



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

2096

April 27, 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 VI.
 (281)495-3493
 11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
 20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

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

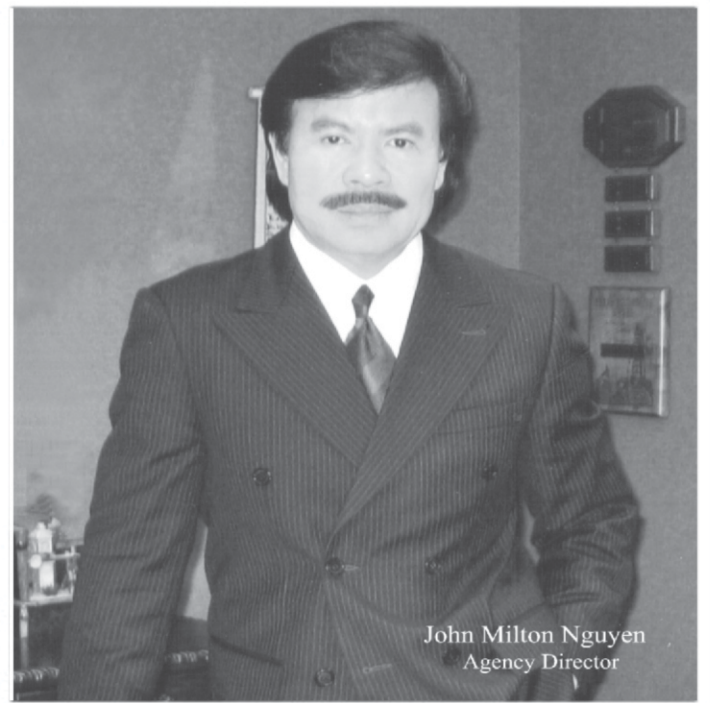
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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...?

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



John Milton Nguyen
Agency Director

KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

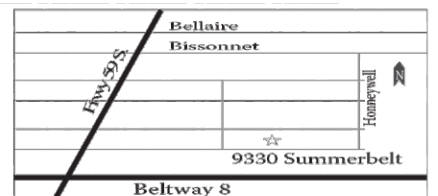
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- **Networking**

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

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

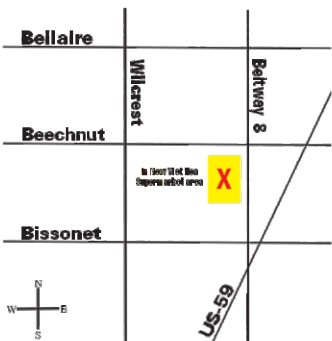
Trong khu chợ Việt Hoa mới, Beechnut và Beltway 8, Đối diện chợ HEB

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.

393-2102/1670

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

381-2101/1669

Bán Tiệm Nail
#1 NAIL SALON IN KATY, CINCO RANCH

- Tiệm nail #1 ở Katy, Cinco Ranch, đã hoạt động trên 5 năm với lượng khách sang ổn định. Trên 1,500 khách trong hệ thống dữ liệu.
- Tiệm rộng 2,700 sq.ft với 18 ghế pedi, Được đánh giá **5 sao** cả trên Google và Yelp.
- Chủ bận việc kinh doanh khác, cần bán với giá \$280K. Chủ có thể bán dưới dạng cho vay lại với tiền ứng trước.

Call or text Dan Nguyen: **504-982-6291**



379-2100/1668

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

388-2102/1670

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

405-2014/1672

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
HW6

Bán tiệm Nails & Tóc. Địa điểm Hwy6, đối diện West Oak Mall (giữa Richmond & Westheimer). Tiệm đang có:
* 4 Stations làm nails.
* 2 Stations làm tóc.
Tiệm đã hoạt động 20 năm, nay muốn bán giá \$20k.

Xin vui lòng liên lạc Bình: 713-471-3359

358-2098/1666

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

382-2101/1669

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

384-2101/1669

NEW **Cần Người Giúp Việc**
GẦN GALLERIA

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

Xin vui lòng liên lạc: 281-605-9319

347-2097/1665

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

354-2098/1666

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

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mỹ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày. Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.

Nếu cần mua xin liên lạc Nguyệt:
346-431-5028 * 346-310-0451

364-2098/1667

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

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

Xin vui lòng liên lạc: 985-601-6012

344-2097/1665

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

348-2097/1665

NEW **Bán Tiệm Tóc & Nail**
45 SOUTH

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

Xin vui lòng liên lạc: 713-398-6861

400-2104/1672

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: 281-330-0565



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Edwin Howard Armstrong: Cha đẻ của đài FM

Edwin Howard Armstrong là một trong những nhà phát minh thiên tài người Mỹ trong thế kỷ 20. Ông đã sáng chế ra hệ thống biến điện tần số dải rộng để truyền tải sóng vô tuyến, đặt nền móng cho hoạt động của đài FM hiện nay.



Edwin Howard Armstrong (1890–1954)

Edwin Howard Armstrong sinh ra tại thành phố New York, Mỹ, vào ngày 18/12/1890. Ngay từ năm 14 tuổi, ông đã tìm hiểu về các thí nghiệm truyền sóng vô tuyến xuyên Đại Tây Dương của Guglielmo Marconi và mong muốn trở thành một nhà phát minh vĩ đại.

Armstrong bắt đầu tìm tòi và chế tạo các thiết bị không dây tự chế khi còn là một thiếu niên, và khi là một học sinh trung học, ông đã dựng một cột anten trên bãi cỏ phía trước nhà để nghiên cứu công nghệ không dây.

Sau nhiều lần thí nghiệm, ông nhanh chóng nhận ra một vấn đề: không có thiết bị nào tồn tại vào thời điểm đó có khả năng khuếch đại tín hiệu yếu ở đầu nhận của đường truyền liên lạc, cũng như không có cách nào tạo ra công suất mạnh hơn ở đầu gửi.

Sau khi tốt nghiệp trung học, ông theo học ngành kỹ thuật điện tại Đại học Columbia, nơi ông tiếp tục nghiên cứu sâu hơn về công nghệ không dây.

Trong năm học thứ ba tại Đại học Columbia, Armstrong đã thực hiện một sáng chế mang tính đột phá, đó là bộ khuếch đại sóng vô tuyến đầu tiên.

Dựa theo nguyên lý hoạt động của ống chân không ba điện cực do một nhà phát minh người Mỹ khác tên là Lee de Forest chế tạo, Armstrong đã thiết kế lại thiết bị này bằng cách thu sóng điện từ phát ra từ đường truyền vô tuyến và đưa tín hiệu quay trở lại liên tục qua ống. Mỗi lần như vậy, công suất của tín hiệu sẽ tăng lên tới 20.000 lần trong một giây.

Armstrong gọi bộ khuếch đại sóng vô tuyến của mình là “mạch tái sinh”. Đây là một sáng chế cực kỳ quan trọng trong những ngày đầu của đài phát thanh.

Với sự phát triển này, các kỹ sư không còn cần đến máy phát khổng lồ nặng tới 20 tấn để đưa đài phát thanh của họ lên sóng nữa. Thiết kế mạch đơn của Armstrong nhanh chóng trở thành nền tảng cho bộ phát sóng liên tục, là thành phần cốt lõi của nhiều thiết bị vô tuyến điện ngày nay.

Armstrong tốt nghiệp với tấm bằng kỹ sư điện vào năm 1913. Ông đã đăng ký bằng sáng chế cho bộ khuếch đại sóng vô tuyến của mình và cấp phép cho Tập đoàn Marconi sử dụng vào năm 1914.

Ngay sau khi tốt nghiệp, Armstrong đã tới Paris để phục vụ cho quân đội Mỹ trong cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất. Vào khoảng thời gian này, ông tiếp tục có một sáng chế quan trọng thứ hai – gọi là máy thu đổi tần – sau khi ông tham gia vào một dự án nhằm cải thiện khả năng đánh chặn thông tin liên lạc bằng sóng ngắn của kẻ thù. Máy thu đổi tần là bộ phận không thể thiếu của các bộ thu sóng trong đài phát thanh, tivi và radar hiện đại ngày nay.

Năm 1920, tập đoàn Westinghouse mua lại bằng sáng chế máy thu đổi tần của Armstrong và bắt đầu thành lập đài phát thanh đầu tiên của quốc gia ở Pittsburgh mang tên KDKA. Đài phát thanh ngày càng trở nên phổ biến, và ngày càng có nhiều đài phát sóng được thành lập.

Không lâu sau, tập đoàn điện tử và phát thanh truyền hình The Radio Corporation of America (RCA) của Mỹ đã tìm cách mua lại tất cả các bằng sáng chế radio của Westinghouse, cũng như bằng sáng chế của các đối thủ cạnh tranh khác.

Lúc đó, Armstrong đã trở lại Đại học Columbia với tư cách là một giáo sư. Năm 1923, ông kết hôn với Marion MacInnes, thư ký của Chủ tịch RCA, David Sarnoff.

Đến cuối thập niên 1920, ông bị lôi kéo vào một cuộc chiến giữa các công ty để giành quyền kiểm soát các bằng sáng chế liên quan đến đài phát thanh. Vụ kiện tiếp tục kéo dài cho đến đầu những năm 1930, và Armstrong đã thất bại trong hầu hết các cuộc chiến pháp lý tại tòa án.

Tuy nhiên, ông vẫn tiếp tục tìm kiếm giải pháp cho vấn đề tạp âm trong đài phát thanh. Ông đã quyết định giải quyết vấn đề bằng cách thiết kế một hệ thống hoàn toàn mới.

Năm 1933, ông sáng tạo ra hệ thống biến điệu tần số dải rộng (FM), cho khả năng thu sóng rõ ràng ngay cả khi có bão và cung cấp âm thanh có độ trung thực cao nhất từng nghe được trên đài phát thanh. Hệ thống này cũng cho phép một sóng mang duy nhất truyền hai chương trình radio cùng một lúc [sóng mang là sóng vô tuyến dùng để tải các thông tin] – một kỹ thuật gọi là “ghép kênh”.

Trước khi FM ra đời, tất cả các đài phát thanh đều hoạt động dựa trên công nghệ điều biến biên độ, hoặc AM. Đài AM thường bị nhiễu tín hiệu do đông bão và các thiết bị điện khác ở gần.

Năm 1934, Armstrong trình bày thành tựu nghiên cứu mới nhất của mình cho các nhà quản lý của RCA. Ông đã chứng minh sức mạnh của đài FM bằng cách sử dụng một anten phát sóng trên

đỉnh Tòa nhà Empire State. Đáng tiếc là RCA quyết định không đầu tư vào công nghệ này, thay vào đó tập trung vào lĩnh vực phát sóng truyền hình.

Nhưng Armstrong đã không mất niềm tin vào sáng chế của mình. Ông tiếp tục cải tiến và thúc đẩy công nghệ đài FM bằng cách hợp tác với các công ty nhỏ hơn như General Electric, sau đó trình bày kết quả nghiên cứu với Ủy ban Truyền thông Liên bang (FCC).

Khác với các nhà lãnh đạo của RCA, những người tham dự buổi thuyết trình của Armstrong tại FCC rất ấn tượng với màn trình diễn của ông. Khi ông phát cho họ nghe một bài nhạc jazz qua đài FM, họ đã vô cùng ngạc nhiên bởi mức độ trong trẻo và rõ nét của âm thanh.

Năm 1940, Armstrong được cấp phép hoạt động cho đài FM đầu tiên do ông xây dựng tại Alpine, New Jersey. Tuy nhiên, sự bùng nổ của Chiến tranh Thế giới lần thứ hai đã hạn chế các nguồn lực để xây dựng cơ sở hạ tầng cho hệ thống phát sóng vô tuyến mới.

Cùng lúc đó, việc tập đoàn RCA vẫn đang sử dụng đường truyền AM cũng ngăn đài FM phát triển. Cho đến khi chiến tranh kết thúc, công nghệ này mới giành được sự ủng hộ của công chúng và trở nên phổ biến. Các nhạc sĩ bắt đầu quan tâm nghiêm túc đến đài FM, và nhạc trưởng nổi tiếng người Anh Leopold Stokowski đã thúc giục việc áp dụng công nghệ này để phát sóng trực tiếp các buổi hòa nhạc.

Trong suốt sự nghiệp, Armstrong sở hữu tổng cộng 42 bằng sáng chế. Năm 1941, Viện Franklin trao tặng cho ông Huân chương Franklin, một trong những danh hiệu cao quý nhất của cộng đồng khoa học.

Sau nhiều năm đấu tranh không thành công với các tập đoàn khổng lồ đang kiếm lợi từ các bằng sáng chế của mình, Armstrong đã tự sát vào năm 1954. Vợ ông tiếp tục chiến đấu với các vụ kiện pháp lý của Armstrong, và bà đã giành được hàng triệu USD tiền bồi thường trong vài năm sau đó.

Cuối những năm 1960, nhiều người đánh giá FM là một hệ thống vô tuyến ưu việt, thậm chí Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) đã sử dụng đường truyền FM để liên lạc với các phi hành gia khi họ ở trong không gian. Ngày nay, công nghệ FM vẫn được sử dụng rộng rãi trên toàn thế giới cho hầu hết các hình thức phát sóng âm thanh. ■

Vui Cười

* Không thể

- Từ giây phút anh biết em đến giờ anh không thể ăn, không thể uống, không thể hút...
- Anh yêu em đến thế cơ à?
- Ồ không, chẳng qua là anh chẳng còn một xu dính túi nào cả!!!



Cầu cảng di động Mulberry: Sáng tạo kỳ diệu làm nên chiến thắng D-Day

Khi tiến hành đổ bộ lên bãi biển Normandie (miền Bắc Pháp) ngày 6/6/1944 – cuộc đột kích táo bạo nhằm vào lãnh thổ do Đức Quốc xã tạm chiếm nhằm làm thay đổi cục diện của Thế chiến II, quân đội Đồng Minh đã sử dụng một công nghệ độc đáo và chưa từng được kiểm chứng trước đó: cầu cảng di động nhân tạo.



Cảng nổi Mulberry do quân Đồng Minh xây dựng trên eo biển Manche để chuẩn bị đổ bộ lên Normandie

Để thực hiện cuộc tấn công lớn nhất trong lịch sử bằng đường biển, các lực lượng Mỹ, Anh và Canada cần đưa ít nhất 150 ngàn binh sĩ, nhân lực cùng nhiều trang thiết bị lên bờ vào đúng ngày mở màn chiến dịch.

Ngoài ra, giành lại bờ biển nước Pháp mới chỉ là thử thách đầu tiên trong kế hoạch, bởi sau đó Đồng Minh sẽ còn phải tiếp tục chiến đấu những cánh đồng, khu phố... tiến tới giải phóng Paris và truy quét tàn quân Phát xít đến tận Berlin – nơi họ sẽ hội ngộ với Hồng quân Liên Xô, cũng đang mở một mặt trận khác ở phía Đông, để cuối cùng hoàn toàn đánh bại Hitler.

Tuy nhiên, khi bị Đại tướng Dwight Eisenhower (sau trở thành Tổng thống Mỹ, nhiệm kỳ 1953 – 1961) và các phụ tá của ông này thúc ép tiến hành một cuộc đột kích vào tận hang ổ Đức Quốc xã ở Pháp, Thủ tướng Anh Winston Churchill lúc đầu đã tỏ ra có đôi chút do dự và ngờ vực, về khả năng thành công của chiến dịch.

Một sứ mệnh quân sự lớn như D-Day sẽ phải cần tới hơn 1 triệu binh sĩ – được trang bị vũ khí, đạn dược, quần áo và lương thực đầy đủ – cùng với hàng trăm ngàn phương tiện, lều trại và nhân viên y tế đi kèm. Đó thực sự là một thách thức về mặt hậu cần khi phải vận chuyển lực lượng lớn như vậy vào bờ bằng tàu, trong điều kiện sóng to gió lớn, dòng chảy dữ dội và thủy triều lên xuống thất thường.

Không mấy người có nhiều kinh nghiệm hơn Churchill về vấn đề này, khi ông buộc phải nhớ lại thất bại cay đắng của liên quân Anh – Pháp trong Chiến dịch hàng hải Gallipoli (nhằm chiếm đóng thủ đô Constantinople của Đế chế Ottoman

theo phe Liên minh Trung tâm) thời Thế chiến I, và sợ rằng những người lính Đồng Minh rồi cũng sẽ bị mắc kẹt trên các bãi biển để trở thành mục tiêu đồ sát của kẻ thù Đức Quốc xã – đang mai phục sẵn trên những vách đá và đỉnh núi quanh Normandy.

Dẫu vậy, do không thể có lựa chọn khác, Churchill đã triệu tập một nhóm kỹ sư, nhà khoa học, sĩ quan quân đội... và yêu cầu họ thiết kế một giải pháp cho nhiệm vụ tập trung quân trên biển, để đưa chiến dịch đến với thành công. Một ý tưởng tài tình đã được đề xuất: lắp đặt 2 cầu cảng nhân tạo làm nơi neo đậu an toàn cho các tàu của Đồng Minh trước cuộc hành quân.

Theo mô tả của GS. Colin Flint (Đại học Utah, Mỹ) trong cuốn Geopolitical Constructs (các công trình địa chính trị), mỗi cảng di động như vậy (gọi là Harberry Harbour – tên mã của dự án) có cấu tạo bao gồm nhiều bức tường chắn sóng nhân tạo – làm từ xác của những con tàu chìm và hóc bê tông khổng lồ.

Đằng sau lớp tường chắn sóng hình vòng tròn là cả một hệ thống trụ cầu nổi tinh vi, neo xuống tận đáy biển. Tất cả các cầu phần này được kéo di chuyển hết quãng đường 30 dặm (gần 50 km) qua eo biển Manche (nổi miền Nam nước Anh với Bắc Pháp), sau đó cố định vị trí tại khoảng cách một dặm (1,6 km) ngoài khơi Tây Bắc Pháp ngay trước ngày D-Day.

Mặc dù một vài máy bay trinh sát của Đức Quốc xã đã phát hiện thấy những buồng bê tông – chứa đầy không khí, lúc nổi lên rồi lại chìm xuống, nhưng theo suy luận của GS Colin, có thể họ đã không thể hình dung ra những khối container khổng lồ đó được dùng vào việc gì.

Sau khi hoàn tất, mỗi cầu cảng Mulberry như vậy đã cung cấp cho quân Đồng Minh khoảng 1 dặm vuông yên tĩnh (do tránh được sóng lớn) để chuẩn bị đổ bộ.

Ngay trong tuần đầu tiên, gần 200 tàu chở quân neo tại Mulberry đã vận chuyển được 12 sư đoàn – tương đương 180 ngàn lính – tiến thẳng vào cứ điểm của kẻ thù; khoảng 10 ngàn trong số đó đã tử trận hoặc bị thương do trúng mìn, đạn súng máy nguy trang hay pháo từ các hầm ngầm bê tông.

Ngày 19/06/1944, một cơn bão khủng khiếp đã phá hỏng một cảng Mulberry do lực lượng Mỹ sử dụng; nhưng may mắn là công trình còn lại của người Anh vẫn có thể tiếp tục phục vụ Đồng Minh thêm 10 tháng nữa, trước khi tất cả các hải cảng của Pháp được giải phóng khỏi sự kiểm soát của quân Đức.

Trước đó (năm 1943), trong chuyến công du tới Washington DC để bàn về chiến lược chiến tranh với Tổng thống Franklin Roosevelt, Churchill đã bị thiết kế Mulberry thuyết phục khi đang ở trong bồn tắm của khách sạn Queen Mary.

Giáo sư John Bernal – cố vấn khoa học của Churchill khi ấy, đã thả những chiếc thuyền giấy vào bồn tắm của thủ tướng, sau đó khuấy nước lên để mô phỏng sóng, rồi sử dụng bọt biển nhằm chứng minh cho hiệu quả của lớp tường chắn.

Nhờ vậy mà Churchill – người hay có thói

quen tư duy khi ngâm mình lâu trong bồn tắm, đã tìm thấy câu trả lời cho thử thách khó khăn mà ông từng đặt ra trong một bản ghi nhớ năm 1942. “Chúng ta cần thứ có khả năng nổi lên và chìm xuống cùng với thủy triều, bên cạnh kiểm soát tốt vấn đề neo giữ. Hãy mang đến cho tôi giải pháp tốt nhất” – Churchill viết.

Sau chiến thắng D-Day, quân Đồng Minh đã cử một số kỹ sư thực hiện dự án Mulberry Harbour tới chiến trường Tây Nam Thái Bình Dương, bởi họ tin rằng các cảng di động tương tự sẽ rất cần thiết và hữu dụng cho kế hoạch chiếm đóng Nhật Bản. Tuy nhiên, hai trái bom hạt nhân do Mỹ ném xuống Hiroshima (6/8/1945) và Nagasaki (9/8/1945) đã khiến phương án trên trở nên dư thừa; và sau này cũng chẳng còn ai áp dụng kỹ thuật này nữa.

Sự kiện quân đội Đồng Minh đổ bộ vào các bãi biển vùng Normandie ngày 6/6/1944 (D-Day) là một trong những cột mốc quan trọng nhất của Thế chiến II – cuộc tấn công từ biển vào đất liền lớn nhất trong lịch sử, và đôi khi còn được gọi là “Trận chiến vì nước Pháp”.

Hơn 150 ngàn binh lính Anh, Mỹ, Canada, cùng với quân kháng chiến Pháp, Tiệp Khắc, Ba Lan, Bỉ, Hà Lan, Na Uy, theo các chiến hạm lớn nhỏ xuất phát từ miền Nam Anh Quốc, đã đồng loạt tiến vào đất Pháp – lúc bấy giờ đang bị Đức Quốc Xã chiếm đóng.

Sau nhiều ngày giao tranh, Đồng Minh đã đẩy lui được quân Đức khỏi các căn cứ tại Normandie, tiếp tục giải phóng Paris, nước Pháp cùng toàn bộ châu Âu để kết thúc cuộc chiến với sự đầu hàng của phe Phát xít. Tuy nhiên, để có được chiến thắng vang dội này, Đồng Minh cũng đã phải hứng chịu rất nhiều thiệt hại nặng nề; do đó D-Day còn được xem là một biểu tượng của sự anh dũng và tinh thần quả cảm. ■

Vui Cười

* Thôi miên liệu pháp

Một bà nọ mắc chứng rối loạn tuần hoàn chữa trị bằng nhiều loại thuốc mãi vẫn không khỏi. Nghe nói bệnh này có thể điều trị bằng thôi miên, bà cũng thử xem sao.

Ông thầy thôi miên nhìn xoáy sâu vào mắt bệnh nhân và bảo:

- Bà hãy nhắc lại từng lời tôi nói: “Tôi đã khỏi bệnh! Đã khỏi bệnh!”.

Người bệnh mừng rỡ reo lên:

- Tôi đã khỏi bệnh!

- Bà phải trả tôi 500 USD! - Ông thầy thôi miên nói.

Bà bệnh nhân liền nhìn sâu vào mắt người vừa điều trị cho mình, niệm thần chú:

- Tôi đã trả tiền rồi. Thầy hãy nói theo!

- Vâng! Bà đã trả tiền rồi!!!

Q&A 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 ngẫm 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 này 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 chuyện, 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



có thể ở bên một người hỗ trợ và giúp họ đạt được tham vọng.

Như người ta thường nói, bạn là trung bình cộng của năm người bạn dành nhiều thời gian nhất. Vì vậy hãy tự hỏi mình: Trong số những người lớn mà tôi tiếp xúc nhiều nhất mỗi ngày, họ trưởng thành về mặt cảm xúc đến mức nào?

Nếu bạn thành thật với chính mình, câu trả lời có thể khiến bạn sợ hãi. Nhưng không sao cả, sự khó chịu thường là bước đầu tiên chúng ta cần trải qua để thực hiện những thay đổi tốt hơn.

Nếu bạn muốn có trí tuệ cảm xúc cao hơn, hãy dành ít thời gian hơn với những người đẩy bạn ra khỏi mục tiêu bạn muốn, dành nhiều thời gian hơn cho những người truyền cảm hứng để bạn đạt được mục tiêu. ■

Sáu thói quen của người sống trên 100 tuổi

Các nghiên cứu chỉ ra di truyền chỉ quyết định 25% tuổi thọ, 75% còn lại phụ thuộc vào môi trường và thói quen sống.

Không ngừng vận động

Khi một người già đi, những bộ phận có thể ảnh hưởng đến khả năng vận động gồm xương, cơ và khớp sẽ lão hóa. Tuy nhiên, nếu tiếp tục hoạt động thể chất thường xuyên, các bộ phận nói trên sẽ dẻo dai và là yếu tố quyết định tuổi thọ.

Một phân tích tổng hợp năm 2012 được công bố trên tạp chí Nghiên cứu lão hóa (Mỹ) giải thích, hoạt động thể chất làm giảm nhiều yếu tố nguy cơ tử vong chính, gồm tăng huyết áp động mạch, đái tháo đường type 2, rối loạn lipid máu, bệnh tim mạch vành, đột quỵ và ung thư.



Ảnh minh họa

Phân tích kết quả 13 nghiên cứu về mối quan hệ giữa hoạt động thể chất và tỷ lệ tử vong phát hiện, những người hoạt động thể chất giảm nguy cơ tử vong ở mọi nguyên nhân khoảng 30-35% so với những người còn lại. Các chuyên gia cho hay, những người năng động có thể sống thêm 7 năm.

Các nghiên cứu gần đây còn bổ sung, gia tăng hoạt động thể chất dù rất nhỏ, chẳng hạn đi bộ thêm mỗi ngày cũng có thể ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và tuổi thọ.

Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch

bệnh Mỹ (CDC) khuyến nghị nên tập thể dục với cường độ vừa phải, tối thiểu 150 phút mỗi tuần và tập nhiều hơn sẽ tốt hơn.

Luôn kết nối với mọi người

Trong khi tuổi thọ trung bình ở Pakistan là 66 tuổi thì ở thung lũng Hunza, một vùng núi xa xôi của đất nước này, tuổi thọ trung bình là 100.

Từ năm 2021, nhóm các nhà nghiên cứu Mỹ, đến sống ở Hunza và phát hiện một số yếu tố có thể góp phần tạo ra những khác biệt nổi bật này.

Theo đó, mối quan hệ gắn bó giữa người dân trong làng giúp họ có sức khỏe tốt hơn và sống lâu hơn. Nhiều nghiên cứu chứng thực rằng sự kết nối xã hội có thể tác động đáng kể đến tuổi thọ.

Các khu dân cư và làng mạc rất gắn bó. Người dân Hunza chăm sóc lẫn nhau, đặc biệt là những người lớn tuổi. Ở đây không có nhà hưu trí. Người cao tuổi rất được gia đình tôn trọng và chăm sóc, chuyên gia Samantha Shea cho biết. Sống ở làng hai năm, cô chưa bao giờ được trải nghiệm một không gian sống gắn bó như vậy.

Tránh thực phẩm chế biến sẵn

Một nghiên cứu năm 2017 được công bố trên tạp chí Y học New England tiết lộ, cải thiện chế độ ăn uống, ngay cả ở tuổi trung niên hoặc muộn hơn, có thể kéo dài tuổi thọ của bạn hơn một thập kỷ.

Trên thực tế, nghiên cứu đó cho thấy việc cải thiện 20% chế độ ăn uống có thể giảm 14% tử vong do mọi nguyên nhân.

Các chuyên gia khuyên nên cố gắng bổ sung nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, chất béo lành mạnh và protein nạc đồng thời giảm thiểu lượng muối, đường và chất béo bão hòa.

Cách ăn uống này góp phần mang lại sức khỏe tốt cho người dân ở thung lũng Hunza. Mọi người hiếm khi ăn thực phẩm chế biến sẵn và bạn chắc chắn sẽ không tìm thấy bất kỳ cửa hàng bán đồ ăn nhanh nào ở đây.

Các bữa ăn thường được chuẩn bị tươi tại nhà hàng ngày. Hầu như nhà nào cũng trồng một loại rau nào đó, cô Samantha Shea kể.

Giảm đồ ăn từ động vật

Các nghiên cứu về Blue Zones, các khu vực trên thế giới có số lượng người sống trên trăm tuổi cao hơn mức trung bình, cũng phát hiện giảm thiểu lượng thịt ăn vào có thể giúp bạn sống đến 100 tuổi.

Các nghiên cứu phát hiện những người sống trăm tuổi ở Blue Zone ăn khoảng 57gram hoặc ít thịt hơn khoảng năm lần mỗi tháng so với người dân nói chung. Họ cũng ăn ít sữa.

Người dân ở 4 trong 5 vùng Blue Zones ăn thịt nhưng rất ít. Họ dùng thịt như gia vị nên chế độ ăn có 95% là thực vật.

Sống lạc quan

Những người cao tuổi thường dễ bị căng thẳng mãn tính do mất dần khả năng tự lập. Tuy nhiên, hơn một nửa số người trăm tuổi không bị trầm cảm và ít lo lắng.

Nhờ tính cách tích cực, khả năng thích ứng mạnh mẽ với nghịch cảnh của cuộc sống, họ có thể chất tốt hơn, theo một nghiên cứu về Lão khoa trên

thư viện Y khoa Mỹ.

Không hút thuốc

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), nghiện thuốc lá gây tử vong tới 50%. Một nghiên cứu về thói quen hút thuốc của người trăm tuổi giải thích, hút thuốc làm tăng tỷ lệ tử vong và khuyết tật, là nguyên nhân của nhiều bệnh mãn tính thường gặp ở người cao tuổi.

Theo đó, 83,8% những người sống đến 100 tuổi chưa bao giờ hút thuốc.

Sự kết hợp của hút thuốc cùng với các yếu tố nguy cơ khác như tăng huyết áp và tiểu đường làm tăng tần suất bị bệnh và tàn tật, cũng như làm tăng tỷ lệ tử vong, nghiên cứu đăng trên Thư viện y khoa Mỹ, năm 2004, cho biết.

Nghiên cứu cũng cho thấy chỉ có 2,7% số người sống đến 100 tuổi là những người hút thuốc. ■

Chế độ ăn giúp tóc mọc khỏe, bớt gãy rụng

Chuyên gia dinh dưỡng Shen Xiabing nhấn mạnh dù giảm cân cũng cần ăn ít nhất 1.200 calo mỗi ngày để đảm bảo năng lượng và dinh dưỡng cho mái tóc phát triển bình thường.

Ăn đủ số lượng

Chuyên gia khuyến khích tiêu thụ tối thiểu 1.200 - 1.500 calo mỗi ngày để cơ thể có đủ mức năng lượng duy trì các hoạt động cơ bản. Ăn quá ít về cả số lượng lẫn chất lượng đều cản trở quá trình phát triển của nang tóc, sợi tóc.

Ăn đủ protein

Thiếu protein có thể dẫn đến rụng tóc và dễ đứt gãy. Vì vậy, bạn cần tiêu thụ đủ chất đạm mỗi ngày: 65 g với nam giới và 55 g với phụ nữ. Nguồn protein chất lượng cao được khuyến cáo có thể kể đến như ức gà, trứng, sữa, các loại hạt, đậu nành...

Ngoài ra, việc bổ sung sắt cũng rất quan trọng, khuyến cáo nam giới nên bổ sung 12 mg và phụ nữ cần 20 mg mỗi ngày. Thông thường mỗi ngày nên ăn một lượng thích hợp thịt nạc và nội tạng động vật để cung cấp sắt cho cơ thể.

Ăn khoảng 10 g hạt mỗi ngày

Những loại hạt như đậu phộng, hạnh nhân, óc chó, hướng dương... đều rất giàu kẽm, mangan, đồng và các khoáng chất khác, giúp cung cấp đủ dinh dưỡng cho nang tóc, thúc đẩy tóc phát triển. Một nắm nhỏ khoảng 10 g là liều lượng thích hợp để tiêu thụ mỗi ngày. Ngoài khoáng chất, các loại hạt cũng giàu axit béo giúp làn da, mái tóc mềm mượt.

Ăn đủ rau, trái cây tươi mỗi ngày

Nên ăn ít nhất 500 g rau và 250 g trái cây mỗi ngày để đảm bảo lượng vitamin C duy trì chất lượng tóc ổn định. Vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch, làm chậm tốc độ lão hóa tế bào, nhờ đó nang tóc thêm khỏe mạnh, giúp tóc chắc khỏe và làm chậm tốc độ bạc tóc, gãy rụng. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2096 * Saturday, April 27, 2024

376-2100/1668

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

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

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

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

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

402-2104/1672

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

411-2106/1674

NEW **Cần Thợ Tóc**
NEW! NEW! NEW!

Nails Spa, Facial. Full Services cần thợ tóc. Bao lương hoặc ăn chia. Tiệm mở cửa 9:30AM-7PM. Đóng cửa Chủ Nhật.

Xin vui lòng liên lạc:
832-472-5769 * 832-379-8899

412-2196/1674

April 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**

407-2014/1672

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**

398-2104/1672

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU RIVER OAK

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

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

280-2093/1661

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**

371-2099/1667

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**

339-2096/1664

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

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

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

383-2101/1669

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

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

Please send resume to: info@allrisc.com

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

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

- 薪水+奖金+医疗保险+退休计划

请将简历发送至: info@allrisc.com

356-2098/1666

NEW **Tuyển Nhân Viên**
FRIENDWOOD TX 77546

TN'S tailor cần tuyển thợ sửa quần áo. Ưu tiên người có kinh nghiệm. Tiệm nằm ở khu vực 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**

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call **832-308-0166**

www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

340-2096/1664

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

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

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

ĐÓN ĐỌC NGAY BÁO MỚI HẰNG NGÀY NGAY TRÊN ĐIỆN THOẠI BẠN!

SCAN QR CODE

TỜ BÁO VIỆT NGỮ
ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH
HƠN 30 NĂM NAY



OR VISIT US AT:
www.thevietnampost.com

10515 Harwin Dr, Suite 100-120
Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

Notice to Proposers

The Houston Independent School District Purchasing Services Department located at 4400 West 18th Street, Houston, TX 77092 is soliciting Request for Proposals (RFP) via the District's electronic bidding portal. Proposers may login to view specifications and submit their responses at the following link <https://houstonisd.ionwave.net/Login.aspx> until 11:00 a.m. (CST) Tuesday, May 28, 2024, for the following solicitation:

RFP 24-04-02 Environmental Assessment & Testing Services

Pre-proposal conferences via Microsoft Teams will be held in conjunction with this RFP. Information regarding dates, times, and instructions to receive a link to join the meeting can be located within the electronic bidding portal under the "Event Details" tab specific to this solicitation.

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

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

Poultry Farm For Sale
QUITMAN, TX
51 Acres with beautiful hay field incom. 6 Broiler houses 40 x 500 ft; Built 2004 1,374 sqft 2bed/1.5bath & a Studio/Efficiency. 3 Wells with filter/chlorination system. Incinerator, Generator, Tractor, and MORE!
Asking \$1,800,000 - Appraisal available
Call Lisa for more info: 903-830-0229

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

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2096 * Saturday, April 27, 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 26 27 28 29 30 01 02

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Measri Karee Yellow Curry Paste (300g / ea) with 15999 pts

FREE Chin-su Extra Hot Chili Sauce (200g / bag) with 11999 pts

FREE Meiji Hello Panda Vanilla Bánh Gấu Nhân Kem Vani (250g / bag) with 10999 pts

FREE Rico Bubble Milk Tea Caramel/Strawberry/Honey Dew Trà Sữa Trân Châu Rico (500g / bag) with 8999 pts

GROCERY

Chao Koh Young Green Jackfruit in Brine (10 oz / can) \$2.99 for 3 SALE

Chick Brand Sweet Chili Sauce For Chicken (600g / jar) \$2.99 SALE

Measri Original Cream Crackers (284g / bag) \$2.99 for 2 SALE

Doa Vietnamese Pineapple Rice Stick (10 oz / can) \$2.99 SALE

Lotte Custard Cream Cake (600g / box) \$3.29 SALE

Tropical World Aloe Vera Drink Variety Flavors (500ml / bottle) \$2.99 for 2 SALE

MEAT

Fz Pork Feet Cut (10 lb) \$2.19 Lb SALE

Fz Australia Goat Meat (10 lb) \$8.99 ea SALE

Fz Black Chicken (S) (10 lb) \$10.99 ea SALE

Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet (10 lb) \$16.99 Lb SALE

Fresh Beef Shank (10 lb) \$5.49 ea SALE

Pork Ham Whole (10 lb) \$2.19 Lb SALE

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

FREE Eva Light Tuna Fillets in Vegetable Oil (8.82oz / ea) with 30999 pts

FREE Mea Ploy Panang Curry Paste (6.77oz / ea) with 29999 pts

FREE Gungun Pho Co Omai Salt (150g / ea) with 29999 pts

FREE Measri Sweet Thai Noodle Sauce (1500g / bag) with 15999 pts

VEGETABLE

Fresh Choyte Green Su Su (10 lb) \$0.99 Lb SALE

Shanghai Bok Choy (10 lb) \$1.09 Lb SALE

Long Bok Choy (10 lb) \$1.59 Lb SALE

Fresh Yuca Root Khoai Mi (10 lb) \$1.19 Lb SALE

Thai Banana Chuoi Xiêm (10 lb) \$0.89 Lb SALE

Fresh Fuji Apple Táo Nhật (10 lb) \$1.59 Lb SALE

SEAFOOD

Fz Featherback Fish Paste (10 lb) \$7.99 ea SALE

Fz Half Dried Stingray (10 lb) \$6.59 ea SALE

Green Shell Mussels (Half Shell) (10 lb) \$12.99 ea SALE

Fz Swai Fish Headless Skin (10 lb) \$2.13 for 2 SALE

Yellow Croaker Cá Đù (10 lb) \$4.99 Lb SALE

Cobia Fish Cá Bớp Lớn (10 lb) \$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.

BOOM SALE!

MUA 1 TẶNG 1 BÁNH QUY

BUY 1 GET 1 FREE

"SUPERIOR QUALITY" SWEET RICE CAKE

PROMOTION TILL DATE : 04/30/2024

SPECIAL OFFER BOOM SALE!

KWAN LOONG PAIN RELIEVING OIL 2FL OZ \$84.50 1 DOZEN

WAS: \$95 / DOZEN

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

Cần Người

Help Wanted

408-2014/1672

CẦN NGƯỜI GIÚP VIỆC

Cần người có kinh nghiệm chăm sóc cho một cụ bà 90 tuổi bị bệnh lẫn ở Pearland. Bao ăn và ở, lương \$4000/1 tháng.

Xin liên lạc cô Thanh:

281-804-0169

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

Cười hay

"Thành công không phải là chìa khóa hạnh phúc. Hạnh phúc là chìa khóa thành công." - Albert Schweitzer

Cho Thuê Phòng

Room For Share

359-2099/1667

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Southwest, Beechnut & Gessner. Ít người, sạch sẽ, phòng có giường tủ. \$450/tháng, bao điện nước, giặt sấy. Ưu tiên du học sinh, hay độc thân có việc làm (phòng tắm riêng).

Xin liên lạc cô Tâm:

832-853-2061

345-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG

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

Xin liên lạc A. Đoàn:

346-479-4925

343-2097/1665

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Cô Nghĩa:

832-898-3737

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

346-2097/1665

CHO THUÊ PHÒNG

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

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

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

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

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

Vui Cười

Tự em

Chồng : Anh sẽ góp ý với thằng cha đạo diễn là cấm chuyện bắt em đóng vai có khoản tình cảm ướt át trên phim nữa

Vợ : (Hoảng hốt) Đừng , đây là chỗ đặt nhất của vai và của kịch bản đây , Tự em bổ sung thêm .

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Đễ mắc bệnh thận vì món ăn tưởng chừng không liên quan

Nghiên cứu mới cho thấy một nhóm thực phẩm mà nhiều người ưa dùng có thể làm tăng nguy cơ bệnh thận mạn.

Theo các nhà nghiên cứu từ Bệnh viện Chiết Giang và Đại học Y khoa Trung Quốc tại Chiết Giang, tiêu thụ nhiều thực phẩm siêu chế biến có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh thận mạn tính.

Đây không phải lần đầu các bằng chứng khoa học cho thấy thực phẩm siêu chế biến có thể gây hại cho sức khỏe, nhưng trước đây người ta cho rằng chúng chủ yếu gây các vấn đề chuyên hóa, tim mạch...



Thực phẩm siêu chế biến làm tăng nguy cơ mắc bệnh thận mạn

Tuy nhiên, thông qua phân tích dữ liệu của 500.000 người từ Mỹ, Tây Ban Nha, Hàn Quốc, Trung Quốc, Hà Lan và Anh, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người ăn thực phẩm siêu chế biến nhiều có nguy cơ mắc bệnh thận cao hơn 18% so với người hiếm khi ăn.

Xét theo tỉ lệ năng lượng mà bạn nạp vào qua tất cả các loại thực phẩm, cứ tăng 10% năng lượng đến từ thực phẩm siêu chế biến, nguy cơ bệnh thận tăng 7%.

Nghiên cứu chưa phân tích sâu cơ chế khiến thực phẩm siêu chế biến dễ dẫn đến bệnh thận mạn, tuy nhiên một số phân tích trước đó có thể giúp suy ra nguyên nhân.

Các món ăn siêu chế biến - bao gồm thức ăn nhanh, ăn liền, đồ ăn vặt đóng gói, nước ngọt đóng chai... - thường có mật độ năng lượng cao, nhiều muối, chất béo, đường bổ sung và ít chất xơ.

Tiêu thụ nhiều đường bổ sung - đặc biệt là đồ uống có đường - từng được chứng minh là tăng nguy cơ bệnh thận mạn.

Trong khi đó, tiêu thụ ít chất xơ gây hại cho hệ vi sinh vật đường ruột, mà các lợi khuẩn đường ruột vốn được biết đến là có khả năng ngăn ngừa các vấn đề về thận.

Trong quá trình chế biến thực phẩm kiểu công nghiệp, một số chất có hại có thể hình thành

bao gồm AGEs, từng gây viêm cục bộ và bệnh thận mạn trong một thí nghiệm trên loài gặm nhấm.

Ngoài ra, các món ăn tiện lợi này dẫn đến tăng nguy cơ béo phì, cao huyết áp, tiểu đường type 2... các bệnh này đều góp phần làm tăng nguy cơ bệnh thận.... ■

10 dấu hiệu của lưỡi cảnh báo bệnh tật

Lưỡi bạn bỗng có các mảng trắng, bị sưng cục hoặc có màu khác thường gây đau, bạn nên cẩn thận và sớm đi khám.

Các vết sưng, mảng và đốm trong miệng của bạn có thể vô hại. Nhưng đôi khi, chúng có thể đưa ra manh mối về những gì đang xảy ra với sức khỏe tổng thể của bạn. Nhiễm trùng, căng thẳng, các vấn đề về thuốc và lão hóa đều có thể để lại dấu vết trên lưỡi của bạn. Tìm hiểu xem lưỡi của bạn đang nói gì và khi nào nên gặp bác sĩ hoặc nha sĩ.

1. Các mảng trắng

Những đốm trắng có thể là bệnh tưa miệng, nhiễm nấm. Nó thường xảy ra sau khi bị bệnh hoặc do thuốc làm mất cân bằng vi khuẩn trong miệng của bạn. Các mảng trắng có thể là lichen planus (lichen planus là một phản ứng viêm tái phát, ngứa, đặc trưng bởi các sẩn nhỏ, rải rác, đa giác, đỉnh phẳng, có thể kết hợp thành các mảng vẩy thô, thường kèm theo tổn thương ở miệng và/hoặc sinh dục).

Nếu bạn nhìn thấy những vùng cứng, phẳng, trắng và không thể cạo đi thì đó có thể là bệnh bạch sản, có liên quan đến ung thư. Bạch sản là tình trạng xuất hiện các mảng màu trắng hoặc xám không đau, phát triển bên trong miệng. Hãy cho nha sĩ của bạn biết về bất kỳ mảng trắng nào bạn nhìn thấy.

2. Lưỡi có các sợi lông đen

Nếu lưỡi của bạn có lớp phủ trông giống như lông màu đen, nâu hoặc trắng, đó là các protein biến những vết sưng nhỏ bình thường thành những sợi dài hơn, nơi thức ăn và vi khuẩn bị mắc kẹt. Nó sẽ biến mất khi bạn chải hoặc cạo lưỡi. Nếu bạn có những mảng lông trắng mà không thể cạo đi thì đó có thể là bệnh bạch sản lông miệng. Nó có thể xảy ra với những người bị nhiễm virus như Epstein-Barr hoặc HIV.

3. Nứt lưỡi

Các rãnh sâu có thể hình thành trên lưỡi khi bạn già đi. Chúng cũng có liên quan đến hội chứng Down, bệnh vẩy nến và hội chứng Sjögren. Chúng vô hại nhưng bạn nên chải lưỡi nhẹ nhàng để làm sạch thức ăn và vi khuẩn. Các rãnh có thể mềm đi, lành lại khi bác sĩ điều trị tình trạng gây ra chúng, nếu có.

4. Lưỡi đen

Nhưng lưỡi của bạn cũng có thể bị sẫm màu sau khi bạn dùng thuốc kháng axit có thành phần gọi là bismuth. Đối với một số người, nó làm lưỡi bị ó đen khi phản ứng với nước bọt. Nó vô hại và biến mất khi bạn ngừng dùng thuốc.

5. Lưỡi màu đỏ dàu

Lưỡi màu đỏ dàu có thể là dấu hiệu sớm của bệnh Kawasaki, một căn bệnh nghiêm trọng, hiếm gặp làm viêm các mạch máu khắp cơ thể, thường gặp nhất ở trẻ em. Đó cũng là triệu chứng của bệnh ban đỏ. Nếu lưỡi đỏ khiến bạn cảm thấy đau trong miệng thì đó có thể là dấu hiệu cơ thể không có đủ vitamin B3

6. Lưỡi nóng rát

Nếu lưỡi của bạn có cảm giác như bị bỏng và có vị kim loại hoặc đắng, bạn có thể mắc hội chứng bỏng rát miệng. Nó có nghĩa là dây thần kinh ở lưỡi của bạn có vấn đề. Một số vấn đề sức khỏe như khô miệng, nhiễm trùng, trào ngược axit và tiểu đường cũng có thể gây ra tình trạng này. Đối với một số người, đồ có tính axit như dứa, kem đánh răng, nước súc miệng, kẹo hoặc kẹo cao su cũng khiến lưỡi họ nóng rát.



7. Lưỡi sưng

Dưới lưỡi là vị trí thường gặp của bệnh loét miệng. Những vết sưng nhỏ, đau, màu đỏ, tự xuất hiện và biến mất. Một vết sưng đau duy nhất ở đầu lưỡi có thể là viêm nhú lưỡi thoáng qua. Virus cũng có thể gây ra nhiều vết sưng nhỏ ở đầu lưỡi và hai bên cạnh. Nếu bạn có một khối u trên hoặc dưới lưỡi gây đau và không biến mất, hãy cho bác sĩ hoặc nha sĩ biết. Họ sẽ tiến hành kiểm tra xem bạn có bị ung thư miệng không.

8. Lưỡi lở loét

Lưỡi của bạn có rất nhiều đầu dây thần kinh, vì vậy nó có thể rất đau nếu bạn cắn hoặc làm nó bị thương. Các vết loét nhiệt miệng, lichen phẳng, bệnh tưa miệng và lưỡi bản đồ có thể gây đau lưỡi. Một số loại thuốc và bệnh nhiễm trùng cũng có thể khiến lưỡi bạn bị đau. Đôi khi đau ở lưỡi có thể là dấu hiệu của bệnh ung thư, đặc biệt nếu bạn có cục u hoặc mảng đỏ hoặc trắng. Hãy nói những vấn đề đó với bác sĩ hoặc nha sĩ của bạn.

9. Lưỡi to

Đó là khi lưỡi của bạn quá to so với phần còn lại của miệng. Nó có thể chiếm nhiều diện tích đến mức bác sĩ có thể tìm thấy dấu răng của bạn trên các mặt của nó. Bác sĩ sẽ cố gắng tìm ra và điều trị tình trạng cơ bản, có thể là suy giáp, nhiễm trùng hoặc dị ứng, cùng những bệnh khác.

10. Lưỡi sưng cục

Nếu lưỡi có vết loét không lành, vón cục, đau lưỡi và khó nhai hoặc nuốt, nó có thể là dấu hiệu ung thư. Nếu những triệu chứng này kéo dài hơn hai tuần, hãy đến gặp bác sĩ hoặc nha sĩ. ■



Tế bào ung thư tồn tại và phát triển trong cơ thể chúng ta như thế nào?

Ung thư là căn bệnh khủng khiếp giết chết hàng triệu người mỗi năm. Nguyên nhân sâu xa của bệnh ung thư là tế bào ung thư, là những tế bào bị đột biến, có khả năng sinh sôi và biến đổi vô thời hạn, phá hủy các mô tế bào bình thường để hình thành khối u, thậm chí gây nguy hiểm cho sức khỏe toàn cơ thể.



Điều chúng ta cần hiểu là tế bào ung thư thực chất là những tế bào bình thường trong cơ thể chúng ta, nhưng chúng đã trải qua một số thay đổi khiến chúng mất đi chức năng và khả năng kiểm soát bình thường, từ đó trở nên sinh sôi và xâm lấn bất thường.

Cơ thể chúng ta được tạo thành từ hàng nghìn tỷ tế bào, mỗi tế bào có một gen riêng, một phân tử mang thông tin di truyền quyết định các đặc tính và chức năng của tế bào. Trong hoàn cảnh bình thường, các tế bào phân chia và chết đi một cách có trật tự theo hướng dẫn di truyền để duy trì sự cân bằng và sức khỏe của cơ thể.

Tuy nhiên, đôi khi, các lỗi xảy ra trong gen của tế bào. Những lỗi này được gọi là đột biến và đột biến có thể gây ra những thay đổi về đặc tính, chức năng của tế bào. Hầu hết các đột biến đều vô hại, một số đột biến thậm chí còn có lợi cho sự thích nghi và tiến hóa của tế bào. Tuy nhiên, một số đột biến có thể khiến tế bào trở nên có hại và những đột biến này là thủ phạm chính gây ra ung thư.

Vậy tại sao gen của tế bào lại đột biến? Những yếu tố nào có thể gây đột biến?

Trên thực tế, các gen của tế bào rất dễ bị đột biến do chúng được cấu tạo từ một phân tử gọi là DNA, DNA gồm có 4 base (A, T, C, G) được sắp xếp theo một trật tự nhất định, mỗi base có một base tương ứng riêng, ví dụ A tương ứng với T, C tương ứng với G, do đó hình thành nên cấu trúc mạch kép của DNA. Khi tế bào phân chia, DNA sẽ tự sao chép để đảm bảo rằng mỗi tế bào mới có một bản sao gen hoàn chỉnh.

Tuy nhiên, trong quá trình sao chép đôi khi vẫn xảy ra một số lỗi, ví dụ như một base nào đó bị thay thế nhầm bởi một base khác, hoặc một base nào đó được thêm vào ít nhiều sẽ dẫn đến tổn thương DNA, một sự thay đổi trong trình tự được gọi là đột biến điểm, đây là loại đột biến phổ biến

nhất.

Ngoài đột biến điểm, còn có các loại đột biến khác, ví dụ như một đoạn DNA nhất định bị lặp lại hoặc bị xóa, hoặc hai đoạn DNA bị hoán đổi, những đột biến này gọi là đột biến cấu trúc và chúng sẽ gây ra những thay đổi trong cấu trúc của DNA.

Ngoài ra còn có một loại đột biến gọi là bất thường về số lượng nhiễm sắc thể, nghĩa là số lượng nhiễm sắc thể nhất định (cấu trúc bao gồm nhiều chuỗi DNA) nhiều hơn hoặc ít hơn số lượng bình thường, gây ra những thay đổi trong bộ gen của tế bào.

Vậy những đột biến này xảy ra như thế nào? Những yếu tố nào sẽ thúc đẩy sự xuất hiện của đột biến? Trên thực tế, việc xảy ra đột biến là một quá trình ngẫu nhiên, không thể đoán trước và tất yếu.

Tuy nhiên, có một số yếu tố làm tăng khả năng đột biến, gọi là yếu tố gây đột biến, bao gồm: các chất hóa học như thuốc lá, nhựa than đá, benzen, asen... có thể trực tiếp hoặc gián tiếp làm hỏng DNA và gây đột biến. Những hóa chất này được gọi là chất gây ung thư hóa học và chúng là một trong những nguyên nhân quan trọng gây ung thư.

Ngoài các yếu tố gây đột biến bên ngoài này, còn có một số yếu tố bên trong như tuổi tác, di truyền, khả năng miễn dịch... cũng có thể ảnh hưởng đến sự xuất hiện của đột biến. Tóm lại, sự xuất hiện của đột biến là một quá trình phức tạp, bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố và hoàn cảnh của mỗi người là khác nhau, vì vậy rất khó để dự đoán và ngăn chặn chính xác sự xuất hiện của đột biến.

Chúng ta đã biết rằng tế bào ung thư là do đột biến ở tế bào bình thường, nhưng không phải đột biến nào cũng dẫn đến ung thư. Trên thực tế, cơ thể chúng ta có một cơ chế rất phức tạp để phát hiện và sửa chữa các đột biến hoặc loại bỏ các tế bào bị đột biến nhằm ngăn ngừa sự xuất hiện của bệnh ung thư.

Vậy làm thế nào mà các tế bào ung thư thoát khỏi những cơ chế này để tồn tại trong cơ thể chúng ta và thậm chí còn phát triển? Điều này đòi hỏi chúng ta phải hiểu đôi điều về đặc điểm và hành vi của tế bào ung thư. Trước hết chúng ta cần biết rằng tế bào ung thư không được sản sinh ra chỉ trong một đêm mà trải qua một quá trình lâu dài, quá trình này có thể chia làm 3 giai đoạn.

Giai đoạn đầu là giai đoạn khởi phát: đây là giai đoạn đầu tiên của ung thư, giai đoạn này cũng là giai đoạn nguy kịch nhất. Ở giai đoạn này, một số đột biến quan trọng đã xảy ra trong gen của tế bào, những đột biến này được gọi là đột biến gen gây ung thư, chúng sẽ khiến tế bào có được một số đặc tính có lợi cho bệnh ung thư như tăng tốc độ phân chia tế bào, làm giảm khả năng tế bào phát triển và chống lại sự chết của tế bào...

Những tế bào đột biến này là dạng ban đầu của tế bào ung thư, tuy còn rất ít và yếu nhưng đã có tiềm năng trở thành ung thư, chỉ cần có điều kiện thích hợp thì chúng sẽ tiếp tục phát triển. Tiếp theo

là giai đoạn phát bệnh: đây là giai đoạn ung thư thứ 2 và là giai đoạn dài nhất.

Ở giai đoạn này, tế bào ung thư vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi sự kiểm soát của tế bào bình thường, chúng vẫn cần một số kích thích từ bên ngoài để tiếp tục sinh sôi và phát triển. Những kích thích này được gọi là yếu tố thúc đẩy ung thư, bao gồm một số yếu tố gây đột biến và một số yếu tố có thể kích thích sự phát triển của tế bào, chẳng hạn như hormone, yếu tố tăng trưởng, yếu tố gây viêm...

Những yếu tố thúc đẩy ung thư này sẽ khiến tế bào ung thư liên tục trải qua nhiều đột biến hơn, khiến chúng mang nhiều đặc tính gây ung thư hơn, cuối cùng là giai đoạn tiến triển: đây là giai đoạn ung thư thứ 3 và là giai đoạn nguy hiểm nhất.

Ở giai đoạn này, tế bào ung thư đã hoàn toàn thoát khỏi sự kiểm soát của tế bào bình thường, không còn cần bất kỳ sự kích thích nào từ bên ngoài và có thể sinh sôi nảy nở, tiến hóa một cách tự chủ.

Những tế bào ung thư này đã hình thành một cấu trúc có tổ chức gọi là khối u, chúng có thể xâm lấn các mô bình thường xung quanh và thậm chí di chuyển đến các bộ phận khác của cơ thể thông qua máu hoặc dịch bạch huyết để hình thành di căn. Đây là một khối u ác tính mà chúng ta thường gọi là bệnh ung thư.

Những tế bào ung thư này đã mất hoàn toàn đặc tính và chức năng của tế bào bình thường, chúng chỉ biết tiêu hao không ngừng nguồn tài nguyên của cơ thể, phá hủy sự cân bằng của cơ thể và gây nguy hiểm cho sức khỏe của cơ thể.

Từ phần giới thiệu ở trên, chúng ta có thể thấy rằng việc tạo ra tế bào ung thư là một quá trình rất phức tạp, đòi hỏi sự phối hợp của nhiều yếu tố và sự tích lũy của nhiều đột biến để cuối cùng hình thành ung thư.

Điều này cũng cho thấy việc phòng ngừa và điều trị ung thư là một nhiệm vụ rất khó khăn, đòi hỏi sự can thiệp, quản lý toàn diện từ nhiều khía cạnh, cấp độ và góc độ. Chúng ta không thể mong đợi một phương pháp có thể loại bỏ hoàn toàn ung thư một cách đơn giản, cũng không thể tin tưởng vào một số phương pháp điều trị không có cơ sở khoa học mà cần thiết lập những phương pháp khoa học để đối phó với ung thư, kẻ thù chung của nhân loại. ■

Vui Cười

* Ngày đẹp trời

Một sớm thức dậy, anh chồng ra khỏi giường, nhìn qua ô cửa sổ và nói với vợ:

- Dường như hôm nay sẽ là một ngày đẹp trời đấy em ạ!

- Thế thì sao cơ? - Người vợ hỏi.

- Em vẫn dọa anh rằng, vào một ngày đẹp trời nào đó, em sẽ bỏ anh để ra đi đúng không...

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.

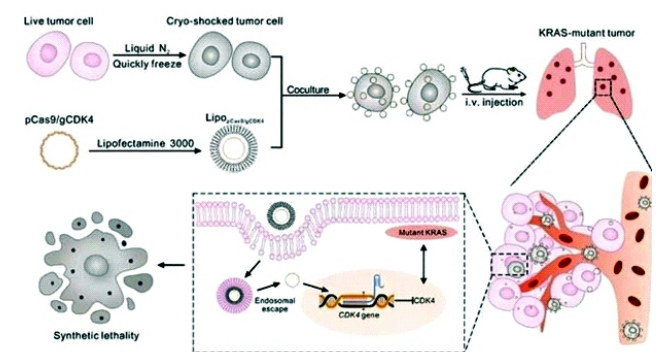
Theo ghi nhận của các nhà nghiên cứu, các công cụ và kỹ thuật chỉnh sửa bộ gene qua trung gian CRISPR hứa hẹn rất nhiều trong việc điều trị ung thư. Tuy nhiên, các vấn đề về nhắm mục tiêu vào khối u và tác dụng phụ ngoài mục tiêu đã cản trở hiệu quả của chúng.

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. ■



Tóc xoăn - một lợi thế của tiến hóa

Tóc xoăn là một trong những đặc điểm thích nghi quan trọng của người tiền sử ở khu vực xích đạo thuộc châu Phi, giúp bảo vệ da đầu tránh khỏi ánh nắng và giảm thiểu nhu cầu đổ mồ hôi. Cơ chế làm mát này cho phép não phát triển bằng cách tiết kiệm nước và giảm nhiệt.



Những lọn tóc xoăn trên đầu từng là một lợi thế tiến hóa để phát triển bộ não con người lớn hơn, theo một nghiên cứu mới được công bố trên Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Mỹ (PNAS).

Nghiên cứu này cũng cho thấy, tóc xoăn giúp bảo vệ da đầu tránh khỏi bức xạ Mặt trời tốt hơn và nó không áp sát vào da đầu khi bị ướt – một lợi ích không nhỏ trong thời tiết nắng nóng có thể khiến con người đổ mồ hôi, giống như điều kiện khí hậu mà tổ tiên hominin (họ người) của chúng ta ở châu Phi đã trải qua hàng triệu năm trước.

“Não là một cơ quan lớn và nhạy cảm với nhiệt độ, đồng thời cũng tạo ra rất nhiều nhiệt”, Tina Lasisi, thành viên của nhóm nghiên cứu tại Đại học Bang Pennsylvania (Mỹ), giải thích.

“Vì vậy, tóc xoăn có thể đóng một vai trò rất quan trọng về mặt tiến hóa – đặc biệt là trong khoảng thời gian kích thích não của con người đang phát triển”.

Thí nghiệm kiểm chứng

Lasisi và các cộng sự đã tìm hiểu vai trò của tóc trong việc điều chỉnh nhiệt độ da đầu dưới ánh nắng trực tiếp, bằng cách sử dụng các bộ tóc giả khác nhau đội trên đầu một hình nộm.

Nhóm nghiên cứu sử dụng điện để làm nóng hình nộm cho đến khi nhiệt độ của nó ngang bằng với nhiệt độ trung bình trên da của con người (khoảng 35°C). Sau đó họ đặt hình nộm trong một đường hầm gió có kiểm soát, nhằm phân tích lượng nhiệt truyền giữa da của hình nộm và môi trường xung quanh.

Ba bộ tóc giả được làm từ tóc đen của người Trung Quốc, trong đó có một bộ tóc thẳng, một bộ tóc xoăn vừa phải và một bộ tóc xoăn cuộn chặt.

Điều này giúp các nhà khoa học có thể quan sát kết cấu tóc ảnh hưởng như thế nào đến việc tăng và giảm nhiệt trên da đầu. Họ cũng tính toán sự mất

nhiệt ở các tốc độ gió khác nhau sau khi làm ướt tóc giả để mô phỏng quá trình đổ mồ hôi.

Nhóm nghiên cứu phát hiện trong các điều kiện khí hậu điển hình ở khu vực xích đạo thuộc châu Phi – nơi tiến hóa của hominin – tất cả các loại tóc đều có tác dụng bảo vệ da đầu tránh khỏi tác hại của ánh nắng Mặt trời. Tuy nhiên, loại tóc xoăn cuộn chặt có tác dụng bảo vệ tốt nhất và giảm thiểu việc đổ mồ hôi.

Lợi thế tiến hóa?

Xích đạo châu Phi là nơi có khí hậu rất nóng. Trong quá trình con người tiến hóa để đứng thẳng, da đầu và đỉnh đầu của họ tiếp nhận lượng bức xạ Mặt trời dưới dạng nhiệt ngày càng lớn. Não rất nhạy cảm với nhiệt và nó cũng tạo ra nhiệt. Nhiệt độ quá cao có thể dẫn đến các tình trạng nguy hiểm như say nắng.

Vì vậy, tóc xoăn trên đầu – kiểu hình phổ biến ở nhiều quần thể người châu Phi – là một trong những đặc điểm tiến hóa quan trọng giúp giảm lượng nhiệt nhận được từ Mặt trời, từ đó giữ cho cơ thể mát mẻ hơn.

Khi người tiền sử tiến hóa và rụng nhiều lông trên cơ thể, họ đã phát triển các tuyến mồ hôi hoạt động hiệu quả để giữ mát, nhưng việc đổ mồ hôi lại gây ra hiện tượng mất nước và các chất điện giải. “Tóc trên đầu là một cơ chế giúp con người hạn chế những tác động tiêu cực của việc đổ mồ hôi. Đây là điều rất quan trọng đối với tổ tiên hominin của chúng ta”, Lasisi nhận định.

Nhóm nghiên cứu đề xuất rằng các gene gây ra tóc xoăn đã phát sinh sớm hơn nhiều trong quá trình tiến hóa của con người, có thể là khoảng 2 triệu năm trước – lúc đó Homo erectus là loài chiếm ưu thế.

Khi bộ não của hominin dần trở nên lớn hơn, các gene tạo ra tóc xoăn đã mang lại lợi thế cho những người sở hữu chúng.

“Khoảng 2 triệu năm trước, Homo erectus là loài có cấu trúc thể chất giống như chúng ta nhưng kích thước não nhỏ hơn. Sau quá trình tiến hóa khoảng 1 triệu năm, bộ não hominin đã có kích thước tương đương với bộ não hiện nay. Sự tồn tại của tóc – đặc biệt là tóc xoăn – đã khắc phục một số hạn chế về mặt thể chất, cho phép bộ não của con người phát triển ngày càng lớn”, Lasisi nhận định.

Các đột biến gene gây ra tóc xoăn trước khi người tinh khôn Homo sapiens rời châu Phi cũng mang lại cho họ những lợi thế nhất định trong quá trình lan rộng khắp thế giới và dần thay thế các loài hominin khác như Neanderthal và Denisovan – những loài đã tuyệt chủng cách đây khoảng 40.000 năm.

Tuy nhiên, vào thời điểm muộn hơn trong quá trình tiến hóa của con người, tóc xoăn dần mất đi lợi thế và tóc thẳng trở thành kiểu hình phổ biến thông qua các kiểu chọn lọc di truyền khác nhau.

“Khi đã sở hữu bộ não lớn, người tiền sử có nhiều giải pháp để thích nghi với khí hậu nắng nóng, chẳng hạn như sinh sống tại khu vực có nguồn nước dồi dào. Vào thời điểm đó, có lẽ không còn áp lực chọn lọc tự nhiên mạnh mẽ dành cho tóc

xoăn”, Lasisi nhận định.

Lasisi cho biết giai đoạn tiếp theo của nghiên cứu sẽ là tìm kiếm các bằng chứng di truyền có thể ủng hộ lý thuyết này.

“Đầu tiên, chúng ta cần biết thêm về con người hiện đại, chẳng hạn như các gene nào liên quan đến hình thái tóc”, Lasisi nói. “Và bước thứ hai sẽ là hợp tác với những người làm công tác DNA cổ đại, để xem liệu những gene này có xuất hiện ở người nguyên thủy hay không”.

Niccolo Caldararo, nhà nhân chủng học tại Đại học San Francisco (Mỹ), lưu ý rằng đây là một chủ đề nghiên cứu phức tạp với nhiều yếu tố bí ẩn. Ví dụ, tóc trắng phản xạ ánh sáng có khả năng hạn chế tác động của ánh nắng Mặt trời tốt hơn so với tóc đen hấp thụ nhiệt. Nhưng tại sao con người không phát triển tóc trắng ngay từ đầu?

Kurt Stenn, tác giả của cuốn sách Hair: A Human History (Tóc: Lịch sử Nhân loại), cho biết nghiên cứu của Lasisi và các đồng nghiệp khá hấp dẫn. Nó đặt ra một số câu hỏi mới và thú vị về sự tiến hóa của tóc người.

Những câu hỏi này có thể gây tranh cãi, nhưng chúng đáng được nghiên cứu thêm. Tuy nhiên, ông cho rằng các nhà nghiên cứu cũng nên xem xét hình dạng và mật độ của tóc trên đầu người.

Ví dụ, tóc của người châu Á được sử dụng trong nghiên cứu của Lasisi và cộng sự có xu hướng tròn ở mặt cắt ngang, do đó hấp thụ nhiều nhiệt hơn so với một số kiểu tóc của người châu Phi, nơi mỗi sợi tóc có hình dạng giống như một dải ruy băng dài và dễ cuộn tròn (xoăn) hơn.

Nhà sinh vật học tiến hóa Elizabeth Tapanes tại Đại học California San Diego, cho biết đây là một bước tiến lớn trong việc lý giải nguyên nhân chúng ta có nhiều tóc trên đầu. Các nghiên cứu của cô về loài vượn cáo sifakas cũng cho kết quả tương tự.

Sifakas là những động vật leo núi và nhảy theo phương thẳng đứng, vì vậy chúng thường đứng thẳng với đầu hướng về phía Mặt trời. Tapanes nhận thấy chúng có nhiều lông trên da đầu và ít lông trên cơ thể hơn trong môi trường nóng ẩm. ■

Vui Cười

* Khác nghề

Có anh chàng nhảy dù ra khỏi một chiếc máy bay thể thao. Nhưng sự cố xảy ra, dù không bung được.

Đang rơi nhanh với tốc độ chóng mặt, anh nhìn thấy một người khác từ dưới đất bay vút lên không trung.

Mừng quá, anh liền gọi to:

- Này, cậu có biết sửa dù không?

- Không, tôi chỉ sửa được bình gas!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Một công nhân sửa chữa đường ống đã giúp Ngân hàng Anh tránh khỏi việc mất trộm hàng tấn vàng vào năm 1836

Ngân hàng Anh, nổi tiếng là nơi bảo vệ số lượng lớn vàng. Nhưng bạn có biết từ lâu, một lỗ hổng kiến trúc có thể khiến ngân hàng mất hết vàng?

Công nhân đường ống thoát nước đã phát hiện ra lối vào bí mật dẫn đến kho vàng của Ngân hàng Anh

Ngân hàng Anh được thành lập vào năm 1694 với tư cách là một ngân hàng tư nhân nhằm giúp chính phủ đảm bảo nguồn vốn cho chiến tranh.

Vua William và Nữ hoàng Mary là một trong những cổ đông sớm nhất tại đây. Và ngân hàng có lịch sử lâu đời như vậy đã từng được một công nhân đường ống thoát nước cứu khỏi nguy cơ mất đi số lượng lớn vàng và các vật có giá trị khác do vấn đề an ninh.

Khi đang xử lý nước thải, một người đàn ông tìm thấy một hòn đá có kết cấu không chắc chắn trong công thoát nước cũ. Người thợ đường ống thoát nước này đã nhắc nó lên và tìm thấy một lối vào bí mật dẫn đến kho vàng ngay phía trên mình.

Tuy nhiên anh ta đã không lấy bất cứ thứ gì từ kho tiền ngoại trừ một chiếc hộp mà sau đó anh ta gửi đến ngân hàng để chứng minh phát hiện của mình. Trên thực tế, anh ta đã nhanh chóng liên lạc với các giám đốc ngân hàng, thông báo cho họ liên quan mối nguy hiểm về an ninh này, có thể dẫn đến một vụ trộm lớn.

Viết thư nặc danh gửi ngân hàng

Khi người công nhân đường ống thoát nước này phát hiện ra khiếm khuyết kiến trúc nghiêm trọng bên trong kho vàng của ngân hàng, anh ta đã quyết định báo cho các quan chức của ngân hàng. Anh đã viết một lá thư nặc danh cho các giám đốc ngân hàng.

Mặc dù bức thư được viết với cách hành văn hơi lủng củng, nhưng anh vẫn giải thích với giám đốc của ngân hàng việc anh đã đến thăm hầm vàng hai lần trong đêm mà không thu hút bất cứ sự chú ý nào của bộ phận an ninh. Anh ta cũng yêu cầu họ đến hầm vàng gặp mình, để xác minh sự tồn tại của một con đường ẩn giấu và yêu cầu họ chỉ cử một hoặc hai người đàn ông đi.

Các nhân viên cốt cán của ngân hàng đã có những phản hồi khác nhau đối với bức thư. Một số nghi ngờ tính chính xác của nó, trong khi những người khác lại coi trọng nó.

Sau đó họ quyết định rằng việc giao bức thư cho các nhà chức trách để điều tra thêm là cách hành động tốt nhất. Các thám tử theo đó đã vào cuộc điều tra và đi theo dõi căn hầm trong vài đêm. Thật không may, họ không thể tìm thấy bất cứ điều gì ngoài một vài tiếng động lạ mà họ không thể giải

thích được.

Vì cuộc điều tra về phản án của công nhân thoát nước không mang lại kết quả gì đáng kể nên các giám đốc đã định hủy bỏ vụ việc. Ngay sau đó, họ nhận được một lá thư khác đựng trong một chiếc rương lớn, lần này là từ vợ của người thợ đường ống thoát nước.

Bức thư viết rằng người đàn ông này muốn cho các giám đốc một cơ hội khác để chứng minh những tuyên bố của mình. Cô muốn họ biết rằng chồng cô là người trung thực, và anh ta chỉ lấy chiếc hộp từ kho tiền của ngân hàng để chứng minh rằng anh ta dễ dàng lấy trộm bất cứ thứ gì từ kho tiền.

Hơn nữa, bức thư còn yêu cầu một số quý ông, tức là các quan chức ngân hàng, vào kho vàng một mình để đảm bảo cửa được khóa chặt và mọi biện pháp an ninh được áp dụng. Người công nhân sẽ gặp họ ở đó vào lúc nửa đêm để cho họ biết những gì anh ta đã khám phá được về con đường bí mật dẫn đến kho vàng.

Tiết lộ của người công nhân thoát nước khiến giám đốc ngân hàng bàng hoàng!

Sau khi nhận được bức thư trình bày rõ ràng, các giám đốc ngân hàng trở nên lo lắng và làm theo những chỉ dẫn mà người vợ của người thợ đường ống thoát nước đã đề cập.

Ba giám đốc của ngân hàng bước vào kho vàng. Tuy nhiên, họ vẫn còn hoài nghi về lỗ hổng bảo mật, và một trong số họ giận dữ bắt đầu hô to những cái tên như “ma” và “kẻ trộm lúc nửa đêm” để bắt cứ ai khác có mặt trong kho tiền sẽ xuất hiện trước mặt họ.

Một lúc sau, cho rằng mọi việc vẫn ổn, người thợ đường ống thoát nước quyết định xuất hiện trước mặt các giám đốc của ngân hàng. Họ tin tưởng rằng căn hầm rất an toàn và sự xuất hiện đột ngột của anh ta khiến họ bị sốc.

Anh cho biết, trong một lần sửa chữa đường hầm thoát nước thải, anh đã tìm thấy một chiếc cống cũ chạy ngay dưới hầm. Tất cả những gì anh phải làm chỉ là nhắc một hòn đá có kết cấu lỏng lẻo để có thể vào được hầm. Anh thậm chí còn tuyên bố đã nghe lỏm được cuộc trò chuyện giữa các quan chức ngân hàng.

Sau đó, ngân hàng đã tránh được việc mất một lượng vàng khổng lồ nhờ tính liêm chính của người công nhân đường ống thoát nước. Để ghi nhận sự trung thực của người công nhân ấy, các chủ ngân hàng cuối cùng đã trao cho người đàn ông 800 bảng Anh, một số tiền đáng kể vào thời điểm đó, tương đương với hơn 32.000 đô la ngày nay.

Ngân hàng Anh có bao nhiêu vàng?

Theo trang web chính thức của Ngân hàng Anh, có khoảng 400.000 thỏi vàng được cất giữ trong hầm. Tính đến ngày 15 tháng 10 năm 2020, các thỏi vàng này có giá trị hơn 200 tỷ bảng Anh hay 248,52 tỷ USD. Vàng được cất giữ trong chín hầm ngầm được canh gác cẩn mật. Mỗi thỏi vàng đều có giá trị rất cao.

Bằng cách giữ lại vàng một cách an toàn,

Ngân hàng Anh hỗ trợ các ngân hàng trung ương quản lý dự trữ của họ, từ đó hỗ trợ sự ổn định tài chính quốc tế. Luân Đôn là trung tâm giao dịch vàng toàn cầu quan trọng và Ngân hàng Anh đóng vai trò thiết yếu trong việc cung cấp cho các ngân hàng trung ương khả năng tiếp cận thị trường vàng Luân Đôn. ■

Loài cây kỳ bí có thể trữ 2 tấn nước, đủ cho 4 người dùng trong nửa năm

Cây được ví như cái chai khổng lồ, trở thành nơi cung cấp nước tạm thời cho người dân mỗi khi thiếu nước.

Cây bao báp hay còn gọi là cây bụng phật có nguồn gốc từ Australia, chủ yếu mọc ở những vùng sa mạc khô cần thiếu nước. Chính điều kiện sinh trưởng đã tạo cho chúng vẻ ngoài như vậy.



Cây giống như một cái chai khổng lồ

Bên trong lớp thân cây dày rất nhiều nước được lưu trữ lại. Lượng nước này được tích trữ trong những ngày mưa. Cây đầy nước sẽ dùng được trong vòng một năm dưới thời tiết hạn hán không có mưa.

Cây thường cao khoảng 25-30m, phình ra ở giữa. Đường kính thân chỗ dày nhất có thể lên tới 5m, bên trong có thể chứa khoảng 2 tấn nước. Cây bao báp thậm chí còn trở thành nơi cung cấp nước cho người dân địa phương mỗi khi thiếu nước. Lượng nước có thể dùng cho một nhà 4 người khoảng nửa năm.

Vào mùa mưa, ngọn cây bao báp lưa thưa cành, lá hình trái tim, giống như cây củ cải khổng lồ. Tới mùa khô, hoa đua nhau nở, thân cây trông giống như một bình cắm hoa khổng lồ.

Người dân chỉ cần khoét một lỗ nhỏ trên thân cây là “nước uống” tươi mát có thể chảy ra liên tục, giúp giải quyết nhu cầu cấp bách về thiếu nước giữa sa mạc mênh mông.

Khả năng giữ nước của cây bao báp tốt như vậy là do bộ rễ của chúng rất phát triển, hút nước trong đất nhanh chóng. Đồng thời cây thường ít lá, khả năng thoát hơi nước thấp nên có thể làm giảm mất nước trong cây. ■



Bốn điều nên nhớ: Lời khuyên của bà mẹ Mỹ đã dạy con trở thành tỷ phú

Những bà mẹ Mỹ dạy con bằng cách nói với đứa trẻ của mình rằng, chúng ta sống không chỉ có một mục đích duy nhất là làm giàu.

Esther Wojcicki là một người mẹ tuyệt vời. Bởi vì ngoài vai trò là một người mẹ, bà còn là nhà giáo dục, một nhà báo và một bà mẹ nổi tiếng ở Mỹ. Esther Wojcicki đi đầu trong việc học tập và ứng dụng công nghệ vào giáo dục. Bà cũng là người sáng lập ra các chương trình Nghệ thuật truyền thông tại trường trung học Palo Alto. Esther Wojcicki còn là phó chủ tịch của Cộng đồng Sáng tạo và góp phần ra mắt Học viện giáo viên Google.

Nhưng điều người ta nhớ nhất tới Esther Wojcicki chính là vì bà là mẹ của ba cô con gái thành đạt. Esther Wojcicki là mẹ của 3 cô con gái cực kỳ thành đạt: Susan là CEO của YouTube, Janet là giáo sư nhi khoa và Anne là người đồng sáng lập và cũng là CEO của 23andMe. Nhờ vào sự tài tình, thông minh trong cách nuôi dạy của bà và sự nỗ lực, họ vươn lên dẫn đầu trong các ngành nghề cực kỳ cạnh tranh, trong những lĩnh vực do nam giới thống trị. Trong cuốn sách của bà mang tên Bài học đơn giản cho kết quả bất ngờ, có những ý quan trọng rất tốt cho việc nuôi dạy trẻ:



Ảnh minh họa

Hãy dạy con sống biết quan tâm

Mỗi người lớn lên và muốn trở nên có vị thế, tiếng nói trong cộng đồng, họ cần biết hướng tới những người khác trong sự giúp đỡ và quan tâm. Nếu như chúng ta chỉ ngồi và tám chuyện thì chẳng có gì được thực hiện cả. Hãy dạy con bạn trở thành một đứa trẻ của hành động. Muốn như vậy, bản thân cha mẹ phải là những người tích cực, năng nổ trong công việc, sự giúp đỡ để khi nhìn vào, trẻ sẽ có tấm gương sáng mà noi theo.

“Tôi đã cố gắng dùng hành động của mình để nói cho con biết những gì chúng có thể đạt được. Vào thời điểm đó, tôi đã không nhận ra được tác động sâu sắc của nó đối với sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên, sau này nó đã được xác nhận bởi một số nghiên cứu thú vị” - Esther Wojcicki nói.

Dạy con về tầm quan trọng của cộng đồng

Bạn có thể đồng hành, hoặc tìm kiếm những cơ hội hay sự kiện cho con bạn là tình

nguyện viên. Khi trở thành tình nguyện viên, trẻ sống tích cực, ít nguy cơ bệnh lý hơn. Và hơn cả khi thanh thiếu niên chăm chỉ làm tình nguyện viên, họ sẽ ít có cơ hội nảy sinh những hành vi bất hợp pháp hay vi phạm pháp luật.

“Nhưng có bao nhiêu người trong số chúng ta nghĩ về điều này khi nuôi dạy con cái? Bao nhiêu người nhìn ra nguyên nhân và trở thành tấm gương cho con cái thông qua hành động của mình, làm thế nào để đấu tranh cho cộng đồng? Bao nhiêu trẻ em được trao sức mạnh để có thể đón lấy những thách thức lớn nhất của thời đại và tìm cách để xây dựng cộng đồng?”

Thật buồn khi nói ra, nhưng tôi nhận thấy ngày càng nhiều trẻ em chỉ hoàn toàn tập trung vào bản thân, ngôi trường họ muốn theo học, kỳ nghỉ họ muốn tận hưởng hay những thứ họ muốn mua. Đôi khi có cảm giác như chúng ta đang đào tạo một quốc gia và một thế giới của những người tự yêu bản thân. Tôi nghĩ rằng thật không sai khi nói việc kiểm soát và bảo bọc con cái quá mức đã gây ra điều này”. Bà Esther Wojcicki cho biết.

Cuộc sống không chỉ có việc làm giàu

Bà Esther Wojcicki cũng đưa ra quan điểm ý tưởng về việc sống là làm giàu là một việc sai lầm hoàn toàn. Bà cũng đưa ra dẫn chứng, bà đã từng gặp những triệu phú, tỷ phú giàu có. Thế nhưng họ lại không hề hạnh phúc. Họ tìm kiếm thú vị ở sông bạc, lênh đênh trên một du thuyền trên biển để giải sầu. Đó là vì tư tưởng cố gắng kiếm thật nhiều tiền rồi không làm gì cả. Theo bà thì đây chính là một quan điểm sống không đúng đắn.

“Đường như rất nhiều người trong số họ ở tại Thung lũng Silicon để lập nghiệp, họ lo lắng cho bản thân họ trước bất kỳ ai khác. Họ không ưu tiên cho những lợi ích của cộng đồng, họ không đấu tranh cho các mục tiêu xã hội và họ không theo đuổi một cuộc sống có ý nghĩa và mục đích. Kết quả là, họ thường bị cô lập và chán nản”. Bà Esther Wojcicki nói.

Trẻ con rất thông minh

Chúng ta thường nghĩ trí tuệ của trẻ chỉ ở mức đó và chúng không thể thông minh hơn cha mẹ chúng. Thế nhưng thực tế thì trẻ con thông minh hơn bạn nghĩ nhiều. Phụ huynh nên bắt con làm những việc chúng không thể hiểu hoặc không có khả năng, hay để con chơi trên đường phố nếu không an toàn, hoặc yêu cầu con tự đi bộ đến cửa hàng nếu đó là nơi an ninh kém. Xuất phát từ ý tưởng này, điều bà Esther muốn hướng tới là dạy con cách đương đầu với những gì cuộc đời bất ngờ ném vào chúng. “Điều duy nhất con có thể kiểm soát là cách phản ứng với mọi việc”. Đây là một trong những bài học quan trọng nhất mà bà đã dạy các con. ■

Lợi ích của việc không nói chuyện

Trong lớp học về tính cách năm 2021, Robert N. Kraft, giáo sư tâm lý học nhận thức của ĐH Otterbein đề

ngợi học viên thực hiện thí nghiệm im lặng trong một ngày.

Trong ngày hôm đó, học viên không được phép nói thậm chí không nhắn tin. Họ được viết trước những ghi chú ngắn gọn để báo cho người khác biết về sự im lặng và vẫn giữ sự lịch sự như: “Hôm nay tôi không thể nói chuyện”, “Cảm ơn”, “Rất vui được gặp bạn”.

Một số học viên chuẩn bị những câu để lấy cớ cho sự im lặng, chẳng hạn “Tôi bị viêm thanh quản”. Ngoài những thông tin sẵn này, không có giao tiếp ngôn ngữ nào khác.

Sau thử thách, lớp học của Robert rút ra một số điều thú vị.

Họ nói chuyện với chính mình nhiều hơn, chú ý đến hành vi của bản thân hơn khi không kêu ca, không chửi thề, không ca hát. Những người cả ngày im lặng có xu hướng biết lắng nghe hơn vì không cần phải tính toán mình sẽ nói gì tiếp theo và cũng dành nhiều thời gian hơn cho việc suy nghĩ.

Khi ra hiệu, giao tiếp của họ sáng suốt và trực tiếp hơn. Một số người mỉm cười thường xuyên hơn hoặc có cử chỉ ấn tượng hơn, một phần để duy trì sự quan tâm của người khác, một phần để khiến mọi người không khó chịu.

Họ cảm nhận đủ các cung bậc cảm xúc, bắt đầu bằng sự tò mò và vui vẻ rồi chuyển sang buồn tẻ. Sau khoảng hai tiếng, việc không được nói chuyện trở nên khó chịu. Những người trải nghiệm thoáng thấy được nỗi thất vọng hàng ngày của những người không nói được, chẳng hạn như đưa trẻ sơ sinh hoặc những người mất khả năng nói.

Họ nhận ra nói chuyện có tác dụng nhiều hơn là chỉ giao tiếp một cách chính xác. Nó xác định cách ta đối xử với người khác và hỗ trợ, hướng dẫn hành động của ta.

Ngoài những lợi ích kể trên, một nghiên cứu do Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) thực hiện cũng nhận thấy những người thực hành nhịn nói, im lặng sẽ giúp giảm huyết áp đáng kể.

Một nghiên cứu năm 2021, cũng được đăng trên NIH, cho thấy thực hành nhịn nói giúp giảm mức độ cortisol (một loại hormone gây căng thẳng).

Triết học Ấn Độ có khái niệm Mauna là thực hành im lặng. Theo đó, im lặng sâu giúp bảo toàn năng lượng. Bạn càng thực hành tịnh khẩu, im lặng sâu bao nhiêu, thì sức mạnh ý chí của bạn càng mạnh mẽ bấy nhiêu. Lúc đó, tâm trí của bạn sẽ được bình yên.

Tuy nhiên, một ngày im lặng, các học viên tại lớp học của Robert N. Kraft cũng nhìn ra những mất mát khi không có ngôn ngữ.

Sự hài hước rời bỏ chúng ta vì nó đòi hỏi thời điểm, sắc thái và độ chính xác của ngôn ngữ. Người nói nhiều cảm thấy thiếu thốn, những người trầm tính hơn đôi khi thấy thoải mái. Với một số người, việc ở cạnh mọi người mà không nói chuyện là điều không thể.

Báo cáo nghiên cứu năm 2022 ở Mỹ cũng cho biết, người ít nói thường ít đáng yêu hơn. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Không phải tập thể dục, 10 thói quen hàng ngày này giúp đường ruột khỏe mạnh lại kiểm soát táo bón hiệu quả

Bạn đang vật lộn với chứng táo bón? Một đường ruột khỏe mạnh là rất quan trọng để ngăn chặn những vấn đề này. Khi đường ruột không được thoải mái, có thể dẫn đến một loạt vấn đề, bao gồm táo bón và mất cân bằng nội tiết tố.

Nhưng đừng lo, có nhiều thói quen đơn giản hàng ngày bạn có thể kết hợp vào thói quen của mình để làm sạch cơ thể và thúc đẩy nhu động ruột hoạt động đều đặn. Chuyên gia dinh dưỡng Manpreet Kalra gợi ý 10 thói quen dễ dàng để giữ cho đường ruột luôn ở trạng thái tốt nhất.

Dưới đây là 10 thói quen ăn uống hàng ngày để giảm táo bón

1. Bắt đầu ngày mới với món munakka ngâm

Bắt đầu ngày mới bằng cách ngâm 3-4 munakkas qua đêm và ăn vào buổi sáng. Munakkas, hay nho khô, chứa nhiều chất xơ và đường tự nhiên giúp hỗ trợ tiêu hóa và giúp điều hòa nhu động ruột.



Ảnh minh họa

2. Hướng tới bữa ăn đúng giờ

Ăn các bữa ăn đều đặn là điều cần thiết để duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Hãy cố gắng ăn sáng, trưa và tối vào cùng một thời điểm mỗi ngày để giữ cho đường ruột có nhịp sinh học.

3. Nước hạt chia vào khoảng giữa buổi sáng

Tăng cường lượng nước và chất xơ hấp thụ bằng cách ngâm 1 thìa cà phê hạt chia vào một cốc nước và uống vào khoảng 11-12 giờ trưa. Hạt chia là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng và chất xơ dồi dào, thúc đẩy hoạt động bình thường của ruột và sức khỏe tổng thể của đường ruột.

4. Bổ sung hạt lanh

Kết hợp hạt lanh xay vào bữa ăn của bạn bằng cách thêm 1 thìa cà phê vào món ăn của bạn. Hạt lanh rất giàu axit béo omega-3 và chất xơ, giúp tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón.

5. Giữ nước

Uống ít nhất 3 lít nước trong ngày để hệ tiêu hóa của bạn hoạt động trơn tru. Hydrat hóa thích hợp là điều cần thiết để làm mềm phân và ngăn

ngừa táo bón.

6. Ăn trái cây và rau củ

Đảm bảo ăn đủ ít nhất 2 phần trái cây và nhiều rau trong chế độ ăn hàng ngày. Trái cây và rau rất giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất, giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa khỏe mạnh và đi ngoài đều đặn.

7. Thực phẩm probiotic

Kết hợp nhiều thực phẩm giàu men vi sinh hơn như sữa chua, thực phẩm lên men và dưa chua vào chế độ ăn uống của bạn. Probiotic giúp duy trì sự cân bằng lành mạnh của vi khuẩn đường ruột, cải thiện tiêu hóa và giảm táo bón.

8. Uống Isabgol trước khi ngủ

Trước khi đi ngủ, trộn 1 thìa cà phê isabgol (vỏ hạt mã đề) với nước ấm hoặc sữa và uống. Isabgol là thực phẩm nhuận tràng tự nhiên giúp giảm nhu động ruột và giảm táo bón.

9. Bổ sung ghee và sữa vào ban đêm

Ghee là một loại bơ chứa nhiều chất béo hơn so với bơ thông thường và ở dạng rắn (vì được tách nước và sữa). Tăng cường sức khỏe đường ruột bằng cách tiêu thụ 1 muỗng cà phê ghee trong một cốc sữa ấm trước khi đi ngủ. Ghee bôi trơn ruột và thúc đẩy nhu động ruột trơn tru, trong khi sữa cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe tổng thể.

10. Sữa quả sung làm đồ uống trước khi đi ngủ

Một giờ trước khi đi ngủ, hãy thưởng thức một ly sữa quả sung. Quả sung rất giàu chất xơ và đường tự nhiên, hỗ trợ tiêu hóa và ngăn ngừa táo bón, đảm bảo giấc ngủ ngon. Chỉ cần thêm một ít quả sung vào sữa là bạn đã có thể có một loại đồ uống vừa thơm ngon vừa bổ dưỡng.

Đường ruột khỏe mạnh là chìa khóa để tránh táo bón và tận hưởng sức khỏe tổng thể, vì vậy hãy ưu tiên những thói quen này để bạn hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn. ■

Những lỗi trang điểm dễ khiến phụ nữ trông già hơn tuổi thật

Trang điểm là việc không thể thiếu đối với phụ nữ. Nhưng có những nguyên tắc trang điểm bạn cần nắm vững để không bị cho là già hơn so với tuổi thật.

Không nên thoa quá nhiều kem nền

Việc dùng kem nền khi trang điểm là giúp tạo ra một lớp kem đồng đều, từ đó giúp che đi mụn đỏ, hay sự đồi mồi da của các vùng trên khuôn mặt. Kem nền không nên thay thế cho kem chỉnh màu hoặc kem che khuyết điểm. Bạn nên chọn loại kem nền phù hợp với màu da của mình, bao gồm cả tông màu da, bạn có thể tìm hiểu xem bạn có tông màu ấm, mát hay trung tính.

Khi đã tìm kiếm được loại kem nền phù hợp, không cần phải thoa phủ khắp mặt, mà chỉ thoa ở vùng da bạn cảm thấy cần thiết. Những vùng đó thường là vùng mũi, hay da bị đỏ... hoặc vùng da bị đồi mồi do tiếp xúc với nắng nhiều.

Hãy dùng miếng bọt biển trộn đều lớp trang điểm và thoa cả ở cổ. Lưu ý những khu vực này nếu bạn thoa nhiều kem nền, sẽ làm các nếp nhăn trở nên... nổi bật hơn.

Dùng không đúng dạng kem che khuyết điểm vùng mắt

Nếu bạn dùng kem che khuyết điểm tối quá hoặc sáng quá sẽ tạo cảm giác mệt mỏi cho gương mặt. Ngoài ra cũng khiến nhìn bạn không được tươi sáng. Khi trang điểm nên chọn căn phòng có đủ ánh sáng để nhìn rõ tông màu kem che khuyết điểm, nhằm giúp việc trang điểm được đồng đều với màu da và giữ được sự tự nhiên. Lưu ý để an toàn, không mang khuôn mặt sáng tối không đều khi ra ngoài, bạn nên soi bằng chiếc gương cầm tay ở nhiều vị trí khác nhau trong phòng để cảm nhận sự khác biệt của màu da trong các góc độ ánh sáng khác nhau.



Ảnh minh họa

Hãy kẻ lông mày khi trang điểm

Thời gian có thể khiến lông mày của bạn trở nên thưa thớt. Bạn hãy lựa chọn các sản phẩm có màu sáng hơn tóc. Bắt đầu kẻ từ giữa khuôn mày với chuyển động nhẹ nhàng hướng lên trên để có được đường cong tự nhiên.

Việc tô lại lông mày, tạo cho khuôn mặt trở nên sinh động, thon gọn và duyên dáng hơn. Nếu một khuôn mặt trang điểm kỹ càng nhưng lại bỏ quên việc tỉa gọn hay tô chì cho lông mày, bạn sẽ thiếu đi sự hoàn hảo.

Thận trọng khi dùng nhũ mắt

Đa số ở phái nữ thường mắc phải là không hòa trộn chúng khiến hình dạng đôi mắt trở nên nặng nề. Một trong những nguyên nhân khiến bạn trang điểm già đi là dùng nhũ mắt sai cách. Ví dụ như phấn mắt li thường đọng lại thành đường thẳng khiến nếp nhăn lộ rõ, hãy chọn những màu sắc nhũ sáng cho các góc trong của mắt để nổi bật hơn. ■

Kem bạch tuộc

Món tráng miệng với chủ đề nhiều chân này độc đáo và phổ biến ở Nhật Bản và được người ta yêu thích vì hương vị và cấu trúc đặc biệt của nó.

Bạch tuộc tươi được chặt nhỏ và nấu chín, sau đó kết hợp với hỗn hợp kem đá bao gồm sữa, đường và tinh dầu vani. ■

TRUYỆN NGẮN

Cầm cố tình yêu

Tôi bước vào hiệu cầm đồ có cánh cửa gỗ. Bên trên là tấm biển: “Hiệu cầm đồ Amor”. Cái tên có vẻ lãng mạn.

Bên trong ánh đèn không được sáng lắm, trên tường treo chiếc đồng hồ đã cũ, kim giờ chỉ đến số 9, hơi sai một chút. Nó vẫn chạy đều như không nhận ra cái sai của mình. Giữa phòng còn treo cái lồng chim màu trắng bạc với một con vẹt đang ngủ gật. Ông chủ là một người đàn ông trung niên bụng phệ, tóc mỏng, nhìn tôi qua cặp kính dày cộm:

- Cầm cái gì thế?

- Đồng hồ ạ! - Tôi tháo chiếc đồng hồ màu xanh lam Diên tặng ba năm trước.

Ông ta nhìn rồi lắc đầu:

- Cũ quá!

Tôi tháo dây chuyền Diên tặng:

- Cái này được không ạ?

Ông ta liếc nhìn:

- Bạc nguyên chất hả?

Tôi gật đầu.

Ông giơ hai ngón tay lên:

- Bốn mươi nghìn.

- Nhưng giá của nó là ba trăm sáu mươi nghìn cơ mà.

- Tự quyết định đi! - Ông ta quay lưng lại.

- Cháu cần ít nhất là hai triệu. Chú nhìn xem trên người cháu còn cái gì có thể cầm nữa không ạ?

Ông ta nhìn tôi từ trên xuống dưới, rồi ghé tai tôi nói nhỏ:

- Amor (tiếng Latinh có nghĩa là tình yêu).

Tôi tưởng mình nghe nhầm:

- Tình yêu? Thứ này cũng có thể cầm cố được sao?

Ông ta gật đầu.

- Bao nhiêu ạ?

- Bây giờ, hai triệu.



Tôi gật mình. Không ngờ tình yêu cũng có thể quy ra tiền.

Tình yêu của tôi và Diên thực ra là có tiếng mà không có miếng. Diên còn yêu một cô khác nữa, nhưng thứ Bảy nào cũng tới thăm tôi, dịu dàng gọi tôi là “Em yêu!”. Rồi chúng tôi đi chơi, thỉnh thoảng cũng hôn nhau.

- Được ạ, cháu cầm bảy ngày thôi.

Ông chủ hiệu viết một tờ giấy rồi bảo tôi ký

tên:

- Nhắm mắt lại!

Tiếng cười của Diên lướt qua tai, tôi bỗng thấy tiếc.

- Ma kết và Song tử à?

Sau lưng có tiếng nói kỳ quái. Tôi quay người, một con vẹt đang tròn mắt nhìn tôi.

Tôi gật gật đầu. Diên thuộc chòm sao Song tử, đa tình. Kim đồng hồ trên tường chết đứng, chỉ đúng chín giờ.

Ông chủ hiệu đẩy cọc tiền về phía tôi:

- Bảy ngày sau nếu muốn lấy lại tình yêu, thì hãy mang gấp ba lần số tiền này đến chuộc về. Nhớ kỹ, đây là bí mật giữa chúng ta. Nếu lộ ra, cháu sẽ vĩnh viễn mất tình yêu.

Sau cái nháy mắt, ông biến mất...

Tôi gật đầu bước ra khỏi cửa hiệu cầm đồ kỳ quái. Bảy ngày nữa, nếu tôi hoàn thành được tác phẩm của mình, thì ông chủ hàng tranh sẽ đưa cho tôi sáu triệu. Nhưng bây giờ tôi là một cô gái không có tình yêu. Có gì khác nhau không nhỉ?

Tôi về nhà, cũng như mọi lần tôi chui ngay vào phòng vẽ, bức tranh trên giá vẫn chưa hoàn thành. Thiếu nữ bên suối, nhẹ nhàng mà thuần khiết. Đó là tình yêu mà tôi tưởng tượng ra.

Nhẹ nhàng, thuần khiết. Nhưng lúc này đây, tôi lại mang tình yêu của mình đi cầm cố, khiến cho mối quan hệ giữa tôi và Diên hiện ra chân thật hơn, tôi thấy nhẹ nhõm, cảm giác mà trước đây không có.

Tôi cầm bút lên, tưởng nét vẽ sẽ tuôn trào như suối không ngờ trước khi những sợi lông của bút chạm vào vải thì tất cả ngưng lại. Lông tôi trống rỗng, cảm giác không còn, tôi không thể vẽ được.

“Tôi quá cô đơn!”, tôi cứ nghĩ không đạt được đến ranh giới cực thiện cực mỹ là do sự tồn tại của Diên. Tôi chìm trong thiên đường của mình, nhưng trong cái thế giới này không có tình yêu, chỉ có “tôi”, cái thiên đường mà tôi cầu mong cuối cùng đã có. Bỏ đi những vương vís của tình yêu, Diên thuộc về tôi hoặc không thuộc về tôi.

Tôi giống như một kẻ lợi kỷ chủ nghĩa trong tiếng reo đặc ý nhận ra mình mất mát.

Tôi là gì? Tôi đang ở đâu? Tôi muốn làm gì? Có thể làm gì?

Nước mắt rơi, tôi ngồi phịch xuống đất. Giờ trang sách, bật nhạc, thấy mình như đang bay qua những khoảng trống mênh mông.

Lại đứng trước giá vẽ, cố gắng lắm vẫn không có được cảm giác, đành phải đi ngủ. Trong mơ, tôi thấy một tờ giấy trắng to, tôi cầm bút vẽ, nhưng vẽ tới đâu màu rơi ra tới đó.

Hôm sau tôi dậy rất muộn, lại cảm giác trống rỗng trong lòng. Chẳng biết có phải là tôi nhớ Diên hay không. Ngón tay tôi ấn trên những phím điện thoại quen thuộc.

Tiếng Diên lạnh lùng, nói bây giờ đang rất bận. Tôi bảo:

- Diên ơi, em nhớ anh lắm! - Tôi phát hiện mình nói dối. Tôi không nhớ Diên, chẳng qua chỉ là cảm giác không biết đặt chân về đâu.

Tôi chăm chú nhìn bức vẽ dở dang của

mình. Người thiếu nữ ngồi trước một mảng trống, chỉ có nhân vật, không có bối cảnh. Tôi biết bối cảnh không thể vẽ nổi. Cứng nhắc. Khô kiệt. Thất vọng tràn trề.

Ngày thứ ba, tôi nghe nhạc trữ tình, hy vọng lấy lại được chút cảm xúc. Nhưng vẫn cứ lạnh như băng.

Ngày thứ tư, tôi đi tìm Diên. Anh rót nước mời tôi rất lịch sự, nói chuyện một cách nho nhã cho tới khi mỉm cười chào tạm biệt. Sau khi ra khỏi cửa, tôi chẳng nhớ nổi tôi và Diên đã nói những gì.

Ngày thứ năm, tôi bắt đầu lo lắng. Tôi hiểu ra rằng sau khi vô trách nhiệm đem tình yêu đi cầm thì tôi sẽ không thể chuộc lại nó được nữa. Tôi không thể hoàn thành bức tranh, không thể có tiền chuộc. Tình yêu của tôi sẽ vĩnh viễn lưu lại trong hiệu cầm đồ Amor. Dòng suối đã mất đi hình dạng nên mãi mãi không xuất hiện.

Tôi lại gọi điện cho Diên, nước mắt tuôn trào:

- Em không thể vẽ được nữa. Diên, em phải làm sao?

Tôi rất muốn nói thật với Diên tất cả, nhưng tôi không thể. Tôi buộc phải im như thóc, nếu không tôi sẽ mất tình yêu vĩnh viễn.

Diên nói:

- Thì tạm thời đừng vẽ nữa, em đừng ép mình quá!

Tôi lắc đầu cúp điện thoại. Rơi vào tuyệt vọng.

Ngày thứ sáu, tôi rời khỏi giường với một đêm mất ngủ. Cuối cùng tôi nhận ra mình đã tự chơi một trò đùa không nên.

Thực ra, tôi và Diên vẫn yêu nhau, tình yêu này còn quan trọng hơn những gì tôi nhìn thấy. Nó không hình không dạng, nhưng lại luôn luôn nuôi dưỡng thế giới tình cảm trong tôi. Tôi đắm chìm trong đó mà không hề biết, nên đã coi nhẹ.

Vì thế Diên mới yêu người con gái khác, chẳng qua là muốn thức tỉnh tôi hãy quan tâm đến tình yêu hơn nữa. Nhưng tôi lại không nghe, không hỏi. Cứ tưởng cô đơn tạo ra thiên đường vì thế mà mất đi bối cảnh tình yêu. Cũng giống như bức tranh không có bối cảnh của tôi. Sẽ mãi không thể hoàn thành.

Còn tám tiếng nữa là đến chín giờ. Tôi buộc phải đi vay sáu triệu để cứu vãn tình yêu của mình. Nếu không, nó sẽ nằm lại trong hiệu cầm đồ Amor mãi mãi.

Tôi gọi điện cho ông chủ tiệm tranh, xin tạm ứng sáu triệu.

- Tôi chưa cho ai tạm ứng bao giờ.

Tôi gọi điện cho tất cả những người bạn nào mà tôi tìm thấy số điện thoại. Có người tắt máy có người ậm ừ, có người nhạt nhẽo. Nửa đêm, kể cũng lạ, chỉ còn lại điện thoại của Diên là chưa gọi.

- Diên, cho em mượn sáu triệu được không?

- Hà?

- Em gặp chút chuyện phiền phức, cho em vay sáu triệu.

- Nhưng bây giờ anh chỉ có khoảng ba triệu

TRUYỆN NGẮN

thời, tiền anh để ở ngân hàng, sáng mai lấy được không?

- Em tới chỗ anh.

Căn phòng bừa bãi, khác hẳn hôm trước.

Diên nhún vai:

- Xin lỗi nhé, gần đây anh làm sao ấy, lòng cứ thấy thiếu thiếu cái gì.

Niềm thương trào lên trong tôi, tôi không chỉ đi cảm tình yêu của mình mà cả tình yêu của Diên nữa. Tôi đúng là kẻ đi ăn trộm tình yêu.

- Có việc gì mà em cần đến tiền?

Tôi lắc đầu, rồi giống như một kẻ tội đồ không đáng nhận được sự tha thứ, tôi cúi thấp đầu, cố ngăn dòng nước mắt.

- Đừng lo, trời sáng anh sẽ ra ngân hàng rút tiền, có kịp không?

Tôi gật đầu. Giữa thu. Bầu trời buổi sáng trong lành và se lạnh, lá rơi đầy trên lối đi. Diên cầm tay tôi từng bước chậm rãi. Rất lạnh. Tay anh và người tôi nhẹ hẫng như chiếc lá rụng.

Tôi không biết liệu mình có nên đem chuyện sáu hôm trước ở hiệu cầm đồ Amor kể cho Diên nghe, anh có quyền được nghe. Dù sao tôi cũng đã đem cả tình yêu của anh đem cầm cố. Anh vô tội, tự dưng lại bị tôi trộm tình yêu đem đi cầm cố, rồi lại mượn tiền của anh đi chuộc về. Thật là nực cười, nực cười đến mức tôi thấy tim mình nhói đau.

- Diên, nếu em phạm lỗi, anh có tha thứ cho em không?

- Còn phải xem đó là việc gì?

Có lẽ một đêm mất ngủ khiến Diên mất đi vẻ đẹp đàn ông vốn có.

- Diên, mình đừng đi rút tiền vội. Em muốn nói với anh chuyện này.

- Em nói đi! - Hình như Diên đã mất đi lòng nhiệt tình đối với mọi việc.

Tôi nắm tay Diên thật chặt:

- Diên, nếu em nói rằng, tất cả không thể cứu vãn được nữa. Nhưng chúng ta vẫn cứ là bạn được không?

Diên liếc nhìn tôi:

- Có nghiêm trọng đến thế không?

Tôi gật đầu, một giọt nước mắt rơi xuống lưng bàn tay, nóng hổi. Tôi cố giữ giọng bình thường:

- Sáu ngày, không, bảy ngày trước, em đã mang tình yêu đi cầm cố.

Diên tròn mắt nhìn tôi:

- Cầm cố tình yêu của mình?

- Vâng, ở hiệu cầm đồ Amor.

Tôi kể lại cho Diên nghe từ đầu đến cuối, không sót chi tiết nào.

Diên nghe, như nghe kể một câu chuyện cổ tích, không thể hiểu nổi.

- Anh không tin à?

Diên cười, thật thoải mái:

- Anh tin, cả tuần nay anh cảm thấy rất lạ, không hiểu sao cảm giác của anh đối với em không giống như trước đây nữa, giống... giống như là... một người mất hồn vậy.

- Đúng thế, đúng là anh cảm thấy như thế.

Bây giờ chúng ta chỉ có thể là bạn. Diên, có thể không?

Diên khép hờ mi mắt, bắt giác nghịch nghịch ngón tay tôi. Đó là động tác khi anh đang suy nghĩ một vấn đề gì đó. Anh đã từng nói, khi nắm tay tôi thấy trong lòng rất bình yên. Giờ tôi mới biết, khi tuyệt vọng đến tận cùng, người ta lại cảm thấy nhẹ nhõm.

Tôi sốt ruột:

- Diên, ý anh thế nào?

Diên nhìn tôi mỉm cười:

- Mọi con đường đều trở về thành Roma. Mà Roma viết ngược lại là Amor, tiếng Latinh có nghĩa là YÊU, có nghĩa là...

- ... có nghĩa là bất luận thế nào chúng ta cũng sẽ lại có tình yêu nóng bỏng như ngày xưa.

Tôi vui mừng khôn xiết, mạch máu khắp cơ thể tôi như bị tắc lại sau một tuần, giờ ào ào chạy lên não. Như người sắp chết khát giữa sa mạc hoang vu giờ bỗng thấy lại dòng sông xanh mát.

- Đến hiệu cầm đồ đi. Chẳng có ai có thể lấy đi tình yêu của chúng ta - Diên lại siết chặt tay tôi.

“Hiệu cầm đồ Amor”. Tôi và Diên tìm cả ngày mà vẫn không thấy. Chỉ thấy một cái cây treo lủng lẳng cái biển gỗ đề: ALL ROADS LEAD TO ROMA (Mọi con đường đều dẫn đến Roma).

Tôi và Diên nhìn nhau cười.

Diên bảo:

- Tuần trước anh cũng đến đây, đưa cho ông chủ hai triệu và bảo: “Tôi muốn thoát khỏi tình yêu của tôi”... ■

Khuong Thúy

Ký ức mùa thu

Từng cơn gió thổi lướt qua, em so vai vì lạnh. Anh khẽ choàng lên vai em chiếc áo len. Áo rộng thùng thình và mang hơi ấm đàn ông để làm em vừa thấy ngỡ ngàng, vừa bối rối, ngỡ ngàng.

Một cơn gió lại ào đến, lần này mang theo vô vàn những chiếc lá phong đỏ ối. Thế là mùa thu đã về thật sự. Mùa thu châu Âu với những bản tình ca cổ điển mê say. Anh khẽ hát “Em ra đi, mùa thu, mùa thu không trở lại”. Giọng anh hát trầm ấm, buồn mênh mang.

Em bắt chước cái lạnh ủa ra chạy nhảy trên thảm lá tung tăng như một con chim nhỏ. Anh cứ ngồi bên một gốc cây, lặng nhìn em đắm đắm. Lạ sao, lúc này, em lại nghe, hình như tiếng tim anh đập rất gấp. Em còn nghe thấy cả tiếng thở dài. Dường như anh bảo:

- Lá đỏ mùa thu chính là bức thư tình của gió gửi cho mặt đất đấy em à!

Thế còn anh, anh có gửi bức thư tình nào cho em không? Câu hỏi ấy, ở thời điểm sáu năm sau, giữa mùa xuân ướt át mưa phùn, em vẫn còn canh cánh trong lòng...

Triển lãm “Mùa thu châu Âu” thu hút giới tri thức thành phố. Khách khứa bình luận, tranh cãi về rất nhiều bức tranh khác nhau. Riêng em chỉ biết, nó gợi lên những cảm xúc về châu Âu từ lâu

chôn kín trong lòng. Hai năm trước, em có dịp trở lại châu Âu một thoáng. Những con phố không xa lạ, nhưng em nhìn ngắm không sót một góc đường nào. Em tìm hình bóng của một chàng họa sĩ đường phố.

Chàng họa sĩ không bao giờ chịu vẽ kí họa để lấy tiền, mà chỉ lang thang với giá vẽ, bảng màu, chọn những góc nhìn không giống ai. Em không gặp được anh. Chắc anh đã dịch chuyển về Tây Tạng. Anh bảo, vùng đất ấy đã khiến anh khát khao từ lâu. Anh thích tự do và phóng khoáng.

Em dừng lại trước bức tranh vẽ vài nét phát của gió, một mái tóc dài và đôi mắt trong veo giữa màu đỏ chói lọi của lá phong. Em giật mình. Chẳng lẽ là anh?

Nhưng giờ này anh ở đâu? Châu Âu mùa này đã vào thu? Miền cao nguyên Tây Tạng bát ngát bước chân lữ hành? Hay một miền đất nào đó hoang vu chưa dấu chân người? Chỉ biết, anh vẫn ở trong tâm trí em, như một bản nhạc buồn “Em ra đi mùa thu, mùa thu không trở lại...”.

Thấy em dừng lại lâu trước bức tranh, người phụ nữ đẹp như mùa thu tiến lại gần, ngắm nhìn em rất kĩ rồi khẽ thở dài:

- Vậy là tôi đã tìm ra cô. Cô hãy để cho tôi được truyền đạt lại di nguyện cuối cùng của anh trai tôi!

Em nghe như sét đánh bên tai. Ngày ấy, anh yêu em từ cái nhìn đầu tiên, khi gặp em, một cô bé vừa tròn 16 tuổi giữa trời Âu xa lạ và rét buốt. Anh bảo, mái tóc đen nhánh và đôi mắt trong veo của em trên nền tuyết trắng bao la khiến anh mất ngủ hàng đêm. Nhưng em thánh thiện ngây thơ quá, em trong trẻo và hồn nhiên quá.

Mà đời nghệ sĩ của anh nay đây mai đó, không thể mang lại cuộc sống xa hoa quý tộc như em đáng được hưởng. Vì vậy, anh không thể nào cho phép mình nói lời yêu. Lúc bấy giờ, anh chỉ là một họa sĩ vô danh. Anh giữ kín tình cảm của mình cho đến khi em về nước.

Nỗi nhớ em, sự giằng vò về tâm hồn khiến nhiều khi anh hóa đá trước mùa thu. Rồi tranh của anh được nhiều người để ý. Anh có chút tiếng tăm, sự nghiệp của anh càng thăng tiến thì tranh của anh càng khắc khoải đau thương. Hai năm trước, người em gái nhận được tin có một người đàn ông rất giống anh đi vào vùng tuyết lở rồi không thấy trở ra nữa...

Em gái anh kết thúc câu chuyện bằng một câu nói buồn miên man:

- Triển lãm “Mùa thu châu Âu” là để tưởng nhớ anh tôi. Giờ toàn bộ số tranh này thuộc về cô!

Em lặng người đi rất lâu, rồi sau đó nói với em gái anh hãy mang bán những bức tranh này, số tiền thu được có thể lập một quỹ hỗ trợ cho những họa sĩ trẻ tài năng.

Còn riêng em, em chỉ nhận về cho mình bức tranh anh vẽ em, mái tóc dài và đôi mắt trong veo giữa rừng phong đỏ ối từ khi anh chưa nổi tiếng... ■

Hải Thụy

TRUYỆN NGẮN

Gặp gỡ định mệnh

Nữ hành khách đưa nôt cho người điều hành tuyến du lịch từ hộ chiếu, nói chậm rãi:

- Tôi đăng ký chuyến tàu ngày kia!

Người đàn ông Nhật xếp hàng phía sau nở một nụ cười nhẹ nhàng, bàn tay lạnh cóng khi tình cờ chạm phải tay cô gái. Một lời chào đầy cảm thông, một thái độ dễ chịu cuối cùng mà những kẻ lưu lạc thường hy vọng.

Vé tàu là quyển sổ nhỏ, dày đặc chữ Nhật, với tờ bìa in hình con tàu trắng, trông như biểu tượng hạnh phúc trôi dạt trên đại dương. Từ khu cảng, cô gái lên xe bus, chuyển sang tàu viên đạn, xuyên qua đô thị rộng lớn, trở về khu học xá thuộc ngoại ô.

Buổi chiều mùa thu. Viên theo các tòa nhà hình cánh cung, khu rừng những cây tuyết tùng suy yếu tỏa mùi ngai ngái sau cơn mưa. Bụi phấn hoa kéo thành vệt mỏng, làm nổi bật hình thù lữ quạ đang bay rối loạn.

Sách học và quần áo đã xếp gọn trong vali nhỏ. Không còn gì sót lại. Không còn gì vương bận. Thế là hai năm đến Nagano học sắp kết thúc. Hoan đứng im bên ô cửa, lắng nghe gã sinh viên nào đó huýt sáo đoạn nhạc Bergonzi và nghĩ tới bao điều cô đã mất trong đời:

Thời gian, hy vọng, lòng chung thủy, tình yêu, những người bạn không duy trì quan hệ... Đồng môn Chinese phòng bên gỗ cửa, mang theo hộp giấy gấp đựng kẹo làm quà chia tay.

- Bạn sẽ quay lại đây lấy bằng cao học chứ?

- Giọng cô bạn khản đục.

- Có lẽ sẽ rất ít cơ hội.

Hoan chấm dứt chương trình học sớm, trở về với những dự định mơ hồ chưa được định hướng. Hoan bỗng nói thêm:

- Tôi về nước và làm theo những dự định được sắp đặt. Đó là cuộc sống nhìn thấy trước. Thật khó để đi theo vệt đường vạch sẵn. Nhưng thay đổi nó còn khó hơn.

- Đừng quên sự bất ngờ! - Cô bạn nhắc trước khi rời đi hẳn.

Từ khung cửa kính nhìn ra khu nhà cánh cung như bầy chim di trú chao đảo. Gió lạnh buốt. Những chiếc lá trong rừng hướng cả về một phía.

Trút ra bệ cửa sổ món tiền còn trong ví, Hoan xếp từng chồng xu nhỏ, vượt thẳng mây tờ tiền giấy và quan sát chúng. Tiền không chôn vùi cảm giác bị kỳ thị khi người ta ở bên ngoài quê xứ.

Cô có lương làm thêm, học bổng hạng nhất, cả thẻ tín dụng, nhưng tìm thấy một kẻ thân thiết là điều bất khả. Các nỗ lực trộn lẫn vào đám đông như nhuộm tóc, nói giọng bản ngữ đều thất bại. Hoan ít thổ lộ. Chung quanh xem cô như người bình dị, cô độc... Đoạn nhạc jazz gã sinh viên vô tình huýt sáo bỗng chuyển sang nồng nhiệt, gần như điên loạn. Tất cả - bầy quạ, ánh sáng mùa thu và cả bản nhạc cũ - tựa như bị nuốt chửng vào các đường mòn âm

đạm trong rừng. Tự dưng Hoan chẳng nhìn rõ bên ngoài nữa. Cô bật mở cửa sổ. Không phải mưa mà do mắt cô đầy nước...

Hành trình trên con tàu không lồ trắng kéo dài 13 đêm, khởi đi từ cảng Yokohama. Căn phòng Hoan phía cuối đuôi tàu thảng hoặc bắt được tiếng máy từ tầng một âm vang.

Bằng đôi mắt kỳ dị lạc hướng, những con chim ven biển thường đâm sầm vào ô kính nhỏ, như các tia chớp trắng giật mình. Càng xuống phương Nam, biển càng âm dần. Trên các khoang tàu, du khách tháo khăn trùm lạnh lẽo, ngồi dưới mặt trời chuyển trò, sưởi nắng, yêu nhau.

Rất nhanh, Hoan phát hiện không có khác biệt giữa mặt đất và biển cả. Cũng như những con tròng tránh gây buồn nôn trong cabin cá nhân. Cũng gương mặt xa cách của đám đông khi nhìn người đồng hành thuộc về đất nước xa lạ.

Sự tương đồng không ngờ này khiến niềm hy vọng vui chơi của Hoan trên con tàu trắng mệt mỏi rồi kiệt sức hẳn. Vài người thiện chí đôi khi bắt chuyện với cô ở thư viện, phòng ăn hay hồ bơi, nhưng không gì xa hơn...

Junichi thiết lập mối quan hệ với Hoan theo cách thức đơn giản. Anh chuyển cho cô phần rượu vang trong bữa ăn tối và nhắc họ từng gặp mặt tại cầu cảng. Khi cô uống hết ly rượu to, anh đề nghị cô tháo đồng hồ đeo tay, chỉnh chậm một giờ.

Tàu đang qua vùng kinh tuyến mới. Hoan quan sát người đàn ông trẻ đeo kính, gò má cao, mái tóc màu hạt dẻ, đang nói sơ qua về bản thân mình. Cử động của anh cũng như nhiều người Nhật khác, vừa chính xác, vừa mơ hồ.

Dân chuyên nghiệp, Junichi đi nhiều nơi trên thế giới, viết bài cho tạp chí du lịch lớn. Tuy nhiên, hứng thú của anh đặt vào sưu tập các đồ vật gốm sứ vẽ côn trùng. Chúng tựa dấu hiệu hứa hẹn một tuổi già bình thân, đồng thời gợi nhớ thời thơ ấu hạnh phúc.

- Khi không trẻ nữa, người ta đang già đi nhanh - Junichi nhận xét.

- Chúng ta sắp 30 rồi! - Hoan thốt lên.

Một đôi mắt trong đám đông sau này thường xuyên lúng liếm Hoan. Đôi khi cô gặp Junichi ở phòng ăn. Họ chọn góc khuất, ngồi cạnh nhau, anh im lặng hiền dịu hoặc nói chuyện bằng giọng chầm biểm lạnh lẽo.

Cũng có lúc họ chào nhau xa lạ ở khoảng sân tầng bảy, nơi người ta trải mình trên ghế phơi nắng. Hoan tìm cách ghi nhớ Junichi. Nhưng mỗi khi gặp, cô ngỡ anh ta vừa thay đổi ghê gớm. Họ thích bơi trong hồ nước mặn có mái che. Người đàn ông trẻ bơi giỏi. Dưới nước, mọi âu lo và muộn phiền tan vào màu xanh mượt mềm. Mắt Junichi dõi theo cô, bí ẩn.

Phía trên thành bể, một số người đang khởi động. Các mẫu tiểu lâm nhạt phèo lầy trên internet được kẻ hào hứng. Có lẽ họ đều lớn tuổi hơn cô hay Junichi. Hoan ngoi lên mặt nước. Bầu trời rất sáng, chói chang bên trên lớp kính mái che trong suốt. Một ý nghĩ thảng thốt vụt qua: Không ai nữa có thể

gây tổn thương cô, trừ chính cô.

Bơi xong, hai người ra băng ghế đầu mũi tàu, nơi rất gió và đầy hạt nước li ti âm thấp. Hoan nói về quãng ngày đã qua, cho biết nguyên cớ cô dốc nửa số tiền dành dụm lên tàu. Từ ngữ tìm thấy dễ dàng, không xúc động.

- Tôi muốn thử một đợt sống thật khác. Nếu không bây giờ, sẽ chẳng bao giờ.

- Tôi hiểu! - Junichi trả lời - Nhưng phân tích thời gian sống thì không dễ chịu.

- Vì tôi ở một mình hơi lâu. Tôi biết, nghĩ nhiều thì cũng chẳng để làm gì.

Họ rơi vào im lìm. Hoan hy vọng Junichi nói điều gì đó. Anh hướng về cô đôi mắt xám tro như hai mặt hồ rộng không phản chiếu. Bất giác, anh đặt tay lên tay cô. Tàu đi vào vùng mưa nhiệt đới. Làn nước nặng nề tím tái chuyển sang trong trẻo, đôi khi mặt biển hắt lên ánh sáng xanh biếc sau trận mưa dai dẳng. Đêm âm áp, căng phồng trong gió tựa cánh buồm tối sẫm.

Đoạn cuối hành trình, nhịp sống trên tàu dường như vội vã hơn, thắm đẫm mùi vị muối biển. Các bữa ăn kéo dài. Người ta uống nhiều rượu. Phòng hút thuốc đầy khói. Những câu chuyện ngắn lại, lảng tránh câu hỏi sẽ sống thế nào khi trở lại đất liền. Đồng người hành động như vậy. Tầng trên cùng tàu vắng vẻ về khuya. Hoan lên boong, xem bầy dolphin nhảy vọt trên mặt nước lấp lánh lân tinh.

Có lần cô ngủ thiếp đi. Một thủy thủ kiểm tra đêm tới đánh thức, cho biết đêm vùng biển Singapore có thể bão và nhắc ngày hôm nay lại dài thêm một giờ. Hoan trở xuống cabin. Ai đó vào phòng cô, bật đoạn nhạc jazz của Bergonzi trên máy nghe đĩa. Cô đẩy cửa. Trong bóng tối thẫm xanh, gương mặt Junichi lơ mơ vệt đèn thành tàu hắt qua ô kính.

- Anh chờ ở đây lâu rồi. Em đầy mùi muối! - Câu nói tinh táo vang lên.

Hoan rót ly nước lớn, lặng lẽ uống. Giọng nói khác thường tiếp tục:

- Em ở đâu anh tìm mãi không gặp?

- Anh cũng biết điều đó không quan trọng mà - Hoan trả lời.

Âm thanh double bass của bản nhạc jazz nhòe đi trong tiếng âm ì đột ngột bên ngoài. Tia chớp xanh chói lòa rạch bầu trời làm đôi. Mưa to chưa từng thấy. Con tàu trắng sóc mạnh. Hoan nhợt nhạt. Junichi cười nhẹ, gọi:

- Lại đây!

Cô lao đảo đi về phía người có đôi mắt to màu xám tro, ngồi xuống bên anh. Khoác vai nhau như chiến hữu, họ dựa tường, lắng nghe biển gầm rú. Đôi khi, những thuyền cứu hộ treo lơ lửng nghiêng vào dây chèo thành chuỗi âm thanh chói tai.

- Anh thường đi qua hành lang lúc khuya, xoay tay nắm phòng em. Và anh cảm thấy bình yên khi biết em đang ngủ - Junichi nói đều đều - Hôm nay khác. Anh chờ nơi đây, ý nghĩ khác thường ủa đến.

TRUYỆN NGẮN

- Tại sao anh không cho em biết điều anh nghĩ - Một điều gì trong Hoan đột nhiên thức dậy, vượt ra ngoài kiểm soát. Nó bước đi, hít thở, không lừa dối ai. Bàn tay Junichi tựa con thủy tức từ đáy biển tối bơi lên, tìm khuôn mặt cô.

Thật lạ lùng khi yêu được một ai đó, Hoan biết.

Tiếng gió hú chạy qua các hành lang cập theo sườn tàu. Sấm rền. Họ nằm im bên nhau. Những sợi tóc dính muối. Hơi thở nhẹ. Sự phát hiện kỳ diệu trong căn phòng bí ẩn: Gương mặt cô gái tựa đóa hoa mỏng xanh lơ nghiêng về Junichi.

Trên gương mặt ấy, bóng phản chiếu cuộc sống của anh, vô số chuyến đi nối tiếp, các cuộc gặp gỡ phần khích, choáng ngợp mà chẳng bỏ lại tấm tích gì. Thời gian của anh, tuổi trẻ của anh đang lao vùn vụt về phía sau.

Anh không làm được điều gì ra hồn. Ngay cả việc đơn giản nhất là yêu thương một ai đó. Sự bình tĩnh trong anh nứt vỡ. Níu gương mặt xa lạ trong lòng bàn tay, anh muốn khóc òa lên. Cô ngả hẳn vào anh, như ngọn lửa nhỏ tinh khiết. Trong bóng tối xanh ngời, cô thắm thì:

- Mọi thứ dễ chịu quá!

- Em không khiếp sợ như em từng khiếp sợ hai năm qua ư? - Junichi ôm Hoan chặt hơn. Cô run nhẹ, lắc đầu:

- Vì chúng ta chẳng thể gặp nhau nữa. Nhưng từ nay em không chết chìm. Sự cô độc chỉ là lớp vỏ bọc ngoài những khám phá khôn ngoan. Em đã biết cách để sống trong nhiều hoàn cảnh - Điều cô nói được âm hưởng kỳ lạ của sự trưởng thành, hạnh phúc mà đau đớn.

- Em thật can đảm! - Junichi nói, mỉm cười. Những hạt nước lặng lẽ bò ra từ các đôi mắt mở to trong bóng tối.

Con thuyền trắng can trường đi xuyên qua cơn bão. Đuổi theo nó chỉ là tiếng sấm yếu ớt gần tắt hẳn. Những hạt nước màu thép gõ lên kính cửa sổ. Giấc ngủ đến với họ, hốc hác nhưng êm ả. Khi Hoan thức dậy, mặt trời biến thể giới thành miền mênh mộng xanh tươi.

Junichi còn ngủ yên trên giường, giống hình ảnh con mơ lả lẫm lạc vào cuộc sống thường. Không ai nhìn biển qua cửa sổ. Nhưng sáng nay cô gái ngồi bên khung kính cabin, đôi mắt ra vùng biển sắp kết thúc.

Mùi lá cây nhiệt đới thân thuộc thấm vào không khí. Hiện ra những mồm cây khu vực bờ biển Sentosa. Ngày mai, từ sân bay Changi tại Singapore, những người rời khỏi du thuyền trắng sẽ bay về mọi góc ngách trên thế giới, trở về nhịp sống cũ. Một số du khách khi nghĩ đến viễn cảnh ấy đã tiếc nuối khóc to...

Cuối mùa đông năm ấy Hoan bay trở lại Nhật vì một người, vì một tình yêu vừa chớm nở.

Chương trình nghiên cứu dang dở ở trường đại học được nối tiếp. Một cách tình cờ, hoặc vì lòng quan tâm ý nhị của người Nhật, Hoan nhận chìa khóa căn phòng cũ khi quay về khu học xá. Những cuối tuần thức giấc muộn với ly cà phê to,

cô mở rộng cửa sổ nhìn ra cánh rừng tuyết tùng của bãi quạ.

Vẫn tiếng ồn, đám sương mù trộn khói bay về từ đô thị, vẫn tiếng huýt sáo của gã sinh viên vô hình say mê nhạc jazz, và cả mùi thuốc lá cô bạn Chinese phòng bên cạnh hút liên tục chống cự nguy cơ nhiễm lạnh. Hoan làm việc miệt mài.

Cô gửi một e-mail cho Junichi, cho biết cô bình thường đang tiếp tục học và nhớ anh... Tuy nhiên không có thư hồi âm.

Sau ngày lễ đầu năm, vị quản lý khu học xá chuyển cho Hoan gói bưu phẩm nhỏ. Người gửi: Junichi Nishida. Thiếu địa chỉ đính kèm. Linh cảm buốt lạnh ập đến.

Hoan sai bước về phòng, cài chặt các ô cửa, bật sáng đèn. Junichi chết vào tháng trước, anh trải qua cơn bệnh rất nặng. Trong lá thư đầu tiên và cuối cùng anh gửi cô, có đoạn viết:

"...Anh cảm thấy đã sống đủ, đã thực sự hạnh phúc với em dù thật ngắn ngủi. Anh đi nhiều nơi, gặp nhiều người. Từng nhận ra mọi thứ đều giống hệt nhau. Thế nhưng sự yên tâm đó vỡ vụn vào tối bão chúng ta ở bên nhau. Khi em ngủ, anh thức.

Khi em nhìn ra biển, anh thức. Và qua em, anh nghĩ thật đáng sợ nếu một ngày nào đó anh không thể mở được đôi mắt của chính mình, không được nhìn thấy em cười, em khóc hạnh phúc...

Anh vẫn thấy mình tựa con sứa trôi theo các đợt sóng, trống rỗng, không còn gì nữa. Anh gửi em món đồ anh yêu thích nhất trong bộ sưu tập gốm. Từ nó, em có thể bắt đầu một sưu tập mới, can đảm, sáng suốt và bình thản khi không còn anh bên cạnh. Mãi yêu em!"

Chiếc tách gốm Raku đứng trên bàn. Ánh nhìn Hoan trượt qua những đồ vật dưới ánh sáng lạnh. Cô ngồi im suốt đêm.

Ban mai đến muộn, xuyên qua làn không khí giá rét. Hoan vận đồng hồ nhanh thêm một tiếng. Cô mở cửa sổ. Nền trời xanh rất trong. Những bông hoa tuyết lượn nhẹ trong gió mỏng. Cô cầm chiếc tách gốm trong tay, siết chặt, cho đến khi nó ấm áp hẳn.

Các đốm men chằm trên chiếc tách dần ửng rõ, hiện lên hình ảnh chuồn chuồn và một mặt trời đỏ. Có một lúc, con chuồn chuồn hình như rung nhẹ cánh, bay lên.

Bên cửa sổ, Hoan trông theo con chuồn chuồn bay qua những đốm tuyết trắng muốt, càng lúc càng xa, rồi nó tan thành một vệt sáng đỏ thắm trên bầu trời... ■

Hương Nhiên

Ý nghĩa của sự giúp đỡ

Năm 18 tuổi, tôi sang Anh Quốc học Đại học. Và vẫn học cách đối mặt với nỗi đau quen thuộc, nỗi đau của một đứa trẻ mồ côi.

Một hôm, khi đang đi chợ, tôi thấy một cụ già đang loay hoay với một cây gậy và một túi táo

với những quả táo đang thi nhau rơi khỏi túi. Tôi chạy đến đỡ lấy túi táo và nhặt từng quả vào túi cho ông.

- Cảm ơn cô bé. Ông ổn rồi! - Ông mỉm cười với tôi, đôi mắt sáng hiền từ.

- Cháu đi cùng ông nhé? - Tôi nói - Cháu sợ táo sẽ rơi nữa đấy!

Tình bạn của tôi với ông Burns, người có nụ cười ấm áp như cha tôi bắt đầu như vậy.

Tôi xách túi táo, ông Burns tì cây gậy, lẻ từng bước khó nhọc. Đến nơi, tôi đặt túi táo lên bàn và đi pha trà, tôi hỏi ông liệu thỉnh thoảng tôi có thể đến thăm ông không.

Ngay hôm sau, tôi lại đến, giúp ông pha trà. Tôi kể cho ông nghe tôi là một đứa trẻ mồ côi, sống với họ hàng và giờ đây đi du học để tự lập. Ông chỉ cho tôi hai bức ảnh đặt trên bàn. Đó là bác gái Mary và cô con gái Alice của ông, hai người cùng mất trong một tai nạn cách đây sáu năm...

Tôi tới thăm ông Burns hai lần mỗi tuần, đúng giờ và đúng ngày. Khi đến, tôi thường thấy ông ngồi trên chiếc ghế to với cây gậy bên cạnh. Thấy tôi, ông cụ luôn vui mừng.

Dù tôi tự nhủ rằng tôi đã đem lại niềm vui cho một ông lão cô đơn, nhưng kì thực, tôi mới chính là người hạnh phúc nhất khi bước chân lên bậc cửa căn nhà này. Đơn giản là tôi được chia sẻ và có người lắng nghe những lời tâm sự của tôi.

Sau hai tháng, tôi đến thăm ông Burns vào một ngày khác với lệ thường. Tôi cũng không gọi điện thông báo trước vì nghĩ rằng mình sẽ gây một bất ngờ đặc biệt.

Và tôi thấy ông đang làm vườn, đi lại, đang cúi xuống, ngẩng lên, một cách dễ dàng không cần gậy! Liệu đó có phải là ông Burns mọi khi, lúc nào cũng tựa hẳn mình vào cây gậy? Ông Burns bỗng ngẩng lên và nhìn thấy tôi. Thấy rõ sự băn khoăn lẫn ngạc nhiên của tôi, ông vậy tôi lại gần.

- Nào, cháu yêu quý, hôm nay để ông pha trà cho cháu... - Ông Burns dẫn tôi vào nhà.

- Cháu đã nghĩ... - Tôi bắt đầu.

- Ông biết cháu nghĩ gì, cháu yêu quý. Lần đầu tiên cháu gặp ông ở chợ, ừ hôm đó đầu gối ông bị đau. Va phải cánh cửa ấy mà...

- Nhưng... ông lại đi lại bình thường... từ lúc nào?

- Ngay hôm sau! - Ông cụ háp háy mắt.

- Nhưng tại sao...? - Tôi lúng túng.

- Lần thứ hai cháu đến đây, cháu yêu quý ạ, đó là khi ông nhận thấy cháu mới thực sự buồn và cô đơn để có thể tựa vào vai ông. Nhưng ông e rằng cháu sẽ không đến nữa nếu biết ông khỏe mạnh.

- Còn cái gậy thì sao ạ?

- À, cái gậy tốt! Ông hay dùng nó để chặn cửa hàng rào.

Ông Burns đã biến mình trở thành một người cần được giúp đỡ để giúp đỡ tôi như thế đấy! Đó là một cách tuyệt vời để một cô bé non nớt và nhậy cảm như tôi thấy mình thật mạnh mẽ. ■

Trương Giang (dịch)