



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 mai

CUỐI TUẦN

2188

January 31, 2026

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

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 đi trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

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

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

- Gửi hàng về Việt Nam
- Gửi tiền về Việt Nam
- Giá đặc biệt gửi số lượng nhiều
- Bán vé máy bay
- Làm Visa, Passport
- Công hàm độc thân
- Các thủ tục pháp lý Việt Nam

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương
Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072
Trong khu tượng đài Việt Mỹ
thaotang@aclexpress.net

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

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 KIỂM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÍ VỊ.
(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, GIẢI 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	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	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 BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch

- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758

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

Nha Khoa Thiên Vũ

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

★ *Nha Khoa Tổng Quát* ★ *Nha Khoa Thẩm Mỹ* ★ *Nha Khoa Nhi Đồng*



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

- * IMPLANT
- * LÀM RĂNG SỨ
- * VENEER
- * PHẪU THUẬT NƯỚI
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
- **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cũng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

Laser trẻ hóa làn da bằng cách làm giảm nếp nhăn, seo mụn và sắc tố, mang lại làn da mịn màng và rạng rỡ hơn.

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

Làm mới làn da của bạn với Oxygen Astrodome Facial! Truyền oxy, tăng cường độ ẩm và có được làn da rạng rỡ.

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

Khám phá làn da rạng rỡ, như thủy tinh với Korean Glow Skin Booster! Dưỡng ẩm, làm sáng và trẻ hóa làn da để có được làn da rạng rỡ như Hàn Quốc.

Botox

\$10/unit was \$15/unit

Botox: một loại thuốc tiêm không phẫu thuật giúp làm mờ nếp nhăn bằng cách thư giãn các cơ mặt, mang lại vẻ ngoài trẻ trung.



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

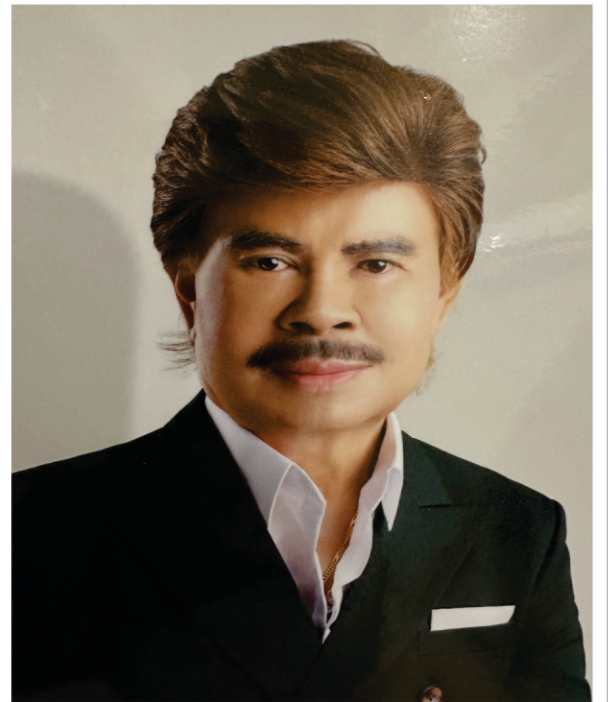
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

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, Lũt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**



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

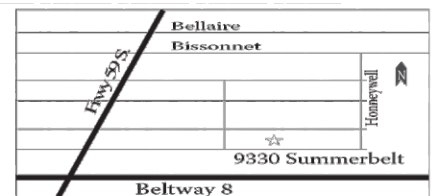
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

*** Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

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



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

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 sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



Tin mừng với người thích ăn nhiều tỏi

Tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ huyết áp, cải thiện đường huyết, bảo vệ sức khỏe đường ruột là những lợi ích của tỏi giúp cơ thể khỏe mạnh hơn.



Tỏi là loại gia vị phổ biến trong nhiều nền ẩm thực văn hóa và đã được sử dụng như loại thuốc thảo dược trong nhiều thế kỷ. Lợi ích của tỏi không chỉ là tăng thêm hương vị mà còn bổ sung dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe.

Hỗ trợ hệ miễn dịch

Theo Eating Well, viêm mạn tính có thể gây hại cho hệ miễn dịch bằng cách làm giảm số lượng bạch cầu. Theo bài đánh giá trên tạp chí Clinical and Translational Research, tỏi giúp giảm viêm toàn thân và phục hồi số lượng bạch cầu. Điều này phần lớn là nhờ allicin, hợp chất chứa lưu huỳnh có trong các loại hành như hành tây, hẹ và tỏi.

Trong khi đó, nghiên cứu trên tạp chí Trends in Food Science & Technology cho thấy tỏi có thể có tác dụng kháng virus nhờ các hợp chất organosulfur. Các nhà nghiên cứu cho thấy tỏi giúp ngăn chặn virus xâm nhập và nhân lên trong tế bào.

Tỏi có thể làm giảm mức cholesterol

Kiểm soát mức cholesterol rất quan trọng vì cholesterol cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ, theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC).

Bài đánh giá trên tạp chí Health, Population and Nutrition cho thấy có rất nhiều bằng chứng ủng hộ ý kiến cho rằng tỏi cải thiện mức cholesterol, đặc biệt là ở người lớn trên 50 tuổi. Bài đánh giá khác trên tạp chí Nutrients cho thấy tỏi có thể cải thiện tổng lượng cholesterol, cholesterol LDL "xấu" và cholesterol HDL "tốt".

Hỗ trợ huyết áp

Tỏi với khả năng tăng cường sức khỏe miễn dịch, làm giảm mức cholesterol, cũng có thể làm giảm huyết áp. Điều này là do đặc tính chống oxy hóa phong phú của tỏi có tác dụng hạ huyết áp thông qua nhiều con đường ở cấp độ tế bào.

Nghiên cứu trên Prostaglandins & Other Lipid Mediators phát hiện những người bị huyết áp cao dùng hơn 1200 mg chiết xuất tỏi già mỗi ngày đã làm giảm đáng kể cả huyết áp tâm thu (chỉ số

huyết áp cao nhất) và huyết áp tâm trương (chỉ số huyết áp thấp nhất).

Có thể cải thiện lượng đường trong máu

Bài đánh giá được đề cập trên tạp chí Nutrients cũng tìm thấy bằng chứng ủng hộ việc tỏi không chỉ cải thiện mức cholesterol mà còn cải thiện cả lượng đường huyết lúc đói và HbA1c. Tương tự, nghiên cứu đánh giá trên tạp chí Y học Trung Quốc cũng chỉ ra tỏi có thể làm giảm lượng đường huyết lúc đói.

Nghiên cứu trên tạp chí Diabetology & Metabolic Syndrome cho thấy chiết xuất tỏi già giúp ổn định lượng đường trong máu bằng cách tác động trực tiếp lên các tế bào beta trong tuyến tụy. Các tế bào beta chịu trách nhiệm sản xuất insulin - hormone kiểm soát lượng glucose (đường) trong máu.

Có thể cải thiện sức khỏe đường ruột

Hệ vi sinh vật đường ruột bao gồm rất nhiều vi sinh vật, bao gồm cả vi khuẩn có lợi - thường được gọi là men vi sinh - và vi khuẩn có hại. Bạn cần sự cân bằng lành mạnh giữa vi khuẩn có lợi và vi khuẩn có hại trong đường ruột. Tỏi là prebiotic - thức ăn cho vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh.

Bằng chứng cho thấy tỏi có thể đóng vai trò giúp hệ vi sinh vật đường ruột phát triển mạnh. Theo bài đánh giá và phân tích tổng hợp trên tạp chí Experimental and Therapeutic Medicine, việc bổ sung chiết xuất tỏi trong 3 tháng đã giúp hệ vi sinh vật đường ruột đa dạng và khỏe mạnh hơn.

Các lợi ích tiềm năng khác của tỏi

Tỏi cũng là nguồn chất chống oxy hóa, giúp giảm viêm trong cơ thể. Ví dụ, có bằng chứng cho thấy chất chống oxy hóa trong chiết xuất tỏi ủ lâu năm có thể làm giảm tình trạng viêm thần kinh, hỗ trợ chức năng não khỏe mạnh theo tuổi tác, theo một nghiên cứu trên tạp chí Experimental and Therapeutic Medicine.

Trong khi đó, bài đánh giá trên tạp chí Frontiers in Immunology cho thấy các hợp chất hoạt tính sinh học của tỏi - bao gồm chất chống oxy hóa - có thể là lý do mang lại lợi ích sức khỏe. Những lợi ích này bao gồm bảo vệ chống lại ung thư, tiểu đường, viêm nhiễm, bệnh tim và nhiễm trùng. ■

Điều gì xảy ra khi thường xuyên ăn mật ong?

Mật ong ít chất dinh dưỡng nhưng giàu các hợp chất thực vật polyphenol, có đặc tính kháng khuẩn, chống oxy hóa, hỗ trợ giảm viêm, ho.

Mật ong là một chất lỏng dạng siro mà ong mật tạo ra từ mật hoa thực vật. Một thìa canh 20 g mật ong cung cấp:

Lượng calo: 6; Chất béo: 0; Protein: 0 g; Carbohydrate: 17 g; Chất xơ: 0 g; Riboflavin: 1% Giá trị hàng ngày (DV); Đồng: 1% DV.

Dưới đây là những lợi ích sức khỏe nổi bật của mật ong nếu ăn khoảng 5 ml/ngày. Ăn quá

nhieu trong thời gian dài có thể ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Giàu chất chống oxy hóa

Mật ong về cơ bản là đường nguyên chất, không có chất béo, chỉ có một lượng nhỏ protein và chất xơ. Tuy nhiên, nó rất giàu các hợp chất thực vật có lợi cho sức khỏe được gọi là polyphenol. Mật ong được chế biến tối thiểu còn cung cấp các hợp chất thực vật có hoạt tính sinh học quan trọng như flavonoid và axit phenolic. Các loại mật ong sẫm màu thường chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn các loại nhạt màu.

Chất chống oxy hóa giúp trung hòa các gốc oxy phản ứng (ROS) trong cơ thể, vốn có thể tích tụ trong tế bào và gây tổn thương. Tổn thương này góp phần gây ra các tình trạng như lão hóa sớm, tiểu đường type 2 và bệnh tim. Do đó, nhiều lợi ích sức khỏe của mật ong đến từ hàm lượng chất chống oxy hóa của nó.

Tốt cho đường huyết so với đường thông thường

So với đường thông thường, mật ong có thể mang lại lợi ích kiểm soát đường huyết tốt hơn. Mặc dù ăn mật ong có thể làm tăng lượng đường trong máu giống như các loại đường khác song các chất chống oxy hóa có trong mật ong có thể chống lại hội chứng chuyển hóa, phòng bệnh tiểu đường type 2. Điều này là do ăn mật ong có thể tăng nồng độ adiponectin, một loại hormone giúp giảm viêm, cải thiện quá trình điều hòa lượng đường trong máu. Tuy nhiên, người mắc bệnh tiểu đường nên sử dụng ở mức độ vừa phải.

Cải thiện sức khỏe tim mạch

Các bác sĩ khuyến cáo chỉ nên ăn 5 ml mật ong/ngày. Tiêu thụ mật ong lượng vừa phải có thể phòng ngừa bệnh tim nhờ công dụng hạ huyết áp, cải thiện lượng mỡ trong máu, điều hòa nhịp tim và ngăn ngừa sự chết của các tế bào khỏe mạnh. Mật ong thô thường chứa keo ong, một loại nhựa mà ong sản xuất từ các loại cây tiết nhựa và các loại thực vật tương tự. Keo ong có thể cải thiện cả chỉ số cholesterol và triglyceride.

Giảm ho

Người bị nhiễm trùng đường hô hấp trên thường có triệu chứng ho. Những bệnh nhiễm trùng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ và chất lượng cuộc sống người bệnh. Mật ong có tác dụng giảm các triệu chứng ho, rút ngắn thời gian ho. Tuy nhiên, phụ huynh không nên cho trẻ em dưới một tuổi dùng mật ong vì nguy cơ ngộ độc botulism.

Dễ dàng bổ sung vào chế độ ăn uống

Mật ong thường rất dễ thêm vào chế độ ăn uống. Để bổ sung một lượng nhỏ chất chống oxy hóa từ mật ong, bạn có thể thêm vào sữa chua, cà phê hoặc trà. Bạn cũng có thể sử dụng trong nấu ăn và làm bánh.

Tuy nhiên, đây là một loại đường nếu tiêu thụ quá nhiều làm tăng lượng đường trong máu. Dùng quá nhiều mật ong liên tục trong thời gian dài, có thể tăng cân và tăng nguy cơ mắc các bệnh tiểu đường type hoặc bệnh tim. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

4 thói quen giúp huyết áp giữ ổn định cả ngày

Huyết áp cao được xem là kẻ thù thầm lặng phía sau rất nhiều ca đột quỵ, đau tim. Nhưng tin vui là nhiều thói quen đơn giản hàng ngày có thể giúp ổn định huyết áp mà không quá khó để áp dụng.

Để duy trì huyết áp ổn định cả ngày, người bệnh hãy áp dụng những thói quen sau.

Thỉnh thoảng đứng dậy đi lại

Ngồi quá lâu dễ làm tăng huyết áp và thúc đẩy nhiều rối loạn chuyển hóa. Ngay cả khi đã tập thể dục 30 phút/ngày thì việc ngồi 7-10 giờ liên tục vẫn có thể gây hại cho sức khỏe mạch máu, theo chuyên trang sức khỏe Medical News Today (Anh).

Vì vậy, các chuyên gia khuyến cáo sau mỗi 30-60 phút ngồi làm việc thì hãy đứng dậy đi lại 2-3 phút. Thói quen này làm giảm áp lực lên hệ tim mạch và cải thiện tuần hoàn. Đây cũng là cách dễ áp dụng nhất trong môi trường công sở.

Tăng món tự nhiên giàu kali

Kali giúp thận thải natri, làm giãn thành mạch, nhờ đó hỗ trợ giảm huyết áp. Các hướng dẫn của Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA) khuyến nghị tăng cường ăn các thực phẩm giàu kali như chuối, khoai lang, bí đỏ, đậu, rau lá xanh, cá và sữa ít béo.

Ở người trưởng thành có chức năng thận bình thường, chế độ ăn giàu kali tự nhiên sẽ giúp huyết áp thấp hơn. Tuy nhiên, người mắc bệnh thận cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi ăn các thực phẩm giàu kali.

Ưu tiên món giàu chất xơ



Chất xơ hòa tan góp phần cải thiện chức năng mạch máu, giảm tình trạng viêm và kiểm soát cân nặng. Tất cả đều giúp ổn định huyết áp. Bên cạnh rau củ, trái cây thì cũng nên ăn thêm ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, yến mạch.

Chỉ cần thay đổi một thói quen đơn giản là thay cơm trắng bằng gạo lứt hay yến mạch cũng đủ giúp tăng lượng chất xơ mà không cần thay đổi quá nhiều khâu phần. Sự thay đổi này giúp kéo thấp nguy cơ huyết áp cao và bệnh tim mạch.

Tập thể dục

Hoạt động thể chất giúp giảm sức cản mạch máu, cải thiện chức năng nội mô, nhờ đó hạ huyết

áp một cách tự nhiên. Các bài tập như đi bộ nhanh, đạp xe hoặc bơi sẽ làm giảm huyết áp ở cả người bình thường và người có huyết áp cao. Ngoài ra, các bài tập nâng tạ nhẹ nhàng, đi cầu thang, đi bộ sau bữa trưa đều góp phần cải thiện tích cực đến huyết áp, theo Medical News Today. ■

Dấu hiệu cảnh báo sớm nhất trước một cơn nhồi máu cơ tim

Các chuyên gia cho biết có những triệu chứng đặc trưng xuất hiện trong vài ngày hoặc vài tuần trước khi xảy ra nhồi máu cơ tim, được xem như những tín hiệu đỏ mà người bệnh không nên bỏ qua.

Dù đã biết rõ rằng huyết áp cao, tiểu đường, hút thuốc lá và lười vận động là những yếu tố nguy cơ dẫn đến nhồi máu cơ tim nhưng không phải ai cũng nhận biết được các dấu hiệu sớm báo trước một biến cố tim mạch đang đến gần. Nhận biết những dấu hiệu này có thể cứu sống bạn.

Bác sĩ Abha Khandelwal, Phó Giáo sư Lâm sàng chuyên ngành Tim mạch tại Stanford Health Care (Mỹ), cho biết tỷ lệ tử vong do bệnh tim ngày càng tăng lên, càng cho thấy tầm quan trọng của việc hiểu biết nguy cơ và triệu chứng sớm.

Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo sớm của một cơn nhồi máu cơ tim và việc cần làm nếu bạn gặp phải:

Đau hoặc tức ngực

Đau thắt ngực, cơn đau ngực xuất hiện ngắt quãng do mảng xơ vữa tích tụ dần trong động mạch, có thể là dấu hiệu cảnh báo trước khi nhồi máu cơ tim xảy ra, theo bác sĩ Roger Blumenthal, Giám đốc Trung tâm Ciccarone về Phòng ngừa Bệnh tim mạch tại Đại học Johns Hopkins (Mỹ).

Cơ thắt động mạch vành cũng có thể gây ra triệu chứng này. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ cảm giác khó chịu nào ở ngực, vì đau thắt ngực có thể biểu hiện dưới nhiều dạng, không chỉ đơn thuần là đau, hãy liên hệ với bác sĩ ngay.

Đau ở cổ, vai hoặc hàm

Chúng ta thường liên tưởng nhồi máu cơ tim đến cơn đau dữ dội ở cánh tay trái. Tuy nhiên, các dấu hiệu sớm lại có thể tinh tế hơn.

“Đôi khi đau thắt ngực đồng nghĩa với đau hoặc tức ngực, nhưng ở người lớn tuổi có thể đi kèm các triệu chứng khác như đau lan lên cổ, vai hoặc cánh tay”, bác sĩ Blumenthal cho hay. Bác sĩ Khandelwal bổ sung rằng cảm giác này đôi khi giống như tê lan lên tới hàm.

Dễ hụt hơi

Khó thở bất thường cũng có thể là dấu hiệu cảnh báo, bác sĩ Khandelwal cho biết. Điều này có thể xảy ra khi bạn thấy mệt hơn bình thường sau những hoạt động đơn giản, như thay bóng đèn hoặc chăm sóc vườn... Một số người cũng cảm thấy tê tay hoặc tức ngực sau khi gắng sức mạnh.

Buồn nôn hoặc các vấn đề tiêu hóa

Đau bụng, buồn nôn và mệt mỏi toàn thân cũng có thể là dấu hiệu của nhồi máu cơ tim, theo

bác sĩ Nikhil Sikand, chuyên gia tim mạch tại Yale Medicine (Mỹ).

Tuy nhiên không phải ai cũng gặp những triệu chứng này. “Một số bệnh nhân có thể chỉ có triệu chứng nhẹ hoặc thậm chí không có triệu chứng”, ông lưu ý.

Triệu chứng tăng dần về tần suất hoặc mức độ ngay trước cơn nhồi máu cơ tim

Khoảng thời gian giữa các triệu chứng và biến cố tim mạch có thể rất khác nhau ở mỗi người. Tuy nhiên, bác sĩ Khandelwal cho biết khoảng hai phần ba bệnh nhân có thể nhớ lại rằng họ từng gặp đau ngực trong vòng một tháng trước khi xảy ra cơn nhồi máu cơ tim. Một số người nhận thấy các triệu chứng nặng hơn trong những ngày cận kề biến cố.

“Thường thì vào đúng ngày xảy ra nhồi máu cơ tim hoặc tuần trước đó, các triệu chứng xuất hiện nhiều hơn, kéo dài hơn hoặc nặng hơn”, bà nói. Nếu nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào, bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ ngay. Đặc biệt nếu triệu chứng xuất hiện đột ngột và nghiêm trọng, hãy gọi cấp cứu ngay lập tức.

“Nếu bạn không có tiền sử bệnh tim và gặp triệu chứng nhẹ, bạn vẫn nên thông báo cho bác sĩ. Họ sẽ giúp đánh giá và chỉ định xét nghiệm khi cần thiết. Những người được chăm sóc y tế kịp thời, ngay cả sau khi cơn nhồi máu xảy ra, vẫn có thể được điều trị cứu sống”, bác sĩ Sikand cho biết.

Phòng ngừa nhồi máu cơ tim từ trong lối sống hàng ngày

Dù nhiều yếu tố nguy cơ nằm ngoài tầm kiểm soát, bạn vẫn có thể tác động đến phần lớn trong số đó. Duy trì thói quen đi bộ mỗi ngày, điều chỉnh chế độ ăn, kiểm soát huyết áp, cholesterol và đường huyết là những bước quan trọng giúp giảm nguy cơ.

“Trước khi bạn lớn tuổi hoặc trước khi bệnh xuất hiện, nếu bạn có thể kiểm soát các yếu tố nguy cơ mỗi ngày, đó là điều mạnh mẽ nhất bạn có thể làm”, bác sĩ Khandelwal nói.

Kể cả với những người đã mắc bệnh tim, việc hiểu rõ yếu tố nguy cơ và thay đổi thói quen vẫn rất quan trọng.

“Sau khi một người bị nhồi máu cơ tim, họ có nguy cơ cao hơn nhiều gặp biến cố tim mạch tiếp theo trong năm sau đó. Vì vậy họ cần thay đổi các thói quen liên quan lối sống và tuân thủ điều trị”, bác sĩ Blumenthal khuyến cáo.

Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, các yếu tố nguy cơ truyền thống của nhồi máu cơ tim gồm: hút thuốc, tiểu đường, mỡ máu cao, huyết áp cao, béo phì.

Bên cạnh các biện pháp tại nhà, bạn cũng nên duy trì việc khám bác sĩ định kỳ.

“Bên cạnh chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên, điều quan trọng nhất là theo dõi sát sao với chuyên gia y tế để phát hiện và điều trị kịp thời các yếu tố nguy cơ”, bác sĩ Sikand nhấn mạnh. ■

6 lý do chính gây đột quy ở người trẻ

Huyết áp tăng không kiểm soát, mắc bệnh lupus hay rối loạn đông máu... là những lý do chính khiến người trẻ bị đột quy.

Bác sĩ Vikash Goyal, chuyên gia tim mạch cao cấp tại Bệnh viện Paras ở Gurugram (Ấn Độ) cho biết việc nâng cao nhận thức về nguyên nhân gây đột quy ở người trẻ (từ 18 đến 50 tuổi) không chỉ hỗ trợ phòng ngừa đột quy mà còn giúp mỗi người chủ động hơn trong việc quản lý sức khỏe tổng thể. Ông chỉ ra 6 lý do chính gây đột quy ở người trẻ và những cách xử lý.

1. Tăng huyết áp không kiểm soát

Nhiều người vẫn nghĩ chỉ người lớn tuổi mới cần lo lắng về huyết áp cao, nhưng thực tế không phải vậy. Tăng huyết áp thường được gọi là “kẻ giết người thầm lặng” vì hầu như không có triệu chứng cho đến khi cơ thể bị tổn thương nghiêm trọng. Ở người trẻ, huyết áp cao kéo dài không được kiểm soát có thể dẫn đến bệnh tim mạch trong tương lai và làm suy yếu động mạch nuôi não, từ đó tăng nguy cơ đột quy.

Lời khuyên từ bác sĩ Goyal: “Để kiểm soát huyết áp, hãy đo huyết áp định kỳ, ăn chế độ cân bằng ít muối và duy trì hoạt động thể chất thường xuyên. Đồng thời, đừng bỏ qua các phương pháp quản lý căng thẳng như chánh niệm hay yoga, vì chúng cũng giúp cải thiện huyết áp”.

2. Bệnh tim tiềm ẩn chưa được chẩn đoán (rung nhĩ hoặc lỗ thông tim bẩm sinh)

Các bệnh tim tiềm ẩn chưa được phát hiện có thể gây nguy hiểm nghiêm trọng. Hai ví dụ điển hình là rung nhĩ (AFib) và lỗ thông bẩm sinh ở tim (Patent Foramen Ovale - PFO). Rung nhĩ khiến máu ứ đọng trong tim, tạo điều kiện hình thành cục máu đông có thể di chuyển lên não và gây đột quy. PFO là một lỗ nhỏ trong tim không đóng hoàn toàn sau khi sinh, cho phép cục máu đông vượt qua phổi và đi trực tiếp lên não.

Lời khuyên từ bác sĩ tim mạch: “Để bảo vệ tim, hãy thực hiện kiểm tra định kỳ như điện tâm đồ (ECG) và siêu âm tim. Nhiều người trẻ bỏ qua các xét nghiệm này vì nghĩ chỉ người lớn tuổi mới cần. Chăm sóc tim từ sớm giúp phát hiện những nguy cơ tiềm ẩn và cứu sống tính mạng”.

3. Rối loạn đông máu (thrombophilia, bệnh hồng cầu hình liềm)

Ở một số người, cơ thể hình thành cục máu đông quá dễ dàng, thậm chí hàng ngày. Các bệnh như thrombophilia hay bệnh hồng cầu hình liềm có thể khiến máu đông nhanh, làm tắc nghẽn mạch máu lên não và gây đột quy, đôi khi xảy ra bất ngờ.

Bác sĩ Goyal khuyên: “Nếu trong gia đình bạn có người từng bị đột quy sớm hoặc rối loạn đông máu, hãy đi tầm soát sớm. Uống đủ nước và tuân theo hướng dẫn của bác sĩ để phòng ngừa hình thành cục máu đông có thể giảm nguy cơ. Hãy chú ý đến các vấn đề y tế đáng ngại trong tiền sử gia

đình”.

4. Sử dụng thuốc tránh thai (tác động từ hormone)

Thuốc tránh thai giúp nhiều phụ nữ chủ động kế hoạch hóa gia đình, nhưng một số loại có thể làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông. Đặc biệt, viên tránh thai chứa estrogen có thể làm nguy cơ này cao hơn, nhất là khi kết hợp với các yếu tố khác như thừa cân hoặc hút thuốc.

Bác sĩ Goyal khuyên: “Nếu bạn đang dùng thuốc tránh thai nội tiết, hãy trao đổi với bác sĩ phụ khoa. Có thể cân nhắc các lựa chọn ít estrogen hoặc phương pháp không dùng hormone nếu lo ngại về nguy cơ. Đồng thời, duy trì hoạt động thể chất đều đặn cũng giúp giảm một phần rủi ro”.

5. Bệnh tự miễn hoặc viêm mạn tính (lupus, viêm mạch máu)

Không chỉ các vấn đề sức khỏe tim mạch, bệnh tự miễn và viêm mạn tính như lupus hay viêm mạch máu cũng làm tăng nguy cơ đột quy. Chúng gây viêm mạch máu, làm hẹp hoặc hình thành cục máu đông, cản trở lưu thông máu lên não, ngay cả ở người có vẻ khỏe mạnh.

Lời khuyên từ bác sĩ: “Tuân thủ phác đồ điều trị và đi khám định kỳ là rất quan trọng. Chú ý các triệu chứng mới như đau đầu kéo dài, đau khớp hoặc mệt mỏi để kịp thời đánh giá và làm thêm xét nghiệm nếu cần”.

6. Viêm sau nhiễm trùng (bao gồm Covid-19)

Ngay cả những người trẻ từng mắc Covid-19 nhẹ vẫn có nguy cơ đột quy do viêm sau nhiễm trùng. Viêm có thể kích hoạt quá trình đông máu, làm tăng khả năng hình thành cục máu đông và gây tắc mạch máu não.

Lời khuyên từ bác sĩ Goyal: “Nếu xuất hiện các triệu chứng thần kinh bất thường sau khi nhiễm bệnh, hãy gặp bác sĩ. Uống đủ nước và duy trì vận động sau nhiễm trùng giúp cải thiện tuần hoàn và giảm một phần nguy cơ biến chứng”.

8 loại gia vị chống viêm tốt cho cơ thể

Một số loại gia vị có thể giúp chống viêm như gừng, tỏi, quế, tiêu đen, thảo quả....

Viêm là một yếu tố quan trọng trong các bệnh mãn tính như tiểu đường và bệnh tim. Nghệ nổi tiếng với những lợi ích cho sức khỏe. Tuy nhiên, vẫn có một số gia vị khác có khả năng chống viêm mạnh hơn và dưới đây là những gia vị thay thế nghệ.

Gừng có thể cải thiện các tình trạng viêm nhiễm, chẳng hạn như viêm khớp. Một nghiên cứu cho thấy việc bổ sung gừng có thể giúp giảm bớt các triệu chứng và làm chậm sự tiến triển của viêm khớp dạng thấp.

Loại gia vị này chứa các hợp chất thực vật gọi là gingerols và shogaols. Chúng giúp giảm mức độ protein gây viêm trong cơ thể và ngăn chặn tình trạng viêm xảy ra.

Hãy thử thêm gừng vào các món xào hoặc rau củ nướng. Nó cũng có thể tạo thêm hương vị ấm áp, cay nồng cho trà hoặc nước. Gừng cũng có sẵn dưới dạng thực phẩm bổ sung.

Đinh hương là một loại gia vị ngọt, ấm, phổ biến trong làm bánh. Chúng giàu polyphenol, một chất chống oxy hóa có đặc tính chống viêm mạnh. Đinh hương chứa một loại polyphenol gọi là eugenol. Chất này có thể giúp giảm viêm và đau.

Ớt Cayenne là một loại gia vị cay có đặc tính chống viêm mạnh. Ớt có chứa capsaicin, một hợp chất làm giảm protein gây viêm và cải thiện mức độ đau.

Nghiên cứu phát hiện ra rằng capsaicin ức chế con đường gây viêm trong cơ thể. Điều này giúp ngăn chặn tình trạng viêm xảy ra.

Quế là một loại gia vị chống viêm, giúp tăng thêm hương vị ngọt ngào cho nhiều món ăn. Nó chứa cinnamaldehyde, một chất chống oxy hóa có thể giảm viêm và điều hòa lượng đường trong máu.

Một nghiên cứu cho thấy quế có thể bảo vệ sức khỏe não bộ đồng thời giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer nhờ tác dụng chống viêm. Quế là một gia vị thơm ngon cho các món nướng, ớt và yến mạch. Nó cũng có thể được thêm vào đồ uống ấm như trà hoặc cà phê.

Nghệ tây là một loại gia vị màu vàng tươi, giúp tăng thêm hương vị đậm đà cho các món cơm. Nó chứa các hợp chất thực vật như crocin và safranal. Các chất này giúp giảm stress oxy hóa và viêm nhiễm trong cơ thể.

Nghiên cứu cho thấy việc thường xuyên bổ sung nghệ tây có thể làm giảm lượng protein phản ứng C (CRP) trong máu. Đây là một dấu hiệu của tình trạng viêm. Một nghiên cứu khác cho thấy nghệ tây có thể bảo vệ chống lại một số tình trạng viêm, bao gồm bệnh viêm ruột (IBD).

Thảo quả là một loại gia vị ngọt giàu hợp chất thực vật chống viêm. Tinh dầu trong thảo quả có đặc tính chống oxy hóa. Chúng có thể làm giảm tổn thương tế bào và giảm viêm. Một nghiên cứu cho thấy tiêu thụ thảo quả có thể làm giảm các dấu hiệu viêm trong máu.

Thảo quả là một loại gia vị phổ biến trong các món ăn Ấn Độ. Nó giúp tăng thêm hương vị đậm đà cho cà ri và nước sốt. Nó cũng có thể được thêm vào bánh ngọt và trà.

Tiêu đen là một loại gia vị phổ biến có thể làm giảm viêm não. Nó chứa piperine, một hợp chất có đặc tính chống viêm mạnh. Một đánh giá cho thấy piperine làm giảm các dấu hiệu viêm, có thể dẫn đến các bệnh mãn tính, bao gồm bệnh Alzheimer và bệnh Parkinson.

Tỏi là một loại rau cùng họ thực vật với hành tây, hẹ và tỏi tây. Tỏi chứa đặc tính kháng viêm mạnh mẽ. Nó có thể giúp làm giảm các triệu chứng của bệnh viêm ruột. Ăn nhiều tỏi có thể làm giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng. Bạn hãy thêm tỏi phi nhẹ vào các món ăn mặn như mì ống, món xào, súp, món hầm hoặc rau nướng. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Dùng tinh bột nghệ như thế nào để đẩy lùi nỗi lo về bệnh dạ dày?

An giàu nhiều lợi ích đối với sức khỏe, từ lâu tinh bột nghệ đã được sử dụng phổ biến trong y học. Đây là sản phẩm được chế biến và giữ lại những tinh chất quý từ củ nghệ, có công dụng trong việc hỗ trợ chữa trị các vấn đề về tiêu hóa, đặc biệt là bệnh dạ dày.

Hiện nay, tinh bột nghệ ngày càng được áp dụng rộng rãi cho tình trạng đau dạ dày. Tuy nhiên, đây chỉ là nguyên liệu hỗ trợ, không có tác dụng thay thế phương pháp điều trị chính. Sử dụng sai cách và lạm dụng tinh bột nghệ có thể không mang lại hiệu quả tích cực cho bạn. Ngược lại, việc này càng khiến cho tình trạng sức khỏe trở nên nghiêm trọng hơn. Do vậy, việc lưu ý về cách dùng tinh bột nghệ để phát huy được công dụng tối đa cũng là một điều mà bạn nên quan tâm.

Tác dụng của tinh bột nghệ đối với bệnh đau dạ dày

Củ nghệ đã được chứng minh là chứa các thành phần rất tốt cho sức khỏe. Các thành phần này gồm có curcumin, tinh bột nghệ, tinh dầu nghệ, protein, chất béo và các chất khoáng. Theo các nhà nghiên cứu, curcumin tuy chỉ chiếm 0,3% nhưng lại là hợp chất quý giá nhất trong củ nghệ.

Với dạ dày, curcumin mang lại nhiều lợi ích không ngờ đến. Thành phần này bảo vệ niêm mạc dạ dày và có khả năng tiêu diệt khuẩn HP. Bên cạnh đó, các yếu tố gây viêm cũng sẽ được loại bỏ, giúp niêm mạc dạ dày phục hồi nhanh chóng.

Tinh bột nghệ (tinh nghệ) là sản phẩm được chiết xuất từ củ nghệ. Chứa hàm lượng curcumin quý giá, thành phần này được sử dụng cho các bệnh về dạ dày và đại tràng.

Phân biệt tinh bột nghệ tốt như thế nào?

Hiện nay, trên thị trường có khá nhiều loại tinh bột nghệ khác nhau. Tuy vậy, chúng ta cần học cách phân biệt sản phẩm có chất lượng tốt để có thể yên tâm sử dụng.

- Về màu sắc: củ nghệ có hai loại là nghệ vàng và nghệ đỏ. Hai loại nghệ này lần lượt cho ra các sản phẩm có màu vàng sáng và màu cam. Khi trộn lại, chúng ta được hỗn hợp có sắc vàng tươi nhẹ nhàng.

- Về mùi vị: có mùi thơm nhẹ, hơi chát. Sản phẩm chất lượng sẽ không còn mùi hắc hay vị đắng của củ nghệ vì tạp chất đã được loại bỏ.

- Trạng thái: mịn như bột phấn. Tinh bột nghệ nguyên chất không có tình trạng vón cục hay lẫn với bã còn sót lại.

Cách dùng tinh bột nghệ giúp hỗ trợ bệnh đau dạ dày

Uống tinh bột nghệ sẽ giảm tiết axit dịch vị, trung hòa môi trường axit bên trong dạ dày. Hơn nữa, thành phần này còn hỗ trợ và tăng cường chức năng của hệ tiêu hóa. Do vậy chỉ cần sử dụng nguyên liệu này đúng cách, tình trạng dạ dày của bạn sẽ chuyển biến tích cực.

Cách thực hiện
- Chuẩn bị hai thìa tinh bột nghệ pha cùng với 250ml nước ấm (khoảng 40 độ).
- Khuấy tan hoàn toàn và sử dụng.
- Có thể thêm một thìa mật ong hoặc sữa để dễ uống hơn.

- Bạn có thể uống từ 1-2 ly trong ngày để có kết quả tốt hơn.

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể chuẩn bị viên nghệ mật ong với công thức dưới đây:

- Cho 120gr tinh bột nghệ và 60gr mật ong nguyên chất vào một cái thau sạch.

- Trộn đều và vo thành từng viên nhỏ khoảng 5gr.

- Bảo quản trong lọ thủy tinh đặt ở ngăn mát tủ lạnh để có thể dùng dần.

Đối với tình trạng đau dạ dày nhẹ, chúng ta có thể dùng viên nghệ mật ong liên tục từ 5-10 ngày. Mỗi ngày nên sử dụng 3 lần và mỗi lần 3 viên để có kết quả tích cực. Với trường hợp nặng hơn, có thể kéo dài thời gian sử dụng để có thể hỗ trợ điều trị tốt hơn. Tuy nhiên bạn cần cân nhắc kỹ trước khi sử dụng và nên ưu tiên đến các cơ sở khám chữa bệnh để được tư vấn.

Lưu ý: Thời điểm sử dụng tốt nhất là trước bữa ăn tầm 15 phút. Nên chia ra uống đều đặn vì việc dồn lại sẽ có hại cho dạ dày của chúng ta. Bên cạnh đó, bạn cũng không nên sử dụng quá nhiều lượng thành phần này. Chỉ nên dùng tối đa từ 3-4 thìa cà phê mỗi ngày.

Ngoài ra, người dùng cần cẩn trọng trong việc lựa chọn sản phẩm chất lượng trên thị trường. Chúng ta cũng nên kết hợp với các chế độ ăn uống lành mạnh để có hiệu quả điều trị tốt hơn.

Không nên xem tinh bột nghệ như một phương thức điều trị chính. Mặc dù có công dụng hiệu quả trong việc giảm đau dạ dày nhưng đây chỉ là sản phẩm hỗ trợ. Do đó, chúng ta cần tham khảo ý kiến của bác sĩ và các chuyên gia một cách cẩn thận. Việc sử dụng không đúng cách thành phần này có thể khiến cho tình trạng sức khỏe chuyển biến xấu hơn. ■

Triệu chứng của thận yếu biểu hiện ở da

Da cực kỳ khô, ngứa, phù nề khắp cơ thể, màu sắc thay đổi bất thường hay canxi tích tụ là một số dấu hiệu bệnh thận biểu hiện ngay trên da mọi người không nên phớt lờ.

Da cực kỳ khô (Xerosis):

Theo India Times, da khô đứng đầu danh sách các dấu hiệu bệnh thận biểu hiện trên da. Ở bệnh nhân mắc bệnh thận mạn tính (CKD), có tới 72% trường hợp da mặt bị khô, khiến da thô ráp, bong tróc và căng cứng. Do thận kiểm soát tuyến mồ hôi và tuyến dầu, chức năng thận kém sẽ làm khô chúng. Tình trạng này trở nên trầm trọng hơn theo từng giai đoạn bệnh. Da khô có vảy như vảy cá và nứt nẻ thường thấy ở bệnh thận mạn tính giai đoạn cuối.

Ngứa dữ dội (Ngứa do tăng niệu):

Theo Học viện Da liễu Mỹ (AAD), ngứa ngứa hành hạ nhiều người mắc bệnh thận, từ mức độ nhẹ đến liên tục. Các độc tố như urê gây kích ứng dây thần kinh, dẫn đến ngứa lan rộng hoặc ngứa từng vùng. Có tới 56% bệnh nhân CKD báo cáo tình trạng này, có liên quan đến nồng độ phosphor và PTH cao. Ngứa dữ dội có thể khiến người bệnh gãi thường xuyên, dẫn đến chảy máu, lở loét.

Phát ban và nổi mụn trên da:

Theo AAD, khi thận không thể loại bỏ chất thải ra khỏi cơ thể, phát ban có thể xuất hiện. Ban đầu, các nốt nhỏ, hình vòm, ngứa hình thành, sau khi biến mất thì tạo thành mảng sần sùi, gồ gề. Bệnh nhân giai đoạn cuối thường thấy điều này, vì urê huyết gây viêm. Phát ban đau với các đốm tím hoặc loét xuất hiện trên chân, đôi khi kèm theo hoại tử. Các tổn thương cứng chuyển thành loét. Nhiễm trùng làm tăng phát ban; 43% bệnh nhân bệnh thận mạn tính bị phát ban do nấm hoặc vi khuẩn.

Sung và phù nề:

Sung quanh mắt, mắt cá chân, bàn chân hoặc bàn tay, chỉ ra tình trạng thận ứ nước. Điều này xảy ra do thận suy khiến nước và muối tích tụ trong các mô. Sung quanh mắt là dấu hiệu sớm quan trọng vì dịch tích tụ gần mắt. Bệnh nhân mắc bệnh thận mạn tính thường nhận thấy tình trạng này kèm theo nước tiểu có bọt. Nó xảy ra liên quan đến việc đào thải chất thải kém. Bàn tay và bàn chân cũng sưng lên do mất cân bằng khoáng chất.

Thay đổi màu sắc da (Da vàng hoặc tối màu):

Ở bệnh thận mạn giai đoạn tiến triển, độc tố làm da nhợt nhạt, xám, vàng hoặc sẫm màu. Trong nghiên cứu về bệnh thận mạn, 21% người bệnh có màu vàng nhạt do chất thải tích tụ. Tăng sắc tố ảnh hưởng đến 51%, thường là các vùng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. 64% người bệnh bị xanh xao do thiếu máu do mất hormone thận. Sắc tố xám hoặc vàng cho thấy tình trạng urê huyết rõ ràng. Da dày, sần sùi, vàng với các nếp nhăn cũng xuất hiện.

Cảm nhận được khối u ở bụng:

Đây có thể là dấu hiệu của ung thư thận. Ở giai đoạn đầu, ung thư thận hiếm khi gây ra triệu chứng. Khi ung thư tiến triển, nó có thể gây ra khối u hoặc cục u ở bụng, lưng dưới. Cảm thấy có khối u ở một trong những vùng này cũng có thể là dấu hiệu của một vấn đề khác nghiêm trọng đang diễn ra bên trong cơ thể. Tốt nhất bạn nên đi khám nếu phát hiện bất kỳ cục u nào.

Canxi tích tụ dưới da:

Thận có nhiều chức năng, một trong số đó là cân bằng một số khoáng chất trong máu, chẳng hạn natri và photphat. Khi thận không thể duy trì sự cân bằng lành mạnh, nồng độ canxi có thể tăng cao. Một số người bị lắng đọng canxi dưới da, thường hình thành xung quanh khớp và không gây đau. Tuy nhiên, khi chúng xuất hiện ở đầu ngón tay, chúng có thể gây ra rất nhiều đau đớn. Nếu một trong những chất cặn này trào lên qua da, bạn có thể thấy dịch tiết màu trắng như phấn. ■

5 thực phẩm giúp tăng miễn dịch, phòng bệnh tuổi già

Khi tuổi tác tăng lên, hệ miễn dịch - cơ chế phòng vệ tự nhiên của cơ thể dần suy yếu, khiến người cao tuổi dễ mắc các bệnh nhiễm trùng, các bệnh mạn tính và mệt mỏi...



Hệ miễn dịch là “tấm khiên” bảo vệ cơ thể, phụ thuộc phần lớn vào dinh dưỡng. Bổ sung đúng loại thực phẩm không chỉ giúp cải thiện miễn dịch mà còn tăng cường sức khỏe tổng thể, duy trì năng lượng, sự minh mẫn và bớt ốm đau.

Dưới đây là 5 siêu thực phẩm tăng miễn dịch có thể hỗ trợ người cao tuổi sống khỏe mạnh:

1. Nghệ – Tăng cường miễn dịch

Nghệ giúp khí huyết lưu thông, từ đó tăng sức đề kháng, miễn dịch tự nhiên cho cơ thể.

Nghệ từ lâu được coi là một dược liệu quý trong y học cổ truyền Á Đông, thường được sử dụng để cải thiện tiêu hóa, giảm viêm và bồi bổ cơ thể. Thành phần curcumin trong nghệ nổi tiếng với đặc tính chống oxy hóa và kháng viêm mạnh mẽ.

Nghiên cứu hiện đại đã chỉ ra rằng, curcumin giúp tăng cường khả năng miễn dịch, hỗ trợ sức khỏe khớp và phòng ngừa các bệnh viêm khớp – vấn đề phổ biến ở người cao tuổi. Trong y học cổ truyền, nghệ được cho là có tác dụng “hành khí, giải uất, hoạt huyết”, giúp khí huyết lưu thông, từ đó tăng sức đề kháng tự nhiên của cơ thể.

Cách sử dụng: Có thể pha một ly sữa ấm với bột nghệ mỗi ngày, hoặc thêm nghệ vào món canh, súp để vừa dễ hấp thụ, vừa tăng hương vị. Sự kết hợp này không chỉ hỗ trợ miễn dịch mà còn giúp tinh thần thoải mái, khí huyết lưu thông tốt hơn.

2. Rau lá xanh – Bổ khí, dưỡng huyết

Rau lá xanh như rau bina, cải xoăn, bông cải xanh là nguồn cung cấp dồi dào vitamin A, C, K, cùng chất xơ, chất chống oxy hóa. Theo y học hiện đại, các vitamin và khoáng chất này giúp tăng cường chức năng miễn dịch, bảo vệ tế bào, hỗ trợ tim mạch.

Trong y học cổ truyền, rau lá xanh được xem là “thực phẩm bổ huyết, thanh nhiệt, mát gan”, giúp cơ thể điều hòa âm dương, tăng cường sức khỏe tổng thể. Chất xơ trong rau còn hỗ trợ tiêu hóa, duy trì một đường ruột khỏe mạnh – yếu tố quan trọng giúp hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả.

Người cao tuổi nên dùng rau lá xanh dưới

dạng súp, xào nhẹ hoặc làm sinh tố để cơ thể dễ hấp thụ dinh dưỡng. Kết hợp nhiều loại rau khác nhau không chỉ đa dạng vitamin mà còn giúp bữa ăn thêm phong phú, tạo cảm giác ngon miệng.

3. Sữa chua – Nuôi dưỡng đường ruột, tăng sức đề kháng

Sữa chua giúp cải thiện tiêu hóa, tăng sức đề kháng. Sữa chua là thực phẩm chứa nhiều men vi sinh (probiotics), giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột – trung tâm của hệ miễn dịch. Nghiên cứu y học hiện đại cho thấy những vi khuẩn có lợi trong sữa chua thúc đẩy hấp thụ chất dinh dưỡng, đồng thời bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân gây bệnh.

Y học cổ truyền quan niệm rằng đường ruột khỏe mạnh giúp “tỳ vị vận hóa tốt, khí huyết đủ đầy”, từ đó cơ thể khỏe mạnh hơn, ít mệt mỏi. Người cao tuổi nên chọn sữa chua không đường, kết hợp với trái cây tươi hoặc hạt ngũ cốc để vừa cung cấp probiotic, vừa bổ sung vitamin, khoáng chất và canxi cho xương chắc khỏe.

Một khẩu phần nhỏ sữa chua mỗi ngày có thể giúp cải thiện tiêu hóa, tăng sức đề kháng, đồng thời duy trì cân nặng hợp lý và phòng ngừa loãng xương.

4. Các loại hạt và hạt giống – Tăng cường trí lực và miễn dịch

Các loại hạt như óc chó, hạnh nhân, hạt lanh, hạt bí ngô là nguồn giàu vitamin E, kẽm và axit béo omega-3. Những dưỡng chất này đóng vai trò quan trọng trong việc giảm viêm, tăng cường trí nhớ, hỗ trợ hệ miễn dịch khỏe mạnh.

Y học cổ truyền đánh giá các loại hạt là thực phẩm “bổ tỳ, dưỡng khí, ích trí”, giúp người cao tuổi duy trì năng lượng và sự minh mẫn. Một nắm hạt mỗi ngày có thể cung cấp năng lượng kéo dài, hỗ trợ sức khỏe tim mạch, tăng khả năng chống chọi với bệnh tật.

Các loại hạt này có thể dùng trực tiếp, thêm vào cháo, salad, hoặc trộn với sữa chua để tạo thành bữa ăn nhẹ giàu dinh dưỡng. Sự kết hợp giữa dinh dưỡng hiện đại và nguyên lý y học cổ truyền giúp nâng cao sức khỏe toàn diện, từ thể chất đến tinh thần.

5. Quả mọng – Chống oxy hóa, bảo vệ não bộ

Quả mọng như việt quất, dâu tây, mâm xôi đen chứa nhiều chất chống oxy hóa và vitamin C, có tác dụng chống lại nhiễm trùng, tăng cường sức khỏe nhận thức và giảm căng thẳng oxy hóa – một trong những nguyên nhân chính gây lão hóa và suy giảm trí nhớ.

Trong y học cổ truyền, quả mọng được coi là “thanh nhiệt, bổ huyết, lợi tâm” giúp tinh thần minh mẫn và cơ thể dẻo dai. Các loại quả mọng cũng là món ăn nhẹ ít calo, dễ tiêu hóa và giàu dinh dưỡng, rất phù hợp với chế độ ăn của người cao tuổi.

Thường xuyên bổ sung quả mọng vào chế độ ăn hàng ngày có thể giảm nguy cơ viêm nhiễm, duy trì khả năng nhận thức và tăng cường sức đề kháng cho người cao tuổi.

Ngoài việc bổ sung 5 siêu thực phẩm kể

trên, người cao tuổi cần duy trì chế độ ăn cân đối, giàu protein, chất xơ và vitamin, kết hợp vận động nhẹ nhàng, ngủ đủ giấc, giảm căng thẳng. Y học cổ truyền nhấn mạnh rằng “sức khỏe từ tỳ vị vững, khí huyết đầy đủ”, nghĩa là cơ thể khỏe mạnh khi tiêu hóa tốt, khí huyết lưu thông và tinh thần thư thái. ■

6 dấu hiệu thiếu vitamin D dễ nhận thấy

Da khô, xin màu, rụng tóc, móng tay dễ gãy, vết thương chậm lành thường là dấu hiệu cảnh báo hàm lượng vitamin D trong cơ thể thấp.

Vitamin D giúp cơ thể chuyển hóa thức ăn thành năng lượng, tăng cường miễn dịch, hỗ trợ phát triển tế bào và góp phần bảo vệ cơ thể trước tác nhân gây bệnh.

Nhu cầu vitamin D thay đổi theo độ tuổi. Trẻ 1-18 tuổi, người trưởng thành và phụ nữ mang thai hoặc cho con bú cần khoảng 600 IU (15 mcg) mỗi ngày, người trên 70 tuổi cần 800 IU (20 mcg). Để đáp ứng nhu cầu này, nên tắm nắng hợp lý và bổ sung thực phẩm giàu vitamin D như cá béo, sữa chua... Thiếu vitamin D có thể gây ra một số dấu hiệu cảnh báo dưới đây:

Da khô hoặc ngứa

Một dấu hiệu bên ngoài phổ biến của thiếu vitamin D là làn da thay đổi. Khi thiếu chất này, da dễ khô, bong tróc và ngứa do quá trình tái tạo tế bào chậm lại, hàng rào bảo vệ da suy yếu. Tình trạng này thường xuất hiện ở cánh tay, mặt hoặc chân. Nếu đã dưỡng ẩm và điều chỉnh chăm sóc da nhưng không cải thiện, bạn nên đến gặp bác sĩ.

Vết thương hoặc vết cắt chậm lành

Khi nồng độ vitamin D thấp, các vết trầy xước hoặc tổn thương da thường lâu lành hơn bình thường do khả năng phục hồi mô và đáp ứng miễn dịch suy giảm. Dấu hiệu này dễ bị bỏ qua vì quá trình lành vết thương ít khi được theo dõi.

Rụng tóc

Thiếu vitamin D có thể làm suy yếu nang tóc, rút ngắn chu kỳ phát triển và làm tăng nguy cơ rụng tóc, thậm chí rụng từng mảng. Biểu hiện thường gặp là tóc thưa, da đầu lộ rõ, tóc mọc chậm, xin màu, dễ gãy và kém bóng mượt.

Móng tay dễ gãy hoặc thay đổi về móng

Thiếu vitamin D không chỉ ảnh hưởng đến da và tóc mà còn khiến móng giòn, dễ nứt gãy, xuất hiện đường vân, đổi màu hoặc mọc chậm. Vitamin D đóng vai trò duy trì quá trình tạo tế bào sừng, giúp móng phát triển khỏe mạnh.

Làn da nhợt nhạt, tông màu da không đều

Vitamin D cũng ảnh hưởng đến tế bào sản sinh sắc tố, ảnh hưởng đến màu da hoặc độ sáng của da. Những người có mức vitamin D thấp đôi khi nhận thấy da nhợt nhạt, tái nhợt, xin màu, màu da không đều hoặc thường xuyên nổi mụn trứng cá, phát ban. Bạn có thể nhận thấy khuôn mặt thiếu rạng rỡ dù duy trì lối sống lành mạnh như ngủ đủ giấc, ăn uống cân bằng. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2188 * Saturday, January 31, 2026

846-2195/1763

NEW **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, chắc chắn, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chủ nhật. Lương \$1,800.

Xin gọi hoặc text số: **281-330-0565**

836-2190/1759

NEW **Bán Tiệm Nails**
KINGWOOD

Cần sang tiệm Nails - KINGWOOD. Giá sang: \$60,000. Diện tích: 1,100 sq.ft. Tiệm gồm: 4 bàn nails, 4 ghế pedicures, 2 ghế gội đầu dưỡng sinh, 1 phòng wax riêng. Máy giặt & máy sấy đầy đủ.
Lease: còn hơn 4 năm, rent: \$2,080/tháng + NNN. Khu vực: Kingwood - Khu Mỹ Trắng, an ninh tốt.

Xin liên lạc:
Keylee: **832-474-4666** * Kayse: **281-661-9753**

852-2196/1765

NEW **Bán Tiệm Chiên Xào**
VÙNG SOUTHWEST

Bán tiệm chiên Cá, Gà và Món Xào. Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh. Tiệm đã hoạt động hơn 12 năm. Cần sang nhượng lại vì không ai trong coi.
Giá cả thương lượng, \$50k.

Xin liên lạc: **281-728-3838**

842-2193/1761

NEW **Cần Thợ Nails**
ALICE, TEXAS

Cần thợ nails Alice Texas. Cần 2 thợ Full Time biết làm bột càng tốt. Lương rất ổn định \$1,200 đến \$1,600 là bình thường, tip rất cao. Ưu tiên cho nữ.

Xin vui lòng liên lạc Liễu: **361-389-3611**

NEW **COWAY**
NEW! NEW! NEW!

For Coway sales and product inquiries, please contact:

Sonia Kim: **281-773-8266**

COWAY RT Representative Recruitment: **972-466-0997**

824-2187/1755

NEW **Cần Thợ Nails & Massage**
HIGHWAY 6 & WESTHEIMER

Cần gấp thợ nữ trẻ làm tóc nails, massage. Location on Highway 6 and Westheimer. Tiệm mở cửa Monday to Saturday từ 10:00AM tới 07:00PM. Nhân viên luôn nhận lương và tip cao.

Xin liên lạc:
832-893-3938 * **832-379-8899**

848-2196/1763

NEW **Cho Share Phòng**
BEECHNUT - HWY 6

Nhà ở Beechnut - Hwy 6. Gần chợ HEB, Kroger và Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho share, giá \$450-\$500/phòng. Bao điện nước giặt sấy, internet. Khu an ninh.

Xin vui lòng liên lạc: **832-581-0384**

847-2195/1703

NEW **Townhouse Cho Mướn**
BEECHNUT & WILDCREST

Townhouse cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm rửa. Ở đường Beechnut và Wildcrest. Cho mướn giá \$1,400/tháng, bao nước.

Xin vui lòng liên lạc Lành: **832-640-5575**

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

835-2206/1774

NEW **Bán Tiệm Sửa Xe**
NORTHWEST HOUSTON

Cần bán tiệm sửa xe và body shop, vùng North, very good location. Tiệm đang hoạt động tốt trên 25 năm. Lý do bán vì chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc:
346-460-9088 * **832-794-6446**

842-2190/1758

NEW **Tiệm Rượu Cần Bán**
BELTWAY 8 - 288 (15' FROM BELLAIRE)

Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh tiệm rượu. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật, dành thời gian với gia đình. Sale \$40k and up. \$65k + Inventory 200K. Rent \$5k/tháng.

Xin liên lạc anh Minh: **713-806-6114**

836-2190/1759

NEW **Bán Tiệm Nails**
GẦN BELLAIRE, HOUSTON

Cần bán tiệm Nails trong Mall Shop Town, gần Bellaire. Tiệm có 5 thợ, rent \$3,087 included Electric-Water.
Giá bán \$50,000. Có thể thương lượng.

Vui lòng liên lạc Liên: **281-876-7788**

830-2188/1756

NEW **Cần Thợ Máy Lạnh**
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150, thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc ông Kha:
281-235-5757 * **281-484-2526**

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Phát hiện khối vàng nằm chơ vơ giữa nơi trăm người qua lại: Cảnh sát dùng nhiều biện pháp nghiệp vụ vào cuộc

Khối lượng và giá trị của khối vàng không khỏi làm cư dân mạng sững sốt.

Theo Metro đăng tải, trong lúc thực hiện công việc cắt cỏ theo phân công, một công nhân thuộc đơn vị môi trường đô thị tại Đức đã bất ngờ phát hiện 8 miếng vàng nằm rải rác trong khu vực làm việc. Ngay sau đó, người này lập tức trình báo sự việc với cơ quan cảnh sát.

Khi tiến hành kiểm tra hiện trường, lực lượng chức năng tiếp tục tìm thấy thêm 2 miếng vàng khác. Theo đánh giá ban đầu của cảnh sát, tổng cộng 10 miếng vàng có giá trị hơn 30.000 euro. Toàn bộ số vàng hiện được niêm phong và bảo quản tại đồn cảnh sát với các biện pháp an ninh nghiêm ngặt.

Sau khi cảnh sát địa phương sử dụng nhiều biện pháp nghiệp vụ, kết quả điều tra sơ bộ cho thấy, số vàng này không có dấu hiệu liên quan đến bất kỳ vụ án hình sự nào đã xảy ra trong khu vực. Ông Marko Laske, người phát ngôn của cảnh sát thành phố Dresden, cho biết ông chưa từng gặp trường hợp tương tự trong suốt hơn 20 năm công tác.

Cảnh sát địa phương cho hay sẽ căn cứ vào mã số được dập trên các miếng vàng để xác minh và tìm kiếm chủ sở hữu hợp pháp. Trong trường hợp sau 6 tháng vẫn không xác định được người sở hữu, số vàng này sẽ được chuyển giao cho chính quyền địa phương để xử lý theo quy định.

Ông Heiko Wersig, Thị trưởng thị trấn Bannewitz, cho biết nếu được tiếp nhận, địa phương dự kiến sẽ sử dụng số vàng này để phục vụ việc đầu tư, xây dựng một số công trình công cộng trên địa bàn.

Thực tế, trên thế giới đã từng ghi nhận nhiều trường hợp người dân tình cờ phát hiện vàng hoặc tài sản có giá trị lớn trong quá trình sinh hoạt và lao động thường ngày.

Trên thế giới đã ghi nhận không ít câu chuyện hy hữu liên quan đến việc người dân tình cờ phát hiện vàng có giá trị lớn. Theo HK01, trong quá trình tuần tra trên đường Shuibei 2, quận Luohu (Trung Quốc), cảnh sát Hou Guodong đã tiếp nhận một thỏi vàng do người dân mang đến giao nộp. Trên thỏi vàng có khắc rõ trọng lượng “2.267,83 gram”.

Ngay sau khi tiếp nhận, cảnh sát tiến hành lập biên bản và triển khai hàng loạt biện pháp nghiệp vụ nhằm xác định chủ sở hữu, bao gồm rà soát hệ thống camera an ninh quanh khu vực, đồng thời phát thông báo tìm người đánh rơi qua loa phát thanh và tại các trung tâm giao dịch vàng trong khu vực.

Không lâu sau đó, một người đàn ông đã đến trình báo, cung cấp đầy đủ hóa đơn, giấy tờ

mua bán cũng như hình ảnh đối chiếu từ camera giám sát. Qua xác minh, cơ quan chức năng xác nhận người này chính là chủ nhân hợp pháp của thỏi vàng. Theo lời khai, thỏi vàng bị rơi do sơ suất trong quá trình vận chuyển.

Sự việc nhanh chóng thu hút sự chú ý của dư luận, bởi thỏi vàng có giá trị gần 2 triệu NDT, lại nằm giữa khu vực đông người qua lại. Nhiều cư dân mạng bày tỏ sự kinh ngạc, thậm chí hài hước bình luận rằng họ chưa từng thấy “thỏi socola nào lớn đến vậy”, chứ chưa nói đến vàng.

Câu chuyện càng trở nên đặc biệt khi địa điểm xảy ra sự việc là Shuibei – khu vực được mệnh danh là “thủ phủ vàng” của Trung Quốc. Đây là nơi tập trung các trung tâm chế tác, sản giao dịch và chợ đầu mối vàng, trang sức lớn nhất cả nước, với khoảng 70-80% lượng giao dịch vàng trang sức toàn quốc luân chuyển qua đây. Shuibei đồng thời là nơi đặt trụ sở của hàng nghìn doanh nghiệp, nhà máy và thương hiệu kim hoàn, trở thành biểu tượng của Thâm Quyển trong ngành vàng bạc đá quý.

Trước đó, một câu chuyện khác tại Thái Lan cũng từng gây xôn xao cộng đồng mạng. Theo MSN, một phụ nữ đã bất ngờ phát hiện số trang sức bằng vàng thật từ bãi rác và nhận được khoản tiền vượt xa mong đợi. Số trang sức này ban đầu do anh trai cô nhặt được trong lúc đi thu gom phế liệu. Nghĩ rằng chỉ là đồ bỏ đi, người phụ nữ mang đến tiệm vàng Namo Baan Chang Thong để kiểm tra, với hy vọng bán được vài nghìn baht nhằm trang trải cuộc sống.

Ông Tawi Phon Luepathanawan, chủ tiệm vàng (thường được gọi là Namo), cho biết việc khách mang đồ nhặt được đến kiểm định không phải là chuyện hiếm, song trường hợp may mắn như vậy thì rất ít gặp. Sau khoảng hai giờ thẩm định, các chuyên gia xác nhận một số món trang sức được chế tác từ vàng thật.

Kết quả kiểm định khiến người phụ nữ không khỏi vỡ òa: thay vì chỉ khoảng 4.000 baht như dự tính ban đầu, tổng giá trị số trang sức lên tới 19.595 baht. Nhận số tiền trong tay, cô xúc động cho biết đây là khoản tiền vô cùng quý giá đối với gia đình. Chủ tiệm vàng cũng chia sẻ rằng để tìm được số trang sức này, người nhặt đã phải bỏ ra không ít công sức tại bãi rác.

Câu chuyện sau đó lan truyền nhanh chóng trên mạng xã hội, khiến nhiều người vừa bất ngờ vừa thích thú, coi đây là minh chứng cho việc vận may đôi khi có thể đến từ những hoàn cảnh không ai ngờ tới. ■

Bé trai 5 tuổi thoát bại liệt nhờ liệu thuốc đắt nhất thế giới

Sau 4 năm tiêm liệu pháp gene Zolgensma trị giá khoảng 2,4 triệu USD, Edward Willis-Hall từ chỗ được tiên lượng phải ngồi xe lăn suốt đời nay cậu bé đã tự đi lại, bơi lội như trẻ bình thường.

Thông tin về sự hồi phục của Edward, 5 tuổi, được BBC đăng tải. Cậu bé là một trong

những bệnh nhân đầu tiên hưởng lợi từ chương trình điều trị bệnh teo cơ tủy (SMA) do Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) tài trợ.

4 năm trước, Edward được chẩn đoán mắc SMA loại 1 khi mới 2 tháng tuổi. Đây là dạng bệnh di truyền hiếm gặp nghiêm trọng nhất, khiến cơ bắp thoái hóa nhanh, gây liệt, suy hô hấp và thường dẫn đến tử vong trước 2 tuổi nếu không can thiệp.



Bé Edward Willis-Hall được chẩn đoán mắc chứng teo cơ tủy (SMA) khi mới hai tháng tuổi

Bước ngoặt đến vào tháng 3/2021, khi NHS đạt thỏa thuận lịch sử với nhà sản xuất để đưa Zolgensma – loại thuốc đắt nhất thế giới với giá niêm yết 1,79 triệu bảng (khoảng 2,4 triệu USD) – vào danh mục điều trị. Edward được tiêm một liều duy nhất để đưa gene khỏe mạnh vào cơ thể, thay thế gene bị lỗi.

Kết quả điều trị mang lại “sự tiến bộ thần kỳ”. Megan Willis, mẹ của Edward, cho biết con trai cô đã đạt được những cột mốc vận động mà gia đình từng không dám mơ tới. Dù phải phẫu thuật thay cả hai khớp hông, cậu bé hiện đã hồi phục thể trạng tốt.

“Edward giờ đây có thể làm mọi việc như một đứa trẻ 5 tuổi bình thường. Con vừa đi học, có nhiều bạn mới, thậm chí còn biết bơi và tự nổi trên mặt nước – một kỹ năng rất khó với trẻ mắc bệnh teo cơ”, cô Willis chia sẻ.

Để con trai có điều kiện phục hồi tốt nhất, gia đình Willis đã chuyển từ Colchester đến London, giúp Edward thuận tiện tập vật lý trị liệu 5 lần mỗi tuần. Người mẹ cũng nghỉ việc quản lý sự kiện để toàn tâm chăm sóc con.

Giáo sư James Palmer, Giám đốc y khoa NHS England, xác nhận Edward là một trong hơn 150 trẻ mắc SMA được cứu sống nhờ liệu pháp này. Theo thống kê của NHS, mỗi năm nước Anh có khoảng 60-80 trẻ sơ sinh chào đời với chứng bệnh này. Các nghiên cứu lâm sàng trước đó cho thấy, trẻ được điều trị sớm bằng Zolgensma có tỷ lệ sống sót vượt trội và phần lớn phát triển kỹ năng vận động như ngòai, đi lại mà không cần trợ giúp.

Dù được NHS hỗ trợ thuốc, quá trình phục hồi chức năng chuyên sâu vẫn tốn kém. Gia đình Willis đã kêu gọi cộng đồng quyên góp 170.000 bảng Anh qua trang GoFundMe trong 5 năm qua để chi trả cho các dịch vụ y tế tư nhân ngoài danh mục bảo hiểm. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2188 * Saturday, January 31, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn



\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
01.30 - 02.05

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 Fortune Mochi 23999 điểm</p>	<p>即溶素食魚露 "DaDa" Instant Vegan Sauce 29999 điểm</p>	<p>冷凍乾燥優格 "Nature Food" Freeze Dried Yogurt 33999 điểm</p>	<p>"Vifon" Phnom Penh Rice Noodle Hủ Tiếu Nam Vang \$14.99 box.</p>	<p>廣東炒麵 "Lucky Me" Pancit Canton · Noodle Mì Xào 99¢ Pk.</p>	<p>糖水龍眼肉 Aroy-D Longan In Syrup Nhân Đông Hộp 2 for \$7.50</p>
----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

<p>「POST」蜂蜜燕麥片 "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong 59999 điểm</p>	<p>花生醬 "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng 34999 điểm</p>	<p>草莓餅乾棒 "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu 19999 điểm</p>	<p>炭燒白咖啡 "Super" White Coffee · Coffee & Creamer Cà Phê Sữa 2 for \$15</p>	<p>榴蓮椰子餅干 "Cocool" Coconut Crackers Bánh Dừa Sầu Riêng 2 for \$3</p>	<p>素食風味麵 / 雞肉麵 "Acecook" Hao Hao Vegetarian/Chicken Noodle Mì Hào Hào Chay/ Gà \$9.99 box.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮芥菜 Fresh Mustard Green Cải Làm Dưa 89¢ lb</p>	<p>紅葉生菜 Red Leaf Lettuce Xà Lách Đỏ \$1.49 ea</p>	<p>豬耳 Fresh Pork Ear Tai Heo \$3.99 lb</p>	<p>急凍牛排骨 Frozen Beef Rib (B.B.Q) Sườn Bò Nướng \$4.99 lb</p>	<p>王魚(新鮮) Fresh Kingfish Steak Cá Thu Tươi \$7.99 lb</p>	<p>藍蟹 Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$3.99 lb</p>
<p>新鮮紅菜椒 Fresh Red Bell Pepper Ớt Chuông Đỏ \$2.19 lb</p>	<p>新鮮南瓜 Fresh Pumpkin Bí Đỏ 89¢ lb</p>	<p>新鮮全雞 Fresh Whole Chicken w/ Head and Feet Gà Đồng Nai \$17.59 ea</p>	<p>急凍有骨羊腩 Frozen Lamb Shank (Bone in) Bắp Dê Có Xương \$5.99 lb</p>	<p>活牡蠣 Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79 lb</p>	<p>新鮮原條三文魚 Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con \$6.79 lb</p>

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

<p>BOOM SALE! \$48.50 Box - 12 Bottles</p>	<p>"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL "鷹標" 風油精 DẦU GIÓ CON G</p>	<p>BOOM SALE! 2 for \$16.99 \$9.99 Bag - 4 Pack \$26.99 Box - 4 Bags</p>	<p>"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE "農心" 辛辣麵 MÌ CAY HÀN QUỐC</p>
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Cần Người

Help Wanted

838-1759/2191

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần tuyển cô chăm sóc dài hạn, chăm sóc một bé gái. Công việc có đóng thuế, cần biết tiếng Anh cơ bản. Bé gái có bếp và nhà vệ sinh riêng. Có chỗ ở cho cô chăm sóc.

Xin liên lạc:
832-339-7227

833-2190/1758

CẦN NGƯỜI

Nhà khu Synott and W. Belford cần 1 cô từ 40-60 tuổi giúp chăm cụ bà bị stroke. Bao ăn ở và lương tháng. Giá cả thương lượng tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc:
832-245-7568

831-2189/1757

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần người giữ trẻ, nhà gần Downtown, cần tìm một cô tuổi 40-60, và có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, lương \$3,000/tháng.

Xin liên lạc:
281-854-7760
713-296-0268

(không bắt máy xin nhắn tin)

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI

Cần một phụ nữ, chững chạc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chúa Nhật, Lương tháng \$1,800..

Xin gọi hoặc text số:
281-330-0565

844-2194/1762

CẦN NGƯỜI

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 & Richmond.

Xin liên lạc Cô Kim:
281-236-8880

Cho Thuê Phòng

Room For Share

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Còn một phòng cho nữ thuê \$500/1 tháng. Có nhà tắm riêng, nấu ăn, Free Wifi giặt, sấy, camera an ninh. Nhà ít người, gọn, sạch, sau lưng Lee Sandwich.

Xin nhắn tin để biết thêm:
771-219-7777

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire, dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, nhà sạch sẽ. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin vui lòng liên lạc:
832-288-1086
281-892-9237
(hoặc để lại tin nhắn)

860-2198/1765

PHÒNG CHO THUÊ

Nhà khu Southwest có 2 phòng cho share. 1 phòng rộng rãi \$450, 1 phòng nhỏ \$350. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.

Xin liên lạc An:
832-964-6168
(Xin để lại lời nhắn hoặc text, sẽ gọi lại)

860-2198/1765

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

859-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho thuê sạch sẽ và yên tĩnh, có giường nệm và phòng tắm riêng \$400/tháng, gần đường Beechnuch và Hwy6, zip code 77083.

Xin vui lòng liên lạc gọi hoặc tex
Hương:
713-927-0900

827-2190/1758

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Hwy6 Bellaire, gần chợ HEB, Fiesta, Mỹ Hoa có dư phòng cho share, bao điện nước, giặt sấy, Internet, phòng có sẵn giường. Khu an ninh, Parking rộng rãi.

Xin liên lạc Hoa:
346-764-3578

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

H.L.P

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



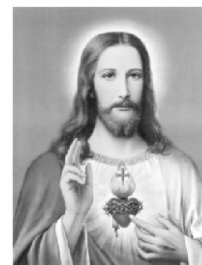
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



Kính lạy Cha,

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.

Amen.

QH

Thương Mại

The Viet Nam Post

Thương Mại
Rao Vặt Hằng Ngày

Thương Mại
RAO VẶT CUỐI TUẦN

Thương Mại

* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v..) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoán **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vặt của Quý vị đã có kết quả.

* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nhìn số cuối ngày sinh Âm lịch, nhiều người bất ngờ về vận mệnh tuổi già

Theo tử vi, số cuối ngày sinh Âm lịch phần nào phản ánh hành trình sống và phần thưởng mà mỗi người nhận được khi bước sang nửa sau cuộc đời.

Người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 1: Thành quả của những bình minh lạng lẽ

Theo tử vi, người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 1 như: 1, 11, 21 thường là những người bắt đầu rất sớm, không chỉ trong nhịp sống hằng ngày mà cả trong tư duy và trách nhiệm với cuộc đời. Khi trời còn tối, dưới ánh đèn đường mờ nhạt, những bước chân vội vã trên con phố lạnh lẽo đã trở thành ký ức quen thuộc từ thuở ấu thơ của họ. Thời sinh viên, họ miệt mài học tập trước khi bình minh ló rạng; khi bước vào môi trường làm việc, họ luôn là người đến sớm nhất và rời đi sau cùng.

Áp lực cạnh tranh giống như một chiếc roi vô hình, thúc họ tiến lên không ngừng. Trong khi bạn bè cùng trang lứa vẫn còn ngủ yên trong chăn ấm, người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 1 đã bắt đầu ngày mới với gió lạnh và những lo toan.

Theo năm tháng, thói quen "dậy sớm" ấy lạng lẽ chuyển hóa thành một tài sản vô hình. Khi nhiều người vẫn còn chật vật mưu sinh, họ đã kịp xây dựng nền tảng vững chắc nhờ kỷ luật và sự bền bỉ kéo dài suốt nhiều năm. Với người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 1, tuổi già thịnh vượng và bình yên không phải món quà trời cho, mà là phần thưởng chân thành cho vô vàn buổi bình minh đã lạng lẽ đi qua.

Người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 4: Sung túc sau những năm tháng gánh vác

"Nhà cần bạn" – thông điệp nặng nề này dường như đã theo người có ngày sinh âm lịch kết thúc bằng số 4 như 4, 14 hay 24 ngay từ khi còn rất trẻ. Họ sinh ra với cảm giác phải gánh vác. Khi còn là thiếu niên, do hoàn cảnh gia đình, họ đã sớm quen với trách nhiệm. Đến khi lập gia đình, áp lực cơm áo, con cái, cha mẹ già lại càng đè nặng.

Mỗi đồng tiền đều phải tính toán cân trọng, mỗi quyết định đều gắn liền với nghĩa vụ. Điều mà người khác gọi là "hy sinh", với họ chỉ đơn giản là cuộc sống thường ngày. Chính quá trình chịu đựng lâu dài ấy đã tôi luyện cho người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 4 sự thực tế, bền bỉ và một sức mạnh nội tâm hiếm có. Áp lực không làm họ gục ngã mà âm thầm bồi đắp nền móng cho tương lai.

Khi bạn bè đồng trang lứa bắt đầu lo lắng về tuổi hưu, khoản tích lũy của họ đã ổn định và sinh sôi. Tuổi già của người mang số 4 vì thế giống như cánh đồng rộng mở sau khi băng qua hẻm núi hẹp, bình yên, đủ đầy và xứng đáng.

Người có ngày sinh Âm lịch kết thúc

bằng số 7: Giàu có từ sự kiên định đơn độc

Theo tử vi, những người sinh ngày Âm lịch kết thúc bằng số 7 như ngày 7, 17 hay 27 thường chọn những con đường ít người dám đi. Sự nghiệp họ theo đuổi hiếm khi cho kết quả nhanh chóng. Trong suốt một thời gian dài, họ phải đối diện với sự hoài nghi, lạnh nhạt và thậm chí là thất bại liên tiếp.

Dưới áp lực thực tế, sự kiên trì ấy thường đi kèm nỗi cô đơn sâu sắc. Có những giai đoạn họ hoài nghi chính mình, như đang mò mẫm tìm một tia sáng nhỏ nhoi giữa bóng tối kéo dài. Nhưng chính quá trình chậm rãi ấy lại là phép thử để tinh luyện bản lĩnh. Khi sự thiếu kiên nhẫn lắng lại thành trí tuệ, những gốc rễ bền sâu cuối cùng cũng nuôi dưỡng một kết quả vững chắc.

Với người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 7, sự sung túc tuổi già không phải vận may bất ngờ, mà là kết tinh tự nhiên của đam mê, tập trung và thời gian giống như rượu ngon chỉ tỏa hương khi đủ năm tháng ủ men.

Người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 9: Bình yên sau những khúc quanh số phận

Những năm tháng đầu đời của người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 9 như: 9, 19, 29 thường hiếm khi bằng phẳng. Con đường sự nghiệp nhiều thăng trầm, khởi nghiệp không ít lần thất bại, và việc phải làm lại từ đầu gần như là điều quen thuộc. Mỗi cú ngã đều hiện hữu rõ ràng, thử thách cả ý chí lẫn sức chịu đựng.

Khi người khác đã bắt đầu hưởng thành quả, họ vẫn loay hoay trong mê cung lựa chọn và điều chỉnh. Nhưng chính hành trình quanh co ấy đã ban cho họ khả năng thích nghi và một chiều sâu trải nghiệm mà ít ai có được. Mỗi lần vấp ngã là một bài học sống, mỗi khúc quanh là một lần thức tỉnh. Đến một thời điểm nhất định, những con đường gập ghềnh trước kia bỗng trở thành cây cầu dẫn họ đến sự an yên.

Với người có ngày sinh Âm lịch kết thúc bằng số 9, tuổi già thịnh vượng là kết quả của sự giác ngộ sau vô số lần thử thách, bền bỉ như những bông hoa nở giữa mưa gió.

Tuổi già an yên không nằm ở ngày sinh Âm lịch mà ở cách sống

Sau tất cả, chữ số cuối trong ngày sinh Âm lịch chỉ là một lát cắt thú vị để chiêm nghiệm cuộc đời. Không có con số nào đủ sức thay thế những chân lý giản dị của đời sống thực. Sự giàu có đích thực được tích lũy qua từng buổi sớm thức dậy, từng năm tháng gánh vác gia đình, từng khoảnh khắc kiên trì trong cô đơn và từng lần đứng lên sau vấp ngã. Tuổi già thịnh vượng và bình yên, suy cho cùng, chính là khoản "lãi suất thâm lặng" mà thời gian trao tặng cho những người đã sống đủ sâu, đủ bền và đủ tử tế với cuộc đời. ■

Phát hiện nhóm "máu khủng long" siêu hiếm

Trong quá trình kiểm tra tiền phẫu, các bác sĩ tại Ninh Ba (Trung Quốc) phát hiện một phụ nữ thuộc nhóm máu cực hiếm, tỷ lệ chỉ một trên chục nghìn dân.

Tỷ lệ người sở hữu "máu khủng long" là rất hiếm

Một phụ nữ tại thành phố Ninh Ba (Trung Quốc) vừa được xác định thuộc nhóm máu cực kỳ hiếm, được giới chuyên môn ví von là "máu khủng long", với tỷ lệ xuất hiện chỉ một trên chục nghìn dân, hiếm hơn "máu gấu trúc" (RhD âm tính) gần 30 lần.

Theo Red Star News, trường hợp này được phát hiện trong quá trình kiểm tra tiền phẫu tại Bệnh viện trực thuộc Đại học Ninh Ba số 1. Kết quả xét nghiệm ABO thường quy cho thấy các phản ứng định nhóm xuôi - ngược không trùng khớp, buộc khoa Truyền máu phải tiến hành các xét nghiệm chuyên sâu.

Phân tích di truyền bằng kỹ thuật sinh học phân tử cho thấy bệnh nhân mang đột biến phức hợp ở gene FUT1, khiến cơ thể gần như không tổng hợp được kháng nguyên H - thành phần nền tảng để hình thành các nhóm máu A, B, O. Từ đó, các bác sĩ xác định đây là trường hợp "nhóm máu Bombay giả" (para-Bombay), một dạng nhóm máu cực kỳ hiếm trong lâm sàng.

Ngay sau khi chẩn đoán được xác lập, bệnh viện đã kích hoạt cơ chế phản ứng nhanh, tổ chức hội chẩn đa chuyên khoa và xây dựng phác đồ phẫu thuật, quản lý máu cá thể hóa. Ca mổ được thực hiện an toàn mà không cần truyền máu dị loại, bệnh nhân hồi phục tốt và đã xuất viện.

Theo các chuyên gia truyền máu, sở dĩ nhóm máu này được gọi là "máu khủng long" là vì mức độ hiếm gặp đặc biệt. Tính đến năm 2025, Hiệp hội Truyền máu Quốc tế đã công nhận 48 hệ nhóm máu với 371 kháng nguyên khác nhau. Một nhóm máu được xếp vào diện hiếm khi tỷ lệ xuất hiện dưới 0,1% dân số, trong khi nhóm Bombay giả còn thấp hơn nhiều lần.

Điểm nguy hiểm của nhóm máu này nằm ở chỗ không thể xác định chính xác bằng các xét nghiệm thông thường. Nếu truyền nhầm máu O thông thường, kháng nguyên H trên hồng cầu người cho có thể phản ứng với kháng thể kháng H hoặc kháng HI trong cơ thể người nhận, gây tan máu cấp, suy thận, sốc, thậm chí tử vong.

Giới chuyên môn khuyến cáo, nhóm máu Bombay giả có tính di truyền, người thân trong gia đình nên được tầm soát sớm. Trong trường hợp phát hiện, người mang nhóm máu hiếm nên lưu giữ thông tin y tế cá nhân, chủ động tư vấn ngân hàng máu hoặc bệnh viện để có phương án dự trữ máu tự thân khi cần thiết.

"Việc hiểu rõ nhóm máu của mình không chỉ giúp bảo vệ sức khỏe cá nhân, mà còn có thể cứu sống người khác trong những tình huống khẩn cấp", đại diện khoa Truyền máu của bệnh viện nhấn mạnh. ■



Người sáng lập ngành hóa học polymer

Những lý thuyết tiên phong của Hermann Staudinger về cấu trúc polymer đã thay đổi hiểu biết của chúng ta về cao su tự nhiên, nhựa và các đại phân tử sinh học, từ đó đặt nền móng cho nhiều tiên bộ trong lĩnh vực khoa học vật liệu và khoa học sự sống.



Hermann Staudinger (1881-1965)

Hermann Staudinger sinh ra tại Worms, Đức vào ngày 23/3/1881. Ngay từ nhỏ, ông đã say mê khám phá cây cối và thiên nhiên, vì vậy ông đăng ký vào chuyên ngành nghiên cứu thực vật tại Đại học Halle sau khi tốt nghiệp trung học năm 1899. Tuy nhiên, trong thời gian đi học, ông nhận thấy hóa học mới chính là niềm đam mê thực sự của mình.

Năm 1903, khi chỉ mới 22 tuổi, Staudinger đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ ở Đại học Halle. Sau đó, ông tiếp tục nghiên cứu sau tiến sĩ tại phòng thí nghiệm của Johannes Thiele ở Đại học Strasbourg, nơi ông khám phá ra các hợp chất keten, một nhóm hóa chất dễ tham gia vào nhiều phản ứng hóa học khác nhau.

Năm 1907, ông trở thành giáo sư tại Đại học Kỹ thuật Karlsruhe. Trong thời gian này, ông tập trung phát triển các phương pháp tổng hợp butadiene và isoprene – các tiền chất quan trọng trong sản xuất cao su.

Năm 1912, Staudinger chuyển đến Viện Công nghệ Liên bang Thụy Sĩ (ETH Zurich). Ông tiếp tục nghiên cứu các phản ứng tổng hợp hữu cơ, đồng thời bắt đầu tìm hiểu những hợp chất tự nhiên có hoạt tính sinh học.

Ông đã hợp tác với Leopold Ruzicka để xác định cấu trúc của pyrethrin – một hợp chất dùng làm thuốc trừ sâu tự nhiên. Trong Thế chiến I, Staudinger đã nghiên cứu các hợp chất thay thế cho những sản phẩm khan hiếm trong tự nhiên, bao gồm hương liệu cả phê nhân tạo.

Năm 1920 đánh dấu một bước ngoặt lớn trong sự nghiệp của Staudinger khi ông trở thành người tiên phong nghiên cứu hợp chất polymer. Ông đã gây chấn động cộng đồng hóa học quốc tế

đương thời khi đề xuất giả thuyết cho rằng các vật liệu như cao su tự nhiên, tinh bột, cellulose và protein có khối lượng phân tử rất lớn.

Trong bài báo khoa học với tựa đề “Über Polymerisation” được công bố trên tạp chí Berichte der Deutschen Chemischen Gesellschaft của Hiệp hội Hóa học Đức vào tháng 6/1920, Staudinger đã trình bày một số phản ứng tạo ra những phân tử có khối lượng lớn bằng cách kết hợp các phân tử nhỏ, lặp đi lặp lại thông qua liên kết cộng hóa trị. Ông gọi quá trình tạo ra các đại phân tử (macromolecule) nói trên là “phản ứng polymer hóa”.

Đây là một ý tưởng mang tính đột phá, đi ngược lại quan niệm phổ biến lúc bấy giờ. Khi đó, cộng đồng khoa học tin rằng các vật liệu như cao su về bản chất chỉ là một tập hợp riêng lẻ của các phân tử rất nhỏ. Trên thực tế, cao su là một hợp chất polymer cao phân tử. Dù cung cấp nhiều bằng chứng thực nghiệm thuyết phục, Staudinger gặp phải sự phản đối mạnh mẽ từ các nhà hóa học hữu cơ hàng đầu trong gần hai thập kỷ.

Staudinger nhớ lại trong cuốn tự truyện của mình: “Các đồng nghiệp của tôi tỏ ra hoài nghi về hướng nghiên cứu mới này. Họ hỏi tôi tại sao lại rời bỏ lĩnh vực nghiên cứu hấp dẫn liên quan đến các hợp chất có khối lượng phân tử thấp để làm việc với những hợp chất kém hấp dẫn và khó định nghĩa như cao su và polymer tổng hợp”.

Dù vậy, Staudinger không hề nản chí. Vào cuối những năm 1920, ông đã cung cấp thêm bằng chứng dựa trên phép đo độ nhớt để xác nhận rằng khối lượng phân tử của polymer không thay đổi trong quá trình biến đổi hóa học.

Năm 1927, Staudinger và cộng sự đã chứng minh các polymer được tạo ra trong phòng thí nghiệm có thể dùng để chế tạo loại sợi tổng hợp có đặc tính tương tự như sợi tự nhiên. Trước đó, các nhà khoa học tin rằng các loại sợi không thể sản xuất bằng biện pháp nhân tạo, thay vào đó chúng chỉ hình thành trong môi trường tự nhiên thông qua thực vật (như bông và lanh) và động vật (như lông cừu và tơ tằm). Phát hiện của Staudinger là tiền đề giúp Wallace Carothers điều chế thành công sợi nylon sau này.

Đến thập niên 1930, khái niệm đại phân tử của Staudinger bắt đầu được chấp nhận rộng rãi hơn và ứng dụng rộng rãi trong lĩnh vực công nghiệp. Ông cũng đảm nhận công việc mới tại Đại học Freiburg, nơi ông dành toàn bộ tâm huyết để phát triển lĩnh vực hóa học polymer mới nổi. Ông không chỉ nghiên cứu các polymer tự nhiên như cellulose, cao su mà còn mở rộng sang các polymer tổng hợp bao gồm polyoxymethylene, polystyrene và polyethylene oxide.

Những nghiên cứu của ông đặt nền móng cho sự ra đời của các vật liệu polymer hiện đại, có nhiều tính ứng dụng trong nhiều lĩnh vực, từ đóng gói thực phẩm, dệt may, cho đến công nghệ y tế và kỹ thuật sinh học. Vật liệu polymer có nhiều ưu điểm chẳng hạn như tính linh hoạt, giá rẻ, dễ tái chế, tiết kiệm năng lượng trong quá trình sản xuất.

Các nghiên cứu của Staudinger được công bố trên 800 ấn phẩm với hơn 10.000 trang tài liệu khoa học. Ông đã tóm tắt những nghiên cứu của mình trong cuốn tự truyện “From Organic Chemistry to Macromolecules” (Từ hóa học hữu cơ đến đại phân tử).

Cuốn sách giáo khoa của ông với tựa đề “The High Molecular Weight Organic Compounds Rubber and Cellulose” (Hợp chất hữu cơ khối lượng lớn: Cao su và Cellulose) được xuất bản năm 1932 là tài liệu tham khảo quan trọng của nhiều nhà hóa học và công ty hóa chất.

Năm 1947, Staudinger đã hợp tác với nhà xuất bản Wepf & Company có trụ sở tại Basel để ra mắt tạp chí mới mang tên Makromolekulare Chemie (Hóa học cao phân tử). Trong hơn 50 năm, tạp chí này đã cung cấp một diễn đàn tuyệt vời cho những cuộc thảo luận khoa học sôi nổi, cũng như thúc đẩy sự phát triển của vật liệu polymer.

Staudinger luôn duy trì mối quan hệ chặt chẽ với các doanh nghiệp để tìm kiếm nguồn tài trợ cho nghiên cứu của mình, đồng thời ông cũng đảm nhận vai trò cố vấn kỹ thuật cho một số công ty sản xuất nhựa và cao su. Từ năm 1950, hội thảo do ông tổ chức đã trở thành sự kiện hàng năm lớn nhất về polymer tại Đức, thu hút hơn 700 nhà khoa học và kỹ sư tham gia.

Năm 1953, sau hơn ba thập kỷ cống hiến, Staudinger được trao giải Nobel Hóa học vì những đóng góp to lớn của ông trong việc sáng lập ngành khoa học về polymer. Trong bài phát biểu nhận giải, Staudinger nhấn mạnh vai trò của các đại phân tử không chỉ ở lĩnh vực khoa học vật liệu mà còn trong lĩnh vực sinh học, mở đường cho các nghiên cứu liên ngành về polymer và hóa học sự sống.

Ngoài công việc nghiên cứu, Staudinger cũng quan tâm đến các vấn đề đạo đức và chính trị. Trong cuộc Chiến tranh Thế chiến lần Thứ nhất, ông công khai chỉ trích việc sử dụng vũ khí hóa học và phản đối người bạn cũ Fritz Haber đã phát triển khí độc để hỗ trợ cho nỗ lực chiến tranh của quân đội Đức.

Staudinger qua đời năm 1965, nhưng di sản của ông vẫn còn sống mãi. Công trình nghiên cứu tiên phong của ông về polymer đã góp phần tạo ra nhiều vật liệu tổng hợp mới với những ưu điểm vượt trội, có tính ứng dụng cao trong nhiều lĩnh vực, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống của con người. ■

Vui Cười

* Vì người ta không hỏi

- Người đàn ông dừng xe hỏi viên cảnh sát:
- Tôi có thể đậu xe ở đây được không?
 - Không!
 - Thế những chiếc xe kia sao lại được đậu?
 - Vì họ không hỏi!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

NASA tiết lộ ngày “tận thế” của trái đất, yếu tố sống còn cho hành tinh đang đếm ngược đến lúc cạn kiệt

Một nghiên cứu của NASA đã ước tính thời điểm Trái Đất sẽ cạn kiệt oxy, đồng nghĩa với ngày “sự sống kết thúc”.

Theo nghiên cứu công bố trên tạp chí Nature Geoscience, bầu khí quyển giàu oxy của Trái Đất cuối cùng sẽ chuyển sang trạng thái giàu metan. Sự thay đổi này sẽ xóa sổ sự sống.

Các nhà khoa học NASA cho rằng nguyên nhân đến từ độ sáng ngày càng tăng của mặt trời, khiến hành tinh nóng lên và làm biến đổi carbon dioxide của khí quyển.

Điều này tạo ra phản ứng dây chuyền nguy hiểm đối với các sinh vật sống. Thực vật cần CO2 để quang hợp, vì vậy khi lượng carbon dioxide biến mất, thảm thực vật sẽ chết.

Vì thực vật là nguồn sản xuất oxy chính của trái đất, sự tuyệt chủng của chúng đồng nghĩa với việc quá trình sản xuất oxy sẽ ngừng lại trong khi lượng oxy hiện có vẫn tiếp tục bị tiêu thụ.

Con người và hầu hết các sinh vật sống phức tạp khác sẽ diệt vong trong những điều kiện khắc nghiệt này, chỉ có các vi sinh vật kỵ khí mới sống sót.

Dù hiện nay có một số thí nghiệm nhằm làm giảm bức xạ mặt trời để đối phó với biến đổi khí hậu, cơ quan vũ trụ Mỹ khẳng định kịch bản trái đất thiếu oxy vẫn còn rất xa trong tương lai.

Phó giáo sư tại Đại học Toho Kazumi Ozaki và Phó giáo sư tại Viện Công nghệ Georgia Christopher Reinhard đã xây dựng một mô hình máy tính của Trái Đất để mô phỏng các quá trình khí hậu và sinh hóa.

Dựa trên kết quả mô phỏng, nhóm nghiên cứu cho rằng trong khoảng 1 tỷ năm nữa, hàm lượng oxy trong khí quyển trái đất có thể giảm xuống dưới 10% so với mức hiện nay.

“Thông thường, người ta cho rằng sinh quyển trái đất sẽ chấm dứt sau khoảng 2 tỷ năm do sự kết hợp giữa hiện tượng quá nóng và sự thiếu hụt CO2 cho quá trình quang hợp. Nếu điều đó đúng, nồng độ oxy khí quyển cũng sẽ giảm trong tương lai xa. Tuy nhiên, thời điểm và cơ chế cụ thể của quá trình này vẫn chưa rõ”, Phó giáo sư Ozaki nói.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cảnh báo rằng tình trạng thiếu oxy sẽ bắt đầu không thể “cứu vãn” trong vòng 10.000 năm tới, sớm hơn nhiều so với ước tính.

Nghiên cứu được tài trợ một phần bởi chương trình Sinh học vũ trụ của NASA. Nghiên cứu cho biết khi mặt trời nóng dần theo thời gian, các hiện tượng như bùng phát năng lượng mặt trời có thể xảy ra. Những sự kiện này giải phóng năng lượng rất lớn đồng thời có thể làm xáo trộn mạnh bầu khí quyển và từ quyển của trái đất. Hệ quả là nồng độ oxy và ozone bị ảnh hưởng.

Theo nhà nghiên cứu chính Kazumi Ozaki, hiện tượng “giảm oxy mạnh” sẽ dẫn đến “nồng độ khí metan cao, nồng độ CO2 thấp và sự biến mất của tầng ozone” trong khí quyển Trái đất.

“Các mô hình cho thấy quá trình suy giảm oxy trong khí quyển, với nồng độ O2 giảm mạnh xuống mức tương tự thời kỳ trái đất nguyên thủy, nhiều khả năng sẽ xảy ra trước khi khí hậu trái đất bước vào trạng thái “nhà kính ẩm” và trước khi nước bề mặt bị mất đi trên diện rộng”, Ozaki và Reinhard viết trong nghiên cứu.

Nhóm tác giả cho rằng sự suy giảm oxy trong tương lai là hệ quả không thể tránh khỏi của việc bức xạ mặt trời tăng lên. Thời điểm cụ thể của quá trình này phụ thuộc vào sự trao đổi các yếu tố khử giữa lớp phủ trái đất, đại dương, khí quyển và vỏ trái đất.

Do oxy khí quyển được coi là một dấu hiệu sinh học của sự sống trên trái đất, nghiên cứu đã sử dụng một mô hình phức tạp, kết hợp dữ liệu sinh - địa hóa và khí hậu, để dự báo sự thay đổi của bầu khí quyển.

Từ lâu, các nhà khoa học cũng nghiên cứu oxy khí quyển như một dấu hiệu tiềm năng của sự sống trên các hành tinh xa xôi trong hệ mặt trời.

Bằng cách nghiên cứu quá trình trái đất trở nên giàu oxy và cách nồng độ này biến đổi theo thời gian, các nhà sinh học vũ trụ có thể rút ra manh mối quan trọng cho việc sử dụng oxy như một chỉ dấu để phát hiện sự sống ở những hành tinh khác. ■

21 năm hồi sinh của người đàn ông bị cắt đôi cơ thể

Bị xe tải cán đứt đôi người năm 2004, Peng Shuilin không chỉ sống sót kỳ diệu mà còn trở thành doanh nhân và điem tựa cho hàng nghìn người khuyết tật suốt 30 năm qua.

Ngày 9/3/2004 là cột mốc định mệnh của ông Peng Shuilin (người Hồ Nam) khi đang làm việc tại Thâm Quyển. Một chiếc xe tải hạng nặng đã cán ngang người khiến ông vĩnh viễn mất đi phần thân dưới. Tỉnh lại sau nhiều cuộc đại phẫu, chiều cao của người đàn ông 1,67 m này chỉ còn lại 78 cm.

Y học ghi nhận ông là trường hợp hy hữu trên thế giới sống sót sau phẫu thuật cắt bỏ cơ thể (Hemicorporectomy) ở vị trí cao và diện tích lớn như vậy.

Những ngày đầu sau tai nạn là “địa ngục” với Peng. Nỗi đau thể xác cùng mặc cảm tàn phế khiến ông nhiều lần tuyệt vọng. Chính tình yêu của vợ con và sự đùm bọc của cộng đồng đã níu giữ ông ở lại. “Tôi tự nhủ chỉ cần còn sống là còn hy vọng”, ông Peng, hiện 64 tuổi, nhớ lại.

Trong hành trình giành giật sự sống ấy, không thể không nhắc đến người vợ Zhou Aiqun (Châu Ái Quân). Suốt những năm đầu sau tai nạn, khi ông Peng chưa thể tự di chuyển, bà Zhou trở thành đôi chân của chồng. Người dân quanh vùng đã quen với hình ảnh người phụ nữ nhỏ bé cũng

chồng trên lưng đi khắp nơi, từ bệnh viện đến các cơ quan để làm thủ tục.

Bà không chỉ lo từng bữa ăn, giấc ngủ, vệ sinh vết thương mà còn là người duy nhất kiên nhẫn gạt đi những giọt nước mắt tuyệt vọng của chồng, thì thầm động viên ông mỗi đêm. Chính sự hy sinh thầm lặng và tình yêu vô điều kiện của bà là liều thuốc tinh thần mạnh nhất giúp ông Peng chiến thắng tử thần và vực dậy từ tro tàn.



Peng, 64 tuổi (trái) và những người cùng cảnh ngộ

Sau thời gian dài điều trị, ông trở về quê nhà. Thay vì sống dựa vào trợ cấp, Peng quyết tâm tự lực cánh sinh. Năm 2008, ông mở một cửa hàng tiện lợi mang tên “Cửa hàng bán thân nhân” (Người nửa thân).

“Cái tên này không gọi sự bi lụy, mà là thương hiệu của tôi”, ông nói. Cửa hàng của Peng nhanh chóng nổi tiếng khắp vùng nhờ uy tín và giá cả hợp lý. Khi kinh tế ổn định, ông chủ động xin rút khỏi danh sách hộ nghèo.

Không chỉ làm giàu cho bản thân, ông dành phần đời còn lại để vực dậy những người cùng cảnh ngộ. Năm 2010, nghe tin Wang Shan - cô bé 13 tuổi ở Tây An muốn tự tử vì mất đôi chân, ông Peng đã vượt hàng nghìn km đến thăm. Hình ảnh người đàn ông chỉ cao 78 cm di chuyển thoăn thoắt trên xe lăn, vừa biểu diễn thể lực vừa động viên: “Chân không đi được thì ta còn đôi tay” đã giúp cô gái trẻ tìm lại niềm tin sống.

Ở tuổi xế chiều, Peng Shuilin tiếp tục bắt kịp xu hướng khi chuyển sang làm livestream. Kênh của ông thu hút hơn 500.000 người theo dõi, trở thành nơi tư vấn tâm lý và chia sẻ kinh nghiệm khởi nghiệp cho người khuyết tật.

Được cha truyền cảm hứng, anh Peng Yuexiang, con trai ông, cũng tích cực tham gia các hoạt động xã hội. Năm 2023, Yuexiang thành lập công ty công nghệ, phối hợp với địa phương mở các khóa đào tạo kỹ năng số miễn phí. Tại đây, những người yếu thế được học cách bán đặc sản quê hương, trở thành những nhà sáng tạo nội dung để tự chủ kinh tế.

Hiện tại, dù vẫn phải đối mặt với nhiều vấn đề sức khỏe do di chứng tai nạn, ông Peng vẫn giữ nụ cười lạc quan. “Chỉ cần cuộc đời không từ bỏ tôi, tôi sẽ không từ bỏ cuộc đời”, người đàn ông cao 78 cm nói. ■



Mộ Tần Thủy Hoàng chưa ai dám mở sau 2.200 năm

Với thiết kế phức tạp, có thể chứa đầy phòng thủ và thủy ngân độc hại, lăng mộ Tần Thủy Hoàng chưa từng được mở suốt hàng nghìn năm.

Năm 1974, nông dân ở tỉnh Thiểm Tây, Trung Quốc, có một phát hiện làm chấn động giới khảo cổ toàn cầu. Ban đầu, họ chỉ tìm thấy vài mảnh đất sét, nhưng quá trình khai quật sau đó hé lộ một đội quân đất nung với khoảng 8.000 tượng binh lính kích thước tương đương người thật.

Đội quân này rất đáng kinh ngạc, nhưng mới chỉ là một phần của công trình bí ẩn và đồ sộ hơn nhiều - quần thể lăng mộ Tần Thủy Hoàng, hoàng đế đầu tiên của Trung Quốc, cai trị năm 221-210 trước Công nguyên.

Công trình cổ đại đồ sộ và phức tạp

Quần thể lăng mộ Tần Thủy Hoàng được cho là xây dựng trong khoảng 38 năm, hoàn thành vào khoảng năm 208 trước Công nguyên, dựa theo bố cục của Hàm Dương - kinh đô thời nhà Tần. Theo UNESCO, toàn bộ quần thể có diện tích khoảng 56,25 km², tương đương một thành phố.

Các sử gia Trung Quốc cổ đại như Tư Mã Thiên mô tả công trình giống cung điện ngầm khổng lồ với "những dòng sông thủy ngân" chảy qua các kênh dẫn. Ông cho rằng việc xây dựng công trình cần đến khoảng 700.000 lao động, nhưng không nhắc gì đến đội quân đất nung.

Một số nhà sử học hiện đại như John Man ước tính, lượng công nhân thực tế có lẽ khoảng 16.000 người, vẫn là một con số rất lớn. Tư Mã Thiên còn miêu tả lăng mộ có trần khảm ngọc trai để mô phỏng bầu trời đêm và trang bị những cơ chế phòng thủ tinh vi, có thể gồm nỏ hoặc bẫy lò xo, giúp ngăn chặn kẻ xâm nhập.

Giới chuyên gia hiện chưa rõ độ chính xác của những miêu tả này, nhưng một số có vẻ phù hợp với nghiên cứu khảo cổ và khoa học hiện đại. Ví dụ, các cuộc khảo sát địa vật lý cho thấy nồng độ thủy ngân xung quanh lăng mộ cao hơn 20-50 lần so với mức tự nhiên.

Thập niên 1980, nhóm nghiên cứu ở Viện khám phá địa vật lý và địa hóa học Trung Quốc phát hiện đất xung quanh lăng mộ có nồng độ thủy ngân cao hơn đáng kể so với khu vực lân cận. Trong khi ở những nơi hẻo lánh, đất thường chứa trung bình 30 ppb (phần tỷ) thủy ngân, mức trung bình trong lăng mộ là 250 ppb, một số chỗ thậm chí lên tới 1.500 ppb.

Trong nghiên cứu khác đăng trên tạp chí Nature, nhóm chuyên gia tại Trung tâm Nghiên cứu Quang Điện tử thuộc Đại học Sư phạm Nam Trung Quốc và Bảo tàng Lăng mộ Tần Thủy Hoàng kết luận: "Thủy ngân dễ bay hơi có thể thoát ra qua các vết nứt (vết nứt xuất hiện bên trong cấu trúc qua thời gian) và cuộc điều tra của chúng tôi củng cố cho những ghi chép cổ xưa về hầm mộ - cấu trúc được cho là chưa từng bị mở ra hay cướp

phá".

Điều này cho thấy khu vực bị ô nhiễm thủy ngân, hoặc thực sự có các hồ chứa thủy ngân bên trong. Radar xuyên đất cũng phát hiện nhiều khoang rỗng lớn và yếu tố cấu trúc cho thấy sự tồn tại của một căn phòng nhiều tầng.

Lý do chưa ai dám mở mộ Tần Thủy Hoàng

Dù đã khám phá nhiều khu vực rìa ngoài như các xương, hố chôn, xe ngựa và đội quân đất nung, giới chuyên gia vẫn chưa mở gò mộ trung tâm chứa phòng chôn cất của Tần Thủy Hoàng. Có lẽ chưa ai từng nhìn vào bên trong mộ suốt hơn 2.200 năm qua, kể từ khi vị hoàng đế nổi tiếng được chôn cất.

Theo Interesting Engineering, lý do đầu tiên là khó đảm bảo an toàn. Những cơ chế phòng thủ và sông thủy ngân độc hại khiến bất cứ ai cũng phải suy nghĩ kỹ trước khi bước vào lăng mộ.

Hơi thủy ngân rò rỉ vốn đã gây ra rủi ro môi trường trên bề mặt. Nếu ngôi mộ thực sự chứa các hồ hoặc kênh thủy ngân, việc khai quật mà không có công nghệ kiểm soát thích hợp có thể khiến công nhân và khu vực xung quanh tiếp xúc với khí độc. Quá trình xử lý sẽ cần đến kỹ sư hóa học, chuyên gia thông gió, hệ thống xử lý vật liệu nguy hiểm và giám sát khí quyển theo thời gian thực.

Lý do tiếp theo là khó bảo tồn. Về lý thuyết, nếu mở lăng mộ, sự thay đổi nhiệt độ, độ ẩm, sự xâm nhập của oxy và vi khuẩn có thể gây hư hại không thể khắc phục cho mọi thứ bên trong. Quan tài sơn mài, lụa, tượng sơn màu, tài liệu, vũ khí, thảm thêu và vật liệu hữu cơ khác đều sẽ gặp rủi ro lớn.

Theo IFL Science, một trong những ví dụ nổi bật nhất về rủi ro này là chuyên khai quật thành phố Troy của nhà khảo cổ Heinrich Schliemann những năm 1870. Do vội vàng và suy nghĩ đơn giản, hành động của Schliemann đã phá hủy gần như mọi dấu vết của chính thành phố mà ông muốn khám phá. Ngoài ra, khi đội quân đất nung được khai quật lần đầu vào những năm 1970, lớp màu rực rỡ phủ trên áo giáp của tượng bong tróc chỉ sau vài phút tiếp xúc với không khí.

Dù ngày nay, khoa học bảo tồn đã tiến bộ đáng kể, lăng mộ trung tâm vẫn là thách thức khổng lồ. Cơ quan Di sản Văn hóa Quốc gia Trung Quốc đã tuân thủ nguyên tắc "không khai quật trừ khi có thể bảo tồn" - điều mà công nghệ hiện tại chưa thể đáp ứng với một di tích quy mô lớn, khép kín suốt hàng nghìn năm.

Lý do thứ ba liên quan đến vấn đề quản lý và trách nhiệm. Tần Thủy Hoàng không chỉ là nhân vật lịch sử mà còn đóng vai trò nền tảng trong câu chuyện quốc gia của Trung Quốc. Vì vậy, lăng mộ của ông cũng giống như một tượng đài quốc gia. Một cuộc khai quật thất bại hoặc sai lầm bảo tồn nghiêm trọng sẽ khiến công chúng phẫn nộ. Do đó, giới chuyên gia chọn cách tiếp cận thận trọng và chờ công nghệ cải tiến thêm.

Dù chưa thể mở lăng mộ, các nhà khoa học vẫn thu được thông tin giá trị từ xa. Nhiều năm qua,

họ thực hiện hàng loạt cuộc thăm dò không xâm lấn tại đây, bao gồm lập bản đồ cấu trúc bên trong bằng radar xuyên đất. Nhiều nhóm nghiên cứu đã tiến hành đo từ trường để xác định nồng độ kim loại, lấy mẫu khí để xác định chất dễ bay hơi và chụp ảnh vệ tinh độ phân giải cao nhằm theo dõi sự sụt lún. Ngoài ra, họ cũng thăm dò từ xa những công trình bên ngoài, hố chôn và khu phụ trợ. Thực tế, lăng mộ Tần Thủy Hoàng là một trong những công trình chưa mở được nghiên cứu nhiều nhất thế giới. ■

Cho cá ăn 5 tấn ớt mỗi ngày để "đẹp dáng, thơm thịt"

Kuang Ke và cộng sự Jiang Sheng quản lý một ao cá rộng khoảng 4 ha tại thành phố Trường Sa, tỉnh Hồ Nam. Gần đây, trang trại của họ thu hút sự chú ý đặc biệt nhờ chế độ dinh dưỡng cay nóng dành cho đàn cá hơn 2.000 con.

Ý tưởng này xuất phát từ việc Kuang nhận thấy địa phương có nguồn ớt dồi dào, nhiều khi bị tồn đọng hoặc loại bỏ vì mẫu mã xấu. Anh quyết định thu gom số nông sản này về làm thức ăn chăn nuôi.

"Vào cao điểm, chúng tôi có thể tiêu thụ tới 5 tấn ớt mỗi ngày", Kuang tuyên bố trên tờ Jiupai News. Theo chủ ao, đàn cá được ăn đủ loại từ ớt sừng đến ớt chỉ thiên. Kuang mô tả lũ cá "rất nghịch" món này, thường bơi đuổi theo ngay khi ớt vừa được ném xuống. Trước những bình luận lo ngại cá bị cay, anh hóm hỉnh đáp: "Người ăn cay thì uống nước, cá sống trong nước nên nếu cay quá chúng chỉ việc uống thêm nước là xong".

Dưới góc độ khoa học, chuyên gia Xu Shude của Đại học Nông nghiệp Hồ Nam giải thích trên Xiaoxiang Morning Post rằng cá có cơ chế cảm nhận khác con người. Chúng chủ yếu dùng khứu giác để kiếm ăn nên không chịu tác động bởi vị cay nồng của capsaicin trong ớt.

"Hợp chất trong ớt có thể giúp kích thích thêm ăn, hỗ trợ tiêu hóa và tăng khả năng kháng viêm, phòng ký sinh trùng cho cá", ông Xu nói. Một số nghiên cứu trước đây tại Đại học Çukurova (Thổ Nhĩ Kỳ) cũng từng chỉ ra chiết xuất ớt có thể giúp cá hồi câu vòng tăng trưởng tốt hơn. Trong khi đó, Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ cho thấy hợp chất tạo cay (capsaicin) ảnh hưởng khác nhau tùy loài: tác động rõ rệt lên cá tuyết nhưng không gây phản ứng với cá ngựa vằn.

Về hiệu quả kinh tế, hai chủ trang trại cho biết phương pháp này giúp tận dụng phế phẩm nông nghiệp, giảm chi phí thức ăn chăn nuôi. Họ khẳng định những con cá được nuôi bằng ớt có vảy bóng, màu sắc đẹp và chất lượng thịt thơm ngon hơn so với nuôi thả thông thường.

Tuy nhiên, con số "5 tấn ớt cho 2.000 con cá" vẫn gây nhiều tranh cãi về tính thực tế. Nhiều người cho rằng đây có thể là cách nói phóng đại để quảng bá cho thương hiệu "cá cay" của vùng đất Hồ Nam - nơi nổi tiếng với văn hóa ẩm thực cay nồng. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Gợi ý bài tập tăng cơ tay sau hiệu quả

Triceps Kickbacks là một bài tập rèn luyện nhóm cơ tam đầu cánh tay (triceps) – nằm ở mặt sau cánh tay trên.

Đây là một trong những động tác phổ biến trong các chương trình tập luyện tăng cơ tay sau, giúp cánh tay săn chắc và khỏe hơn.

1. Vì sao nên thực hiện bài tập tăng cơ tay sau?

Cơ bắp tay sau (triceps) chiếm phần lớn kích thước và khối lượng toàn bộ cánh tay. Cơ tay sau nằm giữa cơ vai và cẳng tay, ngược lại so với cơ tay trước và bắp tay. Cơ tay sau là nhóm cơ bắp chính của đôi tay, có nhiệm vụ chính là thực hiện các động tác duỗi tay và giúp đôi tay nhìn cân đối.

Triceps kickbacks là bài tập tốt nhất giúp cơ tay sau rắn chắc và khỏe mạnh. Đây là bài tập chỉ tác động vào nhóm cơ bắp tay sau, không chỉ tăng cường sức mạnh mà còn tăng tính thẩm mỹ cho cánh tay, phù hợp đối với cả nam lẫn nữ.

Khi tập đúng cách và đúng kỹ thuật bài tập sẽ mang lại tác dụng:

– Giúp cơ cánh tay săn chắc : Không giống các bài tập tổng hợp tập trung cùng một lúc nhiều nhóm cơ khác nhau, bài tập triceps kickbacks chỉ tác động trực tiếp đến cơ tay sau, giúp co thắt các sợi cơ, tạo nên quá trình sửa chữa, từ đó giúp cơ săn chắc hơn.

– Giúp tăng lực tay: Lực tay rất quan trọng cho các hoạt động sinh hoạt hằng ngày và cả trong quá trình tập gym. Phát triển cơ tay sau không chỉ giúp cải thiện vóc dáng mà còn giúp bạn dễ dàng thực hiện các động tác thể dục thể thao. Cơ tay sau phát triển khỏe mạnh là một trong những yếu tố giúp các vùng cơ khác như cơ ngực, cơ vai, cơ lưng cũng săn chắc.

– Giúp giảm căng thẳng cho cổ tay: Chấn thương cổ tay là điều thường xuyên xảy ra khi luyện tập. Khi thực hiện đúng cách, bài tập triceps kickbacks hạn chế đáng kể việc chấn thương cổ tay.

2. Cách thực hiện bài tập tăng cơ bắp tay sau hiệu quả

Có nhiều tư thế để thực hiện bài tập triceps kickbacks như đứng, gập người hoặc gập người vào băng ghế... Tuy nhiên, ở tư thế nào thì cũng chỉ có một cách để thực hiện các chuyển động của động tác.

Để thực hiện đúng kỹ thuật, cần chú ý những vấn đề dưới đây:

- Bước 1- Cần lựa chọn hình thức luyện tập phù hợp: Chuẩn bị 2 quả tạ có trọng lượng bằng nhau, phù hợp với thể chất của bản thân.

- Bước 2: Mỗi tay cầm một quả tạ, dang rộng hai chân bằng vai, đưa hông về phía sau. Lưu ý, trong quá trình thực hiện phải duy trì cột sống thẳng, thân trên nghiêng một góc 45 độ so với mặt sàn.

- Bước 3: Đưa cánh tay sang hai bên sao cho khuỷu tay giống như đang dán chặt vào cơ thể. Đây là vị trí bắt đầu của bài tập triceps kickbacks.

- Bước 4: Mở rộng cánh tay ra sau, đồng thời siết chặt cơ tam đầu, sau đó gập khuỷu tay và từ từ hạ tay về vị trí ban đầu.

- Lặp lại động tác với số lần để đáp ứng đủ yêu cầu của bài tập.

3. Những sai lầm thường mắc phải khi tập bài tập tăng cơ tay sau:

Mặc dù đây là bài tập dễ thực hiện nhưng lại rất dễ mắc sai lầm đối với những người mới bắt đầu. Một số sai lầm thường gặp khi tập luyện như:

- Sử dụng vai: Thay vì sử dụng cơ tam đầu thì một số người khi mới bắt đầu luyện tập do không kiểm soát được khoảng cách mở rộng cánh tay dẫn đến vai bị ưỡn ra. Điều này dẫn đến bài tập không mang lại hiệu quả.

- Di chuyển cánh tay quá rộng: Đây cũng là một trong những sai lầm phổ biến khi thực hiện bài tập này. Cách nhận biết di chuyển cánh tay quá rộng là khi vai bị đung đưa qua lại. Để hạn chế mắc sai lầm này, trong suốt quá trình thực hiện động tác cần chú ý sao cho cánh tay trên song song với mặt đất, không để khuỷu tay hạ xuống. Toàn bộ cánh tay ở trên một đường thẳng khi siết chặt cơ tam đầu.

- Sử dụng tạ quá nặng: Việc lựa chọn tạ tập rất quan trọng bởi đây là bài tập cô lập. Nếu sử dụng tạ quá nặng thì trong quá trình luyện tập sẽ không kiểm soát được các động tác, dễ sai kỹ thuật. Điều này dẫn đến bài tập không đạt hiệu quả như ý mà còn dễ bị chấn thương. Vì vậy, sử dụng tạ phù hợp với thể trạng là rất quan trọng trong quá trình luyện tập.

- Uốn cổ tay: Đây cũng là một trong những sai lầm thường mắc phải. Trong khi mở rộng cánh tay về phía sau, nếu uốn cong cổ tay đồng nghĩa với việc không sử dụng hết cơ tam đầu. Việc uốn cong cổ tay có thể dẫn đến chấn thương trong quá trình luyện tập.

- Thực hiện động tác quá nhanh: Đây là nguyên nhân dẫn đến sai tư thế và kỹ thuật vừa giảm hiệu quả mà còn dễ bị chấn thương. Cần kiểm soát tốc độ chuyển động một cách chính xác để cơ tay sau nhận đủ kích thích.

- Vòng lưng: Khi mới bắt đầu luyện tập, nhiều người không chú ý giữ lưng thẳng dễ dẫn đến chấn thương. Cần cố gắng giữ lưng thẳng, gồng chặt cơ lõi sẽ giảm thiểu nguy cơ chấn thương một cách đáng kể. ■

7 loại thực phẩm chống lão hóa được các “người đẹp không tuổi” tin dùng

Không cần đến thẩm mỹ, các ngôi sao duy trì vẻ đẹp thanh xuân nhờ 7 thực phẩm tự nhiên giúp ngăn ngừa lão hóa hiệu quả.

Taylor Swift - Hạt chia
Giọng ca Blank Space luôn xuất hiện với vẻ ngoài tươi sáng, đầy sức sống. Chia sẻ với

Business Insider, Taylor Swift tiết lộ cô thường cho hạt chia vào sinh tố hoặc nước ép trái cây: “Đây quả là biện pháp tuyệt vời để giữ cho làn da tôi luôn tươi sáng, mịn màng”.

Hạt chia giàu chất xơ, Omega-3 ALA và ORAC - chất chống oxy hóa mạnh, giúp kích thích sản sinh collagen, làm chậm quá trình lão hóa và giảm thiểu nếp nhăn.

Miranda Kerr - Dầu ô liu
Ở tuổi 43 và là mẹ ba con, Miranda Kerr vẫn giữ được vẻ đẹp ngọt ngào từng làm say lòng khán giả. Siêu mẫu người Úc chia sẻ với ELLE Pháp rằng cô luôn dùng dầu ô liu trong chế độ ăn hàng ngày: “Mẹ khuyên tôi nên bổ sung dầu ô liu vì khả năng chống lão hóa da tuyệt vời”. Dầu ô liu chứa axit béo lành mạnh, vitamin E và các chất chống oxy hóa tự nhiên giúp bảo vệ, tái tạo làn da, giảm viêm, đồng thời hỗ trợ sản sinh collagen.

Victoria Beckham - Cá hồi
Victoria Beckham duy trì làn da căng bóng ở tuổi 51 nhờ lời khuyên từ bác sĩ da liễu Harold Lancer: “Tôi được khuyên nên ăn cá hồi mỗi ngày để cải thiện làn da và nó thực sự có tác dụng”. Cá hồi chứa nhiều vitamin B, protein nạc và chất béo không bão hòa, giúp da giữ ẩm, tăng độ đàn hồi và ngăn ngừa lão hóa hiệu quả.

Jennifer Aniston - Bột yến mạch
Người đẹp Jennifer Aniston - biểu tượng nhan sắc Hollywood - luôn ưu ái bột yến mạch trong bữa sáng. Cô từng chia sẻ với ELLE: “Trước khi bột yến mạch nấu xong, tôi đánh bông lòng trắng trứng rồi trộn vào giúp món ăn mịn và ngon hơn nhiều”.

Yến mạch giàu chất xơ, vitamin nhóm B, kẽm, magiê cùng các chất chống oxy hóa giúp nuôi dưỡng làn da, tăng sản sinh collagen và làm chậm quá trình lão hóa.

Gwyneth Paltrow - Bơ hạnh nhân
Nữ diễn viên kiêm doanh nhân Gwyneth Paltrow, 53 tuổi, thường khởi đầu ngày mới bằng ly sinh tố bơ hạnh nhân: “Tôi thích uống sữa hạt pha bơ hạnh nhân, vừa ngon lại vừa tốt cho da”. Bơ hạnh nhân giàu vitamin A, E, B và D, có khả năng dưỡng ẩm, làm mềm da, ngăn ngừa nếp nhăn và thúc đẩy tái tạo tế bào.

Priyanka Chopra - Bột nghệ
Hoa hậu Thế giới 2000 Priyanka Chopra luôn gắn bó với bột nghệ như một phần của bí quyết làm đẹp: “Bột nghệ giúp duy trì làn da rạng ngời nhờ thành phần chống oxy hóa và vitamin tự nhiên”. Với curcumin, hoạt chất chống viêm mạnh mẽ, bột nghệ giúp làm lành tổn thương da, làm sáng da và giảm thâm hiệu quả.

Meryl Streep - Trà xanh
Biểu tượng điện ảnh Meryl Streep ở tuổi 76 vẫn giữ phong thái rạng rỡ và tràn đầy sức sống. Bà cho biết: “Trà xanh là thức uống yêu thích của tôi vì khả năng chống lão hóa tự nhiên”. Trà xanh chứa EGCG, chất chống oxy hóa mạnh, giúp thúc đẩy trao đổi chất, hỗ trợ làn da khỏe mạnh, đồng thời mang lại cảm giác thư giãn, nhẹ nhàng. ■



Đặc sản đắt nhất thế giới 40 triệu/kg, Việt Nam có loại thiên nhiên nguyên bản, thơm ngọt chẳng kém cạnh

Trong thế giới mật ong, có những giọt mật được ví như “vàng lỏng” bởi độ quý hiếm và giá trị dinh dưỡng đặc biệt. Một trong số đó là mật ong Manuka vốn là niềm tự hào của New Zealand, từng được bán với giá lên tới hơn 40 triệu đồng/kg. Thế nhưng, ít ai biết rằng, ngay tại Việt Nam, rừng U Minh cũng sản sinh ra một loại đặc sản tự nhiên hiếm có, mang hương vị tinh túy không hề thua kém, lại vô cùng phải chăng.

Mật ong Manuka – “Vàng lỏng” từ xứ sở Kiwi

Theo tờ BBC và New Zealand Herald, mật ong Manuka được sản xuất từ phấn hoa của cây Manuka (*Leptospermum scoparium*), một loài cây chỉ mọc ở vùng rừng núi hoang dã của New Zealand. Loại mật này được sản xuất trên toàn cầu vì chứa hoạt chất methylglyoxal (MGO) có khả năng kháng khuẩn mạnh, giúp làm lành vết thương, hỗ trợ tiêu hóa và tăng sức đề kháng.

Độ hiếm của mật Manuka nằm ở chỗ: mùa hoa Manuka chỉ kéo dài khoảng 2–6 tuần mỗi năm, trong điều kiện thời tiết phải thật lý tưởng để ong có thể hút mật. Sản lượng thu hoạch vì thế cực thấp, khiến giá bán tăng vọt. Trên thị trường quốc tế, một lọ mật ong Manuka UMF 20+ (hàm lượng hoạt chất cao nhất) có thể đạt giá 1.000–1.500 USD/kg, tương đương 25–40 triệu đồng.

Không chỉ đắt đỏ, mật ong Manuka còn mang hương vị rất đặc biệt: đậm, hơi chát ở đầu lưỡi nhưng hậu ngọt lâu và thơm nồng. Nhiều chuyên gia ẩm thực mô tả cảm giác khi thưởng thức mật Manuka giống như “nếm một loại rượu vang lâu năm” vừa tinh tế, dày vị và để lại dư âm khó quên.

Mật ong rừng U Minh – “Báu vật” của thiên nhiên Việt Nam

Nếu New Zealand tự hào với Manuka, thì người Việt Nam cũng có thể tự hào với mật ong rừng U Minh là một món quà tinh túy của rừng ngập mặn miền Tây Nam Bộ. Theo Báo Cà Mau và VnExpress, mùa ong về rừng U Minh thường rơi vào tháng 12 đến tháng 4 năm sau, khi tràm và đước nở rộ. Đây cũng là thời điểm những người thợ ong bắt đầu hành trình săn mật giữa rừng tràm bạt ngàn.

Khác với mật ong nuôi, mật rừng U Minh hoàn toàn do ong hoang dã tự làm tổ trên các thân cây tràm. Người dân phải men theo lối rừng, leo lên cao để lấy mật là một công việc đòi hỏi sự khéo léo và can đảm. Mỗi năm, mỗi tổ ong chỉ cho vài lít mật, có khi phải đi hàng giờ ngụp lặn giữa rừng và đối mặt với hàng trăm con ong rừng đang bảo vệ “kho báu”.

Mật ong U Minh có màu vàng hổ phách,

mùi thơm nồng nàn, khi nếm thấy vị ngọt thanh pha chút chát nhẹ đặc trưng của phấn hoa tràm. Người miền Tây thường gọi đó là “vị ngọt của rừng”, bởi chỉ cần một muỗng mật nguyên chất là đủ lan tỏa hương rừng ngập mặn. Giá bán hiện chỉ dao động từ 400.000–600.000 đồng/lít, thấp hơn hàng chục lần so với Manuka, nhưng chất lượng được các chuyên gia đánh giá là “tinh khiết và nguyên bản bậc nhất”.

Tương đồng và khác biệt

Cả mật ong Manuka và mật ong rừng U Minh đều là đặc sản quý hiếm, được thiên nhiên ưu ái ban tặng cho những vùng đất có hệ sinh thái độc đáo.

Điểm chung của hai loại mật này nằm ở nguồn gốc tự nhiên, không qua công nghiệp hóa và chứa hàm lượng enzyme sinh học cao, mang lại lợi ích lớn cho sức khỏe. Cả hai đều có khả năng kháng khuẩn, chống oxy hóa và tăng cường miễn dịch là yếu tố khiến chúng được xem là thực phẩm vàng trong giới ẩm thực và y học tự nhiên.

Tuy nhiên, sự khác biệt lớn nhất nằm ở quy mô và giá trị thương mại. Mật ong Manuka trở thành thương hiệu toàn cầu nhờ chiến lược chuẩn hóa và kiểm định nghiêm ngặt theo thang UMF (Unique Manuka Factor), còn mật ong U Minh vẫn mang tính địa phương, được khai thác nhỏ lẻ và dựa chủ yếu vào tay nghề của thợ ong truyền thống. Chính vì thế, dù hương vị tự nhiên không kém phần độc đáo, mật ong U Minh vẫn giữ được mức giá “phải chăng đến khó tin”.

Hương vị Việt giữa dòng chảy toàn cầu

Giữa thời đại mà thế giới tôn vinh những sản phẩm nguyên bản từ thiên nhiên, mật ong rừng U Minh có thể xem là đại diện đầy tự hào của Việt Nam. Nó không chỉ là thực phẩm quý, mà còn là biểu tượng của sự gắn bó giữa con người và rừng ngập mặn, của một lối sống hòa hợp với thiên nhiên.

Có thể mật ong U Minh chưa đạt mức giá hàng chục triệu như Manuka, nhưng với hương vị đậm đà, nguồn gốc tự nhiên và câu chuyện con người chân chất sau mỗi giọt mật, nó xứng đáng là “báu vật ngọt ngào” của đất Việt và cũng là món quà mà bất cứ ai cũng có thể thưởng thức mà không cần chi tiêu xa xỉ. ■

“Nữ hoàng” trái cây nhiệt đới với 6 công dụng vàng cho sức khỏe

Bòn bon là một loại trái cây không quá phổ biến, tuy nhiên lại được biết đến với giá trị dinh dưỡng cao và được ví như vị thuốc quý đối với sức khỏe.

Quả bòn bon là loại trái cây nhiệt đới được yêu thích với vị chua ngọt thanh mát. Không chỉ là món ăn giải khát tuyệt vời, bòn bon còn là một nguồn dinh dưỡng dồi dào, mang lại nhiều lợi ích sức khỏe đã được cả y học cổ truyền và khoa học hiện đại công nhận.

6 Công dụng nổi bật của quả bòn bon Cung cấp năng lượng tức thì và chống mệt mỏi

Bòn bon rất giàu các loại đường tự nhiên như Sucrose, Fructose và Glucose. Các loại đường này được cơ thể hấp thụ nhanh chóng, chuyển hóa thành năng lượng, giúp phục hồi thể lực và xoa tan mệt mỏi ngay lập tức. Đây là loại trái cây lý tưởng cho những người vừa vận động mạnh hoặc cảm thấy suy nhược.

Giàu chất chống oxy hóa và ngừa ung thư

Quả bòn bon, đặc biệt là phần cùi và vỏ, chứa các hợp chất chống oxy hóa mạnh mẽ như Polyphenol. Các chất này có vai trò quan trọng trong việc: Trung hòa các gốc tự do gây hại cho tế bào. Các nghiên cứu sơ bộ cho thấy, chiết xuất từ bòn bon có thể giúp ngăn chặn sự phát triển của một số loại tế bào ung thư.

Hỗ trợ tiêu hóa và ngừa táo bón

Bòn bon cung cấp một lượng chất xơ đáng kể, giúp tăng khối lượng phân và kích thích nhu động ruột, từ đó ngăn ngừa và cải thiện tình trạng táo bón. Chất xơ còn giúp làm sạch đường ruột và hỗ trợ sức khỏe hệ vi sinh vật đường ruột.

Củng cố xương và răng chắc khỏe

Bòn bon chứa các khoáng chất quan trọng như Canxi và Phốt pho. Canxi là thành phần cấu tạo chính của xương và răng. Phốt pho giúp cơ thể hấp thu Canxi hiệu quả hơn. Việc tiêu thụ bòn bon là một cách tự nhiên để bổ sung các dưỡng chất này, giúp duy trì mật độ xương và ngăn ngừa loãng xương theo thời gian.

Điều hòa huyết áp nhờ hàm lượng Kali

Bòn bon chứa nhiều Kali, một chất điện giải thiết yếu giúp cân bằng lượng Natri (muối) trong cơ thể. Kali giúp giãn nở mạch máu, từ đó có tác dụng ổn định huyết áp và giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Nguồn Vitamin B dồi dào, tốt cho thần kinh

Quả bòn bon rất giàu các Vitamin nhóm B, đặc biệt là Thiamine (B1) và Riboflavin (B2). Vitamin B1 cần thiết cho quá trình chuyển hóa carbohydrate thành năng lượng. Vitamin B2 giúp duy trì sức khỏe của các tế bào máu và hỗ trợ chức năng thần kinh khỏe mạnh.

Lưu ý khi ăn bòn bon

Mặc dù bòn bon rất tốt, nhưng bạn cần lưu ý hai điểm sau khi ăn:

Hạt bòn bon có vị đắng: Hạt bòn bon không nên ăn vì chúng có vị cực kỳ đắng. Nếu nhai hoặc nghiền nát hạt, vị đắng này có thể làm hỏng hương vị của quả và gây khó chịu cho dạ dày.

An điều độ vì chứa nhiều đường: Dù là đường tự nhiên, người bệnh tiểu đường hoặc người đang ăn kiêng cần kiểm soát lượng bòn bon tiêu thụ để tránh làm tăng đột ngột lượng đường huyết hoặc vượt quá mức calo cho phép.

Bòn bon là một lựa chọn tuyệt vời để bổ sung dinh dưỡng vào chế độ ăn uống hàng ngày, đặc biệt là trong mùa hè nóng bức. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Căng thẳng có thể khiến bạn đầy hơi, da xấu và rụng tóc?

Không ít influencer cho rằng cortisol gây mất ngủ, trầm cảm và hàng loạt vấn đề về nhan sắc như nếp nhăn, mặt sưng, tóc thưa. Nhưng liệu cortisol có thực sự là “thủ phạm”?

Vài năm trở lại đây, nếu từng lướt mạng xã hội, hẳn bạn đã gặp vô số nội dung cảnh báo về tác hại của nồng độ cortisol cao trong cơ thể. Không ít influencer cho rằng hormone này gây mất ngủ, trầm cảm và hàng loạt vấn đề về nhan sắc như nếp nhăn, mặt sưng, tóc thưa.

Nhưng liệu cortisol có thực sự là “thủ phạm”?

The Huffpost đã hỏi các bác sĩ da liễu và chuyên gia về tóc để giải thích cortisol là gì và vì sao nó bị mang tiếng xấu như vậy trong lĩnh vực làm đẹp.

Cortisol là gì?

Theo bác sĩ da liễu Tanya Kormeili từ California (Mỹ): “Cortisol là một hormone steroid thiết yếu, nếu thiếu nó, chúng ta không thể sống”. Dù mức cortisol quá cao có thể gây hại trong một số trường hợp hiếm, đa số mọi người không cần coi cortisol là “kẻ thù”.

Cortisol được tuyến thượng thận sản xuất. Còn bác sĩ Michelle Draznin (Mỹ) giải thích hormone này thường được gọi là “hormone căng thẳng” vì cơ thể tiết ra nhiều hơn khi đối mặt với tình huống căng thẳng cấp tính.

Theo bác sĩ Corrie Alford (MetroDerm, Atlanta, Mỹ), cortisol sẽ làm tăng huyết áp, nhịp tim và căng cơ để kích hoạt phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy”.

Nhưng cortisol không chỉ giúp ta “thoát hiểm khỏi sự tử”. Nó còn duy trì hoạt động ổn định của các cơ quan, điều hòa huyết áp, đường huyết, miễn dịch và chu kỳ ngủ-thức.



Ảnh minh họa

Sự khác biệt giữa tăng cortisol ngắn hạn và cao kéo dài

Cortisol tự nhiên tăng-giảm theo nhịp sinh học. Mức hormone này cao nhất vào buổi sáng để giúp ta tỉnh táo, và thấp nhất vào buổi tối để hỗ trợ giấc ngủ.

Trong giai đoạn căng thẳng ngắn hạn, cortisol tăng nhanh ví dụ khi chạy deadline, cãi

nhau với bạn bè, đọc tin tức tiêu cực, vận động mạnh hoặc gặp thời tiết khắc nghiệt.

Ngược lại, cortisol cao kéo dài mới gây vấn đề. Điều này có thể xảy ra do stress nặng thường xuyên, khối u tuyến thượng thận, u tuyến yên, hoặc dùng steroid dài hạn để điều trị bệnh tự miễn hoặc ung thư. Khi ấy, cortisol cao làm suy giảm miễn dịch, tăng viêm, gây cao huyết áp, tăng đường huyết và mệt mỏi.

Cortisol cao có thể thay đổi làn da

Theo bác sĩ Alford, cortisol dư thừa làm giảm sản xuất collagen và elastin - hai thành phần xây dựng da. Khi lượng này giảm, da sẽ mỏng, dễ nhăn và dễ xuất hiện rạn.

Cortisol cũng làm thay đổi lượng dầu trên da, gây khô da, mụn hoặc cả hai.

Bác sĩ Kormeili giải thích: “Cortisol làm tăng androgen, khiến tuyến bã nhờn hoạt động mạnh. Đồng thời, nó làm chậm quá trình tái tạo tế bào biểu bì nên da trông xỉn và bong tróc”.

Mức cortisol dài hạn cao còn có thể gây nám, làm chậm lành thương và tăng nguy cơ để lại sẹo.

Cortisol cao lâu ngày có thể thay đổi gương mặt và cơ thể

Theo bác sĩ Draznin, cortisol dư thừa có thể gây tích mỡ ở mặt - hiện tượng “mặt tròn như Trăng rằm”. Cortisol cũng có thể gây tích mỡ sau gáy.

Ngoài ra, hormone này làm cơ thể giữ muối, gây giữ nước ở mô, khiến mặt và mắt bị sưng. Nó còn làm rối loạn tiêu hóa, dẫn đến đầy hơi, chướng bụng.

Nếu căng thẳng liên tục, cortisol có thể duy trì ở mức cao cả ngày. Khi đến đêm, thay vì giảm nhẹ để đưa cơ thể vào giấc ngủ, bạn lại rơi vào tình trạng kiệt sức, dẫn đến mất ngủ và vẻ ngoài mệt mỏi vào sáng hôm sau.

Theo bác sĩ Kormeili, điều này tạo ra “gánh nặng thích nghi” - sự hao mòn lâu dài của cơ thể và góp phần vào lão hóa sớm.

Cortisol cao lâu ngày có thể gây rụng tóc

Bác sĩ Yücel İskender (NOVE Group, Thổ Nhĩ Kỳ) cho biết cortisol cao kéo dài có thể làm gián đoạn chu kỳ mọc tóc, đẩy các nang tóc sớm vào giai đoạn nghỉ, gây rụng tóc telogen.

Rụng tóc Telogen là một chứng rụng tóc phổ biến, thường xảy ra sau khi người bệnh gặp phải các chấn thương vật lý đột ngột, làm ảnh hưởng đến sự phát triển của các nang tóc. Điều này có thể khiến cho tóc bạn bị rụng nhiều trong một khoảng thời gian nhất định.

Ngoài ra, cortisol cao làm giảm lượng oxy đến da đầu, gây mất cân bằng hormone ảnh hưởng đến mật độ và chất lượng tóc. Lâu dần, tóc yếu và dễ gãy rụng.

Theo bác sĩ Draznin, rụng tóc do cortisol thường xảy ra khoảng ba tháng sau một biến cố căng thẳng lớn và sẽ tự hồi phục sau ba tháng tiếp theo. Nếu tóc không tự phục hồi, có thể cân nhắc thay đổi lối sống hoặc điều trị như minoxidil. Cây tóc chỉ phù hợp với rụng tóc vĩnh viễn, không dùng cho trường hợp rụng tạm thời do stress.

Có cách nào kiểm soát cortisol không?

Mặc dù mạng xã hội tràn ngập các video “hack cortisol”, thực tế chúng thường không hiệu quả. Theo bác sĩ Draznin: “Chúng ta không thể thật sự kiểm soát việc cơ thể tiết cortisol”. Và nếu không mắc bệnh lý khiến cortisol tăng bất thường, việc giảm cortisol không giúp giải quyết toàn bộ vấn đề nhan sắc như nhiều người hy vọng.

Nếu nghi ngờ mình có cortisol cao mạn tính, tốt nhất nên đi khám. Chỉ một triệu chứng như đầy hơi hoặc da khô thường không đủ để kết luận.

Để hỗ trợ cân bằng hormone này, bác sĩ Kormeili khuyên: ngủ đủ, vận động ở mức độ vừa phải, giảm đường, rượu, caffeine, ăn đủ đạm, dành thời gian thư giãn, kết nối với người khác và cười nhiều hơn.

Tuy nhiên, cần nhớ rằng tập luyện quá mức lại làm tăng cortisol vì cơ thể chịu áp lực.

Cuối cùng, cố gắng giảm cortisol quá mức là điều không nên. “Cortisol thấp không phù hợp với sự sống”, bác sĩ Draznin nhấn mạnh. ■

Cách bảo quản khoai tây tươi lâu, ngăn mọc mầm

Khoai tây nên để cách xa hành tây, tỏi, cà chua vì chúng giải phóng lượng lớn khí ethylene cùng hơi ẩm, thúc đẩy quá trình nảy mầm, nhanh thối rữa.

Karen Lamar, chuyên gia về bảo quản thực phẩm đến từ Organic Cottonmart, tiết lộ rằng một trong những sai lầm lớn nhất mà mọi người thường mắc phải là bảo quản khoai tây cùng chỗ với một số loại rau củ khác như hành tây, tỏi. “Hành tây giải phóng khí ethylene, khiến khoai tây nảy mầm”, Karen cho biết.

Những loại rau củ này không chỉ khiến khoai tây nảy mầm sớm hơn mà còn chứa hàm lượng nước cao, tỏa ra lượng hơi ẩm đáng kể và có thể dẫn đến khoai tây bị mốc, thối. Thay vào đó, nơi lý tưởng để bảo quản khoai tây là chỗ tối và khô ráo như tủ hoặc ngăn kéo trong bếp để giữ được độ tươi ngon lâu hơn.

Hành tỏi chứa lượng lớn khí ethylene, kích thích quá trình phát triển ở khoai tây, khiến chúng nhanh mọc mầm.

Karen giải thích: “Tốt nhất là nên để khoai tây tránh ánh nắng mặt trời càng nhiều càng tốt. Quá nhiều ánh sáng có thể gây ra hiện tượng khoai tây bị xanh, khiến củ khoai tây sản sinh ra chất diệt lục. Hiện tượng này làm cho khoai tây bị đắng và chứa nhiều solanine - một chất độc thần kinh. Tốt nhất nên tránh mua những củ khoai tây như vậy”.

Bên cạnh đó, cũng cần tránh để khoai tây ở những nơi có độ ẩm cao vì dễ kích thích nảy mầm hoặc nhanh thối rữa. “Thông gió tốt là yếu tố rất quan trọng để giữ cho khoai tây tươi lâu hơn. Thiếu luồng không khí có thể khiến khoai tây tích tụ hơi ẩm và nhanh hỏng do nấm mốc và vi khuẩn phát triển”, Karen nói về cách bảo quản khoai tây lý tưởng. ■



Năm loại cây cảnh trong nhà mang vận may cho năm mới

Các loại cây cảnh như kim tiền, trúc phú quý hay lan ý... vừa mang lại không gian sống xanh mát vừa thu hút may mắn và năng lượng tích cực cho năm mới.

Cây kim tiền (*Pachira aquatica*)

“Loài cây này được cho là mang lại sự thịnh vượng và năng lượng tích cực, vì thế nó thường là lựa chọn kinh điển để khởi đầu năm mới”, Chad Massura, nhà sáng lập kiêm CEO của Rosy Soil - công ty cung cấp đất trồng hữu cơ cao cấp, phân bón tự nhiên và các sản phẩm chăm sóc cây thân thiện với môi trường ở Mỹ - cho biết.

Theo bà Amy Enfield, chuyên gia làm vườn và biên tập viên cấp cao của The Scotts Miracle-Gro Company, cây kim tiền nên được đặt ở nơi có ánh sáng gián tiếp, đủ sáng và chỉ tưới nước khi lớp đất mặt đã khô.

“Bạn nên trồng cây trong loại đất thoát nước tốt và xoay chậu định kỳ để tán cây phát triển cân đối”, bà khuyên. “Nếu cây có thân tét bím - tức được tạo từ ba thân đan vào nhau - hãy tiếp tục buộc và chỉnh thân khi cây còn non và mềm, để giữ dáng cây đẹp”.

Cây cỏ gương (*Pilea peperomioides*)

Còn được gọi là cây tiền Trung Quốc, cỏ gương được cho là biểu tượng của sự thịnh vượng bởi những chiếc lá tròn giống như đồng xu. “Tặng ai đó một chậu cỏ gương cũng giống như gửi gắm lời chúc về tài lộc và sung túc”, Enfield nói.

Tuy nhiên, loài cây này cần điều kiện ánh sáng phù hợp. Chúng phát triển tốt nhất ở nơi có ánh sáng mạnh nhưng gián tiếp, vì vậy không phải không gian nào cũng lý tưởng để trồng. “Cây ưa đất ẩm vừa phải và nên được tưới nước khi lớp đất mặt bắt đầu khô”, Enfield cho biết. “Cây cỏ gương khá nhạy cảm với fluoride, do đó nên tưới bằng nước mưa, nước lọc hoặc nước đã được xử lý thay vì nước máy thông thường”.

Cây trúc phú quý (*Dracaena sanderiana*)

“Chỉ riêng cái tên phú quý cũng đã nói lên tất cả”, Enfield nhận định.

Cây trúc phú quý thường được gắn với phong thủy và được tin rằng mang lại sự cân bằng, hài hòa, thịnh vượng. “Số lượng thân cây cũng mang ý nghĩa tượng trưng: ba thân tượng trưng cho hạnh phúc, năm thân cho sức khỏe và tám thân cho tài lộc”, bà nói thêm.

Phần lớn cây trúc phú quý được trồng trong nước, nhưng cũng có thể trồng trong đất. Tuy vậy, loại cây này cần được chăm sóc cẩn thận.

“Bạn nên đặt cây ở nơi có ánh sáng mạnh nhưng gián tiếp. Với những cây trồng trong nước, hãy đảm bảo phần rễ luôn ngập trong nước sạch”, Enfield hướng dẫn. “Nên thay nước mỗi tuần và sử dụng nước mưa, nước lọc hoặc nước tinh khiết để tránh clo và fluoride - những chất thường có trong

nước máy và có thể gây hại cho cây”.

Cây ngọc bích (*Crassula ovata*)

Cây ngọc bích tượng trưng cho sự phát triển và thịnh vượng. “Loài cây này thường được chọn làm quà tân gia với ý nghĩa mang lại may mắn cho ngôi nhà mới”, Enfield nói.

Đây cũng là một loại cây mọng nước ưa ánh sáng mạnh, vì vậy nên đặt gần cửa sổ có nhiều ánh sáng tự nhiên. “Hãy trồng cây trong loại đất thoát nước tốt, chuyên dùng cho xương rồng và cây mọng nước”, bà nói. “Để cây phát triển khỏe mạnh, nên bón phân định kỳ hai tuần một lần”.

Với chế độ chăm sóc phù hợp, cây ngọc bích có thể sống khỏe và xanh tốt trong nhiều năm.

Cây lan ý (*Spathiphyllum*)

Không chỉ tượng trưng cho sự bình an, cây lan ý còn đại diện cho sự thanh khiết và thịnh vượng. Để cây ra hoa đẹp, Enfield khuyên nên đặt cây ở nơi có ánh sáng gián tiếp và giữ đất ẩm vừa phải, tránh để quá khô hoặc quá úng. “Thỉnh thoảng, bạn nên lau nhẹ lá bằng khăn ẩm để loại bỏ bụi bẩn tích tụ”, bà lưu ý. ■

Những dấu hiệu trên da cho thấy bạn đang căng thẳng

Bác sĩ da liễu cho biết căng thẳng kích hoạt trục HPA - hệ thống phản ứng stress của cơ thể, khiến cortisol cùng nhiều hormone tăng cao. Điều này dẫn đến viêm, ngứa, suy giảm miễn dịch của da.

Khi cơ thể bật chế độ cảnh báo, da sẽ phản ứng dữ dội thường đúng lúc bạn không hề mong muốn. Tin vui là các bác sĩ da liễu có thể “đọc vị” những tín hiệu đó và giúp bạn lấy lại sự cân bằng.

The Huffpost dẫn lời bác sĩ da liễu Hallie McDonald cho biết căng thẳng kích hoạt trục HPA - hệ thống phản ứng stress của cơ thể, khiến cortisol cùng nhiều hormone và chất dẫn truyền thần kinh tăng cao. Điều này dẫn đến viêm, ngứa, suy giảm miễn dịch tại da và ảnh hưởng đến khả



năng hồi phục của da.

Ảnh minh họa

Những dấu hiệu trên da cho thấy bạn đang căng thẳng

1. Mụn

“Đây là biểu hiện phổ biến nhất”, McDonald cho biết. Cortisol làm tăng dầu và viêm, khiến mụn bùng phát hoặc trầm trọng hơn.

2. Bệnh lý mạn tính bùng lên

Eczema, vẩy nến và rosacea đều dễ flare-

up trong giai đoạn áp lực cao, theo bác sĩ Aleta Simmons.

3. Quầng mắt và bọng mắt

Cortisol khiến cơ thể giữ nước và muối, cộng với giấc ngủ kém, dẫn đến bọng mắt rõ rệt. Quầng thâm cũng thường xuất hiện khi stress gây rối loạn giấc ngủ.

4. Da sần, dễ kích ứng

Da căng thẳng thường phản ứng mạnh hơn với mỹ phẩm và môi trường, khiến bề mặt trở nên thô ráp, khó chịu.

5. Rụng tóc và thay đổi chất tóc

Theo McDonald, stress có thể gây rụng tóc telogen effluvium, xảy ra sau vài tuần đến vài tháng sau khi trải qua căng thẳng lớn. Bác sĩ Lauren Moy bổ sung rằng tóc cũng có thể thay đổi độ dày và kết cấu.

6. Mề đay

Bác sĩ Aamna Adel cho biết cô thường gặp các trường hợp nổi mề đay liên quan trực tiếp đến căng thẳng.

7. Thói quen “tự làm đau da”

Cắn móng, cạy da, bứt tóc... là những hành vi lặp lại thường xuất hiện khi tinh thần căng thẳng, dẫn đến vết thương, sẹo và tăng sắc tố.

8. Da đột nhiên “khô ở”

Câu nói quen thuộc của bệnh nhân: “Sao hôm nay kem dưỡng quen thuộc lại gây rát?”. Lý do là ngưỡng chịu đựng của da giảm khi stress làm thân kinh và hàng rào da trở nên nhạy cảm hơn.

Làm gì khi da “nổi loạn”?

Việc đầu tiên là bình tĩnh lại. Theo McDonald, phản ứng vội vàng thay đổi hàng loạt sản phẩm chỉ khiến tình hình tệ hơn.

“Hàng rào da đang yếu. Nếu bạn thử quá nhiều sản phẩm mới, tình trạng viêm sẽ tăng mạnh”, cô nói.

Thay vào đó, hãy quay về routine cơ bản: rửa mặt dịu nhẹ, kem dưỡng không hương liệu, kem chống nắng khoáng; duy trì đều đặn, tối giản; tránh peel, retinol, acid mạnh khi da đang nhạy cảm. Bác sĩ Tomi Lee Wall nhắc rằng không có loại kem nào chữa được làn da căng thẳng nếu bạn không giải quyết nguyên nhân bên trong. Tinh thần và thể chất luôn liên kết chặt chẽ.

Bác sĩ Moy cho biết cô luôn xem xét bức tranh toàn cảnh về giấc ngủ, chế độ ăn, công việc và áp lực, thói quen chăm sóc da và những căng thẳng gần đây. Mục tiêu là giúp bệnh nhân thấy mối liên hệ giữa lối sống-tinh thần-làn da, đồng thời xây dựng một routine phù hợp.

Da bạn có thể hồi phục hoàn toàn

“Điều quan trọng nhất tôi muốn nhấn mạnh là những thay đổi do căng thẳng đều rất phổ biến và hoàn toàn đảo ngược được”, McDonald khẳng định. Khi bạn giảm tốc, ngủ đủ, ăn lành mạnh và chăm sóc da đúng cách, hệ thống phản ứng stress của cơ thể tự điều chỉnh và làn da sẽ dần tươi sáng, ổn định trở lại.

“Da rất kiên cường”, McDonald nói. “Đôi khi, 'bí quyết chăm da' tốt nhất chính là cho phép bản thân chậm lại và chăm sóc chính mình”. ■

TRUYỆN NGẮN

Để bắt đầu những ngày rất khác...

Hiên vào quán Starbucks, gọi ly cappuccino, trả tiền, lấy nước, lên lầu, chọn một bàn nhìn ra ngã tư Hai Bà Trưng và Đông Du yên tĩnh. Cô nhìn đồng hồ, còn nửa tiếng nữa mới tới giờ hẹn...

Mà cũng kỳ, ai đời lại hẹn phỏng vấn vào cuối tuần và kêu chọn quán nào ở trung tâm cho tiện. Chắc anh ta bận, Hiên nhủ thầm. Thôi thì tranh thủ ngắm một Sài Gòn rất khác, lặng lẽ, từ tốn nhưng vẫn toát lên sức trẻ vốn có từ quán café rất vintage này vào một sáng, như nhiều buổi sáng khác trong hai tháng qua, kể từ ngày Hiên quyết định về lại Sài Gòn.

Chín giờ rồi mà thành phố vẫn ngái ngủ sau cơn mưa dài suốt đêm. Lâu lắm rồi, Hiên mới thấy Sài Gòn diu diu giao mùa với chút âm u, se lạnh và lờ mờ trong màn sương trắng xóa. Hồi nhỏ, chiều nào Hiên cũng bắt ba chở đi lòng vòng ngắm đường phố, thích nhất là dịp Noel, mặc sức nhìn người ta hồ hởi treo đèn, làm cây thông giả và gắn những bông tuyết trắng bằng bông gòn lấp lánh sau cửa kính.

Sài Gòn bây giờ không giống như sáu năm trước, ngày Hiên háo hức ra đi. Hồi đó trung tâm rất thoáng, thưa người, nhiều cây xanh và ít nhà chọc trời. Còn giờ, ra đường toàn người và người khắp nơi đổ về, chen chúc tìm cho mình một công việc kiếm sống. Cô đã đọc rất nhiều trên mạng và nghe bạn bè kể lại. Họ bảo mày phải chuẩn bị tâm lý thật kỹ chứ không xa nhà quá lâu, về đây là sốc như chơi.

Hiên chỉ cười, sốc nổi gì khi đó là quê cha đất mẹ, nơi cô có hai mươi năm đi học về ngang. Về rồi mới thấy, mọi thứ không tệ như người ta nói. Sài Gòn vẫn đẹp và nhân từ như trăm năm trước, sẵn sàng dang rộng đôi tay ấm áp, cuu mang hết thảy những người cơ nhỡ tứ phương.

Hiên cảm nhận được sự thay đổi từng ngày của phố xá, sự năng động của các bạn trẻ, hàng quán mọc lên như nấm. Rồi vài năm nữa, Hiên hy vọng Sài Gòn sẽ trở mình thành một metropolis (siêu đô thị) như London, Tokyo hay Los Angeles.

Dẫu nơi này không có lá vàng phủ đầy lối vắng, chẳng có tuyết rơi nhuộm trắng phố phường, gió thổi từng cơn như mảnh dao bén ngọt cửa qua làn da mỏng để Hiên phải co ro trong tấm áo bông dày, nhưng đâu đó lại gọi lên trong Hiên những tháng năm tuổi trẻ của mình giữa New York xa hoa...

Năm Hiên hai mươi tuổi, đang học kinh tế năm hai, tự nhiên ngày kia sau khi coi xong *Breakfast at Tiffany's*, bộ phim nói về Holly, cô gái đến từ miền đông cỏ hoang vu Texas, với ước mơ được hòa mình vào xã hội thượng lưu New York để tỏ ra mình quý tộc.

Holly có một thú vui kỳ quặc, là cứ sáu giờ sáng lại đến ngắm những món đồ trang sức đắt tiền, sang trọng trong cửa hàng Tiffany & Co. trước khi

đi làm và nghĩ một ngày nào đó mình sẽ có nhiều tiền để mua hết đồ đó ấy. Hiên cũng muốn được như cô ấy, thêm trải nghiệm sự xa hoa, phù phiếm, thích những cuộc vui thâu đêm suốt sáng và bữa tiệc hoang đàng.

Mỗi đêm cô cùng bạn bè rong ruổi khắp đại lộ Broadway rộng như nụ cười của Julia Roberts, hay ngồi mơ mộng giữa Times Square và hy vọng sẽ có một gã tỉ phú nào đó đến làm quen rồi lấy mình làm vợ.

“Con muốn đi học ở New York”. Ba mẹ ngỡ ngàng khi nghe đứa con gái duy nhất đồng ý nói sau bữa ăn tối. Thuyết phục thế nào cũng không được, hai ông bà đành phải gặt đầu, gom góp tiền bạc để làm thủ tục cho con. Mọi thứ như giấc mơ và đời Hiên bước sang một trang khác. Cô đã đến thành phố ấy, một mình, với vali áo quần và áp ôm sự đòi hỏi cho giấc mơ Mỹ.



Vụt một cái, thời gian như gió thổi, Hiên đã có sáu năm sống ở chốn phồn hoa nhất thế giới, nơi giấc ngủ là một cái gì vô cùng xa xỉ, khi hàng triệu người đổ về vui thú. Tượng Nữ thần Tự Do chưa bao giờ hết nhộn nhịp, cầu Brooklyn không bao giờ vắng khách viễn du, Chinatown lúc nào cũng đông nghẹt người.

Thiên hạ chen chúc trước những bảng hiệu chớp nhá giữa Times Square, nói cười, chụp vài tấm hình làm kỷ niệm, để bỏ lên facebook, instagram và khoe với thiên hạ rằng, tôi đã đến New York rồi đấy nhé!

Thành phố càng đẹp và lung linh hơn khi người ta thấp sáng cây thông pha lê cao vút giữa quảng trường Rockefeller, treo dải băng đỏ, cây thông xanh, chiếc tất đỏ giữa đường để những đứa trẻ thơ ngây ngược mặt chờ món quà của ông già Noel huyền thoại.

Quảng trường Thời đại lộng lẫy hơn bao giờ hết với hàng triệu ánh đèn màu chói sáng suốt đêm thâu. Du khách ôm nhau thật chặt giữa cơn gió lạnh cuối năm từ sông Hudson thổi vào rét buốt, trao nụ hôn ấm áp và chúc những điều tốt đẹp nhất sẽ đến trong đời.

Giữa dòng người hối hả, Hiên thích ngồi một mình, trong Starbucks, với ly café nóng, không phải đóng vai một cô gái quê, chờ gã tỉ phú rách việc đi ngang qua, vấp... hòn đá trước mặt, ngã

nhào vào, rồi cả hai bắt đầu một chuyện tình cinema lãng mạn. Đơn giản, Hiên muốn nhìn người ta tay trong tay hạnh phúc, và lấy đó làm niềm vui cho chính mình.

Sáu mùa đông dài đằng đẵng xứ này đã biến Hiên thành một thiếu nữ ít nói và chững chạc hơn. Suốt hai ngàn ngày miên viễn ấy, Hiên chưa dám một lần về thăm nhà, bởi phải lo đi học, đi làm, không thể mãi dựa dẫm vào ba mẹ để có tiền đóng học phí.

Cuộc sống của Hiên quanh quẩn ở trường, chỗ làm, về nhà, lúc nào buồn thì lên subway, lang thang từ Upper town, Mid town, tới Down town, qua Queens, Brooklyn, rồi ghé tới Chinatown tìm ăn một tô phở quen cho bớt nhớ.

Tình yêu, với Hiên là một món quà đầy xa xỉ. Hình ảnh gã tỉ phú điển trai nào đó bỗng chốc hóa xa xôi. Bóng dáng của Holly giờ quá đỗi nhạt nhòa và xa lạ. New York phồn hoa đã không thuộc về mình...

Tám tháng sau khi ra trường, cầm cái bằng xuất sắc trong tay, Hiên đã trải qua không biết bao nhiêu cuộc phỏng vấn với hàng trăm công ty nhỏ to đủ loại. Nhưng đi đến đâu, biết cô là sinh viên quốc tế, họ đều lắc đầu từ chối.

Mỗi năm có hàng triệu sinh viên ra trường thiết tha tìm việc, họ chẳng ngại gì tuyển một sinh viên quốc tế (không thuộc loại thiên tài), để tốn đồng tiền làm thủ tục bảo lãnh vô cùng phức tạp.

“Khổ quá thì về, chứ ở đó làm gì hả con. Về đây có cháo ăn cháo, có rau ăn rau, cả nhà đùm bọc nhau mà sống”. Hiên đã khóc suốt ngày hôm ấy sau những lời thì thầm của mẹ và thấy đôi mắt đượm buồn của ba trên màn hình iPhone.

Và trong một chiều cuối tháng Mười se lạnh, giữa Central Park thu vàng nhuộm lá, Hiên gạt hết luyến tiếc về giấc mơ Mỹ, book vé một chiều về Sài Gòn, không hẹn ngày trở lại.

Cầm tấm bằng kinh tế loại xuất sắc trong tay, không nghề, chẳng nghiệp và đặc biệt không có chồng con như bạn bè trang lứa, Hiên chẳng biết sẽ làm gì trên quê hương xứ sở của mình. Thiên hạ bảo cô điên, về đây chi cho cực cái thân.

Chỉ có kẻ ở trong cảnh mới hiểu được người trong cảnh. Một sáng trở trời, ba lên cơn suyễn, quần quai tìm từng hơi thở một, mẹ cuống cuống sơ cứu trong khi cô hoảng hồn đứng trơ mắt ngó. Lúc này Hiên mới thấm thía câu “phụ mẫu tồn tử bất khả viễn du”.

Có lẽ trở về là quyết định đúng đắn nhất Hiên đã làm trong suốt hai mươi sáu năm tồn tại trên cõi đời này...

Hoàng đến, cao ráo, đẹp trai và khá trẻ so với chức vụ của mình.

- Xin lỗi vì tôi đến trễ!
- Không sao đâu anh. Tôi chờ được mà!
- Cô uống thêm nước gì không? Tôi mời!
- Một ly cappuccino và ngồi ngắm Sài Gòn buổi sáng lạnh lạnh như thế này là đủ rồi anh!
- View của quán này đẹp quá? Lần đầu tôi tới đây đó. Cô cứ coi đây là một cuộc chuyện trò

TRUYỆN NGẮN

bình thường nên đừng câu nệ hình thức. Cô muốn dùng tiếng Việt hay tiếng Anh?

- Tùy anh. Tôi sôi cả hai thứ tiếng!

- Vậy tiếng Anh nhé! Please tell me something about yourself?

Vẫn như bao lần phỏng vấn khác, cô kể về bản thân, gia đình, bằng cấp, những ngày một mình trên đất Mỹ... Bất chợt Hiên phát hiện một mùi hương rất quen mà nãy giờ vô tình không để ý. Cô nhòai người tới trước, khịt khịt mũi.

Phía đối diện, Hoàng tỏ vẻ lúng túng.

- Xin lỗi, nhưng tôi đã... tắm trước khi tới gặp cô!

Hiên cười rũ rượi. Cười lớn tới nỗi vài vị khách ít ỏi ở tầng hai đều quay sang nhìn. Có lẽ họ nghĩ mình đang ngồi chung với một con điên cũng không chừng. Mà Hiên càng cười, vẻ mặt của Hoàng càng lóng ngóng, đỏ ửng lên thấy thương lạ.

- Không... không có gì đâu. Tại mùi L'Eau d'Issey anh xài làm tôi nhớ đến một người!

- Người yêu của cô?

Hiên đưa mắt liếc bèn ngót làm Hoàng hoảng hồn, rồi rít xin lỗi không kịp thở.

- Mình quay lại chủ đề chính đi. Xin lỗi đã quấy rầy anh!

- Lỗi của tôi mà. Tại sao cô lại về mà không ở “bên”?

- Trước khi trả lời câu hỏi đó, anh cho tôi biết vì sao anh không ở “bên” mà lại về?

- “Bên” nào?

- Nước Mỹ.

- Sao cô biết tôi từng ở Mỹ?

- Chất giọng đậm chất Mỹ đã bán đứng anh rồi đấy!

Và giờ tới phiên Hoàng cười. Lần đầu tiên sau mười lăm phút nói chuyện, Hiên thấy được nụ cười trong veo trên gương mặt rất đàn ông của anh.

- Ba mẹ kêu tôi về quản lý công ty. Và tôi nghĩ, mười năm phiêu bạt của mình là quá đủ. Đã đến lúc tôi phải về phụng dưỡng mẹ cha.

- Anh tự trả lời cho câu hỏi của anh rồi đó. Khác chăng là ba mẹ chẳng có gì để tôi về quản lý. Anh cũng biết, ở bên, đôi khi thêm một bữa ăn gia đình đến chết được. Tôi không muốn ngày nào đó lại gục mồm một mình trên xứ lạ, người xa.

Hoàng lơ đãng quay mặt ra đường. Tiếng còi xe tin tin âm ỉ của người phía sau báo người phía trước đèn đã chuyển sang xanh rồi, “Điên hay sao mà không chạy lại cứ đứng nhìn mãi” làm anh giật mình.

Người Sài Gòn nghĩ cũng lạ, họ có thể ngồi café hàng giờ mỗi sáng trước khi vào làm, trưa nằm ngủ thẳng cẳng tại công ty, chiều tan sở không về nhà, mà lê la Pasteur, bờ kè... hay những quán nhậu ven đường bù khú bia bọt tới say ngất ngưỡng, nhưng đôi khi chỉ vài giây đôi màu đèn họ lại không thể chờ nổi.

Khắp thành phố, đi đâu cũng nghe tiếng còi xe đình tai nhức óc, tiếng quát tháo, muốn nổi khùng. Lúc đó chỉ muốn thoát ly, lên núi vô rừng

cho tịnh. Nói vậy thôi, đi xa lại nhớ những thanh âm đời sống nơi này đến điên lên được. Nhất là ở Mỹ, hiếm khi người ta bấm còi, bởi đó gần như một tiếng chửi thề của xe sau dành cho xe trước. Mười năm dài du học, từ Houston nóng bức đến Washington D.C. lịch sử, sau này là Boston giá buốt, mỗi lần nhớ tiếng còi xe, tiếng người quay quắt, Hoàng lại vội vã book vé về hai ba tuần gặp ba mẹ, nhậu với bạn bè hoặc đôi khi lạng lẽ café một mình, cũng là quá đủ.

- Chẳng hiểu sao khi đọc resume, tôi có cảm giác đã gặp cô ở đâu rồi!

- Có thể vào một thời điểm nào đó, hai đứa mình đã cùng ở trên một đất nước, cùng một thành phố, đi cùng chuyến xe bus, hay thậm chí ở cùng một khách sạn cũng không chừng.

Hoàng cười rất to. Làm Hiên phải bật cười giòn giã.

- Hiên nói chuyện có duyên quá!

Tiếng cô đã được thay bằng Hiên rồi đấy. Và chẳng biết lúc nào, cả hai đã chuyển qua xài tiếng mẹ đẻ.

- Tôi cần một người trợ lý cho một số dự án địa ốc công ty đang đầu tư. Việc không khó, nhưng đòi hỏi sự kiên nhẫn để chịu trận trước những đòi hỏi khó khăn của người làm quản lý, thủ tục giấy tờ và khách hàng khó tính.

- Tôi chưa làm việc này bao giờ ngoài quản lý một quán ăn khi còn ở bên kia.

- Tôi nghĩ Hiên làm được!

- Anh chắc không? - Hiên nheo mắt.

- Cảm giác của tôi ít khi sai. Cứ tin đi. À, Hiên cho tôi biết động cơ quan trọng nhất để làm việc là gì?

- Lương bổng!

- Hiên có vẻ hơi táo bạo khi đặt nó lên hàng đầu?

- Bình thường mà anh. Bản thân các tỉ phú, triệu phú trên thế giới giàu đến độ không đếm nổi mình có bao nhiêu tiền trong tài khoản, nhưng vẫn hăng say làm việc để kiếm thêm. Anh cũng thế thôi, đừng nói với tôi anh làm vì đam mê nhé?

Hoàng lại quay mặt ra đường. Nhíu mày. Bè tay rôm rốp. Trong thoáng chốc anh quên Hiên mới từ Mỹ về bởi câu trả lời hơi nhạy cảm. Người Việt ít khi nói một cách... thẳng thừng về tiền bạc. Họ luôn quanh co và vòng vèo khi nhắc đến quyền lợi.

Hiên làm anh nghĩ khá nhiều tới tuổi trẻ, ước mơ và những năm tháng du học của mình. Thay vì lấy cái bằng MBA về để kế tục sự nghiệp kinh doanh, Hoàng lại giấu nhà đi học thạc sĩ địa lý và thiên văn học bởi ước mơ chiêm ngưỡng, khám phá, chinh phục những vùng đất lạ và cả bầu trời cao rộng, bí ẩn trên kia. Nhưng tất cả cũng không cưỡng lại được ý nguyện của gia đình.

Ra trường, anh xin nghỉ một năm, một mình, một balo và chiếc máy ảnh, Hoàng đã ráo khắp năm châu bốn biển, hết đồng cỏ, sa mạc, thùy dương cát trắng, tới thung lũng cao, núi sâu cho

thỏa chí tang bồng. Một năm, anh đã sống đúng với con người thật của mình, để rồi gói ghém tất cả niềm yêu thích vào ngăn kéo, tiếp nối sự nghiệp ba mẹ đã gây dựng cả đời.

Ba năm về đây, Hoàng đã phỏng vấn nhiều sinh viên mới ra trường tới người có kinh nghiệm lâu năm để tìm một trợ thủ đắc lực. Đôi khi họ đồng ý chấp nhận tiền không phải là mục tiêu phấn đấu, họ làm việc tất cả vì sở thích và muốn cống hiến cho công ty.

Mia mai thay, không sớm thì muộn họ cũng là kẻ rũ áo bỏ đi nhanh nhất khi tìm được cơ hội mới, dẫu anh đã bỏ công đào tạo và huấn luyện nhiệt tình.

- Bao giờ Hiên có thể đi làm?

- Thế Hiên được tuyển rồi à? - Cô nheo mắt và thoáng thấy nét bối rối trên khuôn mặt đẹp như tạc tượng của anh.

- Ừ. Cứ cho là vậy đi!

- Cho Hiên một tuần để thu xếp việc gia đình nhé!

- OK. Tôi nghĩ công ty sẽ trả lương không tệ. Và hy vọng Hiên sẽ không phụ lòng tin tưởng của tôi.

- Cảm ơn anh. Hiên sẽ cố hết mình...

Hoàng đứng dậy chào Hiên. Anh hơi chần chừ, nửa muốn đi, nửa muốn ở lại. Tự nhiên anh thích ngồi đây thêm chút nữa, uống cho xong ly green tea latte mát lạnh, thanh thoi ngắm phố xá ở một góc đẹp thế này và đặc biệt, có thể nhìn thẳng vào đôi mắt thông minh của Hiên mà không cần né tránh.

Cảm giác anh đã gặp Hiên đâu đó trong những ngày tháng xa nhà lại hiện lên mờ ảo, tưởng đâu sắp chạm được vào rồi, lại mất hút như đám sương mờ bâng lảng ngoài kia.

- Từ đây tới lúc Hiên đi làm, khi nào rảnh anh cứ rủ café, Hiên sẽ không từ chối!

- Cảm ơn Hiên. Gặp lại sau nhé!

Hiên nhòai người ra cửa kính, nhìn dáng cao ráo của Hoàng đứng trên lề đường chờ taxi gần năm phút. Đẹp trai ghê, Hiên nhủ thầm. Mà mình cũng hơi “chúng” khi trả lời một cách đốp chát với anh ta về chuyện lương bổng.

Mà biết đâu nhờ vậy mình mới được tuyển thì sao. Nếu được trả lời lại câu hỏi đó, biết đâu mình sẽ nói động cơ quan trọng nhất là được làm việc dưới quyền của một sếp đẹp trai và dễ thương như anh cũng không chừng.

Hiên đưa tay vỗ nhẹ vào má mình. Mơ với chả mộng. Cô uống ngụm café cuối cùng, lấy điện thoại nhắn vài dòng báo tin mừng cho ba mẹ.

Hiên bước xuống đường, đứng ngay chỗ mấy phút trước Hoàng đợi taxi. Mùi L'Eau d'Issey dịu dịu vẫn thoảng thoảng đâu đây.

Mặt trời bắt đầu tỉnh ngủ, uể oải chui ra khỏi đám mây mù trôi hờ hững. Sương tan. Phố xá đông đúc hơn rồi. Hiên choàng lại khăn cổ, thong thả đi về phía nhà thờ Đức Bà. Cô muốn thì thầm vài lời với Đức Mẹ đồng trinh, để bắt đầu những ngày rất khác... ■

TRUYỆN NGẮN

Bởi, yêu thương là điều không đơn giản!

Có một cậu bé và một cô bé đã cùng hứa: “Sẽ luôn bên nhau, không xa rời!”. Năm tháng qua đi, cuối cùng chỉ còn một người giữ trọn lời hứa ấy...

Năm 7 tuổi, cậu đi học về tình cờ thấy một cô bé đứng khóc run rẩy vì trước mặt là con chó hung dữ đang gầm gừ. Không chần chừ, cậu vớ lấy cây sao nhét bên hông cặp, chạy đến đánh đuổi con vật rồi cùng cô bé nọ chạy thoát. Được một đoạn, cả hai dừng lại thở.

- Cảm ơn cậu nha! - Cô bé lau nước mắt nói.

- Không có gì. Lần sau cậu đừng đi đường đó nữa. Chó dữ lắm! - Cậu dặn dò.

- Nhưng đường về nhà mình chỉ có thể đi qua đó thôi!

Nghe vậy, cậu nhóc đắn đo hồi lâu rồi bảo:

- Hay là đến chiều, cậu đứng chờ mình ở đầu đường khi này mình sẽ giúp cậu về nhà!

- Thật hả? Tuyệt quá! Thế chúng ta làm bạn nhé! - Cậu cười tươi, gật đầu.

Năm 10 tuổi, cậu nhóc và cô bé đã là đôi bạn thân. Một hôm, cô bé mang sổ liên lạc về khoe bố mẹ vì đạt thành tích cao.

Nhưng không may, bố mẹ lại đang cãi nhau. Trong lúc nóng giận, họ đã ném cuốn sổ đi và la mắng con. Cô bé bật khóc, chạy ra khỏi nhà đến tìm cậu bạn. Cậu nhóc không ngừng an ủi, chọc cười cô bé.

- Cảm ơn cậu vì đã luôn bên mình - Cô bé nói khẽ.

- Bất kể khi nào cậu cần, mình sẽ luôn bên cạnh! - Cậu tuyên bố.

- Vậy... chúng ta hãy hứa sẽ luôn bên nhau, không xa rời!

Lời đề nghị của cô bé vừa dứt, cậu nhóc đồng ý ngay:

- Ừ, hứa!

Năm 14 tuổi, cả hai dần có tình cảm với nhau. Ngày nọ, cô bé bị đám bạn trai cùng lớp bắt nạt. May thay cậu nhóc thấy và lập tức chạy đến bảo vệ cô. Vì chúng quá đông nên cậu bị đập một trận tơi bời.

- Xin lỗi, vì mình mà cậu ra thế này! - Cô bé vừa băng bó vết thương cho cậu vừa khóc.

- Có gì đâu, mình ổn. Cậu bị hiếp đáp, dĩ nhiên mình phải bảo vệ - Dù rất đau nhưng cậu cứ cười lớn.

Im lặng một lúc, cô bé khẽ cất tiếng:

- Thế, chúng ta tiếp tục lời hứa sẽ luôn bên nhau, không xa rời nha?

- Ừm, hứa! - Mặt đột nhiên đỏ ửng nhưng cậu vẫn đáp.

Năm 18 tuổi, hai người học cùng trường. Vào ngày sinh nhật mình, cậu đã bất ngờ hôn cô.

- Cậu thích không? - Cậu ngập ngừng hỏi.

- Mình chờ nụ hôn này lâu lắm rồi! - Cô bẽn lễn nói.

- Chúng ta sẽ luôn bên nhau, không xa rời! - Cậu nắm tay cô, dịu dàng lặp lại lời hứa. Cô không đáp chỉ mỉm cười gật đầu.

Năm 23 tuổi, anh cầu hôn cô. Một lễ cưới hạnh phúc diễn ra trong thánh đường. Khi Cha đọc lời thề xong, cả hai cùng đồng thanh. “Con đồng ý!”. Lúc đeo nhẫn cưới vào tay cô, anh hỏi:

- Sẽ luôn bên nhau, không xa rời?

Cô nở nụ cười thật tươi, trả lời:

- Vâng, em hứa!

Năm 25 tuổi, khi đã là vợ chồng được hai năm, ngày nọ, cô hẹn anh ra và trao lại nhẫn cưới.

- Mình chia tay anh nhé! - Cô chậm rãi bảo.

- Tại sao? - Anh vô cùng kinh ngạc.

- Em thật sự xin lỗi! Cảm giác yêu thương em dành cho anh đã không còn như xưa! - Cô cúi đầu, nói thật khẽ.

Khi cô rời khỏi, chàng trai cảm nhận cười trong tay, im lặng rất lâu. Sau đó, anh mỉm cười: “Tiếp tục lời hứa sẽ luôn bên nhau, không xa rời!”. Hôm ấy, chỉ còn một mình anh hứa.

Năm 26 tuổi, ly dị xong cô quen người yêu mới. Còn anh, vẫn yêu cô. Mỗi ngày, anh đều đứng từ xa quan sát cô nói chuyện vui vẻ với người con trai xa lạ. Nhìn cô, anh thì thầm: “Sẽ luôn bên nhau, không xa rời!”.

Lúc giận bạn trai, cô ngồi khóc một mình. Anh nhìn thấy liền giả làm thú bông đến tặng cô bó hoa và chọc cười. Trông cảnh người yêu cầm hoa, tươi cười trở lại, trong đầu anh nghĩ: “Sẽ luôn bên nhau, không xa rời!”.

Năm 30 tuổi, bạn trai đi xa, cô ở lại một mình. Và anh, biết tin mình bị bệnh nan y.

Mỗi buổi chiều, dù mưa hay nắng, anh đều trốn khỏi bệnh viện đến nơi làm việc chỉ để được nhìn cô. Dù mệt mỏi, anh vẫn âm thầm đi theo để biết rằng, cô đã về nhà an toàn.

“Sẽ luôn bên nhau, không xa rời!”. Anh luôn nói câu đó trước khi quay lưng trở về.

Bệnh trở nặng, bác sĩ bắt anh phải ở trong bệnh viện. Nhưng anh không nghe, tiếp tục ra ngoài vì biết tối nay cô sẽ dự sinh nhật một mình.

Cô ngồi tại quán café ăn bánh kem trong nỗi cô đơn. Và cô đã không biết, cách đó mấy chiếc bàn, anh âm thầm bên cô đón sinh nhật. “Sẽ luôn bên nhau, không xa rời!”. Anh để dành lời hứa năm xưa làm quà cho cô. Tối đó, anh và cô cùng về muộn.

Năm 32 tuổi, người yêu cô trở về rồi cả hai quyết định kết hôn. Về phía anh, bác sĩ lắc đầu, bảo hết hy vọng. Ngày cuối cùng, mặc cơn đau hành hạ, anh thay trang phục thật đẹp đến dự đám cưới lần thứ hai của cô.

Lúc chú rể đeo nhẫn cưới cho cô, anh nở nụ cười: “Lời hứa sẽ luôn bên nhau, không xa rời có lẽ anh không thể thực hiện được nữa. Nhưng từ giờ, đã có người thay anh tiếp tục lời hứa đó với em!”.

Khi chúc phúc cô xong, anh rời khỏi thánh đường. Trưa hôm ấy, người ta phát hiện một chàng trai chết trong công viên. Anh ngồi trên ghế đá với vẻ mặt thanh thản.

Có những người, lời hứa không mang ý nghĩa gì. Nhưng cũng có những người, lời hứa là cả cuộc đời của họ. Và lúc không còn thực hiện được lời hứa đó, cuộc sống của họ sẽ chấm dứt theo.

Tình yêu không chỉ dừng ở “lời hứa” mà còn thể hiện qua việc bạn thực hiện lời hứa trong bao lâu. *Bởi, yêu thương là điều không đơn giản!* ■

Anh Thơ (dịch)

Nếu bạn yêu một ai đó...

Nếu bạn yêu một người mà người ấy không đáp lại, hãy cứ dịu dàng với bản thân vì bạn đã không làm điều gì sai trái. Tất cả chỉ vì tình yêu đã không chọn chỗ dừng chân nơi trái tim người ấy mà thôi.

Nếu bạn yêu một người và họ cũng yêu bạn, nhưng rồi tình yêu lại ra đi, thì cũng đừng nên níu kéo hay đổ lỗi mà hãy để nó ra đi. Mọi lý do đều có ý nghĩa riêng của nó và rồi bạn sẽ hiểu.

Nếu một người yêu bạn thật lòng, sẽ không bao giờ rời bỏ bạn cho dù bạn đau khổ nhất hay hạnh phúc nhất, chỉ có điều trái tim bạn có đủ tình tế để nhận ra điều đó hay không, dù chỉ một lần thôi... Chỉ đến một ngày trời nắng nóng người ta mới biết khao khát một cơn mưa...

Nếu một người nào đó yêu bạn nhưng bạn lại không yêu người ấy, hãy tôn trọng điều đó vì tình yêu đã đến gõ cửa trái tim, nhưng hãy nhẹ nhàng từ chối nhận món quà mà mình không thể đáp lại.

Đừng nhận để không gây đau khổ. Cách bạn cư xử với tình yêu chính là cách bạn cư xử với chính mình, mọi con tim đều có cùng cảm nhận về nỗi đau và niềm hạnh phúc ngay cả khi cách sống và con đường chúng ta đi có khác nhau.

Những gì mà chúng ta thật sự có thể làm là hãy đón nhận tình yêu với tất cả những điều kì diệu của nó khi tình yêu đến. Khi tình yêu ngập tràn trong tâm hồn, hãy cảm nhận từng hơi thở của nó nhưng rồi hãy dang rộng tay và để cho nó ra đi một khi tình yêu đã muốn thế.

Hãy mang tình yêu đến cho những người đã làm sống lại tình yêu trong bạn, mang đến cho những ai thiếu thôn tình cảm trong tâm hồn, mang đến cho thế giới xung quanh mình bằng mọi cách mà bạn có thể làm được.

Có những người đang yêu đã sai lầm. Sống một cuộc sống không tình yêu lâu ngày, họ cho rằng tình yêu chỉ là một nhu cầu. Họ ngỡ rằng con tim là một chỗ trống mà tình yêu có thể lấp đầy, họ bắt đầu nhìn tình yêu như một điều sẽ phải đến với mình, hơn là một điều xuất phát từ chính bản thân.

Họ quên đi điều kì diệu nhất của tình yêu là một món quà mà chỉ có thể đem chồi nảy lộc khi được trao tặng đi.

Hãy nhớ lấy điều này và giữ gìn nó trong trái tim mình. Mãi mãi tình yêu là một điều bí mật. Hãy tận hưởng niềm hạnh phúc khi tình yêu đến ngự trị trong bạn dù chỉ một khoảnh khắc của cuộc đời mình. ■

Khả Ngân (dịch)