

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 44
2087
February 20, 2024

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036

(góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)

Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET

Fax: 713-777-4848

Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.

Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.

Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.

Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.

Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.

MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

332-2095/1663

Feb 2024 **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Cần tuyển nhân viên làm hằng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.

Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

339-2096/1664

NEW **Cần Thợ Nails**
TIDWELL, NORTH 59

Tiệm khu Mix, Tidwell North 59. Cách Downtown Houston 12 phút, cách chợ Hưng Đông Hwy 249 20 phút lái xe. Thợ nữ Tay Chân Nước.

Xin vui lòng liên lạc: 832-213-7401

340-2096/1664

NEW **Cần Thợ May**
4545 POST OAK PLACE DR

Cần thợ May, có kinh nghiệm may và sửa quần áo.

Xin vui lòng liên lạc: 713-993-0913
Hoặc đến MiWa Fashions, 4545 Post Oak Place Dr Suite# 100

304-2088/1656

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

233-2091/1659

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

341-2096/1664

NEW **Town House Cho Thuê**
WILCREST & BEECHNUT

Townhouse for rent \$1,300. Đường Wilcrest & Beechnut, free water. 3 phòng ngủ, 2-1/2 bathroom.

Xin liên lạc A Lành: 832-640-5575

251-2094/1662 (6m)

Elite ALTERATIONS **Cần Thợ May**
KEMAH, SPRING - COLLEGE STATION

Tiệm sửa quần áo Elite Alterations, trong vùng Kemah, Spring - College Station cần tuyển một số nhân viên có kinh nghiệm về lĩnh vực sửa quần áo cho Đàn Ông, Đà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

Xin liên lạc Cô Tú Trinh: 832-704-4440
Hoặc Anh Minh Hạnh: 281-489-6800

311-2090/1658

NEW **Cần Người Giúp Việc**
MAGNOLIA, TX

Tìm 2 người phụ giúp việc nhà từ thứ 2 đến thứ 7, khu vực Magnolia TX. Bao ăn và ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc cô Linh: 408-807-3773

319-2091/1659

NEW **Town House Cho Thuê**
WILCREST

Nhà ở đường Wilcrest mới remodel, sạch sẽ, thoáng mát, free nước có máy giặt, sấy, tủ lạnh, đầy đủ, có patio và 2 chỗ đậu xe

Xin liên lạc: 713-416-0715

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

306-2089/1657

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

In God We Trust

Lời Nguyện



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

TM

Thương Mại
The Viet Nam Post

Thương Mại
RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

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

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Cần Người

Help Wanted

336-2095/1663

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

333-2095/1663

TUYỂN CASHIER

Tiệm dry clean cần người làm Cashier biết chút tiếng anh và có làm qua rồi. Ở khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

328-2094/1662

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần tìm một người nữ tuổi 50-60. Giúp chăm sóc em bé mới sanh, ở lại nhà, có thể về cuối tuần. Bao ăn ở, lương có thể thỏa thuận.

Xin liên lạc:

Quý: 281-854-7760

An: 713-296-0268

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 thương lượng tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc: **713-443-1280**

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

343-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Kirkwood gần chợ Thanh Bình (Bellaire). Ưu tiên 1 Nam hay 1 Nữ \$350/tháng. Free điện nước, phòng sạch sẽ.

Xin liên lạc Cô Nghĩa:

832-898-3737

or text: **832-455-3626**

345-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, ưu tiên cho nam, phòng tắm riêng, giường tủ. Yên tĩnh, sạch sẽ. Bao điện nước, giặt sấy, internet. Ít nấu ăn, gần chợ HK3, Thăng Hưng, zipcode 77066. Giá \$450.

Xin liên lạc A. Đoàn:

346-479-4925

346-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ít người, khu an ninh, mới, rộng, sạch sẽ, yên tĩnh. Synott & W. Bellfort gần chùa Việt Nam. Dư phòng cho độc thân Nữ hay người đứng tuổi mướn, giá \$400.

Xin liên lạc Annie:

713-405-9839

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

338-2096/1664

PHÒNG CHO SHARE

Dư phòng cho share khu SW sau chợ Thanh Bình. Cho độc thân, có việc làm. không hút thuốc, ít nấu ăn. \$350 + Deposit. Free Internet, điện nước, giặt sấy.

Xin liên lạc

Daniel: 832-788-9606

Minh: 346-772-8040

337-2095/1663

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê ở Gessner & W. Airport, gần BWY Sam Houston. Có Internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ. \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

337-2095/1663

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

342-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Bellaire HW6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút, có phòng cho share. Phòng rộng, an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt, sấy, internet.

Xin liên lạc Hoa:

832-289-9273

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

316-2091/1659

CHO MƯỚN PHÒNG

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

Text Ann:

832-561-6444

317-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

318-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

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

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

315-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Cô Hương:

832-768-8167

Vui Cười

* Bám hoài không thấy

Một thanh niên chạy ào vào cửa hàng đồ điện, mặt đỏ gay tức tối.

- Sáng hôm qua tôi đã nói ông cho người đến sửa chuông cửa nhà tôi rồi cơ mà? - Anh chàng rống lên - Và ông cũng hứa sẽ cho người đến liền?

- Tôi đã làm đúng như thế - Người quản lý ngắt lời - Tôi đảm bảo là có!

Ông ta quay sang gọi một nhân viên ở phía sau văn phòng:

- Bill, hôm qua anh có tới Parklodge làm việc đó không?

- Có thưa ông - Bill đáp - Tôi có tới đó và nhấn chuông hơn mười phút nhưng không thấy ai ra mở cửa nên tôi đoán là mọi người chắc đi vắng hết rồi!!!



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Lâu đài gạch lớn nhất thế giới

Ovùng Pomerania phía Bắc Ba Lan có lâu đài Malbork nổi tiếng với hai danh hiệu: lâu đài lớn nhất thế giới tính theo diện tích đất (20,8 ha) và lâu đài xây bằng gạch lớn nhất thế giới (diện tích: 143.591 m²)



Lâu đài Malbork nhìn từ trên cao

Malbork được xây dựng từ thế kỷ 13 bởi các hiệp sĩ Dòng Teuton [Tên đầy đủ: Dòng Huynh đệ Nhà Teuton Thánh Mẫu tại Jerusalem, là một đội quân chiến binh – thầy tu gốc Đức được thành lập vào thời Trung cổ (cuối thế kỷ 12) ở Acre, vùng Levant, với mục đích trợ giúp các Kitô hữu hành hương tới Thánh Địa Jerusalem trong cuộc Thập tự chinh], sau cuộc chinh phạt lãnh thổ cũ của Vương quốc Phổ (Old Prussia) [Chỉ khu vực bờ Đông Nam biển Baltic, nằm giữa Vịnh Vistula về phía Tây và Vịnh Curonian về phía Đông] nhằm củng cố địa vị và tầm ảnh hưởng với khu vực.

Trong khoảng 100 năm tiếp theo đó, lâu đài đã không ngừng được cải tạo và mở rộng để đạt đến quy mô khổng lồ, trở thành hình mẫu của một pháo đài Trung cổ.

Cách biển Baltic chỉ khoảng 25 dặm (40 km), Malbork nằm tọa lạc ngay bên phần bờ trung của sông Nogat (con sông đóng vai trò như một đường ranh giới tự nhiên) với hai mặt bên được bao quanh bởi đầm lầy, chỉ còn chừa lại phần phía Nam (hết sức lý tưởng cho mục đích phòng thủ) – được xây dựng vô cùng kiên cố, bao gồm hàng hàng lớp lớp tường, tháp canh và hệ thống công sự phức tạp để bảo vệ ba kết cấu chính bên trong.

Tòa tháp nhất (nằm phía ngoài) là nơi bố trí các văn phòng, nhà xưởng cùng nhân lực cần thiết để phục vụ cả đạo quân chiến binh – thầy tu. Tòa trung tâm đóng vai trò như cơ quan đầu não và cũng là để tiếp đón khách. Còn tòa cao nhất (nằm phía trong cùng) là một quần thể bao gồm nhà thờ, nhà nguyện, phòng ngủ tập thể, bếp, nhà ăn...

Lâu đài được xây chủ yếu bằng gạch bởi trong vùng không có đủ nguồn đá chất lượng. Nhưng để trụ vững trước những kẻ thù xâm lược tiềm năng thì nó vẫn rất cần một nền móng vững chắc.

Vì thế, phần dưới của tất cả các bức tường (cao khoảng 10 – 16 cm) đều được xây bằng đá tảng lấy từ sông và chèn thêm vô số những viên đá nhỏ. Gạch xây lâu đài, theo ước tính vào khoảng 30

triệu viên, đã được nung ngay tại chỗ, sử dụng nguyên liệu là bùn vớt từ sông. Do khan hiếm, đá được sử dụng đặc biệt tiết kiệm, chủ yếu cho mục đích trang trí trên sảnh nhà thờ hay nhà nguyện...

Vị trí chiến lược của Malbork đã giúp các hiệp sĩ Dòng Teuton nắm thế độc quyền về thương mại và thu thuế đối với tàu bè qua lại trên sông Nogat.

Sau gần 150 năm (1457), nó được quân đội Ba Lan tiếp quản nhờ chiến thắng trong Cuộc chiến Mười ba năm (Thirteen Years' War) [Cuộc xung đột vũ trang xảy ra vào năm 1454–1466 giữa Liên minh Phổ – Ba Lan và Giáo đoàn Hiệp sĩ Teuton, kết thúc với thắng lợi của phe Liên minh và Hòa ước Thorn lần hai (1466) được ký kết] và trở thành dinh thự hoàng gia trong suốt 3 thế kỷ.

Nhưng sang đến thời lãnh thổ Ba Lan bị phân chia lần thứ nhất (năm 1772) [Sự kiện bắt đầu làm suy yếu và chấm dứt sự tồn tại của Liên minh Thịnh vượng chung Ba Lan-Litva trước áp lực từ Đế quốc Nga, Vương quốc Phổ và Đế quốc Áo Habsburg], lâu đài lại bị bỏ hoang và trưng dụng làm nhà tế bần lẫn doanh trại của quân đội Phổ.

Năm 1794, trong một cuộc trưng cầu để quyết định số phận của Malbork (giữ hay phá bỏ), kiến trúc sư kiêm người đứng đầu cơ quan quản lý xây dựng nhà nước David Gilly (1748 – 1808) đã công bố rất nhiều bản thảo thiết kế và tư liệu lịch sử (về Dòng Teuton) khiến công chúng “say mê”.

Sau Chiến tranh Liên minh thứ sáu (1813 – 1814) [Cuộc chiến giữa Liên minh thứ sáu (bao gồm Vương quốc Anh và Đế quốc Nga, sau đó có thêm Phổ, Áo, Thụy Điển, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, vương quốc Bayern, Württemberg, Sachsen) và lực lượng Pháp của Napoléon (1769 – 1821) cùng các đồng minh Ý, Napoli, Liên bang Thụy Sĩ, Liên bang sông Rhine, công quốc Warszawa và Đan Mạch. Napoléon thất bại trong trận Leipzig (16 – 19/10/1813) và bị buộc phải thoái vị, nhường ngôi cho Louis XVIII (1755 – 1824). Theo ước tính, cuộc chiến đã gây ra cái chết của khoảng 2 triệu người...], lâu đài dần trở thành một biểu tượng của vương quốc, dân tộc Phổ và liên tục được trùng tu (thành nhiều giai đoạn) trong hơn 100 năm tiếp theo.

Sang thời Đức Quốc xã [Cụm từ Nationalsozialistische trong tiếng Đức mang nghĩa là “Chủ nghĩa Quốc gia Xã hội”, hay bị viết ngược thành “Quốc gia Xã hội Chủ nghĩa” và để làm người đọc hiểu sai. Đức Quốc xã được xếp vào khuynh hướng cực hữu, ủng hộ Chủ nghĩa Dân tộc, hoàn toàn đối nghịch với cánh tả và chống Chủ nghĩa Cộng sản], Malbork lại bị biến thành một chốn hành hương mang ý nghĩa tinh thần. Bộ máy tuyên truyền của Hitler rất thích hình tượng các hiệp sĩ Teuton quả cảm bởi nó phù hợp với tham vọng thôn tính Đông Âu mà ông ta đang xúc tiến.

Đặc biệt, thống chế (Reichsführer) Heinrich Himmler (1900 – 1945) của lực lượng Schutzstaffel (SS) [Schutzstaffel (SS) là một tổ chức bán quân sự trực thuộc Đảng Quốc xã (NSDAP) dưới trướng Adolf Hitler, hoạt động tại

Đức dưới thời Cộng hòa Weimar (1918 – 1933) và Đế Tam Đế chế (1933 – 1945) cũng như trên khắp các vùng lãnh thổ châu Âu do Đức chiếm đóng trong Thế chiến II. Khởi nguồn là một đơn vị cảnh vệ nhỏ mang tên Saal-Schutz (An ninh hội trường), dưới sự lãnh đạo của Heinrich Himmler, SS đã phát triển thành một thế lực lớn nhất Đức Quốc Xã, chuyên về an ninh, giám sát và khủng bố] thường xuyên bị Dòng Teuton ám ảnh và luôn xem SS như hiện thân mới của đội quân này.

Hay Hitler thậm chí còn tham khảo thiết kế của Malbork để xây dựng nên những ngôi trường đào tạo chiến binh NS-Ordensburgen [Trường đào tạo tinh hoa cho quân đội Đức Quốc xã với những quy định tuyển chọn hết sức ngặt nghèo, chẳng hạn: ứng viên phải ở trong độ tuổi 25 – 30, là thành viên Đảng Quốc xã, Đoàn Thanh niên Hitler, binh đoàn Sturmabteilung (SA) hoặc Schutzstaffel (SS), hoàn toàn khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và đặc biệt phải thuần chủng (dòng dõi Aryan)] khét tiếng.

Nhưng thật trớ trêu khi Đức Quốc xã vẫn căm Dòng Teuton bởi Hitler tin rằng các sứ mệnh quân sự mang màu sắc tôn giáo (Công giáo La Mã) xuyên suốt trong lịch sử về bản chất chỉ là công cụ của Tòa thánh (Vatican) và điều đó có thể đe dọa chế độ của ông ta.

Trong Thế chiến II (1939 – 1945), lâu đài bị tàn phá nặng nề (gần 50%) bởi những cuộc giao tranh ác liệt và pháo kích của quân Đồng minh. Công việc phục dựng nó được tiến hành suốt 70 năm sau đó và chỉ thật sự hoàn tất vào năm 2016. ■

Những điều ít ai biết về Tây Tạng, vùng đất kỳ thú được mệnh danh là "nóc nhà thế giới"

Được biết đến là vùng đất linh thiêng nằm giữa những dãy núi cao, Tây Tạng vẫn là một ẩn số thú vị trên bản đồ thế giới.

Là vùng đất cao nguyên nắng gió, Tây Tạng (Trung Quốc) luôn khiến cho nhiều người ấn tượng bởi truyền thống văn hóa riêng biệt và phong cảnh thiên nhiên đáng kinh ngạc khiến nơi đây trở thành điểm đến trong mơ của những người mê khám phá.

Là quê hương của Phật giáo, tại vùng Tây Tạng hẻo lánh có vô số phong tục cổ xưa, những ngôi đền với kiến trúc độc đáo. Sở hữu lượng khách du lịch đáng kể mỗi năm nhưng vùng đất này vẫn giữ được vẻ nguyên sơ vốn có. Và 5 sự thật thú vị về Tây Tạng sẽ giúp bạn hiểu thêm về vùng đất linh thiêng này.

1. Tây Tạng từng đóng cửa với khách du lịch

Trước khi mở cửa đón khách du lịch, Tây Tạng từng là một vùng đất khá khép kín khi hoàn toàn đóng cửa với khách du lịch. Phải đến năm 1980, nơi này mới đón chào những vị khách du lịch đầu tiên đến tham quan.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Hiện tại, mặc dù Tây Tạng vẫn đóng cửa vào dịp Tết (thường là từ tháng 1 đến tháng 2 trong năm) nhưng họ vẫn mở cửa đón du khách vào những tháng còn lại với điều kiện du khách phải tham gia một chuyến tham quan với hướng dẫn viên đi kèm.

2. Tây Tạng được coi là một trong những vùng heo lánh nhất trên trái đất

Do đặc điểm địa lý với địa hình đa phần là núi, Tây Tạng cũng là khu vực ít dân cư nhất tại Trung Quốc. Với dãy Himalaya hùng vĩ là đặc điểm nổi bật trong cảnh quan của Tây Tạng, trung bình những ngọn núi của khu vực này cao trên 6.000 mét.

Chính điều kiện tự nhiên có phần đặc biệt này đã biến Tây Tạng trở thành một trong những vùng heo lánh nhất trên trái đất nhưng cũng sở hữu



khung cảnh hùng vĩ không nơi nào so sánh được.

Tây Tạng nằm ở độ cao trên 6.000 mét với khí hậu khắc nghiệt

3. 47% dân số thế giới phụ thuộc vào dòng nước ngọt từ Tây Tạng

Được mệnh danh là "cực thứ ba" trên Trái Đất, Tây Tạng có trữ lượng nước và băng lớn thứ ba trên thế giới sau Bắc Cực và Nam Cực. Với hồ, sông hoặc sông băng ở mỗi ngã rẽ, tài nguyên nước của khu vực này là không thể đong đếm.

Do vậy, đây cũng chính là đầu nguồn của nhiều con sông lớn nhất châu Á, bao gồm sông Mekong, sông Dương Tử và sông Indus.

4. Trẻ em tròn 1 tuổi phải ngâm dưới sông băng

Những em bé phải trải qua bài kiểm tra thể lực khắc nghiệt. Ở nơi mà khí hậu lạnh giá vô cùng khắc nghiệt, không phải ai cũng có thể dễ dàng tồn tại ở khu vực này. Do vậy, từ xa xưa, người Tây Tạng đã luôn được biết đến với việc rèn luyện thể lực để có thể chống chọi lại với thời tiết nơi đây ngay khi người đó chỉ là một đứa bé.

Theo thông lệ, hễ khi tới sinh nhật năm 1 tuổi của một đứa trẻ bất kỳ, một người phụ nữ có quyền thuật uy tín nhất trong làng sẽ mang đứa trẻ đem ngâm xuống dòng nước tan từ băng lạnh ngắt trong vòng 1 phút chỉ chừa mỗi phần đầu.

Sau đó, đứa bé sẽ được đem lên, mặc đồ và quấn khăn bình thường. Nếu đứa trẻ đó vẫn sống và hoàn toàn bình thường nghĩa là chúng đã vượt qua được vòng tuyển lựa gắt gao mang tính sống chết của cuộc đời.

5. Tây Tạng không trồng được trà

Trà bơ - "hòn cốt" của cao nguyên Tây Tạng.

Nhắc đến đặc sản Tây Tạng, chắc hẳn món trà bơ sẽ là thứ đầu tiên hiện lên trong danh sách này. Được biết, trà bơ là đồ uống truyền thống của vùng đất cao nguyên này. Đối với người dân nơi đây, trà bơ thậm chí còn được coi là một thứ "nước thân" nhờ công dụng giữ nhiệt và chất dinh dưỡng tuyệt vời giúp cơ thể có thể chống chọi với thời tiết khắc nghiệt.

Tuy nhiên, ít ai biết được rằng, cao nguyên Tây Tạng lại không phải nơi trồng ra những lá trà này. Theo đó, với đặc điểm khí hậu đặc trưng của mình, việc trồng trà là bất khả thi. Do đó, toàn bộ trà đều được trao đổi bằng ngựa và vận chuyển từ Ấn Độ sang với quãng đường gần 4000 km.

Chính vì chiều dài cùng với tính chất gian nan của tuyến đường vận chuyển, quãng đường "buôn trà đổi ngựa này" (Tea Horse Road) đã trở thành một trong những tuyến đường giao thương huyền thoại trên thế giới, tương đương với "con đường tơ lụa" danh tiếng trong lịch sử. ■

Ngôi làng độc nhất vô nhị, từng nếp nhà là tuyệt tác nghệ thuật...

Người ta thường nói: "Đàn ông xây nhà, đàn bà xây tổ ấm". Câu nói ấy dường như đúng trong nhiều hoàn cảnh xã hội ở hầu hết các quốc gia trên thế giới. Tuy nhiên, ở một ngôi làng nhỏ thuộc Burkina Faso, đất nước vùng Tây Phi, nguyên lý ấy không còn đúng nữa khi mà chính bàn tay khéo léo của người phụ nữ tạo ra những ngôi nhà độc đáo đầy tính nghệ thuật, chứa đựng sự tinh tế trong từng chi tiết. Mà "độc" hơn cả, là chúng được tạo ra từ bùn, rơm và cả phân bò.

Những ngôi nhà làm từ... phân bò

Ở phía Nam của đất nước Burkina Faso, một quốc gia không giáp biển ở phía Tây châu Phi, gần biên giới với Ghana, có một ngôi làng nhỏ hình tròn chỉ rộng chừng 1,2 ha, được gọi là Tiébélé. Đây là quê hương của người Kassena, một trong những nhóm dân tộc lâu đời nhất đã định cư trên lãnh thổ Burkina Faso từ thế kỷ 15.

Tiébélé được biết đến với kiến trúc Gourounsi truyền thống độc đáo và những bức tường được trang trí cực kỳ công phu.

Burkina Faso vốn là một quốc gia nằm trong danh sách những nước nghèo nhưng họ lại giàu văn hóa. Và việc trang trí các bức tường nhà là một phần quan trọng trong di sản văn hóa của họ. Trang trí tường luôn là phần việc do chị em phụ nữ đảm nhận. Đó là một tập tục cổ xưa có từ thế kỷ XVI sau Công nguyên.

Người Kassena xây nhà Sukhala hoàn toàn bằng vật liệu tự nhiên của địa phương: đất, gỗ, rơm và cả phân bò. Đất trộn với rơm và phân bò được làm ẩm đến trạng thái dẻo hoàn hảo, để tạo ra những bức tường gần như thẳng đứng.

Ngày nay, kỹ thuật này được thay thế bằng

việc sử dụng các bức tường đúc bằng gạch bùn với nền móng đặt trên những tảng đá lớn. Những ngôi nhà Sukhala ở Tiébélé được xây dựng với mục đích phòng thủ, kể cả thời tiết và các yếu tố tác động từ bên ngoài.

Các bức tường dày khoảng hơn 30cm và những ngôi nhà "nắm lùn" được thiết kế không có cửa sổ ngoại trừ một hoặc hai ô cửa nhỏ để ánh sáng lọt vào, vừa đủ nhìn. Cửa trước chỉ cao khoảng 60cm, giúp che nắng và khiến kẻ thù khó tấn công. Mái nhà được bảo vệ bằng thang gỗ có thể dễ dàng thu vào. Người dân địa phương có công thức ủ bia truyền thống được gọi là dolo. Nó được làm trong chính những căn nhà như thế này.

Bàn tay khéo léo của người phụ nữ

Sau khi nhà được xây xong, người phụ nữ trang trí các bức tường với những hoa văn cầu kỳ. Các họa tiết và biểu tượng hoặc được lấy từ cuộc sống hàng ngày, hoặc từ tôn giáo và tín ngưỡng. Còn các màu được sử dụng là đen, trắng và đỏ, được làm bằng các vật liệu tự nhiên của địa phương như đất sét, cao lanh và than đá.

Các hình vẽ và ý nghĩa của chúng:

- Sao và trăng: dấu hiệu tốt lành và hy vọng
- Bán nguyệt: quả bầu, một trong những đồ vật quan trọng và được sử dụng nhiều nhất trong cuộc sống hàng ngày của người Kassena
- Mũi tên: phòng thủ, chiến binh
- Khâu tam thập: gà cúng tế
- Cá sấu và rắn: con vật linh thiêng giúp xua đuổi xui xẻo và bệnh tật

Bức tường hoàn thiện sau đó được đánh bóng cẩn thận bằng đá, mỗi màu được đánh bóng riêng để không bị nhòe với nhau. Cuối cùng, toàn bộ bề mặt được phủ một lớp vecni tự nhiên được làm bằng cách đun sôi vỏ quả néré, cây đậu châu



Phi.

Người ta gọi đó là những ngôi nhà Sukhala, biểu tượng văn hóa của tộc người Kassena

Các thiết kế cũng phục vụ để bảo vệ các bức tường. Việc trang trí thường luôn được thực hiện ngay trước mùa mưa để bảo vệ các bức tường tránh bị nhòe màu.

Sẽ có câu hỏi thắc mắc liệu thêm phân bò vào nguyên liệu làm nhà với mục đích gì? Câu trả lời là việc cho thêm phân bò, nén chặt các lớp bùn, đánh bóng lớp ngoài cùng và đánh vecni bằng néré, tất cả đều giúp các ngôi nhà chịu được thời tiết ẩm ướt, bền lâu hơn với thời gian. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Sai lầm của dân văn phòng khi dùng lò vi sóng để “quay cơm”: Họ đang nuốt thêm vô số hạt lạ vào người?

Dân văn phòng thường có thói quen sử dụng lò vi sóng để hâm nóng hộp cơm trưa bằng nhựa. Cách làm này đang giải phóng hàng tỷ “hoa giấy” vào thức ăn.

Có nên cho nhựa vào lò vi sóng?

Nhựa là vật liệu xuất hiện trong mọi lĩnh vực cuộc sống hàng ngày. Công nghệ sản xuất nhựa đa dạng mang lại sự tiện dụng cho người dùng theo nhiều mục đích, nhưng cũng đặc biệt gây lo ngại về sức khỏe khi sử dụng để bảo quản thực phẩm.

Theo Bon Appétit, các nhà nghiên cứu mới đây đã phát hiện ra tổ hợp gây nguy hại hơn cả chính là kết hợp nhựa với lò vi sóng. Dân văn phòng thường có thói quen cho thực phẩm đựng trong hộp nhựa vào lò vi sóng để làm nóng nhưng không biết ảnh hưởng thực sự đến sức khỏe thế nào.

Trong một phát hiện tình cờ mới đây, Kazi Albab Hussain, nghiên cứu sinh tiến sĩ tại Đại học Nebraska-Lincoln, khi nghiên cứu các hạt nano bạc được giải phóng bởi một số loại bao bì thực phẩm bằng nhựa, ông nhận thấy một chất giống như “hoa giấy” dưới kính hiển vi, hay nói cách khác chúng chính là những mảnh nhựa nhỏ.

Là người mới làm cha, Hussain rất quan tâm đến điều này, đặc biệt lo lắng khi nhiều thực phẩm dành cho trẻ em được bảo quản bằng nhựa. Anh chuyên hướng nghiên cứu vì muốn biết: Con mình đã ăn bao nhiêu hạt trong số này?

Theo những phát hiện của anh, con số có thể lên đến hàng tỷ. Hussain đã mang một vài hộp nhựa tái sử dụng làm từ polypropylen mua tại cửa hàng và một túi đựng thực phẩm bằng nhựa có thể tái sử dụng làm từ polyetylen vào phòng nghiên cứu.



Ảnh minh họa

Anh đổ đầy nước và axit axetic 3% vào các hộp để mô phỏng các loại thực phẩm chứa nước và axit trong đời thực.

Sau khi bảo quản các hộp trong tủ lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng trong 10 ngày, nhóm nghiên

cứu đã tìm thấy hàng triệu đến hàng tỷ hạt vi nhựa và nhựa nano trong chất lỏng.

Nhưng một điều đáng chú ý hơn là việc cho các hộp đựng vào lò vi sóng đã đẩy nhanh quá trình này đến mức đáng báo động: Trong vòng ba phút, một số hộp đựng đã giải phóng tới 4,22 triệu hạt vi nhựa (các hạt nhỏ hơn 5 mm) và 2,11 tỷ hạt nhựa nano (các hạt nhỏ hơn khoảng 70 lần so với chiều rộng của một sợi tóc người) trên một cm vuông diện tích bề mặt.

Nghiên cứu của Hussain chỉ ra rằng, chúng ta đang ăn nhiều nhựa hơn những gì từng nghĩ trước đây. Vào năm 2019, một nghiên cứu đã tính toán rằng chúng ta có thể đang ăn khoảng 50.000 hạt vi nhựa mỗi năm.

Tác động sức khỏe của việc nuốt nhựa vào cơ thể vẫn chưa rõ ràng, nhưng các nhà nghiên cứu từ lâu đã nghi ngờ rằng chúng không hề tốt.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc tiếp xúc nhiều với vi nhựa (và danh sách dài các hóa chất tạo ra chúng) có thể gây ra phản ứng miễn dịch, gây căng thẳng, cùng với các vấn đề về sinh sản, trao đổi chất và hành vi khác nhau.

Lò vi sóng làm gì với nhựa?

Nhựa là các chuỗi phân tử cacbon được gọi là polyme, thường có nguồn gốc từ dầu thô. Để tạo ra nhựa trong, đục, cứng hoặc mềm, các nhà sản xuất thêm vào hỗn hợp hóa chất.

Mặc dù có hơn 10.000 chất trong số đó, nhưng các nhóm được nghiên cứu kỹ lưỡng nhất là bisphenol, thường được tìm thấy trong các sản phẩm nhựa cứng (như hộp đựng thực phẩm và ống nước) và phthalates có trong các dạng mềm (như găng tay hoặc lớp lót nhựa bên trong hộp sữa).

Như Hussain đã phát hiện, vi nhựa và hóa chất có thể tích tụ trong thức ăn thừa của bạn theo thời gian, ngay cả khi bạn bảo quản những hộp nhựa đó trong tủ lạnh.

Nhưng việc nấu thức ăn ướn bằng nhựa trong lò vi sóng thậm chí còn mang lại tác dụng lớn hơn: Nhiệt tăng tốc độ thủy phân, quá trình mà các phân tử nước về cơ bản có thể phá vỡ các liên kết hóa học.

Phản ứng tăng áp này làm cho hộp nhựa thải ra các hạt vi nhựa và nhựa nano, cũng như thấm các chất phụ gia hóa học (bisphenol, phthalates, v.v...) vào thực phẩm. Và một khi những hạt vi nhựa đó được đưa vào cơ thể, chúng có thể phân hủy và lọc các chất hóa học trong cơ thể.

Nói cách khác, làm nóng nhựa về cơ bản làm cho chúng mềm và xốp hơn. Nếu bạn đã từng hâm nóng nước sôi trong bát nhựa, bạn sẽ thấy vết bẩn sau đó không thể lau sạch.

Tiến sĩ James Rogers, giám đốc nghiên cứu và thử nghiệm an toàn thực phẩm tại Consumer Reports, cho biết: “Các khe hở trong nhựa có thể mở ra để nước sôi lọt vào bên trong. Sự trao đổi ngược lại cũng xảy ra. Nếu thứ gì đó đi vào thì cũng có thứ đi ra tương tự”.

Gần như tất cả người Mỹ đều có lượng

nhựa có thể đo được trong cơ thể. Các nghiên cứu trên động vật có vú cho thấy, khi vào bên trong, những hóa chất này hoạt động giống như những kẻ đột nhập lén lút tại một vũ hội hóa trang.

Chúng không được chào đón tại bữa tiệc nhưng cũng khó phân biệt được với những vị khách hợp pháp.

Đó là vì bisphenol và phthalates là những chất gây rối loạn nội tiết. Chúng có thể bắt chước, ngăn chặn hoặc can thiệp vào hormone của cơ thể, có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh khác nhau, bao gồm vô sinh, một số bệnh ung thư, bệnh chuyển hóa, tình trạng thần kinh và rối loạn chức năng hệ thống miễn dịch.

Theo Laura N. Vandenberg, Tiến sĩ, giáo sư khoa học sức khỏe môi trường tại Đại học Massachusetts Amherst: “Đó mới chỉ là danh sách ngắn”.

Hussain muốn tự mình xem hạt vi nhựa và nhựa nano có thể làm gì bên trong cơ thể. Nhóm của ông đã ngâm các tế bào thận phôi người trong một lượng lớn nhựa thải ra từ các thùng chứa mà họ đang thử nghiệm.

Trong vòng 48 giờ, 76% tế bào thận phôi đã chết - gấp khoảng ba lần so với tỷ lệ tế bào đặt trong dung dịch loãng hơn. Phát hiện của Hussain chứng thực một nghiên cứu khác được công bố năm ngoái, xác định rằng việc tiếp xúc trực tiếp với vi nhựa có thể gây chết tế bào, viêm nhiễm và stress oxy hóa.

Nếu hộp nhựa có chứng nhận “an toàn với lò vi sóng” thì sao?

Mặc dù nhiều loại nhựa khác nhau được đánh dấu là an toàn với lò vi sóng nhưng thuật ngữ này có phần gây hiểu nhầm.

Nó chỉ đơn giản đề cập đến các loại nhựa không bị nứt hoặc tan chảy khi đun nóng, chứ không liên quan đến ảnh hưởng bởi thành phần hóa học của chúng. Các sản phẩm được cho là an toàn với lò vi sóng vẫn có thể chứa bisphenol, phthalate và nhiều thành phần có hại khác.

Hầu hết các loại nhựa sẽ có đánh số (từ một đến bảy) ở đâu đó trên bề mặt, thường là ở mặt dưới của hộp đựng để phân biệt loại nhựa.

Bảy loại này bao gồm:

- Polyethylene terephthalate (PET hoặc PETE): loại nhựa bán cứng thường được sử dụng làm chai soda, lọ bơ đậu phộng và sợi quần áo.

- Polyethylene mật độ cao (HDPE): loại nhựa được sử dụng phổ biến nhất, thường thấy trong hộp đựng chất tẩy rửa, bình sữa và hộp đựng bột protein.

- Polyvinyl clorua (PVC): một loại nhựa đa năng (có thể chứa phthalate) được sử dụng trong các ngành công nghiệp như chăm sóc sức khỏe, xây dựng và thời trang. Có thể thấy nó trong đường ống dẫn nước, rèm tắm, túi đựng máu y tế và da tổng hợp.

- Polyethylene mật độ thấp (LDPE): một loại nhựa siêu dẻo, thường ở dạng trong suốt, được sử dụng để làm túi mua sắm, màng bọc thực phẩm

và chai nước trái cây.

- Polypropylen (PP): một loại nhựa dẻo, có thể đúc được, thường được bán trên thị trường dưới dạng chịu nhiệt hoặc an toàn với lò vi sóng. Nó được sử dụng để làm hộp đựng thực phẩm, bình sữa trẻ em, đồ chơi, v.v...

- Polystyrene (PS): loại nhựa nhẹ thường có bọt, có thể tan chảy ở nhiệt độ cao, thường làm hộp đựng thực phẩm dùng một lần.

- Loại khác: Hỗn hợp này bao gồm polycarbonate, polylactide, acrylic, acrylonitrile butadiene, styrene, sợi thủy tinh và nylon. Nhựa thuộc loại này có thể chứa bisphenol và thường thấy ở bình nước cỡ lớn, một số chai nước ép cam quýt và nước sốt cà chua.

Rogers, người từng làm việc trong lĩnh vực an toàn thực phẩm tại Bộ Nông nghiệp Mỹ, cho biết khách hàng nên cố gắng tránh các loại nhựa được đánh số một hoặc sáu - những loại nhựa được sử dụng một lần.

Những loại nhựa này thường có điểm nóng chảy thấp, "có nghĩa là khi bạn cho chúng vào lò vi sóng, chúng sẽ giải phóng hóa chất thậm chí còn nhanh hơn cả nhựa cứng", chuyên gia nhấn mạnh.

Loại ba và bảy cũng là những loại có nhiều khả năng chứa phthalates và bisphenol nhất. Nếu "ở trên một hòn đảo hoang và nhựa là tất cả những gì có sẵn", Rogers nói rằng ông sẽ chọn loại hai và năm.

"Chúng có điểm nóng chảy cao hơn và cũng không có xu hướng nứt mẻ hoặc vỡ vụn nhiều", Rogers nói. (Tuy nhiên, nhóm của Hussain nhận thấy những loại hộp đựng này vẫn thải ra rất nhiều hạt vi nhựa khi đun nóng).

Mặc dù nghiên cứu về nhựa vẫn đang được tiến hành nhưng các chuyên gia đồng ý rằng việc hạn chế nhựa vẫn là tốt nhất, thay vào đó nên sử dụng các chế phẩm từ thủy tinh khi cho vào lò vi sóng. ■

Chuyên gia thần kinh học 101 tuổi chia sẻ 3 bí quyết trường thọ, có 1 điều ai cũng nghĩ ngược lại

Khi được hỏi về bí quyết sống thọ, nhà thần kinh học liền đáp ngay 3 việc cực kỳ đơn giản, người trẻ nên học hỏi từ sớm.

Sống thọ là mục tiêu mà nhiều người mong muốn, bởi nó đại diện cho sức khỏe tốt cũng như có thêm thời gian ở bên gia đình. Tuy nhiên để có tuổi thọ cao thật sự không dễ, bởi nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố như gen di truyền, môi trường sống, thực phẩm, thói quen hàng ngày...

Hiểu được mong muốn này, nhà thần kinh học Howard Tucker - một bác sĩ có thâm niên làm việc nhiều thập kỷ ở Cleveland (Mỹ), đã có đôi lời chia sẻ về vấn đề này.

Ông sinh ngày 10/7/1922, hiện đã bước qua tuổi 101 trong sự hân hoan của con cháu. Ai

cũng ngưỡng mộ bởi ông không chỉ giỏi mà còn có tuổi thọ đáng ngạc nhiên.

"Tuổi thọ của tôi chủ yếu đến từ tâm lý, cũng như giữ được lối sống lành mạnh như ăn uống khoa học, chăm luyện tập thể dục... Có thể tôi cũng được thừa hưởng một chút từ gen di truyền của bố mẹ, bởi họ cũng thọ đến 95 tuổi" - ông Howard chia sẻ thật lòng.

Theo một nghiên cứu từ Trường Y tế Công cộng Harvard (Mỹ), kết hợp và duy trì những thói quen lành mạnh liên tục có thể kéo dài tuổi thọ của chúng ta lên đến 20 năm. Sau đây là 3 bí quyết sống thọ mà ông Howard đúc rút trong suốt thời gian vừa qua, mọi người nên tham khảo để áp dụng.

- Đừng lười nhác hay nghỉ ngơi quá lâu

Một số người cho rằng, để giữ tuổi thọ cao thì cần phải ngủ nghỉ càng nhiều càng tốt, hạn chế làm việc cho cơ thể giữ sức khỏe. Thế nhưng ông Howard khẳng định, đây là một quan điểm sai lầm và nó chẳng khác nào "kẻ thù của tuổi thọ".

"Dù đã lớn tuổi nhưng tôi vẫn dành phần lớn thời gian trong ngày để làm việc. Buổi sáng tôi đến bệnh viện để khám bệnh đến chiều, sau khi về nhà tôi sẽ đọc sách, xem phim và tận hưởng những khoảnh khắc bên gia đình" - ông Howard cho hay.

Nhìn chung, việc tiếp tục làm việc khi về già đem lại nhiều lợi ích quan trọng cho sức khỏe và tinh thần của người cao tuổi. Một trong số đó là duy trì sự linh hoạt và khả năng vận động của cơ thể. Vận động thường xuyên giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, duy trì độ bền cơ, xương và hỗ trợ hệ tiêu hóa.

Ngoài ra, việc tiếp tục làm việc khi về già còn giữ cho tâm trí luôn hoạt động và tinh thần tỉnh táo. Môi trường làm việc sẽ duy trì sự tập trung, khuyến khích tư duy sáng tạo và giữ cho não bộ luôn hoạt động một cách hiệu quả. Từ đó giúp làm chậm quá trình suy giảm trí tuệ, duy trì tinh thần lạc quan trong cuộc sống hàng ngày.

- Có suy nghĩ lạc quan, tích cực

Dù đã cao tuổi nhưng ông Howard vẫn giữ được tâm thái lạc quan và trẻ trung, hết như người trẻ. Đa phần những người ở độ tuổi này thường hay suy nghĩ tiêu cực, chẳng hạn như sắp đến lúc "nhắm mắt xuôi tay", phải xa con cháu, sợ làm gánh nặng cho gia đình... nên dễ rơi vào tâm bệnh. Từ đó ảnh hưởng tới sức khỏe tổng thể.



Ảnh minh họa

Suy nghĩ lạc quan khi về già mang đến một loạt lợi ích quan trọng cho sức khỏe và tinh thần. Những người có tư duy lạc quan thường dễ dàng đối mặt với căng thẳng và khó khăn, tạo ra môi trường tích cực để thư giãn, tận hưởng cuộc sống. Hơn nữa, việc này còn thúc đẩy lối sống lành mạnh hơn. Thêm vào đó, suy nghĩ lạc quan còn có khả năng tăng cường hệ thống miễn dịch. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc này sẽ cải thiện khả năng chống chọi với bệnh tật, giúp cơ thể đối phó tốt hơn với các tác nhân gây bệnh như vi khuẩn, virus... Từ đó giúp kiểm soát cân nặng, huyết áp và giảm nguy cơ mắc các bệnh như bệnh tim, bệnh tiểu đường...

- Tập thể dục đều đặn

Ngoài việc đi làm hàng ngày, ông Howard còn dành ra vài buổi trong tuần để chạy bộ. Dù bây giờ việc tập thể dục không còn dễ dàng như thời trẻ, nhưng ông không bao giờ từ bỏ mà vẫn duy trì đều đặn.

Việc tập thể dục thường xuyên là một phần quan trọng trong việc duy trì lối sống lành mạnh, tăng cường sức khỏe và tuổi thọ. Thường xuyên vận động giúp tăng cường khả năng bơm máu của tim, cải thiện lưu thông máu, giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch như bệnh tim và cao huyết áp.

Ngoài ra, tập thể dục cũng giúp kiểm soát cân nặng và tăng cường khả năng đốt cháy calo. Việc tiêu hao năng lượng trong quá trình tập luyện giúp duy trì cân nặng ổn định và giảm cân.

Điều này không chỉ giúp cải thiện vóc dáng, mà còn ngăn ngừa nguy cơ béo phì và các vấn đề liên quan đến sức khỏe như tiểu đường loại 2... ■

Công nghệ VR trị chứng rối loạn tích trữ

Rối loạn tích trữ là một dạng rối loạn tâm lý mà người bệnh có xu hướng tích trữ đồ vật trong nhà một cách quá mức và không cần thiết.

Kết quả cuộc nghiên cứu vừa được đăng trên tờ Journal of Psychiatric Research, các nhà khoa học tại Đại học Stanford vừa khám phá ra việc sử dụng công nghệ thực tế ảo (VR) để giúp những người mắc chứng rối loạn tích trữ đánh giá tài sản của họ và mạnh dạn dọn dẹp nhà cửa.

Theo đó, những người được chẩn đoán mắc chứng rối loạn tích trữ được trang bị tai nghe thực tế ảo và bộ điều khiển cầm tay, sẽ có cơ hội nhìn ngắm toàn cảnh ngôi nhà và tài sản của họ được tạo bằng các bức ảnh mô phỏng 3D, sau đó thực hành ảo việc phân loại và loại bỏ dần những món đồ.

Giáo sư tâm thần học và khoa học hành vi Carolyn Rodriguez của Trường Y thuộc Đại học Stanford cho biết, kết quả này rất hứa hẹn.

Sau 16 tuần tham gia trải nghiệm, có đến 78% số người tham gia đã xác nhận liệu pháp thực tế ảo đã giúp họ dễ dàng bỏ đồ vật, quyết liệt hơn trong việc loại bỏ đồ đạc, bắt tay vào dọn dẹp không gian sống khi bước ra đời thực. ■

HÃY ĐƯỢC BẢO HIỂM CHO BẤT KỲ ĐIỀU GÌ XẢY ĐẾN.



Health
Care
gov

Nếu quý vị bị mất bảo hiểm sức khỏe hoặc cần cập nhật thay đổi chương trình bảo hiểm vì vừa nghỉ việc, sinh con, hoặc sang 26 tuổi, việc tìm chương trình bảo hiểm mới dễ dàng hơn quý vị nghĩ rất nhiều. Quý vị có một khoảng thời gian giới hạn để tìm chương trình bảo hiểm giá phải chăng tại HealthCare.gov.

 **1-800-318-2596**

Tài trợ bởi Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ

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

SCAN QR CODE

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



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

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

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



Nha Khoa ★ Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

Hành động “ngược đời” nhưng cực kỳ tốt cho sức khỏe, ai cũng có thể thực hiện

Khi đi bộ, chúng ta thường tiến về phía trước, hầu như không ai đi lùi về phía sau cả. Thế nhưng hành động này hóa ra lại cực kỳ tốt cho sức khỏe.

Đi bộ lùi và những lợi ích có thể bạn chưa biết

Đi bộ lùi về phía sau là hành động mà chúng ta thường rất ít thấy trong cuộc sống hàng ngày, thậm chí nhiều người còn cho rằng nếu tự nhiên đi bộ, chẳng vì lý do gì cả thì thật là ngược đời. Tuy nhiên, mới đây, kênh CNN Health của Mỹ đã tổng hợp một số nghiên cứu quốc tế và nhận thấy đi bộ lùi có rất nhiều lợi ích, khó có thể sử dụng các bài tập thông thường khác để thay thế tác động tích cực mà nó mang lại.

Lợi ích của việc đi bộ lùi

1. Thư giãn cơ bắp và xương của bạn

Khi một người bước về phía trước, trọng tâm và xương chậu nghiêng về phía trước, cột sống cổ, cột sống thắt lưng, cơ thắt lưng, mắt cá chân và khớp gối đều ở trạng thái căng thẳng, căng thẳng mãn tính sẽ xảy ra theo thời gian. Đi lùi thì ngược lại, nó có thể thư giãn các cơ và xương căng thẳng ở cổ, thắt lưng và các vùng khác.

2. Cải thiện khả năng giữ thăng bằng

Về mặt lâm sàng, đi bộ lùi được sử dụng trong điều trị phục hồi các chấn thương và bệnh tật khác nhau, và nhiều nghiên cứu đã xác nhận tác dụng phục hồi của việc tập đi bộ lùi. Ví dụ, nó có thể cải thiện khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh cơ bắp của chi dưới, đồng thời rèn luyện hệ thần kinh cơ và hệ tim mạch.

Một phân tích tổng hợp bao gồm 21 nghiên cứu trên tạp chí Phục hồi chức năng lâm sàng (Mỹ) cho thấy đi lùi có thể cải thiện sự ổn định và thăng bằng của cơ thể, đồng thời giúp bệnh nhân bị đột quỵ và liệt nửa người phục hồi các chức năng thể chất.

3. Giảm gánh nặng cho đầu gối của bạn

Đối với những người khỏe mạnh, đặc biệt là bệnh nhân bị viêm khớp gối, đi lùi không chỉ có thể cải thiện dáng đi về phía trước, khả năng giữ thăng bằng và sức bền của cơ chi dưới mà còn giảm bớt gánh nặng cho khớp.

Ngoài ra, phạm vi chuyển động của các khớp và cơ khi đi lùi cũng khác so với khi đi thẳng, từ đó cơn đau do các bệnh như viêm cân gan chân sẽ giảm đi.

4. Giảm đau lưng dưới

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi đi lùi, hầu hết các cơ ở thắt lưng được co lại và thư giãn, điều này có thể rèn luyện tốt các nhóm cơ hiếm khi hoạt động vào thời điểm bình thường và đóng vai trò tích cực trong việc phát triển cân bằng sức mạnh cơ bắp.

Đi lùi cũng có thể kích thích các thụ thể của cơ, “tuyển dụng” nhiều phân tử chuyển động hơn

để tham gia hoạt động, cải thiện sự phối hợp nội bộ của cơ và đẩy nhanh quá trình lưu thông máu cục bộ.

Ngoài ra, khi đi lùi, thân người cần phải nghiêng về phía sau, để giữ thăng bằng cho cơ thể, cần huy động nhiều cơ xung quanh cột sống hơn để tham gia hoạt động, điều này có thể làm giảm hiệu quả các vấn đề như căng cơ, đau nhức ở phần lưng dưới.

5. Cải thiện khả năng phản xạ

Là chuyển động lùi, việc đi lùi khó khăn hơn và đòi hỏi sự tham gia tích cực của hệ thị giác để chủ động phán đoán môi trường xung quanh nhằm kiểm soát hướng chuyển động, điều này tạo ra sự kích thích mới cho não và giúp nâng cao khả năng phản ứng.

6. Đốt cháy calo để giảm cân

Nghiên cứu của Đại học Oxford ở Anh cho thấy, để vượt qua lực cản khi đi lùi, con người cần phối hợp nhiều bộ phận khác nhau trên cơ thể, việc này tiêu tốn nhiều calo hơn so với việc đi về phía trước và cùng tốc độ, đi lùi tiêu tốn nhiều hơn 40% calo hơn là đi bộ về phía trước.

7. Tăng cường chức năng tim phổi

Đi bộ ngược là một bài tập aerobic có thể tăng cường khả năng co bóp của cơ tim, rèn luyện chức năng phổi và ngăn ngừa các bệnh mãn tính như huyết áp cao và mỡ máu cao. Một nghiên cứu được công bố vào năm 2021 cho thấy những người tham gia đi lùi 30 phút trong 4 tuần đã cải thiện tốc độ đi bộ và chức năng tim phổi của họ.

Một nghiên cứu khác được công bố trên Tạp chí Y tế Quốc tế cũng cho thấy sau khi phụ nữ thực hiện các bài tập đi bộ lùi trong 6 tuần, tỷ lệ mỡ trong cơ thể của họ đã giảm 2,5%, khả năng hấp thụ oxy tối đa của họ tăng lên đáng kể và chức năng tim phổi của họ cũng được tăng cường.



Ảnh minh họa

Ba lưu ý quan trọng khi đi bộ lùi để an toàn sức khỏe

Đi lùi thực sự có thể mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho cơ thể, nhưng nếu không đúng phương pháp sẽ làm tổn thương cơ thể, khi đi lùi tập thể dục nên chú ý những điểm sau:

- Một số người không thích hợp để đi lùi

Đi lùi có tốc độ và tần suất chậm, cường độ vận động thấp, yêu cầu thể chất thấp, phù hợp hơn với những người không thích vận động nhiều. Tuy nhiên, loại bài tập này có yêu cầu tương đối cao về khả năng giữ thăng bằng, phối hợp và phản

ứng, những người có khả năng giữ thăng bằng kém và loãng xương nên cố gắng tránh đi lùi càng nhiều càng tốt để tránh nguy hiểm.

- Chú ý làm chủ tư thế

Khi đi lùi không nên đi giày cao gót, cố gắng chọn nơi ít người, đường bằng phẳng, dùng tầm nhìn ngoại vi để kiểm tra xung quanh có người hoặc chướng ngại vật hay không để tránh bị ngã. Cần phải nắm rõ trọng tâm, kích thước và tốc độ của mỗi bước được xác định theo thể trạng của bản thân, đầu gối không được cong hết mức có thể, tay có thể vung vẩy tự nhiên. Thời gian tập luyện thích hợp là từ 15 đến 20 phút, cường độ tập phù hợp khi bạn cảm thấy hơi mệt, hơi ra mồ hôi và khó thở.

- Xen kẽ với việc chạy bộ hoặc đi bộ nhanh

Đi bộ lùi cộng thêm cường độ tập luyện thấp nên hiệu quả tập luyện không lý tưởng. Nên đi lùi kết hợp với chạy bộ và đi bộ nhanh, một mặt có thể rèn luyện khả năng giữ thăng bằng, mặt khác cũng là một hình thức thư giãn. ■

Bơi trong nước lạnh giúp giảm triệu chứng mãn kinh

Một nghiên cứu cho thấy bơi trong nước lạnh giúp giảm các triệu chứng tâm lý và thể chất của thời kỳ mãn kinh.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học London, Vương quốc Anh, công bố rằng họ tìm thấy những kết quả này sau khi tiến hành khảo sát hơn 1.000 phụ nữ. Các nhà nghiên cứu đã hỏi tổng cộng 1.114 phụ nữ về tác động của việc “bơi trong nước lạnh” thông qua một cuộc khảo sát trực tuyến. Tất cả những người tham gia đều có kinh nghiệm bơi trong nước lạnh và 785 người trong số họ hiện đang trải qua thời kỳ mãn kinh.

Theo kết quả khảo sát, 63,3% người tham gia bắt đầu bơi trong nước lạnh để giảm các triệu chứng mãn kinh. Về tác dụng, sự lo lắng đã giảm (46,9%), sự thay đổi tâm trạng đột ngột đã giảm (34,5%), trầm cảm đã giảm (31,1%), cơn bốc hỏa giảm đột ngột (30,3%), v.v...

Các nhà nghiên cứu cũng cho biết: “Có sự khác biệt về tác động tùy thuộc vào tần suất và thời gian bạn bơi” và “Những người bơi lâu hơn sẽ cảm thấy tác động mạnh hơn”. Phân tích cũng cho thấy rằng các hoạt động xã hội gia tăng, chẳng hạn như kết bạn và hình thành nhóm thông qua bơi lội trong nước lạnh, có thể đã có tác động.

Giáo sư Joyce Harper, người đứng đầu cuộc nghiên cứu, giải thích: “Bơi trong nước lạnh đã được chứng minh là giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng, và các vận động viên đôi khi tắm nước đá để giúp cơ bắp phục hồi”. Tuy nhiên, những người tham gia đã biết trước rằng nghiên cứu này là một cuộc khảo sát nhằm điều tra mối quan hệ giữa các triệu chứng mãn kinh và bơi nước lạnh.

Kết quả của nghiên cứu này đã được công bố trên số mới nhất của tạp chí Post Reproductive Health. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Không ai có thời gian yêu nếu làm việc 70 giờ/tuần

Các chính sách khuyến khích kết hôn, sinh đẻ hầu hết đều thất bại vì chỉ giải quyết được một phần vấn đề bề nổi. Đa phần nguyên nhân sâu xa phức tạp và khó xử lý hơn nhiều.

Một chiều mùa hè ở thành phố Osaka, Nhật Bản, khoảng 60 người đàn ông và phụ nữ tụ tập để tham gia buổi “omiai” hay mai mối tìm kiếm tình yêu đích thực, theo CNN. Tất cả đi tới, đi lui trong phòng hội nghị, giới thiệu, bắt chuyện với từng người nhằm xác định đối tượng phù hợp.

Nhưng đây hoàn toàn không phải buổi xem mắt tập thể bình thường. Những người tham gia không chia sẻ tính cách, sở thích hay bất kỳ điều gì về chính mình. Tất cả chỉ nói về những đứa con đã trưởng thành, vẫn còn độc thân mà họ hy vọng có thể nhanh chóng lấy vợ gả chồng.

Khi người trẻ ngày càng không mặn mà với chuyện hẹn hò, kết hôn và cả những buổi gặp mặt mai mối, các bậc phụ huynh đang phải vào cuộc. Bố mẹ đi xem mắt thay cho con nghe có vẻ mất thời gian, lòng vòng nhưng họ không còn lựa chọn khác.

Câu chuyện này không chỉ diễn ra ở xứ sở hoa anh đào. Tại Trung Quốc, các bậc cha mẹ phát tờ rơi ở các công viên mai mối mà thế hệ trẻ không hề biết. Ở Hàn Quốc, phụ huynh cũng hỏi thúc con cái tham gia các CLB mai mối, đi xem mắt hay kết hôn với người ngoài, nếu không tìm được đối tượng trong nước.

Tuy nhiên, tất cả dường như đều không hiệu quả. Tỷ lệ kết hôn tiếp tục sụt giảm trên khắp Đông Á. Đây được xem là vấn đề cấp bách vì trong các xã hội Nho giáo, không kết hôn thường đồng nghĩa với việc không có con, xu hướng đe dọa đến triển vọng kinh tế và sự sống còn của một quốc gia.

Khủng hoảng

Mặc dù có thể thấy sự tương đồng giữa việc ít kết hôn hơn và tỷ lệ sinh giảm mạnh ở tất cả xã hội Đông Á, xu hướng chung hầu như luôn bắt đầu ở Nhật Bản.

Theo dữ liệu của chính phủ Nhật Bản, dân số nước này từ lâu đã có xu hướng giảm. Nhưng năm 2023 đã chứng kiến mức giảm kỷ lục xuống còn 125 triệu người.

Đằng sau sự sụt giảm dân số đó là số lượng các cuộc hôn nhân và sinh sản ngày càng thấp.

Năm 2021, số lượng đăng ký kết hôn giảm xuống còn 501.116, ít nhất kể từ khi kết thúc Thế chiến thứ 2 năm 1945 và chỉ bằng một nửa con số được ghi nhận vào những năm 1970.

Độ tuổi kết hôn cũng có xu hướng tăng. Độ tuổi kết hôn trung bình vào năm 2021 là 34 đối với nam và 31 đối với nữ.

Theo Viện Nghiên cứu An sinh Xã hội và Dân số Quốc gia Nhật Bản, vào thời điểm bước sang tuổi 50, cứ 4 đàn ông Nhật Bản thì có 1 người

vẫn độc thân, và 1/7 phụ nữ cũng vậy.

Số cuộc hôn nhân ít hơn kéo theo tỷ lệ sinh giảm. Năm ngoái, tỷ suất sinh nước này chạm mức thấp kỷ lục 1,3 con/phụ nữ, thấp hơn nhiều so với mức 2,1 cần thiết để duy trì dân số ổn định.

Xu hướng cũng tương tự ở Hàn Quốc và Trung Quốc.

Trong 3 năm qua, Hàn Quốc là nước có tỷ suất sinh thấp nhất thế giới, trung bình 0,78 con/phụ nữ. Năm 2020, số ca tử vong đã vượt quá số ca sinh ở xứ kim chi.

Nhiều thành phố có nguy cơ biến mất trong những năm tới. Nhiều trường học, khoa sản trong bệnh viện, nhà trẻ đã đóng cửa vì thiếu trẻ em.

Ở Trung Quốc, số người kết hôn đã giảm từ khoảng 13,5 triệu cặp đôi hàng năm vào năm 2013 xuống còn khoảng 6,8 triệu vào năm 2022.

Các số liệu cho thấy mọi người cũng kết hôn muộn hơn, tỷ lệ ly hôn ngày càng tăng và xu hướng sống độc thân đang bùng nổ.

“Bây giờ hoặc không bao giờ”

Các chuyên gia đều cảnh báo nếu không thể đảo ngược xu hướng không hẹn hò, không kết hôn, không sinh con trong tương lai gần, Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc sẽ là những nước đầu tiên đối diện cuộc khủng hoảng nhân khẩu học.

Nhiều biện pháp khuyến khích kết hôn, sinh đẻ đã được các nước này đưa ra, nhưng xu hướng vẫn chưa có dấu hiệu đảo chiều.

Đầu năm nay, Thủ tướng Nhật Bản Fumio Kishida đã công bố kế hoạch trị giá hàng nghìn tỷ yên nhằm thúc đẩy tỷ lệ sinh, đồng thời cảnh báo đất nước cần hành động “bây giờ hoặc không bao giờ”.

Trong số các ưu đãi dành cho cha mẹ có khoản trợ cấp hàng tháng 15.000 yên (100 USD) cho trẻ dưới 2 tuổi và 10.000 yên (70 USD) cho gia đình có 3 con trở lên.

Nhưng James Raymo, chuyên gia nghiên cứu Đông Á tại Đại học Princeton (Mỹ), cho biết nỗ lực tăng tỷ lệ sinh khó có thể thành công nếu không thúc đẩy tỷ lệ kết hôn trước tiên.

“Đó thực sự không phải là vấn đề các cặp vợ chồng có ít con hơn. Vấn đề là liệu mọi người có kết hôn ngay từ đầu hay không”, ông Raymo nói.



Bất bình đẳng giới là một trong những nguyên nhân khiến tỷ lệ kết hôn và sinh con giảm ở các nước Đông Á

Bắt đầu từ năm 2022, chính phủ Hàn Quốc

đã hỗ trợ các gia đình 2 triệu won/trẻ em (1.500 USD) để trang trải chi phí trước khi sinh. Năm 2024, số tiền này tăng lên 3 triệu won (2.300 USD) cho đứa con thứ hai trở lên và 5 triệu won (3.800 USD) cho cặp song sinh.

Tuy nhiên, trong cuộc khảo sát do Viện Chăm sóc và Giáo dục Trẻ em Hàn Quốc, 37,7% số người được hỏi cho biết họ không có kế hoạch sinh thêm con, ngay cả khi chính phủ đưa ra chương trình như vậy.

Các dự án thí điểm với mục tiêu thúc đẩy hôn nhân đã được công bố vào tháng 5/2023 tại hơn 20 thành phố của Trung Quốc.

Một huyện ở tỉnh Chiết Giang, Trung Quốc hồi tháng 8/2023 tuyên bố sẽ bắt đầu thưởng bằng tiền mặt cho các cặp vợ chồng mới cưới nếu cô dâu từ 25 tuổi trở xuống. Các quan chức cũng đã công khai khuyến khích người dân kết hôn và sinh con ở “đúng độ tuổi”.

“4 không” và “3 ngọn núi”

Các chính sách khuyến khích kết hôn, sinh đẻ hầu hết đều thất bại vì chỉ giải quyết được một phần vấn đề bề nổi. Đa phần nguyên nhân sâu xa có thể phức tạp và khó xử lý hơn nhiều.

Ở Nhật Bản, nhiều người vẫn muốn kết hôn, nhưng có những trở ngại khi xây dựng gia đình riêng khiến họ e dè, lo sợ.

Nhà xã hội học Shigeki Matsuda chỉ ra rằng giới trẻ Nhật Bản đã phải đối mặt với triển vọng việc làm kém và mức lương không đổi kể từ những năm 1990. Theo Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), tiền lương trung bình hàng năm ở Nhật Bản chỉ tăng 5% từ năm 1991 đến năm 2021 - so với mức tăng 34% ở các nền kinh tế phát triển khác như Pháp và Đức.

“Điều này đã làm suy yếu khả năng tài chính ngay trước khi kết hôn”, ông Matsuda nói.

Chuyên gia nghiên cứu Đông Á James Raymo cũng có quan điểm tương tự, cho rằng chi phí sinh hoạt cao và thời gian làm việc kéo dài khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

“Nếu làm việc 70 giờ/tuần, thì tất nhiên bạn không có thời gian để gặp gỡ ai cả”.

Đối với phụ nữ, chi phí cao không phải là vấn đề duy nhất. Nhật Bản vẫn là xã hội có tính gia trưởng, trong đó phụ nữ đã kết hôn thường được kỳ vọng sẽ đảm nhận vai trò chăm sóc gia đình.

Giám đốc công ty mai mối Noriko Miyagoshi cho biết: “Mặc dù Nhật Bản bình đẳng về mặt pháp lý giữa nam và nữ, trên thực tế, mọi người có niềm tin sâu xa rằng phụ nữ vẫn nên sinh đẻ, nuôi dạy con cái, trong khi đàn ông ra ngoài kiếm tiền”.

Sự bất bình đẳng giới cũng là vấn đề lớn ở Hàn Quốc. Từ năm 2019, phong trào “4 không” (không hẹn hò, yêu đương, kết hôn, sinh con) đã phổ biến trong nữ giới xứ kim chi.

Bất chấp thành tích học tập nổi trội của phụ nữ ở Hàn Quốc, theo một nghiên cứu của Statista, khoảng cách về lương giữa hai giới vẫn rất lớn: nam giới kiếm được nhiều hơn nữ giới 30%.

Thêm vào đó là sự thiếu cân bằng giữa



công việc và cuộc sống, cũng như chênh lệch trong việc phân bổ công việc gia đình. Phụ nữ Hàn Quốc thường gánh vác phần lớn trách nhiệm nuôi con, buộc họ phải lựa chọn giữa đi làm và ở nhà chăm sóc gia đình.

Nếu ở Hàn Quốc có phong trào “4 không”, thì tại Trung Quốc, nhiều người đang chịu gánh nặng của “3 ngọn núi”: giáo dục, chăm sóc sức khỏe và nhà ở.

Với những người muốn kết hôn, nhà ở là điều kiện tiên quyết. Tuy nhiên, lạm phát bất động sản đã đẩy giá nhà ở tăng cao tới mức người lao động làm việc cả đời cũng không đủ tiền mua căn hộ.

Còn với những người đã có con, giáo dục tư nhân trở thành điều không thể thiếu giúp con họ nổi bật trong thị trường lao động quá cạnh tranh. Nhưng phí gia sư cũng cao ở mức không tưởng.

Ngoài ra, theo Pan Wang, giảng viên cao cấp về nghiên cứu châu Á tại Đại học New South Wales (Australia), những lựa chọn cá nhân cùng với sự bùng nổ của “nền kinh tế độc thân” đã thay đổi động lực hôn nhân trong xã hội Trung Quốc nói riêng và Đông Á nói chung.

Đối với các thế hệ trước, tình yêu và hôn nhân là vấn đề tập thể hơn là lựa chọn cá nhân. Nhưng thế hệ ngày nay có suy nghĩ khác.

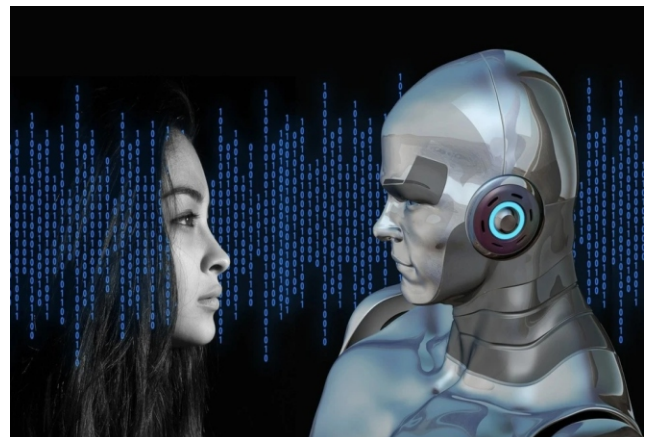
“Bây giờ, hôn nhân cũng chỉ là một trong rất nhiều lựa chọn sống”, Wang, tác giả cuốn sách Love and Marriage in Globalizing China, nói với Al Jazeera. ■

AI khiến chôn công sở ít bạn hơn?

AI có thể giúp con người làm việc hiệu quả hơn, xóa bỏ những công việc tẻ nhạt. Tuy nhiên, nếu chỉ đơn thuần tương tác với AI, chúng ta sẽ quên mất cách làm việc với nhau.

Trước đây, nỗi lo lắng về trí tuệ nhân tạo (AI) chỉ tập trung vào việc nó có thể thay thế công việc của con người.

Giờ đây, một mối lo ngại mới xuất hiện - AI có thể “cướp” mất những mối quan hệ thân thiết với đồng nghiệp.



Nếu chúng ta chỉ tương tác với AI, chúng ta sẽ quên mất cách làm việc cùng nhau

Mối đe dọa mới?

Theo một báo cáo của Business Insider, AI đe dọa đến sự gắn kết xã hội của chúng ta bằng cách khiến những tương tác nhỏ nhặt với người khác trở nên hiếm hoi.

Những tương tác này có vẻ tầm thường nhưng chúng lại đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tinh thần.

Giờ đây, không khó để tưởng tượng ra cảnh AI khiến chúng ta cảm thấy cô đơn hơn tại công sở.

Các nhà nghiên cứu về AI trong môi trường công sở nhận thấy thay vì hỏi ý kiến đồng nghiệp để tham khảo công việc, chúng ta có thể tìm được câu trả lời nhanh hơn và thông minh hơn từ các công cụ AI.

Tuy nhiên, việc trở nên giỏi hơn trong công việc cũng đi kèm cái giá không hề nhỏ, đó là ít thời gian hơn để tương tác với đồng nghiệp. Lo ngại này có cơ sở khi ngày càng nhiều người trẻ cho biết họ cảm thấy cô đơn do phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ.

Trên hết, các nhân viên cũng lo lắng rằng họ không đủ hiểu biết về AI để bắt kịp xu hướng.

“Tôi gọi hiện tượng này là ‘Không có AI trong nhóm’. Cũng giống như xu hướng làm việc từ xa, AI có nguy cơ khiến chúng ta xa nhau hơn. Nếu mọi người chỉ tương tác với AI, chúng ta sẽ quên cách làm việc với nhau”, Jennifer Dulski, nhà sáng lập & CEO Rising Team (một nền tảng phát triển nhóm), nói với Business Insider.

Bà nhấn mạnh trong tương lai, khi AI đảm nhận một phần công việc, các kỹ năng mềm như cảm thông và khả năng đồng cảm và làm việc nhóm sẽ trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Cuối cùng, con người sẽ được giải phóng để làm những thứ mà con người giỏi nhất.

Không hẳn lo ngại

AI xâm nhập vào môi trường làm việc không hẳn là điều đáng lo ngại. Theo Business Insider, AI có thể thúc đẩy đáng kể năng suất làm việc và giải phóng con người khỏi những công việc nhàm chán, gây căng thẳng như email.

Một nghiên cứu đã chỉ ra tất cả tương tác này với AI có thể khiến chúng ta khao khát thứ thực tế hơn - sự kết nối giữa người với người.

Nhà tâm lý học tổ chức André Martin cũng đồng ý với quan điểm này. Ông nói rằng AI có thể giải phóng thời gian cho các nhà lãnh đạo bằng cách đảm nhận một số công việc tẻ nhạt.

“Nếu AI có thể loại bỏ một số nhiệm vụ hành chính, nó thực sự mở ra cánh cửa cho chúng ta có những kết nối sâu sắc, phong phú và tốt đẹp hơn, nhiều sáng tạo, hợp tác hơn và nhiều thời gian hơn nếu chúng ta chọn sử dụng nó cho việc đó”, ông Martin nói.

Tuy nhiên, một mối lo ngại khác là khi AI tiếp quản nhiều công việc hơn, chúng ta chỉ đơn giản thêm vào danh sách những việc cần làm thay vì tìm cách kết nối với người khác tại nơi làm việc.

Theo một cuộc khảo sát năm 2022 của Pew Research Center (thực hiện với khoảng 10.000 người), nỗi lo lắng về việc thiếu kết nối - không chỉ

trong công việc - là điều mà nhiều người e ngại khi nói đến AI.

Báo cáo này chỉ ra “thiếu kết nối, phẩm chất của con người” là lý do đứng thứ 3 mà những người lo lắng về AI nêu ra.

Khi các nhân viên không gắn bó với nhau, điều đó ảnh hưởng xấu đến hiệu quả công việc. Theo Business Insider, những người có bạn bè đồng nghiệp có xu hướng gắn bó với công việc hơn. Họ cũng năng suất hơn, nhiệt tình, hài lòng và ít căng thẳng hơn với công việc.

AI mở ra cơ hội kết nối

AI có thể giải phóng chúng ta khỏi những công việc tẻ nhạt, mở ra cơ hội kết nối tốt đẹp hơn với đồng nghiệp.

Ông André Martin cho rằng lịch trình dày đặc với vô số cuộc họp khiến chúng ta tập trung quá nhiều vào nhiệm vụ, ít quan tâm đến việc hỏi thăm đồng nghiệp về cuộc sống hay cách hỗ trợ họ giải quyết vấn đề.

Đối với những khó khăn mà AI không thể giải quyết, chúng ta có thể tìm đến sự giúp đỡ của đồng nghiệp.

Sự tương tác trực tiếp đó có thể giúp chúng ta bớt cảm giác cô đơn bởi kết nối với người khác là nhu cầu sinh học của con người.

Vladimir Lukic, chuyên gia công nghệ tại Boston Consulting Group (BCG), nhìn nhận một lợi ích ngạc nhiên khác từ AI - nó khiến chúng ta cảm thấy được tôn trọng.

Điều này đơn giản xuất phát từ việc nhân viên cảm thấy công ty đang sử dụng AI để cải thiện công việc của họ, duy trì tính cạnh tranh và phát triển bền vững.

Một nghiên cứu của BCG cho thấy khi nhân viên được hưởng lợi từ AI, công ty cũng gặt hái được thành quả.

“Những công ty ứng dụng AI hiệu quả nhất có đội ngũ nhân viên gắn bó và năng lượng cao nhất”, Lukic chia sẻ.

Sự gắn bó cao dẫn đến nhân viên hạnh phúc hơn, đồng thời được đồng nghiệp đánh giá cao hơn về tinh thần đồng đội. Điều này có thể giúp chúng ta giảm bớt cảm giác cô đơn trong công sở, ngay cả khi làm việc cùng AI. ■

Nhà không cửa

Tại ngôi làng Shani Shingapur ở bang Gujarat, không có tòa nhà, cửa hàng hay trường học nào lắp cửa. Để đảm bảo sự riêng tư, mỗi ngôi nhà chỉ dựng một khung cửa gỗ nhỏ và để rèm kéo ngang.

Dù không có cửa che chắn, nhưng người dân làng không hề lo lắng về an ninh, bởi nơi đây chưa từng xảy ra bất cứ vụ trộm cắp nào.

Họ coi mọi tài sản trong nhà đều được Thần Shani, vị thần Hindu nổi tiếng với sự nóng nảy và tính cương trực, bảo vệ nên không bao giờ bị đánh cắp. Nếu ai phạm luật sẽ bị Thần Shani trừng phạt. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 19/2 - 25/2/2024

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Chuyện tình cảm của Bạch Dương đã bắt đầu cảm thấy vui vẻ hơn. Tình hình tài chính của bạn không có gì phải lo lắng nhiều. Trong công việc cũng may mắn hơn rất nhiều, những vấn đề trong quá khứ cũng đã được giải quyết ổn thỏa. Sức khỏe không được như trước. Đây cũng là lý do khiến bạn cảm thấy thể lực của bạn suy yếu, không được tốt. Bạn nên dành nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi.



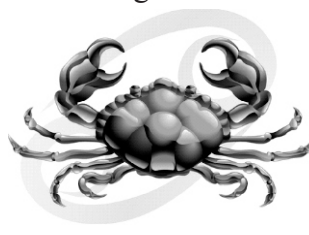
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Phương diện tình cảm của Kim Ngưu trong tuần này vô cùng êm đẹp. Công việc diễn ra khá ổn thỏa khi cung hoàng đạo này hoàn toàn tập trung cho mọi nhiệm vụ được giao. Tài chính cũng không có gì đáng lo ngại khi công việc của bạn thuận lợi. Người theo nghiệp kinh doanh, buôn bán cũng tỏ ra khá thận trọng với các dự án đầu tư lớn. Sức khỏe của Kim Ngưu khá tốt, bạn có thể chịu ảnh hưởng do thay đổi thời tiết trong thời gian ngắn nhưng sau đó bạn cũng đã lấy lại được tinh thần, giữ gìn sức khỏe ổn định trở lại.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Chuyện tình cảm của bạn khá phẳng lặng. Công việc ổn định, bạn cảm thấy khá hài lòng, mối quan hệ với mọi người xung quanh khá hài hòa. Tình hình tài chính ngày càng được cải thiện, số tiền trong tài khoản cũng đang tăng dần đều. Thể chất tốt nên sức khỏe cũng không ảnh hưởng gì đến công việc cũng như cuộc sống. Bên cạnh đó, bạn cũng cần chú ý nhiều hơn đến chế độ dinh dưỡng của chính bản thân mình. Tránh tình trạng thức khuya sẽ không tốt cho cơ thể cũng như tinh thần của bạn.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

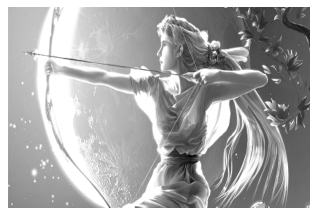
Tình hình tài chính của Cự Giải cũng đang phát triển một cách mạnh mẽ. Chuyện tình cảm cũng không có gì đáng lo lắng. Sự nghiệp khá thuận lợi, bạn tìm lại được những đam mê của mình trong công việc, hơn nữa bạn làm gì cũng chinh chu hơn ngày thường. Xuất hiện một số cơ hội tăng thu nhập rất hấp dẫn. Sức khỏe khá ổn định, bạn nên tham gia các hoạt

động thể dục thể thao. Khi mệt mỏi bạn có thể đọc sách, không nên nghỉ ngơi nhiều làm gì.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Công việc tiến triển rất thuận lợi, bạn thể hiện được những khả năng mới chưa từng được bộc lộ. Tài chính không ổn định cho lắm, may mắn bạn cũng có gia đình bên cạnh hỗ trợ nên không quá lo lắng. Bên cạnh đó bạn cũng cần học cách chi tiêu tiết kiệm và quản lý tiền bạc thật tốt. Sức khỏe không được tốt, do tâm trạng bạn không vui nên cũng đã ảnh hưởng đến vấn đề ăn uống hàng ngày. Nếu như bạn không muốn đối mặt với tình trạng cơ thể kém thì cần điều chỉnh lại một chế độ ăn uống hợp lý.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Tình cảm mang lại cho Xử Nữ nhiều niềm vui. Công việc cũng đang diễn ra khá suôn sẻ, tạo cảm hứng cho bạn có những ý tưởng mới. Nhờ đó, hứa hẹn cũng có nhiều kết quả tốt hơn trong thời gian sắp tới. Tình hình tài chính có những chuyển biến đáng kể. Tuy nhiên bạn cũng cần chú ý đến việc chi tiêu. Thời gian này Xử Nữ cảm thấy rất khỏe mạnh và năng lượng dồi dào. Nhờ đó trong thời gian này Xử Nữ cảm thấy đầu óc minh mẫn để xử lý các vấn đề trong công việc.



Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Thiên Bình nhận ra sự khác biệt lại là điều thú vị nuôi dưỡng tình cảm của bạn và người ấy. Tuần này bạn không mấy lo lắng về chuyện tiền bạc. Công việc của Thiên Bình đi kèm với sự đoàn kết, giúp đỡ của nhiều người khác, do đó hãy cố gắng làm việc nhóm thật tốt. Sức khỏe đã có dấu hiệu đi xuống. Lý do là bạn quá bận rộn nên không có thời gian chăm sóc cơ thể. Hãy học cách cân bằng mọi việc, chăm chỉ rèn luyện sức khỏe một cách tích cực hơn.



Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Tuần này bạn gặp may mắn về mặt tiền bạc. Nếu có thể hãy san sẻ niềm vui này cùng với bạn bè hay người thân yêu. Sức khỏe của bạn cũng không có gì đáng phải lo lắng. Nếu bạn đang mong muốn giảm cân thì nên thực hiện càng sớm càng tốt, đây cũng là kế hoạch mà bạn đã ấp ủ bấy lâu nay. Nên dành chút thời gian mỗi ngày và quan trọng là chế độ tập luyện hợp lý. Bọ Cạp đang yêu cũng có nhiều sự xáo trộn trong

chuyện tình cảm, bạn quá tập trung vào công việc mà thiếu đi quan tâm dành cho nửa kia của mình.



Nhân Mã (22/11 - 21/12)

Trong công việc cũng như học tập chòm sao này có được những cơ hội để thăng tiến. Chuyện tình cảm trong tuần này khá ổn định. Tình hình tài chính của bạn trong tuần này khá tốt, công việc hiện tại cũng mang lại cho bạn thu nhập nhất định. Tuy nhiên bạn cũng cần chuẩn bị cho những kế hoạch dài hơn, bạn cũng cần tìm cách tăng nhập từ những nguồn thu khác. Sức khỏe của Nhân Mã hoàn toàn không có gì phải lo lắng. Nếu ai đang có thói quen xấu ảnh hưởng tới sức khỏe thì hãy cẩn thận vì điều này rất có hại.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết và nửa kia của mình dễ xảy ra tranh cãi, mâu thuẫn nhỏ. Công việc trong tuần này tương đối ổn định. Tình hình tài chính không có gì đáng lo, thu nhập ngày càng tăng tiến nhưng bạn cũng lên kế hoạch chi tiêu hợp lý, tránh trường hợp có những lúc mình đối mặt với căng thẳng về tài chính khi có những sự cố bất ngờ. Sức khỏe của Ma Kết đã được cải thiện hơn nhiều, bất kể có mệt mỏi tới đâu bạn nên cố gắng dành thời gian tập thể dục, duy trì sức khỏe mỗi ngày.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Bạn đang lựa chọn cho mình sự cân bằng cần thiết trong tâm hồn để giải quyết một cách khôn ngoan mọi vấn đề xảy ra. Chuyện tình yêu đáng mơ ước của bạn khiến không ít người ghen tị. Tình hình tài chính ổn định, bạn còn bắt đầu quan tâm tới những dự án đầu tư lớn hơn. Bạn chỉ cần bỏ tiền vào những nơi mà bạn cảm thấy việc quản lý tài chính sao cho hợp lý. Sức khỏe đang gặp một chút vấn đề về dạ dày, hoặc cảm cúm. Nếu Bảo Bình biết phòng ngừa từ trước sẽ không có vấn đề xảy ra, nhớ ăn đúng bữa, không được ăn quá nhanh.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Chuyện tình cảm của Song Ngư khá tốt. Công việc của bạn trong tuần này không được như ý nhưng lỗi do chính bạn mà ra. Đừng quá đánh giá cao những sự cố xảy ra vì chỉ cần bạn tập trung xử lý việc từ to đến nhỏ đều có thể hoàn thành tốt. Tài chính cơ bản tốt, việc kinh doanh suôn sẻ mang lại doanh thu ổn định. Những ai đầu tư cũng đã nhìn thấy những dấu hiệu khả quan rất đáng để ăn mừng. Sức khỏe khá kém bởi bạn không lên kế hoạch nghỉ ngơi đầy đủ, nếu bạn nghỉ ngơi điều độ thì sức khỏe của bạn sẽ tốt hơn rất nhiều. ■

TRUYỆN NGẮN

SỰ LỰA CHỌN CUỐI CÙNG

Phó chủ nhiệm câu lạc bộ ngừng khuấy ly café, ngược lên nhìn cô bé thành viên. Đôi mày hơi nhíu lại, vành môi mím chặt thể hiện hoàn hảo của điệu bộ ngạc nhiên tốt độ.

- Em muốn anh đi buổi tối hôm đó?

- Dạ vâng. Em muốn nhờ anh hôm đó sẽ đi cùng em đến lễ cưới của thầy, với tư cách là bạn của em.

- Để làm gì?

- Em không muốn đi một mình. Nếu anh bận, em sẽ nhờ người khác. Em xin phép.

Việt Phương đứng dậy. Duy Khánh hơi bất ngờ trước thái độ của cô bé, anh giật tay cô trở lại ghế ngồi.

- Anh đồng ý, nhưng anh đã dặn em bao nhiêu lần rồi? Làm việc gì cũng không được để cảm xúc chi phối.

- Em hiểu.

Việt Phương nói lý nhí trong cổ họng. Khuấy mạnh ly đen đá và uống cạn một hơi. Mắt ráo hoảnh nhìn vào khoảng không gian phía ven hồ. Napoly Coffee hôm nay vắng lặng. Chiếc loa đang da diết ngân nga những giai điệu trong ca khúc "Buồn ơi, xin chào mi" của nam ca sĩ Quang Dũng...

* 6h chiều, nền trời xanh tĩnh lặng. Duy Khánh ăn mặc chỉnh tề, vượt qua cả biển người bụi bặm để đến đón Việt Phương. Sau 5 phút. Phương bước ra. Hôm nay em rất lạ. Váy đỏ, quyến rũ, xé cao, trang điểm đậm. Nhìn em xinh nhưng sao xa lạ quá? Chiếc Exciter lướt nhẹ. Chở theo một ngọn lửa nhỏ im lặng phía sau.

Không gian rộng, trang nhã sáng choang ánh điện, những cặp đôi lãng mạn, những nhóm bạn thanh lịch. Một không gian tuyệt vời cho một đám cưới hạnh phúc. Em im lặng, tay em khẽ khoác hồ trên cánh tay của Khánh. Nhìn thấy đám bạn ở lớp võ.

Em mỉm cười tươi tắn. Khánh nhận ra Xuân, cậu bạn cùng lớp võ của em. Cậu bạn mà vô tình một lần Khánh thấy em để ảnh của Xuân trên màn hình laptop. Em bước nhanh hơn, gương mặt tươi cười. Nhóm bạn ở lớp võ của em đang ở đó, gương mặt tươi vui. Một anh chàng có gương mặt khá đẹp, sống mũi cao. Cười tươi, lên tiếng.

- Ah Đậu hôm nay xinh quá nhỉ, đi cùng ai thế kia? Ái chà chà...

Việt Phương nhoèn miệng cười.

- Đây là anh Duy Khánh, bạn của Đậu.

Khánh bước lên, mỉm cười, đưa tay bắt một vài cánh tay giờ lên. Miệng tươi cười.

- Chào các bạn! Mình là Khánh, rất vui được làm quen với các bạn. Mình đã nghe Phương, à quên, ở lớp võ thì nên gọi là Đậu, kể nhiều về các bạn.

Sau màn chào hỏi, Phương tản ra, chạy lảng xãng chỗ này chỗ khác. Khách không đông lắm, không gian âm cúng, dường như mọi người đều biết nhau. Lát sau, cô dâu chú rể xuất hiện, lớp

võ ò lên. Kẻ nói, người cười, xôn xao cả một góc phòng.

- Thầy ơi, em mời thầy một ly. Chúc thầy cô hạnh phúc!

Tiếng Việt Phương vang lên lạnh lạnh, không lẫn vào đâu được. Chú rể cười rạng rỡ, đưa tay đón nhận ly rượu của Phương, rồi uống cạn.

Khánh im lặng, đã lâu rồi anh chưa thấy một tập thể nào gắn kết với nhau như lớp võ này. Câu lạc bộ mà anh đang đứng đầu, thiếu đi cái chất lửa cũng như sự quan tâm dành cho nhau để tạo nên sự gắn kết như một gia đình. Đang miên man nghĩ, Khánh giật mình, đưa mắt tìm Phương, đôi mắt em rạng rỡ, miệng nói liên tục, em đang chúc rượu hết một lượt các sư huynh của mình. Em uống, hơi nhiều, nhưng có lẽ tử lượng của em khá cao nên chưa hề có dấu hiệu của kẻ đã say. Thêm một ly, em đưa ra trước mặt Xuân.

- Ly này Đậu uống với Xuân, uống cho tình bạn của chúng ta.

Chưa kịp để Xuân nói gì, em đưa tay dốc sạch ly rượu, rồi bỏ mặc Xuân ở đó. Em tiến đến cười đùa với nhóm bạn của mình. Xuân im lặng dõi theo những cử chỉ kỳ quặc của cô bạn. Xuân hiểu, những gì đang diễn ra. Xuân đưa mắt nhìn Khánh, nhận lại cái nhìn không mấy thiện cảm của anh, cậu ấy quay đi. Như đang suy nghĩ một điều gì đó mông lung lắm. Việt Phương tay cầm chiếc ly lúng liếng đầy vang đỏ, đưa cho Khánh một ly.

Chiếc ly vừa đưa lên vành môi của Phương đã bị kéo giật lại bởi một hành động nhanh, dứt khoát và bất ngờ. Khánh im lặng quan sát, Phương mở mắt trừng trừng nhìn kẻ đã cản cô uống ly rượu của mình.

- Đậu uống nhiều rồi, ly này tớ uống hộ cậu.

- Tớ đang vui, đừng làm tớ mất hứng.

- Cậu uống này giờ đủ rồi đấy.

- Thế nào là đủ?

- Cậu thôi đi! - Xuân đưa tay gạt tay Phương ra khỏi ly rượu. Toàn đưa lên uống. Phương cúi kính nhìn Xuân. Cô bé mím chặt môi, thở nhẹ, gạt tay Xuân không cho cậu uống ly rượu của mình.

- Tớ ổn, cậu biến đi! Đừng làm tớ mất hứng.

Nói rồi. Phương đưa ly rượu lên uống cạn.

Rồi như chưa hề có chuyện gì. Cô rót thêm một ly nữa rồi đến chỗ thầy. Xuân toan nói điều gì đó nhưng cậu bị níu lại bởi một cậu bạn trạc tuổi. Cậu bạn mỉm cười, lắc nhẹ đầu:

- Đậu ổn! Không sao đâu, đừng làm em nó mất hứng.

Xuân im lặng, bắt lực quay đi, Khánh lặng im quan sát, dường như anh hiểu những gì đang diễn ra ở đây, không rõ ràng rành mạch nhưng cũng đã bớt mơ hồ... Tiếng cười nói của Phương đã lại vang lên ở đâu đó, nơi một góc phòng.

Em uống khá nhiều. Khánh nhận ra điều đó. Lướt mắt nhìn đồng hồ, Khánh hơi cau mày, sắp đến giờ kết thúc buổi hẹn của anh và Phương. Đang bối rối chưa biết ngỏ lời thế nào thì bất ngờ Phương bước đến, cô khoác hồ lên khuỷu tay anh. Bước đến bên lớp võ cất lời chào:

- Đậu có chút việc phải về trước. Mọi người ở lại vui vẻ nhé! Thầy ơi, em xin phép về trước, chúc thầy cô hạnh phúc!

Khánh lịch thiệp chào nhóm bạn của Phương. Khi anh đưa tay ra trước mặt Xuân, anh cảm thấy cái nhìn Xuân dành cho mình không mấy thiện cảm và cái bắt tay thì hơi chặt hơn mức bình thường.

Khánh khẽ nhíu mày thâm phân tích tâm lý của Xuân. Có lẽ cậu ta không ưa mình. Khánh tin vào nhận định của bản thân. Nhận định của một vị phó chủ nhiệm câu lạc bộ kỹ năng mềm có tiếng ở đất Hà Thành. Xuân níu tay Phương.

- Để tớ đưa cậu về!

Phương nhíu mày, cười cười.

- Tớ về với anh Khánh. Thôi Xuân về sau nhé, ở lại với thầy thêm chút nữa.

Xuân buông tay, tia mắt tối sầm. Cậu quay đi, không nhìn lại. Sau lưng, Phương sai những bước dài, tự tin và uyển chuyển, gương mặt ngẩng cao, sống lưng thẳng. Em tự tin trên đôi giày 7cm xa lạ. Không ai biết, bàn chân đang đau đớn. Không ai biết, trái tim đang buốt nhói...

* Chiếc xe chậm chậm đưa ngọn lửa nhỏ đi chuyển trong im lặng. Khánh khẽ khàng.

- Em muốn ăn gì không? Ban này có lẽ em chưa ăn được gì thì phải.

Phương muốn nhanh chóng về nhà nhưng sức nóng của rượu thật sự làm cô chao đảo. Có lẽ cần kiếm một cái gì đó bỏ bụng để xoa dịu cảm giác cuồng loạn của dạ dày lúc này. Hai người dừng xe ở một quán ăn đêm nhỏ nhắn nhưng sạch sẽ bên đường.

Chuông điện thoại reo, Phương lục túi lấy điện thoại rồi đi ra hành lang quán nghe cuộc gọi, một chiếc vỏ hộp rơi ra. Khánh nhìn nó, chăm chăm và xoáy sâu. Voskyo? Mắt anh long lên, khóe miệng mím lại thành một vệt ngang gợn dữ. Khi Phương quay trở lại bàn ăn. Khánh ngược lên, gương mặt không cười.

- Sao em phải làm thế hả Đậu? Em cần mạnh mẽ như thế này sao?

- Em không hiểu?

- Tại sao em lại phải uống thuốc giải rượu? Em muốn uống thật nhiều nhưng sợ say phải không? Sao em phải làm thế? Vì Xuân sao? Em có biết thuốc giải rượu có hại như thế nào với người bị đau dạ dày không? Em điên rồi! - Khánh hét lên, dường như những giận dữ nổ tung trong đầu anh.

Phương im lặng, mặt hơi cúi, ngọn lửa nhỏ giờ như một chú sóc bị nước mưa. Mắt cay xè, long lanh nước, Phương cố căng mắt không chớp để giọt nước mắt bưng bình kia không có cơ hội trào ra. Nhưng cô không làm được, khóe mắt ầng ậc nước, trào ra lăn vội vàng trên bầu má phính. Khánh im lặng, bắt lực thờ dài. Anh rút một mẫu khăn giấy đưa cho Phương, lát sau anh mới cất giọng nói. Trầm, khàn và hơi đục.

- Đủ rồi, lau nước mắt đi. Em định dọa tôi với bộ dạng lem luốc vì bị trôi hết lớp make-up sao? Lần sau nếu muốn khóc thì em hãy nhớ là đừng dùng mascara.

TRUYỆN NGẮN

Phương hít một hơi thật sâu, ngẩng lên nhẹ nhõm, gật đầu với Khánh. Có lẽ mắt của ai sau khi khóc cũng đều trong veo đến lạ. Đối diện bên kia có kẻ đang ngẩn ngơ...

* Những bài tập căng thẳng làm cho Xuân có dấu hiệu căng cơ và đau khớp gối. Đạo này ở sân tập Việt Phương không nói chuyện với cậu nhiều như trước kia, Phương ít cười, ít nói hơn và tập nặng hơn. Sắp đến ngày giải toàn thành khai mạc. Lớp võ như đi vào guồng máy hoạt động không ngừng nghỉ.

- Đạp thẳng, đâm thẳng 1-2-3-4 hạ xuống, phản đòn...

- Ói... - Phương không đỡ được cú phản đòn từ anh trợ giáo. Đau điếng. Cô mím môi.

- Chú ý vào nhé, lại nè!

Anh Thế nói với Phương về động viên khích lệ.

- Dạ vâng! - Phương gật, thắt chặt lại đai. Bắt đầu.

- Đạp thẳng, tổ hợp đâm, tiến lên, trái phải, trái phải...

Phương ngã xuống sàn tập.

- Em không tập trung, nghỉ đi! - Thế ngán ngẩm nói với Phương.

Cô gật đầu, thờ hất ra. Phương không tập trung, cô không thể tập trung được. Tại sao Xuân lại có thể nói cười tự nhiên như thế với Thanh chứ, đừng bao giờ đánh giá quá cao sức chịu đựng của Phương. Chưa bao giờ Xuân cười với Phương bằng nụ cười ấy, chưa bao giờ Xuân thoải mái với Phương như với Thanh. Phương không ghen, nhưng có cái gì đó nặng trĩu nơi ngực trái. Nghỉ xả hơi, uống ngụm nước. Tin nhắn của Khánh:

- Hôm nay tập muộn không? Anh mới nhận lương, mời em đi café. Napolý nhé?

- OK, 8h20 anh qua sân tập đón em - Phương reply lại. Khóe miệng hơi nhếch nở một nụ cười mỉa mai. Cô chẳng mỉa mai ai cả. Tự nhiên chỉ muốn mỉa mai chính mình. Bên kia, góc chéo sân tập. Xuân đang nhìn cô, tia nhìn thăm thẳm.

Khánh đến đón cô như đã hẹn. Phương rạng rỡ. Cúi chào thầy và ba vị trợ giảng. Đến lượt Xuân. Cô chào, gương mặt không cười, lạnh như băng. Lúc quay đi, mái tóc ngắn bị gió thổi tung, lộ ra nụ cười tươi tắn, tung tăng chạy ra chỗ Khánh. Một vài bạn nữ xuýt xoa:

- Đẹp trai quá! Anh này hôm trước đưa Đậu đến đám cưới thầy nè. Hình như học kiến trúc ấy.

- Uhm, đẹp thật. Đậu may mắn quá!

- Hôm nào bắt Đậu ra mắt thôi!

- Lớp tập trung. Thẻ lực. Nam 20 hít đất võ tay, nữ 20 hít đất thường. Xuống.

Mấy cô bạn giật mình. Giọng Xuân đanh lại, có cái gì đó khó chịu vấy lấy cậu, có cái gì đó tức tối, một chút ganh tỵ, một chút bực bội. Cậu cảm thấy khó chịu khi Phương không nở nụ cười với mình nhưng lại cười với gã đó. Cậu ghét cái nụ cười rạng rỡ kia, ghét cái ánh mắt băng lạnh.

Sao thế nhỉ, chẳng phải chính cậu là người đã từ chối Phương? Cậu là người đã làm cho đôi mắt kia phải ướt? Chính cậu là người gạt Phương ra

khỏi cuộc sống của cậu. Nhưng giờ có cái gì đó nuôi tiếc. Như một đoạn phim quay chậm. Phương ngồi đối diện cậu. Má đỏ hồng, mắt chớp nhẹ. Cô hít một hơi thật sâu rồi ngược lên:

- Tớ thích cậu!

- Hả?

- Tớ nói là tớ thích cậu.

- Nhưng tớ...

- Uhm, tớ biết cậu không thích tớ, nhưng tớ sẽ ở bên cậu, dõi theo cậu. Tớ hứa không làm phiền cậu. Khi nào cậu hạnh phúc hoặc cảm thấy phiền phức, tớ sẽ tránh xa cậu.

- Không đáng đâu, cậu không đáng phải làm thế, tớ không tốt đẹp gì đâu. Tớ là một thằng vô tâm, tớ sẽ làm cậu buồn nhiều, tớ sẽ làm cậu phải khóc đấy.

- Tớ biết!

- Bây giờ tớ chưa sẵn sàng, tớ chưa muốn bắt đầu gì cả, tớ không muốn cuộc sống bị thay đổi. Tớ chưa quên được quá khứ...

- Tớ biết!

- Ngoài kia nhiều người tốt hơn tớ, còn nhiều người giỏi hơn tớ. Tớ có gì để cậu thích chứ. Tớ chỉ là một thằng con trai bình thường.

- Tớ biết!

Hai từ tớ biết lặp đi lặp lại. Cả hai rơi vào sự im lặng. Phương đưa ánh mắt theo đuôi sự di chuyển bàn tay điệu nghệ của bartender, Xuân thì tìm những sự mới lạ ở đôi giày của mình tưởng chừng như đã sắp mòn hần. Trời vào khuya. Phương đứng dậy. Xuân cũng vội vàng đứng dậy. Không khí gượng gạo chưa tan, sự lúng túng chưa thoát khỏi cung cách ứng xử của hai người:

- Để tớ đưa cậu về.

- Tớ muốn đi bộ.

- Uhm.

Xuân buông ra câu nói rồi giật mình. Khóe mắt Phương tối sầm, nhưng vành môi lại nở một nụ cười tròn trĩnh. Phương quay đi, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng bước ra cửa quán, không quên đưa tay chào anh phục vụ quen thuộc. Khuất sau cánh cửa, để Xuân lại với những vật cảm xúc nghiêng ngả. Xuân không biết, cách đó không xa, đằng sau chiếc xích đu ở góc phần tư vĩa hè bên trái, đang có một cô gái gục đầu khóc, tim cô như bị vỡ tung ra. Lốp trang điểm nhòe đi. Trên cao, ánh trăng dịu dàng ôm chầm lấy cái bóng mảnh dẻ với bờ vai run lên đầy xúc cảm...

* Phương đến sân tập sớm, cô muốn tạo một độ giãn rộng ra cho bản thân để suy nghĩ và tự an ủi, nhắc nhở mình. Bước chân cô khựng lại, ánh mắt đứng hình nhưng rất nhanh cô ưỡn thẳng người, sải bước đều tiến về phía Xuân.

- Chào cậu, tớ tưởng mình là người đến sớm nhất chứ! - Phương cười rất tự nhiên.

- Tớ cũng vừa mới đến thôi. Có vẻ như cậu đã tìm được hạnh phúc cho mình. Chúc mừng cậu nhé!

- Cám ơn cậu. Đợi lúc thích hợp tớ sẽ giới thiệu anh ấy với mọi người.

- Ah, cũng còn sớm. Cậu đi dạo với tớ một chút chứ?

Hai người bước bên nhau, im lặng. Không gian đang bình thường bỗng chốc nghẹn ứ, miệng đắng ngắt không thốt lên được một cách tự nhiên. Họ đi với nhau rất lâu như thế. Ai cũng đang theo đuổi những suy tư của riêng mình. Phương đang bị tổn thương, vết thương đó sâu và chắc sẽ khó lành. Cô không cho phép mình mắc sai lầm và phải chằng cô đang sửa chữa sai lầm này bằng một sai lầm khác?

Phương là một cô gái không xinh đẹp sắc sảo, nhưng cô lại được sở hữu đôi mắt to tròn, sâu và có hồn. Ai gặp cô cũng phải tấm tắc khen ngợi. Nhưng nhiều đó thôi là không đủ. Cô còn thông minh, có cá tính và rất cuốn hút. Cô khá khôn ngoan và biết cách chiếm cảm tình của người khác đặc biệt là người khác phái.

Nhiều anh chàng thích cô và Khánh là một trong số đó. Anh từng trải và hiểu đời hơn Xuân. Trong mọi mối quan hệ anh luôn biết giữ hình tượng của mình. Anh muốn anh như thế nào trong mắt người khác thì anh sẽ thể hiện nó theo đúng như thế. Nói trắng ra Khánh là các mặt nạ của một kẻ kép tuồng.

Đôi với Phương. Anh biết cách tiếp cận từ từ trong mọi quan hệ vì anh nắm bắt mọi thời cơ có thể để đến gần Phương hơn. Với Khánh, Phương hiểu rõ điều đó và cho anh mọi đặc quyền anh muốn sở hữu cũng như có được mọi cảm nhận. Và Khánh coi mối quan hệ với Phương là bước tiến, sự chinh phục. Tất cả trò đời đều diễn ra trong dấu ngoặc kép thuần túy, chắm than lỗ chỗ và kết mở của người thế vai...

* Xuân đơn giản nhưng chân thành. Anh dám yêu, dám ghét, dám hận. Ở anh, mọi người có thể thấy một cậu bé chưa lớn, rất hồn nhiên và trong sáng. Đặc điểm tự nhiên này rất cuốn hút Phương. Nhưng chính cô cũng không hiểu tại sao và thường đổ lỗi cho cảm xúc. Bỗng Xuân lên tiếng, phá tan đi cái không khí im lặng giữa hai người.

- Anh ấy chắc rất tốt với cậu phải không?

- Anh ấy giỏi, đẹp trai nữa?

- Cậu chắc thích anh ấy lắm?

- Tớ rõ là vợ vắn, đương nhiên cậu rất thích anh ấy rồi!

Sự làm lì của Phương làm Xuân thấy nhói đau. Sự sôi nổi, hoạt bát hàng ngày của cô đâu rồi? Trước kia cô đâu như thế, cô đáng yêu lắm cơ mà! Cô rất có duyên và tự tin với nụ cười của mình nữa. Giờ tất cả giống như một đồng tro tàn nguội lạnh.

- Cậu quay lại với chính mình đi.

Câu nói của Xuân chạm lòng tự ái của Phương. Cô cảm giác bị xúc phạm nhiều hơn sự chia sẻ, cảm thông. Cô gắt lên.

- Tớ vẫn là chính mình.

- Cậu làm lì, vô hồn và thiếu sự tinh tế đến mức ấy mà là cậu sao?

- Tớ vẫn là tớ, đơn giản và rõ ràng thế thôi!

Xuân định nói gì nữa, nhưng cảm giác nghẹn đắng ở cổ họng ngăn cậu lại. Xuân thấy cô bạn mình nhỏ bé và yếu đuối rất nhiều. Họ không nói thêm điều gì nữa. Mọi người bắt đầu tới sân tập, họ nhào tới Phương, hỏi thăm về Khánh, cái anh

TRUYỆN NGẮN

chàng đi cùng cô mà họ đã thấy, đã xuýt xoa. Phương tươi cười nhưng đôi mắt cô trôi ngang một cơn buồn lỡ mất.

Những bài tập, những động tác khởi động quen thuộc không làm khó được Phương vì cô đã quá rành nó. Xuân vẫn đi lại giữa các hàng, chỉnh động tác lại cho một vài môn sinh mới, sửa tấn cho một cô bạn, nhắc nhở vài cái miệng liến thoắng... Phương cố tình làm sai động tác, nhưng Xuân đi ngang cô, không dừng lại để sửa sai như trước nữa. Chút thất vọng bủa vây. Phương lơ đãng, thả lỏng người...

Phương khụy xuống, cô bị chấn thương rồi, có lẽ do cô xuống xoạc quá nhanh. Đầu gối đau như bị ai cầm kéo cắt đứt dây chằng. Không nhắc nổi chân lên. Phương cắn chặt môi không cho nước mắt trào ra. Thầy nhanh chóng cố định đầu gối giúp Phương. Chườm đá lạnh và xịt một chút thuốc giảm đau. Phương được dìu về góc sân tập để nghỉ ngơi. Lốp giãn ra, tiếp tục bài tập. Phương cảm lạnh và bất lực. Uhm, có lẽ cậu là cậu, tớ là tớ...

Phương cặm cùi hí hoáy viết, cô sợ cảm xúc như trôi tuột và biến mất. Mấy lần Khánh mang café qua, cô mới có thời gian nghỉ giải lao một chút. Và rồi tiếp tục. Phương chú tâm vào công việc để đầu không phải suy nghĩ vẩn vơ, trong ngăn chứa lý trí bị nhồi nhét ấy cô cố tránh những hình ảnh từ lớp võ.

Bị chấn thương, một cái cơ quá đẹp để cô tạm xa lớp võ. Nhưng con tim thường không bị trói buộc và phải rung lên những nhịp đập, dù thoi thóp, nó vẫn phải sống bằng tình cảm bồi đắp hằng ngày, cũng như việc nhìn nhận từ quá khứ. Cô rời xa những niềm yêu thích hằng ngày và chìm đắm vào mỗi suy tư giằng xé, tự làm khổ chính mình.

- Hết giờ rồi đây. Em nên nghỉ chút đi - Khánh bước tới gần Phương.

- Dạ, anh đợi em một lát nữa.

Phương có hẹn với Khánh đi phố cổ. Thường thì cô thích lang thang như thế với đám bạn thân, nhưng lựa chọn đi với Khánh như một sự bẽ tắc mà cô chưa giải tỏa được.

Khánh chở cô đi khá nhiều nơi, vì cô cảm giác mọi thứ mới mẻ và xa lạ với mình nên cảm nhận đã không còn vẹn nguyên nữa chẳng? Hay cô, trống rỗng và mơ hồ với tất cả. Chứ những nơi ấy cô đã đến, đã đi qua biết bao nhiêu lần rồi. Bất giác tim cô đập nhanh, mắt cô chăm chú nhìn sang bên kia đường. Xuân đang đi dạo với Thanh, dường như có cái gì đó rơi vỡ loảng xoảng khi mắt Xuân cũng dừng vào chính khoảng không lung lay ấy. Bỗng Phương ôm chầm lấy Khánh ở đằng sau, khá bất ngờ, Khánh nói với ra sau:

- Em ổn chứ?

- Em muốn về!

- Anh chở em về nhé! - Khánh lịch thiệp dù sâu trong lý trí anh muốn nhảy xuống khỏi xe và cho Xuân vài cú đấm.

- Dạ! - Phương ngoan ngoãn. Nước mắt cô chực trào ra, rồi nén xuống bởi hàng loạt cảm xúc không có chỗ dừng.

Về tới phòng cô khóc òa. Cô đã ghen, cô

thấy ghen tức thực sự. Giống như việc bị phản bội vậy. Vết thương nứt toác ra, đau nhói và nhức buốt. Tin nhắn của Khánh: "Mai anh qua đón em đi làm nhé!". Cô đón nhận nó hay chìm sâu vào nỗi đau? Cô không thể làm mình rõ ràng được, với ý thức mơ hồ. "Dạ!".

Mọi vết thương cần thời gian để làm lành. Dù nó sẽ để lại vết sẹo khá lớn. Phương biết rõ điều đó. Cô muốn để cho mình nghỉ ngơi, để tâm trí hoàn toàn thoải mái. Nhưng cô càng muốn chứng minh cô cứng cáp và rắn rỏi thì càng cho thấy cô yếu đuối rất nhiều. Càng cho thấy cô dễ nắm bắt như thế nào. Mọi sự thay đổi như một cơn gió mới giữa đêm, cơn mưa bất chợt vào hè. Nó sẽ xua tan đi mọi ngồn ngằng, mọi bề bộn lẫn quy tắc. Rồi một ngày, cô sẽ rời xa thành phố thân yêu.

Cô đi để tìm lại mình, tìm một góc khuất nào đó trong tâm hồn, để cô được khóc và vui cười thỏa thích. Nơi cô dùng bằng đôi chân của mình, biết đến sự thay đổi tuyệt diệu ra làm sao. Nơi cô cho mình mọi quyền hành để nổi loạn. Không ai biết nơi cô sẽ dừng chân, nhưng họ biết chắc chắn, nơi cô đến sẽ rất tuyệt. Vì họ đồng hành trong tư tưởng đã trưởng thành của cô. Nhưng ngày đó còn xa lắm và chắc có lẽ chẳng phải bây giờ.

Ngày thi đấu cũng đến. Xuân và đám bạn lớp võ hồi hộp đón chờ từng trận đấu. Phương cũng vậy. Cô đau nhói khi Xuân gặp phải một đối thủ hơn cơ và lý lợm. Cô lo lắng đến thót tim khi Xuân trúng đòn. Trận chung kết diễn ra nghẹt thở và tranh giành nhau từng điểm một. Có lẽ Xuân hơi yếu thế hơn một chút. Cậu bị ngã. Trúng liên tiếp 2 quả đấm thẳng của đối thủ nên bị choáng. Nước mắt Phương nhòa đi. Mặc kệ hội trường đang im lặng chờ Xuân đứng dậy. Phương hét toáng lên:

- Xuân cố lên, cậu phải thắng!

Xuân ngược nhìn Phương, xa quá, cậu nhìn không rõ, nhưng rõ ràng là Phương đang lấy tay gạt nước mắt. Phương đã khóc vì mình ư? Câu hỏi bủa vây. Xuân đã có thể trở lại sàn đấu. Trước mắt Xuân là Khánh. Tên đáng ghét đã đưa Phương đi dự đám cưới thầy, tên đáng ghét đến đón Phương ở lớp võ, tên đáng ghét với vẻ ngoài hào nhoáng...

Những giây cuối cùng của hiệp đấu thứ 3, nhún hai chân bật cao, Xuân vét sức thực hiện thật gọn gàng đòn chân số 9, đối phương trúng đòn không kịp tránh. Trọng tài thổi còi hết giờ. Xuân nằm vật ra sàn, thở dốc, cậu đã không còn chút sức lực nào nữa. Tai ù đi, mắt hoa lên, mồ hôi làm mắt cay xè, không nhớ những ai đã ùa đến bên mình. Nhưng Xuân biết rõ, Phương không ở cạnh cậu lúc này, cậu không ngửi thấy mùi oải hương quen thuộc.

Ba cờ xanh, hai cờ đỏ. Lớp võ vỡ òa. Huy chương vàng hạng cân 60 - 63 kg của Xuân. Tấm huy chương vàng duy nhất và quý giá nhất. Ai cũng vui như hội. Thầy vui lắm kéo cả lớp ra quán ăn. Xuân đang say men chiến thắng thì My, cô bạn cùng lớp võ hót hải đưa cho Xuân một mẫu giấy:

- Lúc này Đậu nhờ tớ đưa cho cậu, vui quá nên tớ quên khuấy đi mất!

Xuân ngạc nhiên, giờ mẫu giấy nhỏ, bên

trong chỉ có vền vện mấy dòng chữ viết vội: "Tớ đợi cậu ở nơi đầu tiên tớ và cậu gặp nhau. Cho đến 24h. Nếu cậu không đến, đừng lo, tớ sẽ vĩnh viễn biến mất khỏi cuộc đời cậu".

Xuân lướt mắt nhìn đồng hồ, 23h25'. Cậu nắm chặt tờ giấy rồi đi vào phòng nơi mọi người đang nói cười vui vẻ...

Kim đồng hồ nhích từng khắc chậm chạp, đã là 23h55'. Một giọt nước mắt nóng hổi và trong vắt rơi xuống. Có cái gì đó nhói đau. Mình làm trò gì vậy nhỉ? Đừng tự huỷ hoại mình bằng những điều phi thực tế. Cuộc sống này không có chỗ cho những dị biệt đi lên.

Quá đủ rồi, tớ buông tay rồi đây, cậu đi đi Xuân ạ. Phương hít một hơi thật dài, nước mắt cũng đã chảy rồi, khóc cũng đã đủ lắm rồi. Chờ đợi và lặng câm vì mình đâu có là gì trong mắt họ. Tinh lại đi Phương, trước khi bị những huyền hoặc nhấn chìm trong mộng mị.

Trời dần về khuya. Những âm thanh chất chứa từ bài rock của The Wall vẫn cứ vang lên liên hồi. 23h59 phút. Phương đứng dậy. Lau sạch nước mắt. Mơ mộng đủ rồi, phải trở về thực tế thôi. Muộn như vậy, đi về một mình, liệu có an toàn?

Nhấn mạnh bước chân, gió từ mặt hồ hun hút, một vài tiếng lao xao lay động, cơn gió mang theo hơi nước, Phương rùng mình. Có tiếng bước chân dồn dập vang lên, xung quanh vắng lặng. Phương đứng tim, cầu cứu nhìn quanh bốn hướng, nhưng đáp lại Phương chỉ là sự tĩnh lặng kéo dài. Mình sẽ chạy và la lên thật lớn chẳng? Bỗng một bàn tay lạnh toát đặt lên vai Phương.

Phương quay ngoắt lại, là Xuân. Cậu ấy thờ hồn hên, mặt cắt không còn giọt máu:

- Còn 30 giây nữa mới sang ngày mới. Mà cậu tệ thật đấy, chỗ đầu tiên tớ và cậu gặp nhau là ở quán kem ốc quế mé trái hồ kia, khi cậu leo đèo chạy theo tớ hỏi xem tớ tập võ gì. Không phải ở cái sân tập này. Đồ ngốc!

Phương không nói, cô còn đang mãi ngạc nhiên, gương mặt Xuân mệt rũ, đầy mồ hôi. Phương hỏi ngô nghê:

- Cậu đi bằng gì tới đây?

- Chạy bộ.

- Chạy bộ? Xe đâu?

- Cơ động giữ lại rồi, tớ quên đội mũ và đem theo giấy tờ, nhờ phúc của cậu nhiều đấy!

Phương không nói nữa, cô ôm chầm lấy Xuân, khóc nức nở. Xuân ngó người rồi nhẹ nhàng vuốt mái tóc ngắn cũn của Phương.

- Tớ không chịu được nữa đâu, tớ không mạnh mẽ nữa đâu. Mặc kệ cậu, cậu cứ ghét tớ đi, tớ không ghét nổi cậu. Tớ không thể cười với ai khác nữa đâu. Ở lại bên tớ đi...

Xuân vuốt khẽ mái tóc Phương nhẹ nhàng:

- Đồ ngốc, không phải tớ đang ở đây sao?

Trên kia, rất cao ánh trăng nháy mắt cùng những làn gió. Xa xa, ở ngã tư đèn đỏ, có một cậu bạn đang làm thủ tục giữ xe vì thắng bạn của cậu đã trượt vượt đèn đỏ mà không đem đủ giấy tờ. Màn đêm buông xuống. Thật nhẹ nhàng... ■

Vân Quỳnh

MẤT TEXAS MEDICAID VÀ CẦN BẢO HIỂM SỨC KHỎE



Quý vị và gia đình có thể hội đủ điều kiện để tìm được chương trình bảo hiểm sức khỏe giá thấp, chất lượng cao tại [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov). Theo luật mới, **4 trong 5 khách hàng** có thể tìm được chương trình bảo hiểm chỉ \$10 mỗi tháng hay ít hơn với trợ giúp tài chính.

Ghi danh ngay hôm nay để bắt đầu có bảo hiểm từ ngày 1 tháng tới.

[HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov)

 **1-800-318-2596**

Tài trợ bởi Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH



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
- 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

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