần không thể thiếu trong chế độ ăn hàng ngày của người dân nhiều nước châu Á trong đó có Việt Nam.

Điều gì xảy ra khi ngừng ăn cơm?

Chuyên gia Kristen Smith, người phát ngôn của Học viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng Mỹ, nhận định: “Bất kỳ loại gạo nào cũng giàu carbohydrate - nguồn nhiên liệu chính của cơ thể”.

Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy ăn nhiều cơm không có lợi cho sức khỏe do chứa nhiều tinh bột và thiếu một số chất dinh dưỡng nhất

định.

Theo Indian Express, ăn gạo trắng có những nhược điểm như làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dẫn tới nguy cơ tăng cân, mắc bệnh tiểu đường loại 2. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), gạo trắng cũng có thể hấp thụ arsen, một chất gây ung thư. Bởi vậy, khi nấu cơm, bạn nên vo gạo kỹ.

Priya Parma, Trưởng khoa Dinh dưỡng, Viện Y tế Hành động Sri Balaji (Ấn Độ), thông tin kiêng cơm trong một tháng có thể giúp giảm cân và ổn định lượng đường trong máu. Khoảng 200g cơm chứa tới 200 calo.

Chuyên gia dinh dưỡng Ria Desai, Bệnh viện Wockhardt (Ấn Độ), giải thích việc ngừng ăn cơm hoàn toàn trong một tháng có thể dẫn đến giảm cân với điều kiện không được thay thế bằng các loại ngũ cốc khác và phải hạn chế tổng lượng carbohydrate.

Tuy nhiên, bạn cần lưu ý, lượng đường trong máu chỉ giảm trong thời gian kiêng cơm. Khi bạn bắt đầu ăn cơm trở lại, nồng độ đường glucose sẽ bắt đầu thay đổi. Dù vậy, việc ăn một bát cơm nhỏ mỗi bữa không gây hại cho cơ thể.



Ảnh minh họa

Suy nhược cơ

Các chuyên gia thường khuyến nghị chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Việc loại bỏ cơm khỏi thực đơn có thể là tạm thời để giảm lượng carbohydrate hấp thụ.

Theo chuyên gia Parma, cơm chứa carbohydrate rất cần thiết cho việc sản xuất năng lượng. Không hấp thụ carbohydrate có thể khiến một người yếu đi vì khi đó cơ thể sử dụng protein bằng cách phá vỡ cơ bắp để tạo ra năng lượng, dẫn đến thiếu hụt vitamin và khoáng chất. Khi đó, bạn giảm cân do mất cơ bắp chứ không phải do đốt cháy mỡ, đây là điều nên tránh.

Bởi vậy, các chuyên gia khuyên bạn nên ăn hạn chế gạo trắng và thay thế bằng gạo lứt. Đây là loại gạo chất lượng hàng đầu do chứa nhiều vitamin B, kẽm và magie, nhiều chất xơ, giúp ổn định lượng đường trong máu, nuôi dưỡng lợi khuẩn trong đường tiêu hóa.

Ngoài ra, bạn có thể thêm chất xơ vào bữa cơm dưới dạng rau, hạt. Khi nấu cơm trộn với một số loại ngũ cốc sẽ tạo ra protein giúp cơ thể hấp thụ tốt hơn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bông rớt ở ngực: Phân biệt dấu hiệu cơn đau tim và chứng ợ nóng

Mặc dù cả đau tim và chứng ợ nóng đều gây ra cơn nóng rát ở ngực (đau ngực), nhưng có một số đặc điểm khác biệt giữa hai tình trạng sức khỏe này. Trước khi tìm hiểu về sự khác biệt giữa dấu hiệu cảnh báo cơn đau tim và chứng ợ nóng có gì khác nhau thì bạn cần hiểu được đau tim là gì, đau thắt ngực là gì và ợ nóng là gì.

1. Đau tim, đau thắt ngực và chứng ợ nóng

Đau tim

Đau tim là cơn đau xảy ra khi một trong các động mạch cung cấp máu cho tim bị tắc nghẽn khiến các vùng trong tim không nhận đủ máu và oxy. Tình trạng này được gọi là thiếu máu cục bộ. Tim không thể hoạt động để tạo ra nhiều máu hơn dẫn tới đau ngực kèm theo các triệu chứng khác. Lưu ý rằng, một cơn đau tim có thể khiến tim một người ngừng đập (ngừng tim).

Các động mạch khác nhau trong tim có vai trò cung cấp máu tới các khu vực khác nhau của tim và đôi khi các triệu chứng đau tim ở một người có thể khác nhau tùy theo vùng xảy ra. Cảm giác đau rất ngực hoặc khó chịu thường phát triển ở trung tâm hoặc ở nửa bên trái nhưng cũng có thể không. Cơn đau ngực có thể lan ra các bộ phận khác chẳng hạn như một hoặc cả hai cánh tay, cổ, hàm, lưng trên hoặc lưng giữa.

Các triệu chứng đau tim khác có thể bao gồm:

- Đổ mồ hôi lạnh
- Khó thở
- Cảm thấy óm hoặc buồn nôn và nôn mửa
- Cảm thấy rất mệt, thiếu năng lượng
- Chóng mặt, choáng váng

Một số nhóm người có thể ít gặp các triệu chứng hơn khi bị đau tim bao gồm người lớn tuổi và người mắc bệnh tiểu đường.

Đau thắt ngực

Đau thắt ngực là một cơn đau ngực tương tự như cơn đau tim, xảy ra khi các động mạch này bị thu hẹp do bệnh tim (thay vì nguyên nhân là lượng máu cung cấp cho tim giảm do tắc nghẽn động mạch vành như đau tim).

Những người bị đau thắt ngực có nguy cơ gặp phải cơn đau tim cao hơn bất cứ nhóm người nào và bất cứ ai gặp tình trạng đau thắt ngực đều cần được chăm sóc y tế và có các biện pháp dự phòng cần thiết. Dạng đau thắt ngực phổ biến nhất là cơn đau tạm thời biến mất sau khi nghỉ ngơi hoặc dùng thuốc và được gọi là đau thắt ngực ổn định (stable angina - còn gọi là thiếu máu cơ tim cục bộ mạn, suy mạch vành mạn). Tình trạng có liên quan đến tình trạng ổn định của mảng xơ vữa và xảy ra khi có sự gắng sức. Bệnh không có diễn biến nặng lên trong thời gian ngắn).

Đau thắt ngực không ổn định (unstable

angina - còn gọi là thiếu máu cơ tim cục bộ cấp, suy mạch vành cấp. Tình trạng xảy ra một cách ngẫu nhiên, không phải do gắng sức ngay cả khi đang nghỉ ngơi hoặc thậm chí là khi đang ngủ) làm tăng nguy cơ xảy ra cơn đau tim.

Ợ nóng

Ợ nóng là cảm giác đau và nóng rát thường xảy ra ở khu vực dạ dày (trên bụng và dưới xương ức) và có thể kéo dài tới cổ, họng. Nguyên nhân là do axit dạ dày trào ngược lên thực quản, thường gọi là trào ngược axit hoặc trào ngược axit dạ dày - thực quản. Ợ nóng là một triệu chứng và không phải bệnh. Chứng ợ nóng không liên quan tới tim dưới bất kỳ hình thức nào. Triệu chứng khi ợ nóng xảy ra được mô tả là cảm giác nóng rát ở thực quản khi axit dâng cao (thậm chí là tới tận phía sau miệng). Ngoài cảm giác nóng rát thì ợ nóng cũng có thể kèm theo chứng ợ chua, buồn nôn và đầy hơi.

2. Cơn đau tim và chứng ợ nóng có gì khác nhau?

Mặc dù cả đau tim và chứng ợ nóng đều có một vài triệu chứng tương đồng như đau ngực nhưng những khu vực trong và xung quanh ngực bị ảnh hưởng bởi cơn đau cũng như bản thân cảm giác cơn đau lại có sự khác biệt. Ợ nóng thường bao gồm cảm giác nóng rát bắt đầu từ phía trên của dạ dày và lan lên ngực. Trong khi đó cơn đau tim thường bao gồm cảm giác khó chịu ở giữa hoặc bên trái ngực, đôi khi được mô tả là cảm giác áp lực như bị ép, bóp hoặc siết chặt hay đầy ở ngực.

Bên cạnh đó, chứng ợ chua có xu hướng trầm trọng hơn sau khi ăn và khi nằm nhưng cơn đau tim thường xảy ra một cách đột ngột (đôi khi có thể xảy ra sau bữa ăn). Ngoài ra, chứng ợ nóng có thể điều trị thuyên giảm bằng thuốc có tác dụng giảm nồng độ axit trong dạ dày nhưng cơn đau tim là một trường hợp cần chăm sóc y tế khẩn cấp.

Chứng ợ nóng không gây ra các triệu chứng chung chẳng hạn như khó thở. Trong khi đó cơn đau tim xuất hiện không gây đầy hơi hay ợ hơi - hai biểu hiện phổ biến của chứng ợ nóng.

Bạn cần làm gì?

Điều bạn cần làm là trả lời các câu hỏi như:
- Điều gì khiến các triệu chứng của bạn trở nên tồi hơn?



Khi bị ợ nóng thì việc ngồi dậy và uống thuốc kháng axit có thể giúp giảm đau thay vì nằm thẳng hoặc cúi người về phía trước sẽ khiến tình trạng trở nên nặng hơn.

Khi bị đau tim, thuốc kháng axit hay việc ngồi dậy sẽ không giúp cải thiện được các triệu

chứng nóng rát ở ngực hay đau ngực và các hoạt động bình thường khiến tình trạng của bạn tệ hơn.

- Lần cuối cùng mà bạn ăn là khi nào?

Khi bị ợ nóng, rất có thể bạn sẽ xuất hiện các triệu chứng trong vòng vài giờ sau khi ăn. Nếu bạn chưa ăn gì trong một khoảng thời gian trước khi bị ợ nóng thì ít có khả năng các triệu chứng của bạn có liên quan tới bệnh trào ngược. Khi bị đau tim, các triệu chứng mà bạn gặp phải không liên quan tới việc ăn uống.

- Cơn đau có lan ra không?

Khi bị ợ chua, cơn đau có thể lan tới cổ họng. Khi bị đau tim, cơn đau tim có thể lan lên hàm, lưng hoặc sang một hoặc cả hai cánh tay.

- Cơn đau có kèm khó thở hay đổ mồ hôi không?

Khi bị ợ nóng, các triệu chứng thường được đánh giá không nghiêm trọng đến thế. Còn với cơn đau tim, nếu triệu chứng khó thở hay đổ mồ hôi xảy ra có thể cho thấy tình trạng thiếu máu cục bộ và cần được chăm sóc y tế khẩn cấp.

3. Khi nào cần gặp bác sĩ?

Bất kỳ ai mắc bệnh gặp phải các triệu chứng dưới đây đều cần gọi cấp cứu ngay lập tức:

- Đau hoặc khó chịu ở ngực như bị đè, ép kèm theo đau và tức ngực kéo dài hơn một vài phút (hoặc biến mất rồi tái phát lại)

- Đau hoặc khó chịu ở các bộ phận của cơ thể như một hoặc hai bên cánh tay, ở lưng, hàm, cổ hoặc dạ dày

- Khó thở trước hoặc xảy ra cùng lúc với cảm giác khó chịu ở ngực

- Đổ mồ hôi lạnh

- Buồn nôn và chóng mặt

- Mệt mỏi bất thường, yếu dần.

Nếu bạn bị ợ nóng, hãy liên hệ với bác sĩ sớm nếu:

- Tình trạng trào ngược axit với cảm giác bông rớt ngực xảy ra liên tục trong một thời gian dài

- Cảm giác có thức ăn dính ở cổ họng sau khi ợ

- Gặp khó khăn khi ăn và tiêu hóa thức ăn

- Bị giảm cân bất thường

- Đi ngoài lẫn máu

- Khó thở,...

Bởi tiếp xúc liên tục với axit từ dạ dày có thể gây tổn thương thực quản nghiêm trọng. Ợ nóng cũng có thể là dấu hiệu của một tình trạng sức khỏe nghiêm trọng hơn chẳng hạn như bệnh ung thư hoặc loét dạ dày. Đau tim và chứng ợ nóng không phải là nguyên nhân duy nhất gây ra đau ngực nhưng đây là hai tình trạng phổ biến và có nguy cơ xảy ra nhất. Ngoài ra, đau ngực còn có thể do stress, co thắt cơ thực quản, đau túi mật hay viêm màng phổi gây ra. Nếu bạn nghi ngờ cảm giác đau rất ngực có liên quan tới đau tim, hãy gọi cấp cứu thay vì tự di chuyển bởi tai nạn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Ngừng tim càng lâu thì cơ tim càng bị tổn thương nhiều hơn và đây chính là lý do bạn không nên chờ đợi hoặc do dự nếu nghĩ rằng mình đang bị đau tim. ■



Cô đơn - mối đe dọa sức khỏe cấp bách

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mới đây đã quyết định đưa “tình trạng cô đơn” vào danh sách những mối đe dọa cấp bách đối với sức khỏe toàn cầu.

WHO cũng đã thành lập Ủy ban về kết nối xã hội, tập trung giải quyết “mối đe dọa sức khỏe” này trong 3 năm tới, xem xét các chiến lược khoa học và thiết kế những chương trình mới để giúp mọi người tăng cường kết nối xã hội.

Theo các chuyên gia, cô đơn là một mối đe dọa toàn cầu nhưng lại đang bị đánh giá thấp. Dựa trên đánh giá của WHO, tình trạng cô đơn xuất hiện trong bối cảnh đại dịch COVID-19 đã làm gián đoạn hàng loạt hoạt động kinh tế và xã hội, làm gia tăng mức độ cô độc của nhiều người.

Những rủi ro về sức khỏe do tình trạng cô đơn gây ra có tác hại tương đương việc hút 15 điếu thuốc mỗi ngày. Đồng thời, những người thiếu kết nối xã hội đối mặt nguy cơ tử vong sớm cao hơn, chức năng miễn dịch kém, các vấn đề về tim mạch và sự suy giảm nhận thức. Những người bị cô lập cũng có xu hướng có nhiều thói quen không lành mạnh hơn như hút thuốc, uống rượu quá mức và ít vận động hơn.



vận động hơn.

Ảnh minh họa

“Tâm bệnh” cô đơn gần đây đã thu hút rất nhiều sự chú ý trong lĩnh vực y tế công cộng. Tháng 11, bang New York (Mỹ) đã chọn bác sĩ trị liệu Ruth Westheimer làm đại sứ cô đơn đầu tiên của bang. Vào năm 2018, Anh cũng bổ nhiệm một quan chức phụ trách về tình trạng cô đơn.

Theo Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Mỹ, người lớn tuổi có nguy cơ bị cô đơn cao hơn là bởi họ thường sống một mình, ít bạn bè và có nhiều khả năng gặp các vấn đề về thể chất như mất thính lực, điều có thể khiến họ mất khả năng hòa nhập xã hội. Năm bắt được điều này, một tổ chức phi lợi nhuận ở Venezuela đã triển khai một dự án ý nghĩa nhằm mang đến sự quan tâm chăm sóc, đặc biệt là về mặt tinh thần, cho người cao tuổi.

Con cái ở xa, bà Maria Dolores Jaimes, 76 tuổi, sống một mình trong căn nhà ở khu phố Perate, thủ đô Caracas, Venezuela. Hôm nay, bà đón một vị khách thân thiết, đó là bà Maria

Carolina Borges, 58 tuổi, một thành viên tình nguyện của tổ chức phi lợi nhuận CONVITE. Tổ chức này tập trung vào những dự án chăm sóc người già, nhắm đến nhóm dân số dễ bị tổn thương ở Venezuela. Theo thời gian, họ thiết lập mối quan hệ khăng khít để theo dõi, chăm sóc tình trạng sức khỏe và tinh thần của người cao tuổi và cả những nhu cầu khác.

Bà Maria Dolores Jaimes, người được chăm sóc, nói: “Không nhất thiết là chúng tôi chỉ được chăm sóc khi ốm đau, không thể đi lại, bởi đôi khi có những nhu cầu vô hình”.

Bà Maria Carolina Borges, tình nguyện viên, cho biết: “Ban đầu chúng tôi bắt đầu làm quen họ với các câu hỏi như: tên tuổi, địa chỉ, họ có bao nhiêu đứa con, thói quen và hoạt động hàng ngày như thế nào... Và sau đó chúng tôi sẽ tìm hiểu sâu hơn và thân thiết với nhau hơn.

Với tình nguyện viên Carolina Borges, nhiệm vụ của bà là mang đến cho người cao tuổi những đĩa “thức ăn cho tâm hồn”.

Bà Maria Dolores Jaimes chia sẻ: “Tôi bắt đầu cảm thấy được quan tâm vì người phụ nữ đó gọi cho tôi hầu như mỗi ngày: Bà thức dậy thế nào? Cảm thấy ra sao? Cô ấy thậm chí còn tư vấn cho tôi về vấn đề phụ khoa và nha khoa nữa”.

Những người chăm sóc người cao tuổi như bà Carolina Borges được đào tạo để giúp đỡ người già những nhu cầu thiết thực hàng ngày, cũng như khắc phục tình trạng lo lắng, khó ngủ, cô đơn hoặc buồn bã.

Theo bà Milagros Fagundez, tình nguyện viên cấp cao: “Chúng tôi đào tạo các tình nguyện viên của mình về khả năng lắng nghe tích cực, giúp đưa ra các giải pháp cụ thể cho những vấn đề hàng ngày mà người cao tuổi đang gặp phải”.

Theo tổ chức CONVITE, khoảng nửa triệu người già trong số 5 triệu người hưu trí của đất nước Venezuela đang sống hoàn toàn cô đơn. Nhiều người hoàn toàn dựa vào sự quyên góp, công việc phi chính thức hoặc hỗ trợ nhân đạo. Do đó, từ mô hình 2 năm qua ở Caracas, tổ chức CONVITE hy vọng sẽ sớm mở rộng sang các thành phố khác. ■

Nghiên cứu châu Âu: Hạ mỡ máu nhờ 4 thứ người Việt hay ăn, pha trà

Các nhà khoa học Pháp và Hà Lan đã xác định khả năng hạ mỡ máu của Totum-070, hợp chất có trong 5 loại thực vật, trong đó có 4 cái tên quen thuộc.

Totum-70 có thể giúp giảm chỉ số cholesterol toàn phần, cholesterol xấu LDL và cả triglyceride (chất béo trung tính) một cách thần kỳ. Các chỉ số này cao quá mức chính là tình trạng “rối loạn lipid máu” mà dân gian hay gọi là “mỡ máu cao”, “máu nhiễm mỡ”,...

Đó là kết quả từ nghiên cứu của TS Cédric Langhi từ Trung tâm R&D Riom (Pháp) và các

cộng sự từ nhiều viện, trường tại Pháp, Hà Lan.

Theo bài công bố vừa được đăng tải trên tạp chí Nutrients, Totum-070 là một hợp chất chống oxy hóa thuộc nhóm polyphenol, có trong thực vật.

Các thử nghiệm trên các con chuột bị làm cho rối loạn mỡ máu cho thấy chế độ ăn có Totum-070 tác động lên tế bào ruột Caco2, từ đó ức chế sự hấp thu cholesterol, cũng như cải thiện hệ vi sinh vật đường ruột.

Đáng nói, Totum-070 không quá xa lạ với người Việt.

Năm loại thực vật giàu Totum-070 đã được sử dụng trong nghiên cứu bao gồm lá ô liu, a-ti-sô, hoa cúc tần, câu kỷ tử và hồ tiêu.

A-ti-sô, cúc tần, câu kỷ tử và hồ tiêu từ lâu đã được Đông y sử dụng như vị thuốc, ngoài ra còn được dùng trong các món ăn, làm trà thảo dược...

Ngoài tác dụng hạ mỡ máu, các thảo dược chứa Totum-070 này còn phát huy thêm khả năng ngăn sự tích tụ triglyceride ở gan ở các con chuột bị đồng thời chứng gan nhiễm mỡ.

Phát hiện này đem lại một con đường thú vị để tạo ra các phương án bổ sung loại polyphenol này để giúp điều trị mỡ máu cao, một tình trạng có thể dẫn đến xơ vữa động mạch và nhiều bệnh cảnh tim mạch trầm trọng hơn.

Trong khi đó gan nhiễm mỡ lâu ngày có thể thúc đẩy viêm gan, xơ gan, ung thư gan.

Theo các tác giả, họ sẽ cân tiến tới các nghiên cứu lâm sàng chi tiết hơn để chứng minh hiệu quả và tính an toàn của chất bổ sung này ở người.

Tuy nhiên đó sẽ là một hành trình không mấy khó khăn, vì hầu hết các thảo dược chứa Totum-070 nói trên đã được ứng dụng trong nền y học cổ truyền của nhiều quốc gia châu Á, trong đó bao gồm các bài thuốc giúp tăng cường sức khỏe tim mạch, gan. ■

Khách sạn từ khoang máy bay cũ

Một trải nghiệm độc đáo mới dành cho du khách tới đảo Bali của Indonesia, đó là những phòng khách sạn được làm từ máy bay cũ.

Khách sạn đặc biệt này nằm bên một triền dốc ở độ cao khoảng 150 mét so với mực nước biển và nhìn hướng về bãi biển Nyang-Nyang ở thị trấn Badung. Khoang máy bay được dùng làm phòng sinh hoạt, phòng ngủ rộng rãi với đầy đủ tiện nghi.

Theo anh Felix Demin, chủ khách sạn, để đặt cả chiếc máy bay bên vách núi, người ta phải tháo từng bộ phận của nó, vận chuyển đến rồi lắp lại. Quá trình này tốn khá nhiều thời gian và chi phí.

Anh Felix nảy ra ý tưởng biến chiếc máy bay cũ thành khách sạn với mong muốn tạo điểm nhấn cho ngành du lịch Bali, nhằm thu hút du khách quay lại thiên đường nghỉ dưỡng của Indonesia sau khoảng thời gian vắng bóng du

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ăn 3 thực phẩm khi mọc mầm chẳng những không độc mà còn gấp đôi dinh dưỡng

Một số loại rau củ, hạt khi mọc mầm sản sinh ra chất độc nhưng ngược lại cũng có không ít loại được nhân đôi dinh dưỡng.

Nhắc tới các thực phẩm bị mọc mầm, hầu hết mọi người đều lo lắng rằng chúng sẽ bị giảm hương vị, biến chất, thậm chí gây độc hại. Tuy nhiên, không phải tất cả chúng đều như vậy. Trong đó có 3 thực phẩm quen thuộc chẳng những không gây độc hại mà lượng dinh dưỡng còn tăng lên gấp đôi, đó là:

1. Đậu nành, đậu xanh

Giá trị dinh dưỡng của đậu nành và đậu xanh rất cao, sau khi mọc mầm sẽ trở thành mầm đậu nành hay giá đỗ. Bên cạnh việc đa dạng cách chế biến, giàu chất xơ hơn thì dinh dưỡng của chúng cũng tăng lên rất nhiều. Cứ 100g đậu nành hoặc đậu xanh chưa nảy mầm chứa 0,35g axit amin tự do nhưng sẽ tăng lên 0,5g sau khi nảy mầm 1 ngày và đạt 1,5g vào ngày thứ 5.

Lúc này, mầm đậu cũng sẽ tăng lên về lượng protein thực vật, trong khi một số chất cơ thể chúng ta không thể hấp thụ sẽ bị giảm đi. Đồng thời, quá trình mọc mầm khiến hàm lượng vitamin C và vitamin E trong đậu xanh và đậu nành tăng lên gấp nhiều lần. Vitamin C đặc biệt hiệu quả trong việc tăng cường sức đề kháng. Sau khi mọc mầm, đậu nành sẽ chứa hàm lượng isoflavon đạt tới đỉnh điểm, rất tốt cho nội tiết tố nữ.

Mầm đậu xanh và đậu nành còn có chứa chất riboflavin có tác dụng tốt trong việc chống lão hoá tế bào, chống viêm và ngăn ngừa các bệnh về răng miệng như: nhiệt miệng, viêm lợi... Tuy nhiên, nên hạn chế ăn các loại mầm đậu (giá đỗ) không rõ bởi chúng tiềm ẩn chất gây hại cho sức khỏe do cách nuôi trồng với nước và chất hóa học.



Ảnh minh họa

2. Tỏi

Rất nhiều người hiểu lầm rằng tỏi mọc mầm là không nên ăn vì có hại cho sức khỏe. Nhưng trên thực tế, tỏi mọc mầm có hàm lượng chất dinh dưỡng cao gấp đôi với tỏi thường và không hề mang độc tố, nhất là sau khi nấu chín. Bởi vì mầm tỏi có chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao hơn so với tỏi thường.

Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng hàm lượng chất chống oxy hóa trong tỏi nảy mầm cao hơn so với tỏi tươi và đạt đến đỉnh điểm vào ngày thứ 5 sau khi nảy mầm, vì vậy có tác dụng chống ung thư và chống lão hóa tốt hơn.

Mầm tỏi hay ngồng tỏi không chỉ tươi, đậm hương vị mà còn là loại gia vị có khả năng khử trùng và kháng viêm không kém gì so với củ tỏi, rất hữu ích cho sức khỏe của chúng ta. Đặc biệt, ngoài chất oxy hóa thì chúng còn vượt trội về chất xơ, vitamin A, vitamin C và carotene. Sau khi tỏi mọc mầm, chỉ cần tỏi không bị đổi màu hoặc bị mốc là có thể ăn được.

3. Gạo lứt

Gạo lứt khi mọc mầm sẽ kích hoạt lượng lớn enzyme. Đồng thời còn tạo ra một loại các loại enzyme thủy phân mới như amylase, hemixenlaza, protease, oxidoreductase. Nhờ đó, năng lượng và dinh dưỡng của gạo lứt sẽ được thay đổi và tăng lên rất nhiều. Một số đại phân tử trong gạo lứt cũng trở thành phân tử nhỏ, chất dinh dưỡng cũng được chuyển hóa tồn tại ở dạng dễ tiêu hóa và dễ hấp thụ hơn so với thông thường sau khi mọc mầm. Có không ít nghiên cứu cho thấy rằng mầm gạo lứt rất giàu vitamin A, B, E, niacin và axit pantothenic.

Ngoài ra, lượng canxi, magie và khoáng chất khác trong hạt gạo lứt vốn tồn tại ở dạng khó hấp thụ và tiêu thụ. Nhưng khi mọc mầm lên, dưới sự hoạt hóa của phytase, axit phytic bị phân hủy khiến các khoáng chất được giải phóng. Do đó nếu ăn gạo lứt nảy mầm, cơ thể sẽ hấp thụ được trọn vẹn những khoáng chất này.

Tuy nhiên, cũng có nhiều thực phẩm thật sự sẽ trở thành “độc dược” nếu bạn ăn chúng khi mọc mầm. Điển hình như khoai tây, khoai lang, gừng, sắn, khoai môn, lạc mốc bị nảy mầm. Lúc này, chúng không chỉ mất đi dinh dưỡng mà còn bị biến đổi chất, gây ra ngộ độc, rối loạn tiêu hóa, thậm chí mang tới bệnh ung thư hoặc đe dọa tính mạng nếu lượng độc tố quá nhiều. ■

Người béo hay gây dễ bị đột quy?

Nhiều người cho rằng người béo mới bị đột quy, còn người gầy thì không có nguy cơ do không mỡ máu, không gây tắc mạch. Trước những quan điểm này, bác sĩ nói gì?

Bác sĩ Hoàng Tiên Trọng Nghĩa - Trưởng khoa Nội Thần kinh, Bệnh viện Quân y 175 cho biết, thể trạng với BMI trong khoảng 18,5 đến 23 là tiêu chuẩn được khuyến cáo hiện nay cho người dân Việt Nam. Thừa cân béo phì làm tăng nguy cơ đột quy, tuy nhiên thiếu cân cũng sẽ dẫn đến thiếu B12, thiếu sắt, dễ nhiễm trùng... Đây đều là những tình trạng có thể gây ra đột quy.

Theo bác sĩ Nghĩa, đột quy liên quan đến nhiều yếu tố nguy cơ khác như tăng huyết áp, rối loạn chuyển hóa, bệnh lý tim mạch, lối sống không lành mạnh gồm lạm dụng thuốc, rượu bia, ít vận

động thể lực...

Đột quy ở người trẻ còn do những bất thường bẩm sinh như dị dạng mạch máu não vốn có từ bé, đến thời điểm các phình mạch đủ lớn gây vỡ. Do đó, ai cũng có nguy cơ mắc bệnh, chứ không chỉ người béo.

Chia sẻ thêm về vấn đề này, BSKII Nguyễn Trọng Luật, Khoa Nội tim mạch, Bệnh viện Chợ Rẫy (TP.HCM) chia sẻ, thừa cân là một yếu tố nguy cơ của đột quy, có nghĩa là những người bị thừa cân hoặc béo phì sẽ có nguy cơ bị đột quy cao hơn người khác. Điều đó không có nghĩa là những người gầy không bị đột quy.

Bác sĩ Luật cho hay, các yếu tố nguy cơ gây đột quy có thể kể đến:

- Lối sống: Thừa cân hoặc béo phì, ít vận động, uống nhiều rượu bia, sử dụng ma túy.

- Bệnh lý: Huyết áp cao; hút thuốc lá hoặc tiếp xúc với khói thuốc thụ động; rối loạn mỡ máu; bệnh tiểu đường; ngưng thở khi ngủ. Bệnh tim mạch như suy tim, bệnh tim bẩm sinh, nhiễm trùng trong tim hoặc nhịp tim bất thường (chẳng hạn như rung nhĩ); tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị đột quy, nhồi máu cơ tim hoặc cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua; nhiễm Covid-19.

- Yếu tố khác: Tuổi tác (người từ 55 tuổi trở lên có nguy cơ đột quy cao hơn những người trẻ tuổi), chủng tộc (người Mỹ gốc Phi có nguy cơ đột quy cao hơn những người thuộc các chủng tộc khác), giới tính (đàn ông có nguy cơ đột quy cao hơn phụ nữ). Tuy nhiên phụ nữ khi bị đột quy thường lớn tuổi hơn và họ có nhiều khả năng chết vì đột quy cao hơn nam giới, nội tiết tố (sử dụng thuốc tránh thai hoặc liệu pháp hormone bao gồm estrogen làm tăng nguy cơ mắc bệnh).

Để phòng ngừa, các bác sĩ khuyến cáo nên cân đối dinh dưỡng, giữ vòng eo và cân nặng hợp lý, tập thể dục, điều trị tốt những bệnh lý kèm theo như tăng huyết áp, đái tháo đường...



Ảnh minh họa

Người từng bị đột quy cần tuân thủ chỉ định thăm khám, điều trị, không ngưng thuốc hay bỏ thuốc giữa chừng. Không sử dụng thực phẩm chức năng thay thế thuốc điều trị.

Người trẻ cần xây dựng lối sống lành mạnh, đi ngủ và thức dậy đúng giờ, tập thể dục, uống nhiều nước vào sáng sớm lúc ngủ dậy. Ăn nhiều rau xanh, hoa quả, đậu nành, nhiều cá, ít thịt. Sử dụng vừa phải lượng muối, mỡ trong món ăn, bỏ thuốc lá, hạn chế rượu bia... ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Mơ thấy chồng ngoại tình, người phụ nữ đòi ly hôn khi giấc mơ thành sự thật, chồng tức giận nói ra điều anh chịu đựng suốt 17 năm

Người ta thường nói “ngày nghĩ, đêm mơ”. Về việc giấc mơ có phần ảnh hưởng hay không, là một câu hỏi mà giới khoa học còn đang đau đầu.

Thế giới đầy rẫy những điều kỳ diệu, đôi khi giấc mơ có thể “phá án”. Cũng giống như câu chuyện của một người phụ nữ ở Phúc Kiên (Trung Quốc) dưới đây. Cô đã mơ thấy chồng mình ngoại tình!

A Phương, một phụ nữ đến từ Hạ Môn, Phúc Kiên và chồng tên Minh đã kết hôn được 17 năm. Họ là bạn cùng lớp, từ cùng nhau mặc đồng phục học sinh đến nắm tay bước vào lễ đường, cuộc hôn nhân của hai người khiến người ta không khỏi ngưỡng mộ.

Sau khi kết hôn, hai người luôn hòa thuận và trân trọng nhau. Chồng cũng rất chiều chuộng và có phần dung túng A Phương. Cô rất thích chụp ảnh và rửa rất nhiều ảnh treo lên tường. Chồng chưa bao giờ có ý kiến.

A Phương luôn hạnh phúc, cho đến một ngày cô mơ thấy chồng mình ngoại tình. Thế là cô bắt đầu chú ý đến mọi “nhất cử nhất động” của chồng, linh cảm mách bảo cô rằng có thể chồng mình thực sự đã giấu giếm chuyện gì đó.

Vì vậy cô đã triển khai một cuộc điều tra, quả nhiên phát hiện người chồng đã thực sự lừa dối cô qua những dòng tin nhắn điện thoại. Chuyện trong mơ đã trở thành hiện thực khiến A Phương rất đau lòng.

A Phương tỏ ra sẵn sàng cho chồng cơ hội viết giấy cam kết, nhưng Minh lại muốn khởi kiện ly hôn. Hành động này khiến người xung quanh không thể hiểu nổi: “Đã ngoại tình mà còn dám đơn kiện, Minh rốt cuộc đang nghĩ gì vậy?”.



Phóng viên thăm hỏi mới biết, Minh cũng cay đắng trong cuộc hôn nhân với A Phương. Anh nói bản thân đã bao dung vợ suốt 17 năm, nhưng A Phương lại chưa bao giờ quan tâm đến cảm xúc của chồng. Trong nhà có một bức tường dán ảnh cao 20 mét, ảnh thì nhiều nhưng không hề có sự hiện diện của anh. Minh cảm thấy bản thân tuy là chồng nhưng không được vợ tôn trọng.

Đáng chú ý nhất là chi tiết sau kết hôn khiến Minh cay cú nhất. Minh kể: “Sau khi kết hôn, ảnh chụp của tôi và dàn phù rề bị vứt vào một xô như đồng rác. Đồng nghiệp biết được chuyện này nên ngày ngày chửi giễu tôi trên công ty, nào là sợ vợ, nào là không đáng mặt đàn ông. Không thể chịu nổi áp lực này, tôi đã chủ động nghỉ việc”.

Theo đó, Minh nói do nhiều áp lực đè nặng trong lòng nên anh đã u uất, gần như là trầm cảm, nhưng vợ không hề biết điều này.

Minh đã viết một bản chi tiết tài sản: “Do ngoại tình trong hôn nhân nên tài sản đứng tên được giao cho A Phương thương lượng xử lý”. Tuy nhiên, Minh không thừa nhận nội dung trong bản chi tiết là do anh tự nguyện mà là được viết dưới sự ép buộc của vợ, nên không có hiệu lực. Song A Phương lại cho rằng vì bất động sản do chồng đứng tên vượt quá 6 triệu NDT nên cô phải được bồi thường 1 triệu NDT, cộng thêm 6.000 NDT/tháng tiền cấp dưỡng.

Minh không đồng ý yêu cầu của A Phương và không chấp nhận hòa giải nên mới khởi kiện ly hôn. Theo đó, anh chỉ sẵn sàng bồi thường 300.000 NDT và 4.500 NDT/tháng tiền cấp dưỡng.

Một số cư dân mạng cho rằng việc vợ A Phương làm là quá đáng, ảnh cưới trên tường không có một tấm nào của chồng, điều này không ai có thể chịu đựng được.

“Minh đã chịu đựng suốt 17 năm, cuộc hôn nhân đến đây chấm dứt xem như là sự giải thoát cho cả hai”.

“Vợ chồng phải tôn trọng lẫn nhau, đặt nhau ngang hàng, Minh ngoại tình quả thật là sai, nhưng phải chăng A Phương đã không làm tròn trách nhiệm làm vợ và dành cho chồng mình đủ sự tôn trọng và yêu thương?”.

“Chuyện gì cũng có lý do, người đàn ông có lỗi, vợ anh ta cũng có vấn đề. Ly hôn thật ra lại có thể cởi được nút thắt, để hai người tìm kiếm cuộc sống mới”.

“Trên bức tường ảnh cao 20m ở nhà không có ảnh của chồng, A Phương nên suy ngẫm xem mình có tôn trọng chồng không? Chồng tuy hiền lành nhưng cô cũng phải có giới hạn và chừng mực. Anh ta đi ngoại tình có thể vì tức nước vỡ bờ”. ■

Biến ban công thành nhà tang lễ để trả thù hàng xóm

Khó chịu với tiếng kêu phát ra từ tủ lạnh của cửa hàng tạp hóa dưới nhà mình, một người đàn ông biến ban công thành phòng tang lễ để mọi người không dám đến mua sắm.

Trên ban công nhà mình, người đàn ông này đặt vòng hoa tang và một tấm bia tưởng niệm y hệt khung cảnh ở nhà tang lễ. Ông ta hy vọng khách hàng của tiệm tạp hóa khi tới mua sắm sẽ nhìn lên trên và hoảng hốt, không còn muốn tới đây giao dịch nữa. Hành động này khiến người đàn ông bị cư dân mạng chỉ trích và hàng xóm phản đối.

Chuyện xảy ra trong một cộng đồng dân cư

cao cấp ở Hàng Châu, tỉnh Chiết Giang, Trung Quốc. Mâu thuẫn bắt đầu khoảng hai năm trước, khi người đàn ông sống ở căn hộ phía trên tiệm tạp hóa than phiền rằng ông rất khó chịu vì tiếng ồn ào phát ra từ tủ lạnh của tiệm này.



Ban công nhà người đàn ông được trang trí vòng hoa, bia tưởng niệm hệt như nhà tang lễ

Một nhân viên hiệu tạp hóa cho biết, sau khi người hàng xóm phàn nàn, họ đã tìm cách loại bỏ âm thanh khó chịu từ tủ lạnh nhưng ông ta vẫn chưa hài lòng, thậm chí còn từng tạt dầu lên tường của cửa hàng.

“Chúng tôi đã phải chịu đựng rất nhiều sự hành hạ của ông ta. Tôi nghĩ ông ta đang cố ép chúng tôi rời khỏi khu vực chung cư này”, nhân viên này nói.

Khung cảnh rùng rợn từ ban công của nhà người đàn ông khiến hàng xóm hoang mang, bức xúc.

Ông Lý, luật sư của Công ty luật Trùng Khánh Jieheng, cho biết hành vi trên của người đàn ông đã vi phạm một quy định trong Bộ luật Dân sự Trung Quốc, yêu cầu cư dân phải duy trì trật tự công cộng.

“Việc đặt vòng hoa trên ban công và bật đèn đỏ đã ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của những cư dân khác. Các cư dân có thể cùng nhau đệ đơn kiện ông ta để bảo vệ quyền lợi của mình” - ông Lý nói.

Ông Phương, người sống tại chung cư này, nói:

“Tôi rùng mình mỗi khi nhìn thấy những vòng hoa trên ban công của ông ta. Ngoài ra, vòng hoa, ông ta còn đặt đèn đỏ khắp ban công khiến nơi này đỏ rực vào ban đêm. Đây là một chung cư cao cấp, giá nhà trung bình là 75 nghìn nhân dân tệ mỗi mét vuông. Thế nhưng các căn hộ trong tòa nhà của chúng tôi trở nên khó mua bán chỉ vì ban công trang trí kiểu nhà tang lễ của ông này”.

Những câu chuyện về sự tranh chấp kỳ lạ giữa hàng xóm thường xuyên trở thành xu hướng trên mạng xã hội Trung Quốc. Trong năm qua, một người đàn ông ở tỉnh Cát Lâm từng trình báo cảnh sát hơn 40 lần về việc cô hàng xóm thường xuyên gõ cửa rất dữ dội và chửi bới anh ta.

Cảnh sát nghi ngờ người phụ nữ này mắc bệnh tâm thần và cho biết họ không thể làm gì để ngăn cản cô. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Kỳ lạ đàn cá “tự chui đầu vào ca”

Người đàn ông này chỉ cần đứng một chỗ cầm ca vẫn có thể bắt được nhiều cá. Vậy, nguyên nhân là gì?



Cá nhảy lên khỏi mặt nước có thể do chúng bị căng thẳng hoặc sợ hãi

Cảnh tượng bắt cá đặc biệt này được quay lại ở Rio Brilhante, Mato Grosso do Sul, Brazil. Trong đoạn video, một người đàn ông cầm chiếc ca đưa về phía đàn cá đang nhảy.

Kết quả, người này thu được nhiều cá một cách dễ dàng. Do đoán được hướng nhảy và biết tập tính của đàn cá nên người đàn ông này đã có chiến lợi phẩm bất ngờ.

Đoạn video ngắn quay lại cảnh tượng bắt cá hài hước này được chia sẻ trên mạng xã hội và đã nhận được nhiều sự chú ý, quan tâm của cộng đồng mạng. Phần lớn người xem đều tỏ ra vô cùng thích thú trước màn bắt cá độc đáo này. Người đàn ông trong video quả thực may mắn khi bắt gặp đàn cá nhảy ngược dòng. Đây đúng là cảnh tượng "cá tự chui đầu vào ca".

Hiện tượng cá nhảy ngược dòng là gì?

Cá nhảy ngược dòng hay bơi ngược dòng là hiện tượng không phải hiếm gặp trong tự nhiên. Theo các chuyên gia, khi bơi xuôi theo dòng nước để kiếm thức ăn, cá thường phải tốn nhiều sức lực để đuổi theo con mồi. Trong khi đó, khi bơi ngược dòng, chúng chỉ cần há miệng là thức ăn cũng có thể đã trôi vào cổ họng.

Mặt khác, dù bơi ngược dòng hơi chậm nhưng cá có thể không chế được phương hướng. Còn bơi xuôi theo dòng nước tuy nhanh nhưng rất khó điều chỉnh hướng và dễ bị trôi đến khu vực nguy hiểm. Bên cạnh đó, việc bơi ngược dòng giúp cá dễ nuốt nước, việc hô hấp cũng dễ dàng hơn. Chính vì những lý do này nên cá ở sông rất thích bơi ngược dòng.

Vì sao cá nhảy lên khỏi mặt nước?

Theo các chuyên gia, sở dĩ cá nhảy lên khỏi mặt nước vì một số lý do. Chẳng hạn, khi bị hoảng sợ, cá có thể nhảy lên khỏi mặt nước. Cá là loài vật dễ căng thẳng và người ta có thể bắt gặp chúng nhảy lên khi bị tàu thuyền làm cho sợ hãi.

Trên thực tế, một con cá nhảy lên cũng có

thể gây ra phản ứng dây chuyền và khiến những con cá khác làm theo. Ngoài ra, cá nhảy lên trên mặt nước là để tránh kẻ săn mồi hoặc khi muốn nhảy lên bờ hay khi chúng di chuyển đến một nơi sống tốt hơn... ■

Hương vani tự nhiên bắt nguồn từ... mông hải ly?

Ngày nay, các loại bánh quy hoặc kem có hương vị vani đều là hương vani nhân tạo, ít người biết rằng, hương vani tự nhiên là chất nhớt tiết ra từ mông của hải ly, được gọi là castoreum.

Hải ly tiết ra chất castoreum có mùi ngọt (và có thể ăn được) từ các túi gần hậu môn của chúng. Michelle Francel, nhà hóa học tại Đại học Bryn Mawr, Mỹ, chuyên gia nghiên cứu khoa học thực phẩm, cho biết: “Những chất này cực kỳ đắt tiền vì nó rất hiếm. Hương vani trong bánh quy của bạn chỉ là hương vani nhân tạo”.

Castoreum là một chất màu nâu vàng nằm ở phía mông của hải ly, nằm giữa xương chậu và gốc đuôi. Chất này tỏa ra mùi hương nồng nặc đến mức con người có thể dễ dàng phát hiện ra.



Hải ly tiết ra chất castoreum có mùi ngọt (và có thể ăn được) từ các túi gần hậu môn của chúng

Roisin Campbell-Palmer, người đứng đầu bộ phận phục hồi tại Beaver Trust, một tổ chức bảo tồn hải ly có trụ sở tại Anh, nói: “Đó là một mùi rất đặc biệt, castoreum giống như xạ hương nhưng ngọt”.

Hương thơm ăn được và có tác dụng chữa bệnh

Mùi thơm mạnh mẽ này bắt nguồn từ các loại thực vật trong chế độ ăn của hải ly, như nhà sử học hương vị Nadia Berenstein đã viết. Con người đã sử dụng castoreum trong hơn 2.000 năm, chủ yếu để chữa các bệnh như đau đầu, đau tai, đau răng, sốt và bệnh gút. Nó cũng đã được sử dụng rộng rãi trong việc sản xuất nước hoa.

Vào đầu thế kỷ 20, castoreum bắt đầu xuất hiện trong một số thực phẩm để thêm hương vị vani-quả mâm xôi.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm

Hoa Kỳ (FDA) liệt kê castoreum là chất an toàn để ăn. Hiện nay, chất này chủ yếu được tìm thấy trong các loại thực phẩm thích hợp như rượu Thụy Điển. Thay vào đó, khoảng 99% vani trên thế giới đến từ các nguồn tổng hợp như vanillin, một chất thay thế rẻ hơn và ít tốn công hơn. ■

Tảng băng trôi lớn nhất thế giới dịch chuyển lần đầu tiên sau hơn 3 thập kỷ

Một tảng băng trôi có kích thước gấp gần 3 lần diện tích của thành phố New York, Mỹ đã tách ra khỏi đáy đại dương và bắt đầu dịch chuyển sau hơn 3 thập kỷ.

Đây là cảnh tượng hiếm thấy đối với các nhà nghiên cứu sông băng, bởi A23a được xác định là tảng băng trôi lớn nhất thế giới có kích thước khổng lồ, nặng 1.000 tỉ tấn, rộng 4.000km².

A23a tách ra khỏi thềm băng Filchner-Ronne ở Tây Nam Cực vào năm 1986 và phần lớn bị mắc kẹt ở phần dưới đáy biển Weddell suốt từ đó đến nay. Theo Cơ quan khảo sát Nam Cực của Anh, ảnh vệ tinh gần đây cho thấy tảng băng trôi này đang trôi nhanh qua mũi phía bắc của Bán đảo Nam Cực, do lực đẩy của gió và dòng chảy mạnh.

Nhà nghiên cứu sông băng của Cơ quan Khảo sát Nam Cực Oliver Marsh cho biết, rất hiếm khi quan sát được một tảng băng trôi có kích thước lớn như thế này đang di chuyển, vì vậy các nhà khoa học sẽ theo dõi chặt chẽ quỹ đạo của nó.

“Tảng băng trôi này là một trong những tảng băng trôi lâu đời nhất ở Nam Cực, đồng thời là tảng băng lớn nhất ở thời điểm hiện tại. Nó đã vỡ ra khỏi thềm băng vào năm 1986 và sau đó vẫn nằm tại vị trí cao của đáy đại dương, khá gần nơi nó vỡ ra. Nó ở đó khoảng 30 năm kể từ giữa những năm 1980. Và trong những năm gần đây, kể từ khoảng năm 2020, lần đầu tiên chúng tôi bắt đầu thấy nó di chuyển một chút và bây giờ nó di chuyển tương đối nhanh hướng về phía đông của Bán đảo Nam Cực”, nhà nghiên cứu Marsh nói.

Rất có thể tảng băng này sẽ di chuyển vào Dòng hải lưu Nam Cực, từ đó sẽ đưa nó tới "Hẻm băng trôi", nơi một số tảng băng trôi tụ tập trong vùng nước tối, như vùng nước đã diễn ra vụ tàu Titanic va chạm với tảng băng vào năm 1912 khiến tàu bị chìm, kéo theo 1.517 người thiệt mạng.

Các nhà khoa học không khỏi lo ngại rằng tảng băng trôi khổng lồ một lần nữa có thể trôi về hướng Nam Georgia ở Nam Đại Tây Dương, có khả năng gây rắc rối cho động vật hoang dã ở Nam Cực. Hàng triệu con hải cẩu, chim cánh cụt và chim biển sinh sản trên đảo cũng như tìm kiếm thức ăn ở vùng biển xung quanh sẽ bị ảnh hưởng.

Trong khi đó, một giả thiết khác cũng được đặt ra là tảng băng này có thể di chuyển xa hơn về phía bắc tới Nam Phi, gây gián đoạn đáng kể cho hoạt động vận chuyển băng đường thủy. ■

TRUYỆN NGẮN

Chuyện chúng mình...

Lâu rồi tôi mới lại về. Nghĩ ân hận quá. Cứ mãi mê công việc. Việc của đời, làm biết đến bao giờ xong? Đâm ra tôi thành kẻ vô tình ư?

Làng quê thay đổi nhiều quá! Nhà xây hai, ba tầng san sát; tòa ngói đỏ, tòa lợp tôn, tường sơn xanh quét vàng rực rỡ. Hiếm hoi bên đường bắt gặp khóm tre, rặng chuối. Con đường trải gạch nghiêng nghiêng xưa, nay thay bằng lớp bê tông dày phẳng lì, trải rộng ba, bốn mét, xe máy nhún còi ga inh ỏi, chạy như ma đui.

Kìa, ngõ nhỏ xưa mỗi bận cùng em đi về, vẫn còn như nguyên vẹn ấy. Tôi lặng người đến mấy mươi giây. Đường nhỏ quanh co, chạy men sát rìa ao. Đất lở, có chỗ trơ ra lớp rễ cây đâm ngang tua tua.

Ngày ấy mỗi bận từ trường về, hai đứa lú lú riu bên nhau. Tôi vai khoác ba-lô, một thịnh hành của sinh viên một thuở, còn Cúc theo sau, huyền thuyên đủ thứ, toàn những chuyện ngày xưa, ngày xưa thuở bé.

- Ao này, trước em một bận suýt bị chét đuối đây.

- Thế á? - Tôi lo lắng nhìn em...

Kìa, cuối khoảng ao vẫn căn nhà ọp ẹp, nép mình dưới khóm tre già, tường vôi rơm thưng rưng nửa, đến hồi bong tróc. Ấy là nhà của Cúc, nơi em sinh ra, lớn lên.

Mặt nước ao những cánh bèo bông bênh, hoa tím biêng biếc. Tôi chậm chậm bước chân. Đã đến rồi đây: công tre cũ kỹ vẫn như thuở nào. Tôi chợt như thấy thời gian lắng đọng, mốc thếch trên chiếc công tre già của nhà em. Nhè nhẹ nắm dây xích, tôi khẽ giật. Chiếc chuông lên màu xanh ri đồng, leng keng kêu. Y như tiếng chuông thuở nào, mỗi khi tôi gọi công. Trong căn nhà vắng, loáng thoáng tiếng mẹ vọng ra:

- Khánh đây à con?

Tiếng của mẹ sao thoang thoang, xa xa gần gần như tiếng gió - đầu như tiếng của mẹ xưa - hồ hởi, ấm áp? Tôi lặng đi trong lo âu!

Mẹ cập rập bước ra sân, trên tay lọn khòm chống chiếc gậy nhỏ:

- Đúng Khánh rồi, phải không! Mẹ cứ thấp thỏm đợi mãi tận từ gà gáy canh ba, canh tư!

Tôi trân trân nhìn, mẹ già đi nhanh quá! Tóc bạc trắng hết rồi, lưng thì cong còng xuống, chỉ còn đôi mắt, khóe cười, vẫn y như Cúc ấy. Chợt bàng hoàng tôi nhớ em đến quay quắt.

- Kìa! Vào nhà đi con!

- Sao, sao mẹ lại biết con về?

- Con Cúc đây chứ! Con gầy quá! Khỏe! Chắc công tác vất vả lắm!

- Dạ!

Ngồi xuống ghé tôi đón chén nước vôi từ tay mẹ. Vẫn chén nước vàng óng, nóng hổi, ủ trong chiếc giàn tích cũ. Thong thả nhắm nháp ngụm nước mẹ trao, thứ nước nhăng nhặng đắng và ngọt.

Chợt nhớ lại cảnh Cúc ngồi bên cầu ao, em cẩn thận bứt từng chiếc lá của cành vối tôi trèo cây, bẻ, thả xuống cho em. "Ủ mấy hôm, rồi mang ra nấu - Em giải thích - Nước vối mát và lành lắm. Nó là vị thuốc đấy!".

- Mẹ biết Khánh về. Biết từ hôm qua, hôm kia cơ!

Tiếng mẹ khoe, cắt ngang dòng suy nghĩ của tôi. Ngược mắt nhìn bàn thờ, trên ấy có tấm hình chàng trai tuổi đôi mươi, gọn gàng bộ quân phục, nét mặt ngời rạng rỡ - là tấm hình của bố đấy. Cúc có những nét hao hao giống bố. Tôi nhìn quanh nhà tìm kiếm bóng dáng Cúc?

- Đường đi vất vả không con? Tàu xe hết mấy ngày trời. Mãi tận trong ấy ra cơ mà. Mẹ định nhắn rồi, thôi không phải ra nữa, nhưng con Cúc cứ gàn!

- Dạ! Sáng nay con còn ở Sài Gòn. Giờ đi về nhanh lắm, chỉ vài tiếng máy bay thôi!

- Thế á. Bây giờ sung sướng thật! Người cứ như chim. Làng ta vừa có mây bác lao động tận bên nước Nhật. Thấy bảo, sáng còn ở bên ấy, chiều tối đã về đến làng mình rồi.

Mẹ con chúng tôi riu rít trò chuyện, hết chuyện nọ, bắt sang chuyện kia...

Chiều ấy chúng tôi hi hụi làm cỗ giỗ. Thực ra thì chỉ mình mẹ nấu nướng thôi, còn tôi lằng quăng phụ giúp. Từ bé đến giờ, nào tôi có bếp núc bao giờ, biết nấu nướng gì đâu. Cúc nấu ăn ngon lắm, nấu ăn ngon như mẹ vẫn thường nấu cho chúng tôi ăn. Và mẹ luôn miệng nhắc tới Cúc.

- Sao mẹ nấu lắm món thế?

Tôi đón từ tay mẹ bát ốc nấu chuối thơm lừng mùi tía tô...

- Khánh con bung lên đi. Cứ bày ra trước nhé!

Tôi cẩn thận bung bát ốc nấu nghi ngút khói, trang trọng bày lên bàn thờ...

Chợt nhớ cảnh ngày trước, hai đứa cùng nhau bắt ốc.

- Kìa... - Tiếng Cúc - Anh cầm lấy đi!

Cúc vọt nhanh miếng xơ mít nổi lênh bênh trên mặt nước - miếng xơ mít thả để bẫy ốc - em nhanh tay bắt mấy con ốc bươu cứ to tròn như quả ổi.

- Miếng xơ này được mấy con đấy nhé. Ủ, miếng kia nữa - Tiếng Cúc hồ hởi.

Chợt nghe mẹ từ dưới bếp vọng lên:

- Khánh ơi, xuống đây giúp mẹ nào!

- Dạ! Có con!

Tôi vội vàng chạy xuống. Chiếc bát to đựng gọn con chim câu ninh nhừ, khói bốc nghi ngút. Bước lên nhà qua khoảng sân nhỏ, chợt tôi lại ngo ngó chiếc chuồng chim cu. Có lần đôi chim cu gù gù nhau buổi sớm, hai đứa - tôi và Cúc - từng trêu chọc nhau:

- Bao giờ chúng mình được như đôi chim cu kia nhỉ?

- Anh đùa dai thế!

Vừa nghe Cúc vừa thùm thụp đâm vào lưng

tôi, tiếng cười em nghe trong suốt.

Cứ lần lượt vậy, trên bàn thờ cỗ bàn các món bày thêm la liệt.

- Cỗ nhiều món thế, mẹ!

- Cỗ bàn thì phải thịnh soạn chứ. Ấy... toàn những món con Cúc nó thích đấy. Hôm qua nó còn nhắc mẹ, làm thêm mấy món nữa. Ồ, mà vẫn còn quên đấy, mấy bông cúc. Thôi, để mẹ ra sân hái!

Tôi lặng đi, sao mình vô tình đến thế! Những khóm cúc em từng nâng niu. Em bảo: Trước ngày ra trận, bố trồng mấy khóm cúc trước sân nhà. Bố dặn mẹ, nếu sau này sinh con gái, nhớ đặt tên cho con là Cúc nhé. Tên của em là do bố trồng, bố đặt cho đấy - Cúc từng bảo tôi vậy!

Nhìn về thân thờ của tôi, chắc mẹ hiểu, để lãng chuyện, bà vội nhắc khéo:

- Kìa! Con thấp nén nhang đi. Nhớ mời bố con Cúc về cùng xơi cỗ đấy!

Ngôi làng nơi Cúc sinh ra này, thuở sinh viên đã trở nên rất đổi thân thương với tôi. Mấy mùa hè, rồi sau thi hết học kỳ, sinh viên được nghỉ học, từ trường tôi thả bộ theo em ra ga - ga tàu cách trường tôi năm cây số. Chúng tôi theo tàu về quê.

Thế mà đã gần ba chục năm rồi. Lần cuối gặp nhau, hai đứa đầu ngõ. Đợt ấy lớp tôi lao động gặt lúa ở cánh đồng thí nghiệm của trường đại học Nông nghiệp. Chiều muộn, đám ruộng của lớp được giao đã gặt hái xong.

Lũ con gái thì phân công về trước, đợi ở sân kho, sẽ bốc lúa từ trên xe móc xuống. Lũ con trai ở lại, bốc cho hết đám lúa vừa gặt hái xong. Bốc đã xong, xe chạy rồi, lũ con trai mệt lử, lững thững kéo nhau quay về trường. Mới đi được hai phân ba quãng đường, chợt tôi thấy trước mặt đứa bạn gái tất tả chạy ngược về hướng chúng tôi, miệng hớt hải:

- Khánh ơi! Về ngay. Cúc nó bị...

Tôi lao như điên dại. Khu trạm xá, sinh viên xúm đông xúm đỏ. Thấy tôi, anh em giãn ra, dành lối cho vào.

Trên giường... Cúc nằm yên đó, bất động. Không tin nổi mắt mình, nghĩ, sao em nỡ đùa tôi. Tôi không đủ can đảm nhìn thân hình em, máu me bê bết... chỉ biết nấc lên, ngắc ngoải tôi gọi tên em:

- Cúc oiii!

Cứ ám ảnh trong tôi: em chân trần buông thõng, đầu đó còn vương vẩn lấm lấm bùn đất.

Chiếc xe móc chở lúa về sân trường, lùi tới tránh lui. Không rõ lúc ấy Cúc lúi húi việc gì, bắt ngờ bị xô ngã. Cả chiếc bánh xe nặng nề trườn tuột qua thân thể em...

Hôm nay là ngày giỗ Cúc - giỗ lần thứ mấy chục rồi đấy! Từ nơi công tác xa xôi, vùng đồng bằng sông Cửu Long, tôi ra làm giỗ cho em.

Bên mâm cỗ, chỉ có hai mẹ con, tôi lại nghe mẹ kể, như bao lần mẹ từng kể cho tôi và Cúc nghe:

- Bạn ông ấy về phép, rồi đi Nam, ngày đó bom đạn đi đùng, chả biết sống chết thế nào. Năm sau thi sinh ra nó. Con Cúc đã lần nào được nhìn thấy mặt bố nó đâu. Hôm xã tổ chức truy điệu cho

TRUYỆN NGẮN

ông ấy, thấy đông người quá, con bé sợ, cứ túm chặt mẹ, khóc ngằn ngặt ấy.

Thấp nén nhang trước khi chia tay, nhìn bức hình, em cứ cười cười mãi. Cúc ơi, anh đi đây! Thôi, để cho anh đi nhé. Cứ dùng dằng mãi thế này ư. Đêm qua đom đóm bay vào nhà mấy bận, anh nghe mẹ nhắc: “Con Cúc nó về kìa!”. Anh biết em đã về, anh còn nghe mẹ rỉ rả nói chuyện mãi với em!

Vẫn như ngày trước, lúc tôi và Cúc chuẩn bị lên trường, mẹ lo lắng, tíu tít chuẩn bị cho đủ thứ: nào gói cơm nếp, nào dăm quả trứng gà luộc, túm muối vừng... Thấy vậy, tôi bảo:

- Mẹ chuẩn bị nhiều thế? Con ăn đến bao giờ mới hết.

- Thì con cứ mang đi. Lỡ trên tàu trên xe...

Không nỡ từ chối tấm lòng mẹ, tôi ôm xách đùm bọc đủ thứ. Mãi, mà mẹ con vẫn còn bịn rịn:

- Mẹ nhớ giữ gìn sức khỏe đấy! Nay tuổi cao rồi...

- Con cứ yên tâm. Cả con nữa, nhớ mà giữ sức khỏe. Trông con gầy, gầy quá!

Mẹ líu ríu tiễn tôi ra sân, tiễn qua chiếc cầu ao, tiễn ra tận con đường quanh co... Trên mặt nước lững lờ cánh bèo hoa tím tím biếc - cứ y như ngày nào mẹ tiễn chúng tôi lên trường. Chợt lại nghe tiếng mẹ:

- Đấy, tí nữa thì quên. Tuổi già quên quên nhớ nhớ...

- Dạ! Còn điều gì nữa hả mẹ?

- Tối qua... con Cúc nó về. Nó cứ dặn đi dặn lại mẹ: Mẹ nhớ bảo anh ấy. Thôi thì, lấy vợ đi. Con nào có trách cứ đâu. Lấy để có người còn chăm sóc lúc đau ốm, lúc trái gió trở trời chứ. Đấy, nó dặn thế. Mà con có còn bé bỏng gì đâu. Cũng năm mấy tuổi rồi còn gì nữa. Chẳng lẽ, cứ ở vậy thế này à?

Trên khóe mắt mẹ và tôi cùng lăn dài giọt nước mắt. Ồ, Cúc ơi! Anh nhớ lời Cúc dặn rồi. Song không biết, có thực hiện nổi lời em dặn dò hay không?

Bởi chuyện chúng mình đã mấy chục năm rồi đấy nhỉ! ■

Lâm Vũ

Hoa cát đằng và bão

Ngon gió bắc từ biển thổi vào buổi chiều cái hương vị mẫn mẫn thân quen, thổi thêm... một gã trai xa lạ đến nhà tôi... Tôi không ưa hẳn. Không ưa cái mái tóc bờm xờm, khuôn mặt “thiếu ăn” và cặp mắt lúc nào cũng lác liêu đáng ngờ.

Người hàng xóm đã dẫn hẳn sang, nói với ba tôi:

- Cháu nó tên Thạch. Nhà nghèo nhưng chịu khó lắm. Bác xem có công trình nào đang cần phụ hồ thì nhận cháu vào làm với.

Tự nhiên, tôi thấy bực vì cái gặt đầu dễ dãi của ba.

- Cái thằng này trông tướng ốm yếu mà làm việc giỏi đáo để. Cứ đà này vài tháng nữa nó sẽ là

thợ chính đó! - Trong bữa ăn, ba tôi khen hẳn nức nở.

- Phòng thằng Bình đang bỏ trống, chốc nữa con Thùy... - Ba quay sang tôi nói tiếp - Vào quét dọn cho sạch sẽ, mai thằng Thạch sẽ đến ở nhờ một thời gian. Nhà nó xa quá. Đi về không tiện cho công việc.

Tôi nhăn nhó, tính phản đối thì bắt gặp ánh nhìn nghiêm khắc của ba. Giận dỗi tôi bỏ xuống bếp.

- Con gái con đũa... Sắp là sinh viên đại học rồi mà tính tình không quảng đại chút nào, mai một ai dám cưới - Má tôi nói với theo...

Dạo này tôi thật sự chóng mặt với lượng bài vở dày đặc của năm cuối cấp ba. Đòi học sinh quan trọng nhất là năm học này. Lơ là một tí là công lao bao năm sẽ trở thành công cốc. Đã vậy, anh Bình đang học đại học ở Sài Gòn còn gửi về cả đồng tài liệu ôn thi với lời cảnh cáo nghe xanh rờn “Không ngón hết những thứ này thì đừng bước vào phòng thi, chỉ uống công uống tiền thôi nhóc ạ!”. Nhiều đêm tôi phải thức đến một hai giờ khuya để học bài. Ba tôi không có ý kiến. Má chỉ im lặng làm hết những phần việc trong nhà. Vậy mà hẳn, cái gã “ngoại đạo” đến ở nhờ, lại dám lái xe... ùi vào chuyện riêng tư của tôi mới chết chứ.

- Luyện thi mà học như Thùy không có kết quả đâu. Phải sắp xếp việc học cho hệ thống. Phải bắt đầu từ...

- Ông biết gì mà xía vào - Tôi thật sự thấy bực hết sức.

Hắn chỉ cười, nét mặt không hề thay đổi sau câu nói của tôi. Thầy bói nói mấy người mình đây chai mặt, quả không sai.

- Mình đã qua kinh nghiệm này hai năm trước. Năm đó mình được tuyển thẳng đấy. Nhưng nhà nghèo, phải ở nhà phụ giúp ba mẹ. Mình đi làm để kiếm tiền học đại học...

Tôi không tin lời hắn, nếu không có cuộc “kiểm tra” tại phòng hắn sau khi hắn đi làm. Tôi càng ngạc nhiên hơn khi phát hiện trước đây hẳn cũng là học sinh của trường tôi. Cái tên Nguyễn Đăng Đình Thạch, thủ khoa của kỳ thi tú tài hai năm trước ai mà không nghe tiếng. Có điều tôi không biết mặt hẳn đây thôi.

Những hiểu biết về “tướng số” của tôi quả không nhầm. Hẳn chẳng những thuộc loại chai mà còn “siêu lì” nữa. Buổi tối tôi ngồi vào bàn học thì hẳn mò tới.

- Cho mình học chung với. Học hai người mau tiến bộ hơn.

Chưa cần biết tôi có đồng ý hay không, hẳn kéo ghế ngồi xuống, giờ giờ lật lật cuốn đề toán ôn thi của tôi rồi bảo:

- Thùy yếu nhất môn nào? Chúng ta sẽ bắt đầu từ môn ấy...

Tôi vốn dư sinh tố C. Bình thường khi không ưa ai tôi mở miệng là nghe mùi chua rồi. Nhưng bây giờ nhớ lại quá trình học tập của hắn, tôi cũng hơi “kiềng”.

- Muốn làm thầy hả? Vậy báo trước để “thầy” biết. Trong các môn học, môn nào tôi cũng đội sổ hết đấy.

Tôi nói vậy là để thỏa mãn tự ái, chứ thật ra từ lúc có hẳn hướng dẫn, việc học của tôi tiến bộ nhiều lắm. Thi ra ba tôi lúc nào cũng đúng. Tôi thường võ đoán khi nhận xét về người khác. Cũng may là hẳn hiền lành chứ gặp anh Bình thì chiến tranh đã xảy ra từ lâu rồi. Nhờ kinh nghiệm chiến bại của anh Bình nên bây giờ tôi mới chấp nhận “hòa bình”, chịu ngồi học chung với hẳn mỗi đêm.

Ác cảm về hẳn trong tôi mỗi ngày một giảm theo tỉ lệ nghịch với tình cảm... Giờ tôi chỉ còn ghét hẳn chút chút, nhất là cái hôm trời mưa dữ dội, gió biển quất vào những chiếc cột chống giàn hoa Cát Đằng trước nhà. Nhìn giàn hoa rung rinh sắp ngã, tôi như muốn khóc. Bỗng hẳn từ trong nhà lao ra, không kể mưa gió bão bùng, cột cột chống chống hồi lâu... Nhờ hẳn mà sau cơn bão, giàn hoa của tôi vẫn còn nguyên vẹn.

Tôi thương giàn Cát Đằng này lắm vì đó là “giàn hoa mơ ước” của tôi. Ngày ba tôi bị tai nạn té trên giàn giáo xuống, phải chở đi bệnh viện cấp cứu. Suốt buổi chiều, má bắt tôi phải ngồi coi nhà. Tôi ngồi dưới giàn Cát Đằng, nghe tiếng hoa rụng lộp bộp mà lòng nóng ruột vô kể, cứ mỗi lần hoa rụng là tôi lại thầm ước: “Ước gì ba tôi được lành lặn trở về”. Tôi ước đến lần thứ ba mươi thì má tôi chạy về, bảo:

- Ba rơi trúng đồng cát, chỉ bị choáng nhẹ!

Tôi mừng quá, chạy lượm đủ ba mươi cánh hoa “mơ ước”, vuốt ve và tung hết lên trời...

Ba tuần nay, Thạch nghỉ làm để chuẩn bị thi vào đại học. Tôi cũng bận rộn thi cử nên không gặp ai.

Tôi đậu tốt nghiệp và đậu luôn vào sư phạm ngữ văn. Có điều lạ là tôi không thấy tên Thạch ghi trên bảng vàng của trường đại học nào cả. Học giỏi như hẳn chẳng lẽ lại thi rớt?

Nhà Thạch ở tận cùng những ngõ ngách của xóm chài. Muốn đến nhà hẳn phải đi qua những con đường rất hôi và khó đi. Tôi phải nín thở đi ngang qua khu nghĩa địa. Mùi cá khô phơi dày trên đất cứ xộc thẳng vào mũi, cộng với ruồi tấp vào mặt... Chưa bao giờ tôi lại “can đảm” như thế này.

- Anh Thạch phải đi Vũng Tàu cả tuần nay để tìm ba em - Cô em gái Thạch nói, giọng rơm rớm nước mắt - Ba em đi câu mực rồi bị trôi thúng. Hơn một tuần rồi chưa có tin tức gì.

Có tiếng ho húng háng, tôi quay lại, trên chiếc giường kê sát vách nhà, một mái đầu bạc trắng, đang ngo nguậy, khuôn mặt xanh mét bệnh hoạn.

- Má em bị liệt hai năm nay rồi!

Trên đường về nhà, tự nhiên tôi thấy mình chững chạc lên một tí. Hình như tôi đã lớn... Bạn có tin điều này không? Khi người ta biết cúi đầu trước một nỗi đau, người ta sẽ không còn là “trẻ con” nữa... ■

Hồng Hoa

TRUYỆN NGẮN

Xin một lần được thứ tha

Khi mà mùa đông có vẻ đến gần, thì tôi để mình rơi tự do. Tôi nhất định rời hết những dự định dang dở trong năm, về nước và xin làm hợp đồng tại một công ty chuyên tổ chức sự kiện trong Sài Gòn.

Tôi gọi Phương, đã rất lâu từ khi không quay lại Sài Gòn, tôi cũng không gặp người bạn cũ. Nhạc chờ di động của Phương rất thú vị: “*Sáng nay café một mình. Sài Gòn chọt mưa chọt nắng...*”.

Cửa sổ mặt trời...

- Alo!

- Anh đây. Ít nhất hôm nay thì em không phải café một mình nữa rồi. Anh đã về nước, rảnh chứ!

- Ôi, anh!

Sau cái câu cảm thán ấy chừng vài chục phút, chúng tôi ngồi trong một quán café design đẹp, có tên là “Cửa sổ mặt trời”, nghe nhạc Norah Jones và ngồi ngắm nhau một cách thích thú sau thời gian dài không gặp.

- Cuộc sống của em sao rồi?

- Vẫn mỗi ngày ra đường là một ngày vui.

Anh?

- Về làm một đợt rồi đi thôi!

- Tự dưng muốn dừng hả anh?

- Ừ, dừng cái này thì mới làm cái khác được.

- Yêu cũng thế hả?

- Anh phải trả lời sao đây?

- Thế giờ café xong làm gì nữa?

- Chưa có kế hoạch gì cả, nói chuyện xong với em chắc về nhà ngủ thôi!

- Trời, còn cả một giấc ngủ ngàn thu chờ đợi mà sao anh phải ngủ nhiều thế!

Tôi cười. Chúng tôi ngồi chơi trò thất nút cuống cherry. Nắng của trưa Sài Gòn gay gắt chiếu qua những khung cửa mở rộng. Chúng tôi đi chơi chút ít của buổi chiều và tạm biệt khi Sài Gòn bắt đầu đông dần người trên phố.

Dải ngân hà trôi xa...

Công việc tại công ty khiến cho tôi có nhiều mối quan hệ hơn trong cái thế giới vốn không khép kín của mình. Trong số những sinh viên thực tập thiết kế có một cô bé tên Linh, như là tên người yêu cũ của tôi.

Người ta nói cố quên thì càng nhớ mà cố nhớ thì sẽ quên. Giờ thì giữa mảnh đất xa lạ, tôi bỗng gặp một người có hình ảnh giống như nàng.

Tôi thấy Linh trong lúc đang đứng nói chuyện với trưởng phòng về việc làm party PR cho công ty khách hàng, Linh ôm hàng đống tài liệu với những bản vẽ nhiều màu sắc đi ngang qua.

Tôi nhìn lướt qua cô bé, chiếc váy hộp hơi rộng màu ghi kẻ caro ôm lấy dáng người cao, mái tóc xoắn buộc lên gọn gàng.

Một thoáng, cô bé quay về phía tôi mỉm cười. Khi ấy, tôi chưa biết gì về Linh, nhưng tất cả

những thứ gợi nhắc đến người yêu cũ ấy làm tôi thấy choáng váng. Khi trở lại vị trí của mình, tôi hướng mắt về khung cửa sổ nhiều màu ở phía góc khuất của cô bé. Nói thật, tôi thấy thích Linh ngay từ ánh nhìn đầu tiên.

Chiều hôm ấy sau khi xong việc, tôi ngồi café với Phương ở chỗ cũ và nhắc về cô bé tên Linh. Phương cười phá lên, nói rằng tôi vẫn chưa thôi mơ mộng về những chuyện nhất định đã không thành. Linh chỉ là một đốm sáng vụt lên mà tôi cứ với nó về cái dải ngân hà vốn đã trôi rất xa của mình.

- Gì chứ! - Tôi cười - Em quả là một mẫu người khó tính có cái cách nhìn tình yêu một chiều.

- Anh thì không có quyền nói về tình yêu - Phương đáp lại.

Thấy chừng không đối đáp được với một con chích choè chỉ chực xông vào mổ xẻ cuộc đời, tôi lảng:

- Cuối tháng này công ty anh tổ chức bữa tiệc cho Nina, em không bận thì tới - Tôi nhấp một ngụm café, thứ thức uống người ta có thể thưởng thức cả tháng cả năm.

- Với tư cách gì? - Phương nháy mắt.

- Phi hành trưởng lực lượng “phòng không” - Tôi trêu chọc.

- Nay, chẳng qua vì em vẫn thích anh!

Những ly café bốc hơi nhẹ. Tôi thấy băng khuâng, có nhiều lựa chọn trong những bước đi tiếp theo của chính mình, nhưng tôi chẳng biết phải làm gì. Nhiều lúc cuộc sống là như vậy, người ta bế tắc trong những thứ do chính bản thân tạo ra.

Cô bé lọ lem...

Việc đề xuất cho những sinh viên thực tập tiến hành thiết kế hình ảnh cho party cuối tháng của tôi bất ngờ được sếp duyệt. Tôi có dịp tiếp xúc nhiều hơn với cô gái mang dáng dấp của người yêu cũ. Linh thuộc tuýp thông minh và biết cách nói chuyện cho đối phương hài lòng.

- Tại sao em chọn tone màu xanh ở đây mà không phải màu gì khác? - Tôi chỉ vào bản dựng phác thảo.

- Vì cảm tính thôi ạ!

Trả lời như không trả lời.

- Em có tin rằng khách hàng sẽ hài lòng với cảm tính của em không?

- Anh có hài lòng không?

- Có! - Tôi thành thật.

- Anh thấy đây, em được thuê chỉ để làm điều đó - Cô bé nháy mắt tinh nghịch.

Đột nhiên tôi nảy ra ý định kỳ quặc. Ngày đầu tiên của tuần cuối cùng trong tháng, tôi rủ Linh đi café, khi tôi hỏi rằng cô bé có biết một quán tên là “Cửa sổ mặt trời” không, thì Linh nheo mắt:

- Em biết. Nhưng em biết một chỗ hay hơn thế. Anh biết quán “Nếp” không?

Tôi thể hiện sự đuoối kém về kiến thức café ở mảnh đất này khi lắc đầu. Sau giờ làm, chúng tôi đến quán café ấy. Nằm trên tầng hai một cái hẻm khá kín, “Nếp” mang phong cách cổ kính và nghệ

thuật. Những vật dụng cũ kỹ được xếp đặt một cách khéo léo, ngay cả một cái đế cắm nến trông cũng đầy hương vị thời gian.

- Tại sao em đi làm?

- Cũng giống như mọi người, để tự khám phá chính mình - Cách trả lời y hệt người yêu cũ của tôi.

- Vậy tại sao em chọn thứ công việc này.

- Anh điều tra về em à?

- Chỉ đơn thuần là tò mò - Tôi nháy mắt.

- Vì em cảm thấy tạo được cảm hứng cho người khác thì là một thứ hạnh phúc của chính mình.

Tôi ngẫm nghĩ về câu nói. Hồi lâu, tôi hỏi:

- Em có đến party cuối tháng không?

- Có lẽ không, em không hợp với những nơi như thế, em chỉ góp phần tạo ra nó, chứ không thể tham gia vào nó.

- Tại sao?

- Nhìn em xem, có giống như cô bé Lọ Lem không?

- Không, Lọ Lem xinh hơn!

- Đúng, nhưng tụi em giống nhau ở sự thảm hại nghèo khó.



- Dù sao, coi như anh cũng đã mời em tới bữa tiệc đó.

- Em không đi! - Linh mỉm cười.

- Em không thể từ chối.

- Tại sao lại không?

Cô bé luôn bướng bỉnh, nhưng càng bướng bỉnh càng lý thú.

- Được, vậy anh sẽ làm cho em một trò vui.

Nếu anh làm được thì em sẽ đi với anh.

- Nói em nghe thử xem!

Tôi rút quả cherry ở viên ly kem, đưa lên miệng ăn rồi ngắt ra cái cuống.

- Anh sẽ cho cái cuống này vào miệng, sau đó dùng răng và lưỡi để thắt một cái nút trên cái cuống cherry này.

- Không thể! - Linh tròn mắt.

- Nếu anh làm được, em phải đến bữa tiệc đó?

- Em đang chăm chú đây!

Tôi cho cái cuống vào miệng, dùng lưỡi kéo và dùng răng giữ, thắt. Trò này tôi đã làm hàng ngàn lần. Tôi nhả cái cuống cherry đã được thắt nút

TRUYỆN NGẮN

ra. Linh reo lên:

- Trời, thật không tin được, ai đã dạy anh cái này?

- Một cô bạn trở về từ Mỹ - Tôi cười.

Không như “Cửa sổ mặt trời”, ở đây những khung cửa sổ làm cho nắng chiều trở nên êm dịu. Tôi vừa làm một chiêu y hết điều cách đây ba năm đã làm với người yêu cũ. Mọi cô gái, đa phần vẫn thường giống nhau.

Những ngày sau tôi đi nhiều với Linh. Cô bé dẫn tôi đến nhiều ngõ ngách lẻ tẻ của Sài Gòn, ăn những món mà tôi thì là chưa từng thử qua bao giờ, phóng xe xuống Vũng Tàu ngắm bình minh, đi xem phim... Mọi thứ tốt đẹp. Quả thật Linh không khác gì người cũ, cách cười, cách nói chuyện, ngay cả cách hờn giận.

Tôi không bao giờ hỏi về cuộc sống cá nhân của Linh hay về gia đình Linh, cũng không bao giờ đưa Linh về nhà của cô. Tôi không muốn bị ràng buộc bởi thứ gì đó. Mọi thứ chừng nào còn đơn thuần mang lại cho người ta niềm vui thì người ta vẫn còn muốn làm. Còn tôi đã quá mệt mỏi với thứ tình cảm mang tên trách nhiệm.

Party...

Công việc ép dần kín thời gian còn lại khiến cho tôi không nhiều thời gian rảnh. Tôi đi gặp khách hàng suốt, chút ít thời gian rảnh còn lại thì ngồi cà kê với Phương, cô gái nửa bạn nửa người yêu, sống một cách tự do và phóng khoáng, như là cách tôi muốn về những cô gái của thời đại.

Chỉ ghé qua công ty vào vài cuộc họp quan trọng, tôi không gặp Linh nữa. Thêm vào đó, Phương nói với tôi rằng tôi chú ý đến Linh phải chăng cũng chỉ vì cô bé giống người yêu cũ của tôi?

Khi ấy tôi muốn nói rằng không, nhưng sao vẫn giữ im lặng.

Cuối cùng thì giờ G cũng đến. Bữa tiệc được chuẩn bị kỹ lưỡng từ đầu tháng thu hút đông đảo những nhân vật đình đám trong giới nghệ thuật Sài thành tham dự. Phương lộng lẫy trong chiếc váy màu xanh ngọc đính những hạt cườm lóng lánh. Đi cạnh tôi, trông cô hết như một vật trang trí tuyệt hảo. Phương biết kiểu suy nghĩ của tôi và dường như cô mặc kệ điều đó.

Khi chúng tôi bước vào trong được một lúc và bắt đầu nhắc những ly vang có ở khắp nơi lên cùng với một vài người quan trọng trong bữa tiệc, những kẻ tiếng tăm hoặc sáng bóng, có tài hoặc vô dụng, miễn là có thể mang lại lợi nhuận trong tương lai.

Đột nhiên tôi thấy vài ánh mắt hướng về phía cửa. Một cô gái bước vào. Nhíu mắt lại, tôi biết đó là ai. Cô gái nhìn quanh rồi hướng mắt về phía tôi. Một khoảnh khắc, bắt chợt Phương nắm lấy tay tôi đầy vô thức.

Cô gái ở phía cửa quay lưng vụt chạy ra ngoài. Tôi gạt tay của Phương ra và chạy theo Linh, tôi không hiểu mình đang làm gì nữa, nhưng tôi thấy điều gì đó khác thường trong mình, dù nó chỉ mới loé lên.

Tôi đuổi kịp cô ở cuối hành lang.

- Linh!

Linh quay lại, trong bóng tối tôi thấy mắt cô bé long lanh đầy nước, nhòe cả mascara. Giờ thì trông Linh hết như cô bé lọ lem, bộ váy đen với những sọc chéo lạ mắt, đôi giày cao gót cùng màu. Mọi thứ trông đều mới.

- Anh xin lỗi!

- Không cần! Từ đầu em đã có thể đoán được anh chỉ định đùa với em, nhưng không hiểu sao em vẫn ngốc đến thế. Chỉ là em ngu ngốc mà thôi.

- Anh không...

- Tại sao em đến đây?

- Anh đã mời em đến - Tôi thở mạnh.

- Nhưng anh không hề nói là đi cùng anh, phải không?

Tôi thật sự không biết trả lời thế nào.

- Có những thứ anh không biết đâu. Thôi, vào với bạn gái anh đi.

Tôi định nói không, nhưng lưỡi như cứng lại. Sự bình thản và tự tin quen thuộc trôi tuột mất. Tôi đứng lạng ở đó, nhìn cô bé bước vào bóng tối. Phương bước từ phía sau về hướng tôi:

- Anh ổn chứ?

- Anh không biết, anh cảm thấy như mình vừa đánh rơi thứ gì đó rất quan trọng.

- Đó là cô bé tên Linh hả?

Tôi gật đầu.

- Vậy thì hình như anh không biết, nhưng hôm đầu tiên chúng ta ngồi ở “Cửa sổ mặt trời” khi anh mới về, cô bé này ngồi ở bàn gần chúng ta, sau lưng anh.

Tôi sững người. Giờ thì tôi đã bắt đầu tưởng tượng lại mọi thứ. Nụ cười khi lần đầu tôi thấy Linh ở công ty. Trò chơi với cuống cherry. “Cửa sổ mặt trời” và “Nếp”. Mọi thứ. Ngay từ đầu Linh đã chú ý đến tôi, cô muốn đến bữa tiệc với tôi, vì thực ra Linh đã biết về trò chơi cherry... Tôi hình dung ra được cô bé đã dành tất cả tháng lương ít ỏi của mình để mua bộ váy xinh đẹp. Phương đặt tay lên vai tôi:

- Em vào trước!

- Ừ!

Bước vài bước, đột nhiên Phương quay lại:

- Đây, có lẽ anh không hiểu rằng tại sao em vẫn luôn thích anh nhưng lại không bao giờ muốn làm bạn gái của anh. Không phải vì anh là một chàng trai xấu. Mà vì em biết anh là Mặt trời. Đứng ngắm nó toả sáng thì tốt hơn, còn Mặt trời luôn đốt cháy hết những gì lại gần nó.

Và Phương đi tiếp. Tôi đứng lại nơi đó. Yên lặng.

Chance...

Những ngày sau, tôi không còn thấy Linh lên công ty. Phòng nhân sự trả lời tôi rằng cô bé đã nộp đơn xin nghỉ việc ngay sau hôm party. Tôi biết mình đã sai, nhưng dường như có nhiều chuyện, người ta chỉ sai một lần và sẽ không có cơ hội sửa chữa điều ấy.

Tôi ghi nhớ điều Phương đã nói với tôi và cảm ơn cô vì đã thành thật. Tôi vẫn ngồi với Phương, như những người bạn, chúng tôi chia sẻ với nhau điều đó. Tôi đi làm, đi gặp khách hàng, lên “Nếp” mỗi khi rảnh, đôi khi, tự mình đi ăn những món mà Linh đã từng cho tôi thử. Còn lại, tôi sống từng phút mong gặp lại cô gái đã cho tôi biết cảm giác của một người quan trọng.

“Linh, chỉ cần một lần gặp lại em, anh sẽ yêu em lại từ đầu. Không có hình ảnh của ai khác, không vì điều gì khác”. Tôi tự nhủ và hy vọng về điều ấy. Ai cũng một lần được tha thứ chứ, phải không Linh? ■

Nguyễn Khang

Lòng nhân ái

Một cơn bão vừa tàn phá thị trấn nhỏ gần thành phố của chúng tôi làm nhiều gia đình phải sống trong cảnh khốn khó.

Tất cả các tờ báo địa phương đều đăng hình ảnh và những câu chuyện thương tâm về một số gia đình mất mát nhiều nhất. Có một bức ảnh làm tôi xúc động...

Một phụ nữ trẻ đứng trước ngôi nhà đổ nát của mình, gương mặt hằn sâu nỗi đau đớn. Đứng cạnh bà là một cậu bé chừng 7 hay 8 tuổi, đôi mắt nhìn xuống. Đứa con gái nhỏ bám chặt quần mẹ, nhìn chằm chặp vào máy ảnh, mắt mở to về bối rối và sợ hãi. Tôi nhận thấy đây sẽ là một cơ hội tốt để dạy các con mình giúp đỡ những người kém may mắn hơn.

Tôi đưa tấm ảnh gia đình đó cho các con tôi xem, giải thích nỗi khổ của họ cho hai đứa con trai sinh đôi 7 tuổi và đứa con gái 3 tuổi.

Tôi bảo: “Chúng ta có quá nhiều trong khi những người này bây giờ không còn gì cả. Chúng ta hãy chia sẻ với họ những gì mình có”. Tôi và hai con trai chắt vào thùng cứu trợ nào đó hộp, xà bông, mì gói...

Tôi cũng khuyến khích chúng chọn ra một số đồ chơi mà chúng không dùng nữa. Đứng nhìn hai anh sắp xếp mọi thứ, đứa con gái 3 tuổi của tôi có vẻ nghĩ ngợi. Tôi nói với con: “Mẹ sẽ giúp con tìm một thứ gì đó cho em bé trong ảnh”.

Trong lúc hai anh mình đặt những món đồ chơi cũ đã chọn vào thùng, con gái tôi đi vào, tay ôm chặt con búp bê cũ kỹ, tóc rối bù, nhưng là món đồ chơi nó yêu thích nhất. Nó ôm hôn con búp bê lần chót trước khi bỏ vào thùng. Tôi nói: “Con không cần phải cho nó, con thương nó lắm mà”.

Con gái tôi tuy mắt hơi ngân ngấn nước, nhưng cháu nói nghiêm trang: “Nó đã đem lại niềm vui cho con mẹ ạ, hẳn là nó cũng sẽ đem lại niềm vui cho bạn kia”.

Tôi sững sờ nhìn con, chợt nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể đem cho những thứ mình bỏ đi, nhưng lòng nhân ái thật sự là đem cho những gì mình yêu quý nhất... ■

Thùy An (dịch)