



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

## 2091

March 23, 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](http://thevietnampost.com) \* E-mail: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

**Allstate**  
You're in good hands.

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

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

**Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC**

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

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

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072 (khu Tượng Đài Chiến Sĩ)  
Phone: 281-530-4000 \* Cell: 832-640-5006

**KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG**

**ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)**

**AIR CARGO**

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

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

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

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

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

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

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

**HARRY DAO INSURANCE FARMERS**

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

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

**TD Advisor, P.C.**  
Certified Public Accountant

**Tu D. Do, CPA**  
The CPA You Trust

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

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

**GENERAL SURGERY / VEIN CENTER**

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

**TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH**

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

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

**ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG**

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

**NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH**

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

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

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT [thezhenmaster@hotmail.com](mailto: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**

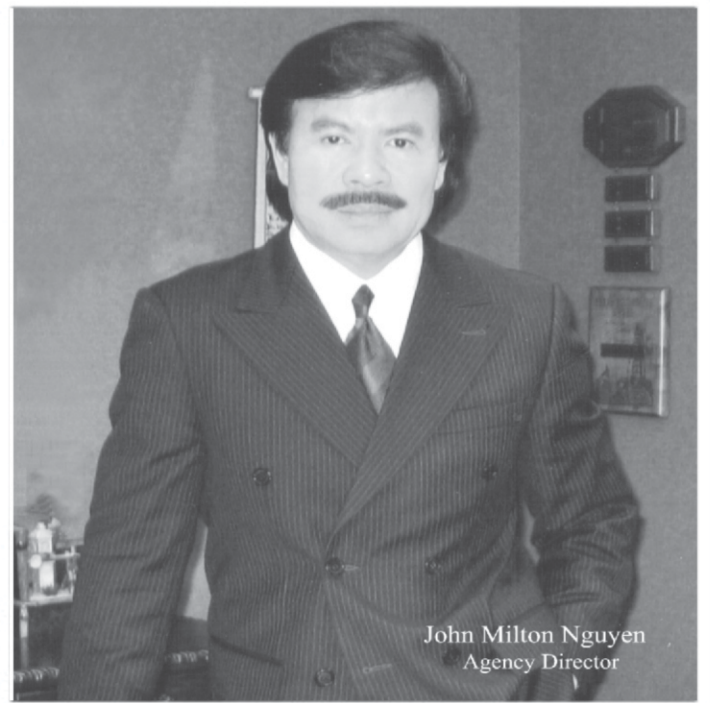
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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.

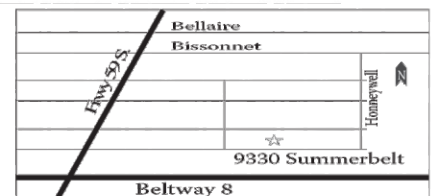
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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



## Harry Dao Insurance Agency, Inc.

8300 W. Sam Houston S., Suite 122, Houston TX 77072

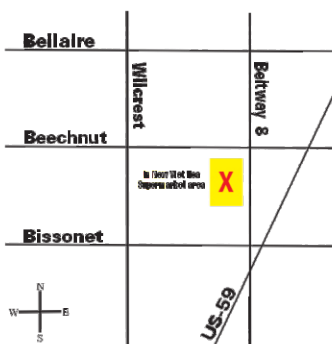
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

Phone: (281)933-8300 FAX: (281) 933-5333

email: hdao@farmersagent.com / website: www.farmersagent.com/hdao

## XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ - SỨC KHỎE

- \* Nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ hay giá cả bảo hiểm hiện có, xin liên lạc để được giúp đỡ, giải thích và chọn lựa loại bảo hiểm thích hợp với điều kiện gia đình
- \* Commercial: nhà hàng, tiệm tóc và móng tay, grocery store, washateria, professional offices, commercial buildings, apartment complexes...
- \* Sang tên xe, mua sticker, bảng số, mất giấy xe, thông dịch, giải ticket, thị thực chữ ký, thẻ điện thoại.
- \* DDA, Bill of Sales, Sales tax, Lập corporation, LLC, Tax ID.
- \* Di trú: Điền đơn, chụp hình thẻ xanh, quốc tịch,
- \* Hộ chiếu Việt Nam, Độc thân công hàm, Hợp pháp hóa, Miễn thị thực
- \* Income tax, Payroll, W2, 1099, giảm thuế tối đa hợp pháp.



*Elite*  
Commercial Agent



Presidential Council Member

Member



MDRT

The Premier Association of Financial Professionals®



# FARMERS

Hợp đồng (và giấy tờ thông tin, nếu áp dụng) hiện chỉ có bản Anh ngữ là văn bản chính thức.

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
SUGARLAND

379-2100/1668

Nhà hàng New Saigon Kitchen cần bán tọa lạc tại 3412 HWY 6, Ste. Q, Sugarland, TX 77478. Rộng 1,299 sq.ft, rent \$3,395/tháng, bao N.N.N tiệm đang hoạt động.

Xin vui lòng liên lạc: 281-690-8072

**NEW** **Bán Tiệm Giặt Ủi**  
CLEAR LAKE & NASA

382-2101/1669

Cần tiền bán gấp tiệm giặt ủi khu vực Clear Lake và Nasa. Khu đông khách, máy móc tốt 70 phần trăm, gross income \$365K – \$390K hàng năm. Thuận tiên cho gia đình quản lý.

Xin liên lạc hoặc nhắn tin cô Angie Hoàng: 818-217-6863

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

354-2098/1666

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**  
DOWNTOWN

358-2098/1666

Bán tiệm Seafood, Hamburger and Fastfood ở Downtown. Đông khách, 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

349-2097/1665

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 Tóc & Nail**  
45 SOUTH

348-2097/1665

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

**NEW** **Bán Condo**  
KHU BELLAIRE

327-2094/1662

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

Xin vui lòng liên lạc: 281-794-3366

**NEW** **Cần Bán Tiệm Nail**  
HOLCOMBE & KIRBY

326-2093/1661

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

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

**NEW** **BÁN TIỆM TRÀ SỮA**  
WESTHEIMER & KIRKWOOD

344-2097/1665

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

341-2096/1664

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

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
610 & CHIMNEY ROCK

347-2097/1665

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

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

**NEW** **Town House Cho Thuê**  
WILCREST

319-2091/1659

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

**Thương Mại**  
The Viet Nam Post

**Thương Mại**  
RAO VẬT HẰNG NGÀY

**Thương Mại**  
RAO VẬT CUỐI TUẦN

**Thương Báo**

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

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

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

**KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI**



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Cột trụ... lừng lờ của đền Veerabhadra

**C**hính giữa đền Veerabhadra ở Lepakshi, Andhra Pradesh, Ấn Độ là cây cột thách thức trọng lực làm các nhà sử học và kiến trúc sư vô cùng bối rối.



*Những cây cột được chạm khắc tinh tế ở đền Lepakshi*

Dù không chạm đất, nó vẫn không rơi và mỗi ngày một thu hút nhiều du khách đến thăm hơn.

#### Đền cổ thú vị

Veerabhadra là ngôi đền của tín ngưỡng Hindu, thờ thần Virabhadra, hóa thân thịnh nộ của thần Shiva. Nó nằm ở phía Nam của thị trấn Lepakshi, trên một ngọn đồi thấp và được xây dựng từ năm 1530 bởi 2 anh em kiến trúc sư Virupanna Nayaka và Viranna.

Phong cách kiến trúc mà anh em Virupanna Nayaka và Viranna lựa chọn cho Veerabhadra là Vijayanagara, với cấu trúc đặc trưng gồm 3 phần chính là sảnh trước, hội trường và đền thờ. Toàn bộ Veerabhadra có tường bao quanh và 3 cổng vào, cổng chính nằm ở phía Bắc.

Từ cổng chính, tín đồ và du khách được dẫn tới sảnh trước có bức bích họa trần lớn nhất châu Á, kích thước 7 x 4m. Nó miêu tả 14 hóa thân khác nhau của thần Shiva như Yogadakhinamurti, Chandes Anugraha Murthy, Bhikshatana...

Ngay sau sảnh trước là hội trường rộng rãi với những hàng cột cao, to, mỗi cột đều được khắc, vẽ kín đặc. Hầu hết điêu khắc và tranh vẽ là hình dáng các vị thần, nhạc công, chiến binh, vũ nữ...

Trần của hội trường cũng được vẽ tranh toàn bộ, đa số mô tả các cảnh có trong sử thi "Mahabharata", "Ramayana", "Purana" và một số là ký họa cuộc đời những người có công với ngôi đền.

Tranh trần Veerabhadra được đánh giá là hiện thân của hội họa Vijayanagara, sử dụng các màu tự nhiên (làm từ thực vật, đất màu như đất son, đất vàng...) vẽ lên lớp vôi vữa trát tường, bố cục của tranh rất rõ ràng, trang phục và nét mặt của nhân vật được thể hiện cực kỳ sắc nét.

Nhìn toàn cảnh, hội trường Veerabhadra giống như lễ đường kết hôn, được thiết kế với mục đích tái dựng cảnh lễ cưới giữa thần Shiva và thần Parvathi. Tuy nhiên, hội trường này chưa được xây dựng hoàn thiện, vì anh em Virupanna Nayaka và Viranna phạm tội tham ô và bị trừng phạt.

Trên bức tường đối diện với hội trường có 2 lỗ như con mắt với sơn đỏ như máu chảy xuống. Người ta nói rằng, chúng tượng trưng cho việc 2 anh em Virupanna Nayaka và Viranna bị móc mắt, nhắc nhở thế gian đừng bao giờ phạm tội tham lam.

Nói tiếp hội trường là quần thể đền thờ với đền chính thờ thần Virabhadra và các đền phụ, căn phòng riêng biệt... thờ các thần khác có liên quan. Bên trong đền chính là tượng thần Virabhadra có kích thước tương đương với miêu tả trong thần thoại (cắm chùy hình). Từng milimet của đền chính cũng như các kiến trúc xung quanh đều được chạm khắc, vẽ tranh tỉ mỉ.

Trên sân đền Veerabhadra có tượng con bò đực, vật cưỡi của thần Shiva được tạc từ đá granit nguyên khối khổng lồ. Nó hướng mặt về tượng linga (hình ảnh trừu tượng đại diện của thần Shiva) được che chắn dưới hình điêu khắc rắn 7 đầu nằm phía sau đền chính.

Đền Veerabhadra có tổng cộng 70 cột đá và trong số này, có một cột trở thành kỳ quan kiến trúc toàn cầu. Nó ở ngay trước đền chính, nằm phía bên trái và nếu không biết thông tin từ trước, du khách rất dễ bỏ qua, vì bề ngoài của nó cũng tương tự như các cây cột khác.

Điều làm nên sự nổi tiếng của cây cột này là chân không chạm đất, có thể dùng mảnh vải hay tờ giấy lụa qua lại dễ như chơi. Mặc dù bị hẫng, nó vẫn vững vàng bất chấp thời gian và khiến các nhà sử học, kiến trúc sư vừa ngạc nhiên vừa lúng túng, không hiểu tại sao.

Trong số các nỗ lực lý giải về sự hiện diện của "cây cột lừng lờ" đền Veerabhadra, có 2 giả thuyết nổi bật. Giả thuyết thứ nhất cho rằng, nó là lỗi kiến trúc. Trong khi xây dựng, anh em Virupanna Nayaka và Viranna đã đo đạc không chính xác 1 cây cột. Thành ra, khi dựng lên, nó bị hẫng chân. Giả thuyết thứ 2 là ngay từ đầu, cây cột này đã được thiết kế không chạm đất với mục đích thể hiện tài năng, kỹ thuật kiến trúc không ai bì.

Bên cạnh 2 giả thuyết này là 2 truyền thuyết địa phương đậm chất huyền hoặc. Truyền thuyết thứ nhất khẳng định, "cây cột lừng lờ" là tác phẩm của các vị thần. Họ tạo ra nó để chứng tỏ sức mạnh thần thánh ở trần giới.

Truyền thuyết thứ 2 thì kể rằng, vào thời Ấn Độ thuộc Anh, một kỹ sư nước thuộc địa đã thử lay cây cột này để xem cái giữ nó lừng lờ là gì. Tuy nhiên, ngay khi anh ta chạm tay vào, toàn bộ ngôi đền đã rung chuyển và vì quá sợ hãi, người này bỏ chạy ngay lập tức.

Cho đến nay, "cây cột lừng lờ" đền Veerabhadra vẫn là sự bí ẩn và thách thức vật lý lớn. Nhiều du khách ghé thăm Veerabhadra chỉ vì muốn tận mục sở thị cây cột khác thường này và tự tay lụa tờ giấy hay tấm vải qua.

Veerabhadra yêu cầu du khách và tín đồ đi giày dép bên ngoài trước khi bước vào bên trong. Nếu đến đây tham quan, bạn đừng bao giờ quên mang theo tất dày, vì nền đá rất nóng do thời tiết ở Andhra Pradesh thường bức bối. Ngoài ra, bạn cũng nên mang theo thức ăn và nước uống, vì

khôn viên đền rất rộng, cần nhiều thời gian mới thăm thú hết. ■

### Nhật Bản khiến thế giới ngỡ ngàng: Xây đường ray tàu điện ngầm chỉ trong 3,5 tiếng từ 11 năm trước, 1.200 kỹ sư biết chính xác vị trí bu-lông cần vặn

**V**ào ngày 15/3/2013, dự án biến nền ga Shibuya thành đường ray tàu điện ngầm đã được 1.200 kỹ sư Nhật Bản thực hiện và hoàn thiện chỉ sau vón vện 3,5 giờ đồng hồ. Tất cả diễn ra nhanh chóng chỉ trong 1 đêm, trước sự ngỡ ngàng của cả thế giới.

#### Tàu điện ngầm là niềm tự hào của Nhật Bản

Tuyến tàu điện ngầm này đóng vai trò nối liền ga Shibuya và ga Daikanyama. Công ty đường sắt Tokyu phụ trách dự án và quyết định tận dụng cơ hội này để thử nghiệm công nghệ mới độc quyền, được gọi là dịch chuyển đường ray xuống dưới. Phương pháp không đòi hỏi các kỹ sư tháo dỡ bằng tay mà từ từ hạ thấp các đường ray hiện có dọc theo một đường nghiêng được xây dựng từ trước để kết nối với đường ray tàu điện ngầm phía dưới.

Theo các chuyên gia, đây từng được coi là dự án bất khả thi vì phải hoàn thành từ 1h-5h sáng, tức là các kỹ sư chỉ có vón vện 4 giờ đồng hồ để thực hiện trước khi chuyến tàu đầu tiên khởi hành vào sáng hôm sau.

Tuy nhiên, nhờ sự đoàn kết và tập trung cao độ, 1.200 kỹ sư được công ty Tokyu huy động đã hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ, thậm chí nhanh hơn mốc thời gian mục tiêu đề ra. Công ty này sau đó tiến hành chạy thử nghiệm trước khi chính thức đưa tuyến đường tàu điện ngầm vào hoạt động.

Mọi thứ diễn ra suôn sẻ như một phép màu, song vì thời gian hoàn thành nhiệm vụ quá gấp gáp, dự án trên bị coi là "con ác mộng" của 1.200 kỹ sư khi họ bị yêu cầu phải biết chính xác vị trí bu-lông mình cần vặn.



*Nhật Bản khiến thế giới "ngả mũ"*

Trong năm vừa qua, thế giới trầm trồ trước việc Trung Quốc dựng tòa cao ốc chỉ trong vài ngày từ những khối ghép sẵn, song thành tựu từ 11 năm trước của người Nhật cho thấy con người từ lâu đã có khả năng làm những thứ siêu phức tạp chỉ trong những quãng thời gian ngắn. Tốc độ thi công

## SỬU TÂM & TÌM HIỂU



thần tốc đã khiến cả thế giới phải ngả mũ.

Được biết tại Nhật Bản, hệ thống tàu điện ngầm đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong hệ thống giao thông khi chuyên chở hàng triệu lượt khách mỗi ngày. Để có được mạng lưới hệ thống tàu điện ngầm rộng lớn và tiện lợi như vậy, Nhật Bản đã mất gần 100 năm để hình thành và hoàn thiện.

“Hệ thống tàu điện ngầm là xương sống trong mạng lưới đường sắt Tokyo. Chúng tôi có tất cả hơn 170 nhà ga với tổng chiều dài các tuyến đạt 195,1 km”, ông Naito Yosuke, công ty tàu điện ngầm Tokyo, cho biết.

Các nhà ga tàu điện ngầm này vươn đến mọi nơi và khi kết hợp với hệ thống đường sắt trên mặt đất, hành khách có thể đi bộ đến bất cứ nhà ga nào trong số các quận nội thành chỉ trong khoảng thời gian dưới 10 phút.

Trong mắt nhiều du khách quốc tế, tàu điện ngầm Tokyo được xem là một trong những hệ thống giao thông tuyệt vời nhất thế giới. Trải nghiệm thực tế đã được Martha Sorren, phóng viên tờ Business Insider chia sẻ lại.

Martha chọn Pasmu, thẻ thông minh cho phép cô di chuyển tự do giữa các làn tàu điện ngầm của nhiều đơn vị khác nhau. Cô bỏ ra 500 yen mua thẻ Pasmu mới và hoàn toàn có thể lấy lại tiền thừa vào cuối chuyến du lịch.

Lịch trình chặt chẽ là một niềm tự hào của hệ thống tàu điện ngầm Tokyo. Nếu Google Maps thông báo con tàu Martha cần lên sẽ đến vào 17h57, cô sẽ không thể nhầm lẫn nó với một chuyến nào khác.

Điều khiển hành khách bồi rôi nhất khi đi tàu điện ngầm tại Tokyo chính là có rất nhiều đường tàu chạy qua cùng một nhà ga. Tàu luôn đứng giờ, vì vậy hành khách không được phép chậm trễ nếu không muốn bị bỏ lại.

Ước tính tới đầu năm nay tại thủ đô Tokyo, trung bình gần 40 triệu lượt hành khách đi đường sắt mỗi ngày, vượt trội hơn nhiều so với các phương tiện giao thông khác như xe bus hay autor cá nhân. Trong con số này, 22% - tương đương 8,7 triệu người tham gia giao thông bằng tàu điện ngầm.

### Các chuyến tàu điện ngầm đông đúc tại Nhật Bản

Được bố trí luân phiên, song mỗi chuyến tàu điện ngầm tại các thành phố lớn ở Nhật Bản vẫn cực kỳ đông đúc, đặc biệt vào giờ cao điểm. Để có thể chứa gấp đôi, hay thậm chí gấp 3 số lượng hành khách trên một toa tàu điện ngầm, các nhà ga thường sử dụng “oshiya”, hay người đẩy tàu, với mục tiêu nhồi nhét càng nhiều người vào toa càng tốt.

Thời điểm vị trí người đẩy tàu lần đầu tiên được giới thiệu tại ga Shinjuku, Tokyo, nhân viên ứng tuyển phần lớn là sinh viên làm việc bán thời gian. Tuy nhiên hiện tại, bất kỳ nhân viên nhà ga nào cũng đều được coi là một “oshiya” chuyên nghiệp và họ phải sẵn sàng đảm nhiệm vai trò này vào giờ cao điểm. ■

### Siêu penthouse 7100 m2, giá đắt hơn cả biệt thự nhà đất, có cả sân bóng trong nhà và phòng "đông lạnh" giúp trẻ mãi không già

**K**hông biết vị tỷ phú nào sẽ giành được căn penthouse siêu đắt đỏ này để nâng cao vị thế trên thị trường bất động sản của mình.



*Căn penthouse lớn nhất tại Dubai với giá gần 163 triệu USD*

Căn hộ siêu penthouse R1 là một kiệt tác kiến trúc ba tầng, đã được niêm yết để bán tại đỉnh Raffles The Palm Dubai Residences với giá gần 163 triệu USD. Bất động sản này đại diện cho ngôi nhà riêng lớn nhất tại Dubai, với diện tích xây dựng vượt quá 77000 feet vuông, tương đương hơn 7100m2. Đây cũng là mức giá và vị thế mà không phải ai cũng có thể dễ dàng sở hữu.

Siêu penthouse này “chiếm trọn” 3 tầng đỉnh của tòa khách sạn sang trọng Raffles The Palm Dubai Residences. Nhờ vậy, nó có đủ diện tích để sở hữu tận 8 phòng ngủ, một sân bóng rổ trong nhà, một nhà bếp Teppanyaki.

(Teppanyaki là từ được ghép nối bởi “Teppan” - tấm gang/ thép và “Yaki” - kỹ thuật nấu nướng. Thuật ngữ này chỉ nghệ thuật trình diễn trực tiếp quá trình chế biến món ăn trên chảo bằng gang/ thép đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của người Nhật. Bếp Teppanyaki được thiết kế như 1 mặt bàn rộng rãi bằng lớp thép chuyên dụng, chuyên nấu 1 số món như xào, chiên... rất ngon mà chỉ cần dùng rất ít dầu mỡ, đồng thời giúp phô diễn tài năng nấu nướng của các đầu bếp).

Ngôi nhà tinh tế này, được thiết kế phối hợp với Yodezeen, trưng bày một quầy bar được xây dựng phong cách chuẩn Dubai, tượng trưng cho sự giàu có và quyền rũ. Cùng với đó, nó có hẳn một khu vực ăn uống lớn có thể chứa đến 20 người.

Vượt lên trên mọi tiêu chuẩn bình thường, căn hộ penthouse nổi bật này hướng đến việc cung cấp một lối sống đặc biệt, là sự kết hợp mượt mà

giữa lịch lãm, tiện lợi và thực tế.

Seran Gheorghe, Phó Chủ tịch của nhà phát triển, Tập đoàn Emerald Palace, và Giám đốc bán hàng của Raffles The Palm Dubai Residences, nói:

“Siêu penthouse của chúng tôi là biểu tượng của kiến trúc vĩ đại và mang đậm tính độc quyền. Vượt lên trên mọi tiêu chuẩn bình thường, căn hộ penthouse nổi bật này hướng đến việc cung cấp một lối sống đặc biệt, là sự kết hợp mượt mà giữa lịch lãm, tiện lợi và thực tế”.

Ông bổ sung thêm, “Chúng tôi hoàn toàn tin rằng việc bán căn nhà sang trọng này sẽ đánh dấu một cột mốc quan trọng khác trong lịch sử bất động sản Dubai. Thông qua đó, chúng tôi mong đợi đóng góp thêm vào sự phát triển của ngành”.

Sức hấp dẫn của bất động sản này không chỉ nằm ở bản thân căn penthouse hạng siêu sang, mà còn bao gồm cả quyền truy cập vào một phòng tập gym đẳng cấp thế giới, một spa yên bình và một khu vực chăm sóc sức khỏe thuộc Raffles The Palm Dubai Residences.

Đáng chú ý, trong đó bao gồm một buồng lạnh cryogenic - sử dụng phương pháp áp lạnh toàn thân kết hợp với công nghệ đông lạnh nitơ lỏng, giúp khách hàng tiếp xúc với nhiệt độ cực lạnh khoảng -17 độ C / -26 độ F trong vài phút.

Nghiên cứu của các chuyên gia và nghiên cứu lâm sàng cho thấy khách hàng có thể giảm đau cơ và đau nhức sau các buổi trị liệu bằng phương pháp áp lạnh.

Điều này làm cho phương pháp áp lạnh thay thế hiệu quả hơn phương pháp phục hồi so với các ứng dụng cũ như chườm đá hoặc ngâm trong bồn nước đá. Phương pháp áp lạnh các buổi trị liệu có thể làm giảm đau cơ, co thắt thấp khớp, sưng và cứng khớp. Một số nơi áp dụng nó như một cách để giảm cân, giảm tốc độ lão hóa...

Với các tiện ích bên ngoài, chủ nhân của penthouse cũng có thể sử dụng hồ bơi, ghé thăm nhà hàng và khu vực nướng barbecue cùng với trải nghiệm khu vực mini-golf trong vườn thiên.

Có nhiều lựa chọn giải trí khác như phòng chiếu phim trong nhà / ngoài trời, sân bóng rổ và một quầy bar tuyệt vời với tầm nhìn 360 độ ra Vịnh Ả Rập, theo báo The Guardian.

Căn hộ penthouse ấn tượng có giá 163 triệu USD sẽ đi kèm ít nhất 10 chỗ đậu xe cho vị chủ nhân giàu có của nó. Tập đoàn Emerald Palace, sở hữu Raffles The Palm Dubai, cũng ghi chú rằng bất động sản có một sân thượng trung tâm có thể mở tiệc cho hàng trăm khách mời. ■

## Vui Cười

### \* Hình phạt cao nhất

Người đàn ông hỏi luật sư:

- Hình phạt cao nhất đối với người lấy hai vợ là gì?

- Là có hai bà mẹ vợ!!!

## **Q&A** KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

### **Bảy điều không nên làm sau 9 giờ tối**

**Đ**ể tinh thần thư giãn và có giấc ngủ chất lượng, bạn nên từ bỏ thói quen chơi điện thoại, xem phim gay cấn, ăn vặt hoặc tập thể dục mạnh sau 9h tối.

#### **1. Không chơi điện thoại**

Nhiều người thích dành cả buổi tối nằm trên giường chơi game bằng điện thoại, xem tin tức hoặc gọi cho bạn bè. Những hành vi tương tự như thư giãn và thoải mái này lại khiến bạn mệt mỏi hơn.

Theo một nghiên cứu được công bố trước đó trên tạp chí Prevention của Mỹ, sử dụng điện thoại thông minh trong 20 phút sau 9 giờ tối sẽ làm tăng đáng kể mức độ mệt mỏi và thậm chí ảnh hưởng đến sự tập trung vào ngày hôm sau. Một cuộc khảo sát của Anh còn phát hiện ra rằng việc lướt mạng trước khi đi ngủ làm trì hoãn cuộc sống và giờ đi ngủ, dẫn đến giảm giao tiếp, ảnh hưởng đến mối quan hệ vợ chồng.

#### **2. Không xem những bộ phim và chương trình truyền hình gay cấn**

Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng nên ngủ bằng trái tim trước rồi mới đến mắt. Điều này nghĩa là bạn nên tĩnh tâm, tiến vào trạng thái ngủ trước, sau đó nhắm mắt ngủ, để đảm bảo có một tâm trạng và giấc ngủ tốt vào ban đêm.

Vì vậy, tốt nhất bạn nên tránh quá hưng phấn sau 9 giờ tối, không xem phim điện ảnh, truyền hình căng thẳng, gay cấn, đấu súng, không tham gia các hoạt động như hát karaoke, chơi bài ảnh hưởng đến tinh thần và não bộ. Có thể nghe những bản nhạc êm dịu và đọc sách để dễ ngủ.



Ảnh minh họa

#### **3. Không uống viên canxi hoặc thuốc bổ sung vitamin**

Nhiều người uống viên canxi, vitamin tổng hợp và các chất bổ sung tốt cho sức khỏe trước khi đi ngủ, nhưng những thứ này sẽ tạo thêm gánh nặng cho đường tiêu hóa.

Trừ khi bác sĩ hướng dẫn uống thuốc điều trị vào buổi tối, tốt nhất không nên dùng các loại thuốc và sản phẩm y tế khác sau 9 giờ tối. Khi bạn ngủ, các chức năng trao đổi chất của cơ thể cũng ở trạng thái nghỉ ngơi, uống thuốc sau 9h tối không có lợi cho việc hấp thụ chất dinh dưỡng.

#### **4. Không ăn vặt**

Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng chỉ khi dạ dày và đường ruột được thư giãn thoải mái

thì mới đảm bảo chất lượng giấc ngủ. Vì vậy, tốt nhất bạn không nên ăn bất cứ thứ gì hai tiếng trước khi đi ngủ để tránh làm tăng tiết axit dạ dày và tạo thêm gánh nặng cho đường tiêu hóa. Nếu cảm thấy đặc biệt đói trước khi đi ngủ, nên ăn thứ gì đó nhẹ nhàng, như một lát bánh mì nguyên hạt.

Ngoài ra, chỉ cần no 70% đến 80% vào bữa tối, không hâm thức ăn quá nóng để tốt cho tiêu hóa.

#### **5. Không uống nhiều nước**

Tránh uống nhiều nước trước khi đi ngủ, nếu không bạn có thể phải thức dậy lúc nửa đêm để đi vệ sinh và làm gián đoạn giấc ngủ. Nếu khát, hãy uống một ngụm nước nhỏ.

Ngoài ra, tốt nhất không nên uống cà phê sau 21h, vì thực phẩm chứa caffeine có thể kích thích hệ thần kinh và lợi tiểu, là nguyên nhân phổ biến gây mất ngủ.

#### **6. Không tập thể dục nặng**

Tránh chạy, chơi bóng, khiêu vũ trước khi đi ngủ từ một đến hai tiếng. Những hoạt động này khiến não hưng phấn, giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn nhưng sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Trước khi đi ngủ, hãy thực hiện một số động tác giãn cơ nhẹ nhàng để cơ thể và tinh thần thư giãn. Bạn cũng có thể xoa bụng, eo, xoa bóp các huyết để duy trì sức khỏe, đặc biệt đối với người trung niên và lớn tuổi.

Massage vùng eo cũng là một bài tập có lợi cho giấc ngủ và chăm sóc sức khỏe. Hãy làm ấm hai bàn tay, sau đó xoa eo từ trái sang phải, lên và xuống qua một chiếc áo len cotton cho đến khi nóng lên.

#### **7. Không suy nghĩ quá nhiều về công việc**

Bộ não con người cũng cần được nghỉ ngơi đầy đủ, vì vậy không nên nghĩ ngợi nhiều trước khi ngủ, nhất là về công việc. Nếu muốn ôn lại những gì đã xảy ra trong ngày và lên kế hoạch cho hôm sau, tốt nhất bạn nên ghi lại những điều này trước 9 giờ tối rồi đi ngủ. ■

### **Độ tuổi mãn kinh tối ưu của phụ nữ là bao nhiêu?**

**T**rong khi tuổi mãn kinh của phụ nữ có thể dao động từ 45 đến 55, độ tuổi được xem là lý tưởng và tối ưu để bước vào thời kỳ mãn kinh là khoảng 50.

Khi phụ nữ già đi, chức năng buồng trứng của họ giảm dần, kinh nguyệt không đều và cuối cùng là ngừng hẳn. Quá trình này được gọi là mãn kinh và đánh dấu sự kết thúc khả năng sinh sản của người phụ nữ. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây cho thấy thời kỳ mãn kinh tối ưu cho phụ nữ có liên quan chặt chẽ đến sức khỏe.

Người ta hiểu rằng phụ nữ có độ tuổi mãn kinh tối ưu, nếu bạn có thể bước vào thời kỳ mãn kinh trong giới hạn bình thường thì không cần quá lo lắng, vì lão hóa là giai đoạn tất yếu.

Do chức năng của buồng trứng và tử cung giảm dần theo tuổi tác, kinh nguyệt sẽ thay đổi và

dần chấm dứt, bạn nên đối diện với quá trình này bằng thái độ thoải mái, đúng đắn và áp dụng các phương pháp chăm sóc bản thân thật tốt để có thể trải qua thời kỳ này tự nhiên và suôn sẻ.

Thông thường, tuổi mãn kinh của phụ nữ là từ 45 đến 55. Trong thời kỳ này, độ tuổi lý tưởng bước vào thời kỳ mãn kinh là khoảng 50, không sớm cũng không muộn.

Theo Aboluowang, mãn kinh là một bước ngoặt sinh lý quan trọng của phụ nữ, trong đó buồng trứng của họ ngừng rụng trứng và giảm dần nồng độ hormone, đặc biệt là estrogen. Hiện tượng sinh lý này có thể gây ra hàng loạt thay đổi về thể chất và tinh thần.

Về mặt thể chất, thời kỳ mãn kinh có thể xuất hiện với nhiều triệu chứng khác nhau, chẳng hạn bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm, nhịp tim nhanh, mất ngủ, đau đầu và đau khớp. Bạn cũng có nguy cơ mắc bệnh loãng xương, bệnh tim mạch và đi tiểu không tự chủ.

#### **Các dấu hiệu trước thời kỳ mãn kinh là gì?**

##### **1. Kinh nguyệt không đều**

Trước khi mãn kinh, phụ nữ có thể có chu kỳ kinh nguyệt không đều. Một số phụ nữ có thể trải qua chu kỳ kinh nguyệt ngắn hơn hoặc dài hơn, đôi khi có kinh sớm hoặc muộn.

##### **2. Nóng bừng và đổ mồ hôi đêm**

Đây là một trong những triệu chứng phổ biến nhất của thời kỳ tiền mãn kinh. Phụ nữ có thể đột nhiên cảm thấy một luồng nhiệt dồn lên mặt rồi lan ra khắp cơ thể, hiện tượng này gọi là bốc hỏa. Đổ mồ hôi đêm là tình trạng đổ mồ hôi đột ngột khi ngủ vào ban đêm, làm ướt quần áo và ga trải giường.

##### **3. Thay đổi tâm trạng**

Phụ nữ tiền mãn kinh có thể gặp các triệu chứng như bất ổn về cảm xúc, lo lắng, cáu kỉnh, khó chịu hoặc trầm cảm. Điều này là do sự thay đổi nồng độ hormone ảnh hưởng đến chất dẫn truyền thần kinh trong não.

##### **4. Rối loạn giấc ngủ**

Phụ nữ tiền mãn kinh có thể bị mất ngủ, khó ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ. Điều này có thể liên quan đến các cơn bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm, hoặc có thể do sự thay đổi nồng độ hormone ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ.

##### **5. Khô âm đạo**

Khi nồng độ estrogen giảm, âm đạo có thể trở nên khô và yếu, dẫn đến đau hoặc khó chịu khi giao hợp.

##### **6. Loãng xương**

Estrogen giúp duy trì sức khỏe của xương nên xương phụ nữ sau mãn kinh có thể trở nên giòn và dễ gãy, làm tăng nguy cơ gãy xương.

##### **7. Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch**

Phụ nữ sau mãn kinh có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn vì estrogen giúp bảo vệ hệ tim mạch bị suy giảm. Do vậy, phụ nữ nên chú ý duy trì lối sống lành mạnh, bao gồm chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục hợp lý và cai thuốc lá. ■





### Nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ ít ai ngờ của cà phê và sức khỏe tim mạch

**T**hói quen uống cà phê của nhiều người có tác động đáng kể tới sức khỏe tổng thể, đặc biệt là tim mạch.

Cà phê là loại đồ uống được rất nhiều người ưa chuộng. Chúng có nhiều lợi ích to lớn đối với sức khỏe nhưng cũng không nên lạm dụng để tránh các tác dụng phụ. Đặc biệt, cà phê có tác động mạnh mẽ tới sức khỏe tim mạch, mỗi chúng ta nên nắm rõ để đảm bảo sức khỏe của chính mình.

#### Mối liên hệ giữa cà phê và tim mạch

Khi chúng ta tiêu thụ 1 lượng cà phê nhất định, cơ thể sẽ có những thay đổi khác nhau. Từ trước tới nay, nhiều nhà nghiên cứu đã tìm hiểu về mối liên hệ giữa cà phê và tim mạch. Họ nhận được nhiều kết quả đáng chú ý, gây bất ngờ cho chúng ta.

Theo Tiến sĩ Peter M. Kistler, chuyên gia rối loạn nhịp tim, đồng thời là giáo sư y khoa tại Đại học Melbourne và Đại học Monash, cà phê có tác dụng trung tính, không tác động quá xấu hoặc tốt lên tim mạch. Trong các nghiên cứu, Tiến sĩ đều theo dõi sức khỏe của nhiều người nhiều năm liền. Khi theo dõi 382.500 người trưởng thành, không mắc bệnh tim, các nhà nghiên cứu nhận ra rằng người uống 2 - 3 tách cà phê mỗi ngày có khả năng mắc bệnh tim thấp. Những người có thói quen uống 1 tách cà phê mỗi ngày cũng có nguy cơ đột quỵ, tử vong vì bệnh tim thấp.

Cũng theo Tiến sĩ Peter M. Kistler, cà phê có hơn 100 thành phần hoạt tính sinh học. Có thể những hoạt chất này chính là thứ tác động tích cực tới tim mạch cũng như sức khỏe tổng thể. Viện nghiên cứu ở Melbourne, Úc cũng khẳng định rằng uống cà phê hòa tan, cà phê xay và cà phê không có caffeine được coi là lối sống lành mạnh.



Ảnh minh họa

Tuy nhiên, chúng ta không nên lạm dụng cà phê hàng ngày. Nếu như cơ thể nạp quá nhiều cà phê trong 1 thời gian ngắn, bạn dễ cảm thấy bồn chồn, hồi hộp, run tay chân. Ở mức độ mạnh hơn, cơ thể chúng ta có thể đối mặt với tình trạng tăng nhịp tim, tăng huyết áp... Những người có tiền sử mắc bệnh tim chỉ nên duy trì thói quen uống cà phê khoa học, không nên lạm dụng để tránh tác động xấu tới bệnh tật.

Chúng ta có thể duy trì thói quen uống cà

phê mỗi ngày nhưng nên lắng nghe và theo dõi xem cơ thể cảm thấy ra sao. Nếu bạn luôn cảm thấy mệt mỏi, bồn chồn, tim đập nhanh... sau khi sử dụng cà phê thì hãy chú ý nhiều hơn tới sức khỏe của mình.

#### Cách duy trì 1 trái tim khỏe

Để cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cần bảo vệ trái tim khỏe. Chú ý tới chế độ ăn hàng ngày là điều quan trọng hàng đầu mà bạn cần lưu ý nếu muốn có 1 trái tim khỏe mạnh. Chúng ta nên tích cực ăn rau xanh, bổ sung các chất béo không bão hòa như các loại hạt, dầu thực vật...

Sử dụng quá nhiều muối trong các món ăn có thể khiến bạn bị suy tim. Bởi vậy, cắt giảm muối trong khẩu phần ăn là điều bạn nên làm. Ngoài ra, giữ cân nặng hợp lý, tránh uống nhiều rượu bia, bỏ thuốc lá... cũng là điều chúng ta cần duy trì để bảo vệ sức khỏe tim mạch.

Đặc biệt, trong cuộc sống hiện đại, mỗi chúng ta đều đối mặt với căng thẳng, thậm chí là stress kéo dài. Đây là tác nhân gây hại cho sức khỏe tổng thể cũng như sức khỏe trái tim nói riêng. Bởi vậy, nếu muốn có 1 sức khỏe tốt, chúng ta cần duy trì 1 lối sống tích cực, rèn những thói quen lành mạnh. Khi tinh thần thoải mái và tích cực, chúng ta sẽ đón nhận nhiều thứ tốt đẹp, tránh gây áp lực lên cơ thể mình. ■

### Thuốc lá điện tử không chứa nicotine có gây hại không?

**T**huốc lá điện tử được quảng cáo là ít gây hại hơn thuốc lá thông thường, nhưng nghiên cứu mới cho thấy kể cả thuốc lá điện tử không chứa nicotine vẫn có thể hủy hoại phổi.

Các nhà nghiên cứu ở Trường đại học Anglia Ruskin, Anh, đã tiến hành thí nghiệm về tác động của một loại thuốc lá điện tử thông thường không chứa nicotine lên các tế bào phổi người và phát hiện ra kích ứng oxy hóa vẫn xuất hiện.

Kích ứng oxy hóa xảy ra khi phản ứng tự nhiên của các tế bào khi gặp oxy bị mất cân bằng, khiến các tế bào bị ăn mòn, phá vỡ và hoạt động bất thường. Kích ứng này còn xảy ra cùng với tình trạng viêm tăng nặng và vỡ mạch máu, dẫn đến tổn thương ở phổi.

Nhóm nghiên cứu cho biết, chất lỏng trong thuốc lá điện tử không chứa nicotin đã được chứng minh là vẫn có thành phần hóa học tương tự như chất lỏng có chứa nicotine. Việc tiếp xúc thông qua sử dụng loại thuốc lá điện tử này vẫn gây ra tác động gây oxy hóa và gây viêm cho các tế bào nội mô vi mạch của con người.

Qua việc so sánh các sản phẩm không chứa nicotine và thuốc lá điện tử có chứa nicotine của cùng một nhà sản xuất, các nhà nghiên cứu nhận thấy cho dù không có chất gây nghiện thì các sản phẩm đó không hề tốt hơn cho tế bào phổi.

Trong thuốc lá điện tử không chứa nicotine, họ đã xác định được lượng protein bất thường ARF6. Đây là protein gây tổn thương mô

phổi theo nghiên cứu tại phòng thí nghiệm. Trước đây, protein này không được coi là liên quan đến việc hút thuốc hay tổn thương phổi, nhưng nó làm cho các mạch máu của cơ thể không hoạt động bình thường.

Các nghiên cứu, điều tra trước đây về tác hại của thuốc lá điện tử chỉ tập trung vào tác hại do nicotine gây ra, nhưng trong tương lai ARF6 sẽ được quan tâm tìm hiểu kỹ hơn. Thuốc lá điện tử chứa nicotine đã bị cấm ở hàng chục quốc gia, nhưng các biện pháp phòng ngừa này chưa có mấy tác dụng.

Một trong những vấn đề các nhà nghiên cứu quan tâm tìm hiểu là mức độ mà thuốc lá điện tử làm tăng nguy cơ mắc hội chứng suy hô hấp cấp tính (ARDS), bởi đây là vấn đề thường thấy ở những người hút thuốc do họ bị tổn thương mạch máu trong phổi.



Ảnh minh họa

Dù chỉ hút thuốc lá điện tử một lần, thì người sử dụng đã ngay lập tức bị ảnh hưởng đến hoạt động của mạch máu và tuần hoàn máu. Điều đó cho thấy tác hại tiềm ẩn của nó không chỉ là gây tổn thương phổi.

Hiện nay có đến hàng chục triệu người hút thuốc lá điện tử và mỗi lo ngại về hậu quả của nó vẫn còn gây tranh cãi bởi dữ liệu theo dõi vẫn còn hạn chế.

Các nhà nghiên cứu cho biết hút thuốc lá điện tử là một mối quan ngại lớn cho sức khỏe khi số người sử dụng tiếp tục tăng lên, nhất là ở lứa tuổi thiếu niên, trong khi nghiên cứu về vấn đề này còn đang ở giai đoạn khởi đầu. ■

### Cá ngừ vây xanh

**C**á ngừ vây xanh được đánh giá cao ở Nhật Bản và thường được dùng làm các món sushi và sashimi. Loại cá ngừ này có hương vị bơ phong phú và kết cấu thịt mềm.

Do độ nổi tiếng, loại cá này thường bị khai thác quá mức ở Đại Tây Dương, Thái Bình Dương và Ấn Độ Dương, và đã được liệt vào danh sách có nguy cơ tuyệt chủng.

Trong phiên đấu giá hồi tháng 1/2023 tại Nhật Bản, một con cá ngừ vây xanh 212 kg đã được bán với giá 273.000 USD, tương đương hơn 1.200 USD/kg. Tại các nhà hàng sushi, một lát cá ngừ này có giá 10-80 USD. ■

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2091 \* Saturday, March 23, 2024

376-2100/1668

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
**ROYAL SOCIAL CARD HOUSE**

8201 West Sam Houston Pky Houston, TX 77072  
Tuyển nhân viên (BACCARAT và BLACKJACK)

- ♣ Chia Bài (DEALER)
- ♥ Quản Lý (Floorman)
- ♠ Đốt tiền (Cage/Chip Runner)
- ♦ Service (Cocktail)
- Dọn Dẹp (Clean)

Bắt đầu từ 03/18/2024, giờ mở cửa: 11am-6pm, Monday - Friday. Apply in person

Xin liên lạc anh Steven: **832-762-1888**

371-2099/1667

**New** **Now Hiring / Tuyển Nhân Viên**  
**KATY TX**

**HEB Sushi Bar**  
New Hire for Full/Part-time.  
4950 FM 1463 Katy, TX

Contact by text under: **713-972-4839**

384-2101/1669

**NEW** **Cần Người Giúp Việc**  
**GẦN GALLERIA**

Cần một phụ nữ dưới 60 tuổi, nấu ăn cho gia đình, dọn dẹp nhà. Cần ở lại nhà, 02 tháng nghỉ 01 ngày. Lương \$3,000/tháng + thưởng thâm niên. Nhà gần Galleria.

Xin vui lòng liên lạc: **281-605-9319**

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**

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 Bayrook 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**

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**

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**

372-2126/1683

**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**

383-2101/1669

**安利保险**  
**Allrisc Insurance Agency Inc.**  
30+ years insurance agency in Houston seeking **Customer service representative/Sales producer** who is:

- Fluent in English/Mandarin/Vietnamese
- Proficient with computer and Microsoft software
- Prior experience not required though preferred
- Salary + bonus + medical insurance + retirement plan

Please send resume to: [info@allrisc.com](mailto:info@allrisc.com)

位于休斯顿有着30年以上经验的保险代理公司正聘请  
客户服务代表/销售人员, 要求如下:

- 精通英语/普通话/越南语
- 能熟练操作电脑和基本办公软件
- 不需要先前工作经验, 但优先考虑有经验者
- 薪水+奖金+医疗保险+退休计划

请将简历发送至: [info@allrisc.com](mailto:info@allrisc.com)

955-Long Term

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
**CHỢ MỸ HOA**

**Tuyển Dụng / Hiring**

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

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

**Áp dụng / Apply by:**

Gọi / Call **832-308-0166**

[www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)  
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

251-2094/1662 (6m)

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

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

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

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

## Cần Người

### Help Wanted

370-2099/1667

#### CẦN NHIỀU THỢ TÓC

Tiệm tóc đông khách ở Richmond cần nhiều thợ tóc có kinh nghiệm, bao lương hay ăn chia tùy theo khả năng.

Xin liên lạc Call or Text:

**832-973-9690**

365-2098/1667

#### 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**

373-2099/1667

#### 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**

238-2091/1659

#### CHO SHARE PHÒNG

Dư hai phòng đẹp, rộng rãi, sạch sẽ. Khu sang, yên tĩnh, đầy đủ tiện nghi. Đường Neff & Redding (Khu Bellaire). \$400/1 phòng, 2 phòng \$700.

Xin liên lạc Thi Yến:

**714-707-8296**

**714-707-8438**

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, Thắng Hưng, zipcode 77066. Giá \$450.

Xin liên lạc A. Đoàn:

**346-479-4925**

346-2097/1665

#### CHO THUÊ PHÒNG

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

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**

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**

385-2101/1669

#### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Southwest gần chợ HK4 & Việt Hoa. \$350/tháng

Xin liên lạc (hoặc để lại lời nhắn):

**832-964-6168**

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**

377-2100/1668

#### CHO MUỐN PHÒNG

Phòng Master cho muốn, trước chợ Tân Bình. Bao điện, nước, giặt, Net. Lối đi riêng.

Xin liên lạc Nhân:

**832-863-2748**

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**

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 # 2091 \* Saturday, March 23, 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 22 23 24 25 26 27 28

## ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Meiji Hello Panda Vanilla Cookies (21 oz ea) with 10999 pts  
**FREE** McVitie's Digestive Wheat Biscuits (6.3 oz ea) with 19999 pts

**FREE** My Phuong Food Coconut Creamer With Peanut (12.4 oz ea) with 29999 pts  
**FREE** Red Sakura Rusk Roasted Bread (7.5 oz ea) with 29999 pts

## GROCERY

Mountain Of Tamas Udon Noodles (17.6 oz ea) \$3.99 SALE  
Yaruhua Hokaido Round Biscuits (23.6 oz ea) 2 for \$6 SALE  
Chef's Choice Fried Garlic (3.5 oz ea) \$3.99 SALE

NongShim Inst Shrimp Flavor Spicy Kimchi Bowl Noodles (10.1 oz ea) \$1.99 SALE  
Sweet Rice Flour (1.5 kg ea) 2 for \$5 SALE  
Megachef Premium Fish Sauce (23.5 oz ea) \$3.29 SALE

## SEAFOOD

White Headless Shrimp (16-20) (5 lb ea) \$5.99 SALE  
Norway Mackerel (2 lb ea) \$2.99 SALE  
Beline U1 Small Cá Hường (Nhỏ) (5 lb ea) \$5.99 SALE

King Fish (5 lb ea) \$7.99 SALE  
Live Crawfish (5 lb ea) \$6.49 SALE  
Jumbo Shrimp Salt Water (5 lb ea) \$6.49 SALE

## ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Yen Hoang Coconut Candy (10.6 oz ea) with 19999 pts  
**FREE** Mixed Cookies "Superior" (6.5 oz ea) with 39999 pts

**FREE** M.Y.San Sky Flakes Cracker - Cheese (14 oz ea) with 12999 pts  
**FREE** PorKwan Pad Thai Sauce (3.5 oz ea) with 39999 pts

## MEAT

Beef Short Ribs (5 lb ea) \$7.99 SALE  
Pork Ham Whole (5 lb ea) \$2.99 SALE  
Beef Shank (5 lb ea) \$5.49 SALE

Frozen Beef Feet Cut (5 lb ea) \$3.19 SALE  
Beef Shank Bone-in (5 lb ea) \$3.49 SALE  
Fresh Duck (5 lb ea) \$4.19 SALE

## VEGETABLE

Chinese Daikon (5 lb ea) 79¢ SALE  
Yu Choy (5 lb ea) \$1.59 SALE  
Sweet Bok Choy (5 lb ea) \$1.59 SALE

Onchay (5 lb ea) \$3.79 SALE  
American Yam (5 lb ea) 89¢ SALE  
Envy Apple (5 lb ea) \$1.79 SALE

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

**BOOM SALE!**  
MUA 1 TẶNG 1 BÁNH QUY  
**BUY 1 GET 1 FREE**  
"SUPERIOR QUALITY" SWEET RICE CAKE

**BUY 1 GET 1**  
**BOOM SALE!**  
SALE 1688

**VIET HOA INTERNATIONAL FOODS**  
**TUYỂN DỤNG HIRING!**  
CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

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

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

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



### Thường xuyên thức dậy trước báo thức có phải là dấu hiệu sức khỏe?

**V**iệc tỉnh dậy trước báo thức thường không phải là điều đáng lo ngại. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, việc thức dậy trước báo thức có thể là dấu hiệu rối loạn giấc ngủ.

Đôi khi, đồng hồ báo thức là thứ duy nhất có thể giúp nhiều người tỉnh dậy đúng giờ. Thế nhưng, trong nhiều trường hợp khác, chúng ta có thể thức dậy vài phút trước khi chuông báo thức kêu. Việc này thường xuyên diễn ra khiến không ít người lo lắng liệu đây có phải dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe.



Ảnh minh họa

#### Lý do tỉnh dậy trước báo thức

Max Kirsten, chuyên gia về giấc ngủ tại London, Vương quốc Anh giải thích: "Cơ thể của bạn hoạt động theo chu kỳ ngủ - thức tự nhiên được gọi là nhịp sinh học. Nhịp sinh học bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như tiếp xúc với ánh sáng, thời gian bữa ăn và thói quen hằng ngày. Cơ thể mỗi người có một chiếc đồng hồ bên trong, điều chỉnh khi nào cơ thể cảm thấy buồn ngủ và khi nào thức dậy một cách tự nhiên".

Nếu thường xuyên thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày, cơ thể có thể bắt đầu dự đoán việc thức dậy vào thời điểm đó, phù hợp với nhịp sinh học của bạn. Vì vậy, thức dậy ngay trước khi đồng hồ báo thức kêu có thể đơn giản là đồng hồ bên trong cơ thể báo hiệu rằng đã đến giờ để thức dậy dựa trên lịch trình ngủ thường xuyên của mỗi người.

Chuyên gia Max cho biết thêm: "Giấc ngủ diễn ra theo chu kỳ, mỗi chu kỳ bao gồm các giai đoạn khác nhau: ngủ nhẹ, ngủ sâu và ngủ REM (chuyển động mắt nhanh). Các chu kỳ này thường kéo dài khoảng 90 phút mỗi chu kỳ. Thức dậy trong giai đoạn ngủ nhẹ giúp bạn dễ dàng thức dậy với cảm giác sáng khoái và tỉnh táo hơn".

Tỉnh dậy trước báo thức cũng có thể có nghĩa là cơ thể đã hoàn thành một chu kỳ ngủ và đang chuyển sang giai đoạn "ngủ nhẹ" hơn để chuẩn bị thức dậy.

Tuy nhiên, việc thức dậy sớm hơn mức cần thiết cũng có thể là do căng thẳng hoặc lo lắng.

Max cho biết: "Nhiều người thường lo lắng về việc ngủ quên hoặc có kế hoạch quan trọng cho ngày hôm sau nên cơ thể tỉnh táo hơn khi đến gần giờ thức dậy, khiến bạn thức dậy sớm. Các hormone gây căng thẳng như cortisol có thể phá vỡ giấc ngủ và khiến bạn khó ngủ hơn trước khi chuông báo thức reo".

Hơn nữa, thức dậy sớm cũng có thể là dấu hiệu cho thấy bản thân cần ưu tiên ngủ nhiều hơn để tránh tình trạng "thiếu ngủ", điều này có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe theo thời gian.

#### Tỉnh dậy trước báo thức có tốt không?

Nếu việc tỉnh dậy trước khi chuông báo thức reo khoảng vài phút, thậm chí là vài giây khiến bạn cảm thấy tinh thần thoải mái, nhẹ nhàng thì chứng tỏ bạn vừa có một giấc ngủ ngon.

Việc thức dậy vào khung giờ cố định mà không cần đến báo thức dần dần sẽ đem lại lợi ích cho tinh thần và sức khỏe. Bạn sẽ dễ dàng tỉnh táo và bắt đầu một ngày mới với nhiều năng lượng hơn.

Tuy nhiên, nếu thường xuyên tỉnh dậy trước báo thức khoảng 2 - 3 giờ thì đây được xem là lời cảnh báo cơ thể đang bị rối loạn giấc ngủ. Bạn nên đến bệnh viện hoặc các phòng khám để thăm khám và chữa trị kịp thời.

Max nói thêm: "Nếu bạn thấy mình thường xuyên tỉnh dậy trước báo thức và cảm thấy mệt mỏi trong ngày, bạn nên điều chỉnh thói quen ngủ hoặc tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe để đánh giá thêm".

#### Làm gì để thức dậy đúng giờ?

##### Điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ

Thông thường, cơ thể chúng ta có chu trình ngủ - thức như sau: Tăng protein PER, tăng dần huyết áp và lượng hormone căng thẳng mỗi khi thức giấc. Ngược lại, khi buồn ngủ thì protein PER sẽ giảm xuống, nhịp tim dần chậm lại.

Vì vậy, việc điều chỉnh giờ giấc đi ngủ và thức dậy hợp lý, sẽ làm cho đồng hồ sinh học hoạt động một cách theo chu kỳ. Một người thường xuyên đi ngủ lúc 10 giờ và thức dậy lúc 6 giờ sáng sẽ làm cho cơ thể tự điều chỉnh lượng protein PER theo đúng như một thói quen. Vậy nên, thói quen đi ngủ đúng giờ sẽ giúp cho bạn thức giấc đúng giờ với một tinh thần thoải mái và tỉnh táo.

##### Không sử dụng sản phẩm chứa caffeine

Hoạt chất caffeine có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của chúng ta trước khi ngủ trong vòng 6 tiếng đồng hồ. Tuy nhiên sẽ tùy thuộc vào quá trình trao đổi chất của từng người mà tác dụng phụ có thể khác nhau như sẽ làm cơ thể khó chịu và căng thẳng thậm chí có thể là rối loạn tiêu hóa.

Do đó, bạn nên hạn chế việc sử dụng những đồ ăn, thức uống có chứa thành phần caffeine trước khi đi ngủ.

##### Không nên ngủ nướng

Thói quen ngủ thêm sau khi đã thức dậy sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, sa sút tinh thần mỗi khi tỉnh giấc. Một cách âm thầm, đồng hồ sinh học sẽ bị mất cân bằng, ảnh hưởng đến quá trình nghỉ ngơi của các bộ phận trong cơ thể. Vậy nên, sau khi nghe

báo thức hoặc tỉnh trước báo thức, bạn nên dậy luôn để tránh chìm vào giấc ngủ tiếp theo. ■

### Cụ ông sống thọ 115 tuổi nhờ 1 môn thể thao, không phải đi bộ hay bơi lội

**C**ụ ông Trung Quốc đã tập luyện bộ môn này từ ngày trẻ để giữ cho cơ thể khỏe mạnh và tinh thần luôn tốt.

Cụ Dương Chi Can, 115 tuổi, từng là một trong những cụ ông sống thọ nhất tại Đài Loan (Trung Quốc).

Theo trang Health.udn.com, cụ Dương vốn là người gốc Sơn Đông. Theo dòng chảy đầy biến động của lịch sử, cụ đã lưu lạc đến Đài Loan và sinh sống ở đây trong nhiều thập kỷ. Về già, cụ Dương sống tại một viện dưỡng lão ở thành phố Đào Viên.

Ở tuổi 115, ngoài việc uống thuốc để phòng ngừa suy tim, cụ Dương vẫn rất khỏe mạnh và minh mẫn. Cụ đọc sách không cần đeo kính, tự thực hiện được những việc cá nhân và cũng không mắc các bệnh mãn tính thường gặp ở người già. Ngay cả y tá trường chăm sóc cũng khen ngợi trông cụ Dương khỏe khoắn và trẻ hơn 30 tuổi so với tuổi thật.

Khi hỏi về bí quyết có một sức khỏe tốt và sống lâu, cụ Dương cho biết chìa khóa giúp mình kéo dài tuổi thọ chính là nhờ có một nền tảng sức khỏe tốt từ khi còn trẻ. Theo đó, cụ ông 115 tuổi này tiết lộ bản thân đã tập boxing từ rất sớm.

Khi tuổi đã cao, cụ không còn tập luyện bộ môn này. Dẫu vậy, cũng nhờ thường xuyên tập luyện boxing từ ngày trẻ nên cụ Dương đã có một thể lực rất tốt, giúp cơ thể cụ trì hoãn quá trình lão hóa và hạn chế được nhiều loại bệnh tật khi về già.

Bên cạnh đó, một lối sống lành mạnh cũng là bí quyết giúp cụ ông này sống khỏe mạnh và thọ đến 115 tuổi. Y tá đã chăm sóc cụ Dương hơn hai năm tại viện dưỡng lão cho biết cụ thường có lịch sinh hoạt và ăn uống rất đều đặn. Không những thế tính cách vui vẻ, yêu đời cũng giúp cụ ông này sống lâu hơn so với bạn bè cùng thời.

#### Những lợi ích khi tập boxing

Boxing là bài tập toàn thân sử dụng năng lượng giúp tăng cường tính linh hoạt và nâng cao sức chịu đựng. Bộ môn này không chỉ để thi đấu mà còn được nhiều lứa tuổi lựa chọn luyện tập vì giúp tinh thần và thể chất khỏe mạnh, từ đó giúp kéo dài tuổi thọ. Dưới đây là những lợi ích khi tập boxing thường xuyên:

##### 1. Đốt cháy calo, giải tỏa căng thẳng

Theo nhiều cuộc nghiên cứu, boxing đứng đầu những bộ môn thể thao đốt calo nhanh nhất, rất thích hợp cho những người trẻ muốn cải thiện vóc dáng, giảm cân và trau dồi sức khỏe.

Tùy theo mỗi loại boxing mà số lượng calo có thể đốt cháy sẽ khác nhau. Trung bình, bạn đốt khoảng 800 calo cho mỗi giờ tập. Đúng nhĩ là squash (748 calo/giờ) và tiếp theo là chèo thuyền (740 calo/giờ).

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Bên cạnh đó, rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh boxing ảnh hưởng một cách tích cực đến tâm trạng vì mỗi cú đấm đều tạo ra adrenaline để từ đó cơ thể sản sinh ra endorphin – một loại hormon vui vẻ. Theo nghĩa đen, boxing là “đấm cho vui”.

### 2. Cải thiện tư thế, giúp cơ thể linh hoạt hơn

Luyện tập boxing sẽ tác động đến cơ bụng và cơ lưng dưới, giúp ổn định cột sống, từ đó cải thiện và tăng khả năng kiểm soát tư thế khi hoạt động thể chất. Bài tập này cũng hỗ trợ giữ thăng bằng, tăng tính phối hợp và cử động nhanh nhẹn.

Không những thế, boxing đòi hỏi nhiều sự tập trung, xử lý những gì bạn thấy và phản ứng với những chuyển động một cách phù hợp, từ đó giúp cho các bộ phận khác nhau trong não hoạt động trong cùng thời gian. Những người được chẩn đoán mắc bệnh Parkinson cũng được khuyến khích tập boxing để kiểm soát những triệu chứng bệnh của họ.

### 3. Nâng cao sức bền

Theo các chuyên gia thể thao, người tập bộ môn này thường học cách thở đúng trong quá trình tập luyện để tránh hụt hơi. Điều này giúp họ đảm bảo lượng oxy trong máu, duy trì sức bền, phòng chấn thương.

### 4. Hỗ trợ xương, tăng sức mạnh cơ bắp

Một nghiên cứu của Đại học Liên bang Pelotas và Đại học Sao Paulo (Brazil) cho thấy các vận động viên kick boxing thường có khối lượng cơ bắp nhiều và tỷ lệ mỡ trong cơ thể thấp.

Không những thế, sự kết hợp của các động tác nhảy, chạy, đá và đấm trong bộ môn này không chỉ giúp họ cải thiện thể lực mà còn rèn luyện sức khỏe tim mạch, tăng sức mạnh tổng thể của cơ bắp, củng cố các khớp và giữ chúng ổn định để hỗ trợ khung xương.



Cu Dương Chi Can. Ảnh: Health.udn.com

Dầu mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể, boxing vẫn là bộ môn có thể gây nguy cơ chấn thương vai, lưng, hông, đầu gối nếu như tập luyện ở cường độ cao.

Do đó, khi tập boxing như một phương pháp duy trì sức khỏe, bạn có thể bàn luận với người hướng dẫn để đưa ra một giáo trình phù hợp

và tập luyện đúng cách. Các chuyên gia khuyến nghị cường độ an toàn là ít nhất ba ngày mỗi tuần và mỗi buổi tập kéo dài trong một giờ. ■

## 3 thói quen “đầu độc” gan ngày qua ngày mà nhiều người vẫn thực hiện: Chuyên gia về gan cảnh báo

Mới đây, một chuyên gia về gan đã lên TikTok để cảnh báo ba thói quen thường gặp nhưng có thể ‘đầu độc’ gan một cách âm thầm.

Gan thực hiện hơn 500 chức năng và là một cơ quan quan trọng. Nó hoạt động như nhà máy xử lý, lưu trữ và phân phối của cơ thể con người.

Gan giải độc tất cả các hóa chất độc hại mà chúng ta tiêu thụ - chẳng hạn như rượu, ma túy và các chất ô nhiễm khác. Đồng thời, nó lưu trữ vitamin, chất béo, đường và khoáng chất cho đến khi cơ thể cần sử dụng. Cơ quan này sản xuất mật, có tác dụng phân hủy chất béo để cơ thể hấp thụ và giúp chúng ta chống lại nhiễm trùng.

Vì vậy, có thể nói là hầu như các hệ thống quan trọng khác của cơ thể đều phụ thuộc vào lá gan và việc chăm sóc gan là rất quan trọng.

Mới đây, Tiến sĩ Joseph Salhab, bác sĩ tiêu hóa và chuyên gia về gan tại Florida, Mỹ, cảnh báo ba thói quen có thể âm thầm ‘đầu độc’ lá gan.

### 1. Chế độ ăn thiếu cân bằng kéo dài

Thói quen hại gan thứ hai mà bác sĩ Salhab cảnh báo là có một chế độ ăn nhiều calo, đường tinh luyện và chất béo bão hòa trong thời gian dài. "Điều này có thể khiến bạn mắc bệnh gan nhiễm mỡ, cụ thể hơn là bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu", bác sĩ Salhab nói.

Gan nhiễm mỡ là tình trạng tích tụ mỡ hay chất béo trong tế bào gan và có thể gây viêm hoặc không gây viêm. Nếu được phát hiện và điều trị sớm, bệnh có thể chữa khỏi mà không ảnh hưởng nhiều đến chức năng gan hoặc hạn chế biến chứng. Gan nhiễm mỡ không được chữa trị sẽ gây nên viêm gan, xơ gan...

Bác sĩ Salhab dự đoán: "Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu sẽ trở thành bệnh gan phổ biến nhất trên toàn thế giới, là nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến xơ gan và lý do phổ biến nhất dẫn đến ghép gan".

Để duy trì sức khỏe cho gan, một chế độ ăn uống hợp lý là điều cần thiết, vị chuyên gia nói.

Để phòng gan nhiễm mỡ không do rượu, bạn nên lựa chọn chế độ ăn có nhiều trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh; hạn chế chất béo bão hòa và giảm lượng đường tiêu thụ. Ngoài ra, bạn cũng nên giữ trọng lượng hợp lý và giảm cân nếu cần. Cân nặng cần được duy trì bằng cách thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục (bạn nên tập thể dục ít nhất năm ngày một tuần).

### 2. Uống rượu hằng ngày

Nói trên kênh TikTok @thestomachdoc

của mình, bác sĩ Joseph Salhab giới thiệu chủ đề clip: "Đây là ba điều bạn đang làm có thể ảnh hưởng sức khỏe lá gan. Tôi là bác sĩ tiêu hóa và chuyên gia về gan đã được hội đồng chứng nhận".

"Đầu tiên là sử dụng rượu hằng ngày. Nếu bạn uống một lượng rượu nhất định mỗi ngày trong khoảng thời gian từ 10 đến 15 năm, bạn có thể phát triển một bệnh gọi là xơ gan, có nghĩa là gan bị tổn thương hoàn toàn và không còn hoạt động hiệu quả nữa. Bệnh chỉ có thể chữa được bằng cách ghép gan", bác sĩ Salhab cảnh báo.



Rượu bia tiềm ẩn nhiều nguy cơ với lá gan

Vì vậy, nếu bạn uống rượu mỗi ngày, hãy đảm bảo rằng bạn lưu tâm đến điều này. Có thể bạn cần nói chuyện với bác sĩ về việc kiểm tra sức khỏe gan của mình, chuyên gia khuyên.

Để phòng bệnh do rượu gây ra, tốt nhất là bạn không nên uống rượu. Nếu bắt buộc phải uống, bạn chỉ nên uống trong giới hạn cho phép và có kiểm soát. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật (CDC) Mỹ, nam giới không nên uống quá 15 ly rượu/bia một tuần, nữ giới không nên uống quá 8 ly mỗi tuần. Một ly rượu/bia được quy ước là 1 chai bia 350 ml, 1 ly rượu vang 150 ml hoặc 1 ly rượu mạnh 45 ml.

### 3. Sử dụng thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc

Thói quen hại gan thứ ba là dùng các loại thực phẩm chức năng có hại, bác sĩ Salhab nói.

"Mỗi khi tôi đánh giá một bệnh nhân nào đó có kết quả xét nghiệm gan bất thường, tôi luôn hỏi họ có đang dùng một loại thực phẩm chức năng nào đó không. Một phần lý do là chúng không được các cơ quan chức năng quản lý. Vì vậy, bạn cần phải tuyệt đối chắc chắn rằng các loại thực phẩm chức năng này không gây hại cho gan của bạn".

Bác sĩ Salhab gợi ý mọi người có thể lên trang web Liver Talks để kiểm tra về độ an toàn của các loại thực phẩm chức năng.

"Tất cả những gì bạn phải làm là Google trang web này, tìm loại thực phẩm chức năng bạn đang dùng và nó sẽ cho bạn biết liệu sản phẩm đó có liên quan đến bất kỳ tổn thương gan nào hay không".

Cuối clip, bác sĩ Salhab kêu gọi: "Hãy bình luận bên dưới nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào và tôi sẽ cố gắng hết sức để trả lời chúng". ■



### Bác sĩ tiêu hóa Mỹ: "Tôi đã soi hàng nghìn chiếc dạ dày và phát hiện 3 thói quen cực hại cần tránh"

Theo chuyên gia y tế, một số thói quen xấu có thể "đầu độc" dạ dày nhưng nhiều người vẫn thường xuyên mắc phải.



Bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa Joseph Salhab, chia sẻ về 3 thói quen có thể gây hại cho dạ dày trên kênh TikTok của mình

Trên kênh TikTok của mình, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa Joseph Salhab, làm việc tại trung tâm y tế AdventHealth Heart of Florida, Mỹ, đã chia sẻ về 3 thói quen có thể gây hại cho dạ dày nhưng nhiều người vẫn làm thường xuyên.

Mở đầu video, bác sĩ Joseph nói: "Với tư cách là bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa, tôi đã soi hàng nghìn chiếc dạ dày và tôi nhận ra rằng các vấn đề dạ dày chủ yếu thường bắt nguồn từ 3 thói quen này".

#### 3 thói quen "đầu độc" dạ dày

Chuyên gia cho biết các thói quen như hút thuốc lá, lạm dụng thuốc và thường xuyên sử dụng rượu bia có thể gây tổn hại cho dạ dày.

#### Hút thuốc lá

Bác sĩ Joseph chia sẻ: "Các hóa chất độc hại có trong thuốc lá không chỉ xâm nhập vào phổi của bạn mà chúng còn đi theo thực quản và tiến vào dạ dày. Các hóa chất này gây tổn thương dạ dày và có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh lý như viêm dạ dày nặng, loét dạ dày hoặc xuất huyết dạ dày".

"Ngoài ra, hàm lượng nicotine trong thuốc lá có thể làm hạn chế lưu lượng máu đến dạ dày. Hút thuốc lá thường xuyên cũng là một trong những yếu tố làm tăng nguy cơ mắc ung thư thực quản và ung thư dạ dày", bác sĩ Joseph giải thích thêm.

#### Lạm dụng thuốc giảm đau

Bác sĩ Joseph cho biết một thói quen khác cũng gây ảnh hưởng tới sức khỏe của dạ dày là lạm dụng thuốc giảm đau như ibuprofen và naproxen trong thời gian dài.

Bác sĩ nói: "Đây có lẽ là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây loét dạ dày, xuất huyết dạ dày ở các bệnh nhân mà tôi từng điều trị tại bệnh viện".

Vị chuyên gia cũng khuyến cáo mọi người không nên lạm dụng các loại thuốc kể trên trong thời gian dài vì có thể gây tổn hại nghiêm trọng tới sức khỏe của dạ dày.

"Khi sử dụng thuốc giảm đau, mọi người cần lưu ý sử dụng liều nhẹ và uống trong thời gian ngắn nhất có thể. Khi buộc phải sử dụng thuốc giảm đau trong thời gian dài bạn cần xin ý kiến của chuyên gia y tế hoặc bác sĩ", bác sĩ Joseph bổ sung.

#### Sử dụng rượu bia quá mức

Bác sĩ Joseph chia sẻ: "Cũng giống như hút thuốc, lạm dụng rượu bia có thể gây ảnh hưởng tới niêm mạc dạ dày, gây viêm loét dạ dày do rượu".

Uống rượu quá mức khiến cơ thể tiết ra nhiều axit dịch vị làm tăng nguy cơ gây tổn thương niêm mạc dạ dày, khiến quá trình hồi phục của các vết viêm loét dạ dày diễn ra chậm hơn.

#### Làm thế nào để bảo vệ sức khỏe dạ dày?

Để bảo vệ sức khỏe dạ dày, các chuyên gia y tế khuyến cáo mọi người nên xây dựng và duy trì các thói quen tốt sau đây:

- Xây dựng chế độ ăn lành mạnh: Khi ăn mọi người cần ăn chậm, nhai kỹ thức ăn, tránh ăn quá no để giảm áp lực lên thành dạ dày và giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn. Ngoài ra, mọi người nên ăn bổ sung đa dạng các loại rau, củ, trái cây, hạn chế ăn đồ cay nóng, đồ chế biến sẵn chứa nhiều muối vì dễ gây kích ứng niêm mạc thực quản, dạ dày.

- Uống đủ nước: Uống đủ nước giúp cơ thể duy trì độ ẩm cho niêm mạc dạ dày và hỗ trợ quá trình tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn.

- Duy trì thói quen làm việc và nghỉ ngơi đều đặn: Mọi người nên duy trì thói quen tốt như ngủ đủ giấc, hạn chế thức khuya và tránh căng thẳng quá mức để bảo vệ sức khỏe của dạ dày.

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ và đi khám khi có các dấu hiệu bất thường: Việc kiểm tra sức khỏe định kỳ giúp mọi người phát hiện sớm các bất thường trong cơ thể.

Ngoài ra, khi cơ thể có các dấu hiệu bất thường kéo dài chẳng hạn như: đau hoặc bỏng rát ở vùng bụng, ợ hơi, tiêu chảy, buồn nôn, nôn mửa, nôn ra máu, chán ăn, sụt cân, chướng bụng... mọi người nên đi khám để tầm soát, phát hiện và điều trị bệnh kịp thời (nếu có). ■

### Hệ hô hấp thay đổi thế nào khi cơ thể già đi?

Dung tích phổi giảm, cơ hô hấp yếu, ống phế quản và túi khí mất tính đàn hồi khi cơ thể lão hóa.

Giống như các hệ cơ quan khác trong cơ thể, hệ hô hấp thay đổi theo tuổi tác. Cụ thể như tính đàn hồi trong các mô phổi, khối lượng cơ trong cơ hoành giảm đi. Những điều này khiến cơ thể gặp vấn đề về hô hấp, nhiễm trùng.

#### Cơ hô hấp yếu đi

Cơ hô hấp yếu đi khi cơ thể lão hóa. Các cơ thực hiện chức năng hô hấp gồm: cơ hoành (một cơ

hình vòm, ngăn giữa vị trí lồng ngực và ổ bụng), cơ liên sườn... Khi cơ hoành co lại, vòm của cơ sẽ hạ xuống làm giãn và giảm áp lực trong lồng ngực, khi đó cơ thể sẽ hít không khí vào trong. Ngược lại khi cơ hoành giãn thì chúng ta sẽ đẩy không khí ra ngoài. Do đó, bộ phận này bị tổn thương thì lưu lượng khí vào ra của phổi sẽ bị ảnh hưởng rất lớn, bệnh nhân có thể bị suy hô hấp.

Cơ liên sườn là những cơ nhỏ hơn nằm giữa các xương sườn. Sự co lại của các cơ này làm tăng khung xương sườn lên trên và ra ngoài, do đó góp phần mở rộng khoang ngực, giảm áp suất trong phổi, cho không khí di chuyển từ không khí vào phổi.

#### Các ống phế quản và túi khí mất tính đàn hồi

Bên trong phổi có một số ống nhỏ gọi là ống phế quản. Khi hít vào, oxy đi từ mũi vào miệng, qua khí quản vào các ống phế quản trong phổi (còn gọi là đường thở). Phế nang là những túi khí nhỏ giúp phổi tiếp nhận oxy.

Theo thời gian, những túi khí nhỏ này có thể mất đi hình dạng và độ đàn hồi. Trong khi đó, các ống phế quản tăng kích thước khi chúng yếu đi. Tình trạng này khiến quá trình thở trở nên kém hiệu quả hơn, carbon dioxide có thể bị mắc kẹt bên trong túi khí. Điều này có thể làm cho việc thở ra khó khăn, ít oxy đi vào máu.

#### Dung tích phổi giảm

Khi tuổi cao, phổi có sự lão hóa rõ rệt về khối lượng và dung tích. Dung tích phổi là tổng lượng không khí mà phổi có thể chứa. Lão hóa là nguyên nhân hàng đầu khiến dung tích, chức năng phổi giảm. Ngoài ra có thể kể đến nguyên nhân khác như: bệnh phổi mạn tính, khí phế thũng và hen suyễn...

Các thống kê lâm sàng cho biết, bệnh phổi rất thường gặp ở những người cao tuổi, dễ trở nặng hơn so với người trẻ. Bài tập thở mím môi, thở bụng, bài tập ngắt quãng có thể giúp phổi hoạt động hiệu quả hơn, làm giảm tình trạng khó thở khi dung tích phổi bị hạn chế.

#### Tiếp xúc với chất độc tích tụ, sức đề kháng suy giảm

Theo một nghiên cứu, khi già đi, miễn dịch giảm, phổi tiếp xúc nhiều lần với một số chất độc từ môi trường. Chúng có thể bao gồm ô nhiễm không khí, khói thuốc lá, bụi nghề nghiệp và nhiễm trùng đường hô hấp. Điều này đồng nghĩa với việc phổi có nhiều khả năng bị viêm, nhiễm trùng hơn. Thời trẻ, bộ phận này có khả năng chống lại chất độc rất tốt.

#### Phản xạ ho kém nhạy cảm

Về bản chất, ho là phản ứng có lợi nhằm tống xuất đờm, nhầy, dị vật cản trở đường thở ra khỏi cơ thể. Khi già đi, dây thần kinh kích thích phản xạ ho trở nên ít nhạy cảm hơn. Cường độ ho cũng giảm do các cơ yếu đi. Vì vậy, khả năng loại bỏ độc tố khỏi phổi trở nên kém hơn. Tình trạng này kết hợp với hệ thống miễn dịch kém làm tăng nguy cơ nhiễm trùng. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Khát nước giữa đêm cảnh báo bệnh gì?

**Đ**ôi khi bệnh tật có thể được nhìn thấy từ những điều nhỏ nhặt trong cuộc sống, chẳng hạn như chảy nước dãi khi ngủ, mồ hôi hột, khô miệng và lưỡi vào lúc nửa đêm...

Trong trường hợp bình thường, chỉ cần một người uống đủ nước trong ngày, không ăn đồ quá mặn và độ ẩm không khí trong nhà không thấp, người đó sẽ hiếm khi bị đánh thức bởi cơn khát vào giữa đêm. Tuy nhiên nếu thường xuyên tỉnh giấc vì khát nước có thể là dấu hiệu cảnh báo bệnh tật.

**Bệnh tiểu đường:** Các triệu chứng điển hình của bệnh tiểu đường là khô miệng và khát nước, kèm theo chứng khát nhiều, tiểu nhiều và sụt cân.

Hàm lượng đường trong máu của bệnh nhân tiểu đường rất cao, cơ thể không thể sử dụng được mà chỉ có thể đào thải qua nước tiểu, tổn thất là mất nhiều nước nên sẽ khát nước và đi tiểu thường xuyên.

**Bệnh tuyến giáp:** Tốc độ trao đổi chất cơ bản của bệnh nhân cường giáp nhanh hơn nhiều so với người bình thường nên cơ thể cần nhiều nước hơn nên thường cảm thấy khô miệng và lưỡi, một số bệnh nhân có thể đổ mồ hôi nhiều, run tay, đánh trống ngực...

**Bệnh đường hô hấp:** Viêm mũi, viêm xoang, cảm lạnh, lệch vách ngăn mũi... có thể khiến người bệnh thở bằng miệng, từ đó gây ra các triệu chứng khô miệng.

**Bệnh viêm:** Các bệnh thường gặp bao gồm viêm amidan, viêm họng, trào ngược axit dạ dày vào miệng dễ ảnh hưởng đến niêm mạc miệng dẫn đến giảm chức năng bài tiết và có triệu chứng khô miệng.

**Bệnh đái tháo nhạt:** Hầu hết bệnh nhân mắc bệnh đái tháo nhạt sẽ bị đái dầm, tiểu nhiều... dẫn đến mất nước trong cơ thể đồng thời khiến người bệnh cảm thấy khô và khát. Vì vậy, khi lượng nước tiểu tăng lên đáng kể, uống nhiều nước vẫn không làm giảm triệu chứng khát thì cần chú ý và đi khám kịp thời để làm rõ nguyên nhân nếu cần thiết.

Ngoài ra, có thể có một căn bệnh đặc biệt - hội chứng Sjogren.

**Hội chứng Sjogren là loại bệnh gì, có nghiêm trọng không?**

Hội chứng Sjogren là một bệnh mô liên kết lan tỏa, có thể xâm lấn các tuyến bài tiết như tuyến nước bọt, tuyến lệ, đặc trưng là thâm nhiễm tế bào lympho ở mức độ cao, thường có ở nhiều bệnh nhân nữ hơn, tỷ lệ mắc cao nhất là từ 50 đến 70 tuổi.

Hội chứng Sjogren có đặc điểm là khô miệng và mắt. Trong trường hợp nghiêm trọng có thể xảy ra các triệu chứng như khó nuốt, mất răng và đen răng. Đây là một bệnh thấp khớp.

Các triệu chứng thường không rõ ràng ở giai đoạn đầu của bệnh, nhưng trong những trường

hợp nặng, nhiều hệ thống trên khắp cơ thể có thể bị ảnh hưởng. Tổn thương này có thể dẫn đến tiên lượng xấu cho bệnh nhân, vì vậy việc phát hiện sớm và điều trị sớm là rất quan trọng.

Niêm mạc đường hô hấp của con người cũng có tuyến ngoại tiết. Khi bị ảnh hưởng, bệnh nhân có thể gặp các triệu chứng như khó thở và ho khan.

Khi bệnh tiếp tục tiến triển, tổn thương phổi sẽ xuất hiện các bệnh thứ phát như bệnh kẽ phổi, tràn dịch màng phổi, tăng áp động mạch phổi, một số bệnh nhân sẽ phát triển thành xơ phổi kẽ lan tỏa, thậm chí tử vong vì suy hô hấp.

Lớp niêm mạc của đường tiêu hóa cũng chứa các tuyến ngoại tiết. Người bệnh sẽ gặp các triệu chứng như giảm axit dạ dày, viêm teo dạ dày và tiêu chảy mãn tính.

Tổn thương gan xảy ra ở 20% số người mắc hội chứng Sjogren. Một mặt, đây là vấn đề của các bệnh tự miễn, mặt khác cũng là do thuốc của người bệnh làm tổn thương gan.

Những người mắc hội chứng Sjogren cũng bị tổn thương thận, có thể biểu hiện là thức dậy thường xuyên hơn vào ban đêm hoặc đi tiểu nhiều. Nước tiểu của bệnh nhân cũng sẽ có trọng lượng riêng thấp hơn và một số bệnh nhân mắc hội chứng Sjogren sẽ có những thay đổi về màu sắc và thể tích nước tiểu cũng như các triệu chứng đau thắt lưng.

Bệnh nhân mắc hội chứng Sjogren có thể bị thiếu máu, chẳng hạn như giảm tiểu cầu và bạch cầu, trong trường hợp nghiêm trọng có thể chảy máu.

Hầu hết bệnh nhân mắc hội chứng Sjogren còn có biểu hiện tăng sản mô bạch huyết, mặc dù đây thường là một khối u lành tính nhưng nguy cơ phát triển ung thư hạch ác tính cao hơn người bình thường từ 6 đến 44 lần, tỷ lệ mắc các khối u ác tính khác cũng tăng từ 1,42 đến 2,5 lần.

Ngoài ra, hội chứng Sjogren có thể dẫn đến tăng albumin máu. Điều này là do chức năng miễn dịch thể dịch của bệnh nhân hoạt động quá mức và tiết ra quá nhiều globulin miễn dịch, bao gồm G, A và M, trong đó sự gia tăng G là rõ ràng nhất.

Trong cuộc sống, nhiều căn bệnh hiểm nghèo được tích lũy từ những căn bệnh nhỏ, đòi hỏi chúng ta phải luôn chú ý đến những thay đổi về sức khỏe thể chất. Một khi các triệu chứng xuất hiện khác biệt đáng kể so với bình thường, chỉ bằng cách xác định kịp thời nguyên nhân và tích cực xử lý, bạn mới có thể duy trì được sức khỏe. ■

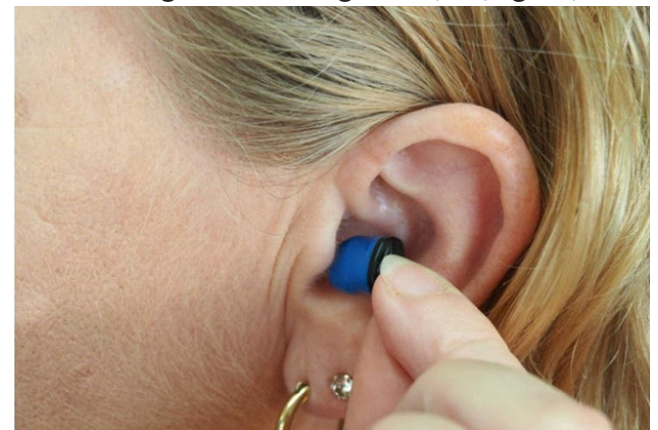
### Nữ tiếp viên hàng không khốn khổ vì chứng bệnh kỳ lạ, hiếm gặp

**M**ột phụ nữ người Anh mắc chứng bệnh hiếm gặp được gọi là chứng tăng âm đau đớn, những tiếng động hàng ngày, chẳng hạn như tiếng cười của con cái, giọng nói của bạn bè và thậm chí cả âm nhạc đều khiến cô đau đớn đến tê liệt.

18 tháng trước, Karen Cook làm tiếp viên

hàng không và sống một cuộc sống hoàn toàn bình thường cùng chồng và hai cậu con trai. Sau đó không lâu cô bắt đầu trải qua điều gì đó kỳ lạ và đau đớn.

Việc mất đi thính giác rất đáng sợ, nhưng có một điều còn kinh khủng không kém, đó là khi giác quan đó được khuếch đại theo cấp độ lớn, khiến cho những âm thanh hàng ngày dù êm dịu đến đâu cũng trở nên không thể chịu đựng được.



*Chứng rối loạn tăng thính làm cho mọi âm thanh đều là cực hình đối với cô*

Karen chia sẻ: “Giống như ai đó đổ dung nham nóng vào tai tôi và đầu tôi bốc cháy, toàn bộ đầu tôi đau nhức, đặc biệt là sau mắt. Nó giống như một cơn đau nửa đầu, bạn dường như chỉ muốn bỏ đầu ra cho đỡ áp lực”.

Cô được chẩn đoán mắc chứng bệnh hiếm gặp được gọi là "chứng rối loạn tăng thính gây đau đớn". Cô nói rằng những tiếng động hàng ngày, chẳng hạn như tiếng cười của con cái, giọng nói của bạn bè và thậm chí cả âm nhạc đều khiến cô đau đớn đến tê liệt.

Kể từ khi được chẩn đoán mắc bệnh tăng thính lực, Karen đã cố gắng chữa trị hoặc ít nhất là kiểm soát các triệu chứng của nó, nhưng mọi thứ ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Hiện cô dành phần lớn thời gian ở trong nhà vì không thể chịu đựng được tất cả tiếng ồn của thế giới bên ngoài và ngay cả khi ở nhà một mình, cô cũng đeo nút tai và dụng cụ chặn tiếng ồn để bảo vệ bản thân.

Karen kể lại, vào ngày Giáng sinh, trong khi các con trai của cô, 7 và 11 tuổi, đang hào hứng mở quà thì cô ở phòng bên cạnh quan sát chúng từ phía sau cửa sổ, vì cô không thể chịu đựng được khi nghe giọng nói ồn ào và tiếng cười của chúng.

Người phụ nữ 49 tuổi nói: “Điều gì đó đẹp đẽ như tiếng cười của các con tôi, nghe thấy giọng nói của chúng, đối với tôi giống như một cực hình. Tôi đã ngồi đó và quan sát lũ trẻ mở quà giáng sinh qua cửa kính và chúng sẽ đến mang quà đến gần cửa kính để cho tôi xem”.

Tùng là một người rất năng động và thích hoạt động ngoài trời, nhưng giờ đây ưu tiên chính của Karen Cook là bảo vệ bản thân khỏi nỗi đau thể xác do âm thanh gây ra. Cuộc sống của cô đã thay đổi hoàn toàn và điều duy nhất giúp cô có động lực để tiếp tục là các con của mình. Cô quyết tâm chiến đấu và hy vọng tìm ra cách chữa trị căn bệnh kỳ lạ này, nhưng đến nay vẫn chưa có kết quả. ■





### Những “thị trấn ma” ở Trung Quốc trị giá tỷ USD thành nơi trồng ngô, nuôi bò

Nhiều dự án bất động sản đắt đỏ ở Trung Quốc do bị dừng thi công, không bán được hoặc ít người ở, lâu dần bị bỏ hoang và trở thành “thị trấn ma” lạnh lẽo.

Trong nhiều thập kỷ, nền kinh tế Trung Quốc được thúc đẩy bởi bất động sản và chính phủ thường khuyến khích phát triển quy mô lớn. Tuy nhiên, các yếu tố như dân số già, vấn đề về khả năng chi trả hay điều kiện địa lý đã dẫn đến sự mất cân đối giữa cung và cầu, dẫn đến tình trạng nhiều bất động sản bỏ hoang, thậm chí hình thành cả một “thị trấn ma”.



#### Đảo Hoạt Lực

Đảo Hoạt Lực là tổ hợp của quảng trường Trung ương Vạn Nhân cùng 2 hòn đảo nhỏ Đông Phương Phong Tình và Tây Phương Phong Tình tạo thành, nằm ở thành phố Tô Châu, tỉnh Giang Tô.

Được quy hoạch từ năm 2006 và tiến hành xây dựng vào năm 2007 trên nền diện tích 26,7 ha, đảo Hoạt Lực vốn được kỳ vọng sẽ trở thành trung tâm kinh tế thương mại trọng điểm ở phía Bắc thành phố Tô Châu.

Tuy nhiên, suốt từ năm 2013 đến 2019, câu hỏi: “Dự án trọng điểm sao lại khó thu hút đầu tư như vậy?” luôn được đặt ra với chính quyền địa phương, song câu trả lời chỉ thay đổi từ “sẽ dần trở nên sôi động hơn” thành “công việc xúc tiến đầu tư đang được tiến hành”.

Kết quả, hòn đảo cứ thế rơi vào tình trạng tiêu điều, hoang vắng. Những căn nhà sang trọng đất tiền bị hỏng hóc, cỏ dại mọc um tùm cũng không ai thèm đoái hoài đến. Dòng sông thơ mộng trong tưởng tượng thì chứa đầy rác thải nổi lênh phênh trên mặt nước đục ngầu...

#### Khu đô thị Nhà khách Quốc gia

Trên những ngọn đồi gần thành phố Thẩm Dương (tỉnh Liêu Ninh, vùng Đông Bắc Trung Quốc), có một nơi dường như bị lãng quên từ lâu - Khu đô thị Nhà khách Quốc gia.

Đây từng là dự án khu dân cư cao cấp được quy hoạch với 260 căn siêu biệt thự theo phong cách Châu Âu, hướng đến tầng lớp thượng lưu trong xã hội. Tuy nhiên, dự án đã bị dừng lại vào

năm 2012, để lại 260 căn biệt thự thô, xây dang dở không biết bao giờ mới được hoàn thiện.

Nội thất của những biệt thự bỏ hoang này có lẽ còn đáng tiếc hơn. Bụi bẩn, rác thải là đồ trang trí duy nhất trong phòng, tương phản với sàn và cột bằng đá cẩm thạch, đèn chùm pha lê và đồ gỗ tinh xảo. Khu đô thị Nhà khách Quốc gia được phát triển bởi tập đoàn bất động sản Greenland có trụ sở ở Thượng Hải và bắt đầu xây dựng vào năm 2010. Tuy nhiên, sau hai năm, dự án đột ngột dừng thi công không rõ nguyên nhân.

Sau nhiều năm bỏ hoang, Khu đô thị Nhà khách Quốc gia giờ đã trở thành mảnh đất canh tác cho nông dân gần khu vực. Những căn siêu biệt thự vốn định chào đón giới thượng lưu nay cũng trở thành chiếc chuồng nuôi bò “cao cấp”.

“Những căn nhà này có thể có giá hàng triệu USD, nhưng người giàu chẳng ai thèm ngó ngang tới. Những người bình thường thì lại chẳng thể mua nổi”, một nông dân họ Quách canh tác trong khu vực chia sẻ.

#### Quảng Hạ Thiên Đô Thành

Quảng Hạ Thiên Đô Thành nằm ở bờ biển phía đông thành phố Hàng Châu, là một dự án phát triển bất động sản cao cấp khởi công năm 2007.

Nơi đây từng được mệnh danh là “Paris thu nhỏ của Trung Quốc”, với thiết kế “sao y bản chính” những biểu tượng của thủ đô nước Pháp như Tháp Eiffel, đại lộ Champs Elysée, cùng những căn nhà có lối kiến trúc châu Âu quyến rũ như Đức, Ý, Anh.

Quảng Hạ Thiên Đô Thành dự định là nơi ở cho khoảng 10.000 người, nhưng cuối cùng chẳng mấy ai muốn đến “Paris” này sinh sống. Ban ngày, chỉ có lác đác vài cặp đôi đến chụp ảnh cưới để tìm kiếm sự sang trọng, hay nắm tay tản bộ trên “đại lộ Champs Elysée” để cảm nhận không gian lãng mạn.

Nhiều người cho rằng vị trí cách trung tâm thành phố Hàng Châu 40 phút lái xe và nằm giữa vùng đất nông nghiệp, khiến người có tiền không mặn mà đến ở.

#### Wonderland Trung Quốc

Vào năm 1998, các nhà phát triển đã biến 100 mẫu đất cằn cỗi ở vùng ngoại ô Bắc Kinh thành công viên giải trí lớn nhất châu Á với tên gọi Wonderland Trung Quốc. Thế nhưng, các tranh chấp về chi phí và đất đai đã khiến mọi hoạt động xây dựng phải dừng lại.

Đến năm 2005, các nhà đầu tư cố gắng tái khởi động việc xây dựng dự án để tận dụng việc Trung Quốc tổ chức Thế vận hội vào năm 2008, nhưng các kế hoạch được cho là đã bị cản trở bởi đề xuất xây dựng một thành phố mới trong cùng khu vực.

Wonderland từ đó cũng bị lãng quên và các công trình như trở thành lâu đài ma trong truyện cổ tích. Một số nông dân trong vùng đã khai hoang đất và không có gì lạ khi thấy những người đàn ông làm việc trên cánh đồng ngô với bối cảnh giống như truyện Cô bé Lọ Lem.

Trên mạng xã hội, nhiều người cho biết đã

thử khám phá công viên giải trí này nhưng sớm phải rời đi vì sự hoang tàn, lạnh lẽo.

#### Thị trấn dầu mỏ Lãnh Hồ

Khác với những “thị trấn ma” kể trên, Lãnh Hồ từng là một thị trấn đông đúc, thịnh vượng ở tỉnh Thanh Hải, nằm ở khu vực giáp ranh với tỉnh Cam Túc và khu tự trị Tân Cương. Lãnh Hồ trước đó vốn là vùng đất hoang không có người sinh sống. Đến năm 1955, một đoàn địa chất đã phát hiện một trong những mỏ dầu lớn nhất Trung Quốc tại đây.

Chính phủ sau đó đã thành lập một đặc khu hành chính để quản lý đất đai và khoáng sản tại khu vực. Các dịch vụ tiện ích sau đó cũng mọc lên như nấm sau mưa để phục vụ nhu cầu của công nhân làm việc tại đây.

Vào thời kỳ thịnh vượng nhất, tại khu vực Lãnh Hồ có tới hàng trăm nghìn người sinh sống và lao động ở những khu mỏ. Thế nhưng, với sự khai thác quá mức trong nhiều năm, các giếng dầu tại Lãnh Hồ dần cạn kiệt và các công nhân dần chuyển đến mỏ dầu khác. Thị trấn Lãnh Hồ từ đó cũng dần bị bỏ hoang và trở thành mảnh đất hoang tàn với những sự tiếc nuối. ■

### Một quốc gia từng gây chấn động cả thế giới với công trình “vắt qua núi” cách mặt đất 403 mét...

Mexico từng khiến thế giới ngỡ ngàng khi xây dựng thành công Baluarte Bicentennial, cây cầu treo cách mặt đất 403 mét từ hơn một thập kỷ trước. Nó từng giữ vị trí cây cầu treo cao nhất thế giới.

Được biết, cầu Baluarte Bicentennial nối liền giữa các tiểu bang phía Bắc của Sinaloa và Durango tại dãy núi Sierra Madre Occidental, Mexico. Nó cao hơn cả tòa nhà Empire State của New York hay tháp Eiffel, Paris.



Cây cầu có 4 làn đường cao tốc và có khả năng giảm thời gian vận chuyển giữa hai khu vực Sinaloa và Durango còn khoảng 6 tiếng. Sau 4 năm xây dựng, chi phí cho cầu Baluarte Bicentennial vào khoảng 150 triệu USD.

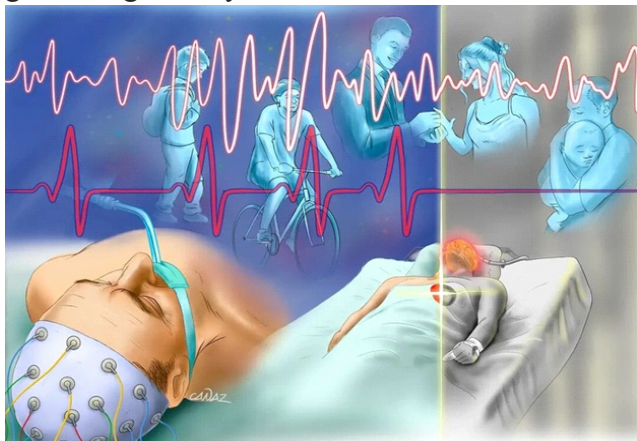
Cây cầu này được coi là một phần quan trọng trong nỗ lực thúc đẩy hệ thống giao thông thuận lợi và an toàn hơn qua khu vực này của Mexico. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Trải nghiệm cận kề cái chết đánh đổ khoa học

**T**rong nhiều năm, trải nghiệm cận kề cái chết được coi là ảo giác từ não hoặc hậu quả do sử dụng ma túy. Song vì sao não ngừng hoạt động nhưng trải nghiệm vẫn xảy ra? Nhiều giả thiết khoa học cố lý giải nhưng đến nay vẫn còn bí ẩn vẫn hoàn bí ẩn.



*Người trải nghiệm cận kề cái chết nhìn thấy đoạn phim cuộc đời diễn ra trước mắt*

Năm 1991, trường hợp trải nghiệm cận kề cái chết của nữ ca sĩ - nhạc sĩ Pamela Reynolds đã lan truyền khắp thế giới vì giới khoa học cho rằng trải nghiệm này không thể xảy ra.

#### Bệnh nhân kể đã nhìn thấy bác sĩ của hộp sọ

Bà Reynolds sinh năm 1956 tại Mỹ. Năm 35 tuổi, bà được chẩn đoán mắc chứng phình động mạch não. Bệnh của bà có hai trở ngại lớn: Một là động mạch hình thành cái túi có kích thước lớn và hai là nằm ở động mạch gần thân não nhất. Do đó, động mạch có nguy cơ vỡ bất cứ lúc nào gây xuất huyết não dẫn đến tử vong.

Cơ hội sống sót của bà rất mong manh. Bà quyết định liên hệ với bác sĩ Robert Spetzler, ở Viện Thần kinh Barrow tại Arizona, bác sĩ phẫu thuật thần kinh nổi tiếng thế giới. Mặc dù tiên lượng xấu, ông vẫn đề nghị phẫu thuật não cho bà bằng một phương pháp mới được gọi là "phương pháp hạ thân nhiệt".

Trong ca phẫu thuật, các bác sĩ ngừng hoạt động tim (kết nối bệnh nhân với hệ thống tim - phổi nhân tạo), rút hết máu ra khỏi cơ thể để loại bỏ áp lực lên mạch máu, sau đó mới loại bỏ chỗ phình động mạch.

Thân nhiệt được giảm còn 15,5°C để bảo vệ não khỏi thiếu oxy. Bệnh nhân được đặt trong tình trạng chết lâm sàng trong khoảng 60 phút. Ca mổ não thành công. Khi não bị rút hết máu và thân nhiệt giảm còn 15,5°C, lẽ ra bà không thể lưu giữ được ký ức nào.

Song điều đáng kinh ngạc là dù đã có ba lần kiểm tra lâm sàng xác nhận não đã chết, sau khi hồi tỉnh bà vẫn có thể nhận thức rõ ràng đã trải qua trải nghiệm cận kề cái chết hoàn chỉnh với các giai đoạn thoát xác, vào đường hầm, gặp bà nội và người chú đã khuất, nhìn thấy ánh sáng và cuối cùng hồi tỉnh.

Bà cho biết: "Nghe có vẻ điên rồ, đột nhiên tôi thoát đi từ phía đỉnh đầu. Tôi nhìn thấy cơ thể nằm bên dưới và tôi biết đó là cơ thể của tôi. Tôi nhìn quanh mình. Tôi không còn thấy đau nữa. Tôi nhìn thấy các bác sĩ".

Bà kể chính xác và chi tiết ca mổ dù dụng cụ dùng để khoan không bao giờ được bày ra ngoài để bảo đảm vô trùng tuyệt đối. Bà có thể nghe tiếng cưa được sử dụng để mở hộp sọ và hai lần các bác sĩ khử rung tim.

Khi các bác sĩ muốn nối cơ thể bà với hệ thống tim - phổi nhân tạo, bà nghe họ nói các động mạch tại chân phải của bà quá nhỏ nên quyết định rạch một vết khác ở chân trái. Điều khiến bà thích thú là các bác sĩ có thể nghe nhạc trong phòng mổ.

Ban đầu bà Reynolds nói đùa với chồng và gia đình những gì bà thấy xảy ra trong giấc mơ. Nhưng sau khi bà kể lại, các bác sĩ và y tá xác nhận những điều bà kể đều đúng thực tế.

Bà qua đời vào tháng 3-2010 ở tuổi 54. Vì sao não ngừng hoạt động nhưng bà Reynolds vẫn trải qua trải nghiệm cận kề cái chết? Các nhà khoa học đã cố gắng giải thích vấn đề này.

Giả thiết phổ biến nhất là não thiếu oxy. Khi tim ngừng đập, não bị mất hoàn toàn hoặc một phần oxy nên não phóng thích một số chất dẫn truyền thần kinh như endorphin gây ra ảo giác.

Do tình trạng thiếu oxy thường đi kèm với nồng độ carbon dioxide (khí CO<sub>2</sub>) tăng lên trong máu, trải nghiệm cận kề cái chết có thể xuất hiện do CO<sub>2</sub> gây ra.

Người sử dụng thuốc gây ảo giác phổ biến như LSD (ma túy), dymethyltryptamine (DMT - chất hướng thần), psilocybin (nấm ma thuật), ayahuasca (trà gây ảo giác) cũng có thể có các cảm giác như thay đổi nhận thức về thời gian, nhìn thấy quá khứ vị lai, vui vẻ và bình yên, thoát xác, gặp gỡ các sinh vật thần bí, linh hồn người quá cố hoặc nhân vật tôn giáo.

Ngoài ra, trải nghiệm cận kề cái chết có thể phát sinh khi sử dụng các hóa chất dùng trong quá trình gây mê hay não bị tổn thương làm gián đoạn giai đoạn giấc ngủ mơ. Hiện tượng thoát xác còn có thể xuất hiện sau khi kích thích điện cho não.

#### Bí ẩn chưa có lời giải đáp trọn vẹn

TS Bruce Greyson, ở Đại học Virginia (Mỹ), đã nghiên cứu hiện tượng trải nghiệm cận kề cái chết hơn 40 năm và đã viết hơn 100 bài đăng trên các tạp chí y học về lĩnh vực này, song ông phải thú nhận: "Bản thân tôi là nhà khoa học và là người hoài nghi, tôi đánh giá nghiêm túc vấn đề trải nghiệm cận kề cái chết và cố gắng nghiên cứu. Song các dữ liệu nghiên cứu cho thấy đây vẫn là vấn đề bí ẩn".

Một số vấn đề chưa được giải thích như sau:

- Do ảo giác: Ảo giác thay đổi khác nhau tùy mỗi người trong khi chuyện kể về trải nghiệm cận kề cái chết đều nói đến các biểu hiện giống nhau.

- Do thuốc gây ảo giác: Chỉ DMT mới tạo ra trải nghiệm gần giống trải nghiệm cận kề cái

chết. Đối với giả thiết được phỏng đoán gây ra ảo giác, bệnh nhân càng dùng nhiều thuốc càng ít có khả năng trải qua trải nghiệm cận kề cái chết.

- Thiếu oxy hoặc CO<sub>2</sub>: Não của người đã qua trải nghiệm cận kề cái chết có nhiều oxy hơn nhóm đối chứng. Ngoài ra, trải nghiệm này xuất hiện ở nhiều bối cảnh khác nhau như khi cái chết chắc chắn xảy tới (tai nạn giao thông...) hay khi không có nguy cơ tử vong như trầm cảm nặng, sốc tinh thần hoặc không rõ nguyên nhân.

- Kích thích điện cho não: Kích thích này chưa bao giờ tái hiện thành công hiện tượng thoát xác. Thật ra trải nghiệm cận kề cái chết ẩn chứa nhiều bí mật vì quá trình nghiên cứu vấp phải hai trở ngại chính, một là bằng chứng và hai là làm thực nghiệm. Bằng chứng chỉ dựa vào chuyện kể của người sống sót, vì vậy không thể xác minh đúng hay sai.

Còn về thử nghiệm thì không thể thực hiện vì lý do đạo đức. Không thể cho ngừng tim tự nguyện, đo toàn diện về thể chất và não bộ rồi đánh thức người tham gia thử nghiệm để hỏi xem họ nhớ gì không.

Một nghiên cứu quy mô gần đây đã hé lộ ít nhiều về trải nghiệm cận kề cái chết. Nghiên cứu của Trường y khoa Đại học New York được trình bày tại hội nghị khoa học về hồi sức của Hiệp hội Tim mạch Mỹ ở Chicago đã chứng minh hai điều:

Ý thức không chết khi cơ thể chết (tim ngừng đập) và các biểu hiện như thoát xác, nhìn thấy cuộc đời lướt qua không phải là ảo giác, mê sảng hoặc giấc mơ.

Nhóm nghiên cứu đã xem xét 567 bệnh nhân được hồi sức tim phổi sau khi tim ngừng đập tại 25 bệnh viện ở Anh và Mỹ. Từ 10 - 20% bệnh nhân hồi phục. Kết quả trong năm người sống sót có một người mô tả rõ ràng trải nghiệm cận kề cái chết.

Khi kiểm tra não của 85 bệnh nhân, nhóm nghiên cứu phát hiện não hoạt động đột biến suốt một tiếng sau khi hồi sức và xuất hiện một số sóng não thường phát sinh khi con người còn có ý thức và sử dụng nhận thức để suy nghĩ hoặc hồi tưởng ký ức.

TS Sam Parnia - nhà nghiên cứu chính - nhận xét: "Trải nghiệm được ghi nhớ và hiện tượng thay đổi sóng não có thể là dấu hiệu đầu tiên của cái gọi là trải nghiệm cận kề cái chết. Đây là lần đầu tiên chúng tôi nắm bắt được trải nghiệm này trong nghiên cứu lớn".

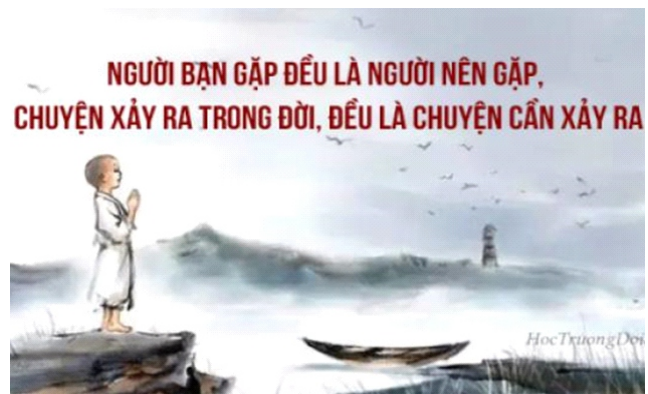
TS Eben Alexander là bác sĩ phẫu thuật thần kinh cấp cao ở Mỹ. Bản thân ông đã trải qua trải nghiệm cận kề cái chết trong lần được gây mê để điều trị bệnh viêm màng não. Ông có cảm giác bồng bềnh trên suối, thác nước và trên cánh đồng, nhìn thấy nhiều người nhảy múa, hàng triệu con bướm và trẻ em nô đùa vui vẻ...

Nghiên cứu về trải nghiệm của ông đăng trên tạp chí Bệnh Tâm Thần Và Thần Kinh (Mỹ) khẳng định trải nghiệm này không liên quan đến hoạt động của não vì não sau gây mê có rất ít hoặc không có hoạt động nào... ■



### Người bạn gặp đều là người nên gặp, chuyện xảy ra trong đời, đều là chuyện cần xảy ra

**K**hông kể là bạn gặp ai, họ đều là những người cần xuất hiện trong đời bạn. Không kể xảy ra chuyện gì, đó đều là chuyện cần phải xảy ra. Không kể sự tình bắt đầu vào thời khắc nào, đó đều là thời khắc đúng đắn. Chuyện đã kết thúc chính là nên kết thúc.



#### 1. Không kể là bạn gặp ai, họ đều là những người cần xuất hiện trong đời bạn

Điều này có nghĩa là, không có bất cứ ai ngẫu nhiên xuất hiện trên đường đời của chúng ta. Mỗi một người mà chúng ta gặp gỡ, và có mối liên hệ với chúng ta, đều đại diện cho một số sự việc.

Có lẽ họ cần xuất hiện để dạy cho chúng ta biết điều gì đó, hoặc sẽ giúp đỡ chúng ta nhận ra điều gì đó... Một người làm tổn thương bạn, có lẽ để bạn nhận ra rằng, đừng bao giờ làm tổn thương người khác, bởi vì nó sẽ khiến người ta thực sự đau lòng.

Một người rời bỏ bạn, có thể để bạn nhận ra không có gì là vĩnh viễn và đừng kiếm tìm hạnh phúc hay niềm vui ai đó mang đến cho bạn. Hãy tìm thấy niềm vui trong chính mình, đấy là trí tuệ của người hiểu Đạo.

Một người yêu thương bạn, để bạn nhận ra, tình yêu là thứ quý giá nhất ta có thể dành cho nhau... Một người căm ghét bạn, để bạn hiểu rằng, tha thứ là cách duy nhất để buông bỏ phiền não... Một người hiểu bạn, để bạn hiểu rằng, không cần quá nhiều bạn bè, chỉ cần ai đó hiểu mình là đủ.

#### 2. Không kể xảy ra chuyện gì, đó đều là chuyện duy nhất sẽ xảy ra

Bất cứ chuyện gì xảy ra, đó cũng chính là chuyện nên xảy ra, dù cho đó là những tình tiết nhỏ nhặt. Không kể xảy ra chuyện gì, đó đều là chuyện duy nhất sẽ phát sinh, hơn nữa nhất định sẽ xảy đến đúng y chang như vậy. Vì thế, đừng bao giờ ước: “Giá như tôi không làm điều đó... Giá như mọi chuyện đã khác đi... Giá như hôm ấy chuyện đó không xảy ra... thì có lẽ mọi sự sẽ khác đi”.

Hãy ngừng dằn vặt mình bằng những câu nói đó vì nó không bao giờ tồn tại. Những gì đã xảy ra chính là những gì nên xảy ra và phải xảy ra, chỉ có như vậy mới có thể để cho chúng ta học được kinh nghiệm để tiếp tục vươn lên. Trong đường

đời, bất kì tình huống hay hoàn cảnh nào mà chúng ta trải qua trong đời đều là tuyệt đối hoàn hảo, dù cho nó không phù hợp với lý giải và ý muốn của chúng ta.

#### 3. Không kể sự tình bắt đầu vào thời khắc nào, đều là thời điểm chính xác nhất

Mỗi một sự việc đều bắt đầu ngay chính thời điểm đúng lúc, không sớm cũng không muộn. Khi chúng ta chuẩn bị xong xuôi, chuẩn bị trải nghiệm thời khắc mới lạ trong sinh mệnh, nó chính là đã ở tại nơi đó, chuẩn bị bắt đầu bất cứ lúc nào.

#### 4. Chuyện đã kết thúc, chính là đã nên kết thúc rồi

Điều này chính là đơn giản như vậy đấy! Những chuyện kết thúc, bởi vì nó đến lúc cần kết thúc, bởi vì nó đã giúp ích xong cho sự trưởng thành của chúng ta rồi, hoặc chính sự kết thúc đó là để giúp ta trưởng thành.

Vì vậy, cái gì đã qua, cho qua. Buông bỏ không phải là thất bại, đó là cảnh giới của trí tuệ, biết buông bỏ mới có thể tiếp tục tiến về phía trước hành trình cuộc đời.

Bạn ngồi ở đây, đọc những lời văn này, chắc chắn rằng đây tuyệt đối không phải là điều trùng hợp ngẫu nhiên. Nếu như những lời này có thể chạm đến đáy lòng của bạn, đó là bởi vì duyên phận bạn cần đọc nó, cơ duyên của bạn đã chín muồi. Bạn đã hiểu được rằng, không có bất cứ một mảng bông tuyết nào sẽ vì bất ngờ mà lạc vào một nơi sai khác. Hãy thiện đãi bản thân. Trân quý mọi điều tồn tại xung quanh bạn. Để bản thân có được hạnh phúc thật sự... ■

### Hay quên chẳng có gì là xấu, thậm chí nó còn giúp chúng ta thông minh hơn

**C**ó rất nhiều người thường xuyên khoe rằng họ có trí nhớ hoàn hảo. Tuy nhiên, nghiên cứu khoa học gần đây lại cho thấy rằng nhớ tất cả mọi thứ không hề tốt cho não bộ.

Một nghiên cứu vừa được đăng tải trên tạp chí *Neuron* kết luận rằng quên đi điều gì đó không phải là việc đáng chê trách bởi nó thực sự giúp chúng ta trở nên thông minh hơn.

Trong nghiên cứu, hai nhà khoa học Paul Frankland và Blake Richards thuộc Đại học Toronto, cho rằng mục đích của bộ nhớ không phải là truyền tải thông tin chính xác nhất theo thời gian. Thay vào đó, họ cho rằng nó được tối ưu hóa để giữ lại những gì quan trọng và loại bỏ mọi thứ không cần thiết.

“Việc não bộ quên đi những chi tiết không liên quan và thay vào đó tập trung vào những thứ sẽ giúp chúng ta đưa ra quyết định chính xác trong thế giới thực là rất quan trọng”, Richards, một cộng sự của chương trình *Learning in Machines and Brains* chia sẻ.

Các nhà khoa học đã đi đến kết luận này sau nhiều năm nghiên cứu dữ liệu về trí nhớ, chứng mất trí cùng hoạt động của não bộ trên cả người và động

vật. Ví dụ, trong một nghiên cứu trên chuột, Frankland đã phát hiện ra rằng những tế bào thần kinh mới được hình thành trong vùng Hồi hải mã (Hippocampus - nơi lưu trữ thông tin và hình thành ký ức trong trí nhớ dài hạn) sẽ ghi đè lên những ký ức cũ và khiến chúng khó tiếp cận hơn.

Từ đó, các nhà khoa học cho rằng việc hoán đổi thường xuyên giữa ký ức cũ và mới sẽ giúp ích rất nhiều cho con người. Ví dụ, nó có thể cho phép chúng ta thích ứng với những tình huống mới bằng cách bỏ qua các thông tin lỗi thời và gây nhầm lẫn. “Nếu bạn đang cố gắng tìm đường nhưng bộ não liên tục đưa ra những ký ức mâu thuẫn bạn sẽ khó quyết định hơn”, Richards thông báo.

Bộ não cũng giúp chúng ta quên đi những chi tiết cụ thể của các sự kiện trong quá khứ mà vẫn ghi nhớ được bức tranh toàn cảnh. Vì thế, các nhà nghiên cứu cho rằng chúng ta có thể tận dụng cơ chế này để tổng hợp những trải nghiệm trước đây và áp dụng nó vào các tình huống hiện tại.

“Chúng tôi ngưỡng mộ những ai có thể chiến thắng trong các cuộc thi trí nhớ nhưng sự thật là quá trình tiến hóa không định hình trí nhớ của chúng ta cho các cuộc thi tâm thường mà là để đưa ra các quyết định thông minh trong đời”, Richards nói tiếp. “Vì thế, quên đi những điều không quan trọng giúp bạn dễ tiếp cận thông tin cần thiết hơn khi muốn đưa ra quyết định chuẩn xác”.

Vì thế, theo Richards, đừng quá buồn nếu bạn hay quên những điều vặt vãnh. “Nếu bạn là người hay quên những chi tiết không thường xuyên thì đó là dấu hiệu cho thấy rằng hệ thống trí nhớ của bạn hoạt động hoàn toàn bình thường và đang làm chính xác những gì nó cần làm”, anh chia sẻ.

Trong thời đại ngày nay, khi máy tính và smartphone trong tầm tay, Richards nói, bộ não của chúng ta không cần thiết phải ghi nhớ những thông tin như số điện thoại và những thứ dễ dàng tìm kiếm trên Google.



“Thay vì lưu trữ những thông tin không liên quan, bộ não của chúng ta nên được giải phóng để ghi nhớ những kỷ niệm thực sự quan trọng với chúng ta”. Richards cũng khuyên mọi người nên “làm sạch” bộ nhớ bằng cách tập thể dục hàng ngày. “Chúng tôi biết tập thể dục sẽ làm tăng số neuron trong Hồi hải mã”, anh cho biết thêm. “Nó sẽ khiến một vài ký ức bị mất đi nhưng đó là những chi tiết không quan trọng trong cuộc đời bạn và chúng có thể khiến bạn đưa ra quyết định không đúng đắn”. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Chưa từng có trên thế giới: Một quốc gia chọc thủng "hỏa ngục" 1.300 độ C để lấy kho báu siêu sạch

Quốc gia này hứa hẹn là nước tiên phong trong kỷ nguyên mới của năng lượng tái tạo.



Một hình ảnh do AI tạo ra minh họa một nhà máy địa nhiệt đang khoan vào lò magma của núi lửa

Lần đầu tiên trên thế giới, Iceland công bố kế hoạch khoan sâu vào lò magma - đá nóng chảy bên dưới lớp vỏ Trái đất - nhằm trực tiếp đo magma, tiến hành các thí nghiệm khoa học chưa từng có để giải đáp những bí ẩn trong hệ thống thủy nhiệt sâu. Kế hoạch này có tên Krafla Magma Testbed (KMT). Dự kiến sẽ bắt đầu đặt mũi khoan đầu tiên vào năm 2026, Newcivilengineer đưa tin.

Trong lịch sử, nhiều quốc gia đã tiến hành khoan sâu vào lõi Trái đất, nhưng đây là lần đầu tiên một quốc đảo vùng Bắc Đại Tây Dương dũng cảm mang công nghệ đến thăm dò "hỏa ngục" nóng nghìn độ C, cách mặt đất vài km.

Nhờ vị trí địa lý đặc biệt, Iceland còn được gọi là "vùng đất của lửa và băng". Quốc gia này vừa giáp vòng Cực Bắc, lại vừa nằm trên Vành đai núi lửa Đại Tây Dương nên không chỉ có khí hậu giá lạnh, băng tuyết dày mà còn nhiều núi lửa và nguồn địa nhiệt khổng lồ.

Do đó, bên cạnh các mục tiêu khoa học, Dự án thử nghiệm Krafla Magma còn phục vụ một mục đích lớn khác: Khai thác năng lượng địa nhiệt ở quy mô chưa từng được thực hiện trước đây.

Nỗ lực này hứa hẹn sẽ cung cấp năng lượng cho các ngôi nhà trên toàn Iceland bằng nguồn năng lượng vô hạn, có thể tái tạo.

#### Khai thác "hỏa ngục" Trái đất

Năng lượng địa nhiệt - một khái niệm không mới trên thế giới, là một loại năng lượng gần như vô tận đã được Iceland khai thác trong nhiều năm.

Tài nguyên địa nhiệt là các hồ chứa nước nóng tồn tại tự nhiên; hoặc do con người tạo ra ở các nhiệt độ và độ sâu khác nhau dưới bề mặt Trái đất (bằng các lỗ khoan).

Có thể tóm tắt cách năng lượng địa nhiệt tạo ra điện như sau: Người ta khoan vào các khu vực nóng dưới lòng đất để tạo ra hơi nước từ nước nóng. Hơi nước này làm quay tua-bin, tạo ra điện.

Theo Văn phòng Công nghệ Địa nhiệt của Bộ Năng lượng Mỹ, năng lượng địa nhiệt có thể tái tạo và cực sạch. Vì các nhà máy điện địa nhiệt hiện đại không thải ra khí nhà kính và có lượng phát thải trong vòng đời thấp hơn 4 lần so với quang điện Mặt trời và thấp hơn 6 đến 20 lần so với khí tự nhiên. Chưa hết, các nhà máy điện địa nhiệt trung bình tiêu thụ ít nước hơn trong suốt quá trình sản xuất năng lượng so với hầu hết các công nghệ sản xuất điện thông thường.

#### Magma không còn đáng sợ nếu chúng ta biết cách "lợi dụng" chúng

Cần nói rõ thêm về magma: Magma là đá nóng chảy, là hỗn hợp của silicat lỏng ở nhiệt độ và áp suất cao. Magma di chuyển ở độ sâu trong lòng đất hoặc trôi lên bề mặt Trái đất dưới dạng dung nham.

Theo cuốn Bách khoa toàn thư tiếng Anh Britannica, có ba loại magma chính: (Loại 1) Magma bazan (hoặc mafic) chiếm ưu thế trong các vụ phun trào núi lửa không nổ. Nó là magma nhiệt độ cao, nóng 1.200 độ C hoặc hơn, đặc trưng bởi dung nham chảy. Ngược lại, (loại 2) nhiệt độ của magma rhyolitic (hoặc felsic) thấp hơn nhiều, từ 750-850 độ C. (Loại 3) Magma Andesit có nhiệt độ trung bình từ 800-1.000 độ C.

Ngày nay, ít nhất 90% ngôi nhà ở Iceland được sưởi ấm bằng năng lượng địa nhiệt và 70% tổng năng lượng sử dụng ở quốc đảo này đến từ các nguồn địa nhiệt - nơi có hàng nghìn lỗ khoan được khoan vào đá núi lửa (có nhiệt độ từ 700 đến 1.200 độ C), nên hiệu quả mang lại chưa cao. Và việc khoan trực tiếp vào lò magma là điều chưa từng có.

Việc khai thác lò magma nhiệt độ cao hơn có thể tăng cường đáng kể nguồn cung cấp năng lượng. Đây chính là tham vọng của Dự án Krafla Magma Testbed (KMT).

Nước trong lò magma không được thu thập dưới dạng hơi nước như trường hợp của các nhà máy địa nhiệt thông thường (khoan vào đá núi lửa) mà ở dạng nước "siêu tới hạn" - nước quá nóng và bị nén, nó không hẳn là chất lỏng hay hơi nước. Một nhà máy địa nhiệt magma công nghệ cao có thể tạo ra năng lượng gấp ít nhất 10 lần so với một nhà máy địa nhiệt thông thường, Newcivilengineer thông tin.

Hjalti Páll Ingólfsson - Giám đốc Georg - cho biết năng lượng magma mạnh hơn năng lượng địa nhiệt theo cấp số nhân. Ông cho biết thêm, công nghệ năng lượng magma cũng có tiềm năng được triển khai ở các vùng núi lửa trên khắp thế giới, ví dụ như Mid Atlantic Ridge, dãy núi lửa dưới nước kéo dài 16.000 km từ Bắc Cực đến Nam Cực.

"Dự án ban đầu này của Iceland là cái mà bạn có thể gọi là "cửa ngõ" dẫn đến "năng lượng magma" toàn cầu", Hjalti Páll Ingólfsson nhận định.

#### Những thách thức kỹ thuật ghê gớm

Tất nhiên, tham vọng cao hơn đòi hỏi thách thức lớn hơn. Đích nhắm của Iceland chính là lò magma sâu bên trong núi lửa Krafla. Núi lửa Krafla của Iceland là một trong những khu vực núi

lửa hoạt động mạnh nhất thế giới. Nó nằm giữa ranh giới kiến tạo của Sống núi giữa Đại Tây Dương. Ngọn núi lửa mới miệng rộng 10 km này đã phun trào rất nhiều lần, vụ gần đây nhất là vào năm 1984.

#### Vị trí của núi lửa Krafla ở Iceland

Bất chấp tính chất dễ biến động, vị trí địa chất độc đáo của núi lửa Krafla khiến nơi đây trở thành địa điểm lý tưởng cho dự án địa nhiệt tiên phong này.

Lò magma của Krafla, nơi nhiệt độ lên tới 1.300 độ C, nằm cách bề mặt chỉ 2-4km. Điều này làm cho việc khoan vào lò magma vừa tương đối dễ dàng vừa cực kỳ khó khăn: Dễ dàng vì lò magma không quá sâu. Khó khăn vì mũi khoan cần chịu được nhiệt độ ít nhất 1.300 độ C mà không bị mềm như sợi bún (nóng chảy).

Tuy nhiên, Iceland nắm được điểm mấu chốt của vấn đề này vì vào năm 2009, một nhà máy địa nhiệt Iceland gần đó đã vô tình khoan vào lò magma của núi Krafla. Vụ việc tiết lộ những hiểu biết quan trọng về trạng thái lỏng và tương tác của magma. Mặc dù vỏ thép của máy khoan đã bị phá hủy trong quá trình này nhưng phát hiện này cũng cho thấy việc "xâm nhập" vào lò magma của Krafla không khiến núi lửa phun trào.

Dự án Krafla Magma Testbed (KMT) có thể "cách mạng hóa" sự hiểu biết của chúng ta về hoạt động núi lửa, sự hình thành lục địa và thậm chí cả năng lượng địa nhiệt, năng lượng magma.

Các nhà khoa học của Krafla Magma Testbed (KMT) vẫn đang ngày đêm thử nghiệm những vật liệu phù hợp có thể chịu được những điều kiện "hỏa ngục" này để chuẩn bị cho chuyên khoan đầu tiên dự kiến vào năm 2026. Dự án đang được triển khai dưới sự bảo trợ của Cụm nghiên cứu địa nhiệt (Georg) có trụ sở tại Reykjavík, thủ đô của Iceland.

Nếu thành công, Krafla Magma Testbed (KMT) không chỉ có thể cung cấp lượng năng lượng dồi dào mà còn thúc đẩy khoa học bằng cách cung cấp các công cụ mới để theo dõi núi lửa và dự đoán núi lửa phun trào.

Cuối cùng, việc khoan vào lò magma sẽ mang lại cơ hội chưa từng có để quan sát vụ phun trào núi lửa từ nguồn của nó. Các nhà nghiên cứu núi lửa từ lâu đã dựa vào các phương pháp gián tiếp để nghiên cứu magma. Dự án KMT của Iceland hứa hẹn cho phép các nhà khoa học lần đầu tiên nghiên cứu kỹ về magma thông qua việc lấy mẫu trực tiếp.

Như vậy, hành trình đến với "trái tim" magma của Iceland không chỉ là về năng lượng. Dự án Krafla Magma Testbed (KMT) có thể "cách mạng hóa" sự hiểu biết của chúng ta về hoạt động núi lửa, sự hình thành lục địa và thậm chí cả năng lượng địa nhiệt, năng lượng magma.

Đó là một bước đi táo bạo hướng tới một kỷ nguyên mới của năng lượng tái tạo và sự hiểu biết sâu sắc hơn về độ sâu rục rủa của hành tinh chúng ta... ■

## TRUYỆN NGẮN

### Lạc mất em!

Mắt tôi nhòe nước, lòng tôi lạnh giá từ lúc nào. Tôi thờ dài, khước môi bất giác mỉm cười. Đau đớn và chua xót. Lại một lần nữa, tôi lạc mất em...

Tôi sững người, bản thân nhìn em.

Em đang đứng ở đây, trước mặt tôi, ngay lúc này, giữa phi trường rộng thênh thang và náo nhiệt.

Đã hai năm trôi qua, tôi không gặp em...

Đã hai năm trôi qua, tôi không nhận được bất cứ tin tức nào về em...

Tôi và em như hai người xa lạ, vô tình lướt qua nhau.

Xấp tài liệu trên tay em bất ngờ rơi xuống đất, gió thổi mạnh làm vương vãi khắp nơi. Tôi khom người xuống, thu lượm những mảnh giấy còn sót lại, bất giác chạm vào bàn tay nhỏ nhắn mảnh dẻ ấy. Tôi ngược mắt lên nhìn em, khước miệng khẽ mỉm cười.

### Người yêu tôi – là em

Em có cái tên khá đẹp: Trương Vũ Phong Linh. Chính vì thế, mỗi lần nhắc đến em, người ta đều nhớ ngay đến chiếc chuông gió như một “thương hiệu” riêng và lạ của em. Tôi yêu chuông gió và tôi cũng yêu em, ngay từ lần đầu tiên bắt gặp.

Cách đây năm năm, em từng là một cô nàng học chuyên Anh: xinh đẹp, năng động và tràn đầy sức sống. Em đúng là con người của nghệ thuật. Em chơi piano rất hay, những ngón tay em lướt trên phím đàn hết như một tay dương cầm điêu luyện thứ thiệt.

Những bức tranh em sở hữu cũng đẹp đẽ chẳng kém gì, bởi “bàn tay phù thủy” ấy luôn biết cách pha chế màu sắc theo một phong cách rất kì lạ. Chỉ có điều, mỗi lần nghe thấy tiếng đàn, ngắm nhìn những nét vẽ ấy, tôi lại thấy lòng mình buồn man mác. Bởi lúc ấy, khuôn mặt em, gần như chẳng biểu lộ cảm xúc gì, chỉ thấp thoáng một nụ cười ẩn hiện hai từ: Nỗi Đau.

Tôi không rõ vì sao mình lại yêu em và em cũng vậy. Mọi thứ đến thật nhẹ nhàng và tự nhiên đến lạ. Những lần hẹn hò đầu tiên, những cái nắm tay ngược ngừng, những cái lướt môi thoáng qua, tình yêu giữa em và tôi cũng vì thế mà nhanh chóng thăng hoa. Không giận hờn, không hiểu lầm, chỉ có yêu thương và chia sẻ. Cho đến một ngày, em lặng lẽ rời bỏ tôi ra đi...

- Tôi thành thật xin lỗi, lúc này tôi sợ quá!

- Không sao đâu anh. Chỉ vì vậy mà anh hào phóng đến một châu café với một người lạ như em là cũng đủ “thành khẩn” lắm rồi.

Tôi nhếch môi trước câu pha trò của cô gái, lặng lẽ nhìn xuống tách café đen đậm đã nguội ngắt từ lâu.

Thì ra là vậy, tất cả chỉ là người giống người.

Đó là một cô gái xinh xắn với bộ váy màu trắng, chiếc mũ rộng vành cũng màu trắng, cùng

mái tóc xoắn dài bồng bênh ngang vai.

Tôi thờ dài, nhìn đám đông quần quanh. Đúng vậy, em - Phong Linh - sẽ chẳng bao giờ can đảm xuất hiện trong đời tôi thêm một lần nữa. Vì em là một người con gái tàn nhẫn, chỉ thích giày vò tôi và bật cười mỗi khi thấy tôi đau khổ mà thôi.

- Anh mới du học về nước à?

- Không, tôi vừa hoàn thành chuyến xả stress của mình thôi.

- Vậy à? Hiện anh đang làm gì?

- Tôi làm ở tòa soạn báo X.



- A... có phải là chỗ nằm trên đường Y, quận Z phải không? Em cũng mới chuyển đến sống ở gần đó, thật trùng hợp!

Tôi không nói gì, lặng lẽ mỉm cười. Đồng hồ đã điểm 5 giờ chiều, tôi nhanh chóng rời khỏi ghế. Vội lấy chiếc áo khoác cùng vali bên cạnh, chào tạm biệt cô gái ấy ra về. Cô gái cũng lẳng lặng cúi đầu xuống chào tôi, không quên nở một nụ cười thật tươi tắn.

Bầu trời bỗng chốc đen đặc, những giọt mưa đầu tiên cũng đã bắt đầu rơi xuống. Tôi vội gọi taxi, lòng mừng thầm vì có một chiếc may mắn vừa đến.

Tôi trở về nhà, bỗng quên mất rằng chiếc ví - nơi lưu giữ những ký ức cuối cùng của tôi về em, vẫn còn ở góc quán café không tên nhỏ nhắn ấy.

Chiếc ví không còn, những thứ khác bên trong nó với tôi không quan trọng lắm, điều tôi quan tâm nhất chính là tấm hình lần đầu tiên chụp chung với Phong Linh. Tôi hồi hải rồi mãi miết đi tìm. Dù đã bao lần đến quán café ấy, hỏi thăm những nhân viên làm việc thế nhưng tôi chỉ nhận được những cái lắc đầu không hơn không kém.

Một tuần lại trôi qua... Đi làm. Ngập ngụa trong đồng bài viết. Một mối với những cú điện thoại rày la nửa đêm của sếp. Đó là cuộc sống của tôi.

Ba năm, hai tháng và mười một ngày, tôi dành trọn tình yêu mình cho em - mối tình đầu tiên trong đời.

Hai năm, bảy tháng và hai mươi chín ngày, tôi cố quên em.

Ngày chia tay em, tôi không khóc, nhưng

cũng chẳng thể cười. Bạn bè nói tôi sao “sỏi đá”, khô khan quá, tôi chỉ biết cười giả là cho qua. Để rồi mỗi đêm đặt lưng nằm xuống, thấy nước mắt đầm ướt gối từ lúc nào.

Tôi trở lại cuộc sống bình thường nhanh chóng. Tôi lao vào học tập, thả mình với những buổi tiệc tùng không dứt với bạn bè. Tôi thử yêu, thử mở lại trái tim khô cằn héo hon của mình, nhưng rồi đầu lại vào đây. Tất cả chỉ là những thứ tình cảm rơi rớt qua đường...

Một buổi tối thường lệ, tôi pha café, bật laptop lên, tôi lại tiếp tục “chiến đấu” với những deadline kéo dài không dứt. “Bíp”, có tin nhắn đến. Là số lạ. Tôi ngạc nhiên nhìn những dòng chữ trước mắt mình:

“Chào anh. Em là Hạ Anh, cô gái ở sân bay đây, chắc anh vẫn còn nhớ chứ? Lúc ra về, anh đã để quên chiếc ví ở góc quán café, em đã gọi với theo anh ngay sau đó nhưng đã không kịp. Lần mò theo địa chỉ được ghi trong danh thiếp, em đã tìm đến công ty anh, nhưng lại chẳng bao giờ thấy anh. Cũng may, hôm nay em tình cờ gặp được anh Nam, sếp của anh đã cho em số điện thoại. Vì cả anh ấy lẫn mọi người đều không rõ nhà anh ở khu nào. À, tài sản trong ví vẫn nguyên vẹn. Ngày mai em sẽ trả lại cho anh. Anh hẹn giờ và địa điểm nhé!”

Tôi mỉm cười, những ngón tay lại là lướt trên màn hình cảm ứng: “OK! Vậy 5h chiều ngày mai, tại quán M. nhé!”...

- Đây là ví của anh! Em xin lỗi vì đã đưa trễ thế này!

- Không sao đâu! - Tôi xoay xoay ly café trong tay, nhẹ nhàng nhấp thêm một ngụm - Chắc tại tôi sống “ăn dật” quá!

- Đạo này công việc của anh vẫn tốt chứ?

- Vẫn ổn. Còn cô?

- Em vẫn đi diễn thường xuyên. Dù hơi mệt!

- Đi diễn?

- Em là sinh viên năm cuối khoa Diễn xuất mà, em đang tham gia casting một số vai nhỏ. Nghệ danh của em là Lam Khiết, có lẽ anh cũng không biết em đâu.

- Tôi cũng thấy cô trông quen quen... - Tôi bối rối - Tôi không am hiểu giới giải trí lắm, xin lỗi cô!

- Cũng phải thôi. Anh bận rộn như vậy, thời gian ngủ còn không có nữa là... Mất anh thăm quàng rồi kìa!

Hạ Anh phi cười. Cái kiểu cách nói chuyện thông minh và sắc sảo của cô ấy rất dễ khiến người khác bị cuốn hút - hết như một người nào đó mà tôi đã từng bắt gặp.

Chúng tôi cứ ngồi trò chuyện với nhau như thế, rất lâu, tưởng chừng như thời gian đã ngưng đọng lại từ lúc nào. Chỉ khi khách khứa còn lác đác vài người và nhân viên của quán báo hiệu đã tới giờ đóng cửa, tôi và Hạ Anh mới tạm thời ngưng câu chuyện, nói lời tạm biệt nhau ra về.

Vừa đẩy cửa quán bước ra, Hạ Anh

## TRUYỆN NGẮN

nghe đầu dí dỏm hỏi tôi:

- Chúng ta sẽ còn được gặp nhau chứ?

- Có duyên ắt sẽ gặp.

Tôi mỉm cười quay đi, lặng lẽ trở về nhà.

Tôi nhìn em. Bức ảnh đã sờn cũ. Còn em, vẫn là nụ cười nửa miệng đầy mê hoặc. Tôi nhếch mép, thấy lòng đau lạ. Em chưa hề rời bước ra khỏi cuộc đời tôi...

Đã quá một giờ sáng, tôi vẫn không tài nào ngủ được.

Kể từ ngày em đi, tôi vẫn thường mơ thấy em. Gương mặt em rất mơ hồ, nhưng giọng điệu em thì lúc nào cũng rõ mồn một mà đau đớn gọi tên tôi. Em muốn tôi ư? Để làm gì? Em đã rời bỏ tôi, vậy thì em cần gì ở tôi nữa chứ?

Thế nhưng, kể từ buổi tối gặp Hạ Anh, những giấc mơ kỳ quặc về em cũng dần dần tan biến.

Những tin nhắn dài ngoằng hỏi thăm làm tôi thân thiết với Hạ Anh bao nhiêu, thì lại càng làm tôi xa em bấy nhiêu.

Tôi đã phản bội em ư? Tôi đã khiến em đau đớn ư?

Hay giờ này em đang ngồi cạnh một ai đó và quên mất tôi tự bao giờ...

Tôi cất tấm hình duy nhất còn sót lại trong ví vào ngăn tủ. Ừ đã hơn hai năm qua rồi thì giờ đây, có lẽ cả em và tôi đã không còn thuộc về nhau nữa.

Bật lửa đốt điếu thuốc trên tay. Nhả khói. Lòng tôi lại bài hoại trở lại.

Ba tháng, thấm thoát vết cắt thời gian lại trôi qua, kể từ ngày tôi và Hạ Anh bắt đầu quen nhau.

Em xinh đẹp, sống mũi cao, đôi môi hồng mọng nước. Em thích bím tóc, thích mặc những bộ đầm thùng thình kiêu công chúa và thích cười. Đó là một cô nàng nữ tính thực thụ và luôn luôn xinh tươi.

Những ngày cuối tuần, tạm thời thu xếp lại những dự án ngồn ngằng, tôi lại khởi đầu những buổi hẹn hò thú vị cùng em: Đi xem phim, shopping, chơi những trò chơi cảm giác mạnh trong công viên... như bất kỳ cặp đôi nào.

- Em thích ăn kem gì nhất? Dâu hay chocolate?

- Dĩ nhiên là chocolate! Anh hỏi thừa.

- Nhưng ở đây hết loại đó rồi. Ăn đại kem dâu, nhé!

- Không! Anh đi chỗ khác mua cho em...

- Nhưng anh thấy cũng ngon mà!

- Em đã nói không là không!

- Coi phim hoạt hình nhé! Cả tuần nay việc ngập đầu làm anh stress lắm rồi!

- Xem phim kinh dị cũng giải tỏa stress được mà.

- Kinh dị? Em không sợ ban đêm nằm mơ thấy ma sao?

- Lo gì. Đã có anh ở bên em rồi. Bất kể là

con ma gì em cũng không sợ.

Em - Hạ Anh - Vẫn luôn bướng bỉnh, cố chấp và ngọt ngào như thế.

Từ khi quen em, tôi thấy lòng mình bỗng vui lạ thường. Con tim như dần ấm áp trở lại. Chỉ có điều, mỗi lần ngồi cạnh em, tôi lại như cảm nhận được điều gì đó rất quen thuộc. Hệt như cái cảm giác... bên cạnh Phong Linh trước kia.

Hôm nay, sáng chủ nhật. Một sáng cuối tuần ánh nắng vàng rực rỡ khắp bầu trời.

Giờ đây, em đang đứng trước mặt tôi. Em mỉm cười. Tóc em xõa dài tung bay trong nắng sớm. Chiếc áo sơ mi trắng thanh khiết kết hợp với chiếc váy vạt lệch màu xanh da trời nhạt trông em như một thiên sứ giữa đời thường.

Hạ Anh rất thích chụp ảnh. Em vẫn chăm chú say mê tạo dáng rồi nhìn vào ống kính. Vẫn với dáng đứng ấy, nụ cười trong trẻo ấy, một cảm giác thân quen lại tràn ngập trong tâm trí tôi. Mắt bỗng ướt nhòe.

Em ngồi phịch xuống chiếc ghế đá, lặng lẽ quay sang nhìn tôi:

- Sao rồi anh? Có tấm nào đẹp không?

- Em chụp tấm nào mà chẳng đẹp! - Tôi phì cười.

- Anh chỉ giỏi nịnh! - Hạ Anh liếc nhanh tôi - Đưa đây em xem!

Hạ Anh vội lấy chiếc máy ảnh trên tay tôi. Mân mê từng đường nét trên khuôn mặt, chốc chốc tôi lại thoáng thấy cô nở nụ cười. Không gian tĩnh lặng, bình yên hơn bao giờ hết. Nhưng sao lòng tôi lại ngồn ngằng đến lạ.

Dường như linh cảm có một điều gì đó không bình thường sắp xảy ra...

- Nếu một ngày nào đó ta lạc mất nhau, thì sẽ ra sao hở anh?

- Sẽ chẳng bao giờ có điều đó! - Từ phía sau, tôi vòng tay qua người Hạ Anh, ôm em thật chặt.

- Thế nhưng, anh phải hứa với em là sẽ luôn mang theo những bức hình này bên mình. Nhé anh!

- Anh hứa!

Nụ cười lại thấp thoáng xuất hiện trên khóe môi Hạ Anh, nhưng sao lại buồn đến lạ. Tôi cứ đứng yên, ôm chặt cô ấy như thế, rất lâu.

Cho đến khi trời bắt đầu chuyển mưa và màn đêm chập choạng buông xuống...

Tôi nhẩn tin. Hạ Anh không trả lời. Một ngày trôi qua, chắc cô ấy bận bịu quá!

Tôi gọi điện thoại. Đầu dây bên kia không ai nghe máy. Một tuần thấm thoát trôi qua, tôi nghĩ có lẽ cô ấy đang say mê với đoàn làm phim.

Rồi thời gian cứ trôi đi như thế. Hạ Anh như bỗng chốc biến mất khỏi cuộc đời tôi mà không một lời từ biệt.

Và hôm nay, thứ bảy ngày cuối tuần đã đến. Tôi vội vàng lái xe, chạy thẳng đến nhà Hạ Anh. Cửa khóa, tôi gọi mãi nhưng chẳng thấy một ai trả lời. Bỗng cửa hé mở, tôi mừng thầm, định gọi tên cô ấy thì một người phụ nữ lạ mặt trong nhà bước ra

hỏi tôi:

- Cậu là ai?

- Dạ cháu là Thanh Phương, bạn của Hạ Anh. Cho cháu hỏi có Hạ Anh ở nhà không ạ?

- Cô ấy đã chuyển nhà đi hơn một tuần nay rồi, cậu không biết sao?

- Dạ! - Tôi sững người, dòng máu nóng di chuyển khiến mặt tôi đỏ bừng hơn bao giờ hết.

Yên lặng. Như chợt nhớ ra điều gì, người phụ nữ ấy bảo tôi đứng đợi ở ngoài. Sau một lúc lâu, người phụ nữ đưa cho tôi một phong thư màu xanh bạc dán kĩ có ghi tên người nhận là tôi và một chiếc chuông gió cùng màu. Một dự cảm không lành mơ hồ xuất hiện, tôi run run mở phong thư, từng dòng chữ nhỏ nhắn mà Hạ Anh để lại đang nhảy múa trước mắt tôi:

“Anh à. Em biết mình có lỗi, vì đã tự tiện bỏ đi một cách đột ngột như vậy! Thế nhưng, nếu như em mãi ở lại đây, với anh, như thế này, chỉ khiến em đau khổ thêm mà thôi. Anh có biết vì sao em lại thích ăn kem chocolate, vì sao lại thích xem phim kinh dị, vì sao lại thích chụp ảnh... Bởi vì tất cả... đều là những thói quen chung của em và chị em... chị Phong Linh.

Trước khi căn bệnh ung thư quái ác đó khiến chị ấy ra đi mãi mãi chỉ sau một tuần sang Anh du học, chị ấy đã nhờ em... hãy tìm mọi cách để đưa chiếc chuông gió này cho anh, như một lời cảm ơn và xin lỗi. Vì chị ấy đã định giấu anh vĩnh viễn.

Em luôn tự nhủ lòng mình rằng không được yêu anh, vậy mà trái tim em đã thuộc về anh từ lúc nào. Em biết, mình chỉ là người thay thế. Em biết, anh vẫn còn yêu chị ấy, vì mỗi khi nhìn em, mắt anh đều hướng về chị ấy.

Những thói quen hẹn hò, những lời nói ngọt ngào... Anh đều chỉ dành riêng cho chị ấy mà thôi. Anh à, em không thể tiếp tục yêu anh thêm được nữa, vì anh thực sự chưa bao giờ yêu em...”

Mắt tôi nhòe nước, lòng tôi lạnh giá từ lúc nào. Tôi thờ dài, khóe môi bất giác mỉm cười. Đau đớn và chua xót. Lại một lần nữa, tôi lạc mất em! ■

Hoàng Minh

## Vui Cười

### \* Cùng làm

Hai hành khách, một người đàn ông và một người đàn bà, cùng ngồi một dãy ghế trên toa tàu.

Bỗng người đàn ông không tìm thấy chiếc kính để đọc báo, bèn vu cho bà bên cạnh lấy cắp.

Lát sau, ông ta thấy chiếc kính lủng lẳng trong ngực áo khoác của mình, bèn xin lỗi.

Bà ngồi bên cạnh ôn tồn nói:

- Không sao! Cả hai chúng ta đều làm. Ông thì tưởng tôi là kẻ cắp, còn tôi thì tưởng ông là người lịch sự!!!

## TRUYỆN NGẮN

### Tạm biệt Peter Pan

Có lẽ sự mệt mỏi vì thiếu ngủ hiện rõ trên mặt tôi, đặc biệt là đôi mắt, nên sáng nay vừa đến lớp Duy đã hỏi ngay.

- Trông như cậu đêm qua không ngủ?

- Có ngủ! Khoảng ba tiếng, trước khi bị chuông báo thức lôi cổ dậy - Tôi dính chính - Cho tớ mượn vở bài tập Hóa đi, sao chép tí. Cậu biết rồi đây, môn ấy và tớ ghét nhau cay đắng.

Duy ném vở cho tôi.

- Vậy là công bằng rồi. Nhưng cậu thức không phải để làm bài tập?

- Có làm. Những môn không phải là Hóa - Tôi dính chính lần hai - Chỉ là sau đây tớ thức xem mấy DVD của Robert Downey. Iron Man phần một và hai này, cả Sherlock Holmes nữa.

Vừa nghe đến "Sherlock Holmes", Duy khẽ nhăn mặt khó chịu. Tôi biết điều đó có nghĩa là gì. Đối với một người đọc truyện về chàng thám tử lừng danh này khi còn nhỏ, dành một niềm ngưỡng mộ gần như là vĩ đại cho anh ta thì có lẽ một bộ phim có Sherlock Holmes hơi điên một chút, hơi quái một chút, kiêu ngạo một chút là không thể chấp nhận được. Lại còn bác sĩ Watson điển trai, đánh nhau ầm ầm nữa chứ.

- Nếu xem phim bằng một trái tim rộng mở, cậu sẽ thấy nó là một bộ phim rất thú vị. Lối diễn xuất của Robert vô cùng ấn tượng, đầy thu hút, Jude Law cũng vậy. Tình bạn giữa Sherlock Holmes và Watson trong phim rất tuyệt vời.

Duy nhún vai, hất hàm bảo tôi chép bài cho nhanh lên. Thế nghĩa là cậu ấy không muốn tranh luận gì thêm nữa. Dù vẫn còn âm ức, tôi mặc kệ cậu ấy mà nhanh tay chép những công thức vào vở. Trời, chúng cứ như là bùa chú vậy.

- À, cậu đã làm xong hồ sơ thi Đại học chưa?

Tôi im lặng. Không phải vì giận dữ.

- Sao thế? Sao không trả lời?

- Vì không thích nói chuyện với quý ngài có thành kiến với Robert Downey.

Duy cốc đầu tôi khá đau...

Hầu hết các bạn cùng lớp đã hoàn thành hồ sơ dự thi Đại học, hoặc ít nhất cũng đã biết mình sẽ chọn trường nào. Chỉ có tôi là vẫn chưa điền bất cứ thông tin nào cả. Bộ hồ sơ vẫn nằm trên bàn học như một dấu chấm hỏi lớn chờ đợi được giải đáp.

Từng ngày cứ trôi đi, có vẻ như mỗi lúc một gấp gáp hơn, khiến hạn nộp hồ sơ mỗi lúc một thu ngắn lại. Có cảm giác như mọi thứ đang chuyển động thật nhanh, mình vẫn bất động, muốn đuổi theo nhưng không thể khiến tôi vô cùng bất an. Quan trọng nhất, trong sâu thẳm, tôi biết mình không muốn đi chuyển. Tôi chỉ muốn đứng đó mãi mãi mà thôi.

Làm thế nào để hoàn thành được bộ hồ sơ dự thi khi chính bản thân tôi không chắc mình muốn trở thành ai hoặc trở thành cái gì? Và liệu khi tôi biết điều tôi muốn rồi thì tôi có đủ khả năng thực hiện điều đó hay không?

Nói cho cùng, tôi vẫn chỉ là con nhóc mười tám tuổi mê ăn, mê ngủ, mê chơi, vẫn hồn nhiên mơ tưởng đến những anh chàng đẹp trai dễ thương trên tivi, vô tư cười, vô tư khóc. Làm thế nào tôi có đủ sức lực và trí thông minh để quyết định một việc quan trọng về tương lai của mình? Tôi muốn là một người giàu có hay quyền lực, hay là tất cả những thứ đó?

Có cảm giác như mình chưa kịp chuẩn bị gì đã bị cuốn khỏi thế giới an toàn vốn có đến một nơi khác hoàn toàn lạ lẫm.

Một buổi tối thứ bảy bố thành thoi, không bộn bề công việc như những ngày khác, tôi pha cho ông một ấm trà rồi mang đến ghế sofa. Ông đang xem tivi.

- Mời bố uống trà.

- Cám ơn con gái.

- Bố ơi, bố có ý kiến gì về việc thi Đại học sắp tới của con không? Bố muốn con thi vào trường nào?

Ông im lặng một chút, như suy nghĩ.

- Con cứ thi trường nào con thích.

Tôi cố nén sự thất vọng. Vì không tìm được định hướng nào cho mình nên tôi đã nghĩ đến sự tư vấn của bố mẹ nhưng đó không phải là câu trả lời tôi mong đợi. Nó chẳng giải quyết được điều gì cả. Bố mẹ khắt khe quá khiến con ngạt thở, nhưng tự do quá lại khiến chúng mất phương hướng.

Tôi hỏi mẹ cũng giống như vậy trong lúc phụ mẹ nấu bữa cơm chiều ngày Chủ nhật. Mẹ bảo hãy hỏi ý bố. Thế thì cũng như không.

Tôi quan sát bạn bè mình. Nhỏ lớp trường thi Ngoại thương theo ý của mẹ. Đưa thì chọn ngành nào "hot", khả năng có việc làm sau khi ra trường cao. Đưa thì lung sục điếm chuẩn năm ngoái rồi chọn một trường, một ngành có khả năng đậu, bỏ qua đam mê và khát vọng sang một bên.

Đưa thì làm luôn hồ sơ Đại học, Cao đẳng, Trung cấp cho chắc ăn, không được cái này thì còn cái kia. Dù sao thế cũng là được đi học cấp bốn sau khi kết thúc cấp ba. Đưa thì ung dung học thi tốt nghiệp, không thi Đại học làm gì, vì ở nhà lấy vợ lấy chồng hoặc buôn bán cửa hàng tạp hóa gia truyền. Hoặc vì ước mơ là đầu bếp nên sẽ chuyên tâm học việc để nấu ra những hương vị tuyệt vời nhất.

Nói chung, tất cả những điều đó là sự lựa chọn. Chỉ có tôi vẫn thấy mình như lạc lối.

Nhi đến tìm tôi đầu buổi học, khi chuông vào tiết còn năm phút nữa mới reng. Chúng tôi nói chuyện ở đầu cầu thang, giờ này vắng người lại qua vì hầu như tất cả đều yên vị trong lớp mười lăm phút đầu giờ. Không vòng vo gì cả, cậu ấy đi thẳng luôn vào vấn đề. Điều ấy khiến tôi hơi choáng:

- Cậu có thể giữ khoảng cách với Duy không?

- Tại sao? Chúng tớ là bạn thân mà! - Tôi khó chịu.

- Cậu thật sự chỉ xem Duy là bạn thôi sao?

Nhi hỏi nhưng sắc thái trong giọng nói lại không phải là hỏi. Cứ như thể đó đã là một câu trả lời rồi. Tôi không biết phải nói gì, đầu chỉ là một lời

nói dối nên chỉ im lặng. Chuông vào tiết reo vang. Nhi bỏ đi sau khi ném lại cho tôi một ánh mắt đong đầy những cảm xúc khác nhau không thể nói rõ, nhưng tôi nhận ra sự dối hờn và bất lực. Sự thật là tôi không chỉ xem Duy là bạn thân.

Có lẽ Duy chính là bí mật lớn nhất quãng đời niên thiếu của tôi. Là mối tình mà hầu như ai cũng trải qua trong đời. Mối tình đầu mong manh, ẩn hiện trong những trưa tan trường đi cạnh nhau, châm chọc nhau, hờ hững nhau... Vì nó khờ khàng quá nên thật khó để nhận biết. Mối tình đầu sẽ không được nói ra. Không phải vì tôi không có can đảm, mà vì chẳng có hy vọng gì cả. Duy đã có bạn gái rồi. Chính là Nhi đấy!

Tan học, mặc cho bạn bè về hết, từ chối cả lúc Duy rủ về cùng, tôi nán lại lan can tầng ba nhìn ngắm mọi thứ với ý nghĩ sẽ sớm chẳng bao giờ được gặp lại khung cảnh này nữa.

Bầu trời xanh thẳm bình yên như mỗi lúc một rộng mở trên cao. Phía dưới là sân trường xanh mướt màu xanh lá bàng. Rồi sẽ có lúc chúng chuyển màu đỏ ối khi mùa sang thu. Tiếc là tôi không còn dịp chứng kiến điều đó.



Mùa thu tới tôi đã không còn ở đây nữa. Những băng ghế đá dưới những tán lá ấy là nơi tôi ngồi đọc sách, hay mộng mơ vớ vẩn, hay nhặt những quả bàng ném vào Duy. Tôi nhớ mãi buổi chiều hôm ấy, khi một cơn gió từ đâu thổi đến làm từng loạt hoa bàng trắng nhỏ xinh rơi rụng. Chúng vương cả trên tóc Duy.

Tôi phải chúng xuống, thật tự nhiên, nhưng lại nghe những cảm xúc kì lạ uơm mầm từ đâu đó. Tôi cũng đã cảm nhận một cảm xúc khác uơm mầm ở Duy từ những lần cậu ấy giảng bài cho tôi, mua thức ăn cho tôi hay tặng tôi một chú gấu bông ngày Valentine. Nhưng trước khi tôi kịp lớn để nhận ra cảm xúc ấy là gì thì cậu ấy đã đến một nơi khác không thuộc về tôi nữa rồi. Tôi đã lớn chậm hơn mọi người một nhịp...

Dù chẳng có lý do gì để phải nghe theo những gì Nhi nói, tôi vẫn tự động giữ khoảng cách với Duy. Nghĩa là tách ra khỏi những cuộc chuyện trò, ăn uống hay về cùng. Duy cứ tưởng tôi bị ốm hay có vấn đề gì đó ở trong đầu, nhưng tôi bảo chẳng làm sao cả. Tôi ra về bạn rợn với bài vở và vật lộn với mớ hồ sơ dự thi Đại học.

Giờ học Thể dục, thầy đi vắng nên cho lớp tự quản. Bạn con trai được thể lôi quả bóng rổ ra chơi. Đột ngột, quả bóng màu cam từ đâu bay đến đập thẳng vào đầu tôi. Choáng váng.

- Ai bảo không chịu nhìn?

## TRUYỆN NGẮN

Duy cười, chạy lại chỗ tôi, nhưng nụ cười nhanh chóng tắt ngấm khi thấy mắt tôi nhòe nước.

- Khóc à? Đau lắm hay sao?

Cậu ấy đưa tay sờ lên đầu tôi, luồn tay vào tóc xem có bị sưng hay không. Tôi gạt ra, gần như gắt lên:

- Cậu thôi đi!

Duy ngạc nhiên. Tôi làm mặt lạnh tanh vào phòng y tế nằm nghỉ. Tôi chẳng bị làm sao cả, chỉ cảm thấy lòng buồn ghê gớm. Không biết cậu ấy có hiểu rằng “thôi đi” ở đây có nghĩa là đừng quan tâm đến tôi kiểu như thế trong khi đã có bạn gái rồi hay không. Ý nghĩ mình lẽ ra đã có cậu ấy bên cạnh chứ không phải vì quá ngốc nghếch khiến cậu ấy đi mất đã làm tôi khổ sở lắm rồi. Đừng cho tôi hy vọng gì thêm nữa.

Tối hôm ấy, tôi trốn buổi học thêm, nằm nhà ôm gối xem phim hoạt hình Peter Pan. Lâu rồi xem lại có cảm xúc khác. Không còn háo hức vui vẻ với những cuộc phiêu lưu đầy bùn đất, cướp biển, da đỏ, những kho báu... Chỉ thấy một nỗi buồn chẳng rõ lí do mà rất mông lung. Tôi nhìn Peter trên bìa đĩa DVD, thì thầm như chuyện trò với một người bạn.

- Đây, tại sao cậu lại từ chối trở thành người lớn? Có phải vì thế giới ấy chẳng có gì hay ho? Đúng không?

Gần hai tuần nữa đã đến hạn cuối nộp hồ sơ thi Đại học. Tôi vẫn chưa điền gì cả ngoài tên mình.

Buổi sáng, tôi tới trường, nhưng vừa đến cổng lại quay xe bỏ đi. Nghỉ học một hôm cũng chẳng có hại gì. Cũng chẳng biết để làm gì nhưng đôi khi con người ta lại muốn như vậy.

Tôi đạp xe lòng vòng quanh thành phố, đến khi mệt quá ghé nhà sách xem hết một lượt rồi chọn mua một cuốn. Cuối cùng, tôi đến quán trà sữa quen, nơi có bàn ghế ngồi bệt xuống sàn kiểu Nhật và nhiều gối để ôm, đọc sách và nhâm nhi nổi cô đơn một mình. Tôi đọc đến hơn nửa cuốn, uống hết hai cốc trà sữa và hai cái bánh pudding thì nhận ra có người đứng đối diện mình. Ngẩng lên, tôi ngạc nhiên.

- Cậu làm gì ở đây vậy?

Duy ngồi xuống.

- Ai đó nghỉ học nên tớ phải đi tìm.

Tôi gọi cho cậu ấy một trà sữa dâu tây, nhưng nhận được một cái nhăn mặt nên đổi thành khoai môn.

- Pudding?

- Không! Thế là cậu trốn năm tiết trên trường để đọc cái này hả? Có hay không?

Tôi liếc cái tựa sách, “Chuyện chú mèo dạy hải âu bay”, nhưng không trả lời.

- Sao cậu tìm được tớ?

- Tớ phát hiện ra cậu không đến lớp từ tiết một. Vì cậu chưa bao giờ nghỉ học không có lý do nên tớ gọi về nhà cậu, biết cậu không ở đó. Tớ quyết định nghỉ vào tiết hai. Tìm cậu cũng vất vả đấy, may mà cậu đến quán quen. Cậu có chuyện gì vậy? Sao không nói với tớ? Vì cậu học không nổi môn Hóa à? Tớ có thể kèm cậu học mà.

Sự quan tâm và cả những lo lắng trong giọng nói của Duy làm tôi không thể không nói thật.

- Tớ nghĩ là mình đang đi tìm Neverland. Tớ không muốn làm người lớn.

Như mạch nước được khai nguồn, mọi tâm sự đều ào cả ra. Từ nỗi sợ hãi mơ hồ về thế giới lạ lẫm phía trước đến nỗi bất an về bản thân, cả niềm tiếc nuối những tháng ngày này. Trừ chuyện tôi thích cậu ấy thì vẫn giữ lại cho riêng mình. Duy nghe xong, nhíu mày nghĩ ngợi điều gì đó.

- Đây, tớ xem Sherlock Holmes rồi đấy.

- Sao? - Tôi ngờ ngác. Sherlock Holmes thì có liên quan gì ở đây?

- Như cậu nói, phim đấy cũng thú vị. Có nhiều thứ trong cuộc sống này cũng giống như vậy đấy, phải xem rồi mới biết. Hành trình phía trước của cậu và tớ cũng phải đi rồi mới biết có gì hay ho không.

Tôi nhìn cậu ấy, im lặng trong vài giây rồi cầm cốc trà sữa lên uống tiếp. Chẳng biết phải nói gì. Tự nhiên thấy mình thật vớ vẩn. Người ta sợ ma, sợ quỷ, sợ độ cao, mình lại sợ phải lớn lên. Chúng tôi ngồi thêm một lúc nữa cho đến khi Duy nhìn đồng hồ.

- Bây giờ là tiết năm rồi. Về thôi, xem như tan học.

Khi hai đứa đã thanh toán hóa đơn ở quầy, tôi mới sực nhớ đến Nhi.

- Hôm nay cậu không về với Nhi liệu cậu ấy có giận không?

- Tại sao lại giận? - Đôi chân mày Duy nhíu lại.

- Thì... bạn gái.

- Bạn gái nào? Chỉ đi chơi một lần với nhau thôi thì sao lại là bạn gái được?

Tôi sững sờ.

- Ồ?

- Ồ cái gì?

- Thế cậu và Nhi không... Cậu biết mà...

- Không có cái gì hết. Tớ nghĩ người mà tớ thích không thích tớ nên tớ đã thử tìm hiểu người khác nhưng không hợp và vì tớ vẫn còn thích người đó nên chuyện chẳng đi đến đâu cả. Bạn thân kiểu gì lại không biết vậy?

- Cậu có người để thích à?

Duy im lặng theo kiểu biết mình đã nói hớ. Mặt cậu ấy đỏ ửng lên. Tôi được thể tiếp tục “dồn” cậu ấy tới tấp.

- Ai thế?

Duy chán nản cốc đầu tôi.

- Sao cậu lại không biết được nhỉ?

Không biết ư? Có thể tôi biết đấy. Người đó là tôi? Phải không? Mọi thứ bắt đầu loạn xạ. Tôi chưa kịp hình dung cái gì ra cái gì thì Duy đã dắt xe ra khỏi bãi. Chẳng biết can đảm ở đâu mà tôi lòi ra được để nắm ống tay áo cậu ấy lại, hỏi bằng đôi mắt tròn xoe.

- Có phải là tớ không?

Sau này nghĩ lại, tôi thấy cậu ấy không giống một câu hỏi mà gần như là một lời tỏ tình ngu

ngốc.

Duy phản ứng bằng cách cốc đầu tôi thật đau. Mặt vẫn đỏ, cậu ấy cốc cốc.

- Ghét cậu thật. Thôi đi về!

Tối hôm ấy, Duy gửi qua email cho tôi bài hát “A whole new world” kèm theo lời bài hát. Cậu ấy đặc biệt tô đậm câu “Let me share this whole new world with you” (Hãy để tớ chia sẻ thế giới mới mẻ diệu kì đó cùng cậu). Ngoài ra email chỉ có mỗi một dòng duy nhất “Tớ vẫn giận cậu vì lẽ ra cậu phải nhận thấy điều đó sớm hơn chứ?”. Tôi cười.

Bố đẩy cửa vào mang theo một cốc sữa nóng. Ông đặt cốc sữa lên bàn rồi ngồi xuống cạnh giường tôi, cố làm ra vẻ mặt một ông bố nghiêm túc đáng tin cậy.

- Con có chuyện gì muốn nói với bố không? Đạo này bố thấy con hơi mệt mỏi.

- Không ạ! - Tôi cố nén cười bởi vẻ mặt cố gắng nghiêm trọng của bố.

- Ừ, thế thì tốt. Về chuyện thi Đại học sắp tới con đừng quá căng thẳng, con gái nhé!

Tôi ngập ngừng một lúc.

- Bố này, con vẫn chưa biết mình nên chọn trường nào?

- Con không có nguyện vọng vào trường nào à?

- Không phải ạ! - Tôi thành thật - Con có thích một trường và mong muốn học ở đó. Nhưng con sợ. Lỡ như con không đủ sức đậu vào đó thì sao?

- Thì thi lại, hoặc chọn một con đường khác. Nguyện vọng hai, nguyện vọng ba để làm gì? Bố còn nghe nói năm nay có cả nguyện vọng bốn nữa. Cứ cố hết sức mình thôi con gái, bố biết là khó lắm nên con cũng đừng đặt áp lực lên mình.

Tôi mỉm cười, gạt đầu. Bố xoa đầu tôi rồi ra khỏi phòng, sau khi chúc tôi ngủ ngon. Lời bố nói tiếp thêm cho tôi nhiều can đảm hơn tôi tưởng. Lỗi bộ hồ sơ ra, tôi cẩn thận điền đầy đủ những thông tin, về ngôi trường mà tôi muốn được học. Đến khi điền xong thì đôi mắt cũng đã nhắm lại.

Trước khi đi ngủ, tôi nhìn bầu trời đêm đầy sao lấp lánh như được chạm khắc bằng những viên kim cương sáng óng ánh và thấy lòng nhẹ hẫng. Mọi rắc rối dường như biến mất hết cả như chưa từng tồn tại.

Hoặc có thể chẳng có một rắc rối nào cả. Chỉ là do một con bé tự thổi phồng lên mọi chuyện và gây rắc rối cho chính mình mà thôi. Chuyện đó cũng không còn quan trọng nữa. Tôi nghĩ mình đã sẵn sàng để bước đến một thế giới mới rồi. Vì tôi biết mình sẽ không bao giờ cô độc.

Nhìn vào hình Peter Pan trên bìa DVD, tôi thì thầm.

- Peter này, cậu có thể giữ lại được điều tốt đẹp này nhưng cũng bỏ lỡ nhiều điều thú vị khác ở nơi mà cậu đã chối từ được đến. Và cậu cũng đã để vuột mất Wendy nữa. Mình không muốn là cậu, Peter à. Chúc ngủ ngon và tạm biệt nhé! ■

Kiều Thanh