



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](http://www.thevietnampost.com)

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương mại

## CUỐI TUẦN

## 2089

March 09, 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 \* lụt \* thương mại \* sức khỏe \* nhân thọ

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

CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỂM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUIT VI.  
 (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**

<b>CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH</b>	<b>GIÃN TĨNH MẠCH</b> 	<b>SƯNG PHÙ</b> 	<b>DA SẠM MÀU</b> 	<b>LỖ LOÉT</b> 
---------------------------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

- 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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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**

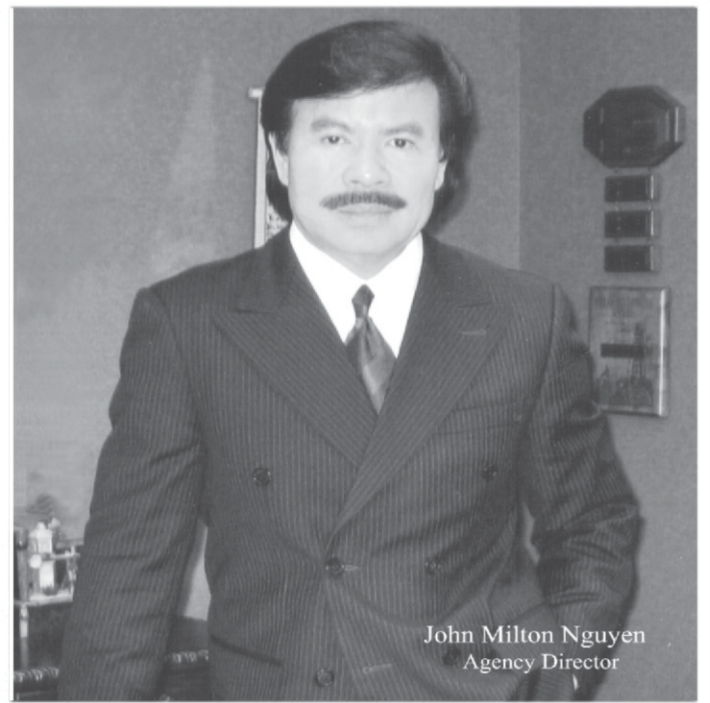
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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.

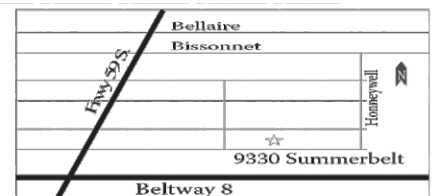
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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](mailto:contact@apluscomputech.net)

[www.apluscomputech.net](http://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 Nhà Hàng**  
DOWNTOWN

Bán tiệm Seafood, Hamburger and Fastfood ở Downtown. Đông khác, tiền rent rẻ. Chủ đã làm 20 năm, về hưu, bán giá rẻ.

Xin liên lạc Kim: 832-287-8889

**NEW** **Bán Tiệm Tóc**  
S.W 59 & BWY 8

Cần sang tiệm tóc, gần chợ và trung tâm Bellaire. Tiệm lâu năm và có khách sẵn. Giữa S.W 59 và Beltway 8.

Xin vui lòng liên lạc: 713-918-9520

**NEW** **Bán Tiệm Quần Áo**  
HARWIN, HOUSTON TX 77036

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mỹ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày. Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.

Nếu cần mua xin liên lạc Nguyệt:  
346-431-5028 \* 346-310-0451

**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

**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** **Cần Bán Nhà**  
KHU BELLAIRE

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

Xin liên lạc: 346-907-7398

**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 Tiệm Tóc & Nail**  
45 SOUTH

Bán tiệm tóc, nail ở 45 South. Tiệm có khách hàng Mỹ Trắng và Mỹ 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

**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** **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** **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

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT  
[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

The Vietnam Post



10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036  
(713) 777-4900 \* (713) 777-8438 \* (713) 777-2012





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Những viên kim cương Golconda huyền thoại

**T**rước khi các mỏ kim cương ở Brazil và Nam Phi được phát hiện hồi đầu thế kỷ XVIII, Ấn Độ chính là nguồn cung cấp loại khoáng vật này duy nhất trên thế giới. Và tại Ấn Độ, phần lớn kim cương lại được khai thác từ một vùng đất nhỏ mang tên Golconda (nay thuộc bang Andhra Pradesh và Telangana).



*Viên kim cương hồng Daria-e Noor*

Nằm cách xứ Hyderabad ở miền Trung Nam Ấn Độ không xa, Golconda, nơi có công trình pháo đài cổ được xây dựng tinh tế, vốn là kinh đô đầu tiên của vương triều Qutb Shahi – được thiết lập vào đầu thế kỷ XVI.

Nhờ sự xuất hiện của kim cương trong khu vực, Golconda đã nổi lên trở thành trung tâm buôn bán loại khoáng vật vô cùng quý hiếm này.

Đến cuối thế kỷ XIX, hầu hết những viên kim cương lớn và đẹp nhất thế giới đều có xuất xứ tại Golconda. Cái tên “Golconda” trở nên đồng nghĩa với sự “giàu sang”, được các nhà buôn và sưu tập kim cương nhắc đến với sự tôn kính.

Kim cương Golconda vốn đã nổi tiếng ở châu Âu từ thời Marco Polo (thế kỷ XIV). Nhà buôn Pháp – Jean Baptiste Tavernier (1605 – 1689) – là một trong số những người hiếm hoi từng du hành khắp vùng này để viếng thăm các mỏ kim cương và những ông hoàng sở hữu chúng.

Trong nhật ký của mình, ông đã miêu tả các mỏ kim cương của Ấn Độ rộng mênh mông đến nhường nào, và tên của một số vùng đất (nơi có khu mỏ) còn được chọn để đặt cho những viên kim cương nổi tiếng như Tamil Nadu, Maharashtra, Bengal, Bundelkhand...

Tavernier từng có cơ hội kiểm định viên Great Mogul Diamond – có kích thước khổng lồ và hình dạng trông giống nửa quả trứng, được đặt theo tên Shah Akbar (1760 – 1837, vị vua thứ ba của Đế quốc Hồi giáo Mogul tồn tại từ thế kỷ XVI – XIX trên tiểu lục địa Ấn Độ).

Nhưng viên đá đã biến mất ngay sau đó. Có

giả thuyết cho rằng nó đã bị bọn trộm cắt thành các mảnh nhỏ hơn để che giấu danh tính. Nhiều nhà nghiên cứu đương đại tin một trong số đó chính là viên kim cương Orlov (nặng 189 carat) được gắn trên vương miện của Nữ hoàng Catherine (Nga) và hiện được trưng bày trong bảo tàng của Điện Kremlin ở Moscow.

Tavernier cũng tuyên bố đã nhìn thấy viên kim cương nhẫn Great Table trong trong một căn hầm ở Golconda. Nó bị chiếm đoạt bởi vua Ba Tư Nader Shah (1698 – 1747) sau cuộc chinh phạt Ấn Độ năm 1739 rồi biến mất cùng với cái chết của ông này (bị ám sát).

Một trong những viên kim cương nổi tiếng nhất từng được chế tác tại Golconda là Tavernier Blue Diamond do chính Tavernier mua lại năm 1666 rồi bán cho Vua Louis XIV. Nó là một khối đá hình tam giác, nặng khoảng 67 carat và mang sắc xanh (lục) huyền bí, thường được đính trên chiếc cà vạt bằng vàng ròng kết hợp với dải ruy băng cổ mà nhà vua hay mang trong các buổi lễ.

Sau này, cháu trai ông – Louis XVI – lại thích gắn nó trên một mặt dây chuyền được nạm cực kỳ tinh xảo cùng viên Red Spinel và hàng trăm viên kim cương nhỏ khác.

Trong cuộc Cách mạng Pháp (1789), sau khi Louis XVI và gia đình bị bắt giam, đám đông nổi loạn đã đột nhập vào mật thất hoàng gia và lấy đi hầu hết các viên đá quý, bao gồm cả viên Tavernier Blue – còn mang tên khác là French Blue (Màu xanh của nước Pháp).

Hai thập kỷ sau, nó lại tái xuất hiện ở Anh trong hình hài của một viên kim cương khác đã qua gọt giũa nặng 45 carat và được gọi là Hope (Hy vọng). Sau nhiều lần đổi chủ, nó được Harry Winston – một nhà buôn đá quý tại New York – mua lại năm 1949 rồi tặng cho Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên Quốc gia Hoa Kỳ (năm 1958) và yên vị tại đó cho đến bây giờ.

Một viên kim cương nổi tiếng khác từ Golconda đã gây nên rất nhiều tranh chấp là Koh-i-Noor (Núi ánh sáng). Nó được khai thác tại mỏ Kollur Mine, nặng gần 200 carat và từng hiện diện trên chiếc vương miện Mughal Peacock Throne của vua Shah Jahan (1592 – 1666) vào đầu thế kỷ XVII.

Koh-i-Noor đã trải qua vài lần đổi chủ giữa các thế lực ở Tây và Nam Á, trước khi được dâng cho Nữ hoàng Victoria (1819 – 1901) sau khi Anh chinh phục Punjab vào năm 1849. Trong hơn một thế kỷ, những người phụ nữ thuộc Hoàng gia Anh đã thay nhau đính viên kim cương này lên vương miện của họ.

Sau khi giành được độc lập năm 1947, Ấn Độ yêu cầu người Anh trả lại Koh-i-Noor nhưng bị từ chối với lý do nó đã được mua bán hợp pháp. Ngày nay, viên kim cương vẫn đang được trưng bày cho công chúng chiêm ngưỡng trong Kho Châu báu Hoàng gia (Jewel House) ở Tháp London (Tower of London).

Phần lớn các viên kim cương Golconda đều đã bị mang ra khỏi Ấn Độ. Daria-i-Noor, viên

kim cương hồng lớn nhất thế giới, nằm trong bộ sưu tập phục sức của Hoàng gia Iran (cũ) – nay thuộc sự quản lý của Ngân hàng Trung ương Iran ở Tehran, cũng được khai thác từ Kollur.

Ban đầu nó được sở hữu bởi vương triều Kakatiya; sau đó, cũng giống như viên Koh-i-Noor, nó trở thành vật trang trí trên vương miện Peacock Throne của vua Shah Jahan.

Năm 1739, khi vua Nader Shah xâm chiếm Bắc Ấn Độ và chiếm đóng Delhi, ông đã cho lòng sục kho tàng của người Mughals và lấy đi cả hai viên Daria-i-Noor, Koh-i-Noor cùng chiếc vương miện Peacock Throne.

Vài nhà nghiên cứu tin rằng Daria-i-Noor có thể là một phần của viên Great Table mà Tavernier đã nhắc đến từ thế kỷ 17, sau khi bị cắt thành hai mảnh. Mảnh lớn chính là Daria-i-Noor, còn mảnh kia nhỏ hơn có lẽ là viên Noor-ul-Ain nặng 60 carat – cũng được đính trên một chiếc vương miện khác trong bộ sưu tập của Hoàng gia Iran.

Viên kim cương Golconda lớn duy nhất mà Ấn Độ còn giữ lại được là Jacob Diamond – không màu, nặng khoảng 185 carat, và là viên kim cương được mài nhẵn lớn thứ năm thế giới.

Nó từng được nhà buôn đồ cổ và đá quý Alexander Malcolm Jacob mua lại (sau đó được đặt theo tên của ông) rồi bán cho Mahbub Ali Khan (1866 – 1911) - nizam (người cai trị) thứ sáu của xứ Hyderabad.

Mahbub Ali phải đặt cọc 2,2 triệu rupee để vận chuyển viên kim cương từ London đến Ấn Độ. Tuy nhiên, sau khi ngắm nghía nó vài lần, ông nảy ra ý nghĩ không muốn mua nữa và đòi trả lại tiền nhưng Jacob từ chối. Sự việc đã dẫn đến một vụ tranh chấp pháp lý gây chấn động Ấn Độ và quốc tế.

Mặc dù tòa đã phán trao Jacob Diamond cho Mahbub Ali và ông không phải thanh toán số tiền còn lại, nhưng việc một vị nizam đứng trước tòa án của người Anh lại bị xem là nỗi hổ thẹn cùng cực. Cho rằng viên kim cương chỉ mang lại xui xẻo, Mahbub Ali đã bọc nó bằng vải rồi nhét vào trong một chiếc giày cũ.

Năm 1911, Mahbub Ali mất; vài năm sau, con trai ông Mir Osman Ali Khan – vị nizam cuối cùng của Hyderabad – tình cờ tìm thấy Jacob Diamond.

Cho rằng đó chỉ là một viên đá rẻ tiền, Mir Osman Ali đã dùng nó làm vật chặn giấy mãi đến khi nhận ra giá trị thực của viên kim cương. Nhiều thập niên sau, dưới sự ủy thác của vị nizam, Chính phủ Ấn Độ đã mua lại viên Jacob Diamond và cất giữ nó trong hầm của Ngân hàng Dự trữ Ấn Độ ở Mumbai. ■

### Fehmarnbelt - Đường hầm dưới biển dài nhất thế giới

**N**ằm ở độ sâu 40m dưới biển Baltic, đường hầm Fehmarnbelt sẽ nối liền Đức và Đan Mạch, rút ngắn

## SỬU TÂM & TÌM HIỂU



thời gian đi lại giữa hai nước khi khánh thành năm 2029.

Sau hơn một thập kỷ lên kế hoạch, quá trình thi công đường hầm Fehmarnbelt bắt đầu vào năm 2020, nhiều tháng sau khi hoàn thành một cảng tạm thời bên phía Đan Mạch. Đây sẽ là nơi đặt nhà máy dùng để xây dựng 89 đoạn không lồ bằng bê tông cấu thành đường hầm, CNN vừa đưa tin.

"Theo dự kiến, dây chuyền sản xuất đầu tiên sẽ sẵn sàng vào cuối năm nay hoặc đầu năm sau", Henrik Vincentsen, giám đốc điều hành Femern A/S, công ty Đan Mạch phụ trách dự án. "Đầu năm 2024, chúng tôi sẽ sẵn sàng nhân chìm đoạn đường hầm đầu tiên".

Đường hầm dài 18km là một trong những cơ sở hạ tầng lớn nhất châu Âu với ngân sách hơn 7 tỷ USD. So với đường hầm Fehmarnbelt, đường hầm eo biển Manche dài 50km nối Anh và Pháp hoàn thành vào năm 1993, tiêu tốn 13,6 tỷ USD theo tỷ giá hiện nay.

Dù dài hơn đường hầm Fehmarnbelt, đường hầm eo biển Manche được xây bằng máy đào hầm thay vì nhúng chìm các đoạn đường hầm sản xuất từ trước.

Đường hầm mới sẽ chạy qua Fehmarn Belt, eo biển nằm giữa đảo Fehmarn của Đức và đảo Lolland của Đan Mạch, được thiết kế nhằm thay thế dịch vụ phà hiện nay từ Rødby và Puttgarden, vốn đang chở hàng triệu hành khách mỗi năm.

Thay vì mất 45 phút để đi qua eo biển bằng phà, thời gian di chuyển sẽ rút ngắn xuống 7 phút bằng tàu và 10 phút bằng xe hơi.

Có tên gọi chính thức Fehmarnbelt Fixed Link, đây cũng là đường hầm kết hợp đường sắt và đường bộ dài nhất thế giới. Công trình sẽ bao gồm hai đường cao tốc hai làn, ngăn cách bởi một hành lang dịch vụ và hai đường ray tàu điện.

"Hiện nay, nếu đi tàu từ Copenhagen tới Hamburg, bạn sẽ mất khoảng 4,5 giờ", Jens Ole Kaslund, giám đốc kỹ thuật ở Femern A/S, nói. "Khi đường hầm hoàn thành, cùng một hành trình chỉ kéo dài 2,5 giờ. Rất nhiều người đi máy bay giữa hai thành phố, nhưng trong tương lai đi tàu sẽ tốt hơn".



Nhà máy bên phía Đan Mạch sẽ lắp ráp 89 đoạn đường hầm

Ngoài lợi ích đối với tàu và xe chở khách, đường hầm cũng có tác động tích cực tới tàu và xe tải chở hàng do tạo ra lộ trình đường bộ giữa Thụy

Điển và Trung Âu với độ dài ngắn hơn 160 km so với hiện nay.

Dự án ra đời vào năm 2008, khi Đức và Đan Mạch ký thỏa thuận xây dựng đường hầm. Cả hai nước mất hơn một thập kỷ để thông qua những văn bản pháp lý cần thiết và tiến hành nghiên cứu về tác động đối với địa kỹ thuật và môi trường.

Trong khi quá trình diễn ra trôi chảy bên phía Đan Mạch, ở Đức, một số công ty phà, tổ chức môi trường và tình thành địa phương phản đối thông qua dự án do lo ngại cạnh tranh bất bình đẳng hoặc ảnh hưởng tới môi trường và tiếng ồn. Tháng 11/2020, tòa án liên bang ở Đức bác bỏ những khiếu nại trên.

Giờ đây, cảng tạm thời bên phía Đan Mạch đã hoàn thành, vài giai đoạn khác của dự án đang diễn ra, bao gồm đào rãnh chứa đường hầm và xây dựng nhà máy.

Mỗi đoạn đường hầm sẽ dài 217 m (bằng khoảng 1/2 chiều dài tàu container lớn nhất thế giới), rộng 42 m và cao 9 m. Trọng lượng mỗi đoạn là 73.000 tấn, nặng hơn 13.000 con voi.

"Chúng tôi sẽ có 6 dây chuyền sản xuất và nhà máy bao gồm 3 sảnh. Các đoạn đường hầm sẽ được đặt ngay bên dưới đáy biển, cách mực nước biển 40m ở điểm sâu nhất, được chuyển vào vị trí bằng xà lan và cần trục. Việc đặt các đoạn đường hầm sẽ kéo dài khoảng 3 năm. Tổng cộng 2.500 người sẽ làm việc trực tiếp trong dự án xây dựng", Vincentsen chia sẻ. ■

### Vành đai Sao Thổ làm từ gì?

Các vành đai đẹp mắt của Sao Thổ có thể là hệ quả của một mặt trăng bị phá hủy bởi lực hấp dẫn của hành tinh, theo nghiên cứu mới.

Nghiên cứu, dựa trên dữ liệu từ giai đoạn cuối cùng của sứ mệnh Cassini của NASA, cho thấy rằng Sao Thổ có thể đã không có vành đai trong hầu hết thời gian tồn tại 4,5 tỷ năm của nó.

Nhưng khoảng 160 triệu năm trước, một mặt trăng đã đi quá gần đến Sao Thổ, khiến mặt trăng bị tách vỡ dần tách ra, để lại dấu vết chính là vành đai Sao Thổ ngày nay.

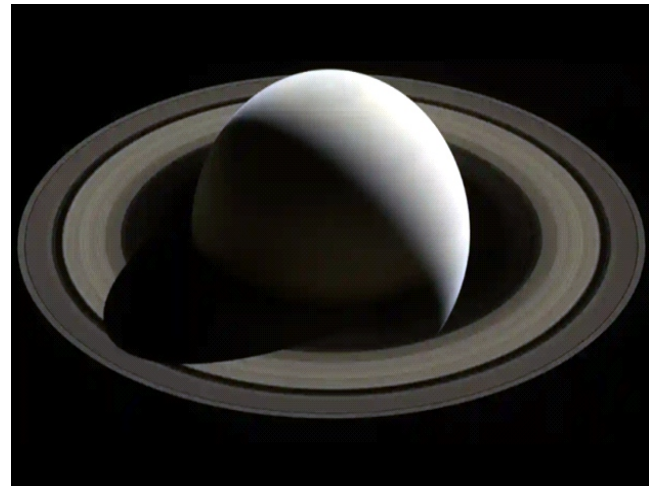
Giáo sư Scott Tremaine, thuộc Viện Nghiên cứu Cao cấp ở Princeton, người không tham gia vào nghiên cứu, mô tả những phát hiện này là "đáng chú ý" vì có tiềm năng giải quyết một số bí ẩn về Sao Thổ. "Một giả thuyết táo bạo nhưng hợp lý", Tremaine nói.

Jack Wisdom, giáo sư khoa học hành tinh tại Viện Công nghệ Massachusetts, là tác giả chính của nghiên cứu. Ban đầu, nhóm Wisdom đặt mục tiêu giải thích tại sao Sao Thổ lại nghiêng khoảng 27 độ trên trục của nó. Các mô hình lý thuyết đã chỉ ra rằng độ nghiêng có thể là do Sao Thổ bị mắc kẹt trong cộng hưởng hấp dẫn với Sao Hải Vương.

Khi sứ mệnh Cassini quay quanh sao Thổ từ năm 2004 đến năm 2017, cung cấp đầy đủ thông

tin chi tiết về thành phần bên trong của sao Thổ cũng như động lực học của 83 mặt trăng của hành tinh này, giả thuyết nói trên đã bị chứng minh là sai.

Dữ liệu mới thấy rằng tại một thời điểm nào đó, Sao Thổ đã nằm ngoài tầm kiểm soát của Sao



Hải Vương.

Mặt trăng trong giả thuyết đã được đặt biệt danh là *Chrysalis*

Điều này khiến các nhà khoa học tìm kiếm các sự kiện có thể gây ra điều này. Kịch bản mặt trăng bị mất đã cực kỳ khớp với dữ liệu.

"Ban đầu chúng tôi cố gắng giải thích độ nghiêng của Sao Thổ", Wisdom nói. "Để làm điều này, chúng tôi phải thêm vào kịch bản một mặt trăng vệ tinh và sau đó loại bỏ nó".

Theo mô hình của Wisdom và các đồng nghiệp, từ 100 triệu đến 200 triệu năm trước, Chrysalis đã đi vào một vùng quỹ đạo hỗn loạn đồng thời đến gần với mặt trăng Iapetus và Titan của Sao Thổ. Cuối cùng, nó đã đến quá gần với Sao Thổ, và bị xé toạc thành những mảnh vỡ, để lại một vành đai đầy các mảnh vụn.

Việc Chrysalis biến mất cũng sẽ giải thích độ nghiêng ngày nay của Sao Thổ và các vành đai của nó. Nó cũng phù hợp với các phép đo tính chất hóa học của các vòng, có niên đại khoảng 100 triệu năm tuổi.

Nhưng một số người không đồng tình với kết quả, vì không rõ bằng cách nào mà mãi về sau trong lịch sử Sao Thổ hiện tượng này mới xuất hiện mà không phải sớm hơn.

Các vành đai của Sao Thổ nặng khoảng 15 triệu nghìn tỷ kg và được tạo thành gần như hoàn toàn bằng băng - khoảng 95% trong số đó là nước tinh khiết trong khi phần còn lại là đá và kim loại. Phát hiện được công bố trên tạp chí Science.

## Vui Cười

### \* Không thể

- Từ giây phút anh gặp được em đến giờ anh không thể ăn, không thể uống, không thể hút...
- Anh yêu em đến thế cơ à?
- Ở không, chẳng qua là anh chẳng còn một xu dính túi nào cả!!!

## **Q&A** KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

### Năm bước để cân bằng công việc và cuộc sống

**C**huyên gia gợi ý bạn nên kết thúc công việc trước 5h chiều, luôn kết nối xã hội hoặc đầu tư phát triển mối quan hệ với quản lý trực tiếp...

Giáo sư Cary Cooper, nhà tâm lý học tổ chức của Đại học Manchester (Anh), cho biết có 5 bước mọi người nên tuân theo để duy trì sự cân bằng lành mạnh giữa công việc và cuộc sống.

“Điều đầu tiên bạn phải làm là ưu tiên kết thúc các nhiệm vụ lúc 5h chiều. Bằng chứng nghiên cứu cho thấy những người liên tục làm việc nhiều giờ sẽ bị bệnh về thể chất hoặc tâm lý nếu bạn tiếp tục làm việc quá sức. Khi liên tục làm việc nhiều giờ, bạn sẽ đạt hiệu quả kém hơn, dễ mắc sai lầm và ít sáng tạo hơn. Vì vậy, hãy sắp xếp thứ tự ưu tiên các nhiệm vụ để có thể kết thúc công việc đúng giờ và gặp những người quan trọng, như gia đình và bạn bè”, Cooper nói.

Bước thứ hai liên quan đến chiếc điện thoại thông minh của bạn, điều mà Giáo sư Cooper cho là một trong những yếu tố quan trọng ngăn cản mọi người cân bằng công việc và cuộc sống.

“Đừng truy cập vào điện thoại thông minh của bạn vào ban đêm, vào cuối tuần hoặc kiểm tra email trong khi đang đi nghỉ”, chuyên gia khuyến cáo.



Ảnh minh họa

“Bạn có thể bật điện thoại lên để nhận các cuộc gọi. Nhưng hãy nghĩ đến thời điểm chúng ta có điện thoại di động chứ không phải điện thoại thông minh, cuộc sống của mọi người cân bằng hơn rất nhiều. Rất nhiều người sử dụng điện thoại và máy tính xách tay vào ban đêm ở nhà và điều đó không tốt cho sức khỏe. Bạn muốn cân bằng tốt giữa công việc và cuộc sống, bạn muốn thực sự lắng nghe con mình, hoặc đầu tư vào đối tác, tình bạn? Bạn không thể làm điều đó nếu thường xuyên sử dụng điện thoại”.

Chuyên gia này cho biết thêm rằng việc sử dụng điện thoại thông minh trên giường nói chung cũng không tốt cho sức khỏe, vì có “bằng chứng mạnh mẽ” cho thấy việc nhìn vào điện thoại trong một giờ trước khi đi ngủ có thể làm gián đoạn hoàn toàn giấc ngủ.

Bước thứ ba mà Cooper gợi ý là đảm bảo

bạn luôn “kết nối với xã hội”. Tuy nhiên, điều đó không liên quan đến việc lướt Instagram hoặc TikTok.

“Bây giờ bạn có nhiều thời gian hơn vì đã hết giờ làm lúc 5h chiều và bạn cũng không chơi điện thoại suốt khoảng thời gian còn lại. Vậy hãy đảm bảo bạn nghĩ về người thực sự quan trọng trong cuộc sống của mình và đảm bảo rằng bạn kết nối với họ”, anh nói. “Đây có thể là những người thân, một người bạn đã lâu không gặp hoặc đảm bảo bạn sẽ dành thời gian chất lượng cho người ấy”.

Cooper khuyên có thể dành một hoặc hai tối mỗi tuần để đi ăn với ai đó bạn biết, ai đó thực sự quan trọng với bạn. “Hoặc, nếu bạn được làm việc linh động tại văn phòng và từ xa, hãy dành một phần thời gian ban ngày để đi ăn trưa với bạn bè hoặc đồng nghiệp hoặc uống một tách cà phê vào buổi chiều”, anh nói.

“Các cuộc khảo sát đã chỉ ra điều số một khiến con người hạnh phúc nhất là các mối quan hệ. Nó đứng vị trí số một, vì vậy việc duy trì kết nối xã hội với những người quan trọng trong cuộc sống sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn. Kết nối xã hội cũng giúp bạn nhìn nhận rõ hơn bất kỳ loại vấn đề nào bạn gặp phải trong công việc khiến bạn căng thẳng. Người bạn thân của tôi vừa bị ung thư vú, và mối quan hệ giữa chúng tôi khiến tôi trân trọng khoảng thời gian có mặt trên trái đất này. Vì vậy, hãy xem xét những điều nhỏ nhất và suy nghĩ về những gì thực sự quan trọng”, chuyên gia nói.

Ở bước thứ tư, Cooper khuyên bạn nên đầu tư vào việc có mối quan hệ tốt với người quản lý trực tiếp của mình. Anh giải thích rằng điều này rất quan trọng, bởi khi mọi việc khiến bạn gặp khó khăn và bạn cần phải nghỉ ngơi một thời gian, hoặc nếu bạn có một đứa con không khỏe, thì sếp là người có thể cho bạn sự linh hoạt mà bạn cần.

“Mối quan hệ của bạn với sếp càng tệ, vấn đề bạn gặp phải càng lớn, bởi sếp có thể là kiểu người chỉ huy, hoặc kiểm soát và bạn sẽ cảm thấy không thể xin nghỉ phép, hoặc khó nói không khi được giao thêm việc. Đầu tư vào mối quan hệ với người quản lý trực tiếp cũng tốt cho sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Họ càng biết bạn nhiều, bạn càng xây dựng mối quan hệ tốt, họ sẽ càng linh hoạt hơn về khối lượng công việc... Có một mối quan hệ tốt hơn sẽ giúp bạn có sự cân bằng tốt hơn”, Cooper nói.

Quan điểm cuối cùng của Giáo sư Cooper cũng liên quan đến cách chúng ta đối xử với mọi người, tất nhiên phải luôn tử tế. Vì vậy, chỉ cần đảm bảo rằng bạn tiếp tục tử tế. “Nếu bạn muốn có sự cân bằng tốt ở nơi làm việc và ở nhà, sống tử tế với mọi người là một cách để nâng cao khả năng đó. Hãy tử tế với những người làm việc cùng bạn vì họ có thể hỗ trợ bạn khi bạn cần. Hãy tử tế với những người sống trong khu phố vì bạn có thể cần họ giúp đỡ. Trở nên tử tế sẽ mang lại cho bạn mối quan hệ tốt đẹp bền vững với mọi người trong cuộc sống và điều đó giúp bạn có được sự cân bằng tốt”, Cooper

nói.

Và nếu bạn đã thử tất cả những điều trên mà vẫn không thể tìm được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống như mong muốn? Rất có thể đã đến lúc phải tìm một công việc khác.

“Khi bắt đầu đi làm, bạn thấy mình phù hợp với yêu cầu công việc và văn hóa công ty cũng hợp với tính cách bạn. Nhưng theo thời gian, các nhà quản lý khác nhau đến, việc sáp nhập diễn ra và môi trường thay đổi. Bạn có thể nhận thấy sự phù hợp đó bắt đầu biến mất và nếu điều đó xảy ra, bạn sẽ rời đi. Hãy nghĩ xem tại sao bạn không vui và nghĩ về những gì bạn muốn làm, có lẽ bạn có thể làm điều gì đó hoàn toàn khác với những kỹ năng bạn đã đạt được. Tuy nhiên điểm mấu chốt nằm ở chỗ, nếu có sự không phù hợp giữa nhu cầu của bạn và của tổ chức, bạn nên rời đi”, Cooper nói. ■

### Nguyên nhân khiến người gầy nhưng bụng dưới vẫn to

**Đ**ầy hơi, khó tiêu lâu ngày... là những nguyên nhân khiến người gầy nhưng bụng vẫn phình to, nên bổ sung lợi khuẩn để cải thiện sức khỏe hệ tiêu hóa.

#### Thói quen ăn uống

Thường xuyên ăn nhiều đồ ngọt, thực phẩm chiên rán, lạm dụng rượu bia... dễ dẫn đến tích tụ năng lượng dư thừa dưới dạng mỡ, tập trung nhiều ở vùng bụng.

Nên giảm dần tần suất tiêu thụ những món nhiều calo, kém lành mạnh, thiết lập thói quen uống nhiều nước lọc, giảm lượng đường trong chế độ ăn.

Thường xuyên ăn vặt với những món nhiều dầu mỡ, đường ngọt khiến cơ thể có xu hướng tích tụ nhiều mỡ thừa vùng bụng.

#### Tiêu hóa kém

Táo bón, đầy hơi cũng có thể là nguyên nhân khiến vùng bụng phình to. Để cải thiện đầy hơi, bạn nên bổ sung lợi khuẩn thông qua chế độ ăn uống, chăm vận động để cải thiện quá trình đào thải khí trong ruột. Những người thường xuyên ăn quá ít rau củ, trái cây dẫn đến nhu động ruột bị ảnh hưởng, khó đào thải cặn bã ra bên ngoài nên bổ sung chất xơ, uống nhiều nước, nước detox.

#### Tư thế

Ngồi lâu một chỗ, gù lưng cũng có thể khiến vùng bụng dưới phình to hơn. Những người có tính chất công việc phải ngồi một chỗ nhiều giờ nên đi lại, vươn vai, thực hiện các động tác giãn cơ nhẹ nhàng sau 1-2 tiếng để hạn chế tích tụ mỡ thừa ở bụng. Khi ngồi cũng nên điều chỉnh tư thế thẳng lưng, hạn chế khom lưng, vẹo chéo chân.

#### Khối lượng cơ bắp ít

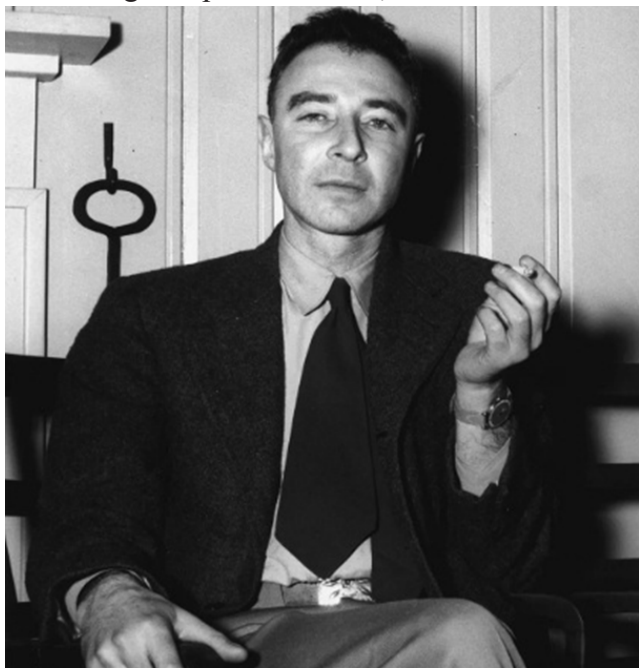
Cơ cốt lõi yếu, cơ bụng dưới lỏng lẻo cũng sẽ khiến vùng bụng trông chảy xệ, kém gọn gàng. Phát triển thói quen tập thể dục là cách hiệu quả nhất để rèn luyện cơ lõi chắc khỏe và đốt cháy phần mỡ bụng dư thừa. ■





### Người đàn ông bí ẩn phát minh ra bom nguyên tử

**D**ù tạo ra vũ khí "cần thiết" kết thúc chiến tranh, phá hủy hoàn toàn hai thành phố, mở ra kỷ nguyên mới, Julius Robert Oppenheimer phản đối phổ biến hạt nhân trong suốt phần đời còn lại.



Nhà khoa học Julius Robert Oppenheimer  
**Xuất thân**

Bom nguyên tử được xem là vũ khí nguy hiểm nhất mà con người đã sáng chế ra từ trước cho đến nay. Nguyên do là vì vũ khí này có sức hủy diệt lớn khiến nhiều người thương vong và gây ảnh hưởng lâu dài đối với con người và môi trường.

Người sáng tạo ra bom nguyên tử là nhà khoa học Julius Robert Oppenheimer (1904 - 1967). Ông là người đứng đầu dự án Manhattan - dự án nghiên cứu và chế tạo bom nguyên tử của Mỹ năm 1942.

Chào đời ở thành phố New York năm 1904, Julius Robert Oppenheimer là con trai của một người nhập cư Đức gốc Do Thái trở nên giàu có nhờ buôn vải vóc nhập khẩu. Ông tốt nghiệp loại xuất sắc Đại học Harvard chỉ sau 3 năm học, sau đó nghiên cứu vật lý lý thuyết ở cả Đại học Cambridge, Anh và Đại học Göttingen, Đức, nơi ông lấy bằng tiến sĩ ở tuổi 23.

**Một thần đồng và một người nói đa ngôn ngữ**

Oppenheimer sở hữu một niềm khao khát mãnh liệt đối với những thử thách trí tuệ và có khả năng tiếp thu thông tin siêu việt. Chính niềm đam mê bất tận với tri thức đã giúp ông thông thạo sáu thứ tiếng, bao gồm Hy Lạp, Latinh, Pháp, Đức, Hà Lan và tiếng Phạn cổ của Ấn Độ.

Trong thời gian còn là sinh viên tại Đại học Harvard, Oppenheimer đã đạt thành tích xuất sắc trong nhiều môn học khác nhau. Năng khiếu về tiếng Latinh và tiếng Hy Lạp, cùng với sự thành thạo về vật lý và hóa học, đã cho thấy khả năng học hỏi đáng nể của Oppenheimer.

Từ năm 7 tuổi, ông đã thể hiện niềm say mê với pha lê vì cấu trúc và tương tác của chúng với ánh sáng phân cực. Sự thông minh vượt trội của Oppenheimer đã thu hút sự chú ý của các thành viên Câu lạc bộ Khoáng vật học New York và họ đã mời ông tham dự một buổi hội thảo khoa học khi ông chỉ mới 12 tuổi.

**Người đầu tiên đề xuất về sự tồn tại của hố đen**

Niềm khát khao mãnh liệt của Oppenheimer trong việc theo đuổi tri thức đã đưa ông đến những khám phá khoa học vĩ đại hơn. Những đóng góp của ông cho vật lý thiên văn bao gồm cả những dự đoán mang tính đột phá về các vật thể vũ trụ.

Dự đoán đáng chú ý nhất của ông là vào năm 1939 khi ông đồng thực hiện một bài báo có tựa đề Về sự co lại hấp dẫn liên tục (On Continued Gravitational Contraction), nêu dự báo về sự tồn tại của lỗ đen. Ban đầu, bài báo này đã không được chú ý, nhưng sau này, nó đã được các nhà vật lý tìm lại và họ đã nhận ra tầm nhìn xa của Oppenheimer, giúp ích cho việc tìm hiểu các thực thể bí ẩn này.

Các bài báo đã được xuất bản của Oppenheimer đi sâu vào các hiện tượng vũ trụ chưa được khám phá. Một trong những nghiên cứu đó tập trung vào các sao lùn trắng - tàn tích của những ngôi sao đã chết.

Oppenheimer đã tính toán các tính chất của chúng, làm sáng tỏ bản chất của những thiên thể dày đặc và phát sáng này. Ngoài ra, ông đã khám phá giới hạn khối lượng lý thuyết của các sao neutron, là tàn dư cực kỳ dày đặc của các ngôi sao đã phát nổ.

**Oppenheimer có đời sống tình cảm khá phức tạp**

Mặc dù có tính cách nhút nhát và vô cùng bận rộn với khoa học, song Oppenheimer có đời sống tình cảm khá phức tạp. Theo đó, ông có tình cảm với một bác sĩ tâm lý là Jean Tatlock khi cả hai gặp gỡ vào năm 1936, lúc đó Jean còn là một sinh viên mới tốt nghiệp và Oppenheimer là giáo sư vật lý tại Đại học Berkeley.

Mặc cho chuyện tình cảm sâu nặng, Oppenheimer sau đó đã qua lại với nhà báo Kitty Harrison khi cô đã kết hôn với bác sĩ Richard Harrison. Sau khi Kitty mang bầu, cô ly hôn với chồng và kết hôn với Oppenheimer.

Trong suốt cuộc hôn nhân của họ, Oppenheimer được cho là vẫn tiếp tục ngoại tình với Jean Tatlock cũng như một giáo sư, nhà tâm lý học khác là Ruth Sherman Tolman, vợ của Richard Chace Tolman - một trong những người làm việc trong Dự án Manhattan của Oppenheimer.

**Ba lần được đề cử giải NOBEL**

Mặc dù những thành tựu khoa học của Oppenheimer khiến người đời gọi ông là "cha đẻ của bom nguyên tử" và giúp ông được đề cử giải Nobel Vật lý ba lần vào năm 1945, 1951 và 1967, ông chưa bao giờ được vinh danh tại giải thưởng danh giá này.

Điều thú vị là 18 đồng nghiệp của

Oppenheimer từ Dự án Manhattan ở Los Alamos đều được trao giải Nobel, khiến ông suy ngẫm khá nhiều về hiện thực phũ phàng này.

Vào tháng 11/1945, ông nói với khán giả ở Philadelphia rằng quả bom nguyên tử là một thứ xấu xa xét theo tất cả các tiêu chuẩn của thế giới mà chúng ta sinh sống. Ông đã trả lời phỏng vấn trên truyền hình và làm rõ nguy cơ chiến tranh hạt nhân.

Năm 1949, khi là Chủ tịch Ủy ban cố vấn cho Ủy ban Năng lượng Nguyên tử (AEC) mới thành lập, ông đã đưa ra một báo cáo cảnh báo về việc phát triển bom hydro - một vũ khí nhiệt hạch mạnh hơn quả bom đã được thả ở Trinity, Hiroshima hay Nagasaki. Ý tưởng về quả bom hydro là của nhà khoa học Edward Teller cũng thuộc Dự án Manhattan.

Phản đối Mỹ phát triển bom nhiệt hạch mạnh hơn. Theo ông, Mỹ nên cân nhắc sử dụng vũ khí hạt nhân chiến thuật và theo đuổi những ứng dụng khác của công nghệ hạt nhân như sản xuất năng lượng. Oppenheimer viết: "Một siêu bom có thể trở thành vũ khí diệt chủng. Không bao giờ nên sản xuất siêu bom".

Tới lúc này, mối quan hệ của Oppenheimer với chính phủ Mỹ đã chính thức kết thúc. Ông trở lại Princeton (New Jersey), nơi ông từng là giám đốc của Viện Nghiên cứu Cao cấp từ năm 1947.

Oppenheimer không bao giờ quay lại làm việc cho chính phủ, thay vào đó ông thành lập Viện hàn lâm Khoa học và Nghệ thuật Thế giới, tham gia giảng dạy khoa học cho tới khi qua đời. Ông sống những ngày còn lại ở Princeton, nơi ông làm việc tại Viện Nghiên cứu Cao cấp cho đến năm 1966, rồi qua đời vì bệnh ung thư ở đó vào tháng 2/1967.

**Qua đời vì ung thư**

Mặc dù ông đã trải qua các cuộc thử nghiệm hạt nhân, Oppenheimer lại qua đời vì thói quen của mình - hút thuốc lá liên tục. Ông được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vòm họng và qua đời tại nhà riêng ở New Jersey, hưởng thọ 62 tuổi.

Cái chết của Oppenheimer đánh dấu sự kết thúc của một cuộc đời lầy lừng với những thành tựu khoa học nổi bật, những đóng góp trí tuệ và những tác động đáng kể đến ngành vật lý và nghiên cứu hạt nhân. ■

## Vui Cười

**\* Khó tưởng tượng**

Hai nhà văn gặp nhau:

- Cậu có tưởng tượng nổi không? Thằng con tớ vừa ném vào lửa tập bản thảo cuốn tiểu thuyết tớ vừa viết xong, mà tớ lại không có bản lưu thứ hai! - Một nhà văn phàn nàn như vậy.

- Con cậu bao nhiêu tuổi rồi?

- 4 tuổi.

- Chẳng lẽ mới 4 tuổi mà đã biết đọc rồi sao? Thật khó mà tưởng tượng...

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**

364-2098/1667

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
CYPRESS, 77433

Nhà khu Cypress, 77433. Cần người giúp việc nhà và chăm sóc em bé. Cần người có sức khỏe, đến làm từ thứ 2 đến thứ 7. Bao ăn ở, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc: **985-601-6012**

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, Bà Bà, Áo Cưới, Áo Dạ Hội và Áo Vest.

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

356-2098/1666

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
FRIENDWOOD TX 77546

TN'S tailor cần tuyển thợ sửa quần áo. Ưu tiên người có kinh nghiệm. Tiệm nằm ở khu vực Baybrook Mall nên hàng làm quanh năm. Lương cao và ổn định. Giờ làm việc: 9am-6:30pm từ thứ hai - thứ sáu, thứ bảy: 9am-5pm. Làm việc tại: 19064-A Gulf Frwy - Friendwood TX 77546 (South 45 freeway)

Liên lạc chị Pam (trong giờ làm việc): **281-486-0802**

311-2090/1658

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

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

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

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

280-2083/1651

**Mar 2024** **Cần Thợ Nails**  
N.45 & 610

Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.

Xin liên lạc: **713-972-2254**

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**

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**

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](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)

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

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**

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

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**

## Cần Người

Help Wanted

364-2098/1667

### CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người giúp việc nhà cho hai người lớn tuổi. Nấu ăn khá và biết lái xe, nhà gần khu Sugarland. Làm từ 8am - 1pm, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. \$500/week.

Xin vui lòng liên lạc:

**832-419-6758**

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**

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

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**

352-2098/1666

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng cho share. Ưu tiên cho người độc thân, \$400/tháng, bao điện, nước, rác. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

**206-973-9315 \* 206-288-9354**

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 đúng tuổi muốn, 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**

353-2098/1666

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Eldridge có phòng Master cho share \$700 một tháng. Nếu gọi không được xin để lại lời nhắn.

Xin liên lạc Dũng:

**832-339-5775**

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**

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**

361-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà gần đường Bellaire, gần chợ Hong Kong 4, chợ Mỹ Hoa, bao điện, nước, giặt sấy. Có phòng tắm riêng, có garage. Cho phụ nữ độc thân thuê.

Xin liên lạc bà Phương:

**346-349-1284**

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**

366-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng muốn cho thuê, khu Beltway 8 & Highway 249, zipcode 77086. Ưu tiên phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc:

**832-875-4009**

350-2097/1665

### 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**

359-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Southwest, Beechnut & Gessner. Ít người, sạch sẽ, phòng có giường tủ. \$450/tháng, bao điện nước, giặt sấy. Ưu tiên du học sinh, hay độc thân có việc làm (phòng tắm riêng).

Xin liên lạc cô Tâm:

**832-853-2061**

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**

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**

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**

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2089 \* Saturday, March 09, 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: MAR 08 09 10 11 12 13 14

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** "Dek Som Boon" Organic Soy Sauce 29999 pts  
Nước Tương Đậu Nành (23.67 fl. oz. (680 ml))

with

**FREE** "Sky Flakes" Cheese Cracker 12999 pts  
Bánh Quy Phô Mai (8.8 oz. (249 g))

**FREE** "Vinh Thuận" Hagon flour 9999 pts  
"Vinh Thuận" Bột Hồ Cáo (14 oz. (397 g))

with

**FREE** "Koh Kae" Peanuts 39999 pts  
"Koh Kae" Đậu phộng (13.03 oz. (369 g))

### GROCERY

"Little Bear" Thai Jasmine Rice (Bag) \$1.999 SALE  
Gạo Thơm Thái Lan (25 lb. (11.3 kg))

Hago Flour 3 for \$4 SALE  
Bột Hồ Cáo (5.20 oz. (147 g))

Water Peanut Butter 2 for \$3 SALE  
Bánh Xốp Đậu P. Hông (5.20 oz. (147 g))

"ZESS" Lemon Sandwich Cracker 9 for \$12 SALE  
Bánh Xốp Vị Chanh (10.5 oz. (298 g))

"KNORR" Chicken Broth 8.99 SALE  
Bột Nêm Gà (25.2 oz. (714 g))

Le Jin Ji Breakfast Cheese 2 for \$6 SALE  
Bánh Mì Tươi Phô Mai (20 oz. (567 g))

### SEAFOOD

White Headless Shrimp (16-20) \$5.99 SALE  
Tôm Trứng Không Đầu (16-20) (5.20 lb. (2.36 kg))

Norway Mackerel \$2.99 SALE  
Cá Nục Naury (5.20 lb. (2.36 kg))

Beline U1 Small \$5.99 SALE  
Cá Hường (Nhỏ) (5.20 lb. (2.36 kg))

King Fish \$7.99 SALE  
Cá Thu (5.20 lb. (2.36 kg))

Beline U1 (Large) \$6.99 SALE  
Cá Hường (Lớn) (5.20 lb. (2.36 kg))

Jumbo Shrimp Salt Water \$6.49 SALE  
Tôm Biển (5.20 lb. (2.36 kg))

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Mixed Flavour Cookies 39999 pts  
Bánh Men (8.4 oz. (238 g))

with

**FREE** "Superior" Chili Oil 19999 pts  
Dầu Ớt (16 oz. (454 g))

**FREE** Pad Thai Sauce 27999 pts  
Xốt Pad Thái (20 oz. (567 g))

with

**FREE** "Pantai" Pickled Gourmet Fish 99999 pts  
Mắm Cá Sặc Loại Đặc (15 oz. (425 g))

### MEAT

Beef round \$7.49 SALE  
Thịt Bò Mềm (5.20 lb. (2.36 kg))

Beef Drop Flank \$5.49 SALE  
Nạm Bò Mềm (5.20 lb. (2.36 kg))

Pork Shoulder \$3.29 SALE  
Thịt Dùi Trước (5.20 lb. (2.36 kg))

Pork Chop Cut \$2.69 SALE  
Thịt Cốt Lết (5.20 lb. (2.36 kg))

Frozen Goat Meat \$8.99 SALE  
Bắp Cừu Có Xương (5.20 lb. (2.36 kg))

Chicken Drumstick \$1.49 SALE  
Đùi Gà Nhỏ (5.20 lb. (2.36 kg))

### VEGETABLE

Chinese Cauliflower \$1.29 SALE  
Bông Cải Trắng (5.20 lb. (2.36 kg))

Fresh Celery \$1.19 SALE  
Cần Tây (5.20 lb. (2.36 kg))

Green Cabbage 49¢ SALE  
Bắp Cải Xanh (5.20 lb. (2.36 kg))

Fresh Bitter Melon \$1.99 SALE  
Khô Qua (5.20 lb. (2.36 kg))

Long Taro Root \$1.79 SALE  
Khoai Môn Dài (5.20 lb. (2.36 kg))

Cali Orange \$1.19 SALE  
Cam Cali (5.20 lb. (2.36 kg))

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!**

CHUNG 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](http://www.tinyurl.com/viethoa-career)  
VUI LÒNG ĐẾN TRỰC TIẾP CHỢ VIỆT HOA ĐIỂM ĐƠN



### Thích cà phê đến mấy cũng không nên vượt giới hạn này, nếu không thì co giật, ảo giác có thể xảy ra

**U**ống bao nhiêu cà phê là quá nhiều là thắc mắc của nhiều người. Biết được giới hạn này sẽ giúp bạn uống cà phê một cách có kiểm soát.

Nhiều người có thói quen uống cà phê, trà và nước tăng lực để tăng cường sự tỉnh táo. Dù lựa chọn của bạn là gì, bạn cũng nên nhớ rằng hầu hết các thức uống này đều chứa caffeine – chất cung cấp năng lượng giúp bạn tỉnh táo.

Caffeine có trong một số loài thực vật. Con người đã tiêu thụ caffeine trong hàng ngàn năm, từ việc uống các loại trà thảo mộc ở Trung Quốc cổ đại cho đến việc nhai hạt cola ở Tây Phi.

Việc uống cà phê lan sang châu Âu vào thế kỷ 16 và đã trở thành thói quen hằng ngày của nhiều người, trong khi trà là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của người Anh. Trong thế kỷ 21, các loại nước tăng lực bắt đầu trở nên phổ biến, một số loại chứa nhiều caffeine hơn trà hoặc cà phê.



Nhưng bao nhiêu caffeine là an toàn để tiêu thụ trong một ngày và làm thế nào để biết mình đã uống quá nhiều hay chưa?

#### **Giới hạn caffeine mà bạn không nên vượt quá**

Caffeine là một chất kích thích. Tiêu thụ caffeine nhiều hơn đáng kể so với giới hạn khuyến nghị hàng ngày có thể gây ra một số tác dụng phụ nghiêm trọng, từ đau đầu, bồn chồn đến ảo giác hoặc co giật.

Theo khuyến cáo của các cơ quan y tế, người trưởng thành không nên tiêu thụ quá 400 mg caffeine mỗi ngày. Lượng caffeine này tương đương với bốn tách cà phê hoặc tám tách trà, 11 lon Coke 330 ml hoặc hai lon nước tăng lực Monster 500 ml.

Tuy nhiên, giới hạn này không áp dụng cho tất cả mọi người. Phụ nữ mang thai được Dịch vụ Y tế Quốc gia (NHS) Anh khuyến: không nên tiêu thụ quá 200 mg caffeine mỗi ngày, trẻ em và thanh thiếu niên có thể tiêu thụ dưới 3 mg/kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày.

Việc tiêu thụ quá nhiều caffeine (1.000 mg

đến 1.500 mg mỗi ngày) có thể gây ra tình trạng gọi là nghiện caffeine, bao gồm một loạt các triệu chứng như mất ngủ, khó chịu, đau đầu và tim đập nhanh.

Ngoài ra, trong một lần uống, nếu bạn tiêu thụ nhiều hơn giới hạn an toàn (400-500 mg), bạn có thể đối mặt với “ngộ độc caffeine”, sự kích thích quá mức nghiêm trọng nhưng tạm thời của hệ thần kinh trung ương.

Các triệu chứng ngộ độc caffeine bao gồm:  
- Bồn chồn - Phấn khích - Mất ngủ - Nóng bừng mặt - Lợi tiểu (đi tiểu nhiều) - Rối loạn tiêu hóa - Co giật cơ bắp - Suy nghĩ và nói lan man - Nhịp tim nhanh hoặc rối loạn nhịp tim - Kích động tâm lý.

Một người có thể được chẩn đoán ngộ độc caffeine nếu có năm hoặc nhiều hơn các triệu chứng trên.

Trong một số trường hợp hiếm hoi dùng lượng caffeine rất cao, các triệu chứng có thể trở nên trầm trọng hơn bao gồm hưng cảm, trầm cảm, mất khả năng phán đoán, mất phương hướng, mất kiểm soát, ảo tưởng, ảo giác hoặc rối loạn tâm thần, co giật và tiêu cơ vân (phá hủy tế bào cơ). ■

### **Xem điện thoại ngay sau khi thức dậy tác động ra sao đến não?**

**L**ướt điện thoại khi vừa thức giấc có thể làm tăng mức độ dopamine, ảnh hưởng đến trao đổi chất trong ngày, dễ gây đau đầu hay làm rối loạn nhịp sinh học.

Chia sẻ trên kênh TikTok, bác sĩ trị liệu tự nhiên Janine Bowring cho biết tạo thói quen trước khi đi ngủ và vào buổi sáng đóng vai trò quan trọng trong việc giảm căng thẳng, cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Nhưng có một thói quen sinh hoạt nhiều người vẫn làm là kiểm tra điện thoại ngay khi thức dậy. Theo Bowring, đây là thói quen không tốt cho não bộ và sức khỏe tổng thể, cần sớm loại bỏ.

“Bạn sẽ không muốn làm điều này, bởi nó sẽ gây tăng mức độ hormone dopamine, kích thích quá mức đối với não và hệ thần kinh”, cô giải thích.

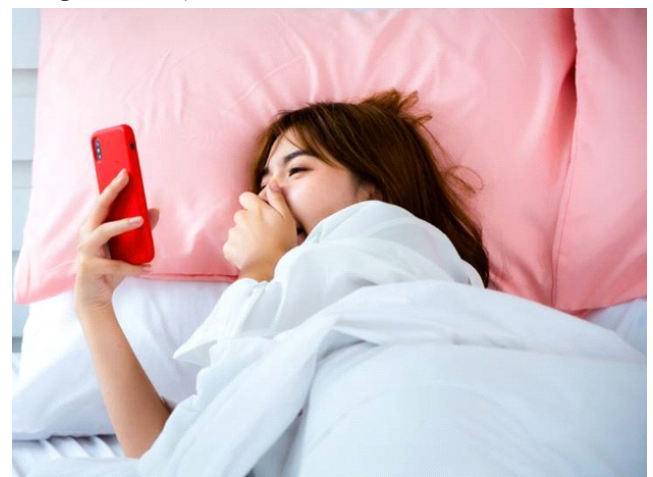
Không chỉ vậy, việc nhìn vào điện thoại ngay khi vừa ngủ dậy cũng có thể tác động đến các kênh canxi cảm ứng điện thế (VGCC). “Điện trường và từ trường (EMF) từ điện thoại di động sẽ khiến quá nhiều canxi tràn vào tế bào thông qua VGCC, đòi hỏi nhiều magie hơn để chống lại sự cân bằng của lượng canxi đó. Điều này sẽ ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất trong ngày, mức năng lượng và bạn có thể bị đau đầu do những EMF đó”, Bowring nói thêm.

Nữ bác sĩ người Anh cũng cảnh báo về sự nguy hiểm của ánh sáng xanh đối với sức khỏe. “Ánh sáng xanh từ điện thoại cũng đang nói với bộ não rằng đã 12 giờ trưa, làm rối loạn nhịp sinh học của bạn”, cô cảnh báo.

Jay Rai, một nhà tâm lý chuyên về khoa học thần kinh và sức khỏe tâm thần, cũng lặp lại lời

kêu gọi của bác sĩ Bowring rằng hãy ngừng kiểm tra điện thoại vào buổi sáng.

“Khi thức dậy vào buổi sáng, não chuyển từ sóng delta, xảy ra trong trạng thái ngủ sâu, sang sóng theta, xảy ra trong trạng thái mơ mộng. Sau đó, não sẽ chuyển động tạo ra sóng alpha, xuất hiện lúc bạn tỉnh táo, trong khi cơ thể đang thư giãn và không xử lý nhiều thông tin. Lướt điện thoại ngay khiến bạn buộc cơ thể bỏ qua các giai đoạn theta và alpha, đi thẳng từ giai đoạn delta sang trạng thái tỉnh táo và cảnh giác hoàn toàn (còn được gọi là trạng thái beta)”, Rai viết trên Forbes.



Theo Scientific American, sự tưởng tượng có thể diễn ra trong trạng thái theta thường là dòng chảy tự do và xảy ra mà không có sự kiểm duyệt hay cảm giác tội lỗi. Điều này khiến theta trở thành trạng thái lý tưởng để khai thác tiềm thức, hình dung những gì bạn muốn và giúp bộ não thúc đẩy hành động hướng tới việc đạt được mục đích đó.

“Tuy nhiên, khi bỏ qua những trạng thái này và kiểm tra điện thoại ngay sau khi thức dậy, bạn đang khiến não bộ bị phân tâm. Việc nhìn thấy hoặc đọc điều gì đó tiêu cực vào buổi sáng có thể kích hoạt phản ứng căng thẳng và khiến bạn khó chịu trong suốt thời gian còn lại của ngày. Tương tự, nếu bạn thấy các email công việc chưa được trả lời, bạn có thể cảm thấy buộc phải trả lời ngay cả khi vẫn đang nằm trên giường. Đó là một vấn đề bởi như Julie Morgenstern, tác giả cuốn sách ‘Đừng bao giờ kiểm tra email vào buổi sáng’, đã nói: *Các yêu cầu, gián đoạn, những điều bất ngờ không mong đợi, các nhắc nhở và vấn đề là vô hạn... Có rất ít trong số đó quan trọng tới mức bạn phải xử lý trong 59 phút đầu tiên kể từ lúc nó được gửi đến*”, Scientific American ghi. ■

### **Loại củ này để sống, đắp lát mỏng lên 2 điểm trên cơ thể giúp chị em vừa khỏe mạnh lại âm thầm giảm cân**

**G**ừng không chỉ là loại củ gia vị quen thuộc mà còn ẩn chứa rất nhiều lợi ích sức khỏe, làm đẹp.

Từ xa xưa, gừng đã được ứng dụng trong ẩm thực và chăm sóc sức khỏe. Bởi không chỉ có hương vị đặc biệt, giàu dinh dưỡng mà củ gừng còn là vị thuốc trị bệnh rất quen thuộc trong y học cổ

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

truyền.

Nhưng khi nhắc tới những cách chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe bằng gừng, hầu hết mọi người sẽ nghĩ ngay tới đường ăn uống. Ít ai biết rằng cắt gừng thành lát mỏng rồi đắp lên 2 vị trí này cũng mang lại rất nhiều lợi ích, đặc biệt là đối với chị em phụ nữ vào mùa lạnh:



### Đắp gừng vào lòng bàn chân

Trên thực tế, lòng bàn chân có rất nhiều huyết đạo khác nhau, y học cổ truyền coi đây là “trái tim thứ hai” của con người. Nếu chúng ta có thể đắp những lát gừng tươi mỏng vào lòng bàn chân trước khi đi ngủ thì các dưỡng chất trong gừng sẽ được hấp thụ vào cơ thể, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Tác dụng nhanh nhất là thúc đẩy lưu thông máu. Bởi gừng rất giàu shogaol và gingerol, có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu và loại bỏ huyết ứ rất mạnh, tránh tắc nghẽn mạch máu, đã thông các kinh mạch. Với nữ giới còn có thể điều hòa kinh nguyệt, làm ấm và sạch tử cung.

Đồng thời, đắp gừng tươi hoặc bột gừng tươi vào buổi tối cũng có tác dụng tương tự như uống trà gừng. Cụ thể là làm ấm cơ thể, giảm stress và cải thiện giấc ngủ. Nó cũng giúp làm ấm, bồi bổ tỷ vị, cải thiện chứng lạnh tay chân.

Đắp gừng tươi vào lòng bàn chân đồng thời kết hợp với massage thì càng làm tăng hiệu quả đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, giúp thải độc tố ra khỏi cơ thể. Nhờ đó mà đạt hiệu quả giảm cân một cách âm thầm, nhất là với mỡ nội tạng hay các chị em có thể chất dễ tích nước, đang bị tăng cân do phù nề.

Đây cũng là cách phòng và chữa cảm lạnh rất tốt, giảm độ ẩm trong cơ thể - một trong những yếu tố quan trọng quyết định sức khỏe của nữ giới.

Gừng có thể giúp phòng, điều trị bệnh nấm da chân, nhất là thời điểm mùa đông hay đi tất nếu cắt lát mỏng đắp vào lòng bàn chân. Bởi nó có tính kháng khuẩn kháng viêm cao. Tuy nhiên, lưu ý không đắp khi lòng bàn chân có vết thương hở.

### Đắp gừng lên rốn

Đắp gừng lên rốn được xem là phương pháp giúp thải độc cơ thể, chữa đau bụng kinh, giảm cân được nhiều chị em ứng dụng. Y học cổ truyền cho rằng đắp gừng tươi sau khi thái lát mỏng lên rốn giúp tác động tới huyết Shenque - Thần Khuyết, rất quan trọng với sức khỏe và làm đẹp ở nữ giới.

Nó giúp lưu thông máu, giảm mỡ nội tạng

vùng bụng, tăng cường quá trình trao đổi chất và bài tiết chất độc. Nhờ đặc tính ấm, nóng, chứa nhiều dưỡng chất có khả năng làm thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể và ngăn ngừa tích lũy mỡ thừa vùng bụng.

Đó là nhờ số lượng lớn hợp chất gingerol và shogaol trong gừng hỗ trợ rất tốt cho việc giảm cân. Cụ thể, gingerol thúc đẩy các hoạt động chuyển hóa, giúp thức ăn tiêu hóa và hấp thu nhanh hơn.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra gingerol giúp điều hòa ổn định lượng đường huyết trong cơ thể, đặc biệt hiệu quả sau bữa ăn. Gingerol còn tạo ra tác dụng sinh nhiệt trong cơ thể nên đốt mỡ bụng rất tốt. Còn shogaol sẽ làm tăng độ PH trong dạ dày, hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn, ức chế quá trình tích tụ mỡ và đẩy mạnh phân hủy chất béo.

Gừng cũng là “thần dược” cho nữ giới vào những ngày hành kinh, bởi nó giúp làm ấm tử cung, tăng thải độc cho tử cung thông qua máu kinh và giảm đau bụng kinh. Nó cũng giúp chị em bớt cảm giác khó chịu cơ thể, lạnh tay chân vào mùa đông. Tính kháng viêm của gừng còn có thể giảm sự phát triển của vi khuẩn gây ra một số bệnh phụ khoa.

Đắp gừng tươi hoặc bột gừng tươi lên rốn còn tốt cho tiêu hóa. Gừng có tác dụng giúp điều chỉnh chức năng tiêu hóa, xoa dịu dạ dày, phòng ngừa viêm ruột do thói quen ăn uống không lành mạnh. Đây cũng được xem là cách trị táo bón, khó tiêu an toàn và hiệu quả. Cũng giống như trà gừng, nó giúp ngủ ngon hơn khi đắp vào buổi tối.

Ngoài ra, đắp gừng lên rốn còn là mẹo chống say tàu xe, say sóng hữu hiệu. Tinh dầu gừng đi qua huyết Thần Khuyết được các chuyên gia đánh giá có thể nâng cao miễn dịch, góp phần phòng một số bệnh nhờ hợp chất shogaol và gingerol... ■

### Nên gội đầu vào buổi sáng hay buổi tối tốt hơn? Kỳ thực khoảng thời gian này là thích hợp nhất!

**G**ội đầu tưởng chừng là việc làm đơn giản nhưng lại mang đến nhiều lợi ích cho cơ thể nếu bạn chọn đúng thời điểm để thực hiện.

Dù là nam hay nữ, bạn cũng nên gội đầu ít nhất 2 ngày một lần, việc này có thể rửa sạch bụi bẩn trên tóc và loại bỏ gàu trên da đầu. Hơn nữa, lỗ chân lông của tóc sẽ tiết ra một số thành phần dầu, nếu không được gội thường xuyên, tóc sẽ đặc biệt nhờn, ảnh hưởng đến hình ảnh bên ngoài và chất lượng tóc của người đó.

Nhưng khi nói đến việc chọn thời điểm gội đầu, mỗi người lại có những quan điểm riêng. Một số người cho rằng nên gội đầu vào buổi sáng, trong khi những người khác cho rằng nên gội đầu vào buổi tối. Vậy nên gội đầu vào thời điểm nào là tốt hơn, buổi sáng hay buổi tối?

Gội đầu buổi sáng và buổi tối, khác gì

nhau?

### 1. Nguy cơ của việc gội đầu vào buổi sáng

Dù là sau khi thức dậy vào buổi sáng hay trước khi đi ngủ vào buổi tối, hai thời điểm này đều không thích hợp để gội đầu.

Nếu gội đầu vào buổi sáng rất dễ gây ra cảm giác khó chịu ở đầu, đặc biệt một số nhân viên văn phòng hoặc sinh viên thích gội đầu sau khi thức dậy vào buổi sáng, hành vi này là không đúng.

Bởi vì ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng, não bộ chưa hoàn toàn tỉnh táo. Nếu gội đầu vào thời điểm này, các mạch máu ở đầu sẽ giãn nở nhanh chóng và lượng máu chảy lên đầu sẽ tăng lên, dễ khiến đầu bị choáng váng.

Đặc biệt đối với những người bị cao huyết áp, buổi sáng là khoảng thời gian cao điểm đầu tiên trong ngày, nếu gội đầu vào thời điểm này dễ gây ra các triệu chứng khó chịu rõ rệt hơn như chóng mặt.

Hơn nữa, sau khi gội đầu vào buổi sáng, nhiều người ra ngoài mà không sấy tóc, dễ bị kích thích bởi gió lạnh, dễ gây cảm lạnh, không tốt cho sức khỏe.

### 2. Nguy cơ của việc gội đầu vào buổi tối

Sau một ngày bận rộn, nhiều người chọn cách gội đầu vào buổi tối trước khi đi ngủ. Trong quá trình gội đầu, tay sẽ massage da đầu, điều này sẽ đẩy nhanh quá trình lưu thông máu ở da đầu, khiến con người dễ chịu hơn và chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của con người ở một mức độ nhất định.

Hơn nữa, nhiều người đi ngủ mà không sấy khô tóc hoàn toàn sau khi gội, điều này tạo cơ hội cho một số vi khuẩn dễ dàng sinh sôi trong tóc ẩm, ảnh hưởng đến chất lượng tóc và khiến hơi ẩm xâm nhập vào cơ thể, dễ gây đau đầu.

### Thời điểm gội đầu thích hợp nhất

Có thể thấy, việc gội đầu vào buổi sáng hay buổi tối đều không phù hợp. Vậy nên gội đầu vào thời điểm nào là tốt nhất?

Tốt nhất bạn nên gội đầu vào khoảng 10 giờ sáng hoặc khoảng 2 giờ chiều. Bởi vì nhiệt độ tương đối cao trong hai khoảng thời gian này và cơ thể con người cũng ở trạng thái tương đối tỉnh táo nên việc gội đầu vào thời điểm này sẽ không ảnh hưởng đến tinh thần và giấc ngủ của bạn.

Hơn nữa, gội đầu vào thời điểm này còn có thể nâng cao tinh thần, giúp con người thoát khỏi một số mệt mỏi hoặc cảm xúc không tốt. Và lúc này bạn có nhiều thời gian, sau khi gội đầu có thể sấy khô tóc, điều này sẽ không gây đau đầu hay ảnh hưởng đến chất lượng tóc.

Tóm lại, gội đầu sau khi thức dậy vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ vào buổi tối đều không phù hợp. Vì vậy, dù bạn thuộc nhóm người nào thì tốt nhất nên gội đầu vào buổi trưa hoặc buổi chiều, điều này có thể tránh được một số khó chịu một cách hiệu quả.

Ngoài ra, sau khi gội đầu, bạn phải nhanh chóng lau tóc bằng khăn khô và sấy khô bằng máy sấy tóc, không để tóc ướt lâu, điều này không chỉ có thể bảo vệ chất lượng tóc mà còn giúp cơ thể tránh được những nguy cơ về sức khỏe. ■



### Loại cá chứa nhiều omega-3 hơn cá hồi, là “thuốc” hạ đường huyết, bổ máu hiệu quả: Người Nhật cực thích

Hóa ra, loại cá mà người Nhật đặc biệt yêu thích này lại đem đến rất nhiều tác dụng bất ngờ cho sức khỏe.



Cá thu là loại cá biển rất phổ biến, được nhiều người thích ăn không chỉ vì hương vị thơm ngon mà còn vì nguồn dinh dưỡng dồi dào. Theo các nghiên cứu, một miếng cá thu 100g cung cấp tới 200% vitamin B12 và 100% selen cần cho một ngày. Hơn thế nữa, hàm lượng omega 3 trong loại cá này là 5134 mg, gấp đôi lượng omega 3 có trong cá hồi (2260 mg).

Cũng chính vì vậy mà cá thu là một trong những loại cá yêu thích của người Nhật. Thống kê cho thấy mức tiêu thụ cá bình quân đầu người ở Nhật Bản đã tăng từ hơn 70kg lên hơn 100kg mỗi năm. Thậm chí còn vượt quá mức tiêu thụ gạo bình quân đầu người và gấp đôi mức tiêu thụ cá bình quân đầu người ở Pháp.

Tìm hiểu về món cá thu này, nhiều người sẽ bất ngờ vì những lợi ích mà nó mang lại. Dưới đây là những công dụng vàng cho sức khỏe khi thường xuyên ăn cá thu:

#### 1. Hạ đường huyết

Theo một nghiên cứu của Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ, các axit béo không bão hòa đơn có trong cá thu có thể có liên quan đến việc điều chỉnh lượng đường trong máu và kháng insulin trong cơ thể.

Theo đó, loại cá này rất giàu protein nhưng ít chất béo bão hòa giúp người tiểu đường cảm thấy no lâu, ổn định lượng đường trong máu. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Anh cũng chỉ ra rằng lượng đường trong máu giảm đáng kể sau bữa ăn gồm các loại cá có dầu như cá hồi, cá mòi, cá trích, cá cơm và cá thu.

Do đó, cá thu là một trong những thực phẩm người tiểu đường nên ưu tiên bổ sung vào chế độ ăn để giữ cho lượng đường trong máu luôn ở mức kiểm soát.

#### 2. Bổ máu

Giống như nhiều loại cá biển khác, một số thành phần dinh dưỡng trong cá thu cũng giúp ngăn

ngừa bệnh thiếu máu do thiếu hụt dinh dưỡng như: sắt, vitamin B12 và một số folate. Sự thiếu hụt bất kỳ vi chất dinh dưỡng nào trong số này có thể dẫn đến thiếu máu.

#### 3. Chống ung thư

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong cá thu có chứa hợp chất Coenzyme Q10 là chất chống oxy hoá ngăn cản sự phát triển của các tế bào ung thư. Axit béo omega-3 trong loại cá này cũng giúp ngăn ngừa ung thư vú, ung thư thận và ung thư ruột hiệu quả. Nếu muốn ngăn ngừa căn bệnh quái ác này, bạn nên thêm cá thu vào thực đơn hàng ngày để tăng hiệu quả phòng ngừa.

#### 4. Tốt cho hệ tiêu hóa, gan và thận cũng được hưởng lợi

Các chất dinh dưỡng trong cá thu rất dễ hấp thu nên hệ tiêu hoá không phải làm việc nhiều, gan và thận cũng duy trì được hiệu suất làm việc. Cá thu cũng không gây tăng cân, béo phì hay tích tụ mỡ thừa ảnh hưởng đến sức khỏe. Do đó, chúng ta có thể yên tâm ăn loại cá này mà không lo vấn đề về tiêu hoá hay tăng gánh nặng cho gan và thận.

#### 5. Tốt cho tim mạch

Với hàm lượng axit béo omega-3 ấn tượng, cá thu có thể cải thiện sự cân bằng cholesterol trong cơ thể bằng cách giảm cholesterol LDL (xấu) và tăng mức cholesterol HDL (tốt), có thể làm giảm lượng cholesterol bị oxy hóa. Do đó, tiêu thụ loại cá này cũng là cách hữu hiệu giúp làm giảm nguy cơ xơ vữa động mạch, đau tim, đột quỵ và các bệnh tim mạch vành khác.

#### 6. Tốt cho não

Cá thu là một trong những thực phẩm rất tốt cho não bộ. Các omega-3, đặc biệt là DHA có trong loại cá này đóng một vai trò lớn trong sự phát triển trí não và tăng cường chức năng nhận thức.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tiêu thụ omega-3 cá thu có thể làm giảm nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Một khẩu phần cá thu có thể đáp ứng gần 3 lần lượng vitamin B12 theo khuyến nghị cơ thể cần mỗi ngày. Loại vitamin này rất cần thiết cho hệ thống miễn dịch và thần kinh.

#### 7. Tốt cho xương

Cá thu chứa hàm lượng canxi không cao nhưng hàm lượng vitamin D thì dồi dào. Vitamin D trong loại cá này sẽ hỗ trợ quá trình chuyển hóa canxi và phospho, rất cần thiết để hỗ trợ sự phát triển của xương. Ngoài ra, cá thu còn chứa đồng và selen - những khoáng chất cần thiết để duy trì mật độ xương của bạn. Do đó, ăn cá thu sẽ giúp xương và răng chắc khỏe hơn. ■

### Nên uống bao nhiêu cốc trà mỗi ngày để làm chậm lão hóa?

Theo nghiên cứu, uống mỗi ngày ba cốc trà, tương đương 600 ml, sẽ giúp làm chậm quá trình lão hóa.

Tuổi sinh học (BA) về cơ bản là tuổi của tế bào. Nó cung cấp dấu hiệu chính xác về mức độ khỏe mạnh của bạn và cơ thể bạn đang hoạt động

tốt ra sao. Dựa trên tuổi sinh học, có thể xác định xem quá trình lão hóa của cơ thể già hơn hay trẻ hơn so với tuổi thực. Ngoài ra, BA có thể thay đổi dựa trên một số điều chỉnh lối sống nhất định để giúp bạn tránh các bệnh liên quan đến tuổi tác, cùng việc kéo dài tuổi thọ. Và theo một nghiên cứu, uống trà có thể là biện pháp can thiệp vào lối sống mà bạn cần để sống lâu hơn.

Nghiên cứu được tổng hợp dựa trên 7931 người tham gia trong độ tuổi 30 đến 79 từ Nghiên cứu đoàn hệ đa sắc tộc Trung Quốc (CMEC), cùng 5998 người tham gia trong độ tuổi 37 đến 73 từ Biobank Vương quốc Anh (UKB). Những người này đã hoàn thành các cuộc khảo sát cơ bản và theo dõi đầu tiên. Ngay từ đầu, họ được hỏi những câu liên quan đến trà, chẳng hạn tần suất họ uống trà và uống bao nhiêu cốc.

Tốc độ tăng BA được đo bằng phương pháp Klemera Doubal (KDM), một thuật toán được quản lý để xác định chính xác BA nhằm đánh giá một tập hợp dấu ấn sinh học trong cơ thể có liên quan đến lão hóa.

Theo nghiên cứu, khoảng ba tách trà (hoặc 6 đến 8g lá trà) mỗi ngày có thể mang lại những lợi ích đáng kể nhất để làm chậm quá trình lão hóa sinh học. Các nhà nghiên cứu đã định nghĩa một tách trà là 200 ml, do đó, tiêu thụ ba cốc trà tương đương khoảng 550 - 600 ml. Ngoài ra, nghiên cứu này dựa trên trà đen và trà xanh, không phải trà thảo mộc.

Dù nghiên cứu không đi sâu vào lý do tại sao trà có đặc tính chống lão hóa, các nhà nghiên cứu cho rằng những hoạt chất sinh học trong trà, chẳng hạn EGCG (một hợp chất polyphenol trong trà xanh), có thể là câu trả lời. Theo nghiên cứu bổ sung, các polyphenol như EGCG có liên quan đến tuổi thọ.



Những người có thói quen uống trà và những người không hay uống trà khi chuyển sang uống trà đều có mức tăng BA chậm hơn so với những người không uống. Ngoài ra, những người uống trà cũng ít gặp phải các triệu chứng lo âu, trầm cảm và mất ngủ. Đồng thời, những người hay uống trà nếu chuyển sang không uống cho thấy khả năng tăng tốc BA cao hơn.

Nếu uống rượu, bạn nên giảm lượng rượu để có thể tận dụng tối đa lợi ích chống lão hóa của trà. Theo nghiên cứu, lợi ích của trà rõ ràng hơn ở những người không uống rượu so với những người uống rượu. Điều này đặc biệt đúng với những người chuyển từ không uống sang uống trà. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### 8 cách đơn giản giúp 2 quả thận luôn khỏe mạnh, có 1 thứ không nên đụng vào

**2** quả thận là cơ quan quan trọng để duy trì sự sống nhưng nhiều người ít coi trọng khiến cho thận bị suy giảm, chuyển thành bệnh thận mạn tính. Vậy làm thế nào để thận luôn khỏe mạnh?



#### 1. Tập thể dục đều đặn

Thói quen tập thể dục hàng ngày và một lối sống năng động sẽ giúp chúng ta có cân nặng lý tưởng, nhờ đó làm giảm nguy cơ bệnh thận mạn tính, giúp thận khỏe mạnh. Mỗi người nên duy trì tập luyện ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày trong tuần bằng các môn như chạy bộ, đạp xe đạp, bơi lội, yoga... hoặc bất cứ môn thể thao nào làm đổ mồ hôi và tiêu hao bớt năng lượng dư thừa.

#### 2. Uống đủ nước

Lượng nước cần thiết phải uống mỗi ngày tùy thuộc vào nhiều yếu tố: vận động, thời tiết, tình trạng sức khỏe, có thai hoặc cho con bú. Khi tập thể dục, hoạt động gắng sức, đổ mồ hôi nhiều, bị nôn mửa, tiêu chảy cần phải uống nhiều hơn lượng nước bình thường.

Tuy nhiên, với những người mắc bệnh thận, tim, gan cần hỏi bác sĩ lượng nước tối đa có thể uống mỗi ngày để tránh tình trạng sưng phù, khó thở...

#### 3. Ăn uống lành mạnh

Một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm đầy đủ các loại thực phẩm đủ năng lượng, hạn chế muối, ăn nhiều rau trái, bớt chất bột đường, đạm... sẽ giúp 2 quả thận khỏe mạnh. Lượng muối cần thiết mỗi ngày không nên quá 6 gram, tương đương một muỗng cà phê gạt ngang. Để giảm bớt lượng muối, chúng ta cũng hạn chế các loại đồ hộp, các thực phẩm chế biến sẵn như lạp xưởng, xúc xích, khô, mắm...

#### 4. Kiểm tra thường xuyên và kiểm soát tốt huyết áp

Khoảng phân nửa số người bệnh có huyết áp rất cao mà không hề có triệu chứng, và lâu dài sẽ ảnh hưởng đến chức năng thận. Vì thế, bạn cần kiểm tra huyết áp trong chương trình khám sức khỏe hàng năm.

Tăng huyết áp nếu đi kèm đái tháo đường, rối loạn lipid máu sẽ làm tổn thương thận nặng hơn hoặc người bệnh dễ mắc các biến chứng tim mạch

như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

#### 5. Kiểm tra thường xuyên và kiểm soát đường trong máu

Khoảng 50% người bệnh không hề biết mình mắc bệnh đái tháo đường nếu không xét nghiệm hoặc khi xảy ra biến chứng. Khoảng 50% người bệnh đái tháo đường sẽ bị tổn thương thận, nếu không được điều trị tốt sẽ suy thận và thậm chí là suy thận giai đoạn cuối phải chạy thận nhân tạo.

#### 6. Không hút thuốc lá

Hút thuốc lá có thể làm giảm lưu lượng máu đến thận, làm thận tổn thương và hoạt động kém hiệu quả. Hút thuốc lá cũng làm tăng nguy cơ ung thư thận lên gấp rưỡi so với người không hút thuốc lá.

#### 7. Không tự ý sử dụng các thuốc kháng viêm, giảm đau, các thuốc không rõ nguồn gốc

Các thuốc giảm đau kháng viêm non-steroid nếu dùng lâu dài có thể ảnh hưởng chức năng thận, thậm chí có thể dẫn đến suy thận giai đoạn cuối. Vì vậy, chỉ nên dùng những thuốc này theo hướng dẫn của bác sĩ.

Ngoài ra, những loại thuốc không rõ nguồn gốc, dù chỉ là cây cỏ, thực phẩm chức năng cũng cần chuyển hóa và đào thải qua thận. Vì vậy, trước khi dùng bất cứ loại sản phẩm nào, chúng ta nên tham khảo ý kiến của chuyên gia.

#### 8. Kiểm tra chức năng thận nếu có một trong các yếu tố nguy cơ sau đây:

Đái tháo đường, tăng huyết áp, béo phì, tiền sử gia đình mắc bệnh thận. Đái tháo đường, tăng huyết áp là một trong những nguyên nhân thường gặp dẫn đến suy thận mạn, thường có triệu chứng thâm lạng, chỉ phát hiện ra nếu chúng ta xét nghiệm máu và nước tiểu. Tình trạng béo phì dẫn đến hội chứng chuyển hóa, là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến mạch máu thận, tiêu protein, tăng áp lực cầu thận và cuối cùng dẫn đến suy thận... ■

### Người đoán thọ thường có “2 nhỏ, 2 to”, muốn sống thọ cần để ý dấu hiệu quan trọng ngay hôm nay

**K**hi theo dõi 1 số đặc điểm cơ thể, chúng ta có thể đoán ra được phần nào tình trạng sức khỏe của mình.

Sống thọ là điều mà ai cũng mong muốn. Tuy nhiên không phải ai cũng biến mong muốn này thành hiện thực. Lối sống ảnh hưởng rất nhiều tới cơ thể, sức khỏe của chúng ta.

Nếu như cơ thể khỏe mạnh, chúng sẽ biểu hiện ra các đặc điểm khác nhau. Ngay cả khi cơ thể có vấn đề, chúng ta cũng có thể nhận định thông qua 1 số đặc điểm dưới đây:

#### Phổi nhỏ:

Phổi là bộ phận quan trọng đối với sức khỏe con người. Nếu như người có dung tích phổi lớn, khả năng lấy oxy và thải CO2 hiệu quả hơn. Đây cũng là bộ phận có thể ảnh hưởng tới khả năng sống

thọ của con người. Người có dung tích phổi lớn, chức năng tim phổi sẽ tốt hơn, từ đó có sức khỏe tốt hơn, hạn chế mắc các bệnh tuổi già và tăng khả năng sống thọ.

Khi chúng ta già đi, dung tích phổi thường sẽ thu hẹp lại. Người có dung tích phổi nhỏ thường sẽ không sống thọ bằng người có dung tích phổi lớn. Việc thường xuyên vận động đúng cách có thể làm tăng dung tích phổi, kéo dài tuổi thọ con người.

#### Tai nhỏ:

Theo Trung y, tai có mối liên hệ mật thiết với thận. Khi tai khỏe, thận sẽ hoạt động hiệu quả, thận khí đầy đủ và sung mãn. Khi đôi tai khỏe, chúng ta sẽ có thính lực tốt, vành tai, sau tai đều hồng hào, dày dặn và tràn đầy sức sống.

Ngược lại, nếu như tai lộ ra những biểu hiện bất ổn như mỏng, không hồng hào thì chứng tỏ sức khỏe có vấn đề. Tai nhỏ là 1 trong những dấu hiệu cho thấy 1 người đoán thọ. Vì vậy, nếu nhận thấy những biểu hiện bất thường ở bộ phận này, chúng ta nên gặp bác sĩ để có lời khuyên tốt nhất.

#### Eo to:

Vòng eo to có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn không khỏe. Eo to là đặc điểm dễ nhận biết cho thấy sức khỏe của chúng ta không thực sự tốt. Nhiều người sở hữu vòng eo quá khô, thậm chí là phần bụng mỡ lớn. Tình trạng này ảnh hưởng tới tốc độ trao đổi chất của cơ thể. Về lâu về dài, chúng ta có thể gặp phải nhiều bệnh khác nhau như mỡ máu, huyết áp.

Bởi vậy, nhiều người lo sợ khi số đo vòng 2 “phì nhiêu” theo tuổi tác. Lời khuyên cho chúng ta là nên duy trì lối sống khoa học, bao gồm ăn uống lành mạnh, chăm tập thể dục, vận động thường xuyên để vòng eo thon gọn.

Khi vòng 2 thon gọn, chúng ta di chuyển, hoạt động cũng cảm thấy nhẹ nhàng, dễ chịu hơn. Bởi vậy dù ở lứa tuổi nào ta cũng cần cải thiện vấn đề eo to, tránh tác động xấu tới sức khỏe.

#### Cổ to:

Thông thường, cổ chúng ta có kích thước cân đối so với tổng thể vóc dáng. Tuy nhiên, nhiều người lại gặp tình trạng cổ phình to bất thường, cho thấy 1 số dấu hiệu của bệnh tật.

Khi cổ sưng, xuất hiện bướu cổ, rất có thể chúng ta đã mắc các bệnh lý về tuyến giáp. Nếu như không phát hiện và điều trị kịp thời, chúng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe và tuổi thọ của mọi đối tượng. Bởi vậy, chúng ta nên quan sát những đặc điểm bất thường xuất hiện ở cổ và can thiệp y tế kịp thời. Một người khỏe mạnh sẽ có vùng cổ có kích thước vừa phải, không sưng tấy hay đau nhức.

Nếu như muốn kéo dài tuổi thọ, chúng ta cần để ý tới các bộ phận trên cơ thể để phát hiện bất thường nếu có. Chúng ta nên học cách quan tâm và yêu thương chính mình, để không xảy ra những hậu quả đáng tiếc.

Ngoài ra, việc duy trì những thói quen tích cực, khoa học cũng giúp chúng ta cải thiện tuổi thọ của mình. Hãy nhớ rằng những việc bạn làm hôm nay đều có thể ảnh hưởng tới tương lai của mình. ■





### Manchineel: Loài cây nguy hiểm nhất thế giới

Theo sách Kỷ lục Guinness, Manchineel là loài cây nguy hiểm nhất thế giới sống ở châu Mỹ. Manchineel chứa chất độc gây chết người ở tất cả các bộ phận nên chúng thường được cấm biển cảnh báo để người dân nhận biết và tránh xa.

Manchineel, tên khoa học *Hippomane mancinella*, là loài thực vật nhiệt đới sống trong môi trường đất cát và rừng ngập mặn ở bang Florida (Mỹ), vùng Caribbean, Trung Mỹ và phía Bắc khu vực Nam Mỹ. Dù nắm giữ kỷ lục loài cây nguy hiểm nhất thế giới, nhưng không nhiều người thực sự biết rõ về chúng.

Manchineel là cây bụi có tán rộng, khi trưởng thành cao khoảng 15m với nhiều nhánh lớn. Vỏ cây sần sùi màu xám, hoa nhỏ màu vàng. Lá cây màu xanh, bề mặt mịn có răng cưa, dài khoảng từ 5 đến 10cm. Manchineel phát tán hạt giống nhờ vào các dòng chảy trên biển—đôi khi vượt qua cả Vịnh Mexico - thay vì dựa vào động vật.

Quả Manchineel hình tròn, trông giống một trái táo nhỏ màu xanh lục với đường kính từ 2,5 – 5cm. Khi chín, quả chuyển sang màu vàng và có mùi thơm.

Những người Tây Ban Nha đi chinh phục Trung Mỹ và Nam Mỹ gọi chúng là “manzanita de la muerte”, hay “quả táo nhỏ tử thần”. Nguyên nhân có lẽ là do quả Manchineel chứa nhiều chất độc, gây ra đau đớn tột cùng cho người ăn, thậm chí khiến họ tử vong.

“Tôi đã thiếu suy nghĩ khi thử cắn nhẹ vào loại quả này và thấy nó có vị ngọt”, bác sĩ X-quang Nicola Strickland chia sẻ trải nghiệm trong một bài báo đăng trên Tạp chí Y khoa Anh. “Ngay sau đó, tôi thấy miệng nóng lên kỳ lạ, dần dần chuyển sang cảm giác nóng rát, đau rát, cổ họng như bị xé rách và thắt chặt lại. Các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn trong một vài giờ cho đến khi tôi gần như không thể nuốt thức ăn vì đau đớn dữ dội”.

Chất độc không chỉ có ở trong quả mà trong tất cả các bộ phận khác của cây. Theo Viện Khoa học Nông nghiệp Thực phẩm Florida (IFAS), việc tiếp xúc và ăn bất kỳ bộ phận nào của cây đều có thể gây tử vong, bao gồm vỏ, lá và nhựa cây [màu trắng đục như sữa].

Nhiều người vô tình đứng dưới bóng cây để tránh nắng hoặc trú mưa bị nhựa cây rơi vào da gây bỏng nặng. Nhựa cây pha loãng với nước mưa thậm chí có thể làm hỏng lớp sơn của những chiếc autor đầu bên dưới. Cây Manchineel chứa hỗn hợp các chất độc bao gồm hippomanin A và B, phorbol, cũng như nhiều hợp chất khác chưa được xác định.

Một số chất độc có ảnh hưởng ngay lập tức, trong khi một số có tác động từ từ, tác giả David Nellis viết trong cuốn sách “Thực vật và động vật chứa chất độc ở Florida và Caribbean”. Các triệu chứng khi tiếp xúc với nhựa cây là phát ban, đau đầu, viêm da cấp tính, khó thở, mù tạm thời. Người

dân không nên đốt và xẻ gỗ của loài cây này vì khói và mùn cưa có thể đốt cháy da, mắt và phổi.

“Những người ăn quả Manchineel thường bị đau bụng, nôn mửa, xuất huyết và tổn thương đường tiêu hóa. Tuy nhiên, số ca tử vong do ăn phải quả này chưa được thống kê trong bất kỳ tài liệu khoa học chính thức nào”, Nellis cho biết thêm. “Bên cạnh những mối nguy hiểm tức thời, một số hợp chất có trong cây Manchineel là hoạt chất gây ung thư, thúc đẩy sự phát triển của các khối u, kể cả lành tính và ác tính”.

Cây Manchineel nguy hiểm tới mức chính quyền địa phương phải đặt biển cảnh báo ở khắp mọi nơi, yêu cầu người dân đứng cách xa ít nhất 6m, không được ăn trái và chạm vào thân của chúng để hạn chế nguy cơ nhiễm độc.

Đôi khi người ta đánh dấu bằng chữ “X” màu đỏ trên thân cây để giúp những khách du lịch lần đầu tiên đến vùng Caribbean nhận biết và tránh xa mối nguy hiểm.



*Cây Manchineel thường được dán nhãn cảnh báo để người dân không tiếp xúc quá gần*

Các bộ tộc bản địa ở vùng biển Caribbean dùng nhựa cây Manchineel để tẩm độc lên mũi tên khi đi săn và dùng lá làm ô nhiễm nguồn nước của kẻ thù.

Nạn nhân nổi tiếng nhất của cây Manchineel có lẽ là Juan Ponce de Leon, người dẫn đầu đoàn thám hiểm châu Âu đầu tiên đến Florida vào năm 1513.

Ông quay lại để đánh chiếm bán đảo này 8 năm sau đó [năm 1521], nhưng cuộc xâm lược của ông đã gặp phải sự kháng cự của các chiến binh người Calusa. Họ sử dụng nhựa cây Manchineel để tạo ra những mũi tên độc và bắn vào đùi của ông, khiến ông phải chạy trốn cùng quân đội đến Cuba và qua đời ở đó.

Mặc dù là loài cây độc, nhưng Manchineel cũng có nhiều công dụng hữu ích và góp phần bảo vệ hệ sinh thái. Cây có khả năng chắn gió mạnh và chống xói mòn bãi biển nhờ bộ rễ ăn sâu vào đất. Đây là điều vô cùng quan trọng trong bối cảnh mực nước biển dâng cao và những cơn bão trên Đại Tây Dương có sức tàn phá ngày càng lớn.

Các thợ mộc vùng Caribbean sử dụng thân cây Manchineel làm đồ nội thất trong nhiều thế kỷ. Họ cẩn thận chặt cây, sau đó phơi khô dưới ánh nắng mặt trời nhằm trung hòa nhựa độc của nó.

Người bản địa thậm chí còn sử dụng Manchineel trong các bài thuốc dân gian. Một loại

kẹo gồm bào chế từ vỏ cây có thể điều trị bệnh phù nề, trong khi trái cây khô được sử dụng làm thuốc lợi tiểu.

Nhờ các nghiên cứu khoa học, con người cũng tìm ra nhiều cách mới để sử dụng chất độc của cây Manchineel vào những việc hữu ích, chẳng hạn như chế tạo thuốc trừ sâu sinh học an toàn với môi trường hoặc điều chế thuốc giảm đau.

Mặc dù nhựa cây Manchineel chứa nhiều chất độc nguy hiểm, nhưng một số động vật dường như không sợ chúng. Loài cự đà sọc ở Trung Mỹ và Nam Mỹ có thể ăn quả Manchineel mà không gặp nguy hiểm. Thậm chí chúng còn sống ngay trên thân và cành cây, theo IFAS.

Nhiều loài thực vật tạo ra chất độc nhằm mục đích phòng vệ. Tuy nhiên, chất độc chỉ tập trung tại một số bộ phận nhất định trên cây, chẳng hạn như lá, rễ, thân, hoa, quả hoặc hạt. Việc cây Manchineel chứa chất độc gây chết người ở tất cả các bộ phận là rất hiếm gặp.

Các hoạt động khai thác và phát triển kinh tế của con người đang khiến môi trường sống của cây Manchineel dần bị thu hẹp. Hiện nay, Manchineel nằm trong danh sách các loài có nguy cơ bị tuyệt chủng của Liên minh Bảo tồn Thiên nhiên Quốc tế (IUCN). ■

### Có gì trong nhà hàng lâu đời nhất trái đất, bếp lò đồ lửa suốt 300 năm?

Sobriño de Botín được xác định là nhà hàng hoạt động liên tục lâu đời nhất thế giới, lừng danh với món lợn sữa quay và có những thực khách nổi tiếng như nhà văn Ernest Hemingway. Nhưng liệu danh tiếng có xứng đáng hay chỉ là một cái bẫy du lịch?

Trong chuyến đi đến Madrid, Tây Ban Nha, phóng viên của báo Anh Business Insider đã đặt chỗ trước tại nhà hàng Sobriño de Botín, hay như người dân địa phương vẫn gọi bằng tên ban đầu Casa Botín.

**Nhà hàng nằm ở khu phố cổ, trung tâm thủ đô Madrid**

Botín đã gần 300 tuổi. Sách Kỷ lục Guinness Thế giới gọi đây là nhà hàng hoạt động liên tục lâu đời nhất trên trái đất.

Món ăn của nhà hàng có trong hầu hết các cuốn sách hướng dẫn về Madrid và nhà hàng Botín bốn tầng này đã tiếp đón phần lớn các thực khách nổi tiếng. Các nhà văn, nhà lãnh đạo thế giới và các vị chức sắc đến thăm đều đã cắm nĩa của họ vào món lợn sữa quay lừng danh của nhà hàng.

Vào nửa sau của thế kỷ 18, chàng thanh niên Francisco Goya (họa sĩ người Tây Ban Nha có ảnh hưởng lớn) làm nghề rửa bát ở đây. Ernest Hemingway là khách quen khi ông ở Madrid đưa tin về Nội chiến Tây Ban Nha, đến nỗi nhiều người triu mến gọi ông với cái tên thân thuộc mang tính địa phương là "Don Ernesto".

Trên thực tế, nhà văn có một bàn riêng trên tầng hai, nơi ông sẽ dành hàng giờ để đánh máy chữ



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

và uống nhiều rượu. Nhà hàng cũng xuất hiện trong sách của nhà văn. Thậm chí, Hemingway còn thử nấu món cơm thập cẩm trong



bếp của nhà hàng...

*Lò nướng được giữ nóng suốt 3 thế kỷ*

Nhà hàng lúc nào cũng đông đúc. Cho dù bạn vào lúc 1 giờ 15 chiều, trễ để ăn trưa nhưng quá sớm để ăn tối nhưng nhà hàng đã đầy khoảng hai phần ba. Pepe Gonzalez, một thành viên của gia đình sở hữu Botín từ đầu thế kỷ 20, cho biết, tỷ lệ giữa khách du lịch và người dân địa phương là khoảng 75/25. Tuy nhiên, kể từ đại dịch, nhiều người dân Madrid đến Botín thưởng thức đông hơn.

Hemingway yêu thích Madrid, gọi đây là "thành phố Tây Ban Nha nhất trong tất cả các thành phố ở Tây Ban Nha"; thậm chí còn đi xa hơn khi cho rằng Madrid là "thủ đô của thế giới". Ông đã dành thời gian ở thành phố này vào những năm 1920 và 30, cũng như những năm 50, và sau đó là lần cuối cùng vào năm 1960 trước khi qua đời ở Idaho vào năm 1961.

"Don Ernesto" đã đưa nhà hàng vào phần cuối của cuốn tiểu thuyết "Mặt trời vẫn mọc" của mình. Jake và Brett, hai nhân vật chính, dừng lại ở nhà hàng để dùng bữa với đoạn:

"Chúng tôi ăn trưa ở Botín, trên lầu. Đó là một trong những nhà hàng ngon nhất thế giới. Chúng tôi có món lợn sữa quay và uống Roja Alta. Brett không ăn nhiều. Cô ấy không bao giờ ăn nhiều. Tôi đã ăn một bữa rất thịnh soạn và uống ba chai Rioja Alta".

**Thực khách luôn đông đúc trong nhà hàng cổ xưa**

Thực đơn của nhà hàng chủ yếu là những món tiêu chuẩn điển hình của Tây Ban Nha như tôm tỏi, lòng bò kiểu Madrid, chipirones (mực non tẩm ướp), jambon Iberia, bánh croquette, xúc xích đen được làm từ tiết lợn, súp tỏi...

Trên thực tế, lò đốt củi là "ngôi sao" thực sự của nhà hàng Botín, ngọn lửa chưa bao giờ tắt kể từ khi nhà hàng mở cửa lần đầu tiên vào năm 1725.

Bất kỳ ai đi lên phòng ăn ở tầng hai đều có thể nhìn thấy chiếc lò đốt củi để nấu súp và các món ăn khác ở Botín.

Trước khi lên tầng hai, hãy ngắm nhìn người đầu bếp, tay cầm mái chèo dài hoặc tấm chống nóng, khi ông luôn tay đảo những con lợn và

cừ quay bên trong lò đang cháy.

Lò nướng cũng lâu đời như chính nhà hàng và được khẳng định ngọn lửa chưa bao giờ bị dập tắt kể từ khi nhà hàng mở cửa lần đầu tiên vào năm 1725. Với ngọn lửa luôn hoạt động, các đầu bếp không cần lo lắng về việc phải nôi lửa trở lại để làm nóng lò khi bắt đầu ngày làm việc.

Các món ăn nổi tiếng nhất tại Botín đến từ lò nướng, đó chính là món cochinitillo asado - heo sữa quay và món cordero asado - thịt cừ nướng.

"Nổi tiếng, không phải vì các nhà báo và người nổi tiếng đã thổi phồng các món ăn qua nhiều thế hệ, mà bởi như chúng tôi nhận thấy, chúng thực sự ngon. Sau khi ăn thử, chúng tôi tin chắc rằng bất kỳ du khách nào đến lần đầu, lần thứ hai hoặc lần thứ ba đều chọn thịt lợn và thịt cừ", bài báo nhận xét.

Lợn được lấy từ các trang trại ở Segovia, trong khi thịt cừ đến từ vùng đất nông nghiệp của Sepúlveda và Riaza, phía đông bắc Segovia. Có những nhà hàng khác trong khu vực cố gắng bắt chước những gì Botín làm - đặc biệt món thịt cừ và thịt lợn nướng - nhưng không thể thành công.

Cuối cùng, bài báo kết luận: "Bây du lịch" không đúng với Sobrino de Botín. Rất nhiều khách du lịch đã ăn uống ở đây, nhưng chắc chắn đó không phải là một "cái bẫy" dựng lên từ danh tiếng của quá khứ.

Nhà hàng lấy tên từ Jean Botín, một đầu bếp người Pháp. Ông đã đến Madrid cùng người cháu của vợ mở một quán nhỏ nấu ăn cho khách du lịch. Ban đầu nhà hàng có tên Casa Botín, sau này là Sobrino de Botín.

Sobrino trong tiếng Tây Ban Nha có nghĩa là cháu trai, nên nhà hàng được hiểu "cháu trai của Botín". Trong thế kỷ 19, nhà hàng đã được cải tạo rộng lớn hơn và vào thế kỷ 20, gia đình Gonzalez tiếp quản sở hữu nhà hàng, mở rộng thêm như ngày nay. ■

**Ở An Giang có loại bánh lạ gần như thất truyền, chỉ còn lại 1 nơi bán, ăn vào mát như thạch sương sa**

**T**uy có nguyên liệu lạ, cách làm kì công và có mặt ở An Giang hàng chục năm về trước nhưng không phải ai cũng biết đến loại bánh này.

Miền Tây vốn nổi tiếng với những loại bánh độc đáo, có hương vị đặc biệt mà không dễ tìm thấy ở bất kì nơi nào. Trong số đó, ẩm thực An Giang cũng là 1 ẩn số thú vị. Bởi những món bánh nơi đây không chỉ sử dụng nguyên liệu độc lạ mà ngay cả cái tên cũng khiến nhiều người phải tò mò khi nghe qua.

Nếu bánh Chăm, bánh bò thốt nốt, bánh hẹ Tân Châu... đã được nhiều người biết đến, thường xuyên ăn khi ghé An Giang thì bánh dè vẫn còn khá lạ lẫm. Thậm chí, có người còn chưa nghe tên hay thử qua bao giờ. Vì loại bánh này làm rất kì công, cần nhiều tâm huyết nên hiện tại chỉ còn lại 1 xe

đây có bán món bánh này ở thành phố Châu Đốc.

Thoạt nhìn qua, bánh dè rất dễ lầm tưởng với bánh bèo ngọt của miền Tây với hình dạng tròn và có phần đậu xanh tán nhuyễn đặt ở giữa. Tuy nhiên, kích thước bánh dè lại to hơn gấp ba lần, thường có màu vàng óng hoặc hơi xám.

Loại bánh này có nguồn gốc từ Campuchia, du nhập vào Việt Nam từ hàng chục năm về trước. Thế nhưng, không phải người dân An Giang nào cũng biết đến.

Đặc biệt hơn các loại bánh khác, bánh dè không làm từ bột nếp, bột mì hay bột gạo mà làm từ bột của cây dè - loại cây chỉ mọc ở Campuchia nhưng rất hiếm, nên khi hấp chín bánh thường sẽ trong lại.

Muốn bánh dè đúng vị nhất, người thợ làm bánh phải tạo ra môi quen, đôi khi phải đi khắp vùng giáp giữa Campuchia - Việt Nam để tìm được chỗ mua bột nguyên chất, không pha trộn.

Nguyên liệu của bánh đã khó tìm, làm ra chiếc bánh còn kì công hơn. Trước tiên, người thợ sẽ nấu nhừ đậu xanh bóc vỏ, sau đó tán nhuyễn và sên đến khi đậu xanh thật ráo, nắm lại thành khối nhưng vẫn phải giữ được độ dẻo mềm, không quá khô. Tiếp đến là pha bột cây dè với nước, thêm chút đường thốt nốt để tạo màu vàng và tăng độ ngọt.

Khi bột đã hòa quyện thì cho lên bếp, vừa đun vừa khuấy liên tục đến khi bột nặng tay và bắt đầu trong lại. Sau đó, người thợ sẽ cho 1 lớp bột vào trong chén đá, cắt 1 lát đậu xanh đặt vào giữa và phủ thêm 1 lớp bột nữa. Chờ khoảng vài tiếng cho bánh đông lại thì gỡ ra khỏi chén và xếp đều tầm tắp vào mâm.

Vì sử dụng nguyên liệu có một không hai nên kết cấu và hương vị của bánh dè cũng khác lạ. Bánh không quá dẻo mà hơi sần sật, tương tự như thạch rau câu, độ ngọt cũng dịu nhẹ và khá thanh



mát.

Khi ăn sẽ chan thêm nước cốt dừa, rắc lên trên ít mè trắng rang thơm phức. Chỉ cần cắn 1 miếng, vị béo ngậy của nước cốt dừa, vị giòn ngọt của bánh dè và vị bùi bùi của nhân đậu xanh gần như hòa lại làm 1, khiến ai ăn qua dù chỉ 1 lần cũng đều ấn tượng.

Hiện tại, không dễ tìm thấy bánh dè ở những nơi khác, nhất là tại những thành phố lớn. Nếu có dịp đi An Giang, du khách hãy thử thưởng thức qua loại bánh "độc nhất vô nhị này" để mở mang khẩu vị nhé! ■



### "Đệ nhất làng phong thủy" Trung Quốc: Đào tạo ra vô số kỳ tài, người dân làm nghề xem phong thủy có thu nhập "khủng" bất ngờ

**P**hong thủy là huyền học có lịch sử lâu đời ở Trung Quốc và cũng là một nghề được công nhận. Cho dù lưu truyền đến bất cứ nơi đâu trên thế giới, nghề này luôn mang màu sắc bí ẩn.



Phong thủy học lần đầu tiên nổi lên trong thời kỳ Chiến Quốc, bất kể có thể được giải thích bằng khoa học hay không, lưu truyền hàng thiên niên kỷ cho đến nay đã trở thành một nền văn hóa độc đáo.

#### Làng Tam Liâu - cái nôi của văn hóa phong thủy Trung Quốc

Ở Trung Quốc ngày nay, nhắc đến phong thủy, không thể không nhắc đến làng Tam Liâu tọa lạc tại thành phố Cám Châu thuộc tỉnh Giang Tây. Nơi đây được mệnh danh là "Đệ nhất làng phong thủy Trung Quốc", "Cội nguồn văn hóa phong thủy Trung Quốc".

Làng Tam Liâu nằm giữa thiên nhiên đại ngàn ở trấn Mai Giáo, huyện Hưng Quốc. Nơi đây được cho là cái nôi của văn hóa phong thủy, nguyên nhân phải kể đến đại sư phong thủy Dương Quân Tùng vào cuối triều Đường.

Khi Dương Quân Tùng đi ngang qua làng Tam Liâu, phát hiện đất đai nơi đây màu mỡ và non nước bao quanh, nên đã quyết định ở lại cư ngụ. Để phong thủy học có người kế thừa và được truyền đời mãi mãi, Dương Quân Tùng thu nhận đệ tử ở trong làng, từ đó thôn dân học phong thủy ngày càng nhiều.

Từ thời Ngũ đại thập quốc đến triều đại nhà Thanh, làng Tam Liâu đã xuất hiện 24 vị quốc sư (tham vấn của Hoàng thất), 72 vị minh sư (người có học vấn uyên thâm chuyên môn), 36 vị chuyên trách phong thủy Hoàng gia, còn tham gia tuyển chọn địa điểm xây dựng của Minh Thập Tam Lăng, Từ Cẩm Thành Cổ Cung, Vạn Lý Trường Thành thời nhà Minh.

Do đó, làng Tam Liâu được gọi là "Đệ nhất làng phong thủy của Trung Quốc", có thể nói là xứng đáng với tên gọi của nó.

Văn hóa phong thủy của Tam Liâu đã được đưa vào danh sách di sản văn hóa phi vật thể của

tỉnh Giang Tây, CCTV (Đài truyền hình quốc gia Trung Quốc) đã từng đến đây để ghi lại chương trình "Địa lý Trung Quốc".

#### Thầy phong thủy - nghề thu nhập "khủng"

Hiện nay trong làng Tam Liâu có hơn 6.000 người, hơn 400 thầy phong thủy làm việc toàn thời gian, một số người trong số họ vẫn đang giảng dạy lớp học, để văn hóa phong thủy được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Thầy phong thủy nổi tiếng của làng Tam Liâu có thu nhập hơn 10 triệu NDT/năm (gần 35 tỷ đồng) là chuyện bình thường.

Nhưng trong làng có nguyên tắc bất thành văn, đó là sau khi thầy phong thủy kiếm tiền phần lớn đều phải góp sức ủng hộ cho sự phát triển của làng Tam Liâu. Chính vì vậy, làng Tam Liâu mới có thể tồn tại ngàn năm.

Ngoài việc kiếm sống bằng nghề xem phong thủy, người dân trong làng đã phát triển mạnh mẽ tiềm năng du lịch, kinh tế nơi đây được cải thiện nhanh chóng. Nhiều du khách đến làng Tam Liâu với sự tò mò về phong thủy, không ít người đến "tâm sư học đạo", những người dân có đầu óc kinh doanh đã mở các nhà trọ và nhà hàng trong làng.

Là nơi thấm đượm văn hóa phong thủy nổi tiếng trong cả nước, làng Tam Liâu có rất nhiều kiến trúc phong thủy. Làng Tam Liâu nằm trong một thung lũng nhỏ được bao quanh bởi ba mặt là núi, hai dòng suối uốn lượn xuyên qua làng, giống như một hình chữ "S" lớn, nhìn từ trên cao như mô hình Thái Cực.

Trong thôn hiện có hơn 10 ngôi miếu lớn nhỏ, trong "Tam tổ điện" thờ ba vị tổ sư Dương Công, Tăng Công, Liâu Công. Các công trình phong thủy như thất tinh trì, quy xà hội, hổ hình từ, cầu hình từ, xà hình miếu nhân từ... cũng được tu sửa ở các mức độ khác nhau do lượng khách du lịch đến làng Tam Liâu tăng lên.

Để tăng sức hấp dẫn cho ngành du lịch, ngoài cảnh quan thiên nhiên địa phương, người dân đã xây dựng một số cảnh quan nhân tạo đặc biệt. Ví dụ như tám điểm tham quan theo bốn hướng Đông Tây Nam Bắc của thôn, có nguyên lý cực kỳ giống với bản đồ bát quái.

Dân làng Tam Liâu rất thông minh trong việc kết hợp văn hóa truyền thống với kinh tế du lịch, tăng cường giao tiếp với thế giới bên ngoài. Đó là lý do ngôi làng cổ nghìn năm tuổi này bước vào thế kỷ mới vẫn không bị loại bỏ bởi thời đại, mà thịnh vượng hơn. ■

#### Người đàn ông vô gia cư trở thành triệu phú Mỹ

**V**ật lộn với cuộc sống khó khăn nhưng rồi cuối cùng cũng nếm trải thành công là câu chuyện mà ai cũng từng nghe để có động lực, và câu chuyện về người đàn ông vô gia cư này sẽ mang đến cho bạn điều đó.

Nick Mocuta, một người đàn ông 37 tuổi chuyển đến Mỹ từ Romania với vốn vụn 500 USD (37.000 Rupee) trong túi khi anh 21 tuổi. Không tìm được chỗ ở, Mocuta buộc phải ngủ trên băng ghế trong các công viên công cộng ở Los Angeles. Anh không thể tự nuôi sống bản thân và kỹ năng nói tiếng Anh của anh gần như không có gì.

Nhưng hiện tại, anh đã là công dân Mỹ, vừa mua được nhà cho gia đình mình.

"Chuyến taxi đầu tiên tôi đi đến thành phố tiêu tốn của tôi khoảng 100 USD, tôi để lại 400 USD cho bản thân mình – đó là một cú sốc văn hóa, tôi sẽ không bao giờ quên thời gian đó. Tôi thấy mình vô gia cư ở Los Angeles, ngủ trên băng ghế trong công viên và ăn tận tiện với từng khoản tiền nhỏ", Nick được Mirror dẫn lời.

Sau đó, Nick tìm được vài việc vặt để làm như đổ xe giúp mọi người để tiết kiệm tiền. Anh dùng số tiền tiết kiệm được để đặt cọc cho một căn hộ nhỏ.

Năm 2013, anh quyết định thử kinh doanh bằng cách bán đồ điện tử khi thấy nó đang được mọi người tiếp cận rộng rãi. Anh bắt đầu với mặt hàng điện thoại di động và vỏ điện thoại nhập khẩu từ Trung Quốc trên eBay. Trong vòng 6 tháng, Nick đã kiếm được 3.000 - 4.000 USD một tháng và chuyển hẳn sự nghiệp sang thương mại điện tử.

Giờ đây, Nick có nhiều cửa hàng trực tuyến trên các trang web như Amazon và Walmart. Anh sử dụng tính năng thực hiện tự động bao gồm hoàn thành đơn đặt hàng và giao hàng để phát triển khối tài sản của mình.

Anh sở hữu 100 căn hộ trên khắp nước Mỹ và Romania, đồng thời là chủ sở hữu của 4 chiếc xe hơi sang trọng. Nick cũng đã mua một căn hộ cho cha mẹ và anh trai của mình.

Nick nói: "Tôi nghĩ lý do tôi thành công là do tôi không bao giờ sợ thất bại, chỉ sợ không cố gắng. Tôi rất kiên trì và không bao giờ bỏ cuộc. Tôi thất bại bảy lần, tôi đứng lên lần thứ tám. Và tôi yêu công việc hiện tại khi tôi có thể làm việc tại nhà và tất cả những gì tôi cần là một chiếc máy tính xách tay có internet".



Hiện nay anh đã sở hữu rất nhiều bất động sản và siêu xe

Nick nói rằng anh luôn biết ơn người bà đã tặng anh 500 USD ngày đó. Đáng tiếc là bà của Nick đã qua đời trước khi anh có thể trao lại số tiền bà đã đưa anh thuê nhà và thậm chí là còn nhiều hơn thế nữa... ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Vì sao không thể đưa đất trên Sao Hỏa về Trái Đất?

Vào ngày 4/7/1997, sứ mệnh Pathfinder của NASA đã đưa tàu thám hiểm Sojourner vượt qua hành trình 120 triệu dặm, kéo dài 7 tháng, để đến Sao Hỏa. Đã gần 30 năm trôi qua, tại sao chúng ta vẫn chưa mang được những mẫu đất trên Sao Hỏa về Trái Đất?



Buổi lễ mở niêm phong đất Mặt Trăng của Chang'e-5

Trong quá khứ, đã có rất nhiều nhà khoa học đề xuất cắm lấy đất từ các hành tinh xa lạ về Trái Đất, vì những loại đất này có thể chứa những loại virus chết người, có nhiều giả thuyết cho rằng khi tiếp xúc với môi trường của Trái Đất, chúng sẽ mang đến nhiều tai họa cho con người và cả Trái Đất.

Tuy nhiên, con người đã lấy được hơn 380 kg đất từ Mặt Trăng và mang về Trái Đất. Thông qua nhiều nghiên cứu và đánh giá từ loại đất lấy được này, các nhà khoa học đã khẳng định được rằng không có cái gọi là chất độc hại trong đất Mặt Trăng, chẳng hạn như vi khuẩn hay virus.

Lần gần nhất con người thu thập đất được lấy từ Mặt Trăng là nhiệm vụ Chang'e-5 (hay còn gọi là Thường Nga 5 - một nhiệm vụ robot thuộc Chương trình thám hiểm Mặt Trăng của Trung Quốc vào năm 2020).

Từ buổi lễ mở niêm phong đất Mặt Trăng của Chang'e-5 vào thời điểm đó, có thể thấy rõ rằng các nhân viên đã không thực sự mặc quần áo bảo hộ nghiêm ngặt.

Điều này không có nghĩa là Chương trình thám hiểm Mặt Trăng này không được chuẩn bị kỹ càng, thay vào đó, nó đang ngầm khẳng định rằng đất Mặt Trăng không "nguy hiểm", tức là nó không mang bất kỳ chất độc hại nào chứ không cần nói đến virus chết người.

Trên thực tế, Mặt Trăng đã được con người thám hiểm từ thế kỷ trước, khi Hoa Kỳ và Liên Xô (cũ) phát động cuộc cạnh tranh về không gian, họ đã mang về hơn 380 kg đất đá từ Mặt Trăng, trong đó Liên Xô mang về hơn 300 gram, và Hoa Kỳ đã mang về khoảng 382 kg.

Trong những năm gần đây, chỉ có Trung Quốc mang 1.731g đất từ Mặt Trăng về Trái Đất và không có quốc gia nào khác mang thêm đất Mặt

Trăng về Trái Đất kể từ đó.

Về số lượng, đất Mặt Trăng do con người mang về không nhiều và chỉ đủ dùng cho nghiên cứu khoa học. Sau khi nghiên cứu, người ta thấy đất Mặt Trăng là chất rất an toàn, không độc hại.

Trước hết, Mặt Trăng là vệ tinh của Trái Đất, có nhiều ý kiến khác nhau về nguồn gốc của Mặt Trăng, có người cho rằng nó là tàn dư của một hành tinh xa lạ, cũng có người cho rằng nó là một phần của Trái Đất.

Sau nhiều năm thăm dò và nghiên cứu về đất trên Mặt Trăng, người ta phát hiện ra rằng hầu hết đất trên Mặt Trăng đều là khoáng chất, không có bất kỳ dấu hiệu nào của sự sống chứ đừng nói đến chất hữu cơ. Do đó, đất Mặt Trăng không những không độc hại mà còn không thể sử dụng để trồng trọt.

Nếu nói đất Mặt Trăng chứa virus thì tiền đề đầu tiên là Mặt Trăng phải có môi trường để virus có thể sinh tồn. Mặt Trăng là một vệ tinh tự nhiên, không có từ trường và bầu khí quyển, cũng không thể cố định một cách tự nhiên, Mặt Trời và các dòng hạt năng lượng cao khác trong vũ trụ cũng liên tục bắn phá trực tiếp trên bề mặt Mặt Trăng, do đó nó không có nước, không có không khí và trọng lực rất yếu...

Trong môi trường như vậy, dựa trên hiểu biết hiện tại của con người, chắc chắn không thể có sự sống hay virus có thể tồn tại trên Mặt Trăng. Do đó, Mặt Trăng, với tư cách là một hành tinh lân cận và tương đối an toàn, có thể sẽ được sử dụng làm điểm dừng chân đầu tiên để con người tiến vào không gian sâu thẳm.

Tuy nhiên, Sao Hỏa lại là một câu chuyện khác. Sao Hỏa và Mặt Trăng không giống nhau, Sao Hỏa giống Trái Đất hơn, có bằng chứng cho thấy 3 tỷ năm trước Sao Hỏa là một hành tinh tương tự như Trái Đất và nó cũng có một bầu khí quyển và oxy, có thể cung cấp môi trường hoàn hảo cho sự sống của các sinh vật.

Bề mặt của Sao Hỏa lúc đó cũng được bao phủ bởi các đại dương. Sau đó, do những thay đổi lớn, Sao Hỏa đã mất đi sự bảo vệ của bầu khí quyển và dần dần trở thành một hành tinh như ngày nay.

Mặc dù đã nhiều năm trôi qua nhưng trên bề mặt Sao Hỏa vẫn có thể tồn tại một số sự sống yếu ớt mà chúng ta có thể chưa phát hiện ra. Trên thực tế, hành tinh này vẫn còn dấu vết từ trường ở hai cực bắc và nam, đồng thời các nhà thiên văn học cũng đã tìm thấy nước tồn tại ở dạng băng rắn ở cực bắc của Sao Hỏa.

Ngoài ra, các nhà khoa học cũng cho rằng đất trên Sao Hỏa rất giàu chất hữu cơ, có thể dùng để trồng trọt. Dựa trên điều này, các nhà khoa học cũng đã tiến hành các thí nghiệm liên quan, bằng cách mô phỏng môi trường Sao Hỏa, sau đó gieo trồng cây trong đất.

Kết quả cho thấy những hạt giống hoàn toàn có thể nảy mầm, sinh trưởng và phát triển. Thí nghiệm này cung cấp một số cơ sở trợ giúp cho sự di cư của con người lên Sao Hỏa.

Tuy nhiên, điều này cũng có nghĩa là môi

trường bề mặt của Sao Hỏa có khả năng là nơi sinh sống của virus, vì vậy xác suất virus tồn tại trong đất Sao Hỏa là hoàn toàn có thể.

Còn chính xác tại sao ở thời điểm hiện tại, sau gần 30 tiếp cận Sao Hỏa, chúng ta vẫn không thể đưa đất trên Sao Hỏa về Trái Đất thì câu trả lời chính là chưa đến thời điểm thích hợp.

Hiện tại, NASA vẫn đang tìm cách để đưa các mẫu đá và vật chất của Sao Hỏa về Trái Đất, nhằm giúp các nhà khoa học có thể nghiên cứu trực tiếp thành phần đất đá trên hành tinh đỏ và tìm kiếm sự sống trên hành tinh này nếu tồn tại.

Kế hoạch thực hiện nhiệm vụ này là gửi 2 tàu vũ trụ lên Sao Hỏa vào năm 2026. Một tàu sẽ hạ cánh ở hồ và chạm Jezero và phái một xe tự hành đến điểm hẹn với xe tự hành Perseverance để lấy ống nghiệm đựng mẫu vật.

Sau đó, xe tự hành này sẽ quay trở lại giao mẫu vật cho con tàu vũ trụ ở hồ và chạm Jezero. Tàu vũ trụ này sẽ cất cánh và bay lên quỹ đạo vòng quanh Sao Hỏa. Từ đó, tàu vũ trụ thứ hai sẽ được phóng lên và kết nối với tàu vũ trụ này để lấy ống thí nghiệm chứa mẫu vật và đem về Trái Đất.

Trên thực tế, kế hoạch lấy mẫu đất Sao Hỏa về Trái Đất sẽ cần một thời gian dài để thực hiện, hành tinh này cách xa chúng ta hơn Mặt Trăng và để thực hiện điều này cũng cần nhiều chi phí hơn.

Còn về việc đất Sao Hỏa có chất hữu cơ hay không và có chứa virus hay không, chúng ta vẫn cần đợi những mẫu đất Sao Hỏa được mang về Trái Đất mới có thể khẳng định chắc chắn.

Thực ra đây là vấn đề hết sức bình thường, bởi bất kỳ thứ gì chưa biết đều có thể gây ra sự sợ hãi cho con người, ví dụ khi lần đầu tiên lấy được mẫu đất trên Mặt Trăng, con người cũng mặc những bộ quần áo bảo hộ dày dặn, để phòng nó có chứa chất phóng xạ hoặc chất độc hại.

Thời gian trôi qua và hiểu sâu hơn về Mặt Trăng, con người đã không còn lo sợ về đất Mặt Trăng. Tương tự như vậy, khi xử lý các mẫu Sao Hỏa, chúng ta chắc chắn sẽ được trang bị đầy đủ dụng cụ bảo hộ và nghiên cứu, sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng, tất cả các câu hỏi về đất Sao Hỏa sẽ được giải đáp. ■

## Vui Cười

### \* Làm khổ thêm

Con gái dẫn người yêu đến nhà ra mắt bố mẹ. Sau khi chàng trai ra về, bố bèn hỏi con gái:

- Thế anh ta có giàu không?

- Không ạ, anh ấy không có nhà riêng, không xe máy, cha mẹ già yếu, nhưng con vẫn quyết định lấy làm chồng!

- Con rất yêu anh ta, phải không?

- Vâng ạ!

- Thế mà con còn định làm cho người ta khổ thêm nữa ư???

## TRUYỆN NGẮN

### Anh sẽ trở về!

Một cuộc tình tan vỡ, nào có ai ngờ đâu. Từng nỗi nhớ dâng tràn trong cô giờ đây hóa thành vết thương của con tim vỡ nát sau một giấc mơ đầy giông bão.

Một ngày mưa tầm tã không ngừng, mưa như tức tối, như muốn cuốn đi hết tất cả những muộn phiền trong ai. Cô vẫn ngồi đó, lặng yên trong cái nhìn vô cảm đến đáng sợ, ngần ngại thả hồn theo gió cuốn trôi, rồi đôi mắt cứ nhạt nhòa nhìn theo những hạt mưa bay bay ngoài ô cửa sổ giá lạnh. Bông nước mắt cô tuôn theo mưa.

Ký ức lại quay về trong nỗi đau của cô, cái ngày mà cô từ bỏ tất cả để đi về một nơi mà cô cứ ngỡ rằng sẽ chôn vùi được những nỗi đau ngày ấy. Nhưng không, đã bao tháng ngày lạnh lùng trôi qua, nỗi đau vẫn chưa bao giờ nhòa đi theo thời gian, theo những cơn mưa tầm tã vô hình và cũng chưa bao giờ phôi pha trong đôi mắt buồn của cô. Ngày ấy...

Cô là một cô bé xinh xắn, hồn nhiên và ngây ngô lắm. Đặc biệt nhất là đôi mắt của cô, một đôi mắt to tròn long lanh, với hàng mi cong vút ai nhìn cũng muốn đắm chìm nhẹ nhàng trong phút giây. Cô sống hòa đồng với mọi người, thân thiện, tốt bụng nhưng đôi khi cô cũng rất bướng bỉnh, cô chấp.

Cô không thích tuýp người lạnh nhạt, vô cảm, luôn sống khép kín, đặc biệt là Quân, người bạn học cùng lớp Đại Học tại chức với cô, anh lớn hơn cô những 5 tuổi.

Quân là một người có ngoại hình điển trai, luôn mang một gương mặt lạnh lùng và trầm tính, nhưng nào có ai biết được, đằng sau cái lạnh nhạt, vô cảm ấy, là sự cô đơn và thiếu thốn tình cảm thương yêu vượt quá giới hạn. Nhưng không vì thế mà tâm hồn Quân khô khan, ngược lại anh còn là một người đa sầu, đa cảm chỉ là chưa bao giờ anh biểu lộ, chắc có lẽ vì một lý do nào đó buộc anh phải như vậy.

Quân thích cô nhưng tình cảm của anh chẳng bao giờ được đáp lại, bởi anh chưa bao giờ lên tiếng và cô cũng chưa bao giờ biết điều này, một điều quá xa xôi mà chắc chắn có mơ cô cũng không bao giờ thấy được!

Một khi đã chọn cho mình thứ tình yêu chỉ xuất phát từ một phía thì có lẽ anh là người ngốc nhất bởi đó là thứ tình yêu đau đớn nhất và khô sỏi. Anh chôn kín tình cảm ấy trong suốt 2 năm Đại học mà anh và cô học chung với nhau, tuy mặt đối mặt, người gần kề... nhưng lòng cứ mãi cách xa.

Quân thật ngốc! Anh cứ mãi chôn vùi tình cảm của mình một nơi nào đó thật sâu kín của trái tim. Chẳng chịu nói, anh chỉ biết đứng lặng nhìn, dõi theo và quan tâm cô ở một góc trời dường như xa lắm, nơi ấy anh không thuộc về thế giới của cô.

Thế nhưng, dường như tình yêu anh dành cho cô có một sức mạnh, đánh bật mọi vấn vương trong lòng và xua đi những dằn vặt vẫn thường

xuyên xây ra trong tâm trí anh. Kiên nhẫn. Anh chờ đợi tình yêu ấy mặc cho từng cơn đau day dứt và cho dù cô có không màng đến, thì anh vẫn một lòng với tình yêu xa vời, ngốc nghếch ấy.

Cho đến một ngày... Không may cô bị tai nạn giao thông, một chiếc xe hơi đâm vào chỉ vì cô qua đường bất cẩn và sự bất cẩn ấy được trả giá bằng hình ảnh cô nằm dưới lề đường bất động, quanh đầu một vũng máu đỏ thẫm, đôi mắt cô nặng nề hướng về bầu trời xanh rộng nhạt nhòa và rồi cô bất tỉnh...

Một lát sau, cô được đưa đến bệnh viện. Bạn bè, người thân của cô đều được báo tin, chỉ mỗi mình Quân là không. Đến tận ngày hôm sau anh nhận được một cú điện thoại như sét đánh ngang tai từ một người bạn.



Bàng hoàng sững sờ chưa kịp định thần trở lại, anh tức tốc chạy đến bệnh viện, đến nơi người anh như không còn sức sống, trán ướt đầm mồ hôi đôi bàn tay anh run rẩy cố dồn mọi sức lực để đẩy cánh cửa.

Chẳng thể tin vào mắt mình, anh nhìn cô mà toàn thân đau đớn, khóe mắt nóng cay, đôi tay anh nắm chặt lại, cổ kèm đi tiếng nấc nghẹn đắng và nuốt những giọt nước mắt chảy ngược vào tim mình. Anh cảm giác như con tim đang rỉ máu bởi vết cắt đau đớn của từng mảnh vỡ thủy tinh đâm vào. Anh bước tới gần bên cô, từng bước thật chậm và nặng nề làm sao.

Anh nhìn cô thật lâu, nắm chặt lấy đôi bàn tay lạnh lẽo rồi gọi thầm tên cô trong tiếng nấc nghẹn ngào không sao nên lời.

Trong giây phút đó, anh chỉ ước sao người nằm trong tầm mắt mình lúc này không phải là cô! Anh sẵn sàng đánh đổi mọi thứ để mong rằng đây không phải sự thật! Tại sao ông trời lại giáng nỗi đau đớn này xuống cô, một người mà anh yêu rất nhiều hơn cả bản thân mình!

Từ sau cái ngày đó, không hiểu vì lý do gì mà Quân lại vứt bỏ được cách sống nhạt nhẽo và lạnh lùng trước đây. Không còn cái vỏ bọc bên ngoài trái ngược với con người bên trong của mình nữa.

Anh quyết định mỗi ngày sẽ đến săn sóc cô, đến khi nào cô tỉnh lại. Nhưng thời gian đã một

tuần trôi qua mà cô vẫn chưa tỉnh, những hy vọng mong manh của anh đến tận bây giờ gần như vụn tắt, anh bắt đầu tuyệt vọng...

Anh tự trách bản thân mình vì đã sống như thế, cứ mãi trốn tránh, giấu mình trong cái vỏ ốc vô hình do chính anh tạo ra. Giá như ngày ấy, anh nói với cô những tình cảm mà anh dành cho cô nhiều như thế nào, thì giờ đây mọi chuyện chắc sẽ không đến nỗi thế này.

Quân trở nên bất lực và yếu đuối, hôm ấy đã là bảy ngày cô nằm trên giường bệnh bất động. Buổi chiều, anh ngồi cạnh giường, nắm lấy bàn tay cô, rồi bỗng anh gục đầu xuống, nước mắt cứ thế tuôn rơi, đây là lần đầu tiên anh khóc... từ sau cái chết thảm thương của ba mẹ. Nỗi lo lắng trong anh ngày càng dâng đầy, anh sợ mình lại mất đi một người quan trọng duy nhất còn lại của cuộc đời mình.

Cũng chính vì thế, những nỗi đau cứ dồn nén trong lòng anh, cho đến hôm nay dường như đã quá sức chịu đựng và không thể nào chắt chứa thêm được nữa, điều gì cũng có một giới hạn nhất định và anh cũng chỉ mạnh mẽ đến thế! Anh sẽ suy sụp nếu cô không tỉnh lại, chỉ nghĩ đến đó thôi là nước mắt anh cứ tuôn rơi như một đứa trẻ.

Vài tiếng đồng hồ trôi qua rồi màn đêm cũng buông xuống, cả ngày Quân đã không ăn uống gì, anh chỉ ngồi nhìn cô mà chờ đợi. Chẳng biết chờ đợi cô tỉnh lại hay chờ đợi chính nỗi đau trong anh đang ngày càng ngấm sâu như gài kê cái chết. Tất cả chỉ để tìm lại một ánh mắt triu mến, một nụ cười thân thương của cô bé bướng bỉnh và ngốc nghếch của ngày nào.

Trong cái hy vọng nhỏ nhoi cuối cùng, anh vẫn lặng im thầm hy vọng sẽ có phép màu xuất hiện. Bỗng nhiên, những ngón tay của cô cử động. Thế là nỗi vui mừng trong anh như vỡ oà. Anh vội vàng, hối hả gọi bác sĩ, sau 20 phút đợi chờ kết quả bệnh tình của cô, anh vừa mừng vừa lo, cái cảm giác hỗn độn làm anh rối trí, ngồi chờ mà trong lòng cứ thấp thỏm không yên...

Và rồi giây phút mong đợi của anh cũng đến, bác sĩ nói rằng cô đã qua khỏi cơn nguy kịch, nhưng sức khỏe cô vẫn còn yếu lắm, hãy chăm sóc cô cẩn thận và chu đáo.

Vừa nghe xong anh thở phào nhẹ nhõm, thế là đã qua khỏi rồi, anh như vừa được giải thoát khỏi chốn ngục tù đầy đớn đau nhưng giờ thì ổn rồi, tốt rồi, chỉ cần cô tỉnh lại, còn phải làm gì tiếp theo đó thì anh sẵn sàng làm mọi thứ kể cả đổi lấy mạng sống của mình. Niềm vui ngập tràn trong lòng, anh quay lại phòng và mang theo một niềm tin yêu chắc chắn sẽ trao cho cô!

Có lẽ nhờ trải qua những giây phút mong manh giữa sự sống và cái chết, mà giờ đây cô và Quân đã quyết định đến gần nhau hơn, cả hai cùng có một khoảng thời gian đầy hạnh phúc trong tình yêu thật ngọt ngào và ấm áp. Anh và cô đã đính hôn...

Cứ ngỡ rằng chuyện tình của cô và Quân vượt qua bao sóng gió thế là đủ, cứ ngỡ rằng đây sẽ

## TRUYỆN NGẮN

là một tình yêu đúng nghĩa trọn vẹn, cứ ngỡ rằng trang sách tình yêu sẽ khép lại nhẹ nhàng với một kết thúc có hậu... Nhưng không! Chuyện tình yêu ấy vẫn chưa kết thúc một cách nhẹ nhàng như thế, định mệnh và số phận vẫn không buông tha cho họ.

Một năm sau... Vào ngày đông gió rét, sau giờ tan trường cô vội đến nhà Quân vì hay tin anh bị ốm. Đi được nửa đoạn đường, bỗng trước mắt cô mọi thứ như quay cuồng rồi nhòa hẳn đi, cô cố bước thêm vài bước, nhưng rồi bầu trời tối sầm lại và cô ngất xỉu. May mắn có một người quen đi ngang qua đường và đưa cô vào bệnh viện.

Cô không biết chuyện gì đã xảy ra với mình, chỉ biết rằng khi vừa tỉnh dậy, cô đã thấy mình nằm trong bệnh viện và một ai đó với đôi bàn tay ấm áp nắm chặt lấy tay cô, không ai khác đó chính là Quân. Anh nhìn cô với đôi mắt triu mến, thật nhẹ nhàng rồi mỉm cười dịu dàng. Anh đã rất lo lắng, không biết chuyện gì lại xảy đến với cô. Vừa chăm sóc cho cô xong, anh vội ra ngoài để nhận kết quả kiểm tra tình trạng sức khỏe của cô.

Cô bị di chứng sau vụ tai nạn giao thông năm đó, giờ cô cần phải phẫu thuật đôi mắt của mình, không thì sẽ chẳng thể giữ được tính mạng của cô, nhưng kết quả đem lại sau khi phẫu thuật có thể chỉ là phân nửa hy vọng. Vậy có nghĩa là... hoặc cuộc phẫu thuật thành công và cô sẽ sống, còn nếu như không thành công thì cô sẽ...

Lại một lần nữa Quân suy sụp! Nhưng phải làm sao đây? Biết làm thế nào để bảo vệ người yêu của mình? Anh chỉ còn cách phải cố gắng mà đi cùng cô chống chọi với hoàn cảnh nhưng, sao khó khăn quá!

Anh trở về phòng bệnh của cô, cố giấu đi nỗi đau đớn và hoang mang trong đôi mắt, anh mỉm cười với cô, lại là nụ cười ấy, nhưng có một nét gì đó khác hẳn, cô nhận ra dường như có điều không hay qua ánh nhìn không bao giờ giấu được cảm xúc của anh.

Cô gắng hỏi, nhưng anh quyết không nói, bởi anh sợ cô sẽ không chịu nổi cú sốc này, nỗi ám ảnh luôn theo cô suốt 1 năm nay, giờ đang lặp lại. Rồi sẽ ra sao khi cô biết tin? Mọi chuyện chỉ làm cho sức khỏe của cô ngày càng tồi tệ nên buộc anh phải cầm nín trong đau đớn.

Nhưng, dù sao thì cô cũng cần phải biết tình trạng sức khỏe của mình để chuẩn bị tinh thần và tâm trạng vững vàng cho cuộc phẫu thuật này. Quân quyết định sẽ chọn một thời điểm thích hợp nhất để nói với cô, nhưng chưa phải là bây giờ.

Anh cần một thời gian để suy nghĩ thật kỹ về việc này, phải tìm ra người có thể cho cô đôi mắt trước khi cô biết tất cả mọi chuyện.

Tất cả mọi việc anh làm là để cô có thể sống được quãng đời còn lại, được hưởng một hạnh phúc trọn vẹn của cuộc sống, không còn phải âu lo phiền muộn hay vướng bận bất cứ điều gì nữa. Anh lo lắng cho cô mà quên mất bản thân mình đến nỗi xanh xao hao gầy.

Rồi một buổi chiều, anh lấy hết can đảm để

đến gần bên cô và nói hết tất cả. Cô phản ứng dữ dội bởi mọi chuyện đã đến với cô quá đột ngột và bất ngờ. Cô không tin vào những gì anh đã nói và cũng không tin vào những gì cô đã nghe. Cô lặng đi một hồi lâu và trả lời Quân, cô không muốn, không hề muốn mất đi đôi mắt của mình chỉ vì mong được nhìn thấy anh mỗi ngày.

Cô chấp nhận sống quãng đời ngắn ngủi còn lại chỉ để giữ lại đôi mắt này, còn chuyện đánh đổi đôi mắt của cô thì không bao giờ! Anh không muốn như thế, cả hai đã cãi nhau rất lâu.

Suy nghĩ là thế, chứ lòng cô thật không muốn anh phải đau đớn vì cô. Cả hai lại lặng im, nhìn ra khung cửa sổ với những chiếc lá bay bay rồi rơi xuống nhẹ nhàng theo gió, nước mắt cô cũng rơi.

- Em không yêu anh sao? - Quân nghẹn ngào nhìn sâu vào mắt cô và hỏi.

- Không, em yêu anh nhiều hơn tất cả! - Nước mắt cô tràn mi.

- Vây... anh xin em...

- Em không thể... em xin lỗi...

- Mắt em... anh biết sống thế nào đây hả? Đờn... - Anh nói với giọng run run và dường như khóe mắt anh ửng đỏ...

Cô nhìn thẳng vào đôi mắt buồn bã của anh, cứ thế nước mắt cô rơi nhiều thêm, thế rồi cô mỉm cười với anh và thay đổi quyết định. Cô đồng ý, cô sẽ vì anh mà tin vào cuộc phẫu thuật định mệnh này. Nhưng... điều quan trọng là vẫn chưa tìm được người có thể cho cô đôi mắt.

Ngày hôm sau, cô giật mình tỉnh dậy sau giấc ngủ đầy thấp thỏm, lo lắng. Cô bàng hoàng thét lên, cô không còn thấy gì, trong mắt cô chỉ toàn một màu đen, không một màu sắc, không một ánh sáng nhỏ nhoi nào tồn tại trong đôi mắt của cô nữa.

Anh vội đến ôm chặt cô vào lòng, xoa dịu nỗi đau của cô bằng hơi ấm của tình yêu mãnh liệt. Và cô phải dần quen và tập sống chung với cái thế giới vô sắc, vô hình như thế... cho đến khi nào tìm được người có thể cho cô đôi mắt.

Hai ngày sau, Quân đưa cô đến bệnh viện vì đã tìm được người có thể cho cô đôi mắt, đây là một tin hết sức may mắn dành cho cô, cô vui lắm. Nhưng đối với anh, thật kì lạ dường như có một điều gì đó khó có thể nhìn thấy và lại càng không thể diễn tả được.

Cuối cùng thì cái khoảnh khắc đó cũng đến, cái khoảnh khắc cô đứng giữa ranh giới của sự sống và cái chết, giữa ranh giới của niềm vui và sự đau đớn. Trong lúc cô đang hoang mang lo sợ, anh đã nắm chặt đôi bàn tay cô như quỳn luyến không rời, mỉm cười dịu dàng:

- Cố lên em nhé! Rồi mọi chuyện sẽ tốt đẹp thôi...

Vừa dứt lời, giường của cô nằm từ từ được đẩy vào phòng phẫu thuật, đôi bàn tay của anh và cô dần xa nhau, cô cố với nhưng không được vì cánh cửa đã được khép lại. Đèn được bật lên, đôi mắt chứa đầy nỗi lo sợ của cô từ từ nhắm lại và rồi

chìm sâu vào một giấc ngủ dài, không còn cảm giác...

Ba tiếng đồng hồ trôi qua nặng nề trong sự chờ đợi, không biết cô sẽ ra sao đây, lỡ như cuộc phẫu thuật không thành công thì sao? Không không! Nhất định sẽ thành công, cô sẽ sống và hạnh phúc bên người mà cô yêu trong khoảng thời gian còn lại của cuộc đời. Mọi điều tốt lành sẽ đến với cô và anh.

Kia rồi cánh cửa lạnh lùng cuối cùng cũng mở ra, cuộc phẫu thuật kết thúc, nhưng phải chờ xem kết quả thế nào, không biết là cô có nhìn thấy lại được như xưa? Từng ngày trôi qua, cô phải chờ đợi và chờ đợi một mình.

Đến ngày tháo băng, trong lòng cô cứ thấp thỏm, lo sợ. Cô đã đặt rất nhiều niềm tin vào lần phẫu thuật này, một phần vì tình yêu cô dành cho Quân và một phần niềm tin anh truyền cho cô. Và thế là niềm tin đặt hết vào sự chờ đợi đã không phụ lòng cô, cô đã nhìn thấy, cô vui sướng không tả nổi, một niềm vui bất tận, khiến cô xúc động rơi nước mắt...

Nhưng kì lạ thay... từ sau cái ngày cô bắt đầu phẫu thuật thì không thấy Quân đâu nữa. Anh biệt tăm, không nói với cô một lời nào... Chỉ nhờ một người bạn gửi cho cô lá thư, anh viết:

*"Ngốc ạ! Khi em đọc được những dòng chữ này của anh, anh rất vui vì em đã bình phục trở lại, vậy là từ nay em có thể sống một cuộc sống yên vui, hạnh phúc rồi. À, chắc em đang tò mò và lo lắng cho anh lắm có đúng không? Anh đoán là em rất muốn biết anh đang làm gì, ở đâu.*

*Nhưng em yên tâm, anh sang Mỹ để chăm sóc cho ông của anh đang bệnh nặng, có lẽ sẽ lâu lắm anh mới về. Anh xin lỗi em vì chuyến đi đột ngột này, nhưng em đừng quá lo lắng mà ảnh hưởng đến sức khỏe. Từ nay không có anh bên cạnh để chăm sóc và lo lắng cho em nữa, em phải tự lo cho bản thân mình đó có biết không? Phải sống cho thật tốt và không được buồn phiền nữa nhé! Anh hứa với em... một ngày nào đó, anh sẽ trở về!"*

Cô đọc xong lá thư mà nỗi buồn dâng kín lòng. Cô có cảm giác không hay với những dòng chữ mà Quân gửi lại cho cô. Chỉ là đi Mỹ thăm ông, sao anh lại viết cứ như là sẽ không bao giờ được gặp lại nhau nữa.

Nỗi hoài nghi đó cứ tồn tại trong tâm trí của cô, bồn chồn, lo lắng, cô tìm mọi cách để liên lạc với anh nhưng vô ích. Cô định thần lại và an ủi mình "Anh ấy chỉ đi thăm ông thôi mà, mình đã suy nghĩ nhiều quá rồi!". Mỗi ngày, cô tự nhủ với lòng như thế, cô luôn tin tưởng anh và đặt hết niềm tin vào lời hứa rằng "anh sẽ trở về..."

Thấm thoát nửa năm trôi qua... Một khoảng thời gian không dài cũng không ngắn, nhưng đã có biết bao đổi thay xung quanh cuộc sống của cô, tất cả đều thay đổi...

Thời gian thay đổi. Cảnh vật thay đổi. Con người thay đổi. Và phải chăng Quân cũng đã đổi thay? Chỉ còn mình cô, cô vẫn đợi chờ anh trong

## TRUYỆN NGẮN

mãnh liệt. Nhưng sao anh vẫn chưa quay về?

Đã nửa năm trời anh và cô mất liên lạc với nhau. Không biết ở bên ấy anh sống ra sao, hay anh đã quên cô và quen người khác, xinh đẹp, tài giỏi hơn cô? Cô giận anh vì đã không liên lạc, không thư từ gửi cho cô, biết đâu anh đã thay đổi trước một cuộc sống đổi thay?

Có thể Quân giờ đây không còn là Quân của quá khứ, một người mà cô yêu thương hơn cả bản thân mình. Bạn bè khuyên nhủ cô hãy quên anh đi, nếu thật sự yêu cô, thì anh đã trở về. Còn đằng này, anh như bóng chim tăm cá.

Đôi lúc cô cũng cố gắng muốn quên anh, nhưng cuối cùng đành thất bại. Có lẽ vì tình yêu của cô dành cho anh quá lớn trong sự chờ đợi. Cô vẫn luôn nhớ về anh mỗi ngày, vẫn mong một ngày nào đó anh sẽ trở về với cô!

Rồi thời gian trôi qua đã làm nhòa đi chút lý trí cuối cùng trong cô, sự kiên nhẫn chờ đợi giờ đây cũng vượt quá giới hạn...

Cô dần phải tin rằng, Quân đã quên cô, anh đã quên một đứa con gái bướng bỉnh, ngốc nghếch, yếu đuối và bệnh tật như cô để đi tìm một cuộc sống yên lành, một tình yêu không đau khổ như tình yêu của anh và cô.

Trách ai đây? Cô muốn trách anh nhưng không nỡ, có lẽ tình yêu cô dành cho anh vẫn còn quá nhiều. Tất cả làm cô hụt hẫng và đau đớn vô cùng. Và bây giờ, cô dần dần biết rằng mình cần phải quên đi!

Ngày hôm nay, cái ngày cách đây hai năm cô phẫu thuật đôi mắt để đôi lấy mạng sống của mình, cô cứ hoài sống trong ký ức với nỗi đau mãi không thoát ra được.

Đột nhiên cô nhận được một cú điện thoại từ một người bạn thân của cô và cả Quân nữa, người bạn ấy muốn đưa cô đến một nơi, nghe đâu đó là một thảo nguyên rất đẹp! Cô nhận lời và đi cùng người bạn ấy, biết đâu đến nơi này sẽ giúp cô thư giãn và phần nào vơi bớt đi sự đau buồn cứ mãi vây kín trong lòng.

Anh dắt cô đến một thảo nguyên rộng lớn, nơi đây khung cảnh thật tuyệt vời, màu xanh biếc của cỏ hòa quyện với màu xanh thẫm của bầu trời cao rộng mênh mông kia, thỉnh thoảng những cơn gió nhẹ nhàng mơn man làn tóc mây của cô.

Giang rộng hai tay cô ngược mặt ngắm bầu trời trong sự sáng khoái của tâm hồn, mắt khẽ nhắm lại tận hưởng những cơn gió cuốn đi muộn phiền trong lòng... một cảm giác thật thanh thản dịu êm.

Dành riêng cho cô một khoảng trời người bạn ấy đứng lặng nhìn cô hồi lâu. Và sau đó đưa cô đến một vùng khác trên thảo nguyên ấy, bước từng bước thật chậm, anh quay sang cô và nói:

- Tôi đưa em đến nơi này, nhưng em hứa là phải thật bình tĩnh nhé! - Anh nói với vẻ rất buồn từ giọng nói đến ánh mắt.

- Em không hiểu... - Cô ngỡ ngàng.

- Đây rồi... giờ thì... em hãy nhìn sang phải...

Cô nhìn sang. Bỗng dừng khựng lại, một cảm giác bàng hoàng chết lặng ủa vào tâm trí. Cô không tin vào mắt mình nữa, cô như chết đứng khi nhìn thấy một ngôi mộ, tim cô như vỡ ra làm trăm mảnh cào xé cõi lòng khi đó lại là mộ của Quân!

Là anh! Bức chân dung người mà cô yêu thương được đặt trên ngôi mộ kia! Khóe mắt cay xé, cõi lòng tan nát, cô lê từng bước một đến bên mộ anh rồi ngã quỵ, nước mắt cứ thế tuôn tràn mi. Cô khóc nức nở đến ngất ngưởng, từng giọt, từng giọt lệ sà rơi rớt nơi nấm mộ đầy cỏ xanh.

- Anh ấy đã bất chấp tính mạng của mình để cho em đôi mắt, anh ấy không thể ngồi nhìn em từng giây từng phút trong đau đớn với một cuộc sống vô hình, vô sắc. Anh ấy không cho tôi nói với em điều này, vì sợ con người yếu đuối trong em không chịu được và em sẽ bi quan với cuộc sống. Cho đến tận bây giờ, khi em có thể nghĩ rằng, Quân thay đổi để đi theo cuộc sống mới, thì tôi đã yên tâm mà cho em biết sự thật.

Anh đưa cho cô một lá thư: *"Em, anh xin lỗi... Xin lỗi em vì tất cả! Anh cho em đôi mắt không phải để em khóc! Anh cho em đôi mắt để một lần nữa em đến với cuộc sống này. Hãy sống tốt em nhé! Sống giúp anh khoảng thời gian anh chưa kịp sống, làm giúp anh những gì anh chưa kịp làm, yêu những gì anh chưa kịp yêu!"*

*Anh yêu em nhiều lắm... hãy hiểu cho anh... giờ thì anh chẳng thể thực hiện được lời hứa với em nữa rồi. Hãy quên anh đi và đến với một hạnh phúc đang chờ em trong cuộc sống này, anh không thể cùng em bước tiếp quãng đời còn lại. Đừng khóc em nhé! Hãy giữ gìn đôi mắt! Vì đó là thứ duy nhất anh có thể cho em! Anh yêu em..."*

Mất hết tất cả rồi, thế giới quanh cô sụp đổ, cô khóc cho một người chỉ biết sống vì cô. Khung cảnh trên thảo nguyên giờ đã mất đi vẻ đẹp mà thiên nhiên ban tặng, từng hạt nắng vội tắt, từng cơn gió gào thét, những hàng cây cũng xác xơ cuốn trôi bởi cơn đau này, tim cô thất lạc, dường như không thở được nữa...

Một cuộc tình tan vỡ, nào có ai ngờ đâu. Từng nỗi nhớ dâng tràn trong cô giờ đây hóa thành vết thương của con tim vỡ nát sau một giấc mơ đầy giông bão. Cô tự trách mình... một cảm giác đau đớn không thể nói thành lời.

Trở về thực tại với cơn mưa bất chợt ghé ngang, cô đưa tay hứng từng hạt mưa nặng nề bên khung cửa sổ... Những hạt mưa vọng về trong tâm trí cô, rằng một ngày nào đó... "Anh sẽ trở về"! ■

Uyên Thảo

### Đông về rồi, sao mình vẫn chưa nắm lấy tay nhau?

Những ngày cuối năm, rét buốt, mưa lạnh, lễ hội quây quần. Chúng ta lạc ở đâu sao vẫn chưa thể tìm thấy

nhau? Trời cơ mình ủ buốt, em và anh cơ mình trong một mối quan hệ không thể gọi tên. Đôi khi chỉ là một chiều lưng thưng trên phố, với ánh đèn phủ mờ tâm trạng, bụi bay vào mắt, nhòe nhoẹt nước, em run vai khóc nức cho một chuyện tình buồn.

Người ta vẫn bảo với nhau rằng, ở trong một mối quan hệ không rõ ràng thật tốt. Có thể đến bên cạnh nhau khi cần, được đan tay nắm tay, được tựa vào nhau để sống, được quan tâm chăm sóc, cũng được phép hững hờ, được phép trong tay với những người khác ngoài lề cuộc sống... Như thế, quá dễ dàng để yêu thương.

Và không sợ bị tổn thương. Bởi, có là gì của nhau đâu? Nhưng đây là người ta nói thế, người ta cũng chỉ là người ở ngoài nhìn vào những kẻ ở trong mối quan hệ hời hợt lướt qua mà phán xét vậ thôi. Thường thì, người ở ngoài muốn nhảy vào, người bên trong lại muốn chạy ra.

Em dù cô đơn để hiểu, có những lúc cảm thấy tâm hồn mình như già nua vì chờ đợi. Chờ đợi một người vốn không thuộc về mình, chờ một trái tim không chỉ dành cho riêng mình một chỗ đứng, là điều khó khăn đến nhường nào.

Những khoảnh khắc đợi chờ ấy khiến tuổi trẻ già nua, khiến tình yêu trong em như chết héo. Những khoảnh khắc đợi chờ ấy, người yêu nhau không tài nào biết được, vì chúng mình đâu phải là người yêu của nhau, chỉ là hờ hững với nhau thôi.

Em dù yếu lòng để hiểu, có những lúc cảm thấy lạc lõng trong những mối quan hệ lớn nhỏ không thể gọi tên. Ngoài em ra còn có vô vàn người con gái khác, giống như việc ngoài nắm lấy tay em, tựa vào vai em, yêu thương em, anh còn vô vàn cô gái khác cũng mặc định không danh phận giống như em.

Rồi em thất vọng, tự hỏi, một mối quan hệ không rõ ràng, nhập nhằng giữa yêu và thương, giữa quyền lợi và trách nhiệm, có gì hay ho mà người ta ca tụng nhiều đến thế?

Những ngày cuối năm, rét buốt, mưa lạnh, lễ hội quây quần. Chúng ta lạc ở đâu sao vẫn chưa thể tìm thấy nhau? Chúng ta loay hoay bởi những dòng người xuôi ngược, những cảm xúc không thể gọi thành tên.

Mùa sum họp, mình có là gì trong lòng người ta đâu mà cho nhau một chỗ đứng? Mùa yêu thương, mình có là gì trong tim người ta đâu mà tìm một chốn yêu?

Em chỉ ước, nếu có thể, chúng ta không phải vùng vằng giữa đi và ở. Suy cho cùng, một mối quan hệ không thể gọi tên mới chính là mối quan hệ dễ làm cho người ta tổn thương nhiều nhất.

Không chỉ vì không thể trọn vẹn yêu thương, mà vì cả khi rời xa chúng ta cũng quên mất rằng quá khứ chưa từng đặt một danh phận nào cho nhau. Người thương hay người yêu? Hay là người đi bên lề cuộc sống? Thế nên anh à, đông về rồi, sao chúng mình vẫn chưa nắm lấy tay nhau? ■

Hạc Xanh

## TRUYỆN NGẮN

### Tình đầu còn mãi trong tim

Tôi với anh học cùng lớp từ cấp hai rồi lên cấp ba. Bảy năm chung lớp chung trường, chưa bao giờ anh nói lời yêu tôi nhưng ánh mắt nồng nàn như có lửa của anh đã nói với tôi tất cả...

Đi lao động cắt góc rạ rất xa trường anh bảo tôi gửi xe đạp để anh chở đi cho đỡ mệt. Giữa đồng không mông quạnh nắng chang chang, anh đi tìm mấy tàu lá chuối xanh, chắt những bó góc rạ làm thành lều cho bọn con gái trong đó có tôi vào ngồi nấp nắng, còn anh cùng các bạn trai làm việc cật lực gấp đôi để hoàn thành chỉ tiêu theo yêu cầu của nhà trường.

Mấy trái ổi chín, bịch me dốt ngọt... vườn nhà anh có gì là tôi đều có phần để đem chia cho các bạn. Nhà anh có đám giỗ là trong học bàn tôi có bánh ít, bánh tét, xôi vò. Bài kiểm toán tôi cần viết loay hoay nhãn nhỏ (tôi vốn học dốt môn toán nhất) thì một lúc sau có bài giải từ anh chuyền qua.

Có lần bị thầy toán bắt gặp, thầy truy tìm hỏi anh chuyền bài cho ai, chỉ cần nói người nhận bài thầy sẽ tha cho nhưng anh thà chịu điểm zero, bị phê bình dưới cờ chứ không nói ra tên tôi. Hình như bạn bè trong lớp cũng biết tình cảm giữa hai đứa nhưng sao chẳng ai dám chọc ghẹo hay lên tiếng cáo tội...

Rồi anh vào Đại học Ngân hàng, học tại cơ sở ở Thủ Đức còn tôi học Cao đẳng Sư phạm ở quận 5. Tối thứ bảy nào anh cũng đạp xe từ Thủ Đức đến ký túc xá thăm tôi và luôn dành quà đem từ dưới quê lên cho tôi.

Ngày lễ năm ấy anh qua hẹn cùng tôi về quê và chính thức ngỏ lời yêu tôi. Nụ hôn đầu đời vụng về, đôi bàn tay run rẩy ấm nóng của anh đã cho tôi biết thế nào là mật ngọt tình yêu.

Suốt đời này tôi sẽ không bao giờ quên cảm giác bay bổng tuyệt vời và hạnh phúc đầy ấp trái tim trong cái lần đầu tiên hai đứa là của nhau năm ấy. Anh yêu chiều nâng niu như tôi là công chúa nhỏ, anh dịu dàng thân thiết với tôi hơn cả anh trai chị gái và bạn thân của tôi đem cộng lại.

Anh vẽ ra bao ước mơ đầm ấm của hai đứa sau khi ra trường.

- Anh sẽ xây một ngôi nhà nhỏ có hàng rào bằng hoa tím tiên mong manh như vóc dáng em. Anh sẽ nuôi chuồng bồ câu phía sau nhà để nghe chúng gù nhau sáng trưa chiều tối. Anh thích chim bồ câu bởi lẽ chim bồ câu rất chung tình; một trong cặp đôi chết đi con còn lại sẽ ở vậy trọn đời hoặc bỏ ăn cho đến chết...

"Con còn lại sẽ ở vậy trọn đời hoặc bỏ ăn cho đến chết". Tôi đã khóc thầm hàng bao nhiêu đêm khi nhớ lại những lời yêu thương anh nói ngày xưa.

Đã hai mươi ba năm kể từ ngày anh mất mà ký ức về anh vẫn nguyên vẹn trong tôi. Anh bị sốt li bì nhiều ngày nhưng vẫn cố gắng ôn bài để thi học kỳ, cho đến khi phát hiện ra là sốt xuất huyết lúc đó

ban quản lý ký túc xá nơi anh ở đưa vào bệnh viện Chợ Rẫy thì đã quá muộn.

Đau khổ nhất là ký túc xá của tôi nằm trên đường Nguyễn Kim chỉ cách bệnh viện Chợ Rẫy năm trăm mét mà tôi không hề hay biết để đến bên anh trong giây phút cuối cùng. Khi bạn bè đến báo tin anh mất đã đưa xác về quê, tôi như một cái xác không hồn. Mấy đứa bạn đưa tôi về quê dù tôi còn mấy môn chưa thi xong.

Đám tang anh có đông đủ bạn bè thầy cô. Tôi nghe bạn bè nói lại sau này chứ lúc ấy tôi như không còn nhận thức được gì khác ngoài nỗi đau đến tận cùng. Tôi cố nuốt nước mắt chảy ngược vào trong tim, không dám khóc thành tiếng, không dám nói với anh những điều tha thiết thành lời.

Má tôi đi kèm sát bên cạnh nắm tay tôi rướm máu nhắc tôi giữ chừng mực. Bà sợ lỗi xóm bà con biết chuyện tôi với anh yêu nhau rồi đàm tiếu, sợ sau này tôi khó lấy được chồng. Má tôi đâu biết tôi sẵn sàng chết theo anh lúc đó chứ màng gì chuyện chê cười của thiên hạ, chuyện chồng con sau này...

Má tôi cấm tiệt không cho tôi về quê trong thời gian cúng thất của anh. Tôi chỉ biết lặng lẽ khóc, nấu chè bày trên rương trong phòng ký túc xá cúng anh cho đến bốn mươi chín ngày. Tôi lao vào học như điên để không còn chút tâm trí nào rảnh rỗi. Tôi sợ đến buốt lạnh những tối cuối tuần hieu quạnh vô vọng trông ngóng anh đến thăm.

Trái tim tôi thắt lại nhói đau mỗi khi nhìn thấy ai đó mặc chiếc áo giống anh hay có dáng dấp giống như anh. Hạnh phúc của tôi là những đêm được gặp anh trong chiêm bao. Tôi vẫn không tin anh đã mất. Tôi vẫn nuôi hy vọng sẽ gặp lại anh một ngày nào đó...

"Con còn lại sẽ ở vậy trọn đời hoặc bỏ ăn cho đến chết". Tôi đã không ở vậy trọn đời, cũng không bỏ ăn cho đến chết và ngàn lần mong anh thứ lỗi. Anh hiền lành, anh bao dung chắc sẽ chẳng trách hờn gì tôi đâu bởi trong trái tim tôi, anh vẫn luôn hiện diện. Chồng tôi sau này cũng là bạn cùng lớp với anh và tôi.

Chồng tôi biết rõ tình yêu của tôi dành cho anh vì tôi đã từng nói với anh ấy rằng sẽ để tang anh trong lòng đến cuối cuộc đời.

- Em cứ giữ trong lòng những tình cảm em dành cho Huy, nhưng hãy cho phép anh được yêu thương chăm sóc em. Anh yêu em từ hồi trung học nhưng vì biết em với Huy nên anh không dám nói ra. Anh nghĩ Huy không ích kỷ, không muốn em cô quạnh trọn đời đâu. Anh sẽ chờ cho đến khi nào em hoàn toàn người ngoài và chấp nhận anh, bao lâu cũng được, bao lâu anh cũng chờ em...

Năm năm sau khi ra trường, nghĩa là bảy năm sau ngày anh mất tôi mới nhận lời lấy chồng tôi. Sống ở thành phố nhưng ngày giỗ anh tôi đều cùng với chồng về quê để thắp cho anh nén nhang.

Có lẽ anh đã phù hộ cho tôi có được người bạn đời rộng lượng hết lòng thương yêu chăm sóc tôi như anh. Tôi cố gắng chu toàn bốn phận người vợ người mẹ, giữ cho gia đình luôn êm ấm hạnh

phúc. Nhưng tôi biết tình yêu đầu đời tôi dành cho anh vẫn sẽ còn mãi mãi trong tim tôi... ■

Trâm Anh

### Câu chuyện tình yêu

Cynthia và Alvin chơi với nhau từ nhỏ và khi lớn lên một chút, tình bạn của họ chuyển thành tình yêu, nhưng bố mẹ hai bên không chấp thuận.

Rồi Alvin nhận được học bổng du học. Sự tình yêu ảnh hưởng đến việc học của Alvin, bố mẹ cậu tìm đến Cynthia, yêu cầu cô tránh mặt Alvin. Nghĩ đến sự nghiệp của Alvin nên Cynthia đồng ý.

Alvin cực kỳ suy sụp. Vài ngày sau, Cynthia nghe chị của Alvin nói rằng cậu đã tới London. Nhiều tháng trôi qua, Cynthia không nhận được tin gì từ Alvin. Đôi khi, không chịu nổi nữa, cô gọi điện cho chị gái Alvin để hỏi thăm.

Chị Alvin nói rằng cậu vẫn khỏe mạnh, học giỏi và đã có bạn gái mới. Cynthia cảm thấy mọi thứ như đều đảo lộn, dù biết đó là điều tốt nhất của Alvin. Cô cố quên Alvin nhưng không thể. Cynthia trở nên tuyệt vọng, mệt mỏi và hay khóc.

Một đêm, khi Cynthia đang khóc, thì có tiếng chuông điện thoại. Đầu dây bên kia là tiếng của Alvin:

- Cynthia, đừng khóc. Anh sắp về nhà rồi, chờ anh nhé!

Chỉ được có thế, rồi Alvin vội vã gác điện thoại. Đêm hôm đó, Cynthia nằm mơ thấy Alvin. Họ gặp nhau ở khu công viên trước đây hai người thường đến chơi. Alvin nói rằng cậu rất vui được gặp lại Cynthia, rằng cậu không hề có bạn gái mới. Nhưng trước khi Cynthia kịp hỏi gì thì Alvin đã biến mất. Sáng hôm sau, Cynthia vội vã gọi điện cho chị của Alvin, kể lại mọi chuyện và hỏi có phải Alvin sắp về không. Chị gái Alvin chột òa khóc:

- Xin lỗi em, tất cả là do chị nói dối. Alvin đã mất cách đây 6 tháng, nó bị tai nạn xe hơi. Alvin từng nói là nó không chịu được khi thấy em buồn. Chị đã nghĩ là có thể nói dối để em quên Alvin đi.

Cho dù Cynthia khẳng định một ngàn lần rằng đêm hôm trước, Alvin đã thật sự gọi điện về cho cô, thì chị gái Alvin vẫn khẳng định rằng đó chỉ là do cô tưởng tượng và sự thật là Alvin đã mất rồi. Nhưng Cynthia không tin.

Cô tin rằng Alvin sẽ gọi điện lần nữa. Và đúng như thế, khoảng bằng giờ đêm trước, điện thoại lại reo. Cynthia nhắc máy ngay lập tức. Lần này, Alvin nói nhiều hơn, rằng cậu chưa bao giờ quên Cynthia, rằng cậu không ở cạnh Cynthia được, nhưng họ vẫn có thể nói chuyện qua điện thoại như vậy...

- Anh đã sửa điện thoại rồi à? - Mẹ Cynthia hỏi bố cô khi ông vừa bước vào nhà - Em thấy Cynthia nói chuyện điện thoại với ai đó suốt đêm.

- Em làm sao thế? - Bố Cynthia lắc đầu khó hiểu - Anh đã sửa điện thoại đâu, máy vẫn bị hỏng mà! ■

Đình Dẫn (dịch)