



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

2088

March 02, 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 đảm 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 * lư * thường 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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
 713-935-9758
 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

Trước Phẫu Thuật **Sau Phẫu Thuật**

247-2093/1661

YÊN AUTO BODY & REPAIR

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

CHUYÊN

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

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

THAY NHỚT

\$10.00 OFF

THAY THẮNG

Trước \$10.00 OFF
Sau \$20.00 OFF

LÀM ĐỒNG

10% OFF

OFFICIAL VEHICLE INSPECTION STATION



CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

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**

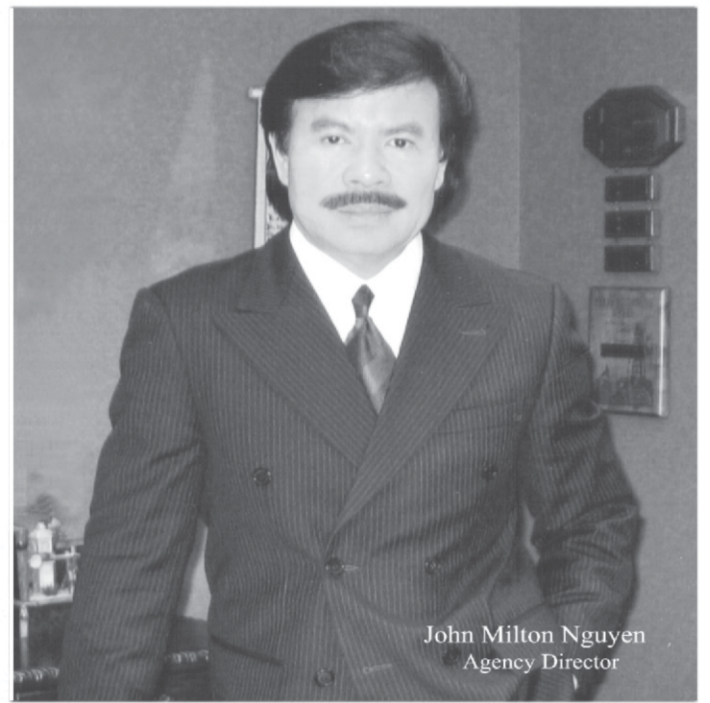
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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.

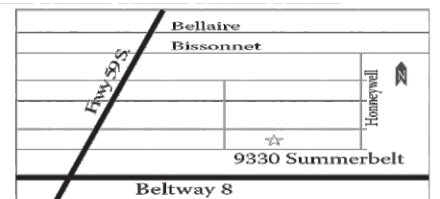
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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**
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**
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**
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**
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**
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**
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**
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**
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

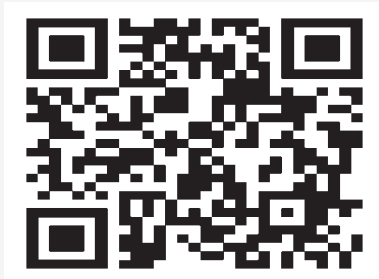
NEW **Bán Trạm Xăng Exxon & Deli**
BEAUMONT, TX

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

Cuộc đời quá trong mơ của Công nương Hy Lạp: Sinh ra là con gái tỷ phú, kết hôn với Thái tử và tự thân thành “bà hoàng làng mốt”

Công nương Marie-Chantal của Hy Lạp là một nữ tỷ phú với cuộc đời được “trái hoa hồng” khiến nhiều người ngưỡng mộ.



Gia đình 7 người của cặp đôi, Công nương vẫn thường xuyên tham gia các hoạt động hoàng gia cùng chồng

„Đại tiêu thụ” lớn lên ở Hồng Kông

Marie-Chantal Miller sinh năm 1968, là con gái của tỷ phú người Anh gốc Mỹ Robert Warren Miller - người đồng sáng lập DFS (chuỗi cửa hàng miễn thuế) với người vợ Ecuador Maria Clara Pesantes Becerra. Đế chế miễn thuế của ông hiện vẫn đang là một trong những nhà bán lẻ du lịch lớn nhất thế giới. Dù sinh ra ở London, Anh nhưng công nương lớn lên ở mảnh đất châu Á Hồng Kông (Trung Quốc), nơi cha làm việc.

Có cha là tỷ phú, Marie-Chantal được tiếp xúc với cuộc sống thượng lưu và nền giáo dục cao cấp nhất. Khi 15 tuổi, cô sang Thụy Sĩ để theo học ngôi trường nội trú Institut Le Rosey luôn được mệnh danh là đắt đỏ và danh giá nhất hành tinh. Tuổi thơ ấu và thời niên thiếu của công nương còn gắn bó với cả Paris (Pháp) và New York (Mỹ).

Trong gia tộc tài phiệt, Marie-Chantal không phải nàng dâu hoàng gia duy nhất. Em gái cô là Alexandra Miller cũng kết hôn với Hoàng tử Egon von Furstenberg của Đức. Một người em gái khác của cô là Pia Miller thì kết hôn với Christopher Getty của gia tộc dầu mỏ nổi tiếng quyền lực, giàu có bậc nhất nước Mỹ.

Marie-Chantal theo học nhiều ngành nghệ thuật khác nhau ở châu Âu và New York. Khi còn là một thiếu nữ, cô đã làm thực tập viên cho nhà thiết kế huyền thoại Andy Warhol. Đây cũng là cơ duyên giúp Marie-Chantal bước chân vào thế giới thời trang.

“Làm việc cho Warhol là một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất mà tôi từng có”, cô nói với Tạp chí St. Regis. “Tôi đã có rất nhiều niềm

vui. Đó là những năm 1980 và thế giới nghệ thuật đang bùng nổ và anh ấy bắt tôi làm mọi thứ: trộn thuốc nhuộm, phục vụ bữa trưa, chạy việc vặt, cùng anh ấy đến các buổi khai trương, triển lãm đồng thời đi chơi với Keith Haring và Jean-Michel Basquiat. Thành thật mà nói, tôi không thể tin rằng bố mẹ lại cho phép tôi làm việc đó - mặc dù tôi đã có lệnh giới nghiêm lúc 10 giờ tối”.

Kết hôn với Thái tử Hy Lạp

Năm 1995, Marie-Chantal đính hôn với Pavlos, Thái tử Hy Lạp, con trai của Vua Constantine II và Hoàng hậu Anne-Marie, người cũng là Công chúa của Đan Mạch. Đám cưới hoàng gia diễn ra vào ngày 1/7/1995 tại Nhà thờ St Sophia ở London với sự tham dự của nhiều thành viên hoàng tộc châu Âu. Kể từ đó, cô được biết đến với cái tên Marie-Chantal, Công nương Hy Lạp và Đan Mạch.

Marie-Chantal đã gặp Thái tử trong một buổi hẹn hò giấu mặt của giới thượng lưu do chủ ngân hàng đầu tư New York Alecko Papamarkou tổ chức. Cặp đôi đã ngay lập tức bị thu hút bởi đối phương và tình yêu của họ phát triển một cách tự nhiên.

“Đó là tình yêu sét đánh. Tôi biết rằng anh ấy là người mà tôi sẽ kết hôn”, cô nói với Vanity Fair. Thái tử Pavlos đã cầu hôn công chúa của đời mình trên cáp treo trượt tuyết ở Gstaad vào năm 1994 và họ kết hôn ở London chỉ 6 tháng sau đó.

Mặc dù chế độ quân chủ của Hy Lạp chính thức kết thúc vào những năm 1970, Vua Constantine II cùng các con vẫn giữ danh hiệu của mình và thỉnh thoảng vẫn thực hiện các nhiệm vụ chính thức cũng như tham gia vào nhiều hoạt động hoàng gia tại châu Âu.

Cặp đôi có 5 người con là Công chúa Maria-Olympia (sinh năm 1996), Hoàng tử Constantine-Alexios (sinh năm 1998), Hoàng tử Achileas-Andreas (sinh năm 2000), Hoàng tử Odysseas-Kimon (sinh năm 2004) và Hoàng tử Aristidis-Stavros (sinh năm 2008).

Xây dựng thương hiệu thời trang của riêng mình

Sau khi mang tước hiệu hoàng gia, Công nương Marie-Chantal vẫn tiếp tục theo đuổi công việc của một doanh nhân, nhà thiết kế và viết sách. Cô có thương hiệu quần áo trẻ em của riêng mình mang tên Marie-Chantal, thành lập vào năm 2000. Thương hiệu đã phát triển qua nhiều năm, danh sách khách hàng của Công nương Hy Lạp bao gồm những cái tên đình đám như Victoria Beckham và Kim Kardashian.

Ở tuổi ngoài 50, Công nương vẫn làm việc chăm chỉ trong làng thời trang và tạo ra ảnh hưởng không nhỏ. Một số người bạn thân của cô trong giới bao gồm Michael Kors, Mario Testino và Valentino.

Marie-Chantal là một nữ tỷ phú

Bên cạnh việc theo đuổi đam mê thời trang, cô cũng tham gia vào việc tiếp quản đế chế cửa hàng miễn thuế của cha mình. Hiện riêng bản thân Công nương Marie-Chantal có khối tài sản khoảng

2 tỷ USD.

Hiện tại Marie-Chantal và Thái tử Pavlos sống cùng nhau trong một biệt thự ở thị trấn Upper East Side ở New York với 5 người con và 2 chú chó, Akila và Storm. ■

“Cường nữ bất động sản” Ngô Á Quân: Hôn nhân tan vỡ vì đặt chồng sau 2 thứ, dạy con “làm người bình thường” để rồi biến con trở thành tỷ phú

Sau khi ly hôn, Ngô Á Quân tiếp tục dẫn dắt Longfor Properties đạt được những bước tiến vượt bậc. “Cường nữ bất động sản Trung Quốc” cống hiến hết mình cho sự nghiệp và nuôi dạy con gái, không còn vương bận chuyện tình cảm riêng tư.

Năm 2009, với việc niêm yết Longfor Properties (công ty bất động sản Long Hồ) tại Hồng Kông, Ngô Á Quân đã trở thành người phụ nữ giàu nhất Trung Quốc và nổi tiếng khắp cả nước.

Bên cạnh sự nghiệp thành công vang dội, Ngô Á Quân còn khiến người ta phải “thở dài” bởi cuộc hôn nhân tan vỡ với người chồng Thái Khuê (đồng sáng lập Longfor Properties). Theo cách nói của người ngoài cuộc, hai vợ chồng tỷ phú này là một kiểu “vợ cường chồng nhược” điển hình trong cuộc sống hôn nhân.

Từng bước xây dựng đế chế nghìn tỷ

Ngô Á Quân quê ở Trùng Khánh (Tứ Xuyên, Trung Quốc), sinh năm 1964 trong một gia đình bình thường. Bố là nhân viên của một chuỗi cung ứng sản phẩm của thành phố, mẹ là thợ may.

Tháng 7/1980, Ngô Á Quân trúng tuyển vào Học viện Hàng hải của Đại học Công nghiệp Tây Bắc, chuyên ngành thiết bị năng lượng ngư lôi.

Tính chất ngành học và công việc đã rèn luyện nên một Ngô Á Quân mạnh mẽ và quyết cường không thua kém bất kỳ người một người đàn ông nào.

Bên cạnh đó, điểm số môn nghệ thuật tự do của bà luôn đạt loại xuất sắc, đặc biệt là khả năng viết lách. Vì khả năng và sở thích này, tháng 6/1988, Ngô Á Quân được chuyển đến một tòa soạn của thành phố với tư cách là phóng viên và biên tập viên suốt 5 năm liền.

Trước hết, do đặc thù của ngành báo chí, bà đã xây dựng mối quan hệ thân thiết với nhiều nhân sự trong lĩnh vực bất động sản. Với kinh nghiệm làm phóng viên truyền thông, bà đã mở rộng tầm nhìn, nâng cao hoạt động xã hội và tài hùng biện.

Trong thời gian này, bà gặp người chồng tương lai Thái Khuê. Hai người quen nhau khi Ngô Á Quân đến Công ty Máy bay Thành Đô để phỏng vấn. Đầu năm 1992, Thái Khuê và Ngô Á Quân kết hôn.

Sau khi kết hôn, Thái Khuê rời Thâm Quyển trở về Trùng Khánh, hợp tác với bạn bè mở công ty thương mại, năm sau thành lập công ty

SỬU TÂM & TÌM HIỂU



riêng kinh doanh máy tính và vật liệu xây dựng.

Đầu năm 1993, Ngô Á Quân thành lập Công ty Phát triển Văn hóa và Kinh tế Giai Thần Trưng Khánh, hoạt động trong một số lĩnh vực thương mại, bán vật liệu xây dựng và xuất bản.

Vậy tại sao Ngô Á Quân không gia nhập công ty của chồng?

Hóa ra hai vợ chồng đều có cá tính riêng, có chiến lược và hướng kinh doanh riêng, không ai thuyết phục được đối phương nên chỉ đành tự làm một mình. Tuy nhiên, Thái Khuê thua xa Ngô Á Quân ở phương diện kinh doanh.

Năm 1995, Ngô Á Quân bước chân vào lĩnh vực bất động sản, thành lập Công ty TNHH Phát triển Bất động sản Long Hồ - Longfor Properties. Động thái này đã khiến Thái Khuê chấp nhận "thua kém" vợ và đầu quân cho Longfor Properties.

Tháng 9/2011, trong "Danh sách phụ nữ giàu có năm 2011" và "Danh sách phụ nữ giàu có tự thân toàn cầu năm 2011" của Hurun, Ngô Á Quân đã thay thế Trương Nhân (người sáng lập công ty giấy Cửu Long) trở thành người phụ nữ giàu nhất Trung Quốc năm 2011 với khối tài sản trị giá 42 tỷ NDT.

Sự nghiệp thành công, vợ chồng hết duyên

Trong giai đoạn đầu của Longfor Properties, hai vợ chồng bắt tay nhau làm việc, phân chia quản lý. Khi công ty Longhu ngày càng lớn mạnh, Ngô Á Quân rất nhạy bén trong kinh doanh và giỏi dùng người, vai trò và tầm ảnh hưởng của bà trong công ty ngày càng lớn. Thái Khuê đã chọn cách lùi lại về sau và để vợ nắm quyền điều hành công ty.

Ngô Á Quân rất tham vọng, không có thời gian để ý đến những suy nghĩ sâu xa của chồng và chỉ biết cống hiến hết mình cho sự nghiệp, giúp công ty làm ăn phát đạt.

Vị trí "chính phụ" của vợ chồng trong công ty đã được giải quyết, thế nhưng lại nảy sinh mâu thuẫn khác.

Thái Khuê xuất thân từ nông thôn, rất coi trọng gia đình. Sau khi làm ăn phát đạt, anh muốn đưa một số người thân và bạn bè vào công ty đảm nhận các vị trí quan trọng lương cao.

Điều này đã bị Ngô Á Quân phản đối kịch liệt vì cho rằng các vị trí cao phải được dành cho người có năng lực. Sau đó, Ngô Á Quân đã thực sự đuổi cô em chồng ra khỏi công ty, điều này khiến Thái Khuê rất tức giận.

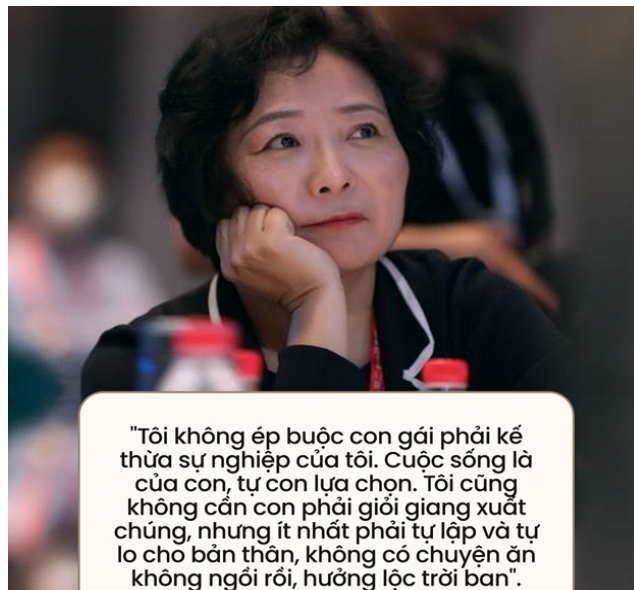
Sau khi Longfor Properties được niêm yết ở Hồng Kông, danh tiếng của Ngô Á Quân đã lên cao, thế giới chỉ biết Ngô Á Quân còn Thái Khuê thì không. Vì vậy người chồng đã tức giận và từ chức.

Tháng 11/2012, Ngô Á Quân và chồng ly hôn, con gái Thái Hinh Nghi sống cùng với mẹ.

Về tài sản công ty, hai vợ chồng ban đầu nắm giữ 75,6% cổ phần của Longfor Properties. Sau khi ly hôn, Ngô Á Quân nhận 45,4% và Thái Khuê nhận 30,2% cổ phần. Do đó Thái Khuê nhận

được hơn 20 tỷ đô la Hồng Kông phí ly hôn.

Để tránh cổ phần của Longfor Properties rơi vào tay bên thứ ba, từ đó ảnh hưởng đến quyền kiểm soát công ty của gia đình, Thái Khuê đã ký một thỏa thuận để Ngô Á Quân tạm thời nắm quyền. Trong tương lai, cả hai sẽ duy trì hành động nhất quán, cùng nhau bảo vệ lợi ích của doanh nghiệp gia đình. Rõ ràng, về mặt quản lý kinh doanh, Thái Khuê tuyệt đối tin tưởng vợ cũ.



"Tôi không ép buộc con gái phải kế thừa sự nghiệp của tôi. Cuộc sống là của con, tự con lựa chọn. Tôi cũng không cần con phải giỏi giang xuất chúng, nhưng ít nhất phải tự lập và tự lo cho bản thân, không có chuyện ăn không ngồi rồi, hưởng lộc trời ban".

Người mẹ CEO dạy con làm người bình thường

Sau khi ly hôn, Ngô Á Quân tiếp tục dẫn dắt Longfor Properties đạt được những bước tiến vượt bậc. "Cường nữ bất động sản Trung Quốc" cống hiến hết mình cho sự nghiệp và nuôi dạy con gái, không còn vương bận chuyện tình cảm riêng tư.

Giá cổ phiếu của Longfor Properties tăng vọt và giá trị thị trường từng đạt hơn 200 tỷ đô la Hồng Kông, trở thành một công ty bất động sản nổi tiếng sánh ngang với Country Garden và Evergrande.

Trong một cuộc phỏng vấn, Ngô Á Quân đã chia sẻ cách giải quyết mối quan hệ giữa hôn nhân và gia đình với tư cách là một nữ doanh nhân.

Ngô Á Quân tin rằng khi phụ nữ làm kinh doanh lớn, điều quan trọng là phải làm một bài toán lựa chọn. Câu trả lời của cô chính là: "Thứ nhất, trở thành một doanh nhân giỏi; thứ hai, làm một người mẹ tốt; thứ ba, là một người vợ bình thường. Sức người có hạn. Với lựa chọn này, tôi đã khởi nghiệp bất chấp mọi giá phải trả, bởi vì một rủi ro nhỏ nhất cũng có thể khiến mọi nỗ lực đổ sông đổ biển. Chồng tôi chắc chắn đã rất hối hận. Anh ấy nói rằng sẽ ủng hộ tôi vô điều kiện. Nhưng không ngờ lời hứa này đã khiến anh ấy trả giá quá đắt".

Ngô Á Quân tự đánh giá bản thân: "Tôi nghĩ mình thành công với vai trò là sếp; là phụ nữ, sự đồng cảm cho tôi nhiều động lực để xử lý tốt mọi việc; là một người mẹ, tôi đã tận trách tận lực, dạy dỗ con nên người".

Ở phương diện giáo dục con cái, Ngô Á Quân cho rằng thay vì dùng lời lẽ triết lý, hãy dùng hành động thực tiễn để thị phạm cho con hiểu.

Ngô Á Quân không cho phép con gái có bất kỳ cảm giác ưu việt nào từ nhỏ khi được sinh ra

trong gia đình giàu sang, bố mẹ là CEO bạc tỷ. Cho đến khi tốt nghiệp tiểu học, con gái Thái Hinh Nghi mới biết gia thế của mình.

Thái Hinh Nghi phải học cách tự lập sớm, tự đi học mà không hề có xe riêng đưa rước như bao "phụ nữ đại" khác. Khi đi chơi công viên với bà nội, cô còn chuẩn bị nước đựng bằng bình giữ nhiệt, chứ không hề có suy nghĩ mua ở ngoài.

Ngô Á Quân luôn tôn trọng con gái. Cô để con tự lựa chọn, có thể tự do đưa ra quyết định của mình và đồng thời phải biết gánh chịu hậu quả.

"Tôi không ép buộc con gái phải kế thừa sự nghiệp của tôi. Cuộc sống là của con, tự con lựa chọn. Tôi cũng không cần con phải giỏi giang xuất chúng, nhưng ít nhất phải tự lập và tự lo cho bản thân, không có chuyện ăn không ngồi rồi, hưởng lộc trời ban".

Ngô Á Quân không yêu cầu con gái phải lọt vào top 10 hay 20 trong lớp. "Không cần phải đứng đầu lớp. Thế thì rất mệt mỏi. Điềm khá là tốt lắm rồi, nhưng cũng không được quá thấp nếu không sẽ rất mất mặt".

Con gái rất coi trọng lời hứa của mình nên Ngô Á Quân rất hài lòng:

"Con bé đã không phụ sự mong đợi của tôi và lòng tự tôn rất cao. Một lần con bé đã làm không tốt trong kỳ thi và đã xin lỗi tôi, vì đã phí hoài điều kiện học tập mà tôi đã cho. Tôi nói với con gái rằng con có thể không được thừa kế tài sản của gia đình. Con gái tôi đã chọn chuyên ngành công nghệ sinh học. Con bé nói rằng nghiên cứu công nghệ sinh học hiện nay quá cứng nhắc về chi tiết và bỏ qua các mối liên hệ vĩ mô giữa các sinh vật sống. Do đó con bé đưa ra mục tiêu là phải lập lại khoảng trống này".

Nói đến đây, Ngô Á Quân lại cười phá lên: "Mẹ con tôi như bạn bè với nhau".

Tháng 11/2018, Ngô Á Quân đã chuyển 43,98% cổ phần của mình trong Longfor Properties cho con gái Thái Hinh Nghi, giúp cô "đột ngột" trở thành nữ tỷ phú sinh sau năm 1990 gây chấn động truyền thông.

Năm 2020, Thái Hinh Nghi được xếp hạng trong "Danh sách 500 người giàu mới theo Fortune năm 2020" với khối tài sản 85,94 tỷ NDT.

Dù đã trở thành tỷ phú nhưng Thái Hinh Nghi hiếm khi xuất hiện trên các phương tiện truyền thông. Theo một vài thông tin, Thái Hinh Nghi chưa từng nắm giữ bất kỳ chức vụ nào trong Longfor Properties, thậm chí tuổi tác cũng không thể xác định, chỉ biết là sinh sau năm 1990.

Ngô Á Quân chưa đến 60 tuổi, có lẽ sẽ tiếp tục đồng hành cùng con gái. Trong tương lai, Thái Hinh Nghi sẽ tích lũy được thêm nhiều tài sản hơn, là ứng viên triển vọng có khả năng vượt qua Dương Huệ Nghiên của Country Garden trở thành người phụ nữ giàu nhất Trung Quốc.

Vậy Ngô Á Quân cuối cùng sẽ tìm người kế nhiệm trong đội ngũ quản lý ở Longfor Properties hiện tại hay đào tạo Thái Hinh Nghi? Thế giới bên ngoài vẫn đang chờ đợi quyết định cuối cùng từ "Nữ cường bất động sản" Ngô Á Quân. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Bảy công dụng không ngờ của kem đánh răng

Khử mùi hôi chân, làm sạch đồ trang sức, đánh bóng giày, làm sạch bàn phím máy tính... là những công dụng mà kem đánh răng mang lại.

Khử mùi hôi chân

Nhiều người bị đổ mồ hôi và có mùi khó chịu ở lòng bàn chân sau khi đi bộ hoặc hoạt động mạnh. Ngay cả khi chăm chỉ rửa chân nhưng vẫn không thể loại bỏ được hoàn toàn mùi hôi.

Để giải quyết vấn đề này, có thể bôi kem đánh răng vào lòng bàn chân, sau đó dùng tay thoa đều và để yên trong 10 phút rồi rửa sạch lại bằng nước ấm.

Kem đánh răng có đặc tính kháng khuẩn và chống viêm, có tác dụng hiệu quả trong việc ngăn ngừa và làm giảm các bệnh liên quan tới việc đổ mồ hôi nhiều ở chân. Thành phần tinh dầu bạc hà trong kem đánh răng còn giúp chân được thư giãn, cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Làm sạch trang sức vàng bạc

Đồ trang sức bằng vàng bạc đeo thường xuyên thường bám bụi bẩn rồi chuyển sang màu đen do bị oxy hóa. Kem đánh răng sẽ giúp giải quyết vấn đề này.

Chuẩn bị chiếc bàn chải nhỏ nhúng vào nước, lấy một ít kem đánh răng rồi chà nhẹ lên trang sức. Sau hai phút rửa sạch trang sức bằng nước rồi dùng khăn giấy thấm nước, làm khô. Cũng có thể đặt trang sức lên một chiếc khăn và sử dụng máy sấy tóc để loại bỏ nước đọng lại. Cách làm này dù đơn giản nhưng mang lại hiệu quả trắng sáng bất ngờ.



Ảnh minh họa

Làm sạch và làm bóng giày

Trong kem đánh răng có chứa RDA, một chất mài mòn đã được kiểm định và cho phép sử dụng với liều lượng nhất định. Công dụng chủ yếu của RDA là loại bỏ vi khuẩn, mảng bám, cao răng giúp cho răng trắng hơn. Phát hiện ra công dụng này của kem đánh răng, nhiều người đã ứng dụng nó vào việc làm sạch và trắng giày.

Theo đó, dùng kem đánh răng thoa lên vết bẩn. Dùng bàn chải mềm (có thể sử dụng bàn chải đánh răng đã qua sử dụng) chà sạch. Lưu ý là chà theo chuyển động tròn để vết bẩn dễ dàng bị loại bỏ hơn. Bước cuối là dùng khăn bông sạch, mềm nhúng vào nước ấm, vắt khô nước chỉ còn độ ẩm và lau sạch vết kem đánh răng trên giày. Lặp lại các

thao tác này đến khi vết bẩn được loại bỏ hoàn toàn.

Nếu đang vội, không cần phải phơi giày vì nó thích hợp trong trường hợp cần dùng giày ngay sau khi làm sạch. Nếu có thời gian, phơi giày dưới quạt gió hoặc để nơi thoáng mát 30-60 phút để giày khô thoáng sẽ tốt hơn. Cũng nên dùng kem đánh răng trắng thay vì dùng loại có màu.

Làm sạch chai, lọ thủy tinh

Cho kem đánh răng vào một chiếc khăn ẩm rồi lau chùi khắp mặt chai lọ. Dù vết bẩn bám dính cứng đầu đến đâu, chai lọ sẽ sáng bóng như mới và được khử mùi hiệu quả.

Ngoài ra kem đánh răng còn làm sạch cốc ly bằng thủy tinh mà không cần sử dụng hóa chất tẩy rửa. Chỉ cần lấy bàn chải cũ, bôi một ít kem đánh răng lên và cọ xát vào lòng ly để rửa. Sau vài phút, vết bẩn cũng như mùi hôi của cốc, ly sẽ biến mất hoàn toàn.

Làm sạch bàn phím và màn hình điện thoại

Bàn phím và màn hình điện thoại thường bị bao phủ bởi những vết bẩn nhỏ li ti cùng vi khuẩn. Tận dụng đặc tính làm sạch của kem đánh răng, nên bôi một lượng nhỏ lên vải mềm rồi lau nhẹ bàn phím hay màn hình điện thoại để loại bỏ bụi bẩn, vi khuẩn hiệu quả.

Lau sạch vết màu sáp trên tường

Bức tường đẹp đẽ bỗng bị bạn trẻ vẽ đầy những nét màu sáp nguệch ngoạc. Chỉ cần xịt một chút kem đánh răng lên tường, lấy một miếng giẻ (hoặc bàn chải đánh răng cũ) chà xát. Chất mài mòn nhẹ trong kem đánh răng sẽ nhanh chóng tẩy hết những vết màu sáp. Bước cuối là lau sạch bức tường bằng nước.

Giúp kính bơi không bị hấp hơi

Khi đi bơi, hơi nước sẽ làm mất kính bị mờ, khiến nhiều người gặp trở ngại khi bơi lội. Để khắc phục tình trạng này, nên bôi một lớp kem đánh răng mỏng ở phía trong mặt kính và đợi 30 giây rồi đem rửa sạch với nước. Kính bơi sẽ không bị hấp hơi nước nữa. ■

Điều gì sẽ xảy ra với cơ thể khi bạn uống nước chanh?

Uống nước chanh có lợi cho sức khỏe của bạn, đó là lý do tại sao nhiều hệ thống y học cổ truyền khuyên bạn nên uống nó hàng ngày.

Chanh chứa vitamin, khoáng chất và các hợp chất tự nhiên giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, thậm chí chống lại bệnh ung thư.

Chanh còn giúp hỗ trợ tiêu hóa và hấp thu khoáng chất, có thể cung cấp cho bạn nhiều năng lượng hơn và bảo vệ thận cũng như sức khỏe tiết niệu của bạn.

Dưới đây là 5 lợi ích sức khỏe khi uống nước chanh.

1. Nước chanh có thể giúp tăng cường miễn dịch

Vitamin C là một chất chống oxy hóa, ngăn ngừa tổn thương do gốc tự do xảy ra trong quá trình

tiêu hóa thức ăn, tiếp xúc với bức xạ và khói thuốc.

Bảo vệ bạn khỏi các gốc tự do bằng cách uống nước chanh thường xuyên có thể giúp làm chậm quá trình lão hóa và có thể hỗ trợ bảo vệ chống lại các bệnh mãn tính.

Ăn nhiều vitamin C khi bạn bị cảm lạnh thậm chí có thể giúp chóng khỏi bệnh hoặc giảm bớt mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng.

2. Nước chanh có thể giúp giảm cân

Giảm cân và nước chanh

Mặc dù không có “viên thuốc thần kỳ” nào để giảm cân nhưng uống nước chanh không đường có thể giúp ích cho nỗ lực giảm cân của bạn.

Bằng cách cải thiện tiêu hóa, chanh giúp điều chỉnh quá trình trao đổi chất của cơ thể.

Khi tiêu hóa kém, cơ thể bạn không thể hấp thụ chất dinh dưỡng cần thiết để sử dụng chất béo.

Cải thiện tiêu hóa cũng giúp bạn loại bỏ độc tố, giúp cải thiện mức năng lượng của bạn.

3. Nước chanh có thể giúp cấp nước và đào thải độc tố cho cơ thể

Bản thân việc uống đủ nước đã hỗ trợ giảm cân bằng cách tăng cường chức năng của ty thể và tạo ra năng lượng cho cơ thể.

Uống nước cũng tạo ra hiệu ứng nhiệt của thực phẩm, một quá trình trao đổi chất trong đó cơ thể đốt cháy calo để lấy nhiệt.

Nước là thành phần chính trong nước chanh, vì vậy lợi ích tăng cường trao đổi chất có thể là kết quả của việc bổ sung đủ nước cho cơ thể nói chung.

Tuy nhiên, nước chanh đặc biệt có thể có tác dụng lợi tiểu nhẹ, khiến bạn đi vệ sinh thường xuyên hơn và có khả năng giúp làm sạch và đào thải độc tố đường tiết niệu.

4. Nước chanh có thể giúp giảm nguy cơ ung thư

Tiêu thụ trái cây họ cam quýt như chanh vài lần một tuần có thể làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư, bao gồm đường tiêu hóa, hô hấp trên và tuyến tụy.

Chanh chứa 22 hợp chất khác nhau đã được chứng minh là có tác dụng chống lại tế bào ung thư.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Thực phẩm & Chức năng (2013) đã phát hiện ra rằng chất limonoid có trong chanh cản trở sự phát triển của tế bào ung thư.

5. Nước chanh có thể giúp tăng cường sức khỏe thận

Uống nước chanh thường xuyên có thể giúp hòa tan sạn canxi, sỏi thận và sỏi mật đồng thời có thể ngăn ngừa sự xuất hiện của chúng.

Theo Tổ chức Thận Quốc gia (Mỹ), nước chanh và các loại nước ép có hàm lượng citrate cao khác có lợi ích ngăn ngừa sỏi.

Citrate trong nước tiểu có thể ngăn canxi liên kết với các yếu tố khác gây sỏi thận, đồng thời ngăn chặn tinh thể lớn lên.

Tuy nhiên, hãy thận trọng khi uống nước chanh có đường thay vì nước chanh không đường. Đường trong nước chanh có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận. ■



Một phần của tỏi nhiều người hay bỏ nhưng lại có tới 6 thành phần giúp bảo vệ tim mạch và chống lão hóa thần kỳ

Tỏi là loại thực phẩm quen thuộc thường dùng nhưng nhiều người đang vô tình bỏ đi những phần chứa nhiều dưỡng chất quan trọng cho cơ thể.

Tác dụng của vỏ lụa tỏi

Theo Tiên sĩ Marilyn Glenville, tỏi là một trong những loại thực phẩm được khuyến cáo không nên bóc lớp vỏ lụa. Vì lớp vỏ này có chứa tới 6 loại chất chống oxy hóa, flavonoid phenylpropanol trong số đó được cho là có tác dụng chống lão hóa và bảo vệ tim.

Cùng với đó, việc băm nhỏ tỏi cũng có lợi hơn trong việc tăng cường khả năng miễn dịch. Chất allicin được phát hiện trong tỏi có tác dụng tăng cường miễn dịch, khử trùng, ngăn ngừa ung thư đại trực tràng và ngăn ngừa các bệnh tim mạch. Tuy nhiên, cần phải cắt nhỏ tỏi thì allicin mới có thể chuyển hóa thành alliin và alliinase có lợi cho sức khỏe. Vì allicin sẽ bị phân hủy và phá hủy trong môi trường 50 đến 60 độ nên ăn tỏi sống sẽ tốt hơn để giữ lại hết chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, những người mắc bệnh về đường tiêu hóa không nên ăn sống.



Ảnh minh họa

Lợi ích của tỏi

Một tép tỏi nhỏ khoảng 3 gram chỉ khoảng 4,5 calo nhưng chứa nhiều vitamin, khoáng chất tốt cho sức khỏe như Mangan, Vitamin B6, Vitamin C, Selenium... Nhiều nghiên cứu cho biết tỏi có chứa hơn 100 thành phần chăm sóc sức khỏe, giá trị dinh dưỡng thậm chí còn cao hơn nhân sâm.

Lợi ích của tỏi chủ yếu đến từ các hợp chất lưu huỳnh được hình thành sau khi băm hoặc nhai tép tỏi, đặc biệt là allicin. Nhiều nghiên cứu xác nhận, các sunfua này dẫn đến những lợi ích sau:

1. Chống viêm, ngừa cảm lạnh

Một nghiên cứu được công bố tại Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia Hoa Kỳ (NCBI) đã chỉ ra rằng sunfua có trong tỏi có tác dụng chống viêm. Nếu khớp hoặc cơ bị viêm, có thể thử bôi dầu tỏi lên các khớp cũng như những vùng chịu ảnh hưởng xung quanh.

Cùng với đó, một nghiên cứu kéo dài 12 tuần cho thấy việc bổ sung tỏi hàng ngày giúp giảm 63% số lần cảm lạnh và 70% thời gian của các triệu

chứng cảm lạnh bởi trong tỏi có chứa thành phần giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Chính vì vậy, những người dễ bị cảm lạnh, ảnh hưởng bởi thời tiết nên sử dụng tỏi thường xuyên hơn.

2. Điều hòa huyết áp

Tỏi cũng có tác dụng hạ huyết áp và bảo vệ động mạch. Bởi hồng cầu có thể chuyển hóa sunfua trong tỏi thành hydro sulfide làm giãn mạch máu, điều hòa huyết áp. Việc bổ sung khoảng 4 tép tỏi mỗi ngày có thể giúp những người cao huyết áp cải thiện đáng kể sức khỏe.

3. Giảm cholesterol

Việc bổ sung tỏi vào khẩu phần ăn hàng ngày có thể giúp giảm cholesterol toàn phần và cholesterol “xấu” trong cơ thể khoảng 10 đến 15%.

Đặc biệt, tỏi có chứa allicin và carotenoid đặc biệt, giúp giảm cholesterol và độ nhớt của tiểu cầu, tăng khả năng chống oxy hóa trong cơ thể, có tác dụng tốt trong việc ngăn ngừa xơ cứng động mạch và chống ung thư.

4. Ngăn ngừa chứng mất trí nhớ

Bổ sung tỏi trong khẩu phần ăn mỗi ngày có thể làm tăng enzym chống oxy hóa của cơ thể và giảm đáng kể stress oxy hóa ở bệnh nhân cao huyết áp, ngăn ngừa bệnh tật. Kết hợp tác dụng giảm cholesterol, hạ huyết áp, tỏi sẽ hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh về não như bệnh Alzheimer và chứng mất trí nhớ.

5. Giảm nguy cơ ngộ độc thực phẩm

Tác dụng diệt khuẩn của tỏi còn có thể giúp phòng tránh ngộ độc thực phẩm. Bởi tỏi có thể tiêu diệt các loại vi khuẩn thường sinh sôi trong thực phẩm như Escherichia coli (E.coli) và Salmonella.

Đồng thời, tỏi rất giàu chất chống oxy hóa và có đặc tính kháng khuẩn nên có thể tiêu diệt vi khuẩn gây mụn trên da. Tuy nhiên, chúng cũng có thể gây ra các hiện tượng kích ứng nên cần tham khảo ý kiến của chuyên gia, bác sĩ khi sử dụng.

Một số lưu ý khi sử dụng tỏi

Tỏi được cho là chứa những dưỡng chất quý không kém nhân sâm, tuy nhiên, sử dụng quá nhiều tỏi có thể gây hôi miệng. Ngoài ra, chất allicin trong tỏi có thể gây kích ứng niêm mạc đường tiêu hóa, ăn quá nhiều có thể gây đau dạ dày, đầy hơi, táo bón hoặc tiêu chảy.

Những người bị rối loạn đông máu hoặc đang dùng thuốc chống đông máu cũng nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi quyết định có nên tăng lượng tỏi ăn hay không. ■

Năm dấu hiệu đối tác là người thích kiểm soát

Hành vi kiểm soát quá mức được cho là dấu hiệu của mối quan hệ độc hại nhưng mọi người thường khó nhận ra trong giai đoạn đầu yêu nhau.

Chuyên gia tâm lý Rod Mitchell thuộc Trung tâm trị liệu sức khỏe tinh thần Calgary (Canada) cho biết tính kiểm soát của đối phương sẽ dẫn đến tình trạng thao túng tâm lý hoặc gây tổn

thương tinh thần.

Với kinh nghiệm tư vấn cho nạn nhân lần người mắc chứng thích kiểm soát, ông đưa ra 5 dấu hiệu thường thấy.

Chỉ trích và xem thường

Mitchell mô tả dấu hiệu đầu tiên là sự xem thường hoặc chỉ trích quá mức. Nếu bạn thường xuyên cảm thấy xấu hổ về bản thân, có thể bạn đang bước vào mối quan hệ không lành mạnh.

“Người thích kiểm soát thường dùng lời chỉ trích để làm suy giảm lòng tự trọng, tự tin của người khác”, ông giải thích. Chuyên gia nhấn mạnh đây không phải góp ý mang tính xây dựng mà họ muốn làm cho đối phương không tin vào bản thân để họ dễ kiểm soát hơn. Hành vi này đáng lo ngại bởi theo thời gian, nó làm xói mòn ý thức về giá trị bản thân và sự độc lập của bạn.

Tách bạn khỏi gia đình và bạn bè

Mối quan hệ lành mạnh sẽ không ngăn cản bạn có kết nối tốt với những người khác. Nếu có, đây có thể là dấu hiệu đối phương đang kiểm soát bằng cách hạn chế mối quan hệ xã hội của bạn.

Mitchell đưa ví dụ người yêu có xu hướng quyết định cho phép bạn được gặp hoặc không được gặp ai. Họ có mục đích hạn chế những người hỗ trợ của bạn, khiến bạn phụ thuộc nhiều hơn vào họ. Chuyên gia cũng cho rằng sự cô lập này sẽ phát triển dần theo thời gian.

Quản lý tài chính

Phụ thuộc tài chính đối phương có thể khiến bạn khó hoặc không thể kết thúc mối quan hệ. Mitchell cho rằng nhiều người nhận ra được thực tế này và sử dụng nó như lợi thế của họ trong việc kiểm soát. Kiểm soát tài chính có nhiều hình thức, từ những chi tiêu công khai đến việc khiến bạn cảm thấy tội lỗi khi chi tiêu. “Độc lập tài chính rất quan trọng để bạn có quyền tự chủ cá nhân”, Mitchell nói.

Liên tục theo dõi

Một số người có cách kiểm soát ngầm bằng việc theo dõi hành động của đối phương. Hành vi này khiến mối quan hệ méo mó và không lành mạnh, bạn buộc phải làm theo những mong muốn và yêu cầu vô lý. Ví dụ như họ nhắn tin liên tục muốn biết bạn đang ở đâu hoặc cài định vị trên điện thoại của bạn. Việc theo dõi cho thấy sự thiếu tin tưởng mối quan hệ. “Nó còn thể hiện sự xem thường quyền tự do cá nhân của bạn”, Mitchell đưa ra cảnh báo.

Thay bạn quyết định

Nếu ai đó thường xuyên đưa ra quyết định thay cho người yêu của mình, dù lớn hay nhỏ, nó cũng thể hiện sự thiếu cân bằng trong mối quan hệ.

“Họ quyết định mà không có ý kiến đóng góp của bạn là dấu hiệu của sự kiểm soát”, ông Mitchell giải thích.

Hành vi này bao gồm sự lựa chọn nhỏ hàng ngày và những quyết định quan trọng trong cuộc sống. Chuyên gia tâm lý cho rằng điều này đáng lo ngại bởi nó làm giảm tính quyết đoán, khiến bạn cảm thấy mình là “khách” trong cuộc đời của chính mình. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2088 * Saturday, March 02, 2024

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

306-2089/1657

NEW **Condo Cho Thuê**
HOUSTON 77072

10555 Turtlewood Ct, Houston, TX 77072. Gần Kim 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	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, Thăng Hưng, zipcode 77066. Giá \$450.

Xin liên lạc A. Đoàn:

346-479-4925

346-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc Annie:

713-405-9839

321-2093/1661

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-758-2945

338-2096/1664

PHÒNG CHO SHARE

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

Xin liên lạc

Daniel: 832-788-9606

Minh: 346-772-8040

337-2095/1663

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

713-367-5069

337-2095/1663

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Kim:

281-236-8880

342-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Hoa:

832-289-9273

305-2089/1657

DƯ PHÒNG CHO SHARE

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

Xin liên lạc :

832-788-9606

316-2091/1659

CHO MƯỚN PHÒNG

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

Text Ann:

832-561-6444

317-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

318-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Tuyết:

346-378-8333

312-2090/1658

SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND

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

Xin liên lạc Dung or Christy:

713-330-6021

320-2092/1660

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc May Dương:

832-933-2353

315-2091/1659

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Cô Hương:

832-768-8167

Vui Cười

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 # 2088 * Saturday, March 02, 2024

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

\$1 = 100 Points.

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



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

Có Hiệu Lực: 01 02 03 04 05 06 07

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Choco Pie-Banana **39999** pts
Bánh Choco Pie Chuối

with **FREE** Shrimp Paste **43999** pts
Gạch Tôm

FREE Mung Bean **9999** pts
Đậu Xanh

with **FREE** Barbecue Marinade **23999** pts
Xốt BBQ

GROCERY

Seasoning (Germany) **\$3.99** SALE
Nước Tương Đức

Hazelnut Assorted Chocolate **2.99** for SALE
Sô-cô-la Canada

Wafer Peanut Butter **2.99** for SALE
Bánh Xốp Đậu Phộng

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

Mushroom Vegetarian Sausage **\$4.59** SALE
Xốt Rau Nấm

Salted Duck Eggs **2.99** for SALE
Hột Vịt Muối

VEGETABLE

Sherlihon **\$1.29** SALE
Cải Bẹ Xanh

Long Spinach **\$1.79** SALE
Cải Bó Xôi

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

Pumpkin **\$1.19** SALE
Bí Đỏ

Small Taro Root **\$1.79** SALE
Khoai Môn Nhỏ

Papaya-Green **99¢** SALE
Đu Đủ Xanh

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Mixed Flavour Cookies **39999** pts
Bánh Men

with **FREE** Pickled Mango **23999** pts
Xoài Ngâm

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

with **FREE** Fermented Black Bean Paste **33999** pts
Tương Tàu Xi

MEAT

Beef Oxtail **\$10.99** SALE
Đuôi Bò

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

Pork Leg **\$3.19** SALE
Giò Heo

Pork Belly **\$4.29** SALE
Ba Rọi Heo

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

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

SEAFOOD

White Headless Shrimp (16oz) **\$5.99** SALE
Tôm Trắng Không Đầu

Grouper Body **\$10.99** SALE
Cá Bông Mú

Stingray **\$2.99** SALE
Cá Đuối

Salmon (Whole) **\$6.49** SALE
Cá Hồi

American Red Snapper **\$11.99** SALE
Cá Hường

Striped Bass **\$7.49** SALE
Cá Mè

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



Đây là lý do tại sao socola đen được coi là loại socola tốt nhất cho sức khỏe não bộ

Thêm socola thường liên quan đến phản ứng của não đối với tâm trạng và căng thẳng. Socola chứa các hợp chất như tiền chất phenylethylamine và serotonin, có thể góp phần mang lại cảm giác vui vẻ và hạnh phúc. Sức hấp dẫn không thể cưỡng lại của cảm giác thêm socola có thể là do sự kết hợp giữa hương vị độc đáo, hương thơm đậm đà và các hợp chất tạo cảm giác khoái cảm mà socola đem lại.

Vị đắng dễ chịu của socola đen sẽ kích thích giải phóng endorphin, chất hóa học tạo cảm giác dễ chịu cho não. Ngoài ra, sự hiện diện của tiền chất serotonin trong socola đen có thể góp phần tạo nên đặc tính cải thiện tâm trạng, tạo ra ham muốn hấp dẫn đối với món ăn dễ chịu này.

Thường thức một miếng socola không chỉ là một cách thỏa mãn vị giác mà còn có thể mang lại lợi ích cho bộ não. Socola đen, với hàm lượng cao dồi dào, đang được công nhận không chỉ vì hương vị thú vị mà còn vì những lợi ích tiềm tàng cho sức khỏe não.



Ảnh minh họa

Giàu chất chống oxy hóa

Socola đen chứa nhiều chất chống oxy hóa mạnh mẽ, chẳng hạn như flavonoid và polyphenol. Những hợp chất này đóng một vai trò quan trọng trong việc chống lại stress oxy hóa và giảm viêm trong cơ thể, bao gồm cả não bộ. Chất chống oxy hóa nổi tiếng với khả năng bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại do các gốc tự do gây ra, góp phần vào sức khỏe tổng thể của não.

Cải thiện lưu lượng máu

Ca cao, thành phần chính trong socola đen, chứa flavonoid có thể tác động tích cực đến chức năng mạch máu. Bằng cách tăng cường lưu lượng máu, những flavonoid này có thể tạo điều kiện cho máu lưu thông tốt hơn đến não. Lưu lượng máu được cải thiện có liên quan đến chức năng nhận thức được nâng cao, vì não nhận được các chất dinh dưỡng và oxy cần thiết hiệu quả hơn.

Tăng cường trí não

Socola đen chứa một số chất dinh dưỡng thiết yếu có lợi cho sức khỏe não bộ. Socola đen là một nguồn magie tốt, có vai trò trong các quá trình

thần kinh khác nhau. Ngoài ra, socola đen còn cung cấp một lượng nhỏ vitamin như B6, góp phần vào chức năng nhận thức tổng thể và tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh.

Cải thiện tâm trạng

Tiêu thụ socola đen có liên quan đến việc cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng. Socola đen chứa tiền chất serotonin, có thể góp phần mang lại cảm giác vui vẻ và hạnh phúc. Việc tiêu thụ socola đen vừa phải có thể hoạt động như một chất cải thiện tâm trạng thú vị, thúc đẩy trạng thái tinh thần tích cực.

Chức năng nhận thức

Một nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ socola đen thường xuyên có thể có tác động tích cực đến chức năng nhận thức. Flavonoid cao có liên quan đến việc cải thiện trí nhớ và khả năng học tập. Mặc dù cần nhiều nghiên cứu hơn để thiết lập các mối liên hệ chắc chắn, nhưng những phát hiện ban đầu về lợi ích nhận thức tiềm tàng của socola đen rất đáng khích lệ.

Hàm lượng đường thấp hơn

So với socola sữa, socola đen thường có hàm lượng đường thấp hơn. Ăn quá nhiều đường có liên quan đến suy giảm nhận thức và tăng nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa thần kinh. Chọn socola đen có hàm lượng ca cao hơn sẽ mang lại trải nghiệm thú vị hơn với ít đường hơn.

Điều độ là chìa khóa

Mặc dù socola đen mang lại những lợi ích tiềm năng cho sức khỏe não bộ nhưng điều cần thiết là phải tiêu thụ với mức độ vừa phải. Ăn quá nhiều có thể góp phần tạo ra lượng calo không mong muốn và có thể làm mất đi những tác động tích cực. Hãy nhắm tới loại socola đen chất lượng cao với hàm lượng ca cao ít nhất 70% để mang lại lợi ích sức khỏe tối đa.

Thường thức một miếng socola có thể là một cách thú vị để chiêu đãi bản thân đồng thời giúp hỗ trợ sức khỏe não bộ. Giống như bất kỳ loại thực phẩm nào, điều độ là chìa khóa để cân bằng giữa cảm giác thèm ăn và sức khỏe lành mạnh. ■

Chăm uống 2 loại nước này không khác gì “thuốc bổ đường huyết, giúp ngủ ngon: Sản ở Việt Nam

Nếu thói quen sinh hoạt, chế độ ăn uống đảo lộn dịp Tết khiến bạn mất ngủ hoặc khó kiểm soát đường huyết thì 2 loại trà này có thể trở thành “cứu tinh” của bạn.

Trà hoa cúc

Hoa cúc là loại thảo dược dùng trong Đông y hoặc để pha trà, có hương vị tinh tế, hơi ngọt và mùi thơm nhẹ nhàng. Đặc tính chống viêm của hoa cúc có thể ngăn ngừa tổn thương tế bào tuyến tụy, nơi sản xuất insulin - loại hormone có tác dụng chuyển hóa chất carbohydrate trong cơ thể. Loại

trà này có thể cải thiện độ nhạy insulin và quản lý glucose, giảm căng thẳng oxy hóa trong cơ thể.

Một nghiên cứu ở bệnh nhân bệnh tiểu đường cho thấy những người uống trà hoa cúc trong bữa ăn liên tục 8 tuần có lượng đường trong máu trung bình thấp hơn đáng kể so với nhóm không uống. Bên cạnh đó trà hoa cúc còn có thể dùng sau bữa tối và trước khi đi ngủ để giúp bạn chìm vào giấc ngủ dễ dàng hơn. Loại trà này không chứa caffeine, có chứa chất chống oxy hóa apigenin giúp hỗ trợ giấc ngủ ngon, ngăn ngừa mất ngủ. Một nghiên cứu liệu pháp tế bào học năm 2019 đã phát hiện ra rằng hoa cúc cải thiện chất lượng giấc ngủ và chứng rối loạn lo âu. Hãy duy trì uống trà hoa cúc mỗi ngày, trước khi đi ngủ ít nhất 30 phút để đạt được hiệu quả mong muốn.

Tác dụng hỗ trợ giấc ngủ của trà hoa cúc còn rất cần thiết với người mắc tiểu đường vì chỉ cần một đêm không ngon giấc có thể khiến cơ thể sản xuất insulin kém hiệu quả, làm tăng lượng đường trong máu. Loại trà này cũng rất tốt cho tim mạch, duy trì mức huyết áp khỏe mạnh nhờ một số chất chống oxy hóa, làm giảm cholesterol “xấu” và chất béo trung tính. Trà hoa cúc còn tăng cường sức khỏe tiêu hóa, giảm đầy hơi khó tiêu, làm dịu các triệu chứng của bệnh trào ngược dạ dày thực quản, giảm co thắt dạ dày.

Đặc tính chống oxy hóa apigenin trong trà hoa cúc được chứng minh có tác dụng chống lại một số tế bào ung thư như ung thư vú, ung thư da, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư tử cung. Loại trà thảo dược rất hữu ích trong việc làm đẹp da, chậm quá trình lão hóa và ngăn ngừa cảm lạnh.

Trà quế

Quế là loại gia vị có tính ấm, chống viêm, có khả năng hỗ trợ tiêu hóa và ổn định lượng đường trong máu. Trà quế có thể là thức uống có lợi cho người mắc tiểu đường bởi khả năng làm chậm quá trình phân hủy carbs trong ruột, ngăn ngừa đường huyết tăng vọt sau bữa ăn. Một nghiên cứu trên bệnh nhân tiểu đường loại 2 cho thấy sử dụng nửa thìa bột quế/ngày trong 40 ngày liên tục giúp lượng đường trong máu giảm 18-29%.

Lượng đường trong máu tăng vọt có thể khiến nhiều người mất ngủ, chính vì vậy uống trà quế trước khi đi ngủ có thể giúp ngăn ngừa tình trạng này, khiến giấc ngủ của bạn không bị gián đoạn. Quế giúp thư giãn cơ bắp, loại bỏ căng thẳng và giúp bạn ngủ ngon hơn.

Trà quế được ưa chuộng còn bởi khả năng ngừa một số bệnh nguy hiểm như tiểu đường, một số loại ung thư do rất dồi dào chất chống oxy hóa. Các hợp chất này còn làm chậm quá trình lão hóa, tăng cường chức năng não, ngăn ngừa rối loạn thần kinh. Loại đồ uống này có thể cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm huyết áp cũng như loại bỏ cholesterol dư thừa khỏi mạch máu. Quế cũng được biết đến bởi khả năng đốt cháy chất béo tự nhiên, tăng tốc độ trao đổi chất và đốt cháy calo dư thừa. Một số nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa uống trà quế và giảm mỡ vòng eo. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Chín thói quen tập luyện tàn phá cơ thể sau tuổi 50

Không khởi động trước, chỉ đi bộ trên bề mặt phẳng, tập sai tư thế hay không nâng tạ... là những thói quen tập luyện có thể hủy hoại cơ thể khi bước qua tuổi 50.

Tập thể dục thường xuyên là một phần không thể thiếu nếu bạn muốn có một cơ thể khỏe mạnh, cường tráng và linh hoạt khi về già. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là không phải tất cả các bài tập đều được tạo ra như nhau. Nếu muốn tối đa hóa tuổi thọ của mình, có một số thói quen tập thể dục nên tránh bằng mọi giá. Dưới đây là những thói quen tập luyện có thể hủy hoại cơ thể sau tuổi 50:

1. Không khởi động trước khi tập luyện

Bỏ qua phần khởi động có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Ngay cả khi bạn cảm thấy thời gian của mình rất ít, việc không khởi động hoặc hạ nhiệt có thể khiến cơ thể gặp bất lợi lớn.

Ronny Garcia, huấn luyện viên thể hình của Blink Fitness, giải thích: “Bỏ qua giai đoạn khởi động thích hợp sẽ làm tăng nguy cơ căng cơ hoặc chấn thương, đặc biệt là khi độ linh hoạt và lưu thông máu của cơ thể giảm theo tuổi tác. Dành thời gian khởi động bằng bài tập aerobic nhẹ và giãn cơ năng động trước khi chuyển sang các hoạt động cường độ cao hơn”.



Ảnh minh họa

2. Thực hiện quá nhiều hoạt động có tác động lớn

Các hoạt động và bài tập có tác động mạnh như burpees, chạy trên bề mặt cứng và jump squat đều có vai trò của chúng, nhưng hãy cẩn thận, chúng cũng có thể gây căng thẳng quá mức và không cần thiết lên khớp của bạn. Garcia gợi ý nên chọn các bài tập có tác động thấp như đạp xe, bơi lội hoặc tập thể dục trên máy tập elip.

3. Tập luyện quá sức

Đẩy cơ thể đến giới hạn sẽ không đẩy nhanh quá trình tiến bộ của bạn, đúng hơn, nó có thể khiến bạn lùi bước. “Tập luyện quá mức mà không có thời gian nghỉ ngơi thích hợp có thể dẫn đến mệt mỏi, tăng nguy cơ chấn thương và thậm chí là hệ thống miễn dịch suy yếu”, Garcia giải thích, nhấn mạnh tầm quan trọng của những ngày nghỉ ngơi, phục hồi và hòa hợp với cơ thể.

4. Tập sai tư thế

“Tập luyện không đúng và tư thế sai có thể gây căng thẳng cho cột sống và khớp, dẫn đến những chấn thương tiềm ẩn”, Garcia nói, nhấn mạnh bạn nên rằng mình đang ưu tiên đúng tư thế và kỹ thuật.

Nếu nghi ngờ mình có thể tập sai tư thế, nên trao đổi với huấn luyện viên cá nhân để đảm bảo rằng bạn có được phong độ tốt.

5. Đang tránh phòng tập tạ

Nếu trước đây bạn từng suýt gặp sự cố trong phòng tập tạ thì bạn không đơn độc. Tuy nhiên, nâng tạ là một phần rất quan trọng của bất kỳ chương trình thể dục nào được thiết kế để làm chậm hoặc đảo ngược quá trình lão hóa.

Garcia khuyên tất cả những người từ 50 tuổi trở lên nên thực hiện các hiệp từ sáu đến 12 lần lặp lại bằng cách sử dụng mức tạ nhẹ hơn sau hiệp đầu tiên.

6. Bỏ qua các bài tập tăng sự linh hoạt

Khả năng vận động là một phần quan trọng trong việc giảm chấn thương và đảm bảo các khớp duy trì phạm vi chuyển động chức năng bình thường. Bài tập linh hoạt có thể bao gồm yoga, xoa bóp, lăn bọt, giãn cơ và bất kỳ hoạt động nào khác kết hợp một số hình thức kéo giãn hoặc kéo dài cơ.

Bạn có thể thực hiện các hình thức giãn cơ chủ động như yoga thay vì giãn cơ thụ động, nhưng cả hai đều có lợi ích. Nên kết hợp 30 đến 60 phút các bài tập tăng linh hoạt ba lần mỗi tuần cùng với việc tập tạ để đạt được lợi ích tối đa.

7. Đang tập trung quá nhiều vào các động tác cô lập

Nếu bạn thấy mình cần phải nâng tạ, cần lưu ý thực hiện các động tác phù hợp. Thông thường, nhiều người tập trung vào các bài tập cô lập như gập bắp tay, duỗi cơ tam đầu và duỗi chân. Mặc dù loại bài tập tạ này có một vị trí quan trọng trong tập luyện, nhưng cần tập trung vào các chuyển động tổng hợp tác động lên nhiều cơ và khớp.

Đặc biệt, hãy đảm bảo bao gồm các động tác có trọng lượng như squats hoặc các biến thể deadlift tác động lên cột sống theo chiều dọc. Những điều này mang lại nhiều lợi ích nhất về cải thiện xương, cơ và hiệu suất.

8. Chỉ đi bộ trên bề mặt ổn định

Đi bộ là một sự bổ sung tuyệt vời cho việc rèn luyện sức nặng và khả năng vận động. Tuy nhiên, nếu chỉ đi bộ trên bề mặt lát đá và bằng phẳng, bạn đang bỏ lỡ một số lợi ích nghiêm trọng. Bạn cũng có thể có nguy cơ bị đau khớp nếu bề mặt luôn được lát đá.

Đi bộ trên các bề mặt không bằng phẳng như cát, đường mòn, địa hình nhiều đá và các bề mặt không trải nhựa khác giúp cải thiện khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh mắt cá chân, đồng thời giảm tác động lên khớp.

9. Bỏ qua việc tập thể dục hoàn toàn

Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm là bỏ tập thể dục hoàn toàn. Mặc dù các chương trình tập thể dục tốt nhất cho người từ 50 tuổi trở lên sẽ tuân theo các

khuyến nghị trên, tập luyện bất cứ gì vẫn luôn tốt hơn là không tập luyện. Đi bộ ngắn, tập máy tim mạch, đi cầu thang và các hoạt động khác vẫn đáng để thực hiện ngay cả khi không cần tập tạ, yoga và các phương pháp khác. Hãy đi dạo và thực hiện một số động tác giãn cơ ở mức tối thiểu. Cơ thể sẽ cảm ơn bạn bây giờ và sau này. ■

Điều gì sẽ xảy ra với sức khỏe nếu bạn ăn hoa hồi hàng ngày?

Hoa hồi, một loại gia vị được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Việt Nam, Ấn Độ và Trung Quốc, chứa đầy những dưỡng chất cần thiết cho sức khỏe của cơ thể.

Khi kiểm tra hợp gia vị của gia đình, bạn đã bao giờ bắt gặp một loại gia vị hình ngôi sao tám cánh độc đáo có mùi thơm nồng chưa? Đó là hoa hồi, còn được gọi là Chakra Phool hay Star Anise, được thu thập từ một cây thường xanh thuộc họ Magnolia ở Tây Nam Trung Quốc và Việt Nam.

Cây hồi sản sinh ra những cánh hoa độc đáo này được sử dụng cho mục đích y học và ẩm thực. Nhưng bạn có biết hoa hồi còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe? Dưới đây là 4 lợi ích sức khỏe của hoa hồi.

1. Chứa nhiều chất chống oxy hóa

Theo một nghiên cứu được công bố vào năm 2020, hoa hồi chứa nhiều trans-anethole được biết đến với hoạt tính kháng khuẩn đáng kể. Loại tinh dầu từ hoa hồi này có thể chống lại các mầm bệnh như E. coli và S. Aureus.

2. Hỗ trợ tiêu hóa

Hoa hồi có chứa anethole, một hợp chất hóa học chịu trách nhiệm tạo ra mùi thơm và các hợp chất hoạt tính sinh học của gia vị. Anethole được sử dụng để giúp giảm bớt sự khó chịu về tiêu hóa bằng cách thúc đẩy sản xuất các enzyme tiêu hóa, giảm đầy hơi và các vấn đề tiêu hóa khác.

3. Chống vi khuẩn

Vì có chứa anethole nên hoa hồi có khả năng chống lại nhiều mầm bệnh khác nhau như vi khuẩn, nấm và các loại virus khác. Những đặc tính này có thể tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể và có khả năng làm giảm nguy cơ nhiễm trùng.

4. Có thể giúp giảm cân và béo phì

Mặc dù nghiên cứu về hoa hồi còn hạn chế nhưng có ý kiến cho rằng loại gia vị này có thể giúp chống béo phì và mỡ máu cao nhờ polyphenol và terpenoid. Trong một nghiên cứu được thực hiện trên chuột, trà hoa hồi giúp ngăn ngừa tình trạng tăng cân do chế độ ăn nhiều chất béo và nhiều đường. Trà hoa hồi cũng làm giảm chất béo trung tính, cholesterol toàn phần và mức LDL.

Hoa hồi có hương vị cam thảo độc đáo như các loại gia vị và thảo mộc khác: Rau mùi, quế, bạch đậu khấu và đinh hương. Loại gia vị này thường được sử dụng trong các món ăn của Việt Nam, Trung Quốc, Ấn Độ và Trung Đông, để tăng hương vị của nước thịt, súp và nước dùng. ■



Những thói quen tàn phá não bộ

Tiêu thụ đường, đồ bóng bằng đầu, tiêu thụ caffeine, hút thuốc hay dành nhiều tiếng lướt điện thoại là những thói quen dễ hủy hoại não bộ.

Bộ não được cho là cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể con người. Cùng với việc kiểm soát và điều phối các hành động và phản ứng, nó cho phép chúng ta suy nghĩ và cảm nhận. Vì vậy bộ não cần được bảo vệ bằng mọi giá. Chia sẻ trên podcast The Diary Of A CEO của Steven Bartlett, Daniel Amen, bác sĩ tâm thần và chuyên gia về rối loạn não, nêu lên những điều cần tránh khiến não bộ trở nên tồi tệ hơn, bao gồm:

1. Tiêu thụ đường

“Cuối cùng, nó sẽ khiến lượng đường trong máu của bạn tăng cao, làm xói mòn các mạch máu và lưu lượng máu đến não sẽ thấp hơn. Và đó là một điều xấu. Nói chung, đường dễ gây nghiện, gây viêm nhiễm, khiến bạn dễ mắc bệnh tiểu đường và béo phì”, Amen giải thích.

Bác sĩ tiết lộ từng công bố ba nghiên cứu trên 35.000 người, và kết quả cho thấy khi cân nặng của bạn tăng lên thì kích thước vật lý thực tế và chức năng của não bạn sẽ giảm xuống. “Đường là nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường và béo phì, chưa kể đến tình trạng viêm nhiễm, là nguyên nhân gây ra trầm cảm và mất trí nhớ”, ông nhấn mạnh.



Ảnh minh họa

2. Đánh bóng bằng đầu

Một nghiên cứu được công bố trên Lancet Public Health năm 2023 cho thấy các cầu thủ bóng đá có nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ cao hơn 50% so với phần còn lại của dân số.

Theo đó, các nhà nghiên cứu từ Viện Karolinska ở Thụy Điển đã so sánh hồ sơ sức khỏe của 6.000 cầu thủ bóng đá ưu tú và hơn 56.000 cầu thủ không chơi bóng đá từ năm 1924 đến năm 2019. Họ phát hiện trong số các cầu thủ nam chơi ở giải hạng nhất Thụy Điển, 9% được chẩn đoán mắc bệnh thoái hóa thân kinh, so với 6% của mẫu đối chứng.

3. Tiêu thụ nhiều caffeine

Theo bác sĩ Amen, caffeine làm hạn chế lưu lượng máu đến não và có mối liên hệ giữa việc tiêu thụ caffeine và tình trạng não bị teo lại.

Mặc dù không có mối liên hệ nào giữa

caffeine và chứng mất trí nhớ, nhưng ông cho biết có mối liên hệ giữa caffeine và các vấn đề về giấc ngủ, đồng thời có mối liên hệ giữa các vấn đề về giấc ngủ với chứng mất trí nhớ.

“Nếu bạn uống 100mg caffeine mỗi ngày thì có lẽ sẽ không sao”, ông nói.

4. Tiêu thụ nicotine

Giống như caffeine, Amen cho biết nicotine, chủ yếu được tìm thấy trong thuốc lá, có thể hạn chế lưu lượng máu đến não.

Theo một nghiên cứu của các nhà nghiên cứu tại Trường Y Đại học Washington, hút thuốc lá khiến não bị co lại. Co rút não có liên quan đến việc tăng nguy cơ suy giảm nhận thức, mất trí nhớ và bệnh Alzheimer.

5. Sử dụng điện thoại quá nhiều

“Thật đáng buồn. Sử dụng điện thoại nhiều làm hao mòn các trung tâm khoái cảm của bạn. Bạn có hai khu vực trong não được gọi là vùng nhân não và chúng phản ứng với dopamine, chúng mang lại cho bạn hạnh phúc cũng như mang lại cho bạn niềm vui và động lực. Khi bạn truy cập vào internet, mọi âm thanh trên điện thoại, mọi thông báo, mỗi khi bạn cuộn chuột và thích thú gì đó, bạn sẽ nhận được một chút dopamine. Càng làm thế, chẳng bao lâu sau, những trung tâm khoái cảm sẽ bắt đầu bị hao mòn. Khi thời gian sử dụng màn hình điện thoại của bạn kéo dài ba tiếng rưỡi mỗi ngày, bạn còn tăng nguy cơ lo lắng, trầm cảm, nghiện ngập, béo phì, rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD)”, Amen nói. ■

Ba loại thuốc bổ phổ biến dễ gây rối loạn giấc ngủ

Vitamin D, B12 và Coenzym Q10 được nhiều người lựa chọn trong quá trình chăm sóc sức khỏe nhưng có thể khiến bạn mất hoặc khó ngủ.

Hầu hết bác sĩ đều đồng ý rằng bạn nên luôn cố gắng để có được các chất dinh dưỡng cần thiết từ thực phẩm. Tuy nhiên, người chăm sóc sức khỏe có thể khuyên bạn nên dùng thực phẩm bổ sung để chống lại tình trạng thiếu hụt cụ thể nếu bạn tình cờ mắc phải. Janine Bowring, một bác sĩ trị liệu tự nhiên và người sáng tạo nội dung, nói rằng cách cơ thể xử lý các chất bổ sung này không chỉ liên quan đến những gì bạn dùng mà còn liên quan đến thời điểm. Trên thực tế, cô cảnh báo rằng một số chất bổ sung nhất định có thể cản trở giấc ngủ nếu dùng quá muộn trong ngày, khiến bạn cảm thấy uể oải và thiếu ngủ.

1. Vitamin D

Bowring nói rằng ngay cả những chất bổ sung được nhiều người coi là hoàn toàn an toàn cũng có thể làm phiền giấc ngủ của bạn. Thực phẩm bổ sung đầu tiên mà Bowring khuyên cáo không nên dùng vào cuối ngày là vitamin D, một chất dinh dưỡng mà cơ thể cần để hấp thụ canxi.

“Đừng dùng nó trước khi đi ngủ”, cô cảnh báo trong bài đăng gần đây. “Đó là vitamin của ánh nắng mặt trời và nó cung cấp năng lượng cho bạn,

vì vậy tốt nhất nên uống vitamin D và đảm bảo đó là vitamin D3, vào buổi sáng, tương tự việc tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tự nhiên mà bạn thường nhận được vào ban ngày.

2. Vitamin B12

Vitamin B12 giúp cơ thể sản xuất hồng cầu, tăng cường chuyển hóa tế bào và hỗ trợ tổng hợp ADN. Nó cũng quan trọng với sức khỏe của mắt, xương và da của bạn. Tuy nhiên, Bowring nói rằng vitamin B12 “cũng rất kích thích và mang lại cho bạn nhiều năng lượng”, có thể tác động đến giấc ngủ.

Cô khuyên: “Bạn sẽ không muốn uống thuốc đó vào buổi tối đâu. Hãy uống loại thuốc bổ sung đó vào buổi sáng”.



Ảnh minh họa

3. Coenzym Q10 (CoQ10)

Coenzym Q10 hỗ trợ sự phát triển và duy trì tế bào của bạn. Ngoài việc được sản xuất tự nhiên trong cơ thể, nó còn có thể được tìm thấy với một lượng nhỏ trong thịt, cá và các loại hạt. Tuy nhiên, một số người chọn bổ sung CoQ10 để tăng sức khỏe, đặc biệt là khi họ nhận thấy cơ thể đang bị suy giảm.

Mayo Clinic lưu ý: “Mức CoQ10 trong cơ thể bạn giảm khi bạn già đi. Mức CoQ10 cũng được phát hiện là thấp hơn ở những người mắc một số bệnh nhất định, chẳng hạn như bệnh tim và ở những người dùng thuốc giảm cholesterol gọi là statin”.

Bowring nói rằng nếu chọn bổ sung CoQ10, bạn đừng bao giờ dùng nó trước khi đi ngủ. Đây là sai lầm mà chính cô cũng từng mắc phải. “Những thứ này rất kích thích và mang lại cho bạn nhiều năng lượng. Tốt hơn nên dùng những nó buổi sáng. Tôi từng uống nó vào buổi tối và cả đêm không thể ngủ được”, Bowring nói. ■

Indonesia: sử dụng lá chuối làm tấm lót trong bữa ăn

Lá chuối đã được sử dụng trong nấu ăn từ lâu đời và là một phần của văn hóa ẩm thực truyền thống ở nhiều quốc gia. Ví dụ, tại Indonesia, lá chuối thường được sử dụng để trải trên đĩa khi thức ăn được dọn lên. Trong trường hợp này, lá chuối không chỉ có giá trị về mặt thẩm mỹ mà còn giúp cho quá trình dọn dẹp không tốn quá nhiều công sức. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nghiên cứu hơn 100.000 người phát hiện ăn tối sau khung giờ này làm tăng 28% nguy cơ đột quỵ

Các nhà khoa học đã thực hiện nghiên cứu kéo dài 7 năm và nhận ra rằng thời điểm ăn tối có thể gây ảnh hưởng tới sức khỏe tim mạch và tăng nguy cơ đột quỵ.

Các nhà khoa học đến từ Đại học Sorbonne Paris Nord, Pháp đã thực hiện nghiên cứu đánh giá tình trạng sức khỏe của 103.389 người trong vòng 7 năm và nhận thấy rằng ăn trước 8 giờ tối sẽ tốt hơn cho sức khỏe. Các nhà nghiên cứu đã xem xét nhật ký ăn uống do những người tham gia nghiên cứu ghi lại từ năm 2009 đến năm 2022, theo dõi thời gian ăn của họ vào tất cả các ngày trong tuần.

Theo báo cáo của Viện Nghiên cứu Y tế và Sức khỏe Quốc gia Pháp công bố vừa qua, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng khoảng 1/3 người tham gia nghiên cứu ăn bữa tối trước 8 giờ tối, trong khi đó 1/3 người tham gia nghiên cứu lại ăn tối vào lúc 9 giờ tối. Trong quá trình nghiên cứu, có khoảng 2.000 trường hợp mắc bệnh tim mạch.

Khi các nhà nghiên cứu xem xét thời gian ăn tối của những người mắc bệnh tim mạch, họ nhận thấy rằng những người ăn tối muộn nhất, sau 9 giờ tối, có nguy cơ mắc đột quỵ hoặc cơn thiếu máu não cục bộ thoáng qua cao hơn 28% so với những người ăn tối trước 8 giờ tối.

Tiến sĩ Bernard Srour tại Đại học Sorbonne Paris Nord, Pháp, tác giả chính của nghiên cứu cho biết: “Mọi người thường khuyên nhau rằng không nên ăn tối quá muộn và nghiên cứu này cho thấy lời khuyên đó mang một ý nghĩa nhất định nào đó.

Hiện nay xã hội phát triển, mọi người trở nên bận rộn hơn và luôn cảm thấy không bao giờ có đủ thời gian để hoàn thành mọi việc. Cuộc sống bận rộn cũng khiến nhiều người hình thành thói quen ăn khuya, sau khi đã hết bận. Tuy nhiên, thói quen ăn khuya, ăn tối muộn lại có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe”.

Bên cạnh đó, các nghiên cứu trên động vật cũng chỉ ra rằng lượng đường trong máu và huyết áp thường tăng lên khi những con vật ăn bữa tối muộn. Ăn tối muộn hơn, khi huyết áp hạ thấp cũng có thể làm tổn thương mạch máu theo thời gian và làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông dễ dẫn đến đột quỵ và đau tim.

Các nghiên cứu khác trước đây cũng chỉ ra rằng những người ăn tối sau 9 giờ tối có nguy cơ mắc các vấn đề về mạch máu não, bao gồm đột quỵ và các cơn thiếu máu não cục bộ thoáng qua cao hơn so với những người ăn trước 8 giờ tối.

Theo một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí Nature Communications, cứ sau mỗi giờ ăn tối, tỷ lệ mắc đột quỵ hoặc cơn thiếu máu não cục bộ thoáng qua ở những người tham gia nghiên cứu sẽ tăng thêm 8%.

Như vậy các nghiên cứu đều khuyến khích mọi người nên ăn tối sớm hơn vì đây là thói quen tốt cho sức khỏe. Đồng thời, việc ăn tối sớm hơn cũng giúp mọi người hạn chế được nguy cơ mắc đột quỵ hoặc các cơn thiếu máu não thoáng qua. ■

Nếu bạn luôn cảm thấy mệt mỏi, hãy tạo ra tiếng ồn đã được khoa học chứng minh này để tăng cường năng lượng

Một chuyên gia về giấc ngủ đã tiết lộ 3 biện pháp dễ dàng dành cho những người thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và không ngủ đủ giấc.

Tiến sĩ Nerina Ramlakhan nói với The Guardian rằng ngâm nga là một phương pháp tiện lợi để chống lại cảm giác mệt mỏi nhờ phản ứng hóa học xảy ra bên trong cơ thể. Nếu bạn không ngâm nga được theo âm “ZZZ...”, hãy thử âm “MMM...”.

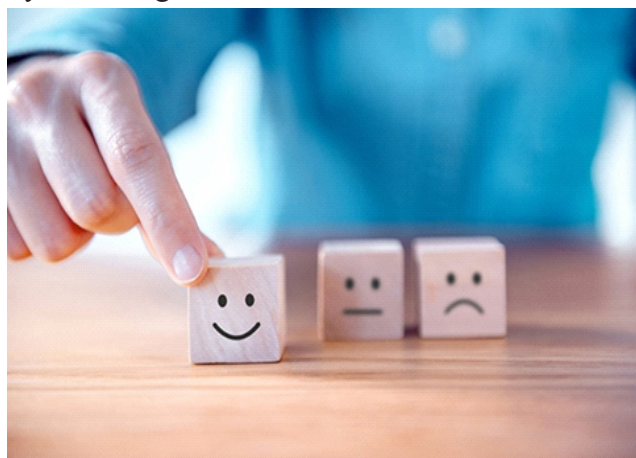
Ramlakhan giải thích rằng bằng cách ngâm nga khi ngâm miệng, cơ thể sẽ tự nhiên tạo ra “oxit nitric trong khoang mũi, một chất khử trùng, kháng vi-rút và chống viêm”.

Các nghiên cứu trước đây cũng đã xác nhận rằng việc ngâm nga làm tăng oxit nitric và một số chuyên gia khác đồng ý rằng việc này thực sự có thể làm giảm cảm giác kiệt sức.

Tiến sĩ Louis Ignarro, người đoạt giải Nobel về Sinh lý học - Y dược vào năm 1998 vì khám phá ra những lợi ích của Ô-xít Nitric cho cơ thể người, nói với Shape: “Sau khi ngâm nga xong, nếu bạn hít vào bằng mũi ngay lập tức, bạn có thể thu được khá nhiều oxit nitric”.

Giáo sư dược lý phân tử và y tế tại UCLA giải thích rằng oxit nitric giúp mở rộng đường thở và mở rộng các mạch máu để phổi nhận được nhiều oxy hơn. Lưu lượng máu tăng lên giúp tuần hoàn tốt hơn, rất quan trọng để chống lại bệnh tật.

Ông nói: “Nitric oxit trong phổi sẽ tiêu diệt hoặc ức chế sự phát triển của nhiều loại vi khuẩn, ký sinh trùng và vi rút”.



Ảnh minh họa
Theo Eddie Weitzberg, một nhà nghiên cứu tại Viện Karolinska, người cho biết 5 giây ngâm

nga giúp tăng lượng oxit nitric trong khoang mũi tương đương gấp 15 lần so với 5 giây của việc thở ra truyền thống.

Ông nói: “Nếu bạn ngâm nga 10 giây, tất cả không khí sẽ được trao đổi. Với nhịp thở bình thường, phải mất từ nửa giờ đến một giờ”.

Ngoài thời gian ngâm nga ồn ào, Ramlakhan nói rằng thường xuyên nghỉ giải lao nhanh trong vài phút - và không sử dụng màn hình - có thể hữu ích và đề xuất tối đa 5 phút mỗi giờ rưỡi.

Ramlakhan nói với The Guardian: “Nếu chúng ta sống theo nhịp điệu của chu kỳ của mình, chúng ta sẽ cho phép mình bổ sung năng lượng một cách có chủ ý và không liên tục”.

Và cuối cùng, mẹo cuối cùng của Ramlakhan để tăng cường năng lượng khi cảm thấy thiếu năng lượng là hãy suy nghĩ tích cực, vì “mệt mỏi là tác dụng phụ thường gặp của chứng lo âu”.

Tóm lại, 3 biện pháp dễ dàng dành cho những người thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và không ngủ đủ giấc được Ramlakhan chia sẻ đó là ngâm nga, nghỉ giải lao và suy nghĩ tích cực. ■

Châu Âu đối mặt siêu vi khuẩn kháng thuốc mới

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh châu Âu cảnh báo sự gia tăng đáng kể các ca nhiễm vi khuẩn hvKp kháng nhiều loại kháng sinh tại khu vực này.

Theo báo cáo của ECDC, từ năm 2021 đến nay, số quốc gia thuộc Liên minh châu Âu (EU) và Khu vực Kinh tế châu Âu (EEA) ghi nhận trường hợp nhiễm siêu vi khuẩn hypervirulent Klebsiella pneumoniae (hvKp) thuộc chủng di truyền 23 đã tăng từ 4 lên 10. Số ca nhiễm được báo cáo cũng tăng vọt 12 lần, lên đến 143 trường hợp.

Đặc biệt, chủng vi khuẩn này ngày càng sở hữu nhiều gene kháng lại carbapenem, nhóm kháng sinh cuối cùng được sử dụng để điều trị các nhiễm trùng nghiêm trọng.

Theo ECDC, người nhiễm vi khuẩn này có thể dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm như áp xe gan di căn, viêm phổi và áp xe phổi.

ECDC cảnh báo nguy cơ cao vi khuẩn lan rộng trong môi trường bệnh viện dù đã thực hiện các biện pháp phòng ngừa.

Báo cáo của ECDC cũng nhấn mạnh, cần thu thập dữ liệu bổ sung về các ca nhiễm hvKp, bao gồm dữ liệu dịch tễ học và các yếu tố rủi ro liên quan đến dữ liệu, nhằm hiểu rõ hơn về những con đường lây nhiễm và lây lan trong mỗi quốc gia, đồng thời xác định nhu cầu thực hiện các biện pháp giám sát và kiểm soát thêm.

Trong bối cảnh đó, ECDC khuyến cáo tăng cường các biện pháp phòng chống và kiểm soát nhiễm trùng tại các cơ sở y tế, đồng thời thiết lập năng lực xét nghiệm đủ mạnh để phát hiện các ca nhiễm hvKp, bao gồm giải trình tự toàn bộ gene. ■



Vì sao con người thích ăn cay?

Khi cắn phải một trái ớt, chúng ta thường liên tục hít hà, nước mắt giàn giụa, mồ hôi lấm tấm - đó không phải là cảm giác dễ chịu, nhưng vì sao nhiều người vẫn thích ăn cay?



Có rất nhiều giống ớt khác nhau, một số giống có hình dạng và màu sắc hết như quả mọng, Carolina Reaper được xem là giống ớt cay nhất thế giới

Vị cay nồng xuất hiện trong hầu hết các món ăn trên toàn thế giới. Ớt thuộc chi Capsicum (họ Solanaceae) là một trong những loại gia vị phổ biến nhất trong nhiều nền văn hoá, xuất hiện trong hàng nghìn công thức nấu ăn và đôi khi được nhâm nhi như một món ăn thực sự. Cứ bốn người trên hành tinh thì có một người ăn ớt hằng ngày.

Ớt không được nhiều người trên thế giới biết đến cho đến khi Christopher Columbus tìm đường đến Tân Thế giới vào năm 1492. Một số giả thuyết về nguồn gốc đã định vị ớt bắt nguồn từ các vùng khác nhau của Nam Mỹ.

Trong đó, phân tích phát sinh loài phát hiện ra rằng một khu vực dọc theo dãy núi Andes từ tây đến tây bắc Nam Mỹ là “quê hương” của ớt. Những quả ớt hoang này “nhỏ, tròn, có màu đỏ giống như quả mọng.”

Bằng chứng sớm nhất về việc thuần hóa ớt có từ 6.000 năm trước ở Mexico hoặc bắc Trung Mỹ. Ớt được du nhập vào châu Âu từ thế kỷ 16.

Hiện nay, có 5 loài ớt đã được thuần hóa: Capsicum annum, C. chinense, C. frutescens, C. baccatum và C. pubescens. Loài có nhiều giống nhất là C. annum, bao gồm ớt jalapeño của Mexico và ớt chuông.

Còn ớt Habanero và ớt cầu lửa (scotch bonnets) thuộc loài C. chinense, trong khi ớt Tabasco thuộc loài C. frutescens. Ớt Aji Charapita Nam Mỹ thuộc loài C. baccatum, còn ớt rocoto Peru và ớt Manzano Mexico thuộc loài C. pubescens.

Ngày nay, mỗi năm có hơn ba triệu tấn ớt được sản xuất cho thị trường toàn cầu - trị giá hơn 4 tỷ USD.

Cảm giác bỏng rát

Vị cay là cảm giác nóng rát do capsaicin trong ớt gây ra. Khi chúng ta ăn thức ăn cay, capsaicin sẽ kích thích các thụ thể trong miệng - được gọi là thụ thể TRPV1 - và gây ra phản ứng. Mục đích của các thụ thể TRPV1 là tiếp nhận nhiệt - phát hiện nhiệt. Điều này có nghĩa là chúng phải ngăn cản chúng ta tiêu thụ thực phẩm có thể gây bỏng, kích ứng.

Khi capsaicin kích hoạt các thụ thể TRPV1, cảm giác mà chúng ta trải qua tương tự với cảm giác chạm phải một thứ gì đó rất nóng. Những tín hiệu này đến não, não bộ sẽ tin rằng cơ thể đang quá nóng và kích hoạt hệ thống phòng thủ của mình để chống lại nhiệt. Đây là lý do nhiều người sẽ đổ mồ hôi hơn bình thường khi ăn nhiều đồ cay.

Mức độ cay khác nhau như thế nào phụ thuộc vào loại ớt bạn ăn. Năm 1912, dược sĩ Wilbur Scoville đã tạo ra thang đo độ cay của ớt. Thang đo này được đo bằng Đơn vị Scoville (SHU), dựa trên độ nhạy cảm với capsaicin của người ăn.

Để xác lập thang đo, đầu tiên Wilbur Scoville pha tinh chất ớt tươi với nước đường. Một nhóm (thường là năm người) sẽ thử hợp chất này, nếu vẫn còn cảm thấy cay thì tiếp tục pha loãng. Khi gần như không còn cảm giác cay nữa thì mức độ pha loãng sẽ được dùng để xác định độ cay của ớt.

Chẳng hạn, ớt chuông không có chất capsaicin nên độ cay bằng không, có nghĩa là ngay cả khi không pha loãng thì cũng vẫn thấy không cay. Còn các loại ớt có độ cay 300.000 có nghĩa là tinh chất từ ớt này phải được pha loãng 300.000 lần thì mới không còn cảm nhận được vị cay.

Phương pháp này có điểm yếu là dựa vào cảm nhận chủ quan của người thử, trong khi không phải ai cũng cảm nhận giống nhau.

Trên thang nhiệt Scoville tiêu chuẩn, ớt chuông (SHU=0) nằm ở dưới cùng. Ớt Jalapeño có thể dao động từ 2.500 đến 10.000. Để so sánh, ớt Tabasco nằm trong khoảng từ 25.000 đến 50.000 đơn vị, và ớt habanero nằm trong khoảng từ 100.000 đến 350.000.

Ớt cay nhất thế giới - Carolina Reaper - có độ cay lên tới 2,2 triệu đơn vị. Thuốc xịt gấu - hai phần trăm capsaicin - được quảng cáo ở mức 3,3 triệu đơn vị và capsaicin nguyên chất đạt 16 triệu ở đầu thang đo Scoville.

Niềm vui khi ăn cay

“Các triết gia thường tìm kiếm đặc điểm nổi bật của con người - ngôn ngữ, lý trí, văn hóa... Tôi kiên định với điều này: Con người là loài động vật duy nhất thích sốt Tabasco” - nhà tâm lý học Paul Bloom từng viết.

Bloom đã đúng. Không có một loài động vật nào khác thích ớt cay, nhưng chúng ta không phải là loài động vật duy nhất ăn ớt. Động vật có vú, như chuột và sóc, cũng có cơ quan thụ cảm với thực phẩm cay giống con người, và chúng có xu hướng tránh ăn ớt cay.

Chim ăn ớt cay - nhưng thực tế chúng không thể cảm nhận được sức nóng từ ớt. Chim có các thụ thể khác với con người, và về mặt sinh học chúng không bị kích thích bởi capsaicin.

Một số người lý giải rằng chim không nhai hay tiêu hoá hạt giống như loài gặm nhấm, vậy nên chúng có thể vận chuyển hạt đi rất xa; do đó việc không có thụ thể nhạy cảm với capsaicin là một đặc điểm thích nghi trong tự nhiên.

Các nghiên cứu khác gợi ý rằng capsaicin cũng là một chất ngăn chặn hiệu quả sự tấn công của nấm ký sinh ở động vật có vú. Cảm giác nóng là một tác dụng phụ đi kèm.

Một số chuyên gia tranh luận rằng con người thích ăn ớt vì chúng tốt cho sức khoẻ. Chúng làm giảm huyết áp và giúp kháng khuẩn. Con đau do ớt thậm chí có thể làm mát và giúp chế ngự những cơn đau khác.

Nhà tâm lý học Paul Rozin thì ví việc ăn ớt là một loại cảm giác hồi hộp tương tự như niềm vui khi đi tàu lượn siêu tốc. “Tâm trí đã lấn át cơ thể. Cơ thể ta nghĩ rằng ta đang không ổn, nhưng ta biết là không phải thế”, ông giải thích.

Nên làm gì khi chúng ta ăn phải một món nào đó quá cay? Một cốc nước không phải là phương án hữu ích, bởi capsaicin kỵ nước - phân tử không liên kết với nước. Ethanol trong bia lạnh thậm chí có thể làm tăng cảm giác bỏng.

Đồ uống nhiều đường là lựa chọn hợp lý, vì việc kích hoạt vị ngọt về cơ bản sẽ khiến não bộ của chúng ta bối rối. Việc phải xử lý quá nhiều tác nhân kích thích sẽ làm giảm độ cay của ớt.

Một ly sữa, vài thìa sữa chua hoặc kem sẽ làm dịu cảm giác bỏng rát. Các loại thực phẩm này thường ngọt, và chúng có casein - loại protein chính trong sữa bò - thu hút các phân tử capsaicin.

Các phân tử casein bao quanh các phân tử capsaicin và “rửa” sạch chúng, giống như cách xà phòng gột sạch dầu mỡ. Vậy nên một cốc sữa sẽ là đồ uống bạn nên chuẩn bị kèm theo khi thưởng thức một món ăn cay nào đó. ■

Vui Cười

* Thuyết tiến hóa

Darwin được mời tham gia bữa tiệc, ngồi bên cạnh ông là một phu nhân hết sức trẻ đẹp.

Phu nhân quay sang hỏi nhà khoa học:

- Thưa ngài, tôi có nghe nói về thuyết tiến hóa của ngài. Ngài khẳng định con người là do loài khỉ tiến hóa mà thành. Nếu như vậy, tôi có nằm trong học thuyết của ngài không?

Darwin nhìn vị phu nhân ấy một cách lịch sự trả lời:

- Tất nhiên! Có điều quý cô có lẽ không phải do một con khỉ bình thường tiến hóa thành, mà là một con khỉ rất duyên dáng!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Tòa nhà xây ngược từ trên xuống dưới

Tòa nhà Torres de Colón là một trong những biểu tượng của thành phố Madrid (Tây Ban Nha) kể từ khi được khánh thành vào năm 1976. Công trình này khiến nhiều người quan tâm bởi cách xây ngược từ trên xuống dưới, không giống bất kỳ tòa nhà nào khác trong khu vực.



Tòa nhà Torres de Colón hiện nay

Tại quảng trường Plaza de Colón ở thành phố Madrid, chúng ta có thể bắt gặp tòa nhà văn phòng cao cấp “Torres de Colón” hay Tháp Columbus với kiến trúc vô cùng độc đáo. Do hình dạng của nó giống một chiếc phích cắm điện khổng lồ nên người dân địa phương còn gọi nó là “El Enchufe” hoặc “The Plug” (phích cắm).

Một số người nói Torres de Colón là tòa nhà xấu nhất ở Madrid với phần đỉnh màu xanh lá cây được xây dựng theo phong cách Art Deco, và mặt ngoài của nó phủ những tấm kính mờ màu đồng [nâu đỏ].

Kiến trúc treo độc đáo

Năm 1964, Hội đồng thành phố Madrid muốn thực hiện một dự án trên lô đất hình chữ nhật có diện tích khoảng 1.700 m² nhằm góp phần hiện đại hóa khu vực quảng trường Plaza de Colón. Cuối cùng, hội đồng thành phố đã cấp phép xây dựng cho dự án tòa nhà văn phòng chọc trời Torres de Colón của công ty Rumasa.

Tòa nhà có cấu trúc gồm 23 tầng với chiều cao 116 m. Đây là tòa nhà cao thứ 12 ở thủ đô của Tây Ban Nha do kiến trúc sư Antonio Lamela thiết kế cùng sự trợ giúp của các kỹ sư Leonardo Fernández Troyano, Javier Manterola và Carlos Fernández Casado.

Để giải phóng không gian tầng trệt đến mức tối đa, Lamela nảy ra ý tưởng thiết kế tòa nhà theo lối “kiến trúc treo” nhờ phương pháp xây ngược từ trên xuống. Do mặt tiền không chạm đất nên tòa nhà có nhiều không gian dành cho người đi bộ phía bên dưới, đồng thời có đủ diện tích xây dựng một khu để xe lớn có sức chứa lên tới gần 200 chiếc xe.

Tòa nhà Torres de Colón bắt đầu hình thành với hai cột trụ trung tâm trên nền bê tông. Sau đó, tầng trên cùng được xây và treo bằng dây cáp thép. Các tầng còn lại nối tiếp nhau ra đời từ trên xuống dưới. Chỉ có ba tầng dưới cùng, bao gồm tầng hầm, được xây từ dưới lên.

Ban đầu người ta dự định xây một sân trực thăng bay trên đỉnh tòa nhà, nhưng thiết kế này cuối cùng bị loại bỏ. Cấu trúc giống như phích cắm trên nóc tòa nhà được thêm vào cuối cùng.

Theo kiến trúc sư Lamela, phương pháp xây nhà cao tầng từ trên xuống giúp tiết kiệm đáng kể chi phí và thời gian thi công, bởi vì nó cho phép các tầng được xây ở dưới mặt đất rồi cầu lên trên, thay vì phải di chuyển công nhân, vật liệu xây dựng và thiết bị từ tầng này lên tầng khác.

Năm 1970, quá trình xây dựng Torres de Colón bị gián đoạn do các kỹ sư gặp phải một số vấn đề kỹ thuật. Do độ cao tòa nhà lớn hơn 9m so với mức cho phép nên thị trường Arias Navarro đe dọa sẽ cho phá hủy nó. May mắn là công trình vẫn tiếp tục được cấp phép xây dựng vào năm 1973, nhưng thiết kế của nó đã phải giảm xuống hai tầng so với dự kiến ban đầu.

Mặc dù nhiều người lo ngại về mức độ an toàn của tòa nhà do lối xây dựng khác lạ, nhưng nó vẫn đứng vững và tồn tại nguyên vẹn cho đến ngày nay.

Sau khi Torres de Colón khánh thành năm 1976, doanh nhân Jose María Ruiz Mateos mua lại nó trong một dự án kinh doanh bất động sản lớn. Năm 1986, tòa nhà được chuyển nhượng cho công ty Heron International của Anh. Năm 1995, công ty bảo hiểm Mutua Madrileña mua lại nó với giá 54 triệu euro.

Tòa nhà Torres de Colón từng là nơi đặt văn phòng đại diện và trụ sở của nhiều công ty lớn như Alvarez & Marsal, MCH Private Equity, Natixis, Legg Mason, M & G, BDO, Hays, Bip & Drive, Tokyo Marine, Văn phòng thương mại Na Uy ở Tây Ban Nha, Tổ chức Ngoại thương Nhật Bản...

Năm 2016, Hội đồng thành phố Madrid cho phép chuyển đổi mục đích sử dụng của tòa nhà sang khu dân cư và khách sạn. Trong dự án ban đầu, Lamela không nghĩ đến việc tạo ra lối thoát hiểm cho tòa nhà trong trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như khi xảy ra hỏa hoạn.

Do đó, tòa nhà được lắp đặt thêm một cầu thang thoát hiểm vào năm 1989. Năm 2009, chủ sở hữu tòa nhà ủy quyền cho công ty Schindler thay thế các thang máy cũ bằng những thang máy mới có sức chứa lớn hơn và an toàn hơn.

Từ năm 2012 – 2017, tòa nhà trải qua nhiều lần nâng cấp nội thất, lối vào, sảnh, khu vực chung, sân nhà, hệ thống điện... Năm 2019, công ty Mutua Madrileña thông qua một dự án tu sửa mới [diễn ra từ năm 2020 đến năm 2022] nhằm loại bỏ cấu trúc hình phích cắm trên nóc tòa nhà để xây thêm 4 tầng mới. Chi phí cải tạo ước tính khoảng 65 triệu euro.

Năm 2012, các độc giả trên cổng thông tin bất động sản Idealista.com bình chọn Torres de

Colón là một trong những tòa nhà xấu nhất ở Tây Ban Nha. Năm 2018, Hội đồng thành phố Madrid xếp nó vào danh mục các tòa nhà cần bảo vệ theo yêu cầu của Hội đồng di sản lịch sử khu vực.

Các tòa nhà tương tự

Kỹ thuật xây dựng khá đặc biệt của tòa nhà Torres de Colón là không phổ biến, nhưng không phải chưa từng xuất hiện trên thế giới. Một số tòa nhà khác cũng ra đời theo kỹ thuật này, chẳng hạn như Ngân hàng Trung ương Ireland ở Dublin và Trung tâm Ngân hàng Standard ở Johannesburg, Nam Phi.

Có ít nhất ba tòa nhà ở Ba Lan cũng được xây từ trên xuống dưới bao gồm: tòa nhà Trzonolinowiec ở Wrocław [xây năm 1961-1967]. Hai tòa nhà còn lại nằm ở thành phố Gdansk và Katowice. Thành phố Sofia của Bulgaria cũng có một tòa nhà tương tự.

Một biến thể khác của kỹ thuật này đã phát triển ở Hà Lan gọi là Jackblock. Trang web của Hiệp hội Kỹ sư Dân dụng Mỹ giải thích cách thức hoạt động của nó:

“Tầng trên cùng của một tòa nhà được xây dựng ở mặt đất trên nhiều cái kích lớn. Sau đó, người ta kích tầng trên cùng lên đến độ cao bằng chiều cao chính xác của nó để xây tầng khác bên dưới. Khối hai tầng tiếp tục được kích lên để xây tầng thứ ba. Quá trình này lặp lại cho đến khi tòa nhà đạt đến độ cao mong muốn. Sau đó tòa nhà được neo và cố định vào phần móng”.

Siêu đô thị São Paulo: Ủ phân thực phẩm thừa để giảm phát thải khí nhà kính

Cách đây 5 năm, siêu đô thị São Paulo bắt đầu phát triển mạng lưới cơ sở ủ phân compost để xử lý rác hữu cơ từ sinh hoạt hàng ngày. Nhờ đó, thành phố giảm được đáng kể lượng khí CH₄ nếu số rác này đi vào bãi chôn lấp thông thường.

Lựa chọn khôn ngoan

Vào năm 2015, São Paulo, Brazil, khởi động cơ sở ủ phân compost đầu tiên, mở ra sự phát triển của cả một mạng lưới phức tạp về tái chế rác thải. Dự án được thí điểm tại quận Lapa ở phía Tây Bắc thành phố.

Mục đích của nó là tách riêng dòng thực phẩm thải hữu cơ ra khỏi hàng triệu tấn chất thải rắn đô thị hỗn hợp thành phố tạo ra mỗi năm. Thêm vào đó, ủ phân hữu cơ có thể giúp ngăn chặn phát thải khí mê-tan (CH₄) - loại khí quan trọng gây hiệu ứng nhà kính - có khả năng tích tụ trong điều kiện yếm khí nếu chôn lấp rác hữu cơ tại các bãi thải truyền thống.

“Một siêu đô thị với 12 triệu dân như São Paulo có thể viện nhiều lý do để không phân loại rác thải, và ở một số thành phố khác, các chính sách cũng chưa được áp dụng. Vì vậy, đối với São Paulo, nhà máy này là một dự án đột phá”, ông Sandra Mazo-Nix, điều phối viên của Sáng kiến Rác thải do Liên minh Khí hậu và Không khí sạch (CCAC)



tài trợ kỹ thuật, chia sẻ.

Trung bình mỗi ngày, tổng lượng rác thải của cả thành phố ước chừng 12.000 tấn, trong đó 51% là rác hữu cơ. Trước đây, gần như toàn bộ rác hỗn hợp các loại được thu gom và đưa đến hai bãi chôn lấp chính.

Mặc dù đã có nhiều nỗ lực thu gom riêng các loại rác khô có thể tái chế từ rác hỗn hợp, nhưng hoạt động này vấp phải nhiều rào cản điển hình của dân cư đô thị như vật liệu thu được có chất lượng kém và tỷ lệ tái chế thấp.



Thành phố São Paulo, Brazil

Vì đặc thù mật độ nhà ở trong thành phố cao nên khả năng phân loại rác thải thực phẩm với các loại khác khá hạn chế.

Ngay cả khi các giải pháp phân loại được triển khai với toàn bộ khu dân cư thì việc thu gom cũng có thể bị tắc nghẽn vì cần nhiều xe tải riêng biệt hơn đi thu gom ở những nơi thậm chí rất nhỏ hẹp. Chính quyền địa phương đã phải bố trí hơn 20.000 công nhân thu gom rác làm việc hàng ngày trên đường phố để vừa thu gom, vừa phân loại rác.

Đôi mắt với bài toán này, các nhà thiết kế dự án nhà máy ủ phân hữu cơ đã không lựa chọn hộ gia đình để thu gom, thay vào đó tập trung vào các khu thương mại, khu bán lẻ và chợ đường phố. Những nơi này có nguồn rác thải thực phẩm dồi dào và dễ thấy.

Thành phố đã thu gom rác hữu cơ và thực phẩm thừa từ hơn 50 khu chợ nội thành, cùng với rác thực vật (cỏ cây, cành lá khô...) từ nhiều công viên, khu vườn rồi chở đến nhà máy ủ phân có diện tích khoảng 0,3 hecta ở Lapa. Nhà máy xử lý tối đa 60 tấn rác hữu cơ mỗi tuần và sản xuất được khoảng 900 tấn phân hữu cơ mỗi năm.

Tham vọng tiên phong trong xử lý rác hỗn hợp

Khuất sau hàng trăm tòa nhà chung cư cao tầng, cao ốc văn phòng và phố xá nhộn nhịp, nhà máy ủ phân ở Lapa chỉ sử dụng có bốn nhân công. Đây là một biểu tượng bước ngoặt cho việc xử lý tái chế rác của São Paulo.

Sau khi CCAC đánh giá tính khả thi của nhà máy, thành phố đã xây dựng thêm 4 nhà máy ủ phân tương tự với tổng công suất xử lý là 1.250 tấn/tháng. Theo đánh giá, 5 nhà máy đầu tiên của São Paulo đã giúp loại bỏ hơn 495 tấn phát thải khí CH₄ mỗi năm, góp phần không nhỏ trong cuộc chiến môi trường và chống biến đổi khí hậu của thành phố.

Cùng với sáng kiến nhà máy ủ phân hữu cơ, một phong trào mang tên Composta São Paulo cũng được phát động trong các hộ gia đình để ủ rác thải thực phẩm tại gia.

Các sáng kiến về giáo dục cũng được tiến hành, bao gồm một nền tảng giáo dục trực tuyến cho trường học và sổ tay về rác thải hữu cơ. Lĩnh vực môi trường này cũng dần thu hút được sự quan tâm của nhiều doanh nghiệp thấy được cơ hội làm ăn từ chất thải.

Hiện Brazil đang phát triển một dự án tiên phong khác về một khu sinh thái giải quyết vấn đề rác hỗn hợp ở São Paulo. “Đây sẽ là khu sinh thái đầu tiên ở châu Mỹ Latinh có khả năng xử lý 1.500 tấn rác thải hỗn hợp mỗi ngày”, ông Sandra Mazo-Nix cho biết.

Khu sinh thái được thiết kế bởi Hiệp hội Các công ty quản lý rác thải và vệ sinh công cộng Brazil (ABRELPE), cùng với sự phối hợp của khu vực tư nhân và Cục Quản lý chất thải Thành phố São Paulo. CCAC tiếp tục là đơn vị hỗ trợ kỹ thuật và tài trợ cho các nghiên cứu khả thi.

Ở khu sinh thái này, rác hữu cơ sẽ vẫn là thành tố chính. Một dây chuyền đặc biệt dùng công nghệ sinh - cơ học (MBT) sẽ chịu trách nhiệm xử lý rác thải hữu cơ đã được phân loại tại các nguồn thải lớn. Sản phẩm đầu ra không chỉ gồm phân hữu cơ, mà còn có thêm các loại nhiên liệu có nguồn gốc từ chất thải chứa hàm lượng calo cao và khí biogas để sản xuất điện.

Có thể nói, thành phố São Paulo là một minh chứng cho những nỗ lực biến rác thải thành sản phẩm có ích, đồng thời cải thiện chất lượng không khí và giảm tác động của biến đổi khí hậu. ■

Vai trò không thể thiếu của virus với cơ thể người

Theo ước tính, cơ thể người là nơi cư trú của hơn 380 nghìn tỉ virus, tạo thành một quần thể gọi là virome.

Cơ thể mỗi người đều được cấu tạo từ rất nhiều tập hợp các vi sinh vật, hay còn gọi là microbiome - quần thể vi khuẩn. Quá trình tiên hóa của microbiome diễn ra song song với con người từ những thế hệ đầu tiên.

Các nhà khoa học định lượng được trong mỗi quần thể microbiome ở người có đến 38 nghìn tỉ virus (không thuộc các chủng nguy hiểm như cảm cúm, cảm lạnh, Ebola...). Ngoài một loại virus lây nhiễm đặc biệt hay còn gọi là thể thực bào, con người vẫn khá mù mờ về hoạt động của virus trong cơ thể.

Dù chiếm tỉ lệ lớn trong quần thể vi khuẩn, các quần thể virus vẫn chưa được chú ý nghiên cứu. Thậm chí, các nghiên cứu về quần thể virus vẫn còn ở mức cơ bản và tụt hậu rất xa so với nghiên cứu chung về vi khuẩn trong cơ thể.

Sự tụt lùi này là do các nhà khoa học cần nhiều thời gian để nhận diện được quần thể virus, cũng như chưa có các công cụ chuẩn hóa đủ phức tạp để "giải mã" bí mật về thể virus.

Một số thông tin cơ bản

Dù được bao quanh bởi các thể thực bào, hệ vi khuẩn trong cơ thể người không hề "hòa hợp" với chúng mà còn phát triển các hệ thống để tránh tiếp xúc và bị lây nhiễm bởi thể thực bào.

Các hệ thống này được gọi là CRISPR-Cas, hiện nay được con người ứng dụng trong công nghệ chỉnh sửa gen. Khi tiếp cận được vi khuẩn, thể thực bào sẽ xâm nhập vào cấu trúc tế bào, ép vi khuẩn tạo ra nhiều thể thực bào hơn.

Xong việc, virus thực bào sẽ rút ra khỏi tế bào và giết chết vi khuẩn. Có thể nói, nhiệm vụ của thể thực bào trong cơ thể chính là rình vi khuẩn xuất hiện.

Virus thực bào sẽ xâm nhập và đưa thông tin di truyền vào trong tế bào vi khuẩn. Vi khuẩn sẽ “đọc” các hướng dẫn di truyền và sản sinh thêm nhiều virus rồi bị tiêu diệt khi virus ra khỏi tế bào.

Các nghiên cứu đã cho thấy virus hiện hữu khắp mọi nơi trên cơ thể người, từ trong ra ngoài, trong máu, da, thận, tim, phổi...

Virus có tính lây lan rất cao và có thể được truyền từ những người, vật sống chung với nhau. Ví dụ, virus trong cơ thể một người có thể lây truyền sang chồng/vợ, bạn cùng phòng, thậm chí cả thú cưng của người đó.

Virus có giúp ta khỏe mạnh?

Nghe có vẻ ngược đời nhưng gây tổn thương hệ virus có thể dẫn đến những hậu quả sức khỏe xấu. Khi các hệ vi khuẩn trong cơ thể có nguy cơ bị các tác nhân có hại như mầm bệnh xâm nhập, các virus thể thực bào sẽ xuất hiện và giết chết các vi khuẩn có hại trên. Có nghĩa là các virus này, thay vì gây hại cho con người, lại bảo vệ chúng ta khỏi bệnh tật.

Do đó, mục tiêu trước mắt của khoa học là tìm ra các virus vừa có tác dụng bảo vệ cơ thể, vừa bảo toàn các vi khuẩn có lợi.

Bên cạnh đó, người ta đã từng giới thiệu liệu pháp thể thực bào: tối ưu hóa các virus thực bào giúp điều trị các bệnh lây nhiễm nguy hiểm có mầm bệnh kháng kháng sinh.

Song muốn đưa liệu pháp này vào thực tiễn, các nhà khoa học vẫn cần bổ sung cho nguồn thông tin còn ít ỏi hiện nay về virus. Tuy nhiên, chắc chắn virus sẽ có vai trò vô cùng quan trọng với nghiên cứu y tế trong tương lai. ■

Vui Cười

* Không phải vì sữa

Vợ nưng nịu:

- Anh yêu, em làm món thịt bê cho anh đây!
- Cái này đâu phải bê, là thịt bò mà cưng?
- Đâu có, nó là bê thật mà, em thê là em đã

chính mắt thấy nó chạy theo con bò mẹ trên đồng cỏ sáng nay!

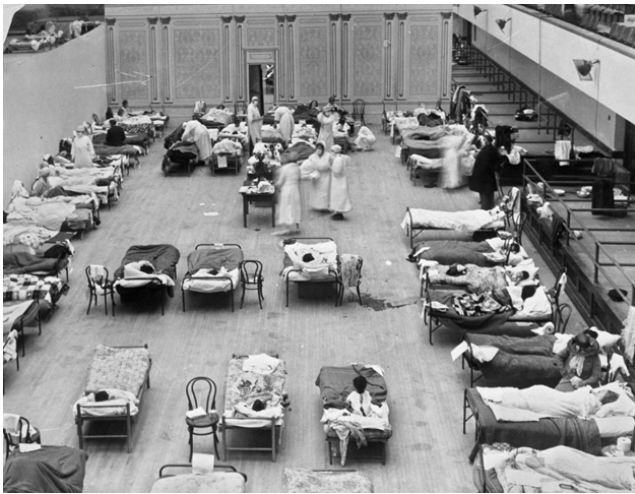
- Có thể nó đã làm như thế thật... nhưng chắc chắn không phải là vì sữa...



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Cúm Tây Ban Nha: Đại dịch nguy hiểm nhất trong lịch sử

Có nhiều ước tính khác nhau về số người chết do cúm Tây Ban Nha gây ra, nhưng các nhà khoa học nhận định dịch bệnh này đã lây nhiễm 1/3 dân số thế giới và giết chết ít nhất 50 triệu người, khiến nó trở thành đại dịch nguy hiểm nhất trong lịch sử.



Các nữ y tá chăm sóc cho bệnh nhân nhiễm cúm Tây Ban Nha tại Mỹ vào năm 1918

Năm 1918, một chủng cúm gọi là cúm Tây Ban Nha đã gây ra đại dịch toàn cầu. Nó lây lan nhanh chóng và giết chết rất nhiều sinh mạng. Tất cả những người trẻ tuổi, già yếu, bệnh tật và khỏe mạnh đều có thể bị nhiễm và ít nhất 10% bệnh nhân đã chết.

Sự bùng phát của dịch bệnh bắt đầu trong những tháng cuối của cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất. Ở mặt trận phía Tây, những người lính sống trong điều kiện chật chội, bẩn thỉu và ẩm ướt trở nên ốm yếu. Hệ thống miễn dịch của họ bị suy giảm do tình trạng suy dinh dưỡng.

Đây là điều kiện để một bệnh cúm kỳ lạ có cơ hội lây lan và phát triển trong hàng ngũ quân đội. Trong vòng ba ngày sau khi bị ốm, một số người lính bắt đầu cảm thấy tốt hơn, nhưng sức khỏe của nhiều người khác ngày càng tồi tệ. Căn bệnh truyền nhiễm này khi đó được gọi là “la grippe”.

Mùa hè năm 1918, những người lính được nghỉ phép và trở về nhà. Họ mang theo virus cúm bí ẩn truyền bệnh cho người thân trong gia đình. Dịch bệnh nhanh chóng lây lan khắp các thành phố, thị trấn, làng mạc.

Nhiều người bệnh, bao gồm cả binh lính và thường dân, không thể hồi phục nhanh chóng. Loại virus này lây nhiễm mạnh nhất ở người trẻ tuổi [trong độ tuổi từ 20 đến 30] – kể cả khi họ hoàn toàn khỏe mạnh trước đó.

Tây Ban Nha là một trong những quốc gia đầu tiên xác nhận sự lan truyền của bệnh dịch, nhưng các nhà sử học tin rằng đây có thể là kết quả của chính sách kiểm duyệt thông tin thời chiến.

Tây Ban Nha là quốc gia trung lập trong thời kỳ chiến tranh, và họ không thực thi kiểm duyệt chặt chẽ báo chí trong nước. Do đó, các tòa

soạn có thể tự do xuất bản những bài báo đầu tiên về dịch cúm đang xảy ra. Kết quả là mọi người nhầm tưởng dịch bệnh có nguồn gốc ở Tây Ban Nha, và thuật ngữ “cúm Tây Ban Nha” ra đời.

Thậm chí nhà vua Tây Ban Nha, Alfonso XIII, cùng với các chính trị gia hàng đầu cũng bị nhiễm bệnh. Virus cúm đã lây lan khoảng 30 – 40% người làm việc hoặc sống trong các doanh trại quân đội, trường học, tòa nhà chính phủ.

Hệ thống xe điện tại thủ đô Madrid của Tây Ban Nha và dịch vụ điện báo bị ngưng trệ do không có đủ nhân viên khỏe mạnh làm việc. Vật tư và dụng cụ y tế cũng không thể đáp ứng nhu cầu chữa bệnh của người dân.

Thuật ngữ cúm Tây Ban Nha nhanh chóng được sử dụng ở Anh. Trong cuốn sách “Nước Anh và Đại dịch cúm 1918 – 1919” xuất bản năm 2006, tác giả Niall Johnson cho biết báo chí Anh khi đó đổ lỗi dịch cúm ở Tây Ban Nha liên quan đến yếu tố thời tiết.

“Mùa xuân khô và nhiều gió tại Tây Ban Nha là một mùa khó chịu và không tốt cho sức khỏe”, theo một bài viết trên tờ The Times. Có ý kiến cho rằng những cơn gió mạnh làm lan truyền các hạt bụi chứa đầy mầm bệnh đi khắp nơi ở Tây Ban Nha. Tuy nhiên, khí hậu ẩm ướt của Anh có thể ngăn chặn bệnh cúm lây lan.

Các triệu chứng ban đầu của bệnh cúm Tây Ban Nha bao gồm đau đầu và mệt mỏi, sau đó là ho khan, chán ăn, các vấn đề dạ dày, đổ quá nhiều mồ hôi. Tiếp theo, bệnh ảnh hưởng đến các cơ quan hô hấp và có thể phát triển viêm phổi.

Mark Humphries, tác giả cuốn sách “The Last Plague” xuất bản năm 2013, giải thích rằng tình trạng viêm phổi hoặc các biến chứng hô hấp khác do cúm gây ra thường là nguyên nhân chính gây tử vong.

Điều này giải thích tại sao rất khó xác định chính xác số lượng người chết do cúm Tây Ban Nha, vì nguyên nhân tử vong thường được liệt kê là một yếu tố khác thay vì bệnh cúm.

Mùa hè năm 1918, virus cúm Tây Ban Nha lan sang các quốc gia khác ở lục địa châu Âu, trong đó bao gồm thủ đô Vienna (Áo) và Budapest (Hungary). Nhiều khu vực ở Đức và Pháp cũng bị ảnh hưởng nặng nề.

Trẻ em tại các trường học ở Berlin (Đức) báo cáo nhiễm bệnh và xin nghỉ học. Nhân công thiếu thốn khiến các nhà máy chế tạo vũ khí phải cắt giảm quy mô sản xuất. Ngày 25/6/1918, dịch cúm ở Tây Ban Nha lan đến Anh.

Vào tháng 7, dịch bệnh đã tấn công ngành dệt may ở London. Có những nhà máy 1/5 số công nhân xin nghỉ chỉ trong một buổi tối do bị ốm. Số nhân viên làm việc cho Chính phủ vắng mặt khoảng 25 – 50%.

Cúm Tây Ban Nha nhanh chóng trở thành một đại dịch, lan rộng khắp thế giới. Vào tháng 8 năm 1918, sáu thủy thủ người Canada nhiễm bệnh và chết trên sông St. Lawrence. Trong cùng tháng đó, các ca bệnh mới được báo cáo trong quân đội Thụy Điển và dân thường ở Nam Phi. Đến tháng 9,

bệnh cúm đã đến cảng Boston của Mỹ.

Đại dịch sau đó lan rộng ra khắp châu Á, châu Phi, Nam Mỹ và Nam Thái Bình Dương. Tại Ấn Độ, tỷ lệ tử vong lên tới 50 người trong tổng số 1.000 ca bệnh – một con số gây sốc.

Các bác sĩ kêu gọi mọi người tránh tụ tập đông người, che kín mũi và miệng khi đến những khu vực công cộng. Một số người thậm chí còn đề xuất các biện pháp làm giảm nhẹ triệu chứng bệnh như ăn quế, uống rượu hoặc uống nước luộc thịt bò – mặc dù các biện pháp này đều chưa được kiểm chứng.

Theo một bài viết đánh giá được công bố trên tạp chí Public Health Reports, người dân Mỹ đã nhận được những lời khuyên về cách phòng tránh bệnh. Ví dụ: không nên bắt tay với người khác, ở trong nhà, tránh chạm vào sách trong thư viện và đeo khẩu trang...

Các trường học và nhà hát tại Mỹ tạm thời đóng cửa, Sở Y tế thành phố New York thực thi nghiêm chỉnh Bộ luật Vệ sinh sửa đổi, khiến việc nhỏ nước bọt trên đường phố là bất hợp pháp.

Cuộc chiến tranh Thế giới lần thứ nhất dẫn đến tình trạng thiếu bác sĩ ở một số khu vực. Thậm chí nhiều bác sĩ cũng bị nhiễm bệnh. Trường học và các tòa nhà khác trở thành bệnh viện tạm thời, và sinh viên y khoa phải thay thế bác sĩ trong một số trường hợp.

Đến mùa xuân năm 1919, số người chết vì cúm Tây Ban Nha giảm xuống nhưng các quốc gia đã bị tàn phá nặng nề. Cúm Tây Ban Nha ảnh hưởng đến khoảng 500 triệu người trên thế giới. Vào thời điểm đó, con số này đại diện cho 1/3 dân số toàn cầu. Ước tính có khoảng 50 triệu người chết do virus cúm, mặc dù con số chính xác có thể còn cao hơn. ■

Vui Cười

* Khi vợ có thai

Người chồng khi biết vợ có thai thì vô cùng vui mừng, Anh muốn cho tất cả mọi người biết tin này nên lấy điện thoại của vợ nhắn tin: “Tôi đã có thai” gửi đi cho tất cả mọi người trong danh bạ.

Được một lúc thấy mẹ vợ trả lời:

- Sao con nói là chồng không sinh được?

Đồng nghiệp nhắn:

- Không phải chứ? Mới 2 ngày mà!

Cấp trên trả lời:

- Tôi cho cô 10 triệu, cô nghỉ ngơi một thời gian đi!

Khách hàng nhắn tin:

- Được rồi, cô đừng hù dọa tôi, ngày mai cô tới nhà tôi, chúng ta sẽ kí hợp đồng!

Một người khác nhắn:

- Hôm đó còn có giám đốc, không phải cô tính nói là của tôi chứ?

Và một người khác nữa nhắn:

- Đừng đùa, tôi đã phẫu thuật triệt sản rồi!

Chồng: ???!!!

TRUYỆN NGẮN

Điều nhạc đắm nước mắt

Tôi không thể nghe. Đó là sự thật. Một sự thật mà mỗi lần phải đối diện, trái tim tôi như tan ra thành hàng trăm mảnh.

Mẹ kể thường gọi tôi là “đồ khiếm thính”, “con tật nguyên”, “vô dụng, ăn hại”... hay bất kể một cái tên gọi “mĩ miều” nào đó mà bắt chọt bà ấy nghĩ ra. Những lúc như thế, tôi cảm thấy thật xót xa. Phải, tôi là một kẻ tật nguyên. Nhưng tôi cũng là một con người. Một con người khao khát được yêu thương.

Thế giới của tôi tĩnh lặng và dường như hoàn hảo. Không một tiếng động ồn ào nào có thể làm tôi xao lãng. Tôi nuối tiếc vì mất đi cơ hội được cảm nhận những âm thanh tươi vui của cuộc sống ngoài kia.

Nhưng dường như tôi cũng lại cảm thấy hài lòng vì hằng ngày không phải “chịu trận” của mẹ kể. Mỗi lần như vậy, tôi không bực bội mà chỉ buồn cười. Bà ấy chửi rủa một kẻ khiếm thính như tôi thì có tác dụng gì chứ?

Một đêm mưa tầm tã, tôi bỏ nhà ra đi. Tôi không mang theo thứ gì, ngoại trừ tấm ảnh lúc sinh thời của mẹ.

Người ta đưa tôi vào cô nhi viện. Những đứa trẻ ở đây nhìn tôi bằng cặp mắt trong trẻo, ngây thơ. Tôi muốn làm quen với chúng quá. Nhưng tôi chợt nhớ ra là mình chỉ có thể dùng tay để biểu đạt cảm xúc. Tôi lưỡng lự bước đi để lại đằng sau những gương mặt hồn nhiên ngỡ ngàng.

Một buổi chiều chủ nhật bình yên, tôi trốn ra bãi cỏ đằng sau của cô nhi viện. Ngồi trên chiếc xích đu này thật thoải mái. Những đám mây xốp trắng bay bay, bầu trời xanh gọn chút nắng dịu nhẹ, những cơn gió nghịch ngợm thỉnh thoảng lướt qua vai tôi...

Tất cả thật duyên dáng và nên thơ. Tôi nắm lấy hai bên của xích đu, nhắm mắt và tận hưởng những gì trong trẻo nhất của một buổi chiều hiếm hoi.

Chợt... xích đu đưa tôi lên cao. Tôi giật mình quay lại nhìn. Mắt tôi chạm phải ánh mắt của người ấy. Một thoáng dịu dàng hiện ra trên gương mặt của cậu bạn. Tôi thấy hơi bối rối. Đây là lần đầu tiên tôi tiếp xúc với một người lạ theo cách “ngộ nghĩnh” thế này.

- Chào, chúng ta làm quen nhé!

Cậu ấy dùng ngôn ngữ kí hiệu để bắt chuyện với tôi.

- Chào! - Tôi gật đầu mỉm cười...

Lâm bước vào cuộc đời của tôi như thế đó. Cũng nhẹ nhàng như những đám mây xốp trắng đang trôi bồng bềnh. Những buổi chiều sau đó, cậu bạn cùng tôi khám phá mọi góc ngách trong cô nhi viện.

Đôi khi chỉ là một cái kẹo mút Lâm mang về hay vài bức tranh ngộ nghĩnh mà cậu tự vẽ cũng làm tôi rất vui. Chúng tôi dùng tay để nói chuyện

với nhau, hiểu nhau bằng mắt, bằng trái tim. Có lần Lâm hỏi tôi:

- Thanh Ninh, sao cậu không hay cười?

Tôi chỉ khẽ lắc đầu.

- Cười lên đi nào. Cậu cười sẽ rất xinh đấy.

Cười như tớ đây này.

Cậu ấy vừa há to miệng cười vừa khoa chân múa tay làm tôi cũng bật cười theo.

Chủ nhật tuần này, Lâm rủ tôi đi xem lớp học đàn của cô nhi viện. Tôi chỉ muốn ở lại trong phòng hơn. Nếu đi thì tôi cũng chẳng hiểu gì mà có khi lại làm cậu mất hứng. Lâm cương quyết kéo tôi ra ngoài. Lần đầu tiên cậu ấy cầm tay tôi. Rất chặt. Những mạch cảm xúc đan xen truyền theo nhịp đập của trái tim.

Tôi chỉ dám khép nép đứng ở bên ngoài ngắm nhìn cô giáo say sưa chơi đàn. Lòng tôi chợt thất vọng. Nếu tôi không bị khiếm thính, nếu mẹ tôi không mất sớm... có lẽ tôi cũng sẽ trở thành một trong những đứa học trò đang háo hức ngồi kia. Tôi lặng lẽ bỏ về. Một giọt nước mắt lăn dài trên má. Cửa phòng hé mở, Lâm bước vào. Cậu đưa một chiếc khăn tay cho tôi và ra hiệu:



- Thanh Ninh mà khóc, tôi cũng cảm thấy rất đau!

Tôi tròn xoe mắt nhìn Lâm. Cậu vòng tay ôm lấy vai tôi và khẽ thì thầm những gì mà đôi với tôi dường như là một bí mật.

Chỉ biết rằng trong vòng tay của chàng trai ấy, tôi cảm nhận được hơi ấm của tình yêu thương chân thành, thứ tình cảm mà trước đây dường như trở nên quá xa xỉ với tôi.

Tôi thấy hiện hữu trước mắt mình là những mảng kí ức màu xanh. Nơi ấy có mẹ, có tiếng cười hồn nhiên trong trẻo, có con thuyền giấy mà một cô bé 5 tuổi thả trôi sông...

Ngày hôm sau, Lâm đưa tôi ra bãi cỏ đằng sau cô nhi viện và bật mí có một điều kì diệu ở đây. Cậu hớn hờ đưa cho tôi một cây đàn violon cổ. Tôi giơ tay làm kí hiệu:

- Cậu đưa đàn cho tôi làm gì?

- Học đàn cũng hay lắm Thanh Ninh ạ! Cậu

chưa thử nên không biết đấy thôi.

- Tôi bị khiếm thính mà - Tôi khẽ lắc đầu.

- Người chơi đàn giỏi quan trọng nhất là có một trái tim thánh thiện. Tôi tin Thanh Ninh nhất định sẽ làm được - Lâm nhìn sâu vào mắt tôi.

Đón nhận cây đàn từ tay Lâm, tôi say sưa mân mê ngắm nhìn điều kì diệu, khẽ thử tạo một vài âm thanh nho nhỏ. Lâm bật cười thích thú:

- Thấy chưa, tôi đã bảo rồi mà.

Tôi nghiêng nghiêng đầu tỏ vẻ đồng ý.

Tôi quyết định chơi đàn. Thời gian đầu gặp rất nhiều khó khăn. Tôi đón nhận những nốt nhạc đầu tiên như đứa trẻ bỡ ngỡ lần đầu đến trường. Mọi thứ đều mới mẻ và lạ lẫm. Nhưng không hiểu sao âm nhạc lại có một sức quyến rũ thật mê hoặc với tôi. Tôi yêu những bản nhạc.

Tôi ngắm nhìn chúng một cách say sưa và thầm ước mình có thể chơi đàn như một nghệ sĩ chuyên nghiệp. Tôi thường nán ná ở lại lớp sau cùng để được cô giáo chỉ bảo thêm. Cô rất tận tình. Cô thường trìu mến nhìn tôi và kiên nhẫn chỉnh sửa cho tôi từng chút một.

Buổi học đàn hôm nay kết thúc sớm hơn thường lệ. Lâm đã hứa sẽ đến đón tôi. Tôi đứng chờ cậu ở cửa lớp. Một lực đẩy mạnh từ đằng sau thật đột ngột suýt làm tôi ngã dúi về phía trước.

Một vài người bạn học cùng lớp với tôi chen lên chặn ở phía trước. Họ nói chuyện rôm rả như cố tình bỏ qua sự có mặt của tôi.

Ánh mắt họ nhìn tôi thiếu thiện cảm và đầy sự khinh thường. Tôi cố tình lảng tránh và muốn đi thẳng. Tất cả bọn họ bỗng cười phá lên đầy nhạo báng. Những chuyện như thế này không phải là lần đầu tiên tôi bắt gặp.

Một bàn tay ấm từ phía sau chạm vào vai tôi. Tôi ngỡ ngàng quay lại. Lâm nhìn tôi mỉm cười. Cậu nói vài câu với tụi bạn. Bọn họ bĩu môi rồi ngúng nguẩy bỏ đi.

- Tôi đáng bị ghét đến thế sao? - Tôi buồn bã sử dụng thứ ngôn ngữ quen thuộc của mình để nói chuyện với Lâm.

- Cậu có tin tôi không? - Lâm bắt chọt hỏi lại tôi.

- Tất nhiên rồi! - Tôi thật thà nhoen cười.

Lâm không nói gì nữa. Cậu cầm tay tôi và kéo tôi chạy như bay đến bãi cỏ, nơi lần đầu tiên chúng tôi đã gặp nhau. Lâm bắt tôi viết những điều đau khổ và hạnh phúc của mình lên giấy.

Cậu cũng hí hoáy ngồi viết, thỉnh thoảng quay lại nhìn như sợ tôi xem trộm. Về mặt lúc ấy của cậu trông thật đáng yêu. Chúng tôi đem những mẫu giấy cho vào trong một cái lọ nhỏ và chôn xuống đất. Khi công việc vừa hoàn thành, Lâm lau những giọt mồ hôi lấm tấm trên trán và nói:

- Khi nào cậu cảm thấy hài lòng nhất về cuộc sống của mình, hãy đào chúng lên nhé!

Cậu nhìn tôi đầy thách thức. Chúng tôi ngoắc tay nhau đồng ý.

Tôi sắp sửa tham gia một cuộc thi âm nhạc được tổ chức thường xuyên trong cả nước. Lâm

TRUYỆN NGẮN

luôn ở bên động viên tôi.

Cậu thường mua nước và bánh ngọt đến cho tôi sau những giờ tập luyện vất vả. Không khí trong mỗi buổi tập thường khá căng thẳng và khẩn trương. Những người bạn trong lớp thỉnh thoảng vẫn giễu cợt tôi.

Nhưng tôi cũng chẳng còn tâm trí nào quan tâm tới sự dè bủ của họ. Tất cả tinh thần và sức lực tôi đều dành cho buổi biểu diễn sắp tới. Nhìn kim đồng hồ điểm 7 giờ, tôi giật mình phát hiện ra rằng hôm nay Lâm đã không đến đây.

Có lẽ cậu ấy đang bận công việc. Tôi tự an ủi bản thân bằng việc uống một cốc nước lạnh. Từ đằng xa, tôi thấy bóng dáng của mẹ Maria, người chăm sóc tôi ở cô nhi viện. Bà chạy tới phía lớp học, hoảng hốt gọi tôi ra ngoài.

Tôi tự nhủ có chuyện gì làm mẹ vội vàng như vậy. Mẹ Maria đứng trước mặt tôi với một cái nhìn đau xót, luống cuống dùng tay để truyền đạt ngôn ngữ. Dường như tôi cảm nhận được...

Và tôi hiểu bà đang nói gì. Một cái lạnh xuyên thấu truyền suốt sống lưng tôi. Mắt tôi nhòa đi, chân tay mềm nhũn. Đầu tôi choáng váng, ngập tràn những lời nói của mẹ. Tôi cảm thấy rất khó thở rồi ngã xuống, chìm vào một giấc mộng miên man...

Tôi thấy mình đang nô đùa với Lâm trên bãi cỏ xanh. Cậu ấy và tôi cùng nhau chơi thả điều rất vui vẻ. Cánh điều bị đứt dây và Lâm chạy theo nó. Cậu ấy cứ chạy, chạy mãi. Tôi gọi tên Lâm khản cả giọng nhưng cậu ấy chẳng quay lại. Cậu ấy bỏ rơi tôi mất rồi. Hình ảnh của Lâm đi theo tôi trong dòng nước mắt thổn thức...

Tôi choàng mở mắt. Người đầu tiên tôi nhìn thấy là mẹ Maria. Bà vui mừng khôn xiết khi thấy tôi tỉnh lại. Bà kể tôi đã ngủ suốt ba ngày nay rồi. Gương mặt bà hiện lên nét phúc hậu, hiền từ. Tôi đau xót nhìn mẹ. Ánh mắt bà như cố ý lảng tránh. Bà lặng lẽ ra ngoài, để tôi lại một mình trong phòng.

Lâm ra đi thật rồi. Cậu ấy bị tai nạn giao thông trên đường tới lớp học nhạc. Lâm không còn cho tôi có cơ hội để cười đùa với cậu ấy, đàn bản "Canon in D" mà cậu ấy vẫn rất thích.

Tôi bật khóc nức nở. Trái tim tôi nghẹn ngào, xót xa, buốt lạnh như cái đêm mưa tầm tã mà tôi đã rời khỏi nhà. Tại sao cậu không chờ tôi? Tại sao cậu lại đến thăm tôi làm gì? Tại sao? Tại sao chứ? Những giọt nước mắt cứ thế tuôn rơi, lòng tôi đau đớn và thảng thốt.

Tôi không muốn chấp nhận sự thật tàn nhẫn này. Có ai đó hãy làm ơn nói với tôi rằng, đây chỉ là một giấc mơ và chàng trai của tôi nhất định sẽ lại về bên tôi. Ngoài kia, gió vẫn không ngừng gào thét gọi tên một bóng hình. Mà biết rằng người ấy sẽ không bao giờ trở về.

Một tháng sau... Tôi đang đứng trên sân khấu với cây đàn violon kì diệu. Ngày hôm nay, tôi chơi bản "Canon in D".

Tôi khép hồ mắt, hình dung những giai điệu như dòng suối mát chảy vào nơi tâm hồn. Tôi

thấy Lâm ngồi ở phía dưới. Chỉ một mình cậu ấy, với đôi mắt sâu tuyệt đẹp đang chăm chú nhìn tôi. Lâm mỉm cười rạng rỡ.

Điệu nhạc đưa chúng tôi về với bãi cỏ xanh mát, nơi có một chàng hoàng tử đang đẩy xích đu cho nàng lọ lem ngốc nghếch. Gió thổi mát rượi và họ cười thật hạnh phúc. Điệu nhạc cùng chúng tôi ghé lại lớp học, tò mò nhìn một cô nàng lúng túng với cây đàn violon và có một chàng trai luôn ở bên cô vũ.

Ánh mắt họ có điều gì đó sâu thẳm dường như là tình yêu. Chúng tôi nắm tay nhau đi xuyên qua không gian, bay đến những khoảng trời của thời gian tươi đẹp với một niềm tin rạng ngời.

Bản nhạc kết thúc. Cả khán phòng im lặng. Tôi mỉm cười bước ra ngoài. Một vài người bạn quay lại nhìn tôi, nửa bờ ngỡ, nửa xúc động. Tôi không có hứng thú với họ. Tôi đang hạnh phúc với những cảm xúc của riêng tôi và kết quả cuối cùng của cuộc thi không phải là điều tôi mong chờ nhất.

Chín năm sau... Ngẫm lại một thời đã qua. Có những niềm vui và cả sự nuối tiếc, đau khổ. Đồi người thoáng chốc tựa thoi đưa. Giờ đây tôi đã là cô gái 25 tuổi, chính chắn hơn, hiểu biết hơn.

Tôi trở thành giáo viên dạy nhạc cho trẻ em tật nguyền và thỉnh thoảng cũng đi biểu diễn ở vài nơi. Trong những buổi biểu diễn ấy, tôi đã gặp Duy, một chàng trai đậm chất Hà thành.

Anh là bác sĩ đầy triển vọng của một bệnh viện lớn. Duy thật lòng với tôi. Sự quan tâm, yêu thương của anh làm tôi rất cảm động. Nhưng có lẽ là tôi đã yêu Lâm nhiều quá, tình yêu ấy lớn đến mức con tim tôi không còn chỗ trống cho bất kì một chàng trai nào khác.

Duy không trách cứ tôi vì điều này. Anh thường cười và nói rằng số hai cũng có nét thú vị riêng của nó. Anh đã ở bên tôi như vậy: âm áp, chân thành. Tôi coi Duy như một người anh, một người bạn thân đích thực. Và anh đã đi cùng tôi suốt một chặng đường dài của cuộc đời cho đến khi tôi biết mình bị ung thư gan.

Sáng nay, tôi hào hứng thức dậy trên chiếc giường bệnh trắng tinh. Phòng của tôi luôn có hoa tươi, ngập tràn ánh sáng và gió. Là tôi luôn thích như vậy. Có tiếng gõ cửa. Duy bước vào và mỉm cười:

- Chào buổi sáng, công chúa!

Tôi cũng đáp trả anh bằng một nụ cười tươi. Trình độ sử dụng ngôn ngữ kí hiệu của Duy đã có tiến bộ rồi. Trước đây chúng tôi thường phải giao tiếp bằng cách viết lên giấy. Tôi nháy mắt với Duy:

- Hôm nay trời rất đẹp. Đưa em ra ngoài chơi đi.

- Em đang bị bệnh nặng đó! - Anh nghiêm mặt từ chối.

- Đi mà! - Tôi nhăn mặt, lè lưỡi như một đứa trẻ con năm tuổi. Duy cuối cùng cũng phải xiêu lòng.

Chúng tôi đến thăm cô nhi viện. Tôi muốn anh đưa tôi đến bãi cỏ xanh. Sức khỏe tôi đã yếu

nhiều rồi. Việc đi lại bây giờ thật là tệ. Đôi khi Duy phải cõng tôi và tôi thường ngủ gật trên lưng anh.

- Chúng ta đến nơi rồi! - Duy ra hiệu cho tôi biết.

Bãi cỏ đã in dấu bao kỉ niệm đẹp của tôi và Lâm. Xích đu vẫn còn đây nhưng lọ lem đã lạc mất hoàng tử của nàng. Duy ngồi bên cạnh tôi. Tôi mệt mỏi dựa đầu vào vai anh. Có lẽ cuộc đời tôi đã không còn gì phải hối tiếc và dường như tôi cảm thấy hài lòng với tất cả. Tôi nhờ Duy làm hai việc và đảm bảo rằng mình có thể ngồi im nơi đây để chờ anh.

Trong khi tôi đang hồi tưởng lại quá khứ tươi đẹp, Duy đã về bên tôi lúc nào không hay. Anh đưa tôi chiếc lọ nhỏ của Lâm. Chúng tôi cùng nhau xem lại mảnh giấy của tôi. Đó là một danh sách dài, rất dài và thỉnh thoảng lại nổi bật vài điều ngộ nghĩnh nho nhỏ.

Duy đưa tay vuốt nhẹ mái tóc xơ xác của tôi. Tôi nhìn anh trìu mến trước khi mở bí mật của Lâm. Mảnh giấy ấy là một điều kì diệu tuyệt vời. Bởi nó chứa đựng những gì trong trẻo, yêu thương nhất. Nó là tâm sự thầm kín của một chàng trai dành cho cô gái mình yêu. Nó chỉ có ba chữ: "Anh yêu em!".

Chúng tôi cứ thế im lặng một hồi lâu. Tôi phá tan không khí trầm mặc ấy bằng cách đề nghị được chơi một bản nhạc. Duy đưa đàn cho tôi. Vẫn là "Canon in D" nhưng có nét gì đó trầm lắng và thanh thản hơn. Tôi say sưa với những hồi tưởng cả về quá khứ và hiện tại.

Cảm xúc vẫn vẹn nguyên như ngày nào Lâm khích lệ tôi chơi đàn. Tai tôi không thể nghe được những âm thanh du dương nhưng trái tim tôi có thể cảm nhận được. Trái tim ấy đang thổn thức vì điệu nhạc mãi mãi chỉ dành cho một người.

Chín năm trước đây anh ra đi và mang theo cả tình yêu của tôi. Bản nhạc kết thúc thật nhanh. Tôi bắt đầu cảm thấy buồn ngủ rồi. Có thể đây sẽ là một giấc ngủ ngàn thu không bao giờ bị một ai khác quấy rối nữa. Duy ôm tôi vào lòng và dường như trong khóe mắt anh có một giọt lệ long lanh. Anh hỏi tôi:

- Kiếp sau em có còn nhớ đến anh không?

- Em sẽ không bao giờ quên anh, nhưng hãy quên em đi nhé! Hãy trao tình yêu của anh cho người xứng đáng nhận nó.

Tôi yếu ớt dùng tay để biểu thị câu trả lời cuối cùng. Mắt tôi bắt đầu mờ dần đi. Trong khoảnh khắc ấy, tôi thấy có một luồng ánh sáng thật kì lạ.

Chúng bao quanh tôi và dường như nhấc bổng tôi lên. Giữa những luồng sáng tinh khôi và đẹp đẽ ấy, tôi nhìn thấy Lâm. Chàng trai của tôi đang đứng chờ tôi. Anh nắm lấy tay tôi. Tôi cảm tay anh, thật chặt. Mãi mãi không bao giờ rời xa nữa.

Trên trời, mây trắng vẫn bay bay... ■

Khương Ngọc

TRUYỆN NGẮN

Người đàn bà không nhan sắc

Thom đứng bên cửa sổ, tóc buộc ở sau gáy bằng một sợi dây thun màu vàng. Trong ngày, hễ có lúc nào thuận tiện chị lại đứng bên cửa sổ nhìn ra khoảng sân xi măng rợp bóng cây bàng.

Gió đưa những chiếc lá xào xạc, lá nào vàng thì lia cành rơi xuống sân. Hoàng hôn với những bóng râm sẫm lại giữa những cây bàng trong khi bầu trời vẫn còn giữ được một màu nhôm đánh bóng. Luồng ánh sáng lấp lánh cuối ngày ví như tia hy vọng mỏng manh ở trong chị.

Đến tháng mười này thì chị về đây làm việc đã mười năm. Trước đó chị công tác ở một cơ quan hành chính sự nghiệp trong thị xã. Quê ở vùng nông thôn sâu, bên dòng sông nước đục ngầu sáng chiều vẫn chờ những mảng lục bình xuôi ngược.

Cách đây lâu lắm cô bé Thom lúc ấy mười ba tuổi, người gầy nhom đen đúa với đôi bàn tay, bàn chân thô kệch lại thêm tật lẳng tai bẩm sinh từ lúc lọt lòng mẹ, cô bé chẳng còn ai thân thích ngoài một người chú họ xa. Thom được chú đưa về thị xã nuôi nấng và bắt cô bé phải học văn hoá dù đã qua tuổi tiểu học.

Dù sao Thom cũng qua được lớp năm phổ cập và đậu tiểu học. Năm Thom hai mươi tuổi, chú của Thom xin cho Thom vào làm việc ở một cơ quan hành chính. Thom làm tạp vụ, tiếp phẩm và vô số công việc khác.

Ban ngày, lặng lẽ chăm chỉ với công việc. Tối đến, lúi lúi về căn hộ chật hẹp ở khu tập thể, Thom nằm co quắp trên chiếc giường gỗ cứng, mắt mở thao láo nhìn lên nóc mùng, chị cô vận dụng đôi tai bệnh tật của mình để lắng nghe tiếng gió thổi bên ngoài cửa sổ. Sáng ra, chưa được sáu giờ, Thom đã dậy nấu cơm, quét sân với đôi mắt trũng sâu vốn có trông trắng nhiều hơn trông đen.

Rồi một ngày qua những thông tin từ nơi làm việc, Thom biết được có làng trẻ mồ côi cách đó không xa lắm, nên chị xin chuyển về đó. Ở đây, công việc có bận rộn hơn nhưng những đứa trẻ hình như khiến chị vui lên. Cùng với chị có hai người phụ nữ khác cũng làm công việc nuôi trẻ.

Mẹ Hai, mẹ Tươi ngoài ba mươi tuổi đã có gia đình và con cái. Vì công việc đòi hỏi nên thỉnh thoảng cả hai mới về thăm nhà. Họ có một mái nhà riêng và một hạnh phúc riêng. Đôi lần thờ dài khi chị nghĩ về họ rồi nhớ đến mình.

Chú của chị giờ đây đã về hưu sống với vợ chồng người con trai duy nhất, hoạ hoằn lắm một năm có hai lần chú đến thăm chị, mặc dầu từ thị xã đến đây chỉ hơn hai mươi cây số. Lặng lẽ, cô đơn, đêm đêm ngồi đom những chiếc nút áo đứt như người thư ký ngồi mân mê những chiếc đinh ghim mà mong cho đến giờ tan sở.

Gần bốn mươi tuổi, chị chưa bao giờ nghe được một lời tỏ tình, một câu hò hẹn, nào đâu một

bài thơ đẹp, nào đâu những cánh bướm ép khô trong quyển vở học trò. Và chị chưa bao giờ nhỏ được một giọt nước mắt dỗi hờn trong một lần ai lỗi hẹn. Có lần xem phim truyền hình “Hoa Phong Lan” chị cứ bồi hồi day dứt.

Giá mà có ai đó tặng cho chị một giỏ phong lan như vậy có lẽ chị hạnh phúc lắm. Thời gian cứ qua, mỗi ngày tóc chị mỗi ít đi, xơ xác, đôi vai gầy nhô lên qua làn vải áo rẻ tiền. Tự biết mình, một người đàn bà không nhan sắc, nên chị chẳng màng soi gương, không bao giờ quan tâm đến thân thể áo quần. Suốt ngày chị chỉ cặm cụi với công việc và tìm vui trong tiếng cười của những đứa trẻ đáng yêu.

Rồi bỗng dưng một tối ăm thằng bé quấy khóc trên tay chị nảy ra ý nghĩ muốn có một đứa con riêng của mình. Thật hạnh phúc! Đó sẽ là niềm an ủi vô biên của chị! Và chị chọn đứa trẻ mà chị yêu mến nhất.

Nó được mang đến đây khi vừa mở mắt chào đời được hai ngày, bây giờ đã qua tuổi thôi nôi. Trước tình cảnh của chị, ban giám đốc bằng lòng để chị nhận nuôi đứa bé. Mọi sinh hoạt chẳng có gì thay đổi, duy có điều nó sẽ được khai sinh mang tên Lê Minh Nhựt, mẹ là Lê Thị Thom.

Cũng chẳng có gì khiến cho chị phải ngóng trông khắc khoải nếu như không có một người trong đoàn từ thiện thường đến thăm mấy đứa trẻ lại muốn nhận nuôi bé Nhựt.

Chẳng phải chú Sáu giám đốc đã cho anh ta biết bé Nhựt không phải là trẻ mồ côi đó hay sao... Nhưng dường như anh ta vẫn tỏ ra quyến luyến đứa bé, quan tâm đặc biệt đến nó làm như thằng bé bụ bẫm vừa biết nói bập bẹ này có một sức thu hút đặc biệt nào đó đối với anh ta. Qua cô Huệ y sĩ chị cũng biết được đôi điều về anh ta.

Tên là Phạm Văn Quân, đã từng có một mối tình dang dở cũng khá lâu rồi. Một thời gian dài sau đó, cuộc sống dần dần ổn định, anh ta có một cửa hiệu bán tạp hoá bên chợ huyện, sống với mẹ và một cô em gái... tất cả những chuyện về Quân chị không hề quan tâm. Huệ nói thì chị làm ra vẻ chú ý, đầu gật gật.

Những điều Huệ được biết về Quân là qua những người cùng đi với Quân nói lại chưa biết thực hư thế nào. Cho dù có thực hay hư thì chị cũng không màng đến, cả đến dáng đi khập khễnh của Quân, nếu Huệ không nói thì chị cũng không biết. Trong một lần đi thăm trại trẻ mồ côi, anh ta gặp tai nạn, cũng may không quá nặng chỉ bị thương ở chân trái.

Điều chị lo lắng là bé Nhựt rất mến Quân. Trẻ con được ai thương yêu chiều chuộng cũng đều quyến luyến người đó. Nào đồ chơi, nào quần áo, nào quà, nào bánh... Nó thường cười nắc nẻ mỗi khi Quân nhắc bổng nó lên cao. Tiếng cười của cả hai làm vỡ toang không gian yên tĩnh của buổi trưa êm ả và muốn làm vỡ tung lồng ngực chị.

Những lúc ấy Thom từ trong cửa sổ nhìn ra rất khó chịu. Bản tính ích kỷ của người phụ nữ trở

dậy bên trong chị, chị không muốn ai đụng vào một sở hữu của chị dù rằng họ không làm mất mát một thứ gì.

Thêm nữa đó lại là lẽ sống của đời chị. Bởi vậy chị thường tìm cách giữ rịt lấy thằng bé ở trong nhà mỗi khi thoáng thấy Quân đi vào hay đang đứng nói chuyện với ai đó cạnh cây bàng. Còn bé Nhựt vừa nhắc thấy Quân đã vút bỏ cả đồ chơi, bỏ dờ chén cơm đang ăn tất tả chạy ra ngoài.

- Ba! Ba Quân! - Nó hét to lắm.

Thật là đáng ghét! Thom bị lẳng tai mà còn nghe nó hét inh ỏi. Mỗi lần nghe như vậy chị lại thấy tung tức, mặc dù tất cả trẻ ở đây đều gọi Quân là “Ba Quân”.

Có lần Quân đến vào lúc bé Nhựt đang ngủ trưa. Thật may! Trưa nó ngủ dậy muộn. Chị khắp khởi mừng thầm.

- Nó ngủ rồi! - Chị nói ngay khi Quân vừa bước vào.

- Vậy à! - Quân đưa mắt nhìn về phía thằng bé đang nằm ngủ như để yên tâm về những lời chị vừa nói. Thom hả hê trong lòng khi thấy Quân có vẻ ngượng ngập, tay cầm một món gì đó trong chiếc hộp giấy. Chị vội chăm chú xếp quần áo.

- Nó mới ngủ thôi. Đừng đánh thức nó.

- Ồ!



- Mà nè! Hôm trước nó ăn kẹo của anh cho nó đau bụng cả đêm. Lần sau đừng để phần cho nó nữa, cứ chia hết cho mấy đứa kia đi.

Không ngẩng lên nhưng Thom biết Quân đang nhìn chị khó chịu.

- Tôi có bắt mắt nó đâu mà chị ghét tôi quá vậy! - Quân hỏi lớn tiếng, nhưng không phải vì đang bực mình mà vì anh biết chị bị lẳng tai. Anh toan đi ra cửa nhưng chưa đi vội mà đưa chiếc hộp về phía chị.

- Đưa bé hộ tôi.

Chẳng biết chị có nghe hay không nhưng chị vẫn bình thần gấp chiếc áo trên tay và không buồn ngẩng lên. Quân thở ra, đặt chiếc hộp trên đầu giường rồi khập khễnh ra khỏi phòng. Tiếng chân của anh vang lên không đều và chị cũng không nghe thấy.

Lại một buổi chiều, mọi sinh hoạt đang dần đi vào buổi tối, tất cả trẻ đều đã tập trung vào nhà

TRUYỆN NGẮN

sau bữa ăn chiều vậy mà Quân còn bé bé Nhựt ngồi trên thành xi măng ở gốc cây bàng. Những người cùng đi với Quân chờ anh không được đã đi về trước. Đã vậy, đến lúc anh lên xe bảo nó vào nhà để anh đi về nó cứ lắc đầu “hồng chịu! hồng chịu!” và khóc đòi theo.

Thơm bồn chồn từ nãy giờ, không nén được chị ra ầm phất nó vào còn phất vào mông nó mấy cái ngay trước mặt Quân. Anh nhìn theo cả hai một lúc lâu với vẻ mặt buồn bã. Đợi hai mẹ con khuất hẳn trong nhà, anh mới nổ máy xe chạy đi.

Nghe tiếng xe nổ máy bé Nhựt càng khóc dữ dội hơn, nó hờn dỗi không thèm nhìn chị mà úp mặt xuống gối đến khi ngủ thiếp đi. Đêm hôm đó chị mấy lần đến giường thăm chừng như thể sợ nó có thể bất ngờ biến mất, như sợ có ngọn gió lạ nào đó ulla vào phòng cuốn phăng nó đi mất.

“Tôi có bắt mất nó đâu mà chị ghét tôi quá vậy”. Câu nói của Quân như là tiếng chuông gõ vào đầu Thơm từng hồi, từng hồi khiến chị vô cùng hoang mang lo sợ. Liệu có một lúc nào đó Quân sẽ thực hiện lời nói ấy không... Và bé Nhựt, tự nó sẽ bỏ chị mà về với Quân. Chị không có thời gian dành riêng cho nó, ăn thì ngồi xếp hàng như các trẻ khác, ngủ cùng đồng loạt trên giường như nhau.

Với chị chỉ có sự khắt khe và hình phạt còn Quân luôn mở rộng vòng tay đón nó với bao vuốt ve triu mến, cả đến những sự nuông chiều có khi quá đáng. Chị cứ ngồi bó gối trên giường thằng bé cho đến sáng. Phải biết giành giật lấy những gì mình đang có. Chị quyết tâm nghĩ như vậy nên sáng hôm sau chị lên văn phòng gặp chú Sáu giám đốc.

- Cái gì... Nghỉ việc à! - Chú Sáu muốn nhảy chồm lên trên ghế khi nghe nguyện vọng của chị - Rồi hai mẹ con sẽ sống ra sao? Đâu cần phải trốn tránh như vậy!

- Cháu phải đi chú à!

- Chà chà! Thôi được rồi để chú nói với Quân đừng đến đây nữa để cho cháu yên tâm. Chú hứa như vậy. Nhớ! Không được lên lút bỏ đi đâu. Nghe chưa...

Quân không đến thật! Một ngày, hai ngày, rồi ba ngày... chị thờ phào nhẹ nhõm như người vừa cất được gánh nặng khỏi vai. Chị không còn lúc nào cũng để mắt đến thằng bé nữa. Có lẽ vì vậy nên chị không nhìn thấy được nó buồn và ngơ ngác. Một tuần, hai tuần, rồi ba tuần... một đoàn xe gắn máy chạy vào sân chưa kịp dừng lại bé Nhựt đã chạy ra ngoài hét to:

- Ba Quân! Ba Quân!

Thơm ôm một chồng quần áo trẻ em. Vừa bước vào nhà trẻ, trông qua cửa sổ chị thấy nó bên lên đứng nhìn những gương mặt lạ hoắc vừa mới đến. Một người cúi xuống bế nó lên nựng nịu. Nó buồn hiu sụp mắt nhìn xuống đất.

Thơm quay mặt đi che giấu nỗi xót xa và cũng như chị trốn tránh không muốn nhìn nhận trong lòng cảm thấy sự trống vắng nào đó. Như nhà thơ Huy Cận đã thổ lộ: “Vậy đó tự nhiên mà họ

lớn”... Cái “tự nhiên” sao mà thật “tự nhiên”. Đã hơn nửa đời người lẽ nào vẫn còn “tự nhiên” đến vậy.

Lần đầu tiên trong đời chị cảm nhận một nỗi nhớ da diết giày vò tâm tư chị. Một sự tiếc nuối tưởng chừng như khiến chị ngạt thở. Thằng bé mỗi ngày càng bơ phờ thấy rõ, biếng ăn, lười chơi, đêm ngủ hay giật mình. Chị chợt nhận ra mình đã quá ích kỷ. Có lẽ không nên giành giật những gì không thể giành giật được.

Về với Quân tương lai nó sẽ tốt đẹp hơn. Quân sẽ cho nó một mái nhà riêng và những gì nó mong muốn. Thơm muốn ứa nước mắt khi nghĩ đến lúc chị phải mất nó. Nhưng chị không thể vì chị mà không nghĩ đến tương lai của nó.

Chị thầm mong Quân trở lại, lần này thôi, chị sẽ nói: “Tôi thua anh rồi!” và để Quân mang thằng bé đi càng xa càng tốt. Chị sẽ khóc, sẽ đau khổ lắm nhưng rồi chị sẽ quên, sẽ lại sống như những ngày tẻ nhạt trước đó. Không có bé Nhựt và không có cả Quân...

Hôm trước, thằng bé ôm con gấu nhồi bông của Quân cho đang ngồi ở bậc thềm thì chú Sáu đến, thấy chú nó hỏi:

- Ba! Ba Quân đâu?

Chú cười xoa đầu nó:

- Bỏ rồi! Bỏ Nhựt rồi! - Rồi chú nhìn Thơm đang đứng cạnh đó - Con có mẹ Thơm rồi mà.

Về đặc ý của chú khiến Thơm phải cúi mặt nhìn xuống đất. Chị chỉ muốn nói với chú “Cháu đã sai rồi chú ạ!”.

Hai mươi chín ngày rồi Quân vắng bóng. Mẹ Hai và mẹ Tư nói như vậy còn Huệ y sĩ thì nói ba mươi ngày. Thơm thì cho là ba mươi một ngày. Chị tin là mình chính xác nhất. Từ buổi chiều Quân mặc chiếc áo sơ mi màu xanh dương và chiếc quần xam xám đứng vịn con ngựa gỗ cho thằng bé Nhựt cười với vẻ mặt nặng trĩu.

Chị biết, hôm đó chú Sáu đã nói những gì chú đã hứa với chị. Chú đâu biết là giờ đây chị cảm thấy thiếu hụt một cái gì đó.

Hình như là tiếng cười của Quân và thằng bé, hình như là chiếc bóng của Quân ngã dài trên mặt sân, hình như... mọi cái điều hình như thoát ần thoát hiện trong chị, ở nơi người đàn bà không nhan sắc đã đi quá xa tuổi dậy thì. Chị bỗng đứng khắc khoải từng ngày, mong chờ từng phút mà hy vọng thì như ánh hoàng hôn sắp tắt ở cuối ngày.

Thơm vén mấy sợi tóc loà xoà trên má, nghe tiếng trẻ nhón nháo chị biết chúng sắp sửa từ nhà ăn đi lên. Thơm định rời cửa sổ thì bỗng nhiên chị trông thấy Quân xuất hiện trên khoảng sân đã râm mát. Chị nhìn đăm đăm không chớp mắt như sợ chỉ cần chớp mắt một cái thì dáng người vừa xuất hiện kia sẽ biến mất như ảo ảnh.

Trên sân Quân đang hỏi hà đi vào, về phía nhà trẻ, một tay xách vali, tay kia xách mấy túi nylon nặng trĩu. Anh có vẻ bơ phờ như vừa qua một chặng đường dài. Sau phút lặng người, Thơm như sực tỉnh quay đi toan tìm thằng bé thì nó đã cùng

bọn trẻ chạy vào phòng.

- Nhựt! Lại đây! Ba Quân! Ba Quân kìa!

Chị gọi nó và chỉ tay ra cửa. Thằng bé ngăn người ra nhìn chị một chút rồi chột hiệu, nó ù chạy ra khỏi phòng. Bọn trẻ chạy theo nó nhưng đến cửa thì cả bọn dừng lại trở mắt nhìn nó đang lao vào vòng tay của Quân.

- Ba! Ba!

Các thứ trên tay Quân bị vứt xuống sân. Anh nhắc bổng nó lên miết cằm vào mặt vào cổ nó.

- Ôi! Nhớ quá! Nhớ quá!

Thằng bé cười nắc nẻ.

- Bỏ! Bỏ rồi!

- Bỏ à! Ai bỏ... Bỏ ai...

- Ba! Bỏ! Bỏ Nhựt!

Quân bật cười.

- Không bao giờ! Không bao giờ ba Quân bỏ Nhựt đâu.

Thơm đứng bất động bên cửa sổ với đôi mắt vô hồn. Cuối cùng thì ánh sáng le lói cuối ngày cũng tắt. Cuối cùng thì Quân cũng quay trở lại. Chị sắp mất tất cả rồi. Có ai như chị, đợi chờ để bàn giao lẽ sống của đời mình.

Có cái gì đó dâng lên ngực chị đầy ứ, uất nghẹn. Chị bỏ đi như chạy trốn ra phía sau nhà, đứng tựa vào bồn chứa nước, úp mặt vào hai bàn tay chị khóc nức nở. Những giọt nước mắt đã từ lâu lắm rồi không thoát ra khỏi đôi mắt khô khốc của Thơm giờ như nguồn nước có muốn ngăn cũng không được.

- Mẹ Thơm! - Tiếng gọi của thằng bé lồi khuôn mặt đầy nước mắt của chị ra khỏi đôi bàn tay. Quân đang bế nó trên tay đứng trước mặt chị. Thơm nhìn cả hai như qua một tấm kính phủ đầy hơi sương.

- Xin lỗi! - Quân có vẻ bối rối - Tôi chỉ thăm thằng bé một lát thôi... tôi biết chị phiền. Xin chị thông cảm! Tôi đi thành phố vừa về đến đây thì ghé lại. Tôi... có quà cho hai mẹ con.

Quân đặt bé Nhựt xuống đất để nó chạy đến với Thơm. Chị bế nó lên, úp mặt vào vai nó thôn thức.

- Anh mang nó theo đi. Nó nhớ anh lắm. Nó rất cần anh... - Rồi chị sụt sùi khóc.

Những tiếng nắc nẻ bị nén lại trong lồng ngực khiến đôi vai chị run lên. Tai chị lũng bùng nhưng chị vẫn nghe được tiếng Quân rõ ràng, chậm rãi.

- Đi xa lâu ngày tôi cứ nôn nóng, linh cảm có người đang chờ đợi tôi. Không phải là bé Nhựt! Vì thằng bé, tôi biết nó nhớ tôi lắm, nó rất cần tôi. Và nó cũng rất cần chị - Quân bước tới một chút như sợ Thơm không nghe được lời anh - Tôi cũng rất cần chị, nhưng... tôi không biết chị có cần tôi hay không?

Thơm không trả lời được nữa, chỉ biết toàn thân như nhẹ hẫng lảng lảng và chị như thấy trước mặt mình một giò phong lan thơm ngát. ■

Phước Nguyên