



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

2095

April 20, 2024

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

Allstate
You're in good hands.

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

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

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

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

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

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

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

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

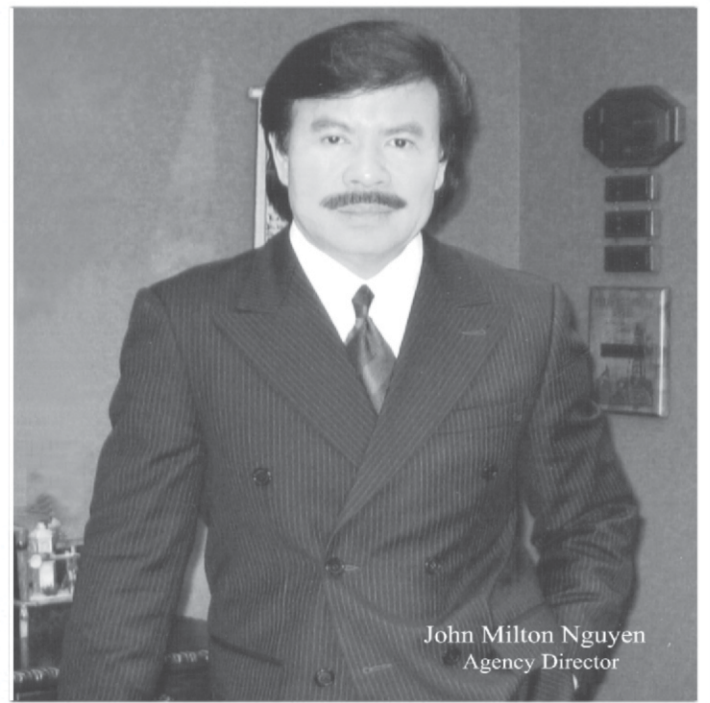
Văn phòng **BẢO HIỂM** **John Milton Nguyen**

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.

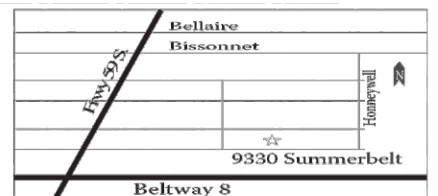
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

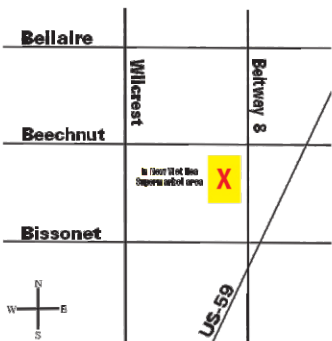
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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 # 2095 * Saturday, April 20, 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

Câu chuyện cuộc đời đầy bi kịch - Nữ hoàng duy nhất của Hawaii: Nỗ lực giành độc lập cho đất nước nhưng cuối đời phải sống trong cô độc

Trở thành Nữ hoàng đầu tiên và duy nhất của Hawaii, bà đã nỗ lực giành lấy độc lập cho Vương quốc nhưng phải chịu kết



cục bi thảm vì chính nỗ lực đó.

Nữ hoàng Liliuokalani

Khi Nữ hoàng Liliuokalani lên ngôi năm 1891, bà trở thành Nữ hoàng đầu tiên và duy nhất trong chế độ quân chủ của Vương quốc Hawaii.

Tuy nhiên, thật không may khi bà lên nắm quyền đúng lúc các doanh nhân Mỹ và châu Âu tìm cách kiểm soát các hòn đảo vì lợi nhuận và thuyết phục chính phủ Hoa Kỳ hỗ trợ họ.

Mặc dù Nữ hoàng Hawaii đã chấp nhận từ bỏ ngai vàng để tránh xung đột, nhưng cuối cùng bà vẫn bị đưa ra xét xử vì tội phản quốc, bị kết án 5 năm lao động khổ sai và bắt lực nhìn Mỹ thôn tính toàn bộ hòn đảo.

Nữ hoàng Liliuokalani là ai?

Nữ hoàng Liliuokalani có tên thật là Lydia Lili' Loloku Walania Wewehi Kamaka, sinh vào ngày 2/9/1838 và lớn lên trong một gia đình thuộc dòng dõi quý tộc lâu đời nhất ở Hawaii.

Sinh trưởng trong một gia đình quyền thế, từ nhỏ Lydia đã theo học tại Trường hướng đạo Hoàng gia. Bà nói tiếng Anh rất trôi chảy, đồng thời rất có năng khiếu trong các bộ môn nghệ thuật.

Năm 1874, anh trai của Lydia là Kalakaua, được tấn phong trở thành hoàng đế do Đức vua tiền nhiệm Lunalilo băng hà mà không có con kế vị.

Ba năm sau, Lydia trở thành người thừa kế của vương triều Kalakaua mới trị vì vương quốc Hawaii.

Trở thành người thừa kế, Lydia đổi tên thành Liliuokalani. Năm 1881, bà đóng vai trò là nhiếp chính cho anh trai mình khi anh đi du lịch

khắp thế giới.

Trong thời gian này, Liliuokalani đã gặp Nữ hoàng Victoria, Quốc vương Anh và Tổng thống Hoa Kỳ Grover Cleveland.

Vào năm 1891, anh trai của bà qua đời, Liliuokalani chính thức lên ngôi Nữ hoàng và trở thành Nữ hoàng đầu tiên của Vương quốc Hawaii.

Đúng thời điểm đó, Hawaii trở nên hỗn loạn. Các doanh nhân người Mỹ và châu Âu mua lại phần lớn đất đai tư nhân trên các hòn đảo và những chủ sở hữu giàu có này bắt đầu thúc đẩy nhiều tiếng nói hơn trong chính quyền Hawaii.

Trước đó, năm 1887, dưới áp lực của các doanh nhân nước ngoài, Quốc vương Kalakaua đã ký Hiến pháp Bayonet làm hạn chế quyền lực của quân chủ và chống lại các đặc quyền gia tăng đối với Hoa Kỳ.

Lúc đó, Liliuokalani đã lên tiếng phản đối dữ dội và điều đó đã chọc giận các doanh nhân Mỹ trước khi bà trở thành Nữ hoàng.

Khi lên ngôi, Nữ hoàng Liliuokalani đã lập hiến pháp mới để tăng cường sự độc lập của chế độ quân chủ, và để đáp lại, các doanh nhân giàu có bắt đầu lập mưu phé truất bà.

Mía là nông sản chủ đạo tại Hawaii

Mía đường là loại cây trồng phổ biến ở Hawaii vào thời điểm Nữ hoàng Liliuokalani lên ngôi.

Trong nhiều thập kỷ, Hawaii là nhà sản xuất đường lớn, nhưng với các phương pháp công nghiệp mới và các trang trại kiểu đồn điền lớn hơn đã tăng vai trò của cây trồng này trong nền kinh tế của Hawaii.

Từ năm 1866-1879, sản lượng đường tăng vọt lên 250%. Vào những năm 1890, các đồn điền trồng mía làm đường thường sử dụng một nghìn công nhân.

Công ty thương mại đường Hawaii đã sản xuất 12.000 tấn đường trong năm này. Với sức tăng trưởng như vậy, các chủ doanh nghiệp Mỹ và châu Âu đã nhanh chóng mua đất đồng thời mở rộng đồn điền, củng cố quyền lực trong vương quốc.

Cùng năm đó, Hoa Kỳ đã thông qua một đạo luật thuê quan tác động mạnh đến các nhà sản xuất đường của Hawaii.

Hòn đảo này trước đây được hưởng lợi từ thuế suất thấp, nhưng đạo luật mới đã làm tăng chi phí của đường Hawaii và gần như phá hủy ngành công nghiệp nơi đây.

Các chủ sở hữu cơ sở làm đường ở Hawaii đã đưa ra một kế hoạch để cứu lấy tình hình: Họ sẽ lật đổ Nữ hoàng Liliuokalani và thúc đẩy việc Hawaii sát nhập với Hoa Kỳ.

Khi trở thành một phần của Hoa Kỳ, các nhà sản xuất đường của Hawaii sẽ không còn phải trả thuế theo đạo luật mới nữa.

Cuộc đảo chính chấm dứt chế độ quân chủ của Hawaii

Nữ hoàng Liliuokalani đã chiến đấu chống lại các chủ đồn điền hùng mạnh với tư cách là người đứng đầu vương quốc, nhưng cuối cùng bà cũng phải bắt lực trong việc ngăn chặn cuộc đảo

chính do Hoa Kỳ hậu thuẫn.

Năm 1893, một doanh nhân người Mỹ là Sanford Dole đã lãnh đạo và lật đổ chế độ quân chủ của Hawaii. Chính phủ Hoa Kỳ ủng hộ nỗ lực đảo chính với 300 lính thủy đánh bộ.

Khi dân quân xông vào cung điện, Nữ hoàng Liliuokalani đã đầu hàng để hy vọng tránh được sự đổ máu không cần thiết. Ủy ban An toàn đã tạo ra một chính phủ lâm thời và đưa Dole lên cầm quyền.

Năm 1895, Nữ hoàng Liliuokalani bị phé truất đã lãnh đạo một cuộc phản cách mạng để khôi phục chế độ quân chủ.

Tuy nhiên, với sức mạnh của nước Cộng hòa Hawaii thời bấy giờ và những người ủng hộ giàu có, cuộc nổi dậy đã thất bại.

Thay vào đó, chính phủ Cộng hòa đã bắt giữ Liliuokalani và đưa bà ra tòa vì tội phản quốc. Trong phiên tòa, Nữ hoàng Liliuokalani phủ nhận kế hoạch phản cách mạng.

Tuy nhiên, tòa án vẫn thấy bà có tội và kết án cựu Nữ hoàng với 5 năm lao động khổ sai. Sau một thời gian kháng cáo, bà đã được giảm án nhưng bị giam lỏng trong một căn phòng ở Cung điện Iolani và không ai được phép đến thăm.

Để đổi lấy sự tự do và ân xá cho những người ủng hộ mình, Nữ hoàng Liliuokalani buộc phải kí một tuyên bố thoái vị để chấm dứt vai trò của bà ở Hawaii.

Di sản của Nữ hoàng ở Hawaii

Năm 1896, chính phủ Hawaii đã chính thức trả tự do và khôi phục quyền công dân cho bà Liliuokalani.

Sau rất nhiều nỗ lực khởi kiện đòi nhà chức trách bồi thường về tài sản bị tịch thu và những tổn thất khác, cuối cùng bà cũng được phê chuẩn một khoản lương hưu trị giá 4000 USD mỗi năm cùng một phần lợi tức từ một đồn điền trồng mía.

Nữ hoàng Liliuokalani không bao giờ lấy lại được ngai vàng của mình và phải chứng kiến Hawaii trở thành một phần lãnh thổ của Hoa Kỳ.

Những ngày cuối đời, bà sống trong tư dinh và chết vì đột quỵ vào năm 1917. Trong những năm bị giam cầm, bà đã sáng tác rất nhiều bài hát và bài Aloha Oe đã trở thành bài hát nổi tiếng nhất của Hawaii. ■

Nàng phi tần xuất thân danh gia vọng tộc bị Hoàng đế Càn Long chán ghét

Tiền cung trở thành phi tần của Hoàng đế rồi ở vị trí Thường tại trong 46 năm, có thể nói cả đời Tây Lâm Giác La thị đã phải sống cô độc đến khi qua đời.

Năm Càn Long thứ 3, triều đình nhà Thanh tổ chức Bát kỳ tuyển tú lần đầu tiên từ khi Hoàng đế lên ngôi. Trong lần tuyển tú này, chỉ có một người duy nhất nổi bật đó là Tây Lâm Giác La thị thuộc Mãn Châu Hoàng Lam Kỳ.

Hoàng đế Càn Long đã chọn nàng đưa vào

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



hậu cung, sơ phong Ngạc Quý nhân. Nàng là nữ nhân đầu tiên nhập cung khi Hoàng đế lên ngôi.

Phụ thân của Tây Lâm Giác La thị là Tuần phủ Ngạc Nhạc Thuần và tổ phụ là Ngạc Nhĩ Thái giữ vị trí Đại học sĩ qua 2 triều Ung Chính - Càn



Long.

Hoàng đế đưa Tây Lâm Giác La thị vào cung là vì muốn lôi kéo và dựa vào sức mạnh của họ Ngạc

Năm Ung Chính thứ 10, Hoàng đế Ung Chính hạ chỉ điều Ngạc Nhĩ Thái về Kinh thành, bổ nhiệm thành Đại học sĩ ở điện Bảo Hòa.

Trước khi mất, Hoàng đế Ung Chính chỉ định 2 nguyên lão Ngạc Nhĩ Thái và Trương Đình Ngọc trở thành đại thần phụ chính, cùng nhau hỗ trợ Tân đế.

Sau khi Hoàng đế Càn Long kế vị, ông dựa vào sự giúp đỡ của 2 lão thần Ngạc Nhĩ Thái và Trương Đình Ngọc rất nhiều.

Nhưng mâu thuẫn giữa 2 vị lão thần ngày càng nghiêm trọng khiến Hoàng đế Càn Long đứng giữa cũng không biết phải giải quyết như thế nào. Ngay lúc phải ra quyết định, Hoàng đế đã chọn về phía Ngạc Nhĩ Thái vì là người Mãn Châu.

Lúc vừa vào cung, tâm tư của Tây Lâm Giác La thị rất vô tư, nàng cho rằng vì Hoàng đế yêu thích nên mới lựa chọn mình. Cũng chính vì thế Tây Lâm Giác La thị càng ngưỡng mộ Hoàng đế hơn nữa.

Tuy nhiên, từ khi Ngạc Nhĩ Thái qua đời vào năm Càn Long thứ 10, thái độ của Hoàng đế đối với gia tộc họ Ngạc đã thay đổi. Thực tế đã chứng minh Tây Lâm Giác La thị thật sự quá ngây thơ.

Khi Hoàng đế không còn quan tâm đến nàng, nàng cũng chỉ tự trách bản thân đã làm điều gì sai sót. Năm Càn Long thứ 13, Hoàng đế vô cớ giáng phân vị của Tây Lâm Giác La thị từ Quý nhân xuống Thường tại.

Năm Càn Long thứ 14, Hoàng đế hạ lệnh áp giải Ngạc Nhạc Thuần về Tử Cấm Thành vì một ý định sai trái, khiến ông tự vẫn.

Mặc dù đây là một cuộc đọ sức chính trị nhưng vẫn khiến Tây Lâm Giác La thị ở hậu cung bị tổn thương. Đồng thời, cái chết Ngạc Nhạc Thuần cũng khiến sự thăng tiến ở hậu cung của

nàng rơi vào bóng tối.

Mỗi lần Hoàng đế Càn Long nhìn Tây Lâm Giác La thị là lại nghĩ đến ông và cha của nàng, tâm tính trở nên khó chịu hơn. Lâu ngày, Hoàng đế đã không còn muốn gặp mặt Ngạc Thường tại nữa.

Nàng đã bị Hoàng đế lãng quên ở một góc hậu cung, cuộc sống không khác gì đang sống ở Lãnh cung.

Mỗi ngày nhìn vào bức tường đỏ đỏ xanh xanh ở phía xa xôi, Tây Lâm Giác La thị không còn thấy hy vọng nào nữa. Nàng cũng đã tận mắt chứng kiến hậu cung của Hoàng đế Càn Long người đến người đi tấp nập.

Nhưng, Tây Lâm Giác La thị là một nữ nhân sống lý trí, nàng đã điều chỉnh tâm trạng của mình rồi sống cẩn thận từng ly từng tý trong hậu cung cho đến năm Càn Long thứ 59.

Trong năm đó, Hoàng đế Càn Long thoái vị, ông quyết định thực hiện một đợt đại tân phong hậu cung và nâng cao đãi ngộ cho những nữ nhân đã ở bên cạnh mình trong quãng thời gian dài.

Lúc ấy, Ngạc Thường tại Tây Lâm Giác La thị được tân phong Ngạc Quý nhân sau 46 năm ở trong hậu cung. Nhưng với nàng, điều này không còn quan trọng nữa.

Sau này, Hoàng đế Gia Khánh kế thừa ngôi vị, tôn phong Tây Lâm Giác La thị thành Ngạc Thái Quý nhân. Từ đây, Tây Lâm Giác La thị sống thêm 13 năm nữa. Ngày 25 tháng 4 năm Gia Khánh thứ 13, Tây Lâm Giác La thị qua đời.

Ngoại trừ Uyển Quý phi Trần thị, nàng là phi tần sống lâu thứ hai trong hậu cung của Hoàng đế Càn Long. Cả đời Tây Lâm Giác La thị luôn sống tự do tự tại.

Tháng 3 năm Gia Khánh thứ 14, Ngạc Quý nhân Tây Lâm Giác La thị và Thọ Quý nhân Bách thị cùng được an táng trong Dụ lăng Phi viên tâm. ■

Vị cách cách xinh đẹp mà Từ Hi Thái Hậu sủng ái đến mức bắt giữ ở trong cung

Không chỉ có nhan sắc động lòng người, Từ cách cách được Từ Hi yêu mến còn rất lương thiện và siêng năng.

Cuối thời nhà Thanh, máy ảnh được người phương Tây đưa vào Trung Quốc, trở thành thú vui của nhiều quý tộc lúc bấy giờ, trong đó có Từ Hi Thái Hậu. Những bức ảnh trắng đen được chụp từ thời đại ấy lưu giữ đến hiện tại.

Bởi vì quan điểm thẩm mỹ mỗi thời mỗi khác, người phụ nữ quý tộc trong những tấm ảnh trên khá kém sắc trong mắt người đời sau.

Tuy nhiên, có một vị cách cách nổi bật nhất mà nhiều thế hệ sau vẫn ngưỡng mộ vẻ đẹp của cô. Đó chính là Khánh Vương phủ Từ cách cách, người mà Từ Hi Thái Hậu vô cùng yêu mến và nhất định phải giữ nàng bên cạnh mình bằng mọi cách.

Không chỉ có nhan sắc động lòng người, Từ cách cách còn rất lương thiện và siêng năng.

Nàng là con gái thứ tư của Khánh Thân

Vương Dịch Khuông. Ông nội của Dịch Khuông là Khánh Hy Thân Vương Vĩnh Lâm, con trai thứ 17 của Hoàng đế Càn Long.

Từ nhiều bức ảnh ngày xưa, có thể thấy Từ Hi Thái Hậu rất thích Từ cách cách, luôn để nàng ở bên cạnh. Bà đi đâu cũng đưa nàng đi theo đó.

Từ Hi Thái Hậu muốn Từ cách cách ở lại trong cung bầu bạn với bà bởi vì rất khó để tìm được người hợp ý như thế. Chính vì không muốn Từ cách cách rời cung, bà đã ra lệnh bắt giam nàng lại.

Vào thời điểm đó, Từ cách cách đã thành hôn, chồng nàng là con trai thứ 9 của Thống đốc Dụ Lộc, 2 vợ chồng rất yêu thương nhau.

Vốn dĩ họ sẽ có thể sống hạnh phúc như trong truyện cổ tích nhưng vì Từ cách cách vô tình bị Từ Hi Thái Hậu "nhìn trúng", cuộc sống của họ đã thay đổi. Bà là người quyền lực nhất lúc bấy giờ nên Từ cách cách chỉ có thể chấp nhận số mệnh của mình.

Một thời gian sau, chồng của Từ cách cách vì đau buồn quá độ mà qua đời. Lúc chồng mất, Từ cách cách cũng không thể đến gặp mặt lần cuối. Đây là sự hối hận lớn nhất đời nàng, từ đó nàng trở thành một góa phụ.

Từ cách cách luôn ôm niềm ân hận trong lòng khiến tâm tình không mấy vui vẻ. Cũng trong khoảng thời gian này, Từ Hi Thái Hậu nhiều lần yêu cầu nàng chụp ảnh cùng, nàng không thể không đồng ý.

Đó chính là lý do mà những bức hình chụp Từ cách cách luôn mang vẻ âu sầu khó diễn đạt.

Từ Hi Thái Hậu thường xuyên có ý tưởng quái dị, trong một lần chụp ảnh, bà đã yêu cầu Từ cách cách hóa trang thành Long nữ, còn thái giám thân cận Lý Liên Anh hóa thân thành Thiện Tài đồng tử (là nhân vật chính trong *Phẩm Nhạp Pháp*



Giới trong kinh Hoa Nghiêm).

Khánh Vương phủ Từ cách cách

Vào thời điểm này, chồng vừa mất mà Thái hậu đã bắt ép Từ cách cách mặc trang phục sắc sỡ và đánh phấn dày khiến nàng vô cùng uất ức. Vừa về đến nhà, nàng đã bật khóc thật to.

Thời gian cứ thế trôi qua, Từ cách cách sống bên cạnh Từ Hi Thái Hậu như một quả phụ



Kiến thức phổ thông

Bốn thói quen tốt của người có EQ cao

Người có EQ cao sẽ thể hiện cảm xúc cởi mở, không phán xét những trạng thái tinh thần tiêu cực, ở một mình để ngắm nghĩ...

1. Thể hiện cảm xúc một cách cởi mở

Lần cuối cùng bạn nghe một người lớn nói: Bây giờ tôi thực sự tức giận hoặc Tôi cảm thấy buồn khi nào? Nhưng nếu dành thời gian với trẻ nhỏ, bạn sẽ thường nghe thấy chúng nói: Con tức giận vì bị Sophie đánh, Con buồn vì hôm nay không được nghỉ vì trời mưa. Khi trưởng thành, hầu hết chúng ta đều có điều kiện để trí tuệ hóa những cảm xúc khó khăn. Thay vào đó, khi mô tả cảm xúc của mình, chúng ta sử dụng ngôn ngữ mang tính khái niệm hoặc ẩn dụ hơn. Thay vì nói Tôi tức giận, nhiều người chọn câu: Tôi chỉ căng thẳng thôi. Thay vì nói Tôi cảm thấy buồn, họ nói: Tôi chỉ cảm thấy hơi chán nản. Thay vì nói Tôi thất vọng, họ cho hay: Tôi thực sự bị tổn thương.

Nhưng căng thẳng không phải là một cảm xúc, nó là một phản ứng sinh lý. Tương tự như vậy, chán nản không phải là một cảm xúc mà là phép ẩn dụ. Tổn thương là một khái niệm bao hàm nhiều cảm xúc và suy nghĩ. Nói rằng bạn đang căng thẳng sẽ khó chịu và được xã hội chấp nhận hơn thừa nhận bạn đang tức giận.

Tuy không có gì sai khi sử dụng những từ này để mô tả bản thân, bạn rất dễ có thói quen sử dụng chúng để tránh thành thật về cảm xúc. Hãy xem, khi bạn trốn tránh những cảm xúc khó khăn, bạn đang nói với bộ não rằng chúng xấu hoặc nguy hiểm. Vì vậy, ngay cả khi bạn cảm thấy nhẹ nhõm trong khoảnh khắc đó, lần tiếp theo khi cảm xúc đó trở lại, bạn sẽ thấy sợ hãi hoặc xấu hổ hơn cả lúc đầu.

Những người có trí tuệ cảm xúc cao thể hiện cảm xúc bằng ngôn ngữ đơn giản, trung thực. Nếu buồn, họ nói tôi buồn. Nếu tức giận, họ sẽ trực tiếp bày tỏ rằng tôi đang tức giận. Bởi vì ngoài việc tránh làm cho những cảm xúc này trở nên lớn hơn và đau đớn hơn, việc nói về cảm xúc bằng những thuật ngữ đơn giản có thể giúp bạn hiểu chúng rõ hơn.

Nếu bạn muốn cải thiện trí tuệ cảm xúc, hãy bắt đầu bằng việc nói về cảm xúc của mình như một đứa trẻ sáu tuổi, sử dụng ngôn ngữ đơn giản, trực tiếp.

2. Lên kế hoạch ở một mình

Trí tuệ cảm xúc ít liên quan đến những sự thật bạn biết về cách hoạt động của bộ não. Nó liên quan nhiều hơn đến mối quan hệ của bạn với chính những suy nghĩ bên trong và sự hiểu biết nảy sinh từ chúng.

Hãy nghĩ về mối quan hệ tốt nhất trong cuộc đời bạn - vợ/chồng, anh chị em hoặc bạn thân. Bạn thực sự hiểu người này như thế nào? Chắc chắn không phải vì bạn đã cho họ làm bài kiểm tra

tính cách trong lần đầu gặp nhau và nghiên cứu kết quả.

Thay vào đó, bạn sẽ hiểu họ ở mức độ sâu hơn vì bạn dành thời gian cho họ. Bạn đi chơi sau giờ học và nói đủ thứ chuyện trong khi chờ xe buýt. Các bạn đã cùng nhau trải qua một số thử thách thực sự như vượt sự khắc nghiệt của trường cao học. Bạn và vợ/chồng luôn gắn kết với nhau, dành thời gian hẹn hò, buổi tối cùng nói chuyện thay vì xem TV...

Điểm mấu chốt là bằng cách dành thời gian với ai đó, bạn mới có thể hiểu họ hơn. Việc hiểu chính mình cũng vậy.

Nếu muốn cải thiện trí tuệ cảm xúc của mình, bạn cần dành thời gian ở một mình, suy nghĩ về niềm tin, cảm xúc, hy vọng, ước mơ và kỳ vọng. Có nhiều cách để làm điều này gồm: thiền, câu nguyện, viết nhật ký, thực hiện tư vấn tâm lý. Hoặc chỉ cần đi bộ một quãng đường dài mà không có điện thoại. Hãy dành chút thời gian cho bộ não và bạn sẽ ngạc nhiên với những gì mình học được.

3. Tò mò về những cảm xúc tiêu cực thay vì phán xét chúng

Phản ứng đầu tiên của chúng ta khi cảm thấy tồi tệ nhiều khi là phán xét bản thân. Xu hướng phán xét những cảm xúc khó khăn của chúng ta có ít nhất hai hậu quả tiêu cực:

- Chỉ trích bản thân vì cảm thấy tồi tệ sẽ khiến bạn cảm thấy mình đáng chán hơn. Khi bạn tự nhủ rằng mình yếu đuối vì lo lắng, đó là lúc bạn xấu hổ vì cảm xúc này. Đây không chỉ là vấn đề ngắn hạn, bạn càng chỉ trích và phán xét những cảm xúc tồi tệ của bản thân, về lâu dài bạn đang rèn luyện trí não để coi cảm nhận của mình là một điều tồi tệ.



- Chỉ trích sẽ cản trở việc học hỏi kiến thức mới. Tất cả thời gian và năng lượng bạn dành để đánh giá và chỉ trích một cảm xúc có thể được dùng để tìm hiểu về những trạng thái tinh thần đó, tìm lý do tại sao bạn lại cảm thấy như vậy và cách giải quyết chúng tốt nhất. Ví dụ, toàn bộ thời gian và năng lượng bạn dành để chỉ trích bản thân vì cảm thấy buồn và thiếu động lực có thể được dùng để tự hỏi bản thân xem nỗi buồn đang có truyền tải điều gì. Có thể bạn buồn vì không nhận được đủ những điều quan trọng trong cuộc sống, chẳng hạn như tương tác xã hội chất lượng hoặc công việc có ý nghĩa.

Những người có EQ cao thường tò mò về

những tâm trạng tồi tệ và cảm xúc khó khăn mà không phán xét chúng.

Lần tới khi bạn cảm thấy tâm trạng không tốt, hãy thử từ bỏ thói quen phán xét và chỉ trích, thay vào đó tự hỏi bản thân một vài câu đơn giản:

- Sự thật là gì? Điều gì đã gây ra tâm trạng tồi tệ này? Ai đã gây ra nó? Khi nào? Ở đâu? Làm sao?

- Cảm xúc đang muốn nói với tôi điều gì? Thay vì coi những cảm xúc đau đớn như những con virus cần phải loại bỏ, hãy thử xem chúng là những sứ giả cần được lắng nghe.

- Câu chuyện của tôi là gì? Suy nghĩ tạo ra cảm xúc. Điều này có nghĩa là nếu bạn đang phải vật lộn với nhiều cảm xúc khó khăn, nguyên nhân sâu xa do lối suy nghĩ của bạn - tức là những câu chuyện bạn kể cho chính mình. Đặc biệt chú ý đến bất kỳ kỳ vọng nào bạn có thể có.

- Tôi thực sự muốn gì?

4. Dành ít thời gian hơn với những người chưa trưởng thành về mặt cảm xúc

Hãy thử suy nghĩ một lúc:

- Nếu bạn muốn trở thành một nhạc sĩ giỏi hơn, bạn nên dành nhiều thời gian với các nhạc sĩ hay những người không phải là nhạc sĩ?

- Nếu muốn ăn uống lành mạnh hơn, bạn nên giao du với những người có lối sống tốt hay với những người thường xuyên ăn đồ ăn vặt?

- Muốn trở thành người yêu sách, bạn nên kết thân với những người hay đọc hay những người không thích đọc sách?

Những người khác có ảnh hưởng rất lớn đến chúng ta. Đặc biệt, họ ảnh hưởng đến mục tiêu và động lực của chúng ta. Nếu muốn hiểu rõ hơn về cảm xúc của chính mình và quản lý chúng tốt hơn, chúng ta nên xem xét cẩn thận những người xung quanh.

Nếu bạn dành nhiều thời gian với những người chưa trưởng thành về mặt cảm xúc, bạn sẽ khó cải thiện được trí tuệ và cảm xúc. Mặt khác, nếu bạn dành nhiều thời gian hơn với những người có mối quan hệ lành mạnh với cảm xúc và coi trọng sự tự nhận thức cũng như trí tuệ cảm xúc, cơ hội phát triển của bạn trong những lĩnh vực này sẽ tăng lên rất nhiều.

Nếu bạn chú ý đến những người thông minh và trưởng thành về mặt cảm xúc, bạn sẽ tìm thấy một khuôn mẫu, đó là họ sẽ giảm thiểu một cách có ý thức thời gian dành cho những người chưa trưởng thành về mặt cảm xúc. Điều này không có nghĩa là họ sẽ gạt bỏ những người có EQ thấp hoàn toàn khỏi cuộc sống, mặc dù có thể cần thiết trong một số trường hợp. Đúng hơn, họ sẵn sàng và có thể đặt ra những giới hạn lành mạnh.

Ví dụ:

- Họ sẵn sàng nói không khi người đó rủ họ đi chơi hoặc ở cùng nhau

- Họ có can đảm đứng lên ngắt lời khi ai đó thô lỗ hoặc nói đùa tục tĩu

- Đôi khi họ sẵn sàng thực hiện những thay đổi lớn trong cuộc sống. Chẳng hạn như kết thúc một mối quan hệ lâu dài hoặc thay đổi công việc, để

Cần Người

Help Wanted

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

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

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, Thắng 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 muốn, 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

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

377-2100/1668

CHO MUỐN PHÒNG

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

Xin liên lạc Nhân:

832-863-2748

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 # 2095 * Saturday, April 20, 2024

New **Tuyển Nhân Viên**
ROYAL SOCIAL CARD HOUSE
8201 West Sam Houston Pky Houston, TX 77072
Tuyển nhân viên (BACCARAT và BLACKJACK)
♣ Chia Bài (DEALER)
♥ Quản Lý (Floorman)
♠ Đốt tiền (Cage/Chip Runner)
♦ Service (Cocktail)
■ Dọn Dẹp (Clean)
Bắt đầu từ 03/18/2024, giờ mở cửa: 11am-6pm, Monday - Friday. Apply in person
Xin liên lạc anh Steven: 832-762-1888

New **Now Hiring / Tuyển Nhân Viên**
KATY TX
HEB Sushi Bar
Part-time 7am-2pm. Making spring roll, need female workers
4950 FM 1463 Katy, TX
Contact by text under: 713-972-4839

NEW **Cần Thợ Máy Lạnh**
NEW! NEW! NEW!
Cần thợ máy lạnh biết sửa Cooler và Freezer và một Helper. Phải cho biết giá khi nhận việc.
Xin liên lạc Ông Kha: 281-235-5757

Feb 2024 **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!
Cần tuyển nhân viên làm hằng thực phẩm dây chuyền sản xuất và cần người lái xe giao hàng.
Xin liên lạc anh Kiến: 281-908-6800

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

NEW **Cần Thợ Nấu Ăn**
NEW! NEW! NEW!
Cần thợ Part time, có kinh nghiệm nấu ăn cho đám cưới. Lương trả \$20-\$25 per hours.
Xin vui lòng liên lạc:
281-755-1989 * 281-513-0156

Mar 2024 **Cần Thợ Nails**
N.45 & 610
Tiệm trong khu shopping center rất lớn (N.45 & I-610). Khu mix, rất đông khách walk-ins. Cần nhiều thợ bột, tay chân nước. Lương \$1,000 - \$1,500/tuần & up + tips. Bao lương \$1,200.
Xin liên lạc: 713-972-2254

NEW **Cần Thợ Nails**
TIDWELL, NORTH 59
Tiệm khu Mix, Tidwell North 59. Cách Downtown Houston 12 phút, cách chợ Hưng Đông Hwy 249 20 phút lái xe. Thợ nữ Tay Chân Nước.
Xin vui lòng liên lạc: 832-213-7401

NEW **Cần Thợ 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

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

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

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

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



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

955-Long Term

Tuyển Dụng / Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chất 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

Gọi / Call **832-308-0166**
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
 Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

Now Hiring / Tuyển Nhân Viên

STAFFORD, TX

Electronics manufacturer looking for assembler, technician, Supervisor & Project Manager. PCB/cable experience a plus.

Call: 713-349-4559
 Or send resume to GI-HR@gicircuits.com
 Address: 12701 Royal Dr, Stafford, TX 77477

Chuyên gia Nhật mách 5 thực phẩm giúp chị em trẻ lâu

Trứng, gan lợn, bơ, rau củ màu vàng cam là những thực phẩm được chuyên gia Nhật đánh giá cao, giúp làm chậm tốc độ lão hóa.

1. Trứng

Tiến sĩ Yuko Tanaka, giám đốc Bệnh viện Tanako, Tokyo, cho biết trứng chứa hàm lượng sắt lớn, giúp cải thiện da sắc tố da, đồng thời kẽm trong trứng giúp thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào. Trứng còn giàu protein chất lượng cao và vitamin B phức hợp, giúp tăng khả năng chống oxy hóa, ngăn ngừa lão hóa da.

2. Gan lợn

Theo chuyên gia dinh dưỡng Rieko Mochizuki, gan lợn giàu protein, sắt và ít chất béo, giúp giảm tác hại của tia cực tím lên da. Thường xuyên dùng gan lợn giúp bổ sung sắt, cải thiện quá trình trao đổi chất của da. Vitamin C và selen trong gan lợn giúp tăng cường miễn dịch, tăng tốc độ sản sinh collagen, giúp da mịn màng, săn chắc hơn.

3. Rau củ màu vàng, cam

Bác sĩ da liễu thẩm mỹ Akiko Matsuda cho rằng các loại rau củ màu vàng, cam như bí ngô, cà rốt... giàu vitamin E, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất và tái tạo da. Beta-carotene trong các loại rau củ này giúp ngăn ngừa thâm nám, làm sáng da, làm chậm quá trình lão hóa.

4. Bơ

Bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ Nishishima cho biết bơ giàu vitamin B6, giúp kiểm soát bã nhờn, làm dịu da, ngăn ngừa mụn, viêm. Bơ chứa hàm lượng lớn dầu tự nhiên có khả năng thẩm thấu sâu vào da để nuôi dưỡng, cấp ẩm cho da, giúp ngăn ngừa quá trình lão hóa. Thường xuyên ăn bơ còn giúp bảo vệ da khỏi tác hại từ môi trường, giúp trẻ hóa da từ bên trong.

5. Trái cây họ cam, quýt

Chuyên gia dinh dưỡng Erika Kanemaru chỉ ra các loại trái cây họ cam, quýt giàu chất dinh dưỡng và chất xơ, tăng khả năng chống oxy hóa cho da, làm chậm quá trình lão hóa. Vitamin C trong trái cây họ cam, quýt có tác dụng ức chế tổng hợp melanin, thúc đẩy sản xuất collagen, tăng độ đàn hồi, giúp da mịn màng hơn. ■



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 chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

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.

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

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2095 * Saturday, April 20, 2024

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY

SPECIALS

\$1 = 100 Points.

Year 2023 Starts Saving
Use Your V.I.P. Card to Earn



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

Có Hiệu Lực: APR 19 20 21 22 23 24 25

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Por Kwan Chili Paste (200g / ea) with 29999 pts

FREE Kras Prekrasni Tradicija Tea Biscuits (200g / bag) with 25999 pts

Tương ớt Lá Quế

Bánh Quy Bơ

FREE Meiji Hello Panda Vanilla Biscuits (200g / ea) with 10999 pts

FREE Yen Hoang Coconut Candy (200g / ea) with 19999 pts

Bánh Gấu Nhân Kem Vani

Kẹo Sữa Dừa "Yên Hoàng"

GROCERY

Hai Yen Fish Sauce (22.1oz / 99) \$5.49 SALE

Dada Ginger Dipping Sauce (300ml / 99) \$2.29 SALE

Nongshim Udon Premium Noodle Soup (1.5lb / ea) \$16.99 SALE

Lee Kum Kee Char Siu Sauce (16.9oz / ea) \$2.99 SALE

Yogurt (2 for \$2.99)

Waiwok Coconut Cookies (200g / 1ea) \$2.29 SALE

MEAT

Chicken Drumstick (Đùi Gà Nhỏ) \$1.49 Lb. SALE

Dong Nai Chicken (Gà Đồng Nai) \$16.99 ea. SALE

Fresh Pork Feet Cut (Giò Heo Cắt Sẵn) \$3.19 ea. SALE

Pork Rib Whole (Sườn Bẹ Heo) \$3.59 Lb. SALE

Beef Neck Bone (Xương Cỏ Bò) \$3.19 ea. SALE

Beef Pizzle (Ngầu Pín Bò) \$7.59 Lb. SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Chin-su Chili Sauce (8.8oz / ea) with 19999 pts

FREE Kras Moto Kakao (6.7oz / ea) with 29999 pts

Tương ớt Chin-Su Cay Nồng

Bánh Quy Ca Cao

FREE Double Decker Prawn Cracker (200g / ea) with 19999 pts

FREE Hsien Zi Wei All Purpose Flour (2500g / 1ea) with 19999 pts

Bánh Snack Tôm Mũ lái

Bột Mì Đa Dụng

VEGETABLE

Green Beans (Đậu Que) \$1.69 Lb. SALE

Big Gai Choy (Cải Làm Dưa) \$1.49 Lb. SALE

Sweet Bok Choy (Cải Dúng) \$1.49 Lb. SALE

Fuzzy Squash (Bí Đào) 99¢ Lb. SALE

Fresh Jacama (Củ Sắn) 89¢ Lb. SALE

Fresh Pink Lady Apple (Táo Hồng) \$1.69 Lb. SALE

SEAFOOD

Kingfish Whole (Cá Thu Nguyên Con) \$8.99 Lb. SALE

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

Norway Mackerel (Cá Thu Na Uy) \$2.99 Lb. SALE

Red Drum Fish (Cá Chám Đuôi) \$5.49 Lb. SALE

Yellow Croaker (Cá Đù) \$4.99 Lb. SALE

Cobia Fish (Cá Bớp Lớn) \$7.99 Lb. 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)

BUY 1 GET 1

SPECIAL OFFER BOOM 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



Sử dụng chuột máy tính 30 giờ mỗi tuần gây 5 vấn đề nghiêm trọng ở cổ tay

Việc gõ máy tính liên tục, sử dụng chuột máy tính thường xuyên tạo áp lực lên cổ tay, gây ra nhiều chứng bệnh nguy hiểm cho dân văn phòng.

Trong thời đại công nghệ số, tình trạng đau nhức xương khớp do sử dụng máy tính, điện thoại quá nhiều ngày càng trở nên phổ biến.

Một khảo sát thực hiện trên 150 người, bao gồm cả sinh viên và nhân viên văn phòng (tuổi từ 17 đến 60 tuổi), đăng trên Tạp chí Y khoa Quốc gia Mỹ (NCBI) cho kết quả: 44,7% số người tham gia khảo sát gặp các vấn đề cơ xương khớp, chủ yếu ở 4 vị trí là lưng, cổ, vai, cổ tay. Trong đó, tỷ lệ sử dụng máy tính bàn, máy tính xách tay và thiết bị di động hơn 6 giờ/ngày là 58,7%.

Tương tự, khi tiến hành khảo sát 415 sinh viên thường xuyên sử dụng máy tính, một trường đại học ở Estonia công bố rằng, 77% người được khảo sát bị đau cơ xương khớp trong suốt 12 tháng. Phổ biến nhất là đau cổ (51%), đau thắt lưng (42%), đau cổ tay hoặc bàn tay (35%) và đau vai (30%).

Trong đó, đau cổ tay hay bàn tay là tình trạng dễ nhận biết nhất bởi đây là bộ phận tiếp xúc với bàn phím hay chuột máy tính xuyên suốt thời gian làm việc.

Một nghiên cứu đã tiến hành điều tra gần 7.000 trường hợp trên khắp đất nước Đan Mạch đã rút ra kết luận rằng: những người dùng máy tính liên tục, cụ thể là sử dụng chuột máy tính trên 30 giờ/tuần sẽ có nguy cơ tổn thương cổ tay cao gấp 8 lần người bình thường.

Dưới đây là những tác hại khi sử dụng chuột máy tính, gõ bàn phím nhiều đối với tay và cách khắc phục.

Hội chứng ống cổ tay

Hội chứng ống cổ tay xảy ra khi dây thần kinh ngoại biên bị chèn ép. Bệnh gây viêm, đau, tê, giảm hoặc mất cảm giác ở vùng da bàn tay chịu sự chi phối của thần kinh giữa. Tình trạng nặng hơn có thể gây teo cơ, giảm chức năng và vận động bàn tay.

Cách phòng ngừa là vận động và nghỉ ngơi hợp lý để giảm căng thẳng, tạo áp lực tác động lên cổ tay. Không nên nắm chuột hoặc gõ bàn phím mạnh, hạn chế dồn lực lên cổ tay khi làm việc. Sau mỗi giờ, người làm việc văn phòng có thể duỗi hoặc xoa bóp cổ tay 30 giây để giảm căng cứng, khôi phục sự linh hoạt.

Vết chai ở gân cổ tay

Tác hại khi sử dụng chuột máy tính liên tục liên quan trực tiếp đến ngoại hình là hầu hết mọi người đều có một vết chai hoặc thâm đen nhỏ ở vùng gân cổ tay.

Do đó, dù bạn thuận tay phải, cố gắng thi thoảng thử sử dụng chuột với tay trái để giảm áp lực lên tay phải, ngăn ngừa chai cổ tay. Ngoài ra,

nên sử dụng loại chuột có thiết kế công thái học mang đến sự thoải mái cho tay và có tấm đệm ở cổ tay.

Đau khuỷu tay

Khớp cơ xương ở tay bị ảnh hưởng khi bạn gõ bàn phím liên tục, hoặc dùng chuột quá nhiều trong thời gian dài, tăng nguy cơ chấn thương khuỷu tay. Nó còn ảnh hưởng đến các cơ bắp gần khuỷu tay, dẫn đến đau khuỷu tay.

Một trong những cách hiệu quả để ngăn ngừa cơn đau khuỷu tay là để bàn phím ở cùng độ cao với khuỷu tay hoặc hơi thấp hơn, ở một góc 30 độ.

Đau cánh tay

Ngồi lâu cùng một tư thế trong thời gian dài, gõ bàn phím hoặc sử dụng chuột nhiều cũng tăng nguy cơ đau cánh tay do các cơ ở tay hoạt động sai khi sử dụng chuột. Để ngăn ngừa tác hại khi sử dụng chuột máy tính, bạn hãy chắc chắn đặt khuỷu tay ở vị trí hơi thấp hơn so với bàn tay.

Ngoài ra, không cong tay và cánh tay mà nên để thẳng, giúp giảm áp lực lên cổ tay và bàn tay, ngăn ngừa đau cánh tay.

Viêm gân

Triệu chứng này có thể xảy ra không nhiều, nhưng vẫn có. Nguyên nhân chính là do việc sử dụng chuột nhiều, gõ bàn phím liên tục có thể gây áp lực lên các ngón tay, dẫn đến viêm gân. Để giảm đau và giảm căng cơ vùng này, bạn nên tập động tác duỗi bàn tay, ngón tay thường xuyên để tránh viêm gân. ■

7 thói quen nên thực hiện sau giờ làm việc sẽ giúp thay đổi cuộc sống của chúng ta

Sau một ngày làm việc căng thẳng, cơ thể và tâm trí của chúng ta cần nghỉ ngơi và đây là lúc con người cần tìm lại sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

Cân bằng giữa công việc và cuộc sống là điều cần thiết cho sức khỏe và hạnh phúc tổng thể.

Mặc dù sự nghiệp thành công là điều quan trọng nhưng việc ưu tiên chăm sóc bản thân và thời gian cá nhân ngoài công việc cũng quan trọng không kém.

Bằng cách kết hợp 7 thói quen đơn giản này sau giờ làm việc, bạn có thể đạt được sự cân bằng lành mạnh hơn và nâng cao chất lượng cuộc sống của mình.

Rút phích cắm và ngắt kết nối

Sau một ngày dài làm việc, hãy tạo thói quen rút phích cắm khỏi các thiết bị điện tử và ngắt kết nối với các email và thông báo liên quan đến công việc.

Đặt ranh giới để đảm bảo rằng thời gian cá nhân của bạn luôn thiêng liêng và không bị gián đoạn.

Tham gia hoạt động thể chất

Kết hợp hoạt động thể chất vào thói quen buổi tối của bạn có thể giúp giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tổng thể.

Cho dù đó là đi dạo, tập yoga hay tập gym, hãy tìm những hoạt động mà bạn yêu thích và biến chúng thành một phần thường xuyên trong lịch trình sau giờ làm việc của bạn.

Theo đuổi sở thích và quan tâm

Hãy sử dụng thời gian rảnh sau giờ làm việc để thực hiện những sở thích mang lại cho bạn niềm vui và sự thỏa mãn.

Cho dù đó là vẽ tranh, nấu ăn, làm vườn hay chơi nhạc cụ, việc dành thời gian cho các hoạt động ngoài công việc có thể giúp bạn thư giãn và nạp lại năng lượng.

Kết nối với những người thân yêu

Dành thời gian chất lượng với gia đình và bạn bè bằng cách tham gia vào các cuộc trò chuyện ý nghĩa, chia sẻ bữa ăn hoặc đơn giản là tận hưởng niềm vui khi ở bên nhau. Nuôi dưỡng các mối quan hệ bền chặt bên ngoài công việc là điều cần thiết để có được sự hỗ trợ và hạnh phúc về mặt cảm xúc.



Thực hành chánh niệm

Dành thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn bằng cách thực hành các kỹ thuật chánh niệm và thư giãn như thở sâu, thiền hoặc thư giãn cơ bắp dần dần. Những thực hành này có thể giúp giảm căng thẳng đồng thời thúc đẩy cảm giác bình tĩnh và cân bằng.

Ưu tiên việc tự chăm sóc bản thân

Học cách nói không với các hoạt động hoặc cam kết không phù hợp với các giá trị hoặc ưu tiên cá nhân của bạn. Ưu tiên việc chăm sóc bản thân bằng cách dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn và các hoạt động nuôi dưỡng tâm trí, cơ thể và tâm hồn của bạn.

Suy ngẫm và lập kế hoạch cho ngày tiếp theo

Trước khi thư giãn vào buổi tối, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về ngày của bạn và lên kế hoạch cho ngày tiếp theo.

Đặt mục tiêu và ý định cho ngày hôm sau, đồng thời xác định bất kỳ nhiệm vụ hoặc ưu tiên nào cần chú ý. Điều này có thể giúp bạn cảm thấy ngăn nắp và chuẩn bị hơn cho ngày sắp tới.

Hãy nhớ ưu tiên việc chăm sóc bản thân, tham gia vào các hoạt động mang lại niềm vui cho bạn và nuôi dưỡng những kết nối có ý nghĩa với những người thân yêu để có một cuộc sống cân bằng và trọn vẹn hơn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Sống thọ đến 100 tuổi mà không đau ốm, người dân ở hòn đảo này ăn 8 thứ được ví như "kim cương cho sức khỏe" mỗi ngày

Bí quyết sống lâu của người dân trên hòn đảo này nằm trong chính bữa ăn hàng ngày.



Đảo Ikaria nằm ở biển Aegean của Hy Lạp với dân số khoảng 8.400 người. Không chỉ có cảnh vật đẹp mắt, hòn đảo này còn nổi tiếng với tên gọi là "đảo trường thọ" vì người dân tại đây có tuổi đời rất cao.

Các bác sĩ và nhà nghiên cứu Hy Lạp phát hiện ra rằng 13% người Ikaria trong nghiên cứu của họ đã vượt qua mốc 80 tuổi, so với khoảng 1,5% dân số toàn cầu và khoảng 4% ở Bắc Mỹ và Châu Âu. Hơn nữa, người dân trên hòn đảo này có khả năng sống tới 100 tuổi cao gấp 10 lần so với người Mỹ.

Một gia đình đến từ Ikaria đã sống trong gần 2 thập kỷ. Họ cho biết, bên cạnh môi trường sống thì chế độ ăn uống chính là yếu tố cốt lõi trong việc giúp người dân Ikaria có tuổi đời cao đến như vậy. Gia đình này cho biết, các thực phẩm mà họ và nhiều người dân Ikaria tiêu thụ luôn được chọn lọc kỹ lưỡng để vừa tốt cho sức khỏe mà vẫn mang đến hương vị ngon cho các món ăn.

Trong căn bếp của các gia đình trên đảo Ikaria luôn có 8 loại thực phẩm bổ dưỡng sau đây:

1. Các loại đậu

Đậu là một trong những loại thực phẩm cơ bản trong phong cách ăn uống của người Ikaria. Việc thêm chúng vào các bữa ăn hàng ngày đã được chứng minh là giúp tăng tuổi thọ và có thể giúp loại bỏ thịt đỏ khỏi chế độ ăn kiêng. Một số loại đậu được người dân trên đảo ưa thích như: đậu xanh, đậu Hà Lan, đậu fava, đậu lăng.

2. Tỏi

Tỏi là loại thực phẩm tự nhiên rất tốt cho sức khỏe. Người Ikaria chế biến tỏi với nhiều món ăn cũng như làm nước uống khi trời lạnh. Ông Yiorgos Stenos, 91 tuổi cho biết, bản thân thường dùng tỏi khi nhiệt độ giảm hoặc cảm thấy lạnh, cũng như cho vào một vài món ăn thông thường để

mang đến hương vị thơm ngon cho bữa ăn.

3. Các loại hạt và thảo mộc

Ngũ cốc nguyên hạt là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn kiêng của người Ikaria. Ngoài ra, tại vùng đảo này còn có nhiều loại thảo mộc mọc hoang như: lá nguyệt quế, rau kinh giới, cây bạc hà... Vì thế, người dân tại đây thường sử dụng luôn cho việc nấu nướng hàng ngày. Hầu hết các gia đình đều có một tủ đựng đầy các loại thảo mộc khô, công dụng chữa bệnh của chúng đều nằm trong kiến thức được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

4. Quả hạch

Các loại hạt và quả hạch là một thành phần quan trọng trong nhiều công thức nấu ăn làm từ thực vật của vùng Hy Lạp. Không chỉ ở Ikaria mà chúng còn được người dân Hy Lạp vô cùng yêu thích. Một số loại quả được ưa chuộng phải kể đến như: quả hạnh, quả óc chó, hạt mè...

5. Quả và dầu olive

Olive và dầu olive luôn có mặt trong chế độ ăn uống của người Hy Lạp từ thời tiền sử và luôn được người dân trên hòn đảo trường thọ luôn dự trữ. Quả olive có thể ăn riêng hoặc trộn với món salad. Còn dầu olive giàu chất béo tốt cho sức khỏe và còn chứa chất chống oxy hóa mạnh mẽ.

6. Muối biển

Ở Ikaria, nhiều người sử dụng muối được thu thập trong các lưu vực muối tự nhiên nhờ đã hình thành dọc theo bờ biển để chế biến thực phẩm. Loại muối này có vị ngon hơn muối ăn thông thường và được chế biến kỹ lưỡng trước khi đưa vào sử dụng.

7. Mật ong

Uống mật ong hàng ngày là một trong những bí quyết trường thọ của người dân đảo Ikaria. Mật ong có tính kháng khuẩn, giàu chất chống oxy hóa và không giống như đường trắng hoặc chất làm ngọt nhân tạo. Nó giúp cơ thể điều chỉnh lượng đường trong máu và cải thiện sức khỏe tim mạch.

8. Sữa chua

Sữa chua là một loại thực phẩm lên men được yêu thích trong nền ẩm thực của Đông Địa Trung Hải. Sữa chua truyền thống ở Ikaria được làm từ sữa dê, có vị chua, thơm ngon và kết cấu dạng kem. Chúng rất tốt cho hệ tiêu hóa, giảm cholesterol xấu trong máu, ngăn ngừa loãng xương và tăng cường miễn dịch tốt. Đó là lý do vì sao nhiều người dân ở Ikaria ăn sữa chua mỗi ngày trong suốt nhiều năm. ■

Đã tìm được phương pháp điều trị ung thư phổi

Một nhóm các nhà nghiên cứu y tế tại Đại học Chiết Giang, Trung Quốc, đã phát triển một phương pháp sử dụng tế bào khối u gây sốc lạnh để chống lại ung thư phổi.

Trong nghiên cứu của họ được công bố trên tạp chí Science Advances, nhóm đã sử dụng

phương pháp xử lý nitơ lỏng nhanh để sửa đổi các tế bào khối u nhằm mang các công cụ chỉnh sửa gene nhằm chống lại khối u trên mô hình chuột.

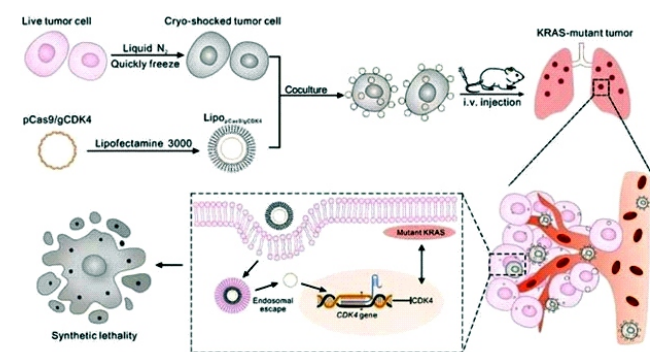
Theo ghi nhận của các nhà nghiên cứu, các công cụ và kỹ thuật chỉnh sửa bộ gene qua trung gian CRISPR hứa hẹn rất nhiều trong việc điều trị ung thư. Tuy nhiên, các vấn đề về nhắm mục tiêu vào khối u và tác dụng phụ ngoài mục tiêu đã cản trở hiệu quả của chúng.

Đối với nghiên cứu mới này, nhóm nghiên cứu đã tìm ra cách cải thiện việc nhắm mục tiêu bằng cách chuyển đổi các tế bào khối u thành chất mang cho các công cụ chỉnh sửa gene.

Công việc liên quan đến việc gây sốc lạnh các tế bào khối u được chiết xuất từ một bệnh nhân, bao gồm việc đông lạnh nhanh chóng bằng cách sử dụng nitơ lỏng. Việc đông lạnh như vậy đã loại bỏ khả năng gây bệnh trong khi vẫn bảo tồn được cấu trúc của chúng và quan trọng hơn là chức năng thụ thể bề mặt của chúng. Sau khi đông lạnh, hệ thống CRISPR-Cas9 được nạp vào tế bào khối u đã được gây sốc lạnh, tiến đến khối u và được cắt bỏ.

Nhóm nghiên cứu đã thử nghiệm phương pháp này bằng cách thu thập các mẫu khối u từ mô hình chuột bị ung thư phổi, gây sốc lạnh cho mẫu, nạp chúng bằng hệ thống CRISPR-Cas9 rồi tiêm lại vào chuột. Các tế bào khối u được điều trị đã tìm đường đến khối u như mong đợi, nơi chúng giải phóng hệ thống CRISPR-Cas9, từ đó đánh bại kinase 4 phụ thuộc cyclin, dẫn đến chết tế bào khối u.

Khi so sánh phương pháp này với việc tiêm hệ thống CRISPR-Cas9 vào khối u, nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng, phương pháp mới mang lại khả năng tiêu diệt khối u cao hơn. Họ nhận thấy sự cải thiện này là do việc nhắm mục tiêu có độ chính xác cao hơn.



Quy trình cung cấp tế bào LNT của hạt nano CRISPR-Cas9 để điều trị khối u phổi

Các tế bào khối u đã ngừng hoạt động được kéo đến khối u, nơi chúng liên kết với các tế bào khối u đang hoạt động thông qua các thụ thể tế bào, giúp hệ thống chỉnh sửa gene truy cập trực tiếp vào các tế bào đích. Cách tiếp cận này cũng ngăn cản hệ thống chỉnh sửa gene hoạt động trên các tế bào không ung thư.

Nhóm nghiên cứu cũng lưu ý rằng, việc đông lạnh tế bào ung thư bằng nitơ lỏng cho phép tế bào giữ lại các kháng nguyên của chúng, điều mà họ cho rằng có thể hữu ích trong việc phát triển vaccine ngừa ung thư. ■



Dấu hiệu của cholesterol cao - "kẻ giết người thầm lặng" có thể xuất hiện ngay trên đầu mà bạn không để ý

Nếu nhận thấy dấu hiệu này trên đầu, bạn có thể có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ cao hơn.



Có cholesterol cao có nghĩa là bạn có quá nhiều chất béo, còn được gọi là cholesterol trong máu cao (mỡ máu cao). Nếu không được điều trị, điều này có thể trở nên nguy hiểm và là "kẻ giết người thầm lặng" vì làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Điều này là do cholesterol có thể hình thành mảng bám, khiến các động mạch bị thu hẹp và máu khó lưu thông. Các mảng bám cũng có thể vỡ ra, tạo thành một cục máu đông nguy hiểm.

Đúng vậy, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng cholesterol cao trong máu là một yếu tố nguy cơ lớn gây ra các bệnh lý tim mạch, bao gồm đau tim và đột quỵ. Cụ thể, nghiên cứu trong nhiều thập kỷ của Framingham Heart Study là một trong những nghiên cứu đầu tiên chỉ ra mối quan hệ giữa cholesterol cao và nguy cơ bệnh tim mạch.

Một nghiên cứu khác của nhóm nghiên cứu Cholesterol Treatment Trialists (CTT) cũng đã cung cấp bằng chứng rằng giảm mức cholesterol LDL có thể giảm đáng kể nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ. Mức cholesterol tăng cao là mối quan tâm chung của nhiều người, do tác động đáng kể của chúng đối với sức khỏe tim mạch và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Dấu hiệu trên đầu cảnh báo nguy cơ cholesterol cao

Thông thường những người có cholesterol cao sẽ khó nhận ra tình trạng của mình do không có triệu chứng rõ ràng. Cách duy nhất để biết chắc chắn về tình trạng cholesterol là đi xét nghiệm.

Tuy nhiên, theo một số nhà nghiên cứu, đôi khi tình trạng cholesterol trong máu cao có thể để lại những dấu hiệu bên ngoài cơ thể. Một trong số đó là tình trạng rụng tóc.

Chia sẻ trên trang Express.co.uk, bác sĩ Zayn Majeed - bác sĩ phẫu thuật tại Phòng khám tóc Harley Street (Mỹ) - giải thích thêm:

"Cholesterol là một loại lipid (chất béo) rất cần thiết cho cuộc sống. Nó là một thành phần cấu trúc quan trọng của tế bào, hoạt động như một tiền chất trong quá trình tổng hợp một số hormone bao gồm estrogen, testosterone và cortisol. Cholesterol cũng rất quan trọng trong việc sản xuất vitamin D. Bên cạnh các chức năng này, cholesterol cũng rất quan trọng trong chu kỳ tóc vì nó điều chỉnh các con đường truyền tín hiệu tóc.

Nhiều nghiên cứu cho thấy mức cholesterol cao, đặc biệt là lipoprotein mật độ thấp (LDL) còn được gọi là "cholesterol xấu", có thể làm tăng nguy cơ tim mạch. Điều này là do nó có thể dẫn đến sự tích tụ chất béo được gọi là mảng bám trong động mạch, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Nhưng mức cholesterol tăng cao cũng có thể liên quan đến rụng tóc. Nếu bạn đang bị rụng tóc, đó có thể là một dấu hiệu tiềm năng cho thấy bạn có mức cholesterol cao", BS Zayn Majeed chia sẻ.

Ông cho biết thêm: "Việc rụng khoảng 50-100 sợi tóc mỗi ngày là điều bình thường vì tóc liên tục mọc theo chu kỳ. Tuy nhiên, nếu bạn nhận thấy tóc bị rụng với lượng lớn, thường thấy trên gối, khi tắm hoặc khi bạn chải tóc, thì ngay lập tức bạn nên nói chuyện với bác sĩ".

Nếu mức cholesterol của bạn được đánh giá là ở mức cao, hãy thay đổi lối sống để đảm bảo sức khỏe.

Theo Tiến sĩ Majeed, chuyển sang tiêu thụ chất béo lành mạnh có trong dầu olive, các loại hạt, hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ hòa tan, axit béo omega-3, tăng số lượng bạn tập thể dục, cắt giảm rượu, ngừng hút thuốc... có thể giúp ích trong việc giảm mức cholesterol trong cơ thể.

Những thực phẩm được khoa học chứng minh giúp giảm cholesterol

Ăn đúng loại thực phẩm là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm hoặc duy trì mức cholesterol lành mạnh. Dưới đây là những thực phẩm bạn nên ăn:

1. Nấm

Trong nấm có một sự pha trộn của các hợp chất mạnh mẽ như beta-glucans và chitin góp phần làm giảm cholesterol xấu (LDL) trong khi có khả năng làm tăng cholesterol tốt (HDL).

2. Hạt mắc ca

Hạt mắc ca chứa chất béo không bão hòa đơn, tương tự như những chất được tìm thấy trong dầu olive, được biết đến với tác dụng giảm cholesterol. Chúng cũng là một nguồn cung cấp chất chống oxy hóa, chất xơ và phytosterol tốt, tất cả đều góp phần vào sức khỏe tim mạch tổng thể.

Theo một thử nghiệm ngẫu nhiên được công bố trên Tạp chí Khoa học Dinh dưỡng, tiêu thụ hạt mắc ca hàng ngày không chỉ không dẫn đến tăng cân mà còn có tác dụng giảm cholesterol.

3. Yến mạch

Yến mạch rất giàu beta-glucan, chất làm giảm cholesterol mạnh mẽ cũng được tìm thấy trong nấm. Khi tiêu thụ, beta-glucan tạo thành một

chất giống như gel trong ruột, liên kết với axit mật giàu cholesterol và ngăn chặn sự hấp thụ của chúng vào máu.

4. Tỏi

"Theo một đánh giá gần đây, tỏi đã cho thấy hứa hẹn trong việc giảm mức cholesterol", Alyssa Simpson, chuyên gia dinh dưỡng, chủ sở hữu của Nutrition Resolution ở Phoenix, nói. Điều này được cho là do các hợp chất trong tỏi cản trở việc sản xuất cholesterol trong gan, đặc biệt là làm giảm cholesterol LDL (xấu).

5. Táo

Táo được tôn vinh vì khả năng giảm cholesterol, chủ yếu là do hàm lượng chất xơ hòa tan cao. Chất xơ hòa tan tương tác với quá trình tiêu hóa, liên kết với nước và tạo thành một chất giống như gel bẫy cholesterol, ngăn chặn sự hấp thụ của nó trong máu. Hơn nữa, táo có chứa polyphenol, cũng đóng một vai trò trong việc thúc đẩy sức khỏe tim mạch bằng cách giảm huyết áp và giảm viêm.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng Hoa Kỳ cho thấy những người tiêu thụ hai quả táo mỗi ngày trong tám tuần dẫn đến giảm cholesterol LDL. ■

Thêm lợi ích bất ngờ của tách cà phê mỗi ngày

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí khoa học Nutrients đã phát hiện thêm tác dụng bất ngờ của tách cà phê mỗi ngày.

Theo đó, các nhà khoa học Nhật Bản đã nhận thấy uống cà phê mỗi ngày giúp giảm béo phì, mỡ bụng và giảm cả hội chứng chuyển hóa, theo tạp chí nghiên cứu ResearchGate.

Hội chứng chuyển hóa, gọi đầy đủ là hội chứng tim mạch chuyển hóa, là rối loạn bao gồm các tình trạng kháng insulin, đường huyết cao, huyết áp cao, rối loạn mỡ máu, mỡ bụng.

Các chuyên gia từ Khoa Dịch tễ học y tế và Sức khỏe cộng đồng, Trường Y Kyoto Prefectural University of Medicine (Nhật) đã đánh giá mối liên quan giữa tiêu thụ cà phê hoặc trà xanh hàng ngày, với tỷ lệ béo phì, mỡ nội tạng và hội chứng chuyển hóa ở người dân Nhật Bản.

Nghiên cứu bao gồm 3.539 người tham gia - được kiểm tra sức khỏe định kỳ bao gồm cân nặng, chiều cao, vòng eo, huyết áp, mỡ nội tạng và xét nghiệm máu.

Những người tham gia cũng đã trả lời về việc tiêu thụ cà phê và trà xanh, món ăn sáng, cùng với các thói quen sống và hoạt động thường nhật khác. Kết quả đã phát hiện uống cà phê hàng ngày giúp giảm 25% tỷ lệ mỡ bụng và giảm 30% hội chứng chuyển hóa.

Các tác giả đã kết luận: Tiêu thụ cà phê giúp giảm đáng kể mỡ nội tạng và hội chứng chuyển hóa. Điều này có nghĩa là uống cà phê hàng ngày giúp giảm tình trạng kháng insulin, đường huyết cao, huyết áp cao, rối loạn mỡ máu, cả mỡ bụng. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

4 kiểu tập luyện dễ gây hại sau tuổi trung niên

Leo cầu thang, tập thể dục khi bị ốm, liên tục xoay vai... là những hình thức tập luyện có hại cho người trung niên và cao tuổi.



Người cao tuổi tập luyện thể dục thể thao cùng nhau sẽ an toàn và dễ thành công hơn

Người trung niên, người già có nên tập thể dục?

Ở độ tuổi nhất định, các chức năng của cơ thể suy giảm, nhiều người bắt đầu chú ý đến việc giữ gìn sức khỏe, mong muốn được sống lâu và khỏe mạnh.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí BMJ cho thấy đối với người trung niên và người cao tuổi, miễn là họ thực hiện hoạt động thể chất, bất kể cường độ, có thể giảm nguy cơ tử vong sớm. Thời lượng tập thể dục có mối tương quan tích cực với việc giảm nguy cơ tử vong sớm.

Nghiên cứu bao gồm dữ liệu từ 36.383 đối tượng với độ tuổi trung bình là 62,6. Kết quả cho thấy những người hoạt động thể chất nhẹ ít nhất 6,25 giờ mỗi tuần hoặc ít nhất 24 phút với cường độ từ trung bình đến cao mỗi ngày có nguy cơ tử vong giảm 50-60% so với nhóm ít hoặc không hoạt động thể chất.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng ngồi càng lâu thì nguy cơ tử vong sớm càng cao. Những người ngồi 10 giờ mỗi ngày có nguy cơ tử vong tăng 48%; những người ngồi 12 giờ mỗi ngày có nguy cơ tử vong tăng 192%.

Đại học Bắc Carolina ở Mỹ thực hiện một cuộc khảo sát trên 16.732 phụ nữ với độ tuổi trung bình 72. Kết quả cho thấy đi bộ trong thời gian dài hay ngắn đều có thể làm giảm nguy cơ tử vong.

4 phương pháp tập luyện đẩy nhanh quá trình lão hóa thể chất

Tuy nhiên, nếu muốn đạt được lợi ích từ việc tập thể dục, cần tuân thủ các phương pháp khoa học. Người trung niên và người già cần tránh những hình thức tập luyện dưới đây:

Tập thể dục mỗi ngày, ngay cả khi bị ốm

Chìa khóa của việc tập thể dục là sự kiên trì, nhưng không nhất thiết phải thực hiện hàng ngày, mà nó còn phụ thuộc vào độ tuổi, vóc dáng, thời gian, thói quen...

Nói chung, với người trung niên và lớn

tuổi, tần suất tập luyện chỉ cần đáp ứng được lượng vận động. Ví dụ, những người tập thể dục có thể tập 3-4 lần một tuần và khoảng thời gian giữa hai lần tập luyện không quá ba ngày.

Nếu bị ốm, không nên quá áp lực phải tập luyện, hãy nghỉ ngơi, đợi đến khi cơ thể hồi phục. Duy trì tập luyện khi bị ốm có thể khiến cơ thể bị căng thẳng do mệt mỏi quá mức và làm suy yếu khả năng miễn dịch.

Thường xuyên leo núi và leo cầu thang

Nhiều người trung niên và cao tuổi thích leo núi, leo cầu thang, tuy nhiên khi thực hiện hoạt động này, khớp gối phải chịu rất nhiều áp lực, bị "tác động" nhiều lần, dễ bị tổn thương, dẫn đến các bệnh về gối.

Cường độ tập luyện càng lớn càng tốt

Mỗi người chịu đựng được lượng vận động khác nhau, nếu vượt quá phạm vi chịu đựng sẽ chỉ có tác dụng ngược. Tập thể dục quá mức làm tăng tiêu thụ oxy và các sản phẩm trao đổi chất, một mặt sẽ tăng gánh nặng cho tim, dễ dẫn đến thiếu máu cơ tim và nguy cơ đột tử, mặt khác, các cơ, dây chằng, khớp phải chịu nhiều áp lực, dễ dẫn đến đột tử, lão hóa nhanh hơn.

Bài tập xoay vai

Một số người trung niên và cao tuổi thích các bài tập xoay vai vì nghĩ rằng có thể rèn luyện cơ vai. Một số bệnh nhân bị cứng vai, thoái hóa đốt sống cổ tin rằng việc hát vai có thể làm giảm các triệu chứng và điều trị bệnh. Trên thực tế, việc xoay vai nhiều sẽ làm tăng gánh nặng cho khớp vai, dễ gây rách chóp xoay vùng vai và làm nặng thêm các triệu chứng.

Ba nguyên tắc tập thể dục cho người già

Nguyên tắc 1: Kiên trì

WHO khuyến nghị những người trên 65 tuổi nên tham gia ít nhất 150-300 phút hoạt động aerobic cường độ vừa phải mỗi tuần hoặc 75-150 phút mỗi tuần hoạt động aerobic cường độ mạnh.

Các hoạt động aerobic cường độ vừa phải phổ biến bao gồm khiêu vũ, đi bộ nhanh, dắt thú cưng đi dạo, mang vác vật khoảng 10-20 kg. Các hoạt động thể chất cường độ cao phổ biến bao gồm chạy, đạp xe nhanh, bơi nhanh, chơi bóng rổ, bóng đá, vận chuyển đồ vật có trọng lượng trên 20 kg...

Nguyên tắc 2: Từng bước một

Việc tập luyện nên thực hiện từng bước, từ ít đến nhiều, nắm vững quy mô bài tập, không nên tăng cường tập luyện đột ngột để tránh việc cơ thể không kịp thích ứng và bị chấn thương.

Đặc biệt với người lớn tuổi, thể chất yếu hoặc mắc nhiều bệnh mãn tính, không nên vội vàng đạt kết quả nhanh chóng, mà cần tăng dần thời lượng tập luyện trong phạm vi thích ứng của cá nhân.

Lấy việc chạy bộ làm ví dụ, những người trung niên và cao tuổi mới tập thể dục có thể bắt đầu với hai km, sau khi thích nghi từ một đến hai tuần, tăng từ ba km trở lên, nhưng mức tăng phải được kiểm soát.

Nguyên tắc 3: An toàn và khoa học

Việc tập luyện phải khoa học, an toàn để

tránh tai nạn. Đặc biệt, người trung niên, người cao tuổi mắc bệnh nên đi khám sức khỏe định kỳ, theo dõi sức khỏe thể chất và tập thể dục dưới sự hướng dẫn của bác sĩ. Cần theo dõi lượng đường trong máu, huyết áp, lipid máu... thường xuyên, nếu có dấu hiệu bất thường cần can thiệp kịp thời.

Nếu đang dùng thuốc, nên chú ý xem việc tập thể dục có ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc hay không và kịp thời điều chỉnh kế hoạch tập luyện. ■

Chọn chất béo tốt để phòng bệnh gan nhiễm mỡ

Một trong những cách hiệu quả nhất để phòng bệnh gan nhiễm mỡ là chế độ ăn. Trong đó, nếu biết chọn đúng chất béo thì có tác dụng tốt.

Các tế bào sử dụng glucose để tạo năng lượng. Insulin giúp đưa glucose từ thức ăn được tiêu hóa vào tế bào. Một số chất béo trong chế độ ăn uống có thể giúp cơ thể sử dụng insulin tốt hơn.

Có nghĩa các tế bào có thể hấp thụ glucose; gan không cần tạo và lưu trữ chất béo. Đó là các chất béo như axit béo omega-3 có trong cá, dầu cá, dầu thực vật, các loại hạt, đặc biệt là quả óc chó, hạt lanh và dầu hạt lanh, rau lá. Chất béo không bão hòa đơn có trong các nguồn thực vật như olive, các loại hạt và bơ.

Nên tránh các món chiên, nướng và nhiều gia vị trong nấu ăn hàng ngày, để ngăn chặn chất béo tích tụ trong cơ thể và hạn chế gây gánh nặng cho gan, túi mật, các cơ quan nội tạng khác.

Gan nhiễm mỡ là loại bệnh chuyển hóa và nguyên nhân của nó liên quan đến việc kiểm soát lượng calo nạp vào. Vì vậy, nếu muốn ngăn ngừa bệnh gan nhiễm mỡ và giảm mỡ nội tạng, nên cố gắng kiểm soát tổng lượng calo tiêu thụ hàng ngày ở mức 25 calo/kg trọng lượng cơ thể.



Người bệnh gan nhiễm mỡ cần tuyệt đối tránh xa thực phẩm chế biến sẵn, đồ chiên ngập dầu và nước giải khát chứa đường

Bên cạnh đó, chỉ giảm 5% trọng lượng cơ thể cũng có thể làm giảm chất béo trong gan. Việc giảm từ 7 - 10% trọng lượng cơ thể sẽ giảm viêm và tỉ lệ tổn thương cho các tế bào gan. Nhưng cần chú ý việc giảm cân nhanh chóng cũng có thể làm ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe hoặc là dấu hiệu của một vấn đề sức khỏe khác. ■



11 mẹo thông minh giúp thực phẩm tươi lâu hơn khi bảo quản trong tủ lạnh

Dưới đây là một số mẹo thông minh giúp tối ưu hóa hiệu suất của tủ lạnh và tối đa hóa thời hạn sử dụng của các thực phẩm được bảo quản trong tủ lạnh mà bạn có thể tham khảo.

Ngày nay, hầu hết mọi người đều bảo quản một số nguyên liệu và món ăn yêu thích trong tủ lạnh để giữ chúng tươi lâu hơn và an toàn khi sử dụng. Một tủ lạnh được sắp xếp tốt và quản lý hợp lý sẽ giúp ích rất nhiều trong việc giảm lãng phí thực phẩm. Để tối ưu hóa hiệu suất của tủ lạnh và tối đa hóa thời hạn sử dụng của các thực phẩm được bảo quản trong tủ lạnh, dưới đây là một số mẹo nhanh của Anup Bhargava, trưởng nhóm sản phẩm tủ lạnh tại Godrej Appliances mà bạn có thể tham khảo.

1. Phân loại và sắp xếp

Một tủ lạnh được sắp xếp hợp lý giúp tìm kiếm thực phẩm dễ dàng hơn và giúp duy trì độ tươi ngon. Các loại thực phẩm thường được sử dụng cùng nhau có thể để chung và cùng bảo quản trong các hộp đựng trong suốt để dễ nhận biết. Tránh chất quá tải và nhồi nhét những thực phẩm không cần thiết vào tủ lạnh.



Ảnh minh họa

2. Cài đặt nhiệt độ thích hợp

Để kéo dài thời hạn sử dụng của thực phẩm, hãy bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ phù hợp và đúng ngăn trong tủ lạnh. Một số loại thực phẩm cần được bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh để duy trì độ tươi tối ưu, trong khi một số thực phẩm cần được bảo quản lâu hơn trong ngăn đông. Tủ lạnh 4 cửa và không đóng tuyết thế hệ mới có các tùy chọn chuyển đổi nhanh chóng để chuyển đổi các phần từ tủ lạnh sang tủ đông và đảo ngược tùy thuộc vào yêu cầu bảo quản.

Khi bảo quản thực phẩm, hãy ưu tiên sử dụng những thực phẩm cũ và những thực phẩm có thời hạn sử dụng ngắn hơn trước những thực phẩm mới. Cách làm này giúp giảm lãng phí thực phẩm bằng cách đảm bảo rằng những thực phẩm có ngày hết hạn sớm hơn sẽ được sử dụng trước.

3. Những gì nên để trong tủ lạnh

Trái cây, rau, dưa chua, nước sốt, gia vị, sữa và các sản phẩm từ sữa, thực phẩm nấu chín,

trứng là lý tưởng để bảo quản trong tủ lạnh, trong khi thực phẩm đông lạnh cùng kem, đồ xay nhuyễn, thịt và gia cầm được bảo quản tốt nhất trong phần tủ đông. Kiểm tra nhãn trên các mặt hàng như thực phẩm đóng gói để xem liệu bảo quản trong tủ lạnh hay ngăn đông của tủ lạnh là lý tưởng nhất.

4. Những gì không nên để trong tủ lạnh

Tránh để các thực phẩm có mùi như hành tây vào tủ lạnh vì chúng có thể tạo ra kết cấu hoặc hương vị không mong muốn. Ngoài ra, nên để thức ăn đã nấu chín nguội về nhiệt độ phòng trước khi cho vào tủ lạnh.

5. Ngăn ngừa lây nhiễm chéo

Sử dụng hộp kín để bảo quản thức ăn thừa hoặc thực phẩm có mùi thơm mạnh để tránh mất độ ẩm, duy trì hương vị và ngăn mùi hôi lan khắp tủ lạnh. Đặt thịt và hải sản sống vào tủ đông hoặc trên các kệ riêng để tránh mùi hôi nồng nặc trong tủ lạnh. Sử dụng hộp đựng chống rò rỉ để đựng nước trái cây và tránh tiếp xúc với các thực phẩm khác.

6. Chú ý hơn đối với thực phẩm dễ hư hỏng

Các loại thực phẩm như trái cây và rau củ nên được làm sạch và sấy khô trước khi bảo quản trong tủ lạnh vì độ ẩm có thể khiến những loại thực phẩm này nhanh hư hỏng hơn. Bạn cũng có thể vắt khô rau xanh trước khi bảo quản trong tủ lạnh.

7. Tránh mở cửa thường xuyên và đóng cửa đúng cách

Hạn chế thời gian mở cửa tủ lạnh để đảm bảo không khí lạnh và duy trì nhiệt độ ổn định. Ngoài ra, hãy nhớ đóng cửa tủ lạnh đúng cách ngay sau khi sử dụng. Điều này giúp giảm tiêu hao năng lượng và giữ thực phẩm tươi lâu hơn bằng cách ngăn chặn hiện tượng sốc nhiệt thường xuyên đối với thực phẩm.

8. Dọn dẹp trước kỳ nghỉ lễ

Trước những ngày lễ hoặc thời gian dài không sử dụng, hãy bỏ những đồ vật dễ hỏng có thể hết hạn trong thời gian bạn vắng mặt. Điều này ngăn ngừa mùi khó chịu và giảm nguy cơ thực phẩm bị hư hỏng. Tủ lạnh thế hệ mới có các chế độ tùy chỉnh để bạn có thể đặt tủ lạnh của mình ở chế độ nghỉ để tiết kiệm năng lượng khi bạn đi vắng.

9. Dịch vụ vệ sinh và bảo dưỡng định kỳ

Làm sạch kịp thời mọi thức ăn bị đổ, lau sạch kệ và thường xuyên kiểm tra các mặt hàng đã hết hạn. Một tủ lạnh sạch sẽ không chỉ ngăn ngừa mùi hôi mà còn đảm bảo bảo quản thực phẩm an toàn. Nếu bạn cảm thấy khả năng làm mát của tủ lạnh chưa được tối ưu thì bạn nên mang tủ lạnh của mình đi kiểm tra thông qua nhà cung cấp dịch vụ được ủy quyền. ■

Bốn lưu ý về thời điểm ăn uống giúp tăng hiệu quả giảm cân

Nên ăn sáng trước 9h để thúc đẩy trao đổi chất và hạn chế ăn trái cây có chỉ số GI cao sau bữa ăn tối để

tránh dao động đường huyết, tăng khả năng tích mỡ.

Ăn sáng trước 9h

Bỏ qua bữa sáng có xu hướng làm giảm quá trình trao đổi chất của cơ thể, gây bất lợi cho mục tiêu giảm cân. Ăn sáng trước 9h giúp bạn không ăn quá nhiều vào bữa trưa, hạn chế cảm giác thèm ăn và có thêm năng lượng cho ngày mới đồng thời thúc đẩy trao đổi chất.

Tuy nhiên, bạn cũng cần chú trọng đến những gì đưa vào cơ thể trong bữa ăn đầu tiên của ngày. Bữa sáng được khuyến khích tiêu thụ đủ dinh dưỡng bao gồm tinh bột, đạm và chất xơ. Nên hạn chế ăn nhiều đường ngọt, dầu mỡ.



Ảnh minh họa

Ăn uống bình thường kỳ kinh nguyệt

Nhiều phụ nữ khi đến kỳ kinh nguyệt thường có cảm giác thèm ăn, nhất là đồ ngọt. Lúc này, họ cho rằng ăn uống thoải mái trong thời kỳ kinh nguyệt có thể bồi bổ sức khỏe.

Tuy nhiên, đây là quan niệm sai lầm. Bạn có thể tự thưởng cho bản thân một lượng nhỏ những món mình thèm song không nên sa đà vào những sở thích ăn uống kém lành mạnh.

Đây là thời điểm cơ thể dễ tích nước, tích mỡ, vì vậy nên ăn uống điều độ, cố gắng duy trì kế hoạch ăn uống mà bạn đã và đang theo đuổi.

Ăn tối trước 19h

Ăn tối sớm là cách nhiều sao nữ áp dụng để giữ gìn vóc dáng. Thói quen này sẽ giúp cơ thể có đủ thời gian để tiêu hóa, chuyển hóa năng lượng, nhờ đó hạn chế tích tụ dưới dạng mỡ thừa. Ăn tối sớm, cách giờ đi ngủ khoảng 4-5 tiếng cũng là cách để giảm tải áp lực cho hệ tiêu hóa, góp phần cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Không ăn trái cây sau 16h

Ăn nhiều trái cây là thói quen tốt song ETToday khuyến khích nên ăn những loại quả có hàm lượng đường cao vào khung giờ ban ngày để tránh làm dao động đường huyết, gia tăng khả năng tích mỡ.

Những loại quả như sầu riêng, dưa, mít, chà là, xoài, nho... có chỉ số GI rất cao, tốt nhất nên ăn với lượng vừa phải vào ban ngày, tránh ăn tráng miệng sau bữa ăn tối. Trái cây có hàm lượng đường thấp có thể kể đến như bưởi, táo, ổi... ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

12 thói quen nhỏ mỗi ngày tạo nên thay đổi lớn

Thực hành hai phút thờ chánh niệm, bắt đầu ngày mới bằng sự biết ơn, dành sự lắng nghe hoàn toàn với người khác... là những thói quen nhỏ nhưng có tác động lớn đến cuộc sống mỗi chúng ta.

1. Bắt đầu ngày mới bằng khoảnh khắc biết ơn

Buổi sáng, trước khi bận rộn, hãy dành một chút thời gian yên tĩnh để suy ngẫm về những điều bạn thấy biết ơn. Đó là một phương pháp thực hành bắt nguồn sâu xa từ chánh niệm, nhắc nhở chúng ta trân trọng hiện tại và thừa nhận sự phong phú trong cuộc sống.

Thói quen đơn giản này tạo nên bầu không khí tích cực trong ngày, chuyển sự tập trung từ những thứ chúng ta thiếu sang những gì chúng ta có. Nó có thể đơn giản như cảm giác biết ơn vì một chiếc giường ấm áp, một tách trà hay tiếng chim hót ngoài cửa sổ.

2. Thực hành hơi thở chánh niệm trong hai phút

Chánh niệm dạy chúng ta sức mạnh của việc quay trở lại với hơi thở như một cách để neo giữ bản thân trong hiện tại. Chỉ dành hai phút trong ngày để thực hành hơi thở chánh niệm có thể làm giảm đáng kể căng thẳng và tăng cảm giác bình yên. Thói quen này bao gồm việc tập trung sự chú ý vào cảm giác hơi thở, quan sát từng hơi thở mà không phán xét.

Bạn có thể làm điều này ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, dù bạn đang ngồi ở bàn làm việc, đợi âm nước sôi hay thậm chí đang ở giữa một tình huống căng thẳng.

Vẻ đẹp của hơi thở chánh niệm là sự đơn giản và dễ tiếp cận. Nó như một lời nhắc nhở nhẹ nhàng rằng hòa bình luôn ở trong tầm tay. Đó là một cam kết nhỏ nhưng có tác động lớn, nuôi dưỡng một tâm trí bình tĩnh và chú ý giữa dòng chảy thăng trầm không ngừng của cuộc sống.



Ảnh minh họa

3. Tham gia vào các hành động tử tế

Một trong những thói quen mang tính chuyên hóa nhất là thực hiện những hành động tử tế hàng ngày. Phật giáo dạy chúng ta giá trị của lòng từ bi và tác động sâu sắc của nó không chỉ đối với người nhận lòng tốt mà còn đối với trái tim và tâm trí của chính người cho đi.

Mỗi hành động tử tế, dù nhỏ đến đâu, đều là một bước hướng tới thế giới nhân ái và ít cái tôi hơn.

Hãy tạo thói quen thực hiện ít nhất một hành động tử tế mỗi ngày. Nó có thể đơn giản như đưa ra một lời khen chân thành, giúp hàng xóm mua hàng hoặc gửi tin nhắn chu đáo cho một người bạn. Những hành động này không cần to lớn hay tốn thời gian, điều quan trọng là hãy nỗ lực biến lòng tốt thành hoạt động thực hành hàng ngày.

4. Ăn uống chánh niệm

Ăn uống có chánh niệm là một phương pháp thực hành biến hành động ăn uống đơn giản thành trải nghiệm sâu sắc về nhận thức và lòng biết ơn. Đó là việc tham gia đầy đủ vào quá trình ăn uống, chú ý đến hương vị, kết cấu và cảm giác về món ăn, cũng như thừa nhận hành trình để đến được đĩa ăn.

Thói quen này khuyến khích sự kết nối sâu sắc hơn với thức ăn của bạn, thúc đẩy mối quan hệ lành mạnh hơn với việc ăn uống và đánh giá cao hơn về chất dinh dưỡng nó mang lại.

Khi ăn trong chánh niệm, chúng ta có mặt trọn vẹn trong giây phút hiện tại, thưởng thức món ăn và thừa nhận rằng mình thật may mắn khi có được bữa ăn này. Quan điểm này mời gọi chúng ta sống chậm lại và thưởng thức bữa ăn của mình, coi đó là cơ hội quý giá để nuôi dưỡng cơ thể, tâm trí.

5. Dành thời gian suy ngẫm

Dành thời gian mỗi ngày để suy ngẫm là một thói quen mạnh mẽ có thể mang lại những hiểu biết sâu sắc về suy nghĩ, cảm xúc và hành vi.

Thực hành này, bắt nguồn từ các nguyên tắc chánh niệm và Phật giáo, khuyến khích ta quan sát những trải nghiệm bên trong mà không phán xét, nuôi dưỡng sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân, vị trí của chúng ta trên thế giới.

Sự suy ngẫm có thể diễn ra dưới nhiều hình thức, chẳng hạn như viết nhật ký, thiền định hoặc đơn giản là ngồi im lặng và để dòng suy nghĩ tuôn chảy. Điều quan trọng là tiếp cận thời điểm này với trái tim và tâm trí rộng mở, chào đón bất cứ điều gì nảy sinh với sự tò mò và lòng trắc ẩn.

Đã đến lúc bạn phải tự hỏi mình những câu hỏi ý nghĩa như Tôi biết ơn điều gì?, Hôm nay dạy tôi bài học gì?, Làm thế nào tôi có thể mang lại nhiều bình an và hạnh phúc hơn cho cuộc sống của mình và của người khác?

Thói quen xem xét nội tâm hàng ngày này giúp chúng ta sống có ý thức hơn, đưa ra những quyết định phù hợp với những giá trị và khát vọng sâu sắc nhất. Nó cung cấp một không gian để ghi nhận sự phát triển, nhận ra điểm mạnh và xác định những lĩnh vực mà ta muốn cải thiện.

6. Tu luyện sự im lặng để có được bình yên nội tâm

Trong thế giới kết nối liên tục và nhịp độ nhanh hiện nay, việc trau dồi những khoảnh khắc im lặng đã trở thành một thực hành hiếm có và quý giá. Tuy nhiên, chính trong những khoảnh khắc yên tĩnh này, chúng ta có thể thực sự kết nối với chính mình, khai thác nguồn bình yên và trí tuệ bên

trong.

Hãy tạo thói quen dành vài phút mỗi ngày để ngồi im lặng. Đây không phải là thiền định nghiêm ngặt hay bất kỳ thực hành chính thức nào, mà cho phép bản thân có không gian riêng. Im lặng giúp bạn thoát khỏi sự ồn ào liên tục của cuộc sống hàng ngày, tạo cơ hội để xem xét nội tâm và kết nối với nội tâm.

Chấp nhận sự im lặng ban đầu có thể khiến bạn cảm thấy không thoải mái vì tâm trí đã quen với sự kích thích liên tục. Tuy nhiên, khi bạn biến việc thực hành này thành một phần thường xuyên trong thói quen, bạn sẽ khám phá ra cảm giác bình tĩnh hỗ trợ sức khỏe tổng thể. Sự im lặng lúc này trở thành nơi tôn nghiêm, nơi tĩnh tâm và nạp lại năng lượng, mang đến những hiểu biết sâu sắc và nuôi dưỡng trạng thái chánh niệm làm phong phú mọi khía cạnh của cuộc sống.

7. Đi bộ chánh niệm

Đi bộ trong chánh niệm có nghĩa là đi bộ với nhận thức đầy đủ về từng bước đi, từng hơi thở và cảm giác cơ thể bạn di chuyển trong không gian. Đó là cơ hội để kết nối với thời điểm hiện tại, đặt nền tảng cho bản thân bạn ở đây và bây giờ.

Đức Phật từng nói: Điều kỳ diệu không phải là đi trên mặt nước. Điều kỳ diệu là được bước đi trên Trái đất xanh trong thời điểm hiện tại, để trân trọng sự bình yên và vẻ đẹp hiện có.

Câu trích dẫn này nhấn mạnh bản chất của việc đi bộ trong chánh niệm, đó là nhận ra điều phi thường trong điều bình thường và tìm thấy sự bình yên trong hành động đi bộ đơn giản.

Để biến việc thực hành này thành một phần cuộc sống, hãy dành vài phút mỗi ngày để đi bộ mà không có mục đích nào trong đầu. Tập trung vào cảm giác mặt đất dưới chân bạn, nhịp thở cũng như cảnh vật và âm thanh xung quanh bạn.

Hãy từ bỏ bất kỳ sự vội vã hoặc mục đích nào khác ngoài việc bước đi và có mặt. Thói quen này không chỉ có lợi cho sức khỏe thể chất bằng cách khiến cơ thể bạn vận động mà còn nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần và cảm xúc bằng cách mang lại cảm giác bình tĩnh và nhận thức trong ngày.

8. Thưởng thức cà phê hoặc trà buổi sáng một cách chánh niệm

Một trong những khoảnh khắc thanh thản nhất trong ngày là khi dành thời gian để thực sự thưởng thức tách cà phê hoặc trà buổi sáng của mình. Nghi thức hàng ngày này là sự hiện diện trọn vẹn với chiếc cốc trên tay, cảm nhận hơi ấm, hít hà hương thơm và nếm từng ngụm như thể đó là lần đầu tiên. Bằng cách thu hút tất cả các giác quan của bạn vào hành động uống cà phê hoặc trà, bạn khiến chánh niệm trở thành một phần thường xuyên trong ngày.

Hãy chú ý đến màu sắc của đồ uống, hơi nước bốc lên theo những vòng xoáy nhẹ nhàng, hơi nóng tỏa ra qua cốc và những hương vị phức tạp nhảy múa trên lưỡi bạn. Việc thực hành này không đòi hỏi bạn phải có thêm thời gian trong ngày; nó chỉ đơn giản yêu cầu bạn có mặt trọn vẹn trong thời điểm hiện tại.



9. Đặt mục tiêu cho ngày

Đặt mục tiêu cho ngày là một thói quen thiết thực và mạnh mẽ, có thể ảnh hưởng đáng kể đến suy nghĩ và hành động. Điều này không giống như các mục tiêu hoặc nhiệm vụ cụ thể, ý định thiên về thái độ hoặc giá trị mà bạn mong muốn mang lại cho mọi hoạt động và tương tác của mình. Đó là việc quyết định cách bạn muốn thể hiện với thế giới mỗi ngày.

Mỗi buổi sáng, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về chất lượng hoặc giá trị mà bạn muốn thể hiện. Bạn có muốn rèn luyện tính kiên nhẫn, lòng tốt hay lòng can đảm không? Ý định của bạn là tập trung, cởi mở hay biết ơn? Dù đó là gì đi nữa, hãy giữ chặt ý định này khi bạn trải qua một ngày của mình.

Việc thực hành điều này hàng ngày sẽ giúp điều chỉnh hành động của bạn phù hợp với các giá trị sâu sắc hơn, hướng dẫn các lựa chọn và tương tác. Đó là cách đơn giản nhưng hiệu quả để mang lại nhiều chánh niệm và mục đích hơn cho mọi khía cạnh của cuộc sống.

Bạn sẽ thấy rằng việc thiết lập các ý định không chỉ định hình một ngày mà còn dần dần định hình tính cách và đường đời, thúc đẩy sự phát triển và thỏa mãn cá nhân.

10. Lắng nghe với sự chú ý hoàn toàn

Trong cuộc sống thường xuyên bận rộn hiện nay, việc thực sự lắng nghe ai đó có thể trở thành một món quà hiếm có, cả để cho đi và để nhận lại. Lắng nghe có chủ tâm bao gồm việc bạn dành toàn bộ sự chú ý vào người nói, không bị phân tâm hoặc thôi thúc hình thành câu trả lời trước khi họ nói xong. Đó là việc hiện diện trọn vẹn với người đó, thể hiện sự đồng cảm và thấu hiểu mà không phán xét.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng nói: Lắng nghe là một thực hành rất sâu sắc... Bạn phải làm trống rỗng bản thân. Bạn phải chừa không gian để lắng nghe... đặc biệt với những người mà chúng ta nghĩ là kẻ thù của mình, những người mà ta tin đang làm cho tình hình của chúng ta trở nên tồi tệ hơn.

Câu trích dẫn này nêu bật sức mạnh biến đổi của việc lắng nghe, không chỉ như một cách giao tiếp mà còn là một thực hành sâu sắc về lòng trắc ẩn và sự hiểu biết.

Để kết hợp điều này vào cuộc sống hàng ngày, hãy nỗ lực có ý thức để lắng nghe chăm chú hơn trong các cuộc trò chuyện. Cho dù đó là cuộc trò chuyện ngắn với đồng nghiệp hay cuộc trò chuyện sâu sắc với người thân yêu, hãy thử thách bản thân để thực sự nghe những gì đang được nói.

Hãy chú ý khi tâm trí bạn bắt đầu lang thang hoặc khi bạn muốn gián đoạn. Nhẹ nhàng đưa sự tập trung của bạn trở lại người nói, thể hiện với họ thông qua ngôn ngữ cơ thể và phản hồi rằng bạn hoàn toàn tham gia. Việc thực hành này không chỉ làm phong phú thêm các mối quan hệ mà còn nâng cao khả năng đồng cảm và kết nối của bạn với người khác.

11. Tham gia thiền nền để bình tĩnh

Thiền nền là một hình thức thiền đơn giản nhưng đẹp mắt, có thể mang lại cảm giác bình tĩnh và tập trung sâu sắc cho tâm trí. Nó liên quan đến việc thấp một ngọn nến và sử dụng ngọn lửa làm tâm điểm cho việc thiền định, cho phép tất cả những suy nghĩ khác nhẹ nhàng tan biến khi bạn đắm mình vào trải nghiệm.

Khi thực hành thiền nền, hãy tìm một không gian yên tĩnh để không bị quấy rầy. Thắp một ngọn nến và đặt nó ngang tầm mắt để bạn có thể thoải mái ngắm nhìn ngọn lửa mà không bị mỏi cổ. Ngồi trong tư thế thoải mái, hít thở sâu vài hơi để ổn định cơ thể và tâm trí, sau đó chỉ cần tập trung sự chú ý vào ngọn lửa.

Hãy quan sát màu sắc, chuyển động và cách nó chiếu sáng không gian xung quanh. Khi tâm trí bạn lang thang, hãy nhẹ nhàng hướng sự chú ý trở lại ngọn lửa.

Cách thực hành này giúp bạn tập trung cao độ và mang lại cảm giác bình yên nội tâm, vì hành động tập trung vào một điểm duy nhất có thể có tác dụng xoa dịu tâm trí. Đó là một kỹ thuật thiền thực tế không yêu cầu bất kỳ kỹ năng hay thiết bị đặc biệt nào, chỉ cần một ngọn nến và một chút thời gian.

Khi đã trở nên quen hơn với cách thực hành này, bạn có thể thấy dễ dàng hơn khi áp dụng sự chú ý tập trung này vào các lĩnh vực khác trong cuộc sống, giảm cảm giác căng thẳng và tăng cường chánh niệm tổng thể.

12. Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử trước khi đi ngủ

Trong một thế giới nơi màn hình điện tử chiếm phần lớn cuộc sống của chúng ta, đặt ra ranh giới cho việc sử dụng chúng, đặc biệt là trước khi đi ngủ, có thể có tác động tích cực đáng kể đến sức khỏe.

Thời gian sử dụng màn hình quá nhiều vào buổi tối có thể cản trở chu kỳ giấc ngủ tự nhiên, do ánh sáng xanh phát ra từ các thiết bị có thể ngăn chặn việc sản xuất melatonin, loại hormone chịu trách nhiệm điều chỉnh giấc ngủ.

Để biến thói quen này thành thực tế và có thể áp dụng, hãy cố gắng tắt tất cả các thiết bị điện tử ít nhất một giờ trước khi đi ngủ. Các thiết bị này bao gồm điện thoại thông minh, máy tính bảng, laptop và tivi. Thay vì lướt mạng xã hội hoặc xem email, hãy sử dụng thời gian này để tham gia vào các hoạt động thư giãn hơn có thể giúp báo hiệu cho cơ thể bạn rằng đã đến lúc nghỉ ngơi.

Bạn có thể đọc một cuốn sách, tập yoga hoặc thiền nhẹ nhàng hoặc đơn giản là trò chuyện với một thành viên trong gia đình.

Thực hiện thói quen này có thể giúp bạn có chất lượng và thời lượng giấc ngủ tốt hơn, giúp bạn dễ ngủ hơn và thức dậy với cảm giác sáng khoái hơn. Điều này không chỉ có tác động tích cực đến sức khỏe thể chất của bạn mà còn có thể cải thiện tâm trạng, chức năng nhận thức và chất lượng cuộc sống tổng thể.

Bằng cách chọn giới hạn thời gian sử dụng thiết bị trước khi đi ngủ một cách có ý thức, bạn đang thực hiện một bước đơn giản nhưng hiệu quả để hướng tới lối sống lành mạnh, chánh niệm hơn. ■

Thói quen giúp 'nhuộm đen' tóc bạc

Thêm các loại thực phẩm có màu đen như đỗ, đậu tằm, nếp cẩm... góp phần tăng cường hắc tố, nhờ đó làm chậm quá trình xuất hiện tóc bạc.

Ăn nhiều thực phẩm màu đen

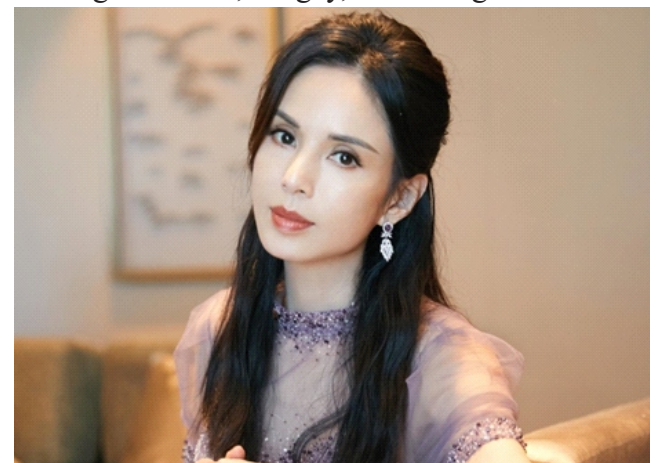
Dù tóc bạc tương đối khó khắc phục, bạn có thể ngăn ngừa và giảm nguy cơ chúng tiếp tục xuất hiện bằng cách tiêu thụ nhiều protein và đậu tằm, đỗ đen, nấm đen, vừng đen...

Những thực phẩm màu đen này có tác dụng nuôi dưỡng gan và thận, thúc đẩy tuần hoàn, trao đổi chất đồng thời hỗ trợ sự phát triển của tế bào hắc tố.

Màu sắc tóc được quyết định bởi tế bào hắc tố nên khi nang tóc thoái hóa và sự tiết melanin giảm, màu tóc mọc ra sẽ nhạt hơn, làm xuất hiện tóc bạc, tóc sâu.

Massage tóc

Các bác sĩ y học cổ truyền Trung Quốc khuyến cáo người trưởng thành nên xoa bóp da đầu để kích thích lưu thông máu, phương pháp này có thể cung cấp dinh dưỡng và oxy cho chân tóc một cách hiệu quả, nhờ đó nang tóc được khỏe mạnh, ngừa lão hóa sớm, giảm tốc độ xuất hiện tóc bạc. Có thể sử dụng các đầu ngón tay hoặc lược để massage đỉnh đầu, sau gáy, thái dương...



Ảnh minh họa

Vận động

Đồng ý cho rằng sức khỏe mái tóc phụ thuộc vào máu. Để máu lưu thông, tuần hoàn tốt, bạn nên thiết lập thói quen tập luyện từ sớm. Chạy bộ, bơi lội, khiêu vũ, chơi các môn thể thao... đều góp phần không nhỏ giúp tăng cường tuần hoàn máu, nhờ đó các nang tóc nhận được nhiều oxy, dinh dưỡng hơn.

Ở tuổi 57, Lý Nhược Đồng cho biết thường xuyên bấm huyệt kết hợp dùng bột mè đen, đỗ đen pha nước uống, nấu cháo, giúp tăng sinh hắc tố cho mái tóc. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Chín cách giúp phát triển bản thân, sự nghiệp năm 2024

Nếu muốn cuộc sống, sự nghiệp như ý, bạn hãy mở rộng giao tiếp với những người thú vị, xây dựng kế hoạch hành động trong năm 2024.

Nếu muốn công việc và cuộc sống của mình được như ý muốn, điều quan trọng là phải suy ngẫm về những khía cạnh cần thay đổi và phát triển. Theo đó, học tập và hành động là tất yếu. Học mà không hành là lãng phí, không học mà hành có thể mang lại tai họa.

1. Phát triển thói quen ghi nhật ký

Viết giúp bạn hiểu được suy nghĩ, đặc điểm tính cách của chính mình. Nhật ký không cần phải dài. Đó có thể là nhật ký gạch đầu dòng, là một cách hay để sắp xếp bản thân. Bạn có thể dành khoảng 15 phút mỗi sáng hoặc tối để sắp xếp suy nghĩ của bạn về cuộc sống và công việc trong ngày, đồng thời làm rõ các mục tiêu trong cuộc sống hàng ngày của bạn, suy ngẫm về trạng thái hoàn thành của mục tiêu. Việc duy trì thói quen tự tổ chức hàng ngày trong thời gian dài sẽ mang lại lợi ích to lớn cho sự phát triển cá nhân.

2. Gặp gỡ những người thú vị

Hãy ở bên những người mà bạn ngưỡng mộ, xem các bài nói chuyện trên Ted hoặc đọc sách của họ, cũng có thể giúp bạn hình thành được con người mà bạn muốn trở thành.

Tất nhiên, hiệu quả sẽ tốt hơn nếu bạn có thể tương tác. Khi biết được những điều thú vị từ người khác, đó có thể là nguồn cảm hứng bất ngờ cho sự phát triển bản thân của bạn.



Ảnh minh họa

3. Nói 'không' thường xuyên hơn

Điều quan trọng là phải suy nghĩ rõ ràng về ý nghĩa của những yêu cầu của người khác với bạn. Biết được những ưu tiên của bản thân sẽ giúp bạn có can đảm để nói không với những cam kết không cần thiết.

4. Thực hành lòng biết ơn

Mỗi tối, hãy viết ra ba điều bạn biết ơn và biến nó thành thói quen. Điều này sẽ giúp bạn nhận thấy những điều tích cực trong cuộc sống và làm việc thường xuyên hơn.

5. Đọc sách liên quan đến phát triển cá nhân

Đọc những cuốn sách phù hợp không chỉ giúp bạn xác định được hướng phát triển của bản thân mà quan trọng hơn là bạn có thể áp dụng những gì đọc và học được trong sách vào cuộc sống

hàng ngày.

6. Cân nhắc việc thuê một huấn luyện viên phát triển nghề nghiệp

Một huấn luyện viên nghề nghiệp có thể giúp bạn xác định con đường phía trước, vạch ra các bước để đạt được mục tiêu và khuyến khích bạn suy ngẫm thường xuyên.

7. Xây dựng kế hoạch hành động

Hiểu và liệt kê các điểm mạnh cũng như lĩnh vực cần phát triển của bạn. Sau đó chọn một điểm mạnh và tận dụng tối đa điểm mạnh đó, đồng thời nhắm mục tiêu vào lĩnh vực cần phát triển và tiếp tục bám sát nó.

8. Tham gia các nhóm chuyên nghiệp quy tụ những người xuất sắc

Dựa trên ý tưởng và kinh nghiệm của những người khác quan tâm đến sự nghiệp có thể giúp bạn phát triển cá nhân. Ngoài ra, việc tích cực tìm kiếm lời khuyên có thể giúp bạn nhận được phản hồi hữu ích.

9. Hãy dành khoảng trống cho bản thân

Cuối cùng, sự phát triển cá nhân cần có thời gian. Nếu lịch trình của bạn quá dày đặc, bạn sẽ khó có thể suy ngẫm hoặc điều chỉnh quá trình phát triển cá nhân của mình. Vì vậy, hãy dành chút thời gian để thiền, đi dạo yên tĩnh (không nghe nhạc hay nói chuyện điện thoại), hoặc chỉ im lặng nhìn lên bầu trời... Những khoảnh khắc khi tâm trí bạn trống rỗng giúp hiểu biết của bạn trở nên sắc nét nhất.

Bắt đầu từ hôm nay, hãy xem xét những cách mới để phát triển bản thân mà bạn chưa từng thử trước đây và áp dụng chúng vào thực tế. ■

Phát hiện mới về tác dụng của đạm thực vật đối với quá trình lão hóa

Một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ (Healthline) cho thấy, những người ăn nhiều protein thực vật có nhiều khả năng không mắc các bệnh mãn tính, suy giảm thể chất và tinh thần, đồng thời có sức khỏe tinh thần tốt hơn khi về già.

Nghiên cứu này cung cấp nhiều bằng chứng về tầm quan trọng của protein đối với sức khỏe của người lớn tuổi, đặc biệt là lượng protein hấp thụ ở tuổi trung niên. Đó là khi chúng ta đang chuẩn bị cho nguy cơ mắc các bệnh mãn tính về chức năng thể chất và nhận thức sau này trong cuộc sống. Qua nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy rằng lượng protein trong chế độ ăn uống, đặc biệt là protein thực vật có liên quan đến kết quả sức khỏe tốt hơn và quá trình lão hóa khỏe mạnh. Tiến sĩ khoa học Andres V. Ardisson Korat, nhà nghiên cứu tại Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Con người về Lão hóa Jean Mayer USDA, đồng thời là tác giả của nghiên cứu, cho biết.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, cứ 3% tổng lượng calo trong khẩu phần ăn từ protein thực vật có liên quan đến việc tăng 38% khả năng lão hóa khỏe mạnh ở phụ nữ. Tiến sĩ Korat và nhóm

của ông đã phân tích dữ liệu từ hơn 48.000 phụ nữ trưởng thành ở Hoa Kỳ từ năm 1984 đến năm 2016 để xem thành phần protein trong chế độ ăn uống của họ ảnh hưởng như thế nào đến kết quả sức khỏe từ tuổi trung niên đến tuổi già. Tất cả số phụ nữ này đều tham gia Nghiên cứu Sức khỏe Điều dưỡng, một nghiên cứu dài hạn, trong đó, dữ liệu được thu thập thông qua bảng câu hỏi về chế độ ăn uống, lối sống và sức khỏe. Khi bắt đầu giai đoạn quan sát, độ tuổi trung bình của những người tham gia là 48 tuổi. Chế độ ăn trung bình của họ bao gồm khoảng 18% lượng calo hàng ngày đến từ protein, trong đó 13% đến từ protein động vật, trong khi chỉ có 5% đến từ nguồn protein thực vật. Thông tin về chế độ ăn uống này có thể cho biết liệu những người tham gia sẽ trải qua quá trình lão hóa khỏe mạnh hay mắc bệnh mãn tính không?

Các nhà nghiên cứu định nghĩa sự lão hóa khỏe mạnh là sự kết hợp của các yếu tố, bao gồm: không mắc 11 bệnh mãn tính, không bị suy giảm thể chất và tinh thần cũng như sức khỏe tinh thần tốt. Trong đó, 11 bệnh được ghi nhận là: Ung thư (trừ ung thư da không hắc tố), tiểu đường tuýp 2, bệnh về tim mạch (bao gồm đau tim và suy tim), đột quỵ, suy thận, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), bệnh Parkinson, bệnh đa xơ cứng, bệnh xơ cứng teo cơ một bên (ALS).

Trong giai đoạn 2014-2016, những người tham gia nghiên cứu này đã được kiểm tra về sự hiện diện của 11 bệnh nêu trên. Họ cũng trải qua các đánh giá về chức năng thể chất, trí nhớ chủ quan và sức khỏe tâm thần. Trong nhóm phụ nữ ban đầu, có khoảng 7% trong tổng số phụ nữ đạt được yêu cầu của việc lão hóa khỏe mạnh.

Protein là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống của bạn và chịu trách nhiệm cho một loạt các chức năng quan trọng trong cơ thể, bao gồm những thứ như tăng trưởng cơ bắp và truyền tín hiệu tế bào. Tuy nhiên, không phải tất cả protein đều được tạo ra như nhau. Các tác giả nghiên cứu nhận thấy rằng, protein thực vật là yếu tố dự báo mạnh mẽ về quá trình lão hóa khỏe mạnh.

Nếu bạn muốn đưa protein thực vật trở thành một phần quan trọng hơn trong chế độ ăn uống của mình, bạn không cần phải ăn chay hoặc thuần chay mà có thể kết hợp nhiều protein thực vật chất lượng cao và tìm cách biến chúng thành một phần lớn hơn trong chế độ ăn uống của mình. Hãy bắt đầu bằng cách bổ sung protein có nguồn gốc thực vật trong bữa ăn, chẳng hạn như thêm các loại đậu vào các món ngũ cốc hoặc món salad.

Nguồn protein thực vật phong phú bao gồm:

- Đậu đen
- Hạt diêm mạch
- Đậu hũ
- Edamame (đậu nành Nhật)
- Đậu lăng
- Yến mạch
- Bột protein đậu
- Bơ đậu phộng
- Quả hạch. ■

TRUYỆN NGẮN

Hạnh phúc tới rất vội

Tôi vừa muốn kéo anh lại, vừa muốn đẩy anh ra, vì hình như càng cố đẩy anh ra, anh lại càng kéo tôi lại gần.

Và anh cứ thế, tới bất thành linh, chẳng bao giờ hện trước.



Cứ khiến tôi nhảy chân sáo lên khi về tới nhà. Ở cạnh anh rất vui. Chẳng biết cái cảm giác đó sẽ kéo dài đến bao giờ... Tôi bắt đầu sợ đánh mất.

- Hôm nay cả lớp học thêm 45 phút để bù cho 2 ngày nghỉ của tuần trước.

Cả lớp ò lên một tiếng khi nghe cô thông báo. Không sao, cũng chỉ còn một buổi nữa là không còn được học. Tôi nghĩ và mỉm cười. Mấy đứa nhóc này thật tình rất giống mình của cái thời mực tím...

Tôi là đứa hơi khác người thì phải. Khi người ta uống nước trà nóng giữa mùa đông buốt giá thì tôi vẫn thích gọi một ly trà đá và chờ cái lạnh chui dần qua cuống họng. Khi người ta thích đi những cái xe xịn và phân khối lớn thì tôi lại thích đi chiếc xe 82 độ.

Thi thoảng lại thích cái cảm giác hơi ngọt ngọt trên xe bus. Khi người ta thích đi học ngoại ngữ ở những trung tâm lớn thì tôi lại xin để học cùng mấy đứa nhỏ cấp III ở trường ngay gần nhà.

Khi người ta hướng tới cách ăn mặc sành điệu và sexy thì tôi lại thích cách ăn mặc bụi bặm. Khi người ta vai kề vai với người yêu thì tôi lại thích nhâm nhi ly café ở một quán quen trong hẻm.

Và tôi có cả ngàn cái đặc điểm được cho là khác người ví như cắt tóc kiểu ngang độ và bậm, ví như là antifan của các chàng trai mà để câu slogan là:

“Tôi yêu trẻ con và tôi thích cách người ta tạo ra chúng”. Và thi thoảng cũng để lại hiệu ứng là sự quan tâm rất chi đặc biệt của một cơ sở các bạn bè cùng người thân.

Chưa bao giờ tôi tưởng tượng tình yêu sẽ đến với tôi như thế nào, nhưng đôi khi hạnh phúc lại đến vào lúc mà người ta không ngờ tới. Cũng

giống như cơn mưa của ngày hôm ấy...

Một buổi chiều tôi đang sải bước trên con đường Pasteur sau khi bước chân ra khỏi trường Soul với cây đàn guitar trên vai thì cơn mưa sầm sập lao tới.

Những chiếc lá bị bứt vội khỏi tán cây, cuộn mình lao xuống cùng những hạt mưa đang tung ra sau khi tiếp đất. Những bông hoa xà cừ trắng ngàn cũng rơi lả tả, lăn lóc dưới chân tôi.

Tôi bước thật chậm, chẳng bận tâm cơn mưa đã làm tôi ướt áo và mái tóc cũng bết lại. Kéo chiếc mũ của áo khoác lên để ngăn lại một chút se se lạnh. Tất cả là tại cái bài hát buồn đó. Tôi cúi người thắt lại sợi dây giày vải vừa bị tuột thì cây đàn rơi xuống khỏi vai. Đúng lúc cơn mưa mịt mù trút nước.

Chiếc xe hơi thẳng vội, rồi tiếng bước chân đập trên nước và bàn tay rần rỏi kéo tôi vụt vào xe. Điều ấy khiến tôi ú ớ. Và trái tim tôi loạn nhịp khi chàng trai nào đó ôm ghì tôi vào ngực. Tôi càng cố đẩy thì người ấy càng cố kéo tôi vào người. Cái tay người ấy như gọng kìm cứ ấn cái đầu tôi vào cổ và với thái độ rất yêu thương, nhẫn nại. Cho tới khi tôi không chống cự gì nữa thì người ấy bắt đầu nói lòng tay ra. Tôi bắt đầu thở và hét lên.

- Điên à, cái anh này!

Đến lúc ấy thì anh nhìn tôi với ánh mắt buồn và bối rối.

- Xin lỗi! Cơn mưa lớn quá!

Với cái tính cách của tôi, đáng ra anh đã được ăn cái bạt tai vì cái tội dám sàm sỡ tôi và vì cây đàn của tôi còn nằm ở dưới đất. Nhưng không hiểu sao khi ấy, tôi chỉ yêu cầu dừng xe...

Cho đến bây giờ anh vẫn trêu tôi vì cái tội si mê cái vẻ đẹp của anh. Nhưng lúc ấy tôi chỉ nghĩ anh hẳn có chuyện gì buồn và nhầm lẫn gì đó.

Tôi chẳng biết bằng cách nào mà anh có thể “mò” ra tôi giữa một biển người, thậm chí không hề biết tôi tên gì, ở đâu và làm gì?

Tôi làm việc tại một bệnh viện phụ sản. Và những người mà tôi thường gặp gỡ dĩ nhiên là các mẹ, các bà rồi. Thế mà khoảng chừng hai tuần sau lần gặp gỡ bất đắc dĩ đó. Anh tới tìm tôi.

Đi làm, tôi ăn mặc nhìn chừng chạc hơn nhiều so với cái vẻ trẻ con, bụi bặm hôm ấy. Cả anh và tôi đều ngỡ ngàng khi nhận ra nhau.

- Anh đưa vợ đi đẻ à?

Tôi vừa hỏi vừa ra vẻ tìm kiếm. Chắc đó là điều khôn ngoan nhất tôi có thể làm để né tránh cái suy nghĩ, làm thế nào mà anh chàng đẹp trai này lại có thể tìm đến tôi cơ chứ.

- Tôi tới để gặp vợ!

Tôi muốn điên lên với cái vẻ tự đắc và đôi mắt như đang cười khiêu khích tôi. Dĩ nhiên là tôi biết mình bị trêu đùa rồi. Giữ vẻ điềm tĩnh cần phải có, tôi rút tấm card cá nhân đưa anh và nói.

- Hãy liên lạc với tôi bằng số này. Tôi không có nhiều thời gian để nói chuyện với anh.

Tôi nói rồi quay lưng, biết là phía sau anh

đang nhìn theo tôi, ớn lạnh vì màu áo blouse.

“Em là định mệnh đời anh!”. Tôi quyết định không thèm trả lời cái tin nhắn vô vắn như thế này. Tuy vậy nó vẫn làm tôi nao nao khi chợt nghĩ về một người đẹp trai với vòng tay rộng lớn.

Một buổi chiều, khi nắng vừa tắt. Tôi bước ra khỏi bệnh viện và hướng về phía nhà thờ. Cuối tuần tôi muốn tìm cảm giác bình yên nơi thánh đường và nếu trong lòng có gì đó bứt rứt không yên thì tôi mong đợi sự siêu nhiên sẽ mang tất cả đi.

Anh ở đó tự bao giờ với nụ cười hiền từ khác hẳn về mặt nham nhở mà tôi tưởng tượng về anh như một gã Sở Khanh. Tôi đã yếu lòng rồi chẳng?

Anh cứ tới bất thành linh khiến cho tôi bắt đầu sợ cảm giác không kiểm soát nổi cuộc sống của bản thân và cả cảm xúc của chính mình nữa...

Vào một buổi sáng đẹp trời, khi tôi vừa xong ca trực và đang rảo bước trên vỉa hè. Ngắm nghĩa tia nắng vừa xéo qua tán lá. Tôi cũng mê đắm với những cánh hoa vàng nào vừa rụng. Anh xuất hiện đột ngột, cướp tôi đi từ tay của những ngọn gió mát lạnh.

- Anh đưa tôi đi đâu vậy? Làm ơn buông cái tay anh ra khỏi tay tôi và cất cái mặt đê tiện của anh ở nhà.

- Một ngày đẹp trời như thế này, em không thể cất cái vẻ khó chịu khi gặp anh và nói với anh bằng cái giọng ngọt ngào vốn có của em, hay là tặng cho anh một bản nhạc như là bố thí với kẻ ăn xin sao?

- Anh không biết là tôi rất mệt sao?

- Anh biết, nên đâu có bắt em đi để làm việc đâu, em cứ thư giãn như là điều em muốn, thậm chí em có thể ngủ.

- Ừ thì ngủ. Tôi sẽ ngủ thật đấy!

Và tôi ngủ ngon lành trong khi quên mất không rút bàn tay ra khỏi tay anh...

Chúng tôi tới Vũng Tàu khi nắng bắt đầu lên cao. Nắng vàng trải đều trên bờ cát. Biển xanh cũng như sâu hơn với bầu trời lên cao không một gợn mây.

- Đi spa được không em? Anh thấy mắt em có nếp nhăn rồi kìa!

Tôi rút vội chiếc điện thoại và soi mình thật kĩ. Tôi không chắc lắm về chuyện tôi đang bắt đầu già đi.

Tôi được nghỉ ngơi cho tới khi hoàng hôn bắt đầu buông xuống. Anh đánh thức tôi và cùng ngắm thứ ánh sáng đang bắt đầu nhạt dần...

Một chút tham vọng, tôi bỗng muốn anh trở thành điều gì đó với tôi, hoặc chí ít cũng muốn lần sau như thế này.

Chúng tôi dắt nhau đi mấp mé triền nước. Mỗi lúc sóng xô lên, anh kéo tay tôi quay một vòng, còn tôi nhảy lò cò. Vậy là chỉ có chân anh ướt. Tôi bắt đầu mở lòng ra để nói về những chuyện gần nhất. Thi thoảng dừng lại chụp hình chọc nhau và cười đùa.

TRUYỆN NGẮN

Trăng cứ dịu dịu mà ru tôi bằng bài hát của biển. Bờ vai anh lớn thật lớn. Anh hỏi tôi:

- Em có muốn anh tặng em một bản nhạc không?

Tôi đồng ý nhưng với điều kiện sẽ không đàn cho anh đâu nhé. Anh cười vì cái kiêu con nít của tôi lại tái phát...

- Ừ thì đi!

Anh bước chân vào một quán bar và rất trịnh trọng anh tặng tôi một bản nhạc piano.

Vậy nhé. Vậy là không hề đụng hàng nhau rồi. Tôi hơi mỉm cười vì lúc trước chẳng phải chính tôi cũng bị tiếng đàn piano làm cho mê đắm?

Không nghĩ nữa. Tôi phải chấm dứt tình trạng này thật nhanh. Anh vừa đẹp trai, vừa hài hước, vừa đàn giỏi. Nhìn cách anh đàn thì nhất định là được đào tạo bài bản từ lúc bé.

Tôi không nghĩ mình lại có ngày sẽ dừng lại ở một chàng lãng tử như thế này. Nhưng cái cảm giác khi mọi người vỗ tay rào rào và ánh mắt ganh tị của một số cô gái có mặt hôm đó thì tôi lại muốn ngay lập tức cho anh là ứng viên số 1 của mối tình đầu.

Duy chỉ có việc anh là ai? Anh từ đâu đến? Anh là người như thế nào? Và tôi có phải là người thay thế không?

Tôi vừa muốn kéo anh lại. Vừa muốn đẩy anh ra, vì hình như càng cố đẩy anh ra, anh lại càng kéo tôi lại gần. Và anh cứ thế, tới bất thình lình, chẳng bao giờ hẹn trước. Cứ khiến tôi nhảy chân sáo lên khi về tới nhà. Ở cạnh anh rất vui. Chẳng biết cái cảm giác đó sẽ kéo dài đến bao giờ. Tôi bắt đầu sợ đánh mất.

Tôi chủ động hẹn hò anh thay vì cứ bị bắt đi bất ngờ như vậy. Sau khi ngồi vắt vẻo trên một đoạn dây xích nhìn ra dòng sông và đàn cho anh nghe một bản nhạc trong bộ phim tôi xem từ thời bé xíu, tôi bắt đầu câu chuyện về tuổi thơ.

Tôi đã hỏi về anh, từng bước một thử kéo anh đi theo những gì tôi sắp sẵn ở nhà. Tôi không muốn chuyện tình phải kết thúc trong đau buồn nên sẽ xác định trước xem anh yêu tôi bao nhiêu phần. Nhưng những câu trả lời của anh khiến tôi hơi hụt hẫng.

- Tuổi thơ anh là học.

- Tình yêu lớn nhất của anh là yêu chính bản thân mình.

- Điều anh hạnh phúc nhất là được sống thoải mái và làm những gì mình thích.

- Thể loại nhạc mà anh thích nghe nhất là hỗn hợp, tùy tâm trạng.

- Anh không đi làm, ở nhà đi loanh quanh, gặp gỡ ít người và cười cười nói nói.

- Ba mẹ anh còn trẻ, khỏe, làm nhiều việc và rất yêu con cái.

- Anh từng yêu rất nhiều người và họ đều có điểm chung là toàn bỏ anh mà đi...

Nhưng dường như những điều khó hiểu về anh lại khiến tôi tò mò và có lúc chợt nhận ra anh

cũng rất hấp dẫn. Cho tới ngày không phải anh kéo tôi đi mà là một người con gái. Cô ấy xuất hiện bất ngờ với cái nhìn sắc lạnh, sự ăn mặc sành điệu, cùng với lời mời ly nước và một cuộc nói chuyện.

Cô ấy giới thiệu bản thân là một giảng viên của trường đại học đã là vợ hợp pháp của anh. Cô ấy còn lấy bức hình đáng yêu của con gái bé bỏng, cho tôi xem hình cưới và những khoảnh khắc đáng nhớ.

Cô ấy nói trong nước mắt về việc cô ấy bất lực thế nào từ khi biết anh có liên quan tới hàng đá. Cô ấy quyết định ly hôn để giải thoát. Nhưng một khoảng thời gian dài cô ấy vẫn không ngừng quan tâm tới anh, cô ấy biết tất cả về mối quan hệ của anh và tôi.

Cô ấy tới không phải để chia rẽ, mà là một lời thỉnh cầu. Cô ấy xin tôi hãy làm mọi cách để kéo anh ra khỏi vòng sa ngã khi còn có thể.

Tôi đã không thể nói chuyện với anh ngay sau cuộc gặp gỡ với người con gái ấy? Tôi suy nghĩ về việc tại sao tôi lại phải chấp nhận một con người như vậy? Tôi hoàn toàn có thể lựa chọn một người đàn ông tốt hơn anh ấy và không hề có rắc rối gì. Tôi quay sang cự tuyệt tình cảm của anh.

Còn anh đã linh cảm thấy điều chẳng lành nên đã tức tốc đi tìm tôi. Vẫn bàn tay cứng cõi đó, kéo tôi ra khỏi nhà, lên xe và lao vút trên đường phố.

Đến lúc này thì tôi không thể nào nhịn được nữa. Tôi nói như hét lên.

- Anh có phải là một con quỷ ở địa ngục lên phải không? Nếu không thì anh là ai? Anh từ đâu đến? Anh làm gì? Anh ở đâu? Anh sống như thế nào? Và tất cả mọi thứ về anh? Tôi chưa bao giờ nhận được một câu nói nghiêm túc về tất cả những điều tôi cần và rất muốn biết?

Anh cứ chạy xe tiếp. Cầm vô lăng thật chặt và rẽ dòng người. Kéo tôi đi. Vợ và mở cửa một căn hộ. Đẩy tôi vào. Khi cánh cửa đóng sầm lại. Anh ôm tôi thật chặt. Hôn ngẫu nhiên.

Mặc cho tôi giằng co. Anh vẫn hôn tôi đến ngạt thở. Anh kéo nát đồ của tôi như một gã trai lên cơn điên dại và mất ý thức tự chủ về bản thân. Anh bế tôi lao tới chiếc giường và lại hôn. Nổi uất hận trào dâng trong con người tôi.

Tôi đã thề là nếu anh không giết chết tôi, nhất định tôi sẽ giết chết anh. Tôi khóc tức tưởi, từng giọt nước mắt nóng bỏng thi nhau rơi. Nơi con tim tôi như chết hết mùi phân.

Bất giác anh dừng lại. Nuốt những giọt nước đang rơi ấy. Anh vẫn ghì tôi thật chặt và khóc.

- Cứu anh đi, em là bác sĩ mà!

Đến lúc này thì tôi thay đổi hoàn toàn thái độ. Lần đầu tiên thấy một gã trai đang yếu đuối trước mặt tôi. Tôi rút cánh tay vừa được tự do, kéo đầu anh lại thật gần.

Tôi bắt đầu hôn lên trán. Khẽ xóa giọt nước mắt còn lăn dài trên má anh. Tôi cố gắng yêu thương anh bằng trái tim của một người phụ nữ.

Chắc cũng mất khoảng 15 phút để không khí này nguội bớt đi. Tôi bắt đầu hỏi anh.

Hóa ra anh đã tốt nghiệp chương trình sau đại học tại trường Berkeley. Anh về Việt Nam và cưới vợ. Một người bạn khá thân với anh thườ đi học cùng. Sau khi bé gái ra đời, không phải cô ấy bị chứng trầm cảm sau sanh mà lại là anh.

Anh không hiểu cái quái gì đang xảy ra với mình và anh tìm đến chất kích thích, chỉ mong sao cô ấy có thể hài lòng về anh. Nhưng càng lúc anh càng lún sâu vào thứ mà người ta cho là nó không thể nghiện được. Cô ấy rời xa anh.

Anh là con trai duy nhất của hệ thống nhà hàng Thiên Vương Tầu tại Sài Gòn. Anh để vuột mất hạnh phúc mà lúc trước anh cho là nó thuộc về mình.

Cho tới cái ngày định mệnh, anh đã gặp tôi. Anh nói, chính cá tính mạnh mẽ của tôi, đôi mắt nâu thăm thẳm, đầy trắc ẩn và cả công việc mà tôi đang làm. Anh có thể hi vọng mong manh rằng tôi sẽ cứu được anh.

Anh nói rằng khi lý trí của anh còn có thể lên tiếng có nghĩa rằng anh không được từ bỏ niềm tin. Nhưng niềm tin lại là thứ con người ta dễ đánh mất nhất.

Tôi đã ngã vào vũng lầy khó khăn nhất trong cuộc đời. Công việc của tôi dường như bị bỏ dở vì bệnh nhân này. Tôi bắt anh phải lao động như một người bình thường. Bắt anh ăn uống một cách điều độ và tham gia những chương trình hữu ích. Kéo anh vào số đông để anh có thể từ giã tiếng mời gọi nơi vũ trường.

Anh cũng vật vờ, đòi hỏi và nhiều lúc còn nổi khùng cả với tôi. Nhưng tôi muốn giúp anh. Tuy vậy những lời nói của cô gái cứ in hằn trong tâm trí tôi.

Có một ngày nọ tôi cùng anh tới thăm con gái và vợ anh. Ai cũng tỏ ra hạnh phúc, duy chỉ có tôi là cảm nhận về sự ra đi sắp tới. Tôi đã chuẩn bị vali để đi khỏi cuộc đời của anh. Tôi không muốn bước chân vào cái hạnh phúc dang dở kia, khi cả anh và cô ấy vẫn còn khả năng quay lại...

Tôi quyết định đi du học.

Lần cuối cùng tôi nói tạm biệt với ngôi nhà tự động hóa và ánh đèn vụt tắt trước lúc tôi bước ra. Nơi này sắp có một sự đoàn viên. Tôi mỉm cười và bước đi.

Có bất ngờ không khi người kéo tay tôi ở lại không phải anh mà là cô ấy. Cô ấy dịu dàng trong bộ váy màu tro hoa hồng và những lời nói rất chân thành.

- Đừng từ bỏ nơi này, nơi mà hai người đã trải qua thật nhiều khó khăn. Tôi đã yêu một người khác, chính là Jack. Chúng tôi sẽ định cư tại Canada. Tạm biệt em và mong hạnh phúc ở lại thật lâu với hai người.

Lúc này thì anh cùng Jack xuất hiện. Hạnh phúc thêm một lần nữa đã tới rất vội với tôi... ■

Thu Hoài

TRUYỆN NGẮN

Vòng tròn không khép kín

Sài Gòn đã qua rồi những ngày mưa tầm tã. Cô gái vẫn một mình café. Chẳng thất tình hay buồn bã, đơn giản chỉ là thói quen...

Ban ngày quán vắng. Chỉ có vài vị khách trú mưa, tấp vào ôm tách trà nóng. Nhìn qua ô kính, phố thật bình yên.

Từ lúc bước vào quán, cô phát hiện anh loay hoay với mảng tường lem nhem màu. Bức tường không lớn nhưng là điểm nhấn. Cái vị trí khá lý tưởng nói lên điều đó.

Anh mặc áo pull đen, quần lung gò, tóc cột phía sau. Anh đổ mồ hôi trong cái không gian máy lạnh và trời mưa nặng hạt bên ngoài. Miệng làm bầm gì đó. Hình như đang mất bình tĩnh với cái công việc tạm gọi là sáng tạo nghệ thuật.

Cô quăng ống giấy và ba lô qua một bên, tiến đến gần anh.

Anh chẳng quan tâm những gì diễn ra xung quanh. Tay lăn một chất keo trắng đục lên tường, tay kia dán những mảnh giấy báo. Màu được pha loãng dội lên mảng tường trông. Anh còn làm một đồng “tiểu xảo” khác mà dân “ngoại đạo” như cô không đoán nổi kết quả.

Dừng tay lại, nhưng không hề nhìn lên, anh đang tìm một vật gì đó, giống như con mèo bị đội cái nón trên đầu, xoay vòng vòng.

- Em giúp được không?

- Tìm cây cọ số mười.

- Nó phía bên kia. Để em lấy cho.

Lần này thì anh nhìn lên, phát hiện ra điều gì đó.

Anh nhận lấy cây cọ và không quên lời cảm ơn. Cũng rất biết điều, đầu đến nỗi quá ngông.

Cô hỏi tiếp:

- Anh làm có một mình thôi sao?

- Chủ quán muốn thế! Họ muốn tác phẩm mang dấu ấn của riêng tôi.

Cô gái đủ hiểu đây là một nghệ sĩ tài danh hoặc là gã có nét riêng biệt mà chủ quán thích. Không thoải mái lắm khi làm công việc này. Những người cá tính không bao giờ thích làm theo những yêu cầu của người khác. Họ có những tiêu chuẩn riêng, không giống ai. Điều đó làm họ nổi tiếng hoặc chìm ngấm chẳng bao giờ góc đầu lên được.

- Nay anh, đây sẽ là những cái gì?

Đó là bí ẩn khi tác phẩm chưa hoàn thành. Nó có thể làm “đau đầu” với những suy đoán.

- Tôi đang cố gắng tạo ra những marche lạ, làm bức phong cho phân chính bên trên.

- Anh sẽ vẽ bằng bút marker lên trên?

Anh tròn xoe mắt. Tất cả những gì anh định làm hình như đã bị đưa con gái đoán trúng. Anh lướt qua nơi phía cô gái ngồi.

- Em có con mắt biết nhìn đó. Rồi em sẽ thi đậu vào trường em đang luyện.

Đến lượt cô gái tròn xoe mắt:

- Sao anh biết em đang luyện thi mỹ thuật?

- Vì em biết được cây cọ số mười ở một vị trí xa - Và anh nhìn vào cái ống giấy - Chỉ có dân luyện thi mới mang ống giấy, nếu học đại học, chẳng qua chỉ là cái lũ năm nhất học kỳ một.

Cô gái hơi khó chịu khi gã “nghệ sĩ” có vẻ khinh thường những người mới học vẽ. Anh cũng đã từng như chúng tôi mà.

Anh nghi tay, đợi màu khô sẽ vẽ tiếp. Trời ngớt mưa. Anh ra ngoài ngồi chung với gã giữ xe. Nhìn anh đốt thuốc trông thật hao gạo.

Quán café càng hấp dẫn khi có tác phẩm của anh. Nó đẹp một cách hào nhoáng. Nhưng cô chẳng bao giờ thấy anh quay lại đây. Anh xuất hiện và biến mất như sao băng. Anh nói qua điện thoại:

- Tôi chỉ là một gã làm công. Tôi cần tiền, cần cho cái triển lãm sắp tới. Hiện tại tôi phải tập trung cho tác phẩm ấy.

Khó khăn lắm cô mới tiếp cận được cái xưởng vẽ của anh. Cô đã từng xem nhiều cuộc triển lãm tâm cỡ, tìm đến xưởng vẽ của những họa sĩ tên tuổi, thậm chí còn biết cách họ làm việc.

Với gã họa sĩ trẻ như anh thì việc quan tâm là điều không cần thiết. Chỉ là ở anh, cô phát hiện nhiều điều thú vị. Đó là những ẩn số. Cô đặt hy vọng vào cái triển lãm sắp đặt gì đó, dấu biết không phải chuyện của mình.

- Tôi không thích sự có mặt của người khác khi tôi đang làm việc.

- Em là một trường hợp ngoại lệ?

- Có lẽ vậy! Em không phải là những đứa luyện thi bình thường. Em sẽ thành công và nổi tiếng sau này!

- Nổi tiếng? Nổi tiếng thì được cái gì? Nó có cần cho cuộc sống hay chỉ đem lại phiền toái?

Anh phớt lờ và tiếp tục những nhát bay sơn dầu lên tấm toan, vội vã.

Xưởng vẽ của anh không đến nỗi quá bề bộn. Đó là một thế giới đầy nội tâm và cảm xúc.

- Anh không muốn nhận em làm học trò sao? - Giọng cô nài nỉ.

- Không cần thiết em à! Tố chất trong em đủ mạnh mẽ khi làm điều gì đó. Anh cũng đã từng có một học trò, nhưng đó là điều tồi tệ nhất. Anh không phải là một người thầy...

Ngày nào đi học về cô cũng ghé vào cái xưởng vẽ năm cuối phố. Anh ít khi ra ngoài. Anh sống bằng những trải nghiệm cảm xúc. Bạn trai của cô thì cười khẩy trước những điều ấy.

Người theo kinh tế, chỉ biết tính toán với những con số và thực dụng trong cuộc sống, nhất là chán ngấy cái vụ café một mình của cô. Nhưng dù sao anh ta rất tốt với cô. Quan tâm quá mức làm cô mệt mỏi.

Còn anh sẽ nghĩ gì, coi cô là con bé chấp chững làm nghệ thuật và rất có triển vọng? Cô sẽ chẳng bao giờ nhận ra rằng vì cô mà anh phá vỡ những điều lệ riêng. Chỉ vì câu nói “trông anh thật hao gạo khi đốt thuốc” đã làm anh dần vật suy nghĩ.

Khi đốt một điếu thuốc, nghĩ đến cô là miệng anh đắng ngắt.

Anh phá luôn cái mặc định không muốn sự có mặt của người khác trong xưởng vẽ. Sự xuất hiện của cô làm cái cảm giác cô đơn trong căn phòng xâm chiếm trong anh bao năm nay dường như đang dần gỡ bỏ.

Cô dọn dẹp lau chùi những vết sơn lem, anh cũng chẳng có ý kiến. Nếu là người khác, anh đã phản ứng, thậm chí đuổi họ ra ngoài.

Và một điều quan trọng nữa là cô dám nhận xét rất thẳng thắn về những bức tranh của anh, dấu anh sẽ chẳng thay đổi những gì mình tạo ra. Nhưng những lời nhận xét có vẻ mơ hồ lại làm anh phải trăn trở.

Bạn trai của cô tìm đến xưởng, nói:

- Vui vẻ gì với những kẻ chỉ biết vẽ phụ nữ không mặc đồ - Giọng điệu gã rất hậm hực.

Anh im lặng cắn răng nhưng khi gã bạn trai nói cô “hu hồng” thì anh là người cho tên có máu ghen ấy một đòn chí mạng vào mặt. Cô và bạn trai chia tay nhau. Anh là người làm chỗ dựa cho cô. Và theo lời cô nói, anh chính là “tấm khăn lau nước mắt” của mình.

Anh kể về cái triển lãm nghệ thuật sắp đặt. Một triển lãm tâm cỡ và sẽ tổ chức thật hoành tráng trong một gallery lớn. Chủ đề là “Vòng tròn”. Không đặt nặng chất liệu hay hình thức thể hiện, chỉ cần thể hiện được những gì muốn nói.



“Vòng tròn” là câu chuyện xuyên suốt hành trình của một người tìm kiếm tình yêu. Vòng tròn khép kín và nhân vật có tìm được người mình yêu hay không. Đó là ý tưởng và cũng là anh đang đi tìm câu trả lời cho mình.

Từ tình mơ lẩn khi phở lên đèn, hai cái bóng miệt mài với hàng đồng hồ. Cô quên luôn cả việc luyện thi vẽ của mình.

Gallery sẽ như một mê cung. Để thưởng thức triển lãm người xem sẽ đi qua các điểm dừng. Mỗi nơi sẽ có bất ngờ thú vị khác nhau. Anh tin tưởng triển lãm sẽ thành công...

Anh và cô có mặt ở gallery kiểm tra lại

TRUYỆN NGẮN

những công đoạn cuối cùng cho triển lãm tối nay. Tất cả đều như dự kiến. Anh chợt phát hiện ở điểm dừng cuối cùng có một bông hồng nằm trong những chiếc bình thủy tinh. Thoáng giật mình, rõ ràng đây không nằm trong kịch bản triển lãm của anh.

Sự xuất hiện của bông hồng ấy có thể hoàn toàn đi ngược với cái ý tưởng và hiệu quả. Anh muốn “Vòng tròn” của mình sẽ khép kín, sự xuất hiện của bông hồng sẽ làm cho vòng tròn chạy hoài không có điểm dừng.

Chỉ còn vài giờ đồng hồ nữa là khai mạc. Không đủ thời gian cho bất kỳ sự thay đổi nào. Anh kéo cô ra phía sau.

- Sao em làm thế? Em có biết hậu quả sẽ ra sao không?

- Em chỉ muốn có một điểm nhấn trong tác phẩm. Em không muốn tất cả tình yêu nằm trong vòng luẩn quẩn bế tắc.

- Cuộc đời là một vòng tròn. Nó sẽ phải đi qua các điểm A, B, C... cho đến khi gặp điểm Z để vòng tròn khép kín. Đó là những trải nghiệm về đời. Và sự lựa chọn đường như tuyệt đối.

- Có khi anh chẳng bao giờ đến được điểm Z. Hoặc đã đi qua mà không nhận ra. Và sự dừng chân của anh, có phải là những lựa chọn tối ưu khi mà anh đang cố gắng quên đi chặng đường của mình. Chặng đường mơ hồ không đường thẳng. Anh có bao giờ nhìn lại những gì đã qua, hay chỉ nuối tiếc, hay chỉ thanh thản với thời gian...?

- Nhưng em đã không hề nói trước với anh về sự thay đổi.

- Nghệ thuật phải là những gì tạo ra mang ý nghĩa nào đó, chứ không phải theo những áp đặt đề tác phẩm hoành tráng.

- Em còn giảng dạy nghệ thuật với anh à? Anh không muốn sự xuất hiện của em trong triển lãm này nữa.

Mắt cô ngàu đỏ, nếu có giọt nước mắt nào rơi xuống chắc sẽ nóng bỏng tan chảy cả gò má...

Mọi người đều đánh giá cao triển lãm, nhất là sự xuất hiện của bông hồng. Nó buộc người xem dừng lại rất lâu để suy ngẫm và tìm câu trả lời cho riêng mình. Sau đó ai cũng ồ lên thích thú. Anh cũng rất bất ngờ về điều ấy. Anh chợt nghĩ đến cô. Giờ này cô đang ở đâu?

Điện thoại không liên lạc được. Anh vội vã bỏ đi khi triển lãm mới khai mạc vài giờ đồng hồ. Cán bộ báo chí vẫn đang tìm cách tiếp cận đề tác nghiệp. Lòng vòng thành phố, anh chợt nhớ đến nơi đã gặp cô lần đầu tiên. Cô ngồi một mình, co ro. Anh xuất hiện và nắm lấy tay cô.

- Anh đã hiểu ra tất cả rồi. Anh xin lỗi và muốn nói lời cảm ơn em!

Cô gái khẽ cúi đầu.

- Mỗi lần đến đây một mình và thấy tác phẩm của anh đã bị thay bằng một tác phẩm khác, em suy nghĩ rất nhiều. Em phải làm một cái gì đó. Mà anh thì rất gần bướng. Em biết anh chẳng bao giờ nghe những lời góp ý.

Anh nhìn về phía mảng tường lần trước anh vẽ. Chủ quán phải trả món tiền không nhỏ để có được tác phẩm ấy. Nhưng đó chỉ là vẻ hào nhoáng bên ngoài, dễ cuốn hút nhưng dễ bị cuốn trôi.

- Anh có biết vì sao lại có hình ảnh hoa hồng không?

- Anh đủ chín chắn để hiểu ra mà! Hãy đi với anh!

- Đi đâu?

- Đâu cũng được! Anh sẽ kéo em ra khỏi cái cô đơn café một mình. Đồng ý chứ?

Cô khẽ nhướn miệng. Không đợi lâu, anh kéo tay cô gái ra khỏi nơi café cô đơn một mình... ■

Hà Mai

Món quà từ một người lạ

Năm mẹ tôi qua đời, tôi chỉ mới tròn 20 tuổi. Đó thật sự là cú sốc đầu tiên trong đời tôi và tôi đã tưởng rằng mình sẽ chẳng bao giờ vượt qua nỗi cú sốc ấy.

Thế rồi năm tháng trôi qua, dần dần tôi cũng đã gượng dậy được. Đến mùa xuân năm sau, nỗi đau trong tôi đã nguôi ngoai bớt phần nào. Tôi lại cảm thấy phấn khích trước sự hồi sinh kỳ diệu của thiên nhiên khi xuân đến.

Thoạt đầu, tôi rất bối rối khi đến nghĩa trang thăm mẹ. Nhưng rồi việc chăm sóc và trang trí hoa trên mộ mẹ khiến tôi vui bớt những kỷ niệm đau buồn. Nhiều năm sau, tôi chuyển đến sống ở Kaposva Hungary, tại thị trấn nơi tôi đã từng sinh ra và lớn lên.

Các anh của tôi cũng chuyển đến đây. Nhưng chúng tôi gặp nhau vào những dịp lễ, đặc biệt là ngày Lễ các linh hồn ở nghĩa trang thị trấn. Thời gian trôi đi...

Cha và tôi sống với nhau dưới một mái nhà nhiều năm, cho đến khi ông già yếu. Những năm tháng còn lại của cha dường như để đền bù cho nỗi đau mất mẹ quá sớm của tôi. Bây giờ đến lượt cha tôi nằm yên dưới một tấm mộ bia bằng đá hoa cương trắng.

Tôi lại càng đến nghĩa trang thường xuyên hơn. Tôi thường chọn một ngày nắng ấm để đến thăm mộ cha mẹ. Những lúc ấy, dường như tôi lại được trở về bên cạnh họ, dù chỉ là trong ý nghĩ. Sự yên tĩnh nơi đây khiến tôi bình yên hơn.

Tôi thường quan sát những người chung quanh cũng đang bận rộn chăm sóc phần mộ của người thân họ và tự hỏi không biết họ đang thương tiếc cho ai. Tôi không hề quen họ nhưng tôi cảm thấy dường như họ và tôi đều là những người thân của nhau.

Một ngày nọ, tôi để ý đến một nấm mộ nằm ngay sau mộ của cha mẹ tôi. Nó nằm đó khiêm nhường giữa hàng trăm ngôi mộ bia vững chãi ở xung quanh, chính sự đơn sơ đó đã khiến tôi chú ý.

Đây leo gần như phủ kín cả ngôi mộ và vật trang hoàng duy nhất trên mộ là một cây thánh giá bằng gỗ mộc với những hàng chữ bằng đồng ghi

tên một người phụ nữ đã hưởng dương 22 tuổi.

Mỗi lần đi ngang qua ngôi mộ này, tôi lại mừng rỡ đến những câu chuyện khác nhau về người phụ nữ mất sớm ấy.

Lần nọ, tôi thấy một người đàn ông lớn tuổi vừa rời ngôi mộ này. Tôi đoán rằng ông ấy đến thăm mộ vợ mình. Vào năm đó, trong khi đang sửa soạn cho ngày Lễ các linh hồn ở nghĩa trang, tôi lại bắt gặp người đàn ông ấy đang chăm sóc ngôi mộ.

Ông ta cao, dáng hơi khòm và chắc chắn đã qua tuổi trung niên. Sau khi nghĩ cách cho ông ấy mượn dụng cụ để chăm sóc ngôi mộ, tôi đã bắt chuyện tự nhiên với ông, hỏi ông về lai lịch ngôi mộ và đây là câu chuyện của ông:

“Đó là ngôi mộ mẹ tôi. Bà ấy mất vì bệnh viêm phổi vào năm 1912, khi còn rất trẻ. Lúc đó, tôi chỉ mới được một tuổi rưỡi. Thật sự tôi không còn nhớ đến khuôn mặt của bà. Chính tôi đã làm cho bà cây thánh giá và hàng chữ này. Ngoài tôi ra, chẳng ai đến thăm ngôi mộ này, bởi tôi là con một.

Rồi cha tôi kết hôn một lần nữa. Mẹ kế của tôi chỉ lo cho những đứa con ruột của bà. Tôi luôn đến đây thăm mẹ tôi, dù vui hay buồn. Sau đó, cuộc sống đưa đẩy tôi phiêu bạt nhiều nơi, nhưng tôi không bao giờ quên ngôi mộ này. Đối với tôi, đây là một mái ấm gia đình, là “căn nhà” - nơi tôi trở về sau những chuyến đi xa.

Nhiều năm trôi qua, việc thăm viếng này ngày càng trở nên khó khăn đối với tôi. Thế nhưng, chừng nào chân tôi còn đi được, thì mỗi năm tôi vẫn sẽ đến thăm mẹ tôi ít nhất là hai lần. Năm nay tôi đã 80 tuổi, không biết tôi sẽ còn tiếp tục điều này thêm được bao lâu nữa”.

Tôi lặng người ngồi nghe ông kể. Hai mắt nhòa lệ khi tôi chợt nhận ra rằng, mình chưa bao giờ chứng kiến một tình yêu thương vô bờ bên đến như vậy.

Tình cảm của tôi còn nhẹ hơn rất nhiều so với ông ấy - bởi vì lúc nào tôi cũng có thể tìm đến được, những kỷ niệm ngày xưa của cha mẹ tôi; hay xem lại những tấm hình vui buồn thuở trước đã từng gắn liền tôi với cha mẹ.

Còn người đàn ông chân tình này liệu có được một kỷ niệm nào để ấp ủ? Có chăng chỉ là một tấm hình mờ nhạt của người mẹ ông ngày trước.

Hẳn là có một mối dây liên hệ vô hình nào đó, rất mạnh mẽ mới khiến ông có thể lui tới viếng thăm ngôi mộ của người phụ nữ xấu số kia - người đã rời bỏ ông quá sớm đến nỗi ông chưa kịp hưởng được chút tình mẹ thiêng liêng, mà thay vào đó là một cảm giác thiếu vắng vô tận, day dứt mãi không nguôi.

Tôi vô cùng xúc động biết rằng mình vừa được ban cho một “món quà tuyệt diệu”. Tôi đã được chứng kiến một tấm lòng tận tụy và tình cảm thiêng liêng bền vững, đã gắn bó một người đàn ông bình thường có trái tim cao cả với người mẹ quá cố của ông. Tôi quyết định sẽ chăm sóc cho cả ngôi mộ ấy những khi đến thăm mộ cha mẹ tôi... ■

Như Hiền (dịch)