



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2087

February 24, 2024

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

Allstate
You're in good hands.

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

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

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

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

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

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

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

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

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

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

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

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

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

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com

713-935-9758

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

Trước Phẫu Thuật **Sau Phẫu Thuật**

247-2093/1661

YÊN AUTO BODY & REPAIR

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

CHUYÊN

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

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

THAY NHỚT
\$10.00 OFF

THAY THẮNG
 Trước \$10.00 OFF
 Sau \$20.00 OFF

LÀM ĐỒNG
10% OFF



CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

325-2093/1661

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

HOUSTON, TX

THE TOTALYOU medical spa will have grand opening soon. Following positions are needed immediately, Facial specialist, nail technician, massage therapist, eyelash specialist. Simple English speaking is required. Beautiful and elegant working place, flexible hours.

THE TOTALYOU medical spa sắp khai trương. Cần ngay các vị trí sau: Chuyên viên chăm sóc da mặt, thợ nail, nhân viên massage, chuyên viên nối mi. Yêu cầu nói tiếng Anh đơn giản. Nơi làm việc đẹp, sang trọng, giờ giấc linh hoạt.

Please call: **832-361-9239**

Or email resume to seikosheng@gmail.com for details.

844-2058/1624

TOM CONSTRUCTION

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




Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

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

267-2097/1665

ACI HOME CARE


www.acihomecare.com

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

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

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


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



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

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



Tu D. Do, CPA

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

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

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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

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

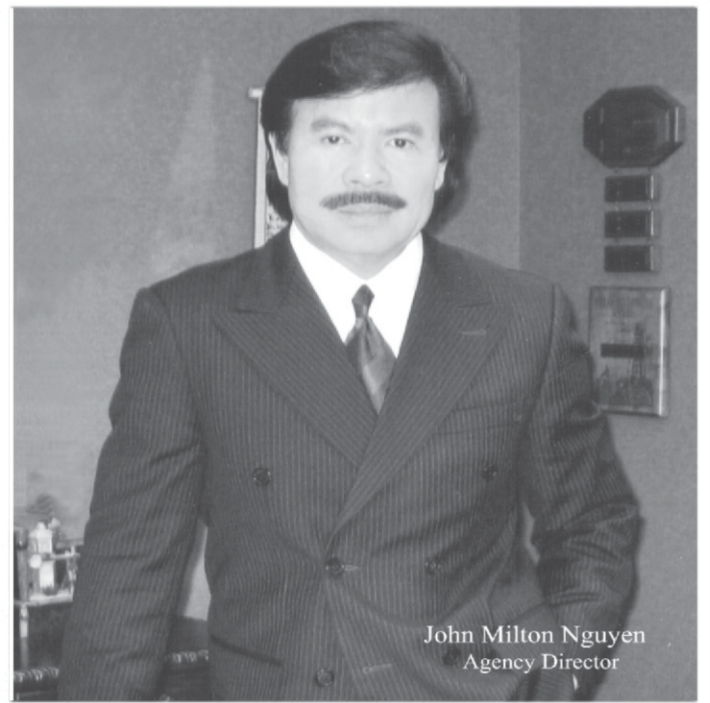
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



John Milton Nguyen
Agency Director

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

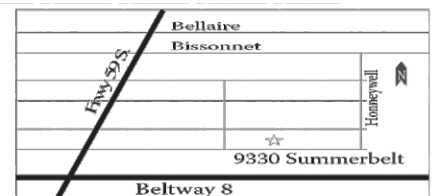
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- Networking

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

PACIFIC

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
348-2097/1665
45 SOUTH

Bán tiệm tóc, nail ở 45 South. Tiệm có khách hàng Mỹ Trắng và Mẽ rất tuyệt, chưa có khách Việt Nam. Hiện tại tiệm có 7 người thuê và 2 nhân viên làm hoa hồng. Mới thay máy giặt, sấy loại thương mại, máy điều hòa không khí và máy tính để thuận tiện cho việc vận hành. Chủ sở hữu sẵn sàng thuê lại hai trạm làm tóc hoặc hoa hồng với chủ mới. Tiền thuê hàng tháng là \$5,400 với thu nhập từ cho thuê lại là \$4,200 và tất cả là \$250k thu nhập cho tiệm

Xin vui lòng liên lạc: **713-398-6861**

NEW **Bán Condo**
327-2094/1662
KHU BELLAIRE

Bán condo, 10555 Turtlewood phía sau Kim Sơn đường Bellaire. 760 sqft, 1 phòng ngủ, 1 phòng tắm, chỗ đậu xe riêng. Hiện đang cho thuê. Giá \$115,000

Xin vui lòng liên lạc: **281-794-3366**

NEW **Cần Bán Nhà**
313-2090/1658
KHU BELLAIRE

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

Xin liên lạc: **346-907-7398**

NEW **Bán Nhà Hàng**
344-2097/1665
610 & CHIMNEY ROCK

Bán nhà hàng thức ăn nhanh Trung Hoa, gần 610 & Chimney Rock, Bellaire. Công việc kinh doanh ổn định, có khách quen và ăn tại chỗ. Chủ nhà hàng bận việc kinh doanh khác. Việc chuyển giao sẽ hoàn hảo và chân thành. Phù hợp cho vợ chồng cùng tham gia điều hành.

Xin vui lòng liên lạc: **281-891-5588**

NEW **Bán Nhà Hàng**
314-2090/1658
KHU BELLAIRE

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

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

For Sale **Bán Đất Nghĩa Trang**
309-2090/1658
KHU SOUTHWEST

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

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

NEW **BÁN TIỆM TRÀ SỮA**
344-2097/1665
WESTHEIMER & KIRKWOOD

Tiệm nằm trên đường Westheimer và Kirkwood. Diện tích: 1,300 sqft. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc.

Selena Nguyen: **346-247-1445**

NEW **Cần Bán Tiệm Nail**
326-2093/1661
HOLCOMBE & KIRBY

Chủ muốn nghỉ hưu, tiệm mở được 18 năm có khách sẵn, khu Mỹ trắng. Tiệm nằm trên đường Holcombe gần Kirby. Tiệm có 6 ghế làm chân, 5 bàn nails. Nếu ai có làm gần khu này muốn mua tiệm làm chủ rất tiện. và chuyển khách qua rất dễ và tiện.

Xin vui lòng liên lạc:
713-665-8898 * 832-446-7650

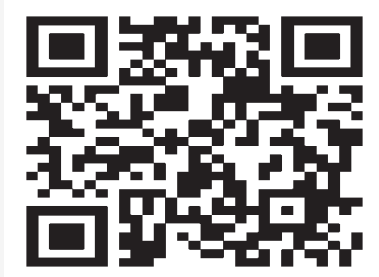
NEW **Bán Trạm Xăng Exxon & Deli**
229-2090/1658
BEAUMONT, TX

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

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

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

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com



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

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

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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Chuyện dở khóc dở cười của người phụ nữ cao nhất thế giới

Sở hữu chiều cao quá khổ, Rumeysa Gelgi có cuộc sống không hề dễ dàng vì sự khác biệt, nhưng cô nỗ lực vươn lên trong cuộc sống, truyền cảm hứng cho mọi người.



Rumeysa Gelgi cao 2,15m, cô muốn dùng kỷ lục của mình để tôn vinh những sự khác biệt

Với chiều cao 2,15 m, Rumeysa Gelgi (25 tuổi, người Thổ Nhĩ Kỳ) được Tổ chức Kỷ lục Guinness Thế giới ghi nhận là người phụ nữ cao nhất thế giới còn sống vào năm 2021.

Bên cạnh đó, cô cũng giữ các kỷ lục Guinness khác như: Người phụ nữ có bàn tay lớn nhất, ngón tay dài nhất và lưng dài nhất.

Đằng sau sự nổi tiếng, chiều cao quá khổ khiến cuộc sống của Rumeysa Gelgi trải qua nhiều khó khăn, thử thách mà không phải ai cũng biết đến.

Đứa trẻ mắc kẹt trong cơ thể người lớn

Ở tuổi thiếu niên, Rumeysa Gelgi là đứa trẻ mắc kẹt trong cơ thể người lớn.

Từ khi sinh ra, Rumeysa Gelgi đã mắc phải hội chứng hiếm gặp Weaver, căn bệnh cho đến nay chỉ mới được phát hiện ở 50 người trên toàn cầu. Hội chứng này gây ra sự tăng trưởng nhanh và một số bất thường khác. Rumeysa càng lớn, căn bệnh càng biểu hiện rõ nét khiến chiều cao của cô phát triển vượt trội.

"Tuổi thơ của tôi không hề dễ dàng. Tôi học ở nhà vì tình trạng thể chất không tốt. Ngay từ khi còn nhỏ, tôi đã biết mình trông khác với những người xung quanh. Tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ bị mắc kẹt trong cơ thể người lớn", Rumeysa Gelgi nói.

Mới 1 tuổi, Rumeysa đã phải trải qua cuộc phẫu thuật tim hở do các vấn đề về tim bẩm sinh. Hai năm sau, cô bé lại phải vào phòng phẫu thuật để xử lý thoát vị rốn. Lên 5 tuổi, cô bé phải áp dụng vật lý trị liệu trước khi có thể bước những bước đi đầu tiên trong cuộc đời.

6 tuổi, Rumeysa Gelgi đã cao 1,72m. Thành kiến xã hội khiến số đông coi đàn ông to cao hơn phụ nữ mới là bình thường, vì thế mọi thứ trở

nên rất khó khăn đối với Gelgi.

Hành trình phục hồi sức khỏe của Gelgi được ví như một chuyến tàu lượn siêu tốc. Năm 2013, Gelgi tiếp tục trải qua 2 ca phẫu thuật vẹo cột sống. Kể từ đó, sức khỏe của cô cũng ổn định hơn, cô chọn duy trì sức khỏe thông qua các buổi vật lý trị liệu thường xuyên.

Gelgi thường dựa vào xe lăn hoặc xe tập đi để di chuyển, hoặc trong một số trường hợp, cô phải sử dụng giày chỉnh hình được đặt làm riêng.

24 tuổi mới được đi máy bay

Chiều cao ngoại cỡ khiến Rumeysa Gelgi luôn phải chịu đựng ánh nhìn dò xét của mọi người, đặc biệt là khi còn đi học. Tuy nhiên, Gelgi cho biết cô đã học được cách lờ đi những thái độ tiêu cực. Hơn nữa, đa số mọi người khi gặp cô đều sẵn lòng hỗ trợ.

Rumeysa khá khó khăn trong việc tìm cửa hàng để mua quần áo kích thước lớn, sau khi mua về còn phải cắt chỉnh lại cho phù hợp.

"Tôi thường phải sửa quần áo của mình, nhưng đó cũng là cơ hội để tôi sáng tạo", cô hài hước chia sẻ.

Từ khi còn bé, Rumeysa Gelgi đã luôn ao ước khám phá thế giới, mong muốn được đặt chân lên những bãi biển đầy cát vàng ở California, ngắm cực quang ở Iceland. Điều khá đơn giản đối với nhiều người lại là mong ước khó thực hiện với cô, bởi thân hình quá dài và tình trạng đi lại khó khăn khiến cô không thể đi máy bay.

Mãi cho đến tháng 11/2022, giấc mơ của Rumeysa Gelgi mới trở thành hiện thực. Cô đã có chuyến bay đầu tiên trong đời mình, di chuyển từ Istanbul đến San Francisco (Mỹ) nhờ sự hỗ trợ nhiệt tình của hãng hàng không Thổ Nhĩ Kỳ.

Sau khi biết tin Gelgi thường sử dụng xe lăn hoặc xe tập đi để di chuyển vì tình trạng đi lại khó khăn của mình, hãng hàng không này giúp đỡ bằng cách loại bỏ 6 băng ghế trên máy bay để cô có thể bay đến California.

Gelgi chia sẻ cô đến California để dành thời gian cho sự nghiệp lập trình viên và làm việc với Tổ chức Kỷ lục thế giới Guinness.

Luôn tự tin mình là duy nhất

Rumeysa Gelgi từng chia sẻ, cô hay bị bắt nạt vì sự khác biệt, nhưng sự ủng hộ từ gia đình đã giúp cô vượt qua khó khăn.

Gelgi không có bạn trai, nhưng cô tìm thấy tình yêu từ những người trân trọng mình. Thay vì coi chiều cao quá khổ là một trở ngại cần vượt qua, cha mẹ khuyến khích cô coi đó là một phần không thể thiếu làm nên hình ảnh cá nhân mình.

Rumeysa Gelgi có công việc ổn định. Hiện tại, cô sống ở California (Mỹ) để theo đuổi sự nghiệp trong lĩnh vực công nghệ, đảm nhiệm nhiều vai trò (như nhà nghiên cứu, lập trình viên) tại một tập đoàn nổi tiếng.

Gelgi hy vọng dùng danh hiệu Người phụ nữ cao nhất thế giới của mình để nêu cao nhận thức về những rối loạn gene như hội chứng Weaver.

"Tôi sử dụng những danh hiệu này để tuyên

truyền, nâng cao nhận thức của mọi người về tình trạng hiếm gặp của mình. Tôi muốn khuyến khích những người có hoàn cảnh giống mình vượt qua khó khăn, sống có ước mơ, nhận thức được tiềm năng của mình. Hãy luôn tin rằng bạn là duy nhất, sự độc đáo khiến bạn trở nên đặc biệt. Bạn không đơn độc và bạn có thể làm bất cứ điều gì", Rumeysa Gelgi nói. ■

Mua đồ lưu niệm, vô tình sở hữu báu vật 2.000 năm

Sau gần 50 năm, hai cha con người Bỉ mới biết vật lưu niệm mà họ mua về trang trí nhà là báu vật từ "thành phố đã mất" Pompeii.

Theo Ancient Origins, đó là một bức phù điêu bằng đá cẩm thạch tinh tế. Báu vật này không chỉ quý giá bởi niên đại, nơi xuất xứ, mà còn là thứ ghi lại một trong những thảm họa kinh hoàng nhất mà thành phố Pompeii từng đối diện trước khi bị vùi lấp.

Ông Raphael De Temmerman và con trai Geert De Temmerman, cư ngụ ở tỉnh Đông Flanders nước Bỉ, là chủ nhân của báu vật đặc biệt này.

Trong một kỳ nghỉ năm 1975 ở Ý, họ đã mua được bức phù điêu bằng đá cẩm thạch từ một cá nhân không rõ danh tính ở khu vực khá gần Công viên Khảo cổ Pompeii.

Sau đó, khi trở về nước, họ dùng vật lưu niệm tuyệt đẹp này để trang trí bên trong ngôi nhà.

Gần đây, hai cha con quyết định bán ngôi nhà này. Nhưng họ vẫn còn thắc mắc về nguồn gốc của thứ mình mang về gần nửa thế kỷ trước, nên đã tìm đến các chuyên gia.

Điều này đã đưa họ đến Bảo tàng Gallo - La Mã ở TP Tongeren - Bỉ, nơi nguồn gốc thực sự của



tác phẩm được tiết lộ đáng kinh ngạc.

Báu vật vô giá "mất tích" ở Pompeii gần 50 năm trước

Theo ông Bart Demarsin, người đứng đầu về triển lãm ở Bảo tàng Gallo - La Mã, phù điêu quý giá này có niên đại vào khoảng năm 62 sau Công nguyên, mô tả thảm họa động đất trước đó đã khiến một phần đô thành Pompeii sụp đổ.

Theo kết quả kiểm tra, báu vật thuộc về ngôi nhà của một chủ ngân hàng tại thành phố cổ, nhưng bị mất tích vào ngày 14-7-1975.

Báu vật này đang được lên kế hoạch để trả lại cho Antiquarium của Pompeii, một bảo tàng

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



nằm trong khuôn viên Công viên Khảo cổ Pompeii.

Trận động đất được khắc họa trong phù điêu được cho là xảy ra vào năm 62 sau Công nguyên, khoảng 5-6 độ, có dư chấn trong vài ngày và đã khiến nhiều công trình sụp đổ.

Người Pompeii đã nhanh chóng chinh trang lại đô thành phồn hoa này sau đó. Tuy nhiên, đến năm 79, một thảm họa khủng khiếp hơn từ núi lửa Vesuvius đã vùi lấp toàn bộ thành phố trong tro bụi.

2.000 năm sau, các hiện vật từ Pompeii vẫn không ngừng làm thế giới kinh ngạc.

Thành phố La Mã này được xây dựng bằng những công nghệ tiên tiến đến nỗi cho đến giờ vẫn bền vững, trang trí bằng các tác phẩm nghệ thuật vô cùng tinh tế, có các tiện ích phong phú như nhà tắm nước nóng công cộng, quầy bán thức ăn "take away"...

Hy vọng mới trong tình yêu của cô gái và chàng lính cứu hỏa bị bỏng 93% cơ thể: Sinh linh đã chào đời

Trong phòng bệnh, Lý Hiểu Phương nhẹ nhàng lau vết bỏng trên da của anh, dứt cho anh từng muỗng canh



âm.

Lý Hiểu Phương mang thai khoảnh khắc của Lưu Phần chụp ảnh

Một vụ cháy rừng bất ngờ xảy ra tại huyện Tân Điền (Hồ Nam, Trung Quốc). Trong trận hỏa hoạn này, một chàng lính cứu hỏa tên Lưu Phần (sinh năm 1992) đã lao vào ngọn lửa không chút do dự.

Tuy nhiên, hành động anh hùng của Lưu Phần đã khiến anh trả giá đắt. Ngọn lửa bùng lên, nuốt chửng cơ thể anh, để lại dấu vết nặng nề. Vết bỏng tới 93% cơ thể đã trở thành một dấu ấn đau đớn trong cuộc đời anh.

Sau khi Lý Hiểu Phương biết bạn trai Lưu Phần bị hỏa hoạn, trong lòng cô dâng trào sự lo lắng và yêu thương mãnh liệt. Cô lao đến bệnh viện

và bắt đầu thời gian dài chờ đợi gian khổ.

Lưu Phần bị hôn mê hơn 50 ngày, nằm trong phòng ICU 112 ngày, sau đó mới được chuyển đến phòng bệnh thường. Trong khoảng thời gian này, Lý Hiểu Phương ở bên người yêu gần như 24 giờ mỗi ngày.

Trong phòng bệnh, Lý Hiểu Phương nhẹ nhàng lau vết bỏng trên da của anh, dứt cho anh từng muỗng canh ấm.

Ngọn lửa đã thay đổi cuộc đời họ đồng thời khiến Lý Hiểu Phương càng quyết tâm đồng hành và hỗ trợ Lưu Phần. Cô trở thành chỗ dựa vững chắc cho Lưu Phần trên chặng đường hồi phục, dù là nỗi đau thể xác hay sự cô đơn về tinh thần.

Quyết tâm ở lại bên bạn trai Lưu Phần của Lý Hiểu Phương đã vượt quá sự mong đợi của mọi người. Ngay cả khi đối mặt với hiện thực tàn khốc về việc bạn trai bị bỏng nặng, thậm chí "không còn hình người, như quái nhân" theo đánh giá của nhiều người nhìn thấy bộ dạng của Lưu Phần, cô vẫn không lựa chọn rời đi mà kiên quyết lựa chọn bảo vệ anh. Cha mẹ Lý Hiểu Phương nhiều lần khuyên con gái chia tay nhưng cô kiên quyết đáp lại: "Cho dù anh ấy có phải nằm trên giường đến hết cuộc đời, con cũng sẵn lòng ở bên anh".

Trên thực tế, có thể nhiều người chọn cách bỏ cuộc vì khó khăn nhưng Lý Hiểu Phương lại chọn con đường ngược lại, sự kiên trì của cô khiến người ta nhìn thấy được tâm chân tình quý giá và mạnh mẽ.

Sức nặng của tình yêu trong trái tim Lý Hiểu Phương vượt qua hình dáng bên ngoài, cô sẵn sàng chịu đựng mọi thứ, dù là nỗi đau thể xác hay áp lực gia đình. Sự kiên trì này không chỉ thể hiện tình cảm sâu sắc của cô dành cho Lưu Phần mà còn thể hiện niềm tin không thể lay chuyển của cô đối với tình yêu.

Sự kiên trì của Lý Hiểu Phương đã khơi dậy phản ứng sâu sắc của Lưu Phần, anh vô cùng lo lắng cho bạn gái mình và sợ cô bị ảnh hưởng bởi lời gièm pha. Trong khoảng thời gian khó khăn này, câu anh nói nhiều nhất chính là "Anh xin lỗi", đồng thời lo lắng mình sẽ trở thành gánh nặng cho cô.

Vào ngày lễ kỷ niệm, Lưu Phần vẫn đang được điều trị trong phòng ICU, nhưng anh vẫn nhớ và đã nhờ một người bạn mua bó hoa tặng cho bạn gái.

Vào một ngày, Lý Hiểu Phương bất ngờ thông báo cô đã có thai. Tin tức này chắc chắn là một cú đấm lớn đối với Lưu Phần, người đã vui mừng đến mức rơi nước mắt. Bên bờ vực cuộc đời, anh dường như nhìn thấy tia hy vọng cho tương lai, sự xuất hiện của cuộc sống mới đã cho anh thêm động lực để kiên trì và phấn đấu.

Con đường hồi phục của Lưu Phần còn dài và gian khổ. Anh đã trải qua vô số ca phẫu thuật và điều trị trên giường bệnh. Tuy nhiên, ý chí kiên cường và tình yêu cuộc sống đã cho phép anh nghiên cứu từng bước qua quãng thời gian đau khổ đó.

Câu chuyện của chàng lính cứu hỏa cứu người quên mình đã truyền cảm hứng về sức mạnh của sự dũng cảm đối mặt với khó khăn và tiến về

phía trước. Nhiều cư dân mạng đã gửi lời chúc phúc đến cặp đôi khi Lý Hiểu Phương thông báo đã có thai, đồng thời hy vọng Lưu Phần luôn vững tâm, cố gắng điều trị để sau này có thể đồng hành cùng vợ con trên chặng đường cuộc đời tiếp theo. ■

Chuyến tàu khiến hành khách phải tự lau cửa kính ở Trung Quốc có gì đặc biệt?

Mỗi khi chuyến tàu này vào ga, các nhân viên sẽ xuống tàu lau kính cửa sổ và nhiều hành khách



cũng chủ động giúp đỡ.

Ở Trung Quốc, có một chuyến tàu hành khách phải điền vào phiếu khai báo sức khỏe trước khi khởi hành. Mỗi điểm dừng, nhân viên tàu phải nhanh chóng lau cửa sổ, thậm chí ngay cả khách du lịch cũng chủ động giúp đỡ.

Chuyến tàu này mang số hiệu Z165, xuất phát từ ga Thượng Hải ở phía đông đến ga Lhasa của khu tự trị Tây Tạng ở phía Tây Trung Quốc.

Chuyến tàu đi qua 15 thành phố, với tổng chiều dài hành trình là 4.327 km và mất gần 47 giờ. Hành khách sẽ phải chi trả 400 nhân dân tệ cho một vé ghế ngồi, trong khi vé giường nằm là 800 nhân dân tệ.

Không khí ở Tây Tạng tương đối loãng do nằm ở độ cao hơn 3.000 m so với mặt nước biển, nên hành khách trước khi lên tàu Z165 sẽ buộc phải điền phiếu khai báo sức khỏe để nhân viên tàu hiểu rõ được tình trạng sức khỏe của họ.

Bên cạnh đó, hành khách sẽ nhận thấy một hiện tượng thú vị trong thời gian tàu dừng tại ga, các nhân viên sẽ xuống tàu lau cửa sổ và nhiều hành khách cũng chủ động giúp đỡ họ.

Ban quản lý tàu giải thích, gió và cát mạnh ở địa hình cao nguyên sẽ khiến cửa kính bị bụi bẩn, để hành khách có thể tăng trải nghiệm và thưởng thức cảnh đẹp bên ngoài cửa sổ rõ ràng hơn, các nhân viên sẽ lau cửa sổ mỗi khi tàu dừng ga.

Đọc tuyến đường, du khách trên tàu có thể thưởng thức phong cảnh tuyệt vời của hồ Thanh Hải, núi Côn Lôn, núi Khả Khả Tây Lý, dãy Đường Cổ Lạp... hay bầu trời trong vắt trên những đồng cỏ xanh, những dãy núi phủ tuyết và nếu may mắn có thể ngắm hoàng hôn tuyệt mỹ từ cửa sổ tàu. Do đó, tuyến Thượng Hải - Lhasa được mệnh danh là chuyến tàu đẹp nhất Trung Quốc. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Những phát minh quan trọng của người Đức đã thay đổi thế giới ngày nay

Tuy là nước gây ra cuộc Chiến tranh thế giới thứ hai và nhiều thương đau cho nhân loại nhưng Đức cũng là một trong những quốc gia đóng góp đáng kể cho văn minh nhân loại với nhiều phát minh quan trọng.

Đức là một trong những quốc gia sản sinh ra khá nhiều nhân tài, nhà phát minh lớn của thế giới. Đây cũng là quốc gia công nghiệp lớn nhất Châu Âu và đi đầu trong nhiều lĩnh vực như y học, hàng không vũ trụ và xe hơi.

Do đó không ngạc nhiên khi nước này có thể sản sinh ra nhiều phát minh vĩ đại, phục vụ cho cuộc sống của con người cho đến ngày nay. Dưới đây là điểm qua một vài phát minh quan trọng mà người Đức đã tạo ra.

Động cơ diesel

Rudolf Diesel sinh năm 1868 tại Paris, Pháp, có bố mẹ là người Đức gốc Bavaria. Ông dành hầu hết tuổi trẻ của mình ở Pháp, Anh và Bavaria. Sau khi lấy bằng kỹ sư vào năm 1880, Diesel trở lại Paris, nơi ông thiết kế và xây dựng một nhà máy làm đá và đông lạnh hiện đại.

Vào thời điểm đó, nước đá được sản xuất bằng động cơ hơi nước. Mặc dù có công suất khá mạnh nhưng động cơ hơi nước không hiệu quả vì 90% năng lượng bị lãng phí. Đó là lý do thúc Diesel bắt tay nghiên cứu một dạng động cơ nhiên liệu đem tới hiệu quả nhiệt cao hơn.

Mục tiêu của Diesel tạo ra một động cơ đốt trong, có khả năng nén không khí cao dựa trên chu trình nhiệt động lực học.

Thử nghiệm với hơi nước và hơi amoniac không thành công, Diesel cuối cùng đã tìm được lời giải khi sử dụng nhiên liệu dầu diesel và bơm vào buồng đốt trong giai đoạn cuối của kỳ nén. Nhiên liệu nhanh chóng bị đốt cháy bởi nhiệt độ cao và áp suất của quá trình nén. Quá trình cháy làm giãn nở không khí và đẩy piston sinh công.

Vào năm 1896, Diesel đã trình diễn động cơ đốt trong với hiệu suất lên tới 75%. Cho tới nay đã trải qua cả thế kỷ với nhiều thay đổi và tinh chỉnh nhưng động cơ diesel ngày nay về cơ bản vẫn giống thiết kế năm 1896 của Diesel. Ngày nay động cơ diesel được sử dụng trong nhiều lĩnh vực từ nông nghiệp, xây dựng tới vận tải.

Thiết bị khử trùng trong phòng thí nghiệm (Bunsen Burner)

Thiết bị có tên Bunsen Burner thường được sử dụng phổ biến trong phòng thí nghiệm để đốt nóng hoặc khử trùng vật dụng. Năm 1852, Đại học Heidelberg thuê nhà khoa học nổi tiếng Robert Bunsen làm trưởng phòng hóa học. Để thu hút nhà khoa học này, trường đã hứa sẽ xây dựng một phòng thí nghiệm hóa học mới.

Giống như nhiều thành phố Châu Âu thời đó, Heidelberg lắp đặt các đường ống dẫn khí đốt

để thắp sáng đường phố và nhà cửa. Các nhà thiết kế phòng thí nghiệm khi ấy đã thử tận dụng dòng khí đốt đó để chiếu sáng và cho các thí nghiệm.

Khi phòng thí nghiệm bắt đầu được xây dựng, Bunsen cùng với nhà sản xuất nhạc cụ người Đức Peter Desaga đã bắt đầu thiết kế và chế tạo nguyên mẫu một lò đốt trong phòng thí nghiệm chạy bằng khí gas. Bằng cách trộn không khí theo tỷ lệ được kiểm soát trước khi đốt, họ đã tạo ra được một lò đốt không tạo ra bồ hóng.



Năm 1857, Bunsen xuất bản một bài báo mô tả thiết kế lò đốt đặc biệt này. Cho đến nay thiết bị đã được ứng dụng tại hầu hết các phòng thí nghiệm trên khắp thế giới.

Kính hiển vi điện tử

Một trong những phát minh quan trọng của thế kỷ 20, đó là kính hiển vi điện tử. Thiết bị này cho phép phóng to các vật thể lên tới 10 triệu lần và nó đã góp phần thay đổi cách chúng ta nhìn nhận về thế giới.

Năm 1931, nhà vật lý người Đức Ernst Ruska và kỹ sư điện Max Knoll đã tạo ra nguyên mẫu kính hiển vi điện tử đầu tiên. Mặc dù vậy, nguyên mẫu ban đầu không thể phóng to được như kính hiển vi quang học. Tuy nhiên vào cuối những năm 1930, Ruska và Knoll đã cải tiến thiết bị này.

Kính hiển vi điện tử sử dụng thấu kính tĩnh điện và điện từ để tạo ra hình ảnh bằng cách điều khiển chùm tia electron hướng vào một vật thể đích. Nhờ đó kính cho phép người xem có thể quan sát được các vật thể nhỏ như một nguyên tử.

Quá trình phát triển kính hiển vi điện tử bị tạm dừng do Thế chiến thứ hai nổ ra. Thời kỳ hậu chiến, các nhà khoa học từ khắp nơi trên thế giới đã bắt đầu nghiên cứu cải tiến và hoàn thiện thiết kế cho mẫu kính hiển vi điện tử của hai nhà khoa học Đức.

Hiện tại kính hiển vi điện tử có thể phát hiện được sự phát xạ điện tử của mục tiêu, qua đó giúp các nhà khoa học có thể nhìn thấy nhiều vật thể hơn so với thiết kế ban đầu của Ruska và Knoll.

Kính áp tròng

Chặng đường ra đời và phát triển loại kính áp tròng có thể đặt trực tiếp lên mắt để điều chỉnh tầm nhìn của con người đã trải qua một quá trình dài. Trong cuốn "Codex of The Eye, Manual D" của thiên tài người Ý Leonardo da Vinci viết năm

1508, ông đã đưa ra giải thuyết rằng, sức mạnh của giác mạc có thể thay đổi nếu một ai đó gắn một bán cầu thủy tinh chứa đầy nước trên mắt.

Năm 1636, nhà triết học và toán học người Pháp René Descartes đã đề xuất đặt trực tiếp lên giác mạc một ống thủy tinh để điều chỉnh tầm nhìn. Thật không may, ý tưởng của ông không thể thực hiện được vì người gắn nó không thể chớp mắt.

Dựa trên nghiên cứu của Descartes, bác sỹ người Anh Thomas Young đã chế tạo ra một ống kính thủy tinh chứa đầy nước và đặt trực tiếp lên giác mạc của người đeo. Mặc dù vậy, nó vẫn không phải là ý hay. Phải tới năm 1888, kính áp tròng thực sự mới ra đời.

Bác sỹ nhãn khoa người Đức Adlof Gaston Eugen Fick đã sử dụng một khối thủy tinh thổi phồng và tạo hình cong theo nhãn cầu. Nó sau đó được đặt thử trên các mô ít nhạy cảm xung quanh giác mạc. Ban đầu, Fick chỉ thử nghiệm trên thỏ. Sau đó anh chuyển sang thử nghiệm lâm sàng trên người tình nguyện.

Tuy nguyên mẫu kính áp tròng của Fick không thể đeo trong nhiều giờ liên tục nhưng nó đã góp phần điều chỉnh thị lực của người đeo. Cho đến nay, kính áp tròng ngày càng hoàn thiện tốt hơn, mỏng hơn và quan trọng không gây khó chịu cho mắt người.

Máy ghi âm

Băng ghi âm từ là một trong những phát minh quan trọng do người Đức sáng tạo ra. Băng ghi âm là thành quả sáng tạo của nhà phát minh người Đức/Mỹ có tên Fritz Pflumer vào năm 1928 dựa trên cuộn băng giấy có phủ thêm lớp bột oxit sắt (Fe₂O₃). Thành quả này dựa trên nhiều phát hiện trước đó về khả năng ghi âm dây từ của Oberlin Smith vào năm 1888 và Valdemar Poulsen vào năm 1898.

Sau đó công ty điện tử BASF của Đức đã phát triển và sản xuất máy ghi âm băng từ. Máy ghi âm thực tế đầu tiên có tên Magnetophon K1 ra đời vào những năm 1935.

Băng từ là một phương tiện để ghi nội dung dưới dạng từ tính. Nó được làm bằng cách phủ một lớp từ tính mỏng trên một dải nhựa dài và hẹp. Các thiết bị ghi và phát lại âm thanh, video từ cuộn băng từ được gọi chung là máy ghi băng. Một thiết bị lưu trữ dữ liệu máy tính trên băng từ được là ổ băng từ.

Băng từ đã cách mạng ghi âm và phát sóng truyền hình. Nó cho phép đài phát thanh có thể phát sóng trực tiếp, ghi lại buổi dẫn hôm đó và phát lại sau này dễ dàng. Nó cũng cho phép ghi âm lại thành nhiều bản khác nhau và sau đó, trộn lẫn, chỉnh sửa và thay đổi chất lượng tùy ý.

Tuy nhiên sau này các công nghệ lưu trữ khác đã dần thay thế băng từ.

Định dạng MP3

MP3 viết tắt của MPEG Audio Layer III và là một dạng file đồng thời là tiêu chuẩn nén âm thanh. Theo đó các file nhạc được chia nhỏ ra theo hệ số 12 và chất lượng âm thanh có thể bị giảm đi đôi chút.

Dung lượng ban đầu của MP3 nhỏ hơn rất



nhiều so với dữ liệu ban đầu do đã bỏ đi những phần âm thanh không cần thiết trong khoảng nghe của con người. Chuẩn nén này cũng giống như định dạng ảnh JPEG.

MPEG và viết tắt của Motion Pictures Expert Group, một nhóm các tiêu chuẩn âm thanh và video do Hiệp hội tiêu chuẩn công nghiệp (ISO) ban hành. Tiêu chuẩn đầu tiên MPEG-1 xuất hiện vào năm 1992 và có băng thông thấp. Tiếp đó MPEG-2 có băng thông cao và chuẩn nén này đủ tốt để nén nội dung trên đĩa DVD.

Tuy nhiên với MPEG Audio Layer III, đây đơn giản chỉ là một chuẩn nén liên quan đến âm thanh. Vào tháng 4/1989, học viện Fraunhofer của Đức đã nhận được bằng sáng chế về chuẩn nén MP3 do chính người Đức phát minh ra. Tiếp đó vào năm 1992, nó được tích hợp vào MPEG-1.

Tới tháng 11/1996, MP3 đã được cấp phép bằng sáng chế tại Mỹ và tới năm 1998, Fraunhofer bắt đầu thu được lợi nhuận từ việc bán bản quyền bằng sáng chế cho các nhà phát triển bộ mã hóa và giải mã MP3.

Đến đầu những năm 1990, Fraunhofer đã thử chế tạo máy nghe nhạc MP3 nhưng mãi đến cuối năm 1990 khi MP3 được tích hợp vào trong hệ điều hành Windows và hỗ trợ giải mã qua ứng dụng nghe nhạc Winamp, nó mới thực sự trở nên phổ biến trên toàn cầu như một chuẩn nén âm thanh quan trọng. ■

5 căn bệnh loài chó có thể phát hiện

Các nhà khoa học đang nghiên cứu khứu giác thính nhạy của loài chó với hi vọng chúng sẽ trở thành phương tiện dự đoán bệnh ít can thiệp và đáng tin cậy hơn so với những xét nghiệm thông thường.

Mũi của loài chó nhạy gấp 10.000 đến 100.000 nghìn lần so với mũi của con người.

1. Bệnh sốt rét

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Durham (Anh) đã đưa ra bằng chứng cho thấy chó có thể đánh hơi vợ của người để phát hiện xem họ có bệnh sốt rét hay không.

Steven Lindsay, tác giả chính của nghiên cứu, chia sẻ “Vấn đề là trong khi một số người bị ốm rất nhanh vì sốt rét, một số người khác có thể mang ký sinh trùng mà không có bất kỳ triệu chứng rõ ràng nào. Nếu trong 1.000 người có một người mắc ký sinh trùng này, chúng ta không thể chích ngón tay và lấy mẫu máu tất cả 1000 người để xét nghiệm tìm ra 1 người đó. Cần phải có một cách tiếp cận không xâm lấn”.

Theo ông, câu trả lời có thể nằm trong mũi của loài chó. "Cá thể bị nhiễm ký sinh trùng sốt rét tạo ra mùi trong hơi thở và trên da, đây là những tín hiệu rất cụ thể". Họ huấn luyện một chú chó giống Labrador và một chú chó lai Labrador-Retriever tham gia thí nghiệm ngửi vợ của 30 đứa trẻ bị nhiễm sốt rét (nhưng không có triệu chứng) và 145 trẻ không bị nhiễm virus. Kết quả cho thấy mỗi con

chó đã xác định đúng khoảng 70% vợ của trẻ mắc sốt rét.

Mặc dù các xét nghiệm phát hiện bệnh sốt rét nhanh và rẻ đã có từ hơn một thập kỷ qua, để sàng lọc tìm ra “kẻ vận chuyển bệnh” giữa đám đông thì kỹ năng đánh hơi của chó thực sự rất hữu ích.

2. Ung thư tuyến tiền liệt

Các nhà khoa học Ý thông báo rằng họ đã huấn luyện được 2 chú chó Chăn cừu Đức để phát hiện các hóa chất liên quan đến ung thư tuyến tiền liệt trong mẫu nước tiểu. Hai chú chó được gửi mẫu nước tiểu từ 900 người, trong đó có 360 người bị ung thư tuyến tiền liệt và đã đánh hơi được đúng tới 90% các trường hợp. Trong khi đó, phương pháp xét nghiệm máu tiêu chuẩn PSA hiện đang dùng được coi là không đủ tin cậy để sàng lọc.

Bà Claire Guest, đồng sáng lập ra Trung tâm huấn luyện chó phát hiện sự cố y tế (MDD), nhận xét: “Trong những năm qua, hàng triệu pound tiền tài trợ của chương trình Dịch vụ Y tế Quốc gia (Anh) đã được đổ vào các phương pháp thử nghiệm truyền thống, nhưng vẫn không mấy cải thiện được độ tin cậy”. Điều này tạo ra "một sự lãng phí nguồn lực rất lớn", bà Guest nói, chưa kể đến sự bất tiện khó khăn cho cá nhân người bệnh.

Hiện nay, Bệnh viện trường Đại học Milton Keynes NHS (Anh) đang thực hiện một nghiên cứu tiếp diễn với Trung tâm MDD, nhằm đánh giá khả năng hoạt động của các chú chó tại môi trường phòng khám thông thường.

3. Bệnh tiểu đường

Những chú chó đã được biết đến với khả năng cảnh báo người mắc bệnh tiểu đường khi đường huyết của họ lên quá cao hoặc xuống quá thấp. Một tổ chức từ thiện tại Anh quốc mang tên Hypo Hounds chuyên huấn luyện các chú chó cưng để đánh hơi thấy những thay đổi trong hơi thở hoặc mồ hôi của chủ. Theo kết quả thực tiễn, các chú chó cũng có thể phát hiện vấn đề nhanh hơn máy theo dõi đường Glucose.

Cô chó Coco đã được tham gia huấn luyện tại Hypo Hounds. Dự kiến, chương trình huấn luyện sẽ hoàn thành khi Coco có khả năng phát hiện đến 80% những lúc đường huyết của cô chủ Millie lên quá cao hoặc quá thấp. Những lúc đó, Coco sẽ báo cho Millie bằng cách sủa hoặc đặt chân lên người cô bé, và đi mang hộp cứu thương đến.

Mặc dù Millie đang đeo 1 thiết bị giám sát glucose liên tục (CGM) để định lượng nồng độ đường trong dịch mô tế bào (chứ không phải trong máu), nhưng do lượng đường trong dịch mô phản ứng chậm hơn so với đường huyết, nên thiết bị này có độ báo trễ khoảng 15 phút sau khi nồng độ đường lên quá mức. Trong khi đó, chú chó cảnh báo có thể phát hiện những thay đổi glucose trong khoảng 30 phút trước mức nguy hiểm.

4. Bệnh Parkinson

Các nhà nghiên cứu ở Đại học Manchester (Anh) cùng Trung tâm huấn luyện chó phát hiện sự

cố y tế (MDD), đang nỗ lực huấn luyện chó để phát hiện bệnh Parkinson trước khi bệnh phát tác nhiều năm. Họ tin rằng bệnh Parkinson có thể mang một mùi đặc trưng, khi một người phụ nữ ở Perth, Scotland, với chiếc mũi vô cùng nhạy cảm đã cho rằng mùi của chồng cô thay đổi từ sáu năm trước khi được chẩn đoán căn bệnh này.

Tại Anh quốc, cứ 500 người thì có 1 người bị bệnh Parkinson, khiến tổng số người bệnh lên đến 127.000. Bệnh Parkinson gây ra bởi sự suy giảm các tế bào thần kinh trong một khu vực nhất định của não, người mắc bệnh sẽ gặp khó khăn trong việc di chuyển và thậm chí nói năng.

Hiện vẫn chưa có một xét nghiệm cụ thể nào có thể giúp chẩn đoán chắc chắn bệnh Parkinson và các triệu chứng thường chỉ biểu hiện ra khi hơn một nửa lượng tế bào thần kinh liên quan trong não đã bị mất.

Hai chú chó giống Labradors và Cocker Spaniel đã bắt đầu làm việc trên mẫu gạc lấy từ 700 người để phát hiện mùi. Nhóm nghiên cứu cũng sử dụng máy đo khối phổ để phân chia các mẫu theo các nhóm phân tử thành phần và dùng những chú chó để xác định chất hóa học chính nào liên quan đến bệnh Parkinson.

5. Ung thư vú

Các chú chó cũng đang được thử nghiệm tại Trung tâm chăm sóc sức khỏe NHS Buckinghamshire (UK) để xem xét khả năng phát hiện ung thư vú của chúng.

Bà Guest, Giám đốc Trung tâm huấn luyện chó phát hiện sự cố y tế (MDD) tham gia nghiên cứu cho biết, “Đây là một hướng nghiên cứu rất hấp dẫn. Nghe có vẻ không hợp lý khi cho rằng ung thư vú có thể tạo ra các chất dễ bay hơi xuất hiện trong các mẫu hơi thở, nhưng chúng ta đã có đủ những bằng chứng giai thoại và kiểm định phụ để tự tin theo đuổi hướng đi này. Nếu cách này hiệu quả, nó sẽ đem đến một cuộc cách mạng trong hiểu biết về ung thư vú”.

Nếu chó có thể phát hiện dạng ung thư này từ hơi thở của phụ nữ, nó sẽ cho phép việc khám nghiệm diễn ra thường xuyên hơn. Hiện nay, phụ nữ trên 50 tuổi chỉ được phép khám 3 năm/lần do phơi nhiễm phóng xạ khi chụp X quang.

Theo bà Guest, “Về dài hạn, chúng tôi hi vọng sẽ hỗ trợ các nhà nghiên cứu phát triển một sản phẩm Mũi điện tử, để phát hiện mùi ung thư thông qua các xét nghiệm giá rẻ, nhanh chóng và không xâm lấn. Nếu chứng minh được nguyên tắc ung thư vú có thể phát hiện trong hơi thở người, thì chúng ta hoàn toàn có thể sử dụng máy móc để phát hiện mùi đó”.

Trung tâm MDD cho biết họ sẽ tiến hành nghiên cứu theo cách tương tự như thí nghiệm đăng trên Tạp san Y khoa BMJ, dùng mũi của loài chó để phát hiện ung thư bàng quang. Dự kiến sẽ có ít nhất 4 chú chó được huấn luyện để phát hiện ung thư vú, một vài trong số đó có thể là những con chó đã được huấn luyện trước đây để đánh hơi ung thư từ nước tiểu. ■

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, Đa 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

Tim 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 Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chặt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

306-2089/1657

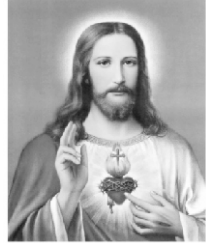
NEW **Condo Cho Thuê**
HOUSTON 77072

10555 Turtlewood Ct, Houston, TX 77072. Gần Kim Sơn 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

* 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 thưởng 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, Thắng 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 Tuyệt:

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

Cách hay

Hai phụ nữ đang chuyện phiếm với nhau. Một bà nói:

– Tôi luôn gặp rắc rối về việc đánh thức thằng con trai 13 tuổi dậy vào buổi sáng. Đôi khi, gần như là không thể đánh thức được nó dậy,

– Ô – Bạn bà ta nói – Tôi đã giải quyết chuyện đó với thằng con tôi cách đây lâu rồi. Khi nào tới giờ đánh thức nó dậy, tôi chỉ việc quăng con mèo lên giường nó.

– Làm thế nào mà lại đánh thức nó dậy được? Bà kia hỏi.

– Bởi vì, bà bạn trả lời – Con tôi ngủ với con chó của nó.

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2087 * Saturday, February 24, 2024

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

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



\$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực: FEB 23 24 25 26 27 28 29

ĐÔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Choco Pie-Banana
Bánh Choco Pie Chuối
39999 pts

with

FREE Shrimp Paste
Gạch Tôm
43999 pts

FREE Mung Bean
Đậu Xanh
9999 pts

with

FREE Barbecue Marinade
Xốt BBQ
23999 pts

GROCERY

Seasoning (Germany)
Nước Tương Đức
\$3.99 SALE

Hazelnut Assorted Chocolate
Sô-cô-la Canada
2 for \$2.99 SALE

Wafer Peanut Butter
Bánh Xốp Đậu Phộng
2 for \$3 SALE

White Coffee - Brown Sugar
Cà Phê Đường Đen
\$7.99 SALE

Mushroom Vegetarian Sauce
Xốt Rau Nấm
\$4.59 SALE

Salted Duck Eggs
Hột Vịt Muối
2 for \$6 SALE

VEGETABLE

Sherlihon
Cải Bẹ Xanh
\$1.29 SALE

Long Spinach
Cải Bó Xôi
\$1.79 SALE

Leaf Lettuce (A Choy)
Xà Lách Đài Loan
\$2.69 SALE

Pumpkin
Bí Đỏ
\$1.19 SALE

Small Taro Root
Khoai Môn Nhỏ
\$1.79 SALE

Papaya-Green
Đu Đủ Xanh
99¢ SALE

ĐÔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Mixed Flavour Cookies
Bánh Men
39999 pts

with

FREE Pickled Mango
Xoài Ngâm
23999 pts

FREE Pad Thai Sauce
Xốt Pad Thái
27999 pts

with

FREE Fermented Black Bean Paste
Tương Tàu Xi
33999 pts

MEAT

Beef Oxtail
Đuôi Bò
\$10.99 SALE

Beef Neck Bone
Xương Cỏ Bò
\$3.19 SALE

Pork Leg
Giò Heo
\$3.19 SALE

Pork Belly
Ba Rọi Heo
\$4.29 SALE

Chicken Hen Headless
Gà Không Đầu
\$12.99 SALE

Whole Duck
Vịt Không Đầu
\$4.99 SALE

SEAFOOD

White Headless Shrimp (16-20)
Tôm Trắng Không Đầu
\$5.99 SALE

Grouper Body
Cá Bông Mú
\$10.99 SALE

Stingray
Cá Đuối
\$2.99 SALE

Salmon (Whole)
Cá Hồi
\$6.49 SALE

American Red Snapper
Cá Hường
\$11.99 SALE

Striped Bass
Cá Mè
\$7.49 SALE

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

BOOM SALE!

MUA 1 TẶNG 1 BÁNH QUY

BUY 1 GET 1 FREE

"SUPERIOR QUALITY" SWEET RICE CAKE

BOOM SALE!

\$17.99

BOX - 24 CANS

"YEO'S" SOYA BEAN DRINK

豆浆

SỮA ĐẬU NÀNH

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

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

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

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



Phát hiện phản ứng kỳ lạ giữa chuối và dâu tây: Tiết lộ hai nhóm hoa quả kỵ nhau mà bạn không nên ăn cùng lúc

Chuối phản ứng với nhiều loại trái cây khác trong máy xay sinh tố, và trong chính dạ dày của bạn.

Khi nhấm nháp vị chua nhẹ của một quả dâu tây, bạn biết mình đang được hưởng lợi từ hàm lượng Flavan-3-ols cực kỳ lớn trong đó.

Flavan-3-ols là một hợp chất chống oxy hóa, mà nếu ăn vào đều đặn, bạn có thể tự bảo vệ mình khỏi 36,5% nguy cơ mắc ung thư dạ dày, 24,1% nguy cơ ung thư vòm họng và trung bình 6,5% nguy cơ mắc tất cả ung thư các loại - theo phân tích tổng hợp bằng chứng từ ít nhất 43 nghiên cứu dịch tễ học.

Không những vậy, nhiều nghiên cứu còn chỉ ra vô số lợi ích của Flavan-3-ols, từ kháng viêm, cải thiện sức khỏe tim mạch cho đến làm đẹp da và hỗ trợ sức khỏe não bộ.

Thế nhưng, để thu được lợi ích từ Flavan-3-ols, có một thử thách mà bạn sẽ phải vượt qua, đó chính là vị chua của dâu. Nhiều người đối phó với vấn đề này bằng cách xay dâu tây cùng chuối để làm thành món sinh tố.

Vị ngọt từ các loại carbohydrate có trong chuối được cho là tự nhiên và lành mạnh hơn nhiều so với đường tinh luyện. Hơn nữa, bản thân chuối cũng là một loại trái cây tốt cho sức khỏe, với hàm lượng chất xơ, kali cao cùng nhiều loại vitamin, khoáng chất khác.

Mặc dù vậy, có một tin xấu dành cho tín đồ của món sinh tố dâu tây - chuối.

Một nghiên cứu trên tạp chí Food and Function vừa phát hiện một phản ứng kỳ lạ xảy ra giữa chuối và dâu tây, khi chúng được trộn lẫn với nhau trong máy xay sinh tố và trong chính dạ dày của bạn.

Phản ứng này khiến khiến phần lớn lợi ích từ Flavan-3-ols của dâu tây biến mất, khi hợp chất này gặp một hợp chất trong chuối, rồi bị chuyển hóa thành một chất khác. Mọi chuyện thậm chí chưa dừng lại ở đó.

Các nhà khoa học khuyến cáo bạn nên xem xét bỏ chuối ra khỏi một loạt công thức sinh tố, hoặc không nên ăn loại quả này chung với nhiều thực phẩm giàu Flavan-3-ols khác như ca cao, táo, lê, nho và đào...

Ít nhất, đó là điều nên làm nếu bạn muốn tối đa hóa lợi ích từ các chất chống oxy hóa có trong hoa quả. Điều này cũng có nghĩa, ngay cả món ca cao chuối - một công thức rất ngon và phổ biến khác - bây giờ - để nói là hoàn toàn bổ dưỡng thì cũng chưa chắc.

Chuối phản ứng với dâu tây trong máy xay sinh tố

Nghiên cứu mới được thực hiện bởi các nhà khoa học đến từ Đại học California Davis (UCD), trong đó, họ đã làm một thí nghiệm mù đơn, có đối

chứng trên 8 người đàn ông khỏe mạnh. Những người này được tuyển chọn và cho uống sinh tố dâu chứa Flavan-3-ols và viên nang chứa Flavan-3-ols cùng hàm lượng.

Kết quả xét nghiệm máu sau đó cho thấy: Nồng độ chất chuyển hóa Flavan-3-ols trong huyết tương của tình nguyện viên tăng lên tương ứng - dấu hiệu cho thấy hợp chất oxy hóa này đã được hấp thụ từ sinh tố dâu vào máu và bắt đầu mang đến lợi ích sức khỏe.

Thế nhưng, trong một ngày khác, khi những tình nguyện viên chuyển sang uống sinh tố dâu xay lẫn chuối, nồng độ chất chuyển hóa đã bị suy giảm tới 84% so với khi uống viên nang Flavan-3-ols từ viên nang nguyên chất.

Tiến sĩ Javier Ottaviani, tác giả chính của nghiên cứu đến từ Khoa Dinh dưỡng, Đại học California cho biết: “Chúng tôi thực sự ngạc nhiên khi thấy việc thêm chỉ một quả chuối có thể khiến nồng độ flavanol trong sinh tố và trong cơ thể giảm đi nhanh chóng”.

Để biết điều gì đã thực sự xảy ra bên trong hỗn hợp, tiến sĩ Ottaviani và các đồng nghiệp đã xay một loạt sinh tố dâu tây nguyên chất và so sánh với hỗn hợp dâu tây-chuối. Kết quả cho thấy chỉ sau 1 tiếng đồng hồ, ở nhiệt độ phòng, nồng độ Flavan-3-ols trong hỗn hợp sinh tố chuối - dâu tây đã giảm đi đáng kể so với dâu tây nguyên chất.

Lý do được xác định là từ một enzyme có tên là polyphenol oxidase (PPO) có mặt trong chuối. PPO liên quan đến quá trình oxy hóa của chuối và nhiều loại hoa quả. Nó chính là thủ phạm khiến chuối bị thâm và chuyển thành màu nâu sau khi bóc vỏ.

Enzyme PPO cũng phản ứng với Flavan-3-ols và khiến hợp chất này biến tính, không còn thực hiện được những phản ứng tốt có lợi cho sức khỏe nữa. Bằng chứng là khi các nhà khoa học loại bỏ PPO từ chuối và pha lại một hỗn hợp sinh tố với dâu tây, nồng độ Flavan-3-ols đã không còn bị suy giảm.



Ảnh minh họa

Chuối có phản ứng với dâu tây trong dạ dày của bạn không?

Bây giờ, khi đã có bằng chứng cho thấy PPO phản ứng với Flavan-3-ols trước khi ăn, các nhà khoa học tự hỏi liệu phản ứng tương tự có xảy ra trong dạ dày của bạn không?

Để làm được điều đó, tiến sĩ Ottaviani đã tuyển dụng 11 tình nguyện viên mới tham gia vào

thí nghiệm tiếp theo. Những tình nguyện viên được yêu cầu uống một nửa cốc sinh tố dâu theo sau một nửa cốc sinh tố chuối.

Điều ngày ngăn cản chuối và dâu phản ứng trước khi được ăn vào.

Lưu ý, dạ dày có độ pH của axit và các thử nghiệm bên ngoài cơ thể cho thấy pH axit có thể ức chế phần nào phản ứng giữa PPO và Flavan-3-ols. Nếu vậy, giả thuyết đặt ra là bạn có thể ăn lần lượt từng loại quả, và lợi ích của Flavan-3-ols sẽ được bảo toàn khi hỗn hợp này đi vào môi trường axit của dạ dày?

Kết quả của thí nghiệm đáng tiếc không ủng hộ giả thuyết nói trên. Thậm chí, các nhà khoa học còn phát hiện phản ứng giữa chuối và dâu tây xảy ra mạnh mẽ hơn khi đi vào dạ dày con người.

Sau khi xét nghiệm máu của những tình nguyện viên đã uống lần lượt 2 cốc sinh tố dâu và sinh tố chuối, họ không phát hiện sự hiện diện của bất kỳ chất chuyển hóa Flavan-3-ols nào. Đừng như chất chống oxy hóa này đã bị OPP trong chuối khử hết toàn bộ.

“Các nghiên cứu được thực hiện trên người trước đây cho thấy độ axit trong dạ dày thay đổi rất nhanh ngay sau khi ăn, nó tăng từ pH 2 lên pH 5 và cần tới hơn 1 giờ để trở lại độ pH bằng 2. Trong khi đó, khoảng pH từ 4 đến 5 lại rất tương thích với phản ứng của PPO có trong chuối”, các nhà khoa học viết.

Ngoài ra, phản ứng phân hủy protein trong dạ dày cũng có thể giải phóng thêm PPO ở dạng tiềm ẩn có trong chuối. Nó khiến cho nồng độ PPO tăng lên trong giai đoạn đầu của quá trình tiêu hóa, và phản ứng với Flavan-3-ols xảy ra mạnh mẽ hơn.

Nói tóm lại, môi trường trong dạ dày thậm chí còn khiến chuối khử lợi ích sức khỏe của dâu tây một cách triệt để hơn.

Và không chỉ có chuối và dâu tây

Giáo sư Khoa học Dinh dưỡng và Thực phẩm Gunter Kuhnle, một trong số đồng tác giả của nghiên cứu mới đang công tác tại Đại học Reading cho biết:

“Trước đây đã có những nghiên cứu chỉ ra flavanol có thể bị phân hủy bởi PPO. Nhưng chúng tôi vẫn thấy rất ngạc nhiên vì mức độ tác động của chỉ một quả chuối duy nhất. Nó có đủ PPO để khử phần lớn flavanol có trong dâu”.

“Bản thân chuối vốn là một loại trái cây tuyệt vời và có thể đóng góp một vai trò quan trọng trong chế độ ăn uống lành mạnh, thế nhưng nếu bạn muốn tăng lượng flavanol hấp thụ, bạn có thể cần phải loại nó ra khỏi món sinh tố buổi sáng”, giáo sư Kuhnle nói thêm.

Ngoài ra, bởi phản ứng chính được phát hiện ở đây là giữa PPO và flavanol, các nhà nghiên cứu còn khuyến cáo một danh sách dài các loại trái cây giàu flavanol khác mà bạn không nên kết hợp với chuối.

Chúng bao gồm tất cả các loại dâu và quả mọng như việt quất, mâm xôi, nho, cộng thêm táo, đào, lê. Trà và các sản phẩm từ ca cao như sô cô la cũng chứa nhiều Flavan-3-ols nên lợi ích từ hợp

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

chất này sẽ bị giảm đi nếu bạn ăn chúng với chuối.

Ở phía ngược lại, bản thân táo, đào và lê cũng là những loại thực phẩm chứa nhiều PPO là thứ mà bạn không nên kết hợp với dâu tây và các loại thực phẩm giàu Flavan-3-ols khác. Cải xanh và cà chua cũng nằm trong danh sách này. Để nhận biết thực phẩm chứa PPO khá dễ, đó là chúng hay bị đổi màu, hóa nâu sau khi cắt.

Các loại thực phẩm có nồng độ PPO thấp thì khó bị đổi màu sau khi bóc vỏ, chẳng hạn như cam hoặc dứa. Sữa chua cũng là một trong số những thành phần làm sinh tố ngon nhưng chứa ít PPO có thể thay thế cho chuối để tạo vị ngọt.

Điều này có nghĩa là lần tới, khi vào quán cà phê và bạn có ý định gọi một cốc sinh tố cao chuối, hãy thay nó bằng ca cao sữa chua để tối đa được lợi ích với sức khỏe. Sinh tố chuối dâu tây cũng có thể thay thế bằng sữa chua dâu tây nếu bạn cần chút vị ngọt.

“Với người tiêu dùng muốn tăng lượng flavanol thông qua sinh tố trái cây, tốt nhất họ nên tránh kết hợp các thực phẩm có chứa flavanol, như dâu, với trái cây và rau quả có chứa hàm lượng polyphenol oxidase cao, như chuối”, tiến sĩ Ottaviani nhấn mạnh.

Ông cho biết nghiên cứu của mình không chỉ là một tham khảo hữu ích dành cho những người pha chế nước ép hoặc sinh tố, mà còn có thể được áp dụng cho cả ngành công nghiệp nước uống dinh dưỡng, trong đó có những công ty đang sản xuất nước ép hoa quả hoặc sinh tố uống liền.

“Để có thể phát huy tối đa tiềm năng hỗ trợ sức khỏe của các sản phẩm này, chúng ta cần phải nghiên cứu kỹ cách chế biến, bảo quản và tiêu thụ chúng như một phần của bữa ăn kết hợp tổng thể”, các nhà nghiên cứu viết.

Phản ứng kỳ lạ giữa chuối và dâu tây chỉ là một ví dụ nhỏ trong vô vàn các tương tác giữa thực phẩm với thực phẩm, giữa các hợp chất có trong các loại thực phẩm với nhau mà khoa học dinh dưỡng đang tiếp tục tìm hiểu. ■

Lợi ích của cải xoăn - loại rau được mệnh danh siêu thực phẩm, cực tốt cho sức khỏe

Theo các chuyên gia, cải xoăn được mệnh danh là “siêu thực phẩm” do giàu dưỡng chất cùng khả năng phòng ngừa nhiều căn bệnh gây nguy hiểm đến tính mạng.

Cải xoăn là một loại rau thuộc họ cải, có lá màu xanh đậm hoặc màu tím. Chúng cung cấp nhiều loại chất xơ, vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật có lợi - chẳng hạn như glucosinolates, chất chống oxy hóa, lutein, zeaxanthin,...

Ngoài ra lượng phytochemical (hóa chất thực vật có tác dụng dược lý) dồi dào bên trong cải xoăn cũng đã làm cải xoăn trở thành một loại rau giàu dinh dưỡng, nhưng ít calo và không chứa tinh bột. Một số nghiên cứu cho thấy giống cải xoăn

màu tím chứa anthocyanin, một hợp chất hữu cơ tự nhiên giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.

Bệnh tiểu đường

Theo công bố của tạp chí Journal of Diabetes Investigation, việc ăn nhiều trái cây (đặc biệt là quả mọng), rau xanh, rau màu vàng và rau họ cải giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Bệnh tim

Các chất dinh dưỡng có trong cải xoăn giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Nhất là glucosinolates, một nhóm hợp chất thực vật cung cấp chất chống oxy hóa và chống viêm. Cải xoăn cũng rất giàu kali - một chất điện giải quan trọng giúp kiểm soát huyết áp bằng cách tăng cường bài tiết natri.

Bệnh ung thư

Viện Nghiên cứu ung thư Mỹ khuyến nghị mọi người nên ăn cải xoăn thường xuyên do chúng chứa nhiều chất chống oxy hóa (bao gồm carotenoid và vitamin C), giúp giảm thúc đẩy ung thư. Nhiều nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng việc tiêu thụ rau cải hàng ngày giúp giảm nguy cơ mắc ung thư, nhất là ung thư đại trực tràng.

Tác động tích cực đến quá trình trao đổi chất của xương

Hàm lượng vitamin K và canxi có nguồn gốc thực vật bên trong cải xoăn giúp xương thêm bền chắc và tác động tích cực đến quá trình trao đổi chất của xương (hình thành, tái tạo và phá gãy xương).

Hầu hết khoáng chất canxi trong các loại rau có lá màu xanh đều không được cơ thể con người hấp thụ, riêng cải xoăn là trường hợp ngoại lệ. Ngoài ra, vitamin K có trong loại thực vật này còn đóng vai trò quan trọng trong quá trình đông máu.

Tiêu hóa

Lượng chất xơ và nước vừa đủ bên trong cải xoăn giúp ngăn ngừa và điều trị táo bón, đồng thời giữ cho ruột hoạt động tốt. Chất xơ của cải xoăn cũng giúp tăng khối lượng chất thải.

Cải xoăn còn chứa prebiotic - thành phần



chính giúp tạo nên hệ vi sinh trong cơ thể.

Ảnh minh họa

Da và tóc

Cải xoăn giàu vitamin C tan trong nước và beta-carotene (tiền chất của vitamin A), đây là các chất dinh dưỡng giúp da và tóc trở nên chắc khỏe.

Ngoài ra, vitamin C còn đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ hệ miễn dịch, phục hồi tế bào và làm chậm quá trình lão hóa.

Mắt

Cải xoăn chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho mắt người. Chẳng hạn như vitamin C, vitamin E, carotenoids (lutein, zeaxanthin, beta-carotene), kẽm và axit béo omega-3 rất quan trọng đối với thị lực, bởi chúng có chức năng chống viêm và chống oxy hóa.

Ai không nên ăn cải xoăn?

Tuy có nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe nhưng cải xoăn không phải dành cho tất cả. Loại rau được mệnh danh “siêu thực phẩm” này không thích hợp với những người đang gặp các vấn đề sức khỏe như sau:

- Những người đang dùng thuốc làm loãng máu (thuốc chống đông máu) cần kiểm soát lượng vitamin K phù hợp. Trong khi đó, cải xoăn chứa nhiều loại vitamin này nên người tiêu thụ sẽ rất khó bảo đảm lượng chất nạp vào.

- Những người thiếu i ốt cũng không nên ăn cải xoăn vì chúng chứa goitrogen - một loại chất kháng dinh dưỡng có khả năng ngăn i ốt xâm nhập tuyến giáp. ■

Phê duyệt vaccine hợp bào hô hấp cho người trên 60 tuổi

Cục Quản lý Dược phẩm của Australia lần đầu tiên phê duyệt vaccine Arexvy phòng virus hợp bào hô hấp (RSV) cho người trên 60 tuổi ở nước này. RSV thường xảy ra ở trẻ nhỏ nhưng hơn 25.000 người cao tuổi ở Australia đã được chẩn đoán mắc căn bệnh này trong năm 2023. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do khả năng miễn dịch của những người cao tuổi suy giảm.

“Chúng tôi biết rằng đây không chỉ là một căn bệnh ở trẻ em, nó là một căn bệnh ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, đặc biệt là những người trên 60 tuổi”, bà Anita Sharma - bác sĩ gia đình ở Brisbane - cho biết.

Những bệnh nhân lớn tuổi nhận thấy khả năng miễn dịch của họ bị suy giảm do một hiện tượng gọi là suy giảm miễn dịch, có nghĩa là họ không thể tạo ra phản ứng miễn dịch tốt khi tiếp xúc với virus. RSV rất dễ lây lan và thường gây bệnh từ nhẹ đến trung bình ở người trẻ tuổi với các triệu chứng như sổ mũi, đau họng, ho, sốt và đau nhức. Tuy nhiên, vaccine Arexvy có thể giúp tăng cường phản ứng miễn dịch ở những bệnh nhân dễ bị tổn thương, giúp giảm bớt các hậu quả nghiêm trọng do nhiễm RSV ở những bệnh nhân đã tiêm phòng.

Arexvy là loại vaccine đầu tiên được cấp phép sử dụng để chống lại RSV ở Hoa Kỳ và loại thuốc này đã được triển khai trên khắp các tiểu bang vào tháng 5/2023. TGA đã chính thức phê duyệt Arexvy vào ngày 8/1/2024 và đây là loại vaccine RSV đầu tiên ở Úc. Theo Hệ thống Giám sát Bệnh đáng chú ý Quốc gia của chính phủ liên bang, có 127.944 trường hợp mắc RSV được ghi nhận ở Úc vào năm 2023. Việc phê duyệt là bước đầu tiên hướng tới việc tiêm vaccine cho những



Nghiên cứu mới cho thấy nuôi chó hoặc mèo có thể ngăn ngừa chứng mất trí nhớ ở người cao tuổi sống một mình

Người lớn tuổi sống một mình - trường hợp của khoảng 1/3 dân số Mỹ - có liên quan đến nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ. Nhưng một nghiên cứu trên gần 8.000 người gần đây cho thấy việc nuôi thú cưng có thể làm giảm nguy cơ này bằng cách khiến mọi người bớt cô đơn hơn. Các nhà nghiên cứu đã xem xét những người sống ở Anh trên 50 tuổi, được hỏi liệu họ có sống cùng thú cưng hay không và thực hiện các bài kiểm tra về trí nhớ của họ về từ ngữ và khả năng nói trôi chảy. Việc trí nhớ và khả năng nói trôi chảy bằng lời nói trở nên kém hơn khi chúng ta già đi là điều bình thường, nhưng sự suy giảm này diễn ra chậm hơn ở những người sống một mình có nuôi thú cưng.

Tiến sĩ Yanzhi Li, người đứng đầu nghiên cứu từ Đại học quốc lập Trung Sơn, cho biết: “Sự đồng hành của thú cưng có thể làm giảm sự cô đơn và tăng cường sức khỏe, trong khi việc dắt chó đi dạo có thể giúp gặp gỡ người khác thông qua việc cung cấp chủ đề trò chuyện.”



Ảnh minh họa

Kết quả của chúng tôi cho thấy những người nuôi thú cưng ít bị cô lập về mặt xã hội hơn so với những người không nuôi thú cưng, điều này tốt cho não bộ và giảm tỷ lệ suy giảm nhận thức. Những người nuôi chó cũng có thể tập thể dục nhiều hơn từ việc đi dạo và ngủ ngon hơn sau khi mệt mỏi vì những cuộc đi dạo này, điều này có thể giúp ích cho chức năng nhận thức”.

Trong số 7.945 người lớn tuổi được xem xét trong nghiên cứu, hơn 1/3 người lớn tuổi có nuôi thú cưng và gần 27% sống một mình.

Trí nhớ lời nói của họ được kiểm tra bằng cách đưa cho họ một danh sách các từ và yêu cầu họ ghi nhớ chúng, ngay lập tức và sau một thời gian trì hoãn, trong khi khả năng nói trôi chảy được đo bằng cách yêu cầu mọi người liệt kê càng nhiều tên động vật càng tốt trong vòng một phút.

Đối với những người không sống chung với người khác, những người nuôi thú cưng có tốc độ suy giảm kỹ năng ngôn ngữ chậm hơn ngay cả sau khi tính đến các yếu tố có thể ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ của họ như tuổi tác, một số tình trạng sức khỏe và mức độ tập thể dục.

Thật vậy, tỷ lệ suy giảm gần như giống nhau ở những người nuôi thú cưng sống một mình cũng như những người nuôi thú cưng sống cùng bạn đời hoặc người khác.

Điều đó có nghĩa là chỉ cần nuôi một con vật cưng có thể “bù đắp hoàn toàn” tốc độ suy giảm nhanh hơn về trí nhớ bằng lời nói và khả năng nói trôi chảy ở những người sống một mình, những người thường ít trò chuyện hàng ngày hơn.

Những phát hiện này tiếp nối bằng chứng trước đây cho thấy việc nuôi thú cưng khiến con người cảm thấy bớt bị cô lập hơn, ngoài những lợi ích sức khỏe khác của việc dắt chó đi dạo mỗi ngày.

Các nghiên cứu trước đây cho thấy những người nuôi thú cưng có tinh thần nhanh nhạy hơn và có chức năng điều hành tốt hơn - điều này giúp lập kế hoạch và giải quyết vấn đề. Nhưng các bằng chứng còn chưa rõ ràng và cần có nhiều thử nghiệm hơn để chứng minh rằng việc nuôi thú cưng nói chung làm chậm quá trình suy giảm nhận thức vì nghiên cứu hiện tại chỉ kiểm tra khả năng ngôn ngữ của mọi người.

Mặc dù sự suy giảm chậm hơn về kỹ năng tư duy ở những người nuôi thú cưng có thể đồng nghĩa với việc giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ, nhưng cũng cần có thêm bằng chứng cho điều này. Nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí JAMA Network Open. ■

Thiết bị cầm tay phát hiện chấn thương sọ não nhanh

Nó được hy vọng sẽ trở thành công cụ hữu ích cho những người ứng cứu đầu tiên trong các ca điều trị nạn nhân và bệnh nhân bị chấn thương sọ não. Giờ đầu tiên rất quan trọng trong việc phát hiện chấn thương đầu và đánh giá sớm có thể là biện pháp cứu sống. Nhờ một thiết bị cầm tay mới được giới thiệu, giờ đây chuyên gia y tế có thể hành động nhanh chóng và hiệu quả để đánh giá các chấn thương sọ não tiềm ẩn.

EyeD hoạt động như thế nào?

Nhóm nhà nghiên cứu tại Đại học Birmingham ở Anh phát triển thiết bị mới chẩn đoán chấn thương sọ não bằng cách quét mắt. Thiết bị có tên EyeD là công cụ cầm tay kết hợp điện thoại thông minh, tia laser và máy quang phổ để đo những thay đổi phân tử trong mắt liên quan đến tổn thương sọ não.

Chấn thương sọ não như chấn động não có thể để lại hậu quả nghiêm trọng và lâu dài nếu không được điều trị kịp thời. Tuy nhiên, các triệu chứng chấn thương sọ não có thể không xuất hiện ngay sau khi xảy ra tai nạn và việc chẩn đoán thường yêu cầu kỹ thuật hình ảnh phức tạp như chụp CT và MRI vốn chỉ có ở bệnh viện. Điều này có nghĩa là giờ đầu tiên quan trọng sau chấn thương sọ não, được gọi là “giờ vàng”, bị lãng phí trong khi chờ chẩn đoán.

Tiến bộ khoa học

Để vượt qua thách thức này, nhóm nhà

nghiên cứu tại Đại học Birmingham đã thiết kế EyeD, một thiết bị có thể phát hiện chấn thương não trong vòng vài phút bằng cách phân tích mắt. Mắt được kết nối với não bằng dây thần kinh thị giác và phía sau mắt chứa dây thần kinh võng mạc, tương tự như mô não. Vì vậy, bất kỳ sự thay đổi nào ở não do chấn thương cũng có thể ảnh hưởng đến mắt và ngược lại.

EyeD hoạt động bằng cách chiếu tia laser an toàn vào phía sau mắt và thu ánh sáng phản chiếu bởi mô mắt. Ánh sáng phản xạ chứa thông tin về thành phần hóa học của mắt - chẳng hạn như mức độ lipid và protein, cũng là dấu hiệu sinh học của chấn thương não. Sau đó, thiết bị sử dụng camera của điện thoại thông minh và máy đo quang phổ để phân tích ánh sáng phản xạ và đưa dữ liệu vào chương trình mạng lưới thần kinh để phân loại các trường hợp là chấn thương não hoặc chấn thương không não.

Thử nghiệm ban đầu

Nhóm nhà nghiên cứu thử nghiệm EyeD trên mô hình mắt nhân tạo và mô mắt lợn sau khi chết và phát hiện ra rằng thiết bị có thể phát hiện chính xác chấn thương não trong cả hai trường hợp. Thiết bị này nhẹ, di động và dễ sử dụng. Những người ứng cứu đầu tiên dễ dàng sử dụng công cụ tại hiện trường vụ tai nạn để chẩn đoán chấn thương não và bắt đầu điều trị nhanh chóng.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Science Advances là một minh chứng bằng chứng về khái niệm của EyeD và nhóm nhà nghiên cứu có kế hoạch tiến hành các nghiên cứu sâu hơn để đánh giá hiệu suất của thiết bị đối với đối tượng là con người. Nếu thành công, EyeD hứa hẹn cách mạng hóa việc chẩn đoán và quản lý chấn thương não, cứu sống và ngăn ngừa khuyết tật.

Chấn thương sọ não (TBI), nguyên nhân chính gây bệnh tật và tử vong trên toàn thế giới, rất khó chẩn đoán tại thời điểm chăm sóc vì bệnh nhân thường không có triệu chứng lâm sàng. Cần có nhu cầu cấp thiết về chẩn đoán điểm chăm sóc nhanh chóng để có thể can thiệp kịp thời. Nhóm nhà khoa học phát triển một công nghệ thu thập nhanh chóng dấu vân tay phân tử của sinh hóa TBI để đo lường một cách an toàn các đại diện cho tổn thương não qua mắt, mở đường cho phương pháp chẩn đoán thần kinh tại điểm chăm sóc không xâm lấn bằng phương pháp quang phổ Raman đồng thời và hình ảnh đáy mắt của dây thần kinh võng mạc.

Việc phát hiện các dấu hiệu thần kinh nội sinh ở phần sau của mắt lợn cho thấy sự tăng cường của dải số sóng cao, phân biệt rõ ràng TBI và nhóm khỏe mạnh, được phân loại thông qua thuật toán mạng thần kinh nhân tạo để giải thích dữ liệu tự động. Về mặt lâm sàng, chuyên thành giám sự hỗ trợ của chuyên gia, điều này cải thiện rõ rệt tốc độ chẩn đoán. Được thiết kế như một công nghệ cầm tay tiết kiệm chi phí, công cụ cho phép các bác sĩ lâm sàng đánh giá nhanh TBI tại thời điểm chăm sóc và xác định những thay đổi lâu dài trong sinh hóa não ở các bệnh thần kinh cấp tính hoặc mãn tính. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Điều gì sẽ xảy ra với bộ não sau khi bước sang tuổi 50? Bác sĩ chỉ ra điều mà khiến nhiều người lo lắng

Khi già đi thì thường kèm theo với suy giảm trí nhớ nhưng với việc kết nối với bạn bè, người thân xung quanh thì chúng ta không cần lo lắng quá nhiều.

Bất kể tuổi tác, hầu hết chúng ta đều thừa nhận: “Chắc tôi già rồi” khi chúng ta không thể tìm được từ nào để mô tả điều gì đó hoặc một công việc quan trọng trong danh sách việc cần làm của chúng ta vượt khỏi tâm trí.

Thật vậy, bộ não của chúng ta thay đổi theo tuổi tác; nghiên cứu cho thấy não có lại khoảng 5% mỗi thập kỷ bắt đầu từ tuổi 40.

Nhưng khi chúng ta bước vào độ tuổi 50 và 60, chúng ta có thể mong đợi điều gì sẽ xảy ra với bộ não của mình?

Những sai sót nhỏ nào có thể được cho là do quá trình lão hóa não bình thường và điều gì có thể báo hiệu điều gì đó nghiêm trọng hơn? Chúng tôi đã nói chuyện với các bác sĩ để tìm hiểu:



Ảnh minh họa

Những thay đổi về não bộ sẽ được mong đợi khi bạn bước sang tuổi 50

Ở độ tuổi 50, bộ não của bạn đã có lại. Tiến sĩ Dylan Win, nhà thần kinh học và bác sĩ tâm thần kinh tại Cleveland Clinic, giải thích: “Vỏ não - lớp ngoài của não - trở nên mỏng hơn, vỏ myelin bao quanh các sợi tế bào thần kinh có thể bắt đầu thoái hóa và các thụ thể không hoạt động nhanh nữa”.

Nói như vậy, hầu hết mọi người vẫn còn khá nhạy bén ở độ tuổi 50 - nhưng họ có thể bắt đầu nhận thấy một số thay đổi trong nhận thức của mình.

Wint cho biết: “Ở độ tuổi 50, các chức năng nhận thức như nhớ tên và số theo yêu cầu, tốc độ xử lý, chuyển đổi nhiệm vụ nhanh chóng và kỹ năng không gian có thể giảm sút. Điều này có xu hướng tiếp tục trong những thập kỷ tới”.

“Đáng chú ý hơn, trong thời gian này, bạn có thể thấy sự suy giảm nhẹ của cái được gọi là trí nhớ phân đoạn, chẳng hạn như ai có mặt trong cuộc họp tuần trước và cuộc họp đó được tổ chức vào ngày nào. Về mặt tích cực, các khía cạnh khác của nhận thức, chẳng hạn như phán đoán đạo đức, trí tuệ và điều tiết cảm xúc, thường tiếp tục được cải

thiện trong giai đoạn này”, Wint nói.

Tiến sĩ Dale Bredesen, nhà nghiên cứu khoa học thần kinh tại Viện Khoa học thần kinh Thái Bình Dương, nói thêm rằng sự thay đổi nội tiết tố cũng có thể góp phần gây ra những thay đổi về nhận thức.

Wint cho biết khi bạn bước vào tuổi 60, tình trạng co rút não sẽ trở nên rõ ràng hơn. Ông giải thích: “Mặc dù bạn vẫn giữ được kiến thức tích lũy suốt đời nhưng bộ não của bạn sẽ hoạt động kém hiệu quả hơn trong việc tiếp cận và bổ sung kiến thức đó”.

Bredesen lưu ý rằng các vấn đề có nhiều khả năng xuất hiện ở độ tuổi 60 của bạn, chẳng hạn như bệnh tim và viêm mãn tính, có thể góp phần làm suy giảm nhận thức hơn nữa.

Dấu hiệu bình thường của bộ não đang lão hóa và khi nào cần lo lắng

Việc suy giảm nhận thức khi chúng ta già đi là điều bình thường. Nhưng khi nào sự hay quên là dấu hiệu của điều gì đó nghiêm trọng hơn?

Wint cho biết: “Tác động nổi bật nhất của quá trình lão hóa điển hình có lẽ là làm chậm lại các quá trình tư duy, đặc biệt là nghĩ ra tên, chuyển đổi nhiệm vụ, thay đổi thói quen đã ăn sâu và kết hợp thông tin mới. Bộ não của chúng ta thường bù đắp cho những thay đổi này, vì vậy chúng ta vẫn có thể hoạt động mạnh mẽ và độc lập”.

Sự suy giảm nhận thức trở nên đáng lo ngại khi nó bắt đầu cản trở hoạt động hàng ngày. Wint nói: “Điều này không bao giờ là bình thường và được gọi chính thức là chứng mất trí nhớ. Tuy nhiên, giữa sự lão hóa nhận thức điển hình và chứng mất trí nhớ là vùng suy giảm nhận thức nhẹ (MCI), trong đó nhận thức không bình thường theo độ tuổi nhưng không can thiệp vào các hoạt động thường ngày. Khoảng 50% số người mắc MCI sẽ tiến triển thành chứng mất trí nhớ trong vòng 3 đến 5 năm tới”.

Nếu bạn đang gặp phải tình trạng hay quên, khó giao tiếp hoặc các triệu chứng khác khiến bạn lo lắng, Wint khuyên bạn nên cân nhắc việc tư vấn với bác sĩ lão khoa hoặc bác sĩ thần kinh.

Làm thế nào để giữ cho bộ não của bạn khỏe mạnh khi bạn già đi

Mặc dù không thể làm được gì nhiều về tình trạng teo não tự nhiên do lão hóa, cả Wint và Bredesen đều nhấn mạnh rằng lối sống có thể tạo ra sự khác biệt lớn cho não của bạn.

Wint cho biết: “Tập thể dục có tác dụng lớn nhất đối với sức khỏe não bộ. Tập thể dục nhịp điệu thường xuyên, vừa phải giúp giảm nguy cơ suy giảm nhận thức. Đồng thời, duy trì mối quan hệ kết nối khi chúng ta lão hóa cũng rất quan trọng. Một mạng lưới xã hội trực tiếp phong phú cung cấp hỗ trợ, giảm căng thẳng, chống lại trầm cảm và tăng cường kích thích trí tuệ”.

Vì nhiều tình trạng bệnh lý có liên quan chặt chẽ đến sự suy giảm chức năng não nên việc duy trì sức khỏe cơ thể là một phần quan trọng trong việc duy trì sức khỏe não bộ.

Bredesen nói thêm rằng sức khỏe não bộ

nên được coi là mục tiêu suốt đời, vì vậy nếu bạn ở độ tuổi 20 hoặc 30, điều quan trọng là phải thực hiện các bước ngay bây giờ.

Ông nói: “Cố gắng tránh thực phẩm chế biến sẵn, tránh ma túy đường phố và sử dụng rượu nặng, tránh hút thuốc, tránh mất ngủ và căng thẳng nghiêm trọng, đồng thời giữ cho hệ vi sinh vật đường ruột và hệ vi sinh vật đường miệng của bạn ở mức tối ưu”.

Lão hóa xảy ra dù chúng ta có muốn hay không. Nhưng như cả Wint và Bredesen đều nhấn mạnh, lối sống có thể tạo ra sự khác biệt lớn về tốc độ suy giảm sức khỏe não bộ của bạn và liệu bạn có mắc chứng mất trí nhớ về sau hay không. Vì vậy hãy bắt đầu ngay bây giờ. ■

“Ngôi sao chết”: Phá vỡ rào cản cực lớn trong điều trị ung thư

Theo SciTech Daily, nhóm khoa học gia đến từ Trung tâm Quy tắc bộ genee (Tây Ban Nha) và Viện Wellcome Sanger (Anh) đã xác định toàn diện các vị trí “hiếm yếu” được tìm thấy trong protein KRAS, điều sẽ mở đường việc phát triển các thuốc trị ung thư mới.

Bài công bố trên tạp chí khoa học Nature cho biết, KRAS là một mục tiêu chính trong điều trị ung thư vì là một trong những gene bị đột biến thường xuyên nhất trong nhiều loại ung thư.

Nó được tìm thấy trong 10% bệnh ung thư ở người, phổ biến hơn ở các loại ung thư chết người nhất như ung thư tụy hoặc phổi. Nó được gọi là protein “ngôi sao chết” vì hình dạng kỳ lạ và hoàn toàn không có vị trí thích hợp để thuốc nhắm tới.

Vì vậy, khi được xác định năm 1982, KRAS vẫn luôn được coi là “không thể phá hủy”.

Chìa khóa để kiểm soát KRAS là kiểm soát các vị trí allosteric trên nó. Đó là những vị trí điều tiết có thể tạo ra sự thay đổi khi liên kết với các tác nhân khác. Nhưng có một thách thức lớn: Các vị trí này rất khó nắm bắt, khiến các nhà khoa học “mất định hướng” khi phát triển thuốc.

Đó chính là các vị trí hiếm hóc mà nhóm khoa học gia Tây Ban Nha - Anh vừa lập bản đồ thành công, phá vỡ rào cản cuối cùng.

Để làm điều đó, họ đã sử dụng một kỹ thuật gọi là “quét đột biến sâu”, tạo ra hơn 26.000 biến thể của protein KRAS, chỉ thay đổi 1-2 axit amin tại một thời điểm.

Qua công đoạn rà soát, đối chiếu phức tạp có ứng dụng trí tuệ nhân tạo (AI), các vị trí “chiến lược” đã được xác định.

“Thách thức lớn trong y học là không biết loại protein nào gây bệnh và cũng không biết cách kiểm soát chúng. Nghiên cứu của chúng tôi thể hiện một chiến lược mới nhắm vào các protein này và tăng tốc độ phát triển các loại thuốc để kiểm soát hoạt động của chúng” - GS-TS Ben Lehner, tác giả chính cho biết. ■



Kế hoạch táo bạo biến tiểu hành tinh thành trạm vũ trụ không gian

Y tưởng cơ bản về việc biến một tiểu hành tinh thành môi trường sống trong không gian có thể sớm trở thành sự thật?

Trong các bộ phim viễn tưởng, việc xây dựng căn cứ trên những thiên thạch, hay thậm chí là trạm vũ trụ lưu động, đã luôn là ý tưởng thu hút sự quan tâm của người xem.



Tiểu hành tinh Atira

Tuy nhiên, với sự tiến bộ của khoa học công nghệ, khái niệm này không chỉ còn là ý tưởng, mà có thể sớm trở thành sự thật.

Mới đây, tiến sĩ David W. Jensen, cựu kỹ thuật đã nghỉ hưu tại Rockwell Collins - tập đoàn đa quốc gia về cung cấp dịch vụ hàng không, đã công bố một tài liệu dài 65 trang liên quan tới chủ đề nêu trên.

Trong tài liệu này, tiến sĩ Jensen, đã trình bày chi tiết một kế hoạch dễ hiểu, tương đối khả thi, để biến một tiểu hành tinh thành môi trường sống trong không gian.

Theo tiến sĩ Jensen, việc đầu tiên là lựa chọn tiểu hành tinh nào sẽ trở thành ứng cử viên sáng giá nhất. Trong đó, những yếu tố như cấu tạo của tiểu hành tinh, khoảng cách so với Trái đất, kích thước tổng thể... đều là những điều cần phải cân nhắc.

Sau một quá trình nghiên cứu chuyên sâu, tiến sĩ Jensen đã chọn Atira làm đề tài nghiên cứu. Đây là một tiểu hành tinh loại S, có đường kính khoảng 4,8 km, và thậm chí có cả Mặt trăng riêng xoay quanh nó.

Mặc dù không phải là tiểu hành tinh ở gần nhất, nhưng với điểm tiếp cận ở khoảng cách 80 lần so với Mặt trăng, nó nằm trong quỹ đạo ổn định, gọi là "vùng Goldilocks" của Hệ Mặt Trời.

Tại đây, nhiệt độ bên trong và trên bề mặt của hành tinh tương đối ổn định, cho phép chúng ta tạo ra một môi trường sống mà không lo bị biến đổi quá nhiều.

Một trong những yếu tố quan trọng khác là trọng lực của tiểu hành tinh. Theo tiến sĩ Jensen, điều kiện trọng lực thấp trên Atira có thể tạo ra những tác động bất lợi trong môi trường sống nếu kéo dài.

Do đó, cần tạo ra trọng lực nhân tạo trên tiểu hành tinh. Yếu tố này có thể được quyết định bởi lực hướng tâm, vốn sinh ra khi tiểu hành tinh tự quay xung quanh nó.

Một yếu tố cũng không kém phần quan trọng, là nhân lực. Rõ ràng, mọi nỗ lực sẽ là bất thành nếu như chúng ta không thể đưa được con người và sự sống lên tiểu hành tinh này để đi những bước đầu tiên.

Tuy nhiên, câu trả lời của tiến sĩ Jensen sẽ khiến chúng ta phải bất ngờ, khi ông cho rằng robot tự nhân bản có thể là giải pháp cho tất cả.

Ông nhấn mạnh tầm quan trọng của việc gửi các thành phần kỹ thuật tiên tiến nhất từ Trái đất và sử dụng vật liệu trên chính tiểu hành tinh để chế tạo mọi thứ khác, từ máy nghiền đá đến các tấm pin mặt trời.

Tiến sĩ Jensen cho rằng công nghệ hiện nay hoàn toàn có thể "đóng gói" một viên nang trên tàu vũ trụ, bên trong chứa cỡ 4 robot dạng nhện.

Viên nang này sẽ đóng vai trò như những hạt giống. Trong khi robot nhện trên sẽ là những nhân lực đầu tiên đặt chân lên tiểu hành tinh. Sau đó, chúng sẽ xây dựng trạm cơ sở, cũng như chế tạo thêm khoảng 3.000 robot tương tự.

Kết quả từ toàn bộ quá trình sẽ là một môi trường sống trong không gian đón chờ con người, cung cấp 1 tỷ mét vuông đất chưa từng tồn tại trước đây.

Điều đáng nói là mức độ khả thi của kế hoạch. Theo thông kê chi tiết của tiến sĩ Jensen, chương trình sẽ chỉ tiêu tốn khoảng 4,1 tỷ USD. Con số này ít hơn nhiều so với 93 tỷ USD mà NASA từng chi cho chương trình Apollo.

Nếu như mọi thứ diễn ra thuận lợi, tiến sĩ Jensen ước tính rằng toàn bộ dự án trên có thể được thực hiện trong khoảng 12 năm. ■

Kính viễn vọng 10 tỷ USD có thể tiết lộ thời điểm Trái Đất diệt vong

Quan sát một hành tinh ở gần ngôi sao của nó sẽ tiết lộ thời điểm sự sống trên Trái Đất không thể tồn tại do Mặt Trời trở nên sáng và nóng hơn.

Các nhà thiên văn học đang chuẩn bị dùng Kính viễn vọng không gian James Webb (JWST) quan sát LP 890-9c, một hành tinh ở gần ngôi sao chủ của nó hơn so với khoảng cách từ Trái Đất đến Mặt Trời, để dự đoán khí hậu tương lai của Trái Đất khi Mặt Trời dần nóng lên.

"Mặt Trời, như mọi ngôi sao, trở nên sáng hơn theo thời gian. Trong khoảng 500 triệu năm đến một tỷ năm nữa, Trái Đất sẽ nóng đến mức các đại dương bắt đầu bốc hơi", Lisa Kaltenegger, nhà thiên văn học tại Đại học Cornell, nói với Register.

LP 890-9c quay quanh một ngôi sao lùn đỏ. Sao lùn đỏ mát hơn Mặt Trời, vì vậy LP 890-9c vẫn nằm trong vùng có thể ở được cho dù nó chỉ cách ngôi sao 6,4 triệu km, so với hơn 150 triệu km giữa

Trái Đất và Mặt Trời.

"Hành tinh này nằm ngay rìa trong của vùng có thể ở được. Về khoảng cách tương đối, LP 890-9c nằm gần ngôi sao của nó hơn so với Trái Đất đến Mặt Trời, nhưng không đến mức gần như Kim tinh", Kaltenegger cho biết.

Vùng có thể ở được là khoảng cách vừa đủ giữa hành tinh với ngôi sao chủ, sao cho nhiệt độ của hành tinh không quá nóng không quá lạnh, và nước lỏng có thể tồn tại trên bề mặt.

Trong Hệ Mặt Trời, Kim tinh nằm quá gần Mặt Trời nên đã trở thành lò lửa, khiến sự sống không thể xuất hiện. Quan sát LP 890-9c có thể cho thấy tương lai của Trái Đất, khi Mặt Trời trở nên nóng hơn.

Kaltenegger, một trong những nhà nghiên cứu đang cố gắng tìm ra giới hạn của vùng có thể ở được xung quanh một ngôi sao, cho biết LP 890-9c có thể là Trái Đất phiên bản nóng hơn và đang dần chuyển sang các điều kiện giống như Kim tinh.

"Một hành tinh phải nóng đến mức nào để mất hết nước và sự sống? Hành tinh này có thể giúp chúng ta giải đáp bí ẩn", nhà thiên văn học cho biết thêm.

Đăng trên Monthly Notices of the Royal Astronomical Society, nhóm nghiên cứu cho biết đã phát triển các mô hình máy tính khác nhau mô phỏng khí hậu có thể xuất hiện trên LP 890-9c, bao gồm một thế giới ẩm ướt và ôn hòa như Trái Đất, một thế giới đang bị ảnh hưởng bởi hiệu ứng nhà kính mạnh và cuối cùng là một thế giới đã trở nên nóng bức và cần cỗi như Kim tinh.

Các mô hình chỉ ra các quang phổ khác nhau tương ứng với mỗi khí hậu mà JWST có thể quan sát được từ bầu khí quyển của LP 890-9c. Từ quang phổ, JWST sẽ xác định được khí hậu trên hành tinh, giúp dự đoán điều kiện khí hậu Trái Đất khi Mặt Trời trở nên nóng hơn, theo nhóm nghiên cứu đề xuất.



Trái Đất sẽ trở nên nóng hơn và bị bốc hơi toàn bộ đại dương khi Mặt Trời trở nên sáng hơn theo thời gian

"Nếu LP 890-9c là một thế giới có thể ở được, thì sự sống trên Trái Đất sẽ tồn tại được lâu hơn so với các giả thuyết trước đây. Nếu LP 890-9c là một thế giới khắc nghiệt không có nước, thì sự sống Trái Đất có ít thời gian hơn. Đó là cách hành tinh này giúp dự đoán tương lai xa của Trái đất", nhóm nghiên cứu giải thích. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Giọng nói thay đổi khi chúng ta già đi

Am điệu và cao độ giọng nói của chúng ta thay đổi dần theo độ tuổi do ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm quá trình lão hóa, sự thay đổi hormone, lối sống và tác dụng phụ của một số loại thuốc nhất định.

Giọng nói hình thành như thế nào?

Dây thanh âm là thứ tạo ra giọng nói. Chúng nằm trong thanh quản, một phần của hệ thống hô hấp cho phép không khí đi từ cổ họng đến phổi của bạn. Khi không khí đi ra khỏi phổi và qua thanh quản, nó làm cho dây thanh âm rung lên – tạo ra âm thanh.

Các dây thanh âm bao gồm ba phần chính: cơ thanh âm, dây chằng thanh âm và một màng nhầy (chứa các tuyến) bao phủ bên ngoài, giúp bề mặt dây thanh âm luôn ẩm và tránh bị hư hại. Ngoài ra còn có khoảng 17 cơ khác trong thanh quản có thể thay đổi vị trí và độ căng của dây thanh âm, từ đó làm thay đổi giọng nói.

Trước tuổi dậy thì, có rất ít sự khác biệt trong âm thanh do dây thanh âm tạo ra. Nhưng ở tuổi dậy thì, các hormone bắt đầu phát huy tác dụng, làm thay đổi cấu trúc thanh quản và chiều dài của dây thanh âm. Sau tuổi dậy thì, chúng dài khoảng 16mm ở nam và 10mm ở nữ.

Dây thanh âm của phụ nữ mỏng hơn từ 20 - 30% sau tuổi dậy thì. Dây thanh âm ngắn hơn, mỏng hơn là lý do tại sao phụ nữ thường có giọng nói cao hơn nam giới.

Ngay cả khi đã qua tuổi dậy thì, hormone vẫn ảnh hưởng đến giọng nói. Ví dụ, giọng nói của phụ nữ có thể khác nhau tùy thuộc vào chu kỳ kinh nguyệt – với chất lượng giọng nói tốt nhất xảy ra trong giai đoạn rụng trứng. Nguyên nhân là do các tuyến tiết ra nhiều chất nhầy nhất trong giai đoạn này, giúp dây thanh âm có khả năng hoạt động hiệu quả cao.

Trong khi dây thanh âm lão hóa với tốc độ gần như giống nhau ở tất cả mọi người, nhiều yếu tố về lối sống như hút thuốc và uống rượu có thể làm tăng nguy cơ gây hại cho chúng, từ đó làm thay đổi giọng nói của bạn.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng phụ nữ uống thuốc tránh thai ít thay đổi chất lượng giọng nói, bởi vì thuốc làm ngừng quá trình rụng trứng.

Sự thay đổi hormone trong giai đoạn tiền kinh nguyệt cũng cản trở hoạt động của các dây thanh âm, khiến chúng trở nên cứng hơn. Điều này có thể giải thích tại sao các nữ ca sĩ opera trong thập niên 1960 thường có những ngày nghỉ để đảm bảo họ không gây tổn thương cho dây thanh âm. Ngoài ra, bởi vì các dây thanh âm của phụ nữ rất mỏng nên chúng dễ bị tổn thương khi sử dụng quá mức.

Mọi thứ đều có tuổi thọ

Giống như hầu hết các bộ phận khác trên cơ thể, dây thanh âm cũng xảy ra quá trình lão hóa. Tuy nhiên, nhiều người có thể không chú ý đến sự

thay đổi này.

Khi chúng ta già đi, thanh quản bắt đầu tăng hàm lượng khoáng chất [quá trình vôi hóa], khiến nó dần cứng lại và giống xương hơn là sụn. Sự thay đổi trên có thể bắt đầu xảy ra ngay từ lúc chúng ta khoảng 30 tuổi – đặc biệt là ở nam giới – làm cho dây thanh âm kém linh hoạt.

Các cơ cho phép dây thanh âm chuyển động bắt đầu hao mòn khi chúng ta về già. Dây chằng và các mô hỗ trợ dây thanh âm cũng mất dần tính đàn hồi. Ngoài ra còn có sự suy giảm chức năng các cơ ở phổi, làm cho luồng không khí bị đẩy ra khỏi phổi để tạo ra âm thanh trở nên yếu hơn. Số lượng các tuyến tiết ra chất nhầy nhằm bảo vệ dây thanh âm cũng giảm.

Lối sống là một yếu tố quan trọng

Trong khi dây thanh âm lão hóa với tốc độ gần như giống nhau ở tất cả mọi người, nhiều yếu tố về lối sống có thể làm tăng nguy cơ gây hại cho chúng và thay đổi giọng nói của bạn.

Ví dụ, hút thuốc gây viêm cục bộ, tăng tiết chất nhầy, nhưng cũng có thể làm khô bề mặt niêm mạc. Rượu cũng có tác dụng tương tự. Theo thời gian, những yếu tố này gây tổn thương cho dây thanh âm và thay đổi âm sắc của giọng nói.

Một số loại thuốc kê đơn và không kê đơn cũng làm thay đổi giọng nói – chẳng hạn như thuốc hít steroid dùng cho bệnh viêm thanh quản. Các loại thuốc làm loãng máu gây tổn thương cho dây thanh âm, kích thích tăng sinh tế bào bất thường, khiến giọng nói trở nên khàn và khó nghe.

Thuốc giãn cơ cũng có thể dẫn đến kích ứng và tổn thương dây thanh âm, do thuốc khiến axit dạ dày trào ngược vào thanh quản. Rất may, hiện tượng kích ứng và những thay đổi do các loại thuốc này gây ra thường biến mất sau khi ngừng sử dụng.

Một yếu tố khác không kém phần quan trọng là việc sử dụng giọng nói quá mức, thường xảy ra ở các ca sĩ và những người phải nói nhiều trong công việc, chẳng hạn như giáo viên và huấn luyện viên thể hình. Họ có thể trải qua một tình trạng hiếm gặp gọi là “phù nề Reinke”, khiến chất lỏng tích tụ trong dây thanh âm, làm thay đổi âm sắc của giọng nói [giọng thường trở nên trầm hơn].

Trong những trường hợp phù nề Reinke nghiêm trọng, phẫu thuật là phương pháp cần thiết để dẫn lưu chất lỏng. Người bệnh cần nghỉ ngơi và tránh các chất kích thích (hút thuốc và uống rượu).

Duy trì chất lượng giọng nói

Mặc dù chúng ta không thể ngăn chặn một số thay đổi của dây thanh âm liên quan đến yếu tố tuổi tác, nhưng chúng ta có thể duy trì chất lượng giọng nói và khả năng thanh nhạcthông qua việc tập luyện liên tục. Điều này có thể giải thích tại sao trong nhiều trường hợp, các ca sĩ ít thay đổi chất giọng theo tuổi tác hơn so với những người bình thường.

Các hành động như hát hoặc đọc to hàng ngày sẽ là những bài tập hiệu quả cho dây thanh âm, đủ để làm chậm quá trình lão hóa của chúng.

Việc chăm sóc dây thanh âm của bạn cũng rất quan trọng. Hãy đảm bảo cơ thể luôn được cung cấp đủ nước, hạn chế sử dụng rượu và thuốc lá để ngăn chặn những tổn thương và duy trì khả năng hoạt động của dây thanh âm. ■

Vì sao bụng kêu khi đói?

Khi nhịn ăn trong một thời gian, dạ dày có thể phát ra những tiếng kêu ọc ọc, nguyên nhân đến từ hoạt động của hệ tiêu hóa.

"Dạ dày kêu lên là do nhu động ruột" - Tiffany Weir, giáo sư khoa học thực phẩm và dinh dưỡng tại Đại học Bang Colorado, cho biết.

Nhu động ruột là một loạt các cơn co cơ giúp đẩy khí, thức ăn và chất lỏng dọc theo đường tiêu hóa. Đường tiêu hóa của con người - gồm miệng, thực quản, dạ dày, ruột và trực tràng - về cơ bản là một ống dài tạo thành bởi các cơ. Để đưa thức ăn từ đầu này sang đầu kia, các cơ liên tục co lại theo trình tự, hết cơ này đến cơ khác, giúp đẩy các chất cần tiêu hóa đi.

Tiếng kêu của dạ dày là âm thanh do những cơn co thắt cơ này gây ra và chúng không chỉ xảy ra khi đói.

"Dạ dày “kêu” khi đói hoặc khi no vì đó là khi các hormone điều chỉnh sự thèm ăn và kích hoạt nhu động ruột. Nhu động ruột diễn ra nhiều ngay sau bữa ăn", Weir cho biết.

Tuy nhiên nhu động này thường không được chú ý vì thức ăn có trong đường tiêu hóa chặn bất kỳ âm thanh nào mà đường tiêu hóa tạo ra. Đường tiêu hóa rỗng ồn ào hơn nhiều, và đây là lý do tiếng kêu của dạ dày được nhiều người liên kết với cơn đói.

Theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ, khi dạ dày rỗng trong vài giờ, nó bắt đầu tiết ra một loại hormone gọi là ghrelin. Khi hormone này đến não, nó sẽ gây ra cảm giác đói và kích thích nhu động ruột trong đường tiêu hóa.

Dạ dày và ruột có thể co bóp khi không có thức ăn để loại bỏ bất kỳ chất lỏng, chất rắn hoặc mảnh vụn vi sinh vật dư thừa nào - Mark Andrews, giáo sư sinh lý học tại Đại học Lake Erie, viết trên Scientific American.

Nhu động khi đói chậm hơn nhiều so với khi no, vì nó chỉ xảy ra khoảng 20 phút một lần. Tuy nhiên, do khi đói, trong đường tiêu hóa có nhiều không khí hơn chất rắn, tiếng kêu ọc ọc sẽ phát ra rõ hơn.

Đôi khi, dạ dày kêu không phải do ta đói mà do các vấn đề về tiêu hóa. Việc tiêu hóa không hoàn toàn một số loại thực phẩm, như các sản phẩm từ sữa, có thể tạo ra khí dư thừa làm khuếch đại âm thanh của nhu động ruột.

Các bệnh về tiêu hóa như viêm dạ dày cũng có thể khiến cơ thể tăng nhu động ruột nhằm làm sạch ruột, tạo ra âm thanh ồn ào. Tuy nhiên, trong đa số trường hợp, dạ dày kêu là một tác dụng phụ phổ biến và vô hại trong cách thức hoạt động của hệ thống tiêu hóa. ■



Chín đặc điểm của người sinh ra có tố chất làm lãnh đạo

Tự tin, đồng cảm, chính trực, có tầm nhìn và khiêm tốn... là những đặc điểm của người có tố chất lãnh đạo bẩm sinh.

1. Tự tin

Hãy bắt đầu với một đặc điểm hầu như luôn gắn liền với những nhà lãnh đạo bẩm sinh: sự tự tin.

Tự tin không có nghĩa là kiêu ngạo hay độc đoán. Đó là việc tin tưởng vào bản thân, vào khả năng và tầm nhìn của bạn. Và đó còn là việc truyền đạt niềm tin đó cho người khác.

Về bản chất, sự tự tin là điều cho phép người lãnh đạo nói 'Hãy theo tôi, tôi biết cách' và khiến mọi người tin tưởng họ. Đó là điều giúp họ đưa ra quyết định, chấp nhận rủi ro và điều hướng sự không chắc chắn.

Tuy nhiên, sự tự tin thực sự không có nghĩa là không bao giờ nghi ngờ hay thắc mắc về bản thân. Tự tin là dù có những nghi ngờ, thắc mắc vẫn cố gắng tiến về phía trước.

Những nhà lãnh đạo bẩm sinh biết điều này. Họ tự tin, nhưng không thể sai lầm. Họ tin tưởng vào bản thân nhưng cũng cởi mở đón nhận phản hồi và sẵn sàng học hỏi. Sự tự tin của họ vừa truyền cảm hứng vừa có tính lan truyền. Nó giúp xây dựng niềm tin và nuôi dưỡng cảm giác an toàn ở những người họ lãnh đạo. Và đó là lý do tại sao đó là một đặc điểm quan trọng đối với các nhà lãnh đạo bẩm sinh.



Ảnh minh họa

2. Sự đồng cảm

Đồng cảm là một đặc điểm quan trọng khác được tìm thấy ở những người có khả năng lãnh đạo bẩm sinh. Và để tôi nói cho bạn biết, tôi đã tận mắt trải nghiệm sức mạnh của nó.

Tác giả Mia Zhang của Hack Spirit cho biết cô từng làm việc với một người quản lý, người dường như luôn hiểu những gì đội của anh ấy đang trải qua. Nếu ai đó đang gặp một ngày khó khăn, anh sẽ chú ý và dành chút thời gian để kiểm tra. Nếu các nhân viên đang gặp khó khăn với một dự án, anh sẽ xắn tay áo lên và giúp tìm ra giải pháp.

Sự đồng cảm của anh khiến Mia Zhang và các đồng nghiệp thấy bản thân có giá trị và được thấu hiểu, khiến họ muốn làm việc chăm chỉ hơn, không phải vì cảm thấy áp lực mà vì thấy được hỗ

trợ. Khả năng đồng cảm của người quản lý này đã cho phép anh ta lãnh đạo bằng lòng trắc ẩn và sự hiểu biết. Anh có thể nhìn mọi thứ từ quan điểm của người khác, giúp hỗ trợ và hướng dẫn nhóm làm việc hiệu quả hơn.

Những nhà lãnh đạo bẩm sinh như anh hiểu rằng sự đồng cảm không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Thay vào đó, họ coi đó là sức mạnh cho phép họ kết nối với nhóm của mình ở mức độ sâu hơn và thúc đẩy họ hướng tới các mục tiêu chung.

Quả thực, sự đồng cảm có thể biến một nhà lãnh đạo giỏi thành một nhà lãnh đạo vĩ đại. Đó là một trong những nền tảng của khả năng lãnh đạo hiệu quả và là đặc điểm tạo nên sự khác biệt của các nhà lãnh đạo bẩm sinh.

3. Khả năng phục hồi

Khả năng phục hồi là cách một người đứng lên sau những thất bại, thích ứng với sự thay đổi và tiếp tục đối mặt với nghịch cảnh. Các nhà lãnh đạo bẩm sinh sở hữu khả năng phục hồi vốn có giúp thúc đẩy động lực và quyết tâm của họ. Họ hiểu rằng thất bại không phải là dấu chấm hết mà là bước đệm dẫn đến thành công.

Khả năng phục hồi của họ truyền cảm hứng cho những người xung quanh và tạo ra một nền văn hóa kiên trì và bền bỉ. Bởi vì nếu người lãnh đạo không bỏ cuộc thì tại sao cả nhóm lại phải bỏ cuộc?

Tác động của khả năng phục hồi không chỉ dừng lại ở việc vượt qua những trở ngại. Nó thúc đẩy tư duy phát triển, khuyến khích sự đổi mới và xây dựng một đội ngũ mạnh mẽ có khả năng vượt qua mọi cơn bão. Đặc điểm nội tại này chắc chắn tạo nên sự khác biệt cho các nhà lãnh đạo bẩm sinh.

4. Tầm nhìn

Các nhà lãnh đạo bẩm sinh có khả năng kỳ lạ trong việc hình dung ra bức tranh lớn hơn và vạch ra lộ trình hướng tới nó. Họ không chỉ tập trung vào hiện tại mà còn nhìn về phía trước, dự đoán những thách thức trong tương lai và đưa ra các chiến lược để giải quyết chúng.

Tầm nhìn của họ không bị giới hạn bởi lợi ích riêng. Họ có thể điều chỉnh tầm nhìn của mình phù hợp với mục tiêu chung của nhóm hoặc tổ chức. Sự liên kết này là yếu tố thúc đẩy các quyết định và hành động của họ.

Nhưng có tầm nhìn chỉ là một phần của phương trình. Các nhà lãnh đạo bẩm sinh cũng rất giỏi trong việc truyền đạt tầm nhìn của mình theo cách truyền cảm hứng cho người khác. Họ vẽ ra một bức tranh sống động về những gì có thể xảy ra, khơi dậy sự phấn khích và đam mê ở những người họ lãnh đạo.

Khả năng hình dung về tương lai, gắn kết nó với các mục tiêu chung và truyền cảm hứng cho những người khác hướng tới tương lai là một đặc điểm nổi bật của các nhà lãnh đạo bẩm sinh. Nó đặt ra phương hướng, thúc đẩy nhóm và thúc đẩy ý thức về mục đích vượt xa vai trò cá nhân.

5. Chính trực

Chính trực là một đặc điểm không thể thương lượng ở những nhà lãnh đạo bẩm sinh. Đó là sự trung thực, đáng tin cậy và minh bạch trong

mọi giao dịch, là làm những gì đúng, ngay cả khi không có ai theo dõi.

Những nhà lãnh đạo chính trực thường nói đi đôi với làm. Họ ủng hộ những giá trị mà họ rao giảng và hành động của họ phù hợp với lời nói. Sự nhất quán này tạo dựng niềm tin giữa những người họ lãnh đạo. Hơn nữa, những nhà lãnh đạo chính trực luôn công bằng và tôn trọng trong cách đối xử với người khác. Họ đối xử bình đẳng với mọi người, bất kể địa vị hay chức vụ của họ. Sự công bằng này thúc đẩy một môi trường làm việc tích cực và tôn trọng, nơi mọi người đều cảm thấy được tôn trọng.

Sự chính trực có vẻ như là điều hiển nhiên nhưng lại hiếm đến mức đáng ngạc nhiên. Tuy nhiên, đối với những nhà lãnh đạo bẩm sinh, điều đó vốn có như hơi thở. Đó là nền tảng vững chắc để họ xây dựng phong cách lãnh đạo của mình.

6. Đam mê

Mỗi nhà lãnh đạo bẩm sinh đều có niềm đam mê cháy bỏng, là thứ giúp họ có động lực và thúc đẩy họ đạt được những điều tuyệt vời.

Nhưng niềm đam mê của họ không phải là phục vụ bản thân. Những nhà lãnh đạo bẩm sinh sử dụng chúng để truyền cảm hứng và động viên người khác. Họ chia sẻ sự nhiệt tình của mình, khơi dậy niềm đam mê với những người xung quanh.

Niềm đam mê có tính lan truyền và khi một nhà lãnh đạo thực sự yêu thích công việc hoặc tầm nhìn của họ, thật khó để không bị cuốn theo nguồn năng lượng đó. Nó tạo ra một bầu không khí sôi động và tràn đầy năng lượng, nơi mọi người đều cảm thấy được thúc đẩy để cống hiến hết mình.

Về bản chất, niềm đam mê của một nhà lãnh đạo bẩm sinh như ngọn hải đăng, nó soi đường, hướng dẫn và truyền cảm hứng cho những người đi theo. Đó là một đặc điểm chân thành thực sự khiến họ trở nên khác biệt.

7. Khiêm tốn

Tính khiêm tốn, cho đến nay, là một trong những đặc điểm bị đánh giá thấp nhất trong khả năng lãnh đạo. Nhưng thật ra nó là đặc điểm mà các nhà lãnh đạo bẩm sinh sở hữu rất nhiều.

Những nhà lãnh đạo bẩm sinh biết rằng sự khiêm tốn không làm họ yếu đuối; nó làm cho họ trở nên dễ hiểu và dễ tiếp cận. Nó cho phép họ kết nối với nhóm của mình ở mức độ sâu hơn, nuôi dưỡng văn hóa tôn trọng lẫn nhau và học hỏi không ngừng. Trong thời đại mà khả năng lãnh đạo theo cái tôi thường được chú ý, sự khiêm tốn khiến các nhà lãnh đạo bẩm sinh trở nên khác biệt. Đó là vũ khí bí mật của họ trong việc xây dựng đội ngũ gắn kết và mạnh mẽ.

8. Quyết đoán

Tính quyết đoán là một đặc điểm quan trọng ở những nhà lãnh đạo bẩm sinh. Đó là khả năng đưa ra những quyết định chắc chắn một cách nhanh chóng và tự tin.

Các nhà lãnh đạo thường phải đối mặt với những tình huống phức tạp đòi hỏi phải hành động nhanh chóng và hiệu quả. Khả năng phân tích tình huống, cân nhắc ưu và nhược điểm và đưa ra quyết



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

định có thể tạo nên sự khác biệt giữa thành công và thất bại.

Nhưng sự quyết đoán không có nghĩa là đưa ra quyết định một cách cô lập. Các nhà lãnh đạo bẩm sinh tìm kiếm ý kiến đóng góp từ nhóm của họ, xem xét nhiều quan điểm và sau đó đưa ra quyết định sáng suốt. Sự quyết đoán của họ mang lại sự tự tin cho cả đội. Điều đó cho thấy họ có khả năng đảm nhận trách nhiệm, đưa ra những quyết định khó khăn và dẫn đầu về phía trước.

9. Khả năng thích ứng

Những nhà lãnh đạo bẩm sinh là bậc thầy về khả năng thích ứng. Họ không chỉ thoải mái với sự thay đổi mà họ đón nhận nó, phát triển nhờ nó và sử dụng để làm lợi thế cho mình.

Những nhà lãnh đạo này hiểu rằng để luôn dẫn đầu, họ cần phải linh hoạt và cởi mở. Họ không bị ràng buộc bởi truyền thống hay “cách mọi việc luôn được thực hiện”. Thay vào đó, họ luôn tìm kiếm những cách mới để cải thiện và đổi mới.

Khả năng thích ứng cho phép họ vượt qua sự không chắc chắn và dẫn dắt nhóm của mình vượt qua các giai đoạn thay đổi một cách dễ dàng. Nó cho phép họ biến thách thức thành cơ hội và tiếp tục tiến về phía trước bất kể điều gì xảy ra.

Trong một thế giới đang phát triển nhanh chóng, khả năng thích ứng không chỉ là thứ có sẵn. Đó là một đặc điểm cần phải có của bất kỳ nhà lãnh đạo nào. Và đối với những nhà lãnh đạo bẩm sinh, điều đó vốn có như hơi thở. Nó giúp họ có thể lãnh đạo thành công trong mọi tình huống, bất kỳ lúc nào. ■

Ăn nhiều cá rô phi thì cái chết đến nhanh hơn?

Cá luôn được xem là thực phẩm hàng đầu giúp cung cấp nhiều chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể. Nhưng các chuyên gia y tế lại cảnh báo mối nguy hại với sức khỏe từ cá rô phi.

Cá rô phi chứa ít chất dinh dưỡng. Các nhà nghiên cứu từ trường Y khoa của Đại học Wake Forest đã nghiên cứu và cho ra một báo cáo về hàm lượng axit béo omega-3 trong các loại cá phổ biến. Điều đáng nói là cá rô phi chứa ít axit béo hơn hầu hết các loại cá trong danh sách này.

Cá rô phi có nhiều chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất, trong đó có một lượng đáng kể protein, axit béo, selen, photpho, kali, vitamin B12, niacin, vitamin B6 và axit pantothenic... Những chất này rất tốt cho sự tăng trưởng và phát triển của cơ thể.

Ngoài ra cá rô phi chứa hàm lượng protein rất ấn tượng, chiếm hơn 15% nhu cầu hàng ngày của chúng ta vì thế cá này đang trở thành món cá rất nhiều người ăn. Tuy nhiên hiện nay cá rô phi được nuôi trong các trang trại là chủ yếu, có rất ít trong tự nhiên. Năm 2009, các nghiên cứu ở Bộ Nông nghiệp Mỹ đã kiểm tra thủy hải sản nhập khẩu từ Trung Quốc và tiết lộ, nhiều trang trại ở Trung Quốc nằm trong khu vực bị ô nhiễm nặng.

Hầu hết cá rô phi tiêu thụ ở Mỹ hiện nay do các trang trại nuôi thay vì đánh bắt từ thiên nhiên. Cá nuôi ở trang trại thường tiếp xúc với các chất ô nhiễm hữu cơ gây ung thư nhiều hơn 10 lần so với cá rô phi tự nhiên. Hơn nữa, một trong những thành phần chính trong thức ăn là phân của gà và chất thải chế biến từ lợn và vịt cũng khá phổ biến.

Các loại cá thường là nguồn cung cấp Omega-3 rất quan trọng cho cơ thể. Omega-3 có lợi cho sức khỏe bằng cách giảm huyết áp, giảm cholesterol trong máu, tăng cường hệ miễn dịch.

Nó cũng ngăn ngừa được viêm khớp, trầm cảm, bệnh tim và thậm chí là cả ung thư. Tuy nhiên, theo một nghiên cứu của Đại học Wake Forest (Mỹ) vào năm 2008 thì cá rô phi chứa nhiều Omega-6 hơn Omega-3 theo tỷ lệ 11/1.

Theo các nhà khoa học thì mặc dù Omega-6 cũng cần thiết cho cơ thể nhưng tỷ lệ của nó và Omega-3 thích hợp nên là 2/4.

Tỷ lệ Omega-6 và Omega-3 trong cá nếu lớn hơn 6/1 có thể sẽ tăng nguy cơ gia tăng bệnh suyễn, viêm khớp và các bệnh viêm khác trong cơ thể. Theo kỹ sư hóa thực phẩm Hồ Thu Thủy, bất kể các loại rau thủy sinh hay các loại thức ăn như ốc, trai kể cả cá rô phi nuôi hay tự nhiên nếu sống trong môi trường bị ô nhiễm như các kim loại nặng đều ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

Bởi môi trường kim loại nặng đặc tính nổi bật là sau khi xâm nhập vào cơ thể, kim loại ít bị đào thải mà tích tụ theo thời gian rồi mới gây độc.

Vì vậy, nếu các loại cá như cá rô phi bị nhiễm độc từ môi trường nuôi và trở thành thức ăn của con người thì sẽ là một mối đe dọa không nhỏ tới sức khỏe con người.

Với gia đình Việt, cá rô phi cũng là một loại thực phẩm được sử dụng thường xuyên trong các bữa ăn. Trong cá rô phi chứa nhiều chất dinh dưỡng như vitamin, khoáng chất, protein, axit béo cần thiết,... Tuy nhiên theo kết quả nghiên cứu mới nhất của viện dinh dưỡng ở Mỹ, khẳng định cá rô phi là một mối nguy hại lớn cho sức khỏe người sử dụng.



Ảnh minh họa

Bạn có nguy cơ mắc ung thư

Đã có rất nhiều báo cáo cho rằng cá rô phi có nguồn gốc không rõ ràng được nuôi bằng phân động vật. Chúng có thể làm tăng nguy cơ ung thư gấp 10 lần so với cá được đánh bắt trong tự nhiên.

Năm 2009, các nghiên cứu kinh tế của Bộ Nông nghiệp Mỹ (USDA) đã kiểm tra thủy sản nhập khẩu từ Trung Quốc và tiết lộ rằng nhiều nông trại cũng như nhà máy chế biến thực phẩm tại

Trung Quốc đang nằm trong khu vực công nghiệp nơi không khí, nước, đất bị ô nhiễm.

Bạn có thể ăn phải thuốc kháng sinh, thuốc trừ sâu và hóa chất

Cá rô phi trong thời gian gần đây dễ bị bệnh hơn. Nhiều chủ trang trại đã cung cấp cho cá thuốc kháng sinh để giúp chúng tránh khỏi bệnh tật. Những hóa chất này có hiệu quả trong việc giúp cá rô phi khỏe mạnh nhưng vẫn có hại cho sức khỏe con người khi ăn phải.

Dibutyltin - một chất hóa học được sử dụng trong việc tạo ra nhựa PVC cũng có thể được tìm thấy trong cá rô phi nuôi ở trang trại. Hóa chất độc hại này được biết đến với khả năng gây ra viêm nhiễm và làm suy yếu hệ miễn dịch. Nó cũng làm tăng nguy cơ dị ứng, hen suyễn, béo phì và các rối loạn chuyển hóa.

Một hóa chất độc hại khác từng được tìm thấy trong cá rô phi nuôi là dioxin. Đây là chất có liên quan đến sự khởi phát và tiến triển của bệnh ung thư và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác. Đồng thời, nếu ăn phải thực phẩm có chứa dioxin, cơ thể phải mất từ 7 - 11 năm để đưa chất này ra ngoài. Tuy nhiên, trên đây chỉ là những lời cảnh báo và không phải cứ ăn cá rô phi là nguy hiểm. Điều quan trọng nhất là mỗi người chúng ta nên bảo vệ sức khỏe của chính mình và gia đình bằng cách thận trọng khi mua cá rô phi, tránh mua phải các sản phẩm cá nuôi độc hại từ Trung Quốc hoặc trong nước, đồng thời ăn ở mức độ vừa phải để không làm tăng nguy cơ mắc bệnh.

Cách lựa chọn cá rô phi nuôi và cá tự nhiên

Bình thường cá rô phi nuôi hay các loại cá khác được nuôi theo cùng một lứa, tức là các con cá tương đối bằng nhau về cân nặng.

Nhìn vào một chậu cá của người bán, nếu cùng một loại cá mà các con cá đều nhau thì phần lớn là cá nuôi. Do cá nuôi trong ao, hồ chật hẹp hơn cá tự nhiên, nên nó sẽ bơi chậm và không khỏe bằng cá tự nhiên. Khi ăn cá nuôi thịt sẽ bở và mùi không thơm. Còn cá tự nhiên thương giữa các loại cá không bằng nhau con to, con nhỏ, sống khỏe hơn. Hoặc người mua có dựa vào địa lý, nếu chợ nào gần sông, suối thì cũng có thể thì thoảng có cá sông. Còn ăn cá tự nhiên thì thị sẽ chắc thơm và ngọt hơn.

Lưu ý khác

Để an toàn khi sử dụng, tốt nhất chúng ta chỉ ăn phần thịt cá (phi lê), còn lại phần đầu cá, mang cá và kể cả ruột hay bụng cá nên vứt bỏ. Cá rô phi ăn rất tạp, thậm chí ăn cả chất thải của các loại động vật khác, đó là lý do màng bụng cá rô phi rất đen và tanh. Do vậy, chúng ta không nên sử dụng những bộ phận này.

Chuyên gia cũng lưu ý mọi người không nên ăn quá thường xuyên cá rô phi, có thể đổi bữa sang những thực phẩm hay các loại cá khác để đa dạng thực phẩm và món ăn.

Những tư vấn trên của chuyên gia hy vọng phần nào giúp các bà nội trợ có được câu trả lời cho thắc mắc ăn cá rô phi có gây hại. ■

TRUYỆN NGẮN

Vì em không xinh, nên anh mới biết là mình đã yêu

Người ta sẽ như thế nào khi bắt đầu một tình yêu? Có lẽ là rất nhớ, rồi chờ, rồi mong gặp gỡ. Thi thoảng nghĩ về người ta cười vu vơ một mình. Thi thoảng như trẻ con cũng thèm nũng nịu. Cái cảm giác đó anh dành trọn vẹn cho cô.

Có lẽ là anh đã yêu. Nhưng anh yêu vì điều gì? Yêu cách nói chuyện thông minh và ngây thơ? Yêu giọng nói trong như chuông thủy tinh? Yêu tiếng cười hồn nhiên không vướng bận? Hay yêu tính hiếu thắng trẻ con của cô mà vẫn sâu sắc, tinh tế, dịu dàng? Chính anh cũng không dám chắc là vì điều gì nữa. Chính anh cũng không dám chắc đó có phải là tình yêu hay không? 29 tuổi, 2 lần chia tay người yêu, anh hiểu anh không còn quá trẻ để dành thời gian cho những chuyện phiêu lưu.

Anh cũng không còn lãng mạn đến mức tin vào những điều diệu kì có thể xảy ra trong cuộc sống. Đã nhiều lần anh tự nhắc mình hãy coi cô như một cô em bé nhỏ, và thôi đừng gọi điện nhiều như trước. Nhưng rồi mỗi đêm, trước khi đi ngủ, nỗi nhớ còn cào thúc đẩy trái tim anh, thúc đẩy bàn tay anh bấm số. Anh biết mình đã yêu. Nhưng anh không muốn nói qua điện thoại. Anh háo hức biết bao khi có dịp đi công tác ở Hà Nội. Gặp cô, nhất định là anh sẽ nói.

Quán café...

Anh đến trước, đợi chờ cô gái mà anh quen qua 1 lần nhầm số. Tóc cô thật dài hay chằm ngang vai? Mắt cô tròn thơ ngây hay sáng bừng nghịch ngợm? Có lẽ cô có một cái mũi thẳng đẹp và cao. Có lẽ cô có một nụ cười quyến rũ. Có lẽ... anh không dám hình dung thêm. Có thể tất cả những gì anh tưởng tượng là sai.

- Hi, anh!

Tiếng chuông thủy tinh lạnh lạnh phía sau lưng. Anh quay người lại, sững sờ. Vì cô không xinh. Thật tệ. Chưa bao giờ cô nói là cô xinh, nhưng anh cố tình không tin điều đó. Ngoài mái tóc dài chằm lưng, ngoài ra chẳng có nét nào giống như anh tưởng tượng.

Trong khoảnh khắc, anh không làm chủ được cảm xúc của mình, chỉ nói được một câu:

- Em ngồi đi!

Cô kéo ghế, ngồi xuống, gọi thêm 1 ly kem, nhấm nháp từng muỗng kem ăn ngon lành. Anh nhanh chóng nhận ra cảm xúc của mình đang tụt dốc. Tự nguyện rửa bản thân đã tưởng tượng quá nhiều. Tự nguyện rửa vì đã đặt mình vào hoàn cảnh trở trêu. Cô ngẩng đầu nghiêng nghiêng nhìn anh, hơi mỉm cười. Nụ cười thông cảm nhiều hơn là châm chọc. Nhưng anh thấy mình mất tự tin.

- Anh đang sững sờ vì nhan sắc của em đây à? - Cô hỏi, phá tan sự im lặng của hai người.

- Oh yes, em thật...

- Không xinh! - Cô cười, chặn trước câu nói của anh - Em nói rồi mà, nhưng nếu anh buồn về điều này, em sẽ khóc đó!

Trong câu nói của cô không có chút gì là hờn giận hay trách móc, giọng nói lách cách như những viên đá nhỏ trong suốt, va vào cốc thủy tinh. Anh nghe rất quen. Hằng tối. Mà giờ đây mới nhận thấy sự nguy hiểm của những người con gái thánh thiện và thông minh. Cho dù họ có xinh hay không. Anh mất tự tin. Không hẳn vì người con gái trước mặt. Mà vì anh tự thấy mình giả dối và tầm thường. Chưa bao giờ, anh nghĩ rằng hình thức lại ảnh hưởng đến tình cảm của anh nhiều đến vậy. Anh luôn nghĩ mình là người đàn ông tử tế và đáng hoàng, không nông cạn nhạt nhẽo. Vậy mà... Cũng may, anh chưa từng nói điều gì ngốc nghếch qua điện thoại với cô. Anh nhớ lại, trước khi đi, anh đã hào hứng biết bao nhiêu. Anh tưởng tượng ra gương mặt trẻ con và rất xinh của cô, tưởng tượng ra ánh nhìn dịu dàng và bàn tay mềm mại.

Còn giờ đây...

Một năm trước, H nói lời chia tay. Tình yêu kéo dài 4 năm tưởng là mãi mãi cuối cùng tự dừng tan vỡ. Sự ngạo nghễ của người đàn ông không cho phép anh níu kéo H ở lại.

Nhưng từ lúc ấy, trái tim anh có một vết thương tưởng không sao hàn gắn nổi. Người đàn ông, càng được coi là cứng rắn bao nhiêu thì khi thất vọng càng mềm yếu bấy nhiêu. Và cũng chính vì thế, trong một lần say, gọi điện cho người bạn, anh nhảm vào số cô. Cái giọng nói trong vắt trẻ con đậm chất miền Bắc ấy cuốn hút anh ngay từ những câu nói đầu tiên. Cô kiên nhẫn nghe anh kể chuyện, ân cần chỉ cho anh cách giải say, khuyên bảo anh đi ngủ. Hôm sau anh gọi lại cho cô cảm ơn và ngỏ lời làm bạn. "Bạn điện thoại" khe khẽ cười. Cô và anh đã quen nhau như thế.

Mãi sau này, khi đã quen với việc nói chuyện cùng cô mỗi tối, có một lần anh hỏi lại:

- Sao lúc ấy biết anh nhầm số mà em vẫn nghe máy?

- Vì em nghĩ lúc ấy anh thật sự cần ai đó bên cạnh, em nghĩ là em có thể giúp anh.

Câu trả lời thành thật, đơn giản, không khoa trương nhưng anh xúc động đến lạ lùng.

Anh nghĩ là anh yêu cô. Cho đến lúc này, khi nhìn thấy cô hiện hiện trước mắt anh, vẫn giọng nói ấy, vẫn tiếng cười ấy, nhưng anh thấy trái tim mình đang chùng xuống. Kì lạ thật, cuộc sống giống như ta tưởng tượng thì vốn đã chẳng bao giờ là cuộc sống rồi...

Cô đưa anh đi khắp các ngõ đường, kể cho anh nghe từng danh lam thắng cảnh, cả sự tích từ ngày xưa ngày xưa, đến những kỷ niệm liên quan đến cô của "những ngày đã qua gần và xa lắm". Cái gì của Hà Nội qua giọng nói của cô cũng đều trở nên thân thiết và gần gũi. Cô như một con sóc bé nhỏ và nhanh nhẹn, vô tư lự, đôi mắt một mí không bao giờ vướng một nỗi buồn.

- Chỗ này ngày trước bọn em hay đến lắm! Anh nheo mắt nhìn cô, dò hỏi:

- Bọn em?

- Là em và bạn trai cũ của em đó mà.

- Sao lại là cũ chứ? Sao các em lại chia tay?

Cô cười bình yên:

- Vì một ngày anh ấy nhận ra là không còn yêu em nữa.

Anh không nói gì, lặng yên nhìn cô. Trên gương mặt bình thản dường như không có biểu hiện gì khác thường, nhưng anh nhận thấy có cái gì đó vỡ tan trong nụ cười bình thản ấy. Anh giật mình, thấy tim mình đập mạnh. Một cảm xúc lạ lùng, mạnh mẽ ủa tới búa vảy anh. Bởi vì đã bao giờ, từ khi chia tay H, anh có thể nói về tình yêu cũ một cách bình thản, yên ổn, không day dứt hận thù? Đã bao giờ, anh có thể nói về H bằng một giọng yêu thương và triu mến như cô nói về người yêu cũ? Anh đã tự bào chữa rằng mình quá yêu, nhưng thật ra không phải vậy. Yêu không chỉ có nghĩa là phải giữ lấy cho mình, yêu là còn phải biết tha thứ, chấp nhận và quên đi.

Một ngày, anh lại thấy nhớ cô. Không phải chỉ là giọng nói tiếng cười nữa, mà là cách cô nói, cách cô cười, là cái nhìn nghiêng nghiêng và những bước chân tinh nghịch. Là mắt cô sáng bừng lên khi kể anh nghe những câu chuyện nhỏ, là những món ăn đậm chất Hà Nội mà tự nay cô nấu, cô làm. Anh mong mỗi chiều làm việc xong, mong mỗi tối cùng cô lang thang đâu đó. Hà Nội có lẽ đẹp lên rất nhiều trong mắt anh nhờ có cô. Tuần cuối cùng anh ở Hà Nội thì trời trở lạnh. Một sáng chủ nhật, cô ào đến phòng anh, mang theo hơi gió ngoài trời se sắt. Nghẹo đầu nhìn bộ dạng co ro của anh, cười:

- Đi chơi đi anh!

- Lạnh lắm, anh không chịu nổi thời tiết ở đây đâu.

- Đi nào! - Cô năn nỉ - Anh không có nhiều thời gian để tận hưởng cái lạnh ở đây đâu, em muốn anh nhớ mùa đông Hà Nội.

Anh bị thuyết phục, nhưng vẫn thấy ngán ngảm vì thời tiết.

Cô đưa anh ra bãi sông Hồng. Mùa đông, gió thổi thốc lạnh lẽo. Anh xuýt xoa vì không quen thời tiết. Cô lấy trong túi xách một cái khăn len màu xanh xám:

- Của anh này!

Cái khăn đan không đều tay, cô hơi đỏ mặt, giải thích:

- Lần đầu tiên em đan đấy. Mà lại phải đan nhanh, vì nếu không, sợ anh đi mất!

Anh nhìn gương mặt trẻ con đỏ ửng lên vì ngại của cô. Và nhận thấy rằng trái tim mình tan ra thành ngàn mảnh.

Anh chắc chắn là mình đã yêu. Đó là cảm xúc thật của một người từng trải. Đã qua yêu thương và thù hận. Gặp gỡ và chia ly. Hạnh phúc và đau đớn. Không ngần ngại nữa, anh quàng tay ôm cô:

- Anh yêu em lắm!

Cô giấu mặt vào ngực anh thì thầm:

- Nhưng em không xinh mà.

Anh nói dịu dàng từng chữ một:

- Ngốc ạ, vì em không xinh, nên anh mới biết là mình yêu em thật sự.

Hà Nội với anh, và có lẽ cả với cô nữa, hôm ấy không còn lạnh... ■

Minh Thư

TRUYỆN NGẮN

Gặp trời xanh vào lúc nửa đêm

Ba giờ hai mươi hai phút sáng. Anh còn nhớ rất rõ. Khi ấy, vừa hoàn tất dự án anh đeo đuổi cả tháng trời, cơ thể như trút hẳn một gánh nặng. Anh thở phào, liếc nhìn đồng hồ treo tường, vươn vai xoay người, cầm lấy ly nước lọc trên bàn rồi uống một ngụm lớn.

Trong máy tính của anh, Mischa Maisky vẫn đang say sưa với cây đàn Violoncello. Bản Gavotte trong tổ khúc cello số 6 của Bach mang theo chút không khí của miền quê nước Pháp tràn vào căn phòng làm việc. Anh rót thêm một ly nước lọc rồi đăng nhập lên mạng KGS. Giờ thì chẳng thể nào ngủ được nữa, anh nghĩ. Dẫu sao thì mai cũng là cuối tuần, mình có thể ngủ bù sau.

Phòng Vietnam Cafe trên KGS thường 2h sáng trở đi đã rất thưa người chơi cờ. Anh mở một bàn 19×19 đánh free trên đó. Trong khi chờ đợi, anh nhìn một lượt danh sách những nick vẫn đang online lúc này. Không đông lắm, chỉ chừng mười người.

Trong số đó, anh chú ý tới một cái tên. ThienLam. Anh tự khắc phiên dịch nó thành Thiên Lam, tức trời xanh. Không biết tại sao, vào lúc đêm vắng, bắt gặp một cái tên gợi nhớ khoảng không gian như vậy, anh thấy lòng mình êm dịu hẳn. Thông tin cá nhân hiển thị một tấm hình bầu trời xanh ngắt có một dải mây nhẹ vắt ngang. Địa chỉ email và sức cờ đều được ẩn đi. Trong phần giới thiệu, chủ nhân chỉ đề hai câu thơ ngắn của Xuân Quỳnh:

*"Trong đáy mắt trời xanh là vĩnh viễn
Tình yêu nào cũng tha thiết như nhau"*

Khoảnh khắc đó, anh mỉm cười. Nhấn gửi đi một tin nhắn, hỏi rằng, bạn có muốn chơi cùng tôi một ván cờ không. Chừng ba mươi giây sau, ThienLam trả lời bằng một gương mặt cười và nói "tôi đồng ý". Vì hai bên đều không rõ sức cờ của nhau, họ quyết định đánh đồng. KGS sắp xếp ngẫu nhiên để anh cầm trắng. ThienLam được đi trước. Không hiểu sao trong lòng anh tin chắc đối thủ của anh lúc này là một cô gái, mà nhất định lại là một cô gái đẹp. Anh hình dung cô dịu dàng nhưng khó gần. Có lẽ cô có mái tóc dài, không thích nói nhiều, là tuýp người mơ mộng và lãng mạn.

ThienLam chơi cờ bài bản, kỹ thuật rất tốt. Sau khi kết thúc khai cuộc, tính ra cô có chút lợi thế hơn anh. Ván cờ diễn ra vô cùng chậm rãi, cả anh và cô đều không vội vàng gì. Tới nước thứ 31, anh hỏi cô, "bạn chơi cờ lâu chưa?". ThienLam cho biết:

- Khá lâu rồi, nhưng không thường xuyên, tôi chỉ chơi những lúc rảnh rỗi hoặc mệt mỏi.
- Mệt mỏi ư? - Anh hỏi.
- Ừ, nó giúp tôi bớt căng thẳng.
- Tôi tưởng nghĩ cờ cũng mệt đấy chứ.
- Có mệt, nhưng chỉ cần nghĩ đến cờ sẽ tạm quên đi những việc khác.
- Cũng có lý, nhưng thường thì tôi sẽ nghe

nhạc.

- Anh thích nhạc gì?
- Tùy hứng lắm, như tối nay thì là Bach.
Và cô đã nói rằng cô thích Schubert. Rằng đó là thứ âm nhạc vừa buồn bã vừa dịu dàng, giống như bầu trời của mùa thu, hay giống như một ly thạch anh đào của Nhật cô đã từng ném thử. Anh cảm thấy rất thích lối ví von này.

Từng dòng chữ hiện lên đều đặn, họ nói về âm nhạc, sách, cờ vây, địa danh từng ghé đến. Không biết những chuyện đó có làm anh xao lãng hay không, nhưng một đám quân hướng ra trung tâm của anh đã bị cắt. Khi nhận ra, anh cố gắng tạo mắt để sống nhưng khoảng trống không đủ, cũng không còn đường để nối về. Sau một hồi im lặng suy nghĩ, cả hai không nói gì thêm, anh nhấn nút chịu thua.

- Cảm ơn! - Cô nói.
- Bạn chơi tốt quá, tôi thua rồi!
- Gặp may thôi!
- Một ván nữa đi!
- Khi khác nhé, tôi phải đi rồi!

Anh vội vàng gõ thêm dòng chữ "Tôi có thể gặp bạn lúc nào được?" nhưng vừa nhấn gửi đi thì ThienLam đã thoát ra khỏi ván cờ từ lúc nào. Cảm giác hệt như người ta bỗng nhiên mang đến cho bạn một món ăn thơm ngon rồi lại nhanh chóng lấy về, để mặc bạn đứng đó, ngẩn ngơ, hụt hẫng.

Những đêm sau đó, anh đều thức chờ cô. Cứ sau 3h sáng sẽ thấy cô xuất hiện trên KGS. Không bao giờ cô chủ động lập ván cờ, nhưng nếu anh ngỏ lời, cô nhất định sẽ đồng ý. Có khi chơi bàn 9×9 hoặc 13×13 song thích nhất vẫn là chơi bàn lớn 19×19, để được nói chuyện với cô nhiều hơn. Anh phát hiện cô rất dễ thương.

Khi đã thân thiết hơn, cô có thể kể cho anh nghe về đám mèo hoang ở chung cư, âm thanh náo nhiệt của một góc chợ buổi sáng, ly café rê bèo ngồi bệt ngay góc phố... Như thế, anh nhận ra cuộc sống này có phần dễ chịu hơn so với tòa cao ốc nơi anh làm việc, những suất cơm hộp đắt đỏ và tẻ nhạt cùng ông sếp già khó tính. Thi thoảng, anh gửi nhạc cho cô nghe. Một người con gái có thể chia sẻ thứ âm nhạc mà anh yêu thích, thật khó tìm.

Có lần anh hỏi cô vì sao thường lên mạng vào lúc khuya như vậy. Vì công việc thôi, cô đáp. Tôi làm phục vụ trong một nhà hàng. Ca làm việc kết thúc khoảng hơn 1h sáng, về nhà, tắm rửa, thay bộ quần áo thoáng mát, bới một tô cơm lớn hoặc nấu mì gói, sau đó vừa nghe nhạc vừa chơi cờ. Nhưng cô không bao giờ nói cho anh biết chỗ làm của cô.

- Vậy số điện thoại thì sao?
- Để làm gì?
- Nhắn tin hẹn cô chơi cờ chẳng hạn.
- Không cần thiết, cứ giờ này lên KGS sẽ gặp tôi.
- Nếu chẳng may cô bận thì sao?
- Vậy thì đương nhiên là tôi không thể chơi cờ được.
- Thôi được, tôi thừa nhận... là tôi thấy nhớ cô!

Sau câu nói đó, ThienLam im lặng rất lâu. Cuối cùng, cô lên tiếng:

- Tôi có thể chơi cờ cùng anh, nhưng chuyện yêu đương thì không.
- Cô đừng hiểu nhầm. Tôi thấy nhớ cô như là... một người bạn vậy.

Họ tiếp tục chơi cờ. Anh cảm thấy hơi xấu hổ, hai bên tai đang nóng bừng lên. Đáng ra anh không nên vội vàng như vậy, có thể sẽ khiến cô khó xử. Ván cờ đó anh thua hơn 10 mục. ThienLam nói với anh, khi chơi cờ, đừng đặt những thứ khác lên bàn cờ, vì như vậy sẽ không thể tập trung được, có lỗi với cờ vây lắm.

Từ hôm đó, cô rất ít lên mạng chơi cờ. Tuy vậy, đêm nào anh cũng ráng thức chờ cô, có khi ngủ gục trên bàn làm việc. Họ cũng không nói chuyện nhiều như trước nữa. Có lúc chỉ chơi một ván 9×9 rồi cô than mệt, phải đi ngủ sớm. Lúc này, anh mới nhận ra anh không biết gì về cô ngoài một cái tên trên KGS. Nếu như một lúc nào đó cô không lên mạng chơi cờ nữa, hoặc đơn giản là lập một nickname mới, vậy thì anh sẽ không còn mối liên hệ nào với cô. Suy nghĩ đó thấy vào lòng anh nỗi bất an mơ hồ.

Thật ra, việc không biết nhiều hơn về cô cũng có cái hay. Anh có thể tùy ý tưởng tượng hình ảnh của cô như mình mong muốn. Cô sẽ có gương mặt thanh tú, đôi mắt đen láy hiện lạnh, mái tóc cô sẽ dài và môi cô sẽ cười thật xinh.

Anh hình dung cô mặc chiếc váy vải bông đơn giản mang màu thiên thanh, chân đi giày đế bệt và đeo bên hông một túi da nâu gọn gàng. Suy đi tính lại, anh quyết định cô sẽ thích hát và có giọng hát thật hay. Như vậy, vào những hoàng hôn hay những sớm mai, âm thanh trầm ấm từ cây đàn guitar của anh có thể hòa quyện cùng giọng ca trong trẻo ngọt ngào của cô.

Thế nhưng, tưởng tượng chỉ là tưởng tượng. Sự thực là anh đang ngồi đây, lặng lẽ ngắm nhìn màn hình KGS-không-có-cô. Anh mở lại từng ván cờ đã đánh với cô, đọc lại những điều họ đã nói với nhau. Không dễ gì tìm được một cô gái đem đến cho anh những cảm xúc lạ lùng như vậy. Anh bắt đầu nghe Serenade của Schubert mỗi khi nhớ về cô. Bản nhạc trong đêm nghe bỗng thấy buồn hơn. Anh mở phần thông tin cá nhân của mình trên KGS, nhập vào đường dẫn của ca khúc này, kèm theo một lời thơ của Lamartine. Cái câu mà sau này đã nổi tiếng hơn nhờ công của Janusz Leon Wisniewski: "*Thế giới của tôi vắng em bỗng trở nên im ắng quá!*".

Một buổi tối, ThienLam lên mạng sớm hơn hẳn bình thường. Anh hỏi, cô không đi làm sao. Cô nói, tôi vừa nghỉ làm rồi.

- Vì công việc không tốt sao?
 - Không phải, tôi chuẩn bị rời đi!
 - Cô đi đâu?
 - Du học. Ở Pháp.
 - Sao đột ngột quá vậy?
 - Tôi đã chuẩn bị cho việc này từ rất lâu rồi.
- Cuối cùng thì trường cũng đã nhận hồ sơ của tôi.
- Cô rất thích Pháp sao?

TRUYỆN NGẮN

- Đó là ước mơ của tôi.

Tay anh đặt trên bàn phím rất lâu, cũng không biết phải nói gì với cô. Chúc mừng cô đã đạt được điều mình mong muốn hay là thừa nhận sự trống vắng và buồn bã ở trong lòng. Dòng tin của cô lại hiện lên, cô nói, anh có muốn chơi cờ không, tối nay tôi có rất nhiều thời gian. Anh trả lời, được, nhưng tôi muốn đánh độ cùng cô.

- Đánh độ?

- Ừ, nếu như cô thắng, cô yêu cầu gì ở tôi cũng được.

- Còn nếu tôi thua?

- Hãy gặp tôi một lần trước khi đi!

ThienLam không nói đồng ý, nhưng ván cờ thì đã được mở lên. KGS ngẫu nhiên để anh cầm quân Đen đi trước. Trong căn phòng làm việc của anh, không gian im lìm tới đáng sợ. Anh có thể nghe rõ tiếng tíc tắc của chiếc đồng hồ, tiếng ro ro của quạt máy và tiếng tim đập mạnh như muốn vỡ tung cả lồng ngực.

Quen biết cô nhiều tháng trời, chưa khi nào giữa họ đẩy ra ván cờ quyết liệt tới vậy. Mồ hôi chảy tràn trên gương mặt anh. Chỉ là, anh rất muốn gặp cô. Không để làm gì cả, anh biết rõ, trong lòng cô không có anh. Nhưng anh thật muốn tặng cô một món quà, muốn có một thứ gì đó của anh hiện hữu trong không gian riêng tư của cô, khiến cô nghĩ tới anh.

Từ nước thứ 262, thế trận đã vô cùng rõ ràng. Anh phá thành công đất biên của Trắng, lại chiếm được ba góc. Khoảng đất ngoài trung tâm của Trắng không đủ để gỡ lại. Sau nước 305, cô nhân nút chịu thua.

Anh từ tốn gõ lên mấy dòng chữ, hỏi thứ bảy này cô có rảnh không, có thể gặp mặt được không. ThienLam im lặng không nói. Anh lại gõ tiếp:

- Tôi sẽ không làm mất nhiều thời gian của cô đâu. 4h chiều thứ bảy ở Mộc Coffee nhé!

Anh để lại số điện thoại của mình cho cô. Có lẽ cô sẽ không dễ dàng để anh gặp mặt, nhưng anh không muốn bán thân mất hy vọng. Sau khi chào tạm biệt cô, anh tắt máy tính, đi vào phòng tắm, không ngừng vốc nước lạnh lên mặt. Ngắm nhìn gương mặt mình trong gương, anh nghĩ, sẽ ổn thôi. Mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi.

Chiều thứ bảy ở Mộc Coffee tương đối đông người. Anh đến rất sớm, chọn một bàn trong góc, kê bên cửa sổ. Từ đây, anh có thể ngắm nhìn khung cảnh ngoài kia, có thể nhìn thấy lúc cô bước vào. Anh cố gắng hình dung về cô, nhưng mọi tưởng tượng lúc này đều trở nên vô nghĩa.

Cả sáng nay anh thấy mình như một gã trai mới dậy thì trong lần hẹn hò đầu tiên cùng bạn gái. Dành rất nhiều thời gian đứng trước tủ quần áo, băn khoăn không biết nên mặc gì. Anh tự hỏi cô thích người đàn ông ăn mặc như thế nào, có mùi hương ra sao, muốn anh chủ động bắt chuyện hay tỏ ra lạnh lùng bí ẩn.

Nghĩ rất lâu, rốt cuộc, anh quyết định chọn cho mình dáng vẻ đơn giản như thường lệ. Anh mặc một chiếc chemise màu lam nhạt đi kèm quần

jeans xanh thẫm. Rồi anh sẽ đọc sách cho cô nghe, một cuốn sách tuyệt hay của Yasunari Kawabata mà anh tin chắc rằng cô sẽ thích.

Không hiểu cô có đoán biết được tình cảm của anh dành cho cô không, cô có muốn đáp lại nó không, hay gần hơn là, liệu cô có đến không. Đã 4h 17' nhưng vẫn chưa thấy bóng dáng cô đâu. Anh chú ý nhìn từng vị khách bước chân vào quán, tự hỏi cô là ai giữa đám đông ngoài kia, cô sẽ xuất hiện như thế nào, kiếm tìm anh ra sao.

Có thể cô sẽ ngỡ ngác, đưa mắt tìm anh, bấm máy gọi anh, rồi phát hiện ra anh đang ngồi trong góc vẫy tay chào cô. Họ sẽ gọi đồ uống và cùng nhau trò chuyện. Anh không cho rằng khi gặp mặt cô sẽ tỏ ra e ngại.

ThienLam mà anh biết vừa bí ẩn vừa thẳng thắn, lại có chút mạnh mẽ cứng cỏi, nhưng vẫn dịu dàng. Nếu như là cô, sẽ chờ anh mở lời hỏi chuyện, nhưng cũng nhất quyết không đồ mặt xấu hổ. Tâm tình của cô, giống như bầu trời tháng mười vừa cao vừa xanh, tuy không thể nắm bắt nhưng ở gần lại thấy vô cùng dễ chịu, nếu như cô để cho anh một cơ hội. Hoặc là không.

Thêm một tiếng đồng hồ nữa trôi qua, cô chưa hề xuất hiện. Không một tin nhắn hay cuộc gọi đến. Anh thấy lo lắng và bất an. Bắt đầu mở cuốn sách ra đọc để quên đi, nhưng ván đấu của Meijin cũng chẳng đủ để thu hút anh.

Nét bình thân trên gương mặt anh không còn đủ sức để bám trụ. Anh gọi một ly café đen, dù vốn dĩ chỉ thích sự nhàn tản của trà xanh hay nước ấm. Café đắng quá, anh nghĩ, giống như màn đêm, có lẽ rất thu hút nhưng chẳng bao giờ thuộc về mình. Cứ như vậy, anh uống tới hai ly, cho cơn đen đặc bao phủ khắp tâm hồn mình mà quên cô đi.

Anh ngồi như vậy cũng không rõ là mất bao lâu, chỉ cho tới khi anh chàng phục vụ lặng lẽ tiến tới, đặt lên bàn một tờ giấy gấp đôi, nói với anh:

- Chị ấy dặn bao giờ anh về thì hãy đưa cho anh, nhưng em nghĩ không nên để anh đợi thêm nữa.

Không cần mở ra anh cũng biết đó là thư của cô. Anh luống cuống đứng dậy, chạy như bay ra khỏi quán café. Âm thanh náo nhiệt của đô thị dội thẳng vào tai anh, nhìn ngang dọc cũng không đoán định nổi người nào là cô. Anh bỗng thấy mọi cảnh vật chung quanh chao đảo, tất cả như đang được hút vào một vòng xoáy khổng lồ, mãi miết, mà sợi dây cuối cùng níu lại cũng đã bỏ anh đi. Tiếng cậu phục vụ ngập ngừng bên tai:

- Chị ấy đi lâu rồi, em chỉ không nỡ để anh chờ thêm.

Đêm hôm đó bầu trời đen thẫm. Anh không làm việc, không mở nhạc, cũng không lên mạng. Trong căn phòng hoàn toàn tĩnh lặng, anh đang từ tốn đọc thư cô. Nét chữ thanh mảnh, mềm mại:

“Chào Dương,

Tôi biết anh nhất định sẽ đến, cũng nhất định sẽ chờ tôi rất lâu. Con người anh, kể từ ván cờ đầu tiên tôi đã rõ, vô cùng mạnh mẽ và quyết liệt. Tôi giữ đúng lời hứa, tới Mộc Coffee. Chỉ là, tôi không thể xuất hiện trước mặt anh. Chẳng khó

khăn gì để nhận ra, trong lòng anh có ThienLam. Cô ấy là tôi, nhưng cũng không hẳn là tôi. Đáng lẽ chúng ta chỉ nên chơi cờ online cùng nhau. Thế giới của chúng ta cách biệt bởi mạng KGS, không nên vượt qua nó. Trước đây tôi không biết điều này, cũng đã yêu một chàng trai thường lên KGS chơi cờ cùng tôi. Chúng tôi trò chuyện rất nhiều, hẹn gặp nhau, rồi anh ấy nói yêu tôi. Nhưng chuyện tình này tan vỡ rất nhanh, chúng tôi nhận ra mình chẳng có gì ngoài những ván cờ. Anh ấy cứ mỗi lúc lại trôi xa khỏi tầm tay tôi, cho tới khi ngay cả trên KGS tôi cũng không giữ nổi. Tôi bắt lực trả anh ấy trở lại vị trí ban đầu, chỉ đôi lần đêm khuya lẳng lẳng lên KGS xem anh ấy chơi cờ. ThienLam vốn là một chiếc mặt nạ để anh ấy không biết tôi là ai mà thôi. Thế rồi tôi quen biết anh. Ban đầu chỉ là chơi cờ giải khuây. Tôi cũng không muốn dùng một nick chẳng đánh ván nào để rồi anh ấy nghi ngờ. Tôi rất quý anh. Đoán rằng thường ngày anh hết sức cô đơn, vậy nên vào đêm khuya mới có hứng thú chơi cờ và chuyện trò cùng tôi như vậy. Chỉ có điều, tôi không muốn dẫm vào vết xe đổ ngày trước nữa. Tôi không thể gặp anh rồi thấp thêm hy vọng trong anh. Đừng cố gắng tìm tôi và cũng đừng nhớ tôi nữa. Hãy để chúng ta dần lãng quên nhau. Dương ạ, anh có gương mặt điển trai nhưng đôi mắt lại quá buồn. Lúc rảnh rỗi hãy ra ngoài đi dạo, hít thở khí trời. Đừng ngồi cả ngày bên máy tính, không tốt cho sức khỏe và tâm tình của anh. Mong anh sớm tìm được cô gái thích hợp với mình. Xin lỗi vì không thể là tôi. ThienLam”.

Anh nằm dài trên ghế sofa, nhìn mãi vào một điểm mờ lung trên trần nhà. Trong đêm tối, nghe thấy giọng mình trầm khàn hát lên những lời nhạc vu vơ. Anh nghĩ, trên đời làm gì có trời xanh vào lúc nửa đêm. Nếu có, cũng chỉ như cơn mộng thoáng qua lòng anh. Vì một lần đưa tay níu giữ mà đánh đổi rất nhiều nhưng nhớ và thương đau.

Cô gái có nickname ThienLam không bao giờ còn xuất hiện trên KGS. Anh cũng không bao giờ chơi cờ vầy vào lúc đêm khuya nữa. Nhưng đôi lần chiêm bao, anh thấy cô ngồi đối diện với mình trước một bàn cờ. Cô có mái tóc dài, cô mặc váy thiên thanh, bàn tay với những ngón tay nhỏ nhắn đặt từng quân cờ lên bàn. Cô cười với anh dịu dàng. Họ bày lại ván cờ đầu tiên chơi cùng nhau.

Cô ví nhạc Schubert như món thạch anh đào. Cô kể về con mèo tam thể ở chung cư thích tắm nắng và được cô gãi cổ. Cô nói anh có gương mặt điển trai nhưng đôi mắt lại quá buồn. Anh nhớ tới cô nhiều như vậy. Những chi tiết về cô hiện ra rõ ràng, mạch lạc như vậy, tạo thành một thước phim quay chậm, càng không muốn xem càng tua lại nhiều lần.

Anh mở phần thông tin cá nhân của ThienLam trên KGS. Ngắm nhìn bức hình của cô, đọc lại hai câu thơ cô dẫn ra. Lần đầu tiên anh cảm thấy mình có thể hiểu trọn vẹn từng từ, từng chữ:

“Trong đáy mắt trời xanh là vĩnh viễn
Tình yêu nào cũng tha thiết như nhau”... ■

Nhược Lam

TRUYỆN NGẮN

Còn quý hơn tiền

Ra khỏi siêu thị, đêm đã về khuya, Cầm móc túi lấy chìa khoá chuẩn bị mở cửa xe. Lúc này một cậu bé chừng mười hai, mười ba tuổi đi đến trước mặt chị.



- Cô ơi, cháu đã lau xe cho cô, cô xem, nếu cô hài lòng xin cho cháu năm đồng, nếu không hài lòng, coi như cháu phục vụ miễn phí.

Cầm nhìn xe đã lau sạch bóng, lại nhìn cậu bé rét run trong gió bắc đứng trước mặt. Chị móc túi lấy ra tờ mười đồng. Cậu bé đưa hai bàn tay nhỏ rét cóng tím bầm nhận tiền.

- Không cần trả lại cháu ạ!

Nói xong Cầm mở cửa xe vào buồng lái. Nhưng cậu bé lại rút ra một tờ năm đồng, cẩn lỏi đi của chị.

Cậu bé ý tứ thật. Cầm nghĩ, mở cửa xe nói với cậu:

- Coi như cô thưởng cháu số tiền này, mau mau về nhà đi cháu!

Cậu bé vẫn đứng trước xe:

- Thưa cô, đã thỏa thuận năm đồng là năm đồng, sao cháu lại lấy thêm tiền của cô?

Bàn tay nhỏ cầm năm đồng vẫy trong gió.

Nhìn cậu bé đứng trong gió lạnh, Cầm nghĩ đến con gái mình. Cậu bé trạc tuổi con gái chị. Con gái chị đang học phổ thông cơ sở, còn cậu bé này...

Cầm mở cửa xe nói với cậu bé.

- Cháu ơi, trời rét lắm, mau lên xe cô đưa cháu về nhà.

Cậu bé lắc đầu nói:

- Cô ơi, người cháu bán, cháu ngồi sẽ làm dơ xe của cô.

Cầm nhìn giọt nước trong veo óng ánh trong mắt cậu bé.

Cậu bé thông minh biết điều như thế này làm sao bán được?

- Mau mau lên xe cô đưa cháu về nhà - Cầm đẩy rộng cửa xe giục cậu bé.

- Vâng thưa cô, cô chờ cháu một lát, cháu sẽ đến ngay.

Cậu bé xách xô nước, cầm cái bàn chải lau dụng cụ chạy vào siêu thị.

Một lát sau cậu đi ra, tay cầm hai tờ báo trái lên ghé ngồi bên cạnh Cầm, sau đó mới ngồi lên.

- Cô ơi, cháu xin trả lại tiền cô - Cậu để năm đồng lên sàn lái.

Cầm xoa xoa mái tóc đen mượt của cậu bé. Tóc mềm như cỏ non mới nảy mầm đầu xuân:

- Cháu ở đâu?

- Cô đưa cháu đến trước cửa trường phổ thông cơ sở số mười một là được. Nhà cháu ở ngay trong ngõ sau trường học, xe không vào được cô ạ.

- Sao cháu không đi học? Cháu còn bé tí tuổi đã phải đi làm nghề này?

Giọng cậu bé nhỏ nhẹ:

- Bố mẹ cháu đều đã mất, trong nhà chỉ còn bà nội ốm yếu. Cô ơi, cô biết không, cháu nằm mơ cũng mong cấp sách đến trường, cháu thường mơ mình ngồi trong lớp học sáng sủa. Nhưng lấy đâu ra tiền đi học thưa cô.

Khi nói chuyện, bỗng nước mắt cậu ứa ra.

Đã đến trường phổ thông cơ sở số mười một, cậu bé xuống xe, giơ tay vẫy chào Cầm. Nhìn bóng cậu bé đi xa, lòng Cầm chợt cay đắng.

Cầm đã đi đến quyết định, mỗi tháng trợ cấp cho cậu bé ba trăm đồng đi học...

Mười năm sau, năm nào Cầm cũng nhận được tiền của cậu bé từ Thâm Quyển gửi về. Thế là Cầm gửi thư cho cậu và gửi trả toàn bộ số tiền mà cậu đã gửi về.

Thư cô viết:

"Cháu ơi, ngày xưa cô giúp đỡ cháu không phải cô bỏ vốn đầu tư, càng không phải một thứ gửi tiết kiệm. Cô hoàn toàn không nghĩ đến việc cháu đáp trả. Nếu cô nhận tiền của cháu, phải chăng cô đã trở thành nhà đầu tư. Số tiền cháu gửi cho cô mấy năm qua, cô gửi lại cháu. Trên đời còn có những thứ quý hơn tiền cháu ạ!"

Một hôm, đài truyền hình và tòa báo cùng phối hợp phỏng vấn Cầm. Họ cần đưa tin Cầm đã quyên góp hai mươi vạn đồng tặng cho làng nhi đồng SOS. Đứng trước máy camera và đèn chụp nhấp nháy, Cầm nói:

- Các bạn đã làm to, người quyên góp tiền chân chính không phải tôi!

Các nhà báo bỗng ngạc nhiên sững sốt. Có một phóng viên hỏi chị:

- Nhưng trong cột người quyên góp viết tên chị cơ mà!

Cầm đáp:

- Tôi biết, cậu bé năm xưa đã lớn khôn, cậu ấy hiểu trên đời còn có thứ quý hơn tiền. Số tiền này chắc chắn cậu ấy lấy danh nghĩa của tôi mà quyên góp.

Thế là chị kể lại cho mọi người nghe câu chuyện thời xa xưa ấy... ■

Lưu Yên Sinh (dịch)

Bức ảnh vô giá

Một ông lão dáng người thấp bé bước vào cửa hàng, trên tay là một khung ảnh bằng nhựa tổng hợp màu xanh lá đã sờn cũ với hình một đôi vợ chồng trẻ bên trong...

Cái khung đã hư và phần giữa phía sau khung ảnh cũng bị mòn rách. Hình như ai đó đã cố dùng keo để dán các miếng vỡ lại nhưng không được. Sợ rằng khung hình sẽ ngày càng hư thêm,

ông lão đã mang nó đến cửa hàng sửa khung ảnh.

Người thợ đóng khung ảnh trả lời rằng không thể sửa được cái khung đó. Tôi có thể cũng không giúp được gì, nhưng do thoáng nghe được lời yêu cầu của ông lão nên tôi dọm hỏi liệu mình có thể xem qua tình trạng của cái khung ấy hay không.

Dù chưa chắc là mình sẽ làm được gì, nhưng tôi vẫn xin phép ông có thể giữ lại khung ảnh đến ngày hôm sau. Ông lão thở dài đồng ý rồi ngập ngừng trao khung ảnh ấy cho tôi. Ông còn cúi chào mọi người trước khi bước ra khỏi cửa hàng.

Quay trở lại với nhiệm vụ quan trọng của mình, tôi cẩn thận gỡ bỏ phần keo cũ khô cứng và dùng keo mới dán các mảnh vỡ lại. Tiếp theo, tôi kẹp thêm một miếng nẹp phụ và sửa mặt ngoài cho đẹp bằng cách dán chéo một miếng băng lên đó.

Ngày hôm sau, ông lão thấp bé đó đến cửa hàng và tôi trao lại cho ông chiếc khung ảnh đã được sửa chữa. Nhìn ông, tôi nói:

- Cháu sửa miễn phí cho ông đấy, ông ạ! - Tôi đã tự bỏ tiền túi để mua vật liệu sửa giúp ông lão. Ông dường như rất ấn tượng với tài khéo léo của tôi và rồi ông bật khóc. Ông chỉ vào bức hình và kể:

- Đây là vợ tôi, bà ấy vừa mới qua đời! Vợ tôi đã phải liên tục gắn cái khung hình này lại trong suốt thời gian còn sống, lần đầu tiên nó bị vỡ là vào năm 1920 đấy cô ạ! Tôi cứ sợ nó sẽ bị hư luôn, thật tình thì tôi cũng không biết phải làm sao nữa, nó cũ quá rồi mà.

Nghe vậy, tôi không sao ngăn được nước mắt, tôi nói:

- Bất cứ khi nào cần, xin bác cứ ghé qua cửa hàng chúng cháu.

Lúc bước ra cửa, ông lão chậm rãi nói:

- Tôi sẽ không bao giờ quên cô đâu, cô Christine à!

Ông lão ấy đã bước vào cuộc đời tôi đúng thời điểm tôi đang cảm thấy bất ổn về công việc hiện tại của mình và có ý định bỏ việc. Chính ông đã giúp tôi nhận ra nơi mình cần đến và mục tiêu thực sự của cuộc đời tôi là gì. Với tôi, đó là một lời chúc phúc chân thành xuất phát từ một trái tim tràn ngập yêu thương mà tôi chưa từng nhận được trước đó.

Điều mà ông lão có vóc người thấp bé đó đã làm cho tôi có một ý nghĩa lớn lao khiến tôi không thể nào diễn tả hết được. Cuối năm đó, với những nỗ lực không ngừng trong công việc của mình, tôi nhanh chóng được đề bạt lên vị trí quản lý với mức lương cao hơn.

Tôi nghiệm ra rằng, đôi khi, Thượng Đế mang đến cho cuộc đời chúng ta một người nào đó vì một lý do nào đó. Tôi thậm chí còn không biết họ tên ông lão, nhưng tôi sẽ không bao giờ quên được hình ảnh một ông lão có vóc dáng nhỏ bé với khung ảnh cũ sờn nhưng quý giá, đã dạy cho tôi một bài học làm người sâu sắc. ■

Thùy Linh (dịch)