



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 lương, 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 VÌ.

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

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

TD Advisor, P.C.
 Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
 The CPA You Trust

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

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**

Dawn Quach

Senior Cosmetology Instructor/Aesthetician

Beauty Consultant - Since 1999

CERTIFIED TRAINING & SERVICES

Experience - Enthusiastic - Knowledge => Success

Trải nghiệm - Nhiệt tâm - Kiến thức => sẽ là kết quả đưa bạn đến thành công

Đến với Salon Studio By Advanced, Beauty Services bạn sẽ được trải nghiệm, và nâng cao tay nghề, có giấy chứng nhận qua các lớp.

COSMETOLOGIST

- Colors Correction
- Updo | Bridal
- Special Occasion
- Blow Dry & Styling
- Design hair cut for Women & Men
- Hair Treatment (Protientreatment)
- Texturizing (Light weight with more interesting movement)
- How to formulate color
- Balayage - Ombre - Highlite - Lowlite Techniques

ESTHETICIAN

- Microblading (Manual Method)
- Permanent Makeup (Machine Method)
- Skin Care Therapy (LED Light Therapy)
- Skin Analysis (Skin Scan Machine)
- Face Mapping (Improve The Skin Health)
- Eyelash Extension
- Body Wrap (Detox and Weight loss)
- Waxing (Eyebrow - Body ...)

Biết thêm chi tiết, Xin liên lạc & Để lại tin nhắn

Business: **346-544-1762** * Direct: **832-992-9960**

Salon Studio By Advanced Beauty Services

11130 N. Eldridge Pkwy Houston, TX 77065

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.

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

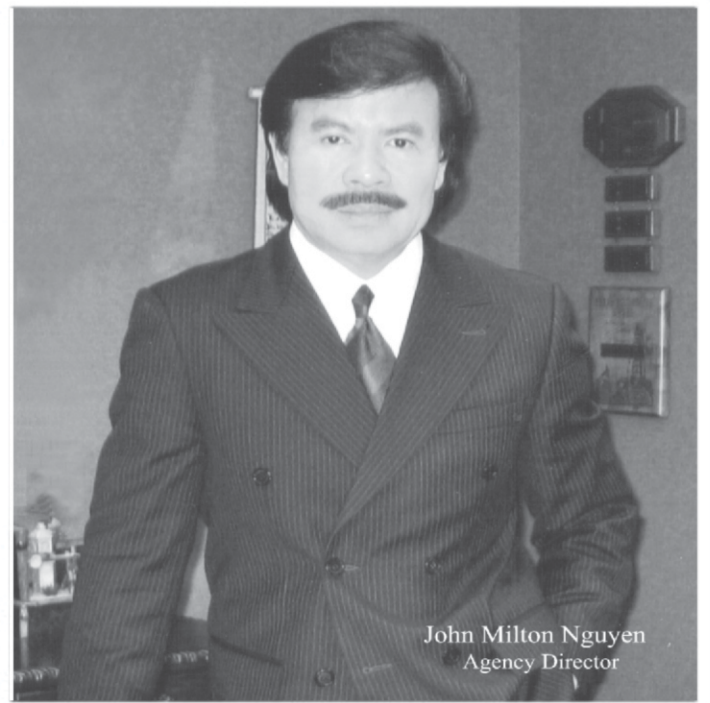
Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

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.

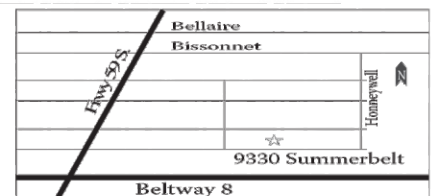
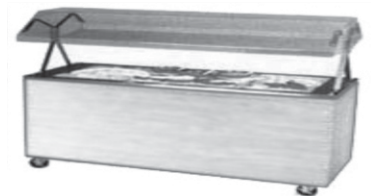
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

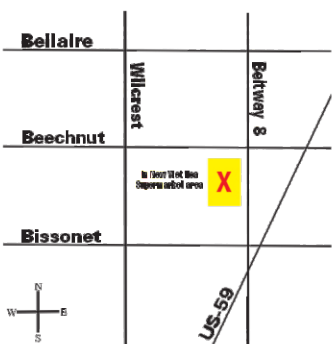
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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 # 2094 * Saturday, April 13, 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 & 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**
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 **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

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 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

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 **Cần Người Giúp Việc**
NEW! NEW! NEW!

Cần một người trông coi ông cụ lớn tuổi ban đêm, có phòng cho ở lại. Nghỉ ngày Chúa Nhật. Lương tháng \$1,600.

Xin gọi hoặc text: 281-390-0565

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

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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Top 10 món ăn ngon nổi tiếng nhất ở Ấn Độ

Ấn Độ có một nét đặc trưng trong việc sử dụng các loại gia vị để chế biến món ăn nhất là việc sử dụng ớt, hầu hết các món ăn ở đây đều có vị rất cay.

Mỗi một vùng miền, khu vực ở Ấn Độ đều có cách chế biến và kỹ thuật nấu ăn khác nhau để tạo nên phong cách ẩm thực vùng miền, nhưng trong cái riêng ấy vẫn phản ánh được những nét rất chung của tinh hoa văn hóa ẩm thực nơi đây, tạo nên được bản sắc nghệ thuật ẩm thực đặc trưng riêng biệt cho cả Ấn Độ.

Hãy cùng những chuyên gia trong lĩnh vực ẩm thực tìm hiểu và nghiên cứu những món ăn ngon nổi tiếng nhất ở Ấn Độ để hiểu rõ nét hơn về những điều đó.

1. Bánh mì Naan

Là một trong những món ăn truyền thống và quen thuộc của người dân Ấn Độ, bánh mì Naan rất được yêu thích ở đây.

Nguyên liệu để làm bánh mì không quá cầu kỳ chỉ bao gồm bột mì và men khô. 2 nguyên liệu này sẽ được hòa vào nhau tạo thành một hỗn hợp mềm, dẻo sau đó người ta sẽ nặn thành những chiếc bánh mỏng, dẹt để xung quanh nôi và nướng chín.

Bánh mì Naan có vị rất nhạt nên sẽ được ăn cùng với pho mát và cà ri cho thêm phần đậm đà.

2. Masala Dosa

Là một món ăn được sử dụng vào bữa sáng phổ biến nhất ở Ấn Độ, Masala Dosa là một món bánh được làm từ bột gạo lên men trộn với bột đậu lăng kết hợp với khoai tây.

Trước tiên người ta sẽ tráng bột trên một cái chảo gang để có một lớp bánh thật mỏng nhưng phải dai để khi cuộn lại lớp bánh đó không bị rách, sau cùng người ta sẽ quét một lớp khoai tây và hành khô lên rồi từ từ cuộn bánh lại và cắt thành những miếng nhỏ để thưởng thức.

Đây cũng được đánh giá là một trong những món ăn hấp dẫn nhất ở Ấn Độ.

3. Cơm Biryani

Cơm Biryani là một món cơm trộn phổ biến ở Ấn Độ được ăn kèm với các loại thịt như thịt gà hoặc thịt cừu cùng các loại rau khác nhau như thì là, đậu, quế, rau mùi và nghệ tây.

Một thành phần chính để quyết định độ ngon của món ăn này chính là gạo Basmati được sử dụng để nấu thành cơm nên có độ trắng, dẻo và rất thơm. Cơm Biryani là một đặc sản ngon nhất ở Ấn Độ mà bạn không nên bỏ qua khi đến đây.

4. Thali

Thali là một món ăn phổ biến ở Ấn Độ mà bạn có thể tìm thấy ở bất kỳ nhà hàng, quán ăn nào trên đất nước này.

Thali thực chất là một món ăn bao gồm có cơm, bánh mì Naan, cà ri đậu, khoai tây, sữa chua không đường và một vài nguyên liệu khác để tạo nên vị đậm đà và khác biệt cho món ăn. Thali được đặt trong một chiếc khay với nhiều ô nhỏ tạo thành

bát đựng trông rất hấp dẫn. Giá của một suất Thali cũng không quá đắt tùy vào mỗi suất ăn to, nhỏ mà thực khách lựa chọn.

5. Trà chai Masala

Có lịch sử ra đời từ rất lâu, trà chai Masala thực sự là một loại nước uống được yêu thích nhất ở Ấn Độ.

Để làm được thức uống này cũng tương đối cầu kỳ, trước tiên sữa phải được đem nấu trong một chiếc nồi lớn rồi hòa thêm đường và chút nước vào để sữa có độ sánh hơn.

Sau đó sẽ cho trà vào nồi sữa để khuấy đều, điều đặc biệt ở đây mặc dù gọi là trà nhưng nó lại có vị cay từ những củ gừng giã nhuyễn cho vào, do đó trà thái ở Ấn Độ có một mùi vị vô cùng đặc biệt, ngọt ngào của sữa, thơm thơm của trà và chút cay cay nồng ấm của gừng. Thức uống này được ưa chuộng hơn cả phê hay nước ngọt ở Ấn Độ.

6. Cà ri đầu cá

Cà ri luôn là một trong những món ăn được yêu thích nhất ở Ấn Độ, nơi đây tất cả các nguyên liệu đều có thể nấu thành những món cà ri đủ màu sắc và hương vị khác nhau.



Nhưng ngon nhất vẫn phải kể đến món cà ri đầu cá được nấu từ phần đầu của cá Ikan merah, một loại cá hồng biển rất thơm ở Ấn Độ.

Phần đầu cá này sẽ được ninh nhừ với nước cùng với một số loại rau đặc trưng cùng với me chua và ớt để tạo nên một món cà ri đầu cá cay cay, thơm thơm không thể lẫn với bất kỳ món cà ri nào khác được.

Cà ri đầu cá thường được ăn cùng với cơm nóng, Papadams một loại bánh đa giòn và dưa chua của Ấn rất hấp dẫn.

7. Salad trộn sữa chua đậu nành

Salad trộn sữa chua đậu nành nghe có vẻ tương đối xa lạ với người dân của các nước khác trên thế giới nhưng lại là món ăn phổ biến và quen thuộc của người dân Ấn Độ.

Món ăn này được sử dụng sữa chua đậu nành và các loại rau củ khác nhau như dưa chuột, cà rốt, cà chua, hành tây, dưa, rau mùi, bạc hà, đu đủ... được trộn cùng nhau để tạo thành một món Salad đặc trưng ở nơi đây. Món ăn này cũng được đánh giá là một trong những đặc sản ngon nổi tiếng ở Ấn Độ.

8. Vada

Vada chính là một loại bánh được ví như hamburger của người Ấn Độ và cũng là một trong

những thức ăn nhanh được yêu thích ở đây.

Vada chỉ đơn giản là món bánh kẹp với nhân khoai tây nghiền nhỏ trộn với các loại gia vị đặc trưng của Ấn Độ.

Món ăn này trước đây chỉ dành cho những người nghèo không có tiền hoặc những người vô gia cư, nhưng qua thời gian độ hấp dẫn của món ăn đã dễ dàng chinh phục được cả giới thượng lưu và trở thành món ăn được yêu thích nhất ở Ấn Độ.

9. Bánh sữa trứng Gulab Jamun của Ấn Độ

Bánh trứng sữa Gulab Jamun là một trong những món bánh có độ béo, thơm ngon hấp dẫn nhất ở đây bởi thành phần để làm ra những chiếc bánh này chủ yếu là sữa được pha trộn với bột để tạo thành một hỗn hợp bột nhào đặc trưng, được viên thành những chiếc bánh nhỏ và chiên trên chảo dầu nóng cho những chiếc bánh trở nên vàng, giòn hấp dẫn.

Sau đó nó sẽ được lăn qua nước siro cùng chút nước hoa hồng và rau thơm để món bánh trở nên tròn vị hơn.

10. Josh rogan

Josh rogan là món cà ri thịt cừu nấu với nước sốt đỏ được làm từ ớt Kashmir và tinh chất được chiết từ những bông hoa mào gà làm cho món ăn trở nên hấp dẫn và đẹp mắt bởi màu đỏ của nước cà ri mang lại. Món ăn này nổi tiếng ở vùng phía tây của Ấn Độ khi mà những người dân nơi đây ăn cay rất giỏi.

Tôn giáo và văn hóa Ấn Độ đóng một vai trò quan trọng và có ảnh hưởng sâu sắc đến ẩm thực của quốc gia này.

Những món ăn nơi đây thường sử dụng rất nhiều rau, ớt và các loại gia vị để chế biến còn thịt thì lại rất ít, điều đó cũng ảnh hưởng bởi một phần của các tôn giáo sắc tộc khác nhau đang sinh sống và tồn tại trên quốc gia này.

Những món ăn ngon ở Ấn Độ là một bức tranh sinh động, phản ánh chân thực nhất thể giới ẩm thực nơi đây mà bạn không nên bỏ qua trong hành trình khám phá đất nước này. ■

Điểm danh các loại chả cá Nhật Bản với danh sách "dài dẳng đặc" không thể ngờ

Chắc chắn nhiều bạn sẽ không thể ngờ Nhật Bản lại có những loại chả cá đẹp mắt thế này.

Chả cá ở Nhật Bản được gọi chung là Kamaboko, đây là một loại thức ăn truyền thống với phần nguyên liệu sử dụng phổ biến cho nhiều loại món ăn khác nhau.

Ở Nhật Bản, chả cá Kamaboko có rất nhiều loại không chỉ đa dạng về nguyên liệu cá mà ngay cả hình dáng cũng có những điểm khác biệt khiến món ăn này trở nên hấp dẫn hơn.

Do độ phổ biến của món ăn nên Kamaboko không chỉ được làm tại nhà mà ngày nay còn được bày bán phổ biến trong các siêu thị ở Nhật Bản. Cùng điểm danh qua các loại chả cá sau để biết



được chả cá Nhật Bản đa dạng, phong phú như thế nào nhé!

Kamaboko đỏ

Kamaboko đỏ là một trong những loại chả cá phổ biến nhất ở Nhật Bản. Mặc dù người ta quen gọi là chả cá đỏ nhưng thật ra nó có màu hồng đậm.

Kamaboko đỏ còn có tên gọi khác là Aka Kamaboko và thường được chế biến bằng cách hấp chín. Kamaboko đỏ thường được sử dụng trong các món ăn như súp, mì, udon, soba...

Kamaboko trắng

Sau Kamaboko đỏ thì Kamaboko trắng cũng là loại chả cá phổ biến tiếp theo. Kamaboko có màu trắng đục và loại này cũng thường được hấp chín như Kamaboko đỏ. Tuy nhiên, mặt ngoài của Kamaboko trắng đôi khi được nướng sơ tạo vẻ ngoài có màu vàng khá hấp dẫn.

Naruto Kamaboko

Naruto Kamaboko nổi tiếng với các vòng tròn màu hồng và trắng xen kẽ tuyệt đẹp và những viền bên ngoài được tạo hình răng cưa đẹp mắt.

Do đó, sau khi cắt lát thì các miếng Naruto Kamaboko có thể dùng để trang trí bất kỳ món ăn nào, đặc biệt là món súp hoặc sushi chirashi.

Chikuwa

Khác với các loại trên, chả cá Chikuwa có dạng một ống hình trụ dài rỗng ruột bên trong. Đây là một loại chả cá nướng nên có mùi rất thơm và hấp dẫn. Chikuwa thường được sử dụng phổ biến trong món oden hoặc là nguyên liệu chính chế biến món chikuwa tempura.

Satsuma Age

Satsuma Age là một loại chả cá chiên. Satsuma Age thường có màu trắng đục đơn giản nhưng bên ngoài do rán dầu nên có màu vàng sậm hấp dẫn.

Đôi khi chả cá cũng được trộn với các nguyên liệu khác như rau củ, hải sản để đa dạng thêm hương vị. Satsuma Age cũng thường được dùng cho món oden hoặc các món mì udon.



Hanpen

Hanpen là hỗn hợp chả cá trắng với củ khoai mài tạo độ kết dính, dai và mềm mịn. Hanpen có khá nhiều hình dạng, có khi hình vuông, có khi mang hình tam giác hoặc tròn.

Và cách chế biến Hanpen là dùng phương pháp luộc chứ không hấp hoặc nướng như các loại chả cá kể trên.

Konbumaki Kamaboko

Konbumaki Kamaboko là những miếng chả cá có kèm thêm một lớp tảo bẹ rất mỏng. Để tạo ra hình dạng đẹp mắt này thì người ta cho chả cá lên miếng tảo bẹ phẳng thật mỏng rồi cuộn lại để tạo hình xoắn ốc bên trong sau khi cắt thành lát rời.

Do có cách làm khá cầu kỳ nên loại chả cá Konbumaki này đắt hơn một chút so với chả cá đỏ hoặc trắng và thường được sử dụng vào các dịp đặc biệt trong năm.

Sasa Kamaboko

Sasa kamaboko có nguồn gốc từ tỉnh Miyagi của Nhật Bản và được coi là một đặc sản của khu vực này. Chả cá Sasa Kamaboko thường được nặn hình như chiếc lá tre và mang đi nướng nên có mùi rất thơm. Món chả cá này được xem là món quà lý tưởng cho bất kỳ ai ghé thăm Miyagi.

Specialty Kamaboko

Specialty Kamaboko có điểm vô cùng đặc biệt là sau khi cắt rời từ khối chả cá hình trụ thì bạn sẽ thấy các họa tiết hiện ra trên bề mặt lát chả cá.

Các họa tiết này có khi là một bông hoa, một cái cây, chữ viết hoặc hình ảnh các con vật dễ thương như gấu hoặc gấu trúc chẳng hạn.

Do mang tính nghệ thuật cao nên Specialty Kamaboko chỉ thường được sử dụng trong các dịp đặc biệt như vào năm mới ở Nhật Bản.

Kani Kamaboko

Kani kamaboko thường được gọi là thanh cua nhưng trên thực tế đây lại là một loại chả cá được làm bằng cá trắng kèm thêm một ít tinh chất cua.

Nếu thường ăn sushi thì bạn cũng dễ dàng bắt gặp Kani Kamaboko là nguyên liệu được sử dụng phổ biến trong các loại sushi Nhật Bản. ■

Món bánh kì lạ của Cộng hòa Armenia (Châu Á) bắt người thợ phải nhảy bổ vào lò mới nướng được

Nhắc đến ẩm thực của đất nước này thì chắc chắn cái tên Lavash sẽ xuất hiện đầu tiên trong danh sách những món phải thử khi đến đây.

Những món bánh truyền thống của các nước dù sang trọng hay bình dị thì chắc chắn đều sẽ có những điều thú vị ở hương vị hay cách làm.

Ví dụ điển hình nhất là bánh Lavash, một loại bánh lâu đời được làm thủ công của Cộng hòa Armenia (Châu Á).

Chỉ bao gồm thành phần là bột rồi nướng lên nhưng nét độc đáo trong kỹ thuật làm bánh lại khiến chúng trở thành một biểu tượng của ẩm thực ở đất nước này.

Lavash là loại bánh mì mỏng với nguyên liệu chính là bột, nước và muối. Khi bột được nhào đến độ dẻo dai thì người thợ sẽ cán thật mỏng chúng trên mặt phẳng.

Dần dần những chiếc bánh mỏng, dẹt được tạo ra nhưng muốn cho vào lò nướng thì trước đó

chúng phải trải qua màn "múa bột" đầy điêu luyện để tạo nên độ mịn và đều bột cho bánh.

Điều thú vị trong công đoạn làm ra những chiếc Lavash chính là lò nướng. Yêu cầu để bánh



chín đều thì lò nướng phải thật to và sâu lòng.

Độc đáo nhất là bánh không nướng trên vỉ như kiểu thông thường mà phải tráng chúng vào thành lò. Có lẽ phương pháp truyền thống này sẽ giúp bánh nhận hơi nóng từ lò và không bị cháy xém cạnh.

Chắc chắn khi chúng kiến những màn nướng bánh ở đây thì bạn sẽ há hốc mồm ngạc nhiên khi thấy người thợ tự dung nhảy bổ vào bên trong lò.

Thực chất là họ đang đặt bột vào, nhưng kỹ thuật này phải thật sự điêu luyện và nhanh chóng, nếu không trượt chân thì cả người lại được "nướng" cùng bánh nên rất nguy hiểm.

Sau tầm vài phút, bột sẽ nhanh trở nên khô lại và có độ giòn thơm. Trông những chiếc Lavash tương tự như bánh phồng với những bong bóng nổi lên bên trên bề mặt. Tùy theo độ dày của bột mà bánh sẽ có độ giòn hoặc dẻo tùy theo ý định của người thợ. Bởi thế mà sẽ tạo ra hai kiểu bánh với những công dụng khác nhau.

Nếu như Lavash giòn, khô để bảo quản và có thể để lâu nên được người Armenia dùng như một món bánh ăn chơi, nhâm nhi đỡ buồn miệng thì Lavash kiểu mềm lại xuất hiện trong nhiều bữa ăn tại đây.

Tương tự như một lát bánh mì dẻo thơm, người ta sẽ cuộn những lát bánh cùng nhân thịt, cá hồi hoặc rau củ để làm món khai vị cho bữa tiệc.

Tuy thành phần đơn giản nhưng nhờ kỹ thuật nướng bánh cùng với lớp mè rắc đều lên trên mà Lavash có độ giòn thơm hấp dẫn. Nhâm nhi từng miếng bánh giòn rụm, vừa ăn vừa nhai rôm rốp vô cùng sướng miệng.

Còn nếu khi ăn cùng các món kèm thì độ giòn dai của bánh lại hòa quyện ăn ý góp phần làm tăng thêm độ bắt vị.

Không chỉ là món bánh phổ biến ở Cộng hòa Armenia, Lavash còn được ưa chuộng ở Thổ Nhĩ Kỳ, Iran. Bên cạnh là một biểu tượng của nền ẩm thực nước này thì Lavash thậm chí còn được vinh dự góp mặt vào danh sách đại diện văn hóa độc đáo tại đây. ■

Q&A KIẾN THỨC PHỔ THÔNG

13 điều người thành công luôn làm mỗi tối

Ngắt kết nối kỹ thuật số, lên kế hoạch cho hôm sau, thư giãn, dành thời gian cho gia đình hay thực hành biết ơn... là những thói quen người thành công luôn duy trì mỗi tối.

1. Suy ngẫm về một ngày vừa trải qua

Những người thành công không chỉ lao vào giường ngủ sau một ngày dài. Họ dành thời gian một mình, suy nghĩ về một ngày đã trôi qua như thế nào.

Họ đã đạt được điều gì? Họ có thể làm gì tốt hơn? Sự phản ánh này giúp họ hiểu được điểm mạnh, điểm yếu và đặt ra các mục tiêu mới.

Nó giống như một buổi phỏng vấn nhỏ với chính họ. Thói quen này luôn kiểm tra và thúc đẩy quá trình tự cải thiện liên tục. Chút nội tâm này sẽ giúp họ đi một chặng đường dài trên hành trình tới thành công.

2. Ngắt các kết nối kỹ thuật số

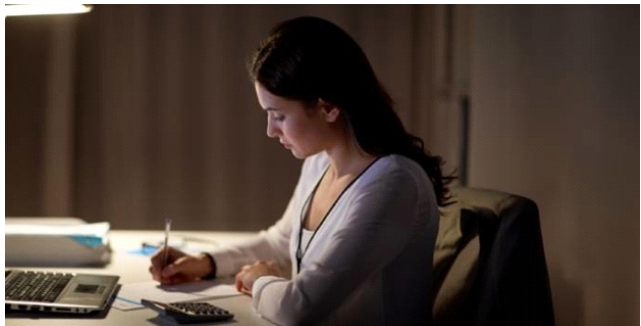
Họ thường buông bỏ các thiết bị kỹ thuật số một lúc vào mỗi buổi tối. Nghe có vẻ khắc nghiệt nhưng đó là một cách tuyệt vời để giảm tình trạng quá tải thông tin và mang lại cho tâm trí họ những khoảng thời gian thư giãn cần thiết.

Ngắt kết nối kỹ thuật số giúp họ thư giãn và nạp lại năng lượng. Đó là cách họ muốn nói "Hẹn gặp lại vào ngày mai nhé thế giới!" khi chuẩn bị thư giãn và lấy lại sức lực cho ngày hôm sau.

3. Tận hưởng sự thư giãn

Giống như những người khác, người thành đạt phải thư giãn sau một ngày bận rộn. Đó có thể là đọc một cuốn sách, tắm nước ấm hoặc nghe một bản nhạc êm dịu. Khoảng thời gian này giúp họ thư giãn và thiết lập lại năng lượng cho ngày hôm sau.

Cũng có người thích đi dạo vào đêm khuya. Có điều gì đó kỳ diệu ở những con phố yên tĩnh và không khí mát mẻ về đêm giúp họ giải tỏa căng thẳng, mang lại sự bình yên và sáng suốt cần có để đối mặt với một ngày bận rộn khác.



Ảnh minh họa

4. Lên kế hoạch cho ngày hôm sau

Những người thành công đều luôn hướng về phía trước. Họ dành chút thời gian mỗi tối để lên kế hoạch cho ngày sắp tới.

Hành động này có ý nghĩa nhiều hơn là chỉ lập danh sách việc cần làm. Họ thiết lập các ưu tiên, vạch ra những mục tiêu và lập chiến lược làm thế nào để đạt được chúng.

Thói quen này của những người thành đạt

không chỉ giúp tăng năng suất mà còn tạo ra một môi trường có cấu trúc nhằm thúc đẩy năng suất, đạt được mục tiêu và cảm giác kiểm soát lịch trình.

Có một sự thật thú vị khác là việc lập kế hoạch cho ngày của mình vào đêm hôm trước có thể giúp bạn ngủ ngon hơn. Những người thành công biết điều đó nên họ có giấc ngủ chất lượng.

5. Dành thời gian chất lượng cho gia đình

Sự thành công không chỉ được đo lường bằng thành tích trong công việc, mà còn cả những mối quan hệ. Những người thành công hiểu điều này. Họ đảm bảo dành chút thời gian mỗi tối cho những người thân yêu. Đó có thể là một bữa tối đơn giản cùng gia đình, đọc truyện trước khi đi ngủ cho con hoặc ôm ấp nhau trên ghế dài với bạn đời. Những khoảnh khắc này tưởng chừng như nhỏ bé nhưng lại có tác dụng rất lớn. Nó là sự hiện diện và thể hiện tình yêu, sự đánh giá cao đối với những người quan trọng nhất.

Suy cho cùng, thành công có ích gì nếu bạn không thể chia sẻ nó với những người mình yêu thương? Những khoảnh khắc chia sẻ tiếng cười, tình yêu và sự kết nối này là kho báu tự nhiên mà những người thành công trân trọng trong cuộc sống.

6. Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh

Những người thành công không bị cám dỗ bởi đồ ăn vặt. Họ ăn những bữa ăn nhẹ và bổ dưỡng, hiểu rằng những gì đưa vào cơ thể sẽ ảnh hưởng đến năng lượng, năng suất.

Mia Zhang, một tác giả người Mỹ, từng thường ăn khoai tây chiên hoặc bánh quy vào đêm khuya. Tuy nhiên, khi nhận thấy nó đang ảnh hưởng đến mức năng lượng vào ngày hôm sau, cô chuyển sang những lựa chọn lành mạnh hơn - các loại hạt, trái cây, sữa chua - và nó đã tạo ra sự khác biệt.

Zhang sau đó thức dậy với cảm giác tràn đầy năng lượng và cảm giác thèm đồ ăn vặt cũng giảm đi. Đó là một thay đổi nhỏ nhưng ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe và năng suất của cô.

7. Tập thể dục thường xuyên

Sau một ngày dài, việc đến phòng gym hoặc chạy bộ đôi khi khá hấp dẫn. Tuy nhiên, những người thành công vượt qua rào cản tinh thần đó và kết hợp một số hình thức hoạt động thể chất vào thói quen buổi tối, bởi họ biết rằng tập luyện không chỉ để duy trì một vóc dáng đẹp.

Với những người thành công, tập luyện là một công cụ giảm căng thẳng. Đó là một sự tăng cường năng lượng, nâng cao tâm trạng, giúp đầu óc tỉnh táo và giúp ngủ ngon hơn.

8. Ưu tiên giấc ngủ

Những người thành công hiểu tầm quan trọng của giấc ngủ ngon. Họ biết nó làm trẻ hóa cơ thể, giúp đầu óc minh mẫn và bổ sung năng lượng. Họ ưu tiên giấc ngủ và hỗ trợ sức khỏe tổng thể, tăng cường hệ thống miễn dịch và giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe. Mặc dù lịch trình bận rộn, họ vẫn đảm bảo ngủ ngon mỗi tối.

Những người thành công cũng có thói quen

dậy sớm vì họ chủ động hơn những người thường làm việc hiệu quả vào ban đêm. Nói cách khác, giấc ngủ chất lượng thúc đẩy sự sáng tạo và tư duy đổi mới, cho phép người thành công đưa ra các ý tưởng và giải pháp mới. Do đó, bằng cách ưu tiên giấc ngủ, họ sẽ chăm sóc tốt sức khỏe, chuẩn bị cho một khởi đầu ngày mới sớm và hiệu quả!

9. Tham gia vào các hoạt động phát triển bản thân

Những người thành công luôn tiếp tục học hỏi. Họ tận dụng buổi tối để học điều gì đó mới và cải thiện bản thân. Cho dù đó là một kỹ năng ngôn ngữ mới hay chỉ là đọc sách mang tính giáo dục, họ đều đầu tư thời gian vào các hoạt động góp phần phát triển cá nhân.

10. Thực hành lòng biết ơn

Thực hành lòng biết ơn là một tư duy và thói quen được nhiều người thành công áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Họ thừa nhận và đánh giá cao những khía cạnh tích cực của cuộc sống, ngay cả trong những thử thách hoặc tình huống căng thẳng cao độ.

Người thành công thường dành thời gian mỗi ngày để suy ngẫm và đánh giá cao những điều tốt đẹp trong cuộc sống, cho dù đó là thành tựu quan trọng hoặc phước lành nhỏ.

Một số người có thể viết nhật ký biết ơn. Cách thực hành này giúp củng cố những cảm xúc tích cực và có thể là lời nhắc nhở trong những thời điểm khó khăn. Tư duy này giúp những người đạt thành tích cao duy trì khả năng phục hồi, giảm căng thẳng và nuôi dưỡng cái nhìn lạc quan hơn, có thể góp phần vào thành công và hạnh phúc chung.

11. Tuân theo một thói quen

Các thói quen có thể tẻ nhạt. Làm cùng một việc, ngày này qua ngày khác đôi khi có thể mang đến cảm giác đơn điệu. Tuy nhiên, những người thành công nhận ra sức mạnh của sự nhất quán. Họ có một thói quen buổi tối cố định và họ tuân thủ nó.

Nó mang lại cho họ cơ cấu tổ chức, giúp họ quản lý thời gian hiệu quả và đưa kỷ luật vào cuộc sống. Nó có thể không phải lúc nào cũng thú vị nhưng hiệu quả.

Tuy tuân theo một thói quen, những người thành công hiểu được tầm quan trọng của sự linh hoạt. Họ có thể điều chỉnh thói quen để thích ứng với những sự kiện bất ngờ hoặc những cơ hội mới mà không mất tập trung. Biết những gì sẽ xảy ra và có một ngày làm việc có tổ chức có thể làm giảm căng thẳng và lo lắng. Nó loại bỏ sự cần thiết phải liên tục quyết định làm gì tiếp theo.

12. Kết nối với người cố vấn hoặc mạng lưới cố vấn

Đối với những cá nhân thành công, kết nối với những người cố vấn là một công cụ chiến lược để phát triển và thăng tiến liên tục.

Họ tiếp cận những cố vấn tiềm năng bằng các câu hỏi cụ thể, tìm kiếm lời khuyên về cách vượt qua các thách thức, đưa ra các quyết định quan trọng hoặc hiểu rõ hơn về các ngành tương ứng của họ. Trong khi đó, những người thành công đầu tư thời gian và công sức vào việc xây dựng môi



quan hệ với những người cố vấn và những cá nhân có ảnh hưởng trong mạng lưới của họ.

Họ không chỉ tìm kiếm sự hướng dẫn; họ cũng tìm cách đóng góp giá trị cho người cố vấn hoặc mạng lưới của mình. Những người thành công xem việc cố vấn và kết nối mạng lưới là những quá trình liên tục, những nỗ lực có chủ ý để đạt được hiểu biết sâu sắc, thúc đẩy các mối quan hệ và tạo cơ hội thăng tiến cá nhân và nghề nghiệp.

13. Luôn tích cực

Giữ thái độ tích cực là việc không dễ dàng, đặc biệt là sau một ngày vất vả. Những suy nghĩ tiêu cực có thể len lỏi, những nghi ngờ có thể tồn tại. Tuy nhiên, những người thành công không để các khoảnh khắc này chiếm ngự. Họ có ý thức lựa chọn sự tích cực hơn sự tiêu cực.

Họ kết thúc một ngày với thái độ tích cực, bất kể nó có khó khăn đến đâu. Việc thực hành này giúp họ duy trì cái nhìn tích cực về cuộc sống và mang lại sức mạnh để đối mặt với một ngày khác với sự lạc quan và quyết tâm. ■

Chín dấu hiệu cho thấy bạn sáng tạo hơn mình nghĩ

Nếu bạn hay mơ mộng, không sợ thất bại, thích sự cô độc hay mạo hiểm... chúng tỏ bạn thực ra sáng tạo hơn mình nghĩ.

1. Bạn là người hay mơ mộng

Mơ mộng thường bị coi là lãng phí thời gian, làm xao lãng những nhiệm vụ “thực tế” trước mắt. Nhưng bạn có thể không biết đó thực sự là dấu hiệu của sự sáng tạo cao độ.

Tâm lý học cho thấy những người thường xuyên chìm đắm trong suy nghĩ thường giàu trí tưởng tượng và sáng tạo hơn. Điều này là do việc mơ mộng cho phép tâm trí bạn lang thang và khám phá các kịch bản, quan điểm và ý tưởng khác nhau.

Vì thế, lần tới khi tâm trí bạn bắt đầu lang thang, đừng vội quay lại. Bạn có thể nảy ra một ý tưởng hay hoặc một giải pháp sáng tạo.

2. Bạn nhìn thấy sự kết nối ở nơi mà người khác không thấy

Tina Fey, một tác giả của Hack Spirit, nhớ có lần khi đang tham dự cuộc họp nhóm, lên ý tưởng cho chiến dịch tiếp thị tiếp theo, dù rất nhiều ý tưởng được nêu lên nhưng không có gì thực sự hiệu quả. Sau đó, đột nhiên, Tina thấy mình liên kết khái niệm tăng trưởng trong tự nhiên - giống như một bông hoa đang nở rộ - với sự phát triển mà khách hàng có thể trải nghiệm với sản phẩm của công ty cô.

Các đồng nghiệp lúc này nhìn Tina như thể cô vừa nói bằng một ngôn ngữ xa lạ. Nhưng họ dần hiểu sau khi được nghe cô giải thích. Và nó sau đó trở thành ý tưởng cốt lõi của một trong những chiến dịch thành công nhất.

Những người sáng tạo thường có một kỹ năng đặc biệt: Họ có thể nhìn thấy mối liên hệ giữa những thứ tưởng chừng như không liên quan. Nếu bạn thường xuyên nhận thấy những kết nối độc đáo

này, ngay cả khi những người khác không nhìn thấy chúng ngay lập tức, thì đó là dấu hiệu cho thấy bạn có thể sáng tạo hơn bạn nghĩ.

3. Bạn không sợ thất bại

Thất bại có thể là một viên gạch khó khăn đối với nhiều người. Nhưng khi nói đến sự sáng tạo, nó thường đóng một vai trò thiết yếu dẫn đến thành công.

Lấy Thomas Edison làm ví dụ, người đã cố gắng 1.000 lần để phát minh ra bóng đèn. Khi được hỏi về việc thất bại quá nhiều lần, ông nói: “Tôi không thất bại 1.000 lần. Bóng đèn là một phát minh có 1.000 bước”. Điều này cho thấy những người sáng tạo coi thất bại không phải là rào cản mà là một bước tiến tới thành công.

Một người không dễ nản lòng trước thất bại và coi đó là cơ hội để học hỏi là người có tư duy sáng tạo. Vì vậy, đừng sợ thất bại, hãy coi chúng như những bước đi trên hành trình sáng tạo của bạn.

4. Bạn thích học hỏi

Sự sáng tạo không chỉ dừng lại ở nghệ thuật, mà còn là sự tò mò và khám phá thế giới một cách sống động. Người sáng tạo coi việc tiếp thu kiến thức và kỹ năng mới là một cuộc phiêu lưu thú vị chứ không chỉ là cách để hoàn thành một nhiệm vụ. Khi ai đó thực sự thích học, điều đó có nghĩa là họ thích thử nghiệm những ý tưởng khác nhau.

Tinh yêu học hỏi này đồng nghĩa với sự cởi mở để khám phá những điều mới và sẵn sàng hiểu những quan điểm khác nhau, vốn là những thành phần chính của tư duy sáng tạo.

5. Bạn thích sự cô độc

Tuy các buổi họp tác nhóm thường mang lại nhiều ý tưởng tuyệt vời, những người sáng tạo thường tìm thấy giá trị ở sự cô độc.

Trên thực tế, tâm lý học cho chúng ta biết rằng người hướng nội có xu hướng là người có tư duy sáng tạo sâu sắc. Thời gian một mình cho phép bạn suy ngẫm, xem xét nội tâm và tự do để suy nghĩ của mình lang thang mà không bị gián đoạn.

Nếu bạn thấy mình trân trọng khoảng thời gian ở một mình, sử dụng nó như một cơ hội để suy nghĩ, tưởng tượng hoặc sáng tạo thì đây là dấu hiệu mạnh mẽ chứng tỏ bạn rất sáng tạo. Chính trong những khoảnh khắc yên tĩnh này, bạn có thể nghe thấy giọng nói của chính mình, khám phá thế giới nội tâm và cho phép khả năng sáng tạo của mình thực sự phát triển. Điểm mấu chốt nằm ở chỗ: đừng đánh giá thấp sức mạnh của sự cô độc. Đó không phải là phản xã hội mà là mang lại cho trí óc sáng tạo của bạn không gian cần thiết để phát triển.

6. Bạn vô cùng xúc động trước nghệ thuật

Nghệ thuật có sức mạnh đặc biệt khơi dậy những cảm xúc sâu sắc. Người sáng tạo kết nối sâu sắc cảm xúc của họ với nghệ thuật. Sự kết nối này đóng vai trò là động lực cho sự thể hiện sáng tạo của riêng họ, cho phép họ truyền tải trải nghiệm và cảm xúc của mình vào công việc.

Ngoài ra, nghệ thuật đóng vai trò như một ngôn ngữ phổ quát vượt xa ngôn từ. Tham gia vào

nghệ thuật mang lại cho những người sáng tạo một cách phi ngôn ngữ để thể hiện những suy nghĩ, cảm xúc và khái niệm phức tạp. Hình thức giao tiếp độc đáo và giàu trí tưởng tượng này cho phép họ chia sẻ ý tưởng của mình một cách sáng tạo, góp phần vào quá trình sáng tạo tổng thể.

7. Bạn là người thích mạo hiểm

Chấp nhận rủi ro là bản chất của tư duy sáng tạo. Đó là việc bước ra khỏi vùng an toàn của bạn, thách thức hiện trạng và dám làm điều gì đó khác biệt. Nó có thể đáng sợ nhưng cũng vô cùng bổ ích. Khi bạn sẵn sàng chấp nhận rủi ro, bạn sẽ mở ra cho mình những trải nghiệm và cơ hội mới, điều này có thể thúc đẩy khả năng sáng tạo của bạn hơn nữa.

8. Bạn quan sát những chi tiết nhỏ

Bạn đã bao giờ nhận thấy mình để ý đến những hoa văn phức tạp trên cánh bướm chưa? Hay cách ánh sáng xuyên qua kẽ lá vào một ngày nắng?

Một người sáng tạo rất chú ý đến các chi tiết, đây là một phần quan trọng trong cách họ tạo ra nghệ thuật. Họ suy nghĩ cẩn thận về từng điều nhỏ nhất, cho dù đó là cách họ vẽ, từ ngữ họ chọn lựa hay những nốt nhạc trong một bài hát. Sự tập trung vào chi tiết này xuất phát từ tình yêu sâu sắc đối với những điều nhỏ nhất cùng nhau tạo nên một tổng thể.

Bằng cách xem xét kỹ các chi tiết cụ thể, một bộ óc sáng tạo có thể khám phá những kết nối ẩn giấu, những khuôn mẫu tinh tế và các lớp ý nghĩa mà người khác có thể bỏ lỡ. Cách tiếp cận cẩn thận này không chỉ nhằm cố gắng trở nên hoàn hảo, nó còn là việc khám phá sự phong phú và phức tạp trong mọi thứ sáng tạo.



Ảnh minh họa

9. Bạn trân trọng tính duy nhất của bản thân

Trong một thế giới thường coi trọng sự tuân thủ, việc trân trọng sự độc nhất của bạn là dấu hiệu thực sự của sự sáng tạo. Đó là việc chấp nhận và tôn vinh cá tính và tất cả những điều kỳ quặc của bạn.

Quan điểm, kinh nghiệm và ý tưởng độc đáo chính là nguồn thúc đẩy tinh thần sáng tạo. Chúng cho phép bạn nhìn thế giới theo cách mà không ai khác có thể làm được và tạo ra những ý tưởng độc đáo thực sự của riêng mình.

Vì vậy, hãy thể hiện sự độc đáo của bạn với niềm tự hào. Nó không chỉ là điều khiến bạn khác biệt với những người khác, mà còn là điều khiến bạn trở nên sáng tạo. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2094 * Saturday, April 13, 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**

398-2104/1672

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU RIVER OAK

Cần thợ Nữ, bột, dip, TCN. Tiệm ở khu River Oak, giá cao, tip hậu. Bao lương hay chia 6/4 tùy theo khả năng. Đóng cửa Chủ Nhật, sẽ có ngày nghỉ cho thợ trong Tuần.

Xin liên lạc Tiệm: **713-490-5392**
Cell **281-686-1143**

332-2095/1663

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

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

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

356-2098/1666

New **Tuyển Nhân Viên**
FRIENDWOOD TX 77546

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

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

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**

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**

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**

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

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

In God We Trust

Lời Nguyện



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

TM

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

399-2104/1672

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ bột Full Time, giỏi 2 màu, bao lương. Khu trắng, tip cao, gần Memorial Mall.

Xin liên lạc:

713-468-9999

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

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**

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

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

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 muốn cho thuê, khu Beltway 8 & Highway 249, zipcode 77086. Ưu tiên phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc:

832-875-4009

34

2-2097/1665

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

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

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

401-2104/1672

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà gần chợ HK4, yên tĩnh, có phòng cho thuê. Chủ bao điện, nước, Internet. \$250/tháng. Cho phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc Cô Mai:

832-659-7948

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 # 2094 * Saturday, April 13, 2024

Year 2023 Starts Saving

Use Your V.I.P. Card to Earn

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

\$1 = 100 Points.



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

Có Hiệu Lực:

12 13 14 15 16 17 18

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Bambi Lane Posno Ground Biscuits (300g / ea) **Bột Bánh Quy**

with 29999 pts

FREE Kras Prekrasni Tradicija Tea Biscuits (200g / bag) **Bánh Quy Bơ**

with 25999 pts

FREE Julie's Love Letter Wafer Cubes (180g / ea) **Bánh Xốp Bơ Đậu Phộng/Phô Mai/Sô-cô-lá**

with 19999 pts

FREE Red Sakura Rusk Toasted Crisp (200g / bag) **Bánh Mì Nướng Vị Bơ / Cà Phê / Tỏi**

with 29999 pts

GROCERY

Aji-no-moto Umami Seasoning (200g / ea) **Bột Ngọt "Aji-no-moto"**

2 for \$7 SALE

Banh Lot (200g / ea) **Bột Bánh Lot**

2 for \$3 SALE

Tru Xanh Khong Duong "Oi Ooi" (200g / ea) **Trà Xanh Không Đường "Oi Ooi"**

\$1.89 SALE

SODA SANDWICH BISCUIT (180g / ea) **Bánh Quy Vị Chanh**

2 for \$7 SALE

White Coffee Cappuccino (200g / ea) **Cà Phê Trung Ương Liên Vị Cappuccino**

\$9.99 SALE

Three Elephant Fish Sauce (200ml / ea) **Nước Mắm Nhai "Ba Con Voi"**

2 for \$3 SALE

VEGETABLE

Watercress (1 lb) **Xà Lách Xoong**

\$1.19 SALE

Sherihon (1 lb) **Cải Bẹ Xanh**

\$1.19 SALE

Broccoli Crown (1 lb) **Bông Cải Xanh**

\$1.29 SALE

Green Bell Pepper (1 lb) **Ớt Chuông Xanh**

\$1.39 SALE

Fresh Kambocha (1 lb) **Bí Rợ**

\$1.19 SALE

Fragrant Pear (1 lb) **Trái Lê**

\$1.99 SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Chir-su Chili Sauce (6.2oz / ea) **Tương Ớt Chir-Su Cay Nồng**

with 19999 pts

FREE Eva Sardines in Tomato Sauce (4oz / ea) **Cá Mòi Sốt Cà**

with 19999 pts

FREE Superior Dried Noodle (400g / ea) **Mì Chay Đặc Biệt "Superior"**

with 25999 pts

FREE Eagle Coin Fried Dace (6.5oz / can) **Cá Chiên Sốt Đậu Đen**

with 29999 pts

MEAT

Chicken Drumstick (1 lb) **Đùi Gà Nhỏ**

\$1.49 SALE

Chicken Feet (1 lb) **Chân Gà**

\$3.49 SALE

Fresh Pork Buti (3 ea) **Nạc Dầm Heo**

\$3.89 SALE

Fz Lamb Shank Bone-in (1 lb) **Bắp Dê Có Xương**

\$5.99 SALE

Beef Short Rib (1 lb) **Sườn Bò Bụi Hầm**

\$7.99 SALE

Fz Chicken Bone (1 lb) **Xương Gà**

\$1.09 SALE

SEAFOOD

American Red Snapper (1 lb) **Cá Hồng Lớn**

\$10.99 SALE

Striped Bass (1 lb) **Cá Vược Sọc**

\$7.49 SALE

Beline U1 Small (1 lb) **Cá Hồng Nhỏ**

\$7.99 SALE

Frozen King Fish (1 lb) **Cá Thu Đông Lạnh**

\$5.99 SALE

Grouper Whole (1 lb) **Cá Bông Mú Nguyên Con**

\$10.99 SALE

Grouper Head (1 lb) **Đầu Cá Bông Mú**

\$7.99 SALE

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

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

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

EAGLE BRAND MEDICATED OIL BONUS PACK

\$49.99

WAS: \$51.99

"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL (BONUS PACK)

BUY 1 GET 1

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

SALE 16.88

SALE 16.88

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



Thời điểm nên ăn sáng và tối để đốt cháy mỡ bụng được bác sĩ tiết lộ

Không chỉ số lượng calo mà cả thời gian tiêu thụ thực phẩm có thể ảnh hưởng đến cân nặng của một người.

“Bắt đầu ngày mới của bạn lúc 6 giờ sáng và kết thúc hoạt động trước 10 giờ tối phù hợp với nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể. Kết hợp phương pháp này vào thời gian bữa ăn, đặc biệt là cho bữa sáng và bữa tối, có thể tăng cường hơn nữa khả năng đốt cháy mỡ bụng của cơ thể”, Tiến sĩ Naheed Ali (một bác sĩ đến từ Florida) nói với trang GB News của Anh.

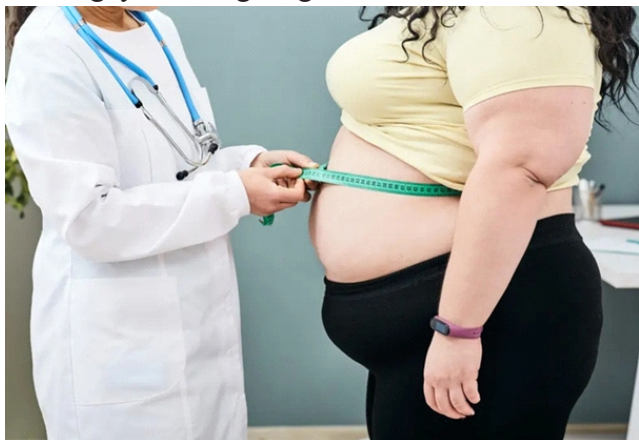
Theo Thư viện Y khoa Quốc gia, gần một nửa số người trưởng thành ở Mỹ sẽ bị béo phì vào năm 2030. Khoảng 53% người Mỹ bị béo bụng. Mỡ dưới da là mỡ bụng bạn có thể nhìn thấy và véo.

Chất béo nội tạng - chất béo được lưu trữ sâu trong bụng, bao quanh dạ dày, gan và ruột. Mỡ nội tạng có thể là loại chất béo nguy hiểm nhất vì nó tiết ra các chất độc hại làm tăng huyết áp và gây viêm. Hạn chế ăn uống vào những thời điểm nhất định đã được chứng minh là làm giảm mỡ nội tạng.

Cụ thể, BS Ali khuyên nghị: Bữa sáng lý tưởng nên được tiêu thụ trong vòng một giờ sau khi thức dậy, khoảng 7 giờ sáng để khởi động quá trình trao đổi chất.

Nhưng còn khi nói đến bữa tối thì sao? Ông nói thêm: "Bữa tối nên được tiêu thụ ít nhất 2-3 giờ trước khi đi ngủ để đảm bảo rằng cơ thể có nhiều thời gian để tiêu hóa bữa ăn trước khi tốc độ trao đổi chất chậm lại trong khi ngủ".

Trao đổi chất là quá trình chuyển đổi thức ăn thành năng lượng. Điều này có nghĩa là những người có sự trao đổi chất nhanh đốt cháy nhiều calo hơn - ngay cả khi nghỉ ngơi.



Việc giảm cân phụ thuộc cả vào lượng calo và thời gian tiêu thụ thực phẩm

Kết luận này xuất hiện khi một nghiên cứu trước đây của các nhà nghiên cứu Mỹ, đăng trên trang Thông tin Thư viện Y khoa Hoa Kỳ cho thấy ăn từ 2 đến 3 bữa một ngày và nhịn ăn trong 12 đến 16 giờ có thể làm giảm cholesterol, viêm.

Nghiên cứu cũng khuyên nghị bữa sáng là một trong những bữa ăn chính trong ngày và bữa

cuối cùng trong ngày nên ăn lúc 5-6 giờ chiều. Họ cũng phải tránh ăn vặt vào đêm khuya.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy những người tham gia nghiên cứu đã cải thiện nhịp sinh học của họ. Đây là đồng hồ sinh học 24 giờ kiểm soát sự giải phóng hormone, giấc ngủ, sự thèm ăn, tiêu hóa và nhiệt độ cơ thể. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy rằng nhiều người không thể kết thúc "lịch ăn uống" trong ngày sớm như vậy vì nhiều lý do.

Trong khi đó, theo BS Ali cho biết thì lịch trình của mình "hỗ trợ độ nhạy insulin và giúp kiểm soát hormone đối suốt cả ngày, do đó giúp giảm mỡ bụng".

Insulin là một loại hormone được sản xuất bởi tuyến tụy điều chỉnh lượng đường trong máu. Mỡ bụng và lối sống ít vận động có thể dẫn đến kháng insulin, có thể dẫn đến tiền tiểu đường, tiểu đường loại 2.

Theo các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Vanderbilt ở Nashville, không chỉ số lượng calo mà cả thời gian tiêu thụ thực phẩm có thể ảnh hưởng đến việc tăng cân của một người. Các phát hiện này được đăng trên tạp chí PLOS Biology.

Những phát hiện này liên quan đến đồng hồ sinh học mà các nhà khoa học gọi là nhịp sinh học. Nghiên cứu cho thấy nhịp sinh học bị gián đoạn, ví dụ như ở những người làm việc theo ca, sẽ có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, bao gồm cả béo phì.

Những ảnh hưởng sức khỏe này có thể là do thói quen ăn uống bị xáo trộn. Điều này cho thấy rằng thời điểm tiêu thụ thực phẩm sẽ có tác động lên cơ thể.

Giáo sư Carl Johnson, tác giả chính của nghiên cứu cùng Giáo sư Khoa học Sinh học Cornelius Vanderbilt, giải thích: "Có rất nhiều nghiên cứu trên cả động vật và con người cho thấy điều quan trọng không chỉ là bạn ăn bao nhiêu mà còn quan trọng là bạn ăn vào thời điểm nào".

Phát hiện nhịp sinh học của cơ thể điều chỉnh quá trình đốt cháy chất béo có thể có ý nghĩa quan trọng đối với thói quen ăn uống, cho thấy rằng nhịn ăn từ bữa tối đến bữa sáng sẽ tốt hơn cho việc giảm cân so với bỏ bữa sáng. ■

4 loại vitamin không nên uống lâu dài

Không nên uống vitamin A, D, E và B lâu dài do có thể tăng gánh nặng cho gan, thận, gây nguy cơ ngộ độc.

Vitamin cần thiết cho sự sống và đóng vai trò quan trọng trong cơ thể con người. Ngoài hấp thụ từ thực phẩm và trái cây, trên thị trường hiện nay có bán nhiều loại vitamin bổ sung. Một số vitamin chịu trách nhiệm điều chỉnh quá trình trao đổi chất, trong khi số khác duy trì hoạt động bình thường của hệ thống miễn dịch. Chúng giống như những người bảo vệ âm thầm cho sức khỏe của chúng ta.

Nhiều người do ăn uống không đầy đủ nên

bổ sung vitamin để duy trì sức khỏe tổng thể. Tuy nhiên, uống vitamin có hại cho gan không chỉ là chủ đề được nhiều người quan tâm.

Trên thực tế, vitamin khi vào cơ thể sẽ được chuyển hóa ở gan, do đó việc hấp thụ quá nhiều vitamin có thể làm tăng gánh nặng cho cơ quan này. Đặc biệt, một số vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K có thể gây tổn thương gan nếu tiêu thụ quá mức. Ngoài ra, một số vitamin tan trong nước như vitamin B, C tuy tương đối an toàn nhưng cũng có thể có tác dụng nhất định đối với gan nếu tiêu thụ quá nhiều.



Bổ sung vitamin cần có sự chỉ dẫn của chuyên gia y tế để phát huy tác dụng của chúng với sức khỏe

1. Vitamin A

Vitamin A thúc đẩy sự phát triển của xương, tăng trưởng và sinh sản, thậm chí còn có sức mạnh đáng kinh ngạc trong việc chống lại các khối u. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa chúng ta có thể uống vitamin A tùy ý.

Vitamin A tan trong chất béo nên việc tích tụ vitamin A trong cơ thể là điều không thể tránh khỏi. Hấp thụ nhiều vitamin A trong thời gian dài có thể gây ra tình trạng thừa vitamin cấp tính. Phổ biến hơn là ngộ độc tích lũy mãn tính, các triệu chứng khởi phát chậm này thường dễ bị bỏ qua nhưng tác hại rất sâu rộng.

Uống quá nhiều vitamin A có thể dẫn đến khô da, bong tróc và rụng tóc. Vì vậy, dù vitamin A tốt, cũng đừng quá lạm dụng.

2. Vitamin D

Mặc dù vitamin D có lợi trong việc thúc đẩy quá trình hấp thụ canxi và phát triển xương, không nên dùng lâu dài để tránh bị ngộ độc. Sau khi uống một thời gian, hãy đến bệnh viện để kiểm tra hàm lượng vitamin D trong cơ thể. Nếu kết quả xét nghiệm bình thường thì có thể yên tâm ngừng thuốc.

Bổ sung quá nhiều vitamin D không tốt mà có thể gây ra những phản ứng bất lợi như sưng khớp và đau nhức. Đối với người bình thường, cách tốt hơn để kích hoạt vitamin D là dành nhiều thời gian dưới ánh nắng mặt trời và tích cực tập thể dục.

3. Vitamin B

Hấp thụ quá nhiều vitamin B có thể gây ra một loạt phản ứng bất lợi, chẳng hạn như run rẩy,

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

hội hợp, nhịp tim nhanh, tê và ngứa ran.

Lấy vitamin B12 làm ví dụ, dùng lâu dài hoặc quá mức có thể gây hạ kali máu và tăng axit uric máu. Dùng quá nhiều vitamin B6 trong thời gian dài có thể dẫn đến viêm dây thần kinh ngoại biên nghiêm trọng, với các triệu chứng như cảm giác bất thường, dáng đi không vững và tê tay chân.

4. Vitamin E

Vitamin E có thể tan trong chất béo, nhưng điều này cũng đồng nghĩa nếu tiêu thụ với số lượng lớn trong thời gian dài, nó có thể gây gánh nặng cho quá trình lưu thông máu. Khi đó, chất béo trung tính và cholesterol trong máu có thể âm thầm tăng, gây bất lợi cho bệnh nhân tiểu đường và mỡ máu cao. Vì vậy, vitamin E có thể không phù hợp với nhóm người này.

Ai không thích hợp để uống vitamin?

Người bị suy thận

Vitamin chủ yếu được đào thải qua thận, nếu thận không đủ chức năng, uống quá nhiều vitamin sẽ gây ra các triệu chứng ngộ độc.

Bệnh nhân mắc bệnh đường tiêu hóa

Nếu có bệnh về đường tiêu hóa sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thụ và sử dụng vitamin.

Người có chức năng gan bất thường

Quá trình chuyển hóa và bài tiết vitamin cần có sự tham gia của gan. Người có chức năng gan bất thường nếu tiêu thụ quá nhiều vitamin sẽ làm tăng gánh nặng cho cơ quan này.

Người đang dùng thuốc

Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến việc hấp thụ và sử dụng vitamin, chẳng hạn như thuốc kháng sinh, thuốc tránh thai...

Bệnh nhân thừa vitamin

Một số người có quá trình trao đổi chất và bài tiết vitamin bất thường do yếu tố di truyền hoặc do một số bệnh lý, nếu tiêu thụ quá nhiều vitamin sẽ gây ra các triệu chứng ngộ độc.

Cần lưu ý rằng mọi người có nhu cầu tiêu thụ vitamin không giống nhau. Đồng thời, nếu cần bổ sung vitamin thì nên thực hiện dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, không tự ý uống quá nhiều. ■

Loại thực phẩm quen thuộc được chuyên gia Anh khuyên dùng cho bữa sáng: Giúp ổn định đường huyết, hạn chế mỡ nội tạng

Bữa sáng rất quan trọng giúp cung cấp năng lượng cho hoạt động hàng ngày, đồng thời góp phần cải thiện lượng đường trong máu và sức khỏe tổng thể.

Bữa sáng quan trọng thế nào với người tiểu đường?

Bữa sáng còn đóng vai trò quan trọng trong chăm sóc sức khỏe tổng thể của mọi người, đặc biệt là đối với những người phải đối mặt với tình trạng tiểu đường. Việc lập kế hoạch cụ thể cho bữa ăn sáng không chỉ giúp tiết kiệm thời gian mà còn

giúp chúng ta tránh những thực phẩm có thể làm tăng đột biến đường huyết.

Trên thực tế, nhiều khảo sát đã chỉ ra rằng, mức đường huyết thường tăng cao sau bữa sáng, có thể lên đến gấp đôi so với sau bữa trưa. Nguyên nhân của hiện tượng này là do gan giải phóng lượng đường dự trữ qua đêm vào buổi sáng. Khi thức ăn được nạp thêm vào cơ thể và giải phóng lượng đường vào máu, lúc này đường huyết có thể tăng lên.



Dù vậy, các chuyên gia nhấn mạnh rằng, một bữa sáng giàu chất béo và protein vừa đủ có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu, đồng thời ổn định cân nặng.

Theo nguyên tắc hoạt động của bệnh tiểu đường, khi mức đường (glucose) tăng cao, nó sẽ được giữ lại trong máu thay vì được chuyển đến tế bào. Vì tế bào không nhận được đường cần thiết, cơ thể báo hiệu cần bổ sung thêm đường hoặc carbohydrate để cung cấp năng lượng.

Việc duy trì mức đường huyết ổn định thông qua việc giảm lượng carbohydrate trong bữa sáng giúp kiểm soát cảm giác thèm ăn carbohydrate, đồng thời duy trì sự cân bằng đường huyết suốt cả ngày.

Đường trong máu lên xuống thất thường chính là nguyên nhân làm tổn thương thêm tuyến tụy.

Hiệp hội Đái tháo đường Mỹ (ADA) cũng khuyến cáo người mắc tiểu đường cần duy trì sự cân đối trong bữa sáng so với các bữa ăn khác. Việc đảm bảo lượng calo từ protein vào buổi sáng chiếm khoảng 20-30% tổng lượng protein trong ngày được đánh giá là quan trọng.

Tương tự, lượng calo từ chất béo trong bữa sáng nên duy trì ở mức 20-35%, trong khi lượng calo hàng ngày từ carbohydrate nên dao động từ 45-60%.

Theo đánh giá của các chuyên gia, việc kiểm soát lượng đường trong máu là yếu tố cơ bản đối với người bệnh tiểu đường. Do đó, cần lưu ý điều chỉnh lượng carbs tiêu thụ, chọn lựa thực phẩm giàu protein và chất xơ, đồng thời bổ sung chất béo lành mạnh.

Việc ăn sáng quá muộn hoặc thậm chí bỏ qua bữa sáng có thể làm đảo lộn nhịp bài tiết insulin của cơ thể, gây ra rối loạn tiết insulin, có thể dẫn đến thay đổi chỉ số đường huyết, rối loạn nhịp sinh

học, làm đảo ngược quá trình chuyển hóa và nội tiết bình thường của cơ thể.

Lượng đường trong máu mất ổn định không chỉ làm tổn thương tuyến tụy mà còn có thể làm tổn thương sức khỏe tổng thể. Do đó, người mắc tiểu đường nên sử dụng bữa sáng trong khoảng thời gian từ 7 - 8 giờ, với giới hạn 8 giờ 30 phút là muộn nhất.

Loại thực phẩm nên ăn trong bữa sáng để kiểm soát đường huyết

Vừa qua, Diabetes UK, tổ chức chuyên về nghiên cứu và quản lý bệnh tiểu đường tại Anh, đã công bố một danh sách các món ăn sáng được xem là lựa chọn tốt nhất cho những người mắc bệnh này. Danh sách này được xây dựng dựa trên bốn thành phần chính như sau.

1. Carbohydrate giàu chất xơ:

Các lựa chọn như bột yến mạch nguyên hạt, bánh mì đen hoặc bột ngũ cốc tự rang xay đều được đánh giá cao. Những thực phẩm này cung cấp carbohydrate phức hợp, giúp tiêu hóa chậm, từ đó ngăn chặn sự tăng đột biến của đường trong máu. Chúng ta nên tránh bánh mì trắng vì thiếu chất xơ, hạn chế sử dụng ngũ cốc ăn liền, thường chứa lượng đường và chất béo không lành mạnh, theo thông tin từ tờ Mirror.

2. Đạm:

Đạm nạc không chỉ tạo cảm giác no mà còn giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Trứng, cá, sữa chua không đường, phô mai và đậu phụ được đề xuất là những nguồn đạm tốt. Trong khi đó, nên hạn chế thịt nguội và thịt đỏ để duy trì sự cân bằng dinh dưỡng.

3. Chất béo lành mạnh:

Sử dụng chất béo lành mạnh từ các nguồn như hạt, quả bơ, dầu olive nguyên chất, dầu hạt cải, dầu đậu nành, hạt lanh, các loại cá chứa nhiều dầu như cá hồi, cá trích, cá thu... không chỉ giúp tăng cảm giác no mà còn hỗ trợ tiêu hóa chậm. Điều này có thể ngăn chặn lượng đường trong máu tăng đột biến.

Những ai thường xuyên sử dụng các loại chất béo không bão hòa – thường tìm thấy trong dầu cá và dầu thực vật – có ít nguy cơ tử vong và mắc bệnh tật hơn những ai sử dụng thường xuyên các loại chất béo bão hòa.

4. Trái cây và rau quả:

Trái cây có màu sắc đa dạng và rau không chứa tinh bột đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường lượng chất xơ. Những loại trái cây mọng nước, trái cây họ cam quýt, rau lá xanh và ớt chuông được đánh giá cao vì giàu vitamin, khoáng chất, và chất chống oxy hóa có lợi cho người mắc bệnh tiểu đường. Đối với nước ép, nên ưu tiên lựa chọn trái cây thay vì nước ép, người tiểu đường cũng không nên sử dụng quá 150ml nước ép mỗi ngày.

Những lời khuyên trên giúp đảm bảo rằng bệnh nhân tiểu đường có thể tận hưởng một bữa sáng lành mạnh và cân đối, hỗ trợ quá trình kiểm soát bệnh hiệu quả. ■



Hai tư thế ngủ dễ hình thành nếp nhăn cần tránh

Nếp nhăn là nỗi ám ảnh của phụ nữ. Để làm chậm quá trình lão hóa da, có người điều chỉnh chế độ ăn uống, có người tập thể dục để trẻ lâu, nhưng tư thế ngủ cũng ảnh hưởng đến quá trình lão hóa của da và hình thành nếp nhăn.

Nếp nhăn được coi là biểu tượng của sự lão hóa. Nếp nhăn xuất hiện có liên quan đến nhiều yếu tố như các đường rãnh (vết chân chim, rãnh môi) được hình thành do biểu cảm quá mức. Nếp nhăn do lão hóa da do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và nếp nhăn do mất collagen... Tuy nhiên, có thể bạn không nghĩ rằng tư thế ngủ cũng có thể ảnh hưởng đến việc hình thành nếp nhăn.



Tư thế ngủ cũng có thể ảnh hưởng đến việc hình thành nếp nhăn

1. Vì sao tư thế ngủ hình thành nếp nhăn?

Khi nếp nhăn xuất hiện, ban đầu là những nếp nhăn nông, hình thành do các chuyển động lặp đi lặp lại của khuôn mặt, dần dần phát triển thành các nếp nhăn sâu, do trọng lực và sự suy giảm độ đàn hồi của da.

Các nếp nhăn xuất hiện do sự chuyển động cơ thường xuyên, như đường rãnh khi cười và đường nhăn trên trán khi cau mày. Còn nếp nhăn hình thành khi ngủ là do ngủ cùng một tư thế, cùng một bên mặt, lặp đi lặp lại trong thời gian dài. Khuôn mặt liên tục bị ép và biến dạng có thể làm xuất hiện các nếp nhăn mới hoặc làm hằn sâu thêm các nếp nhăn hiện có.

Tuy nhiên, làn da của người trẻ không cần quá lo lắng về tư thế ngủ và các nếp nhăn tích tụ trong khi ngủ thường là những nếp nhăn nông. Nhưng khi chúng ta già đi, làn da tiếp tục lặp lại tình trạng căng thẳng tương tự và các nếp nhăn dần xuất hiện trên khuôn mặt. Loại nếp nhăn tích tụ này tương đối sâu và thường khó cải thiện bằng các sản phẩm chăm sóc da.

Tư thế ngủ khác nhau cũng sẽ gây ra các nếp nhăn khác nhau, ngủ nghiêng dễ làm nếp nhăn mũi, má và vết chân chim quanh mắt sâu hơn, còn ngủ sấp dễ làm nếp nhăn trán trầm trọng hơn.

2. Tư thế ngủ nào dễ hình thành nếp nhăn?

- Ngủ nghiêng: Ngủ nghiêng chắc chắn là

tư thế ngủ được nhiều người ưa chuộng nhất, vì tư thế ngủ này không gây áp lực lên tim, đồng thời còn có thể giúp cơ thể thư giãn, giúp giấc ngủ thoải mái hơn. Nghiên cứu cho thấy ngủ nghiêng cũng là tư thế ngủ tốt cho sức khỏe. Mặc dù vậy, tư thế ngủ này cũng là nguyên nhân khiến các nếp nhăn xuất hiện.

Khi ngủ nghiêng, một bên mặt sẽ bị ép lại, điều này sẽ làm sâu thêm các đường rãnh, đặc biệt là nếp nhăn mũi má. Sự phát triển của nếp nhăn mũi má là dấu hiệu quan trọng của sự lão hóa.

Ngoài ra, ngủ nghiêng một bên trong thời gian dài sẽ khiến khuôn mặt mất cân đối, bạn có thể không thể nhận ra sự khác biệt, nhưng người lạ nhìn thoáng qua có thể nhận ra.

Ngủ nghiêng dễ làm nếp nhăn mũi má và vết chân chim quanh mắt sâu hơn.

- Nằm sấp khi ngủ: Trẻ sơ sinh thích nằm sấp nhất khi ngủ vì tư thế ngủ này mô phỏng tốt nhất tư thế của em bé trong bụng mẹ. Tư thế ngủ này là tư thế ngủ an toàn nhất và được rất nhiều người ưa chuộng, nhưng nằm sấp dễ hình thành nếp nhăn trên trán.

Ngoài việc ảnh hưởng đến quá trình lão hóa của da, ngủ sấp thường xuyên còn có tác động tiêu cực đến sức khỏe vòng một của phụ nữ và các bệnh khác. Một khía cạnh khác cũng cần được quan tâm là nằm sấp khi ngủ sẽ khiến cổ bạn rất đau vào ngày hôm sau, nếu cứ tiếp diễn như vậy sẽ ảnh hưởng không tốt đến cột sống cổ và khiến bạn dễ mắc bệnh thoái hóa đốt sống cổ.

3. Nên chọn tư thế ngủ nào để hạn chế hình thành nếp nhăn?

Tư thế ngủ nằm ngửa là tư thế ngủ bạn nên lựa chọn. Nằm ngửa khi ngủ ít ảnh hưởng nhất đến làn da. Ngoài ra, nằm ngửa khi ngủ, da mặt sẽ không tiếp xúc với vỏ gối. Việc giặt vỏ gối mỗi ngày là không thực tế, hầu hết mọi người đều không giặt vỏ gối, thậm chí chỉ thay vỏ gối một hoặc hai tháng một lần. Vì vậy, vỏ gối chứa một lượng lớn vi khuẩn gây ảnh hưởng đến làn da và sức khỏe.

Mặt khác, quá trình lão hóa và hình thành nếp nhăn thực sự là do nhiều yếu tố phức tạp gây ra, dựa trên thói quen biểu hiện khuôn mặt hàng ngày, giấc ngủ, chế độ ăn uống và các thói quen sinh hoạt khác... Vì vậy, nếu muốn ngăn ngừa nếp nhăn, bạn nên áp dụng các phương pháp sau:

- Chống nắng: Theo thống kê nghiên cứu, 80% tình trạng lão hóa da mặt là do tia cực tím gây ra. Tia cực tím có thể dễ dàng làm hỏng cấu trúc của lớp hạ bì. Vì vậy, hãy nhớ thực hiện các biện pháp chống nắng khi ra ngoài để trì hoãn lão hóa.

- Duy trì giấc ngủ đầy đủ: Ngủ không đủ giấc sẽ làm giảm độ ẩm của da, giảm khả năng sửa chữa DNA, khiến nám dễ dàng hơn và đẩy nhanh quá trình hình thành nếp nhăn. Duy trì giấc ngủ đầy đủ giúp cải thiện khả năng phục hồi của cơ thể và làn da và duy trì tuổi trẻ.

- Tập thể dục vừa phải: Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tập thể dục giúp tăng sức đề kháng, tăng độ dày của lớp hạ bì và làm cho làn da

trẻ hơn.

Nếp nhăn là điều mà nhiều phụ nữ không mong muốn, vì vậy để hạn chế sự xuất hiện của nếp nhăn nên điều chỉnh tư thế ngủ của mình và không nên đợi đến khi nếp nhăn xuất hiện mới tìm cách khắc phục. ■

Hành tây mọc mầm có ăn được không?

Không có gì độc hại hay nguy hiểm khi sử dụng hành tây đã mọc mầm. Tuy nhiên, việc nảy mầm có thể khiến hành tây mềm, đắng hơn và dễ bị hỏng.

Có một quan niệm phổ biến rằng ăn một số loại củ mọc mầm không tốt cho sức khỏe, điều này làm dấy lên mối lo ngại về việc ăn hành tây mọc mầm có thực sự an toàn không?

1. Tại sao hành tây lại mọc mầm?

Nảy mầm là một giai đoạn tự nhiên trong vòng đời của hành tây. Giống như các loại củ khác (bao gồm cả hoa như hoa tulip hay hoa huệ), củ hành về cơ bản là giai đoạn nghỉ ngơi của một cây hành trưởng thành.

Sự nảy mầm bắt đầu khi hành tây được tiếp xúc với điều kiện phát triển thích hợp. Nó không nhất thiết phải được cấy dưới đất. Khi bảo quản ở những nơi ẩm áp, ẩm ướt và nhiều ánh sáng hành tây sẽ bắt đầu nảy mầm.

Tuy nhiên, một củ hành tây mọc mầm ở dưới đất hoàn toàn khác với một củ hành tây mọc mầm trong nhà bếp của bạn. Khi ở dưới đất, hành tây lấy chất dinh dưỡng từ lòng đất để giúp nó phát triển, giống như bất kỳ loại cây có rễ nào khác. Khi mọc mầm ở nhà bếp hoặc ở đâu đó nhưng không phải dưới đất, hành tây bắt đầu sử dụng lượng đường và chất dinh dưỡng dự trữ để mọc lên một thân cây khác.

2. Hành tây mọc mầm có ăn được không?

Không có độc giống như một số loại củ nảy mầm khác như khoai tây, tất cả các bộ phận của hành tây đều an toàn khi ăn, kể cả khi chúng nảy mầm.

Tuy nhiên, hành tây mọc mầm có hương vị sẽ hơi khác một chút, không ngọt như hành tươi và có vị đắng hơn vì hành tây sử dụng đường dự trữ trong tế bào của nó để tạo mầm. Sự thay đổi hương vị này có thể gây khó chịu cho một số người, nhưng không gây độc hại khi ăn.

Ngoài ra, nếu để hành tây đã mọc mầm trong một thời gian dài, nấm mốc có thể phát triển trên mầm, gây ra mùi hôi và làm hỏng hành. Nếu các bạn nhận thấy hành tây mềm hoặc nhũn khi chạm vào, có mùi khó chịu như thối hoặc có mùi lưu huỳnh và các đốm mốc hoặc thâm đen trên bề mặt thì nên vứt bỏ hành ngay.

Khi bóc vỏ hành, nếu bạn thấy bên trong hành tây có bột màu xanh hoặc nâu thì cũng hãy loại bỏ chúng vì các bào tử nấm mốc cũng có thể xâm nhập vào trong củ hành. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Những thói quen tưởng vô hại nhưng đang âm thầm “giết chết” trái tim của bạn

Có rất nhiều thói quen tưởng chừng như vô hại nhưng lại có tác động rất lớn đến trái tim của bạn. Hãy bỏ ngay những thói quen sau để bảo vệ sức khỏe tim mạch cho chính mình.

Những thói quen xấu ảnh hưởng đến tim mạch:



Ngồi một chỗ quá lâu

Việc ngồi một chỗ nhiều giờ liên tục để làm việc hay xem tivi có thể làm gia tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ. Lý do là vì, khi bạn ngồi một chỗ thì lượng mỡ và đường trong máu sẽ bị tăng cao.

Cách khắc phục: Nên đứng dậy đi lại, vận động, thay vì chỉ ngồi lì một chỗ. Khi ở nơi làm việc, đừng quá lệ thuộc vào những phần mềm chat mà hãy tới chỗ đồng nghiệp và nói chuyện trực tiếp.

Lười ăn trái cây và rau củ

Một chế độ ăn uống thiếu lành mạnh sẽ là nguyên nhân khiến sức khỏe tim mạch suy giảm. Đặc biệt, nếu bạn lười ăn trái cây và rau củ thì cơ thể sẽ thiếu hụt nhiều dưỡng chất quan trọng, đồng thời làm ảnh hưởng tới cơ quan tim mạch.

Cách khắc phục: Bổ sung các loại rau củ quả vào mỗi bữa ăn chính. Điều này không chỉ tốt với sức khỏe tim mạch mà chúng còn là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa tự nhiên vô cùng hiệu quả, giúp bạn đẩy lùi quá trình lão hoá sớm.

Không khám và điều trị stress, trầm cảm

Những ai luôn cảm thấy căng thẳng, uất ức, hận thù, thù địch, trầm cảm thì cần phải đi khám ngay để tìm ra nguyên nhân và điều trị. Để lâu ngày sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, nhất là sức khỏe tim, trong đó stress (căng thẳng) được xem là môi chất gây bệnh cao nhất.

Ăn mặn

Việc ăn quá nhiều muối sẽ gây áp lực lớn lên vùng tim mạch và các cơ quan khác, từ đó khiến quá trình thải bỏ độc tố bị ảnh hưởng. Lúc này, bạn sẽ gặp phải tình trạng huyết áp tăng cao, có nguy cơ bị đột quỵ, suy tim hoặc suy thận.

Không vệ sinh răng miệng kỹ

Bạn không giữ vệ sinh răng miệng tốt, các mảng bám và vụn thức ăn trong kẽ răng sẽ sinh sôi vi khuẩn và dẫn đến bệnh nướu răng. Các vi khuẩn này kích hoạt tình trạng viêm trong cơ thể. Trong khi đó, chứng viêm lại thúc đẩy chứng xơ vữa động mạch.

Rượu, bia, thuốc lá thường xuyên

Uống nhiều rượu, bia có thể gây tăng huyết áp và dẫn đến những nguy cơ như xơ vữa thành mạch, rối loạn mỡ máu, thừa cân béo phì... từ đó tác động đến sức khỏe tim mạch.

Hút thuốc lá trực tiếp và hút thuốc lá thụ động đều có nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Trong thuốc lá có chất nicotine, đây là chất có thể gây hại cho phổi và tim mạch của người hút.

Trong khói thuốc lá có chứa đến 7.000 hóa chất độc hại, khói thuốc lá có thể đi vào buồng phổi, mạch máu, tạo nên những tổn thương ở thành mạch, mỡ dễ bám vào và gây xơ vữa thành mạch hoặc tạo huyết khối, gây tắc mạch... từ đó nguy cơ thiếu máu cơ tim, nhồi máu cơ tim sẽ rất cao.

Phớt lờ tiếng ngáy

Ngủ ngáy có thể là dấu hiệu của vấn đề nghiêm trọng, đó là hiện tượng ngưng thở khi ngủ. Chứng rối loạn này khiến hơi thở gián đoạn trong lúc ngủ và làm huyết áp tăng vọt.

Hơn 18 triệu người trưởng thành ở Mỹ mắc chứng ngưng thở khi ngủ nói trên, làm gia tăng nguy cơ bệnh tim. Những người béo phì hay thừa cân càng có nhiều nguy cơ mắc chứng ngưng thở khi ngủ, nhưng ngay cả người mảnh mai cũng bị.

Nếu bạn thường xuyên ngáy khi ngủ và mệt mỏi khi thức dậy thì hãy tìm gặp bác sĩ để nhờ kiểm tra càng sớm càng tốt.

Chỉ sử dụng 1 loại dầu ăn

Hầu hết chúng ta đều sử dụng quá nhiều dầu trong thực phẩm, đặc biệt là các loại thực phẩm chiên rán. Đây là nguyên nhân làm tăng lượng chất béo và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Theo khuyến cáo, mỗi người không nên ăn quá 3 - 4 thìa dầu ăn/ngày.

Ngoài ra, hãy tạo thói quen thay đổi các loại dầu ăn thường xuyên. Sau 2 - 3 tháng, hãy thay 1 loại dầu ăn khác nhau để có thể bổ sung đủ các chất dinh dưỡng khác nhau có sẵn trong các loại dầu ăn, qua đó giúp cho tim được khỏe mạnh. Bạn có thể thay thế các loại dầu khác nhau như dầu hướng dương, dầu cám gạo, dầu olive...

Ăn đồ ngọt sau bữa ăn

Không nhiều người biết rằng, ăn đồ ngọt sau bữa ăn có thể làm tăng mức độ đường trong máu của cơ thể và làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường. Các loại đồ ăn ngọt giàu chất béo và đường là những yếu tố nguy cơ gây ra các bệnh tim mạch.

Mặc dù chocolate rất giàu chất chống oxy hóa, có thể giúp tim khỏe mạnh, nhưng nếu lạm dụng quá, nó sẽ phản tác dụng và gây hại trực tiếp đến trái tim của bạn.

Ăn nhiều thịt đỏ

Ăn nhiều thịt đỏ làm tăng nguy cơ mắc

bệnh tim. Ngoài ra, bạn cũng nên hạn chế các loại hải sản như tôm, sò và cua. Hãy thay thế các thực phẩm này bằng các loại thịt trắng như thịt gà vì chúng chứa chất béo omega-3 và giàu protein giúp bảo vệ tim.

Ăn thực phẩm chứa nhiều gia vị cay

Mặc dù ăn ớt có thể hỗ trợ hiệu quả trong việc giảm cân, giảm nhịp tim và kiểm soát huyết áp, tuy nhiên ăn quá nhiều ớt có thể gây hại cho dạ dày và làm tăng áp lực lên tim. Do đó, mỗi ngày bạn không nên dùng quá 1 - 2 thìa cà phê gia vị cay.

Tuy nhiên, các loại gia vị như quế, bạch đậu khấu và hạt tiêu đen... chứa nhiều các chất chống oxy hóa và polyphenol, rất tốt cho tim mạch. ■

Ngủ để hay tắt đèn giúp tránh bệnh tim, tiểu đường?

Giấc ngủ ngon rất quan trọng đối với sức khỏe. Theo nghiên cứu được công bố trên kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Mỹ (PNAS), ngủ tắt hết đèn giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường.

Cụ thể, các nhà khoa học từ Đại học Northwestern ở Chicago (Mỹ) đã phát hiện tiếp xúc với ánh sáng trong khi ngủ sẽ không tốt cho chức năng tim mạch và làm tăng nguy cơ bị kháng insulin vào sáng hôm sau. Điều này làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và hội chứng chuyển hóa, theo tờ Express.

Nên đóng rèm, tắt hết đèn hoặc đeo mặt nạ mắt trước khi đi ngủ

Đồng tác giả nghiên cứu, tiến sĩ - bác sĩ Daniela Grimaldi, làm việc tại Đại học Northwestern, cho biết: Kết quả cho thấy chỉ một đêm ngủ với ánh sáng vừa phải có thể làm suy giảm việc điều hòa lượng đường và tim mạch, là những yếu tố nguy cơ gây bệnh tim, tiểu đường và hội chứng chuyển hóa.

Điều quan trọng là mọi người phải tránh hoặc giảm thiểu tiếp xúc với ánh sáng trong khi ngủ. Do đó, các tác giả nghiên cứu khuyên nên đóng rèm, tắt hết đèn hoặc đeo mặt nạ mắt trước khi đi ngủ.

Nghiên cứu cũng cho thấy ngủ để đèn sẽ làm tăng nhịp tim và dễ gây tỉnh giấc.

Ngủ tắt hết đèn giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường

Tiến sĩ Daniela Grimaldi cho biết: Ngủ trong phòng có ánh sáng vừa phải khiến nhịp tim tăng lên. Mặc dù đang ngủ nhưng hệ thống thần kinh tự chủ vẫn được kích hoạt. Thông thường, nhịp tim cùng với các thông số tim mạch khác sẽ thấp hơn vào ban đêm và cao hơn vào ban ngày.

Một nghiên cứu trên hơn 40.000 phụ nữ cũng cho kết quả tương tự: Ngủ trong ánh sáng của tivi cũng làm tăng nguy cơ tăng cân và béo phì - vốn dễ dẫn đến bệnh tim và tiểu đường, theo Express. ■



Nơi tàu thủy băng ngang qua đường, chạy trên đầu autor

Lần đầu đặt chân tới đây, không ít du khách sẽ ngỡ ngàng khi chứng kiến cảnh tàu thủy băng ngang qua đường, chạy trên đầu autor.



(Ảnh trên) Symphony, một du thuyền dài hơn 102m, trên đường từ Kaag đến Rotterdam băng qua cầu dẫn nước Gouwe

Một trong những công trình độc đáo ở Hà Lan phải kể tới cầu dẫn nước Gouwe nằm gần thành phố Gouda.

Sự độc đáo của nó nằm ở chỗ cầu nằm phía trên cao tốc A12 ở thị trấn Capelle aan den IJssel, dẫn nước từ con sông Gouwe chảy qua. Do vậy, những phương tiện đường thủy từ tàu thuyền cho tới xà lan, hay đôi khi là du thuyền khổng lồ đều có thể đi qua.

Còn bên dưới là đường cao tốc, nơi phương tiện đường bộ vẫn hoạt động bình thường. Điều này đôi khi tạo nên cảnh tượng tàu thủy chạy phía trên đầu autor.

Trước đó, vào năm 1938, một cây cầu quay được xây dựng trên sông Gouwe. Khi đó, đường cao tốc A12 có 4 làn mới hoàn thành đường nối giữa thị trấn Moordrecht và Gouda. Khi hoạt động, cầu này cho phép tàu thuyền đi qua sông Gouwe.

Tuy nhiên, tới giữa năm 1960, khi lưu lượng tham gia giao thông gia tăng đáng kể, việc mở cầu thậm chí còn khiến việc ùn tắc nghiêm trọng hơn.

Một kế hoạch được thực hiện để mở rộng công suất của A12. Nhưng điều này cũng đòi hỏi phải giải quyết được việc đi lại của người dân qua sông Gouwe.

Đường cao tốc nếu mở rộng được coi là quá lớn so với một cây cầu quay. Bởi vậy, các chuyên gia quyết định sẽ thiết kế để cầu dẫn nước nằm trên đường cao tốc, thay vì ngược lại.

Bắt đầu khởi công vào năm 1975, ngày 6/10/1981, cầu dẫn nước Gouwe được khánh thành, chính thức trở thành một trong những tuyến đường dẫn nước nhộn nhịp và bận rộn nhất ở Hà Lan.

Toàn bộ công trình dài khoảng 700m, với khoảng 70m băng qua đường cao tốc thực tế. Trong khi đó, chiều rộng công trình vào khoảng 47,35m, có sức chứa cho phép cả những tàu cỡ lớn hay du thuyền đi qua.

Một trong những khoảnh khắc được cho là "siêu thực" do nhiếp ảnh gia vô tình chụp được, ghi lại cảnh tượng du thuyền Symphony dài 102m đi từ Kaag đến Rotterdam trên cầu dẫn nước. Trong khi đó, phía dưới du thuyền, những người lái xe trên đường cao tốc 8 làn vẫn bon bon chạy xe bình thường.

Cây cầu nước độc đáo khiến thế giới "ngả mũ thán phục"

Tương tự như vậy, một cây cầu dẫn nước khác cũng nổi tiếng không kém ở Hà Lan cũng như trên toàn thế giới. Đó là cầu dẫn nước Veluwemeer.

Công trình được mệnh danh "phá vỡ định luật vật lý" khi trở thành cây cầu vừa là đường hầm cho xe qua lại, vừa là đường thủy để tàu bè thông thương.

Cầu chính thức đi vào sử dụng từ năm 2002. Đó là tuyến đường dài 25m, rộng 19m và sâu 3m. Vào thời điểm ra mắt, cầu Veluwemeer khiến thế giới như "nín thở" chờ đợi công trình có một không hai này.

Cụ thể, bên trên tàu đi lại dễ dàng, còn bên dưới làn đường cho xe cộ 28.000 chiếc lưu thông mỗi ngày. Các thiết kế này giúp autor và người đi bộ giảm bớt những đoạn đường vòng lên cầu thông thường, rút ngắn thời gian và khoảng cách.

Không chỉ khẳng định thành tựu trong vận tải đường thủy, đường bộ, cầu nước Veluwemeer độc đáo còn trở thành điểm du lịch hút khách. ■

Hồ Biwa – viên ngọc bí ẩn vùng Kansai

Ở Nhật có một hồ nước ngọt bát ngát xanh nằm ngay ở trung tâm đảo Honshu, đó là hồ Biwa.

Không quá nhiều du khách nước ngoài đến Nhật chọn hồ Biwa làm nơi ghé chân khi thăm thú nước Nhật có thể vì sự khiêm nhường trong cách quảng bá du lịch của người dân địa phương hoặc giả do giao thông tới đây không đủ thuận tiện.

Đáng tiếc thay vì hồ Biwa lại là một viên ngọc quý của vùng Kansai với những góc nhìn đẹp mê hồn.

Hồ Biwa (tiếng Nhật: Biwa-kō), từng được biết đến với cái tên hồ Ōmi, là hồ nước ngọt lớn nhất của Nhật Bản. Hồ tọa lạc ở tỉnh Shiga (tây-trung Honshū), phía cực bắc của Kyoto. Diện tích khoảng 670 km vuông. Chỗ sâu nhất của hồ khoảng 103,8m.

Do địa hình nằm gần thủ đô cũ của Nhật Bản nên hồ Biwa thường xuyên xuất hiện trong văn học Nhật Bản, đặc biệt là trong thơ hay các tác phẩm quân ký. Đây còn là một trong những hồ cổ nhất trên thế giới, có khoảng 5 – 6 triệu năm tuổi. Biwa còn là một trong những hồ đẹp nhất của Nhật Bản với chiều dài lịch sử và văn hóa.

Lượng cá đánh bắt được hàng năm từ hồ khoảng 2608 tấn, tương đương 2,66 tỷ yên. Điều lạ là đáy hồ vẫn không ngừng bị lún sâu xuống khiến nhiều bùn đất từ các con sông đổ vào hồ nhưng không hề ảnh hưởng đến độ sâu của nó.

Cá ayu là loại cá đánh bắt nhiều nhất trong hồ Biwa. Cá ayu có ở khắp Nhật Bản, chúng là cá di cư, thường xuyên di chuyển giữa sông hồ và biển. Tuy nhiên, phần lớn cá ayu trong hồ Biwa lại không di cư.

Cách đánh cá "Eri-ryo" có từ cách đây 1.500 năm là cách đánh bắt truyền thống của vùng hồ Biwa. Người ta giăng lưới theo những hàng cột cắm giữa hồ để bắt cá dựa vào đặc điểm bản năng của loài cá này là sẽ quay đầu bơi ra xa bờ nếu gặp chướng ngại vật.

Hồ Biwa được bao bọc bằng các dãy núi tuyệt đẹp cùng với điều kiện tự nhiên sinh thái tuyệt vời khiến cho hồ Biwa từ xa xưa được biết đến với hình tượng các dãy núi xanh biếc và mặt nước lóng lánh như pha lê.

Xung quanh bờ hồ Biwa là cả một dải những địa điểm thú vị. Phía Bắc hồ có con đường hoa anh đào ở Kaizu Ozaki và hai thành cổ Nagahama và Hikone.

Phía đông hồ sở hữu một Venice thu nhỏ của nước Nhật với những kênh đào thơ mộng ở Omihachiman. Phía Nam hồ là những công viên lãng mạn và các khu cắm trại, câu cá ở Kusatsu.

Ukimido hay còn gọi là Mangetsuji là ngôi chùa nổi trên mặt hồ. Đây là ngôi chùa thờ Quan Âm quan trọng bậc nhất trong hệ thống chùa ở Nhật.

Chùa bao gồm một cây cầu dẫn ra điện chính trên mặt hồ Biwa, nơi bạn có thể thưởng lãm vẻ đẹp tuyệt mỹ của cảnh sóng nước menh mang êm đềm của viên ngọc vùng Kansai này.

Ngoài ra, cánh cổng đền thờ trên mặt hồ của thần xã Shirahige cũng là điểm đến khá thú vị. Đây là thần xã đứng đầu hệ thống các thần xã Shirahige trên toàn nước Nhật.



Đặc trưng nhất cho thần xã đương nhiên là cánh cổng đền được xây giữa lòng hồ Biwa, nơi bạn có thể thoải mái chọn cho mình một góc ảnh đẹp khi mặt trời dần dần ngả bóng về phía tây.

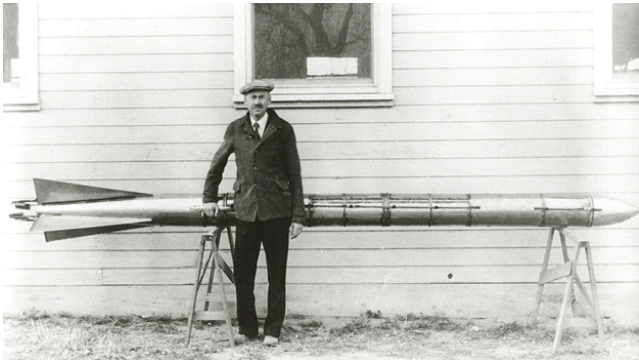
Hồ Biwa vẫn còn rất nhiều những địa điểm thú vị mà bạn có thể tự mình trải nghiệm. Hãy tự mình khám phá vẻ đẹp ưu mỹ của viên ngọc bí ẩn vùng Kansai này nhé! ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Tên lửa nhiên liệu lỏng đầu tiên

Năm 1926, nhà phát minh Robert H. Goddard đã thử nghiệm thành công tên lửa nhiên liệu lỏng đầu tiên trên thế giới hoạt động bằng xăng và oxy lỏng. Với thành tựu này, Goddard được biết đến là cha đẻ của động cơ tên lửa hiện đại.



Goddard và tên lửa nhiên liệu lỏng đầu tiên

Trong hàng trăm năm, con người chỉ biết sử dụng loại tên lửa thuốc súng [nhiên liệu rắn] do người Trung Quốc chế tạo lần đầu tiên vào thế kỷ 13 nhằm phục vụ mục đích quân sự. Tuy nhiên, loại vũ khí này nổi tiếng là bắn không chính xác và người ta cũng giám dân việc sử dụng nó khi xe bắn pháo được cải tiến vào cuối thế kỷ 19.

Người đàn ông đã giúp ngành khoa học tên lửa có những bước phát triển mới là Robert H. Goddard, một nhà phát minh người Mỹ. Các công trình nghiên cứu mang tính đột phá của ông đã mở đường cho sự phát triển nhanh chóng của động cơ tên lửa hiện nay trong các lĩnh vực quân sự và khám phá không gian.

Goddard sinh ra tại Worcester, Massachusetts vào ngày 5/10/1882. Ông thích thú với ý tưởng du hành không gian sau khi đọc cuốn tiểu thuyết khoa học viễn tưởng War of the Worlds của H.G. Wells.

Năm 1899, trong lúc trèo lên một cây anh đào già để cắt tia những cành chết, ông nhìn chăm chăm lên bầu trời và bắt đầu mơ mộng về một thiết bị có thể giúp ông bay lên sao Hỏa. “Tôi đã trở thành một con người khác khi đi xuống từ cái cây này. Kể từ đó, tôi đã luôn nỗ lực hết mình để tìm cách thực hiện các chuyến bay vào không gian”, Goddard cho biết.

Goddard lần đầu tiên thu hút sự chú ý của công chúng về công việc chế tạo tên lửa vào năm 1907, khi ông thử nghiệm tên lửa thuốc súng tạo ra một đám khói lớn tại tòa nhà Khoa Vật lý của Học viện Bách khoa Worcester, nơi ông đang theo học. May mắn là các cán bộ nhà trường đã không đuổi học ông.

Ngay từ năm 1909, Goddard đã xem xét ý tưởng về một tên lửa sử dụng nhiên liệu lỏng. Ông tiếp tục nghiên cứu của mình sau khi trở thành giáo sư vật lý tại Đại học Clark (Mỹ).

Năm 1919, Smithsonian xuất bản bài luận của Goddard với tựa đề “A Method of Reaching

Extreme Altitudes” tạm dịch “Một phương pháp để đạt đến độ cao lớn”. Bài luận chỉ ra các lý thuyết toán học của ông về động cơ tên lửa và đề xuất việc phóng một tên lửa không người lái lên Mặt trăng trong tương lai.

Tuy nhiên, báo chí thời đó đã chế giễu ý tưởng sáng tạo của nhà khoa học, thậm chí có tờ báo còn viết rằng: “Goddard dường như thiếu kiến thức được dạy ở trường trung học, vì ông nghĩ rằng động cơ tên lửa sẽ hoạt động được ở ngoài bầu khí quyển của Trái đất”.

Trong quá trình nghiên cứu, Goddard nhận ra rằng nhiên liệu rắn tạo ra vận tốc xả khí thấp hơn nhiên liệu lỏng. Tuy nhiên, nhiên liệu lỏng đòi hỏi phải có một nguồn cung cấp chất oxy hóa liên tục để đốt cháy, tạo ra lực đẩy tên lửa như mong muốn.

Do đó, ông tìm cách kết hợp nhiên liệu lỏng và chất oxy hóa theo tỷ lệ thích hợp trong buồng đốt. Điều khó khăn nhất là áp suất cao được tạo ra bởi quá trình đốt cháy đòi hỏi nhiên liệu và chất oxy hóa phải được bơm vào buồng đốt với áp suất thậm chí còn cao hơn.

Sau một số nỗ lực tìm hiểu, Goddard cuối cùng đã chọn xăng làm nhiên liệu [chất đốt], và oxy lỏng (LOx) làm chất oxy hóa. Ở nhiệt độ -183°C, oxy trở thành một chất lỏng trong điều kiện áp suất khí quyển.

Ở nhiệt độ cao hơn, nó chuyển sang dạng hơi, tạo ra áp suất cực lớn trong các thùng chứa kín. Goddard đã sử dụng áp suất của loại khí này để đẩy đồng thời cả hai chất lỏng [xăng và oxy lỏng] từ bể chứa của chúng qua các ống dẫn riêng biệt tới buồng đốt, nơi chúng bị trộn lẫn và đốt cháy.

Buồng đốt được trang bị hệ thống đánh lửa chứa ngòi nổ và thuốc súng đen, giúp tạo ra lửa khởi động cho sự đốt cháy của xăng và oxy lỏng.

Sau 17 năm miệt mài nghiên cứu chế tạo, Goddard cuối cùng đã thử nghiệm tên lửa nhiên liệu lỏng đầu tiên tại trang trại của một người dì tên là Effie ở Auburn, Massachusetts, vào ngày 16/3/1926.

Goddard ghi lại sự kiện này trong nhật ký của mình: “Thật kỳ diệu khi tên lửa đã bay lên mà không tạo ra tiếng ồn hoặc ngọn lửa quá lớn”, ông viết thêm. “Tên lửa dường như muốn nói rằng: Tôi đã ở đây đủ lâu. Tôi nghĩ rằng tôi sẽ đi nơi khác nếu bạn không phiền”.

Theo mô tả của Goddard, tên lửa thử nghiệm dài 3m đã bay trong khoảng thời gian 2,5 giây với tốc độ tối đa ước tính là 60 dặm/h. Nó đạt độ cao 12,5 m và rơi xuống cách xa địa điểm phóng 56m.

Mặc dù thiết kế tên lửa ban đầu của Goddard khá sơ sài, nhưng thử nghiệm của ông là tiền đề để phát triển các loại tên lửa hiện đại ngày nay. Tầm quan trọng của thử nghiệm này được ví như thành tựu chuyến bay có người lái do anh em nhà Wright thực hiện ở Kitty Hawk vào năm 1903.

Nhờ những thành công ban đầu trong việc chế tạo tên lửa nhiên liệu lỏng và sự trợ giúp của phi công Charles A. Lindbergh, Goddard nhận

được một khoản tiền trợ cấp từ Quỹ Guggenheim về Thúc đẩy Khoa học Hàng không (Guggenheim Fund for the Promotion of Aeronautics).

Goddard đã dùng khoản viện trợ này để xây một khu thử nghiệm ở Roswell, New Mexico, hoạt động từ năm 1930 đến năm 1942. Trong suốt thời gian làm việc tại đây, ông thực hiện 31 đợt bay thử nghiệm với những tên lửa lớn hơn và nhanh hơn, trong đó có một tên lửa đạt tầm cao 2,7 km chỉ trong 22,3 giây.

Ông đã áp dụng con quay hồi chuyển và hệ thống thay đổi lực đẩy để điều khiển chuyển động tên lửa và kiểm soát hiệu quả đường bay của chúng.

Goddard sở hữu tổng cộng 214 bằng sáng chế, trong đó bao gồm ý tưởng về tên lửa nhiều tầng và tên lửa nhiên liệu lỏng. Trong khi Goddard tự mình tiến hành các thử nghiệm mà không có hỗ trợ chính thức từ Chính phủ Mỹ, thì phía Đức đã chủ động trong việc phát triển tên lửa. Tháng 9/1944, họ lần đầu sử dụng tên lửa hành trình V-2 của mình để chống lại nước Anh.

Goddard qua đời vào năm 1945 nên không thể chứng kiến những tiến bộ lớn trong việc chế tạo tên lửa vào thập niên 1950 và 1960, giúp con người thực hiện tham vọng chinh phục vũ trụ.

Trung tâm Không gian Goddard của Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) ở Greenbelt, Maryland, đã được đặt theo tên Goddard nhằm tưởng nhớ đến công lao to lớn của ông. Ngoài ra, tên của ông cũng được đặt cho nhiều trường học, công trình trên khắp nước Mỹ, thậm chí là một miệng hố ở trên Mặt trăng.

Goddard từng nói rằng: “Thật khó để nói điều gì là không thể, vì giấc mơ của ngày hôm qua là niềm hy vọng của ngày hôm nay và thực tế của ngày mai”. ■

Vui Cười

* Những công dân mẫu mực

Sếp chở cô thư ký trẻ đi chơi trên chiếc autor đời mới, nhưng đột nhiên xe chết máy. Ông ta nghĩ:

“Trên cương vị là sếp thì mình sẽ gọi ngay nhân viên cứu hộ, nhưng là một người đàn ông thì mình phải tự sửa chữa”.

Ông ta bước ra và chui xuống gầm xe.

Trong khi đó, cô thư ký nghĩ bụng:

“Với tư cách là một người phụ nữ, mình cần ngồi yên ở trên xe, nhưng ở vị trí là một thư ký, mình phải ở bên cạnh sếp”.

Cô lập tức bước ra và chui vào gầm xe...

Nửa tiếng sau, một người đàn ông đi ngang qua:

“Như một người lịch sự, mình không nên làm phiền, nhưng là một công dân, mình cần phải báo cho đôi này biết, chiếc xe của họ đã mất từ đời nào rồi”!!!



Những điểm tham quan nổi tiếng tại Christchurch

Christchurch là thành phố lớn nhất của South Island và là một trong những nơi chịu ảnh hưởng từ Vương quốc Anh nhiều nhất ở New Zealand.



Mặc dù bị ảnh hưởng bởi hai trận động đất lớn vào năm 2010 và 2011 nhưng thành phố đã tìm ra những cách sáng tạo để đối phó với thảm kịch và vẫn là một trong những điểm đến du lịch được yêu thích nhất của đất nước này.

Vườn Bách thảo Christchurch: Vườn Bách thảo Christchurch là một điểm đến nổi bật ở trung tâm thành phố kể từ năm 1863 khi một cây sồi Anh được trồng để kỷ niệm cuộc hôn nhân giữa Hoàng tử Albert với Công chúa Alexandra của Đan Mạch. Khu vườn tự hào với một loạt các loại hoa, cây bản địa, hoa New Zealand và nhiều nhà kính thực vật.

Sông Avon: Với chiều dài 14 km, sông Avon uốn khúc xuyên qua Christchurch và tiến vào vùng biển Thái Bình Dương thông qua Avon Heathcote Estuary. Còn được biết đến với tên gọi của người Māori là Ōtākaro tākaro có nghĩa là “nơi vui chơi”, dòng sông được đặt tên tiếng Anh để vinh danh người Scotland Avon.

Tàu lửa TranzAlpine: Đi từ Christchurch đến Greymouth, trải nghiệm tuyến đường sắt TranzAlpine là một việc phải làm đối với những ai muốn đắm mình trong cảnh quan đồi núi tuyệt đẹp của South Island.

Chuyến tàu kéo dài 5 giờ và hoạt động hàng ngày, đi qua Đồi băng Canterbury và Southern Alps khi nó tiến về phía khu vực Bờ biển phía Tây của South Island.

Công viên Hagley: Công viên Hagley liền kề với Vườn Bách thảo Christchurch và là không gian mở lớn nhất trong thành phố. Công viên có diện tích 164,6 ha (406,7 mẫu Anh) - lớn hơn so với Công viên Hyde Luân Đôn, rộng 142 ha (350,9 mẫu Anh). Công viên Hagley là một phần không thể thiếu của thành phố Christchurch kể từ những năm 1850.

Đồi Cảng: Đồi Cảng được đặt tên như vậy vì được bao quanh bởi một loạt các ngọn đồi nằm giữa thành phố Christchurch và cảng Lyttelton. Những ngọn đồi này là khu vực giải trí quan trọng dành cho người dân địa phương với nhiều đường

đưa xe đạp leo núi, công viên công cộng và khu bảo tồn. Khu vực trải rộng trên một số vùng ngoại ô thành phố, bao gồm Sumner, Cashmere, Mount Pleasant và Heathcote Valley. ■

Khám phá sự bình yên ẩn mình trong hòn đảo núi lửa nằm biệt lập giữa biển khơi

Điều thú vị ở Aogashima là có một ngọn núi lửa nhỏ nằm trong miệng núi lửa, và đến nay nó vẫn còn hoạt động.

Nằm cách Tokyo 35km về phía Nam và được bao quanh bởi vùng biển Philippines chính là Aogashima, một hòn đảo núi lửa thuộc quần đảo Izu của Nhật Bản, nơi sinh sống của 200 cư dân bên trong một ngọn núi lửa đang hoạt động.

Đây có lẽ là một trong những hòn đảo xa xôi, ẩn mình và được thiên nhiên ưu đãi nhất trong quần đảo Izu. Toàn bộ Aogashima không có gì khác ngoài một miệng núi lửa, nhưng nó vẫn mang một sức hút kỳ lạ.

Aogashima được cho là kết quả của sự hình thành từ các tàn tích chồng lên nhau của ít nhất bốn miệng núi lửa dưới lòng đất. Quan trọng hơn, bên trong hòn đảo này là Maruyama, một núi lửa hình nón nhỏ hơn được coi là vẫn còn hoạt động.



Lần phun trào lớn cuối cùng của Aogashima được ghi nhận là vào khoảng năm 1781-1785, khiến 140 người thiệt mạng. Phải mất gần 50 năm để nơi đây được phục hồi hoàn toàn, trước khi một số cư dân quyết định quay trở lại sinh sống trên hòn đảo xinh đẹp này.

Ngày nay, mặc dù vẫn còn tiềm ẩn mối nguy từ hoạt động núi lửa, nhưng cư dân của Aogashima vẫn duy trì việc sinh sống lâu dài trên hòn đảo này. Họ tận dụng sức nóng từ núi lửa như suối nước nóng và phòng xông hơi khô tự nhiên khiến nơi đây giống như một hòn đảo thiên đường.

Điểm cao nhất ở trên đảo là Otonbu, là đỉnh của vành ngoài miệng núi lửa. Với độ cao 432m so với mực nước biển, du khách có thể thưởng ngoạn tầm nhìn toàn cảnh ngoạn mục của ngọn núi lửa nằm ở Thái Bình Dương.

Có thể nói, Aogashima là một hòn đảo hiếm khi được ghé thăm. Do những vách đá dựng đứng gồ ghề của trầm tích núi lửa nhiều lớp bao quanh toàn bộ hòn đảo, nơi đây cũng không có bến cảng thực sự để neo đậu tàu thuyền. Du khách chỉ có thể tiếp cận Aogashima bằng phà khi điều kiện

biên cho phép hoặc bằng máy bay trực thăng bay từ đảo Hachijojima (Nhật Bản) gần đó.

Chính vì thế, điều tuyệt vời nhất mà hòn đảo này sở hữu lại chính là sự thanh bình, vắng vẻ và gần như biệt lập với đất liền. Hòn đảo không có quá nhiều hoạt động giải trí, ngoại trừ việc tận hưởng sự bình yên của một thiên đường nằm giữa biển khơi. ■

Hòn đảo này là nơi đầu tiên không có thời gian?

Theo CNN, khoảng 300 người sống trên đảo Sommaroy, phía bắc Na Uy, đã mở chiến dịch kêu gọi đưa nơi này trở thành địa điểm đầu tiên trên thế giới không có khái niệm thời gian, bởi vì thời gian ở đây không có ý nghĩa với họ.

Kjell Ove Hveding, người dẫn đầu chiến dịch, nói mục đích của việc này là để các cửa hàng, cơ quan không phải theo giờ mở cửa "truyền thông", giờ học và giờ làm việc được điều chỉnh cho linh hoạt hơn.

Hveding nói, điều này hoàn toàn có cơ sở vì hòn đảo Sommaroy rất khác biệt so với phần còn lại của thế giới. Từ tháng 11 đến tháng 1, hòn đảo chìm trong bóng tối và từ tháng 5 đến tháng 7, Mặt trời không bao giờ lặn trên đảo. Sống trong điều kiện như vậy khiến cư dân không còn có quan niệm về thời gian, như sáng phải dậy đi làm, còn tối thì đi ngủ sớm.

“Trời lúc nào cũng sáng. Thậm chí là vào nửa đêm, khoảng thời gian mà người ở những nơi khác hay gọi là rạng sáng. Các bạn có thể thấy trẻ em chơi đá bóng, mọi người sơn nhà hoặc dọn cỏ, thanh thiếu niên đi bơi. Chúng tôi làm mọi thứ chúng tôi thích trong bất kỳ thời điểm nào, không cần phải để ý đến thời gian”, Hveding nói.

Theo lời Hveding, dĩ nhiên trẻ em vẫn phải đi học và người lớn vẫn phải đi làm, nhưng mục đích của chiến dịch này là để các cơ quan công sở, nhà trường có thể lựa chọn thời điểm phù hợp vào bất kỳ lúc nào trong ngày.



Bên cạnh đó, cư dân sống trên đảo chỉ có 300 người nên việc làm việc và hoạt động mà không cần thời gian cũng sẽ dễ dàng hơn. Hveding nói trong thời gian tới, cư dân trên đảo sẽ đi bỏ phiếu về vấn đề này. Hveding còn khẳng định người dân ở các khu vực khác cũng ủng hộ chiến dịch “loại bỏ hoàn toàn thời gian” này. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Người phụ nữ làm nghề chọn tên cho em bé: Tính phí đến vài trăm USD...

Bà mẹ 3 con ở nhà nội trợ còn kiêm thêm cả nghề đặc biệt mới xuất hiện thời gian gần đây.



Chuyên gia đặt tên cho em bé Steph Coffield sở hữu tài khoản "Names With Steph" nổi tiếng trên TikTok

Steph Coffield, 40 tuổi, thường tính phí tới 500 USD để giúp các bậc cha mẹ chọn một cái tên thật hoàn hảo cho đứa con sắp chào đời của mình.

Bà mẹ 3 con ở nhà nội trợ, đến từ thành phố Minneapolis, bang Minnesota (Mỹ), cho biết: "Các bậc cha mẹ hiện đang chọn những cái tên nghe có vẻ 'ngầu' để sau này khi con ra đời sẽ dùng làm tên tài khoản TikTok hoặc Instagram".

Cô cho biết thêm: "Mọi người muốn con mình có danh tính độc đáo. Họ muốn con mình có một cái tên hay để dùng cho Instagram hoặc TikTok trong tương lai. Những cái tên từng không được ưa chuộng để đặt tên cho con nhỏ thì giờ đang ngày càng phổ biến hơn. Điều này thật tuyệt vì tôi 'rất thích' tên John và Mary".

Coffield cho biết, ví dụ về những cái tên độc đáo được ưa chuộng trên mạng xã hội bao gồm Ferris, Keaton và Townsend dành cho con trai. Đối với các bé gái, Coffield gợi ý 3 tên là Birdena, Doretta và Velma.

Bà mẹ này cũng cho biết một xu hướng cho năm 2024 là những cái tên có đuôi "ie". "Tôi nghĩ chúng ta sẽ thấy nhiều Sonny hơn và nhiều Lennie hơn - chẳng hạn Lennie và Lenny - bởi vì mọi người yêu thích tên có đuôi 'ie' dành cho cả bé trai và bé gái", Coffield lý luận.

Bà mẹ 3 con ở Minneapolis cũng cho biết những cái tên từng không được ưa chuộng giờ lại trở nên phổ biến ở Mỹ. Việc sử dụng họ làm tên và đặt cho các bé gái những cái tên nam tính cũng rất phổ biến.

"Mọi người đang chọn Barrett dành cho con trai", Coffield giải thích. "Đối với các bé gái, tôi thấy nhiều cái tên nam tính hơn, không chỉ Logan và James nữa mà còn cả Denver và

Murphy". Coffield nói rằng cô chưa từng thấy hiện tượng tên nữ tính được đặt cho các bé trai.

Cô nói: "Bạn thường muốn đặt tên con trai mình theo một cái gì đó truyền thống - có thể đó là tên dòng họ hoặc là thế hệ thứ ba. Đối với các bé gái, theo truyền thống, xã hội chúng ta ít tập trung vào chúng hơn. Vì vậy, cuối cùng, cũng thoải mái hơn khi chọn tên. Thế nên, đối với các bé gái, bạn có thể chọn bất cứ cái tên nào mình thích".

Coffield là người ủng hộ những cái tên trung lập về giới tính và thậm chí cô còn xuất bản một cuốn sách với tựa đề "Những cái tên không có giới tính". Dịch vụ đặt tên mà Coffield làm có giá dao động từ 25 USD cho 5 gợi ý tên đến 500 USD cho "trải nghiệm tương tác", bao gồm đề xuất tên (không giới hạn số lượng), 3 cuộc gọi video trao đổi.

Trang TikTok có tên Names With Steph của Coffield hiện có hơn 267.700 người theo dõi. Cô nhớ lại: "Tôi nhận được rất nhiều lời nhờ vả đặt tên hộ đến mức phải bắt đầu tính phí cho mỗi dịch vụ gợi ý tên cho em bé".

Nhưng tình yêu của Coffield dành cho những cái tên không phổ biến như Rogue, Rebel và Story đã gặp phải sự phản đối khi người dùng mạng xã hội tự hỏi những biệt danh độc đáo này sẽ trở nên "lỗi thời" như thế nào.

"Mọi người lập luận: 'Chà, thế còn khi các em bé lớn lên thì sao?'. Tôi đáp rằng: 'Đến thời điểm đó - hãy nhìn vào Dolly Parton. Tên cô ấy là Dolly và cô ấy là một biểu tượng. Cô ấy sở hữu cái tên đó', Coffield tuyên bố. "Tôi không quan tâm bạn 4 hay 95 tuổi. Tôi nghĩ cái tên đó sẽ rất hay. Giống như tên không có giới tính, tên không có tuổi"... ■

Cô gái bức xúc tố việc trả của rơi được thưởng tiền giả và sự thật bẽ mặt

Tra lại chiếc iPhone mình nhặt được, cô gái lên mạng tố khổ khi thấy trong phong bì cảm ơn toàn tiền giả, sự thật bất ngờ phía sau khiến cô bị dân mạng quay lưng.

Cư dân mạng Trung Quốc đang ồn ào bàn luận câu chuyện một người phụ nữ ở tỉnh Quảng Đông nhận được món tiền cảm ơn sau khi trả lại chiếc điện thoại di động mình nhặt được và sốc vì hóa ra trong phong bao toàn là tiền giả.

Người phụ nữ này sử dụng tài khoản có tên @zhaoziyun để đăng một video trên mạng xã hội Douyin kể rằng một ngày trước đó, cô trả lại chiếc điện thoại iPhone mình nhặt được cho chủ nhân của nó và nhận về phần thưởng là một phong bao lì xì màu đỏ chứa 3.100 nhân dân tệ.

Đến ngày hôm sau, khi mở phong bao ra, cô mới biết phía trong chỉ là những tờ tiền giả chuyên dùng để rèn luyện kỹ năng đếm tiền cho nhân viên ngân hàng.

Cô gái đã gọi cảnh sát để tố cáo, cho rằng hành vi trên là xúc phạm và khăng định cô không

yêu cầu phần thưởng. Cảnh sát đã liên lạc với chủ sở hữu chiếc điện thoại, người này thừa nhận việc đưa tiền giả là có chủ ý.

Luật sư Yi Xu thuộc Công ty luật Hunan Jinzhou nói với trang Xiaoxiang Morning Herald rằng việc đưa tiền giả làm phần thưởng có thể cấu thành hành vi lừa đảo.

Tuy nhiên, theo hãng truyền thông Jimu News, một quan chức địa phương cho biết chủ nhân chiếc điện thoại cố ý trao món quà này vì cảm thấy quá giận dữ. Lý do là lúc ban đầu, người phụ nữ từ chối trả lại chiếc điện thoại mình nhặt được.

Đoạn video từ camera giám sát sự việc 10 ngày trước mà tài khoản @zhaoziyun từng đăng tải cũng ghi lại cảnh hai người phụ nữ đến trước cửa nhà cô, một trong số họ khẳng định mình là chủ nhân của chiếc điện thoại bị mất.

Câu chuyện diễn biến bất ngờ khiến dân mạng choáng váng. Họ thay đổi thái độ và cho rằng cô gái đáng phải nhận "phần thưởng" kia như một hình phạt.

Bộ luật Dân sự Trung Quốc quy định rằng, người tìm thấy tài sản bị mất phải thông báo và trả lại cho chủ sở hữu một cách kịp thời. Luật cũng quy định, chủ sở hữu phải trả cho người tìm thấy tài sản các chi phí cần thiết, chẳng hạn như chi phí để giữ đồ vật an toàn, đồng thời thực hiện lời hứa về phần thưởng khi lấy lại tài sản bị mất. Tuy nhiên, nếu người tìm thấy vẫn giữ vật đó sau khi tìm thấy thì họ không có quyền nhận phần thưởng.



Người phụ nữ nhận được phần thưởng là phong bao lì xì đỏ, phía trong có tập tiền giả

Trước đó, một hành khách ở tỉnh Quảng Đông quyết tiền công giao trả điện thoại và đã bị tài xế taxi trả đũa theo cách "khó đỡ". Tài xế này đã lái xe hơn 3km để trả chiếc điện thoại mà khách bỏ quên nhưng cô này không trả tiền công 20 nhân dân tệ như đã hứa. Anh bèn mang điện thoại đến đồn cách sát cách đó 18km để bàn giao.

Sau đó, nữ hành khách phải tốn 100 nhân dân tệ để đến đồn lấy điện thoại. Tài xế nói, việc làm của anh chỉ nhằm răn đe sự thiếu trung thực của vị khách và không vi phạm pháp luật. ■

TRUYỆN NGẮN

Mùa đông ở lại

Uyên xách chiếc vali, ngoái đầu nhìn lần cuối ngôi nhà của mình nơi đã từng là tổ ấm, bao kỉ niệm buồn vui của Uyên đều chất chứa nơi đây...

Ngôi nhà không xinh xắn, có những vết màu xám bám trên vách tường, cũng không rộng rãi để mọi sinh hoạt gia đình diễn ra một cách thật thoải mái.

Tuy vậy, ngôi nhà này là một kí ức đẹp trong lòng Uyên, cô rất muốn sống bên cạnh những điều đẹp để dù chỉ là chút gì còn sót lại. Nhưng nếu bây giờ ở lại, Uyên biết lòng mình không bao giờ được bình yên.



Gió buổi sáng lạnh lạnh, nao nao, Uyên kéo chiếc áo khoác che kín cổ, vẫn thấy tái tê. Điều đó hẳn nhiên không đến từ tiết trời chuyển đông, có lẽ nó xuất phát từ trong lòng Uyên.

Suốt đêm qua, Uyên trần trọc mãi không ngủ được. Trong đêm thanh vắng, tiếng côn trùng tấu lên một bản nhạc thật thê lương, gió rít ngoài khe cửa, lòng Uyên mệt mỏi, hoang mang. Giờ này Lâm đang ở đâu?

Nhiều đêm rồi Uyên đã nghe lý trí mình vọng lên câu trả lời chua xót và tàn nhẫn, nhưng cô vẫn muốn hỏi bốn bức tường, hỏi không gian cô quanh trong ngôi nhà và hỏi chính lòng mình để biết trái tim cô có thể chịu đựng được bao lâu nữa...

Nước mắt đã không còn chảy, thay vào đó là những vết cứa rỉ máu, thỉnh thoảng khiến Uyên nhào người lên, quần quai.

Lúc nghe tiếng gà gáy sáng, nhìn đồng hồ mới hơn bốn giờ Uyên ra mở cửa nhìn trời, cái lạnh xộc thẳng vào người, sương giá nhiều. Đưa bàn tay ra không trung, Uyên dang tay đón lấy cơn gió lạnh mùa đông, cô thấy những ngón tay mình tê nhức.

Uyên xoa tóc dài, mặc áo choàng, gương mặt xanh xao đi dạo xung quanh ngôi nhà như người trong cơn mộng mị, bước chân Uyên đôi lúc như đang lao đi, chới với, gió kéo theo lá rụng bên cội mai già, mùi hương trà mi khuất sau vách nhà nhẹ nhàng tỏa hương.

Không biết có phải vì những giá buốt đến sớm của mùa đông đồng điệu với lòng Uyên mà cô thấy như được an ủi, như có thể trút được mọi gánh nặng tâm sự...

Uyên không hề oán giận Lâm. Với Lâm, cô luôn dành cho anh một tình yêu thương trọn vẹn.

Chỉ trách số phận Uyên buồn như một dòng sông, sông thì phải oằn mình chảy qua mọi thác ghềnh đổ về biển lớn, cuộc hành trình đau đớn ấy cứ mãi luân chuyển! Uyên đang đi hay đang biến mình thành một dòng chảy, sao thấy bước chân cứ mãi gặp ghềnh khi bước qua những yêu thương.

Uyên đã đi qua ngã tư, cô lại ngoái nhìn, góc ngã tư này là nơi Lâm và Uyên thường dừng xe, Uyên hay đòi ăn bắp nướng trong những ngày mưa lướt thướt.

Lâm với tay chia tiền cho bà bán bắp trên vỉa hè, rồi nhận lại trái bắp nóng hổi, dí dí vào mũi Uyên, tóm huyệt bàn tay Lâm đang ve vẩy trái bắp nướng thơm lừng, Uyên vỗ vào lưng anh dỗi hờn... Hạnh phúc đôi khi chỉ là thế thôi, vậy mà Uyên nhớ mãi, nó đang khiến Uyên muốn bật khóc, dù cô biết sẽ chẳng thể có một giọt nước mắt nào rơi.

Uyên nhìn vào khoảng không vô hình trước mắt, chiếc xe của Lâm đang đứng ở đó, tiếng cười của Uyên và Lâm đã từng ở đó, nhưng thời gian cuốn đi mất rồi. Bao năm qua rồi? Uyên xòe bàn tay đếm, yêu nhau hơn ba năm, cưới nhau được bốn năm.

Giữa Uyên và Lâm chưa một lần mâu thuẫn, không một lần cãi vã đến độ lớn tiếng nhưng hạnh phúc vẫn không thể tròn đầy như người ta trông một cái cây, rồi cái cây đó ra hoa, kết trái.

Uyên lại đi qua những ngôi nhà có gắn cửa sổ bằng kính trắng, mùa đông phủ lên những ngôi nhà vẻ im lìm rũ rượi như vẫn còn say ngủ. Có một vài ngôi nhà thức sớm, tiếng trẻ con khóc oe oe khuấy động hơi lạnh đang lan dần trong không trung.

Uyên ôm bụng, đau khổ hiện hữu đè nặng lên đôi chân, mặt Uyên tái đi, như sắp ngất. Tiếng trẻ con khóc dội vào những kí ức được đóng chặt bằng nước mắt.

Một năm trước, Uyên cũng đã có con, đứa con chưa biết là trai hay gái nhưng đã mang đến suối nguồn tin yêu vô bờ cho cả Uyên và Lâm. Uyên đã nói chuyện với con hằng ngày, cảm nhận niềm hạnh phúc của một gia đình nhỏ lớn dần theo giọt máu đang tượng hình trong bụng mình.

Mỗi lần đi làm về, Lâm quăng cặp táp trên nền gạch chạy lại ôm Uyên rồi ghé sát đầu vào bụng cô, hôn hít một cách trẻ con, dịu dàng triu mến như đang hôn một hình hài bé bỏng và lắng nghe mọi cử động của thiên thần.

Mắt Lâm rục lên như được thấp lửa, mắt Uyên ấm áp, bình yên. Quãng thời gian đó, Uyên nhớ, mỗi ngày hai vợ chồng đều nằm thủ thủ với nhau về thiên thần bé nhỏ còn đang nằm trong bụng mẹ, nếu con gái giống Uyên sẽ xinh đẹp, dịu dàng, con trai thì mạnh mẽ và giỏi giang như Lâm.

Uyên sẽ mua những chiếc đầm xinh xắn có kết cườm, nơ rồi thắt bím cho con gái và Lâm sẽ dạy con trai đá bóng thật cừ như anh hồi nhỏ. Nhưng hạnh phúc treo lơ lửng nơi đó, rồi trở thành một khối bất động...

Một buổi sáng, Uyên ngã sấp trên nền nhà với một cơn đau nhói đến tận ngực. Uyên nhắm nghiền mắt, bị một sức mạnh cuốn đi, Lâm giành giật, lôi kéo Uyên, bàn tay Lâm siết hẳn những lần đả bầm trên cánh tay Uyên, cô bị hút đi theo một vệt mờ trước mắt, nghe tiếng Lâm lạc giọng gọi tên mình.

Uyên khó nhọc quay trở lại, nhưng cô đã ở lại chỉ có một mình, đứa con mang niềm yêu thương của đôi vợ chồng trẻ đã rời xa cô mãi mãi. Uyên khóc như một cơn lũ đang ủa về.

Cô phờ phạc, nhẹ tênh như một cái bóng. Lâm thương Uyên héo hắt cả ruột gan, anh chỉ biết ôm choàng lấy vợ, khước mắt đau, có những đóm lửa nhảy nhót, có cả bóng tối và những hình thù điên dại đang giễu cợt trong mắt Lâm, anh thấy rõ những tia máu xoắn xít vô tri còn lại trong bụng Uyên, anh thấy rõ tiếng kêu bất lực và thân hình Uyên đổ gục như một pho tượng sập, chỉ còn lại những mảnh sắc nhọn đang ấn mạnh những góc cạnh của nó vào lòng Uyên, lòng anh...

Anh vật vã với nỗi đau để mạnh mẽ vực dậy và anh sẽ nâng Uyên lên, bằng chính tình yêu chung thủy tuyệt đối của mình, môi anh cắn chặt, tự hứa với lòng, nhất định, anh sẽ yêu thương Uyên đến hết cuộc đời này, sẽ chẳng có gì thay đổi dù Uyên không thể thực hiện thiên chức làm mẹ được nữa.

Không như Lâm nghĩ, sự nhạy cảm bản năng vốn có của đàn bà khiến Uyên hiểu điều gì đã xảy ra với mình từ lâu lắm. Uyên đã lò dò trong bóng tối và bắt gặp hình ảnh thê thảm chính mình lẫn trong đó.

Uyên cũng không ngờ cứ như đó là một nửa ma mị đã bị đau khổ vùi dập đến tàn nhẫn. Lâm không hiểu Uyên, điều đó vừa như an ủi vừa khiến Uyên như đang lịm chết dần. Lâm dù rộng lượng yêu thương Uyên bao nhiêu vẫn không bước qua nỗi số phận, so với Uyên, Lâm còn quá bé nhỏ trước cuộc đời, trước nỗi đau...

Lâm không về lại ngôi nhà nhỏ kể từ dạo ấy. Mỗi đêm, Uyên nằm co ro trên giường, lật đi lật lại những album ghi lại khoảnh khắc hạnh phúc. Ngón tay Uyên di trên mắt, môi Lâm, cô lại nhớ anh da diết.

Uyên nằm xuống và cứ thế nước mắt tuôn rơi, nó ngấu nghiêng vùi lấp Uyên đến cùng cực. Uyên tức tưởi khóc cho mình hằng đêm, Uyên bỏ mặc thời gian ngoài khe cửa sổ, chỉ biết thức dậy khi cơn mệt mỏi đã phôi pha, khi cảm giác bờ mắt đã bớt nặng nề, nhức buốt.

Uyên đã sống như thế trong một năm trời, đối với cô nó còn hơn hàng thế kỉ, Uyên tự đặt cho mình chờ đợi một điều gì xa xôi lẫn mơ hồ để sống. Nhiều khi cô thoát ra tâm trạng nặng nề và bất hạnh của mình chỉ để chờ đợi, ngóng trông. Trong khi cô

TRUYỆN NGẮN

còn không biết mình chờ đợi điều gì.

Uyên đã mất con và cũng đã đẩy Lâm ra khỏi cuộc đời mình. Trong thâm tâm, Uyên luôn mong Lâm sẽ được sống một cách đủ đầy, một người đàn bà mang vết tích tật nguyên như Uyên sẽ chẳng thể mang lại hạnh phúc thật sự cho Lâm, trong khi cô cũng không muốn nhận thấy sự thương hại từ anh, điều đó còn khiến Uyên đau hơn là bị Lâm ruồng bỏ.

Nhưng khi mọi thứ nông nổi dần lắng dịu, cô vẫn nhớ Lâm thiết tha, cô khao khát được ngắm anh, chỉ muốn một lần nhìn thấy gương mặt, khóc mắt đỏ au và nghe lại giọng nói của anh. Nhưng Lâm giờ ở đâu? Anh đang sống ra sao? Thành phố này không quá lớn để làm mất dạng một con người, trừ khi đó là số phận...

Những ngày gió chướng bắt đầu thổi, như có một con người khác trong cô thôi thúc, Uyên tất bật dọn dẹp nhà cửa và hay ra ngõ ngóng chờ.

Mùa lạnh nào Lâm cũng kéo Uyên ra chợ, chỉ tay vào những món ăn sặc sỡ và chắc chắn rằng rất cay, hai người cùng ăn, Uyên hít hà, Lâm thơm cả mồ hôi. Rồi Lâm và Uyên sẽ đi tiếp đến những gian hàng bán áo choàng ấm, cả hai sẽ chọn áo cho nhau rồi mặc lên người mà đi thẳng về nhà.

Mùa đông này, chỉ có Uyên đối diện với nỗi cô quạnh và mọi thứ hỗn loạn trong lòng, cô vẫn đợi chờ, dường như sức lực còn lại trong con người của Uyên là để chờ đợi. Cô tin Lâm sẽ trở về, dù chỉ nói với cô một lời đau đến xé ruột.

Nhưng Uyên hoàn toàn thất vọng, buổi sáng hôm qua, có tiếng gõ cửa trước nhà, Uyên đã nín thở để nhón từng bước chân về phía cổng, cô xúc động đưa tay lên ép chặt lồng ngực mình, cũng đã kịp dừng lại trước gương chừng vài giây để thoáng nhìn thấy gương mặt mình hốc hác, vuốt lại những sợi tóc mai lòa xòa trên trán, tự nhủ với bản thân mình hãy còn rất trẻ.

Nhưng khi mở cửa, niềm hi vọng nhỏ nhoi như vết cát một lần nữa chui vào lòng Uyên, bật máu.

Người đàn ông hơi gầy gò, râu lởm chơm khoác trên người chiếc áo dạ bạc phết màu da bò sần sùi, chìa ra cho Uyên một gói buru phẩm, đó là một chiếc áo ấm bằng len màu cánh gián và đề nghị Uyên kí tên xác nhận. Ánh mắt Uyên rơi tòm trong vô thức, người đàn ông với cái nhìn nhân hậu buộc phải lên tiếng:

- Cửa một người thân gửi cho cô? Cô biết người đó...

Uyên ngược nhìn người đàn ông, ánh mắt khẩn thiết như một con mèo hoang đang van vì xin một nơi ẩn nấp cho mùa giá rét:

- Ông có biết, người đó... giờ sống ra sao không?

- À, ừ, theo những gì tôi cảm nhận. Vâng! Tốt, thưa cô, hoàn toàn tốt...

Uyên hít mạnh, chiếc cổ khắng khiêu lộ rõ đường gân xanh yếu ớt, gật gật đầu và ôm chiếc áo làm lủi trở vào nhà.

- Vậy là ổn, thế là ổn, ồ...n, rất ổn... - Uyên lấp bắp.

Uyên nhủ thầm với mình. Có lẽ Lâm đã tìm được người phụ nữ tốt hơn cô và anh đang sống vui vẻ hạnh phúc ở một nơi nào đó cùng người đàn bà của mình, họ sẽ có con với nhau hoặc đã có rồi. Lâm sẽ không còn buồn vì những chuyện đã qua.

Uyên ngồi một mình trước sân, cười ngơ nghếch, những tia nắng nhỏ nhoi đâm xuyên qua kẽ lá không đủ sức chế ngự hơi lạnh khóa lấp cả bầu trời.

Điều mà Uyên chờ đợi đã kết thúc, bây giờ thì sao? Hoang vắng, lạnh lẽo, chẳng còn gì để Uyên có thể kéo dài những chuỗi ngày u ám, đáng sợ đang bủa vây mình. Tất cả như một giấc mơ và nó đã trôi đi như áng mây lang thang về phía chân trời bất định.

Chiếc áo ấm Lâm gửi cho Uyên có phải là một sự quan tâm cuối cùng mà anh dành cho cô? Nó thật sự không đủ làm ấm lên một cơ thể bị đau khổ giày vò đến độ đã bị đóng thành băng tuyết.

Uyên ngồi lặng im trong bóng tối mặc cho nỗi đau cuộn lên ngập ngụa từ trái tim mình, trái tim vẫn đập những nhịp yêu thương nhưng bị rơi xuống một hõm sâu tuyệt vọng, hụt hẫng nghe tiếng vọng lại nức nở, xót xa.

Uyên vẫn ngồi yên như thế, như người bại trận vừa bước ra từ một cuộc chiến điều tàn, không có tiếng súng chỉ có những nhát roi tự làm mình đau buốt.

Thình thoảng Uyên lại giật mình, từng đợt cảm xúc ồ ạt bùng phát bị chặn ú lại nơi cổ họng nghẹn ứ. Nước mắt bây giờ không còn bật ra ngọt ngào như lúc mới bắt đầu yêu, bắt đầu đau khổ nên trở thành một chất chua chát, bị cô đặc thành bọt trắng khô khan.

Suốt một đêm, Uyên đã ôm chiếc áo ấm đó vào lòng, chắc chắn bàn tay Lâm đã lướt qua nó? Giờ thì Lâm đã không trở lại, cô không biết tìm đâu ra con đường cho mình, tìm ra một lý do để tiếp tục trải qua những mùa dài.

Uyên nghĩ đến con, mỗi khi nhớ con Uyên lại có cảm giác tìm mình ngừng đập, đang lơ lửng chấp chới vòng tay trước những thiên thần có đôi cánh trắng.

Đêm qua, Uyên mở mắt nhìn theo những đôi cánh đó và lắng nghe tiếng cười trong vắt như pha lê, tinh khiết như giọt sương buổi sớm, để quần quai trong cô độc lẫn nỗi đau riêng. Uyên ôm chặt chiếc áo ấm thờ đóc, một ý nghĩ chợt vụt sáng trong lòng Uyên.

Một cách truyền hơi ấm và cũng khơi lại đóm lửa đã tắt trong một người đàn bà. Chỉ có con đường đó là còn ý nghĩa với Uyên. Bảo mẫu! Đúng! Làm mẹ của những đứa trẻ cần tình thương.

Uyên sẽ thật sự được đến gần những thiên thần bé nhỏ, những thiên thần bất hạnh, tại sao không? Uyên sẽ dùng con người đau khổ vì tật nguyên của mình cùng với tình yêu vẫn còn nguyên vẹn thấp lên hơi ấm nhỏ bé trong những

ngày mùa đông dài lê thê. Chính quyết định đó như một liều thuốc an thần hữu hiệu nhất đối với Uyên.

Lâm đã quá xa xôi! Có lẽ một ngày nào đó, với chút lòng trắc ẩn, Lâm sẽ trở về thăm lại ngôi nhà đã không còn bóng dáng Uyên...

Trời đang nổi gió, hơi lạnh đã giá buốt hơn, Uyên vẫn bước đi, đã qua những dãy nhà có những ô kính vuông trắng còn đang ngủ vùi, gần về phía cuối đường, cô sẽ rẽ sang một khúc ngoặt rồi đi tiếp về phía con đường khác. Ngôi nhà nhỏ của Uyên ở lại phía sau, nỗi đau chìm sâu vào nơi ấy, ánh mắt của Lâm và dáng hình anh mọi thứ đều ở lại.

Mùa đông đang kéo về, hơi lạnh hiện rõ dần hình hài một bóng người lướt đi trong cô độc. Uyên đã thấy lòng bình ổn hơn khi nghĩ đến một tia lửa nhỏ, ở trại trẻ mồ côi nào đó, cũng nhỏ bé, lạc lõng và khao khát tình thương, như cô...

Bóng Uyên ngã nghiêng như một nhánh cây mùa đông khăng khiêu xiêu vẹo bên đường...

Trong một ngôi nhà với cánh cổng luôn khép hờ, có những vết màu xám bám trên vách tường, bên trong trồng thật nhiều hoa, được nằm ở một góc sâu của một hẻm nhỏ... Người ta thối mắc hết điều kì lạ điều này đến điều kì lạ khác xảy ra ở đây mà không sao lí giải được.

Lại một buổi sớm mai, người đàn ông chuyển phát hôm nọ dừng bước trước ngôi nhà đó, nhỏ dài những hàng nước mắt một cách thương tâm...

Ông ta muốn làm một việc đi ngược lại với tâm niệm người chết nhưng không thể, vì người đàn bà trong ngôi nhà đó đã bỏ đi đâu mất...

Người đàn ông làm nhiệm vụ chuyển phát thư (có lẽ đây là một lần trong đời chuyển qua chậm trễ) làm lủi trở về, khóc cho một tình yêu chân thành nhưng bị tạo hóa cợt đùa đã trở thành quá vãng...

Uyên sẽ không bao giờ biết được rằng Lâm đã không còn trên thế gian này nữa, anh sống một mình đau đớn sau một tai nạn và mới qua đời ở một trung tâm bảo trợ xã hội vùng ngoại ô thành phố. Chiếc áo ấm là tình yêu cuối cùng anh dành cho vợ, mong cô đi qua hết những mùa đông thật dài... ■

Phạm Hoàng

Vui Cười

* Bơ vơ

Thấy một chú bé đứng khóc ở ngã ba đường, bà cụ tốt bụng dừng lại hỏi:

- Sao cháu khóc? Bị lạc đường à?

- Vâng ạ!

- Nhà cháu ở đâu?

- Cháu không biết, hôm nay nhà cháu dọn đến chỗ mới.

- Thế bố cháu tên là gì?

- Cháu cũng chưa rõ ạ, hôm nay mẹ cháu và ông ấy sẽ cưới nhau...

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 hốt 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. Đầu 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 nhớ 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 cô 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...

Để 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".