



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2023

April 06, 2024

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

Allstate
You're in good hands.

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

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

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

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

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

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

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

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

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

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
 Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

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

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

Trước Phẫu Thuật **Sau Phẫu Thuật**

247-2093/1661

YÊN AUTO BODY & REPAIR

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

CHUYÊN

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

Nếu Có Sửa Xe Tại Tiệm

THAY NHỚT
\$10.00 OFF

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

LÀM ĐỒNG
10% OFF



CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN

325-2093/1661

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

HOUSTON, TX

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

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

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

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

844-2058/1624

TOM CONSTRUCTION

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




Xin liên lạc: Tom
713-885-4903

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

267-2097/1665

ACI HOME CARE


www.acihomecare.com

CHUYÊN ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI GIA

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

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


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



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

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

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

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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

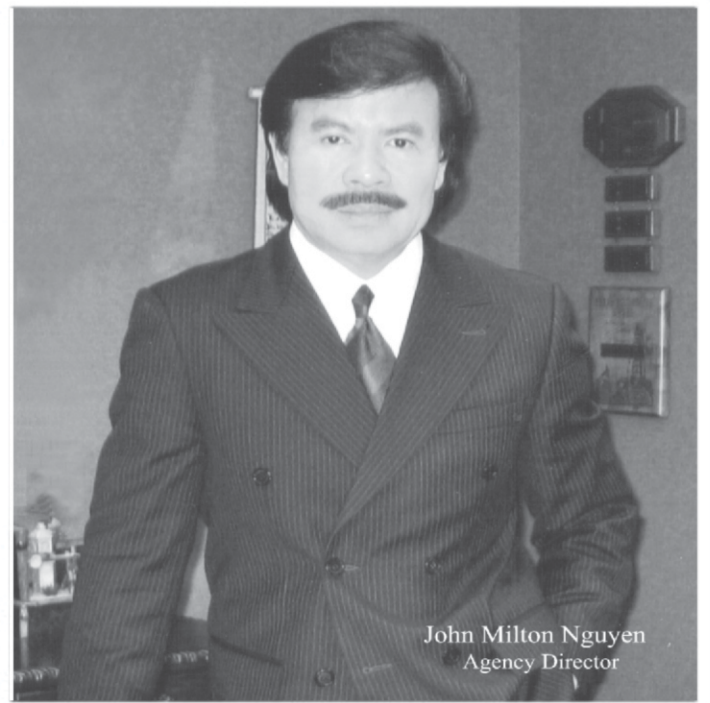
Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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



John Milton Nguyen
Agency Director

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

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

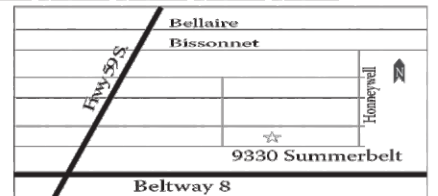
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金 門 爐 頭 廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- **Networking**

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Harry Dao Insurance Agency, Inc.

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

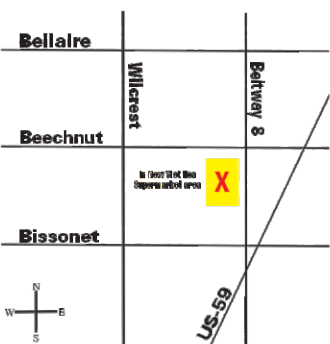
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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 # 2093 * Saturday, April 06, 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 tiện 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 **Nhà Cho Thuê**
GẦN HONG KONG 4

Nhà 3 phòng cho thuê nguyên căn. Khu an ninh, yên tĩnh, cách Hong Kong 4 chừng 2 miles.

Xin liên lạc hoặc nhắn tin cho chị Liên: 281-384-4803

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

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

Selena Nguyen: 346-247-1445

NEW **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

Lời Nguyện

In God We Trust

Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.



TM



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Người đàn ông tàn tật nhặt ve chai quyên góp hơn 1 triệu nhân dân tệ giúp đỡ trẻ em: Làm theo niềm tin có được thuở ấu thơ đầy biến cố

Một người nhặt ve chai khuyết tật đã dùng số thu nhập ít ỏi của mình để hỗ trợ nhiều trẻ em nghèo miền núi.

Anh ấy tên là Hồ Lôi, sống ở thành phố Trung Vệ (Ninh Hạ, Trung Quốc), là người đàn ông được ví như "thiên thần mang lại ánh sáng cho nhiều đứa trẻ nghèo".

Hãy bắt đầu câu chuyện của Hồ Lôi từ thời thơ ấu của anh.

Hồ Lôi sinh ra trong một gia đình nghèo, lúc 7-8 tuổi bị sốt cao dẫn đến mắc bệnh bại liệt, từ đó không đi lại được và bị nói ngọng.

Cha mất sớm, sau đó mẹ cũng tái hôn, để lại anh và bà nội sống nương tựa vào nhau. Hồ Lôi chưa bao giờ đến trường, cũng chẳng biết chơi game là gì, anh mưu sinh bằng việc bán đồ thủ công và nhặt ve chai, ngày nào cũng đi sớm về muộn bất kể nắng mưa.

Hồ Lôi tuy sống khó khăn nhưng tính tình tốt bụng, từ nhỏ đã được người khác giúp đỡ, vì vậy, anh tin rằng mình cũng nên giúp đỡ người khác khi có khả năng. Đây cũng chính là niềm tin mà anh luôn gìn giữ và làm theo cho đến hiện tại.

Từ năm 2008, anh làm từ thiện và quyên góp tổng cộng hơn 1 triệu NDT, giúp đỡ nhiều trẻ em nghèo miền núi để các em được đến trường và thay đổi vận mệnh.

"Tôi biết những đứa trẻ ấy rất khổ sở. Tôi hy vọng có thể mang đến cho chúng chút ấm áp và niềm tin vào cuộc đời này", Hồ Lôi nói.

Việc làm từ thiện của Hồ Lôi đã khiến vô số người cảm động, đồng thời cũng cảm thấy thật khâm phục việc to lớn mà một người khuyết tật như anh đã làm được.



Hồ Lôi bày tỏ lòng biết ơn về điều này: "Tôi chỉ làm điều gì đó trong khả năng của mình. Tôi không mong nhận lại bất cứ điều gì, miễn là bọn trẻ sống tốt".

Vào một ngày Hồ Lôi ngồi trên xe lăn, nhìn ánh nắng rực rỡ ngoài cửa sổ, và ngày đó chính là sinh nhật lần thứ 28 của anh.

Anh quyết định tổ chức sinh nhật một cách đặc biệt hơn nên đã đến trường tiểu học số 3 xa xôi tọa lạc ở trấn Tam Doanh, quận Nguyên Châu, thành phố Cố Nguyên (Ninh Hạ, Trung Quốc).

525 học sinh nông thôn ở đây đang có cuộc sống khó khăn, Hồ Lôi đã âm thầm liên hệ với nhà trường, mua một lô cặp sách, vở, tẩy và các đồ dùng học tập khác với tổng giá trị là 30.450 NDT.

Sáng ngày hôm sau, Hồ Lôi và những người bạn giúp đỡ đến trường, mọi việc đã sẵn sàng. Họ xếp những món quà ấm áp ngay ngắn và chờ đợi các em học sinh đến.

Học sinh lần lượt bước vào lớp, nhìn thấy những món quà trên bàn, trong mắt các em hiện lên sự tò mò và mong đợi. Khi Hồ Lôi bước lên bục và mỉm cười chào các học sinh, cả lớp học như bừng sáng.

"Hôm nay là sinh nhật của anh, những món quà này là quà tặng cho các em", giọng nói của Hồ Lôi ấm áp và kiên định.

Các học sinh ngạc nhiên nhìn những chiếc cặp sách và đồ dùng học tập xinh đẹp, tiếng hò reo vang vọng khắp lớp học. Hồ Lôi cũng chuẩn bị một chiếc mũ sinh nhật, mỉm cười đội lên đầu và chia sẻ miếng bánh sinh nhật đặc biệt với các học sinh.

Trong tiếng cười, Hồ Lôi phát hiện một bé gái đang khóc. Em bước tới nói với Hồ Lôi: "Chú Hồ Lôi, chú là ân nhân của cháu. Chính chú là người giúp cháu được tiếp tục đi học. Sau này cháu sẽ chăm chỉ học tập và giúp đỡ những người như chú".

Hy sinh quên mình, tuy tàn tật nhưng có ý chí kiên cường, Hồ Lôi là tấm gương cho nhiều người noi theo. ■

"Người cô đơn nhất thế giới" 25 năm sống một mình trong "thị trấn ma"

Ông Pablo Novak, 93 tuổi, trở về sinh sống tại thị trấn ma Epecuen (Argentina) suốt gần 25 năm qua; không ai khác ở đây sau khi thị trấn bị nhấn chìm trong nước lũ.

Là cư dân duy nhất của "thị trấn ma" bị nhấn chìm dưới nước gần 40 năm trước, Pablo Novak được mệnh danh là người đàn ông cô đơn nhất thế giới.

Ông nói với CNN: "Cho đến khoảng 4 hoặc 5 năm sau trận lụt, khi nước vẫn dâng cao, không có ai đến đây cả".

Trong một cuộc phỏng vấn trước đây, ông Pablo cho biết vợ ông không quay về thị trấn cùng chồng. Bà và các con sống ở thị trấn lân cận. Ngôi nhà của ông nhỏ và bụi bặm, đầy những chiếc ghế rí rết và những tờ báo cũ, thậm chí không có điện.

"Tôi quay lại đây để ở với đàn gia súc của mình, và tôi không bao giờ rời đi nữa. Tôi hoàn toàn cô đơn, tất cả các ngày" - Pablo tâm sự.

Ngày ngày, ông đi dạo quanh thị trấn cùng chú chó của mình và "đã quen với việc ở một

mình".

"Ở tuổi của tôi, tôi chỉ đơn giản là tận hưởng cuộc sống bằng cách đi bộ qua đồng cỏ nát của Epecuen, hy vọng ai đó sẽ hỏi tôi điều gì đó" - ông Pablo nói.



Ông Pablo Novak mỗi ngày đều đi dạo xung quanh thị trấn một mình

Thị trấn Epecuen, nằm cách Thủ đô Buenos Aires của Argentina 300 dặm về phía tây nam, bị nước lũ nhấn chìm vào năm 1985. Khi quay trở lại thị trấn để sinh sống cách đây 25 năm, ông Pablo ở trong một ngôi nhà bỏ hoang có vườn.

Khoảng năm 1980, thị trấn Epecuen có dân số 2.000 người và là nơi nghỉ mát ven hồ nổi tiếng, thu hút 20.000 khách du lịch mỗi năm.

Những bức ảnh cũ cho thấy du khách mặc đồ bơi đang tận hưởng làn nước trong xanh của hồ Laguna Epecuen - nơi mà một số người tin là có khả năng chữa bệnh. Họ đổ xô đến từ nhiều địa phương xung quanh với hy vọng vùng biển này giúp chống lại các bệnh từ thấp khớp, bệnh ngoài da đến tiểu đường và trầm cảm.

Thị trấn có một nhà ga xe lửa được xây dựng vào năm 1972 và khoảng 280 cơ sở kinh doanh bao gồm khách sạn, bảo tàng và trường đua ngựa.

Thảm họa xảy ra vào tháng 11/1985 khi một kiểu thời tiết hiếm gặp xuất hiện. Mưa trút xuống khiến một cơn đập bị vỡ và trong vòng hai tuần, thị trấn chìm trong mực nước sâu ba mét. Phần lớn cư dân đã bỏ đi và không bao giờ quay trở lại.

Qua nhiều năm, mực nước dâng cao, đạt đỉnh 10m vào năm 1993. Sau đó, mực nước lại dâng lên vào năm 2009. ■

Cho khách thuê phòng 2 năm không tới kiểm tra, ngày hết hợp đồng, chủ nhà tá hỏa với cảnh trước mắt

Toàn bộ nội thất trong phòng được thay đổi sang phong cách độc lạ khiến chủ nhà tá hỏa, không biết chuyện gì đã xảy ra.

"Đồ đạc trong phòng cô cứ vứt hết đi cũng được, tôi không cần những thứ ấy nữa", lời nói bình



thần của vị khách thuê nhà khiến chủ nhà đứng hình. Cô nhìn quanh căn phòng được thiết kế độc lạ với những món đồ đắt tiền mà hoang mang vô cùng. Nhiều ngày sau đó chủ nhà vẫn không biết phải giải quyết sao với những thứ mà người khách thuê nhà để lại.



Khách thuê bỏ lại căn phòng với những món đồ nội thất đắt tiền khiến chủ nhà bối rối

Theo đó, sự việc diễn ra tại Quảng Đông, Trung Quốc mới đây đã thu hút rất nhiều sự chú ý của cộng đồng mạng nước này. Được biết, người chia sẻ bài viết là chủ của một căn phòng cho thuê tại Quảng Đông.

Cô cho biết 2 năm trước có một cặp vợ chồng trẻ tới thuê phòng. Cả hai đều khá kiệm lời ít nói, vì nghĩ họ hướng nội không muốn giao du nhiều nên chủ nhà cũng giữ khoảng cách nhất định. Hơn nữa, hàng tháng cứ đúng hạn là cặp đôi này thanh toán tiền nhà và cũng chẳng bao giờ đòi hỏi gì nên chủ nhà cũng không thường xuyên tới kiểm tra.

Cứ vậy 2 năm qua đi, mới đây sau khi thanh toán xong tiền thuê phòng. Người đàn ông thông báo với chủ nhà tháng tới sẽ không thuê ở đây nữa. Đôi bên thanh toán nốt các khoản tiền rất sòng phẳng. Cách đây vài ngày, chủ nhà muốn tới kiểm tra thử thì chứng kiến cảnh tượng ngỡ ngàng.

Vừa mở cửa vào bên trong đập vào mắt chủ nhà là một màu vàng lóa mắt. Toàn bộ căn phòng được trang hoàng vàng kim đậm phong cách cổ đại. Bước vào phòng mà như lạc vào cung điện.

Từ đèn lồng treo, tủ gỗ trang trí bình gốm sứ, đến bàn làm việc như nơi phê duyệt tấu chương. Thậm chí chiếc giường còn được đóng bằng loại gỗ đắt tiền, bên trên phủ rèm vàng, bên dưới thêu hình rồng phượng tinh xảo. Nhìn qua đã thấy những món đồ này không hề rẻ chút nào.

Quá hoảng hốt trước cảnh tượng này, chủ nhà gọi ngay cho người thuê. Không ngờ người đàn ông cho biết mình đã dọn đi, đồ đạc còn lại để chủ nhà tùy ý xử lý. Vứt đi hết hay dùng làm gì thì để chủ nhà tự giải quyết.

Không chỉ bất ngờ với cách trang hoàng nơi ở của khách thuê nhà mà chủ nhà còn sốc với quyết định của người cho thuê. Cô chủ nhà nhìn quanh căn phòng với thiết kế độc lạ cùng những món đồ đắt tiền mà hoang mang vô cùng.

Không biết rốt cuộc chuyện gì đã xảy ra và hiện tại nên làm thế nào với căn phòng này. Chính vì vậy cô chủ nhà đã chia sẻ câu chuyện của mình

lên mạng xã hội nhờ giúp đỡ.

Không ít người đã để lại bình luận rằng:

"Trông y hệt căn phòng trong bộ phim cung đấu nổi tiếng "Chân Hoàn Truyện";

"Có chắc khách trả phòng trọ không đầy hay người ta "xuyên không" về rồi";

"Kiến nghị chủ nhà cứ để vậy xong cho người thuê "một đêm trải nghiệm sống trong cung"". ■

Cay cú vì bị "đá", chàng trai giảng biểu ngữ bêu xấu người cũ rồi "ăn quả đắng"

Thanh niên họ Trịnh không ngờ mình nhận quả đắng sau khi giảng biểu ngữ bêu xấu bạn gái ở nơi làm việc của cô và nơi đông người, chỉ vì cay cú chuyện bị cô chia tay.

Cảnh sát ở Hồ Bắc, Trung Quốc đã bắt giữ hai người đàn ông vì giảng biểu ngữ tại công ty của bạn gái cũ, cáo buộc cô lừa dối, "một chân đạp hai thuyền".

Người đàn ông họ Trịnh đã nhiều lần cố gắng cứu vãn mối quan hệ với bạn gái sau khi chia tay nhưng hoàn toàn thất bại. Quá cay cú, anh này trả thù bằng cách bôi nhọ người yêu cũ. Trịnh đặt làm các biểu ngữ có nội dung bêu xấu cô gái. Với sự giúp đỡ của người bạn họ Diêm, anh ta đem treo nó bên ngoài nơi làm việc của cô cũng như những địa điểm có nhiều người qua lại để tối đa hóa khả năng hiển thị.

Một bức ảnh được chia sẻ rộng rãi trên mạng cho thấy biểu ngữ của Trịnh cáo buộc người yêu cũ ngoại tình và "chúc mừng cô ấy" về "sự chuyển đổi liên mạch", ngụ ý rằng cô gái có người đàn ông khác khi họ vẫn còn yêu nhau, sau khi chia tay liền theo người mới.

Một người dân báo cảnh sát, chính quyền đã cho gỡ bỏ biểu ngữ, bắt giữ Trịnh và Diêm. Cả hai người đàn ông đều bày tỏ sự hối hận về hành động của mình.

Vụ việc được tờ The Paper đưa tin, đã làm dấy lên một cuộc thảo luận sôi nổi trên mạng xã hội về cách ứng xử trong các mối quan hệ. Người đàn ông họ Trịnh bị chỉ trích dữ dội.

Hành động của người đàn ông cho thấy IQ cực kỳ thấp. Bất cứ ai nhìn thấy biểu ngữ cũng sẽ nghĩ rằng anh ta nhỏ mọn. "Thật tốt là họ đã chia tay, nếu mà lấy nhau thì cũng ly hôn sớm thôi"; "Một khi mối quan hệ kết thúc, người kia hẹn hò với ai không phải là việc của bạn"; "Phụ nữ vất vả quá, họ thậm chí không có quyền tự do từ chối đàn ông một cách duyên dáng. Kiểu theo đuổi không ngừng nghỉ này báo hiệu nguy cơ xảy ra bạo lực gia đình"... cư dân mạng bình luận.

Giảng biểu ngữ chỉ trích người cũ không phải là chuyện quá hiếm gặp ở Trung Quốc. Trước đó, người phụ nữ họ La ở tỉnh Tứ Xuyên xuất hiện trong đám cưới của chồng cũ với biểu ngữ có nội dung: "Vợ cũ chúc mừng chồng cũ lấy vợ lẽ".

Cô La hành động như vậy vì giận chồng cũ không trả cho cô khoản tiền bồi thường 1 triệu nhân dân tệ sau khi ly hôn. Cuối cùng, chồng cũ đồng ý bồi thường thành 3 đợt và cô La đã công khai xin lỗi về hành vi của mình. ■

Bất ngờ tìm thấy bộ xương nữ quý tộc hơn 1.000 năm tuổi với hộp sọ rỗng

Bộ xương của một người đàn ông và một phụ nữ quý tộc được chôn cất ở Đức đã khiến các nhà khảo cổ bất ngờ khi phát hiện ra hộp sọ của nữ quý tộc hoàn toàn rỗng.

Các nhà khảo cổ học đã đưa ra phát hiện bất thường trong cuộc khai quật đã diễn ra gần cung điện hoàng gia cũ 1.000 năm tuổi được xây dựng bởi Hoàng đế La Mã Otto Đại đế (còn gọi là Otto I) ở Helfta, một ngôi làng ở bang Saxony-Anhalt của Đức.

Oliver Dietrich, nhà khảo cổ học của Viện Khảo cổ học Đức ở Berlin, người tham gia cuộc khai quật, cho biết, hai bộ xương được chôn cạnh nhau, cho thấy họ có thể là một cặp vợ chồng.

Theo tờ Bild của Đức, người phụ nữ thấp hơn người đàn ông một chút, cao khoảng 1,55 m. Nhưng điều bất ngờ nhất đối với các nhà nghiên cứu là bộ xương của người phụ nữ này thiếu xương mặt.

Tuy nhiên, phân tích sâu hơn cho thấy hộp sọ của người phụ nữ này thực sự không bị đào bới. Đúng hơn là sau này nó đã bị hư hại do ngôi mộ nông và nằm ngay dưới lớp đất.

Người đàn ông được chôn cất cùng với nhiều đồ vật bằng sắt, thắt lưng (khóa và dây đeo); đầu nhọn của một cây trượng bằng sắt... cho thấy ông ta có thể là một nhân vật quyền quý vào thời điểm qua đời.



Bộ xương của nữ quý tộc 1.000 năm tuổi được tìm thấy không có khuôn mặt

Các nhà khảo cổ học kết luận rằng, người đàn ông này sống vào thế kỷ thứ 9 sau Công nguyên và là quan chức của lâu đài hoặc pháo đài Frankish vào thời điểm đó. Vì ông không mang theo vũ khí nên có lẽ ông là một quan chức hơn là một chiến binh.

Các nhà khảo cổ đang tiến hành phân tích sâu hơn để tìm hiểu thêm về danh tính của cặp đôi này và nguyên nhân dẫn tới cái chết của họ. ■



KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

Đứng có tốn nhiều calo không?

Đứng có tốn nhiều calo không?

Dưới đây là những lợi ích không ngờ tới của việc đứng thay vì ngồi trong các hoạt động hàng ngày.

Khi đứng, bạn đốt cháy từ 70 đến 95 calo mỗi giờ. Trong khi đó, ngồi chỉ đốt cháy 65 đến 85 calo mỗi giờ. Sự khác biệt nghe có vẻ không lớn nhưng sẽ là một con số đáng kể nếu xét trong một khoảng thời gian dài. Bằng cách thay đổi từ ngồi thành đứng, bạn có thể đốt cháy thêm 15 đến 30 calo mỗi giờ. Đặc biệt, nam giới thường đốt cháy nhiều calo hơn do có khối lượng cơ bắp lớn hơn.

Cách tính lượng calo bạn đốt cháy hàng ngày

Để xác định lượng calo đã đốt cháy trong ngày, bạn có thể sử dụng phương trình Harris Benedict. Trong đó, các hoạt động thể chất được tính bằng con số đại diện cho mức trao đổi chất tương đương (MET), ví dụ ngồi cả ngày sẽ được ấn định là 1,5 MET. Bằng cách nhân chỉ số MET với chiều cao, cân nặng và tuổi của mình, bạn sẽ ra có được kết quả lượng calo mình đã đốt cháy trong ngày.

Ngoài ra, cũng có một số website online có thể tính toán lượng calo bạn đã tiêu thụ trong ngày.



Ảnh minh họa

Những lợi ích khác của việc đứng thay vì ngồi

Ngoài việc đốt cháy calo, đứng thay vì ngồi còn có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường, đau tim, đột quỵ, ung thư và giảm thiểu tình trạng cong lưng. Thêm vào đó, đứng cũng giúp cơ bắp của bạn thêm săn chắc. Các cơ bắp không chỉ cần hoạt động tích cực khi bạn chuyển từ ngồi sang đứng, chúng cũng cần phải duy trì hoạt động để giữ cho bạn đứng thẳng.

Đứng quá lâu có gây hại gì không?

Giống như bất kỳ tư thế nào khác, đứng quá lâu sẽ gây hại nhiều hơn là có lợi. Trong một nghiên cứu năm 2017, 20 người trưởng thành tham gia khảo sát đã đứng trong 2 giờ để làm việc trong phòng thí nghiệm. Kết thúc khảo sát, những người tham gia đã gặp phải tình trạng suy yếu tinh thần, sưng tấy ở chi dưới và khó chịu toàn thân. Tuy nhiên, khả năng sáng tạo giải quyết vấn đề của họ

được tăng thêm khi đứng.

Cách thêm thời gian đứng vào thói quen của bạn

Bạn có thể bắt đầu rèn luyện thói quen đứng nhiều hơn bằng cách dành ra 10 tới 15 phút mỗi ngày để đứng, và dần dần tăng thêm thời gian. Nguyên tắc chung là đứng ít nhất 1 phút sau mỗi 30 phút ngồi.

Tại nơi làm việc, bạn có thể thử làm việc trên một chiếc bàn đứng thay vì một chiếc bàn ngồi thông thường, đứng lên khi nhận được một cuộc gọi, đặt đồng hồ hẹn giờ thời gian đứng lên.

Tại nhà, bạn có thể vừa đi dạo vừa tán gẫu quanh nhà sau mỗi giờ làm việc, đi dạo ngắn trước khi ngủ, xem chương trình truyền hình yêu thích trong tư thế đứng...

Ngoài ra, bạn có thể chọn cách đứng thay vì ngồi khi đi chuyển trên xe buýt hoặc xe lửa. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải lưu ý về thời gian và tần suất có thể đứng. Nếu không chắc chắn rằng bản thân có thể đứng xuyên suốt chuyến tàu, bạn nên tìm cơ hội khác. ■

Hiệu ứng bất ngờ của làm việc từ xa

Nghiên cứu mới của nhà kinh tế học Adam Ozimek và nhân khẩu học Lyman Stone đưa ra giả thuyết: Làm việc từ xa giúp người Mỹ sinh nhiều con hơn.

Tình trạng suy giảm tỷ lệ sinh đã diễn ra ở nước Mỹ gần 50 năm qua. Năm 2020, con số này xuống mức thấp nhất lịch sử. Tuy nhiên, câu chuyện đã thay đổi trong năm 2022.

Nhà kinh tế học Adam Ozimek và nhà nhân khẩu học Lyman Stone đã xem xét dữ liệu từ Khảo sát Gia đình và Thông tin nhân khẩu học. Họ kết luận rằng nhân viên nữ làm việc từ xa có xu hướng muốn sinh con hơn so với nhân viên làm văn phòng toàn thời gian, đặc biệt nếu họ giàu có hơn, nhiều tuổi hơn và có học thức hơn. Ngoài ra, người làm việc từ xa trong cuộc khảo sát có nhiều khả năng kết hôn trong năm tới hơn so với phần còn lại.



Ảnh minh họa

Làm việc từ xa thúc đẩy sự hình thành gia đình theo một số cách. Người làm việc từ xa đi lại thuận tiện hơn vì không cần sống gần văn phòng. Sự linh hoạt này có thể dẫn đến nhiều cuộc hôn nhân hơn khi chấm dứt tình trạng “yêu xa”, buộc mỗi người phải lựa chọn yêu đương hay sự nghiệp. Hơn nữa, họ không tốn nhiều giờ di chuyển hàng

ngày và chuyển thời gian tiết kiệm được cho cho gia đình.

Nghiên cứu phát hiện tác động lớn nhất của làm việc từ xa đối với khả năng sinh sản là trên những phụ nữ lớn tuổi đã có một hoặc một vài đứa con. Các tác giả kết luận “làm việc từ xa không nhất thiết tạo động lực để phụ nữ làm mẹ”, nhưng có thể giúp các bà mẹ lớn tuổi “cân bằng nhu cầu cạnh tranh giữa công việc và gia đình”.

Các chuyên gia nhấn mạnh, làm việc từ xa không phải là chìa khóa giải quyết tỷ lệ sinh giảm trên khắp thế giới. Những kết quả này không áp đảo và tập trung trong một thiểu số tại Mỹ. Tuy nhiên, nghiên cứu tái khẳng định thực tế rằng chúng ta chỉ mới bắt đầu nắm bắt được tác động của làm việc từ xa đối với nền kinh tế.

Các quốc gia khác như Nhật Bản và Pháp đang chứng kiến tỷ lệ trở lại văn phòng ở các thành phố lớn tăng lên 75%. Song ở Mỹ, các thành phố ven biển lớn nhất, ví dụ New York, Los Angeles, Washington, D.C., Philadelphia, San Jose - tính đến cuối tháng 2/2023, cho thấy tỷ lệ lấp đầy văn phòng hàng tuần dưới 50%.

Các văn phòng trống một nửa ở nhiều trung tâm thành phố của Mỹ dẫn đến việc sử dụng phương tiện công cộng giảm mạnh và nhu cầu bất động sản thương mại suy thoái.

Trong khi đó, làm việc từ xa đang thúc đẩy nhiều người Mỹ mua nhà diện tích lớn hơn để có phòng làm việc và phòng tập thể dục, dẫn đến giá nhà cao hơn, đặc biệt là ở vùng ngoại ô. Các công ty khởi nghiệp cũng dùng làm việc từ xa làm chính sách thu hút nhân tài. ■

Saffon (nhụy hoa nghệ tây)

Saffon (nhụy hoa nghệ tây) là loại gia vị quý giá, có nguồn gốc từ Địa Trung Hải, thường được mô tả là có hương hoa, mật ong và hơi có vị đắng. Saffron là loại gia vị đắt nhất thế giới tính theo trọng lượng do quá trình thu hoạch tốn nhiều công sức.



Ảnh minh họa

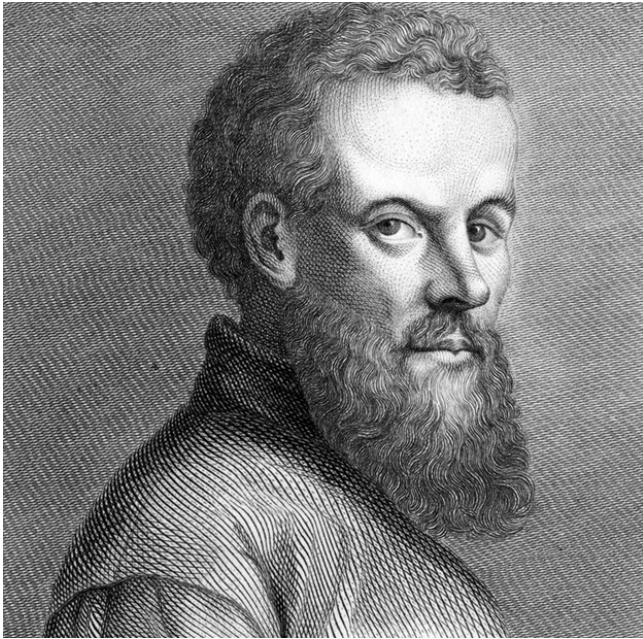
Mỗi bông hoa nghệ tây chỉ tạo ra ba nhụy hoa nghệ tây và phải được cắt bỏ từng sợi bằng nhíp. Năm 2023, giá bán lẻ của saffron là 10-20 USD/gram. Các chuyên gia cho biết nếu giá bán dưới 10 USD/gram thì khả năng cao là hàng giả như sợi ngô hay hoa rum. ■



Ngự y say mê giải phẫu

Bất chấp bị gièm pha và nghi kỵ, Andreas Vesalius (1514 – 1564) dành trọn cuộc đời mổ xẻ, nghiên cứu giải phẫu cơ thể người.

Ông để lại cho ngành y học nhiều tài liệu quý giá, đặc biệt là bộ sách Về kết cấu cơ thể người với tổng cộng 7 quyển.



Chân dung Andreas Vesalius

Thiếu sinh quân... trộm mộ

Vesalius chào đời tại Brussels (Bỉ) trong gia đình có truyền thống hành y. Ông nội của Vesalius là ngự y của Hoàng đế Maximilian còn cha của Vesalius là ngự y của Hoàng đế Charles V. Từ nhỏ, Vesalius đã được định hướng trở thành thầy thuốc.

Ban đầu, Vesalius không quá hứng thú với học y. Năm 14 tuổi, Vesalius vào Đại học Leuven (Bỉ), theo chuyên ngành nghệ thuật và năm 18 tuổi, ông quyết định theo đuổi sự nghiệp quân sự tại Đại học Paris (Pháp). Tuy nhiên, sau khi đọc được các nghiên cứu về giải phẫu sơ khai của thầy thuốc kiêm triết gia Galen (129 – 216, Ý), ông đã thay đổi.

Galen sống trong thời đại căm xâm phạm thi thể người, nên chỉ có thể giải phẫu cơ thể vượn, loài động vật giống với người nhất. Hàng trăm năm sau, các tài liệu của ông vẫn là kim chỉ nam của ngành y, sách gối đầu giường của các thầy thuốc phương Tây.

Thế nhưng, với Vesalius, tất cả chúng đều không đáng tin cậy vì “cơ thể người khác với cơ thể vượn”. Để chứng minh, Vesalius... đào trộm mộ, lấy xương người chết ra so sánh với xương vượn. Ông cũng tự tay lắp ghép một bộ xương hoàn chỉnh với những hài cốt đào trộm được.

Chiến tranh buộc Vesalius phải rời Pháp, quay trở lại Bỉ và tiếp tục học ở Đại học Leuven. Năm 1536, ở tuổi 22, Vesalius tốt nghiệp và được mời làm Trưởng khoa phẫu thuật và giải phẫu tại Đại học Padua (Ý).

Sau một thời gian làm công việc giảng dạy,

ông quyết định trở thành trợ tá của người sẽ trở thành giáo hoàng trong tương lai, Paul IV, cứu chữa những người bị bệnh phong. Năm 1538, Vesalius xuất bản tác phẩm giải phẫu đầu tay, chính thức “tuyên chiến” với Galen.

Sửa sai cho “ông tổ ngành giải phẫu”

Khác với Galen chỉ có thể mượn giải phẫu động vật suy đoán giải phẫu người, Vesalius tự tay mổ xẻ thi thể người chết và thường xuyên thị phạm trước sinh viên. Ông tin tưởng, “trăm nghe không bằng một thấy” và khuyến khích sinh viên thực hành. Bắt đầu từ năm 1539, Vesalius còn tiếp cận được nguồn cung thi thể người ổn định là tội phạm bị hành quyết.

Càng mổ xẻ, Vesalius càng thu thập được nhiều kết quả giải phẫu và từng bước “đánh bại” Galen, ví dụ như xương ức của người không hề bao gồm 7 đoạn mà chỉ có 3, hàm dưới của người chỉ là 1 mảnh xương chứ không phải 2 mảnh, mạch máu lớn bắt đầu từ tim chứ không phải gan... Chung cuộc, ông đã phân bác và sửa sai cho Galen khoảng 300 lỗi.

Năm 1543, Vesalius còn tiến hành giải phẫu công khai thi thể của tên tội phạm khét tiếng nhất Thụy Sĩ, Jakob Karrer von Gebweiler. Xong việc, ông tặng bộ xương của hắn cho Đại học Basel. Bộ xương này có tên là Bộ xương Basel và được biết là “bộ xương giải phẫu lâu đời nhất thế giới còn tồn tại”. Hiện, nó được trưng bày tại Bảo tàng Giải phẫu của Đại học Basel.

Ngoài giải phẫu, Vesalius còn cho người vẽ lại chi tiết kết quả giải phẫu, tất cả 273 hình, đồng thời tập hợp các kết quả nghiên cứu và phân chia theo từng hạng mục, viết nên 7 quyển sách.

Quyển 1 về xương và sụn, quyển 2 về dây chằng và cơ bắp, quyển 3 về tĩnh mạch và động mạch, quyển 4 về thần kinh, quyển 5 về các cơ quan dinh dưỡng và sinh sản, quyển 6 về quả tim và các cơ quan liên quan, cuối cùng là quyển 7 về bộ não.

Tuy không phải tài liệu đầu tiên về giải phẫu, song nội dung và hình minh họa của Vesalius rất đầy đủ, chất lượng. Lập tức, bộ sách Về kết cấu cơ thể người trở thành tác phẩm y học xuất sắc, kinh điển nhất. Thậm chí, một loạt các bản lậu đã có mặt ngay trên thị trường và lúc này, Vesalius mới chỉ 28 tuổi.

Ngự y bị ghen ghét

Đang sau cuộc hành hương chuộc tội của Vesalius có 2 giả thuyết. Giả thuyết thứ nhất bắt nguồn từ tin đồn ông giải phẫu người vẫn còn sống, bị triều đình Tây Ban Nha phát hiện và trừng phạt bằng cách bắt đi hành hương. Giả thuyết thứ hai cho rằng vì quá chán ghét Thái y viện nhưng lại không thể từ quan, Vesalius lấy cớ hành hương chuộc tội để trốn khỏi.

Tiếng tăm của Vesalius vang tới triều đình Ý, hoàng đế đương nhiệm là Charles V (1500 – 1558) đích thân mời ông vào cung làm ngự y. Quá hạnh phúc và hãnh diện, Vesalius rời Đại học Padua và từ chối nhiều lời mời giảng dạy khác,

bước chân vào chốn hoàng cung, đồng thời cũng sớm kết hôn với tiểu thư xinh đẹp đến từ Bỉ, Anne van Hamme.

Trái với sự háo hức của giảng sư trẻ, cung đình là nơi đầy rẫy sự ghen ăn tức ở. Các ngự y khác vừa khinh thị vừa chế nhạo Vesalius là “bác sĩ đồ tể”, “chỉ biết mổ xẻ xác người”. Chán nản, Vesalius muốn từ quan nhưng không dám.

Suốt 11 năm tiếp theo, ông liên tục xin ra chiến trường, chữa trị cho binh lính bị thương và tiếp tục thực hành giải phẫu, tìm kiếm câu trả lời cho các nghi vấn y tế và chế tạo thuốc. Cũng trong thời gian này, Vesalius đề ý đến y học Trung Hoa, bày tỏ sự nghi ngờ tới hiệu quả của thảo dược nguồn gốc Trung Quốc.

Chớp cơ hội, các ngự y khác mắng mỏ, chê trách Vesalius hết lời, đòi Hoàng đế Charles V phải trừng phạt. Năm 1555, một trong các ngự y đối đầu với Vesalius, Jacobus Sylvius còn cho xuất bản một bài viết, tuyên bố “kết cấu cơ thể người đã thay đổi sau khi Galen nghiên cứu về nó”.

Cùng năm, Vesalius chuyển tới Tây Ban Nha, làm ngự y cho Hoàng đế Philip II (1527 - 1598), và ông cũng dành thời gian biên tập lại bộ sách Về kết cấu cơ thể người và tái xuất bản.

Năm 1564, Vesalius lên đường hành hương đến Đất Thánh để chuộc tội đã mổ xẻ quá nhiều thi thể người. Vừa tới Jerusalem, ông nhận được thư từ Viện nguyên lão Venice, mời tái nhiệm chức vụ làm Giáo sư ở Đại học Padua.

Trên đường quay trở lại Ý, thuyền của Vesalius gặp bão và bị đắm. Ông sống sót bò lên đảo Zakynthos nhưng lại sớm qua đời, chỉ thọ 49 tuổi. Một nhà hảo tâm đã bỏ tiền túi, tổ chức đám tang cho Vesalius. ■

Vui Cười

* Phục vụ riêng

Một máy bay cất cánh từ Miami để tới Nam Mỹ. Sau khi máy bay đạt đến độ cao hợp lý, cơ trưởng thông báo:

“Xin chào các quý bà quý ông. Với những hành khách ở khoang hạng nhất, chúng tôi xin được phục vụ cocktail và tôm hùm đặc biệt. Với những hành khách ở khoang giữa, chúng tôi có lạc rang”.

Lát sau là một thông báo khác:

“Với những hành khách ở khoang hạng nhất, chúng tôi xin phục vụ rượu vang hạng nhất. Với những hành khách ở khoang giữa, chúng tôi có nước khoáng”.

Tới biển Caribe, lại có một thông báo khác:

“Thưa các quý bà quý ông, máy bay gặp một số trục trặc kỹ thuật và sắp hạ cánh khẩn cấp xuống biển. Với những hành khách ở khoang hạng nhất, chúng tôi có áo phao cho quý vị ở dưới ghế. Với những hành khách ở khoang giữa, xin cảm ơn các quý vị đã bay cùng chúng tôi hôm nay”...

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2093 * Saturday, April 06, 2024

376-2100/1668

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

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

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

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

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

371-2099/1667

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

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

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

384-2101/1669

NEW **Cần Người Giúp Việc**
GẦN GALLERIA

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

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

332-2095/1663

Feb 2024 **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Cần tuyển nhân viên làm hằng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.

Xin liên lạc anh Kiên: **281-908-6800**

356-2098/1666

New **Tuyển Nhân Viên**
FRIENDWOOD TX 77546

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

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

364-2098/1667

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

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

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

280-2083/1651

Mar 2024 **Cần Thợ Nails**
N.45 & 610

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

Xin liên lạc: **713-972-2254**

339-2096/1664

NEW **Cần Thợ Nails**
TIDWELL, NORTH 59

Tiệm khu Mix, Tidwell North 59. Cách Downtown Houston 12 phút, cách chợ Hưng Đông Hwy 249 20 phút lái xe. Thợ nữ Tay Chân Nước.

Xin vui lòng liên lạc: **832-213-7401**

372-2126/1683

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALLERIA

Cần thợ Massage làm Part time hoặc Full time, good tip, khu Galleria.

Text message hoặc nhắn tin: **713-266-2855**

383-2101/1669

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

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

Please send resume to: info@allrisc.com

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

955-Long Term

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

251-2094/1662 (6m)

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

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

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

340-2096/1664

NEW **Cần Thợ May**
4545 POST OAK PLACE DR

Cần thợ May, có kinh nghiệm may và sửa quần áo.

Xin vui lòng liên lạc: **713-993-0913**
Hoặc đến MiWa Fashions, 4545 Post Oak Place
Dr Suite# 100

Cần Người

Help Wanted

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

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

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

346-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc Annie:

713-405-9839

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

377-2100/1668

CHO MướN PHÒNG

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

Xin liên lạc Nhân:

832-863-2748

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**

321-2093/1661

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-758-2945

338-2096/1664

PHÒNG CHO SHARE

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

Xin liên lạc

Daniel: 832-788-9606

Minh: 346-772-8040

397-2103/1671

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

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

366-2099/1667

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-875-4009

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

396-2103/1671

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho thuê, chủ bao Điện, nước, giặt và internet. Khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

832-289-7619

832-247-6959

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

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

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

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 # 2093 * Saturday, April 06, 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: APR 05 06 07 08 09 10 11

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Julie's Wafer Cubes with 19999 pts
Bánh Xốp Julie's

FREE Sa Giang Sweet Potato Chips / Shrimp Chips with 10999 pts
Bánh Phồng Khoai Lang / Bánh Phồng Tôm

FREE Meiji Hello Panda Vanilla with 10999 pts
Bánh Gấu Nhân Kem Vani

FREE M.Y. San SkyFlakes Butter Cracker Sandwich with 25999 pts
Bánh Quy Kẹp Kem Bơ

MEAT

Fresh Pork Chop Cut \$2.69 Lb. SALE
Cốt Lết Cắt Mỏng

Pork Feet Cut \$2.19 Lb. SALE
Móng Heo Cắt

Fz Stewing Chicken \$3.99 Ea. SALE
Gà Dại Nấu Canh

Fz Top Bee Hen \$2.79 Lb. SALE
Gà Dại Không Đầu

Beef Rib BBQ \$4.99 Ea. SALE
Sườn Bò Nướng

Beef Brisket \$5.99 Lb. SALE
Nạm Gầu Bò

VEGETABLE

Gailan \$1.39 Lb. SALE
Cải Làn

Long Spinach \$1.59 Lb. SALE
Rau Chân Vịt

Red Cabbage \$0.89 Lb. SALE
Bắp Cải Đỏ

Carrot \$0.69 Lb. SALE
Cà Rốt

Small Taro \$1.69 Lb. SALE
Khoai Môn Nhỏ

Red Seedless Grapes \$2.99 Lb. SALE
Nho Đỏ Không Hạt

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Farmer Brand Dried Peanuts with 29999 pts
Đậu Phộng Sấy Khô "Farmer Brand"

FREE Vinh Thuan Hagon Flour with 8999 pts
Bột Há Cảo "Vinh Thuận"

FREE Superior Dried Noodle with 25999 pts
Mì Chay Đặc Biệt "Superior"

FREE Dek Som Boon Organic Soy Sauce with 25999 pts
Nước Tương Đậu Nành

GROCERY

Assorted Jelly Snacks \$7.99 (Jar) SALE
Thạch Rau Cầu Trái Cây

President Brand Kumquat Slices \$9.99 (Jar) SALE
Trái Táo Sấy Khô

Passion Fruit / Lime Juice \$7.99 (Bottle) SALE
Nước Chanh Dây / Nước Chanh Lì

Clock Brand Sweet Chili Sauce \$3.29 (Ea.) SALE
Tương Chì Ngọt

Mr. Brown Iced Coffee \$2.39 (Ea.) SALE
Cà Phê Đá Uống Liên Mr. Brown

Knorr Chili Sauce \$2.39 (Ea.) SALE
Tương Chì Tròn 5 Vị "Knorr"

SEAFOOD

Fresh Salmon \$5.99 Lb. SALE
Cá Hồi

Salmon Head \$3.49 Lb. SALE
Đầu Cá Hồi

Fresh Catfish \$3.79 Lb. SALE
Cá Bông Lau

King Fish Whole \$5.99 Lb. SALE
Cá Thu Nguyên Con

Fresh Golden Pompano \$5.49 Lb. SALE
Cá Chim Vàng

Jumbo Shrimp Salt Water \$6.49 Lb. SALE
Tôm Biển

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

PROMOTION DATE: 04/05/24 - 04/11/24

BOOM SALE!

EAGLE BRAND MEDICATED OIL BONUS PACK

\$49.99

WAS \$51.99

"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL (BONUS PACK)

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

TUYỂN DỤNG HIRING!

CHÚNG TÔI CẦN TUYỂN NHIỀU VỊ TRÍ

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

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

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



Bác sĩ chỉ ra nguyên nhân gây bệnh xương khớp khiến nhiều người giật mình

Trước đây, bệnh thoái hóa khớp thường chỉ xuất hiện ở những người 50 tuổi trở lên do quá trình lão hóa tự nhiên. Hiện nay, tình trạng này đã tăng lên và không ngừng trẻ hóa. Thời công nghệ số đang là một tác nhân làm gia tăng lượng người mắc chứng bệnh này.



Bệnh về xương khớp ngày càng gia tăng ở người trẻ tuổi. Theo các bác sĩ chuyên về xương khớp, yếu tố quan trọng liên quan đến bệnh cơ xương khớp là tuổi tác, tình trạng béo phì, môi trường sống và chế độ ăn uống thói quen sinh hoạt không đúng cách.

Hiện nay, người trẻ tuổi đặc biệt là người làm công việc văn phòng thường hay mắc các bệnh về xương khớp như: Đau vai gáy, nhức các khớp, thoát vị đĩa đệm, thoái hóa khớp sớm...

Đau lưng - bệnh thường gặp nhiều nhất

Do tính chất công việc phải ngồi lâu và thường xuyên, lại ít vận động thể dục thể thao, sau một thời gian làm việc chúng ta có thể bị đau lưng.

Khởi đầu chỉ đau lưng vào cuối ngày làm việc, sau đau thường xuyên hơn, rồi thì đau cả ngày, gây ảnh hưởng đến công việc. Nếu chụp X quang cột sống thường không phát hiện gì. Trong chuyên khoa chấn thương chỉnh hình, người ta gọi bệnh này là đau lưng cơ năng.

Các cơn đau nhức cơ thắt xuất hiện ở thắt lưng khiến người bệnh cảm thấy rất khó chịu, tình trạng này thường diễn ra khi bạn bị bong gân hoặc hệ thống dây chằng bên trong cột sống bị căng giãn quá mức. Các triệu chứng đau lưng cơ năng thường sẽ chỉ xuất hiện ở vùng lưng, nếu nghiêm trọng hơn sẽ lan lên vùng cổ, vai, gáy.

Các triệu chứng đau lưng cơ năng thường sẽ chỉ xuất hiện ở vùng lưng, nếu nghiêm trọng hơn sẽ lan lên vùng cổ, vai, gáy.

Đau vai gáy

Gội đầu, tắm đêm là một trong những tác nhân gây đau vai gáy.

Đau vai gáy là bệnh lý phổ biến rất thường gặp trong cuộc sống hiện đại. Tình trạng đau gây nhiều phiền toái, mệt mỏi ảnh hưởng đến công việc

và học tập. Hội chứng căng đau vai gáy có thể gặp ở mọi lứa tuổi nhưng hay gặp nhất là tuổi trung niên, đặc biệt với những người làm việc văn phòng phải ngồi nhiều làm việc liên tục, kéo dài trước máy vi tính...

Sau một thời gian sẽ bắt đầu thấy có cảm giác đau mỏi, ở một hay hai bên cổ. Đau có thể lan xuống vai, cánh tay, gây cảm giác đau mỏi vai và cánh tay, đôi khi lan lên trên đầu gây nhức đầu. Trong một số trường hợp nặng, có thể kèm theo cơ cứng cơ cổ với hiện tượng cổ như bị cứng lại, mỗi khi xoay hay nghiêng sang bên thì rất đau.

Ngoài ra, sai tư thế khi lái ô tô, gối đầu, ngủ tựa đầu lên ghế, nằm xem tivi... ngồi trước quạt hay ngồi máy lạnh lâu, bị mưa ngấm, gội đầu, tắm đêm... làm giảm sự cung cấp oxy cho các tế bào cơ, gây thiếu máu cục bộ ở các cơ cũng dẫn đến hội chứng căng đau.

Thoái hóa đốt sống cổ

Thoái hóa đốt sống cổ không chỉ xảy ra ở những người cao tuổi mà còn ở cả những người trẻ tuổi. Hoạt động sai tư thế, làm việc kéo dài ở một tư thế, ít vận động là những nguyên nhân quan trọng gây ra thoái hóa đốt sống cổ. Những công việc phải cúi, ngửa nhiều, mang vác nặng trên đầu hay ngồi trước màn hình vi tính quá lâu cũng là nguyên nhân gây thoái hóa cột sống cổ.

Thoái hóa đốt sống cổ cản trở cuộc sống bình thường, thoải mái của bất kỳ ai. Người bệnh luôn thường trực cảm giác đau vùng cổ, nhất là khi vận động vùng cổ.

Bệnh viêm gân gấp ngón tay cái

Gân giúp truyền lực và các tác động từ cơ đến xương, khớp, giúp các cử động được hài hòa. Gân tập trung nhiều ở các khớp hoạt động và thay đổi tư thế liên tục như đầu gối, vai, khuỷu tay, cổ chân, ngón tay cái, cổ tay...

Nguyên nhân viêm gân dạng ngón cái ở cổ tay là do sử dụng ngón tay cái quá nhiều trong cuộc sống và công việc hàng ngày. Chúng ta vẫn nghe về "hội chứng ngón tay cái" cũng liên quan đến căn bệnh này...

Triệu chứng đau xuất hiện ở vùng móm trâm quay, mặt ngoài cổ tay. Đây là nơi có gân dạng ngón cái đi qua. Chúng ta cảm thấy đau mỗi khi làm việc gì phải sử dụng ngón cái. Đau ngày càng nhiều, đến mức không làm việc cũng thấy đau.

Bệnh xương khớp không do ảnh hưởng của thời tiết có ngăn ngừa được không?

Trước đây, chúng ta mặc định xương khớp có nguyên nhân chủ yếu từ thời tiết thay đổi, từ sự lão hóa của cơ thể. Theo cùng với sự phát triển của cuộc sống, như đã phân tích trong bài, bệnh xương khớp còn đến từ sự phát triển của xã hội thời công nghệ số.

Đối với người làm văn phòng, làm việc với máy vi tính, cần tạo thói quen bảo vệ sức khỏe ngay tại nơi làm việc, không ngồi lì bên máy tính trong thời gian quá dài. Mỗi lần nghỉ chúng ta cho cột sống cổ vận động nhẹ nhàng trong vài phút bằng các động tác theo thứ tự cúi, ngửa, nghiêng sang trái, nghiêng sang phải, xoay sang bên trái, xoay

sang bên phải. Nên có chế độ ăn uống khoa học, giàu canxi.

Nên ăn các thức ăn giàu canxi

Ngoài ra, ghế làm việc phải có độ cao phù hợp so với bàn làm việc và với chiều cao của người sử dụng. Khi làm việc giữ khoảng cách hợp lý từ tay đến bàn làm việc hay máy tính.

Ngoài ra nên sử dụng máy tính có màn hình lớn, tối thiểu là từ 17 inch trở lên giúp các cơ cổ không bị căng, mỏi. Ngồi cách màn hình vi tính 50 - 66 cm và đặt màn hình dưới tầm mắt khoảng 10 - 20 độ là khoảng cách tốt nhất.

Không để màn hình máy tính quá cao hoặc quá thấp hơn so với tầm mắt. Khi ngồi gần bàn làm việc nên chỉnh ghế sao cho 2 cẳng tay song song với mặt sàn. Luôn giữ thẳng lưng và 2 vai giữ ngang bằng. Lưu ý, không nên vận bẻ cổ đột ngột khi thấy mỏi, bởi tất cả các động tác này sẽ làm tăng thoái hóa đốt sống cổ.

Để phòng ngừa, chúng ta cần chơi một môn thể thao nào đó như đi bộ, chạy bộ, bơi lội... Đồng thời trong công việc hàng ngày, cứ khoảng 30 phút cho đến cùng lắm là 1 giờ, chúng ta nên rời bàn làm việc, đi lại/ vận động cơ thể vài phút để xương cổ được thư giãn.

Người mắc bệnh mãn tính cần tuân thủ tập luyện theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa phòng biến dạng khớp. ■

Cách bảo quản hành tây không bị mọc mầm

Mặc dù hành tây nảy mầm không gây hại đối với sức khỏe nhưng chúng cũng không đem lại lợi ích gì và vẫn tiềm ẩn những nguy cơ gây bệnh, chẳng hạn như bị mốc. Do vậy, bạn vẫn nên có cách bảo quản hành tây tốt để sử dụng lâu dài và tránh cho hành nảy mầm:

- Bảo quản hành tây ở nơi khô ráo, thoáng mát và tránh ánh sáng trực tiếp. Nhiệt độ lý tưởng khoảng 10-15 độ C.

- Đặt hành tây lên kệ hoặc trong rổ có độ thông thoáng cao để không khí có thể lưu thông xung quanh từng củ hành.

- Nếu bạn sống ở vùng khí hậu nóng và ẩm, có thể cần phải bảo quản hành tây trong ngăn mát của tủ lạnh để tránh mốc. Nếu bảo quản hành tây đã cắt ra trong tủ lạnh, nên bọc kín và sử dụng trong vòng vài ngày.

- Tránh để hành tây gần các loại thực phẩm khác vì hành có thể hấp thụ mùi và gây nên mùi không mong muốn.

- Không bảo quản hành tây trong túi nhựa vì sẽ khiến hành bị ẩm và dễ mọc mầm.

- Không bảo quản hành tây và khoai tây với nhau vì chúng sẽ dễ bị hỏng nhanh hơn.

Nhìn chung, hành tây mọc mầm có thể ăn được mà không gây độc hại. Nhưng điều quan trọng là bạn phải đảm bảo hành không có dấu hiệu mốc, mềm nhũn hay ngửi thấy mùi thối. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Kích thước vòng eo tiết lộ điều gì về sức khỏe?

Kích thước vòng eo không chỉ liên quan đến vóc dáng bên ngoài mà còn có mối liên hệ với sức khỏe bên trong. Vì thế nhìn vòng eo có thể đoán được nguy cơ mắc bệnh.

Trên thực tế, kích thước vòng eo to hay nhỏ không chỉ thể hiện việc mỡ bị tích tụ dưới da mà còn liên quan đến mỡ nội tạng. Tuy nhiên, mỡ nội tạng không dễ nhìn thấy nên nhiều người thường bỏ qua mức độ nghiêm trọng của vấn đề này.

Theo đó, tổng lượng mỡ trong cơ thể chứa khoảng 90% mỡ dưới da, một loại mỡ nằm giữa da và thành bụng ngoài. 10% còn lại được tạo thành từ mỡ nội tạng, một loại mỡ bao quanh các cơ quan nội tạng.

Chất béo này nằm sâu bên trong cơ thể bạn và không thể cảm nhận được. Ví dụ, mỡ nội tạng bao quanh gan, ruột và dạ dày. Nó cũng nằm trong mô gọi là mạc nối, nối dạ dày với các cơ quan nội tạng khác.

Mỡ nội tạng, không giống như mỡ dưới da, hoạt động trao đổi chất, nghĩa là nó giải phóng các protein nhỏ gọi là cytokine gây viêm. Tình trạng viêm này có thể làm tổn thương các cơ quan lân cận, dẫn đến tăng nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư và tiểu đường.

Mối liên hệ giữa kích thước vòng eo và sức khỏe

Nhiều người liên tưởng béo phì với các vấn đề sức khỏe, nhưng thực tế là bạn không cần phải thừa cân về mặt lâm sàng mới có nguy cơ mắc bệnh. Chỉ cần mang theo trọng lượng dư thừa ở phần eo đã có thể dẫn đến nhiều biến chứng.

Tuy nhiên, không nhiều người biết rằng vòng eo càng lớn thì nguy cơ mắc các bệnh sau càng cao: bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh tim, huyết áp cao, cholesterol cao, hội chứng chuyển hóa, ung thư đại trực tràng, ung thư vú, bệnh túi mật, đột quỵ...

Tế bào mỡ không chỉ có chức năng lưu trữ năng lượng. Mô mỡ tiết ra các hormone chống nhiễm trùng và viêm nhiễm, nhưng chúng cũng sản sinh ra các hormone có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe của bạn.

Ví dụ như Leptin - một loại hormone được tiết ra bởi các tế bào mỡ giúp điều chỉnh sự thèm ăn bằng cách cho bạn biết khi nào bạn đã no. Khi bạn có quá nhiều leptin trong máu, cơ thể có thể kháng lại nó và không thể điều chỉnh lượng thức ăn bạn nạp vào.

Hay như hormone adiponectin giúp insulin hoạt động hiệu quả và còn làm giảm viêm. Nhưng khi lượng mỡ dự trữ tăng lên thì nồng độ adiponectin sẽ giảm.

Kích thước vòng eo khỏe mạnh

Một số tổ chức, chẳng hạn như Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, Hiệp hội Tim

mạch Hoa Kỳ, định nghĩa béo bụng là bất kỳ tình trạng nào vượt quá số đo chu vi vòng eo 102cm đối với đàn ông và lớn hơn 88cm đối với phụ nữ.

Thực chất, không có một kích thước vòng eo "khỏe mạnh" nào được xác định. Tuy nhiên, để có được kích thước vòng eo chính xác, hãy đặt thước dây quanh eo phía trên xương hông và không hóp bụng vào. Hãy nhớ thở ra để có được con số chính xác.

Vì chiều cao cũng đóng một vai trò quan trọng nên một số chuyên gia y tế sử dụng tỷ lệ vòng eo trên chiều cao để đánh giá lượng mỡ bụng tốt hơn. Nói chung, hãy giữ chu vi vòng eo nhỏ hơn một nửa chiều cao của bạn.

Cách giảm kích thước vòng eo

Việc giảm lượng mỡ nội tạng trong cơ thể cần có sự kết hợp của nhiều thay đổi khác nhau, không chỉ đơn thuần là thực hiện một loạt động tác gập bụng.

Tập thể dục là chìa khóa để đốt cháy chất béo. Bất kỳ hoạt động nào làm tăng nhịp tim đều có thể giúp đạt được điều này, cho dù đó là hoạt động aerobic hay rèn luyện sức mạnh. Tốt nhất hãy kết hợp cả hai để tối đa hóa nỗ lực của bạn.

Chế độ ăn uống cũng là yếu tố vô cùng quan trọng. Cố gắng thay thế thực phẩm chế biến sẵn, đồ đóng gói và đồ ngọt bằng thực phẩm nguyên hạt. Thực phẩm và đồ uống có hàm lượng fructose cao đặc biệt nguy hiểm.

Theo một số nghiên cứu, đường fructose có thể gây tăng cân đáng kể. Trái cây, rau, protein nạc, các loại hạt và các loại đậu đều là những lựa chọn tốt để thêm vào bữa ăn của bạn. Các loại thực phẩm này chứa nhiều chất xơ, giúp bạn no lâu hơn.

Ngoài ra, thiếu ngủ và căng thẳng được cho là nguyên nhân làm tăng mỡ bụng. Cố gắng ngủ từ 7 đến 9 giờ mỗi đêm. Trong khi đó, căng thẳng xảy ra thường xuyên và trở thành mãn tính, các hormone được giải phóng trong quá trình này (cortisol) thực sự có thể kích thích hình thành mỡ nội tạng.

Khi bạn già đi và quá trình trao đổi chất chậm lại, điều quan trọng là bạn phải nhận biết lượng mỡ nội tạng ở vùng bụng. Loại bỏ hoặc giảm lượng chất béo này có thể giúp giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính. ■

5 lời khuyên giúp sống lâu từ bác sĩ nội tiết Mỹ

Bác sĩ Florence Comite, người sáng lập Trung tâm Y tế Sức khỏe Comite, cho biết những điều đơn giản như chế độ ăn uống tốt, tập thể dục và ngủ đủ giấc sẽ giúp mọi người kéo dài tuổi thọ.

Florence Comite là bác sĩ nội tiết nổi tiếng, phó giáo sư y khoa tại ĐH Yale 25 năm đồng thời là người sáng lập khoa Sức khỏe Phụ nữ của trường. Hiện, bà là chủ Trung tâm Y tế Sức khỏe Comite, nơi chuyên nghiên cứu về các phương pháp đảo ngược lão hóa.

Dưới đây là 5 nguyên tắc được Comite áp dụng giúp bà sống khỏe mạnh:

Ưu tiên chất đạm

Hàng ngày, Comite ăn ít nhất một gam protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể để duy trì khối lượng cơ bắp.

Cơ thể mất đi khối lượng cơ bắp khi chúng ta già đi, dẫn đến suy nhược và khả năng vận động kém hơn. Việc duy trì khối lượng cơ này sẽ giúp ích cho quá trình lão hóa khỏe mạnh. Protein cũng có các vai trò khác trong cơ thể bao gồm hỗ trợ chữa bệnh và tạo hormone.

Thực hiện nhiều bài tập khác nhau

Rèn luyện sức đề kháng hoặc sức mạnh cũng giúp duy trì khối lượng cơ bắp. Một nghiên cứu gần đây cho thấy tập cả sức đề kháng và tim mạch giúp giảm 41% nguy cơ tử vong sớm.

Comite tập các bài tăng sức đề kháng, chẳng hạn nâng tạ hai lần/tuần. Bà cân bằng lại bằng các bài tập aerobic hoặc cardio, như đi bộ, chạy và bơi lội, tần suất hai đến ba lần/tuần.

Ăn chocolate đen

Comite coi chocolate đen như một thực phẩm bổ sung vì có chứa flavonoid trong cacao. Ngoài giúp giảm huyết áp và cholesterol, flavonoid còn cải thiện lưu lượng máu đến não, có thể ngăn ngừa các bệnh thoái hóa thần kinh như bệnh Alzheimer. Comite ăn chocolate có hàm lượng cacao đặc 70 - 90% vì nó chứa ít đường hơn nhiều so với chocolate sữa.

Không uống rượu thường xuyên

Comite không uống rượu thường xuyên, chỉ thỉnh thoảng tiêu thụ một ly rượu vang hoặc tequila. Một nghiên cứu riêng biệt cũng cho thấy những người uống rượu thường xuyên mất trung bình 6,9 năm tuổi thọ. Rượu bia là nguyên nhân trực tiếp của ít nhất 30 bệnh và nguyên nhân gián tiếp của 200 loại bệnh tật, chấn thương.

Thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho thấy số ca tử vong do hậu quả của rượu bia, các bệnh không lây nhiễm như tim mạch, đái tháo đường và ung thư chiếm tới 46%. Tiếp theo là chấn thương, chủ yếu là tai nạn giao thông và bệnh đường tiêu hóa như xơ gan.

Theo WHO, không lượng rượu nào là an toàn cho sức khỏe.

Vitamin D

Vitamin D tham gia vào nhiều chức năng trong cơ thể, nếu thiếu hụt có thể dẫn đến yếu xương, khớp, đau mỏi cơ bắp, suy giảm miễn dịch.

Vitamin D còn được gọi là "vitamin ánh nắng" tham gia vào nhiều chức năng trong cơ thể, hỗ trợ duy trì sức khỏe.

Theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH), người dưới 70 tuổi cần 600 IU (tương đương 15 mcg) mỗi ngày, trên 70 tuổi là 800 IU (tương đương 20 mcg). Cơ thể không nhận đủ vitamin D có thể tác động đến một số chức năng.

Comite dùng Vitamin D cùng với cá hồi hoặc trứng để giúp cơ thể hấp thụ tốt hơn. ■



Độ tuổi nào nên xét nghiệm sàng lọc 4 loại ung thư phổ biến?

Bạn nên chụp X-quang tuyến vú từ 40 tuổi, trong khi có thể sàng lọc ung thư cổ tử cung qua xét nghiệm phết tế bào từ 21 tuổi.



Phụ nữ nên bắt đầu sàng lọc ung thư vú, cổ tử cung từ khi đi khám bác sĩ phụ khoa

1. Ung thư vú

Ung thư vú phổ biến thứ hai ở phụ nữ. Theo Abestos, mỗi năm ở Mỹ có khoảng 250.000 phụ nữ và 2.300 nam giới được chẩn đoán mắc bệnh này. Cảnh giác khi thăm khám tuyến vú có thể giúp phát hiện sớm bệnh. Các xét nghiệm để sàng lọc ung thư vú bao gồm chụp X-quang tuyến vú (mammography), chụp cộng hưởng từ (MRI) và khám vú lâm sàng.

Khi bị ung thư vú, bạn có thể thấy xuất hiện các triệu chứng như có khối u mới ở vú hoặc nách, núm vú tiết dịch không phải sữa mẹ, có sự thay đổi về kích thước hoặc hình dạng của vú, đau vú, vú dày lên, sưng tấy hoặc kích ứng.

Việc tự đánh giá và khám vú lâm sàng nên bắt đầu ngay khi bạn đủ tuổi đến gặp bác sĩ phụ khoa. Khi phụ nữ khoảng 40 tuổi nên bắt đầu chụp quang tuyến vú. Các hướng dẫn sàng lọc ung thư vú theo độ tuổi bao gồm:

- 40-44 tuổi: Chụp quang tuyến vú hàng năm hoặc hai năm một lần.
- 45-54 tuổi: Chụp quang tuyến vú hàng năm.

- Từ 55 tuổi trở lên: Chụp quang tuyến vú hai năm một lần.

Nếu có nguy cơ cao mắc bệnh ung thư vú, bạn nên bắt đầu chụp quang tuyến vú sớm hơn 10 năm so với khuyến nghị cho dân số nói chung, thường ở độ tuổi 30. Chụp X-quang tuyến vú thường không được khuyến nghị cho nam giới, mặc dù bác sĩ có thể đề nghị chụp quang tuyến vú để sàng lọc cho những nam giới có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao.

Một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ phát triển mô ung thư của một người và nghĩa là bạn cần chăm chỉ hơn trong việc sàng lọc, bao gồm:

- Tuổi tác: Lão hóa làm tăng nguy cơ phát

triển ung thư vú. Hầu hết các trường hợp được chẩn đoán ở những người trên 50 tuổi.

- Đột biến gen: Một số người thừa hưởng hoặc phát triển các gen đột biến khiến họ có nguy cơ mắc bệnh. Những điều này có thể được xác định thông qua xét nghiệm di truyền.

- Tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư vú: Mặc dù ung thư vú không được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư cũng khiến cơ thể bạn có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

- Những người bắt đầu có kinh nguyệt trước 12 tuổi hoặc bắt đầu mãn kinh sau 55 tuổi có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn.

2. Ung thư cổ tử cung

Ung thư cổ tử cung từng là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do ung thư ở phụ nữ Mỹ. Tuy nhiên, điều này không còn đúng do các xét nghiệm sàng lọc có thể xác định tiền ung thư cổ tử cung trước khi nó trở thành ung thư.

Giai đoạn đầu của ung thư cổ tử cung rất có thể sẽ không có triệu chứng. Tuy nhiên, các giai đoạn sau có thể gây chảy máu hoặc dịch tiết bất thường từ âm đạo. Bệnh có thể được phát hiện thông qua xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung và xét nghiệm HPV.

Tốt nhất bạn nên sàng lọc ung thư cổ tử cung ngay khi bắt đầu gặp bác sĩ phụ khoa. Các hướng dẫn chung về sàng lọc ung thư cổ tử cung theo độ tuổi bao gồm:

- 21-29 tuổi: Bắt đầu xét nghiệm phết tế bào Pap ba năm một lần.

- 30-64 tuổi: Bắt đầu xét nghiệm phết tế bào Pap ba năm một lần, xét nghiệm HPV cứ sau 5 năm hoặc kết hợp cả hai xét nghiệm cứ sau 5 năm.

- Trên 65 tuổi: Có thể được phép ngừng sàng lọc ung thư cổ tử cung nếu có kết quả bình thường trong vài năm hoặc đã trải qua phẫu thuật cắt tử cung toàn bộ.

3. Ung thư đại trực tràng

Ung thư đại trực tràng - ung thư ruột kết và trực tràng - là loại ung thư phổ biến thứ ba được chẩn đoán ở Mỹ. Bệnh thường gặp ở nam nhiều hơn nữ. Các xét nghiệm được sử dụng để sàng lọc ung thư đại trực tràng bao gồm kiểm tra trực quan thông qua nội soi và xét nghiệm phân để phát hiện máu hoặc ADN bất thường.

Ung thư đại trực tràng thường không có dấu hiệu. Tuy nhiên, nếu phát hiện các thay đổi như có máu trong phân, đau bụng dai dẳng hoặc giảm cân không rõ nguyên nhân, bạn cần nói chuyện với bác sĩ.

Đối với những người có nguy cơ mắc ung thư ruột kết trung bình, việc sàng lọc nên bắt đầu ở tuổi 45. Các hướng dẫn sàng lọc ung thư ruột kết như sau:

- Từ 45-75 tuổi: Bắt đầu sàng lọc ung thư ruột kết thông qua xét nghiệm phân hoặc xét nghiệm thị giác theo khuyến nghị của bác sĩ.

- Từ 76-85 tuổi: Hãy cùng bác sĩ xác định xem có nên tiếp tục sàng lọc hay không, dựa trên tuổi thọ và sức khỏe tổng thể.

- Từ 86 tuổi trở lên: Không cần sàng lọc ung thư đại trực tràng nữa.

Nguy cơ ung thư đại trực tràng tăng theo tuổi tác. Hầu hết các trường hợp phát triển ở những người trên 50 tuổi, do đó nên bắt đầu sàng lọc ở tuổi 45. Ngoài ra, các bệnh viêm đường ruột như Crohn hoặc viêm loét đại tràng có thể làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Nếu gia đình có tiền sử mắc ung thư đại trực tràng hoặc polyp đại trực tràng, bạn cũng dễ có nguy cơ phát triển ung thư.

4. Ung thư phổi

Mặc dù nguyên nhân phổ biến nhất gây ung thư phổi là hút thuốc lá, căn bệnh này cũng có thể được tìm thấy ở những người chưa bao giờ hút thuốc nhưng tiếp xúc với amiăng hoặc radon. Do ung thư trung biểu mô (Mesothelioma), xảy ra ở lớp màng phổi hoặc bụng, là một tiên lượng hiếm gặp nên không có xét nghiệm sàng lọc trực tiếp nào được khuyến nghị.

Các triệu chứng ung thư phổi bao gồm ho dai dẳng, đau ngực, khó khè, ho ra máu, mệt mỏi và giảm cân không rõ nguyên nhân.

Xét nghiệm ung thư phổi không phổ biến như sàng lọc các loại ung thư khác. Tuy nhiên, chụp cắt lớp vi tính liều thấp (LDCT) có thể giúp sàng lọc ung thư phổi, nhưng nó thường không được khuyến khích trừ khi bệnh nhân có các yếu tố nguy cơ cao mắc bệnh, chẳng hạn hút thuốc lâu dài. Trong quá trình kiểm tra LDCT, tia X sẽ chụp ảnh chi tiết về phổi để bác sĩ có thể kiểm tra những bất thường.

Xét nghiệm LDCT chỉ được khuyến nghị cho những người từ 55 đến 80 tuổi có tiền sử hút thuốc lá nặng trong vòng 15 năm xét nghiệm. Người nghiện thuốc lá nặng là người có tiền sử hút trung bình một gói thuốc lá mỗi ngày.

Xét nghiệm LDCT không được khuyến khích cho những người không hút thuốc và do đó thường không được sử dụng để chẩn đoán ung thư trung biểu mô.

Hút thuốc nhiều là yếu tố nguy cơ ung thư phổi rõ ràng nhất. Các yếu tố rủi ro khác bao gồm phơi nhiễm radon (một loại khí xuất hiện tự nhiên có thể gây ung thư phổi ở những người tiếp xúc với nó), phơi nhiễm amiăng, có tiền sử gia đình mắc bệnh này. ■

Vui Cười

* Không rõ lắm...

Quan tòa hỏi nhân chứng:

- Xin cho biết: nhân chứng có quen biết bị cáo này không?

- Thưa tòa, tôi biết rất rõ anh ta. Đã có thời chúng tôi cùng làm việc chung ở nhà băng.

- Vào thời gian nào?

- Tôi cũng không nhớ rõ lắm, hình như lúc đó là khoảng 2 giờ sáng, trời rất tối a!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vi sao về già ngủ ít và thức dậy sớm hơn?

Khi già đi, nhiều người nhận thấy họ ngủ ít hơn và thức dậy sớm hơn. Tình trạng này có vẻ là một hiện tượng phổ biến, nhưng chính xác thì nguyên nhân gây ra nó là gì?

Thay đổi về tuổi tác và giấc ngủ

Khi chúng ta già đi, các chức năng sinh lý của cơ thể dần thay đổi, bao gồm cả những thay đổi về kiểu ngủ và thức. Người lớn tuổi thường ngủ ít hơn so với khi còn trẻ và chất lượng giấc ngủ của họ cũng có thể kém. Ngoài ra, người lớn tuổi thường thức dậy dễ dàng hơn vào ban đêm hoặc sáng sớm hơn. Những thay đổi này có thể liên quan đến nhiều yếu tố, bao gồm các yếu tố thể chất, tâm lý và xã hội.

Tác động của những thay đổi sinh lý đến giấc ngủ

Mức độ melatonin giảm

Melatonin là một loại hormone do tuyến tùng tiết ra, có chức năng điều chỉnh chu kỳ ngủ và thức. Khi chúng ta già đi, lượng melatonin tiết ra giảm dần, điều này có thể dẫn đến chất lượng giấc ngủ kém và tình trạng thức giấc sớm.

Vấn đề về hô hấp

Người cao tuổi dễ mắc các vấn đề về hô hấp như ngáy và ngưng thở khi ngủ. Những vấn đề về hô hấp này có thể dẫn đến chất lượng giấc ngủ kém, khiến người lớn tuổi dễ thức giấc hơn.

Đau và khó chịu

Lão hóa đi kèm với sự xuất hiện của nhiều bệnh mãn tính, chẳng hạn như viêm khớp, tiểu đường... Những tình trạng này có thể gây đau, khó chịu và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ ở người lớn tuổi.

Tác động của yếu tố tâm lý, xã hội đến giấc ngủ

Lo lắng và trầm cảm

Khi có tuổi, người lớn tuổi có thể gặp các vấn đề về tâm trạng như lo lắng và trầm cảm. Những vấn đề về cảm xúc này có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, khiến người lớn tuổi khó ngủ hoặc khó ngủ sâu.

Các vấn đề xã hội

Người lớn tuổi thường phải đối mặt với việc giảm các hoạt động xã hội, điều này có thể dẫn đến cảm giác cô đơn và căng thẳng tâm lý. Những căng thẳng tâm lý này có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của người lớn tuổi.

Thay đổi thói quen sinh hoạt

Khi tuổi tác tăng lên, thói quen sinh hoạt của người cao tuổi có thể thay đổi như nghỉ hưu, mất bạn đời... Những thay đổi này có thể ảnh hưởng đến kiểu ngủ và chất lượng giấc ngủ ở người lớn tuổi.

Cách cải thiện chất lượng giấc ngủ của người già

Thiết lập thói quen ngủ đều đặn

Người lớn tuổi nên duy trì thói quen ngủ

đều đặn nhất có thể, ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều này giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Tạo môi trường ngủ thoải mái

Người cao tuổi nên tạo môi trường ngủ thoải mái như giữ phòng ở nhiệt độ thích hợp và sử dụng nệm, gối thoải mái. Ngoài ra, việc giảm tiếng ồn và nhiều loạn ánh sáng cũng có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Điều chỉnh chế độ ăn uống và lượng nước uống

Người lớn tuổi nên tránh ăn quá nhiều và uống đồ uống có chứa caffein trước khi đi ngủ vì chúng có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Thay vào đó, hãy ăn một số thực phẩm có thể giúp bạn ngủ ngon như sữa và chuối.

Thực hiện bài tập phù hợp

Tập thể dục đúng cách có thể giúp cải thiện sức khỏe thể chất và trạng thái tinh thần của người cao tuổi, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ. Tuy nhiên, nên tập thể dục vào ban ngày và tránh vận động mạnh trước khi đi ngủ.

Tìm kiếm sự trợ giúp y tế

Nếu vấn đề về giấc ngủ của người lớn tuổi ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày của họ thì nên tìm kiếm sự trợ giúp y tế. Các bác sĩ có thể kê đơn thuốc hoặc cung cấp các phương pháp điều trị khác để cải thiện chất lượng giấc ngủ ở người lớn tuổi.

Tóm lại, càng lớn tuổi thì càng ngủ ít và thức dậy quá sớm, đây là một vấn đề phức tạp liên quan đến các yếu tố thể chất, tâm lý và xã hội. Hiểu được những yếu tố này có thể giúp người lớn tuổi thực hiện các bước thích hợp để cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Bằng cách thiết lập thói quen ngủ đều đặn, tạo môi trường ngủ thoải mái, điều chỉnh lượng thức ăn và đồ uống, tập thể dục phù hợp và tìm kiếm sự trợ giúp y tế, người lớn tuổi có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ và tận hưởng cuộc sống khỏe mạnh và trọn vẹn hơn. ■

Các bài tập thể dục giúp phái đẹp sống khỏe

Phụ nữ trung tuổi nên bắt đầu thể dục với tốc độ chậm, kết hợp rèn luyện nâng cao sức mạnh với bài tập tim mạch để tăng cường sức khỏe.

Một số thói quen tập luyện có thể giúp phái đẹp giữ dáng, xương khớp khỏe mạnh và săn chắc hơn khi về già.

Tập luyện nâng cao sức mạnh

Tỷ lệ mất xương ở phụ nữ độ tuổi 40 và mãn kinh khoảng 0,75 - 1% mỗi năm. Thực hiện các bài tập nâng cao sức đề kháng mỗi tuần hỗ trợ ngăn ngừa mất cơ và duy trì sức mạnh khi già đi.

Ưu tiên bài tập tạ, plank, chống đẩy, squat vì sử dụng nhiều nhóm cơ chính trên cơ thể bao gồm ngực, lưng, vai, bắp tay, cơ tam đầu, cơ tứ đầu, hông, gân kheo và cơ bụng. Chọn mức tạ phù hợp, sao cho bạn cảm thấy mỗi cơ trong khoảng 10-12

lần lặp lại, hai đến ba hiệp.

Tập cardio giúp tim khỏe

Các bài thể dục tim mạch hỗ trợ giảm huyết áp và cholesterol, ngăn ngừa bệnh tiểu đường, đồng thời tăng sức chịu đựng và sức bền. Nó cũng góp phần cải thiện trao đổi chất, duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, tăng tuần hoàn, cung cấp oxy cho máu. Các phương thức tập luyện phù hợp như chạy bộ, đi bộ, đạp xe, thể dục nhịp điệu, khiêu vũ...

Người mới tập nên thực hiện với cường độ thấp hoặc vừa phải. Nếu đã quen, hãy thử thách bản thân bằng bài tập cường độ cao và thời gian ngắn hơn.

Hô hấp và thư giãn

Từ những năm 40 tuổi, dung tích phổi bắt đầu giảm do quá trình lão hóa của các tiểu phế quản, túi khí phế nang, phổi, cơ hoành và cơ liên sườn. Chúng trở nên co thắt, co rút, cứng và yếu gây khó thở hoặc các vấn đề về phổi khác.

Duy trì hệ hô hấp khỏe mạnh bằng cách tham gia lớp yoga, aerobic, pilates. Nên học cách thở sâu và áp dụng để thư giãn, làm dịu thần kinh đồng thời cải thiện sức khỏe phổi.



Tập yoga giúp phái đẹp trung niên tăng tính linh hoạt, cải thiện hệ hô hấp

Uốn cong và kéo giãn

Kéo giãn cơ là bài tập cần thiết cho phụ nữ độ tuổi 50. Tuy không vận động mạnh nhưng bài tập này lại mang tới sự linh hoạt vừa đủ, cơ bắp thư giãn. Kéo giãn cũng điều chỉnh sự mất cân bằng, giảm đau nhức, hạn chế nguy cơ chấn thương và cải thiện tư thế.

Trước khi thực hiện động tác giãn cơ, hãy khởi động khoảng 5 phút để làm nóng cơ thể, có thể đi bộ nhẹ, đạp xe. Hội đồng Tập thể dục Mỹ khuyến khích kéo giãn từng nhóm cơ chính và giữ mỗi lần duỗi trong 15-30 giây.

Rèn tính linh hoạt, phạm vi chuyển động

Chuyển động của khớp bị hạn chế, tính linh hoạt giảm theo tuổi tác do những thay đổi ở gân và dây chằng. Phụ nữ tuổi 50 nên rèn luyện tính linh hoạt và phạm vi chuyển động. Tập pilates hay bài tập tim mạch đều có thể hỗ trợ mục tiêu này.

Phái đẹp rèn luyện tính linh hoạt trong 30 phút, ba ngày mỗi tuần. Các bài tập tim mạch vừa phải nên hoạt động tối thiểu 150 phút mỗi tuần. ■



Nơi một nửa người lớn thừa cân nhưng mọi thứ thiết kế cho người gầy

Trung Quốc ngày nay có gần một nửa người trưởng thành thừa cân hoặc béo phì, nhưng kích thước ghế ngồi trên các phương tiện công cộng vẫn đang dựa theo phép đo cách đây 35 năm.

Với cân nặng 143 kg, Fu Tuntun (27 tuổi) không đếm hết những khoảnh khắc xấu hổ từng phải trải qua trong đời: thang máy báo quá tải khi cô bước vào dù chiếc thang trông người; bị kẹt lại ở quầy soát vé tàu điện ngầm; bị hỏi “có đang mang thai không” khi đi phỏng vấn xin việc...

Dù đã có nhiều sự tiến bộ trong các lĩnh vực thời trang hay giải trí với một số đại diện là người ngoại cỡ, trải nghiệm xấu hổ như của Fu vẫn còn phổ biến. Thái độ của xã hội về cân nặng hay vóc dáng đang dần thay đổi, nhiều người ngoại cỡ vẫn thấy khó khăn với một môi trường vật chất được thiết kế cho người gầy hơn.

Tháng 10/2023, đoạn video Fu phải rất chật vật để ngồi vào chiếc ghế trên tàu cao tốc lan truyền khắp Trung Quốc, phản ánh khó khăn mà người thừa cân đang phải đối diện.

“Giá riêng” của người ngoại cỡ

Fu là một người có sức ảnh hưởng trên mạng xã hội, bắt đầu chia sẻ video ghi lại cuộc sống thường ngày từ tháng 7/2023, trong đó có “100 thử thách dành cho những cô gái ngoại cỡ”.

Đến tháng 10, một video viral, được chia sẻ rộng rãi, ghi lại quá trình cô bắt tàu từ Quảng Châu đến một thành phố khác.



Ảnh minh họa

Đây là lần đầu tiên Fu đi tàu cao tốc sau nhiều năm. Cô luôn lo lắng khi sử dụng các phương tiện giao thông công cộng do kích thước cơ thể mình và chưa bao giờ rời khỏi tỉnh Quảng Đông chứ đừng nói đến đi máy bay.

“Tôi tin rằng ngoài tôi ra, còn rất nhiều người ngoại cỡ. Tôi không thể liên hệ trực tiếp với họ nhưng họ có thể xem được video của tôi khi ở nhà. Nếu tôi đi ra ngoài, họ sẽ có động lực để làm như vậy”, Fu nói với Sixth Tone.

Trên tàu, mỗi hàng có 3 ghế, Fu chọn ngồi ghế gần cửa sổ, chừa một khoảng trống giữa cô và người ngồi gần lối đi. Nhưng Fu cảm thấy khó khăn để lên được vào chỗ trong cùng. Chỗ rất chật khi cô ngồi xuống, và chiếc khay đựng đồ ăn phía trước

như muốn cắm vào người cô khi hạ xuống.

Ở chiều về, Fu mua vé hạng nhất cho chuyến đi dài 24 phút, đắt hơn vé thường 20 nhân dân tệ (2,81 USD) nhưng chỗ ngồi rộng hơn. Đối với những chặng dài hơn, như cao tốc giữa Bắc Kinh và Thượng Hải, giá vé hạng nhất có thể đắt hơn gấp rưỡi so với vé hạng hai.

Đoạn video kết thúc với khoảnh khắc Fu miêu tả cuộc sống của người ngoại cỡ là “quá khó khăn”. Nhiều dân mạng thấy đồng cảm.

Tuy nhiên, không ít người để lại bình luận xúc phạm, chỉ trích cô tự chuốc khổ vào mình.

Có chỉ số BMI là 49,4, Fu được coi là béo phì theo tiêu chuẩn chính thức của Trung Quốc. Một nghiên cứu quy mô lớn trên 15,8 triệu người trưởng thành ở nước này vào năm 2023 cho thấy gần một nửa (48,9%) bị thừa cân hoặc béo phì.

Nhưng không gian trên các phương tiện công cộng lại không tăng lên.

Ghế riêng trên tàu cao tốc của Trung Quốc rộng 43 đến 43,5 cm đối với vé hạng hai và rộng 47,5 cm đối với vé hạng nhất. Các kích thước được xác định dựa trên phép đo chính thức về tỷ lệ cơ thể của người Trung Quốc được thực hiện vào năm 1988.

Các nhà nghiên cứu đã lưu ý vào năm 2018 rằng những con số đó vẫn còn đáp ứng được nhu cầu của đại đa số người dân.

Dù Trung Quốc chuẩn bị cập nhật số đo của người trưởng thành, chưa có thông báo nào về việc nói rộng kích thước của ghế trên tàu. Mặt khác, những người ngoại cỡ cũng không thể đặt cùng lúc 2 ghế trên tàu vì chỉ giới hạn 1 vé cho một thẻ căn cước.

Trong video của mình, Fu giải thích có thể mua 2 ghế (ở giữa và gần cửa sổ) vì có bạn đi cùng lúc mua. Một đại lý dịch vụ khách hàng của China Railway nói với Sixth Tone rằng những người ngoại cỡ nên cân nhắc mua ghế hạng nhất hoặc thương gia nếu muốn có trải nghiệm thoải mái hơn.

“Tôi chỉ là một người bình thường và chưa bao giờ nghĩ đến việc yêu cầu bộ phận đường sắt cao tốc thực hiện các thay đổi vì mình. Sẽ tốt hơn nếu chúng tôi có thể mua thêm ghế, còn nếu không, tôi sẽ cố gắng mua vé hạng nhất để giải quyết vấn đề”, Fu nói.

Thay đổi chưa đáng kể

Nhân viên tại China Southern Airlines, một trong những hãng hàng không lớn nhất Trung Quốc, nói rằng du khách có thể chọn mua hai ghế liền kề, nhưng nhiều sân bay có thể không cho phép điều này do lo ngại về an toàn.

Một số hãng hàng không nước ngoài đã giới thiệu chính sách đặc biệt dành cho hành khách ngoại cỡ, bao gồm cả việc cung cấp thêm ghế miễn phí.

Pan Yuxin (28 tuổi, sống tại Thượng Hải), một phụ nữ ngoại cỡ nặng 86 kg, cho rằng những chính sách riêng biệt như vậy là không nên. Thay vì đối xử đặc biệt với người ngoại cỡ, cô mong chỗ ngồi trên các phương tiện như tàu cao tốc được nói

rộng.

“Kích thước ghế hiện tại đã quá nhỏ, không phải vấn đề nằm ở trọng lượng”, Pan nói,

Một số hệ thống giao thông công cộng cũng đã nhận thấy nhu cầu cải thiện về chỗ ngồi.

Ví dụ, một số tuyến xe buýt ở các thành phố phía đông Thượng Hải và Nam Kinh đã cung cấp chỗ ngồi rộng hơn và bỏ khung giới hạn của các chỗ ngồi đơn. Những thay đổi này được quảng cáo là dành cho người có thai, các bà mẹ và người khuyết tật, nhưng những chiếc ghế mới cũng đủ rộng cho hành khách ngoại cỡ.

Với Pan, cuộc sống của phụ nữ ngoại cỡ chưa bao giờ dễ dàng. Nhưng những năm gần đây, việc mua sắm quần áo đã trở nên thuận tiện hơn khi thương mại điện tử bùng nổ.

Theo một báo cáo từ Coresight Research, sự xuất hiện của các cửa hàng và người mẫu quần áo ngoại cỡ đã tạo ra một thị trường ước tính trị giá khoảng 4,8 tỷ USD vào năm 2019.

Tìm kiếm quần áo dành cho phụ nữ ngoại cỡ trên nền tảng thương mại điện tử Taobao cho thấy hơn 410.000 cửa hàng có liên quan. Plusmall, thương hiệu ngoại cỡ hàng đầu, đạt doanh số hơn 50 triệu nhân dân tệ trong lễ hội mua sắm trực tuyến vào tháng 6/2023.

Tuy nhiên, nhìn chung thái độ của xã hội đối với người ngoại cỡ vẫn cần được cải thiện. Trung Quốc nổi tiếng là quốc gia coi trọng tiêu chuẩn đẹp “trắng - trẻ - gầy”.

Giống như Fu, Pan cũng liên tục bị dân mạng tấn công khi cô chia sẻ khó khăn của mình với tư cách một người ngoại cỡ trên Xiaohongshu, một nền tảng về phong cách sống tương tự Instagram.

Nhưng mạng xã hội là con dao hai lưỡi. Dù Fu hay Pan phải nhận nhiều bình luận tiêu cực, nó đồng thời mang lại cho họ sự hỗ trợ rất cần thiết và sự can đảm để chia sẻ kinh nghiệm cá nhân.

“Trong thế giới thực, những người ngoại cỡ nhưng chúng tôi không được thấu hiểu. Nhưng trong thế giới trực tuyến nơi chúng tôi được kết nối với người giống mình, tôi cảm thấy không đơn độc”, Fu nói. ■

Nấm Matsutake

Nấm Matsutake được đánh giá cao trong ẩm thực Nhật Bản và là một trong những loại nấm đắt nhất thế giới. Chúng có mùi thơm nồng nàn của đất và kết cấu thịt chắc chắn.

Trước đó, một loại giun tròn đã phá hoại những cây thông đỏ khiến sản lượng thu hoạch giảm mạnh trong 7 thập kỷ. Điều này khiến giá cả tăng vọt. Nấm Matsutake thu hoạch ở Nhật có giá khoảng 500 USD/kg.

Trong phiên đấu giá hồi năm 2021 tại Nhật Bản, giá 1 kg nấm Matsutake Tamba đã lập kỷ lục cao nhất từng được ghi nhận, với giá hơn 11,85 triệu yen (104.000 USD). ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Loại nước có thể thay thế cà phê giúp đầu óc tỉnh táo, hạ mỡ máu, kiểm soát đường huyết tốt: Sẵn có ở Việt Nam

Loại nước này được rất nhiều người ưa thích nhưng không phải ai cũng biết về những lợi ích đáng kinh ngạc của nó với sức khỏe con người.

Trà ô long là một loại đồ uống phổ biến ở một số nước như Việt Nam, Trung Quốc, Anh... được Tiến sĩ người Anh Tim Bond của Hội đồng tư vấn về trà gọi là “loại trà quý”, khuyến nghị nên uống bởi vô số tác dụng đáng kinh ngạc. Trà ô long sản xuất thông qua một quá trình độc đáo như phơi lá chè cho héo dưới ánh mặt trời, để chúng trải qua quá trình oxy hóa mạnh mẽ trước khi sấy.

Một tách trà ô long sẽ có chứa khoảng 38 mg caffeine, trong khi đó 1 tách cà phê có chứa từ 50-80 mg caffeine. Vậy nên trà ô long có thể trở thành đồ uống thay thế cà phê giúp bạn tỉnh táo ở mức vừa đủ mà không gây say caffeine.

Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) và Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu (EFSA) đều khẳng định việc tiêu thụ 400 mg caffeine hàng ngày là an toàn vậy nên bạn có thể uống nhiều hơn 1 cốc trà ô long mỗi ngày khi cần tập trung và tiếp thêm năng lượng.



Ảnh minh họa

Kiểm soát đường huyết, ngừa tiểu đường

Các chất chống oxy hóa polyphenol trong trà ô long có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu bình thường và giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2. Theo đó, các nhà khoa học Trung Quốc đã thực hiện các nghiên cứu vào năm 2019 và 2021 để chứng minh tác dụng của trà ô long đối với việc ngăn ngừa bệnh tiểu đường. Một nghiên cứu khác vào năm 2003 cũng đã chứng minh rằng trà ô long có thể làm hạ đường huyết ở các bệnh nhân đã mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Hạ mỡ máu và cải thiện sức khỏe tim mạch

Theo nghiên cứu của Trung tâm Khoa học Y tế Đại học Bắc Kinh vào năm 2017, những người uống trà thường xuyên, trong đó có trà ô long sẽ có huyết áp ổn định, mức cholesterol thấp, cũng như

giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Một nghiên cứu khác trên 76.000 người trưởng thành ở Nhật Bản đã cho thấy rằng những người đàn ông uống khoảng 240 ml trà ô long trở lên mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn 61%. Nhiều nghiên cứu khác tại Trung Quốc cũng chứng minh rằng khi người trưởng thành uống 1-2 tách trà ô long mỗi ngày sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ đột quỵ. Trà ô long cũng có chứa một lượng caffeine nhất định, nhưng lượng này chỉ bằng 1/3 hàm lượng caffeine được tìm thấy trong cà phê, nên nó sẽ không mang đến những tác động tiêu cực liên quan đến huyết áp.

Hỗ trợ giảm cân, ngăn ngừa béo phì

Sự kết hợp giữa caffeine và polyphenol trong trà ô long có thể giúp tăng khả năng ức chế enzyme và tăng số lượng calo được đốt cháy mỗi ngày. Điều này có thể hỗ trợ giảm cân, ngăn ngừa béo phì.

Theo Healthline, một nghiên cứu gần đây đã cho thấy trà ô long đã giúp tăng quá trình oxy hóa chất béo, giúp giảm mỡ cơ thể. Trước đây, tại Nhật Bản cũng đã có một nghiên cứu chỉ ra khả năng tăng cường quá trình đốt cháy calo ở người trưởng thành thường xuyên sử dụng trà ô long.

Cải thiện chức năng não bộ

Theo nhiều nghiên cứu, hàm lượng caffeine, chất chống oxy hóa và theanine trong trà ô long rất có lợi đối với việc duy trì chức năng hoạt động của não, giảm tình trạng suy giảm trí nhớ cũng như có thể bảo vệ não chống lại sự lão hóa do tuổi tác. Trong đó, một nghiên cứu từ năm 2008 đã cho thấy rằng, tiêu thụ càng nhiều trà ô long thì càng làm giảm nguy cơ suy giảm nhận thức ở người. Nghiên cứu khác vào năm 2010 thì chỉ ra rằng việc thường xuyên uống trà ô long giúp cải thiện nhận thức, trí nhớ, chức năng điều hành và tốc độ xử lý thông tin ở người lớn tuổi Trung Quốc.

Ngăn ngừa một số bệnh ung thư

Các nhà khoa học Trung Quốc tin rằng chất chống oxy hóa có trong trà ô long có thể ngăn ngừa đột biến tế bào dẫn đến ung thư. Polyphenol trong trà cũng có thể làm giảm tỷ lệ phân chia tế bào ung thư.

Trong những năm qua, đã có nhiều nghiên cứu chỉ ra mối quan hệ giữa uống trà ô long và giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư như ung thư phổi, thực quản, tuyến tụy, gan và đại trực tràng. Tuy nhiên, vẫn còn cần thêm nhiều nghiên cứu lâm sàng để khẳng định khả năng này của trà ô long. ■

“Tích cực độc hại” nơi công sở: Nguyên nhân khiến quá lạc quan có thể ảnh hưởng tới năng suất công việc

Việc sở hữu sự tích cực “quá giới hạn” ở nơi làm việc có thể tạo ra những thách thức mà không ai nghĩ tới.

Việc nhìn thế giới qua lăng kính màu hồng mang lại một cái nhìn tích cực và lạc quan hơn về

cuộc sống. Tuy nhiên, trong thời gian gần đây, mạng xã hội xô xao trước khái niệm “tích cực độc hại”, đặt ra câu hỏi về việc liệu quá lạc quan có thể cản trở năng suất làm việc hay không.

Một người dùng trên Reddit chỉ trích lối sống “tích cực độc hại” này và cho rằng việc “mỉm cười và tích cực” kìm nén những cảm xúc cơ bản của con người. Khi cố gắng tích cực, bạn đang chối bỏ sự tức giận, buồn bã, đau buồn - những cảm xúc hoàn toàn bình thường của con người - trong khi bạn đang ra nên chấp nhận nó. Theo chuyên gia trị liệu tâm lý Ali Honig, tính tích cực độc hại là niềm tin rằng các cá nhân nên duy trì tư duy tích cực một cách nhất quán ngay cả khi đối mặt với nỗi buồn hoặc thử thách. Các nhà tâm lý học cũng nhắc tới tác động của lối suy nghĩ này đối với những người lao động.

“Khái niệm này thường coi thường tầm quan trọng của việc cho phép mọi người nói lên suy nghĩ và bày tỏ cảm xúc trong những thời điểm khó khăn”, chuyên gia khẳng định.

Sự tích cực độc hại này có thể ảnh hưởng bất lợi tới văn hóa công ty và mức năng suất làm việc. Cụ thể, khi nhân viên nhận thấy sự hạn chế trong việc thể hiện suy nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực, điều đó thúc đẩy sự kiệt sức, mệt mỏi và oán giận đối với đồng nghiệp, người quản lý hoặc toàn bộ tổ chức. Ngoài ra, trong những tình huống bị áp lực rằng họ buộc phải thể hiện cảm xúc tích cực, hiệu suất cá nhân và sự cam kết trong công việc sẽ suy giảm, ảnh hưởng xấu tới công ty.



Ảnh minh họa

Phó tổng cố vấn Engage PEO Vanessa Matsis-McCready cho biết các dấu hiệu phổ biến của sự tích cực độc hại nơi công sở bao gồm bác bỏ những ý tưởng khác nhau không “phù hợp”. Những dấu hiệu khác có thể là sự thiếu minh bạch, thiếu đồng cảm, thiếu khả năng giải quyết vấn đề hoặc thiếu sự hỗ trợ cho tư duy phát triển.

Việc chấp nhận tư duy tích cực độc hại khiến việc nhận ra cảm xúc thực sự của nhân viên trở nên đặc biệt khó khăn hơn.

“Khi nhân viên không thể bày tỏ một cách cởi mở về những khó khăn của mình, giải quyết khối lượng công việc quá tải hoặc không an tâm khi tìm kiếm sự hỗ trợ, việc duy trì một môi trường làm việc lành mạnh sẽ trở thành vấn đề”, chuyên gia tiếp tục, “Việc đặt ra những kỳ vọng không thực tế cho nhân viên sẽ tạo ra bầu không khí làm việc không bền vững cho hầu hết cá nhân, từ đó góp phần dẫn đến tỷ lệ nghỉ việc cao”. ■



Hội chứng “não tháng 1” là có thật: Trong tháng này não của chúng ta hoạt động khác với 11 tháng còn lại trong năm?

Tháng đầu năm lạnh lẽo, tôi cảm thấy thực sự khiến não bộ chúng ta hoạt động khác đi?

Ngay cả đối với những người có tính kỷ luật cao nhất, tháng Giêng vẫn là một cuộc đấu tranh vô tận và uể oải. Trong những ngày đầu năm, bạn có thường xuyên đãng trí, lơ đãng hay khó có thể tập trung làm việc?

Chào mừng bạn đến với “tháng Giêng ảm đạm”, thời điểm con người hay có cảm giác uể oải bất thường nhất trong năm. Khi chúng ta trở lại làm việc sau khoảng thời gian vui vẻ của đợt nghỉ lễ dài ngày Giáng sinh và năm mới, nhiều người phải vật lộn để thích nghi. Bộ não của chúng ta có thể cảm thấy mơ hồ, thiếu động lực và đôi khi có người gặp khó khăn nghiêm trọng để đạt được năng suất bình thường.

Các nhà khoa học đã đặt tên cho cảm giác bối rối đó là “Bộ não tháng Giêng”: một cảm giác chung về tinh thần uể oải, như thể chúng ta đang trì hoãn hoặc chuyển động chậm trong mọi việc.

Tất cả những điều này đều đến vào thời điểm mà lẽ ra chúng ta phải thoát ra khỏi “cái kén lễ hội” để bắt đầu bắt tay vào thực hiện những mục tiêu năm mới. Không có gì ngạc nhiên khi cứ 5 người thì có 1 người từ bỏ các quyết tâm trong năm mới sau chưa đầy một tháng, theo nghiên cứu gần đây của Forbes. Nhưng chính xác thì tại sao nhiều người trong chúng ta lại cảm thấy uể oải và trì trệ vào thời điểm này trong năm?



Ảnh minh họa

Từ lâu, người ta đã chấp nhận rằng động vật thích nghi với các mùa: chúng có thể di cư trong mùa đông hoặc thay đổi màu lông. Một số động vật có vú thậm chí còn trải qua những thay đổi trong não.

Giáo sư Tara Spire-Jones, phó giám đốc Trung tâm Khoa học Khám phá Não bộ tại Đại học Edinburgh và chủ tịch Hiệp hội Khoa học Thần kinh Anh cho biết: “Ở những động vật ngủ đông như sóc, một phần não của chúng mắc bệnh lý giống bệnh Alzheimer trong thời gian ngủ đông. Nhưng điều đó sẽ biến mất khi họ thức dậy”. Và để

tiết kiệm năng lượng khi trời lạnh, não của chuột chù co lại, khiến chúng điều hướng kém hơn.

Tác động của các mùa đối với sức mạnh não bộ của con người vẫn chưa được khám phá rộng rãi nhưng có một số nghiên cứu đã đi sâu vào hiện tượng này.

Năm 2016, các nhà nghiên cứu tại Đại học Liege ở Bỉ đã đánh giá chức năng não của 28 người tham gia nghiên cứu trong suốt cả năm. Mỗi tình nguyện viên sẽ dành 4 ngày rưỡi trong phòng thí nghiệm và vào cuối thời gian đó sẽ tham gia vào hai nhiệm vụ được thiết kế để kiểm tra khả năng tập trung và trí nhớ. Não của họ được quét bằng máy fMRI để phát hiện những thay đổi trong lưu lượng máu do hoạt động của não.

Cuối cùng, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng hoạt động liên quan đến sự chú ý đạt đỉnh điểm vào tháng 6, khoảng ngày hạ chí và thấp nhất gần ngày đông chí vào cuối tháng 12. Vì vậy, về cơ bản, bộ não của con người hoạt động khác nhau tùy theo thời gian trong năm.

Đặc biệt, họ đã phát hiện ra “những biến đổi đáng kể hàng năm” ở đồi thị và hạch hạnh nhân, những phần não liên quan đến sự tỉnh táo, cũng như ở vùng hải mã và vùng trán. Cả hai đều giúp ích cho việc tự kiểm soát, giải quyết vấn đề và lý luận. Trong khi đó, hoạt động liên quan đến trí nhớ đạt đỉnh điểm vào mùa thu và giảm xuống vào thời điểm xuân phân vào cuối tháng 3.

Đồng tác giả của nghiên cứu, Tiến sĩ Gilles Vandewall, nói với The Daily Telegraph: “Bởi vì các phương tiện mà chúng ta sử dụng để hoàn thành các quá trình nhận thức thấp hơn vào mùa đông, nên chúng ta có thể cảm thấy khó hoàn thành chúng hơn”. Vandewall cũng đưa ra lập luận rằng những thay đổi não bộ này trong con người có thể đã giảm bớt đáng kể theo thời gian sau khi các phát minh hiện đại như ánh sáng điện và hệ thống sưởi trung tâm xuất hiện vì chúng giúp chúng ta sống hòa hợp hơn với các mùa.

Ở nhiều quốc gia tiêu biểu như Anh, ánh sáng ban ngày vào tháng 1 khá ảm đạm. Ánh sáng (hoặc thiếu ánh sáng) có thể ảnh hưởng đến não bộ và sức khỏe của chúng ta. Giáo sư Spire-Jones cho biết: “Mỗi tế bào trong cơ thể bạn đều có đồng hồ phân tử. Bộ điều chỉnh chính của những chiếc đồng hồ này nằm trong não và nó được gọi là hạt nhân siêu âm. Khi nhận được thông tin về ánh sáng qua võng mạc của mắt, nó sẽ báo cho cơ thể rằng đã đến lúc phải thức dậy. Và điều đó kiểm soát những thứ như ngủ và thức, hoạt động, ăn uống và sinh sản. Do đó, việc không nhận đủ ánh sáng có thể khiến tất cả những hoạt động này trở nên bất ổn, ảnh hưởng đến tâm trạng và lịch trình ngủ của chúng ta”.

Việc đột ngột trở lại thói quen thường ngày sau nghỉ lễ cũng góp phần khiến bạn cảm thấy khó chịu. Nếu chúng ta dành một tuần hoặc hơn để thư giãn trong không gian lễ hội ảm cúng, quy định về chu kỳ ngủ - thức và đồng hồ sinh học của cơ thể sẽ bị thay đổi. Và do đó, mức độ hoạt động và tâm trạng của con người trong những ngày kế tiếp phải

quay về guồng quay cũ cũng bị ảnh hưởng. ■

Nghiên cứu mới: Người thở bằng miệng thay vì mũi có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn

Một nhóm nghiên cứu do trợ lý Giáo sư Josette Watson tại Đại học Bang Florida (Mỹ) dẫn đầu đã tiến hành một nghiên cứu để xác định “tác động của việc thở bằng miệng và mũi đối với sức khỏe tim mạch”. Kết quả của nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology. Nhóm nghiên cứu yêu cầu ngẫu nhiên 20 thanh niên thở bằng mũi hoặc miệng khi nghỉ ngơi hoặc tập thể dục trên máy chạy bộ hoặc xe đạp trong nhà. Kết quả cho thấy những người tham gia đang có huyết áp trung bình và huyết áp tâm trương thấp hơn khi họ thở bằng mũi. Huyết áp tâm trương là huyết áp trong động mạch khi tim thư giãn để nhận máu. Ngoài ra, nhóm nghiên cứu đã xác nhận rằng thở bằng mũi sẽ chuyển hệ thống thần kinh của cơ thể từ chế độ “chiến đấu hoặc bỏ chạy” sang chế độ “nghỉ ngơi và tiêu hóa”.

Nhóm nghiên cứu giải thích: “Thở bằng mũi thay vì bằng miệng có thể làm giảm huyết áp và thư giãn toàn bộ cơ thể, giảm nguy cơ mắc bệnh tim”. Tuy nhiên, những kết quả này chỉ áp dụng khi nghỉ ngơi và dường như không có sự khác biệt giữa thở bằng mũi và thở bằng miệng khi tập luyện.



Ảnh minh họa

Việc thở bằng miệng có nhiều tác động xấu đến sức khỏe ngoài tác động đối với tim. Trước hết, nếu thở bằng miệng, cổ họng sẽ tiếp xúc trực tiếp với các chất bên ngoài và dễ bị tổn thương. Miệng trở nên khô và nguy cơ phát triển các bệnh về răng miệng như sâu răng hay viêm nướu tăng cao. Ngoài ra còn có nhiều vấn đề xảy ra khi không khí đột ngột đi qua miệng và đi vào phổi.

Các chuyên gia khuyên nên thở bằng mũi thay vì miệng bất cứ khi nào có thể. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng thở bằng mũi khiến não hoạt động hiệu quả hơn so với khi thở bằng miệng. Điều này là do thở bằng mũi làm tăng lưu lượng máu đến phổi và tăng nồng độ oxit nitric, một chất hóa học làm tăng nồng độ oxy trong não. ■

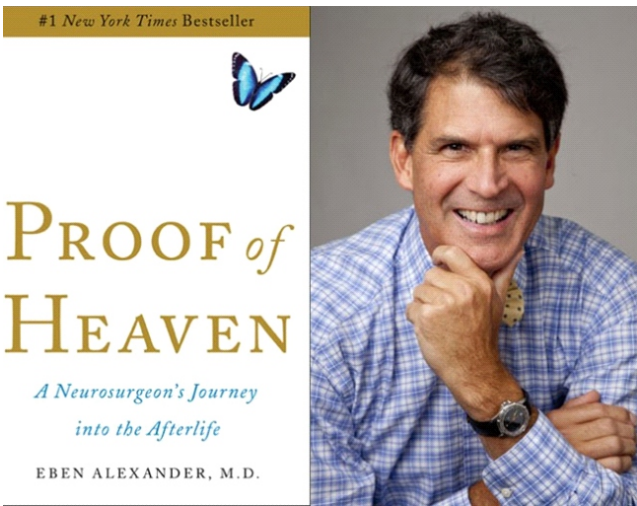


SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Khi nhà khoa học trải nghiệm cận tử

Không chỉ người bình thường, mà nhiều nhà khoa học, kể cả các bác sĩ cũng trải nghiệm cận tử với nhiều chuyện chưa lý giải được từ quan điểm khoa học.

Có vô vàn chuyện lạ đến mức kỳ kỳ về trải nghiệm cận tử. Đó là chuyện người bị bệnh nan y sẵn sàng với sự kết thúc cuộc đời, là những người phải chết bất đắc kỳ tử như gặp tai nạn...



Tiến sĩ Eben Alexander

Ông đã có giả thuyết trải nghiệm cận tử có thể xảy ra khi não vẫn còn nguyên vẹn về mặt chức năng và cấu trúc.

Tuy nhiên, khi các nhà khoa học, đặc biệt là bác sĩ, kể lại trải nghiệm cận tử của chính mình đều được đặc biệt chú ý bởi họ là những người có kiến thức chuyên môn sâu rộng, uy tín, không dễ "cảm tính, cá tin"...

Những trải nghiệm "địa ngục, thiên đàng"

Cách đây 15 năm, tiến sĩ - bác sĩ Rajiv Parti, trưởng khoa gây mê hồi sức của Bệnh viện Tim Bakersfield ở California (Mỹ), bị sa sút sức khỏe nghiêm trọng. Các xét nghiệm y khoa kết luận ông mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Ông đã trải qua phẫu thuật loại bỏ khối u, nhưng căn bệnh hiểm nghèo này vẫn chưa chịu dừng hành hạ ông. Năm 2010, ông bị sốc nhiễm khuẩn và lại tiếp tục trải qua phẫu thuật. Chính lần này, ông đã có cuộc trải nghiệm cận tử sâu sắc mà không thể quên.

Kể lại trong cuốn sách Dying To Wake Up (Chết để thức tỉnh), tiến sĩ Rajiv Parti tự sự có thể nhớ lại chi tiết hành trình trải nghiệm cận tử của chính bản thân. Đầu tiên, ông thấy mình ở trên cao và chứng kiến ca mổ trên thân xác chính mình. Ông còn nhớ lời các bác sĩ phẫu thuật trao đổi và "tán dốt" với nhau. Sau đó, ông lại thấy mình tiếp tục đến một thế giới khác, nhớ lại một số kiếp sống của mình và gặp lại người cha đã mất từ lâu.

Viết sách, vị bác sĩ gốc Ấn Độ này kể trong lúc thân xác nằm trên bàn phẫu thuật thì nơi ông đến là "biên giới địa ngục". Ông đã nhìn thấy các khung cảnh u ám, đáng sợ, nhưng người cha đã ôm

ông và đưa ông đến một đường hầm ánh sáng, rồi tiếp tục là hai thiên sứ xuất hiện dẫn ông đến một nơi trong sáng, an lành. Hai thiên sứ này nói cần chữa bệnh cho thân tâm của ông và khuyên ông nên thay đổi, sống nhân ái hơn với mọi người, với bệnh nhân của mình mà trước đó ông khi là bác sĩ điều trị hay cáu giận với họ...

Một trải nghiệm cận tử khác cũng được rất nhiều người quan tâm là của tiến sĩ Eben Alexander, một chuyên gia phẫu thuật não uy tín ở Mỹ. Kể lại câu chuyện cận kề cái chết của mình, ông đã viết cuốn sách Proof of Heaven (Minh chứng thiên đàng) bán rất chạy ở cả Mỹ và nhiều nước khác.

Nên nhớ rằng Eben Alexander có hồ sơ khoa học rất uy tín. Ông học Đại học Bắc Caroline, chuyên ngành hóa năm 1976, sau tiếp tục học lên tiến sĩ ở Đại học y khoa Duke năm 1980. Vị tiến sĩ - bác sĩ này học tiếp nội trú của Đại học y khoa Duke, Bệnh viện đa khoa Massachusetts và Đại học y khoa Harvard danh tiếng. Sau đó, Eben Alexander là nghiên cứu sinh giải phẫu não tại Anh, rồi trở thành phó giáo sư ngoại khoa của Đại học y khoa Harvard.

Năm 2008, ông Eben Alexander bị viêm màng não nghiêm trọng do E.coli gây hôn mê trong suốt một tuần. Các bác sĩ điều trị cho ông đã tư vấn gia đình nên chuẩn bị cho tình huống xấu nhất. Nhưng đây cũng là khoảng thời gian cho nhà khoa học này những trải nghiệm cận tử vô cùng đặc biệt mà ông đã viết rằng: cuộc sống và thế giới quan của mình đã thay đổi hoàn toàn sau đó. Tuy nhiên, trải nghiệm của ông lại có điều khác biệt với trải nghiệm cận tử của nhiều người khác hay kể rằng gặp người thân đã mất, ý thức rõ được cái tôi của mình, xem lại được quá khứ.

Còn riêng với Eben Alexander không nhớ cái tôi của mình là ai, không được hội ngộ với người thân yêu đã khuất như những người khác. Thế giới kỳ lạ ông trải nghiệm là một thứ cảm giác "phi thời gian, phi biên giới" và vô tận đến nỗi ông thấy mình chỉ là "một điểm ý thức đơn độc giữa một đại dương bên ngoài giới hạn thời gian".

Ông kể lại trong sách rằng cảm thấy bản thân mình "đi xuyên qua ánh sáng tuyệt đẹp, tới một thung lũng ngập tràn sự tươi tốt"... Ông thấy mình cũng như mỗi người khác đều có sự liên kết với mọi người, với vũ trụ bao la trong sự rộng mở của thấu hiểu và tình yêu thương. Một trải nghiệm đã làm thay đổi hoàn toàn nhà khoa học này sau khi ông tỉnh lại.

Say mê "âm nhạc thiên đàng" sau khi chết hụt

Từ một người không hiểu biết về âm nhạc, bác sĩ Anthony Cicoria đã thật sự trở thành một nghệ sĩ piano đầy đam mê và tài năng khác thường sau lần bị sét đánh.

Tuy không nổi tiếng như Eben Alexander nhưng bác sĩ chuyên ngành phẫu thuật chỉnh hình Anthony Cicoria, của Bệnh viện Chenango Memorial, New York, Mỹ, cũng được các nhà nghiên cứu cận tử chú ý.

Ông sinh năm 1952, đến năm 1994 thì bị sét đánh trong chuyến đi dã ngoại cùng gia đình. Lúc đó, ông đang đứng gọi điện thoại cho mẹ ở bồn điện thoại công cộng trong khu Albany (New York) thì bị sét đánh trúng khiến tim ông ngừng đập. Người thân nghĩ ông đã không qua khỏi.

Kể lại trải nghiệm cận tử của riêng mình, bác sĩ Anthony Cicoria nói rằng khoảnh khắc bị điện giật ngã gục xuống, ông đã thấy mình tách ra khỏi thân xác vật chất để có thể thấy rõ cơ thể đang nằm đấy. Rồi ông có thể đi xuyên các vật cản như bức tường, cây cối để tới nơi phát ra ánh sáng xanh êm dịu trong sự háo hức về với Chúa... Sau đó, ông được cấp cứu tỉnh lại với cơ thể có nhiều vết bỏng.

Điều đặc biệt là sau lần đối diện với cái chết, ông tự dung thay đổi tính cách với niềm đam mê sâu sắc âm nhạc piano cổ điển mà ông gọi là âm nhạc của thiên đàng. Những giai điệu liên tục tuôn chảy vào tâm hồn để ông mua cây đàn piano đầu tiên và tập luyện, sáng tác âm nhạc để rồi được mời biểu diễn trong các dàn nhạc lớn, kể cả độc tấu piano những bản nhạc cổ điển nổi tiếng.

Câu trả lời vẫn còn ở phía trước

Còn rất nhiều chuyện cụ thể về trải nghiệm cận tử từ những người dân lao động bình thường đến các nghệ sĩ, bác sĩ, nhà khoa học uy tín trên khắp thế giới. Và cũng đã có nhiều nghiên cứu khoa học về vấn đề này với những kết quả thu được ở mức độ nhất định.

Tuy nhiên, cho đến thời điểm hiện nay, câu hỏi lớn của loài người là liệu có cuộc sống khác, thế giới khác sau cái chết hay không thì vẫn tiếp tục là... câu hỏi mà khoa học chưa thể giải đáp xác đáng và vẫn đang trên hành trình đi tìm câu trả lời.

Lý do là dù có không ít cá nhân kể chuyện trải nghiệm cận tử của mình rằng đã gặp lại cha mẹ đã mất, đã thấy ánh sáng thiên đàng, xuống địa ngục... nhưng thực tế cũng có rất nhiều người được cấp cứu tỉnh lại khẳng định hoàn toàn không biết, không nhớ gì hết khi cận kề cái chết.

Lý do thứ hai là đến nay các kỹ thuật khoa học vẫn chưa có cách nào chứng minh chính xác được những chuyện kể trải nghiệm cận tử đầy kỳ kỳ và nhân văn là đúng hay không ngoài niềm tin về họ là chủ yếu. Các kỹ thuật và giải pháp y tế tới nay cũng không thể thực hiện thí nghiệm đưa người ta đến ngưỡng cận tử để tìm hiểu chính xác xem họ đã thấy gì...

Thực tế, nhân loại vẫn đang "chia phe" trong câu hỏi lớn ngàn đời của loài người sẽ về đâu sau khi chết. Cơ bản là có phe hoàn toàn tin rằng con người không hoàn toàn chết đi mà sẽ tiếp tục sống ở một hình thái khác, một thế giới khác nào đó; phe hoàn toàn không tin; và phe giữa, tức những người mà chủ yếu là các nhà khoa học, vẫn đang trên hành trình đi tìm câu trả lời.

Từ phương Đông đến phương Tây đều đã, đang và sẽ tiếp tục có nhiều nghiên cứu vấn đề này. Hy vọng loài người sẽ câu trả lời khoa học khả tín ở một thời điểm nào đó: chúng ta sẽ về đâu sau khi chết. ■

TRUYỆN NGẮN

Định mệnh anh gặp em

Ngoại ô thành phố sáng một ngày trời chuyển mùa, mây lẩn tẩn trôi nhẹ nhẹ để đó đây trong vòm trời lộ ra một mảng màu bình yên trong vắt.

Hai bên vệ đường hoa cỏ lan tỏa làn hương ngai ngái. Vinh cho xe chạy chậm chậm như trôi đi dưới tấm thảm mềm ấy. Vừa đi anh vừa ngó nghiêng nhìn trời mây.



Cái hơi gió sớm đầu thu đã mang một hơi thở quen thuộc bất ngờ dội lại trong anh - hăng hắc, nồng nàn. Vinh dựng xe, len lỏi trong khoảng trống của giậu bìm bìm, cửa hàng rào mắt cáo, của những sợi dây tầm gửi vàng tợ là bạt ngàn hoa cúc hiện ra, óng ả y như là mắt nắng. Vinh chợt nhận ra mình đang nao lòng vì nhớ mẹ.

- Này anh, anh cần gì thế?

Có giọng hỏi của người con gái nhẹ nhàng cất lên làm Vinh giật mình, anh quay về hướng ấy. Ở sát hàng rào bên tay trái là một người như chìm lấp trong hoa, chỉ có đôi mắt sáng long lanh là đang lộ ra nhìn anh dò hỏi và chờ đợi. Ánh nhìn ấy làm Vinh lúng túng. Anh đứng ngây người ra vài giây, rồi cuối cùng cũng phải tìm được lý do, Vinh thở ra nhẹ nhẹ và nói:

- Xin chào, tôi muốn mua một ít hoa...

Vài mùa thu về trước, mỗi khi ra đường Vinh thường hay mua hoa cúc về cho mẹ. Bà nâng niu từng cánh hoa, cắt tỉa, ngồi ngắm nghía, thay nước và vẽ hoa triền miên. Hầu như trong một trăm bức ảnh về tĩnh vật của mẹ thì có đến chín mươi chín bức là vẽ về hoa cúc. Mẹ bảo:

- Ở ngoài hoa dẻo dai và bền bỉ, trong tranh hoa tĩnh nhưng không bao giờ tĩnh!

Vinh thường ngồi im để lắng nghe mẹ nói; để cảm nhận nỗi buồn. Thời gian qua đã lâu, bố đã không còn nữa. Nhiều đêm tỉnh giấc anh hay bắt gặp dáng mẹ miệt mài ngồi vẽ tranh.

Trên bàn mẫu luôn là hành hoa cúc cúi đầu soi bóng xuống thành lọ lộc bình trông hao hao như nàng Tô Thị. Khi ấy, thương mẹ, Vinh hay ôm đàn ngồi hát. Những lời ca réo rắt tưởng như thanh âm tạc vào được nỗi đau rằng: “Đêm cô đơn mong lấy

chồng cho hoa cúc!”.

Mẹ anh nghe và khóc rất nhiều. Nếu gom nước mắt mẹ của suốt mười mấy năm vắng bố thì Vinh sẽ có được một cái hồ nhiều sóng.

Khi Vinh thành một chàng trai thì nước mắt mẹ cũng cạn khô. Khi anh hai mươi tuổi thì cũng là lúc anh có bố dượng. Kể từ đó, mẹ gom tranh về một góc, cất các lọ lộc bình. Và mẹ ra đi, để lại mình anh với bao hoang mang trống vắng.

Năm 27 tuổi, Vinh là một kỹ sư phần mềm. Chẳng biết có phải vì hoàn cảnh gia đình đã biến anh thành người đơn độc hay là tại Vinh thích thế. Anh ăn bên máy tính, ngủ bên máy tính và đôi khi cả chuyện trò cùng máy tính.

Mọi người xung quanh vẫn hay bảo anh là khó tính, khó gần. Vinh mặc kệ, anh đã bỏ qua những lời bàn tán đó bằng vẻ ngoài hết sức lạnh lùng. Nhưng rồi sáng nay đây, khi cô gái chủ nhân của vườn hoa đặt từng cành hoa cúc hết sức nhẹ nhàng lên giỏ xe của anh. Và khi chia tay cô đã vẫy vẫy chào, cười với anh thật tươi rồi bảo:

- Anh hãy chờ mùa thu về thành phố nhé!

Khi lời cô gái vừa dứt, bất ngờ Vinh quay ngoắt lại. Nở một nụ cười cũng tươi bằng của cô gái, anh gật đầu đồng ý:

- Ừ, anh không chờ hoa, anh chờ mùa thu đây!

Chiều, nắng vẫn trên từng ô cửa sổ phía tây. Vinh một mình ngồi lại trong phòng. Anh đưa mắt nhìn về phía những cành hoa đang nằm thiu thiu ngủ. Nụ cười ban sáng của người nào đó như còn vương vấn mãi trên từng cánh hoa.

Chợt thấy lòng thanh thoi, chợt thấy lòng phấn chấn, Vinh lần đầu tiên tung hê tất cả mọi công việc ngày thường để dành một chút giải lao và lang thang trên mạng. Vừa mở hộp địa chỉ, bất ngờ có một dòng chữ với tên “Người Bán Mùa Thu” được hiện ra. Không ngần ngại, Vinh đồng ý làm quen luôn...

Đường vùng ngoại ô rất nhỏ, ít bụi nhưng gập ghềnh. Mái nhà của người con gái trồng hoa quay mặt ra phía chiếc cổng tre khép hờ để mỗi lần Vinh đến, ngay từ xa, cái màu xám xám của mái ngói phủ rêu phong ấy như cúi chào ra chiều thân thiết lắm.

Vào mỗi buổi xế trưa, nắng óng ánh màu vàng len lỏi vào từng cánh hoa trông rực rỡ, để rồi có ai đó mặc áo xanh tươi mới đẩy cửa bước xuống, đi ra vườn và hái từng cánh hoa.

Lặng lẽ theo sau cái dáng người diu diu mảnh mai, Vinh không nói mà chỉ hay cười. Đắt mềm ảm mát lịm dưới chân, lá hoa cúc lay phay chạm nhẹ vào vạt áo ai vương bụi phấn.

- Hình như là chủ nhật nào anh cũng xuống đây mua hoa?

Vinh nheo nheo mắt, anh cười trong gió:

- Sao lại là hình như? Chính xác là như vậy đây chứ? Em không nhớ à?

Cô gái e thẹn, không trả lời.

Đạo này Vinh hay lên mạng. Khi ngồi gõ

từng con chữ, đối diện với bàn phím, mọi ý nghĩ và lời nói trong anh được dễ dàng hơn. “Người Bán Mùa Thu” là một người bạn vô cùng dễ chịu.

Với biệt danh này, Vinh không cần biết đó là người con trai hay người con gái. Anh và “Người Bán Mùa Thu” thường nói chuyện rất nhiều. Khi thì họ “chat” với nhau về chuyện thời sự, khi thì về văn chương, khi thì về máy tính và đôi khi lại còn cả hội họa nữa.

Sự tương phản kỳ lạ giữa những câu chuyện rôm rả với vẻ mặt lạnh lùng vốn có của Vinh đã đẩy anh vào một trạng thái bay lượn mơ hồ và tìm kiếm. Nhiều khi một mình chờ từng giờ hoa về thành phố, Vinh thường không về nhà ngay, anh một mình đi lang thang trên phố.

Khi đó Vinh thường ao ước: “Giá mà nhà mình có vườn hoa!”. Đêm ấy khi đem chuyện này kể cho “Người Bán Mùa Thu” nghe, người ấy có vẻ “cười” thật to, thật sung sướng và bảo: “Ừ, nhà có vườn hoa thì tuyệt lắm!”.

Chiều một ngày cuối tuần, con ngõ nhỏ vùng ngoại ô có nhiều chiếc lá khô bay rớt lại. Sợi nắng vàng óng chiếu qua ô rào mắt cáo rọi lên nền xi măng trông dài ngoằng. Nữ chủ nhân của vườn hoa ngồi bên tường rào nhìn Vinh ngơ ngác:

- Sao anh không để ngày mai hãy xuống?

Vinh ngạc nhiên hỏi:

- Vì sao?

Cô gái ngập ngừng:

- ... Em chưa chuẩn bị được hoa cho anh!

- Vườn hoa rộng thế này hái bông nào chẳng được!

- Không! - Cô gái chau mày vẻ hồn nhiên bước bình - Để tặng hoa cho chị ấy, em phải chọn hoa đẹp cơ!

- Chị nào?

“Vạt áo xanh” lấp lánh đôi mắt huyền:

- Thế không phải là tuần nào anh cũng mua hoa tặng người yêu sao?

Đăm đăm trong ráng chiều, từng bức tranh vẽ tĩnh vật của mẹ như ùa về trong nắng:

- Không phải thế, mẹ anh yêu hoa cúc, mẹ anh yêu mùa thu!

Chẳng ai có thể nói rõ ràng được điều gì, chỉ biết rằng sau cái buổi cuối tuần ngày hôm ấy, Vinh năng tới vườn hoa hơn, dù không vào ngày nghỉ. Anh cứ đến đó, ngồi lại băng quơ cùng “Vạt áo xanh” pha vàng màu lá cúc úa vài điều cho đến tối sẫm thì ra về.

Mở máy lên là “Người Bán Mùa Thu” đang “mim cười” để chờ anh kể chuyện. Khi xa vườn hoa cúc, mọi ý nghĩ và nhung nhớ trở nên rõ ràng hơn.

Vinh tha thiết kể cho người bạn không quen biết ấy về khu vườn rộng, về chiều ngoại ô, về con ngõ nhỏ, về vạt mái hiên mờ và cả về cái dáng ai diu diu dàng dàng ngày ngày vào thành phố lên lớp giảng bài để chiều lại miệt mài bên vườn hoa yêu dấu.

- Mình rất muốn tặng cho người ấy những bông hoa do chính người ấy và mình cùng trồng tỉa

TRUYỆN NGẮN

vun xối! - Vinh ước ao thế và hỏi người bạn trên mạng như thế thăm dò.

“Người Bán Mùa Thu” ngập ngừng trong giây lát, hồi sau thì đành lách cách gõ vào hai từ rỗng:

- Tùy bạn!

Mưa rải rác suốt mấy ngày mấy đêm. Từng sợi nước dài bay khắp ngoại ô nhưng không đủ làm vườn hoa rã cánh. Vinh một mình ngồi trong phòng nàng chờ đợi.

Anh phóng tầm mắt ra vườn hoa, xa xa là ngút ngàn một màu xanh pha vàng đong đưa trong gió. Đầu đây trong rải rác một vài mái nhà, “Nhạc Chiều” của Schubert vang vang lên nghe êm dịu lạ, nó êm dịu đến mức anh phải giơ tay với lên giá đĩa và bật màn hình.

Chẳng hiểu nhấn đúp chuột như thế nào đó mà đột ngột từng trang web được hiện ra. Trên đó, rõ ràng một dòng địa chỉ “Người Bán Mùa Thu” nhấp nháy ần hiện. Nín thở trong tim kiêu, chỉ vài giây sau anh đã buông con chuột và thốt lên:

- Là em đó sao?!

- Hôm đầu tiên anh đến đây đã đánh rơi tấm danh thiếp! Trông anh thật buồn, thật ảm đạm, nên em... Em xin lỗi!

Trong hoàng hôn màu xám, nàng ngồi bên anh giải thích đơn giản và nhẹ nhàng. Anh im lặng, không nhìn nàng mà dõi ánh mắt về phía tít tắp xa xa cuối con đường.

Ở nơi ấy, cứ sáng ngày chủ nhật lang thang ra ngoại ô, cái mùi hương hoa cúc hăng hắc nhưng nồng nàn đã dội đến bên anh như là định mệnh. Khe khẽ nắm lấy tay nàng, anh đứng dậy và kéo nàng đi:

- Minh cùng vun trồng hoa cho mùa sau em nhé!

Anh trả lời nàng và ngược nhìn trời chập choạng hoàng hôn, màu của bình yên như kéo bầu trời về ngang mặt, để rồi gió mùa thu mát rượi như chạy dọc giữa những luống hoa dài... ■

Hoàng Duy

Người tình của chồng

Không biết tên gọi ấy có “hợp” với danh phận của chị không? Hay em phải hoán đổi vị trí của chúng ta cho nhau? Khi mà chính chị chứ không phải em - vợ hiện tại của anh ấy - mới là người ngự trị trong trái tim của người đàn ông thành đạt 37 tuổi?

Em đã tự hỏi mình rất nhiều lần như thế, nhưng vẫn không tìm được câu trả lời.

Em đến với anh khi tìm anh đã có một bóng hình khác, không thể xóa nhòa. Em mặc kệ, em chỉ muốn dành anh về cho mình. Anh bảo anh không thể yêu em nhiều được đâu, anh đã dành hết tình yêu của mình cho chị ấy. Em cười vô tư:

- Không sao cả. Chỉ cần anh ở bên em là đủ.

Đám cưới được tổ chức ngay sau đó không lâu, vì em đang mang thai đứa con của anh, mà bằng mọi giá em mới có được. Em không cần anh

yêu em nhiều hơn chị ấy, em chỉ cần anh ở bên em và thực sự, em đã rất hạnh phúc. Em tung tăng như đứa trẻ mới giành được thứ đồ chơi mình yêu thích nhất.

Em dành nhiều thời gian để mua sắm đồ cho con chúng ta, em tự tay sắp đặt và thu vén tổ ấm nhỏ của chúng mình. Chỉ để cảm thấy mình đang hạnh phúc và thấy được nụ cười của anh.

Em tự tin, rất tự tin. Em tin mình sẽ dành được trái tim của anh. Dù sao em cũng trẻ hơn, xinh đẹp hơn, độc lập về kinh tế hơn chị ấy.



Hơn nữa, em không bỏ anh để đi lấy một người đàn ông khác. Em mang đến cho anh nụ cười, còn chị ấy chỉ đem đến cho anh những nỗi sầu muộn và nước mắt.

Anh về nhà đúng giờ, không lang thang bia bọt cùng bạn bè. Nhưng lúc nào anh cũng im lặng. Anh ít khi bày tỏ cùng em. Việc gì cũng đúng mực, nhưng em nhận thấy, những gì anh làm cho em mang tính bổn phận và trách nhiệm nhiều hơn là tình yêu. Em thấy không hài lòng, nhưng cũng không dám trách móc, vì em đã hứa là sẽ không đòi hỏi...

Rồi con chúng ta ra đời. Anh và em đều bận rộn hơn với trách nhiệm mới. Lại một lần nữa, em tin rằng đứa con sẽ mang trái tim anh về bên em, xóa nhòa bóng hình ấy trong anh. Nhưng em lại nhầm. Anh vẫn xa cách với em, làm tròn bổn phận của một người chồng chứ không hề để trái tim mình rung động thật sự trước em.

Lần em bị ngã xe, anh chạy đến, gương mặt thất thần, nhưng trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó, em vẫn thấy hình bóng khác trong đôi mắt anh. Em đã giận anh rất lâu. Lần đó, anh đã dô dành và thâm thì vào tai em:

- Anh biết ơn tất cả những gì em dành cho anh, kể cả việc em sinh cho anh một đứa con. Nhưng anh thật sự xin lỗi!

Đôi lúc, em ước anh đi ngoại tình, “ăn bánh trả tiền” ngay trước mắt em còn hơn là trao gửi cả trái tim cho người phụ nữ ấy.

Em thực sự ghen tỵ. Tại sao một người đàn bà xấu xí, già nua hơn em lại có được trái tim của anh? Trong khi em đã sống với anh gần 5 năm trời, sinh cho anh một đứa con xinh xắn lại chẳng thể nào làm anh rung động?

Em giấu anh, tìm hiểu kỹ về người phụ nữ ấy. Em “gán” cho chị ta cái biệt danh “người tình”

của anh. Tên gọi ấy đồng nghĩa với việc, chị ấy là một “kẻ thứ ba”, “kẻ phá hoại” hạnh phúc gia đình người khác. Rồi em cũng liên lạc và tìm đến nhà người phụ nữ đó.

Khi chạm mặt, em đã reo lên sung sướng, một chút cảm giác tự mãn chợt dâng trào trong em. Chị ấy quả thực không hề xinh đẹp, thậm chí, còn rất già và có một mái tóc dị hợm, cứt nham nhở. Nhưng rồi em lại thấy tức giận. Tại sao anh không yêu người phụ nữ xinh đẹp là em mà lại dành trái tim cho người phụ nữ xấu xí ấy?

Chị ấy đón em với một nụ cười hiền. Em không rõ chị có biết em là vợ anh không, nhưng từ khi bước vào ngôi nhà này, em rất muốn chị ấy biết điều đó.

Em muốn cho chị ấy hiểu rằng, tình yêu xưa chẳng qua chỉ là quá khứ, em mới là hiện tại của anh. Đừng phá vỡ hạnh phúc gia đình em nữa.

Em không biết mình đã bắt đầu bằng cách nào. Nhưng em nhớ là mình nói rất nhiều về anh, về con chúng ta, về hạnh phúc mà anh và em đang có. Gương mặt chị ấy tái dần, không hiểu sao khi thấy ánh mắt xót xa và đau khổ của người phụ nữ ấy, em lại thấy hả dạ.

- Em thật độc ác. Em không biết em làm như thế là hại cô ấy hay sao? - Anh đã hét lên như thế khi biết chuyện em đến gặp “người tình” của anh.

Tự ái nổi lên, em đã cãi lại anh:

- Anh thật bất công khi đối xử với em như vậy. Tại sao anh cứ để chị ấy chen vào cuộc sống của chúng ta? Anh nên nhớ em mới là vợ anh.

Gương mặt anh lộ vẻ giận dữ, nắm tay anh vung lên rồi lại hạ xuống đầy bất lực. Đêm ấy, anh bỏ đi và không về nhà. Em ôm con bỏ về nhà mẹ. Hai tuần sau vẫn không thấy anh đến đón. Khi trở về nhà, em thấy anh ngồi ủ rũ trong phòng khách, miệng lẩm bẫm:

- Cô ấy đi rồi!

Thế là chị ấy cũng biến mất khỏi cuộc sống của gia đình em. Chị đi mang theo căn bệnh quái ác và nỗi ân hận không thể nào vơi bớt của anh.

Bây giờ em mới biết, chị chính là người đã tàn tảo, lo cho anh ăn học khi anh chỉ còn lại một mình trên đời này. Những lúc anh đau khổ và cơ cực nhất, chị luôn ở cạnh động viên, chăm sóc. Tám bằng tiến sĩ kinh tế tu nghiệp ở nước ngoài của chồng em cũng có công của chị ấy.

Lẽ ra, chị sẽ là vợ anh nếu như chị không biết mình mang trọng bệnh, không thể sinh con được. Chị dựng lên vở kịch đi lấy chồng để anh an lòng đi tìm hạnh phúc khác. Và em đã tìm đến chị, cảnh cáo, xua đuổi chị không được đụng đến anh - chồng của em.

Em đã để anh đi tìm chị - người tình của chồng em. Giờ thì em biết mình không thể sưởi ấm được trái tim anh, nhất là khi trong trái tim ấy đang tràn ngập hình bóng của chị và cả sự day dứt về một tình yêu ngang trái... ■

Thùy Dung

TRUYỆN NGẮN

Những mảnh ghép yêu thương

Hôm nay trời rất trong, nắng rất vàng. Một ngày đẹp trời khiến tâm trạng Dương trở nên hưng phấn.

- Cần thận nha con! - Dương mỉm cười nhìn mẹ, ra hiệu OK rồi đạp xe đi.

"I'm yours" và cuộc gặp gỡ mùa thu...

Chưa đến 7h, cô vẫn còn một khoảng thời gian để "nghe thấy" hương thơm của ban mai, trước khi đến xưởng vẽ, nơi làm việc bán thời gian của Dương.

Từng vòng xe chậm chậm lướt qua những con phố dài, uể oải như một kẻ vẫn còn ngái ngủ. Nắng đan từng tia mỏng manh lại với nhau thành tấm thảm khổng lồ, trải dài khắp các con phố hẹp.

Thu rồi thì phải? Cả đất trời chìm trong hương thơm đầu mùa của những chùm hoa sữa, một mùi hương dịu dàng nhưng nồng nàn quyến rũ. Một vài người không kim được quay lại nhìn cô bé có mái tóc dài, đen huyền trong chiếc váy trắng. Một bức tranh tuyệt vời cho ngày mới.

Tiếng huýt sao đâu đây vang lên khe khẽ. Dương lắng nghe, cô đặc biệt nhạy bén với âm thanh. Giai điệu rất quen. "I'm yours" của Jason Marz thì phải.

Không kim được sự tò mò, Dương định quay lại nhìn nhưng chưa kịp thấy được gì thì đã nghe một chuỗi âm thanh chói tai vang lên. Một vụ va chạm...

Dương cố gắng đứng dậy, phủi cát nơi bàn tay. Đau quá! Lòng bàn tay bị xước một mảng da rồi.

- Xin lỗi! Em không sao chứ?

Dương ngẩng đầu nhìn "thủ phạm" trước mặt. Nhưng, suy cho cùng, anh ấy đâu phải là người gây ra mọi chuyện. Lỗi là do một người lạ nào đó mà Dương chỉ biết là chạy xe rất nhanh đã quẹt trúng anh. Mà anh ấy lại đang đi gần Dương. Thế là cả hai xe chịu chung số phận.

- Em bị thương rồi! - Chàng trai trẻ hét hoảng.

Dương khoát tay, muốn nói không sao nhưng người kia lại chẳng hiểu.

- Tôi đưa em đến bệnh viện nhé!

Dương chớp mắt, có ai lại đến bệnh viện vì xây xước nhẹ đâu chứ? Nhưng làm sao để anh ấy hiểu đây. Dương không nói được, lại chẳng mang theo giấy viết.

- Này! - Anh nắm tay Dương toan kéo đi nhưng cô giữ lại - Em nói gì đi chứ!

Nói bằng cách nào đây? Dương lúng túng, rồi đột nhiên mím môi, kéo tay anh lại và dùng ngón tay của mình viết từng chữ lên đây. Thật chậm, thật chậm...

Khang hơi giật mình rồi nhanh chóng chú ý vào những dòng chữ vô hình Dương đang viết.

- Tôi hiểu rồi! - Khang trả lời cho câu cuối cùng Dương hỏi "Anh hiểu không?".

Dương thở phào nhẹ nhõm. May thật, nếu anh ấy không hiểu thì cô có nguy cơ phải vào bệnh viện thật rồi.

- Cô bé... em... em không nói được à? - Khang ngập ngừng.

Dương gật đầu trả lời. Cô nhìn thẳng vào mắt Khang, thân nhiên chờ đợi sự thương hại toát ra từ đôi mắt ấy như mọi người vẫn làm khi nghe điều đó.

Nhưng... không có gì cả! Một chút gì đó thoáng qua mắt Khang, rất nhanh, Dương không kịp nắm bắt, nhưng cô có thể chắc chắn một điều, đó không phải là sự thương hại. Điều này khiến Dương ngỡ ngàng mất một lúc lâu.

7h15! Dương chào Khang rồi vội chạy về phía xe của mình, nhưng... tay Dương lại bị một bàn tay khác nắm lấy. Dương ngẩng đầu lên, ánh mắt đầy vẻ ngạc nhiên.

- Tay em bị thương rồi. Đợi tôi ở đây! - Giọng nói đều đều rồi đột nhiên nghiêm lại ở những từ cuối.

"Tại sao phải nghe lời anh ta chứ?", Dương phản bác bằng suy nghĩ nhưng vẫn đứng lại theo lời Khang. Một lúc sau, Khang quay lại với những thứ cần thiết. Anh cẩn thận quấn từng vòng băng trắng quanh tay Dương.

- Cảm ơn anh! - Dương gật đầu thay cho lời cảm ơn.

- Em lái xe được chứ?

Lại gật đầu... Dương đi rồi, Khang không hiểu sao những vòng quay của xe mình cứ đi theo cái bóng trắng nhỏ nhắn ấy. Dương nhìn Khang, đôi mày khẽ nhíu lại. Có những cuộc gặp gỡ gọi là định mệnh giúp họ tìm thấy nhau...

Đến xưởng vẽ, Dương dừng xe lại. Nhưng tại sao anh ấy cũng dừng? Đã thế thì Dương không thể làm ngơ được nữa rồi.

- Em làm gì ở đây? - Khang hỏi trước khi Dương kịp thức mắc, giọng nói đầy vẻ hứng thú.

- Làm việc bán thời gian - Dương lại trả lời bằng cách viết lên tay Khang, lần này thì đã có vẻ thành thực hơn. Khang ngạc nhiên nhìn Dương rồi bật cười.

- Tại sao lại cười? - Dương cụp mắt, mặt thoáng ửng hồng trước nụ cười tỏa nắng ấy. Không để Dương khó chịu lâu, một người từ xưởng vẽ bước ra, nhìn thấy Khang thì hớn hờ chạy đến.

- Cậu chủ nhỏ! Cuối cùng cũng chịu về với xưởng vẽ này rồi?

- Cậu chủ nhỏ? - Dương ngược lên nhìn Khang lần nữa, rốt cuộc, anh ta là ai?

- Dương! Con quen cậu ấy à?

Dương gật đầu nhưng rồi lại nhanh chóng lắc đầu. Đâu có quen. Về mặt Khang đây thật vụng. Rõ ràng là đã đi cùng nhau một đoạn đường dài mà bảo rằng không quen. Cô bé này, thật là...

- Con vào trước nhé! - Dương khẽ ra hiệu với bác ấy rồi gật đầu chào Khang.

Nhìn bức tranh vẽ tĩnh vật chưa hoàn thành đến một nửa, Dương bực bội tự gõ vào đầu mình.

Mỗi một bức tranh thời mà khiến Dương cả tuần không thể dứt ra được. Hít một hơi sâu để lên dây cót cho tinh thần, Dương cầm lấy bảng màu chuẩn bị vẽ tiếp.

- Tay con bị thương à? Sao không xin nghỉ?

- Tiếng người chủ xưởng tranh vang lên.

Dương vội quay lại nhìn người đàn ông có khuôn mặt phúc hậu rồi vớ lấy cây viết bên cạnh.

- Con không sao! Gặp một tai nạn nhỏ lúc sáng thôi!

- Là do con gây ra đó! - Chẳng biết Khang đứng phía sau từ lúc nào.

- Khang! Con đến rồi đây à?

- Anh ấy tên Khang và là con của ông chủ - Dương thầm nghĩ.

- Vâng! Nhiệm vụ của con là gì nhỉ?

- Vậy thì giúp cô bé hoàn thành xong bức tranh đi. Coi như lời tạ lỗi!

Gì chứ? Dương có đòi hỏi gì đâu! Cô trợn mắt ngạc nhiên, không cần phải thế đâu mà.

- Cái này bao lâu rồi?

Dương nhíu mày nhìn Khang, ánh mắt đầy dấu hỏi. Cái gì bao lâu rồi, không phải anh ấy gặp rắc rối gì về ngôn ngữ đấy chứ?

- Tôi hỏi em về bức tranh này trong bao lâu rồi?



- Một tuần rồi! - Dương viết lên giấy.

- Một tuần? - Khang ngẩn người ra, suýt chút nữa thì hét lên - Một tuần mà chỉ bấy nhiêu thôi sao?

Ngày nào cũng đến xưởng vẽ nên Dương gặp Khang thường xuyên hơn nhờ vậy Dương biết được nhiều điều về anh. Khang theo mẹ sang Canada từ lúc năm tuổi sau khi ba mẹ ly hôn. Nhưng giờ anh lại quay về với ba khi mẹ anh quyết định đi bước nữa.

Khang tôn trọng quyết định ấy của mẹ, bà có quyền được làm thế. Nhưng Dương vẫn thấy được sự hụt hẫng mà anh đang cố che giấu nơi đáy mắt. Có những chuyện mà ta chẳng thể ép buộc...

TRUYỆN NGẮN

- Khang, con và Dương đi giao tranh nhé!

- Dạ!

Đường đông quá! Đành phải gửi xe rồi sang đường thôi.

Dương chột khựng lại. Bước chân như bị đóng băng. Nhìn dòng xe đông nghịt, Dương muốn quy ngã. 10 năm trước cũng trong một lần sang đường, vì bảo vệ Dương mà ba đã ra đi mãi mãi, còn Dương thì mất đi khả năng giao tiếp. Mẹ không bao giờ dám để Dương tự mình qua đường một lần nào nữa. Nhìn từng dòng xe nối đuôi nhau không dứt, bước chân Dương lúng túng và đầy sợ hãi. Nói sao với Khang đây?

Khang dừng lại khi thấy khuôn mặt tái nhợt, run rẩy của Dương, một nỗi đau mơ hồ thoáng trào dâng.

- Em sao thế?

- Em... không dám sang đường - Ánh mắt Dương toát lên vẻ sợ hãi, có cả yếu đuối mà Khang chưa thấy bao giờ.

Khang không nghĩ nhiều, bàn tay nắm thật chặt tay Dương cùng sang đường. Cái nắm tay thật ấm áp, và mạnh mẽ khiến Dương yên lòng. Tim Dương lệch nhịp mất rồi!

Xưởng vẽ nhận một vụ làm ăn khá lớn. Mọi người tổ chức ăn mừng để khích lệ tinh thần, chuẩn bị cho việc tăng ca liên miên.

Khang dành phần chờ Dương. Sau khi ăn uống xong, mọi người đề nghị đi hát karaoke. Dương ngập ngừng, đôi khi con người vẫn vô tình là thế!

- Minh dạo biển nhé! - Khang lên tiếng đề nghị. Dương ngẩng đầu lên nhìn anh cảm kích rồi lặng lẽ gật đầu.

Gió biển thổi vào người lạnh buốt. Từng cơn sóng vỗ mạnh vào bờ khiến bọt tung trắng xóa, vỡ tan thành từng hạt li ti thấm ướt cả khí trời. Vết biển mặn mặn thật dễ chịu. Khang bất ngờ xô dốc, Dương vội đưa tay nắm vào áo anh, khép chặt mắt, chỉ có thể cảm nhận tiếng gió vút sắc lạnh bên tai.

Một bàn tay ấm áp nhẹ nhàng phủ lên tay Dương, kéo về phía trước rồi đan vào nhau thật chặt. Dương ngỡ ngàng nhưng vẫn để yên, đầu khẽ tựa vào lưng Khang đầy tin cậy...

Sau đó, Dương theo mẹ đến Melbourne, để lại sau lưng là vô vàn những kỉ niệm về một cuộc gặp gỡ tình cờ với một chàng trai mà cô không thể nào quên được.

Dương lặng nhìn những bông tuyết nhỏ khẽ xoay tròn bên ngoài ô cửa sổ trước khi đập xuống đất. Một vài bông nghịch ngợm bám hẳn vào mặt cửa kính rồi uể oải hóa thành nước chậm chậm lăn xuống, tạo nên những vệt dài ướt át.

Áp mặt vào cánh cửa kính trong suốt lạnh giá, Dương để mặc nỗi nhớ trào dâng, khóe mi bất giác khẽ ướt. Đã trọn vẹn một năm Dương rời xa Việt Nam, xa phố biển quen thuộc, xa cả mối tình đầu mới chớm nhưng vội tàn. Một năm nơi xứ người với bao nỗi nhưng nhớ quá quay.

Ngày ấy, phải chăng Dương đã quá vội

vàng khi đến với Khang? Mối tình đầu đẹp như tranh vẽ khiến người ta đắm say mà quên đi mất mọi thứ. Bên Khang, Dương bình yên trong những tháng ngày tuy ngắn ngủi nhưng đẹp đẽ mà chẳng hề biết rằng: đằng sau một con người luôn có quãng thời gian dài gọi là quá khứ và có những bí mật đã trở thành góc khuất.

Cho đến tận hôm nay, Dương vẫn không thể nào quên được cảm giác ngày hôm đó, ngày mà Dương thấy Khang dành trọn vòng tay mình cho một cô gái khác, tha thiết và yêu thương.

Tất cả vỡ vụn. Dương quay vội, cố nén những giọt nước mắt chực trào khỏi khóe mi để buộc mình phải mạnh mẽ, bước đi và quên rằng cần phải cho Khang biết về chuyến đi Melbourne của cô với hi vọng tìm lại được giọng nói.

Trả lại tất cả những yêu thương đã cũ cùng vương vấn về lại nơi bắt đầu, Dương mang theo niềm đau đến với một phương trời mới, một nơi mà hình ảnh Khang chỉ còn đọng lại trong nỗi nhớ...

Tiếng báo hiệu có mail gửi đến kéo Dương ra khỏi những hỗn độn trong tâm trí.

"Dương à! Cậu muốn trốn anh ta cũng được, muốn chia tay anh ta cũng được, nhưng hãy cho anh ta một lời chính thức đi. Vì hai người mà một năm qua mình ăn ngủ không yên đây! Cứ hai ba ngày là một cuộc điện thoại hỏi cậu đang ở nơi nào, có biết tin tức của cậu không làm mình sắp phát điên rồi. Chẳng phải cậu cũng biết tất cả những gì ngày ấy chỉ là hiểu lầm thôi sao? Đó là cô gái yêu Khang, chỉ đơn phương yêu Khang mà thôi. Cậu có hiểu không? Đừng phân vân hay làm khổ chính mình để rồi tự tay đánh mất hạnh phúc đây!"

Bức mail ngắn gọn không chủ đề của đứa bạn thân khiến Dương đã bối rối lại càng bối rối hơn.

Dương biết đó chỉ là sự hiểu lầm, là phút yếu lòng của một người con trai trước nước mắt của cô gái yêu mình, nhưng vì "con rùa rụt cổ" trong cô quá lớn khiến Dương không đủ can đảm để đứng trước Khang nữa. Hơn thế, cô cần thời gian để nhìn lại mình cho những gì vội vã và sai lầm đã qua. Nhưng giờ, có lẽ đã đến lúc...

Với tay lên lấy chiếc vali phủ đầy bụi, Dương sắp xếp hành lí cho mình.

- Dương, con giúp mẹ... - Mẹ Dương dừng lại khi thấy những việc cô đang làm - Con định đi đâu?

- Trở về Việt Nam. Con nhớ anh ấy, mẹ à!

Dương không muốn tiếp tục giấu mẹ nữa. Trở về và đợi chờ sự tha thứ của người vì cô mà tổn thương. Sang Melbourne cũng vì ý nguyện của mẹ, nhưng giờ đây, cô biết mọi cố gắng cũng vô nghĩa. Và lại, ngần ấy năm qua, Dương cũng đã học cách quen với việc mình không thể nói. Ở đây, mẹ vẫn còn có đi nên Dương hoàn toàn có thể yên tâm để trở về.

Nhìn đôi mắt hoe đỏ của con gái, mẹ Dương thở dài, con gái bà đã lớn rồi.

- Ủ, đi tìm hạnh phúc của con đi! - Mẹ

Dương khẽ gật đầu, vuốt nhẹ mái tóc cô.

Khang đưa tay miết nhẹ lên bức tranh đã hoàn thành từ lâu nhưng chưa kịp gửi trao đến người con gái anh yêu thương. Tựa như một cơn gió nhỏ, cô đến bên đời anh, khẽ khàng chạm đến trái tim anh, cho anh hiểu thế nào là rung động...

Đề rồi, cũng bằng cách ấy, cô lặng lẽ bước ra khỏi cuộc đời anh. Tim Khang thoáng hẫng đi khi tay anh vừa chạm nhẹ qua dòng chữ "This is our fate, I'm yours" nơi cuối bức tranh được viết bằng cả trái tim yêu thương của anh ngày ấy.

Đã có lúc anh rất giận cô, người con gái đến rồi đi như một kẻ vô trách nhiệm. Nhưng rồi, Khang nhận ra, mình không thể khi mà tình yêu anh dành cho Dương lớn hơn thế rất nhiều. Nhờ cô bạn thân của Dương, cuối cùng Khang cũng biết mình đã làm gì nên tội. Nhưng cô ấy không thể khép tội anh một cách nhẫn tâm như thế chứ?

- Anh nhớ em! Nhớ đến phát điên lên được! - Khang thì thầm với bức tranh trước mặt.

Một vòng tay bắt chợt ôm chặt Khang từ phía sau khiến anh cứng người, đôi tay khựng lại giữa không trung. Căn phòng bí mật nơi xưởng vẽ này, ngoài anh ra, chỉ có một người nữa biết mà thôi. Mà người ấy...

Khang khẽ khàng xoay người lại, sợ rằng tất cả chỉ là giấc mơ...

Nhưng không, Dương đang đứng đó và lặng lẽ ngược nhìn anh bằng đôi mắt đắm lệ.

- Đừng khóc! - Khang đặt nhẹ một nụ hôn lên những giọt nước mắt ngọt ngào ấy, sự ấm áp bủa vây lấy tâm hồn anh.

- Em xin lỗi! - Dương viết lên giấy, nét chữ run run, giọt nước mắt khiến đôi chữ nhòe đi.

- Anh yêu em!

Nước mắt Dương lăn chã tuôn rơi, mỗi lúc một nhiều hơn, không phải vì câu "Anh yêu em" Khang nói, mà vì cách anh dùng ngôn ngữ hình thể để nói lên lòng mình.

- Em... cũng yêu anh! - Những ngón tay Dương chậm rãi hơn trong không khí chính là bức tranh đẹp đẽ nhất mà Khang từng thấy...

Rồi sẽ trở về bên nhau thôi, bởi đơn giản, chúng ta là những mảnh ghép yêu thương không thể rời xa... ■

Hạ Vy

Vui Cười

*** Thiên đường trong mắt anh**

Giáo sư hỏi cả lớp:

- Ai có thể nêu hai sự kiện lớn trong cuộc đời của nhà thơ Milton?

Một nam sinh viên nhanh nhẩu phát biểu:

- Sau khi kết hôn, nhà thơ viết tác phẩm "Thiên đường đã mất". Đến khi vợ ông mất, ông viết tác phẩm "Thiên đường trở lại".