



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

## 2092

March 30, 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 đảm được chấp thuận).  
 \* SSI - SSA - Trợ cấp tiền lương, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đi điện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).  
 \* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

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

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

**AIR CARGO**

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

**Tận Tâm - Uy Tín - Phục Vụ Đồng Hương**  
 Tel: 281-495-1873  
 Văn phòng có nhận đại lý  
 11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072  
 Trong khu tượng đài Việt Mỹ  
 713-885-7070 [thaotang@aclexpress.net](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 KIEM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUIT VI.  
 (281)495-3493  
 11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099  
 20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

**HARRY DAO INSURANCE FARMERS**

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

281-933-8300  
 8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072  
**KHU CHỢ VIỆT HOA**  
 HDAA@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**

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**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*

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036  
**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**

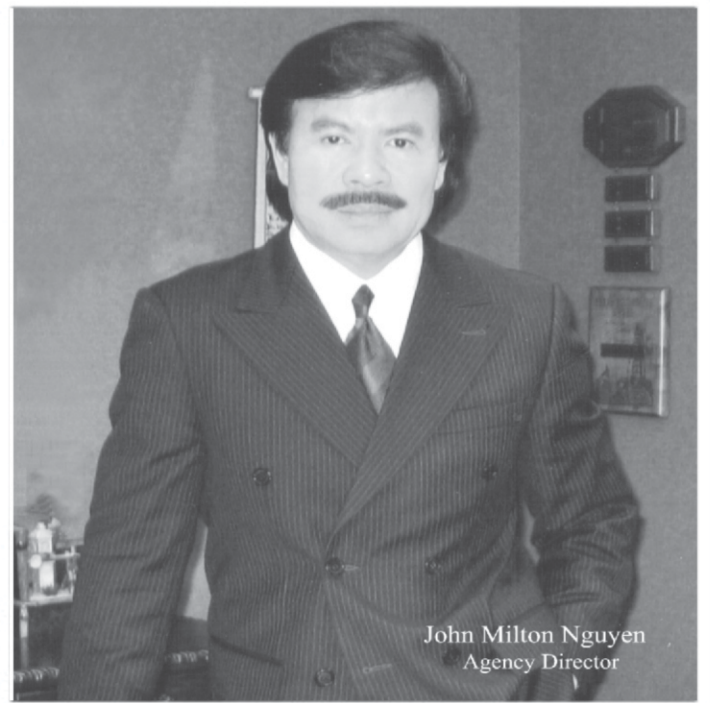
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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.

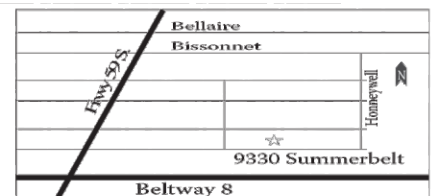
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

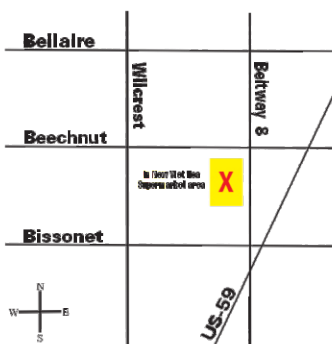
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2092 \* Saturday, March 30, 2024

**NEW** **Bán Tiệm Cafe**  
SAN ANTONIO, TX 78227

Tealicious Cafe trên đường Marbach, trong khu HEB Plus rất sầm uất với nhiều tiệm fast food. Tiệm đang hoạt động được 10 năm khách rất ổn định. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc:

**Thầy: 832-513-5424**  
**Thảo: 318-300-6668**

**NEW** **Cần Bán Tiệm Nước Lọc**  
WILCREST, HOUSTON

Tiệm nước lọc CRYSTAL PURE WATER, 8200 Wilcrest, Suite 7 (Gần chợ Tiến Hưng), giá bán \$85K. Tiệm đang hoạt động 29 năm. Chủ về hưu cần bán gấp.

**Xin vui lòng liên lạc Lai Trần: 832-875-7388**

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

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

**Xin vui lòng liên lạc: 713-918-9520**

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
SUGARLAND

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

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 Tóc & Nail**  
45 SOUTH

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

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

**NEW** **Bán Nhà Hàng**  
DOWNTOWN

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 Quần Áo**  
HARWIN, HOUSTON TX 77036

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mẽ, 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** **Cần Bán Tiệm Nail**  
HOLCOMBE & KIRBY

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

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

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

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

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

**NEW** **Bán Condo**  
KHU BELLAIRE

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

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

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

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

**Xin liên lạc A Lành: 832-640-5575**

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

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

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

**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**.

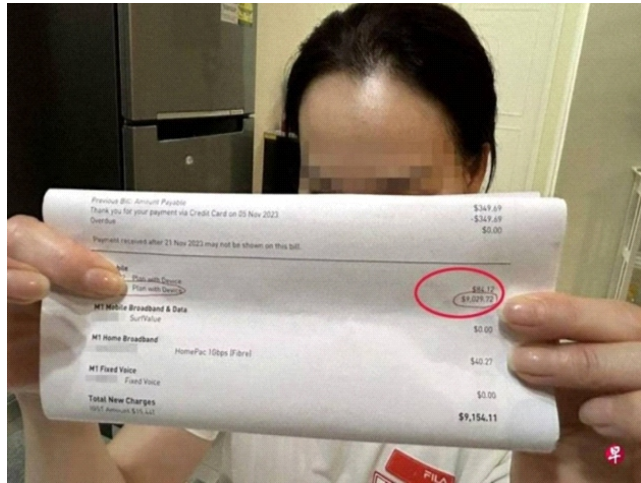
**KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI**



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Hai mẹ con trả giá đắt vì nhấn tin khi chờ chuyến bay quá cảnh

Câu chuyện hy hữu này như bài học cho bất kỳ ai khi liên lạc với người thân những lúc ra nước ngoài.



Con trai của người phụ nữ này đã phải trả hóa đơn điện thoại lên tới gần 9.000 SGD sau khi sử dụng dịch vụ chuyển vùng dữ liệu quốc tế ở Thổ Nhĩ Kỳ

Mỗi chuyến đi xa đều là hành trình đầy bất ngờ với nhiều bờ ngõ không thể đoán trước được. Nhưng bất ngờ đến mức "suy sụp" như trường hợp của 2 mẹ con người Singapore dưới đây thì thật sự không ai muốn.

Theo tờ Asia One, 2 mẹ con người phụ nữ họ Lin (48 tuổi) và cậu con trai 14 tuổi di chuyển từ Singapore đến Hungary và có thời gian quá cảnh 2 giờ đồng hồ ở Thổ Nhĩ Kỳ.

Vì muốn cập nhật thông tin về cho gia đình để người thân yên tâm rằng họ đã đến Thổ Nhĩ Kỳ an toàn, cậu con trai đã liên hệ qua tin nhắn sử dụng dữ liệu chuyển vùng quốc tế trên điện thoại của mình.

Nhưng sau đó, người mẹ bị sốc khi phát hiện khoản phí chuyển vùng khổng lồ lên tới 8.944 SGD.

Trả lời phỏng vấn tờ Shin Min Daily News, cô Lin cho biết cô và cậu con trai 14 tuổi quá cảnh ở một sân bay của Thổ Nhĩ Kỳ. Chính trong khoảng thời gian ngắn đó, con trai cô đã kích hoạt dữ liệu chuyển vùng trên điện thoại để nhắn tin về cho gia đình.

Một tuần sau, cô nhận được tin nhắn từ công ty viễn thông M1 thông báo về cước chuyển vùng mà con trai cô phải trả.

Ngần ngợ trước số tiền đáng kinh ngạc, người phụ nữ ngay lập tức gọi cho bộ phận dịch vụ khách hàng và đến trụ sở của công ty viễn thông ở Jurong East để tìm lời giải thích. Tại đó, cô được yêu cầu liên hệ lại với bộ phận dịch vụ khách hàng sau khi nhận được hóa đơn điện thoại.

Hóa đơn điện thoại mà Lin nhận được cho thấy số tiền cần phải thanh toán lên tới gần 9.000 SGD, bao gồm cả gói cước di động hàng tháng có giá 84 SGD.

"Lúc đó, tôi đã gọi lại cho bộ phận chăm sóc khách hàng và tới tận nơi nhờ nhân viên giúp đỡ. Nhưng vẫn không giải quyết được và không ai thông báo cho tôi về việc sử dụng dữ liệu của chúng tôi ở Thổ Nhĩ Kỳ", cô Lin kể lại.

Sợ rằng mình sẽ bị tính toàn bộ số tiền mà không có bất kỳ lời giải thích nào, cô Lin quyết định hủy thanh toán tự động các khoản thanh toán hóa đơn định kỳ của mình. Người phụ nữ nói rõ rằng cô đã đảm bảo thanh toán hóa đơn điện thoại cơ bản vào tháng trước.

Theo Asia One, hai bên đã đi đến thỏa thuận và thống nhất để cô Lin trả 500 SGD.

Cô nói với phóng viên tờ Shin Min Daily News: "Mặc dù không biết lượng dữ liệu di động đã được sử dụng là bao nhiêu nhưng tôi nghĩ mức phí 500 UGD là có thể chấp nhận được".

Trả lời thắc mắc của Shin Min Daily News, người phát ngôn của công ty viễn thông M1 cho biết cuộc điều tra của họ phát hiện ra rằng chức năng chuyển vùng dữ liệu quốc tế trên điện thoại di động của khách hàng đã được bật từ trước khi đến Thổ Nhĩ Kỳ.

Sau đó, thiết bị này kết nối với công ty viễn thông Vodafone Telsim của Thổ Nhĩ Kỳ, dẫn đến phát sinh phí chuyển vùng. Người phát ngôn của M1 tuyên bố rằng công ty đã đề nghị miễn một lần đối với một phần lớn các khoản phí vì thiện chí.

Người phát ngôn cho biết thêm: "M1 cung cấp các gói chuyển vùng, chẳng hạn như Hộ chiếu hàng ngày, cho phép khách hàng sử dụng các dịch vụ dữ liệu địa phương và yên tâm khi ở nước ngoài. Chúng tôi thực sự khuyến khích khách hàng nên đăng ký các gói chuyển vùng để tránh bị sốc hóa đơn". ■

### Viên đá đắt nhất thế giới: Không chứa vàng hay kim cương, chỉ cần 1 gram đủ sống sung sướng hết đời

Trái Đất "ra đời" vào khoảng 4,54 tỉ năm trước và hoàn thiện phần nhiều trong vòng 10-20 triệu năm. Trong giai đoạn hình thành, Trái đất không chỉ xuất hiện nhiều dạng sống khác nhau mà còn tạo ra nhiều loại đá quý hiếm. Ngày nay, những thứ như dầu, than đá hay các khoáng chất mà con người đang sử dụng đều là quà tặng của Trái đất.

#### Viên đá đắt nhất thế giới

Californium là một nguyên tố hóa học chỉ có thể tạo ra bằng phương pháp nhân tạo trên Trái Đất nhưng được cho là có nguồn gốc từ vụ nổ siêu tân tinh.

Do sự chuyển động của vỏ Trái đất, nhiều loại quặng đã được sản sinh. Một số chúng hầu như không có giá trị nhưng cũng có nhiều loại là vô giá. Ít ai biết rằng, viên đá đắt đỏ và quý hiếm nhất trên thế giới hiện nay không hề chứa vàng hay kim cương.

Viên đá mà chúng ta nói đến chính là một viên Californium. Californium là một nguyên tố

hóa học chỉ có thể tạo ra bằng phương pháp nhân tạo trên Trái Đất nhưng được cho là có nguồn gốc từ vụ nổ siêu tân tinh. Giá mỗi gram của nó là từ 25 – 27 triệu USD. Nhiều người ước tính rằng 1 gram californium trị giá bằng hàng trăm kilogram vàng.

Họ còn ví von rằng chỉ cần 1 gram là có thể sống sung sướng cho tới hết đời. Thậm chí, người giàu nhất thế giới muốn mua một chiếc nhẫn gắn viên đá làm từ californium dường như là không thể. Hãy cùng tìm hiểu về Californium.

#### Californium là gì?

Californium – Cf là nguyên tố thứ 98 trong bảng tuần hoàn Mendeleev. Californium nằm ngay sau curium (Cm) trong bảng tuần hoàn, với số hiệu nguyên tử là 98. Tương đồng với các nguyên tố actini khác, californium có tính phóng xạ cao và không ổn định với chu kỳ bán rã tương đối ngắn khoảng 2,6 năm.

Năm 1950, phòng nghiên cứu hạt nhân thuộc Đại học California, Mỹ đã sản xuất californium thông qua một lò phản ứng đồng vị tốc độ cao, nhưng sản lượng cực kỳ thấp, chỉ vài microgam. Tên gọi của nó được đặt theo tên của tiểu bang và trường đại học California.

Vào những năm 1990 giá của californium lên đến 1 tỉ USD/gram do sản lượng hàng năm của nó rất ít, chỉ khoảng nửa gram/năm. Hiện nay, trên thế giới mới chỉ sản xuất được 2 gram californium.

#### Vì sao californium lại đắt đỏ như vậy?

Các nhà khoa học cho rằng có 5 lý do khiến viên đá californium có giá thành "khủng" và 2 nguyên nhân để người giàu không thể sở hữu nó.

Thứ nhất, nguyên liệu sản xuất ra Californium là 1 nguyên tố phóng xạ nhân tạo đắt đỏ – curium.

Thứ hai, Mỹ và Nga là 2 quốc gia duy nhất tự sản xuất được vật chất này. Nguyên nhân là phản ứng tổng hợp californium được tiến hành trong các máy gia tốc đặc biệt đắt tiền. Quá trình điều chế californium rất phức tạp, tốn nhiều thời gian, công sức và chi phí.



Giá của californium vào những năm 1990 lên đến 1 tỉ USD/gram

Tính riêng chi phí cho thiết bị điều chế đã tiêu tốn hàng chục tỉ USD. Chính vì vậy, mỗi năm chỉ nửa gam californium được sản xuất. Hiện nay, các nhà khoa học ước tính, tổng lượng californium trên thế giới chỉ khoảng 5kg. Ngược lại, khối lượng

## SỬU TÂM & TÌM HIỂU



vàng trên thế giới đã lên tới hàng trăm nghìn tấn. Do đó, đây cũng là lý do khiến loại đá này có giá thành "khủng" như vậy.

Thứ ba, việc vận chuyển californium cần tới thiết bị vận chuyển chuyên dụng.

Thứ tư, tính hữu dụng của californium khiến giá của nó quá cao. Californium được dùng để điều trị các bệnh ung thư và hiệu quả của nó tốt hơn xạ trị rất nhiều bởi nguồn neutron mạnh mẽ trong vật chất này có thể tiêu diệt các tế bào ung thư.

Californium cũng có tác dụng trong việc xác định độ cổ với tỷ lệ chính xác khá cao. Đặc biệt, californium còn được sử dụng để hỗ trợ thăm dò dầu mỏ nhằm phát hiện và đo lường các mỏ dầu sâu dưới lòng đất. Bên cạnh đó, nguyên tố hóa học này còn được dùng trong các lò phản ứng hạt nhân để giúp kiểm soát tốc độ phân hạch hạt nhân và sản xuất các nguyên tố tổng hợp khác.

Thứ năm, cấu tạo của californium không ổn định, bốc hơi ở 300 độ C, có thể "biến mất" khi tiếp xúc nhiệt độ cao.

Còn về nguyên nhân khiến người giàu nhất thế giới không thể sở hữu californium là bởi californium cực kỳ khan hiếm, tồn tại ở trạng thái rất nhỏ (đường kính vài micron) và không thể thu thập được để chế tạo nhẫn. Ngoài ra, tính phóng xạ của californium rất cao, đeo nó cũng giống như tự tìm đến cái chết. Do đó, người giàu mặc dù có tiền nhưng mạng sống mới là thứ quý giá nhất. ■

### Hàng trăm người theo dõi cuộc "mò" chiếc nhẫn ngọc trị giá 1 triệu tệ dưới mương suốt 4 ngày



Làm rơi chiếc nhẫn ngọc có giá trị cao định tặng con dâu xuống mương, người đàn ông thuê người tìm bằng được, hàng trăm người tụ tập nín thở theo dõi suốt 4 ngày.

*Đánh mất nhẫn cưới 1 triệu tệ của con trai, người cha thuê đội cứu hộ tìm trong 4 ngày*

Một người cha ở Quảng Đông, Trung Quốc vô tình đánh rơi chiếc nhẫn cưới đính ngọc phi thúy trị giá 1 triệu nhân dân tệ của con trai. Chiếc nhẫn rơi từ cửa sổ tầng 9 của tòa nhà xuống mương thoát nước.

Ông đã phải thuê một đội trực vớt tìm kiếm suốt 4 ngày mới lấy lại được chiếc nhẫn quý giá này. Nhiều người dân ở địa phương cũng nín thở suốt 4 ngày theo dõi quá trình tìm kiếm.

Người con trai đã đăng câu chuyện này lên mạng xã hội Douyin, cho biết chiếc nhẫn phi thúy là món quà mà cha anh đặt làm riêng để tặng con dâu. Chiếc nhẫn bị tuột khỏi tay khi ông cố đưa nó ra cạnh cửa sổ cho sáng để quay phim, rơi thẳng xuống mương nước.

Một nhân viên cứu hộ họ Phạm cho biết, anh và đồng nghiệp mỗi người được trả 500 nhân dân tệ mỗi ngày để tìm kiếm chiếc nhẫn. Cuộc "săn lùng" kéo dài hơn 72 giờ, thu hút hàng trăm người đến xem.

Vào ngày thứ tư, chiếc nhẫn được tìm thấy. Mọi người khắp nơi reo hò chúc mừng, còn gia chủ đốt pháo hoa ăn mừng. Người cha cho biết chiếc nhẫn có ý nghĩa tinh thần cao hơn giá trị kinh tế của nó. Ông rất vui vì chiếc nhẫn được tìm thấy và viên ngọc vẫn còn hoàn hảo.

Ủy ban khu phố cho biết, con mương đã được nạo vét nên quá trình trực vớt chiếc nhẫn trở nên dễ dàng hơn. Ông La, một thành viên ủy ban, đã nhìn thấy chiếc nhẫn sau khi nó được vớt lên.

Ông nói với Đài truyền hình Quảng Đông: "Chiếc nhẫn phi thúy được thiết kế rực rỡ, kết hợp giữa màu xanh ngọc bích của viên ngọc với màu của kim cương, rất đáng giá 1 triệu nhân dân tệ".

Ở Trung Quốc, ngọc đã được sử dụng làm đồ trang sức từ thời kỳ đồ đá mới. Nó được coi là biểu tượng thiêng liêng của những vị thần, được hoàng gia sử dụng như một biểu tượng cho địa vị cao quý.

Ngày nay, ngọc vẫn được đánh giá cao và sử dụng trong các sự kiện xã hội quan trọng. Năm 2008, Ban tổ chức Thế vận hội Bắc Kinh cho gắn ngọc bích vào huy chương để thể hiện sự cao quý và đức hạnh, đồng thời mang ý nghĩa đại diện cho văn hóa Trung Quốc.

Loại ngọc được gắn trên chiếc nhẫn bị mất kê trên cứng và hiếm hơn ngọc bích, được gọi là phi thúy. Chất lượng, giá trị của ngọc phi thúy phụ thuộc vào màu sắc, độ trong suốt, kết cấu và kích thước. Chỉ những viên ngọc tốt nhất mới được sử dụng làm nhẫn. ■

### Cận cảnh kỳ quan cung điện quanh năm ngập chìm trong nước nổi tiếng ở Ấn Độ

Đây là một tòa nhà 5 tầng với điều thú vị là 4 trong số 5 tầng nằm chìm hoàn toàn ở dưới nước, chỉ có tầng trên cùng là lộ ra trên bề mặt.

Jal Mahal Jaipur là một cung điện nằm ở giữa hồ Man Sagar ở thành phố Jaipur, thủ phủ của bang Rajasthan, Ấn Độ. Nơi đây còn được biết đến là "cung điện nước" với kiến trúc tinh tế và thiết kế lộng lẫy làm say lòng du khách. Đây là ví dụ điển

hình nhất về kiến trúc Rajput và sự xuất sắc về kỹ thuật xây dựng vào thế kỷ 18.

Được xây dựng bởi nhà vua Maharaj Madho Singh, ban đầu tòa kiến trúc chỉ được dựng lên đơn thuần như một địa điểm nghỉ ngơi cho ông sau khi đi săn vịt. Trong suốt thế kỷ 18, con trai của Madho, Madho Singh II đã quyết định nâng cấp vẻ đẹp của tòa nhà bằng cách thêm sân trong và thay



đổi ngoại thất.

Đây là một tòa nhà 5 tầng với điều thú vị là 4 trong số 5 tầng nằm chìm hoàn toàn ở dưới nước, chỉ có tầng trên cùng là lộ ra trên bề mặt. Lý do cho việc cung điện nước bị ngập 4 tầng dưới là do công trình kiến trúc này được xây dựng bằng đá sa thạch đỏ, một loại đá mềm và dễ bị xói mòn bởi nước.

Qua thời gian, cấu trúc của cung điện dần bị suy yếu và hư hỏng. Ngoài ra, việc xây đập trên sông Dharbawati, nguồn nước chính của hồ Man Sagar, đã khiến mực nước của hồ dâng lên, gây ngập lụt cho 4 tầng dưới của cung điện, chỉ còn một tầng trên cùng.

Sự hùng vĩ về kiến trúc của cung điện trở nên sống động đặc biệt là vào buổi tối, khi toàn bộ khu phức hợp được bao phủ bởi ánh đèn.

Hình ảnh phản chiếu của Jal Mahal trong hồ Man Sagar tạo ra ảo ảnh về những tầng cao sừng sững trên mực nước rất ấn tượng. Bên trong cung điện, những bức tranh vẽ tay được bảo quản tốt lấp đầy mọi sảnh và phòng, phần cầu thang và sân thượng được thiết kế rất đẹp mắt.

Cung điện Jal Mahal chắc chắn là một trong những công trình sáng tạo vĩ đại nhất của Ấn Độ vẫn được bảo tồn tốt cho đến ngày nay. Đây cũng được xem là một địa điểm du lịch nổi tiếng ở Jaipur, thu hút nhiều du khách đến tham quan và chiêm ngưỡng vẻ đẹp của công trình kiến trúc độc đáo này và cả khung cảnh tuyệt vời của hồ Man

## Vui Cười

### \* Nghệ thuật để được tặng quà

Hai cô nàng tóc vàng hoe buồn chuyện thích được tặng quà...

- Lần trước mình nói với bạn trai rằng con gái rất thích giữ gìn các món đồ được tặng. Kết quả là hôm sau mình được tặng một chiếc nhẫn kim cương. Cậu thử học cách này xem sao?

- Cách này tờ dùng rồi. Kết quả là hôm sau

## **Q&A** KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

### Vì sao Christopher Columbus trở thành biểu tượng quốc gia của Mỹ?

**B**ất chấp những tranh cãi về vai trò như một nhà kiến tạo hay kẻ hủy diệt lịch sử, Christopher Columbus vẫn được xem như một hiện thân tiêu biểu của những giá trị và giấc mơ Mỹ.



*Cảm hứng Christopher Columbus của họa sĩ Jose Maria Obregon*

Là một nhà thám hiểm vĩ đại nhất trong lịch sử, Christopher Columbus đồng thời cũng có lòng kiêu hãnh rất lớn về bản thân. Ông thường tin bản thân mình được Chúa giao phó trọng trách mà không một ai khác có thể thực hiện nổi – giành lại thánh địa Jerusalem, và vì thế kể từ năm 1493, ông hay ký tên là “xpo ferens” (mang nghĩa “người đại diện cho Chúa”).

Theo nhiều nhà nghiên cứu, chính bản tính ngạo mạn của Columbus đã châm ngòi cho sự sụp đổ của rất nhiều bộ lạc, cùng hàng triệu người da đỏ bản địa... nhưng cũng đưa ông trở thành hình tượng văn hóa đại chúng ở Mỹ.

#### **Thời kỳ bị kìm hãm**

Năm 1496, Columbus đang là thống đốc tại một khu thuộc địa ở Santo Domingo (nay là Cộng hòa Dominica). Do không thể thuyết phục phần đông những người khác, nhất là giới quý tộc, đi theo đường lối lãnh đạo của mình, ông dần đâm ra chán ghét công việc.

Bên cạnh đó, vì không thể đáp ứng nhu cầu vơ vét để làm giàu nhanh chóng của chế độ thực dân Tây Ban Nha trên vùng đất – vốn trước đây là của người da đỏ, cho nên ông bị hoàng đế Tây Ban Nha coi là bất tài.

Thứ nữa, triều đình cũng tỏ ra không còn mặn mà với các thỉnh cầu viện trợ tài chính liên tục của Columbus khi ông không thể hoàn thành những lời hứa hẹn, cộng thêm sự thất bại trong hệ thống kinh tế – xã hội tại vùng thuộc địa Hispanolia

ngày càng trở nên trầm trọng.

Năm 1500, Francisco de Bobadilla được hoàng gia cử đến để giám sát tình hình và bắt giam Columbus cùng các anh em trai vì đã tự ý treo cổ bốn người Tây Ban Nha thuộc phe chống đối.

Ông bị áp giải về nước vì cáo buộc vô nhân đạo, phải chịu cảnh xiềng xích trên suốt đường đi và trong 7 tháng đợi hầu tòa. Và mặc dù chính quyền Tây Ban Nha đã rất muốn xử tử Columbus ngay lập tức, nhưng họ vẫn cho phép ông thực hiện chuyến hải trình cuối cùng trong những năm 1502 – 1504.

Kể từ khi mất vào năm 1506, tên tuổi của Columbus đã bị giới sử học lãng quên trong suốt một thời gian dài. Mãi về sau, danh tiếng của nhà thám hiểm mới được hồi sinh và trở thành một biểu tượng quốc gia của nước Mỹ.

#### **Tìm lại biểu tượng**

Từ giữa thế kỉ 18, giới học giả bắt đầu phát hiện thấy nhiều tài liệu bị bỏ quên về Columbus và lịch sử thời sơ khai của Tân thế giới (New World). Trong đó, một văn kiện thuộc vào hàng quan trọng bậc nhất là bộ sách “Đại cương lịch sử người da đỏ” (Historia de las Indias) – từng bị liệt vào danh sách cấm ở Tây Ban Nha vì mô tả sự đối xử tàn bạo của thực dân Tây Ban Nha đối với thổ dân bản địa châu Mỹ.

Nhiều chi tiết trong cuốn sách được cho là đã “bôi nhọ” thái quá hình ảnh của người Tây Ban Nha khi đặt chân đến đất Mỹ khi mô tả họ như những kẻ đàn áp tàn bạo, cố chấp và tụt hậu cả về trí tuệ lẫn cảm quan nghệ thuật.

Tuy nhiên, phải công nhận một thực tế, rằng dù người Tây Ban Nha đã đến châu Mỹ với bất kỳ động cơ nào thì cuộc chinh phạt của họ cũng đã góp phần hủy hoại nhiều nền văn hóa đặc sắc bản địa và mở ra thời kỳ nô lệ hóa người châu Phi trong hàng thế kỷ.

Sự quan tâm của giới học giả về Columbus bắt đầu tăng lên vào cùng thời điểm với những cuộc vận động chính trị phản đối thực dân Tây Ban Nha tuyên bố quyền sở hữu đối với các thuộc địa ở châu Mỹ. Từ đầu thế kỉ 19, nhiều vùng đất do Tây Ban Nha chiếm đóng và cai trị lần lượt tuyên bố quyền độc lập, khiến “châu Mỹ của Tây Ban Nha” một thời chuyên thành “châu Mỹ Latin”.

Năm 1889, nước Pháp tổ chức lễ ra mắt tháp Eiffel trên quảng trường Champs de Mars – được xem là một sự kiện triển lãm quy mô hoành tráng nhất hành tinh.

Để khẳng định đẳng cấp không hề thua kém châu Âu, người Mỹ cũng có một buổi Triển lãm Thế giới của riêng mình, với sân khấu được dàn dựng từ niềm cảm hứng bởi những tác phẩm của nhà văn Washington Irving – tác giả cuốn “The Legend of Sleepy Hollow” (Huyền thoại thung lũng ngủ yên).

Trước đó, hồng cứu văn sự nghiệp đang xuống dốc, Irving đã biên soạn cuốn tiểu sử Christopher Columbus đầu tiên bằng tiếng Anh và phát hành năm 1828. Ngôi bút của Irving đã nhào nặn nên hình tượng Columbus như một anh hùng vĩ

đại, huyền thoại được cả nước Mỹ tôn vinh và trở thành chủ đề cho buổi triển lãm.

Ngoài ra, ban tổ chức còn cố tình sắp đặt để sự kiện diễn ra trùng với ngày kỷ niệm 400 năm lần đầu tiên Columbus đặt chân đến Tân Thế giới, và do đích thân Tổng thống Mỹ Benjamin Harrison chủ trì lễ khai mạc. Đặc biệt hơn, ngày 12/12/1892 hôm đó cũng chính là lần đầu tiên mà Lời thề Trung thành với Tổ quốc (Pledge of Allegiance) được đưa vào nội dung sinh hoạt ở các trường học trên toàn nước Mỹ.

Khu triển lãm tại Chicago đã được dựng lên theo chủ đề “Thành phố Trắng” – là một tổ hợp bao gồm 9 “cung điện” do các kiến trúc sư hàng đầu nước Mỹ thiết kế, được hoàn thiện vô cùng công phu suốt 26 tháng. Trong thời gian diễn ra sự kiện, ban tổ chức đã thu về tiền bán 28 triệu lượt vé, và đưa Columbus nghiêm nhiên trở thành tâm điểm của truyền thông của thế kỉ 19.

Qua lời văn của Irving, Columbus chính là một hiện thân tiêu biểu của Giấc mơ Mỹ: con trai của một người thợ dệt nhỏ bé nhưng mang trong mình ước mơ lớn, dám thách thức những học giả, trí thức vĩ đại nhất đương thời và đặt chân tới nơi chưa ai từng đến.

Chưa hết, Tổng thống Harrison còn tuyên bố lập ngày khai trương triển lãm Columbus làm quốc lễ – mang tên “Ngày Columbus” – được Quốc hội Mỹ chính thức công nhận kể từ năm 1973.

Năm 1992, nhân kỷ niệm 500 ngày Columbus đặt chân đến Tân Thế giới, dư luận Mỹ lại dậy sóng khi các cuộc biểu tình diễn ra liên tiếp, cáo buộc ông tội khủng bố vì “khám phá” của ông đã gây ra những tổn thất khủng khiếp cho cộng đồng người da đỏ bản địa.

Mặc dù nhà thám hiểm đã qua đời từ lâu, nhưng câu chuyện về Columbus vẫn tiếp tục được lưu truyền, với những lần ranh mờ nhạt giữa huyền thoại và sự thật, gây nên nhiều tranh cãi về vai trò của ông như một nhà kiến tạo hay kẻ hủy diệt lịch sử. Tuy vậy, không thể phủ nhận thực tế, rằng Columbus vẫn sẽ được coi như một biểu tượng quốc gia của Mỹ trong một thời gian dài nữa. ■

## Vui Cười

#### **\* Có đủ lý do**

Đạo diễn nọ sắp quay cảnh người và hổ đùa giỡn, nhưng anh chàng diễn viên cương quyết từ chối đóng vai này.

- Không sao đâu, cậu đừng sợ mà! - Đạo diễn động viên - Con hổ này được sinh ra ở vườn thú, nó chỉ bú sữa mà lớn đấy!

- Điều đó có chứng minh được gì? - Anh chàng diễn viên bác đi - Tôi cũng được sinh ra tại bệnh viện phụ sản và tôi cũng bú sữa những năm đầu. Thế rồi sau đó tôi vẫn ăn thịt đấy thôi!!!





### Top 4 thói quen “tàn phá” gan nhanh nhất vào mùa lạnh, thức khuya đứng cuối cùng

**T**hức khuya là thói quen xấu “tàn phá” gan rất nhanh, nhất là vào mùa lạnh khi hệ miễn dịch yếu đi. Tuy nhiên, cũng còn nhiều hành vi hại gan khác nhiều người làm vào mùa lạnh mà không hay.

Hệ thống miễn dịch của con người làm việc hiệu quả hơn khi ở nhiệt độ ấm hơn. Do đó vào mùa đông, với thời tiết lạnh thì hệ miễn dịch cũng suy giảm, khiến các cơ quan trong cơ thể dễ bị suy yếu, mắc bệnh hơn, bao gồm cả gan.

Trong khi đó, rất nhiều người đang vô tình, thậm chí là chủ quan mà cố ý làm rất nhiều hành vi “tàn phá” lá gan. Trong đó, thức khuya - một trong những thói quen xấu hại gan được nhiều người biết tới lại chỉ đứng cuối cùng trong danh sách 4 thói quen “phá” gan vào mùa lạnh dưới đây:

#### 1. Uống nhiều rượu bia để giữ ấm, bồi bổ vào mùa lạnh

Uống nhiều rượu bia là nguyên nhân quen nhưng không bao giờ cũ gây ra rất nhiều bệnh tật về gan. Đặc biệt, không ít người có thói quen uống rượu vào mùa lạnh như một kiểu làm ấm cơ thể. Cũng chẳng hiếm người thích ngâm các loại rượu thuốc và uống chúng như một loại thuốc bổ, giúp tăng cường miễn dịch trong mùa lạnh để phòng bệnh tật.

Tuy nhiên, công dụng làm ấm của rượu chỉ là cảm giác thoáng qua, thậm chí còn lạnh hơn sau đó. Do nó làm giãn mạch ngoại vi, tăng tưới máu đến da và cơ, kích thích thần kinh làm tạm quên đi cái lạnh. Trong khi đó, xu hướng uống nhiều rượu bia vào mùa đông lại rất hại sức khỏe, nhất là lá gan.

Khi uống rượu bia, chất cồn được hấp thụ nhanh chóng vào máu qua niêm mạc dạ dày và ruột. Chỉ 10% lượng cồn đào thải qua đường mồ hôi, hơi thở, nước tiểu; còn 90% còn lại đi thẳng qua gan, khiến gan nhiễm độc nặng nề. Rượu thuốc, ngâm động thực vật càng khiến gan phải quá tải do chuyển hóa nên suy yếu và mắc bệnh nhanh nếu uống không điều độ. Nếu không được kiểm soát sẽ phát triển thành viêm gan do rượu, xơ gan do rượu, về lâu dài sẽ tự nhiên chuyển thành ung thư gan.

#### 2. Uống thuốc bừa bãi vì mùa lạnh dễ ốm vặt hơn

Như đã nói, mùa lạnh với nhiệt độ thấp làm hệ miễn dịch suy yếu và chúng ta dễ bị ốm hơn. Nhất là các bệnh theo mùa, bệnh liên quan tới vi khuẩn, virus. Trời quá lạnh cũng có thể gây ra các rối loạn khác, những cơn đau đầu, nhức xương khớp, tâm trạng thất thường, ăn uống kém...

Lúc này, rất nhiều người sẽ uống thuốc một cách bừa bãi. Cụ thể là chỉ hơi mệt, khó chịu cũng dùng tới thuốc. Không tham khảo ý kiến dược sĩ/bác sĩ mà uống thuốc theo thói quen, cảm tính.

Hay vì muốn khỏi nhanh hơn mà dùng thuốc quá liều, trộn lẫn nhiều loại thuốc. Cũng có những người vì muốn khỏe mạnh hơn mà lạm dụng thuốc bổ, thực phẩm chức năng. Tất cả những điều này đều đang “tàn phá” lá gan.

Bởi gan là cơ quan giải độc của cơ thể, gan tham gia vào quá trình chuyển hóa hầu hết các loại thuốc, sau đó bài tiết qua mật hoặc nước tiểu. Lạm dụng thuốc khiến gan phải làm việc quá sức, suy yếu. Sau đó, gan bị suy yếu thì chức năng chuyển hóa, giải độc và bài tiết các thuốc cũng bị ảnh hưởng. Sự tích tụ thuốc lâu dần không được chuyển hóa và giải độc gây ngộ độc thuốc và tổn thương gan, mắc bệnh tật nghiêm trọng.

#### 3. Lười uống nước và ít vận động do trời lạnh

Không thể phủ nhận rằng, hầu hết chúng ta đều uống ít nước và ít vận động hơn vào mùa lạnh. Đây cũng là những thói xấu làm gan khổ sở, suy yếu và nhanh mắc bệnh.

Nguyên nhân là nước đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ chất thải khỏi cơ thể, ngăn ngừa tích tụ chất độc và bảo vệ gan khỏi tổn thương. Việc uống nước đều đặn giúp làm mỏng máu, tạo điều kiện cho gan lọc, loại bỏ chất độc một cách dễ dàng. Trong khi đó, nhiệt độ thấp khiến máu nhớt và khó lưu thông hơn. Nên nếu uống thiếu nước vào mùa đông, gan sẽ rất khó hoạt động hiệu quả, thậm chí bị rối loạn và suy yếu.

Ngoài ra, mùa lạnh dẫn tới giảm thời gian hoạt động, làm giảm trao đổi chất, giảm khả năng kiểm soát lượng đường trong máu, điều hòa huyết áp và tiêu hóa chất béo có thể dẫn đến hại gan. Bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD) có thể do lười vận động hoặc ít vận động.



Thời gian từ 23h - 3h sáng cần ngủ say để gan được khỏe mạnh dù là mùa lạnh hay nóng. (Ảnh minh họa)

#### 4. Thức khuya thường xuyên hơn do “ngày ngắn, đêm dài”

Mùa lạnh có thời gian đêm dài hơn ban ngày nên nhiều người có xu hướng thức khuya hơn. Cũng nhiều người thích cảm giác đắp chăn ấm và chìm trong thế giới của riêng mình với sách vở, thiết bị công nghệ giữa mùa đông giá lạnh.

Tuy nhiên, dù vào mùa nào thì thức khuya cũng rất hại cho sức khỏe, nhất là lá gan. Hơn nữa, thức khuya vào mùa đông càng hại gan hơn vì hệ miễn dịch vốn suy yếu, gan dễ bị tổn thương và cần nhiều thời gian ngủ hơn để phục hồi.

Theo các chuyên gia sức khỏe, các chức

năng nội tiết và ngoại tiết của gan đều sẽ thực hiện tốt nhất khi cơ thể trong trạng thái ngủ say. Khung giờ làm việc quan trọng nhất của gan mật là từ 23h - 3h sáng.

Vi vậy, nếu chúng ta thức khuya, ngủ sau 23h thì sẽ thay đổi đồng hồ sinh học, làm rối loạn chức năng, tăng gánh nặng cho gan do tăng sinh phản ứng oxy hóa sản sinh nhiều chất trung gian độc hại, kích hoạt tế bào kupffer độc hại.

Đồng thời, gan là bộ phận lưu trữ điều chỉnh các chức năng của máu. Nếu cơ thể được nghỉ ngơi trong trạng thái yên tĩnh, khi nhu cầu máu của các bộ phận giảm xuống thì lượng máu đó được trở lại gan.

Khi vận động, học tập, làm việc gia tăng, nhu cầu máu gia tăng, lượng máu tích lũy trong gan lưu thông nhiều hơn nhằm đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Những điều này kéo dài lâu ngày khiến gan suy giảm chức năng, yếu dần và mắc nhiều bệnh tật như viêm gan, gan nhiễm mỡ, ung thư gan... ■

### Ba thói quen sinh hoạt giúp ổn định đường huyết

**A**n ba bữa đúng giờ, ăn ngũ cốc, tập thể thao đều đặn... sẽ giúp ổn định đường huyết

Nếu muốn ngăn ngừa bệnh tiểu đường, việc kiểm soát lượng đường trong máu là rất quan trọng. Bạn nên chú ý ba thói quen sinh hoạt này.

#### 1. Ăn ba bữa đều đặn

Ngày nay, nhiều người thực hiện chế độ ăn kiêng bữa bãi để giảm cân, cuối cùng họ mất kiểm soát và ăn bù khiến lượng đường trong máu dao động lớn. Điều này ảnh hưởng đến việc tiết insulin, khiến con người dễ tăng cân hơn.

Ngoài ra, bữa ăn nhẹ vào đêm khuya cũng ảnh hưởng đến sự biến động của lượng đường trong máu. Trường Y Harvard đã tiến hành nghiên cứu và phát hiện ra rằng những người ăn nhẹ vào đêm khuya có mức tăng lượng đường trong máu trung bình là 6,4%.

Vi vậy, ăn uống điều độ, duy trì lượng đường trong máu ổn định không chỉ giúp ích cho việc giảm cân mà còn tốt cho sức khỏe hơn.

#### 2. Ăn ngũ cốc

Người lớn nên ăn 200 - 300 gram ngũ cốc hàng ngày, đồng thời tăng vừa phải hàm lượng chất xơ và protein trong chế độ ăn để ngăn ngừa tăng lượng đường trong máu sau bữa ăn. Ngoài ra, ăn cơm mềm để làm tăng lượng đường trong máu. Bởi vậy, bạn không nên nấu cơm quá chín, tốt nhất nên nhai kỹ và chậm rãi.

#### 3. Tiếp tục tập thể dục

Tập thể dục vừa phải sau bữa ăn có thể ngăn lượng đường trong máu tăng lên. Lý do là lượng đường trong máu cũng tham gia quá trình tập luyện nên sẽ giúp giảm tốc độ tăng lên của nó và không dễ dẫn đến tích tụ mỡ. ■

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2092 \* Saturday, March 30, 2024

**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**

**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**

**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**

**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**

**New** **Tuyển Nhân Viên**  
FRIENDWOOD TX 77546  
TN'S tailor cần tuyển thợ sửa quần áo. Ưu tiên người có kinh nghiệm. Tiệm nằm ở khu vực Baybrook Mall nên hàng làm quanh năm. Lương cao và ổn định. Giờ làm việc: 9am-6:30pm từ thứ hai - thứ sáu, thứ bảy: 9am-5pm. Làm việc tại: 19064-A Gulf Frwy - Friendwood TX 77546 (South 45 freeway)  
Liên lạc chị Pam (trong giờ làm việc): **281-486-0802**

**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**

**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**

**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**

**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**

**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)

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
CHỢ MỸ HOA  
**Tuyển Dụng / Hiring**  
♦ Thu Ngân / Cashier  
♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter  
♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter  
♦ Người 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.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php)  
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

**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**

**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

387-2101/1669

### CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC NHÀ

Cần người giúp việc nhà, nấu ăn và thỉnh thoảng trông em bé. Bạn có thể đến vào buổi sáng và rời đi vào buổi tối hoặc sống với chúng tôi. Tôi sống ở khu Galleria Mall, 77056

Xin liên lạc:

**503-701-7377**

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**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

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**

343-2097/1665

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Cô Nghĩa:

**832-898-3737**

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

345-2097/1665

### CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc A. Đoàn:

**346-479-4925**

346-2097/1665

### CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc Annie:

**713-405-9839**

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**

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**

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**

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**

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**

391-2102/1670

### SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND

Nhà sạch sẽ, quite neighborhood và chủ nice. Nhắn tin hoặc leave message. \$400/tháng, Nam hay Nữ ok.

Xin liên lạc Dung or Christy:

**713-330-6021**

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**

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**

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**

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**

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2092 \* Saturday, March 30, 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 29 30 31 01 02 03 04

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Farmer Brand Dried Peanuts (200g / bag) with 29999 pts  
**FREE** Fruit Food Mixed Fruit Chips (200g / bag) with 25999 pts

**FREE** Vinh Thuan Hagyu Flour (400g / bag) with 8999 pts  
**FREE** Red Sakura Rusk Roasted Bread (75 pcs / box) with 29999 pts

### GROCERY

Green Mountain Assorted Fruit (1kg / jar) \$5.99 SALE  
Pegion Longan In Syrup (20oz / jar) \$2.39 SALE  
Golden Mountain Seasoning Sauce (20oz / jar) \$1.99 SALE

Ferrero Fine Assorted Confections (1kg / box) \$3.99 SALE  
Chef's Choice Baby Corn (1kg / bag) \$2.35 SALE  
Wulong Cookies Rolls (1kg / box) \$2.13 SALE

### VEGETABLE

Shanghai Bok Choy (1kg) \$1.29 SALE  
Napa Cabbage (1kg) 59¢ SALE  
Mongtoy (1kg) \$3.49 SALE

Banana Flower (1kg) \$1.79 SALE  
Fuji Apple (1kg) \$1.59 SALE  
Russet Potato (1kg) 79¢ SALE

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

**FREE** Julie's Wafer Cubes (200g / bag) with 19999 pts  
**FREE** DH Nha Trang Passion Fruit Chili Salt (200g / jar) with 19999 pts

**FREE** Maesri Sweet Thai Noodle Sauce (4 oz / can) with 15999 pts  
**FREE** M.Y San SkyFlakes Butter Cracker Sandwich (200g / box) with 25999 pts

### MEAT

Fz Beef Pizzle (1kg) \$7.59 SALE  
Beef Neck Bone (1kg) \$3.19 SALE  
Pork Ribs Whole (1kg) \$3.59 SALE

Fresh Pork Feet Cut (1kg) \$3.19 SALE  
FZ Premium Cornish Hen (1kg) \$5.39 SALE  
Chicken Drumstick (1kg) \$1.49 SALE

### SEAFOOD

Fresh Salmon (1kg) \$5.99 SALE  
Salmon Head (1kg) \$3.49 SALE  
Fresh Catfish (1kg) \$3.79 SALE

King Fish Whole (1kg) \$5.99 SALE  
Fresh Golden Pompano (1kg) \$5.49 SALE  
Jumbo Shrimp Salt Water (1kg) \$6.49 SALE

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

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

**BUY 1 GET 1**  
SPECIAL OFFER  
**BOOM SALE!**

**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



### Vóc dáng đẹp không tin nổi của bà ngoại 61 tuổi người Anh

Từng sinh nở 5 lần và nay đã ở tuổi 61, bà Jacqueline vẫn có vóc dáng săn chắc và đường cong quyến rũ đến khó tin, bà vẫn diện quần legging và áo crop top.



Bà ngoại 61 tuổi giữ dáng săn chắc dù không ăn kiêng

Mặc dù bị viêm xương khớp, bà Jacqueline Hooton, 61 tuổi, đến từ West Sussex (Anh) dự định sẽ sống đến 100 tuổi. Huấn luyện viên cá nhân này thường được nhận xét là trẻ như mới đôi mươi. Bà đang thực hiện sứ mệnh chứng minh rằng phụ nữ có thể trông thật tuyệt vời ở mọi lứa tuổi.

Về ngoài của Jacqueline trẻ trung đáng kinh ngạc, khiến nhiều người lầm tưởng bà chỉ mới 20 hoặc 30 tuổi. Ở tuổi 61, bà ngoại của 3 đứa trẻ vẫn tự tin mặc quần legging, áo crop top và truyền cảm hứng cho nhiều phụ nữ trung niên khác.

Jacqueline đang làm công việc sáng tạo nội dung trực tuyến, có hơn 500.000 người theo dõi trên Instagram. Gần đây, bà khiến mọi người choáng váng khi đăng tải bức ảnh chụp từ năm 18 tuổi và một bức vừa chụp đầu năm 2024.

Trong cả hai bức ảnh chụp cách nhau 43 năm, Jacqueline đều mặc chiếc váy màu bạc lấp lánh và tạo dáng trên một chiếc ghế đầu. Ở tuổi 61, trông bà tự tin hơn rất nhiều và vóc dáng thay đổi rất ít. Khác biệt rõ nhất là mái tóc hoa râm và nở nụ cười rạng rỡ.

Ngoài việc đăng tải hai hình ảnh, Jacqueline còn chia sẻ: "Tôi đã có 5 người con, 3 cháu, từng chạy hai giải marathon ở London, tham gia nhiều cuộc đua bán marathon ở những cự ly khác nhau. Tôi từng là một vận động viên thể hình, đã tập luyện trong 28 năm nhưng hiện tại đang là

huấn luyện viên cá nhân".

Jacqueline khẳng định, thể lực của bà chỉ ở mức trung bình nhưng bà hy vọng có thể sống thêm 40 năm, thọ 100 tuổi.

Bà nói thêm: "Bạn không bao giờ là quá già và không bao giờ là quá muộn để bắt đầu, vì vậy hãy rèn luyện ngay bây giờ. Mỗi người đều có thể kéo dài tuổi thọ của chính mình.

Vấn đề không phải là chúng ta trông thế nào mà là cách chúng ta hưởng thụ cuộc sống khi già đi. Việc cần làm là duy trì chức năng thể chất, sức khỏe tim mạch, chức năng nhận thức và giảm nguy cơ lão hóa nhanh. Vậy là tôi đã bước sang tuổi 61, hãy luôn đồng hành với tôi nhé!".

Bài đăng đã thu hút gần 30.000 lượt thích và hàng nghìn bình luận. Đa phần cộng đồng mạng khen ngợi vóc dáng và nhan sắc của bà ngoại tuổi 61, khẳng định bà là bằng chứng sống của việc càng già càng trở nên hấp dẫn hơn.

"Bạn thật tuyệt vời và xinh đẹp trong những bức ảnh của mình! Cảm ơn bạn vì đã luôn là nguồn cảm hứng cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi!"; "Làm thế nào để chị trông trẻ đẹp sau 43 năm vậy?"; "Chị ngày càng nóng bỏng hơn theo tuổi tác, thật lộng lẫy! Một nguồn cảm hứng bất tận!"...

Jacqueline từng chia sẻ với truyền thông rằng bà hiếm khi ăn kiêng mà cố gắng kết hợp nhiều loại thực phẩm tươi, protein nạc, chất béo lành mạnh và carbs chưa tinh chế. Thực đơn mỗi ngày không cố định mà chủ yếu dựa vào nguyên liệu tươi ngon, theo mùa.

Đề có vóc dáng thon thả, gợi cảm, bí quyết chính của bà là tập luyện chăm chỉ. Bà bắt đầu tập luyện từ sau khi sinh con trai đầu lòng năm 1989. Nhờ tập đều, Jacqueline giữ được sức khỏe tốt và vóc dáng cân đối. Ngay cả sau khi sinh con út năm 40 tuổi, bà vẫn nhanh chóng lấy lại được vòng eo thon thả.

Jacqueline rèn luyện tim mạch bằng cách đi bộ, chạy hoặc đạp xe trên bãi biển mỗi sáng. Ngoài ra, bà tập 4 - 5 ngày/tuần ở phòng gym, tập trung vào các bài tập nâng cao sức mạnh như nâng tạ, squat, chống đẩy. Người phụ nữ 61 tuổi từng nâng tạ 100 kg, gấp đôi trọng lượng cơ thể mình.

Bà muốn truyền cảm hứng cho những người phụ nữ ở độ tuổi 50 - 60 để họ nhận ra việc tập luyện rất quan trọng và không bao giờ là quá muộn. ■

### Móng tay là "tấm gương phản chiếu" sức khỏe, chú ý đến 3 điểm này để biết

Cũng giống như làn da, móng tay là thước đo về tình trạng bên trong cơ thể, nó có thể tiết lộ tình trạng sức khỏe của một người.

Những thay đổi trên móng tay là dấu hiệu quan trọng báo hiệu tình trạng sức khỏe, do đó mọi người nên kiểm tra móng tay của bạn hai tuần một lần.

#### 1. Màu sắc

Tiến sĩ Zainab Laftah, chuyên gia tư vấn da liễu tại HCA Healthcare UK có trụ sở tại Hoa Kỳ, cho biết nếu móng tay có màu trắng, vàng, xanh hoặc đen thì đó có thể là dấu hiệu của một tình trạng bệnh lý nghiêm trọng.

Rafta nói với The Times: "Móng tay nhợt nhạt có thể là dấu hiệu của bệnh thiếu máu do thiếu sắt, các vấn đề về tim hoặc thận".

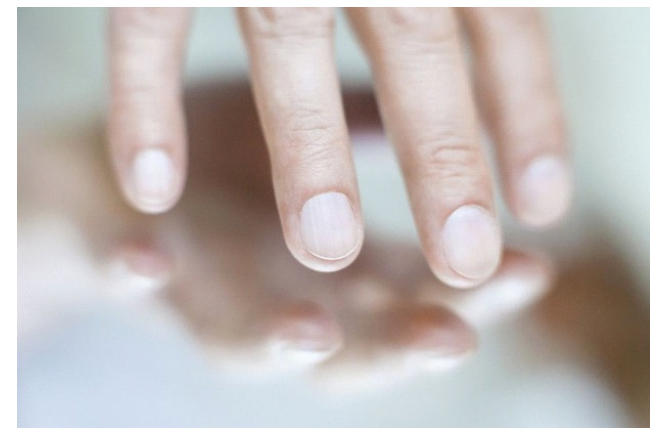
Nếu móng tay của bạn giòn và liên tục gãy, điều này có thể cho thấy bạn đang thiếu sắt. Hãy tăng cường ăn các thực phẩm có chứa sắt, chẳng hạn như thịt, quả sung, chà là và mật mía cũng là những nguồn cung cấp sắt dễ hấp thụ.

Tiến sĩ Rafta lưu ý những người bị nhiễm trùng tuyến giáp và phổi thường có móng tay màu vàng. Móng tay chuyển sang màu xanh khi không có đủ oxy trong máu. Nếu móng vẫn có màu xanh thì có thể có một căn bệnh tiềm ẩn nào đó cản trở khả năng bơm máu giàu oxy của cơ thể, điều này có thể gợi ý bệnh tim và phổi.

Thời tiết lạnh cũng có thể khiến móng tay chuyển sang màu xanh, nhưng nếu chúng vẫn giữ màu xanh trong điều kiện ấm áp thì đó có thể là dấu hiệu của triệu chứng da xanh tím.

Móng tay trắng, còn được gọi là bạch cầu, là những đốm hoặc vết trắng trên móng tay. Các nguyên nhân tiềm ẩn bao gồm dị ứng, chấn thương, nhiễm nấm, ngộ độc, tiểu đường, suy tim và xơ gan.

Tiến sĩ Rafta cảnh báo vết thâm trên móng tay có thể là dấu hiệu của bệnh ung thư da. Ông khuyên: "Nếu bạn nhìn thấy các đốm đen hoặc vết thâm, hãy nói chuyện với bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ da liễu ngay lập tức".



Móng tay đen có thể do chấn thương hoặc nhiễm nấm, nhưng trong một số trường hợp, đó có thể là bệnh tim hoặc khối u ác tính. Khối u ác tính gây ra một hoặc nhiều mảng da sẫm màu, không đều. Trong một số trường hợp, da sẫm màu có thể mọc dưới móng tay.

Móng tay đỏ có thể là dấu hiệu của bệnh tim hoặc các vấn đề về thận và chúng cũng có liên quan đến các bệnh như bệnh vẩy nến và bệnh lupus. Nếu bạn nhận thấy sự thay đổi lâu dài về màu móng tay, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

#### 2. Hình dạng

Nếu móng tay của bạn trở nên mỏng, trũng vào giữa và nhô cao xung quanh, tạo thành móng

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

hình thìa hay còn gọi là móng lõm, móng ngược hay móng hình thìa thì đó có thể là dấu hiệu của bệnh thiếu máu do thiếu sắt hoặc bệnh tim mạch.

Nếu bạn phát triển tật ngón tay dùi cui, khiến các đầu ngón tay sưng lên và thậm chí cả chân móng tay, lẽ ra hơi lõm, cũng có thể sưng lên, điều này có thể chỉ ra bệnh về tim mạch, hô hấp hoặc hệ tiêu hóa.

### 3. Kết cấu

Móng tay khỏe mạnh phải mịn màng và chắc khỏe. Nếu móng tay của bạn trở nên giòn, dễ sứt mẻ và gãy thì tổn thương này có thể là dấu hiệu của bệnh suy giáp.

Nếu bạn có những vết rỗ nhỏ trên móng tay, đó có thể là dấu hiệu của bệnh vẩy nến. Có tới 35% người mắc bệnh vẩy nến sẽ bị rỗ móng tay.

Những thay đổi trong kết cấu móng tay cũng có liên quan đến sự thiếu hụt vitamin và khoáng chất. Thiếu vitamin B12, sắt, kẽm hoặc magie có thể gây ra các đường dọc trên móng, trong khi thiếu vitamin A và C có thể khiến móng bị sứt mẻ hoặc dễ gãy. ■

## Sống khỏe và thọ 100 tuổi như cư dân Ogimi, Nhật Bản

Làng Ogimi nằm ở vùng nông thôn phía Bắc của đảo chính ở tỉnh Okinawa. Trong số khoảng 3.000 người dân làng Ogimi hiện nay có 17 người gần 100 tuổi.

Võ sư Chinen Kenyu năm nay 86 tuổi. Ở tuổi này, ông vẫn được coi là "thanh niên" trong làng. Mặc dù bận rộn với việc điều hành hàng chục cơ sở dạy karate tại Nhật Bản, Canada và các nước châu Âu, nhưng ông vẫn duy trì thói quen suốt 60



năm qua là luyện võ hàng ngày.

Võ sư Chinen Kenyu nói: "Chúng ta là con người bằng da bằng thịt nên việc đổ bệnh và chết đi là điều đương nhiên. Nhưng khi tập karate thì tâm trí của tôi luôn kiên định rằng mình không thua. Tập môn võ này giúp tôi suy nghĩ tích cực là luôn luôn nhìn về phía trước".

Người dân trong làng Ogimi luôn tìm cách thích hợp để vận động mỗi ngày. Bàn tay thoăn thoắt dọn cỏ, cắt rau trong khoảnh vườn nhà khiến những người lần đầu gặp mặt không nghĩ là cụ bà Miyagi Hana đã gần 100 tuổi. Công việc nhà nông

hàng chục năm qua giúp cụ nuôi lớn 10 người con, đến nay cụ chỉ làm như một thói quen khó bỏ, như một cách tận hưởng cuộc sống mỗi ngày.

Cụ bà Miyagi Haha kể: "Bố mẹ tôi mất sớm nên tôi phải đi làm nông từ nhỏ để nuôi sống bản thân. Sau khi lấy chồng, tôi có 5 con gái và 5 con trai. Bây giờ, tôi có nhiều con, cháu và chất ở xung quanh là thấy hạnh phúc rồi".

Giáo sư Masash Arakawa - Đại học Ryukyus, tỉnh Okinawa, Nhật Bản - đã nghiên cứu về lối sống của người dân Okinawa từ những năm 90 của thế kỷ trước. Ông cho biết trong làng Ogimi có những hội, nhóm cộng đồng, quy tụ những người có chung sở thích, tương tự như các câu lạc bộ.

"Việc sẵn sàng hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau là một trong những lý do giúp người dân Ogimi có một tuổi thọ khỏe mạnh và hạnh phúc. Ở Okinawa, tư tưởng Ikigai mạnh mẽ là vì thực tế, người dân sống luôn lạc quan. Điều quan trọng là người dân đặt ra mục tiêu sống rằng mình cần gì và mình sống có ý nghĩa gì trong cuộc đời, chứ không phải là sống bao lâu. Có lẽ vì thế mà họ sống lâu và chất lượng" - Giáo sư Masash Arakawa - nói.

Theo báo cáo của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản, Okinawa là vùng đất có chỉ số hạnh phúc cao nhất của Nhật Bản. Tỷ lệ mắc bệnh tim, đột quỵ và ung thư của cư dân làng Ogimi thấp nhất trên thế giới. ■

## Vừa ăn trưa vừa làm việc được không?

Trong nền văn hóa làm việc nhịp độ nhanh ngày nay, nhiều người nhận thấy mình có thói quen làm việc trong giờ ăn trưa như một chiến thuật tiết kiệm thời gian để đảm bảo họ rời văn phòng sớm hoặc đúng giờ...

Hai chuyên gia đã thảo luận vấn đề này thông qua Fox News. Họ cho rằng ăn tại bàn không những không phải là cách tốt nhất để tiếp thêm năng lượng và làm việc hiệu quả mà còn có một số nhược điểm mà bạn có thể không nhận ra.

Sarah Heckler, MS, RD, thuộc Tập đoàn Dinh dưỡng Anne Till ở Raleigh, Bắc Carolina cho biết: "Sự lựa chọn này có tác động đáng kể không chỉ đến năng suất mà còn đến sức khỏe thể chất và tinh thần".

ezCater có trụ sở tại Boston giúp các nhà hàng kết nối với doanh nghiệp. Công ty đã khảo sát 5.000 nhân viên trên khắp Hoa Kỳ cho Báo cáo Bữa trưa năm 2023 và nhận thấy rằng gần 48% bỏ bữa trưa và giờ nghỉ trưa thực sự ít nhất một lần một tuần. Nhưng có nhiều lý do khác nhau khiến họ làm việc trong giờ ăn trưa.

Báo cáo cho thấy 23% cho biết họ làm việc này để hoàn thành công việc đúng hạn, 22% lo lắng rằng nếu không làm việc vào giờ ăn trưa thì sẽ không có đủ thời gian để hoàn thành công việc và 20% cho biết họ có quá nhiều cuộc họp, không có

thời gian để nghỉ ngơi.

Người phát ngôn của ezCater, Diane Swint nói với Fox News: "Những dữ liệu này cho thấy nhân viên chỉ xem xét tác động ngắn hạn đến năng suất và bỏ qua bức tranh toàn cảnh hơn".

Swint cho biết: "Về lâu dài, việc không dừng lại để nạp năng lượng vào giữa trưa có thể dẫn đến kiệt sức, căng thẳng và làm giảm tinh thần



minh mắt".

*Làm việc trong giờ ăn trưa đang trở thành xu hướng*

### Tại sao giờ nghỉ trưa lại quan trọng?

Giờ ăn trưa cũng là giờ nghỉ trưa. Báo cáo Bữa trưa tiết lộ nhiều lợi ích của việc nghỉ trưa trong đó 48% nhân viên cho biết họ ít bị kiệt sức hơn khi nghỉ giải lao, 53% cho biết họ suy nghĩ rõ ràng hơn trong giờ nghỉ trưa và 78% nói giờ nghỉ trưa giúp cải thiện hiệu suất làm việc của họ.

Heckler, một chuyên gia dinh dưỡng cho biết thời gian nghỉ giữa trưa cũng có thể giúp bạn nhanh chóng lấy lại kỹ năng nhận thức.

"Rời khỏi bàn làm việc có thể giúp thiết lập lại tinh thần, cho phép mọi người quay trở lại làm việc với sự tập trung và rõ ràng hơn. Thời gian nghỉ ngơi ngắn ngủi này có thể hoạt động như một sự nạp lại năng lượng nhận thức và có thể giúp họ phục hồi trong khi làm việc" - ông nói.

Ăn tại bàn làm việc có thể liên quan đến việc làm nhiều việc cùng một lúc và ăn ngẫu nhiên đồ ăn. Heckler cho biết điều này có thể gây khó tiêu.

"Ăn vội vàng có thể dẫn đến ăn quá nhiều, khiến hệ tiêu hóa khó phân hủy và hấp thụ chất dinh dưỡng hiệu quả hơn" - Chuyên gia này cho hay.

Ngoài ra, bữa trưa nhanh thường bao gồm thực phẩm chế biến sẵn hoặc đồ ăn nhanh thiếu chất dinh dưỡng thiết yếu. Điều này ảnh hưởng đến khả năng tập trung và tràn đầy năng lượng của họ suốt cả ngày.

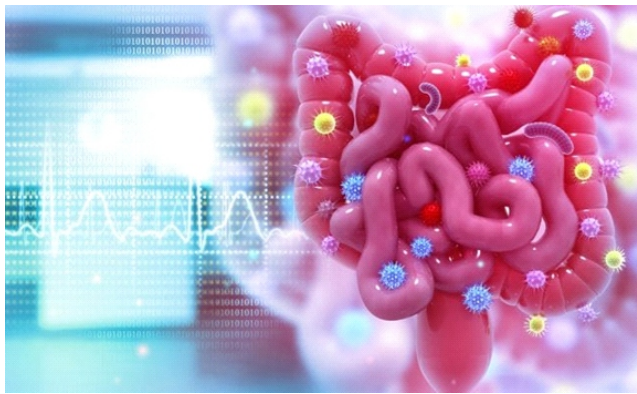
Heckler nói với Fox News Digital: "Thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, chẳng hạn như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và protein nạc, góp phần vào sức khỏe tổng thể và duy trì năng lượng. Lựa chọn thực phẩm kém cũng có thể làm giảm chức năng nhận thức".

Tóm lại, các chuyên gia khuyên rằng nếu có thể, tốt nhất bạn nên ăn trưa ở xa bàn làm việc trong giờ nghỉ trưa. Nếu có thể, hãy ra ngoài và ăn uống bên ngoài công ty. Đồng thời, chú ý đến việc



### Giáo sư bật mí “bộ tứ siêu đẳng” giúp nuôi dưỡng đường ruột, chống viêm, ngừa ung thư cực tốt

Mới đây, một chuyên gia đã tiết lộ 4 loại thực phẩm giàu probiotic rất tốt cho sức khỏe đường ruột, qua đó giúp tăng sức khỏe tổng thể.



Sức khỏe đường ruột đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và duy trì sức khỏe tổng thể của con người. Sức khỏe đường ruột được kết nối trực tiếp với nhiều quá trình khác trong cơ thể.

- **Mối quan hệ với hệ miễn dịch:** Sức khỏe đường ruột ảnh hưởng trực tiếp đến hệ miễn dịch của chúng ta. Hệ vi sinh vật đường ruột, bao gồm vi khuẩn có lợi, giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì sự cân bằng và chống lại các tác nhân gây bệnh.

- **Tác động đến sức khỏe tinh thần:** Đường ruột và não tương tác mật thiết. Một đường ruột khỏe mạnh có thể cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng và tăng khả năng tập trung.

- **Liên quan đến bệnh tự miễn và rối loạn nội tiết:** Sự cân bằng của đường ruột ảnh hưởng đến các bệnh tự miễn và rối loạn nội tiết. Một hệ vi sinh vật đường ruột không khỏe mạnh có thể góp phần vào việc phát triển các bệnh này.

- **Các tình trạng về da và ung thư:** Sức khỏe đường ruột liên quan đến tình trạng da và có thể ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư.

#### Chuyên gia giải thích vai trò của sức khỏe đường ruột

Mới đây, một vị chuyên gia người Anh đã giải thích kỹ hơn về vai trò của sức khỏe đường ruột.

Giáo sư Tim Spector là giáo sư dịch tễ học di truyền tại Đại học King's College London, bác sĩ tư vấn danh dự tại bệnh viện Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust, Vương quốc Anh. Đồng thời, ông là chuyên gia về chế độ ăn uống và đồng sáng lập ứng dụng sức khỏe Zoe.

Trong một bài phỏng vấn gần đây, giáo sư Spector giải thích rằng hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh có thể mang lại những lợi ích to lớn cho sức khỏe, bao gồm giảm viêm.

Trong hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh, các loại vi sinh vật hỗ trợ lẫn nhau, hỗ trợ tiêu hóa và ngăn ngừa vi khuẩn gây bệnh bám vào thành ruột. Nghiên cứu mới cũng cho thấy việc có

một đường ruột khỏe mạnh có thể mang lại những lợi ích khác, bao gồm chống dị ứng, nhiễm trùng, lão hóa và thậm chí có khả năng là ngăn ngừa ung thư.

Giáo sư Spector giải thích rằng tiêu thụ prebiotic and probiotic là điều cần thiết để xây dựng hệ vi sinh vật khỏe mạnh. Tuy nhiên, ông nói rằng chưa đến một phần năm người ở Anh biết được sự khác biệt giữa hai thứ này.

#### Các thực phẩm tốt cho đường ruột

Viết trên Instagram của mình, giáo sư Spector chia sẻ cách phân biệt prebiotic và probiotic.

Giáo sư Spector cho biết: "Để làm sáng tỏ mọi thứ, tôi muốn coi hệ vi sinh vật đường ruột của bạn như một khu vườn. Một hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh và đa dạng là hệ vi sinh vật có nhiều loại thực vật hoặc vi khuẩn khác nhau".

"Prebiotic giống như phân bón cho vi khuẩn đường ruột của bạn. Và probiotic giống như hạt giống vậy".

#### 1. Thực phẩm giàu prebiotic

Chuyên gia về chế độ ăn uống giải thích rằng prebiotic có trong nhiều loại thực vật, bao gồm cả rau và trái cây có chứa chất xơ. Một khi những thực phẩm này đến ruột, chúng sẽ nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột và giúp chúng phát triển.

Giáo sư Spector cho biết thêm: "Khi các prebiotic này bị phân hủy, chúng sẽ giải phóng các axit béo chuỗi ngắn có lợi, hỗ trợ sức khỏe của bạn theo nhiều cách, bao gồm giảm viêm và hỗ trợ hệ thống miễn dịch".

Một số thực phẩm giàu prebiotic là tỏi, hành tây, tỏi tây, măng tây, táo, chuối, yến mạch, cacao, hạt lanh... Chuyên gia cho biết thêm: "Điều quan trọng là ăn nhiều loại thực phẩm prebiotic khác nhau để đảm bảo bạn đang cung cấp phân bón cho nhiều loại vi khuẩn đường ruột khác nhau của mình".

#### 2. Thực phẩm giàu probiotic

Mặt khác, probiotic thực chất là những vi khuẩn sống trong thực phẩm. Giáo sư Spector chia sẻ chúng "hơi giống hạt giống", và đó là lý do tại sao chúng cần phân bón.

Ông nói: "Probiotic là những vi khuẩn sống có lợi trong thực phẩm, có thể di chuyển đến ruột và hỗ trợ sự phát triển của vi khuẩn có lợi".

"Chìa khóa ở đây là thường xuyên ăn thực phẩm chứa nhiều probiotic để đạt được lợi ích tối đa cho sức khỏe đường ruột". Tại đây, giáo sư Spector gợi ý "bộ tứ siêu đẳng" chứa nhiều probiotic:

1. Kimchi (món rau muối chua truyền thống của Hàn Quốc)
2. Kefir (một loại đồ uống lên men từ sữa tươi)
3. Sauerkraut (cải bắp lên men của Đức)
4. Kombucha (trà lên men)

Chuyên gia cho biết thêm điều quan trọng là phải tiêu thụ cả prebiotic và probiotic trong chế độ ăn uống hàng ngày để tối đa hóa sức khỏe đường

ruột.

#### Các cách khác để tăng cường sức khỏe đường ruột

Để duy trì sức khỏe đường ruột, bạn có thể thực hiện các biện pháp sau:

- **Chăm sóc chế độ ăn uống:** Bổ sung chất xơ, ăn nhiều rau củ, thực phẩm lên men đồng thời giảm tiêu thụ đường và thực phẩm chế biến.

- **Uống đủ nước:** Nước giúp duy trì độ ẩm cho đường ruột và hỗ trợ quá trình tiêu hóa.

- **Giảm căng thẳng:** Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột. Thử các phương pháp giảm căng thẳng như thiền, yoga hoặc tập thể dục.

- **Sử dụng kháng sinh đúng liều lượng:** Kháng sinh có thể ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột.

- **Tập thể dục đều đặn:** Tập thể dục giúp cải thiện tuần hoàn máu và hỗ trợ sức khỏe đường ruột.

Nhớ rằng, sức khỏe đường ruột không chỉ ảnh hưởng đến tiêu hóa mà còn liên quan đến nhiều khía cạnh khác của sức khỏe. ■

### Lý do bạn cần giặt quần áo mới mua trước khi mặc

Các chuyên gia khuyên rằng bạn nên giặt quần áo mới mua trước khi mặc lần đầu tiên bởi phía ngoài những trang phục này chứa rất nhiều chất bẩn.

Nhà khoa học Kim Romine nhấn mạnh rằng quần áo mới từ một cửa hàng thực chất lại không "mới" như bạn nghĩ. Điều này là do những bộ quần áo đã được rất nhiều người khác thử trước khi bạn mua và cơ thể con người có thể tự sản sinh chất bẩn suốt một ngày.

"Trung bình, cơ thể tự tạo ra khoảng 1 lít mồ hôi, 40g bã nhờn (dầu từ cơ thể), 10g tế bào da và 10g muối", nhà khoa học giải thích.

Những chất bẩn này thực chất có thể được truyền lại khi chúng ta chạm vào quần áo mới. Ngoài ra, các mặt hàng quần áo bao gồm chất liệu vải được thêm vào trong quá trình sản xuất. Điều này có nghĩa có thể chúng đã tiếp xúc với bụi bẩn hoặc các chất cặn khác trong suốt quá trình sản xuất và phân phối.

"Nếu quần áo không được giặt trước khi mặc, những hoá chất và bụi bẩn này có thể gây kích ứng cho làn da nhạy cảm", Kim Romine nói tiếp.

Một chuyên gia khác cũng tin rằng cần giặt quần áo mới mua trước khi mặc. Chuyên gia này cho biết quần áo làm từ chất liệu tổng hợp, có thể chứa VOC (hợp chất hữu cơ dễ bay hơi) có hại từ thuốc nhuộm phân tán, formaldehyde và những cặn thừa từ việc xử lý vải".

Một lý do khác mà bạn nên cân nhắc chính là khả năng tồn tại của vi khuẩn và các mầm bệnh khác. Thực tế là khi một người thử quần áo tại cửa hàng, các sản phẩm chăm sóc da cá nhân, nước hoa của họ có thể lưu lại sau khi họ thử. Điều này chính là nguy cơ đáng kể gây nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta. ■

## **SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG**

### Lời khuyên sống thọ từ CEO 101 tuổi

**R**oy Cohen, 101 tuổi, giám đốc công ty dược phẩm khuyên mọi người sống có mục tiêu, duy trì kết nối cộng đồng, ăn theo chế độ Địa Trung Hải và tập thể dục.

Roy Cohen sinh năm 1922, là giám đốc của một công ty dược phẩm (CEO). Khi ông sinh ra, trang trại của gia đình còn chưa có nước và điện. Cohen đã trải qua thế chiến thứ hai, cuộc đại suy thoái và đại dịch Covid-19.

Đến nay, ở tuổi 101, ông có cuộc sống khỏe mạnh, hoạt bát. Ông vẫn quản lý tài chính gia đình, quan sát sự phát triển của xã hội và quan tâm đến triết học. Vấn đề sức khỏe duy nhất ông gặp phải là tuyến tiền liệt.

"Tôi giữ được vóc dáng cân đối, sức khỏe cả về tinh thần lẫn thể chất", ông nói.

Ông Cohen đã chia sẻ bài học lâu năm, đúc kết trong nhiều thế kỷ để có cuộc sống lâu dài và ít bệnh tật.

#### Sống tham vọng

Cohen cho biết ông đi đến chức CEO từ con số 0. Người đàn ông sinh ra trong một gia đình lao động bình thường, tại căn nhà nhỏ với một bếp sưởi cho toàn bộ khuôn viên và một nhà vệ sinh bên ngoài. Là một người nhập cư thế hệ thứ hai đến New York, cuộc sống của ông khi ấy rất khó khăn. Tuy nhiên, sự giáo dục của gia đình giúp ông hướng đến những mục tiêu cao hơn.

"Tôi nhớ mình từng xách những xô nước đến chuồng gà, mỗi tay một xô", ông kể lại.

Sau đó, ông nhận được học bổng vào một trường cao đẳng nông nghiệp, hệ cử nhân vi sinh. Hoàn thành xong chương trình đại học, ông tiếp tục học thạc sĩ về hóa sinh và dinh dưỡng.

Cohen đã dành 55 năm sự nghiệp của mình tại ba công ty, đỉnh cao là vai trò giám đốc điều hành. Trong quá trình làm việc, ông đi khắp thế giới và từ chối về hưu sớm. Ông chỉ thực sự nghỉ ngơi ở tuổi 81.

"Ý tưởng về việc nghỉ hưu sớm thật kinh khủng đối với tôi", ông nói.

Cohen cho biết bí quyết để có cuộc sống tích cực, từ đó ảnh hưởng tốt đến tinh thần là bước ra khỏi vùng an toàn.

Nghiên cứu của Đại học Harvard chỉ ra rằng người nghỉ hưu sau 65 tuổi thường sống lâu hơn, ít bệnh tật. Các nhà khoa học đã xem xét dữ liệu y khoa của gần 3.000 người và phát hiện tỷ lệ tử vong của người nghỉ hưu muộn sẽ giảm khoảng 11%.

#### Giữ mối quan hệ tốt với mọi người xung quanh

Sống trong một gia đình có 10 thành viên, ông Cohen từ lâu học cách giữ mối quan hệ hòa đồng với những người xung quanh. Tuổi thơ của ông xoay quanh các anh chị em của mình.

"Nếu ở chung với những người khác, bạn không thể sống một cách điên cuồng và ích kỷ như thể bạn là người duy nhất trong gia đình", ông chia sẻ.

Cuộc hôn nhân đầu tiên của ông tan vỡ sau chưa đầy một năm. Đây là một trải nghiệm đau lòng, song cũng giúp ông thực sự nhìn nhận lại khái niệm về một người bạn đời. Từ đó, ông thận trọng hơn với quyết định của mình.

Ông tìm thấy người phụ nữ phù hợp ở cuộc hôn nhân thứ hai là bà Joan. 6 năm trước, bà qua đời, ông phải mất thời gian để điều chỉnh cuộc sống và tâm trạng. Tuy nhiên, trong quá trình nỗ lực làm điều đó, ông tạo dựng được những mối quan hệ hỗ trợ nhiều hơn về mặt tinh thần. Ông cho rằng sống chan hòa với mọi người giúp thúc đẩy tuổi thọ.

Đây cũng là bí quyết sống lâu của người dân vùng Xanh Ikarian, Hy Lạp - khu vực có số người sống đến trăm tuổi cao nhất thế giới. Người Ikarian dành nhiều thời gian bên nhau và có tư duy tập thể. Họ thường xuyên tổ chức những ngày lễ tôn giáo và văn hóa. Các gia đình gom tiền mua thực phẩm và rượu vang, nếu còn dư thì tặng cho người nào cần.



Roy Cohen, 101 tuổi, CEO công ty dược phẩm

#### Ăn theo chế độ Địa Trung Hải và đi bộ hàng ngày

Cohen cho rằng ông sống thọ một phần nhờ vào gene di truyền. Cha và mẹ ông đều sống đến 86 và 90 tuổi. Tuy nhiên, theo ông, chế độ ăn Địa Trung Hải cũng là yếu tố quan trọng cho tuổi già ít bệnh tật.

Chế độ ăn ưu tiên rau củ quả, các loại ngũ cốc nguyên hạt, đậu, đặc biệt đề cao dầu olive nguyên chất. Người thực hiện cũng tránh ăn đường và bột tinh chế. Các chất béo khác ngoài dầu olive như bơ cũng hiếm khi được sử dụng.

Cohen không ăn thực phẩm chế biến sẵn và thịt đỏ. Thay vào đó, ông thường thưởng thức cá tươi, rau và dầu olive. Trong các bữa nhẹ, ông ăn súp lơ, cà rốt hoặc ớt chuông đỏ.

Thực đơn Địa Trung Hải giàu chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất và chất xơ. Tất cả đều là những thành phần chính giúp giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính.

Bên cạnh ăn uống lành mạnh, ông cũng thường xuyên tập thể dục buổi sáng bằng các công

việc đơn giản ở trang trại. Khi đã cao tuổi, ông tập thể dục chân 20 phút khi còn đang nằm trên giường, đi bộ ít nhất 60 vòng quanh nhà bếp và phòng khách mỗi ngày.

#### Luôn hoạt động não bộ

Ở tuổi 101, ông vẫn sắp xếp giấy tờ, tự khai thuế để nộp cho kế toán. "Tôi tự theo dõi tài chính, giải quyết các vấn đề trước khi chúng xuất hiện. Điều này giữ cho tâm trí tôi luôn trong trạng thái ổn định", Cohen nói.

Dù đã cao tuổi, ông vẫn tự tay giải quyết các công việc ở nhà, chẳng hạn làm lại đường lái xe, mái nhà và lắp đặt hệ thống chiếu sáng trên cây. "Bận rộn khiến tôi hạnh phúc", cụ ông chia sẻ. ■

### 5 việc làm buổi tối ngăn tích mỡ nội tạng

**A**n tối trước 19h, ăn vừa đủ no và ngủ trước 23h là những điều chuyên gia sức khỏe khuyến khích thực hiện để giảm mỡ nội tạng.

#### 1. Ăn tối trước 19h

Ăn tối trước 19h giúp cơ thể có đủ thời gian tiêu hóa, ngăn ngừa tích mỡ nội tạng.

Nghiên cứu chỉ ra khả năng tiêu hóa của cơ thể suy giảm sau 21h nên ăn tối vào thời điểm này không chỉ làm tăng gánh nặng cho hệ tiêu hóa mà còn gây tích tụ calo, làm tăng cân, tăng mỡ thừa. Chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích ăn tối trước 19h để đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, ngăn ngừa tích mỡ nội tạng.

#### 2. Uống một cốc nước trước khi ăn tối

Uống một cốc nước trước khi ăn tối có thể giảm cảm giác đói, giảm lượng calo nạp vào. Nước giúp thúc đẩy quá trình trao đổi chất và tăng cường tuần hoàn máu, cải thiện khả năng tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng.

#### 3. Ăn no vừa phải

Ăn quá no vào bữa tối khiến bạn khó tiêu, dễ bị đầy hơi, chướng bụng. Ăn quá no vào bữa tối gây áp lực lên hệ tiêu hóa, năng lượng không được chuyển hóa hết dễ tích tụ thành mỡ thừa. Vào bữa tối, chỉ nên ăn no khoảng 70%, ăn nhiều rau ít calo, giàu chất xơ như dưa chuột, bí đao, bông cải xanh... và hạn chế thực phẩm giàu tinh bột.

#### 4. Tập thể dục đúng cách

Vận động nhẹ sau bữa tối không chỉ thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn mà còn đẩy nhanh tốc độ đốt cháy mỡ nội tạng. Nên tập sau bữa tối ít nhất 30 phút và không nên tập luyện cường độ cao. Ưu tiên các bài tập thư giãn, có tác dụng giải tỏa căng thẳng như đi bộ, tập yoga, thiền định để dễ dàng đi vào giấc ngủ.

#### 5. Ngủ trước 23h

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và chỉ ra rằng, thời gian tối ưu để lên giường đi ngủ là 21h - 22h. Đi ngủ trước 23h giúp ổn định nội tiết tố, thúc đẩy quá trình tiết leptin, ngăn ngừa tích tụ mỡ nội tạng. Đi ngủ sớm là yếu tố quan trọng giúp thúc đẩy hiệu quả giảm cân, giảm mỡ thừa. ■





### Cầu kỳ cá hổ hấp

Cá hổ là một trong số các loài cá ngon của biển, nhiều thịt, ít xương, béo, giá trị dinh dưỡng cao. Thân cá dài, có màu da trắng sáng như mạ bạc, vây lưng mỏng, chạy dọc từ đầu đến đuôi.



Thông thường, ở Quảng Nam cá hổ được đánh bắt quanh năm nhưng nhiều và ngon nhất là vào tháng 3 - 4 âm lịch.

Cá hổ chế biến được rất nhiều món như nướng, kho mặn, kho với dưa cải, làm gỏi... trong đó món hấp có thể xem là cầu kỳ nhất.

Để món hấp ngon thì phải chọn cá loại 1. Đây là những con cá hổ có trọng lượng 1,5 kg trở lên vì như thế thịt cá mới đủ đầy chất dinh dưỡng nhất, ngon và béo.

Đặc biệt cá phải tươi, các bộ phận phải còn nguyên, không bị trầy xước; mang còn hồng, sờ thấy thịt căng, rắn chắc, không mềm.

Ở Quảng Nam, cách đảo Cù Lao Chàm 70 hải lý về hướng đông, trong phạm vi 90 dặm, được xem là vùng cá hổ loại 1 tụ tập nhiều nhất, đến mùa cá hổ nhiều ghe thuyền bám khu vực này để thả mồi câu.

Cá bắt được hay mua về bỏ hết mang và ruột cá. Tiếp tục loại bỏ hết các vây trên lưng rồi dùng miếng vải có độ nhám kẹp tuốt hết phần phần bọt trắng bám trên thân cá.

Rửa sạch tiết cá, kể cả những màng đen có trong khoang bụng rồi ngâm qua nước muối, để ráo trước khi dùng lưỡi dao bén khứa ngang từng khúc vừa ăn.

Cho một ít muối vào rồi ngâm cho thịt miếng cá săn chắc và khử hết vị tanh. Sau đó vớt cá, lau thật khô bằng khăn sạch.

Ướp gia vị cho thấm, tiếp tục cho tất cả bún tàu, nấm mèo, củ hành, tương, ớt, gừng, thịt lợn ba chỉ băm vào và rải tương hạt đều lên mình cá trước khi đem hấp cách thủy. Hoặc muốn đơn giản thì chỉ cho cá vào nồi hấp với hành lá.

Hấp xong, mở nắp nồi, thêm vài cọng ngò, lát ớt. Chỉ cần nhìn sắc màu hài hòa và nghe hương vị đậm đà bốc lên cũng đủ thấy khoái khẩu rồi.

Cầu kỳ hơn cả là cá hổ hấp với các vị thuốc bắc gồm: đại táo, câu kỷ, mộc nhĩ, bá hạp, hạt sen và ngũ vị hương. Món này vừa ngon lại sang nhưng quan trọng hơn là bồi bổ sinh lực cho thực khách,

phụ nữ sau sinh hoặc người đau mới ốm dậy.

Vui đùa sóng biển, khỏe người, bụng đói, không gì thú vị bằng khi vừa lên bờ được thưởng thức ngay đĩa cá hổ hấp lúc còn nóng nghi ngút khói. Món này có thể ăn với bún hoặc với bánh tráng xứ Quảng.

Gỡ từng thớ thịt trắng ngần cuốn với xà lách, húng cây, cải bẹ xanh... chấm nước mắm chua cay và đưa vào miệng nhai chậm rãi. Vị ngọt, béo của thịt, cá hòa lẫn mùi thơm của gia vị nồng nàn cứ thế hòa tan trên đầu lưỡi. ■

### Nồng nàn gỏi tỏi Lý Sơn

Gỏi tỏi Lý Sơn nồng nàn, vị ngọt quyến với hương thơm của rau và gia vị lưu mãi nơi đầu lưỡi. Lòng lâng lâng vui sướng khi thưởng thức gỏi tỏi trên bãi biển lộng gió, ngắm rặng chiều hư ảo phía trời xa.

Cô chủ quán cạnh bãi biển huyện đảo Lý Sơn (Quảng Ngãi) đơn đả: “Mấy anh ăn gỏi tỏi nghen! Ngon lắm!”. Cả nhóm gật đầu hưởng ứng.

Chỉ trong mười phút sau, những đĩa gỏi tỏi hiện diện trên bàn cùng bánh tráng đầy gọi mời. Đồ hải, cô chủ quán “bật mí” cách chế biến khá giản đơn và nhanh gọn.



Tỏi non nhỏ cả cây, cắt lấy phần củ và phần thân gần củ rồi rửa sạch. Sau đó, chẻ nhỏ củ tỏi cho cùng phần thân vào trụng sơ qua nước đang sôi trên bếp. Vớt ra rửa sạch và ráo nước.

Để món gỏi đậm đà hương vị cần thêm ít xà lách cùng rau thơm, đậu phộng rang giã giập và nhất là không thể thiếu món nước trộn chung với tỏi. Nước mắm cá cơm cho vào chén cùng đường, nước cốt chanh, thêm vài lát ớt chín đỏ rồi khuấy đều.

Dùng đũa trộn đều tỏi cùng rau rửa sạch và nước mắm pha, ít tiêu xay nhuyễn. Gắp gỏi ra đĩa rồi rắc đậu phộng rang bóc vỏ giã giập lên trên là có món ăn nồng nàn hương vị.

Tỏi non thơm nồng kích thích vị giác. Vị ngọt từ tỏi, đường, quyến với vị mặn của mắm hòa cùng vị chua của chanh, vị cay dịu từ tiêu lẫn béo thơm của đậu phộng rang, thêm hương vị của rau khiến lòng dâng tràn cảm xúc.

Món gỏi được “ưu ái” trong bữa cơm, xua tan bao mệt nhọc sau gần cả giờ đồng hồ ngồi tàu cao tốc, ca nô lướt trên sóng nước đến với đảo hoang sơ và thơ mộng. Hãy đến Lý Sơn để tận hưởng không khí trong lành cùng món gỏi đặc

trung của hòn đảo được mệnh danh là “vương quốc tỏi”.

Nhấn nha thưởng thức món gỏi tỏi cùng rượu hải sâm bên biển chiều lộng gió, ngắm rặng chiều hư ảo phía trời xa cho đời thêm thi vị. Những muện phiền gửi sóng cuốn ra khơi xa. ■

### Vịt um chuối chất đúng vị ngày mưa

Thịt vịt um chuối chất được cho là giúp giảm huyết áp, phòng và chữa cảm mạo, tăng sức đề kháng.

Ở Quảng Nam, tầm độ tháng mười, tháng mười một âm lịch, mưa trắng trời, thấm đất. Cá tôm theo nước lụt tràn về, cung cấp nguồn thức ăn dồi dào cho lũ vịt bì bõm ngoài đồng nên con nào con nấy mập mạp, thịt dày, béo và rất thơm.

Vịt thường chỉ đơn giản luộc nấu cháo chấm mắm gừng cay xè hoặc xào sả ớt thơm lừng. Từ kinh nghiệm dân gian, người nội trợ tận dụng mọi nguyên liệu theo thời tiết để chế ra món ngon lại có tác dụng trị bệnh.

Một đĩa vịt um chuối nóng hổi, vài ba cọng rau thơm điểm vị. Những miếng chuối chất mềm mấp, cắn đến ngập răng mà vẫn còn nghe tiếng sừn sựt giòn tan, rồi cái vị ngọt từ thịt vịt nhanh chóng tiết ra trên đầu lưỡi, lại thêm vị chan chát nhẹ nhàng của chuối càng thêm quyến rũ người ăn.

Tuy không cầu kỳ, nhưng vịt um chuối chất lại tỉ mỉ, tốn nhiều công đoạn, thời gian để chế biến. Vịt sau khi làm sạch, chặt lát vừa ăn, để ráo rồi ướp cùng muối, nước mắm và các phụ gia đã giã nhuyễn như ớt, tiêu, đặc biệt không thể thiếu sả.

Trong lúc chờ vịt thấm gia vị, tìm hái vài trái chuối chất trong vườn mang về, gọt bỏ lớp vỏ lụa, cắt lát rồi ngâm với nước pha vài giọt chanh tươi để giảm bớt mủ, chuối không bị đen.

Tiếp tục lót những lát chuối dưới đáy nồi, cho thịt vịt đã sơ chế lên trên, có thể thêm một ít nước. Đun cho mỡ thịt sôi bùng rồi hạ lửa thật nhỏ. Khi gia vị thấm liền đổ thêm nước, xúc nhẹ mỡ thịt đôi ba lần. Giữ lửa nhỏ đến khi nước vịt sền sệt.



Vịt um chuối chất cứ để nguyên lúc còn nóng mà thưởng thức, hay muốn thay đổi hương vị chỉ cần thay chén cơm trắng bằng một ít bún. Sẽ thiếu sót nếu không có trái ớt xanh cắn phứt cay nồng xua tan đi cái lạnh ngày mưa. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Cuộc đua định mệnh: Những chú chó vượt bão tuyết cứu một thị trấn khỏi dịch bệnh chết người

**Đ**ôi khi con người nợ những chú chó  
dũng cảm thật nhiều, cuộc đua  
chuyến huyết thanh lịch sử ở  
Alaska năm 1925 là ví dụ điển hình.

Câu chuyện về chó Balto, Togo và những  
chú chó kéo xe là một trong những giai thoại có sức  
ảnh hưởng nhất về loài chó đối với người dân Mỹ,  
đồng thời góp phần thay đổi cách nhìn của nhiều  
người đối với loài vật đáng yêu này.

Chó không chỉ là người bạn trung thành,  
chúng còn quả cảm, đáng tin cậy và đôi khi một chú  
chó có thể cứu mạng chúng ta.

#### Dịch bệnh ở Nome vào năm 1925

Nome là một thị trấn nhỏ ở vùng Tây Bắc  
Châu Mỹ (ngày nay là thành phố Nome thuộc bang  
Alaska của Hoa Kỳ), tai họa giáng xuống người  
dân ở đây khi dịch bệnh bạch hầu (diphtheria) bùng  
phát.

Trẻ em mắc bệnh bạch hầu có tỉ lệ tử vong  
rất cao, trong khi serum (huyết thanh) chữa bệnh  
thì chưa được phổ biến vì mới được phát minh  
trước đó không lâu, mà vaccine thì còn đang trong  
thời gian nghiên cứu.

Bệnh bạch hầu có thể đặc biệt nguy hiểm  
với các cộng đồng bị cô lập như Nome, huyết thanh  
thường chỉ được lưu trữ ở những đô thị lớn.

Nơi gần nhất có huyết thanh là thành phố  
Anchorage, cách Nome hơn 800 km. Mùa đông  
khắc nghiệt của Alaska khiến giao thông tê liệt,  
người ta lo ngại rằng trẻ em trong thị trấn sẽ chết  
hết. Lúc này, hy vọng duy nhất của thị trấn Nome là  
đoàn xe chó kéo, vào lúc ấy đây là phương tiện duy  
nhất có thể vượt qua thiên nhiên hoang dã của  
Alaska trong mùa tuyết rơi dày.

Đoạn đường từ Anchorage đến Nome đi  
bằng xe chó kéo phải mất 1 tháng, thế nhưng những  
người bệnh chỉ có tối đa 2 tuần để sống sót. Để tăng  
tốc độ vận chuyển, người ta quyết định dùng nhiều  
đoàn xe luân phiên chuyển tiếp huyết thanh không  
ngừng nghỉ.

Những người chịu trách nhiệm là các thợ  
huấn luyện chó gồm Wild Bill Shannon, Leonhard  
Seppala - một người Mỹ gốc Na Uy, Charlie Olson,  
Gunnar Kaasen và một số người khác, số phận của  
Nome đặt lên vai những người này và chó kéo xe  
của họ.

Lịch sử nước Mỹ ghi nhận sự kiện này là  
"Cuộc đua vĩ đại của lòng từ bi" (Great race of  
mercy) hoặc "Cuộc đua chuyển huyết thanh"  
(Serum run).

**Những chú chó chạy đua với thời gian vì  
tính mạng con người**

**Chặng 1 (84km): Wild Bill Shannon khởi  
đầu vất vả**

Ngày 27 tháng 1 năm 1925, Wild Bill  
Shannon nhận huyết thanh được vận chuyển từ

Nenana đến Anchorage bằng tàu hỏa, gói hàng  
chứa serum chỉ nặng khoảng 9 - 10 kg nhưng nó  
phải được vận chuyển rất cẩn thận.

Shannon lên đường cùng với 11 chú chó  
kinh nghiệm của ông, được dẫn đầu bởi chó  
Blackie - một con Siberian Husky 5 tuổi mạnh mẽ  
và bản lĩnh, nó có ông nội là một con sói tuyết.

Bất chấp trời lạnh âm 50 độ C, Shannon và  
bầy chó lên đường, họ phải chịu rủi ro khi đi trên  
sông băng Yukon vì đường chính đã bị phá hủy bởi  
đoàn xe ngựa đi qua trước đó.

Mặc dù đã đề phòng trước nhưng Shannon  
bị nhiễm lạnh và hạ thân nhiệt (hội chứng  
hypothermia).

Shannon vượt qua nhiều tình huống nguy  
hiểm và nếu không có sự kinh nghiệm của chó  
Blackie thì cả đoàn đã tử nạn.



3 trong số 11 chú chó của Shannon bị kiệt  
sức và gục ngã, 1 chú chó khác tên Bear cũng chảy  
máu ở mồm và không thể tiếp tục hành trình.

Shannon buộc phải bỏ chúng lại để theo  
đuổi sứ mệnh cao cả hơn. Khi đến đích ở Minto,  
mặt của Shannon bị hồng 1 phần do bỏng lạnh.

Sau đó ông đã quay lại để cứu 4 con chó bị  
thương nhưng chúng đều đã chết do viêm phổi, cả 4  
được mang về để chôn cất đàng hoàng.

**Chặng 2 (600 km): Những người bản địa  
chạy tiếp sức**

Bắt đầu từ ngày 28 tháng 1 đến 31 tháng 1  
năm 1925, rất nhiều người Mỹ bản địa Alaskan đã  
chia nhau đi những chặng ngắn từ 30 - 50 km để  
hoàn tất quãng đường hơn 600 km, gần 2/3 cuộc  
hành trình đến Nome.

Dan Green bắt đầu đoạn đường này suôn  
sẻ, thuốc giao đến tay Sam Joseph của bộ lạc  
Tatana bản địa Alaskan, anh này cùng 8 chú chó  
Alaskan Malamute tiếp tục vận chuyển thuốc  
xuyên rừng.

Ngày 29, gói hàng được giao cho Edgar  
Kalland rồi đến tay Harry Pitka, Harry điều khiển 7  
chú chó đi suốt đêm dài để gặp Bill McCarty.

McCarty cùng chó đầu đàn tên Prince vượt  
bão tuyết trong 1 giờ để giao hàng cho Edgar  
Nollner, anh ta và chó Dixie 8 tuổi tiếp tục chạy 40  
km cuối cùng hoàn tất chặng đường của ngày 29.

Ngày 30, gói hàng được Charlie Evans  
chịu trách nhiệm, anh ta vượt qua núi Bishop, ở  
nhiệt độ âm 53 độ C cùng đàn chó kéo xe gồm 9  
con, 2 trong số đó bị đông cứng khớp háng do quá  
lạnh.

Serum được trao cho Jack Nicholai, một  
người đàn ông nhỏ con nhưng nổi tiếng có sức  
mạnh kinh người. Anh ta chạy bộ suốt đêm để giúp  
đàn chó kéo xe nhẹ hơn, đi nhanh hơn.

Cuối ngày 30, Victor Anagick và 11 chú  
chó của anh đi 55 km cuối cùng của chặng ngày 30  
tháng 1 để gặp Henry Ivanoff, một người Eskimo,  
họ sắp giao số serum cho Leonard Seppala vào  
sáng ngày 31 để bắt đầu chặng thứ 3 và cũng là  
chặng nguy hiểm nhất của quãng đường.

Lúc này serum chỉ còn cách đích đến Nome  
321 km, nhưng ở Nome đã bắt đầu có 6 - 7 người  
chết vì bệnh bạch hầu...

**Chặng 3 (146 km): Seppala và Togo - chú  
chó có trái tim sư tử**

Leonard Seppala, người kinh nghiệm nhất  
trong số những nhà huấn luyện chó được nhắc đến  
ở đây, ông đã 48 tuổi và chỉ có đàn chó 6 con được  
dẫn đầu bởi chó Togo và Scotty. Họ chịu trách  
nhiệm vượt qua quãng đường 146 km được cho là  
khó nhằn nhất.

Lúc này thời tiết lạnh âm 30 độ, đỡ lạnh  
hơn nhiều so với nhiệt độ mà Shannon phải chịu  
trước đó nhưng trời tối và gió quạt mạnh, Seppala  
phải vượt qua 20 dặm đường trên mặt nước đóng  
băng cực kỳ nguy hiểm, tuyết bắt đầu rơi dày, bão  
tuyết đã đến.

Họ không thể dừng lại, tất cả những gì  
Seppala có thể tin tưởng lúc này là khả năng đánh  
hơi và định vị của Togo, nó giúp cả nhóm tiếp tục di  
chuyển trong bão tuyết.

Tạm nghỉ bên đường trong một cái lều  
tuyết của người Eskimo, Seppala cho lũ chó nghỉ  
ngơi và ăn, ông hâm nóng serum để chúng không  
hồng. Rạng sáng ngày 1 tháng 2, đó là ngày Chủ  
Nhật, bão tuyết vẫn không bớt chút nào.

Togo dũng cảm cứu cả nhóm khi xe kéo bị  
sụp xuống bên dưới lớp băng và nước lạnh, nó đã  
bơi qua những tảng băng trôi để kéo chủ mình lên.  
Cuối cùng, Seppala cũng tới được Golovin, ông  
trao lại serum cho Charlie Olson.

Seppala nhớ lại: "Tôi chưa bao giờ có một  
con chó tốt hơn Togo. Sức chịu đựng, lòng trung  
thành và trí thông minh của nó là không thể vượt  
qua. Togo là con chó cừ khôi nhất từng rong ruổi  
trên cung đường mòn Alaska".

**Chặng 4 (90 km): Chó Balto và thử thách  
cuối cùng trong bão tuyết cùng băng trôi**

Trưa ngày 1 tháng 2, sau khi nhận hàng từ  
Seppala, Charlie Olson cùng đàn chó gồm 7 con  
Alaskan Malamute được dẫn đầu bởi Jack đi từ  
Golovin đến Bluff.

Gió giật mạnh khiến Charlie và đàn chó bị  
đánh dạt ra khỏi đường chạy, con giông sắp đến  
buộc Charlie phải dừng xe và đắp chân cho bầy  
chó. Tuy nhiên, 2 trong số chúng bị đông cứng  
khớp háng. Charlie bất chấp và tiếp tục lên đường,



họ tới Bluff vào lúc 7h30 tối để gặp Gunnar Kaasen đang chuẩn bị cho chặng cuối cùng.

Gunnar Kaasen - người dạy chó 42 tuổi chờ sẵn với đàn chó 13 con, được dẫn đầu bởi Balto - con chó được cho là chậm nhất trong đàn của Kaasen và thông thường ông không bao giờ dùng nó để đưa hay dẫn đàn.

Thế nhưng, lần này Kaasen đã chọn Balto để hoàn thành 90 km cuối cùng, thử thách vượt quá năng lực của con người đang chờ phía trước.

Bão tuyết dữ dội ập đến, nó sẽ chỉ tệ hơn mà thôi, Kaasen chấp nhận điều đó và ông buộc phải lên đường.

Gió quá mạnh và tuyết mù trời làm Kaasen mất phương hướng, các dòng chảy của tuyết và băng trôi cộng với hiện tượng khúc xạ ánh sáng khiến ông không thể dùng những giác quan thông thường của con người để nhận định hướng đi nữa, thậm chí ông còn không thấy được đàn chó đang chạy phía trước mình vì mọi thứ đều trắng xóa.

Kaasen buộc phải hoàn toàn tin tưởng vào chó Balto, nó dẫn đầu, giữ cả nhóm 12 con chó khác đi chuyển đúng hướng, Balto chậm nhưng chắc, nó đi đúng đường bằng giác quan nhạy bén, vượt qua những dòng sông băng đang trôi xuống từ đỉnh núi Topkok.

Gió lớn làm xe kéo bị trượt, gói hàng chứa serum văng ra và bị tuyết vùi, Kaasen buộc phải tháo bỏ găng tay và dùng tay không mò mẫm trong tuyết tìm kiếm gói hàng (đây là cách duy nhất để cảm nhận được những xi lanh serum đang rơi ở đâu trong đồng tuyết thông qua xúc giác).

Kaasen bị bỏng lạnh, một số con chó trong đàn đã gục ngã vì mệt mỏi, nhưng Balto tiếp tục kéo xe dẫn đầu và nó vẫn chưa kiệt sức.

Cả nhóm tiếp tục đi nhờ khả năng đánh mùi của Balto, nó không được phép phạm sai lầm nào, chỉ cần đi chệch 1 chút, cả nhóm sẽ chết trong bão tuyết trước khi đến được Nome, họ phải tự cứu mình và vượt qua cơn bão này trước khi nghĩ đến việc cứu ai đó.

Balto dẫn nhóm ra khỏi cơn bão vào lúc 3 giờ sáng ngày 2 tháng 2, còn 40 km nữa là tới Nome. Trời quang mây tạnh, Kaasen quyết định tăng tốc về đích. Balto đặt chân lên đường lớn của Nome vào lúc 5 giờ 30 sáng ngày 2 tháng 2, không một xi lanh serum nào bị vỡ và chúng được chuẩn bị sẵn sàng để cứu người ngay chiều hôm đó.

Balto trở thành cái tên nổi tiếng, thành phố New York đã vinh danh nó cũng như những con chó khác bằng một bức tượng chó bằng đồng trong công viên trung tâm. Bức tượng được dựa theo hình dáng của Balto, nhưng được sơn theo màu của Togo.

Ban đầu, chỉ có Balto được nổi tiếng vì nó là chú chó về đích cuối cùng, tuy nhiên Seppala và những phóng viên điều tra đã đấu tranh để trả lại danh dự cho Togo và những chú chó khác, để chúng cùng được tri ân.

Tượng chó trong công viên trung tâm New York tri ân những chú chó kéo xe dừng cảm đã hy sinh cứu lấy con người.

Toàn bộ chi tiết của cuộc đua vận chuyển serum được viết trong tác phẩm "The Cruellest Miles: The Heroic Story of Dogs and Men in a Race Against an Epidemic" (Những dặm đường tàn khốc: Câu chuyện anh hùng của chó và người trong cuộc đua chống lại dịch bệnh).

Cùng nhau, các đội xe chó kéo và người huấn luyện của chúng đã đi quãng đường 674 dặm (1.085 km) trong 127 giờ 30 phút, được coi là một kỷ lục thế giới chưa ai có thể vượt qua, kỷ lục này được thực hiện ở nhiệt độ âm trong điều kiện khắc nghiệt gần như luôn có bão tuyết và đặc biệt là băng trôi cũng như hiện tượng khúc xạ ánh sáng nguy hiểm trong trường hợp của Balto và Kaasen.

Balto qua đời vào năm 1933 ở tuổi 14, thi thể của nó được nhồi bông lưu giữ cho khách tham quan trong Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên Cleveland ở bang Ohio. Balto và những đồng đội của nó được ghi nhận là khỏe mạnh và to hơn nhiều so với các hậu duệ của nó hiện tại.

Ngày nay, chó Siberian Husky và Alaskan Malamute đa số được nuôi làm cảnh, chúng nhỏ con hơn, chậm chạp hơn tổ tiên của mình, số chó kéo xe mạnh mẽ khi xưa hiện tại chỉ còn số lượng rất ít ở vùng Alaska. ■

### Quốc gia hạnh phúc nhất thế giới

Người dân lúc nào cũng vui vẻ, họ hài lòng với mọi thứ và không cần thể hiện điều đó ra bên ngoài.

Phần Lan đứng đầu danh sách Quốc gia hạnh phúc nhất thế giới, trên tổng số 156 địa điểm, theo Báo cáo Hạnh phúc Thế giới của Liên Hợp Quốc.

Đây là bảng xếp hạng được công bố thường niên và là lần thứ 3 liên tiếp, quốc gia Bắc Âu đứng vị trí quán quân.

Một câu hỏi được nhiều người đặt ra là: "Điều gì khiến Phần Lan được đánh giá là nơi hạnh phúc nhất thế giới?". "Người dân Phần Lan có thực sự hạnh phúc hay không?". Rachel Rosie, nữ du khách Anh đã tới thủ đô Helsinki và Lapland, phỏng vấn người dân trên phố để tìm ra câu trả lời.

Nhiều du khách khi nhắc tới Phần Lan, sẽ nghĩ ngay đến một vùng đất tối và lạnh quanh năm. Nhưng sự thực, quốc gia này có nhiều điều thú vị để nhớ hơn thế.

Heidi, một người dân sống ở thủ đô Helsinki cho rằng hệ thống phúc lợi xã hội rất tốt, chính phủ không can thiệp vào cuộc sống của người dân. "Chúng tôi được cung cấp rất nhiều thứ, những lợi ích tuyệt vời. Chúng tôi được hoàn toàn tự do quyết định làm điều mình muốn".

Với Honna, cô không thực sự biết tại sao Phần Lan luôn đứng đầu về hạnh phúc, và cũng "không chắc chắn" liệu bản thân có hạnh phúc hay không.

Tuy vậy, có một điều cô biết chắc chắn là người dân thường hài lòng với những gì mình có và tìm thấy sự yên bình trong tâm hồn. Còn Sina thì

cho rằng, người Phần Lan thường không bao giờ phàn nàn về những khó khăn trong cuộc sống.

"Người Phần Lan không bao giờ nói dối. Họ rất trung thực. Mọi người luôn đúng giờ và làm việc hiệu quả", Behzad, một người nhập cư Pakistan đến Lapland từ năm 2013 cho biết.

Ngoài ra, người dân theo đánh giá của anh, đều là những người rất dè dặt và không nói chuyện với người lạ nhiều. Hiện tại, Behzad đã là công dân của quốc gia này, và anh nhận được nhiều sự hỗ trợ từ chính phủ. Anh cảm thấy hạnh phúc khi ở đây.



Phần Lan giáp với Thụy Điển, Nga, Na Uy và Estonia. Một trong những hoạt động được du khách yêu thích khi tới nơi này là ngắm Bắc Cực quang, cuối tuần lộc và đến thăm "Đại bản doanh" của ông già Noel ở làng Rovaniemi

Silke, một người phụ nữ lớn tuổi, cho biết những thú vui đơn giản khiến cô hạnh phúc. Cô có một gia đình tốt, những cuốn sách hay để đọc, một người chồng tốt, những đứa con và cháu ngoan. "Tôi đã có một cuộc sống hạnh phúc ở đất nước này".

Bên cạnh đó, người dân Phần Lan không có sự chênh lệch lớn về thu nhập, họ có cơ hội bình đẳng từ khi sinh ra.

"Chúng tôi có nền dân chủ, có dịch vụ y tế tốt, an sinh xã hội cũng tốt và hệ thống giáo dục nằm trong danh sách những hệ thống tốt nhất trên thế giới và có ít trường tư thục", Kimmo nói.

Trong những ngày ở Phần Lan, nữ du khách Anh hiểu rõ mọi điều mà những người cô từng phỏng vấn đã nói.

Người dân không vui vẻ, sôi nổi, không "chúc một ngày tốt lành" với những người đi đường cùng gương mặt tươi cười. Nhưng Rachel Rosie nhận ra, mọi người đều có cảm giác thực sự hài lòng. Họ lúc nào cũng vui, rất vui, nhưng họ không cần thể hiện điều đó ra mặt.

"Tôi không đưa ra được lý do cụ thể vì sao người dân lại cảm thấy như vậy. Câu trả lời là sự kết hợp của mọi thứ giúp họ có một cuộc sống cân bằng, lành mạnh", Rachel nói.

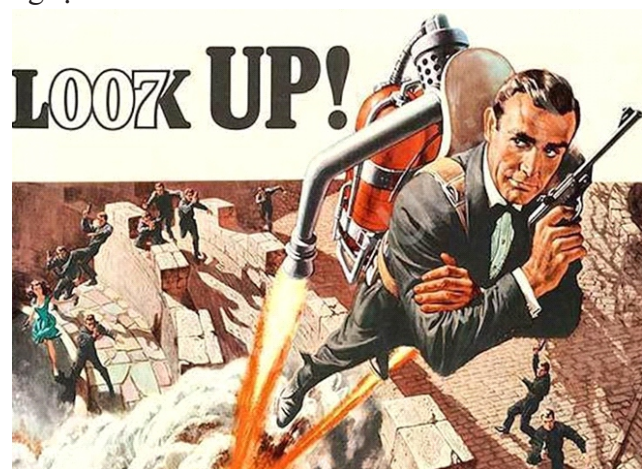
Còn theo *CnTraveler*, nếu như bạn đang cảm thấy thấp thỏm, lo lắng hay mệt mỏi với cuộc sống, đó là lúc bạn cần đặt một chuyến đi để tới quốc gia Bắc Âu này. "Ở đây không chỉ có những người dân hạnh phúc nhất thế giới, mà những người nhập cư cũng là những người nhập cư hạnh phúc nhất". ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### James Bond: Người luôn thắng trong các cuộc đấu với máy móc

**K**hán giả yêu thích chàng điệp viên ngọt ngào trong loạt series phim ăn khách – chuyển thể từ các tác phẩm của nhà văn Ian Fleming, một phần cũng bởi anh ấy đã góp phần làm dịu bớt mối lo về năng lực của con người trong một thế giới ngày càng bị công nghệ hóa.



Poster phim Thunderball vẽ hình James Bond sử dụng thiết bị gắn động cơ phản lực đeo lưng để trốn thoát

Phiêu lưu mạo hiểm, súng đạn, phụ nữ đẹp và công nghệ đỉnh cao... là những thứ gắn với thương hiệu 007. Fleming đã biến anh thành một mẫu người hùng hiện đại, bậc thầy có khả năng làm chủ công nghệ với các thiết bị tối tân nhất do MI6 (Cơ quan tình báo bí mật của Nữ hoàng) phát triển, như chiếc đồng hồ tạo ra từ trường, xe Aston Martins gắn tên lửa và giấu súng trong thân... Trong vô số điệp vụ của mình, Bond đã không ít lần vướng vào những cuộc đấu không thể tránh với máy móc.

Sinh vào đầu thế kỷ 20, Fleming thuộc thế hệ những người đam mê công nghệ và lạc quan tin vào chủ nghĩa hiện đại, rằng các công nghệ mới tuyệt vời sẽ làm thay đổi tương lai.

Bản thân ông cũng rất yêu thích xe hơi thể thao, máy ảnh, súng, đồ lặn và du lịch bằng đường hàng không, cho nên đã phần nào gửi gắm những điều đó vào đứa con tinh thần của mình – nhân vật 007, bằng trí tưởng tượng bay bổng, nhưng cũng lại vô cùng chân thực.

Như Fleming mô tả, Bond là biểu tượng của mẫu quý ông thời máy bay phản lực, và là chuyên gia về công nghệ gián điệp. Còn đối với các nhà sản xuất phim, nhận thấy cơ hội bán hàng rất lớn cho đông đảo khán giả, họ đã cho lấp đầy mỗi tập phim bằng ý tưởng về những công nghệ tiên phong và đầy tính điện ảnh.

Theo năm tháng, Bond đã giới thiệu đến khán giả những sáng tạo kỳ diệu như tia laser, GPS và sinh trắc học trước khi chúng trở nên phổ biến trong thế giới thực – như lời nhà sản xuất tuyên bố, rằng Bond đại diện cho khoa học thực tế chứ không phải viễn tưởng.

Các nhân vật phản diện với mưu đồ thống trị hoặc chi phối thế giới – đối thủ của Bond, cũng phản ánh sự thay đổi của những mối đe dọa do công nghệ mang lại.

Từng tham gia vào chiến dịch săn lùng các nhà khoa học Đức cuối Đệ nhị Thế chiến, Fleming hay bị ám ảnh bởi vũ khí hóa sinh – thứ mà ông cho là tàn bạo và đáng sợ không thua gì bom nguyên tử.

Vì vậy, MI6 đã có hẳn một phòng chuyên nghiên cứu về chúng, và các loại chất độc có khả năng tiêu diệt toàn bộ động thực vật xung quanh cũng xuất hiện trong nhiều tập phim, như khí GB trong phần Goldfinger – được chính nhân vật Auric khẳng định là công cụ hủy diệt hiệu quả hơn cả bom hydro.

Thế giới quan của Fleming cũng chịu nhiều biến động kể từ khi ông bắt đầu viết James Bond vào thập niên 1950, khi sự nhiệt tình của ông với công nghệ dần bị lụi tàn bởi những thay đổi mang tính cách mạng trong hoạt động gián điệp.

Sáng tác của ông, vì thế dường như chỉ là sự hoài niệm về một điệp viên kiểu mẫu đang dần biến mất. Người đàn ông mạnh mẽ với những điệp vụ tưởng như bất khả thi của Fleming đang bị thay thế bởi các kỹ thuật biên nghe lén (điện thoại hoặc qua phân tích hình ảnh vệ tinh) làm việc thầm lặng.

Nỗi sợ của công chúng về những vũ khí hủy diệt hàng loạt mới, đặc biệt là hạt nhân, cũng được Fleming nhân rộng, với mô típ theo kiểu: một nhóm tội phạm có tổ chức đã đánh cắp một trái bom nguyên tử ở Anh để tống tiền thế giới.

Nhiều bộ phim do hãng Eon thực hiện đã tập trung khai thác đề tài này, với những cái tên như Goldfinger, Thunderball, You Only Live Twice, The Spy Who Loved Me, Moonraker, Octopussy, Tomorrow Never Dies, The World Is Not Enough...

Trong đó, đoàn làm phim đã phải cố gắng theo kịp sự tiến bộ của công nghệ chế tạo bom, từ những quả có cánh thông thường trong Thunderball đến ICBM (tên lửa đạn đạo xuyên lục địa) Polaris trong The Spy Who Loved Me.

Cỗ máy công kênh trong Goldfinger cũng tiến hóa thành những thiết bị nhỏ gọn song không kém phần nguy hiểm trong Octopussy và The World Is Not Enough, cho phép kẻ phá hoại nguy hiểm nhất trong lịch sử nhân loại có thể chỉ là một người đàn ông nhỏ bé xách theo chiếc vali nặng – như trong Moonraker.

Một số hình mẫu phản diện do Fleming hư cấu từ thời trẻ, như Phó Mãn Châu – người truyền cảm hứng cho tiến sĩ Julius No, hay những doanh nhân tinh quái như Karl Stromberg trong The Spy Who Loved Me, cũng trở nên không còn phù hợp nữa.

Vì thế, nhiều bộ phim chuyển sang phản ánh sự mất niềm tin vào các doanh nghiệp lớn trong thập niên 1960, như nhân vật Dominic Greene của Quantum of Solace là một ví dụ điển hình – kẻ xấu mang tư tưởng phân biệt chủng tộc và núp bóng doanh nhân thành đạt, thân thiện.

Ngoài ra, thế hệ côn đồ Đức Quốc xã của

những tiểu thuyết đầu tiên cũng dần được thay bằng các nhà tư bản công nghiệp châu Âu (tinh khôn hơn) của thập niên 1970, trùm ma túy (Mỹ Latin) trong những năm 1980, tập đoàn tội phạm và tin tặc Nga hồi thập niên 1990.

Sự bùng nổ của dòng phim Bond diễn ra gần như cùng lúc với cuộc chạy đua lên vũ trụ trong thập niên 1960, khiến 007 cũng phải di chuyển vào quỹ đạo trên phi thuyền hoặc tàu con thoi, trong cuộc chiến chống lại kẻ thù (góc gác Liên Xô hoặc cựu phát xít).

Tài tử Roger Moore, trong vai Bond đã phải đối mặt với những công nghệ quân sự mới nhất, như trên các hệ thống nhắm bắn mục tiêu bằng máy tính và vũ khí hạt nhân xách tay của thập niên 1980, rồi sau đó là mặt tối của cuộc cách mạng kỹ thuật số.

Tập phim A View to a Kill được phát hành vào năm 1985 – một năm sau khi Apple ra mắt máy tính Mac, phản ánh sự trỗi dậy và tầm ảnh hưởng của công nghệ mạch tích hợp; cơn sốt trên thị trường đã gây ra một thảm họa tại thung lũng Silicon.

Sang thập niên 1990, cùng với sự thành công của Pierce Brosnan, 007 đã chiến đấu chống lại những kẻ xấu mới trong một thế giới kết nối hơn. Trong Tomorrow Never Dies, nhân vật phản diện không tới từ phương Đông (ám chỉ Liên Xô), mà là một ông trùm truyền thông người Anh: Elliot Carver, kẻ muốn thao túng thế giới với phương châm “ngôn từ chính là thứ vũ khí khủng khiếp nhất” – hình mẫu được truyền cảm hứng từ Robert Maxwell hay Rupert Murdoch.

Nhưng cho dù mỗi đe dọa lớn đến đâu và tương lai nguy hiểm như thế nào, Fleming vẫn để Bond xử lý một cách tài tình, dựa vào sự khéo léo và ngẫu hứng cá nhân để giành chiến thắng sau cùng.

Đã nhiều lần Bond chính là người cứu thế giới khỏi thảm họa bằng những thao tác đơn giản đến không ngờ. Như trong The Spy Who Loved Me, anh chỉ cần vận tua vít để tháo rời đầu đạn hạt nhân của tên lửa Polaris; hay chỉ cần vài giây kiểm tra hướng dẫn sử dụng phần mềm để lập trình lại hai tên lửa đạn đạo xuyên lục địa đã được chất lên bệ phóng.

Qua Bond, tác giả muốn gửi gắm thông điệp rằng: kể cả sắp tận thế thì sự xuất hiện của một người hùng (cùng với một phụ nữ hấp dẫn) sẽ lại đưa tất cả trở về trạng thái bình thường. ■

## Vui Cười

### \* Sẽ quen dần

- Thầy bói xem chỉ tay một người đàn ông:  
- Nửa đầu cuộc đời, ông khổ sở vì thiếu tiền, sau đó sẽ đỡ hơn nhiều.  
- Vì tôi sẽ kiếm ra tiền ư?  
- Không, vì ông sẽ quen dần!!!

## TRUYỆN NGẮN

### Đợi chờ trong mơ...

Hai túi xách nặng oằn vai, với một đứa bé con cứ túm lấy váy, tôi đứng tần ngần trước chiếc cổng đen màu sơn đã bạc.

Ngân ấy năm tháng trôi qua nhưng căn nhà này vẫn không có gì thay đổi. Vẫn ba cây thông chụm đầu vào nhau phía cuối góc vườn. Vẫn bộ bàn ghế bằng đá đã cũ đi vì dầu dãi gió mưa...

Tôi đưa tay bấm chuông. Có tiếng chân người rồi một khuôn mặt thân quen hiện ra qua ô cửa nhỏ. Cánh cổng mở to, Ngân ôm chầm lấy tôi la lên:

- Trời đất, mẹ con mày dất dặt nhau lên sao không cho hay để tao đi đón?

Nó bé cu Bi lên hôn hít:

- Mau lớn quá. Mới đây mà đã... Mà vào đi. Mày làm như khách lạ không bằng. Tao vẫn dành cho mày cái phòng cũ đó. Cái phòng hồi còn sinh viên.

- Nhưng hai bác đâu? Để tao chào hai bác đã.

- Ba mẹ tao về Sài Gòn rồi, đi ăn cưới. Tao ở nhà làm biếng, nghỉ bán một ngày cho thoải mái, ai ngờ... có khách quý.

Tôi mở cửa phòng như một người thân thuộc đã lâu trở về chốn cũ. Vẫn chần, vẫn nệm, vẫn chiếc bàn con phẳng phát một mùi hương ấm áp. Tôi thả mình xuống ghế, thêm một cảm giác nghi ngại. Bi níu kéo cái gì đó ngoài cửa sổ. Tôi choàng tỉnh:

- Không được nghịch, Bi, gió đánh giập tay đấy. Mà con tha giày vào dơ hết nhà đi Ngân rồi còn gì.

Ngân đang loay hoay thu dọn chiếc tủ áo, quay lại cười giòn tan:

- Tao giao căn phòng này lại cho hai mẹ con mày muốn làm gì thì làm. Đây, Lan, cho áo quần vào tủ đây nhé. Tao đi lo cái gì cho mẹ con mày ăn tối. Đêm nay tụi mình sẽ ngủ chung với nhau trên chiếc giường này. Rộng chán! Mà này, sao không nói gì hết vậy? Tôi nay kể tao nghe nhé, chuyện bạn bè, chuyện thành phố dưới đó, chuyện công con mày...

Đêm đó, chúng tôi ngồi thật lâu trước hai ly café đã nguội, bên cửa sổ mở tung gió cứ thốc vào. Tôi thềm những cơn gió đến lạ lùng. Những cơn gió lùa vào lành lạnh, choáng ngợp làm đầu óc không còn nghĩ quần, nghĩ quanh.

Bên ngoài vườn tôi om chập chờn những lùm cây đen sẫm và xa hơn là những chòm đèn lập lòe của một thành phố cao nguyên. Đêm lạnh và ẩm ướt. Thấy tôi thu tay vào áo len, Ngân cười:

- Thích gió mà cũng thấy lạnh kia à?

Tôi nhấp một ngụm café:

- Biết lạnh chứ. Nhưng thích gió nên thích lạnh. Nhất là cái lạnh Đà Lạt.

- Triết lý vụn hờ? Mà này, mày tập uống café từ bao giờ thế? Tao nhớ hồi đó lên đây chơi,

mày theo tụi tao đi Thủy Tạ chỉ để uống sữa. Bây giờ không sợ mất ngủ à?

Câu hỏi như đâm nhói vào tôi một mũi kim. Đã từ bao giờ... tôi không biết. Lâu lắm rồi tôi không sợ mất ngủ. Ôi, những đêm dài. Tiếng Ngân vẫn xa xôi:

- Đạo đó vui quá? Tụi mình nghi hè về đây quây tung. Cái giường này chát lên bốn đũa. Mà đũa nào cũng nghịch như quỳ.

- Ừ, nghịch nhất là con Hương.

- Mày ở dưới đó có gặp Hương không?

- Không, lâu lắm rồi. Sau vụ đó nó trốn mất tiêu. Cứ như chim nhím trong cái thành phố biển người hỗn độn.

- Tội nghiệp, chắc tại nó xấu hổ với bạn bè.

Tôi chợt nghĩ đến Hương, mái tóc đen dài, khuôn mặt ửng hồng với hai lúm đồng tiền "giàu duyên nặng nợ".

Hương yêu một người đã có vợ con, bỏ cả gia đình dan díu với người đàn ông đó cho đến khi không chống đỡ nổi ngón đòn của người vợ cả, rồi biến mất như tấm cá sủi lên trên mặt sông mênh mông.

Ngân khuấy mãi ly café:

- Cuộc đời nghĩ cũng buồn. Chỉ còn lại tao với mày vậy mà bọn bè công việc bao năm rồi mới gặp nhau. Tao nhớ lần cuối ghé thăm mày là dịp đầy năm cu Bi. Bây giờ nó đã bốn năm tuổi.

- Qua cái tuổi vô tư rồi, Ngân à! Ai cũng trăm công ngàn việc không còn đầu óc đâu mà nghĩ... Như Hạnh, nó vô tình đến nỗi mấy năm không có cho mình một dòng. Lên máy bay theo chồng là đi luôn, không ngoái lại.

Câu hỏi của Ngân đột ngột đưa tôi về thực tại:

- Thế còn mày?

- Tao? Sao cơ?

- Tao muốn hỏi dạo này mày ra sao?

Tôi cúi đầu xuống thấp hơn nữa:

- Tao cũng bình thường, công việc đều đặn. Xin nghỉ phép ít ngày lên đây với mày cho thư thả.

- Còn anh Thức? Dạo này ông xã mày làm ăn khá lắm phải không? Lên lầu, có cả xe hơi...

- Thì anh ấy vẫn... vẫn...

- Tao nghĩ cho cùng mày là đứa sướng nhất. Con Hạnh lấy ông chồng Việt kiều ngó mà ớn. Hơn nó ít nhất cũng hai chục tuổi. Tao thì giờ này còn lông bông, bỏ việc về làm cô chủ tiệm áo len, còn con Hương... chỉ có mày, mày đẻ bọc điều đầy con ạ!

Tôi quay mặt ra cửa sổ. Hai cánh cửa đã mở tung rồi mà vẫn thấy ngộp thở. Một cơn gió quất vào, một cơn nữa, thêm một cơn nữa... Tôi nắm lấy chân song, tóc phủ đầy trên mặt. Ngoài kia, đêm tối đen. Ngân chợt đến ôm quàng lấy vai tôi thân thiết:

- Thôi, ngủ đi mày. Đêm khuya rồi. Để tao đóng cửa sổ. Thấy cuộc sống mày ổn định, ấm êm là tao mừng lắm rồi!

Suốt đêm tôi không ngủ được. Không phải

do tác dụng của café nhưng lâu lắm rồi tôi đã quen trần trở, quen úp mặt vào tóc nghe tiếng tictac của đồng hồ.

Cảnh thông ngoài cửa sổ đong đưa như những cánh tay ma quái. Và tiếng gió... gió lùa suốt đêm như không bao giờ mệt mỏi. Ngân đã ngủ say với hình ảnh hạnh phúc ấm êm của tôi mà nó hằng mơ ước. Ôi, Ngân, đứa bạn thương tôi hết lòng mà chưa bao giờ hiểu tôi trọn vẹn.

Đôi lúc tôi muốn đánh thức Ngân dậy để được kể lể, để nói với nó rằng... nhưng nói làm sao đây? Bắt đầu như thế nào? Bằng những giọt nước mắt ư? Hay bằng cây bút và mấy tờ giấy trắng mà tôi mang theo trong chiếc xách tay. Tờ giấy cho một quyết định cuối cùng tôi phải viết: Đơn xin ly hôn!

Cứ chập chờn và lơ mơ, giấc ngủ nặng nề như một hình phạt quán lấy tôi cho đến sáng. Mơ hồ tôi biết Ngân thức dậy đi ra rồi đi vào phòng rón rén.

Tôi biết cả tia sáng đầu tiên chiếu qua cửa kính. Ôi, cái ánh sáng trong lành của cao nguyên! Sau một ngày đi đường vất vả, cu Bi vẫn ngủ say. Hàng lông mi đều đặn khép trên làn da trắng nõn. Con tôi, thằng bé đáng yêu lạ lùng.



Trên chiếc bàn nhỏ là một lọ hoa tươi đủ màu sắc còn ẩm sương. Tôi thoáng mỉm cười nghe tim mình lắng xuống khi nghĩ đến sự ân cần của bạn. Ngân vẫn nhớ đến sở thích của tôi: một bó hoa đại cho một sớm mai trong lành. Tôi chạm nhẹ một cánh hoa.

Giọt sương rơi xuống tập sách nhỏ đặt kế bên. "Lettres de mon moulin". Cái tựa sách làm tôi thoáng chau mày. Nó gợi nhớ đến một cái gì quá đẹp, quá mỏng manh mà tôi đã đánh mất, đánh mất lúc nào cũng không hay. Tôi lật vào trang trong "Tặng Hoàng Lan - Viễn".

Tôi cắn môi. Viễn! Cái tên xa xôi dội về từ cõi nhớ. Viễn, làn da rám nắng với nụ cười tươi rói! Viễn... Nhưng sao cuốn sách này lại ở đây? Quà tặng cho tôi ư? Phải rồi, tôi đã gặp Viễn, chỉ một lần

## TRUYỆN NGẮN

cũng tại đây, thành phố này, ngôi nhà này...

Một buổi sáng cũng như sáng hôm nay, tôi thức dậy thật sớm, sớm hơn cả mặt trời. Bầu không khí lạnh và ướt sương bao trùm lấy căn nhà nhỏ. Quàng vội chiếc khăn, cho hai tay vào túi áo ấm tôi đi ra ngõ, men theo con đường phía sau nhà.

Một con đường đẹp và hoang vắng lạ. Càng đi càng thấy xa hun hút. Hàng thông cao, dương xỉ và hoa dại mọc đầy như một cánh rừng hoang. Cho đến một lúc cái vắng vẻ làm tôi thấy sợ.

Một bước, hai bước ngại ngần... tôi dừng chân rồi bắt chợt rùng mình và tự nhiên quay người đâm đầu chạy. Tiếng gió như tiếng cười ngạo nghễ đuổi theo. Chung quanh, cảnh vật cứ chập chờn.

Đột nhiên, một cú va đing người làm tôi bưng tỉnh. Tôi đã đâm đầu vào một người đi ngược chiều. Đến khi bối rối gỡ sợi tóc cuối cùng mắc vào nút áo người đối diện, ngược lên tôi mới thấy mình đỏ bừng mặt vì bắt gặp một nụ cười tinh quái:

- Cô bị... ma đuổi hử?

Tôi cắn môi, ngược đing người, lầm lũi trở về nhà. Ông bạn không quen biết kia lại cứ lẻo đẹo theo sau. Rồi trên phần đường còn lại tôi mới biết anh là Viễn, cháu gọi mẹ Ngân bằng dì, cũng như tôi, anh mới đến thành phố lần đầu tiên, ngày hôm qua.

Căn nhà hiện ra trước mặt nhưng chúng tôi cố tình lờ đi, không ai bảo ai, cứ tiếp tục đi nữa.

Thành phố mù sương cứ lôi kéo mãi bước chân chúng tôi qua những con dốc dài, tháp nhà thờ vút cao, những mái nhà chìm khuất dưới hoa và đôi lúc dừng chân ở một gian quán nhỏ nào đó chênh vênh trên đường ngòi nghe tiếng thông reo vi vu.

Đến khi chiều tối, lát phát mưa, tìm về nhà thì khuôn mặt đầu tiên tôi bắt gặp là Ngân. Bờ môi tái nhạt, bàn tay run rẩy, nó ôm chầm lấy tôi nói như khóc:

- Mày đi đâu, Hoàng Lan! Tụi tao tìm mày suốt ngày. Tao tưởng... tưởng...

Phút xúc động ấy qua đi và khi hiểu chuyện, tôi bị đem ra làm trò đùa cho cả bọn đến tối tăm mặt mũi. Thế rồi mấy ngày hè ngắn ngủi của đời sinh viên cũng trôi qua trong tiệc nuôi và kỷ niệm nhỏ nhoi ấy rồi cũng nhạt nhòa theo tháng năm...

Tôi cầm cuốn sách nhỏ trên tay nhẹ nhàng lật từng trang một. Hình như tôi đã nói với anh rằng Đà Lạt làm tôi liên tưởng đến xứ Provence của Alphonse Daudet.

Cũng nắng, gió và rất nhiều thông xanh. Tôi đã đọc say sưa bản dịch rồi mơ ước có một bản tiếng Pháp để cố gắng mò mẫm xem sao. Chẳng lẽ ước mơ ngô nghê thời hai mươi tuổi của tôi giờ anh vẫn còn nhớ...

Ngân đột ngột mở cửa tút tút:

- Dậy rồi hả? Này, bó hoa là của tao tặng. Cuốn sách là của ai thì mày biết rồi đấy. Anh ấy nhờ tao đưa lại cho mày vì phải đi Bảo Lộc từ sáng sớm.

- Anh Viễn cũng ở đây à?

- Lên đây từ tuần trước! Dự định ở lại đây viết lách cái gì đó. Ngày nào cũng đi sớm về trễ nên mẹ tao giao cho căn phòng biệt lập cuối nhà với chìa khóa riêng để được tự do tuyệt đối.

Rồi đột ngột Ngân cười tinh quái:

- Mà sao mày đã không trở thành... chị của tao nhỉ? Ôi, nếu những con đường Đà Lạt dài thêm một tí thì có lẽ “cục diện” ái tình của mày đã thay đổi rồi chẳng?

Câu nói đùa của Ngân cứ bám lấy tôi gần hai ngày trời. Tại sao? Có lẽ vì lúc đó tôi còn quá trẻ, quá hồn nhiên hay chừng ấy là quá ít để bắt đầu một tình yêu bền bỉ? Tình yêu? Thì tôi đã chẳng yêu Thức đó sao? Yêu tha thiết để đi đến một cuộc sống chung tưởng như trọn vẹn. Vâng, tôi đã yêu, đã lấy chồng.

Và giờ đây, về lại nơi này nhớ lại thời tuổi trẻ để thấy mình mất mát. Trái tim tôi nặng trĩu những lo phiền. Viễn đã trở về. Ngoài những bữa cơm, tôi tránh gặp anh, tránh cái nhìn lạng lẽ và sắc sảo như đọc hết tâm can người khác.

Hình ảnh anh, nụ cười anh như khơi bùng lên trong tôi một thời vụng dại. Tôi của mùa hè năm cũ và tôi của bây giờ.

Cũng may tôi còn có cu Bi bên mình. Với cái hiếu động của cậu bé lên bốn hầu như Bi không để cho tôi được yên mà vẫn vợ suy nghĩ. Và đôi lúc nhờ con tôi đã gỡ được tình thế khó khăn.

Hai ngày trời không đi chơi xa chỉ quần quanh với ưu tư dấn vật. Tôi thèm được kể lể cùng Ngân, được gục đầu vào nó tha hồ khóc như ngày xưa. Nhưng sao khi ngồi một mình với nó tôi hoàn toàn câm lặng, một mình ôm lấy cõi lòng nặng trĩu.

Bóng nắng chiếu xuyên qua lá thông đổ xuống chiếc bàn con lỗ chỗ. Tôi sực tỉnh nhìn đĩa bánh trên tay.

- Bi, đừng nghịch đất dơ, nghe con.

- Con không nghịch đất, con đang vẽ cái nhà đi Ngân.

Ngân từ đâu chạy lại reo lên:

- Đẹp ghê Lan ạ, có đủ bốn cái cửa sổ.

- Lại đây ăn hết chỗ bánh này đã, Bi.

- Không, con không ăn nữa.

- Hừ nào, Bi, còn mấy muông nữa thôi mau ăn cho hết.

Ngân giằng lấy đĩa bánh:

- Mày để tao. Còn mày, cứ ngồi mà mơ mộng tiếp đi. Quý ả, chồng con rồi còn mơ gì nữa.

Tôi cúi đầu để nghe cái gì đó trong tôi cứ dâng trào lên choáng ngợp. Vâng, từ lâu lắm rồi tôi vẫn quen cúi đầu. Giọng Ngân vẫn vui vẻ:

- Hôm sửa nhà tao muốn chặt mấy cây thông nhưng ông Viễn can bảo để khi nào buồn ngồi nghe nó reo.

Rồi nó cười giòn tan:

- Mày biết không, tao “lật tẩy” liền. Câu nói này ông ấy “chôm” của mày chứ đâu phải của ông ấy. Mà này, sao mày không là chị dâu của tao hả Lan?

Ngân dứt thêm cho Bi một miếng bánh:

- Tao nghĩ lẩn thẩn chuyện đời chơi chớ lấy ông Viễn mà làm gì. Viết lách lông bông phát chán. Ông Thức của mày là số một. Tuổi trẻ, học thức, sự nghiệp... đầy đủ, kể cả ái tình.

Tôi lại cúi đầu và cắn môi không tìm ra câu gì để nói. Bi nín thở tay tôi:

- Mẹ... mẹ, có cái xe ngựa kia. Mẹ hứa cho con đi xe ngựa.

- Ừ để rồi mẹ cho đi!

- Không, mẹ cho con đi liền.

- Thì ăn hết muông bánh này đi. Phí công đi Ngân. Đi làm bánh cho Bi mà.

- Con ăn rồi mẹ cho con đi xe ngựa nhé!

- Ừ, Bi ngoan.

Tôi quay sang Ngân:

- Thôi, để tao dẫn Bi đi chơi loanh quanh một chút. Mai tao về Sài Gòn rồi.

- Về làm chi vội. Mới ở chưa được hai ngày đã đòi về. Mày nghỉ phép bao lâu?

- Chưa hết phép nhưng...

- Nhưng nhớ ông xã chứ gì. Thôi được, tao không dám giữ. Mày bây giờ là của ông Thức rồi.

Tôi bây giờ là của ai? Của ai? Liệu tôi còn chút gì của tôi không? Trời đã về chiều và sương xuống nhiều hơn. Trên con đường nhỏ cu Bi giả làm ngựa chạy loăng quăng không biết mệt.

Mấy cô gái đi lễ về với áo dài và khăn san trắng. Tôi thèm một góc khuất nhà thờ mặc dù tôi ngoại đạo. Tôi thèm một nơi nào đó để thả những dòng nước mắt dồn nén trong tôi. Con đường loanh quanh dẫn đến bờ hồ. Bi nín lấy tay tôi hơn hử:

- Ngựa, ngựa kia mẹ. Mẹ cho con đi xe ngựa.

- Ừ, từ từ đã con...

Một chiếc xe dừng lại. Một tốp năm sáu người leo lên nói cười vui vẻ. Tôi nhìn theo họ. Bên đường bụi đã quỳ buông xuống những bông hoa vàng ngây dại trong sương.

Tôi nhìn theo chuyến xe, con đường xa hút mắt và bắt giác rùng mình. Gió, gió thổi tóc tôi rối bời, tim tôi lạnh buốt. Tôi bế cu Bi lên, ôm ghì lấy con. Hai mẹ con đứng co ro bên con đường hoang vắng.

Một chiếc xe ngựa khác chạy qua nhưng tôi không dám vẫy. Con tôi nhìn theo thất vọng. Không, tôi không tiếc tiền nhưng tôi sợ hình ảnh hai mẹ con trong một chuyến xe trống trải với một buổi chiều đầy sương. Con đường thì xa hun hút và hai bên là gió lồng lộng. Rồi chuyến xe sẽ đưa tôi về đâu nếu như... Tôi không dám nghĩ tiếp. Bi vùng vẫy trong tay tôi:

- Mẹ, mẹ gọi xe đi. Ngựa kia.

Người lái xe dừng lại trước hai mẹ con tôi:

- Chị cho cháu đi xe.

- Không, cảm ơn bác, chiều quá rồi.

Chuyến xe đi tiếp và Bi khóc:

- Mẹ không cho con đi xe. Mẹ đã hứa rồi mà.

## TRUYỆN NGẮN

Cái xe có con ngựa đen kia.

- Ngựa đen chạy hay hơn hờ mẹ?

- Ủ, ngựa đen có cái đốm trắng to ở trán đẹp lắm. Mà bác đánh xe rất tốt. Bác ấy sẽ đưa mình đi.

- Mẹ quen bác ấy hờ?

- Ủ, quen... Thôi, Bi ngoan mình vào đây chờ bác ấy nhé. Đứng đây trời lạnh quá, con.

Tôi dẫn con vào quán, gọi một ly café và ủ ấm con nào áo len, nào mũ trùm đầu. Thắng bé ngồi yên trong lòng tôi nhưng mắt vẫn dõi theo trên đường vắng:

- Mẹ, con ngựa đen kia, con ngựa đen!

Chiếc xe trở tới, giọng thằng bé buồn xo:

- Nhưng không có đốm trắng mẹ ạ. Không phải xe của mình.

Đôi mắt trẻ thơ vẫn nhìn theo con đường xa tít tắp. Nó chờ đợi, mong mỏi, ngóng trông. Tôi lại thấy trong lòng trào lên nỗi xót xa cay đắng.

- Con ngựa vàng.

- ...

- Con ngựa trắng.

- ...

- Không phải con ngựa đen. Không phải...

Thằng bé lẩm bẩm rồi ngủ thiếp trong lòng tôi. Sương mù đã phủ khắp mặt hồ. Thành phố lên đèn, những đốm sáng mờ ảo trong sương. Phía bên kia là thủy tạ bồng bênh trên vùng trời nước mênh mông. Tôi cảm thấy lẻ loi hơn bao giờ và lại rùng mình vì gió.

- Hai mẹ con đi hóng gió vào mùa này à?

Tôi quay lại bắt gặp Viễn. Áo gió xám tro, tóc lòa xòa trước trán với nụ cười gần gũi. Anh ngồi xuống bên tôi:

- Nghe nói mai Lan về Sài Gòn?

- Vâng!

Như không còn tìm được gì để nói tôi ngập ngừng:

- Cảm ơn anh về cuốn sách.

- À, tình cờ tôi tìm thấy nó trong một quầy bán sách cũ. Tự nhiên nghĩ đến Lan và mua nhưng không nghĩ đến chuyện gửi tặng.

Anh lại cười hồn nhiên:

- Rồi tình cờ hôm nay mình gặp lại nhau. Mà hình như mình chỉ toàn là chuyện tình cờ.

Tôi bắt chước thói quen của Ngân khuấy nhẹ ly café im lặng. Giọng anh vẫn đều đều:

- Tôi đã nhiều lần trở lại đây và gần như đã đi hết những con đường của thành phố.

Mắt tôi bỗng nhìn xa xăm:

- Em sợ những con đường, những con đường bí ẩn và xa hun hút, những con đường không biết sẽ đưa mình đến đâu...

Anh gầy tàn thuốc, lặng lẽ nhìn xoáy vào mắt tôi:

- Vậy thì xưa kia khi lang thang suốt ngày trên những con đường em có biết trước nó sẽ đưa mình đến đâu không?

Tôi nghe tim mình đau nhói, những bóng

đèn xung quanh như muốn nhòe hắt đi.

- Người ta sợ những con đường chỉ vì cô độc, vì thiếu một người bạn đồng hành đầy thôi, Lan ạ!

Lại có một cái gì đó đang dâng lên trong tôi nhưng lần này thì vỡ òa thành từng giọt nước mắt. Bây giờ thì tôi hiểu vì sao mấy hôm nay tôi cố tình trốn tránh cái nhìn của anh. Viễn lặng lẽ hút thuốc, lặng lẽ nhìn tôi khóc:

- Lan ạ, ở đời người ta thường khổ vì những gì người ta có. Và với cuộc đời, những cái em có trong em đã làm khổ em.

Nước mắt vẫn lăn dài trên má tôi nhưng có lẽ vì vậy mà tôi cảm thấy phần nào nhẹ nhàng hơn. Những bóng đèn bên kia hồ tạo nên một vòng sáng lung linh huyền ảo. Đêm đã xuống tự bao giờ. Giọng Viễn vẫn êm đềm bên tôi:

- Đôi khi để sống dễ dàng mình cũng phải bắt chước người khác mà sống và nếu cần thì đôi khi cũng phải biết chấp nhận.

Lại một cơn co thắt ở tim làm tôi điếng người. Phải chấp nhận! Tôi phải chấp nhận những gì? Sự lừa dối và phản bội ư? Và đến lúc không cần lừa dối nữa thì phải chấp nhận sự phản bội như một đặc quyền của đàn ông. Tôi phải biết nhìn xung quanh. Người này như vậy, người kia như vậy thì chồng tôi cũng vậy.

Và tôi cần phải làm lơ hoặc cúi thấp đầu. Vâng, tôi không la hét được nên đã cúi thấp đầu. Nhưng sao mỗi lần cúi đầu xuống thì có cái gì trong tôi cứ trào ngược lên cay đắng mà không thể vỡ ra thành nước mắt trước mặt chồng. Tôi thương trái tim nhỏ nhoi tội nghiệp của mình, trái tim âm thầm đau đớn.

- Ngân nói với anh về em, rất nhiều... Gia đình, cuộc sống và hạnh phúc của em...

Tôi nhắc lại cái danh từ trừu tượng nhất:

- Hạnh phúc!

- Với một số người thì dường như em đã là hạnh phúc. Ngân nói em thay đổi nhiều, ít nói, trầm tĩnh, vững vàng hơn vì đã làm mẹ. Anh thì anh thấy em chẳng đổi thay gì mấy. Chẳng qua cảnh sống khác thì sự biểu hiện khác đi thôi. Em... dễ bị cuộc sống làm thương tổn. Em nên... nghĩa là cần phải...

Tôi ngẩng đầu lên và lần đầu tiên dám nhìn thẳng vào mắt anh:

- Phải chấp nhận?

Một giây bối rối thoáng qua ánh mắt Viễn:

- Quả tình anh không biết khuyên em như thế nào. Như em, anh không nghĩ em đã sống dễ dàng. Nhưng nếu khuyên em làm như người khác, cố gắng làm như người khác thì có lẽ anh sẽ đau khổ vì đánh mất một cái gì anh từng yêu quý. Mà chắc gì em làm được... Thôi thì em cứ nhận ở anh tấm lòng của một người bạn, người anh, một người hiểu em và mong mỏi em vượt qua được những vấp vấp của cuộc đời...

Bàn tay tôi đặt rất gần tay Viễn nhưng tôi thấy tay mình lạnh băng trước một ly café nguội ngắt. Viễn rít một hơi thuốc lá. Khói thuốc làm cay

mắt tôi.

Trên con đường vòng quanh hồ, đèn của những chiếc xe chạy nối nhau như không ngừng đuổi bắt. Những đốm sáng chọt tắt, chọt bùng lên. Có phải đó là vòng quanh cuộc đời không? Như tôi, bao nhiêu năm xa thành phố này để rồi hôm nay quay trở lại.

Nhưng còn ngày mai... chuyện gì rồi sẽ tới? Tôi sẽ cúi đầu trước con thịnh nộ của chồng vì đã tự ý bé con đi.

Đêm đêm sẽ nằm nghe tiếng xe cộ thưa dần trên con đường vắng, mở to đôi mắt ráo hoảnh đợi chờ chồng mà nghe tình yêu giã giũa... Tôi chợt nghĩ đến mấy tờ giấy mang theo trong chiếc xách tay. Mấy tờ giấy vẫn còn nguyên là giấy trắng. Không, tôi phải viết, phải viết thôi...

Rồi tôi lại thấy hiện ra trước mắt hình ảnh hai mẹ con co ro đứng bên đường hoang lạnh. Những chuyến xe ngựa liên tục lướt qua. Tôi ngỡ ngàng như đợi chờ ai đó mà chẳng biết phải chờ ai...

Gió lại phủ một làn khói thuốc của Viễn vào mắt tôi. Mùi thuốc thơm nồng làm lòng tôi chột dạ xuống. Tôi nhìn anh và chợt thêm một bờ vai rộng đủ để tôi đặt đầu mình vào đó, trong đêm đầy sương gió này.

Anh và tôi, chúng mình chỉ toàn chuyện tình cờ như anh nói. Tôi khép mắt, nghe tiếng nhạc bồng bồng trôi. Bài hát buồn về một cuộc tình lênh đênh...

Tôi thèm như đứa con đang ngủ yên trong lòng tôi, thanh thản mỉm cười trong mơ và tin rằng con ngựa đen đốm trắng đang tung vó phóng về phía nó. Ôi, niềm tin và mơ ước! Tôi buông một tiếng thở dài rất khẽ nhưng cũng đủ đánh thức Viễn ra khỏi những suy tư. Anh đặt tay lên chiếc mũ len của Bi dịu dàng:

- Về thôi Lan, khéo không thằng bé bị cảm lạnh đấy!

Viễn nhẹ nhàng bé lấy cu Bi trong lòng tôi. Thằng bé choàng tỉnh ngỡ ngàng:

- Mẹ, xe ngựa đến rồi hờ mẹ?

Viễn bật cười:

- Cháu ngủ quên nên bày ngựa chạy hết về rừng rồi còn đâu.

Thằng bé dụi mắt quay sang tôi:

- Con ngựa đen đốm trắng cũng không chờ mình hờ mẹ?

Tôi nói với con như nói với chính mình:

- Muộn quá rồi, con!

Giọng tôi buồn ướt nhòe nước mắt. Tôi kéo lại khăn quàng. Gió hắt ngược tóc tôi. Trước mặt và sau lưng tôi những đốm sáng chập chờn như những đôi mắt đợi chờ một mối.

Đà Lạt ơi! Cần bao nhiêu đèn cho đủ ấm? Sương bồng bồng trôi... Núi đồi chập chùng với bóng cây đen thẫm. Mơ hồ tôi thấy bày ngựa tản mạn phóng vào rừng, bươm tung bay trước gió. Và chập chờn đâu đó có cả con ngựa đen đốm trắng của mẹ con tôi... ■

Nhã Thanh

## TRUYỆN NGẮN

### Xin lỗi vì tôi đã sai!

Từ trước tới nay, tôi vẫn được tiếng trực tính, thẳng thắn, “ruột để ngoài da”, khi cáu giận, có khi tuôn ra hết bực dọc, xong lại thôi, chẳng bao giờ biết để bụng, giận đối ai. Từ ngày con gái, tính tình tôi đã vậy, về nhà chồng bản tính cũ vẫn vẹn nguyên.

Cũng may, bố mẹ chồng thương và thông cảm cho tính nết thẳng thắn, đôi khi có phần bỗ bã của nàng dâu trưởng, thậm chí, ông bà cụ còn quý cái nết thật thà ở tôi. Gần chục năm về làm dâu, ở chung nhà với bố mẹ chồng, cuộc sống gia đình luôn rộn rã, tươi vui. Chưa bao giờ vì chuyện nọ, chuyện kia mà xảy ra xích mích, cãi cọ.

Bố mẹ chồng tôi là giáo viên về hưu. Hai cụ sống cần kiệm, giản dị, thanh bạch và mang cốt cách của những nhà giáo mẫu mực. Chúng tôi chung sống theo nếp cũ trong ngôi nhà hai tầng kiểu Pháp cổ, xây dựng từ ngày xưa và được tân tạo thêm mỗi năm. Bố mẹ thông cảm nàng dâu trưởng ít học, sinh ra trong gia đình thuần nông nên đôi khi lời ăn tiếng nói kém trau chuốt, so với những cô gái sinh trưởng trong gia đình gia giáo khác.

Em trai chồng tôi cũng sống chung nhà với bố mẹ, tức là chung sống cùng vợ chồng tôi luôn. Chú hai mới lập gia đình. Hai vợ chồng chú ấy được bố mẹ thu xếp cho ở căn phòng nhỏ, sát phòng của hai vợ chồng tôi. Thú thực, nghe thấy vậy bụng tôi kém vui.

Anh em dù yêu thương, hòa thuận nhau bằng mấy, nhưng khi có gia đình rồi, mỗi người một cuộc sống riêng, không tránh khỏi những va chạm thường nhật, chưa nói tới hoàn cảnh của chúng tôi, ăn chung mâm, ở chung nhà như thế này. Nhưng ý bố mẹ đã quyết, chúng tôi chỉ biết rậm rập nghe lời.

Vợ chú hai kém tôi 9 tuổi. Thím ấy là giáo viên dạy cấp 3, tính tình khéo léo, nhu mì, tháo vát. Mà quả thật thím ấy ngoan ngoãn lắm, đi thưa về gửi chu đáo không chỉ với bố mẹ chồng mà cả với anh chị chồng. Tôi vẫn như xưa, nói năng bỗ bã, đôi khi làm méch lòng bố mẹ, trong khi thím ấy khéo ăn khéo nói, giỏi ngoại giao, lúc nào cũng khiến bố mẹ mát lòng mát dạ, quý mến như cục vàng.

Lợi thế của thím ấy là giáo viên dạy bộ môn văn học của một trường Trung học, đúng chuyên ngành của mẹ chồng trước đây. Họ có thể ngồi hàng giờ đọc và bình luận về một bài thơ, một truyện ngắn, thậm chí, cả những bài viết được đăng trên báo cùng nhau. Mấy lần đi làm về, đang lúi húi cất xe vào sân sau, tôi nghe tiếng cười vọng ra từ phòng mẹ chồng. Tôi chưa từng thấy bà cười sáng khoái, thích thú như thế.

Trong bữa cơm, mẹ kể chuyện cho bố nghe, hai cụ cười thích thú trước những lời phân tích bình luận sắc sảo, thông minh của nàng dâu thứ. Chồng tôi cũng không ngớt lời khen ngợi thím hai tài giỏi, làm tôi ăn cơm mà cục nghẹn chặn ngang cổ họng không thể nuốt trôi.

Bố mẹ chồng yêu mến, cưng chiều, chú hai thì dịu dàng, tâm lý và tỏ ra hết sức hãnh diện về vợ mình, chẳng còn gì tuyệt vời bằng. Còn tôi, nàng dâu trưởng gánh vác đủ việc nhà chồng, chỉ vì không biết giữ mồm, giữ miệng, nên đôi khi làm bố mẹ chồng phật ý. Sự đố kỵ như ngọn lửa âm ỉ trong con người tôi, phủ lên tôi những nghi ngờ, ghen tức nhỏ nhen, vô lối. Tôi không ngờ có lúc mình lại đổi thay...

Lần mừng thọ mẹ chồng, tự tôi đi tìm mua tặng mẹ chiếc khăn gấm thêu phượng. Mở món quà dâu trưởng tặng, mẹ tấm tắc khen con dâu khéo chọn, sắc màu, chất liệu, tất cả đều khiến mẹ ưng ý. Đến lượt nàng dâu thứ, cô lúi từ đâu ra cuốn sách cũ mềm, ố vàng làm quà biếu mẹ.

Thím bảo rằng sách mới bày bán tràn lan trên thị trường, nhưng cầm tận tay cuốn sách từ ngày xưa còn lại, giá chỉ vài đồng vừa thấy giá trị bất biến của sách, của tri thức trong sự biến thiên của lịch sử. Mẹ tỏ ra cực kỳ hài lòng với món quà đậm ý nghĩa tinh thần của thím hai. Còn tôi, nổi hậm hực, ghen tỵ bực bực từ khoảnh khắc đó.

Có gì ám ức tôi chỉ dám rì tai chồng, hòng tìm ở anh một sự đồng cảm, thấu hiểu. Tôi cho rằng, thím ấy là một phụ nữ đáo để, cật nhiều chữ nên đôi lần làm tôi mất mặt trước bố mẹ chồng, ví dụ như món quà mừng thọ biếu mẹ hôm trước. Bề ngoài thím ấy thon thớt nói cười, nhưng bên trong chẳng thể dám chắc đang nghĩ điều gì.

Con buồn ngủ ập đến làm chồng tôi lơ đãng, anh qua quýt kêu tôi chấp vật, rồi nhắm mắt ngủ, bỏ mặc người vợ đơn độc tức tối trong mớ so sánh hỗn độn với người em dâu. Tôi bực chồng vô tâm, giận em dâu giỏi che mắt bố mẹ.

Mỗi lần khách khứa tới chơi, bố mẹ đều không ngớt lời khen ngợi em dâu. Câu cửa miệng của mẹ chồng: “Con bé ngoan lắm, lại biết ý biết tứ, chẳng bao giờ làm bố mẹ phiền lòng. Cũng may có nó mà thằng Nam (tức chú hai) yên ổn, tu chí làm ăn”. Ông bà tỏ ra vô cùng hãnh diện. Nhà chồng là trưởng họ, thành thử ngày lễ, giỗ chạp họ hàng cô chú đều tụ họp tại đây.

Những lúc thế này, vai trò của dâu trưởng mới thực sự được khẳng định. Mẹ chồng già yếu, từ khi tôi về làm dâu, mẹ đã giao cho tôi toàn quyền quán xuyến, lo liệu việc nhà. Mệt thì có mệt, song không thể phủ nhận bản thân cảm thấy tự hào.

Đám giỗ kỳ này là lần đầu tiên thím hai tham dự kể từ khi về làm dâu, cũng là một dịp để mẹ xem xét mức độ phối hợp ăn ý của hai cô con dâu. Dĩ nhiên, tôi vẫn được mẹ giao quyền lo liệu cỗ bàn, phụ trách mời khách, chỉ đạo phân hậu cần, còn thím hai được mẹ gọi bằng cái tên triu mến “cô trợ lý xinh đẹp”.

Tôi nghe nóng mặt, nhưng bụng bảo dạ tự nhủ đây là cơ hội tốt để thể hiện bản thân, khẳng định chỗ đứng không thể thay thế trong gia đình nhà chồng.

Vẫn như thường lệ, trước ngày giỗ, đại gia đình chúng tôi sẽ họp bàn để thống nhất số lượng khách mời và bàn tiệc. Tôi đứng ra thống kê danh sách và tổ chức tiệc, mẹ ngồi gật gù tỏ ý hài lòng về

nàng dâu trưởng đảm đang, tháo vát lắm. Nhưng khi tôi vừa dứt lời, thím hai đã xin phép mẹ và anh chị đòi một vài món trong thực đơn chính.

Thím ấy bảo đòi món vừa lạ miệng, lịch sự lại tiết kiệm chi phí. Thím nói tới đâu, mẹ chồng tôi mỉm cười, các nếp nhăn trên hai khóe mắt giãn ra, đôi mắt bừng sáng, bà tỏ ý vô cùng hài lòng. Kết thúc buổi họp, mẹ không ngớt lời khen hai chị em dâu chúng tôi biết đoàn kết, phối hợp ăn ý trong khâu tổ chức hậu cần.

Mẹ khen nhưng trái với cảm xúc vui vẻ, tự hào đáng lẽ phải có, tôi thấy như bị dội nước lạnh vào đầu. Tất cả bởi thím hai. Thím ấy thể hiện bản thân trước đủ mọi thành viên trong gia đình, chẳng khác nào hạ nhục tôi nhằm khiến vị trí dâu trưởng của tôi lung lay trong mắt mọi người.

Quả có đúng, cô, chú tôi đều tấm tắc khen thím với mẹ chồng về một nàng dâu đảm đang, có đầu óc quán xuyến, thông minh lại rất dịu dàng. Hôm ấy, tôi đã bỏ về phòng khóc một mình trong nỗi ám ức không sao giải tỏa được...

Cả nhà đang dự tiệc, mẹ chồng tôi ngắt lời tuyên bố một tin vô cùng quan trọng. Thím hai đã mang bầu được hơn hai tháng. Anh chị em vỗ tay rào rào, ai nấy hớn hờ chúc mừng vợ chồng thím ấy. Tôi lúi húi nấu nướng trong bếp, chợt nhớ cậu con trai 5 tuổi không biết quanh quẩn chạy đi đâu. Thằng bé vốn hiếu động, nghịch ngợm, chẳng mấy khi để chân tay yên một chỗ.

Chợt mọi người xôn xao hướng về phía sân chính, thím hai ướt sũng bé trên tay đứa trẻ nhỏ chính là thằng Tí nhà tôi. Thím ấy hồn hên:

- Em đi ngang qua ao, thấy có đứa bé đang chơi với, nên em nhảy xuống lôi lên, không ngờ lại là cu Tí nhà mình.

Thím bé cu Tí về được đến nhà, cũng là lúc thím hai gục xuống sân, toàn thân nhợt nhạt, đôi môi tím ngắt vì lạnh.

Rất may, thím hai chỉ bị động thai vì tổn lực nhảy xuống ao cứu cu Tí nhà tôi, còn cái thai trong bụng thím qua cơn chấn động vẫn bình yên trong bụng mẹ. Câu đầu tiên khi tỉnh dậy, thím hỏi:

- Cu Tí có làm sao không chị? - Tôi nghe mà rớt nước mắt.

Bấy lâu nay tôi đã hiểu làm thím ấy. Một con người tốt và nhân hậu bị tôi phủ mờ bằng những nghi kỵ, ghen tức vô lối. Lòng tốt vô vụ lợi và tuyệt đối thuần khiết bị tôi bóp méo và đưa đẩy vào cái nhìn lệch lạc. Tôi đã sai. Tôi nắm tay thím hai, rung rung khóc. Mẹ chồng tôi tới thăm nàng dâu, bà nhìn hai chị em tôi, bà cũng sụt sùi cảm động.

Bố mẹ chồng chúng tôi thông báo đã mua cho vợ chồng thím hai một ngôi nhà nhỏ trên thị trấn để vợ chồng chú ấy an cư và lạc nghiệp. Cũng cần tạo dựng một cuộc sống riêng.

Ngày vợ chồng thím ấy dọn nhà chuyển đi, cả tôi và thím hai, chẳng ai bảo ai, cứ bịn rịn, rơm rớm chẳng muốn cách xa chút nào. Đến lúc chia xa, tôi mới nhận ra, tôi yêu quý và trân trọng thím ấy nhiều hơn những gì tôi nghĩ... ■

Khánh Nhi