



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

2083

January 27, 2024

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

Allstate
You're in good hands.

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

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
 * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
 * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
 * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với 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 bệnh, tàn 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

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

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

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

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

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

Tu D. Do, CPA
 The CPA You Trust

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

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

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
 Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH 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


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



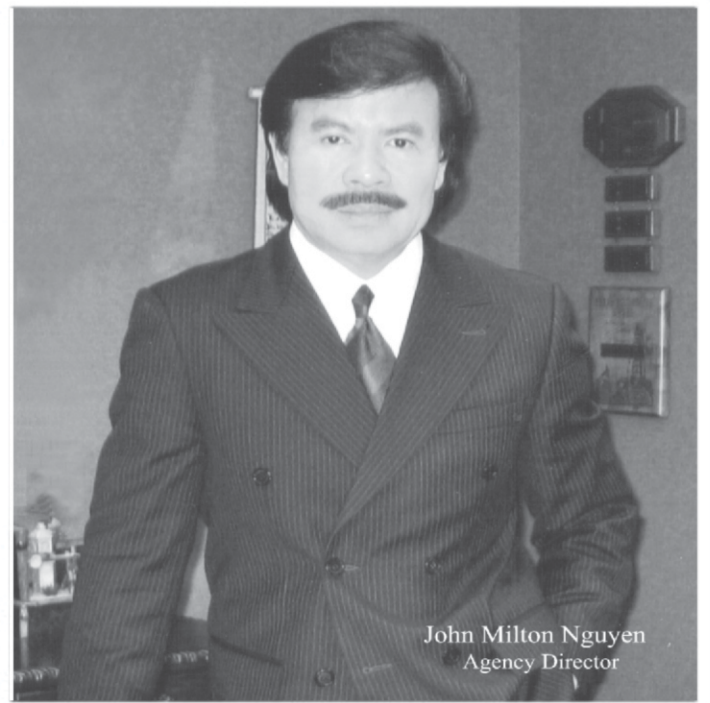
Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

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...?



John Milton Nguyen
Agency Director

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

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

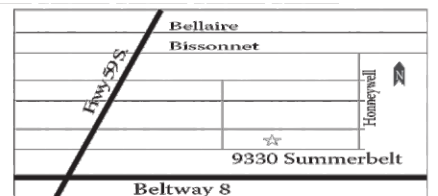
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- **Networking**

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



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

NEW **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**

NEW **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**

NEW **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 mướn.

Xin liên lạc: **346-907-7398**

For Sale **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)

NEW **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**

NEW **Bán Nhà Hàng**
KHU BELLAIRE

Bán nhà hàng trên đường Bellaire với đầy đủ trang thiết bị. Trong khu Dun Huang Palza

Xin vui lòng liên lạc: **832-319-7689**

Người đầu tiên trên thế giới vượt thác băng ở Bắc cực bằng thuyền Kayak

Nhà thám hiểm 32 tuổi người Tây Ban Nha Anio Serrasolses đã trở thành người đầu tiên trên thế giới vượt qua được thác băng cao 20 mét ở Vòng Bắc cực bằng thuyền kayak.

Thác băng ở Brasvellbreen, Na Uy là một trong những thác băng lớn nhất thế giới mà bất kỳ nhà thám hiểm nào cũng muốn chinh phục. Với mong muốn phá bỏ mọi giới hạn đối với thuyền kayak, môn thể thao yêu thích của mình, anh Anio Serrasolses đã không ngần ngại vượt qua các ghềnh và đường hầm trên dòng sông băng trước khi lao xuống thác băng.



"Một trong những điều làm tôi thích thú và ngạc nhiên hơn cả, đó chính là cảm giác đang lơ lửng trên mặt nước. Bạn có thể nhìn thấy tận đáy dòng sông, với những chuyển động, hình dáng và bạn đang trên chiếc thuyền kayak của mình, hoàn toàn trong suốt. Bạn có thể nhìn xuống và nhìn thấy mọi thứ. Thật không thể tin được. Giống như bạn đang chèo thuyền kayak ở một hành tinh khác vậy".

Để có thể đến được thác nước, anh Anio Serrasolses và các thành viên trong đoàn thám

hiểm đã phải dùng thang leo lên chỏm băng rồi đi bộ 11 km để đến dòng sông băng, băng qua các dòng suối và khe nứt.

Là người đầu tiên trên thế giới hoàn thành hành trình nguy hiểm này bằng thuyền kayak, anh Anio Serrasolses đã đặt tên cho dòng thác là "Thang của Phillips" như một lời tri ân dành cho đoàn thám hiểm của mình. ■

Ly kỳ vụ trộm 400 kg vàng, 53 kg tiền mặt tại sân bay Canada

Cảnh sát Canada vẫn chưa tìm ra thủ phạm vụ trộm 400 kg vàng thỏi, 53 kg tiền mặt có tổng trị giá 24 triệu CAD (17 triệu USD) ở ngay bên trong sân bay Toronto hơn nửa năm trước.

Tại sân bay quốc tế Pearson ở thành phố Toronto đã xảy ra vụ trộm vô cùng táo tợn với số tài sản cực lớn.

Kẻ xấu đã sử dụng phiếu xuất kho giả để đưa ra khỏi nhà kho của hãng hàng không Air Canada số tiền mặt 2,7 triệu CAD và 24 thỏi vàng. Số vàng nặng 400 kg, số tiền mặt nặng hơn 53 kg bị đánh cắp chỉ sau khoảng 42 phút được chuyển đến nhà kho và sau đó được đưa ra khỏi sân bay.

Số tiền và vàng này được công ty Brink's của Mỹ thuê hãng Air Canada vận chuyển từ Zurich (Thụy Sĩ) đến Toronto. Số vàng dự định được gửi đến Ngân hàng Toronto-Dominion, trong khi tiền mặt sẽ mang đến Sở Giao dịch tiền tệ và vàng thỏi Vancouver.

Cho tới nay, đã hơn 6 tháng nhưng cảnh sát Canada vẫn không bắt được thủ phạm. Đây là một trong những vụ trộm lớn nhất tại Canada.

Trong bối cảnh đó, công ty Brink's đã gửi đơn kiện đòi Air Canada bồi thường thiệt hại nhưng hãng hàng không lớn nhất Canada bác bỏ.

Cụ thể, trong đơn khởi kiện, công ty

Brink's cáo buộc hãng hàng không Air Canada "an ninh lỏng lẻo" nên dẫn đến việc bị trộm.

Phía nguyên đơn lý giải kẻ trộm đã dễ dàng lấy được số tiền, vàng chỉ nhờ một tờ phiếu xuất kho giả. Điều này do Air Canada không bố trí đủ an ninh trong khâu xử lý hàng.

Đáp lại, phía Air Canada cho rằng Brink's chuyển số vàng và tiền mặt lớn mà không khai báo giá trị, không mua bảo hiểm và không trả thêm phí cho an ninh. Vì điều này, hãng hàng không Air Canada bác bỏ mọi cáo buộc và từ chối bồi thường cho Brink's.

Không đồng tình với phía bị đơn, công ty Brink's tuyên bố đã trả phí thêm cho việc chuyên hàng. Công ty Mỹ cũng nhấn mạnh trên các kiện hàng đã ghi rõ "vàng" và "tiền mặt" cùng yêu cầu được "giám sát đặc biệt bởi hàng hóa có giá trị".

Cả phía nguyên đơn lẫn bị đơn đều viện dẫn Công ước Montreal cho yêu cầu và phản bác của mình - theo báo The Guardian.



Hãng hàng không Canada nói công ước này giới hạn trách nhiệm tài chính mà công ty phải trả và cho rằng yêu cầu bồi thường quá lớn trong khi thiệt hại không phải họ gây ra. Còn công ty Brink's lập luận rằng không có giới hạn nào đối với mức bồi thường theo công ước.

Tòa án vẫn đang xem xét vụ kiện và lý lẽ của các bên. ■



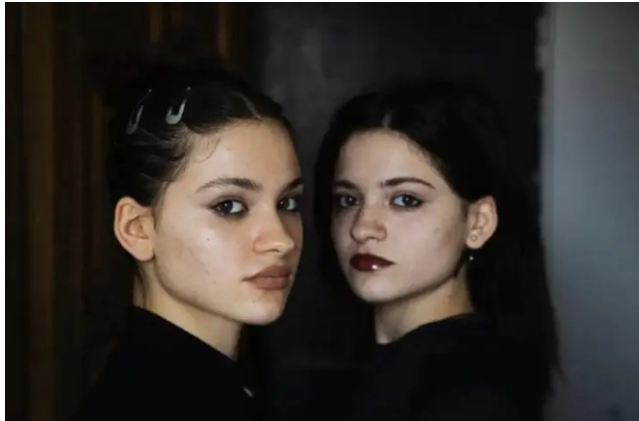
SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nhờ TikTok, cặp chị em song sinh tìm thấy nhau sau 19 năm ly biệt

Vừa chào đời, cặp chị em song sinh đã bị bố bán cho hai gia đình khác nhau và nhờ TikTok, họ đã tìm thấy nhau sau 19 năm ly biệt.

Tháng 11/2021, cô Ano Sartania ở Gruzia được người bạn gửi cho một video trên TikTok. Trong clip là cô gái có mái tóc xanh, nét mặt giống Sartania đến kinh ngạc, tờ La Repubblica của Italy đưa tin.

Sartania đã đăng lại video này lên Facebook với hy vọng ai đó có thể giúp cô tìm thông tin về cô gái giống hệt mình.



Cặp song sinh đã đoàn tụ sau gần 2 thập kỷ chia cắt ngay sau khi ra đời

May mắn đến với Sartania khi một người bạn của cô gái trong video xem Facebook, cho biết cô gái đó tên là Tako Khvitia. Người này sau đó gửi thông tin liên lạc của Khvitia cho Sartania.

Hai cô gái liên lạc với nhau qua điện thoại và đó là lúc Sartania biết được sự thật rằng, người giống cô như hai giọt nước chính là chị em sinh đôi đã chia lìa từ lâu. Cặp song sinh đã đoàn tụ hai năm trước trên cầu Rustaveli ở thành phố Tbilisi, thủ đô của Gruzia.

"Khi ôm cô ấy, tôi có cảm giác quen thuộc. Sau đó là giọng nói, cứ như thể bạn đã biết giọng nói của cô ấy là như thế nào vậy" - Sartania nhớ lại lần đầu tiên gặp chị em song sinh.

Sartania và Khvitia chào đời ngày 20/6/2002. Mẹ ruột của họ, bà Aza Shoni, đã sinh ra hai chị em ở ngôi làng nhỏ. Bà bị biến chứng sau sinh và rơi vào hôn mê.

Chồng bà, Gocha Gakharia, vốn cho rằng cặp song sinh không phải con đẻ của mình nên ngay sau khi hai bé vừa chào đời, trong lúc vợ hôn mê, ông ta bán hai con gái cho 2 gia đình sống ở các vùng khác nhau của Gruzia.

Cô bé Ano sống ở Tbilisi, còn người em song sinh thì ở Zugdidi, một thành phố phía tây đất nước, cách đó khoảng 260 km. Hai cô bé lớn lên mà không biết đến sự tồn tại của người kia.

Năm 11 tuổi, tình cờ cả hai cùng tham gia một cuộc thi khiêu vũ ở thành phố nơi Tako sinh sống. Một số khán giả nhận thấy sự giống nhau kỳ

lạ của hai cô bé nhưng không ai nói với họ điều đó. Cuộc sống của họ tiếp tục theo những quỹ đạo riêng biệt cho đến khi đoàn tụ gần một thập kỷ sau.

Kể từ sau khi tìm thấy nhau, cặp song sinh trở nên không thể tách rời. Họ thường xuyên cùng nhau đi du lịch và thực hiện nhiều hoạt động khác, đặc biệt là luôn mặc đồ đôi.

Mới đây, hai cô gái đã đến Leipzig, Đức, nơi mẹ ruột của họ sống. Theo La Repubblica, họ tới đó để quay một bộ phim về cuộc đời mình.

Cả hai chị em Ano và Tako đều từ chối gặp cha ruột, người đã được chứng thực là cùng huyết thống với họ qua xét nghiệm AND: "Bây giờ ông ấy muốn nhận chúng tôi nhưng chuyện đó sẽ không bao giờ xảy ra".

Theo La Repubblica, Ano và Tako chỉ là hai trong số rất nhiều nạn nhân của đường dây nhận con nuôi bất hợp pháp khét tiếng ở Gruzia, với 100.000 trẻ em bị bán ở nước này từ năm 1950 đến năm 2006.

Sau khi Liên Xô sụp đổ, nhiều đứa trẻ Gruzia được các gia đình Mỹ, Canada và châu Âu nhận nuôi với chi phí nhận con nuôi lên tới hàng chục nghìn USD. ■

Tình cờ tìm thấy con tàu mất tích suốt 130 năm, nhà thám hiểm ngỡ ngàng với cảnh tượng trước mắt

Trong khi đang quay một bộ phim tài liệu, hai nhà làm phim Yvonne Drebert và Zach Melnick đã tình cờ bắt gặp một con tàu bị đắm từ năm 1895.

Khám phá đáng kinh ngạc này được thực hiện bởi hai nhà làm phim trong khi họ đang quay một bộ phim tài liệu về vẹm quagga, một loài xâm lấn bao phủ các xác tàu đắm và máy bay bị bắn rơi dưới đáy Ngũ Hồ ở Bắc Mỹ.

Được biết, hai nhà làm phim Yvonne Drebert và Zach Melnick đã phát hiện ra con tàu 130 tuổi này là một con tàu hơi nước chở than từ Ohio (Mỹ) đến Ontario (Canada).

Yvonne Drebert cho biết cô đang quay phim với Melnick thì buộc phải tạm dừng do điều kiện thời tiết. Vào thời điểm đó, cặp đôi cảm thấy máy bay không người lái dưới nước mà họ sử dụng bất ngờ phát hiện điếm bất thường, vì vậy họ đã gửi camera robot của mình xuống độ sâu khoảng 85m để điều tra.

"Chúng tôi nhìn thấy rất nhiều loài trai, vẹm và đó là những gì chúng tôi thường thấy ở dưới đáy hồ. Nhưng sau đó chúng tôi bắt đầu nhìn thấy cái bóng này ở phía xa và chúng tôi tự hỏi rằng đó cái gì" - Yvonne chia sẻ với FOX Weather.

Khi đến gần hơn để cố gắng tìm hiểu xem thứ gì đang nằm dưới đáy hồ, Drebert và ông Melnick rất ngạc nhiên khi tìm thấy con tàu đắm hùng vĩ đang sừng sững dưới đáy hồ. Thậm chí, dù bị bao phủ bởi nhiều sinh vật, con tàu được cho là vẫn đang ở trong tình trạng tốt.

"Nó ngày càng rõ ràng hơn khi chúng tôi đến gần và đột nhiên chúng tôi có thể nhận thấy rằng trước mắt là một con tàu hơi nước, một con tàu hơi nước bằng gỗ. Mặc dù nó là một con tàu cũ nhưng nó vẫn còn nguyên vẹn một cách đáng ngạc nhiên" - Ông Melnick cho biết.



Con tàu bị đắm dưới hồ suốt 130 năm tình cờ được tìm thấy bởi hai nhà làm phim, con tàu được cho là vẫn còn nguyên vẹn dù đã trải qua cơn bão kinh hoàng và thời gian dài dưới đáy hồ

Để xác định con tàu, các nhà làm phim đã nhờ nhà sử học Patrick Folkers và nhà khảo cổ học biển Scarlett Janunas giúp đỡ. Một manh mối cho thấy con tàu nhiều khả năng là con tàu Africa, một con tàu được đóng vào năm 1873, có kích thước dài 45,4m, rộng 7,9m và cao 3,8m.

Vào tháng 10 năm 1985, con tàu chở than này đã biến mất không dấu vết ở vùng Hồ Huron do một cơn bão tuyết. Theo báo cáo, điều kiện thời tiết khắc nghiệt và sương mù đã làm con tàu mất phương hướng. Không chỉ con tàu, 11 thành viên thủy thủ đoàn cũng đã biến mất và không bao giờ được tìm thấy cho đến tận bây giờ. ■

Biến dầu ăn từ lẩu Trung Quốc thành nhiên liệu máy bay

Ở thành phố Thành Đô, tỉnh Tứ Xuyên, Trung Quốc, nồi lẩu cay có thể được tận dụng cho đến giọt dầu thừa cuối cùng để trở thành nhiên liệu máy bay.

Như vậy, từ một loại phế thải thực phẩm, dầu ăn thừa đã có vòng đời thứ hai hữu ích.



Giải pháp độc đáo bằng cách chế biến chất thải dầu mỡ này thành nhiên liệu hàng không

Tại một nhà hàng hạng sang ở thành phố Thành Đô, nhiều thực khách đang say sưa thưởng thức món lẩu cay mà không biết rằng, những giọt dầu ăn thừa mà họ bỏ lại sẽ có vòng đời thứ hai dưới dạng nhiên liệu máy bay.

Với khoảng 150.000 tấn dầu ăn đã qua sử

SƯU TẦM & TÌM HIỂU



dụng mà các nhà hàng trong thành phố thải ra mỗi năm, doanh nghiệp địa phương Jinshang đã tìm ra phương pháp thích hợp để xử lý chất thải dầu mỡ và xuất khẩu để biến thành nhiên liệu hàng không.

Vào buổi tối, những người thu gom sẽ ghé vào hàng trăm nhà hàng để lấy những thùng nước dùng thừa lỗng bồng dầu mỡ, sau đó chuyển đến ngoại ô thành phố, nơi đặt trụ sở của nhà máy.

Dầu được dẫn vào các thùng lớn và trải qua quá trình tinh chế để loại bỏ nước và tạp chất còn sót lại, tạo ra loại dầu công nghiệp trong suốt, nhuộm vàng.

Ông Ye Bin, Chủ tịch Công ty công nghệ môi trường Jinshang, nói:

"Món lẩu Tứ Xuyên của chúng tôi nổi tiếng thế giới. Không chỉ có thế, nó còn được tận dụng triệt để. Công ty chúng tôi thu gom khoảng 300 đến 400 tấn dầu thải mỗi ngày, và đây mới chỉ là lượng dầu mà một công ty thu được".

Dầu thải tinh chế sau đó được xuất khẩu cho các khách hàng chủ yếu ở châu Âu, Mỹ và Singapore, sau đó sẽ tiếp tục được xử lý để tạo ra nhiên liệu hàng không bền vững.

Anh Dong, thực khách, chia sẻ: "Tôi nghĩ việc tận dụng chất thải thực phẩm có lợi cho toàn bộ hệ thống tái chế, rất thân thiện với môi trường".

Theo Cơ quan Năng lượng Quốc tế, nhiên liệu sinh học rất quan trọng trong việc khử carbon ở lĩnh vực hàng không, vốn thải ra 2% lượng khí thải CO2.

Hiện nhiên liệu máy bay từ dầu thải chỉ chiếm chưa đến 0,1% tổng lượng nhiên liệu hàng không được tiêu thụ do chi phí xử lý và số lượng nhà cung cấp tương đối ít. Tuy nhiên, nếu được áp dụng rộng rãi, nó có thể giảm 65% mức phát thải của ngành hàng không để đạt được net zero vào năm 2050. ■

Mua đồ cũ của người đã mất, chàng trai tìm thấy kho báu trị giá cả triệu USD

Kho báu này khiến bất cứ ai nhìn thấy đều bị choáng ngợp.



Những món đồ cổ giá trị mà Alex tìm thấy bên trong ngôi nhà

Alex Archbold, một nhà sưu tầm đồ cổ ở Westmount, nước Anh. Alex từng mua lại chiếc xe Cadillac cũ của bà Madame Rac. Đây cũng là nhân

duyên hai người trở thành bạn bè. Họ thường xuyên trò chuyện trao đổi về sở thích của bản thân cho đến khi bà Madame Rac qua đời.

Để tưởng nhớ người bạn, Alex quyết định chi 10.000 USD để mua lại toàn bộ đồ đạc trong ngôi nhà của bà. Mục tiêu của Alex là mua lại chiếc đàn piano mà bà Madame Rac vẫn dùng để dạy nhạc.

Tuy nhiên, một chuyện bất ngờ xảy ra khiến Alex cảm thấy vô cùng sốc. Ngay khi vừa mở cửa, Alex đã choáng váng với khả năng tích trữ của bà lão, cả căn phòng đầy những chiếc hộp và túi.

Hóa ra, bà Madame Rac cũng là người thích sưu tầm đồ cổ. Hầu hết các món đồ trong phòng đều là đồ có giá trị rất lớn. Alex đã tìm thấy nhiều đồng xu quý hiếm bằng bạc nguyên chất từ những năm 1920. Ngoài ra, anh ta cũng tìm thấy chiếc ví chứa đầy tiền mặt.

Tủ quần áo và giá treo quần áo của bà Madame Rac chứa đầy đồ hàng hiệu, từ áo khoác lông thú đến áo hai dây được thiết kế riêng, có từ nhiều thập kỷ trước. Alex còn tìm thấy một chiếc nhẫn đắt tiền được nhét trong chiếc giày và một thanh bạc nhỏ rơi khỏi đồng giày tờ. Anh cũng tìm thấy nhẫn kim cương và ít vàng trong nhà bà lão.

Sau đó, Alex đã tổ chức cuộc đấu giá online để bán bớt đồ của bà lão. Sau khi bán vài món đồ trang sức của bà Madame Rac, Alex đã thu về 250.000 USD. Theo ước tính của các chuyên gia, bộ sưu tập khổng lồ của bà Madame Rac có thể lên tới hàng triệu USD.

Alex cho hay, anh sẽ mở tiếp nhiều phiên đấu giá để bán những món đồ của người bạn. Tuy nhiên, Alex sẽ giữ lại chiếc đàn piano để bày tỏ sự ngưỡng mộ với người bạn. Cuối cùng, Alex dự định sẽ sử dụng số tiền thu được từ đấu giá để thực hiện ước mơ mở quán cà phê của riêng mình. ■

Nỗ lực hồi sinh những căn nhà hoang để tạo dòng tiền tại Nhật Bản

Trong khi vùng đô thị đông đúc, thiếu chỗ ở thì tại nông thôn Nhật Bản có rất nhiều ngôi nhà bị bỏ hoang nhiều năm, được rao bán với mức đấu giá đôi khi chỉ tương đương 1 chiếc autor.

Theo một kết quả khảo sát của Nhật Bản, ở nước này có gần 8,5 triệu ngôi nhà bị bỏ hoang. Tuy nhiên, các nhà quan sát cho rằng con số thực tế có thể nhiều hơn, nhất là ở vùng nông thôn và Nhật Bản đang phải vật lộn để tìm người ở cho những ngôi nhà này.

Do tình trạng dân số đang giảm, cùng với việc người mua nhà ở Nhật Bản chỉ thích mua nhà mới thay vì mua nhà đã qua sử dụng, những ngôi nhà cũ thường bị bỏ hoang khi chủ sở hữu qua đời, hoặc thế hệ sau không muốn thừa kế. Nếu cứ bị bỏ không, những ngôi nhà này có thể nhanh chóng xuống cấp.

Trong một nỗ lực hồi sinh các khu vực nông thôn và thu hút người mua, chính quyền nhiều địa phương đang phải trợ cấp cho việc cải tạo và chào bán những ngôi nhà này, với mức giá bán hoặc đấu giá khoảng 500 USD - 25.000 USD.

Những ưu đãi và mức giá thấp nêu trên đã thu hút nhiều người dân thành thị Nhật Bản muốn thay đổi môi trường sống, đồng thời cũng ngày càng thu hút sự chú ý của khách hàng từ nước



ngoài.

Một ngôi nhà truyền thống bị bỏ hoang

Những ngôi nhà này thậm chí còn được liệt kê trong những "ngân hàng" riêng, là các trang web do chính quyền địa phương điều hành, nằm trong chương trình do Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch Nhật Bản (MLIT) khởi xướng.

Akiyabanks.com, một trang web thông tin bằng cả tiếng Anh và tiếng Nhật, có riêng một hạng mục chung về tất cả các "ngân hàng nhà bỏ hoang" được biết đến ở nước Nhật.

Tuy nhiên, số lượng nhà hoang vẫn được dự đoán sẽ tăng mạnh, Viện nghiên cứu Nomura dự đoán rằng ít nhất 30% ngôi nhà ở Nhật Bản sẽ bị bỏ hoang vào năm 2033.

Trước thực trạng nhà bỏ hoang tại Nhật Bản, Airbnb đã bắt tay với chính phủ Nhật Bản với mong muốn thuyết phục những người sở hữu những căn nhà hoang biến tài sản của mình thành một nguồn thu nhập thiết thực.

Doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực lưu trú này đặc biệt quan tâm đến kominka, hay những ngôi nhà truyền thống bằng gỗ, mà họ cho rằng sẽ thu hút khách du lịch nước ngoài quan tâm đến lịch sử và văn hóa Nhật Bản.

"Nó có thể là một nguồn thu nhập tốt sau khi mọi người nghỉ hưu vì tuổi thọ của dân số đang tăng lên. Nếu chủ sở hữu tài sản nhàn rỗi tân trang lại chúng và chuyển chúng thành chỗ cho thuê thì đó sẽ là một giải pháp. Số lượng nhà hoang đang tăng lên và dự kiến sẽ còn tăng thêm nữa. Nhiều ngôi nhà vẫn còn trong tình trạng rất tốt. Tuy nhiên cũng có những rủi ro về an toàn nếu những ngôi nhà này không được giữ gìn", người đứng đầu Airbnb tại Nhật Bản, Yasuyuki Tanabe, chia sẻ với báo chí.

Airbnb hy vọng có thể hợp tác với các doanh nghiệp và chính quyền địa phương để khuyến khích chủ nhà đầu tư cải tạo, ông Tanabe chia sẻ. ■

ĐA KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Những điều thú vị về Tết nguyên đán của người phương Đông

Ở phương Tây, Giáng sinh là dịp lễ quan trọng nhất trong năm, và năm mới chỉ diễn ra vào ngày 1/1 nên người phương Tây khá lạ lẫm với kì nghỉ Tết Nguyên Đán kéo dài nhiều ngày với những hoạt động truyền thống của người phương Đông.



Nếu ai đó tặng bạn một phong bao lì xì, tốt nhất là nhận nó bằng hai tay và tránh mở ra trước mặt họ

Cùng khám phá 10 điều về ngày Tết của phương Đông khiến người phương Tây “mắt tròn mắt dẹt”:

1. Ý nghĩa ban đầu của ngày Tết là để xua đuổi quái vật

Theo truyền thuyết, nhiều hoạt động truyền thống diễn ra trong Tết Nguyên Đán bắt nguồn từ nỗi sợ hãi cổ xưa với Nian - một con quái vật hung dữ sẽ đợi đến ngày đầu tiên của năm để “khủng bố” dân làng.

Nghe theo lời khuyên của một nhà hiền triết già khôn ngoan, người dân thị trấn đã tạo ra những tiếng ồn lớn từ trống, pháo hoa và sử dụng màu đỏ để đuổi con quái vật đi khỏi. Điều này cho đến giờ vẫn còn là một hoạt động không thể thiếu trong ngày đầu năm mới.

2. Tết là động lực để dọn dẹp nhà cửa

Mặc dù các hình thức để tôn vinh Tết Nguyên Đán đã thay đổi qua nhiều năm, nhưng ban đầu nó được xem như là một cơ hội để các gia đình làm sạch khu vực thờ cúng trong nhà.

Người xưa cho rằng sau khi dọn dẹp sạch sẽ khu vực thờ cúng thì các vị thần sẽ đến thăm gia đình vào năm mới. Đến nay, Tết vẫn được xem như một khoảng thời gian để dọn dẹp nhà cửa, và công việc này phải được hoàn thành trước khi đón năm mới.

3. Hàng triệu chuyến đi được thực hiện trong dịp này

Mỗi năm đến dịp cận Tết âm lịch, hàng trăm triệu người từ khắp nơi sẽ lên đường về quê ăn Tết... Vì Tết Nguyên Đán nhấn mạnh vào việc thắt chặt thêm sợi dây máu mủ và mối quan hệ khăng khít trong gia đình, nên mỗi năm đến dịp cận Tết âm lịch, hàng trăm triệu người từ khắp nơi sẽ lên đường về quê ăn Tết.

Những phương tiện thường được sử dụng là xe hơi, xe lửa, máy bay cùng các phương thức vận chuyển khác và trong khoảng thời gian nghỉ Tết khoảng 15 ngày, ước tính sẽ có gần ba tỷ chuyến đi được thực hiện.

4. Liên quan nhiều đến niềm tin tâm linh

Không phải tất cả mọi người ở phương Đông đều nhất nhất tin vào những việc nên làm và không nên làm trong dịp Tết Nguyên Đán, nhưng đa phần mọi người đều cố gắng hết sức để tuân thủ một số điều cấm kị rất đặc biệt. Trong những ngày đầu năm mới, đến bệnh viện hoặc uống thuốc được cho là sẽ khiến gia chủ có sức khỏe kém trong cả năm; cho vay hoặc vay tiền sẽ khiến gia chủ mắc nợ nhiều hơn; hay trẻ con khóc lóc có thể mang lại xui xẻo.

5. Một số người “thuê” người yêu để dẫn về ra mắt gia đình

Ở Trung Quốc, khi bạn bước vào tuổi ba mươi mà vẫn độc thân thì có thể đây là điều phiền nhiễu, vì gia đình và họ hàng sẽ liên tục “truy hỏi” bạn về điều này trong suốt dịp Tết. Cho nên khi những người vẫn “một mình” trở về nhà thăm cha mẹ, họ sẽ thuê người để đóng giả làm người yêu, giả vờ là đang ở trong một mối quan hệ để tránh sự phiền toái từ cha mẹ. Một người đóng giả làm bạn trai hay bạn gái có thể nhận được trung bình 145 USD một ngày.

6. Phong bao đỏ ở khắp mọi nơi

Một truyền thống thường thấy trong dịp Tết Nguyên Đán của người phương Đông đó là tặng những phong bao màu đỏ chứa tiền (màu đỏ tượng trưng cho năng lượng và tài lộc).

Tiền để trong phong bao là những tờ tiền mới tinh, chưa có nếp gấp; tiền cũ, nhăn nheo được coi là dấu hiệu của sự lười biếng. Mọi người thường để sẵn trong mình những phong bì đã có tiền khi đi ra ngoài, phòng trường hợp gặp người mà họ cần “lì xì”. Nếu ai đó tặng bạn một phong bao lì xì, tốt nhất là nhận nó bằng hai tay và tránh mở ra trước mặt họ.

7. Tết có thể tạo ra mức độ khói bụi kỷ lục

Pháo hoa là một phần chính của lễ hội mùa xuân ở phương Đông, và có nhiều điều không hay đến từ truyền thống này. Mức độ ô nhiễm của các thành phố như Bắc Kinh có thể tăng lên gấp 15 lần sau một đợt bắn pháo hoa vào đêm giao thừa.

8. Mặc quần áo đen vào năm mới là xui xẻo

Quần áo trắng cũng được cho là đem lại vận xui. Ở một số nước phương Đông, đặc biệt là Trung Quốc, cả trang phục đen và trắng có truyền thống gắn liền với tang tóc và cần tránh trong tháng âm lịch. Những bộ quần áo màu đỏ, sặc sỡ được ưa chuộng trong những ngày này vì chúng tượng trưng cho sự may mắn.

9. Người ta ăn nhiều anh đào trong dịp này

Anh đào là một loại thực phẩm phổ biến trong dịp Tết Nguyên Đán ở nhiều nước phương Đông, cần một nguồn anh đào cực lớn mới có thể đáp ứng nhu cầu của người dân trong dịp này. Năm

ngoài Singapore Airlines đã bay bốn chuyến liên tục để chuyên chở anh đào đến khu vực Đông Nam và Bắc Á. Hơn 300 tấn đã được chuyển đến kịp thời cho mùa lễ hội.

10. Tên gọi Tết Nguyên Đán

Đã bao giờ bạn thắc mắc, tên gọi Tết Nguyên Đán bắt nguồn từ đâu? Tết Nguyên Đán bắt nguồn từ Trung Quốc, bởi những tháng ngày đô hộ Việt Nam, văn hóa Việt có ảnh hưởng của người Trung Hoa.

Nguyên Đán là từ Việt gốc Hán, chữ “Nguyên” có nghĩa là “đầu tiên, bắt đầu”, chữ “Đán” là “buổi sáng”. Tết Nguyên Đán có nghĩa là: “Buổi sáng khởi đầu của một năm, bắt đầu của tiết Xuân”. Chữ Tết là một từ Việt gốc Hán, được gọi chệch từ chữ tiết của Hán ngữ. Tết Nguyên Đán có ý nghĩa may mắn và trong lành. ■

Vua Việt và truyền thống đãi người già

Mùa Xuân, người Việt có tục lệ tốt đẹp là tổ chức mừng thọ cho người già. Chính quyền cũng thường xuyên tặng quà, quà cho những cụ già sống lâu

Thời xưa, các vị vua Việt cũng đã có truyền thống này

Như vua đầu tiên của triều Lý là Lý Thái Tổ ngay sau khi lên ngôi, năm Thuận Thiên thứ nhất (1010), tháng 2 vua đã xa giá về thăm quê ở châu Cổ Pháp (thị xã Từ Sơn, Bắc Ninh ngày nay). “Đại Việt sử ký toàn thư” cho biết: “Vua cho bô lão trong hương tiên và lựa theo thứ bậc khác nhau”.

Vua đầu triều Trần là Trần Thái Tông cũng vậy. Lên ngôi năm 1225, thì đến năm 1231, vào tháng 8, nhà vua về quê, ngự ở hành cung Tức Mặc (nay là phường Lộc Vượng, thành phố Nam Định), làm lễ hưởng ở Tiên miếu, rồi ban yến cho các bô lão trong hương, cho lựa theo thứ bậc khác nhau.

Đền đời vua thứ hai triều Trần là Trần Thánh Tông, vào mùa Xuân, tháng 2 năm 1262, Thượng hoàng Trần Thái Tông lại ngự về hành cung Tức Mặc, ban tiệc to cho dân làng rồi cho các hương lão từ 60 tuổi trở lên, mỗi người được tước 2 tư (theo quan chế thời xưa, các quan chia làm 18 phẩm, gồm từ nhất phẩm đến cửu phẩm, mỗi phẩm có chính và tòng mỗi cấp bậc này chia thành 3 - 5 tư, mỗi khi được thưởng mấy tư, đủ số thì thăng một cấp), phụ nữ thì cho hai tấm lụa.

Việc đãi người già thời Trần được thể hiện rõ trước cuộc kháng chiến chống quân Nguyên lần thứ hai.

Tháng Chạp năm 1284, sứ thần Trần Phủ từ Nguyên trở về, tâu rằng vua Nguyên sai bọn thái tử Trần Nam Vương Thoát Hoan đem quân lấy cơ mượn đường đi đánh Chiêm Thành, chia đường vào cướp nước ta. Thượng hoàng Trần Thánh Tông liền cho triệu phụ lão trong nước họp ở thềm điện Diên Hồng, ban yến và hỏi kế đánh giặc. Các phụ lão đều nói “đánh”, muôn người cùng hô một tiếng, như bật ra từ một cửa miệng.



Khi chép sử đến đoạn này, sử thần Ngô Sĩ Liên bình luận rằng:



Vua Minh Mạng

“Giặc Hồ (tức giặc Nguyên) vào cướp nước là nạn lớn nhất của đất nước. Hai vua hiệp mưu, bày tôi họp bàn há lại không có kế sách gì chống giặc mà phải đợi đến ban yến hỏi kế ở các phụ lão hay sao? Là vì Thánh Tông muốn làm thế để xét lòng thành ủng hộ của dân chúng, để dân chúng nghe theo lời dụ hỏi mà cảm kích hăng hái lên thôi. Đó là giữ được cái nghĩa người xưa nuôi người già để xin lời hay vậy”.

Các vị vua Việt khi đi tuần thú các địa phương, cũng thường cho gọi các phụ lão đến để hỏi chuyện.

Như khi vua Gia Long ra Bắc, đến trấn thành Thanh Hóa, đã gọi các phụ lão làng Bồ Vệ (nay là phường Đông Vệ, thành phố Thanh Hóa, là quê vua Lê Anh Tông, khởi đầu dòng nhà Lê trung hưng) để hỏi về sự tích thời nhà Lê.

Năm 1814, khi vua Gia Long chuẩn bị sai vét sông An Cựu (tức là sông Lợi Nông ngày nay), nhà vua đã đến xã Thanh Tuyên để xem hình thế, vời các phụ lão đến hỏi về công việc vét sông. Phụ lão thưa rằng:

“Đời xưa có ngòi lạch để phòng nắng lụt mà chứa nước lại hay tháo đi. Nay khai sông này, thực lợi cho nông dân lắm”. Nghe vậy, nhà vua tăng thêm quyết tâm, sai các quan đo đạc đường sông mà khai vét.

Việc “trọng thọ” được vua Minh Mạng thực hiện triệt để hơn. Năm Minh Mạng thứ 3 (1822), nhà vua hạ lệnh cho các địa phương tìm hỏi những dân thọ trăm tuổi và những hiếu tử nghĩa phu mà tâu lên.

Lời dụ của nhà vua viết rằng:

“Ta nghe trăm tuổi là kỳ, thật là điềm tốt của nước. Vua trọng người già thì dân không dám thờ ơ với cha mẹ, ấy là dạy dân biết hiếu vậy. Từ xưa kính trọng tuổi tác, ưu đãi bậc già, cất nhắc người hiếu, nêu khen người liêm, đều là để rèn luyện phong hóa cho dân, sáng tỏ trị giáo của nước, để dẫn cuộc đời đến chốn nhân thọ.

Trẫm kính nổi nghiệp lớn, mở rộng đạo trị, phạm là trung thần thì phong tước mà thờ cúng, là liệt nữ thì ban biên mà nêu khen, điển lệ có đủ. Nhưng còn những người thọ đến tuổi kỳ (tức trăm tuổi) cùng là hiếu tử nghĩa phu thì được nêu thưởng, cái đạo dạy dân gây tục e còn chưa đủ”.

Vì lý do này, nhà vua yêu cầu các quan cai trị thành dinh trấn đều phải dụng tâm tìm hỏi dân gian, có ai trăm tuổi trở lên, thì đều cho hương lý trình quan sở tại, làm danh sách tâu lên, chuyển qua bộ Lễ đề đạt để chờ ban thưởng.

Cũng năm đó, vua Minh Mạng bắt đầu định lệ nêu thưởng quan thọ và dân thọ. Vua dụ bộ Lễ rằng: “Thượng cổ đều lấy trăm tuổi là kỳ hạn. Song từ trước đến nay thọ đến 70 tuổi đã khen là ít có. Huống chi thọ tới 100 tuổi, được đến tuổi “kỳ dị” như thế thực là điều tốt của người buổi thái bình. Trẫm mong nước và dân trường thọ để được thắm nhuần ơn lớn.

Từ nay các chức quan lớn nhỏ, tuổi 80 trở lên, thì cho đề tâu rõ ràng, đợi chỉ để thưởng cấp tiền lụa theo thứ bậc. Như quan nhất nhị tam phẩm mà thọ đến 100 tuổi thì thưởng 100 lạng bạc, 10 tấm lụa; từ ngũ lục phẩm thì 80 lạng bạc, 8 tấm lụa; thất bát cửu phẩm thì 60 lạng bạc, 6 tấm lụa. Mệnh phụ thì chiếu phẩm mà giảm 1 phần 3”.

“Thọ quan”, “thọ dân” đều được triều đình cấp cho biển ngạch, dựng đình ở cửa làng để nêu khen. Chữ biển ngạch thọ quan và sĩ lưu thì tới kỳ tâu xin vua sắc cho; chữ biển ngạch của dân, đàn ông thì khắc hai chữ “Thọ dân”, của đàn bà thì khắc hai chữ “Trinh thọ”. Họ còn được gia thêm quan hàm và thưởng thêm ghê, gậy, đồ vật, gấm, đoạn, vàng, lụa.

Những người dân thọ tới 110 tuổi thì lại thêm 50 lạng bạc, 5 tấm lụa; cứ thêm 10 tuổi thì số tiền lụa lại gấp đôi lên, thưởng cấp hậu thêm. Còn như sĩ lưu, hương trưởng mà thọ 100 tuổi thì thưởng 30 lạng, vài lụa đều 5 tấm, cũng cho biển ngạch và dựng đình treo biển.

Đàn ông thọ 100 tuổi thì thưởng 30 lạng bạc, vài lụa mỗi thứ 3 tấm, đàn bà thọ 100 tuổi thì thưởng 20 lạng bạc, lụa vài đều 2 tấm; đều được cấp biển treo ở chỗ ở. Tuổi cao hơn nữa, cứ thêm 10 tuổi thì thưởng thêm 10 lạng bạc.

Những địa phương có người già thọ như thế thì quan đứng đầu trấn, thành và trường quan phủ huyện, đều phải thường xuyên hội thăm, đầu năm sai người đến nhà cấp rượu thịt, để tỏ rõ cái chí ưu dưỡng người già của nhà vua. ■

7 món ăn đón năm mới không thể thiếu ở Hàn Quốc

Vào dịp Tết Nguyên Đán, người Hàn Quốc sẽ trở về quê nhà để đón năm mới và làm các món ăn truyền thống cho gia đình và bạn bè đến thăm thưởng thức.

Bánh cá chiên (saengsun jeon) và bánh tôm chiên (saewoo jeon):

Bánh cá và bánh tôm thường được phục vụ trong bữa tối truyền thống của Hàn Quốc, đặc biệt vào các ngày lễ. Saengsun jeon thường được làm từ cá tuyết, cá minh thái... Saewoo jeon sẽ sử dụng tôm nguyên con. Hai món bánh này có thể được chế biến sẵn và giữ ấm trong lò hoặc ở nhiệt độ bình thường cho đến khi ăn. Điều này khiến món

ăn trở thành thực phẩm tiện lợi cho bữa tiệc tùng.

Miến trộn Hàn Quốc (japchae):

Trong những ngày lễ đặc biệt, japchae tự làm luôn có trên bàn ăn của người Hàn Quốc. Người chế biến sẽ trộn miến với nhiều loại rau khác nhau và các nguyên liệu chay. Miến Hàn Quốc được chế biến từ 100% tinh bột khoai lang. Đây là món ăn đơn giản, được chế biến nhanh gọn và mang đậm hương vị truyền thống xứ kim chi.

Sườn om (galbi jjim hay kalbi jjim):

Theo truyền thống, người Hàn Quốc làm món ăn này nhiều nhất vào những dịp lễ lớn bởi giá của sườn nướng rất đắt. Nguyên liệu chính của món ăn là sườn bò hoặc heo. Sau khi cắt và ướp với nước tương, dầu vừng, tiêu và đường, sườn sẽ được hầm trong một khoảng thời gian nhất định, tới khi thịt mềm và dậy mùi thơm.

Bánh trà mè đen, trắng và nâu (dasik):

Trong thế kỷ 17, hoàng gia Hàn Quốc thường thiết đãi những chiếc bánh dasik với trà như một món ăn cho năm mới. Những chiếc bánh xinh xắn này là món chay, được làm từ hạt vừng nghiền mịn, thêm vị ngọt của mật ong. Bạn có thể tạo ra màu sắc khác nhau cho bánh bằng cách sử dụng hạt mè đen, trắng hoặc bột trà xanh. Khác với bánh quy thông thường, dasik không cần nướng.

Bánh gạo ngọt (yaksik):

Đây là món tráng miệng không chỉ thỏa mãn sở thích đồ ngọt của bạn mà còn tốt cho sức khỏe. Yaksik được làm từ các thành phần được coi là dược liệu truyền thống, chẳng hạn táo tàu chống lão hóa và hạt dẻ giàu vitamin. Bánh gạo rất dễ ăn, giúp bạn kết thúc bữa bằng hương vị ngọt ngào, khó quên.

Nước gừng quế (sujeonggwa):

Thức uống tráng miệng phổ biến này dễ làm và có thể dùng nóng hoặc lạnh. Sự ấm áp ngọt ngào của quế và vị cay của gừng kết hợp với nhau một cách độc đáo đã tạo nên thức uống nhẹ nhàng, tốt cho tiêu hóa. Nếu không thích quế hoặc gừng, bạn có thể làm món tráng miệng phổ biến khác là nước sikhye.



Bánh ngọt mật ong (yakgwa hay yakwa):

Yakgwa là bánh làm từ bột với dầu mè, mật ong và rượu nguyên chất. Bánh được ép vào khuôn có sẵn hoặc cán mỏng rồi cắt thành từng miếng vuông hoặc tròn. Sau đó, chúng được chiên trong dầu rồi nhúng mật ong. ■

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 **Now Hiring / Tuyển Nhân Viên**
HOUSTON, TX

THE TOTAL YOU medical spa will have grand opening soon. Following positions are needed immediately, Facial specialist, nail technician, massage therapist, eyelash specialist. Simple English speaking is required. Beautiful and elegant working place, flexible hours.
THE TOTAL YOU medical spa sắp khai trương. Cần ngay các vị trí sau: Chuyên viên chăm sóc da mặt, thợ nail, nhân viên massage, chuyên viên nối mi. Yêu cầu nói tiếng Anh đơn giản. Nơi làm việc đẹp, sang trọng, giờ giấc linh hoạt.

Please call: **832-361-9239** or email resume to seikosheng@gmail.com for details.

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, Bà 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 hăng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.

Xin liên lạc anh Kiến: **281-908-6800**

NEW **Town House Cho Thuê**
WILCREST

Cần cho mượn nguyên căn Town House ở đường Wilcrest, nhà mới remodel. 2 phòng ngủ, 1.5 phòng tắm, giá \$1,100/tháng. Có patio, chỗ đậu xe có mái che. Nhà có máy giặt, sấy đầy đủ.

Xin liên lạc: **713-416-0715**

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 Chặt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.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 Magnoliana TX. Bao ăn và ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc cô Linh: **408-807-3773**

NEW **Nhà Cho Mượn**
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**

Lời Nguyện



Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tầm Thanh Cứu Khổ Cứu Nạn Linh Cảm Quảng Đại Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha. Nam Mô A Di Đà Phật. (Xin đọc lời nguyện này nhiều lần trong nhiều ngày liên tục để cầu xin phúc lành).

T

Lời Nguyện



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

TM

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

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. Đông 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

320-2092/1660

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở 6510 GolTee Ct, Houston TX 77036, gần China Town (Bellaire & 59) \$450/tháng. Bao điện, nước, Wifi.

Xin liên lạc May Dương:

832-933-2353

321-2093/1661

CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ yên tĩnh, thoáng mát, phòng rộng rãi, khu Eldridge (Beechnut) có cổng an ninh. Còn dư 1 phòng cho thuê. Gần chùa, chợ VN, trường học ...

Xin liên lạc:

832-758-2945

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. Đây đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

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

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 MUỐN PHÒNG

Nhà sạch sẽ, yên tĩnh, khu Southwest (Beechnut & Fondren), cho muốn 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. Đây đủ tiện nghi. Bao điện, nước, wifi giặt sấy.

Xin liên lạc Cô Hương:

832-768-8167

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

Vui Cười

Cặp đôi kì lạ

Một cặp đôi hỏi một vị bác sĩ rằng liệu ông ta có thể xem họ làm tình hay không.

Bác sĩ hỏi: "Tôi có thể làm gì cho hai người?"

Người đàn ông nói: "Ngài có thể xem chúng tôi làm tình chứ?"

Người bác sĩ trông có vẻ bối rối, nhưng vẫn đồng ý.

Khi hai người kia vui vẻ xong, bác sĩ nói rằng: "Chẳng có vấn đề gì với cách hai người quan hệ hết." và thu 50 Mỹ kim.

Chuyện này xảy ra mấy tuần liền kể sau đó. Cặp đôi này đặt lịch, làm tình mà chẳng có vấn đề gì, trả tiền vị bác sĩ rồi rời đi.

Cuối cùng bác sĩ đặt câu hỏi: "Chính xác thì hai người có tìm hiểu gì vậy?"

"Bọn tôi có muốn tìm gì đâu", người chồng trả lời. "Cô ấy cưới rồi nên không thể đến nhà cô. Tôi cũng đã có vợ rồi nên bọn tôi không về nhà tôi được. Giá Holiday Inn* có giá 90 Mỹ Kim. Hilton* thì hẳn 108. Chúng tôi thì được vui vẻ ở đây với giá 50\$... tôi còn được nhận lại 43 Mỹ kim từ Medicaid nữa.

-Ồ... thì ra vậy!

Ăn trộm và mèo

Hai tên trộm chui qua ống khói đột nhập vào một nhà triệu phú. Không may, hôm đó ông chủ lại thức khuya đọc báo nghe thấy động.

-Ai đó? - Ông chủ nhà hỏi

- Meo... meo... - Tên trộm thứ nhất bèn giả giọng mèo để đánh lạc hướng.

Tường mèo thật, chủ nhà yên tâm tiếp tục nằm đọc. Tên thứ hai gây tiếng động mạnh hơn, làm chủ nhà bật hẳn dậy:

-Ai?

- Lại một con mèo khác thôi mà, thưa ông.

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2083 * Saturday, January 27, 2024

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

\$1 = 100 Points.

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



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

Có Hiệu Lực: 26 27 28 29 30 31 01

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Trancetto Fragola, Tiramisu **33999** pts
Bông Lan Đậu, Tiramisu

FREE Pickled Mango **23999** pts
Xoài Ngâm

FREE Pad Thai Sauce **27999** pts
Xốt Pad Thái

FREE "SUNTY" Grass Jelly **13999** pts
Thạch Thảo Mộc

GROCERY

\$2.99 Dried Tremella Fungiformis **SALE**
Nấm Tuyết

\$2.35 Margarine **SALE**
Bơ Thực Vật

\$4.99 Dried Pomegranate & Coconut Kernel **SALE**
Chè Bưởi

\$3.69 Iced Black Coffee **SALE**
Cà Phê Đen

\$3.88 Sriracha Sauce **SALE**
Tương ớt

\$2.96 Luncheon Meat **SALE**
Thịt Heo Lon

VEGETABLE

\$2.49 Tong Ho Cai Cúc **SALE**

\$1.19 Watercress **SALE**
Xà Lách Xoong

\$0.69 Napa Cabbage **SALE**
Cải Lám Kim Chi

\$0.79 Merich Yam **SALE**
Khoai Lang Mỹ

\$1.19 Celery Stick **SALE**
Cần Mỹ

\$1.29 Orange-Navel Cali **SALE**
Cam Ngọt Cali

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Coconut Milk Lite **15999** pts
Nước Cốt Dừa

FREE Seafood Clear Soup Paste **19999** pts
Cốt Hải Sản Tom Yum

FREE Preserved Mango with Chili **13999** pts
Xoài Ngâm ớt

FREE Instant Boba Milk Tea **29999** pts
Trà Sữa

MEAT

\$10.99 Beef Oxtail **SALE**
Đuôi Bò

\$3.19 Beef Neck Bone **SALE**
Xương Cổ Bò

\$3.19 Pork Leg **SALE**
Giò Heo

\$4.29 Pork Belly **SALE**
Ba Rọi Heo

\$12.99 Chicken Hen Headless **SALE**
Gà Không Đầu

\$4.99 Whole Duck **SALE**
Vịt Không Đầu

SEAFOOD

\$2.8 River Barb Fish **SALE**
Cá He Tầm

\$3.99 Salted Crab **SALE**
Ba Khía

\$8.99 Periwinkle Meat **SALE**
Ốc Hương

\$2.7 Butter Fish **SALE**
Cá Liệt

\$2.9 Featherback Fish Paste **SALE**
Chả Cá Thái Lát

\$3.99 Silver Barb Fish **SALE**
Cá Mè Vinh

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

BOOM SALE!

\$17.99 BOX - 24 CANS

"YEO'S" SOYA BEAN DRINK
豆浆
SỮA ĐẬU NÀNH

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

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

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

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



Bắt ngờ với những lợi ích sức khỏe từ quả mận

Mận có thể làm giảm táo bón, tốt cho tim mạch, xương khớp và làm giảm lượng đường trong máu, từ đó ngăn ngừa một số bệnh như tiểu đường.

Mận là một loại quả được ưa chuộng vào mùa hè, với vị chua ngọt đặc trưng, giúp bổ sung nhiều vitamin và khoáng chất. Một số người ngại ăn mận vì sợ nóng trong hoặc nổi mụn. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, quả mận có một số lợi ích bất ngờ.

Mận chứa nhiều chất dinh dưỡng

Mận tươi và mận khô có hàm lượng dinh dưỡng cao. Chúng chứa hơn 15 loại vitamin và khoáng chất khác nhau. Mận có ít calo, nhưng giàu chất xơ, chất chống oxy hóa và các loại vitamin quan trọng. Trong mỗi quả mận có 30 calo, 8g carb, song chứa tới 5% vitamin A, 10% vitamin C, 5% vitamin K. Trong đó, vitamin A giúp bảo vệ mắt, giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư. Vitamin C tốt cho da, vitamin K củng cố sức khỏe xương khớp và giúp cơ thể sản sinh nhiều loại protein cần thiết trong quá trình cầm máu.

Giảm táo bón

Mận khô và nước ép mận từ lâu nổi tiếng với công dụng giảm táo bón. Điều này một phần là do lượng chất xơ cao. Một quả mận khô cung cấp khoảng 1g chất xơ. Chất xơ trong mận khô chủ yếu không hòa tan (không tan trong nước).

Nó đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa táo bón, tăng cường tiêu hóa và bài tiết.

Ngoài ra, mận khô và nước ép mận có chứa sorbitol, là một loại rượu đường có tác dụng nhuận tràng tự nhiên. Ăn mận khô được chứng minh là có hiệu quả điều trị táo bón hơn nhiều loại thuốc nhuận tràng khác, chẳng hạn cây mã đề (psyllium), một loại thực vật thường được sử dụng để giảm táo bón, theo cơ sở dữ liệu từ Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH).

Nghiên cứu của Khoa Tiêu hóa - Gan mật và Khoa Nội, Đại học Y khoa Iowa Carver cho thấy những người tiêu thụ 50 g mận mỗi ngày trong vòng ba tuần tiêu hóa và bài tiết tốt hơn so với những người ăn mã đề. Tuy nhiên, ăn quá nhiều mận dùng một lúc có thể gây ra tình trạng tiêu chảy. Các chuyên gia khuyến nghị mỗi người ăn khoảng 45-87 g mận một ngày. Nếu uống nước ép mận khô, bác sĩ đề xuất sử dụng loại không đường, chỉ uống dưới 235 ml mỗi ngày.

Giàu chất chống oxy hóa

Mận là loại quả giàu chất chống oxy hóa, giúp giảm viêm và bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương bởi gốc tự do. Chúng đặc biệt chứa nhiều polyphenol, có tác động tích cực đến sức khỏe xương khớp, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường.

Trên thực tế, một số nghiên cứu chỉ ra rằng mận chứa nhiều lượng chống oxy hóa polyphenol gấp đôi so với các loại trái cây phổ biến khác như

đào. Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và nghiên cứu tiền lâm sàng phát hiện polyphenol trong mận và mận khô có tác dụng kháng viêm mạnh mẽ, có thể ngăn ngừa tổn thương tế bào.

Polyphenol trong mận khô làm giảm đáng kể các dấu hiệu viêm nhiễm, các bệnh về khớp và phổi. Trong số các polyphenol ở mận, anthocyanins là chất chống oxy hóa hoạt động tích cực nhất. Chúng có tác dụng mạnh mẽ với sức khỏe, gồm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư.

Giảm lượng đường trong máu

Mận có các đặc tính giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Dù có hàm lượng carb khá cao, mận và mận khô không làm tăng đáng kể đường huyết sau khi ăn. Nguyên nhân là bởi chúng làm tăng mức độ adiponectin, một loại hormone có vai trò điều chỉnh lượng đường trong máu.

Chất xơ trong mận làm chậm tốc độ cơ thể hấp thụ carbs sau bữa ăn, khiến đường huyết tăng dần thay vì tăng đột ngột. Tiêu thụ các loại trái cây như mận và mận khô giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Dù vậy, mận khô có hàm lượng calo cao và dễ gây tình trạng ăn quá nhiều. Khẩu phần hợp lý là dưới 87 g mỗi ngày.

Có khả năng chống viêm

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Food & Function cho thấy các polyphenol trong mận là chất chống viêm và chống oxy hóa mạnh. Polyphenol có thể giúp chống lại các gốc tự do trong cơ thể bạn, giảm stress oxy hóa và nguy cơ phát triển bệnh mãn tính.

Mận khô thúc đẩy sức khỏe xương khớp

Mận khô có lợi cho việc cải thiện sức khỏe xương khớp. Một số nghiên cứu cho thấy loại quả này giảm tình trạng loãng xương.

Hiện các nhà khoa học chưa rõ vì sao mận khô tác động tích cực đến sức khỏe của xương. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia cho rằng hàm lượng chất chống oxy hóa và khả năng kháng viêm của chúng đóng vai trò quan trọng. Nghiên cứu cho thấy ăn mận khô làm tăng nồng độ hormone hình thành xương. Mận khô cũng chứa một số vitamin và khoáng chất có tác dụng bảo vệ xương, bao gồm vitamin K, photpho, magie và kali.



Ăn mận tốt cho tim mạch

Ăn mận thường xuyên có thể bảo vệ tim mạch. Chúng làm giảm huyết áp và cholesterol, là những yếu tố chính gây bệnh tim.

Trong một nghiên cứu, các nhà khoa học chỉ ra rằng uống nước ép mận hoặc ăn từ ba đến 6 quả mận khô mỗi sáng trong vòng 8 tuần có mức

huyết áp, tổng lượng cholesterol và cholesterol LDL "xấu" thấp hơn đáng kể so với nhóm chỉ uống nước.

Nghiên cứu khác cho thấy người bị cao huyết áp đã có mức cholesterol thấp hơn sau khi ăn 12 quả mận khô mỗi ngày trong vòng 8 tuần.

Lưu ý khi ăn mận

Theo Sức khỏe & Đời sống bạn không nên gọt vỏ mận do trong vỏ mận có hàm lượng chất xơ, vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa còn cao hơn so với phần thịt.

Trước khi ăn, bạn nên rửa sạch lớp phấn trên vỏ mận để tránh bị dị ứng cũng như giảm thiểu thuốc trừ sâu và vi khuẩn trên vỏ mận. Lớp phấn trắng trên quả mận là một phần an toàn tự nhiên của trái cây, chúng đóng vai trò như một rào cản chống lại côn trùng và vi khuẩn giúp giữ ẩm cho trái cây. Tuy nhiên nếu bạn bị dị ứng với mận thì chúng có thể gây ngứa và sưng miệng hoặc cổ.

Mận chứa nhiều vitamin và khoáng chất giúp cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể, do đó người bị sốt không cần kiêng ăn mận. Tuy nhiên, người ốm cũng không nên ăn quá nhiều mận do mận có tính nóng có thể gây nóng trong, nhiệt miệng và mụn nhọt khó chịu trong người. Dù bạn thích mận đến đâu thì cũng chỉ nên ăn khoảng 4-5 quả mận mỗi ngày đối với người lớn và 2-3 quả mận mỗi ngày đối với trẻ em.

Hai đại kỵ cần nhớ khi ăn mận để tránh ảnh hưởng sức khỏe

Theo lương y đa khoa Bùi Đắc Sáng (Viện hàn lâm KH&CN Việt Nam, Hội Đông y Hà Nội), quả mận vị chua chát, tính bình, tác dụng bổ xương, chủ trị đau xương khớp. Nhiều bộ phận của cây mận có thể dùng làm thuốc. Trong đó: Lá dùng giải cảm, nhựa chủ trị sưng đau mắt, vỏ cây mận chủ trị đau răng, mụn lở... Tuy nhiên nên lưu ý một số điều sau khi ăn mận.

1. Không nên ăn quá nhiều mận trong một lúc

Trong Đông y, ăn quá nhiều mận có thể gây ra hiện tượng nóng trong, sinh nhiệt và gây nên mụn nhọt trong cơ thể. Không những thế mận có vị chua, ăn quá nhiều có thể gây hại dạ dày. Để tránh tác động xấu của mận với cơ thể, mỗi người không nên ăn quá nhiều, hàng ngày có thể ăn từ 8-10 quả mận. Bệnh nhân tiểu đường khi ăn mận cần chú ý liều lượng, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trong trường hợp cụ thể.

2. Người đang mắc bệnh nên thận trọng khi ăn mận

Người đang dùng thuốc Đông y cần tránh ăn mận. Mận dù có nhiều công dụng trong việc chữa bệnh nhưng có thể tạo ra tác dụng phụ với một số loại thuốc nếu bạn ăn quá nhiều.

Người mới trải qua phẫu thuật cũng được khuyến cáo không nên ăn mận để không ảnh hưởng quá trình hồi phục. Mận là loại quả có vị chua, chứa hàm lượng axit cao có thể ảnh hưởng đến dạ dày và men răng, đặc biệt là ở trẻ em. Những đối tượng đang mắc bệnh dạ dày được khuyến cáo không nên ăn nhiều mận. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tám thực phẩm giàu kẽm giúp tóc chắc khỏe và ngăn ngừa gãy rụng vào mùa đông

Dưới đây là một số thực phẩm phổ biến chứa nhiều kẽm tốt cho tóc, có thể bổ sung vào chế độ ăn uống hàng ngày để giúp tóc chắc khỏe từ trong ra ngoài.

Rụng tóc có thể do nhiều yếu tố khác nhau như các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn như thay đổi mùa, nang tóc bị tổn thương hoặc thiếu dinh dưỡng hợp lý. Mặc dù việc bôi các sản phẩm dành cho tóc có tác dụng ở một mức độ nào đó, nhưng yếu tố thay đổi thực sự là chế độ ăn uống và tiêu thụ các chất dinh dưỡng phù hợp để đảm bảo sự phát triển của tóc.

Tại sao kẽm lại cần thiết cho sự phát triển của tóc?

Kẽm là một khoáng chất thiết yếu đóng vai trò quan trọng trong việc phân chia tế bào, tổng hợp DNA và sửa chữa các mô, bao gồm cả các mô trong nang lông. Kẽm điều chỉnh nồng độ hormone, đặc biệt là nội tiết tố androgen, có thể giúp cải thiện mô hình phát triển của tóc.

Ngoài ra, kẽm còn sản xuất bã nhờn, loại dầu tự nhiên giúp giữ ẩm cho da đầu và hỗ trợ tóc khỏe mạnh. Hơn nữa, kẽm hoạt động giống như một chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào tóc khỏi stress oxy hóa, ngăn ngừa lão hóa sớm và rụng tóc.



Ảnh minh họa

Trên thực tế, tiêu thụ thực phẩm giàu kẽm có thể tăng cường sức khỏe và tinh thần tổng thể. Các chất dinh dưỡng liên quan đến kẽm bao gồm protein, vì kẽm thường được tìm thấy trong thực phẩm giàu protein và một số vitamin B (B6 và B12), hoạt động cùng với kẽm trong các quá trình trao đổi chất khác nhau cần thiết cho sự phát triển tóc tối ưu.

Một số thực phẩm phổ biến giàu kẽm và có thể thúc đẩy sự phát triển của tóc

Rau bina: Rau bina và các loại rau lá xanh đậm khác chứa kẽm cùng với nhiều loại vitamin và khoáng chất. Những loại rau này rất tốt cho sức khỏe tổng thể, bao gồm cả việc thúc đẩy sự phát triển của tóc khỏe mạnh.

Trứng: Trứng rất giàu kẽm, protein và biotin, một loại vitamin B rất quan trọng cho sức

khỏe của tóc, da và móng. Sự thiếu hụt biotin có liên quan đến rụng tóc, và việc bổ sung các thực phẩm giàu kẽm và biotin như trứng có thể hỗ trợ sự phát triển của tóc khỏe mạnh và ngăn ngừa rụng tóc.

Hàu: Hàu là một trong những nguồn thực phẩm giàu kẽm nhất. Chúng chứa hàm lượng kẽm cao, rất cần thiết cho sức khỏe của tóc.

Hạt bí ngô: Hạt bí ngô, còn được gọi là pepitas, rất giàu kẽm. Hạt bí ngô có thể dễ dàng kết hợp vào chế độ ăn uống bằng cách thêm vào món salad, sữa chua hoặc như một món ăn nhẹ.

Đậu lăng: Đậu lăng là nguồn cung cấp kẽm từ thực vật. Đậu lăng cũng giàu protein, sắt và các chất dinh dưỡng khác góp phần vào sức khỏe tổng thể của tóc.

Đậu gà: Đậu gà, còn được gọi là đậu garbanzo, là một nguồn kẽm có nguồn gốc thực vật khác. Chúng có thể được dùng trong nhiều món ăn khác nhau, chẳng hạn như salad, súp hoặc như một món ăn phụ.

Hạt điều: Hạt điều là loại hạt có chứa kẽm. Chúng cũng là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng khác như sắt và biotin, rất quan trọng cho sức khỏe của tóc.

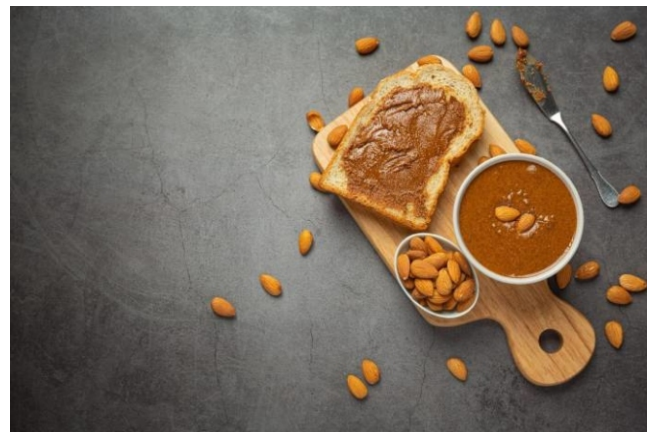
Sữa chua: Các sản phẩm từ sữa, bao gồm sữa chua, có chứa kẽm. Sữa chua cũng cung cấp men vi sinh, có thể góp phần giúp da đầu khỏe mạnh. ■

Sáu thực phẩm không nên để trên bàn bếp để bảo vệ sức khỏe

Bơ hạt tự nhiên và mứt, thức ăn thừa đã nấu chín, trứng và đồ ăn đóng hộp... nên được bảo quản lạnh sau khi mở để tránh các bệnh do thực phẩm gây ra.

1. Bơ hạt tự nhiên

Theo Ủy ban Đậu phộng Quốc gia Mỹ, hầu hết các loại bơ đậu phộng thương mại có hạn sử dụng đến ba tháng trong tủ đựng thức ăn hoặc trên bàn bếp sau khi mở. Tuy nhiên, một số loại bơ hạt tự nhiên cần được bảo quản lạnh để duy trì độ tươi và kết cấu.



Ảnh minh họa

Trista Best, một chuyên gia dinh dưỡng tại Balance One, giải thích: “Bơ hạt tự nhiên, được

làm từ hạt lạc mà không thêm bất kỳ chất bảo quản hoặc chất ổn định nào, thường cần làm lạnh sau khi mở để duy trì độ tươi. Điều này là do bơ hạt tự nhiên chứa hàm lượng chất béo không bão hòa cao, có thể bị ôi thiu theo thời gian nếu tiếp xúc với nhiệt, ánh sáng hoặc không khí. Bảo quản lạnh làm chậm quá trình oxy hóa và giúp bảo toàn chất lượng cũng như hương vị của bơ hạt”.

2. Mứt và thạch

Vì nhiều loại bơ đậu phộng có thể được bảo quản trên bàn bếp hoặc trong tủ đựng thức ăn nên một số người luôn đặt lọ mứt hoặc thạch đã mở nắp bên cạnh chúng.

Mặc dù Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) cho biết có thể bảo quản một lọ mứt hoặc thạch chưa mở trong tủ lạnh tối đa 12 tháng, nhưng hãy chuyển những món này vào tủ lạnh sau khi bóc lớp niêm phong để tránh nấm mốc và vi khuẩn phát triển.

3. Thức ăn thừa đã nấu chín

“Nguyên liệu tươi phải luôn được bảo quản trong tủ lạnh. Điều này bao gồm trái cây tươi, rau, thịt và các sản phẩm thay thế thịt. Nhưng điều đó có vẻ quá hiển nhiên phải không?” Amy Hand, một đầu bếp bánh ngọt và là nhà văn tại The Skillful Cook, cho biết. “Hành động chính mà tôi thấy bạn bè và gia đình mình phạm phải là cất giữ thức ăn thừa đã nấu chín trên bàn bếp. Thức ăn đã được nấu chín cần được bảo quản trong tủ lạnh và hâm nóng kỹ để ngăn ngừa các bệnh do thực phẩm gây ra”.

4. Trứng

Trứng phải luôn được bảo quản trong tủ lạnh ở nhiệt độ ổn định là 7 độ C. Trên thực tế, trứng của Mỹ chỉ có thể tồn tại được hai giờ ở nhiệt độ phòng trước khi có nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm. Đó là vì khi trứng được rửa sạch và sấy khô trước khi đóng gói. Điều này đồng nghĩa đã loại bỏ lớp biểu bì ngăn ngừa ô nhiễm vi khuẩn salmonella và các dạng vi khuẩn có hại khác.

5. Thức ăn đóng hộp chưa ăn hết

Nếu bạn mở đồ ăn đóng hộp và chỉ sử dụng một phần, hãy phải chuyển phần còn lại vào túi zip hoặc hộp bảo quản thực phẩm rồi cho vào tủ lạnh ngay lập tức.

Mặc dù thực phẩm đóng hộp có thể để được lâu, chúng được coi là dễ hỏng và dễ bị vi khuẩn xâm nhập ngay khi bạn mở nắp.

6. Thực phẩm dễ hư hỏng

Bất kỳ thực phẩm có khả năng hư hỏng, phân hủy nếu không được bảo quản ở nhiệt độ 4-5 độ C trở xuống đều được coi là dễ hỏng. Chúng bao gồm trái cây cắt sẵn, rau, thịt, cá, sữa và bất kỳ mặt hàng tiêu dùng nào khác có thời hạn sử dụng hạn chế.

Đây có thể là kiến thức phổ biến, nhưng cần phải nhắc lại: Để ngăn ngừa bệnh tật do thực phẩm, bạn không bao giờ nên để những thực phẩm dễ hỏng trên bàn bếp.

Thay vào đó, hãy làm lạnh chúng trong vòng hai giờ để tránh sự phát triển của vi khuẩn và các dạng ô nhiễm khác, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) cho biết. ■



Chuyên gia chỉ ra 3 mẹo vặt mặc áo khoác đúng cách để giữ ấm vào mùa lạnh không phải ai cũng biết

Mặc áo khoác vào mùa đông là cách để chúng ta giữ ấm cho cơ thể, tuy nhiên mặc thế nào để hiệu quả nhất thì không phải ai cũng biết.

Đến mùa đông, mọi người đều có một chiếc áo khoác, nhưng bạn có thực sự biết cách mặc áo khoác để giữ ấm tốt nhất không?

Một chuyên gia Nhật Bản nghiên cứu sâu về cách giữ ấm đã chỉ ra 3 cách mặc áo khoác “giữ ấm” mà hầu hết mọi người không biết, giúp nâng cao hiệu quả giữ ấm, dễ dàng đó phó với đợt lạnh cực mạnh tiếp theo!

Thêm một lớp áo bên ngoài áo khoác để tăng độ ấm

Hầu hết mọi người chỉ biết mặc áo khoác ngoài như lớp ngoài cùng, nhưng trên thực tế, theo đặc điểm của áo khoác ngoài là “cách ly không khí lạnh và sử dụng nhiệt độ cơ thể để trữ nhiệt”.

Tốt hơn hết lúc này bạn nên chọn áo khoác chống gió làm lớp ngoài cùng rồi mặc áo khoác bên trong.

Cách mặc ấm áp nhất! Bằng cách này, toàn bộ năng lượng nhiệt có thể được khóa chắc chắn trên cơ thể và cơ thể sẽ được giữ ấm liên tục, bạn cũng có thể chọn áo vest để di chuyển thuận tiện hơn.

Phương pháp này có nguyên lý tương tự như phương pháp đắp chăn bông nổi tiếng, phương pháp mặc áo khoác hai lớp này cũng là bí quyết chống rét vào mùa đông của nhiều người leo núi và đi xe máy!



Ảnh minh họa

Không hẳn mặc áo lót càng dày thì càng tốt

Nhiệt độ tiếp tục giảm, buổi sáng bạn luôn không thể nhịn được việc mặc thêm vài chiếc áo len dày?

Nhưng theo thử nghiệm thực tế của một đài truyền hình Nhật Bản, việc mặc lót nhẹ và mỏng hơn thực tế làm áo lông vũ càng ấm hơn!

Vì chìa khóa để giữ ấm áo khoác ngoài là lưu trữ nhiệt thông qua nhiệt độ cơ thể, nên nếu bạn mặc một chiếc áo len quá dày bên trong, nó sẽ thực

sự làm giảm hiệu quả lưu trữ nhiệt.

Nên chọn lớp bên trong vừa vặn và thoáng khí để phát huy tối đa lợi thế về nhiệt của áo khoác lông vũ!

Tập trung tăng cường “hai vị trí này”

Sau khi đã chuẩn bị xong lớp bên trong và áo khoác chống gió, bạn đừng quên tập trung vào việc tăng cường sức mạnh cho hai khu vực này nhé!

Các chuyên gia Nhật Bản chỉ ra rằng cổ và cổ tay là nơi dễ dàng cho không khí lạnh xâm nhập nhất, hãy nhớ sử dụng khăn quàng cổ hoặc găng tay để giữ ấm và chặn luồng không khí bên ngoài vào để đảm bảo không khí ấm trong quần áo không bị mất đi!

Đặc biệt, ở cổ con người có rất nhiều mạch máu, chỉ cần nơi này ấm áp, nhiệt năng có thể truyền đến toàn thân, mùa đông tay chân sẽ không còn cảm giác lạnh nữa! ■

Chuyên gia chỉ ra 3 cách để giảm tiêu thụ những thực phẩm chế biến sẵn, vừa đơn giản nhưng hiệu quả

Chuyên gia dinh dưỡng cho biết chế độ ăn nhiều các thực phẩm siêu chế biến có liên quan đến tăng cân, một số loại ung thư và tiểu đường loại 2.

Sau khi Rob Hobson đọc một cuốn sách về thực phẩm siêu chế biến, anh ấy nhận ra rằng mặc dù chế độ ăn uống phần lớn là lành mạnh, nhưng rất nhiều thứ anh ấy ăn đã được chế biến kỹ - thậm chí cả bánh mì nguyên hạt đóng gói và món hummus ở cửa hàng tạp hóa.

Ví dụ: bữa trưa mua ở cửa hàng của anh ấy khi làm việc tại văn phòng, thường bao gồm một thanh protein, sữa chua trái cây và bánh mì tròn với các lát giăm bông - tất cả đều được đều được xem là thực phẩm siêu chế biến (UPF)

Không có định nghĩa thống nhất về những gì được coi là UPF, nhưng Hobson, một chuyên gia dinh dưỡng tại Vương quốc Anh với 18 năm kinh nghiệm, mô tả chúng là những sản phẩm được sản xuất có chứa năm thành phần trở lên, nhiều thành phần trong số đó bạn sẽ không tìm thấy trong nhà bếp gia đình.

Ông nói với tờ Business Insider rằng chúng cũng có xu hướng có thời hạn sử dụng lâu dài và có bao bì được bán trên thị trường.

Hobson cho biết, ngày càng có nhiều sự chú ý đến UPF trong những năm gần đây, vì nghiên cứu đã liên kết chế độ ăn uống chứa nhiều loại thực phẩm này với nguy cơ mắc một loạt vấn đề sức khỏe, bao gồm bệnh tim mạch, tiểu đường loại hai và một số loại ung thư.

Chúng cũng có liên quan đến việc ăn quá nhiều và tăng cân, vì chúng có xu hướng cực kỳ ngon miệng. Lý do thực phẩm chế biến sẵn có hại cho sức khỏe của chúng ta vẫn chưa được hiểu đầy đủ, nhưng bằng chứng cho thấy chúng đang tiếp tục gia tăng.

Khi tìm hiểu sâu hơn về khoa học, Hobson quyết định giảm lượng thực phẩm chế biến sẵn mà anh ấy ăn càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, anh ấy không quá khắt khe vì UPF có ở khắp mọi nơi và việc loại bỏ chúng sẽ là điều không thực tế.

Thay vào đó, anh ấy tập trung vào việc tự nấu nhiều món ăn hơn vì anh ấy có thể theo dõi các nguyên liệu mình đang sử dụng và đưa ra những lựa chọn lành mạnh.

Hobson chia sẻ ba điều đã giúp anh giảm lượng thực phẩm chế biến sẵn trong bữa ăn hàng ngày với Business Insider.

Nấu ăn hàng loạt

Một phần của sự hấp dẫn của thực phẩm siêu chế biến là chúng tiện lợi, Hobson nói. Dễ dàng hơn để mua một cái sandwich đã làm sẵn hoặc đặt một cái pizza đông lạnh vào lò nướng hơn là nấu một bữa ăn từ đầu.

Vì vậy, Hobson nấu một số bữa ăn của mình theo từng đợt để thuận tiện hơn cho chế độ ăn ít thực phẩm làm sẵn của anh ấy. Anh nói: “Thật tuyệt khi tôi biết mình có đồ trong tủ đông và không phải lo lắng về việc nấu nướng”. Anh ấy nói rằng điều đó cũng khiến mình ít đặt đồ ăn mang về hơn.

Anh thích nấu hàng loạt các món chỉ cần một nồi như cà ri, món hầm và món tagines, chia chúng thành các phần ăn riêng lẻ và đặt chúng vào các hộp đựng an toàn với lò vi sóng.

Bằng cách này, chúng có thể được đông lạnh và hâm nóng trong lò vi sóng mà không cần rã đông trước hoặc lấy ra khỏi tủ lạnh và ăn vào bữa trưa tại nơi làm việc.

Chuẩn bị bữa ăn

Một kỹ thuật khác mà anh ấy sử dụng để giúp việc nấu nướng tại nhà trở nên dễ dàng hơn là chuẩn bị bữa ăn.

Anh ấy nghĩ về những công thức nấu ăn mà anh ấy muốn nấu trong tuần và khi nào anh ấy có thời gian để nấu chúng.

Anh nói: “Nếu bạn muốn thay đổi chế độ ăn uống của mình, bạn sẽ phải dành một chút thời gian để suy nghĩ về thực phẩm. Điều đó không xảy ra một cách kỳ diệu”.

Sau khi đã chọn được công thức nấu ăn, anh đặt những loại thực phẩm trên mạng, điều mà anh ấy thấy dễ dàng hơn là phải chạy khắp cửa hàng tạp hóa.

Tự làm các loại sốt như sốt cà chua tại nhà

Việc tự làm các loại sốt trong tủ bếp và một số nguyên liệu nấu ăn khác từ đầu cũng giúp Hobson tránh thực phẩm siêu chế biến.

Anh ấy thích ăn trứng buổi sáng với nước sốt cay, vì vậy anh ấy tự làm món trứng của mình chỉ bằng những nguyên liệu bạn có thể tìm thấy trong nhà bếp thông thường. Anh ấy cũng tự làm sốt cà chua, nước cốt dừa và bơ hạt.

Khi để trong tủ lạnh và bảo quản trong hộp kín, sốt cà chua của anh ấy có thể để được đến ba tuần và nước sốt cay của anh ấy có thể để được đến ba tháng. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tám cách đơn giản để giảm bức xạ từ các thiết bị gia dụng

Các thiết bị như máy tính, điện thoại... sản sinh ra bức xạ điện từ có tác động xấu tới sức khỏe con người; làm thế nào để giảm lượng bức xạ đó?

Chúng ta đang được bao quanh bởi các thiết bị điện tử phát ra bức xạ trường điện từ - EMF. Đây là một dạng bức xạ không ion hóa (tần số nằm ở khoảng giữa sóng vi ba và sóng vô tuyến), tuy vô hình nhưng có thể đo được bằng máy đo EMF cầm tay.

Các nguồn EMF phổ biến trong nhà bao gồm tivi, điện thoại di động, máy tính, đồng hồ thông minh, wifi, lò vi sóng, đường dây điện, dây điện...

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy mối liên hệ giữa bức xạ không dây với những vấn đề nghiêm trọng của sức khỏe con người, như chứng mất trí nhớ, rối loạn giấc ngủ, đau đầu, ung thư...

Tìm cách để giảm bức xạ từ các thiết bị gia dụng là việc cần làm trong mỗi gia đình để bảo vệ các thành viên.

Cách giảm bức xạ từ các thiết bị gia dụng

Mặc dù tác động lâu dài của bức xạ EMF vẫn đang được nghiên cứu, bạn vẫn nên áp dụng các biện pháp nhằm giảm mức độ nhiễm bức xạ và nâng cao sức khỏe tổng thể.

Dưới đây là những cách để giảm bức xạ từ các thiết bị gia dụng trong nhà bạn:



Ảnh minh họa

Giữ khoảng cách với các thiết bị

Bạn càng ở gần thiết bị điện tử phát ra bức xạ EMF thì mức độ tiếp xúc càng cao. Hãy giữ khoảng cách với các thiết bị điện tử như bộ wifi, máy tính xách tay và điện thoại di động...

Cố gắng đứng cách xa chúng ít nhất một sải tay bất cứ khi nào có thể. Lượng bức xạ không dây hấp thụ vào người giảm rất nhanh khi bạn tăng khoảng cách với các thiết bị.

Sử dụng kết nối có dây

Bất cứ khi nào có thể, hãy sử dụng kết nối có dây như cáp Ethernet thay vì wifi. Điều này sẽ làm giảm khả năng tiếp xúc của bạn với bức xạ tần

số vô tuyến (RF) phát ra từ các thiết bị không dây. Ngoài ra, kết nối có dây thường cung cấp kết nối Internet nhanh hơn và ổn định hơn.

Tắt các thiết bị điện tử

Khi bạn không sử dụng các thiết bị điện tử, hãy tắt chúng đi. Đây là cách để giảm bức xạ từ các thiết bị gia dụng hiệu quả nhờ làm giảm sự tiếp xúc của bạn với bức xạ EMF. Ngoài ra cách này còn giúp tiết kiệm năng lượng.

Sử dụng tai nghe

Việc sử dụng tai nghe có dây hoặc loa ngoài thay vì áp điện thoại vào tai sẽ làm giảm khả năng tiếp xúc với bức xạ RF do điện thoại di động phát ra. Ngoài ra, tai nghe có thể giúp giảm căng thẳng ở cổ và vai do bạn áp điện thoại vào tai trong thời gian dài.

Giảm thời gian sử dụng thiết bị

Hãy giới hạn thời gian sử dụng thiết bị và nghỉ giải lao thường xuyên để giảm tiếp xúc với bức xạ EMF, cải thiện tình trạng mỏi mắt cũng như sức khỏe tổng thể và tinh thần của bạn.

Uống trà xanh

Trà xanh rất giàu tiền chất vitamin A, sau khi được cơ thể hấp thụ sẽ nhanh chóng chuyển hoá thành vitamin A, giúp nâng cao thị lực. Chè xanh còn có tác dụng giải độc, làm lạnh thương tổn, tăng cường miễn dịch, khử gốc tự do, chống oxy hóa, giảm đau, hưng phấn thần kinh, hạ huyết áp...

Nếu bạn không có thói quen uống trà xanh thì có thể uống trà hoa cúc thay thế. Trà hoa cúc cũng có tác dụng chống tia bức xạ và điều hoà chức năng cơ thể.

Đối với những người thường xuyên bận rộn và căng thẳng, cách để giảm bức xạ từ các thiết bị gia dụng đơn giản nhất là mỗi ngày uống 2 - 3 cốc trà xanh vào buổi sáng và ăn một quả cam.

Cung cấp đủ vitamin

Việc tăng cường vitamin giúp phòng tránh nhiễm xạ và hồi phục cơ thể sau khi bị tổn thương. Vitamin K làm giảm tình trạng mất máu; vitamin PP giảm cảm giác buồn nôn, nôn mửa; vitamin C thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào máu. Bởi vậy, bạn nên ăn nhiều các thực phẩm như mật ong, rong biển, bắp cải, cà rốt, kỳ từ...

Không nên ăn các thực phẩm có hàm lượng chất béo cao, ưu tiên các thực phẩm có dầu thực vật. Trong đó, axit oleic có thể tăng cường chức năng tái tạo máu, giúp phòng chống các tác hại của tia xạ.

Đặt cây xanh trong nhà

Cây hấp thụ chất độc qua lá và có thể lọc không khí trong nhà bạn một cách tự nhiên. Hoa thủy tiên, hoa cúc, cây xương rồng, lô hội... sẽ giúp cho không khí trong nhà bạn trong sạch hơn.

Hoa thủy tiên có tác dụng hấp thụ tia bức xạ rất tốt. Cây xương rồng giảm bức xạ máy tính và ô nhiễm trong nhà, đồng thời hấp thụ EMF trong quá trình hoạt động.

Còn lô hội được sử dụng làm thuốc để chữa bệnh, giảm thiểu sẹo và viêm nhiễm, giải độc, giảm

bức xạ và EMF. Nếu không đủ không gian để trồng những cây lớn hơn, bạn có thể tạo ra bức tường sống bằng cây cối. ■

Nếu trong nhà có người già, tốt nhất không nên mở cửa sổ vào 2 thời điểm này

Việc mở cửa sổ để thông gió giúp cải thiện sự lưu thông không khí trong nhà. Tuy nhiên, có những thời điểm tuyệt đối không nên mở cửa sổ.

Những ngày sương mù

Khi thời tiết lạnh sẽ có nhiều sương mù, điều mà nhiều người biết sâu sắc là sâu dưới lớp sương mù, không chỉ có mùi khó chịu trong không khí, một khi cơ thể hít phải các hạt PM2.5 trong sương mù, nó sẽ ảnh hưởng phổi, làm tăng khả năng mắc các bệnh về phổi như viêm phổi, viêm phế quản, thậm chí làm tăng nguy cơ ung thư phổi...

Hiện nay, Cơ quan Ung thư Quốc tế, một đơn vị của Tổ chức Y tế Thế giới đã liệt sương mù là yếu tố nguy cơ gây ung thư phổi.

Mặc dù chúng ta không thể nhìn thấy các chất độc hại trong khói mù nhưng các thành phần có hại trong hạt PM2.5 bao gồm sunfat, sol khí, hạt khoáng chất và các thành phần khác đều là đồng phạm gây hại cho sức khỏe con người.

Các khảo sát có liên quan khác cho thấy, ngoài việc ảnh hưởng trực tiếp đến hệ hô hấp và làm tăng khả năng mắc các bệnh về đường hô hấp, khói bụi mà con người hít phải cũng sẽ làm tăng nguy cơ đột quỵ, bệnh tim mạch vành, bệnh tim và các bệnh khác...

Vì vậy, trong thời tiết sương mù, bạn không nên mở cửa sổ để thông gió, đồng thời cần chuẩn bị sẵn một chiếc máy lọc không khí tại nhà để giúp hạn chế các chất có hại trong không khí.

Ngoài trời có độ ẩm quá cao

Khi trong nhà có người già hoặc trẻ em nên chú ý đến độ ẩm trong nhà. Theo các chuyên gia, cơ thể con người thích hợp nhất để tồn tại ở độ ẩm từ 40 đến 60%.

Nếu vượt quá phạm vi này, tiếp xúc lâu ngày với độ ẩm và nhiệt độ cao không chỉ khiến con người nóng bức, khó chịu mà còn gây mất cân bằng nhiệt độ cơ thể, chẳng hạn như chóng mặt, mệt mỏi, buồn nôn, nôn mửa, nhịp tim nhanh, nhịp tim nhanh và chán ăn.

Ngoài ra, trong nhà quá ẩm ướt có thể dễ dàng khiến côn trùng trong nhà sinh sôi nhanh chóng.

Đối với những người mắc bệnh dị ứng, chúng sẽ trở thành nhân tố quan trọng gây ra các cơn dị ứng.

Xem xét toàn diện, nếu độ ẩm trong nhà và ngoài trời cao, bạn không nên mở cửa sổ để thông gió. ■



Khám phá sự khác biệt thú vị về truyền thuyết Táo quân Việt Nam và Trung Quốc

Tục cúng ông Công, ông Táo có cả ở rất nhiều quốc gia châu Á nhưng ít ai biết được sự khác biệt Táo quân Việt Nam và Trung Quốc ở những điểm nào.



Ông Công ông Táo

Táo Quân trong tín ngưỡng dân gian Việt Nam có nguồn gốc từ ba vị thần Thổ Công, Thổ Địa, Thổ Kỳ của Lão giáo Trung Quốc nhưng được Việt hóa thành huyền tích "2 ông 1 bà" - vị thần Đất, vị thần Nhà, vị thần Bếp núc. Tuy vậy người dân vẫn quen gọi chung là Táo Quân hoặc Ông Táo. Bếp là bản nguyên của nhà khi người nguyên thủy có lửa và đều dựa trên nền móng là đất.

Ngoài ra người Việt Nam còn quan niệm Táo Quân sẽ lên trời và thưa với Ngọc Hoàng Thượng đế những sự kiện xảy ra trong năm vừa qua ở dưới trần gian. Vì thế người Việt Nam làm lễ tiễn ông Công ông Táo rất thịnh soạn với mong muốn những điều tốt đẹp nhất sẽ được thưa với Ngọc Hoàng.

Theo phong tục, tập quán người Việt quan niệm chỉ có 1 ông táo sống trong mỗi nhà cả năm, trong khi ở Trung Quốc, phần lớn lại tin rằng có tới 3 vị thần cùng nhau cai quản.

Khác biệt Táo quân Việt Nam và Trung Quốc còn được thể hiện qua truyền thuyết và sự tích khác nhau về câu chuyện truyền miệng liên quan đến các vị thần.

Truyền thuyết Táo Quân Trung Quốc

Ngày xưa, có hai vợ chồng đơn cù sống sâu trong rừng, cuộc sống nghèo khó, ăn không đủ ăn, mặc không đủ mặc nhưng không biết làm cách nào thoát ra khỏi tình cảnh này nên người chồng mỗi lúc một chán nản, sinh ra rượu chè. Gã đốn củi thuê mỗi đêm trở về nhà trong bộ dạng say khướt, không còn làm chủ được suy nghĩ, hành động của mình.

Phần uất vì hận đời, ông ta trút hết mọi giận dữ lên bà vợ đáng thương. Những trận đòn roi đau đớn lâu dần đối với bà cũng thành quen, người phụ nữ thương chồng nên nhẫn nhục từ tháng này sang tháng khác, năm này qua năm khác.

Sự chịu đựng có giới hạn, vì thế, khi không

thể nhẫn nhịn được nữa, bà vợ đã bỏ trốn khỏi túp lều trong rừng để đi tìm một cuộc sống mới, không bao giờ muốn trở về nơi tăm tối này một lần nào nữa.

Nhiều ngày trôi qua, vừa đói vừa khát nhưng người phụ nữ ấy vẫn chưa ra được khỏi rừng mà bụng thì đói, đôi chân đã rướm máu rất đau đớn. May mắn thay, trong lúc đang kiệt sức bà nhìn thấy cabin của 1 thợ săn. Người đàn ông tốt bụng mang đồ ăn và cho bà chỗ ngủ ấm áp. Thời gian qua đi, hai người dần nảy sinh tình cảm và lấy nhau.

Cuộc sống mới bên người thợ săn yêu mến mình hết mực, bà vợ đã quên mất quá khứ cùng người chồng cũ.

Mọi thứ cứ thế bình lặng trôi qua cho đến một ngày gần Tết, đúng lúc người thợ săn đang vắng nhà, một người ăn xin gõ cửa để xin thức ăn. Người vợ thương tình mời kẻ ăn xin vào nhà, cảm thương trước vẻ rách rưới đang run lên vì đói rét, bà đã sửa soạn cho ông ta 1 bữa cơm thịnh soạn.

Trong khi quan sát kẻ vô gia cư, nghèo đói ăn ngấu nghiến hết món này đến món khác, bà chợt nhận ra đây chính là người chồng cũ của mình.

Đúng lúc này, bà nghe rõ tiếng bước chân của chồng mình sắp về tới nơi. Vô cùng hoảng loạn không biết nên làm gì vì vừa thương cho người chồng cũ vừa lo lắng cho hạnh phúc vừa chớm nở của mình với chồng mới. Trong lúc rối trí bà chỉ nghĩ được cách giấu kẻ ăn xin vào đồng rơm sau nhà, đợi lúc phù hợp để cho ông ta đi.

Không may là ngày hôm đó người thợ săn mang về rất nhiều đồ ăn sau buổi săn thành công nên anh hun hết đồng rơm sau nhà để nướng thịt. Ngồi trong đồng rơm, người ăn xin hoảng sợ định hét lên nhưng sợ rằng mình làm ảnh hưởng tới người phụ nữ tốt bụng đã cho mình bữa ăn thịnh soạn nên ông cố gắng giữ im lặng.

Biết chồng cũ bỏ mạng trong đám cháy lớn, vì quá thương xót và đau đớn bà tự ném mình vào ngọn lửa đang rực cháy.

Người thợ săn không hiểu điều gì đang xảy ra, anh đã cố gắng hết sức ngăn người vợ lại nhưng không thành công. Thấy người vợ yêu quý chết trước mắt mình, anh cũng lao theo vào ngọn lửa vì nghĩ rằng nếu không có vợ cuộc sống của mình cũng không còn ý nghĩa nữa.

Cảm động trước câu chuyện của 3 người nên dân làng lập đền thờ để tỏ lòng tôn trọng. Sau đó người đời gọi 3 người này là các Táo Quân, hay 3 vị thần Bếp Núc.

Sự tích Táo quân ở Việt Nam

Ngày xưa, cặp vợ chồng Trọng Cao - Thị Nhi lấy nhau đã lâu, trông ngóng bao năm mà vẫn không thể có một mụn con. Quá buồn chán vì tình cảnh hiện tại, hai người nảy sinh mâu thuẫn, cãi vã thường xuyên. Một hôm, trong cơn nóng giận, không kiềm chế được bản thân, ông chồng Trọng Cao đã tát vợ một cái như trời giáng khiến cô vợ tên Thị Nhi cảm phần bỏ đi.

Trong hoàn cảnh khó khăn Thị Nhi gặp gỡ và được người đàn ông tên Phạm Lang chăm sóc, nảy sinh tình cảm nên hai người đã sống với nhau

như vợ chồng. Nói về người chồng cũ Trọng Cao khi con giận qua đi, anh ta vô cùng hối lỗi và bỏ hết công ăn việc làm đi tìm vợ. Ngày tháng qua đi anh vẫn không thể tìm thấy vợ mà tiền mang theo đã hết sạch nên đành phải đi ăn xin.

Một lần đang xin ăn, anh tình cờ vào đúng nhà Thị Nhi. Hai người nhận ra nhau và cùng nhau ngồi lại nói về chuyện cũ, cô vợ nhận ra mình vẫn còn tình cảm và thương hại cho Trọng Cao. Cô tỏ lòng ân hận vì đã trót lấy Phạm Lang làm chồng.

Biết chồng mình sắp về, quá lo sợ chồng bắt gặp Trọng Cao trong nhà sẽ nảy sinh những chuyện chẳng lành khiến không khí gia đình căng thẳng, nên Thị Nhi bảo Trọng Cao chui vào đồng rơm ngoài vườn.

Chưa kịp trốn thoát thì đúng lúc này Phạm Lang lấy đồng rơm đem ra đốt để lấy tro bón ruộng. Trọng Cao không dám chui ra sợ làm liên lụy đến Thị Nhi nên bị chết cháy. Từ trong nhà Thị Nhi thấy chồng cũ bị thiêu chết nên hoảng loạn nhảy vào đồng rơm đang cháy để chết chung.

Phạm Lang bất ngờ với những gì xảy ra trước mắt, anh liền nhảy vào đồng rơm đang cháy để cứu vợ ra nhưng không may cả hai đều bị đám cháy thiêu rụi.

Ngọc Hoàng ở trên cao cảm động trước tình cảm 3 người sông có tình có nghĩa nên sắc phong làm Táo quân, hay Định Phúc Táo Quân mỗi người giữ một việc. Phạm Lang làm Thổ Công - trông coi việc bếp núc, Trọng Cao làm Thổ Địa - trông coi việc nhà cửa, Thị Nhi làm Thổ Kỳ - trông coi việc chợ búa.

Về cơ bản, cúng Táo quân về trời và ăn Tết cổ truyền là những hoạt động mang đậm tính truyền thống của người Phương Đông, sự khác biệt giữa Táo quân Việt Nam và Trung Quốc không quá nhiều, đều có điểm chung là:

Những ngày cuối năm là thời điểm thích hợp để các thành viên trong gia đình được sum vầy, những ai xa nhà được trở về nhà. Người lớn tất bật nấu nướng cúng bái, dọn dẹp bàn thờ nhà cửa từ 23 tháng Chạp, sửa soạn cho cái Tết hàn huyên trước cả tháng. Trẻ con háo hức được ăn bánh chưng, được mừng tuổi lì xì đỏ, được diện quần áo đẹp đi chơi.

Những nét đẹp văn hóa truyền thống này đã, đang và sẽ được người Việt Nam, người Trung Quốc nói riêng và người dân Châu Á nói chung gìn giữ, phát huy truyền thống tốt đẹp đáng tự hào của tổ tiên. ■

Vui Cười

* Chúc Tết!

Đúng mùng một Tết, chị gái và anh rể về nhà thăm bố mẹ. Cậu em út đang áp úng không biết chúc chị điều gì thì anh rể nhắc:

- Em chúc cái gì mà chị thích nhất ấy!

- À, em nhớ ra rồi! Em chúc chị có thêm người yêu mới!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nét đẹp lời chúc đầu năm

Ngày Tết nói với nhau một lời chúc tốt đẹp giống như trao một món quà: người trao và người nhận đều vui. Điều đặc biệt là khi chúc, người ta không mong ước cho bản thân mình mà mong điều tốt đẹp cho người khác. Nét đẹp của lời chúc chính là ở đó.

Nếu như chúc nhau cũng như trao tặng món quà thì món quà cũng phải phù hợp với người được tặng. Vì thế, với mỗi đối tượng lại có một lời chúc riêng.

Với người làm ăn buôn bán thì câu chúc “Phát tài sai lộc”, “Làm ăn một vốn bốn lời”, “Bằng năm bằng mười năm ngoái” hay “Nhất bản vạn lợi” thật là phù hợp (Một vốn mà vạn lãi thì người buôn bán nào mà chẳng ước mong!).

Còn với trẻ em thì chúc “Hay ăn chóng lớn”, “Chăm ngoan học giỏi”; với người già thì “Phúc như Đông Hải, thọ tựa Nam Sơn”; với những đôi vợ chồng trẻ thì chúc “Bách niên giai lão”...

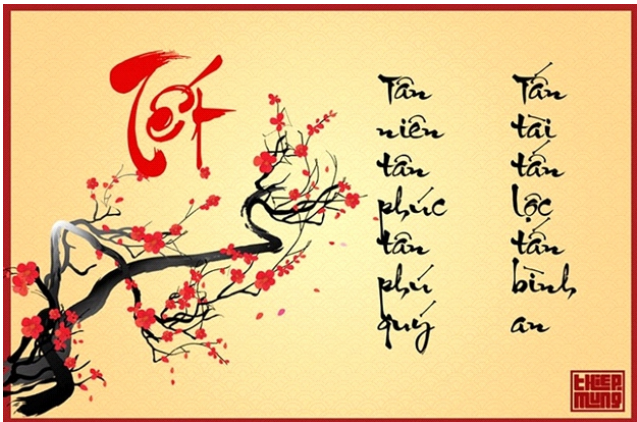
Sử dụng lời chúc là thành ngữ Hán Việt tuy trang trọng, nghiêm túc song cần sử dụng chính xác và đúng chỗ. Không ít người đã sử dụng sai ngữ cảnh, ví dụ như câu “Bách niên giai lão” nhiều người không hiểu rõ nghĩa, đem chúc tặng các ông già bà cả vì nghĩ rằng câu ấy có nghĩa là “Trẻ trung đến trăm tuổi” (!).

Thực ra, chữ “giai” ở đây có nghĩa là “sống đôi”. “Bách niên giai lão” là sống đến trăm tuổi vẫn có đôi có lứa bên nhau. Câu này chỉ phù hợp để chúc những đôi vợ chồng trẻ mới cưới.

Tương tự vậy, nếu chúc Tết trẻ con mà lấy câu “An khang thịnh vượng” hay “Phát tài sai lộc” thì chẳng phù hợp chút nào.

Nếu không hiểu rõ nghĩa của lời chúc thì tốt hơn cả nên dùng lời chúc có tính chung chung và phổ biến như “Vạn sự như ý”.

Giản dị hơn, chẳng cần văn hoa bóng bẩy, chẳng cần vắn vè, mong muốn điều gì tốt đẹp cho người khác thì cứ chân tình mộc mạc nói ra. Lời chúc trọng ở sự chân thành, không trọng ở hoa mỹ.



Lời chúc thể hiện những mong ước tốt lành cho nhau. Cuộc sống biến cải thì mong ước của con người cũng đôi thay. Vì thế, có những câu chúc lâu đời đã biến thành những câu thành ngữ, lại có những câu chúc mới phát sinh, mang hơi thở của cuộc sống hiện đại.

Những câu chúc như “Khang ninh thịnh vượng” (hay “An khang thịnh vượng”), “Phúc lộc dồi dào”, “Phúc thọ khang ninh” đã tồn tại từ bao đời, cho đến nay vẫn được sử dụng rộng rãi. Tuy nhiên, những lời chúc có tính trang nghiêm và khuôn mẫu này thường được người già hay sử dụng.

Giới trẻ hiện đại ưa hài hước, thích tự do, lời chúc nhau cũng trở nên hóm hỉnh, dí dỏm hơn để ngày Tết... cười với nhau cho vui. Vì thế mà lời chúc được “hài hước hóa” hay “bình dân hóa” bằng cách “thêm mắm thêm muối”.

Ví dụ, câu “Vạn sự như ý” nay thêm một cái đuôi dài: “Vạn sự như ý, tỷ sự như mơ”. Bạn bè thân thiết ít khi chúc nhau “Phát tài sai lộc” mà lại chúc nôm na “Tiền vào như nước”.

Dí dỏm hơn, người ta nói: “Tiền vào như nước, tiền ra nhỏ giọt”. Thậm chí, bỗ bã vui vẻ hơn chút nữa thì chúc nhau: “Tiền vô như nước sông Đà. Tiền ra nhỏ giọt như... cà phê phin!” (nghe bạn bè chúc Tết bằng câu nói “ngoa ngôn” mà hóm hỉnh ấy, mấy ai không cười!).

Không chỉ đơn thuần là một câu nói suông, lời chúc Tết còn là tình cảm và là một nét đẹp văn hóa. Lời chúc làm cho ngày Tết thêm ấm áp tình người, thêm đậm đà không khí Tết.

Nói một lời chúc khiến tình thêm ấm áp, lòng người thêm hy vọng. Điều quan trọng hơn cả là tình cảm chân thành mong muốn điều tốt đẹp cho nhau gửi trong lời chúc. Xin chớ đả bôi kéo lại bị cụ Tú Xương chê cười:

*“Lặng lặng mà nghe nó chúc nhau
Chúc nhau trăm tuổi bạc đầu râu
Phen này ông quyết đi buôn cối
Thiên hạ bao nhiêu đũa giã trầu...”* ■

Ấm thực ngày Tết – những điều sâu sắc và thiêng liêng

Không phải cứ đến ngày 30, rồi giao thừa thì Tết mới đến gõ cửa. Tết bắt đầu từ lúc những người con quanh năm đi làm ăn xa cùng trở về bên bậc thềm nhà, ngồi ăn một bữa cơm sum họp chiều cuối năm. Ấm thực ngày Tết đôi khi chỉ là một mâm cơm giản dị như vậy.

Nhưng, ông bà ta từ ngàn năm nay chưa bao giờ xuê xòa trong một cái Tết. Có thể thiếu thứ này, thứ kia, nhưng ấm thực ngày Tết luôn được chú trọng nhất.

Vì vậy, người ta hay gọi là “ăn Tết”. Và những món ăn ngày Tết, ở đâu cũng đầy đủ phong vị, ở đâu cũng vừa mang đậm phong tục riêng của quê hương, vừa hòa chung với nét văn hóa ẩm thực truyền thống của dân tộc.

Nhiều người cầu kỳ, ngày Tết thì phải đầy đủ. Nào là các món ăn cổ truyền ngày Tết, nào là những món ăn đơn giản. Nhớ phải có những món để ăn chơi nữa nhé!

Mà các cụ, có ngày phải cúng đồ chay, không được quên món ăn chay ngày Tết đâu đấy! Cứ thế, những ngày cuối tháng Chạp, các bà, các

mẹ cứ luôn chân luôn tay chỉ để chuẩn bị món ăn ngày Tết cho tươm tất.



Những món ăn cổ truyền ngày Tết

Nhắc đến Tết, là nhắc đến bánh chưng – một món ăn cổ truyền của dân tộc. Những món ăn ngày Tết, nhất là ngày Tết ở miền Bắc, nhiều người nói vui là chỉ gói gọn trong câu đối:

“Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ

Cây nêu, tràng pháo, bánh chưng xanh”.

Ở miền Bắc phải có bánh chưng thì miền Nam không thể thiếu bánh tét. Miền Nam có thịt kho trứng thì ngoài Bắc có món thịt đông.

Ở đâu cũng là những món ăn truyền thống ngày Tết của đất nước. Trên mâm cơm cúng ngày Tết, còn không thể thiếu gà luộc, giò lụa, canh măng. Nhiều nơi còn cầu kỳ làm cả xôi gấc để cầu may mắn cho một năm dài.

Những món ăn chơi ngày Tết

Mứt - món ăn và món quà không thể thiếu trong dịp Tết.

Những món ăn chơi, lai rai những ngày cuối tháng Chạp, đầu tháng Giêng ngày trước hầu như chỉ có mứt. Nhưng riêng mứt cũng là cả một thiên đường ẩm thực đa dạng. Nào là mứt gừng cay nồng, thêm mứt dừa ngọt lịm. Nhiều người còn làm cả mứt xoài, mứt khoai lang. Nhưng phong phú đến đâu, cũng không thể thiếu mứt hạt sen tinh khiết mà tao nhã.

Các loại hạt khô từ lâu cũng trở thành món ăn chơi ngày Tết. Dần dần, những món ăn chơi để lai rai ngày Tết càng nhiều hơn. Hương dương, hạt bí, hạt dẻ để trở thành những món ăn không thể thiếu. Ngày Tết thanh thoi, đến nhà nhau chơi mời ấm trà thơm ngát, nhâm nhi những món ăn vặt, thấy cả một năm sung túc và an nhàn đang về... ■

Tết của người xưa: Cắn miếng bì chua

Bì chua là một món ăn rất nổi tiếng của người Bình Định xưa mỗi dịp Tết đến.

Bì chua Bình Định ngon nức tiếng

Theo thời gian, có lẽ những yêu cầu tỉ mỉ và khéo léo của đặc sản này đã khiến chúng trở nên hiếm có, khó tìm. Với những gia đình còn duy trì nếp xưa, bì chua vẫn là cái tên phải có trong danh mục ẩm thực Xuân.

Năm nào, đến chùng 27 Tết âm lịch, nhà chị bạn tôi cũng rộn ràng xúm xít làm bì chua. Chị



kể, từ thời con gái, mẹ chị đã dặn đi dặn lại phải học làm cho được món này chứ đến lúc về nhà chồng người ta nói bà không biết dạy con.

Vì là món "đời xưa" nên mọi nguyên liệu và cách thức làm cũng đều thuộc về một thế giới xưa cũ. Đầu đó còn là sự thú vị của một hành trình trở về ký ức. Điềm máu chốt ở chỗ, từ khâu đầu tiên đến khi hoàn thành, món ăn này tuyệt đối không được để dính một giọt nước nào. Nếu không, mọi công sức coi như bỏ.

Phần chọn nguyên liệu được xem là cột mốc quan trọng đầu tiên. Miếng đùi heo phải được lấy ở khúc đùi vuông với phần da dày rồi đem về lạng bớt phần nạc.

Khi nướng chín phần da heo, không được dùng lửa ngọn, than phải đằm. Riêng phần nạc thì chỉ cần hơi qua một chút chứ không nướng. Sau đó, xắt mỏng và nhỏ thịt ra để trộn đều với gia vị.

Gia vị cho món ăn này không quá cầu kỳ nhưng phải đúng và đủ. Bao gồm hành, tỏi giã nhuyễn và tỏi để nguyên tép, muối, tiêu, đường. Phần thính trộn được làm từ bánh tráng gạo nướng vàng rồi giã nhuyễn. Thính giúp thịt lên men.

Cũng vì vậy, thính được gia giảm với liều lượng vừa phải để món ăn không bị chua quá. Ngoài ra, nếu muốn, có thể mua thêm phần da heo riêng nướng lên rồi trộn vào cùng đợt ổi. Đợt ổi có tác dụng tạo mùi thơm và giúp người ăn không bị đầy bụng.

Phần ruột đã xong, đến phần vỏ cũng cần được chăm chút không kém. Sau khi trộn thịt và gia vị khoảng một tiếng thì bắt đầu gói. Lá ổi được trải rộng và dày để bọc thịt thật kín.

Sau lớp lá là lớp rơm bên ngoài rồi buộc dây lại với độ chặt vừa phải. Phần rơm, ngoài tác dụng bao bọc và làm đẹp món bì chua, mục đích chính là để tạo nhiệt, giữ ấm cho phần thịt đang dần được lên men bên trong. Ba ngày là khoảng thời gian vừa đủ để phần thịt được lên men chín tới.



Bì chua tình tẻ trong ẩm thực xưa

Có thể nói, món bì chua được xem là mẹ đẻ của món tré Bình Định hiện đang rất phổ biến. Tuy nhiên, bì chua lại cầu kỳ hơn nhiều lần so với tré từ các khâu thực hiện cho đến thời gian và nơi chôn để bì lên men.

Nhưng cũng chính vì vậy, theo đánh giá của nhiều người, bì chua cũng đặc biệt và ngon hơn rất nhiều. Món ăn có vị thơm dịu của hương ổi, mùi rơm rạ và gia vị quyện với thịt đã lên men.

Ngày Tết, với những gia đình như chị bạn tôi, chỉ cần ngắt mớ rau sống ngoài vườn vô cuốn với bì chua, bánh tráng và nước mắm ngon giã ớt thật cay thì mới được gọi là Tết.

Ba chị dặn, phải ráng giữ cho được những nét tinh túy nhất của ông bà trong ẩm thực đời xưa. Đó không chỉ là giữ được cái Tết cổ truyền ẩm cúng mà còn là gìn giữ thêm một sợi dây gắn kết gia đình, nói rộng yêu thương và chia sẻ. ■

Ý nghĩa bao lì xì trao gửi tâm tình và tài lộc

Câu đối, thiệp chúc Tết, bao lì xì, mâm com tất niên là dấu hiệu báo mùa xuân đang chạm ngõ. Đây cũng là lúc người lớn cần tâm tình cho con trẻ hiểu hết ý nghĩa của những phong tục cổ truyền tốt đẹp ngày Tết dân tộc.

Cùng với văn hóa phương Đông, tục trao nhau phong bao lì xì hay còn gọi là mừng tuổi của người Việt vốn được xem như một cử chỉ ý nhị để trao gửi những lời chúc sung túc, may mắn, và sức khỏe trong dịp lễ đầu năm.

Dù cao sang hay mộc mạc, người Việt thường nhận món quà ấy với tất cả sự trân trọng như nâng niu cái tình của người trao tặng.

Lì xì là phiên âm của từ "lợi thị" trong tiếng Trung, có nghĩa là được lợi, được tiền, được may mắn. Do đó, tiền lì xì là tiền đem lại cái may mắn, điều lành, điều tốt cho trẻ em dịp đầu năm.

Không cần biết trong phong bao nhỏ đó có gì và có bao nhiêu, chỉ việc được người trao chân thành tặng cũng đủ khiến người được nhận cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc.

Từ tiền xâu, tiền xu, tiền giấy đến tiền polymer - một giá trị nhỏ nhỏ đi kèm bao lì xì cũng không làm mất đi ý nghĩa của phong tục lì xì, đó là "phát tài, nhận lộc".

Người lớn lì xì cho trẻ nhỏ. Còn con trẻ khi nhận được phong bao may mắn thì vui vẻ cầu chúc ông bà sống lâu trăm tuổi, gia đình ấm êm, cha mẹ dồi dào sức khỏe. Đây cũng là cách thể hiện sự yêu thương, đền đáp của con cái dành cho bậc sinh thành trong gia đình.

Trao đi là nhận lại. Tất cả tình trong bao lì xì cứ lan tỏa và gắn chặt giữa người trao và người nhận để những điều tốt đẹp, an lành đi theo mọi người trong suốt một năm nỗ lực học tập và làm việc. ■

8 món phát tài ngày Tết ở Đài Loan

Cá, thịt gà, sủi cảo hay lẩu là những món truyền thống mỗi dịp xuân về của người Đài Loan.

Tết Nguyên đán là kỳ nghỉ đậm màu sắc văn hóa và truyền thống tại Đài Loan, một trong những điều thú vị nhất vào thời điểm này là thưởng thức ẩm thực.

Dưới đây là 8 món phổ biến nhất trên mâm com đầu năm của người dân trên hòn đảo này.

Cá: Cá là "ngư" - đọc là yu (魚), đồng âm với "dư" (餘) trong "dư dả", một từ thường có trong lời chúc đầu năm mới. Do đó cá là món không thể thiếu trên bàn ăn ngày Tết. Điều đáng chú ý là người Đài Loan sẽ không ăn hết thịt cá mà để lại một chút, để mong một năm mới dồi dào thịnh vượng sắp tới.



vượng sắp tới.

Bánh tổ (Nian Gao): Nian Gao (niên cao) hay bánh tổ là những chiếc bánh từ bột nếp, dùng ăn trắng miệng hoặc cúng lễ. Theo truyền thuyết, bánh tổ là một thức quà cúng ông Táo, để miệng vị thần bếp này bị dính lại, không thể kể những điều xấu về gia chủ với Ngọc Hoàng. Tên loại bánh này còn có nghĩa là mỗi năm một cao hơn, thể hiện nguyện ước năm mới tốt hơn năm cũ.

Zhu Jiao Mian Xian (Mì chân giò): Mì chân giò phổ biến trên mâm com ngày mừng Tết. Lợn là một trong những biểu tượng của sự giàu có và tiền bạc, còn sợi mì dài tượng trưng cho cuộc sống trường thọ.

Gà: Mâm cỗ Tết ở Đài Loan luôn có thịt gà. Món ăn này tượng trưng cho sự sum họp nên mọi thành viên buộc phải ăn hết.

Sủi cảo: Sủi cảo ngày Tết được nặn thành hình những thỏi vàng nhỏ, tượng trưng cho sự thịnh vượng trong năm mới. Một số gia đình còn đặt đồng xu trong nhân sủi cảo, ai ăn đúng chiếc bánh đó sẽ có một năm mới tràn ngập những điều tốt đẹp. Ngày nay, truyền thống đó vẫn được gìn giữ, song nhiều người thay đồng xu bằng các loại hạt hoặc những thứ ăn được.

Dừa: Trong tiếng Phúc Kiến, dừa đọc gần giống "vượng lai", có thể hiểu nôm na là "phú quý đang đến". Vì vậy, dừa được xem là thứ mang lại may mắn cho năm mới. Người Đài Loan có thể bày một trái dừa tươi hoặc ăn bánh dừa vào dịp Tết.

Kim quýt: Người Đài Loan tin rằng quýt là trái cây mang lại may mắn vì tên gọi có chứa chữ kim - nghĩa là vàng, tượng trưng cho tiền tài. Cam quýt cũng thường được ăn vào ngày Tết vì màu sắc như tiền vàng, người Đài Loan sẽ tặng nhau một cặp cam đựng trong túi giấy đỏ như lì xì.

Lẩu: Lẩu không mang ý nghĩa truyền thống như các món ở trên song cũng là một trong những lựa chọn phổ biến ngày Tết ở Đài Loan. Cả gia đình quây quần quanh một nồi lẩu nóng, không khí càng ấm cúng trong tiết trời se lạnh dịp đầu



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Tục ném cam cầu may mắn vào năm mới ở Hong Kong

Nếu quả cam gắn điều ước của bạn bám vào nhánh cây thần ở Hong Kong mà không rơi xuống đất, mong muốn đó sẽ trở thành hiện thực.



Hàng nghìn quả cam nhỏ cùng lời ước được treo trên cây ước nguyện

Phong tục cầu nguyện may mắn, thịnh vượng và thành công vào năm mới đã trở thành một nét đặc biệt trong văn hóa các nước phương Đông. Trong những ngày đầu năm mới (Tết Âm lịch), người dân Hong Kong thường đến thăm cây ước nguyện Lam Tsuen, gần ngôi đình của làng nhỏ Fong Ma Po, Tân Giới, để cầu mong những điều tốt đẹp, theo *Culture Trip*.

Theo truyền thuyết, cây đa Lam Tsuen có khả năng thần kỳ, biến ước muốn thành hiện thực. Mọi người viết điều ước năm mới lên giấy và gắn vào một quả cam, sau đó, ném lên cao để nó bám vào cành cây.

Nếu quả cam đậu trên cành mà không bị rơi, điều ước sẽ trở thành hiện thực. Quả cam bám trên cành càng cao, khả năng đạt được ước nguyện càng lớn. Người dân Hong Kong tin rằng, quả cam rơi xuống đất là do bạn qua tham lam.

Ngôi làng Fong Ma Po ở quận Tai Po có lịch sử hơn 700 tuổi. Những người định cư đầu tiên trên vùng đất này là người đánh cá giản dị. Được xây dựng vào năm 1736 dưới thời Vua Cán Long, ngôi đền ở làng có tên Tin Hau, được đặt theo vị Thần biển của Trung Quốc.

Trong lịch sử, cây ước nguyện ở Lam Tsuen là hai cây cổ thụ. Một cây long não đứng ở đầu làng, một cây khác được trồng ở gần đền Tin Hau.

Người dân địa phương sau khi cầu nguyện ở Tin Hau, sẽ đốt nhang ở một miếu nhỏ hơn thờ hai vị thần Wang Ye và Pak Kung, ngay cạnh cây ước nguyện.

Ban đầu, đền thờ và cây cổ thụ chỉ là nơi cho những người đánh cá địa phương tới treo lời mong mỏi. Họ ghi tên, tuổi và những lời ước nguyện để bắt được nhiều cá. Qua thời gian, cây cổ thụ mang trong mình nhiều bí ẩn. Có nhiều câu chuyện về lời ước nguyện thành hiện thực nhờ cây

này vẫn được người dân địa phương kể lại.

Theo một truyền thuyết, có một người phụ nữ ở Tanka bất ngờ bị ốm nặng. Trong giấc mơ, một vị thần đến bên giường và bảo bà tới Lam Tsuen để ném mảnh tiền vàng lên cây, như hiến dâng một món quà cho các vị thánh. Sau khi nghe lời chỉ bảo, người phụ nữ bất ngờ khỏi bệnh. Câu chuyện lạ lan truyền khắp nơi, thu hút nhiều người tới Lam Tsuen.

Câu chuyện khác kể lại một người đàn ông đến đền Tin Hau cầu mong cho cậu quý tử đang căng thẳng với việc học và thi cử. Sau đó, thành tích học tập của cậu bé bất ngờ được cải thiện. Từ đó, Lam Tsuen trở thành một truyền thuyết, nơi người ta đến để cầu công danh, sức khỏe.

Năm 1998, cây long não đứng trước cổng làng bất ngờ bị bén lửa và thiêu trụi. Nó được thay bằng một cây đa. Năm 2005, một nhánh cây gãy khiến hai người bị thương nặng, buộc chính quyền phải can thiệp.

Sau khi kiểm tra, họ nhận định cây đang trở nên già cỗi vì sức nặng của những lời ước. Để bảo vệ các nhánh cây, những du khách và dân địa phương bị hạn chế ném lời cầu ước. Thay vào đó, họ dựng một cây giả để duy trì truyền thống này. Những quả cam nhựa được thay thế để tránh bị thương.

Hiện tại, chính quyền địa phương đã đầu tư hàng triệu đô để xây dựng cơ sở vật chất cho du khách, bao gồm bậc biển diễn, nhà vệ sinh, bãi đỗ xe. Trước đó vào năm 2011, một kênh nước hình chữ nhật được đặt thành Giếng Ước nguyện, cho người ước nguyện thả đèn hoa sen, trôi về con sông nhỏ phía dưới.

Để tới đây, bạn có thể bắt MRT xuống chợ Tai Po, ra cửa ra số 3 để tới điểm xe bus. Sau đó, bạn bắt xe bus số 64K hoặc 64P tới bến xe Fong Ma Po. Ngoài ra, khách tham quan có thể bắt MRT rồi vẫy taxi tới làng. Trong 4 ngày đầu tiên của năm mới, sẽ có xe bus đặc biệt 63R đưa du khách tới thẳng Lam Tsuen. ■

Bánh nỏ nếp ngự Sa Huỳnh chỉ cần nghe mùi là biết Tết đến

Hạt nếp ngự căng tròn nỏ bung trong chảo gang như đóa mai trắng khoe sắc đón xuân. Bông nếp trộn nước sên đường, cho vào khuôn gỗ ép thành thoi rồi cắt thành những lát bánh nỏ đậm đà hương vị ngày tết.

Xuân này, những nông dân ở vùng biển Sa Huỳnh, Quảng Ngãi tràn đầy niềm vui khi các đơn vị chức năng đang hoàn thành hồ sơ đăng ký thương hiệu sản phẩm nếp ngự Sa Huỳnh.

Bao đời, người dân nơi đây gắn bó với cây nếp ngự cây trên những thửa ruộng ven biển hay vùng gò đồi, quanh năm hứng gió từ đại dương bao la.

Cuối tháng Mười âm lịch, những thửa ruộng lúa nếp chín vàng tạo nên bức tranh thiên nhiên huyền ảo như mời gọi xuân về. Xóm làng

nhộn nhịp cảnh thu hoạch và bảo quản nếp.

Loại nếp ngự được cấy trồng nơi đây hạt căng tròn dùng để gói bánh tét và chế biến nhiều loại bánh thơm ngon, nấu xôi... đặc biệt là làm bánh nỏ.

Giữa tháng Chạp, khi hơi ẩm xua tan rét lạnh, những người phụ nữ chân quê cho nếp vào chảo gang rang trên lửa củi bập bùng. Bông nếp trắng tinh bung ra khỏi vỏ với những tiếng nổ tí tách, hương thơm ngào ngạt lan tỏa trong gió xuân.

Họ nhanh tay giã, sàng, nhặt vỏ trấu lẫn trong bông nếp rồi cho vào bao ủ ấm để giữ hương thơm. Tiếp đến, đập dập gừng tươi, xắt nhuyễn rồi cho vào nồi bắc lên bếp sên với đường đến khi vừa sánh đặc bốc mùi thơm thì nhắc xuống khỏi bếp.

Sau đó, trộn đều nước sên đường và gừng vào bông nếp rồi cho vào khuôn gỗ và dùng vỏ đóng đều tay để bánh đủ độ kết dính khi cắt lát, nhưng cũng không quá cứng khi thưởng thức.

Tháo thỏi bánh ra khỏi khuôn gỗ với chiều dài khoảng 4 tấc, dùng dao bén cắt lát thành hình vuông, chữ nhật hay tam giác tùy thích. Công đoạn cuối cùng là bày bánh lên nia đan bằng tre sấy nhẹ trên than củi rồi cho vào bao nylon hay thùng kín để bảo quản chờ đến tết.

Bánh nỏ làm từ nếp ngự Sa Huỳnh trông mộc mạc nằm cạnh các loại bánh, mứt dâng cúng tổ tiên trong những ngày tết. Mùi thơm của bánh hòa quyện với khói hương làm cho không khí ngày Tết thêm thiêng liêng, ấm cúng, thể hiện lòng thành kính của gia chủ đối với người đã khuất.

Thường thức bánh với hương vị ngọt thơm của nếp, của đường xen lẫn vị cay của gừng cứ đọng mãi nơi đầu lưỡi. Miếng bánh xốp, mềm, tan dần trong miệng. Bánh nỏ không thể thiếu trong nhiều gia đình mỗi khi tết đến xuân về, nhất là với các cụ cao niên, gọi lại ký ức đồng quê, níu bước chân của những người con xa xứ trở về cố hương.

Giờ bánh nỏ nếp ngự Sa Huỳnh là món quà ưa thích của khách gần xa. Vì thế, nhiều gia đình sản xuất bánh nỏ nếp ngự với số lượng lớn để đáp ứng yêu cầu của thực khách.



Những ngày cận tết, làng quê Sa Huỳnh ngát hương bánh nỏ lan trong gió xuân. Du khách có thể dừng xe mua vài phong bánh vừa sấy vẫn còn nóng ấm ở những hàng quán ven đường.

Cùng với mứt nhum, mứt khô, chả cá... bánh nỏ nếp ngự cũng góp phần tạo nên "hương vị Sa Huỳnh" trong lòng bè bạn gần xa. ■

TRUYỆN NGẮN

Không là của riêng em...

Có những ngày mà nỗi buồn không thể gọi thành tên. Cô đi lang thang giữa phố xá đông nghẹt người qua lại, vẫn thấy lòng trống trải, mênh mang.

Bàn tay lướt nhanh trên những phím điện thoại vô hồn, dừng lại trước một cái tên thân quen... ngân ngừ... triu mền... rồi lại ngập ngừng bấm phím tắt... rồi lại chơi vơi đi giữa phố xá đông người.

Phố xá đông người - nhưng không có ai dành riêng cho em, cả Vani nữa (cô quen gọi Vaniero như vậy) - cũng không là của riêng em!

Vaniero là mẫu đàn ông mà bất kỳ cô gái nào cũng mơ ước. Anh có vẻ đẹp cổ điển của chàng trai mang dòng máu Ý. Sống mũi cao, đôi mắt xanh thẳm, nụ cười ngọt ngào và chiều cao của một vận động viên bóng rổ. Nhưng đó không phải là điểm thu hút nhất. Điểm thu hút nhất của Vani chính là đầu óc... đáng nể của anh.

Buổi đàm phán hôm đó giữa công ty cô với Vani thật sự là một cuộc đấu trí không cân sức.

9 giờ sáng, Vani bước vào phòng họp với cương vị là Tổng Giám đốc quản lý khu vực của một công ty tên tuổi...

9 giờ tối, Vani rời phòng họp với vai trò của một người đàn ông đã nắm giữ trái tim cô...

Thế nên sự nhượng bộ của cô trong suốt quá trình đàm phán, có lẽ đã khiến không chỉ vị CEO công ty cô mà ngay cả Vani cũng ngạc nhiên. Chắc hẳn anh đã nghe về cô, một phụ nữ chưa bao giờ nhượng bộ trong mọi cuộc đàm phán.

Cô, một phụ nữ xinh đẹp, thành đạt, kiêu kỳ, trong hơn 10 năm “bôn ba” tìm kiếm một nửa của mình, vẫn chưa tìm được “đối thủ”. Có lẽ cô là người đầy tham vọng, có thể do cô học quá cao. Vì cô quá “chuẩn hóa” người đàn ông của mình nên suốt 10 năm trời vẫn chưa xao động trước lời tỏ tình của những gã đàn ông si mê mình.

Không hiểu sao, trong mắt cô, họ luôn đầy khiếm khuyết. Quá thực dụng, thiếu galant, không chân thành, thiếu sự đồng cảm... Cô luôn nhìn những người đàn ông đến với mình bằng cặp mắt suy xét và rồi luôn tìm ở họ những điều mà cô lấy đó làm lý do để “loại” đối tác ra khỏi tầm ngắm.

Nhưng đến khi gặp Vani, cô mới nhận ra một lẽ rất đơn giản rằng: Vì cô không yêu họ. Chính vì không yêu nên cô mới nhìn thấy ở họ toàn nhược điểm. Còn khi yêu Vani, Vani phạm vào một nhược điểm rất lớn mà nếu xét theo nguyên tắc sống của cô thì cô sẽ chẳng bao giờ chấp nhận, đó là: Lừa dối vợ.

Sau buổi đàm phán đó, hôm sau Vani mời cô đi ăn tối. Cũng là nhà hàng sang trọng, bữa ăn ấm cúng dưới nến và hoa. Cô ngồi trước Vani với vẻ bình thản ngẫu tạo (vì cô chẳng có lý do gì để thể hiện rằng mình đang rất bối rối cả).

Cũng chỉ là những câu hỏi thăm, năm ba câu trả lời vụng về. Có lẽ buổi tối hôm đó sẽ kết

thúc với niềm vui nho nhỏ duy nhất là: ngón áp út của Vani không đeo nhẫn. Niềm vui nho nhỏ. Niềm hy vọng nho nhỏ.

Nhưng buổi tối không chỉ dừng tại đó. Như đã được Vani sắp đặt trước, khi cô và Vani vừa kết thúc bữa ăn, vị nhạc công bỗng đến bên bàn hai người và nhẹ nhàng kéo khúc nhạc tình tứ. Và rồi Vani lịch thiệp đứng lên mời cô nhảy cùng anh.

Cô đã có một vũ điệu trên mây với Vani đêm đó. Tay trong tay, mắt nhìn ngây ngất. Cô như là đi trong vòng tay rắn chắc cùng hơi thở nóng hổi, hòa trong mùi thơm đầy nam tính của loại nước hoa mà Vani dùng.

Điệu valse quay cuồng rồi đến tango nồng nàn, cuối cùng là bản slow ve vuốt. Rượu vang nồng hòa với những cọ xát cơ thể giữa một người đàn bà đầy khao khát cùng gã đàn ông chuếnh choáng men rượu đã khiến cả cô và Vani đều không kiềm được bản thân mình.

Đêm đó, cô và Vani ngấu nghiêng lao vào nhau như kẻ đói ăn lâu ngày gặp được món ngon. Lần đầu tiên trong đời cô được trải qua những cảm giác phiêu diêu, cô hiểu được mùi vị mê hoặc của trái cấm.



Vani sững sờ, đầy ngạc nhiên và luôn miệng nói lời xin lỗi, khi nhìn thấy những giọt máu hồng đọng trên tấm drap trải giường trắng toát của khách sạn.

Có lẽ anh không ngờ rằng trong thời buổi này, ở đàn bà gần 40 tuổi như cô lại gìn giữ được sự trong trắng lâu đến vậy. Anh cũng không thể ngờ rằng anh chính là người đàn ông đầu tiên của cô. Hẳn là với Vani, đó chỉ là chuyện “qua đêm”, nhưng khi nhìn thấy những giọt máu lấm tấm đó, Vani gần như bật khóc.

Anh hét “sorry” rồi lại “thank you”. Có lẽ anh không ngờ tại đất nước xa xôi này, có một người đàn bà, không chút ngại ngần trao cho anh sự trong trắng ngay trong lần hẹn đầu tiên. Vani quỳ xuống bên giường, âu yếm ngắm nhìn cô:

- Anh hạnh phúc và yêu em lắm, biết không?

(Biết rồi, em cũng yêu anh lắm). Cô tự nhủ lòng nhưng chỉ có thể đáp lại lời Vani bằng nụ hôn nồng cháy. Những tháng ngày sau đó thật sự là

thiên đàng.

Sau giờ làm, Vani lái xe đón cô về căn hộ mà công ty thuê cho anh. Cô đi chợ, nấu ăn như người vợ đảm đang rồi lại cùng Vani làm việc, tranh cãi sôi nổi về những vấn đề diễn ra trong công ty hai người, rồi cô nằm yên trong lòng Vani như chú mèo ngoan cùng xem tivi, rồi sẽ ghi chặt nhau trong màn đêm nóng bỏng.

Và mỗi sáng thức dậy, cô lại mỉm cười hạnh phúc, lòng mơ đến ngón tay áp út còn trống chỗ của Vani. Mọi thứ diễn ra quá nhanh nhưng cũng là quá chậm. Sao phải chờ đến khi cô gần 40 tuổi, chờ đến khi Vani đã lập gia đình, cô mới được gặp anh?

Khi nghe Vani thú nhận mình đã có vợ, cô có cảm giác như vừa nhận về một cái tát trời giáng.

- Anh lấy cô ấy chỉ vài tháng sau khi chiến thắng một gói thầu và đẩy công ty của ba cô ấy vào con đường phá sản. Ông ta qua đời vì đột quy ngay hôm bán công ty của mình cho công ty anh. Anh làm điều đó để đền bù cho cô ấy, để tạ tội cho bản thân và hơn hết để xoa dịu cánh báo giới cùng những nhân viên trung thành cũ của ông, khi họ lợi dụng điều đó để làm mất đi hình ảnh của anh. Cô ấy hiền lành, thơ ngây và yêu anh chân thành. Cô ấy nhanh chóng tha thứ cho anh. Cô ấy đã bảo vệ anh trong suốt thời gian đó. Cô ấy không đòi hỏi ở anh bất kỳ điều gì. Nhưng anh không hề yêu cô ấy. Đó là lý do vì sao anh có thể đến làm việc ở mọi quốc gia trên thế giới, trừ mảnh đất quê hương mình, Italia. Mỗi năm anh chỉ về Italia một lần, ở được vài ngày là anh đi... Ngón tay anh chưa bao giờ đeo nhẫn. Anh đã vứt chiếc nhẫn cưới xuống con sông ở Verona ngay sau ngày cưới. Lúc đó anh thấy mình thật hèn hạ và sai lầm khi cho rằng anh có thể bù đắp cho cô ấy cũng như làm cho cô ấy hạnh phúc. Nhưng em mới là người đàn bà mà anh thật sự yêu thương sau bao nhiêu năm kể từ ngày anh vứt chiếc nhẫn xuống dòng sông...

Vani đứng trước cô thành khẩn như một con chiên xưng tội trước Chúa. Đôi mắt xa xăm, bờ vai rũ xuống. Cô tin Vani, tin vào câu chuyện của Vani (không hiểu sao cô chưa bao giờ nghi ngờ về bất kỳ điều gì anh nói).

Mất ráo hoảnh, lòng khô khốc, cô bỗng thấy nực cười cho những mơ mộng viễn vông của mình. Đó là sự chọn lựa của cô và cô phải nhận lãnh hậu quả cho những quyết định sai lầm của mình. Hết như cái cách mà cô làm kinh doanh vậy. Cô bậm môi, lắp bắp nói:

- Đó không phải lỗi của anh. Nhưng em phải rời xa anh!

Đoạn cô bật khóc và Vani cũng khóc. Anh ôm siết cô vào lòng, lắp bắp nói:

- Tôi không thể mất em... không thể nào... Nhưng tất cả đã quá muộn.

Cô - người phụ nữ của lý trí và lòng kiêu hãnh, làm sao có thể cho phép mình tận hưởng hạnh phúc bằng cách giẫm lên hạnh phúc của một người phụ nữ khác? Làm sao cô có thể nhận về chút

TRUYỆN NGẮN

hạnh phúc nhất nhạnh không hợp pháp?

Mặc cho Vani quất quay van vĩa, mặc kệ trái tim rung rức kêu nài, cô tự giết chết linh hồn mình bằng cách quyết định đặt dấu chấm hết lên mối tình của cô với Vani.

Dù lòng còn cồn cào yêu thương. Dù tim còn đầy tiếc nhớ. Phải chăng đó là bi kịch của riêng cô hay là bi kịch chung của những cô gái già đơn độc? Thành công, tự mãn và luôn vấp phải những người đàn ông không bao giờ là của riêng mình?

Nhưng Vani không để cô được bình yên. Không gọi di động được cho cô, anh gọi máy bàn. Không gặp được cô ở nhà riêng, anh tìm cách gặp cô ở công ty.

Những e-mail nức nở, những tin nhắn da diết, thắm đẫm nhớ thương. Chỉ sau một tháng mà cô và Vani đều gầy đi một cách đáng sợ. Đôi lúc buộc phải gặp Vani ở công ty, cô không khỏi xót xa khi nhìn thấy anh: má hõm sâu, đôi mắt thâm quầng.

Cô không cách nào thoát được anh. Cô thậm chí muốn biến mất khỏi thế giới này để sẽ không còn phải quặn thắt lòng mỗi khi nhìn thấy anh: thiếu ngủ, tuyệt vọng và tự hành hạ bản thân mình.

Cô thậm chí ước sao mình có thể làm hoa cỏ vô tri để mỗi ngày không phải đấu tranh vất vả với trái tim đầy mâu thuẫn, không phải đau lòng, không phải nhớ thương.

Cô dùng tất cả nghị lực có được để dứt khỏi Vani và khi mọi nguồn lực trong cô khô cạn thì cô... sụt 10 kg và buộc phải nằm viện. Vani lại tìm đến, đều đặn mỗi ngày.

Mang thuốc, chăm cơm. Lặng lẽ ngắm nhìn khi cô ngủ, trầm ngâm đứng rít thuốc bên cửa sổ về tuyệt vọng, chán chường. Cô thậm chí ước sao mình có thể quỳ xuống van xin Vani đừng đến nữa, đừng để cô nhìn thấy anh nữa.

Xuất viện, cô lập tức xin nghỉ không lương ba tháng (lần đầu trong lịch sử mười năm đi làm). Vị Giám đốc nhân sự cũng không hỏi gì nhiều, OK ngay lập tức. Buổi sáng nhận được e-mail OK của sếp, buổi chiều cô vù đi mua vé máy bay. Đi đâu? Câu trả lời là Italia, Verona, nơi Vani đã sinh ra và lớn lên. Trời ạ!

Verona lãng mạn và trầm mặc như chính Vani. Những dòng kênh lơ đãng chảy quanh những ngôi nhà cổ kính. Những tượng đá suy tư ngàn năm vẫn hoài tư lự (hay là họ cũng như cô, mãi đi tìm một kết cục có hậu trong bi kịch của chính mình?).

Cô thuê một nhà nghỉ nhỏ nhìn ra con đường với hàng cây trút lá và cầu mong cho nỗi buồn của mình cũng theo lá bay đi. Cô lang thang suốt hai tuần như thế quanh Verona theo một hành trình quen thuộc.

Buổi sáng một mình đạp xe (cô thuê xe đạp để đi và cầu mong có thể gục chết bên vệ đường với chiếc xe đạp nhỏ, tựa như một bài hát lãng mạn mà cô không nhớ tên...) đến nhà Vani, quanh quẩn đi qua đi lại hàng trăm lần trên con đường nhỏ uốn

lượn như một dải lụa mềm dẫn lối vào nhà anh.

Thần thờ đứng nhìn ngôi nhà với vườn cỏ xanh mát, với ống khói trắng toát cùng những làn khói ấm áp tỏa lan và ước gì có thể làm ông già Noel chui tọt vào ống khói để tận mắt nhìn ngắm từng góc nhà nơi Vani yêu dấu đã sinh sống.

Ước gì có thể mỗi sáng tưới cây, tỉa hoa cho khu vườn nhỏ trước nhà. Ước gì có thể mỗi đêm khơi lò sưởi, thấp nền lung linh và cùng Vani yêu nhau suốt đêm dài. Mái nhà đó... mảnh đất bé nhỏ đó... xa lạ mà gần gũi với cô biết bao, yêu thương biết bao.

Cô yêu Vani, yêu Verona thơ mộng, cổ kính, yêu cả khoảng trời Italia với cái lạnh se se, lá vàng đảo nhẹ trên đường và cảm giác cô quạnh thấu đến tận xương, khi buổi chiều lại một mình lang thang đi giữa những con người mắt xanh, tóc vàng óng như Vani.

Cô trải qua suốt hai tuần thần thờ ở Verona như thế. Ngày cuối trước khi rời Verona, cô quyết định đến nhà Vani để có thể tận mắt nhìn thấy vợ anh và cảm nhận xem đó có phải là chốn bình yên thật sự để anh trở về.

Đóng vai một du khách lạc đường (mà có lẽ cô đã lạc mất lối đi của chính mình), cô đến bấm chuông nhà Vani.

Cửa bật mở, từ trong nhà một cô gái trẻ, tóc vàng óng, cắt ngắn ngang vai, trong bộ đầm hoa rực rỡ, tay ôm bó hoa đang cắt tia dờ dang bước ra mở cửa cho cô. Cô đoán chừng người phụ nữ trẻ hơn cô năm ba tuổi này là vợ của Vani (và bỗng thấy chạnh lòng vì điều đó). Nhìn thấy cô, cô gái tỏ vẻ vui mừng:

- A, cuối cùng chị đã đến!

Câu chào mở đầu làm cô ngạc nhiên, không tin vào chính tai mình. Hay là cô nghe lầm tiếng Ý? Cô đứng trân người, hỏi lại:

- Xin lỗi chị vừa nói gì ạ?

- Tôi mừng là chị đã đến đây. Tôi đợi chị cả tuần nay rồi. Anh Varo có gọi điện cho tôi và nói về chị.

Vậy đó, với cô, Vaniero là Vani, cô thích gọi anh thế: ngọt và béo như Vani; nhưng với vợ của Vaniero thì anh chính là Varo. Ngay cả trong cách xưng hô, anh cũng không là của riêng cô nữa.

Cô gái trẻ nhanh chóng trả lời cô và niềm nở mời cô vào nhà. Mọi việc diễn ra ngoài dự đoán khiến cô không kịp nghĩ ra điều gì để đối phó, lòng đầy băn khoăn, cô lẻo đẻo đi theo cô gái.

Nội thất trang trí bên trong ngôi nhà toát lên vẻ ấm áp và thanh lịch. Dọc theo cầu thang là những hình ảnh của Vani và cô gái (giờ thì cô đoán chắc đó là vợ của Vani).

Trong lúc cô gái hăng hái mang ra nào trái cây, nào nước uống, cô vụng trộm đưa mắt nhìn ngắm khắp căn nhà. Dường như mọi ngóc ngách trong nhà đều được chăm sóc, bày biện tinh tế.

Thế nhưng cả căn nhà vẫn toát lên vẻ cô quạnh, vắng vẻ. Những bức tranh bám đầy bụi, bộ

salon phủ drap lâu ngày, trên kệ giày là những hộp giày nam đầy kín (hẳn đó là giày của Vani, lâu ngày anh không dùng đến).

Sống cùng cô gái là một bà lão độ tuổi sáu mươi (cô đoán đó là mẹ của Vani). Bà lão lịch sự chào cô rồi lặng lẽ lảng sang phòng khác. Cô vợ trẻ vẫn niềm nở trò chuyện cùng cô:

- Tôi là Christina, vợ của Varo, hẳn chị đã nghe về tôi. Anh ấy có gọi và bảo tôi rằng nếu chị đến hãy gọi ngay cho anh, anh ấy sẽ đáp máy bay về đây thứ bảy tuần này. Varo bảo chị là đối tác rất quan trọng của công ty anh, chị đã giúp anh rất nhiều. Tôi thật không biết nên cảm ơn chị thế nào nữa.

Cô ngỡ như mình đang đi trong đám sương mù dày đặc, không biết đâu là lối ra, đâu là vực thẳm. Những điều vợ Vani nói khiến cô quá ngỡ ngàng.

Có lẽ Vani đã xáo tung công ty cô lên để moi móc ra được thông tin rằng cô đã đi Italia và có lẽ anh tin rằng chính mái nhà này là lý do khiến cô chọn Verona là điểm đến chứ không phải nơi nào khác. Vani sẽ trở về đây ngay thứ bảy khi biết tin cô đến. Anh thật sự liều lĩnh vậy sao? Gạt găm cả người vợ ngây thơ của mình để giữ chân cô lại.

Christina đứng trước cô nhỏ bé, rực rỡ như một bông hoa, nhưng vẫn không giấu được vẻ u buồn lặng lẽ ẩn sau đôi mắt và hiện hiện trong giọng nói. Hẳn nàng đã đếm từng ngày để được gặp lại Vani, rất vui sướng khi cô đến để nàng có lý do gọi Vani quay về...

Khó khăn lắm Christina mới “tha” cho cô về lại khách sạn bằng taxi. Cô “tình địch” hồn hậu cứ nài nỉ cô ở lại, rồi lại nằn nỉ đòi chở cô về tận khách sạn mới thôi.

Trước khi ra về, cô không quên trao tặng Christina chiếc vòng tay bằng đá tự nhiên mà Vani đã tặng cô “để cột em lại với anh”. Rung rung tháo chiếc vòng ra khỏi tay, cô bảo Christina:

- Giữ lại làm kỷ niệm nhé, bảo với Vaniero rằng anh ấy rất may mắn vì có được một người vợ như Christina.

Chậm chậm rảo bước trên con đường đâm hơi sương dẫn cô xa khỏi tổ ấm của Vani (với cô, nó không chỉ đơn thuần là ngôi nhà nữa), cô bỗng thấy lòng nhớ Verona đến lạ. Từ sau hôm nay, cô sẽ không bao giờ trở lại Verona, không bao giờ bước đi trên con đường mà cô đã từng đi qua nữa. ■

Diễm Quỳnh

Cời Hay Ý Đẹp

* Chúng ta không thể nói chính xác lúc nào tình bạn hình thành. Cứ nhỏ từng giọt nước vào ly, sẽ có lúc một giọt làm tràn ly. Cũng vậy, trong mỗi chuỗi những điều dễ thương, tử tế, sẽ có một điều làm con tim tràn đầy

Samuel

TRUYỆN NGẮN

Yêu dấu xưa

Bốn mươi ngàn, Thúy sẽ được bác phu xe chở đi vòng quanh thành phố Hà Nội trọn ngày và Thúy muốn đi đâu thì tùy ý.

Nhất định là Thúy sẽ ngừng lại ở cửa nhà của Toàn rồi. Căn nhà có giàn hoa thiên lý ngào ngạt hương thơm đã ghi dấu một quá khứ ngọc ngà của nàng thời học trò áo trắng. Quá khứ êm đềm, thơ mộng đã bám chặt vào tâm hồn Thúy, chẳng hề nhạt phai theo năm tháng.

Sau khi giá cả xong xuôi, Thúy leo lên chiếc xe xích lô cũ kỹ, ngồi dựa lưng về phía sau, đưa mắt ngắm cảnh phố phường Hà Nội sau một thời gian dài xa cách. Khoảng thời gian gần nửa thế kỷ như thu ngắn hẳn lại.

Những con đường nhỏ hẹp với những ngôi nhà tường vôi loang lổ mà Thúy đi qua hình như vẫn còn vương vấn những dấu yêu của một thời xa xưa ấy...

Phố Hàng Gai, Hàng Ngang, Hàng Đào, vẫn là những phố đông vui, tấp nập. Khi xe đi ngang qua hồ Hoàn Kiếm, trong lòng Thúy bỗng khơi dậy một ký ức xa xăm...

Thúy bước xuống tàu điện rồi đi thẳng ra bờ hồ. Mặt nước lăn tăn gợn sóng, loang loáng dưới ánh mặt trời. Một cơn gió thoảng làm bay bay tà áo lụa Hà Đông của Thúy và lay động những cành liễu mơ màng rủ bóng xuống ven hồ.

Giữa buổi trưa hè nóng nực, làn gió nhẹ và hơi nước bốc lên từ mặt hồ đã cho Thúy một cảm giác mát mẻ, dễ chịu. Lòng Thúy rạo rục theo từng bước chân.

Thình thoảng Thúy nhìn trước nhìn sau, xem có ai quen nhìn thấy mình không? Thúy nhủ thầm: “Hẹn hò với Toàn mà có ai thấy thì xấu hổ chết, mình phải cẩn thận mới được!”

Mặc dù điếm hẹn của hai người ở phía sau đền Ngọc Sơn và vào buổi trưa ít người đi chơi bờ hồ, nhưng Thúy vẫn lo lắng.

Có lúc Thúy muốn đi thật nhanh để gặp Toàn. Có lúc nàng lại ngập ngừng không muốn bước để quay về. Nhưng rồi Thúy cũng đi qua cây cầu gỗ, vòng ra phía sau đền. Toàn đang ngồi dưới một gốc cây đọc sách, Thúy rón rén đến bên:

- Anh chờ Thúy có lâu không?

Toàn vừa trải tấm khăn tay xuống đất cho Thúy ngồi vừa đáp:

- Anh ra đây sớm lắm. Vì ở nhà cứ đi ra đi vào lại sợ cô Loan cô ấy nghi. Cô bé ấy tinh lắm!

Thúy tủm tỉm cười:

- Đúng là có tật, giật mình.

Toàn hỏi:

- Vậy Thúy nói dối ở nhà thế nào để ra đây với anh?

- Thúy nói với mẹ, Thúy đi chợ Đồng Xuân và Hàng Ngang, Hàng Đào, để tìm vải may áo dài.

- Thế mà bé Mai không đòi đi theo à?

- Không, cô bé sợ đi bộ lắm!

Toàn âu yếm nhìn Thúy. Trông nàng thật ngây thơ xinh đẹp. Mái tóc đen dài chải túm phồng phồng ở phía trước và kẹp lơ lửng bằng cái kẹp ba lá phía sau. Đôi mắt bồ câu đen láy, linh động. Mũi cao và thon, ngăn đôi gò má trắng hồng. Miệng nàng tươi như hoa nở. Thấy Toàn nhìn mình đắm đắm, Thúy đỏ au đôi má. Nàng ném một hòn sỏi xuống mặt hồ:

- Đố anh đếm được bao nhiêu cái vòng tròn đang lan tỏa trên mặt nước?

- Anh chịu thua. Anh cũng đố em đếm được nhịp tim anh đập?

Thúy đặt bàn tay búp măng lên ngực Toàn:

- Em cũng chịu thua. Thế là chúng mình hòa cả làng nhé!

Toàn vẫn còn ngẩn ngơ trước vẻ xinh đẹp của Thúy:

- Thúy có biết các bạn anh bảo em giống ai không?

- Giống ai hả anh?

- Ava Garner.

- Anh và các ông ấy cứ cho Thúy đi tàu bay giấy, làm Thúy tưởng thật, tự ngắm mình, vỡ mấy cái gương rồi đấy!

Chợt nhớ tới bức thư Thúy gửi cho anh vài hôm trước, bức thư chỉ vờ vờ có một câu: “Cần gặp anh gấp lúc một giờ trưa ngày mười tháng hai”.

Bức thư không ký tên, nét chữ mềm mại và màu mực tím đã làm anh vui mừng và lo âu. Vui vì được gặp người yêu, lo vì không biết có chuyện gì quan trọng đến nỗi Thúy phải viết thư hẹn anh, điều mà từ trước tới nay chưa bao giờ xảy ra. Toàn hỏi Thúy:

- Chúng mình chỉ gặp nhau sớm hơn thường lệ hay là có chuyện gì khác vậy em?

Thúy đang vui bỗng thoáng buồn. Nàng đắm đắm nhìn một nhánh liễu đong đưa soi bóng xuống mặt hồ. Thúy ngập ngừng nói:

- Hôm chủ nhật vừa rồi, bà cả Thuấn đến xin cưới em cho Việt. Mẹ có vẻ bằng lòng nhưng mẹ cho em tự quyết định, thành ra em phải hỏi ý kiến của anh.

Toàn choáng váng trước cái tin động trời ấy. Mồ hôi anh toát ra, lòng vô cùng bối rối. Yêu Thúy, anh chưa bao giờ nghĩ đến chuyện hôn nhân. Những cuộc hò hẹn, những buổi cùng nhau đạp xe đi chơi chùa Láng, đền Voi Phục... đã khiến cho đời anh thêm tươi, thêm ấm áp, sau những giờ phút miệt mài với sách đèn.

Đối với Toàn, Thúy càng ngày càng trở nên cần thiết. Tuy nhiên nếu bảo Toàn phải quyết định việc trăm năm với Thúy lúc này thì quả là khó khăn. Vì anh còn đang học dở dang, lại còn con đường đầy chông gai mà anh đang theo đuổi.

Nếu anh bảo Thúy chờ đợi thì nàng sẽ phải chờ đến bao giờ? Liệu anh có đủ can đảm khuyên Thúy nhận lời lấy Việt không? Cuộc đời anh sẽ ra sao nếu mất Thúy?

Nàng sẽ nghĩ gì về một người yêu vô trách nhiệm như anh? Nếu Toàn cưới Thúy, liệu anh có

được gia đình chấp thuận không? Cả trăm câu hỏi nhảy múa trong đầu anh. Toàn yên lặng, cảm một nhánh cây khô vờ chẳng chịt trên mặt đất.

Thúy nhìn vẻ mặt đắm chiêu, khổ sở hiện rõ trên khuôn mặt Toàn mà lòng ngổn ngang trăm mối.

Nàng đã suy nghĩ rất nhiều rồi mới viết thư hẹn Toàn trưa nay. Mặc dù yêu Toàn tha thiết, nhưng nàng là người rất thực tế, nên nhân dịp bà cả Thuấn đến xin hỏi nàng cho Việt, Thúy muốn xem ý Toàn thế nào.

Nếu Toàn muốn tiến tới, hoặc muốn nàng chờ đợi thì nàng sẽ từ chối lời cầu hôn của Việt. Nếu Toàn chỉ muốn kéo dài tình trạng yêu đương lãng mạn thì Thúy đành phải xa anh. Trong thâm tâm, Thúy rất sợ sẽ trở thành một cô gái quá lứa, lỡ thì.

Hơn nữa, Việt cũng là người tốt, có công ăn việc làm và hai gia đình đã quen biết nhau từ lâu. Với một tâm hồn đơn giản, Thúy nghĩ, nàng sẽ an phận, hạnh phúc, bên một người chồng tốt, không phải là Toàn...

Tuy vậy, niềm mơ ước có Toàn trong cuộc sống, đối với Thúy, cũng rất mạnh mẽ. Mới chỉ nghĩ tới đoạn tuyệt với Toàn thôi, mà mấy ngày hôm nay Thúy đã khóc cạn cả nước mắt rồi. Không biết đến khi sự thật xảy ra thì sẽ khủng khiếp như thế nào?

Toàn run run nắm bàn tay mềm mại của người yêu, nói rất nhỏ:

- Việc này bất ngờ quá, cho anh vài ngày để suy nghĩ, anh sẽ trả lời em sau nhé!

Hình như cả Toàn và Thúy đều mơ hồ nhận thấy có một khoảng cách giữa hai người đang hiện hữu, nên thời gian còn lại của cuộc hẹn hò, hai người nói chuyện với nhau rất gượng gạo, nhạt nhẽo.

Hai tuần sau, Thúy được Loan trao cho một quyển tiểu thuyết, bên trong có kẹp một phong thư. Toàn đã cho Thúy biết những lý do hai người phải đành phải xa nhau. Bức thư đó đã xoay chuyển hẳn cuộc đời của Thúy, đã đưa đẩy Thúy vào một cuộc hôn nhân đầy sóng gió.

Trước ngày cưới, Thúy còn liêu lĩnh đi chơi với Toàn một lần chót. Nàng muốn ôm gọn trong lòng hình ảnh con đường Cổ Ngư lộng gió, hồ Hoàn Kiếm nước trong xanh phẳng lặng, chùa Láng êm đềm thanh tịnh, đền Voi Phục rợp bóng cây cao...

Chiếc xe chạy loanh quanh độ hai ba tiếng đồng hồ thì Thúy đã thấy được gần trọn vẹn bộ mặt của thành phố Hà Nội.

Cuối cùng thì Thúy muốn bác phu xe chở nàng tới một con đường thân yêu của những ngày xưa cũ. Con đường có ngôi nhà nhỏ với giàn hoa thiên lý ngào ngạt hương thơm.

Thúy thắc mắc trong lòng: “Không biết Toàn có còn ở đó không? Toàn có bao giờ nhớ tới lời hứa năm nào là sẽ luôn luôn chăm sóc giàn hoa thiên lý để lấy hoa cài trên mái tóc nàng hay không?”

TRUYỆN NGẮN

Tới đầu ngõ nhà Toàn, tim Thúy đập nhanh. Nàng cười thầm cho trái tim trẻ mãi không già của mình. Ngõ hẻm dường như chật chội hơn xưa vì nhà nào cũng lấn ra phía ngoài một mái hiên nhỏ để dựng xe đạp hoặc bán hàng quà vặt.

Chiếc xe ngừng lại trước cửa ngôi nhà hẹp, dài và cũ kỹ. Giàn hoa thiên lý năm xưa không còn nữa! Thúy giơ tay bấm chuông, một cô gái khoảng ngoài hai mươi tuổi đẩy cánh cửa sắt màu xanh lá cây đậm ra và hỏi:

- Bác tìm ai ạ?

- Tôi muốn gặp ông Toàn. Ông ấy có còn ở đây không hả cô?

Cô gái đưa mắt nhìn Thúy nói:

- Mời bác ngồi chờ một chút, cháu ra quán, mời bố cháu về ngay.

Thúy còn đang mãi ngắm bức ảnh của một người đàn bà trẻ và đẹp bày trên bàn thờ thì Toàn và cô gái trở về. Toàn đứng trước mặt Thúy với đôi mắt mệt mỏi, dáng dấp già nua, tiêu tụy.

Mái tóc của Toàn đã bạc trắng, hình như không còn một sợi nào đen. Có lẽ Toàn cũng đang chiêm ngưỡng cái dung nhan tàn tạ của Thúy với làn da nhăn nheo như một đôi dép da cũ và nụ cười héo hắt trên môi nàng.

Thúy thầm nghĩ: “Nếu chúng mình có nhau từ ngày xưa, chắc không phải ngỡ ngàng vì sự đổi thay của năm tháng. Giá chúng mình có nhau từ ngày xưa, cô gái kia đã là con của mình rồi và giàn hoa thiên lý chắc vẫn còn thơm ngát trước nhà mỗi độ nở hoa”.

Toàn kinh ngạc reo lên:

- Thúy! Em về bao giờ thế? Làm sao em biết anh ở đây?

Thúy đáp:

- Em chỉ muốn ghé thăm ngôi nhà xưa và giàn thiên lý, không ngờ lại được gặp anh.

Toàn giới thiệu Thúy và con gái:

- Đây là bác Thúy, bạn của bố từ hồi còn bé và đây là Thu, con gái duy nhất của anh.

Toàn mời Thúy vào ngồi và bảo Thu pha trà. Cái dáng mảnh mai của Thu khuất sau tấm màn trúc có hình hai cô gái mặc áo dài, tay cầm nón lá. Toàn ngồi đối diện với Thúy, nhìn nàng với ánh mắt triu mến, khe khẽ thở dài:

- Anh tưởng sẽ chẳng bao giờ được gặp lại em.

Thúy liếc nhìn bức ảnh người đàn bà trẻ đẹp trên bàn thờ. Toàn giải thích:

- Trâm là mẹ cháu Thu. Trâm mất hồi cháu mới ba tuổi vì bệnh nặng, lúc đó tụi anh ở Bạch Mai. Sau khi các cụ mất, anh mới dọn về đây.

Thu mang hai tách trà nóng, đặt trên bàn:

- Mời bác và bố xơi nước ạ!

Tiếng nói của Thu trong và nhẹ, khuôn mặt giống như hệt khuôn mặt của mẹ. Đôi mắt của Thu đen láy, mơ màng với hai hàng mi dài và rậm khiến Thúy nhớ tới đôi mắt của Toàn năm xưa.

Thúy đưa tách trà nóng lên môi, nhấp một ngụm nhỏ. Lâu lắm Thúy mới lại được uống trà

uớp hoa sói. Hương trà tỏa ra nhẹ nhàng. Qua làn khói ấm, Thúy như thấy mình đang nắm tay Toàn đi trên lối vào chùa Cầu Bầy giữa hai hàng hoa sói thơm lừng.

Thúy nói với Thu:

- Cháu giống mẹ quá! Lại giống cả bố nữa.

Thu nhoen miệng cười, đáp:

- Thưa bác, những bạn cũ của mẹ cháu cũng nói thế. Các bác ấy bảo, gặp cháu ở ngoài đường, không cần ai giới thiệu, cũng biết cháu là con của mẹ Trâm.

Thu đi chợ mua thức ăn. Toàn và Thúy ở nhà nói chuyện xưa tích cũ. Bốn mươi năm đã qua đi, hai người có biết bao nhiêu chuyện để nói cho nhau nghe. Toàn vẫn tất cho Thúy biết về quãng đời gian truân của anh:

- Em có giận anh không? Thực ra hồi đó, anh đau khổ lắm! Anh bị giằng co giữa tình yêu của em và trách nhiệm với gia đình. Cuối cùng, anh đành chọn xa em...

Giọng kể của Toàn đều đều, bình thản. Thúy không tìm thấy một sự xúc động nào trên khuôn mặt già nua ấy. Có lẽ, thời gian và những biến động của cuộc đời đã làm cho tâm hồn Toàn trở nên chai đá.

Toàn cầm tách trà lên uống một ngụm rồi nói:

- Từ nãy giờ, anh vô duyên, cứ nói về mình mà quên hỏi về cuộc đời của em.

- Cuộc đời của em ư? Chẳng có gì đáng nói. Lấy chồng, đẻ con, sống như cỏ cây gỗ đá. Khi chồng chết, lại sống như gỗ đá cỏ cây. Hôm nay bỗng vui vì được gặp lại anh. Chỉ tiếc là giàn hoa thiên lý năm xưa không còn nữa.

Toàn hứa hẹn:

- Lần sau em về, thế nào cũng có giàn hoa thiên lý. Chỉ sợ lần này về, em thất vọng không bao giờ trở lại nữa mà thôi.

Thúy thoáng buồn:

- Liệu chúng mình còn đủ thời gian để trông giàn hoa thiên lý không anh?

Vừa lúc đó, Thu đi chợ về. Thúy đề nghị:

- Bây giờ thì anh và em phụ với Thu làm cơm, em đói lắm rồi!

Toàn hỏi Thu:

- Con có mua rau muống và cà bát dầm tương để đãi bác Thúy không đây?

Quay qua Thúy, Toàn giải thích:

- Anh nghe người ta đồn là Việt kiều ở Mỹ về, chỉ thích ăn rau muống và cà thôi, phải không em?

Toàn, Thúy và Thu cùng đi vào bếp. Cái bếp chật chội với một cái lu sành đựng nước dự trữ, hai cái bếp dầu hôi kê trên một cái bàn ọp ẹp bên cạnh một cái chạn cũ kỹ.

Toàn châm bếp, đặt nước luộc gà. Thu vo gạo thổi cơm. Thúy ngồi xuống một cái ghế gỗ nhỏ, thấp gần sát mặt đất, nhặt rau muống. Thu có vẻ bối rối về cảnh nghèo nàn của hai bố con. Toàn thản nhiên, chuyện trò dí dỏm.

Một ý nghĩ thoáng qua trong đầu khiến Thúy mỉm cười vu vơ. Thúy chợt nghĩ tới ngày nàng sẽ trở lại Mỹ. Có lẽ, Thúy sẽ không còn đi tìm quá khứ mộng mơ của bốn mươi năm về trước. Thúy sẽ không còn thấy Toàn với đôi mắt mơ màng nắm tay nàng đi trên lối vào chùa Cầu Bầy ngạo ngạt hương hoa sói hoặc cùng nhau ngồi phía sau đèn Ngọc Sơn ngắm mặt nước lăn tăn gợn sóng...

Có lẽ, hình ảnh Toàn già nua, tiêu tụy với đôi mắt mệt mỏi, mái tóc bạc phơ, vẻ buồn vương vấn của Thu, căn bếp chật chội cũng như bó rau muống có ngọn nhỏ xanh non sẽ theo Thúy trong suốt những tháng năm còn lại của nàng nơi xứ lạ quê người. ■

Ý Nhi

Định nghĩa gia đình (FAMILY)

Tôi và phải một người lạ trên phố khi người này đi qua. “Ồ xin lỗi”, tôi nói. Người kia trả lời: “Cũng xin thứ lỗi cho tôi, tôi đã không nhìn thấy cô”. Chúng tôi rất lịch sự với nhau...

Nhưng ở nhà thì mọi chuyện lại khác. Tôi nọ, lúc tôi đang nấu bếp thì cậu con trai đến đứng sau lưng. Tôi quay người và đụng vào thangka bé làm nó ngã chúi xuống sàn nhà.

- Tránh xa chỗ khác! - Tôi cau mày nói.

Con trai tôi bước đi, trái tim bé nhỏ của nó vỡ tan. Tôi đã không nhận ra là mình đã quá nóng nảy.

Khi đã lên giường tôi nghe một giọng nói thì thầm:

- Khi đối xử với người lạ con rất lịch sự, nhưng với con mình con đã không làm như vậy. Hãy đến tìm trên sàn nhà bếp, có những bông hoa đang nằm ở cửa. Đó là những bông hoa mà con trai con đã mang đến cho con. Tự nó hái lấy những bông hoa này: nào hoa hồng, màu vàng và cả màu xanh nữa. Nó đã yên lặng đứng đó để mang lại cho con điều ngạc nhiên, còn con thì không bao giờ thấy những giọt nước mắt đã chảy đầm lên trái tim bé nhỏ của nó.

Lúc này thì tôi bật khóc. Tôi lặng lẽ đến bên giường con trai và quỳ xuống:

- Dậy đi, con trai bé nhỏ, dậy đi. Có phải những bông hoa này con hái cho mẹ không?

Thằng bé mỉm cười:

- Con tìm thấy chúng ở trên cây kia. Con hái cho mẹ vì chúng đẹp như mẹ. Con biết là mẹ thích lắm, đặc biệt là bông hoa màu xanh.

Thế bạn có biết từ family có nghĩa là gì không?

FAMILY = Father And Mother, I Love You!

Hãy trân trọng tình cảm gia đình, đó là chôn thiêng liêng duy nhất mà những khi mệt mỏi hay chán nản nhất trong cuộc sống, chúng ta lại muốn tìm về, để được yêu thương và bình yên... ■

Thục Uyên (dịch)