



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](http://www.thevietnampost.com)

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương mại

## CUỐI TUẦN

## 2190

February 14, 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](http://thevietnampost.com) \* E-mail: [info@thevietnampost.com](mailto: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 di 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](mailto: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 KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUIT VÌ (281)495-3493

11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099  
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

**HARRY DAO INSURANCE FARMERS'**

**BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẹ NHÀNG**  
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI  
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE  
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, 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](mailto:tudotax@yahoo.com)

**GENERAL SURGERY / VEIN CENTER**

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

**TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH**

|                                       |                       |                 |                   |                |                         |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH</b> | <b>GIÃN TĨNH MẠCH</b> | <b>SƯNG PHÙ</b> | <b>DA SẠM MÀU</b> | <b>LÒ LOÉT</b> | <b>Trước Phẫu Thuật</b> | <b>Sau Phẫu Thuật</b> |
|                                       |                       |                 |                   |                |                         |                       |

**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 HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ**

- 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!**

**713-935-9758**

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT [thezhenmaster@hotmail.com](mailto: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**

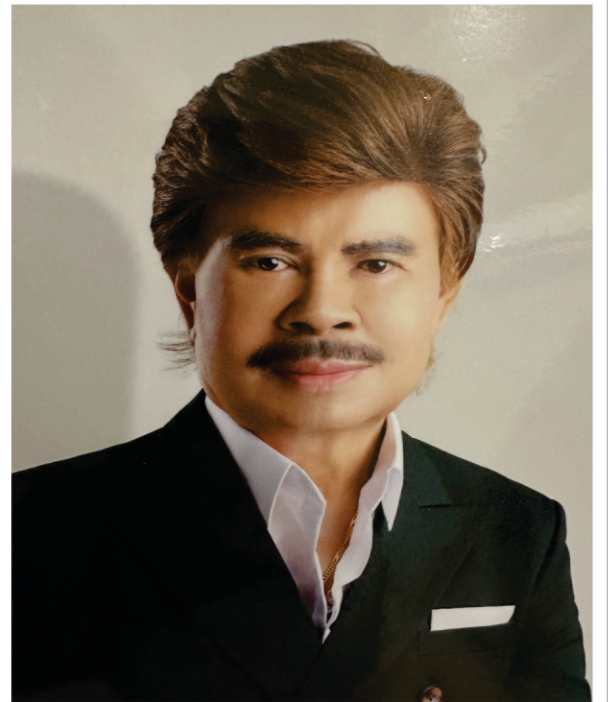
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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, Lướt, Nhân Thọ, Sức Khỏe, Cơ Sở Thương Mại



## **KIM MÔN**

### Goldengate Restaurant Equipment Co.

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

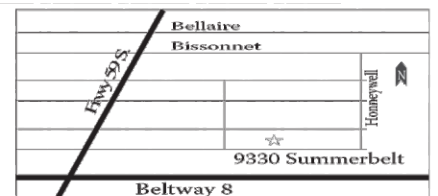
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

## XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

### 金 門 爐 頭 廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

## **A+ COMPUTECH LLC**

### \* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

### \* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- Networking

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



### **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](mailto:contact@apluscomputech.net)

[www.apluscomputech.net](http://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**



### 4 thực phẩm có thể ngăn ngừa ung thư khi được nấu đúng cách

Nhiều nghiên cứu cho thấy một số thực phẩm quen thuộc phát huy khả năng chống oxy hóa, giảm viêm và hỗ trợ phòng ung thư tốt hơn khi được nấu chín đúng cách.

Bên cạnh lối sống và thói quen tầm soát định kỳ, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Tiến sĩ Trương Thế Hằng, bác sĩ cấp cứu tại Đài Loan (Trung Quốc), cho biết một số loại thực phẩm khi nấu chín sẽ xảy ra các phản ứng hóa học giúp giải phóng hoạt chất có lợi, làm tăng khả năng chống oxy hóa, giảm viêm và hỗ trợ phòng ngừa ung thư.

Trong đó, bốn loại thực phẩm dưới đây được ghi nhận có tiềm năng nổi bật.



#### Nấm

Hầu hết các loại nấm đều phát huy giá trị dinh dưỡng tốt hơn khi được nấu chín. Điểm nổi bật nhất của nấm là hàm lượng ergothioneine, một axit amin có khả năng chống oxy hóa và chống viêm mạnh.

Nghiên cứu của Trường Y Đại học Pennsylvania cho thấy những người ăn khoảng 18g nấm mỗi ngày, tương đương hai cây nấm cỡ vừa, có nguy cơ mắc ung thư tổng thể thấp hơn 45%, trong đó nguy cơ ung thư vú giảm tới 35%.

Khi được làm nóng, ergothioneine thoát ra khỏi tế bào dễ hơn và vẫn giữ được độ bền vững với nhiệt, nhờ vậy nấm có thể được hấp, xào hay nấu canh mà không làm mất đi hoạt chất quý. Nấm hấp hay canh nấm gà là những cách chế biến giúp giữ trọn hương vị đồng thời tăng khả năng hấp thu chất chống oxy hóa.

#### Măng tây

Măng tây sống thường được thái mỏng để trộn salad, nhưng măng tây nấu chín lại có giá trị dinh dưỡng nổi bật hơn.

Khi làm nóng, thành tế bào măng tây giải phóng axit ferulic - một polyphenol có tác dụng chống oxy hóa mạnh và được chứng minh có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Một nghiên cứu công bố trên Cancer Cell International đã ghi nhận rõ điều này. Không chỉ vậy, măng tây còn nổi tiếng là một trong những nguồn axit folic tự nhiên dồi dào nhất.

Do polyphenol và folate dễ bị phá hủy ở

nhiệt độ cao, măng tây phù hợp nhất với cách nấu chín nhanh như hấp 2-3 phút hoặc luộc nhẹ để giữ độ giòn, ngọt và bảo toàn dưỡng chất.

#### Rau chân vịt

Rau bina (rau chân vịt) có thể ăn sống để tận dụng vitamin C, nhưng nấu chín lại giúp cơ thể hấp thu tốt hơn nhóm chất chống oxy hóa mạnh gồm vitamin A, E và beta-carotene. Bộ ba này đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ tế bào khỏi tổn thương oxy hóa, ổn định cấu trúc DNA và giảm nguy cơ hình thành đột biến dẫn tới ung thư.

Một nghiên cứu của Đại học Hoàng gia London cho thấy việc thường xuyên ăn rau bina và các loại rau lá xanh có thể giảm khoảng 10% nguy cơ ung thư đại trực tràng, đặc biệt ở nam giới.

Bên cạnh đó, rau bina chứa axit oxalic, chất có thể cản trở hấp thu khoáng chất và làm tăng nguy cơ sỏi thận. Đun nóng rau sẽ phá vỡ phần lớn axit oxalic, giúp cơ thể hấp thu dinh dưỡng hiệu quả hơn. Cách chế biến lý tưởng là luộc rau bina trong khoảng một phút, để ráo rồi trộn với dầu ô liu hoặc dầu mè. Cách này vừa giúp giảm tới 50-80% axit oxalic vừa tăng hấp thu các vitamin tan trong dầu.

#### Cà rốt

Cà rốt chứa nhiều hợp chất thực vật có lợi, trong đó có luteolin và falciferol, hai hoạt chất giúp thúc đẩy quá trình tự chết của tế bào ung thư (apoptosis) và hạn chế khả năng kháng thuốc của chúng.

Lớp vỏ cà rốt đặc biệt giàu beta-carotene, chất chống oxy hóa mạnh có tác dụng giảm viêm và giảm tốc độ phát triển của tế bào ung thư. Một nghiên cứu đăng trên JAMA Internal Medicine cho thấy khi nồng độ carotenoid trong máu tăng 25%, nguy cơ tử vong do ung thư giảm 18%, nguy cơ tử vong do tim mạch giảm 14% và tỷ lệ tử vong chung giảm 15%.

Tiến sĩ Trương Thế Hằng khuyến nghị nên rửa sạch cà rốt và nấu chín cả vỏ để giữ lại tối đa hoạt chất chống oxy hóa. Lượng phù hợp mỗi lần ăn là khoảng 100 g. ■

### 3 dấu hiệu cục máu đông âm thầm, nguy hiểm tính mạng

Cục máu đông, hay còn gọi là huyết khối, không phải lúc nào cũng gây đau dữ dội. Nhiều trường hợp bất đầu với biểu hiện mơ hồ. Nếu bỏ qua, cục máu đông có thể gây thuyên tắc phổi, đột quỵ hoặc tổn thương mạch máu chân.

Dưới đây là những dấu hiệu thầm lặng của cục máu đông.

#### Sưng và nặng một bên chân

Đây là dấu hiệu điển hình nhưng dễ bị bỏ qua. Cục máu đông nếu xuất hiện trong tĩnh mạch chân sẽ được gọi là huyết khối tĩnh mạch sâu. Các triệu chứng điển hình gồm đau, sưng, ấm và đỏ da ở một bên chân, có thể tiến triển trong vài giờ đến vài ngày, theo chuyên trang sức khỏe Verywell Health (Mỹ).

Khi cục máu đông chặn một tĩnh mạch sâu, máu từ chân trở về tim bị tắc lại. Áp lực trong mạch tăng lên, khiến chân sưng, cảm giác nặng, căng, đôi khi đau tức khi đứng lâu hoặc đi lại. Một số người chỉ cảm thấy mỏi mệt khác thường ở một bên chân. Do đó, họ dễ nghĩ là do vận động hay ngồi nhiều.

Điều nguy hiểm là huyết khối tĩnh mạch sâu có thể không có triệu chứng rõ ràng. Nhiều ca chỉ được phát hiện tình cờ hoặc sau khi đã xảy ra thuyên tắc phổi. Do đó, mọi người cần phải chú ý các triệu chứng như sưng một bên chân, đặc biệt là bắp chân hoặc đùi, da ấm hơn hoặc hơi đỏ hơn bên còn lại, đau khi chạm vào hoặc co duỗi chân.

#### Khó thở nhẹ, đau tức ngực

Thuyên tắc phổi xảy ra khi một phần cục máu đông, thường xuất phát từ huyết khối ở chân, trôi theo dòng máu lên động mạch phổi và gây tắc. Khó thở là triệu chứng thường gặp nhất, tiếp theo là đau ngực theo kiểu cảm giác đau tăng lên khi hít sâu, ho, tim đập nhanh, choáng hoặc ngất xỉu.

Điều làm triệu chứng này khó phát hiện là ở giai đoạn sớm, người bệnh có thể chỉ cảm thấy hơi mất sức, hụt hơi khi đi bộ quãng ngắn hoặc leo vài bậc cầu thang. Con tức ngực mơ hồ, không rõ vị trí, dễ nhầm với đau cơ, đau dạ dày. Một chút choáng váng, tim đập nhanh mà không rõ lý do. Vì những triệu chứng này khá chung chung nên nhiều người nghĩ là do thiếu ngủ, stress hay thể lực kém.



#### Đau đầu dai dẳng, nhìn mờ một bên

Huyết khối tĩnh mạch não khá hiếm nhưng đặc biệt nguy hiểm, thường gặp hơn ở người trẻ, nhất là phụ nữ dùng thuốc tránh thai nội tiết, mang thai hoặc giai đoạn hậu sản.

Khác với đột quỵ do tắc động mạch, huyết khối tĩnh mạch não thường diễn tiến âm ỉ hơn. Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA) cho biết đau đầu là triệu chứng phổ biến nhất, có thể kéo dài, tăng dần, không giống kiểu đau đầu thông thường.

Mọi người cần chú ý với các triệu chứng như đau đầu kéo dài, uống thuốc giảm đau mà không thuyên giảm, đặc biệt khi thay đổi tư thế. Ngoài ra, một số trường hợp còn co giật, yếu liệt một bên người, khó nói.

Nếu nghi ngờ mình bị cục máu đông thì cần đến bác sĩ hoặc khoa cấp cứu. Mô tả rõ triệu chứng bắt đầu từ khi nào, ở đâu, thay đổi ra sao, có yếu tố nguy cơ nào gần đây. Xét nghiệm và chụp hình mạch máu có thể giúp phát hiện sớm cục máu đông và ngăn chặn những biến chứng đe dọa tính mạng, theo Verywell Health. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Những thói quen giúp thanh lọc cơ thể, thuốc bổ không bằng

**D**uy trì những thói quen buổi sáng lành mạnh tăng cường chức năng cơ thể, tạo tiền đề cho ngày mới khỏe mạnh, năng động, tràn đầy sức sống.

Sức khỏe có thể không phải là điều đầu tiên bạn nghĩ đến vào buổi sáng, nhưng buổi sáng lại là thời điểm tốt nhất để bắt đầu những thói quen lành mạnh. Cách bạn bắt đầu buổi sáng sẽ quyết định cả ngày. Dưới đây là những thói quen buổi sáng lành mạnh bạn có thể thử. Chắc chắn bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy toàn bộ cuộc sống của mình có thể được cải thiện chỉ bằng cách thay đổi thói quen buổi sáng.

#### Dậy sớm

Theo India Times, việc thức dậy sớm vào lúc bình minh rất tốt cho sức khỏe. Bạn hiếm khi có cơ hội tận hưởng sự yên tĩnh trong ngày, đó là một lợi thế tuyệt vời của những người dậy sớm so với người vẫn còn ngủ. Tâm trí mình hẳn nhất có thể được đắm chìm trong sự bình yên và sáng khoái.

Một số nghiên cứu cho thấy những người dậy sớm có thể thực hiện công việc chủ động, nhiều năng lượng hơn người dành thời gian làm việc vào ban đêm và dậy muộn. Những người dậy sớm cũng có khả năng dự đoán các vấn đề và cố gắng giảm thiểu chúng.

#### Uống nước và ăn sáng trước khi uống trà hoặc cà phê

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất của thói quen buổi sáng lành mạnh là bắt đầu ngày mới với việc bổ sung nước và chất dinh dưỡng. Sau một đêm nghỉ ngơi, cơ thể cần bổ sung lượng nước và chất dinh dưỡng để khởi động quá trình trao đổi chất đồng thời cung cấp năng lượng cho cả ngày.

Hãy bắt đầu buổi sáng bằng cách uống một ly nước ấm ngay khi thức dậy. Việc bổ sung nước sớm có thể giúp giảm mệt mỏi và tình trạng suy giảm trí nhớ suốt cả ngày. Bạn có thể thêm một chút nước cốt chanh để bổ sung thêm vitamin C và hỗ trợ tiêu hóa. Hãy đợi ít nhất 30 phút trước khi ăn sáng để cơ thể có thời gian hấp thụ nước hoàn toàn.

Khi ăn sáng, hãy lựa chọn một bữa ăn cân bằng bao gồm protein, chất béo lành mạnh và ngũ cốc nguyên hạt. Sự kết hợp này cung cấp năng lượng bền vững và giúp bạn no đến bữa ăn tiếp theo. Tránh các loại ngũ cốc hoặc bánh ngọt nhiều đường vì chúng có thể khiến bạn bị mệt mỏi vào giữa buổi sáng.

#### Thay vì lướt điện thoại, hãy dành vài phút tiếp xúc ánh sáng tự nhiên

Theo Money Control, nhiều người có thói quen kiểm tra điện thoại ngay sau khi thức dậy và tiếp tục lướt web, nhắn tin, đọc tin tức khi đang nằm trên giường. Đây hoàn toàn không phải là thói quen tốt cho sức khỏe. Chưa kể đến việc bạn sử dụng điện thoại liên tục cho đến tận khuya trước khi ngủ.

Vì vậy, trước khi bạn vớ tay vào điện thoại hay kiểm tra email, hãy ra ngoài khoảng 5-10 phút. Ánh sáng tự nhiên giúp đánh thức não bộ và thiết lập lại đồng hồ sinh học. Nó báo hiệu cho cơ thể đã đến lúc tỉnh táo và tập trung, giúp bạn xua tan cảm giác uể oải. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng cũng giúp tăng cường serotonin, chất ổn định tâm trạng tự nhiên của não bộ. Đó là thay đổi đơn giản, nhưng nó sẽ giúp cả ngày diễn ra tốt đẹp hơn.

#### Tập thể dục

Bỏ qua thói quen tập thể dục buổi sáng là sai lầm lớn. Thực tế, nó nên được xếp vào loại thói quen quan trọng nhất đối với sức khỏe và sắc đẹp.

Đôi khi, chúng ta thường cảm thấy cứng đờ người sau khi ngủ quá nhiều giờ. Vận động vài phút mỗi sáng có thể tăng cường đáng kể năng lượng và lưu thông máu khắp cơ thể. Ngoài ra, tâm trạng cũng được cải thiện nhờ endorphin được giải phóng, được biết đến là hormone hạnh phúc. Bạn sẽ cảm thấy có động lực và tràn đầy năng lượng.

Một bài tập giãn cơ, đi bộ hoặc yoga đơn giản 5-10 phút buổi sáng sẽ tăng lưu lượng máu đến các cơ, đồng thời giúp bạn thư giãn cả tinh thần và thể chất.

#### Dành chút thời gian để thiền định và chánh niệm

Theo Eating Well, chúng ta sống trong một thế giới liên tục bị kích thích, từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Sự kích thích liên tục này có thể làm quá tải hệ thần kinh, khiến cơ thể cảm thấy căng thẳng. Hãy bắt đầu bằng cách tạo không gian yên tĩnh trong nhà, nơi bạn có thể ở một mình mà không bị xao lãng. Tránh để bản thân hoạt động trên mạng xã hội và tắt chuông điện thoại. Hãy dành một chút thời gian để thực hành chánh niệm vào buổi sáng trước khi kiểm tra email hoặc mạng xã hội. Nếu việc này không khả thi vì quá bận rộn, hãy kết hợp nó trong khi nhâm nhi tách cà phê, khi đang giãn cơ nhẹ nhàng hoặc khi đánh răng. Đây là những cách để bắt đầu ngày mới yên bình. ■

#### Lợi ích của phương pháp thở hộp

**T**hở hộp là liệu pháp dễ thực hiện nhưng mang đến lợi ích sức khỏe cho tim, phổi, hệ thần kinh trung ương...

Thở hộp còn được gọi là phương pháp thở "bốn hình vuông" - một kỹ thuật thường được dùng cải thiện nhịp thở sâu, chậm cho hệ hô hấp, hữu ích cho bệnh nhân đang điều trị bệnh phổi. Bạn thực hành kỹ thuật thở hộp thường xuyên còn giúp tăng hiệu suất công việc, mức độ tập trung. Các nhà nghiên cứu cũng cho biết, thở hộp là một trong các phương pháp thở đơn giản, phổ biến, là liệu pháp mang đến nhiều lợi ích sức khỏe.

Điều hòa huyết áp: Theo Mayo Clinic (Mỹ), thực hành hít thở sâu giúp làm dịu và hỗ trợ hệ thống thần kinh tự chủ (ANS) điều chỉnh nhiệt độ cơ thể người tự nhiên. Khi hít thở đủ sâu, huyết áp cũng trở về trạng thái điều hòa giúp bạn nhanh

chóng lấy lại bình tĩnh, cân bằng.

Cải thiện chức năng tim mạch: Người thực hành thở hộp sẽ có những khoảng nín thở chậm và thở ra đúng lúc giúp quả tim được hoạt động đúng công suất. Khi bạn nín thở chậm, CO2 sẽ được giữ lại trong máu một lúc để tăng khả năng vận động của tim, trước khi thở ra chậm. Nhiều nhịp thở hộp sẽ giúp tạo nên sự thư thái trong tâm trí, cơ thể.

Cải thiện tâm trạng và tâm lý: Các nhà nghiên cứu y tế cho biết, thực hành thở hộp là liệu pháp đơn giản nhưng rất phổ biến để điều trị các chứng rối loạn lo âu, rối loạn hoảng sợ, trầm cảm, rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD).



Điều trị chứng mất ngủ: Thở hộp trước khi đi ngủ cũng được nhiều nghiên cứu cho thấy, giúp xoa dịu hệ thần kinh trung ương; là một trong những cách điều trị chứng mất ngủ, giảm đau đầu.

Bạn có thể thực hành thở hộp ở bất cứ đâu hoặc có thể tìm nơi yên tĩnh, ngồi thẳng lưng trên ghế hoặc ngồi trên sàn với chân thoải mái. Bạn giữ hai tay thả lỏng, lòng bàn tay ngửa. Tờ Healthline hướng dẫn 5 bước thở hộp cơ bản sau.

#### Bước 1: Thở ra bằng miệng

Bạn bắt đầu thở ra từ từ bằng miệng đẩy hết oxy khỏi phổi. Lúc này, bạn có thể tập trung hướng về bản thân và có thể sẽ nghĩ một số điều trong đầu.

#### Bước 2: Hít dần bằng mũi

Bạn bắt đầu hít vào dần bằng mũi, đếm đến 4. Bạn lưu ý đếm chậm đến 4 trong khi hít vào từ từ, cảm nhận không khí tràn vào phổi đến khi căng đầy phổi, dần chuyển xuống bụng, giúp căng bụng.

#### Bước 3: Nín thở

Giữ hơi thở của bạn trong phổi và bụng, đếm chậm từ nhịp 1 đến nhịp 4.

#### Bước 4: Thở ra lần nữa bằng miệng

Lần này, bạn thở ra bằng miệng và tiếp tục đếm chậm từ 1 đến 4, đẩy hết không khí ra khỏi phổi và bụng. Bạn sẽ cảm nhận được không khí dần rời khỏi phổi.

#### Bước 5: Nín thở lại

Giữ hơi thở lại, tiếp tục đếm một lượt từ 1 đến 4 trước khi bắt đầu lặp lại đợt hít không khí vào từ từ bằng mũi, tương tự như bước số 2.

Bạn có thể thực hiện 3 đến 4 lượt các bước thở hộp trên và đưa thói quen này vào nhịp sinh hoạt hằng ngày. Người mới tập thở hộp có thể bị chóng mặt nhẹ sau vài lần đầu thực hiện nên nghỉ một vài phút và tiếp tục tập thở lại. Bạn có thể thực hiện thở hộp vài lần mỗi ngày để giảm căng thẳng, xoa dịu tinh thần. ■



### 4 mẹo Ayurveda giúp đường ruột khỏe, giảm thức giấc giữa đêm

Theo y học cổ truyền Ấn Độ, khó ngủ hay thức giấc giữa đêm không chỉ do căng thẳng mà còn bắt nguồn từ rối loạn tiêu hóa và sự mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột.

Khó ngủ, thức giấc giữa đêm hay cảm giác mệt mỏi dù ngủ đủ giờ có thể bắt nguồn từ một nguyên nhân ít được chú ý là rối loạn tiêu hóa. Theo Ayurvedic - hệ thống y học Hindu truyền thống của người Ấn Độ, có niên đại trên 5.000 năm, hệ tiêu hóa không chỉ quyết định khả năng hấp thu dưỡng chất mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến hệ thần kinh và nhịp sinh học của giấc ngủ.

Y học hiện đại ngày càng củng cố quan điểm này. Nghiên cứu đăng trên Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology cho thấy trục não - ruột đóng vai trò quan trọng trong điều hòa hormone melatonin, serotonin, hai chất quyết định khả năng đi vào giấc ngủ và duy trì giấc ngủ sâu. Khi hệ vi sinh đường ruột mất cân bằng, tín hiệu thần kinh bị gián đoạn, làm tăng nguy cơ mất ngủ và lo âu.

Dưới đây là những lời khuyên điều chỉnh đường ruột theo Ayurveda giúp ngủ sâu không cần thuốc.

#### Ăn tối sớm

Ayurveda khuyên mọi người nên ăn xong trước 19h để cơ thể có đủ thời gian tiêu hóa thức ăn trước khi đi ngủ.

Theo bác sĩ Vasant Lad, một trong những chuyên gia Ayurveda uy tín tại Ấn Độ, tiêu hóa yếu vào buổi tối khiến cơ thể phải tiếp tục xử lý thức ăn trong khi đáng lẽ nên nghỉ ngơi. Điều này làm hệ thần kinh luôn ở trạng thái cảnh giác, gây trằn trọc và ngủ không sâu. Ông khuyến nghị nên kết thúc bữa tối sớm, ưu tiên thức ăn nấu chín, ấm và dễ tiêu để giảm gánh nặng cho đường ruột trước giờ ngủ.

Quan điểm này phù hợp với bằng chứng khoa học hiện đại. Một nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy ăn tối muộn làm tăng nguy cơ trào ngược dạ dày và rối loạn nhịp sinh học, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ. Thực phẩm nhiều dầu mỡ, đường tinh luyện và caffeine cũng được chứng minh là làm tăng hoạt động thần kinh giao cảm, khiến cơ thể khó bước vào trạng thái thư giãn ban đêm.

#### Uống trà thảo mộc ấm

Ayurveda đặc biệt nhấn mạnh vai trò của thức uống ấm và thảo mộc nhẹ vào buổi tối. Theo chuyên gia Ayurveda Rujuta Diwekar, các loại trà thảo mộc như hoa cúc hay gừng loãng giúp làm dịu niêm mạc ruột và hỗ trợ nhu động tiêu hóa, từ đó giảm cảm giác đầy bụng, khó chịu khi nằm xuống.

Bà cho biết nhiều bệnh nhân mất ngủ cải thiện rõ rệt tình trạng chỉ bằng việc điều chỉnh thói quen ăn uống và tiêu hóa buổi tối thay vì phụ thuộc vào thuốc an thần.

#### Massage bụng, thư giãn tinh thần

Massage bụng theo chiều kim đồng hồ giúp kích thích tuần hoàn, thư giãn hệ thần kinh, cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Bên cạnh ăn uống, Ayurveda coi massage bụng và thư giãn tinh thần là phần không thể tách rời của giấc ngủ ngon. Các nghiên cứu trên Journal of Clinical Gastroenterology chỉ ra rằng massage nhẹ vùng bụng giúp kích thích dây thần kinh phế vị, làm chậm nhịp tim và giảm cortisol, hormone liên quan đến stress, mất ngủ. Khi cơ thể chuyển sang trạng thái thư giãn sâu, hệ tiêu hóa và thần kinh được đồng bộ, tạo điều kiện cho giấc ngủ tự nhiên.

#### Duy trì nhịp sinh học đều đặn

Một yếu tố khác được cả Ayurveda và y học hiện đại công nhận là nhịp sinh học đều đặn. Theo bác sĩ Nikhil Dhurandhar, chuyên gia nghiên cứu hệ vi sinh đường ruột tại Ấn Độ, việc đi ngủ và thức dậy không cố định làm rối loạn đồng hồ sinh học của ruột, ảnh hưởng đến quá trình tiết hormone và tiêu hóa.

Khi nhịp sinh học ổn định, hệ vi sinh đường ruột cũng hoạt động có trật tự hơn, giúp cải thiện cả giấc ngủ lẫn sức khỏe tinh thần.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng chăm sóc giấc ngủ không nên chỉ tập trung vào não bộ mà cần nhìn rộng hơn đến hệ tiêu hóa. Khi đường ruột khỏe mạnh, vi sinh cân bằng và tiêu hóa trơn tru, não bộ sẽ nhận được tín hiệu an toàn để nghỉ ngơi. Ayurveda gọi đây là trạng thái hài hòa giữa cơ thể và tâm trí, nền tảng cho giấc ngủ sâu và bền vững. ■

### 10 phút vận động mạnh giảm nguy cơ mắc ung thư đại tràng

Chỉ 10-12 phút vận động cường độ cao cũng đủ làm thay đổi thành phần máu, kích hoạt các tín hiệu sinh học làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư đại tràng.

Theo nghiên cứu mới được công bố của các nhà khoa học tại Đại học Newcastle (Anh), tập thể dục có thể nhanh chóng làm thay đổi thành phần máu theo những cách tác động đến tế bào ung thư đại tràng trong môi trường phòng thí nghiệm.

Trong nghiên cứu, nhóm tác giả đã cho các tế bào ung thư đại tràng tiếp xúc với huyết thanh máu người được lấy ngay sau khi tập luyện. Kết quả cho thấy các tế bào này sửa chữa tổn thương ADN nhanh hơn và các gene hoạt động theo hướng làm chậm quá trình tăng sinh của tế bào.

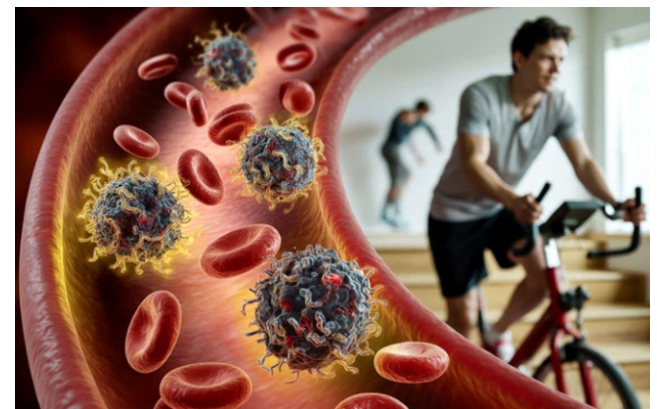
Các mẫu máu được thu thập từ 30 người trưởng thành vừa hoàn thành một buổi đạp xe cường độ cao, thời gian ngắn, kéo dài khoảng 10-12 phút, theo thông cáo báo chí.

Phó giáo sư Samuel T. Orange, Đại học Newcastle, đồng tác giả nghiên cứu, cho biết: "Các phát hiện của chúng tôi cho thấy việc tập thể dục nhanh chóng kích hoạt những thay đổi ở cấp độ phân tử trong máu, có thể tác động trực tiếp lên tế

bào ung thư đại tràng, điều chỉnh hoạt động của gene và hỗ trợ quá trình sửa chữa tổn thương ADN".

Ngay cả những hoạt động ngắn cũng có thể tạo ra khác biệt. "Mọi chuyển động đều có ý nghĩa. Việc tập luyện không nhất thiết phải kéo dài hàng giờ hay diễn ra trong phòng gym", ông Orange nói thêm.

Theo nhà nghiên cứu, một trong những phát hiện gây bất ngờ nhất là phản ứng sinh học mạnh mẽ của cơ thể, ngay cả sau chỉ một buổi tập duy nhất. "Hoạt động thể chất đã làm thay đổi hoạt động của hơn 1.000 gene trong các tế bào ung thư đại tràng", ông cho biết.



Nghiên cứu mới chỉ ra: chỉ 10 phút tập luyện cường độ cao có thể kích hoạt các tín hiệu sinh học chống ung thư trong cơ thể

Nghiên cứu, do Đại học Newcastle (Anh) phối Các kết quả nghiên cứu cho thấy tác động này nhiều khả năng được thúc đẩy bởi những phân tử giải phóng vào máu khi vận động - thường được gọi là exerkines. Những phân tử này đóng vai trò như các "sứ giả hóa học", truyền tín hiệu đi khắp cơ thể.

"Mỗi lần bạn tập luyện, cơ thể sẽ kích hoạt các tín hiệu sinh học giúp tăng cường sức khỏe và khả năng chống lại những bệnh như ung thư, tiểu đường hay tim mạch", ông Orange nói.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu cũng lưu ý thí nghiệm được thực hiện trên các tế bào ung thư nuôi cấy trong phòng thí nghiệm, chưa tiến hành trực tiếp trên bệnh nhân. Nghiên cứu được thực hiện trên 30 tình nguyện viên nam và nữ khỏe mạnh, trong độ tuổi từ 50 đến 78. Các mẫu máu của họ được sử dụng để truyền những tín hiệu sinh học do vận động tạo ra tới các tế bào ung thư nuôi cấy trong phòng thí nghiệm.

"Những phát hiện này cần được lặp lại trên bệnh nhân ung thư", ông Orange nói. "Chúng tôi cũng cần hiểu rõ hơn về tác động lâu dài của các tín hiệu sinh học do việc tập luyện lặp đi lặp lại theo thời gian".

Dù còn những hạn chế, nhà nghiên cứu cho rằng kết quả này củng cố thêm vai trò của vận động như một yếu tố quan trọng trong phòng ngừa ung thư đại tràng. "Mỗi lần bạn vận động và cảm thấy hơi hụt hơi, bạn đang góp phần cải thiện sức khỏe và có thể tác động đến những quá trình sinh học liên quan tới ung thư đường ruột", ông nói thêm. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Những thói quen hàng ngày âm thầm hủy hoại tư thế

Cúi đầu xem điện thoại, ngồi quá lâu hay nằm sấp khi ngủ, đi giày không có nâng đỡ... là những thói quen âm thầm khiến tư thế, cột sống trở nên xấu đi.

Tư thế xấu không chỉ ảnh hưởng đến ngoại hình mà còn là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang gặp vấn đề. Thói quen này có thể gây đau nhức, cứng khớp và khó chịu kéo dài trong sinh hoạt hằng ngày. Tin tốt là khi điều chỉnh được những hành vi dẫn đến tư thế sai, các rối loạn liên quan thường cũng dần được cải thiện.

Nhiều thói quen thuộc âm thầm gây hại cho cột sống, nhưng phần lớn đều dễ nhận diện và khắc phục. Dưới đây, các chuyên gia sức khỏe chỉ ra những hành vi thường ngày làm xấu tư thế lưng và cách điều chỉnh phù hợp.

#### Cúi đầu nhìn màn hình

Theo các chuyên gia chỉnh hình cột sống, thói quen cúi đầu khi sử dụng điện thoại hoặc máy tính là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây sai tư thế. Khi đầu càng đưa về phía trước thay vì nằm thẳng trên trục vai, áp lực dồn lên cột sống càng lớn, dễ gây đau mỏi vùng vai và cổ dưới - tình trạng thường được gọi là "cổ công nghệ".

Về lâu dài, tư thế này có thể làm biến dạng đường cong tự nhiên của cổ, khiến trọng lực dồn nhiều hơn lên vai và lưng trên. Để hạn chế, nên đặt màn hình ngang tầm mắt hoặc nâng cao thiết bị, tránh phải cúi đầu trong thời gian dài.

#### Ngồi quá lâu

Một thói quen xấu phổ biến khác là ngồi liên tục trong nhiều giờ. Việc này khiến các nhóm cơ giữ tư thế nhanh chóng mỏi, dẫn đến ngồi khom lưng, không còn nâng đỡ đúng các đường cong tự nhiên của cột sống.

Bên cạnh đó, loại ghế sử dụng cũng góp phần làm tình trạng này trầm trọng hơn. Ghế sofa hoặc ghế làm việc không phù hợp có thể khiến lưng, cổ và vai phải chịu áp lực kéo dài. Các chuyên gia khuyến nghị nên chọn ghế có đệm chắc, hỗ trợ tốt vùng thắt lưng, chiều cao vừa đủ để bàn chân đặt thẳng trên sàn, giúp cơ thể giữ tư thế ổn định hơn khi ngồi.

#### Nằm sấp khi ngủ

Theo bác sĩ chỉnh hình cột sống Sherry McAllister, tư thế nằm sấp buộc cổ phải xoay sang một bên trong thời gian dài, dễ gây căng cơ và ảnh hưởng xấu đến tư thế cổ - vai.

Tuy nhiên, Melie Purdon, huấn luyện viên Yoga Renew, cho rằng con người khó kiểm soát hoàn toàn tư thế khi ngủ. "Bạn có thể bắt đầu giác ngộ ở tư thế chuẩn, nhưng vẫn thức dậy trong một tư thế hoàn toàn khác", cô nói. Vì vậy, Purdon khuyến nghị nên chú ý điều chỉnh thói quen vận động và tư thế ban ngày để cơ thể được thả lỏng và phục hồi tốt hơn vào ban đêm. Khi những mô thức này thay đổi, tư thế cơ thể và chất lượng giấc ngủ đều được cải thiện.

Ngoài ra, bác sĩ McAllister lưu ý gối quá cao hoặc quá thấp, cũng như nệm đã xuống cấp, có thể gây hại cho cột sống. Nệm bị lún, võng tạo bề mặt nâng đỡ không đều, dẫn đến căng cơ, ngủ chập chờn và làm tăng áp lực lên các đường cong tự nhiên của cột sống.

#### Tập luyện sai kỹ thuật

Tập thể dục mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng thực hiện sai kỹ thuật có thể phản tác dụng. Việc nâng tạ không đúng cách, nín thở khi gắng sức hoặc cúi gập đầu trong lúc tập dễ khiến cơ bị căng cứng, đau nhức, thậm chí làm tăng nguy cơ chấn thương.

Bên cạnh việc chú ý tư thế, Melie Purdon, huấn luyện viên Yoga Renew, khuyến nghị cần khởi động đúng trước khi tập. Các động tác giãn cơ nhẹ và linh hoạt như xoay vai, mở ngực hay vận động cổ nhẹ nhàng giúp làm mềm cơ bắp, hỗ trợ cơ thể vào tư thế chuẩn và giảm áp lực lên cột sống.

#### Mang giày dép thiếu nâng đỡ

Theo bác sĩ chỉnh hình cột sống Sherry McAllister, giày dép có ảnh hưởng trực tiếp đến tư thế cơ thể. Giày cao gót làm xương chậu nghiêng về phía trước, gây mất cân bằng và buộc các nhóm cơ khác phải hoạt động bù trừ nhiều hơn. Trong khi đó, giày đế bằng nhưng thiếu nâng đỡ vòm bàn chân khiến lực dồn từ gót truyền thẳng lên lưng dưới, đầu gối và hông.

Về lâu dài, những loại giày này dễ gây đau thắt lưng. Để hạn chế rủi ro, các chuyên gia khuyến cáo nên kiểm tra giày dép định kỳ, thay thế khi có dấu hiệu mòn lệch hoặc mất độ đàn hồi, đồng thời ưu tiên giày có hỗ trợ vòm chân, đệm gót và đế vững giúp giảm lực tác động. ■

### Khi đôi mắt không phân biệt được màu đỏ, tính mạng có thể bị đe dọa

Nghiên cứu mới cho thấy rối loạn nhận biết màu sắc có thể khiến người bệnh không phát hiện tiểu đường, từ đó làm chậm chẩn đoán ung thư bàng quang và ảnh hưởng đáng kể đến cơ hội sống còn.

#### Mù màu có thể khiến người bệnh bỏ lỡ dấu hiệu sớm của ung thư bàng quang

Với phần lớn bệnh nhân ung thư bàng quang, dấu hiệu cảnh báo đầu tiên thường xuất hiện rất rõ ràng là nước tiểu có màu đỏ do lẫn máu. Tuy nhiên đối với những người bị mù màu, tín hiệu quan trọng này có thể bị che giấu một cách âm thầm, dẫn đến việc phát hiện bệnh muộn và tiên lượng xấu hơn.

Một phân tích quy mô lớn dựa trên hồ sơ sức khỏe điện tử của hơn 275 triệu người trên toàn thế giới cho thấy mối liên hệ đáng lo ngại giữa rối loạn thị giác màu và tỉ lệ sống sót của bệnh nhân ung thư bàng quang. Kết quả được công bố trên tạp chí Nature Health.

Khi so sánh các bệnh nhân có độ tuổi, giới tính và tình trạng sức khỏe tương đương, nhóm

nghiên cứu nhận thấy chỉ khoảng một nửa số bệnh nhân ung thư bàng quang bị mù màu còn sống sau 10 năm kể từ thời điểm chẩn đoán. Trong khi đó, tỉ lệ này ở nhóm có khả năng phân biệt màu sắc bình thường lên tới gần ba phần tư.

Theo phân tích kéo dài hai thập kỷ, người mắc mù màu đối mặt với nguy cơ tử vong cao hơn 52% so với những bệnh nhân không gặp rối loạn thị giác màu.

Các nhà nghiên cứu cho rằng sự khác biệt này không xuất phát từ đặc điểm sinh học của khối u mà chủ yếu liên quan đến việc không nhận ra triệu chứng ban đầu.

Triệu chứng phổ biến nhất của ung thư bàng quang là tiểu ra máu không đau. Khi khả năng phân biệt màu đỏ bị suy giảm, người bệnh có thể cho rằng nước tiểu sẫm màu chỉ do mất nước hoặc nguyên nhân thông thường khác, từ đó trì hoãn việc đi khám.

Việc chậm trễ này làm tăng khả năng ung thư đã tiến triển sang giai đoạn nặng hơn khi được phát hiện, khiến điều trị khó khăn và hiệu quả giảm rõ rệt.

Để kiểm tra liệu hiện tượng tương tự có xảy ra với các loại ung thư khác hay không, nhóm nghiên cứu tiếp tục phân tích ung thư đại trực tràng, vốn cũng có thể gây chảy máu. Tuy nhiên ở nhóm bệnh này, họ không ghi nhận sự khác biệt đáng kể về tỉ lệ sống sót giữa người mù màu và người có thị lực màu bình thường.

Theo các chuyên gia, nguyên nhân có thể nằm ở chiến lược phát hiện bệnh. Ung thư đại trực tràng thường được tầm soát định kỳ ngay cả khi chưa có triệu chứng, trong khi ung thư bàng quang hiện chưa có khuyến cáo sàng lọc cho người không có biểu hiện bất thường.

Điều đó khiến việc nhận biết những thay đổi nhỏ trong nước tiểu gần như hoàn toàn phụ thuộc vào cảm nhận của người bệnh.

Dù dữ liệu hiện tại chưa đủ để thay đổi hướng dẫn tầm soát ung thư bàng quang, các nhà khoa học cho rằng phát hiện này có thể giúp bác sĩ lâm sàng nâng cao cảnh giác, đặc biệt khi tiếp nhận bệnh nhân mù màu có các triệu chứng tiết niệu không rõ ràng.

Tác động tiềm tàng của nghiên cứu được đánh giá là đáng chú ý, bởi cả ung thư bàng quang và mù màu đều khá phổ biến, nhất là ở nam giới. Ung thư bàng quang nằm trong nhóm những loại ung thư được chẩn đoán thường xuyên, còn rối loạn thị giác màu ảnh hưởng đến khoảng một phần mười hai nam giới.

Phần lớn các trường hợp mù màu liên quan đến khó phân biệt đỏ và xanh lá, đúng vào nhóm màu quan trọng để phát hiện máu trong nước tiểu.

Các chuyên gia cho rằng việc nâng cao nhận thức về hạn chế thị giác màu có thể giúp người bệnh chủ động hơn trong theo dõi sức khỏe, đồng thời hỗ trợ bác sĩ đưa ra quyết định chẩn đoán sớm hơn, qua đó cải thiện cơ hội điều trị và sống còn. ■

### 3 việc nên làm sau ăn để kiểm soát đường huyết

**Đ**i bộ 10 phút, uống nước lọc và ăn món tráng miệng lành mạnh là 3 việc nên làm sau ăn giúp đường huyết ổn định.



#### Đi bộ 10 phút

Vận động nhẹ sau bữa ăn là một trong những cách hiệu quả nhất để làm giảm mức tăng đường huyết sau ăn. "Đi bộ sau ăn giúp cơ thể sử dụng ngay lượng glucose từ bữa ăn, thay vì để chúng tích tụ trong máu", Amy Kimberlain, chuyên gia giáo dục về tiểu đường, cho biết. Cô cũng lưu ý rằng vận động còn giúp chuyển hướng dòng máu khỏi hệ tiêu hóa, từ đó làm chậm quá trình hấp thu glucose.

Các nghiên cứu ủng hộ lợi ích của việc đi bộ ngắn sau ăn. Một nghiên cứu quy mô nhỏ cho thấy đi bộ 10 phút ngay sau bữa ăn giúp hạ đường huyết hiệu quả hơn so với việc ngồi nghỉ ở nhóm người trẻ khỏe mạnh. Đáng chú ý, hiệu quả của đi bộ 10 phút tương đương với đi bộ 30 phút, khiến các nhà nghiên cứu khuyến nghị lựa chọn quãng đi ngắn vì phù hợp hơn với sinh hoạt hằng ngày. Ở người mắc tiểu đường type 2, vận động sau bữa ăn cũng được chứng minh có tác dụng hạ đường huyết và góp phần cải thiện kiểm soát đường máu lâu dài.

Nếu không thể ra ngoài, bạn vẫn có thể vận động trong nhà, chẳng hạn làm việc nhà nhẹ, dọn bàn ăn hoặc rửa bát. Grace Derocha, chuyên gia dinh dưỡng, người phát ngôn của Học viện Dinh dưỡng và Chế độ ăn, cho biết cô thường để việc giặt giũ sau bữa ăn, buộc bản thân phải lên xuống cầu thang. Cách này cũng mang lại lợi ích, khi một nghiên cứu khác chỉ ra rằng leo cầu thang từ một đến ba phút có thể cải thiện mức insulin và glucose sau ăn.

#### Uống nước

Sau bữa ăn, hãy uống nước - nhưng nên là nước lọc. Lý tưởng nhất là duy trì thói quen uống nước trong suốt bữa ăn. "Uống nước có thể hỗ trợ kiểm soát đường huyết, nhưng không thể ngăn đột biến đường máu nếu chỉ làm riêng lẻ. Đây là biện pháp hỗ trợ nhẹ nhàng hơn so với can thiệp mạnh như đi bộ", chuyên gia Amy Kimberlain cho biết.

Theo cô, việc bổ sung đủ nước giúp thận đào thải lượng glucose dư thừa ra khỏi máu. Duy trì đủ nước còn giúp ổn định thể tích máu - yếu tố cũng ảnh hưởng đến mức đường huyết. "Uống nước giúp pha loãng nồng độ glucose và góp phần giữ

các chỉ số ổn định hơn", Kimberlain nói.

#### Thêm một món tráng miệng lành mạnh từ trái cây

"Tôi thường khuyên nên kết thúc bữa ăn bằng một khẩu phần giàu chất xơ hoặc trái cây", Derocha nói. "Một số thực phẩm có thể giúp phản ứng đường huyết diễn ra ổn định hơn, đồng thời hỗ trợ tiêu hóa". Theo cô, có thể chọn các loại trái cây giàu chất xơ như quả mọng (berries) hoặc những món tráng miệng nhiều chất xơ như pudding hạt chia. Chất xơ giúp làm chậm quá trình hấp thu carbohydrate từ bữa ăn, nhờ đó hạn chế đường huyết tăng đột ngột. Ngoài ra, một chút vị ngọt lành mạnh cũng giúp tạo cảm giác trọn vẹn, báo hiệu bữa ăn đã kết thúc.

Với những người không thích đồ ngọt, Derocha gợi ý có thể kết thúc bữa tối bằng thực phẩm lên men như kim chi. Các món lên men được cho là có lợi cho việc điều hòa chuyển hóa glucose; ngoài ra, lợi khuẩn probiotic trong đó còn hỗ trợ tiêu hóa và giảm viêm.

#### Những thói quen hàng ngày khác giúp kiểm soát đường huyết

Bên cạnh các biện pháp sau bữa ăn, bạn cũng có thể áp dụng những thói quen dưới đây trong suốt cả ngày để giữ đường huyết ổn định:

**Ưu tiên chất xơ:** Theo chuyên gia Kimberlain, một trong những cách đơn giản nhất để hạn chế tình trạng đường huyết tăng vọt là ăn nhiều chất xơ hơn. Chất xơ giúp làm chậm quá trình glucose đi vào máu, từ đó giữ mức đường huyết sau ăn ổn định hơn. Những bữa ăn giàu chất xơ như yến mạch ăn kèm quả mọng, salad có thêm các loại đậu, hay các món tối với quinoa, khoai lang đều là những lựa chọn có lợi cho việc kiểm soát đường huyết.

**Ăn uống cân bằng:** Khi lên thực đơn, Kimberlain khuyên nên kết hợp tinh bột phức tạp, protein nạc, chất béo lành mạnh và chất xơ trong cùng một bữa ăn. Sự cân bằng này không chỉ giúp kiểm soát đường huyết tốt hơn mà còn tạo cảm giác no lâu.

**Ăn theo thứ tự hợp lý:** "Thứ tự ăn các loại thực phẩm cũng ảnh hưởng đến phản ứng glucose của cơ thể", chuyên gia Derocha cho biết. Cô gợi ý nên ăn rau và protein trước, sau đó mới đến các món giàu tinh bột như cơm, khoai tây hay bánh mì, nhằm làm chậm quá trình tiêu hóa và hạn chế đường huyết tăng đột ngột.

**Duy trì vận động:** Mỗi tuần, hãy dành khoảng 50 phút cho các bài tập tim mạch cường độ vừa hoặc cao, kết hợp thêm luyện tập sức mạnh để tăng cường cơ bắp và xương, ít nhất 3 ngày/tuần. Đồng thời, hạn chế thời gian ngồi lâu trước màn hình.

**Tránh hút thuốc:** Nên tránh tiêu thụ thuốc lá điều, thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá khác. Nếu cần hỗ trợ cai thuốc, hãy trao đổi với bác sĩ để được tư vấn các chương trình điều trị và thuốc hỗ trợ phù hợp.

**Cải thiện giấc ngủ:** Thiết lập thói quen thư giãn trước khi ngủ, duy trì giờ đi ngủ và thức dậy cố

định, ngủ trong không gian tối, yên tĩnh và mát mẻ, tắt hoặc để thiết bị điện tử ở chế độ im lặng và tránh uống rượu trước khi ngủ. Giấc ngủ chất lượng đóng vai trò thiết yếu trong việc kiểm soát đường huyết hiệu quả. ■

### 4 thói quen giúp “người lười” trường thọ

**K**hông cần tập gym cật lực hay ăn kiêng khắt khe, chỉ vài thói quen đơn giản cũng có thể kéo dài tuổi thọ, cải thiện sức khỏe.

Theo nhà nghiên cứu Dan Buettner, tác giả dự án Blue Zones về những vùng có tuổi thọ cao nhất thế giới, người sống thọ không nhất thiết tập luyện cường độ cao hay ăn kiêng nghiêm ngặt mà họ duy trì các thói quen nhỏ nhưng bền vững: uống đồ ấm, di chuyển nhẹ nhàng, ăn tự nhiên và giữ tâm lý thư thái.

#### Uống trà nóng đều đặn

Uống một tách trà nóng mỗi ngày giúp tăng cường lưu thông máu, cải thiện sức khỏe tim mạch. Nhiều nghiên cứu cho thấy người có thói quen uống trà, đặc biệt là trà xanh hoặc trà ô long, thường có sức khỏe tim mạch tốt và nguy cơ tử vong thấp hơn. Trà chứa nhiều chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào khỏi lão hóa sớm và giảm viêm mạn tính.

Gợi ý: Mỗi ngày nên uống 2-3 tách trà nóng, tránh thêm đường, có thể thay đổi giữa trà xanh, trà đen hoặc trà thảo mộc.

#### Kéo giãn cơ nhẹ nhàng mỗi ngày

Việc kéo giãn đơn giản trong vài phút giúp cải thiện tuần hoàn, giữ cơ khớp linh hoạt và giảm đau mỏi do ngồi nhiều. Một số nghiên cứu cho thấy người duy trì thói quen này có chỉ số sức khỏe tổng thể và khả năng vận động tốt hơn khi về già.

Gợi ý: Mỗi ngày 5-10 phút, thực hiện các động tác kéo giãn vùng cổ, vai, lưng và chân, đặc biệt vào buổi sáng hoặc trước khi ngủ.

#### Ăn nhẹ lành mạnh

Ăn nhẹ lành mạnh bổ sung chất chống oxy hóa, tăng cường tuổi thọ. Chế độ ăn giàu thực vật và hạt được chứng minh giúp tăng tuổi thọ. Các loại hạt như hạnh nhân, óc chó, hạt bí hay trái cây tươi cung cấp chất béo tốt, vitamin và chất xơ, hỗ trợ tim mạch và giảm viêm.

Gợi ý: Thay snack đóng gói bằng một nắm hạt nhỏ, trái cây hoặc sữa chua không đường. Đây là lựa chọn nhanh gọn mà vẫn đảm bảo năng lượng và dinh dưỡng.

#### Đừng suy nghĩ quá lâu

Lo âu, suy nghĩ lặp đi lặp lại làm tăng stress, gây hại cho tim mạch và hệ miễn dịch. Các chuyên gia tâm lý học tại Mỹ cho biết, thực hành chánh niệm hoặc các bài thở ngắn mỗi ngày có thể giúp kiểm soát căng thẳng, cải thiện giấc ngủ và sức khỏe tinh thần, yếu tố quan trọng của tuổi thọ.

Gợi ý: Dành 3-5 phút mỗi ngày để hít thở sâu, chú ý vào nhịp thở, hoặc ghi lại điều khiến bạn biết ơn trong ngày. ■

867-2199/1767

**NEW! DK/ Cơm Quê**  
NEW! NEW! NEW!

Chuyên phục vụ những món ăn bình dân, món chay và món mặn ăn với cơm hoặc cháo. Thích hợp cho trẻ nhỏ và người già. Thức ăn được làm tại nhà bao ngon và hợp vệ sinh. Nếu ai có nhu cầu đặt hàng, xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin để có thực đơn tham khảo.

Xin gọi hoặc nhắn tin: **832-277-0214**

856-2197/1765

## TUYỂN NHÂN VIÊN

Tổ hợp Liên Danh 521 NSH LLC và Mekong Vime Ltd cần tuyển 2 vị trí cho Team Customers Service Rep.

**Yêu cầu:**

- + Biết sử dụng English và tiếng Việt lưu loát.  
(khách hàng và công việc phần lớn là người Việt Nam)
- + Học vấn: Có bằng cử nhân, được ưu tiên.
- + Có kiến thức và văn hóa giao tiếp tốt.

Liên hệ anh Justin Thanh: **512-545-3646**  
Email: [contacts@mekongvime.net](mailto:contacts@mekongvime.net)

846-2195/1763

**NEW! Cần Người**  
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, chăm chỉ, 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**

866-2199/1766

**NEW! Bán Tiệm Nail**  
CÁCH BELLAIRE 15'

Cần sang tiệm nail vì thiếu người trông coi. Tiệm cách Bellaire 15 phút. Giá bán \$25k. Có thể thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc Tammy:  
**832-955-2537**

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**

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**

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**

848-2196/1763

**NEW! Cho Share Phòng**  
BEECHNUT - HWY6

Nhà ở Beechnut - Hwy6. 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**

**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**

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**

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**

832-2190/1758

**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**



### Ít người biết vì sao tháng chạp gọi là tháng củ mật

**T**háng chạp, hay tháng củ mật, không chỉ là thời khắc chuyển giao năm cũ mà còn có ý nghĩa văn hóa, lịch sử và lời nhắc nhở của người Việt xưa nay.



*Tháng củ mật là lời nhắc nhở của người Việt*

Không ít người từng nghe đến cách gọi “tháng củ mật” mỗi khi năm cũ sắp qua, nhưng lại không thật sự hiểu rõ vì sao tháng 12 âm lịch lại mang cái tên đặc biệt ấy. Có người còn lầm tưởng “củ mật” là một loại củ hay thực phẩm nào đó.

Thực tế, trong đời sống dân gian, tháng cuối cùng của năm âm lịch được gọi bằng nhiều tên khác nhau như tháng 12 âm lịch, tháng chạp, hay tháng củ mật. Mỗi tên gọi đều ẩn chứa những tầng nghĩa gắn liền với phong tục, sinh hoạt và tâm thức của người Việt.

Tháng chạp năm Ất Ty 2025 sẽ bắt đầu từ ngày 19/1/2026 và kết thúc vào ngày 16/2/2026 dương lịch.

#### Vì sao tháng Chạp được gọi là “tháng củ mật”?

“Tháng củ mật” thực chất là một cách gọi khác của tháng chạp, tháng cuối cùng trong năm âm lịch. Tên gọi này bắt nguồn từ chính hoàn cảnh sinh hoạt và tập quán của người dân trong thời điểm đặc biệt ấy.

Theo cách giải thích phổ biến, “củ” là từ Hán Việt mang nghĩa củng cố, kiểm soát, phòng giữ; còn “mật” mang nghĩa mật thiết, kỹ lưỡng, cẩn trọng. Khi kết hợp lại, “củ mật” được hiểu là sự trông coi chặt chẽ, đề cao cảnh giác, kiểm soát cẩn thận mọi việc. Vì thế, tháng chạp được gọi là “tháng củ mật” nhằm nhắc nhở mọi người phải chú ý bảo vệ tài sản, giữ gìn nhà cửa và chăm lo sức khỏe trong giai đoạn cuối năm.

Tháng 12 âm lịch vốn là thời điểm bận rộn nhất trong năm. Đây là lúc mọi gia đình gấp rút chuẩn bị cho Tết Nguyên đán, dịp lễ cổ truyền lớn nhất và quan trọng nhất của người Việt.

Công việc dồn dập, từ tổng kết làm ăn, thanh toán sổ sách, thu xếp tài chính, cho đến mua sắm, sửa sang nhà cửa, chuẩn bị thực phẩm, lễ vật. Nhịp sống trở nên hối hả hơn thường ngày, đòi hỏi mỗi người phải thận trọng trong từng việc lớn nhỏ

để tránh sai sót không đáng có.

Càng về cuối năm, hoạt động giao thương, buôn bán càng sôi động. Chợ búa đông đúc, hàng hóa lưu thông nhiều, nhu cầu chi tiêu tăng cao. Chính sự tập nập ấy cũng tiềm ẩn không ít rủi ro như mất cắp, lừa đảo, hỏa hoạn, tai nạn hoặc các tệ nạn xã hội. Bởi vậy, “củ mật” còn mang hàm ý nhắc nhở mọi người phải cẩn thận hơn trong việc giữ gìn của cải, trông coi nhà cửa, đề phòng những điều không may có thể xảy ra.

Không chỉ tài sản, tháng chạp cũng là thời điểm dễ phát sinh vấn đề về sức khỏe do thời tiết lạnh, ăn uống thất thường, làm việc quá sức. Vì thế, hai chữ “củ mật” còn được hiểu theo nghĩa rộng hơn là cẩn trọng trong sinh hoạt, giữ gìn thân thể, để kết thúc một năm trọn vẹn và chuẩn bị bước sang năm mới an lành.

#### Tháng chạp có nghĩa là gì?

Bên cạnh tên gọi “tháng củ mật”, tháng cuối cùng của năm âm lịch còn được gọi là tháng chạp. Theo các tài liệu cổ, “chạp” thực chất là cách đọc chệch của chữ “lạp” trong tiếng Hán.

Chữ “lạp” mang nghĩa “bữa tiệc cuối năm” hoặc “lễ hội tạ ơn cuối năm”. Đây là thời điểm người xưa tổ chức các nghi lễ để cảm tạ tổ tiên, thần linh đã phù hộ họ suốt một năm lao động và sinh sống.

Trong văn hóa Trung Hoa cổ, cuối năm có lễ tất niên rất lớn gọi là “đại Lạp”. Vì vậy, tháng cuối năm được gọi là “lạp nguyệt”, tức tháng có đại lễ Lạp. Ngoài ra, có giả thuyết cho rằng chữ “lạp” còn mang nghĩa là thịt.

Thời xưa, tháng cuối năm là lúc người dân tích trữ lương thực để vượt qua mùa đông giá lạnh và chuẩn bị cho Tết. Trong số đó, thịt là loại thực phẩm quý, tượng trưng cho sự đủ đầy, no ấm, nên chữ “lạp” dần gắn với tháng cuối năm.

Theo thời gian, “lạp” còn phát triển thêm nghĩa liên quan đến việc cúng tế, tưởng nhớ tổ tiên. Khi đi vào tiếng Việt, “lạp” được đọc chệch thành “chạp” và trở thành từ chỉ các nghi lễ giỗ chạp.

Vì thế, trong tiếng Việt hiện nay mới có các cách nói như “ngày chạp”, “giỗ chạp”. Tổ hợp “giỗ chạp” là một từ ghép đẳng lập, kết hợp giữa yếu tố Hán Việt và yếu tố thuần Việt có nghĩa gần tương đương, thể hiện quá trình Việt hóa sinh động của lớp từ gốc Hán.

Một cách lý giải khác, chữ “lạp” trong tiếng Hán cũng có nghĩa là thịt. Tháng cuối năm là thời gian người ta tích trữ các loại thực phẩm để đối phó với mùa đông rét mướt, và cũng để chuẩn bị cho Tết Nguyên đán. Trong đó, thịt là loại thực phẩm quý giá, quan trọng.

Chữ “lạp” trong “lạp xưởng” (hay Lạp xưởng) cũng mang nghĩa này. Trong đó, “xường” hay “xường” có nghĩa là ruột (âm Hán Việt là “trường”).

Người Việt xưa thường gọi tên tháng dựa trên chu kỳ nông nghiệp và các nghi lễ quan trọng trong năm. Tháng cuối cùng được đánh dấu bằng hàng loạt lễ cúng và hoạt động tâm linh, nên tên gọi

tháng chạp gắn liền với ý nghĩa tế lễ, tổng kết và tri ân.

Với người Việt, tháng chạp không chỉ đơn thuần là một đơn vị thời gian, mà còn là giai đoạn mang ý nghĩa tổng kết. Ngay từ đầu tháng, nhiều gia đình đã bắt đầu dọn dẹp, sửa sang nhà cửa, chuẩn bị thực phẩm truyền thống, sắm sửa quần áo mới, lên kế hoạch về quê, thăm họ hàng, và thu xếp công việc để đón Tết. Mỗi hành động đều mang hàm ý khép lại một năm cũ và mở ra một khởi đầu mới với mong ước an khang, thuận lợi.

Tháng chạp cũng gắn liền với những phong tục quen thuộc như cúng ông Công, ông Táo vào ngày 23 tháng chạp, tiễn Táo quân về trời để báo cáo việc nhà trong suốt một năm. Sau đó là những ngày tất bật gói bánh chưng bánh tét, làm mứt, dọn bàn thờ, trang hoàng nhà cửa. Tất cả đều thể hiện đạo lý hướng về cội nguồn, tri ân tổ tiên và chuẩn bị đón năm mới trong không khí trang trọng, ấm cúng.

Ngoài giá trị văn hóa, tháng chạp còn mang ý nghĩa tâm linh sâu sắc. Đây là lúc con người chậm lại giữa bộn bề để nhìn lại chặng đường đã qua, tạ ơn những gì mình có, và gửi gắm hy vọng cho năm sắp tới. Việc dọn dẹp nhà cửa, lau chùi bàn thờ, chuẩn bị lễ cúng tổ tiên không chỉ mang tính hình thức, mà còn là cách để mỗi người tự “dọn dẹp” tâm trí, khép lại những điều cũ, hướng đến sự an hòa.

Có lẽ chính vì vậy, tên gọi “tháng củ mật” và “tháng chạp” vẫn được lưu truyền cho đến hôm nay. Đó không chỉ là những khái niệm ngôn ngữ, mà còn là lời nhắc nhở về sự cẩn trọng, về tinh thần tri ân, và về khát vọng gìn giữ nếp sống văn hóa truyền thống của người Việt trong khoảnh khắc thiêng liêng nhất của năm. ■



#### \* Tên trộm sa lưới vì nghe lời vợ

Một tên trộm bị bắt khi cố đột nhập vào một cửa hàng thời trang lúc nửa đêm.

Sau khi xem lại băng ghi hình, thẩm phán nhìn tên tội phạm một cách kỳ quái:

- Tôi không tài nào hiểu được tại sao cậu trộm ở một cửa hàng đến ba lần trong một đêm. Rõ ràng lúc đầu cậu đã lấy được quần áo rồi sao lại phải mang trả lại chứ?

Tên trộm thở dài:

- Vì vợ tôi thưa ngài!

Vị thẩm phán tò mò:

- Ý cậu là sao?

Tên trộm khô sở đáp:

- Lúc đầu tôi lấy một chiếc váy đen nhưng vợ tôi nói Tết nhất không được mặc màu đen!! Khi tôi quay lại đổi chiếc màu đỏ thì cô ấy lại bảo năm nay kỵ màu đỏ, đến lần đổi thứ ba thì bị bắt, thưa ngài!!!

Cung Hỷ Phát Tài



# MÙA LÂN MỪNG XUÂN BÌNH NGỌ 2026



ĐỊA ĐIỂM: BELTWAY 8 PLAZA/VIET HOA CENTER  
(8300 W SAM HOUSTON PARKWAY SOUTH HOUSTON, TX 77072)

THỜI GIAN: 02/22/2026 (CHỦ NHẬT)

ĐIỆN THOẠI: (832) 448-8828

## MÙA LÂN VÀ BIỂU DIỄN KUNGFU

KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG



200 BAO LÌ XÌ NĂM MỚI (2PM)

MÙA LÂN, MÙA RỒNG

BIỂU DIỄN KUNGFU

VÀ RẤT NHIỀU TIẾT MỤC ĐẶC SẮC KHÁC. TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG!

# MIỄN PHÍ VÀO CỬA



## 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**

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

Hướng:  
**713-927-0900**

860-2198/1765

### PHÒNG CHO THUÊ

Nhà khu Southwest có 2 phòng cho share. 1 phòng rộng rãi \$450, 1 phòng nhỏ \$350. Bao điện nước, Internet. 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**

864-2199/1766

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên nam, có thể dọn vô liền \$400. Xin liên lạc Dung (call or text):

**346-764-3578**

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**

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)

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.



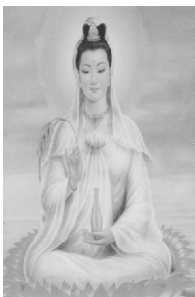
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

*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

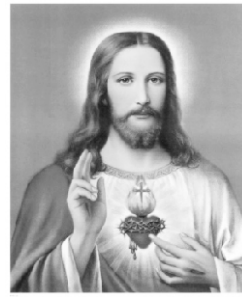


KINH CỨU KHỔ  
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.  
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.  
Cứu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.  
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.  
Nam Mô A Di Đà Phật.

*Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt. Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.*

Gia Đình Bùi & Nguyễn

## Lời Nguyện



In God We Trust  
Kính lạy Cha,  
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

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

QH

955-Long Term

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
**CHỢ MỸ HOA**

### Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chắt 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.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php)

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



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Những món nên ăn để lấy may trong ngày đầu năm

**T**heo quan niệm người Việt, đầu năm nếu ăn những món dưới đây sẽ mang lại may mắn cho cả năm.

#### Xôi gấc

Theo quan niệm của người Việt màu đỏ tượng trưng cho hạnh phúc, màu xanh của sắc xuân là biểu tượng của sự may mắn, tốt lành. Trong khi đó màu đỏ của gấc là màu tự nhiên của đất nên sẽ tạo ra sự dung hòa, thuận lợi cho năm mới. Chính vì vậy xôi gấc là món nên ăn đầu tiên để lấy may trong ngày đầu năm sau khi chúng ta đã cúng tổ tiên.



Xôi gấc vừa giúp sáng mắt, phòng ngừa các bệnh về mắt như mờ mắt, nhức mỏi mắt, khô mắt, quáng gà, đục thủy tinh thể. Chúng cũng giúp chống lão hóa làm đẹp da, giúp da luôn mịn màng, tươi trẻ...

#### Canh khổ qua

Ngày đầu tiên của năm mới, bạn sẽ ăn món canh gì để vừa mát ruột, lại vừa mang lại nhiều may mắn? Canh khổ qua chính là món nên ăn để lấy may trong ngày đầu năm mới. Trong cách chơi chữ của người Việt thì khổ qua có nghĩa là mọi nỗi khổ, vất vả nhọc nhằn rồi sẽ qua đi để đón một năm mới hạnh phúc, an lành, suôn sẻ.

Loại trái này chẳng phải quý hiếm bất cứ bà nội trợ nào cũng có thể mua ăn quanh năm. Nhưng Tết đến sẽ mang một ý nghĩa khác biệt. Khổ qua có nghĩa là mọi nỗi khổ sẽ qua đi để đón một năm mới hạnh phúc an lành. Dù có vị hơi đắng, nhưng mướp đắng (hay khổ qua) lại rất hữu ích với sức khỏe. Mướp đắng giúp làm giảm lượng cholesterol xấu (LDL) và mỡ máu, giúp bảo vệ tim mạch.

#### Món cá

Bên cạnh món canh khổ qua thơm ngon, mát ruột và may mắn thì món cá cũng là món nên ăn để lấy may trong ngày đầu năm mới. Theo âm Hán thì cá có cách phát âm gần giống như từ dư có nghĩa là dồi dào, thừa thãi. Chính vì vậy ăn cá sẽ mang lại nhiều may mắn tài lộc cho một năm làm ăn dư dả. Một số quan niệm còn cho rằng cá ăn trong ngày Tết phải nguyên con để đảm bảo một năm mới "đầu xuôi, đuôi lọt".

Ở nước ta và nhiều nước trên thế giới cá là món không thể thiếu trong ngày đầu năm. Ngoài việc là món ăn để lấy may thì không ai có thể phủ

nhận được giá trị dinh dưỡng mà món ăn này đem lại. Không chỉ ngon món cá còn chứa nhiều chất đạm, chất béo lành mạnh tốt cho sức khỏe và cũng là nguyên liệu tuyệt vời làm nên nhiều món ngon trong mâm cỗ ngày Tết.

#### Gà luộc

Món gà luộc vàng mềm óng ả sẽ mang đến một khởi đầu thuận lợi, vạn phúc. Theo các nhà dinh dưỡng học, ngoài những chất albumin, chất béo, thịt gà còn có các vitamin A, B1, B2, C, E, axit, canxi, phosphor, sắt.

Đây là loại thực phẩm chất lượng cao, cơ thể con người dễ hấp thu và tiêu hoá. Theo Đông Y, thịt gà có tính ôn ngọt, không độc, bổ dưỡng, lành mạnh cho phổi. Loại thịt này còn chứa băng huyết, xích bạch đới, ly, ung nhọt, là loại thực phẩm bổ âm cho tỳ vị, bổ khí, huyết và thận. Bên cạnh đó, người ta tin rằng món gà luộc vàng mềm óng ả sẽ mang đến một khởi đầu thuận lợi, vạn phúc đong đầy.

#### Mì sợi dài

Mì sợi dài, không bị vỡ hoặc bị đứt trong quá trình nấu, được xem là món ăn may mắn cần phải thưởng thức vào dịp đầu năm đối với người dân ở Trung Quốc, Nhật Bản và một số quốc gia châu Á khác. Họ thường dùng chảo xào để chế biến món mì sợi dài, mong được sống thọ và luôn khỏe mạnh vào dịp Tết.

#### Bánh chưng, bánh tét

Tết Nguyên Đán của Việt Nam không thể thiếu bánh chưng và bánh tét. Đó là phong tục truyền thống tốt đẹp của dân tộc ta thể hiện tấm lòng của con cháu đối với ông bà tổ tiên. Đây là món ăn chính trên mâm cơm ngày Tết.

Chiếc bánh dày có hình tròn tượng trưng cho trời và bánh chưng có hình vuông tượng trưng cho đất. Lá xanh bọc ở ngoài và nhân bên trong ruột tượng trưng cho công ơn sinh thành, tình cha mẹ luôn yêu thương và đùm bọc con cái. Bánh chưng, bánh tét đều tượng trưng cho sự cân bằng trong cuộc sống, truyền tải niềm tin về sự may mắn cho mỗi người vào ngày đầu năm mới. Bởi vậy đây chính là món chúng ta nên ăn để lấy may cho cả một năm.

#### Thịt kho hột vịt

Thịt kho hột vịt là một món ăn đặc trưng ngày Tết của người dân Nam Bộ. Đất miền Nam được trời phú cho cây dừa mọc mọi nơi và luôn rụng lủng lẳng trái. Vậy nên món thịt kho hột vịt nhờ nước dừa mà có vị ngọt thanh, hấp dẫn. Từng miếng thịt được cắt vuông vức, bên cạnh là hột vịt đã luộc tròn xoe, như muốn gửi gắm ý niệm vuông tròn âm êm, cuộc đời sung túc.

#### Nem rán (chả giò)

Nem là một phần quan trọng trong ẩm thực theo truyền thống trong dịp Tết Nguyên đán. Việc ăn nem là một cách để tượng trưng cho việc chào đón xuân về. Hình dạng của những cuộn nem gợi nhớ đến những thỏi vàng và do đó tượng trưng cho sự giàu có và thịnh vượng. Đây là một món ăn vô cùng phổ biến trong ngày Tết của mọi gia đình Việt Nam. Nem cuốn là món ăn khai vị với tạo hình là các cuộn hình trụ có phần vỏ được gói bằng một

tấm giấy gói mỏng màu trắng làm từ bột được chiên giòn và sẽ chuyển thành màu vàng óng. Nem cuốn có nhân điền hình như rau, thịt hoặc một phiên bản ngọt với nhân đậu xanh, khoai môn bào.

#### Bánh ngọt

Những món tráng miệng mang đến sự ngọt ngào trong năm mới. Thông thường trẻ con rất thích bánh ngọt, nhưng chúng hay bị cấm đoán bởi vì các bậc cha mẹ cho rằng ăn đồ ngọt chỉ gây sâu răng và béo phì, chứ không có tác dụng gì cả.

Đây là một nhận định có phần phiến diện và sai lầm, bánh ngọt nếu biết sử dụng đúng cách có chừng mực thì vẫn đem lại rất nhiều lợi ích cho bạn và gia đình. Bánh ngọt cung cấp nguồn năng lượng rất lớn, giảm stress, giảm vấn đề về tim mạch, huyết áp. Món ăn vặt thơm ngon này góp phần mang đến sự ngọt ngào trong những ngày đầu năm mới, để một năm tới diễn ra trôi chảy và thuận lợi.

#### Dưa hấu

Dưa hấu được coi là loại thực phẩm lành mạnh bởi nó không có chất béo và hàm lượng calo rất thấp. Một cốc dưa hấu chỉ có khoảng 46 calo, vì vậy mà nó là loại thực phẩm tuyệt vời để giảm cân.

Ngoài ra, dưa hấu còn rất giàu chất dinh dưỡng thiết yếu như vitamin A, B1, B6 & C, axit pantothenic, biotin, kali và magiê. Trong dưa hấu đỏ chứa một chất chống oxy hóa mạnh lycopene (sắc tố thực vật tạo màu đỏ cho dưa hấu, cà chua, ôi hồng).

Chất chống oxy hóa mạnh này giúp trung hòa các gốc tự do dẫn đến các bệnh viêm nhiễm, bệnh tật nói chung và các bệnh mãn tính như đau tim, đột quỵ, ung thư. Bên cạnh đó, cùng với sắc đỏ, những "hạt cát" trong quả dưa hấu đồng âm với từ "cát" trong tiếng Hán cũng biểu trưng cho sự cát tường dịp đầu năm. Hình dáng tròn trịa viên mãn với sắc đỏ tài lộc, nhiều cát sẽ đem lại nhiều may mắn cho gia đình.

#### Đu đủ

Đu đủ là loại trái cây nhiệt đới có hương vị thanh mát, dịu ngọt cùng màu sắc hấp dẫn. Từ lâu, công dụng của đu đủ đã được chứng minh thông qua hàng loạt các lợi ích sức khỏe, khiến cho nó trở thành một loại trái cây được rất nhiều người ưa thích.

Đu đủ không chỉ có hương vị thơm ngon, nó cũng giàu cả vitamin A và vitamin C. Cả hai loại vitamin này có tác dụng thúc đẩy khả năng miễn dịch của cơ thể khỏi các bệnh như cảm lạnh, sốt, và bệnh cúm. Bên cạnh đó, chúng cực tốt cho da, tóc, mắt... Ngày đầu năm mới, đu đủ là loại quả được nhiều gia đình lựa chọn làm món khai vị để mong quanh năm no ấm, đủ đầy.

#### Hoa quả có hình tròn

Ai cũng biết cam, chanh và các loại hoa quả hình tròn khác là loại quả ngon và cung cấp một lượng vitamin C phong phú được các bà nội trợ tin dùng, tuy nhiên, cam còn là một vị thuốc chữa bệnh tuyệt vời mà có thể bạn chưa biết.

Ăn bất cứ trái cây nào có hình tròn vào ngày đầu năm mới là tục lệ thường gặp ở nhiều nước, dù số lượng múi trái cây thường khác nhau.



Chẳng hạn, ở Philippines, số 13 được coi là số may mắn, còn ở Châu Âu và Mỹ, con số đó là 12, đại diện cho 12 tháng trong năm. Trong cả hai trường hợp, hình dáng của trái cây, đều phải giống như đồng xu và có vị ngọt ngào.

### Rau xanh nhiều lá

Trong mâm cỗ ngày Tết do có quá nhiều lựa chọn nên sẽ lười ăn rau xanh. Đây là thói quen cần thay đổi bởi rau xanh chứa nhiều loại vitamin và các chất xơ cần thiết.

Bên cạnh đó việc bổ sung các loại rau xanh nhiều lá để cân bằng dinh dưỡng trong các bữa ăn. Ngoài ra còn có quan niệm rằng ăn những loại rau này sẽ mang lại nhiều tài lộc bởi màu xanh và hình dáng của những loại rau này giống như tiền giấy. Và người ta tin rằng ăn nhiều những loại rau này thì bạn càng giàu có và tất nhiên là khoẻ mạnh.

### Hạt dưa đỏ

Hạt dưa màu đỏ có ý nghĩa mang lại may mắn và niềm vui cho mọi người. Những món ăn chứa sắc đỏ luôn được ưu ái trong dịp đầu năm. Hạt dưa đỏ cũng không ngoại lệ. Loại hạt này dường như lúc nào cũng được nằm trong khay mút để mời khách trong dịp Tết.

Hạt dưa đỏ không chỉ là món ăn vui miệng mà còn chứa nhiều dinh dưỡng quý, giúp tăng cường trí nhớ, hỗ trợ chức năng não – thần kinh. Ngày xuân màu đỏ của hạt dưa tượng trưng cho tài lộc, thể hiện mong muốn được thần may mắn gõ cửa của gia chủ.

### Hạt điều

Sau những bữa tiệc mặn kéo dài vào dịp Tết, người ta lại tìm đến những loại hạt như hạt hướng dương, hạt bí, hạt đậu... để tìm lại cân bằng cho hệ tiêu hóa và trong những loại hạt thì hạt điều là một món ăn thơm ngon, với vị ngọt bùi. Hương thơm nhẹ nhàng dễ dàng làm hài lòng khẩu vị từ người lớn đến trẻ nhỏ. Đặc biệt chị em phụ nữ sẽ không sợ tăng cân khi ăn vì nó chỉ chứa các chất béo chưa bão hòa.

Chắc hẳn bạn cũng biết, điều là loại hạt có giá trị dinh dưỡng cao và chứa nhiều vi chất có lợi cho cơ thể. Hạt điều có nhiều tác dụng tuyệt vời đối với sức khỏe như duy trì sức khỏe tim mạch và hệ thần kinh, bảo vệ xương khớp, men răng, ngăn ngừa và điều trị bệnh tiểu đường, thiếu máu, chống lão hóa, ngăn chặn các gốc tự do, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Nhưng các bạn có biết hạt điều còn là loại hạt may mắn khi ăn trong dịp Tết? Giống như tên gọi, hạt điều với hình dáng căng tròn, mượt mà sẽ đem lại sự thuận lợi và suôn sẻ suốt năm cho mọi người trong gia đình. Người ta tin rằng ăn hạt điều vào đầu năm mới sẽ giúp cho vận may và viên mãn trong tương lai. ■

## Losar – Tết cổ truyền của người Tây Tạng

**T**ây Tạng là một trong số những nước sử dụng hệ âm lịch để tính toán thời gian, song song với hệ dương lịch

phổ biến hiện nay trên toàn thế giới. Losar là một trong những dịp lễ quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng, thường rơi vào tháng Hai hoặc tháng Ba dương lịch hằng năm.

Losar hay năm mới của người Tây Tạng được tính bằng ngày mùng Một (ngày đầu tiên) của tháng đầu tiên trong lịch Tây Tạng, khi mặt trăng bắt đầu quỹ đạo mới quanh Trái đất. Thường thì Losar trùng khớp với Tết Nguyên đán của người Việt và người Trung Quốc, tuy nhiên cũng có năm chênh lệch một vài ngày, hoặc có khi chênh lệch cả tháng.

Người Tây Tạng ở khắp nơi trên thế giới ăn mừng Losar trong vòng ba ngày, bao gồm nhiều hoạt động truyền thống như treo cờ, nhảy múa những điệu vũ dân gian Tây Tạng, tụ tập bạn bè và gia đình, đi chùa cầu nguyện... Losar là dịp để bản sắc văn hóa dân tộc của người Tây Tạng được giới thiệu với bạn bè thế giới.

### Nguồn gốc của lễ Losar

Lễ Losar thực chất bắt nguồn từ một tôn giáo cổ ở khu vực cao nguyên Thanh – Tạng là Bön. Theo truyền thuyết, vào mùa đông, người dân sẽ tiến hành các nghi thức cúng bái kèm theo lễ vật để làm an lòng thần thánh và cả các vong hồn lẫn khuất, cầu mong cho mọi sự tốt lành.

Về sau, đây trở thành một dịp để người dân, đặc biệt là nông dân, cầu cho một năm mưa thuận gió hòa, mùa màng bội thu. Lễ hội này khi đó được tổ chức vào mùa hoa mơ nở, tức là khoảng tháng Ba. Dần dà, khi âm lịch xuất hiện ở Tây Tạng, lễ hội này trở thành tết Losar. Thu hút rất nhiều khách du lịch đến Tây Tạng để dự.

### Người Tây Tạng đón lễ Losar như thế nào?

Tương tự như cách người Việt Nam đón Tết Nguyên đán. Người Tây Tạng bắt đầu rục rịch chuẩn bị cho Losar từ khoảng một tháng trước tết. Nào là trang hoàng, dọn dẹp nhà cửa. Mua sắm may mặc quần áo mới. Người người nhà nhà chuẩn bị những món ăn truyền thống để cúng bái và thưởng thức trong suốt mấy ngày lễ tết.

Tại các đền chùa, công việc trang trí, quét dọn cũng diễn ra hệt như ở Việt Nam. Các tượng Phật, tượng thần được lau chùi sạch sẽ, bàn thờ cũng được phủ bụi và sắp xếp lại cho gọn gàng. Tây Tạng tuy cách Việt Nam khá xa nhưng nhìn chung cách thức chuẩn bị đón năm mới cũng không khác gì mấy!

### Ngày thứ nhất - Lama Losar

Vào ngày này, các Phật tử sẽ đi viếng chùa, chúc Tết chư tăng, thăm viếng gia đình và họ hàng. Để cầu mong mùa màng bội thu, người ta thường bày hạt lúa mạch và bột lúa mạch tsampa lên bàn thờ gia tiên. Phụ nữ trong nhà thường sẽ phải dậy sớm nấu rượu lúa mạch và món cơm dẻo Dresil để mọi người trong nhà cùng thưởng thức vào ngày Lama Losar này.

### Ngày thứ hai - Ghyalpo Losar

Ghyalpo Losar nghĩa là Losar của nhà vua, nhằm mục đích tôn vinh Đạt Lai Lạt Ma – thủ lĩnh tinh thần của người Tây Tạng cùng các lãnh đạo

của cộng đồng. Ngày xưa, đây là dịp để các vị vua tặng quà cho dân chúng trong các lễ hội. Trong ngày này sẽ có những màn múa hát, biểu diễn đặc sắc chỉ có duy nhất một lần trong năm.

### Ngày thứ ba, cũng là ngày cuối cùng, được gọi là Choe-Kyong Losar

Vào ngày này, người ta tổ chức cúng kiếng cho các chư Phật và thần thánh để cầu mong được phù hộ và bình an. Người dân cũng treo cờ cúng và đi viếng các đền chùa.

Năm mới chỉ kết thúc với sự kiện lễ Chunga Choepa hay còn gọi là Lễ hội Đền Bơ, trong đó người ta sẽ tạo ra những tác phẩm điêu khắc từ bơ sữa bò yak. Đây là một hoạt động mang tính thiêng liêng với người Tây Tạng, và các thầy tu trước khi tham gia phải thực hiện những nghi lễ để thanh tẩy cơ thể. Sau lễ hội, những tác phẩm nghệ thuật này sẽ được đặt ở các tu viện.

### Những món ăn ngon đặc sắc của ẩm thực Tây Tạng:

- Sha momo là bánh bao thịt bò Tây Tạng, đôi khi là thịt dê, hay bất kì con vật nào được nuôi lấy thịt của gia đình. Sha momo là món ăn được yêu thích nhất của người Tây Tạng, đây là loại bánh bao có vỏ mỏng tinh tế, nhân bên trong được giữ mọng nước và ẩm mềm, song không giống với loại bánh bao súp mà chỉ có một ít nước thịt ngọt béo.

- Khi người Tây Tạng đi thăm viếng người thân dịp đầu năm, thứ không thể thiếu nhất là quà tặng, và bánh mì Rebgong là món quà tặng truyền thống từ xa xưa của người Tây Tạng. Nhiều chiếc bánh mì Rebgong có thể làm từ bột được ủ cả trăm năm, do món bánh mì này được phát minh từ trước khi có men sống.

Một khoảng thời gian trước lễ Losar, tất cả những người phụ nữ trong gia đình sẽ cùng nhau làm đến hơn 50 chiếc bánh mì Rebgong chỉ để dành tặng. Đây là một trong số những món ăn tuyệt ngon không thể thiếu trong lễ mừng năm mới của người Tây Tạng.

- Đây là một món bánh nhất-định-phải-có trong truyền thống ăn mừng năm mới của người Tây Tạng. Bánh Khapsay cũng có thể xuất hiện trong nhiều dịp quan trọng như cưới hỏi, tiệc đăng cơ của Lạt Ma... Món bánh khapsay có nhiều chủng loại và hình dáng, song loại phổ biến nhất là bhungue amcho (tai lừa) và mukdung có hình dạng như bím tóc. Bánh có vị ngọt mặn, thơm đậm mùi bơ được làm từ sữa dê hoặc bò Tây Tạng.

- Guthuk là một món súp không chỉ có giá trị về ẩm thực mà còn có ý nghĩa tinh thần sâu sắc. Bởi vì guthuk gắn liền với một tập tục của người dân Tây Tạng. Vào ngày năm mới, các thành viên trong gia đình sẽ ngồi quây quần bên bát súp nóng, mỗi người cầm trên tay một viên bột, viên bột này tượng trưng cho những bất mãn, những điều không may hoặc những bệnh tật. Các thành viên trong gia đình có thể ấn viên bột này vào các bộ phận bị ốm đau trên cơ thể, cầu chúc xua đuổi bệnh tật rồi ném viên bột vào bát súp. Súp guthuk thường được làm từ thịt, phô mai khô, củ cải trắng và một ít mì sợi to kiểu Tây Tạng. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Một quốc gia sở hữu "hai mặt trời"

**Đ**ó không phải là bối cảnh của một bộ phim khoa học viễn tưởng, mà là thực tế "nghịch lý thời gian" đang diễn ra.



Quốc đảo có khoảng 108.000 dân

Hãy tưởng tượng một đất nước mà khi ở hòn đảo này bạn đang đón ánh bình minh rực rỡ của ngày thứ Hai, thì ở một hòn đảo khác thuộc cùng một quốc gia, người dân vẫn đang say giấc nồng trong đêm tối của ngày Chủ nhật. Đó không phải là bối cảnh của một bộ phim khoa học viễn tưởng, mà là thực tế đang diễn ra tại Kiribati – quốc gia duy nhất trên thế giới nằm ở cả bốn bán cầu và sở hữu một "nghịch lý thời gian" có một không hai.

#### Hòn đảo đón bình minh sớm nhất thế giới

Nằm giữa Thái Bình Dương bao la, Kiribati bao gồm 33 đảo san hô trải dài trên một diện tích đại dương khổng lồ. Trong đó, đảo Kiritimati (hay còn gọi là đảo Giáng Sinh) chính là "vùng đất của tương lai". Do nằm ở múi giờ xa nhất về phía Đông (UTC 14), đây là nơi đầu tiên trên Trái đất chào đón ngày mới.

Khi Kiritimati đã sang ngày mới, thì những hòn đảo ở phía Tây của chính quốc gia này vẫn còn đang ở... ngày hôm trước. Điều này tạo nên khái niệm "hai mặt trời": cùng một vầng thái dương của Kiribati nhưng lại thuộc về hai tờ lịch khác nhau.

#### Cú "bể lái" lịch sử của đường đổi ngày

Lý do khiến Kiribati trở nên kỳ lạ như vậy bắt nguồn từ một quyết định chính trị và kinh tế đầy táo bạo vào năm 1995. Trước đó, Đường đổi ngày quốc tế (IDL) chạy xuyên thẳng qua giữa quốc đảo này, chia đất nước thành hai nửa với hai ngày khác nhau.

Tình trạng này đã gây ra vô vàn phiền toái: Chính phủ chỉ có thể làm việc cùng nhau 4 ngày mỗi tuần, vì khi thủ đô ở phía Tây là thứ Sáu thì phía Đông đã là thứ Bảy (nghỉ cuối tuần), và ngược lại khi phía Đông là thứ Hai thì phía Tây vẫn đang là Chủ nhật. Để giải quyết sự chia cắt này, tổng thống Kiribati lúc bấy giờ đã quyết định "nấn" đường đổi ngày chạy vòng qua cực Đông của đất nước.

Kết quả là đường đổi ngày quốc tế vốn thẳng tắp đã bị bẻ cong tạo thành một hình chữ "V" khổng lồ trên bản đồ. Kiribati bỗng chốc trở thành quốc gia có múi giờ "sớm" nhất thế giới, đẩy một

phần lãnh thổ của mình đi trước thời gian của các nước láng giềng tới hơn một ngày.

#### Khoảng cách địa lý gần, khoảng cách thời gian xa

Sự kỳ thú nằm ở chỗ, nếu bạn đứng ở ranh giới phía Đông của Kiribati và nhìn sang các đảo thuộc Hawaii (Mỹ) vốn chỉ cách đó vài giờ bay, bạn thực chất đang nhìn về "quá khứ". Dù cùng nằm trên một tọa độ kinh tuyến gần nhau, nhưng vì đường đổi ngày nằm giữa, Kiribati luôn chạy trước Hawaii tới 22 đến 26 tiếng.

Điều này tạo nên những tình huống dở khóc dở cười cho khách du lịch. Bạn có thể đón sinh nhật tại Kiritimati, sau đó bắt một chuyến bay ngắn sang phía Đông để... tổ chức sinh nhật lần thứ hai vào đúng ngày hôm đó (theo giờ địa phương). Bạn thực sự đã thực hiện một chuyến du hành thời gian ngược về quá khứ nhờ vào quy ước múi giờ đặc biệt này.

#### Bài học về sự kết nối và bản sắc

Đằng sau sự kỳ lạ về múi giờ là nỗ lực phi thường của một quốc đảo nhỏ bé nhằm duy trì sự thống nhất quốc gia. Kiribati đã chứng minh rằng thời gian không chỉ là một khái niệm vật lý cứng nhắc, mà còn là một công cụ linh hoạt để con người kết nối với nhau.

Dù đối mặt với những thách thức về biến đổi khí hậu và nước biển dâng, người dân Kiribati vẫn tự hào là những người đầu tiên trên thế giới nhìn thấy ánh nắng của mỗi ngày mới. Với họ, mặt trời không chỉ mọc sớm hơn, mà nó còn tượng trưng cho niềm hy vọng và vị thế độc tôn của một quốc gia sở hữu "chiếc chìa khóa" mở cửa tương lai cho cả nhân loại. ■

### Cậu bé 8 tuổi hôn mê 55 ngày, kỳ tích xảy ra nhờ những tiếng gọi của bạn học

**H**ôn mê suốt 55 ngày sau tai nạn giao thông, cậu bé 8 tuổi từng được bác sĩ nhận định "khả năng tỉnh lại rất mong manh". Thế nhưng, bằng tình yêu của gia đình, thầy cô và bạn bè, một kỳ tích đã xảy ra.

Tại phòng chăm sóc đặc biệt của bệnh viện Trương Nhã - Đại học Trung Nam, người mẹ khẽ gọi tên con: "Chu Hy". Cậu bé vừa tỉnh lại dù chưa thể mở to đôi mắt do chấn thương vùng mắt, nhưng đã từ từ quay đầu, nhúc nhích nâng tay, đáp lại tiếng gọi đầy xúc động ấy.

Trước đó, Lưu Chu Hy - học sinh lớp 3, Trường Tiểu học Kim Ngạc (TP Nhạc Dương, tỉnh Hồ Nam) gặp tai nạn giao thông trên đường tan học và rơi vào hôn mê sâu, trang Sina đưa tin. Chẩn đoán của bệnh viện địa phương khiến gia đình suy sụp. Cậu bé bị chấn thương sọ não nặng, tổn thương thân não, tổn thương sợi trục lan tỏa. Các bác sĩ nhận định khả năng tỉnh lại là rất thấp.

"Không có người mẹ nào lại từ bỏ con mình", mẹ Chu Hy chia sẻ. Sau vài ngày, chị quyết định chuyển con đến bệnh viện Trương Nhã với hy

vọng mong manh.

Suốt 55 ngày hôn mê, trong đó có 18 ngày nằm tại phòng ICU (khoa Hồi sức tích cực), người mẹ gần như không rời nửa bước, nắm tay con kể về những câu chuyện quen thuộc ở trường lớp, tìm kiếm mọi phương pháp có thể giúp con tỉnh lại.

Trong lúc gia đình bế tắc, một gợi ý từ bác sĩ - phát những âm thanh quen thuộc để kích thích não bộ, đã mở ra hy vọng mới. Ngay lập tức, mẹ Chu Hy liên hệ với cô giáo chủ nhiệm và nhà trường.

Biết tin, cô giáo cùng các học sinh trong lớp nhanh chóng thu thập những âm thanh gắn bó với Chu Hy: tiếng học bài trên lớp, nhạc báo thức buổi sáng, nhạc thể dục giữa giờ. Các bạn nhỏ còn lần lượt gửi những đoạn video, lời nhắn đầy yêu thương như: bài em thích, câu chuyện quen thuộc... Có bạn nói vui: "Bọn mình để sẵn chỗ ngồi cho cậu rồi, mau về nhé!".

Những âm thanh và hình ảnh hồn nhiên ấy được người mẹ đều đặn phát mỗi ngày trong phòng bệnh. Ban đầu, cậu bé không có phản ứng. Nhưng tình yêu và sự kiên trì ấy chưa từng dừng lại.

Đến ngày hôn mê thứ 45, khi nghe một bài hát trong chương trình văn nghệ cuối năm do bạn bè gửi, Chu Hy bắt đầu có phản ứng, mí mắt khẽ mở. Ngày thứ 51, giữa những tiếng gọi thân quen của thầy cô và bạn học, cậu bé bất ngờ nở nụ cười dù vẫn nhắm mắt, khiến người mẹ bật khóc.

Ngày thứ 55, dựa trên các chỉ số y khoa, bác sĩ chính thức xác nhận Chu Hy đã tỉnh lại. Tin vui nhanh chóng được chia sẻ tới lớp học, khiến các bạn nhỏ vỡ òa hạnh phúc. Nhà trường sau đó tổ chức lễ thầy cô và các bạn thân quen đến thăm em. Dù chưa thể mở to mắt, Chu Hy vẫn cố gắng vẫy tay đáp lại khi nghe thầy giáo nói sẽ "giảm bớt bài tập".



Hàng ngày, cậu bé Chu Hy được nghe những âm thanh quen thuộc từ lớp học

Hiện tại, tình trạng sức khỏe của Chu Hy tiến triển tích cực từng ngày. Thầy cô và bạn bè đều mong em sớm hồi phục để trở lại mái trường thân yêu. Hành trình 55 ngày ấy không chỉ là câu chuyện về một ca hồi sinh kỳ diệu, mà còn là minh chứng rõ nét cho sức mạnh của tình yêu và sự kiên trì, không bỏ cuộc.

Như nhiều người dùng mạng chia sẻ, không phải kỳ tích lựa chọn cậu bé này, mà chính tình yêu và niềm tin của tất cả mọi người đã cùng nhau tạo nên điều kỳ diệu. ■



### Lược sử bảo quản nội tạng chờ cấy ghép

**N**gày nay, các nhà khoa học đã tìm ra nhiều phương pháp mới để bảo quản nội tạng trong thời gian dài, làm tăng số lượng nội tạng sẵn có để chờ cấy ghép và giúp cứu sống nhiều bệnh nhân hơn.



*Joseph Murray, người thực hiện thành công ca ghép thận đầu tiên trên thế giới vào năm 1954*

Cấy ghép nội tạng là một trong những thành tựu nổi bật của y học hiện đại. Trên khắp thế giới, mỗi năm có khoảng 139.000 ca cấy ghép.

Hoạt động cấy ghép nội tạng chỉ trở nên phổ biến cách đây khoảng vài thập kỷ. Năm 1954, một nhóm bác sĩ phẫu thuật do tiến sĩ Joseph Murray ở Boston (Mỹ) đứng đầu đã thực hiện thành công ca ghép thận đầu tiên giữa hai cặp song sinh giống hệt nhau Richard và Ronald Herrick. Đáng tiếc là người nhận chỉ sống thêm được 8 năm.

Tuy nhiên, câu chuyện không thực sự bắt đầu ở đó. Việc cấy ghép các bộ phận trên cơ thể xuất hiện sớm nhất vào thế kỷ thứ ba, khi các bác sĩ người Ả Rập Cosmos và Damien miêu tả ca cấy ghép chân thành công trong một số bức vẽ nổi tiếng.

Để quá trình cấy ghép nội tạng có thể thực hiện về mặt y tế, trước tiên các nhà khoa học phải tìm cách bảo quản chúng trong thời gian dài.

Nếu tách chúng ra khỏi cơ thể mà không có các biện pháp bảo quản thích hợp, tình trạng của chúng sẽ nhanh chóng xấu đi và bắt đầu bị phân hủy. Do đó, khoa học về bảo quản nội tạng là nền tảng cho sự thành công của các ca cấy ghép phức tạp ngày nay.

Từ cuối thế kỷ 18, vào thời kỳ Cách mạng Pháp, giới khoa học đã tìm cách xác định các bộ phận của não và cơ thể cần thiết để duy trì sự sống.

Julien Jean Cesar le Gallois, nhà sinh lý học người Pháp sinh năm 1770, đã thực hiện một loạt thí nghiệm, trong đó ông tiêm máu trở lại đầu, tay chân và các cơ quan bị cắt rời để xem liệu chúng có thể hồi sinh hay không.

Năm 1887, nhà nghiên cứu về thần kinh

Jean-Baptiste Vincent Laborde tiếp nối nghiên cứu của Gallois với một nỗ lực khủng khiếp nhằm hồi sinh đầu của một tù nhân bị chém bằng máu tươi. Tất nhiên, họ đều không thành công. Trong một nỗ lực khác, Laborde tuyên bố đã giữ cho đầu tù nhân sống sót trong một phút, mặc dù không có gì ngạc nhiên khi tù nhân không bao giờ tỉnh lại sau cuộc hành quyết.

Từ những thí nghiệm có phần ghê sợ này, họ đã đặt nền móng cho sự hiểu biết của chúng ta về vai trò của các cơ quan riêng lẻ và ý tưởng giữ chúng “sống” khi bị tách rời khỏi cơ thể bằng cách phục hồi lại sự lưu thông máu.

Đến thế kỷ 20, nhà phẫu thuật và nhà sinh vật học người Pháp Alexis Carrel đã có nhiều thành tựu mới về khoa học bảo quản nội tạng.

Phần lớn nghiên cứu của ông tập trung vào việc giữ cho các mô và cơ quan sống bên ngoài cơ thể, bằng cách cho chất lỏng nuôi cấy mô chảy tuần hoàn qua chúng. Thành tựu nổi bật nhất của ông là phát minh ra kỹ thuật khâu mạch máu, yếu tố then chốt cho việc cấy ghép nội tạng sau này.

Vào đầu những năm 1900, kỹ sư người Mỹ nổi tiếng Charles Lindbergh đã sáng chế máy bơm truyền dịch: một thiết bị chứa một loạt hộp kính có thể bảo quản các cơ quan ở nhiệt độ bình thường và thấp. Thiết bị này sẽ bơm huyết thanh ấm chảy qua các cơ quan để giữ cho chúng “sống” bên ngoài cơ thể hàng giờ đồng hồ.

Do ảnh hưởng của Chiến tranh Thế giới thứ hai nên nghiên cứu của Charles Lindbergh bị dừng lại đột ngột. Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu của ông đã trở thành cơ sở cho việc thiết kế và phát triển các kỹ thuật bảo quản nội tạng hiện đại. Máy bơm truyền dịch của ông cũng được sử dụng rộng rãi cho các ca phẫu thuật tim, phổi sau này.

Trước sự phát triển của những kỹ thuật hiện đại, các bác sĩ phẫu thuật vào đầu thập niên 1960 sẽ cố gắng đảm bảo khoảng thời gian từ khi lấy nội tạng từ người hiến tặng đến khi cấy ghép ở mức tối thiểu. Việc bảo quản thành công các cơ quan nội tạng bên ngoài cơ thể là một bước tiến đột phá, cho phép các bác sĩ tiến hành cấy ghép nội tạng có nguồn gốc từ cả những người hiến tặng còn sống và đã qua đời.

Đến cuối thập niên 1960, bác sĩ phẫu thuật người Mỹ Folkert Belzer phát triển một loại máy cho phép truyền dịch đến các cơ quan ở nhiệt độ thấp. Ông có thể giữ cho thận chó nguyên vẹn trong thời gian tối đa ba ngày bằng dung dịch chứa huyết tương. Ông cũng tạo ra một hệ thống di động cho phép vận chuyển nội tạng, nhưng thiết bị này khá cồng kềnh và nặng nề.

Khi nhu cầu cấy ghép nội tạng ngày càng tăng, chúng ta cần phải có những phương pháp bảo quản nội tạng đơn giản hơn. Bác sĩ phẫu thuật người Úc Geoffrey Collins là người đầu tiên giới thiệu kỹ thuật bảo quản nội tạng trong đá lạnh.

Theo đó, cơ quan nội tạng sẽ được lưu trữ trong hộp đá chứa một dung dịch đặc biệt giúp ngăn ngừa tổn thương tế bào. Bác sĩ phẫu thuật có thể bảo quản các cơ quan nội tạng theo cách này

trong vòng tối đa 24 giờ.

Đến thập niên 1980, bác sĩ phẫu thuật người Anh Neville Jamieson cùng với hai nhà khoa học người Mỹ bao gồm James Southard và Belzer đã phát triển dung dịch UW có khả năng bảo quản các cơ quan nội tạng ở nhiệt độ thấp. Đây là dung dịch tiêu chuẩn được sử dụng rộng rãi trong việc cấy ghép nội tạng ngày nay.

Trong 60 năm qua, quy trình cấy ghép nội tạng ngày càng hoàn thiện và có những bước tiến đáng kể. Nhiều kỹ thuật phẫu thuật mới đã được áp dụng để tăng số lượng các ca cấy ghép từ những người hiến tặng còn sống.

Ví dụ, tiến sĩ Lloyd Ratner tại Đại học Johns Hopkins ở Baltimore (Mỹ) đã thực hiện thành công ca phẫu thuật cắt thận nội soi đầu tiên cho người hiến tặng vào năm 1995.

Theo phương pháp cũ, bác sĩ phẫu thuật sẽ rạch một đường lớn ở bên hông của người hiến thận, và họ sẽ mất nhiều tuần để hồi phục. Ngày nay, người hiến thận sẽ xuất viện sau ca phẫu thuật khoảng hai ngày.

Gần đây, cách chúng ta bảo quản nội tạng đang dần thay đổi. Các bác sĩ quan tâm hơn đến kỹ thuật bảo quản âm. Việc duy trì tuần hoàn máu ở nhiệt độ cơ thể bình thường sau khi nội tạng được lấy ra khỏi người hiến tặng bằng cách sử dụng các loại máy móc đặc biệt đang dần trở nên phổ biến ở một số trung tâm cấy ghép trên thế giới.

Đáng chú ý, nhóm nghiên cứu tại Đại học Zurich và Viện Công nghệ Liên bang Thụy Sĩ (ETH Zurich) đã sử dụng kỹ thuật này để bảo quản gan thành công trong bảy ngày liên tiếp. Trước đó, gan chỉ có thể được lưu trữ an toàn bên ngoài cơ thể trong vài giờ. Đây là một bước đột phá lớn trong y học, giúp làm tăng số lượng nội tạng sẵn có để cấy ghép và cứu sống nhiều bệnh nhân hơn. ■

## Vui Cười

### \* Nhà thông thái dỏm

Sau một chuyến du hành nhiều ngày, khi trở về, anh chàng nọ kể cho dân làng nghe biết bao chuyện kỳ thú. Từ đó, họ coi anh ta như nhà thông thái và có chuyện gì cũng tới xin lời khuyên của anh. Đến một hôm, trong làng có người mắc kẹt trên cây không xuống được, dân làng lại tới hỏi ý kiến.

Nhà thông thái phán:

- Hãy mang đến một sợi dây thừng, quàng cho người đó để anh ta buộc dây quanh người rồi kéo xuống.

Dân làng làm theo lời khuyên ấy và người đàn ông tội nghiệp kia chết. Mọi người hỏi:

- Chuyện gì đã xảy ra? Tại sao anh ta lại chết?

Nhà thông thái đáp:

- Ồ, tôi cũng không biết. Tôi nhớ có lần, trên đường ngang qua một ngôi làng, người ta cũng cứu người kẹt dưới giềng bằng cách ấy mà...



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Đại học Harvard phát hiện: 3 hoạt động cực đơn giản nhưng lại giúp trẻ thông minh hơn hẳn bạn bè!

**T**rí thông minh không đến từ những bài tập khô khan trên bàn học, mà ẩn giấu trong những giây phút vui chơi thuần khiết nhất.

Làm cha mẹ, ai cũng mong muốn con cái thông minh, nổi bật tại trường học và tự tin đối mặt với thử thách trong tương lai. Chúng ta thường mãi miết tìm kiếm những phương pháp cao siêu để con “thắng ngay từ vạch xuất phát”. Tuy nhiên, một số nghiên cứu từ Đại học Harvard đã chỉ ra: Bí mật nằm ở 3 nhóm hoạt động đời thường nhưng mang lại hiệu quả kinh ngạc cho sự phát triển não bộ.

#### 1. Vận động tinh: Khi đầu ngón tay “khiêu vũ”

Chúng ta thường chú ý con chạy được bao xa, nhảy cao thế nào mà quên mất “công trình kiến trúc” đang diễn ra ngay tại đôi bàn tay nhỏ bé. Việc khâu kim, xếp gạch hay nặn đất sét thực chất là một “bản giao hưởng” đang được trình diễn trên vỏ não.

Đầu ngón tay là nơi tập trung mật độ dây thần kinh dày đặc. Mỗi khi trẻ điều chỉnh lực, thay đổi góc độ để xâu một hạt cườm hay đặt một khối gỗ, hàng loạt tín hiệu được gửi về não bộ. Quá trình này kích thích mạnh mẽ các khu vực chịu trách nhiệm điều phối, lập kế hoạch và nhận thức xúc giác - những vùng liên quan mật thiết đến tư duy logic.

Đây giống như việc xây dựng những “đường cao tốc” thông tin trong não. Đường càng rộng, mạng lưới càng dày thì tốc độ xử lý thông tin càng nhanh. Điều này không chỉ rèn luyện sự khéo léo mà còn củng cố sự tập trung tuyệt đối, bởi chỉ cần lơ là, tòa lâu đài gỗ sẽ đổ sập. Hãy để trẻ tự do cắt giấy, ghép hình hay nào bột; đừng sợ bẩn tay, vì đó là lúc trí tuệ đang nảy mầm.



#### 2. Vận động thô: “Khai thông kinh mạch” cho thể chất và trí tuệ

Nếu vận động tinh là “tinh chỉnh nội bộ”, thì vận động thô chính là cách để “khai thông kinh mạch” cho toàn bộ cơ thể. Chạy nhảy dưới nắng, leo trèo hay chơi đuối bắt là những trải nghiệm vô giá trong thời đại bị bao vây bởi màn hình điện tử.

Vận động cường độ cao giúp tăng cường chức năng tim phổi, cung cấp nguồn oxy và máu

dồi dào cho “trạm chỉ huy” não bộ. Các nghiên cứu gần đây cho thấy tiểu não không chỉ giữ thăng bằng mà còn liên quan trực tiếp đến chức năng nhận thức và điều tiết chú ý. Một đứa trẻ có khả năng điều phối cơ thể tốt thường có xu hướng “ngồi tĩnh” tốt hơn trong lớp học và tập trung cao độ hơn vào việc tiếp thu kiến thức. Bên cạnh đó, những trò chơi có quy tắc như trốn tìm, nhảy lò cò còn rèn luyện khả năng phản ứng và trí nhớ không gian. Vì vậy, hãy “đuối” trẻ ra khỏi nhà để chúng cảm nhận thế giới bằng cả cơ thể.

#### 3. Trò chơi nhập vai: Cuộc hội thoại của tâm hồn và sáng tạo

Đây là hoạt động dễ bị phớt lờ nhất nhưng lại mang “phép màu” lớn nhất. Khi trẻ biến ghế thành nhà, khăn quàng thành công chúa hay ông nghe đồ chơi thành bác sĩ, chúng đang bước vào trạng thái não bộ hoạt động cực độ.

Trong thế giới giả tưởng đó, trẻ phải tự xây dựng cốt truyện, phân vai và xử lý các tình huống phát sinh (như búp bê bất ngờ “bị ốm”). Quá trình này kích thích trí tưởng tượng và khả năng giải quyết vấn đề - những biểu hiện sinh động nhất của chỉ số thông minh (IQ).

Để trò chơi tiếp tục, trẻ buộc phải ghi nhớ các thiết lập nhân vật và tương tác, đàm phán với bạn chơi. Đây là sự tập trung tự thân, chủ động và hiệu quả hơn nhiều so với việc bị ép buộc “ngồi ngay ngắn lắng nghe”. Khi thấy trẻ tự lẫm lẫm hay đóng kịch một mình, đừng ngắt quãng, bởi đó là lúc thế giới nội tâm của chúng đang kiến tạo mạnh mẽ nhất.

Cốt lõi của các nghiên cứu từ Harvard thực chất là đưa giáo dục trở về với bản chất tự nhiên. Trí thông minh không đến từ những bài tập khô khan trên bàn học, mà ẩn giấu trong những giây phút vui chơi thuần khiết nhất. Chỉ cần cho trẻ cơ hội vận động, ôm ấp thiên nhiên và bảo vệ trí tưởng tượng bay bổng, chúng ta sẽ nhận lại những đứa trẻ không chỉ thông minh mà còn hạnh phúc và khỏe mạnh. ■

### Bữa ăn trước bữa chính giúp ngăn tích mỡ bụng

**A**n dưa chuột sống, táo tươi, uống một cốc nước ấm trước bữa chính giúp tạo cảm giác no sớm, hạn chế nạp quá nhiều gây tích mỡ bụng. Không chỉ chú trọng ăn gì, nhiều chuyên gia dinh dưỡng Nhật Bản cho rằng ăn đúng thời điểm cũng đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát cân nặng và mỡ nội tạng.

#### Dưa chuột sống

Dưa chuột chứa nhiều nước, ít năng lượng và giàu enzyme hỗ trợ tiêu hóa chất béo. Việc nhai kỹ giúp kích thích tiêu hóa và kéo dài cảm giác no. Các chuyên gia lưu ý dưa chuột nên được ăn sống vì nhiệt độ cao có thể làm giảm hoạt tính enzyme tự nhiên.

#### Thực phẩm giàu fucoidan

Trong chương trình Medical Horror Check Show, bác sĩ dinh dưỡng Toshiro Iketani tại Tokyo

cho biết fucoidan - hợp chất có nhiều trong rong biển nâu - có khả năng hỗ trợ giảm mỡ nội tạng và cải thiện chuyển hóa lipid. Các loại thực phẩm như tảo bẹ, rong biển nâu hoặc rong mơ được khuyến nghị dùng với lượng nhỏ khi bụng còn trống trước bữa chính. Chất xơ hòa tan trong nhóm thực phẩm này giúp làm chậm quá trình hấp thu chất béo và tạo cảm giác no sớm, từ đó góp phần giảm tổng năng lượng nạp vào trong ngày.

#### Hạt kiều mạch

Kiều mạch là nguồn cung cấp chất xơ, protein thực vật và flavonoid có lợi cho tim mạch. Khi ăn trước bữa chính, kiều mạch giúp kích thích tiết axit mật, hỗ trợ nhũ hóa lipid và làm chậm hấp thu chất béo. Thói quen này được cho là có lợi với người có nguy cơ tăng huyết áp hoặc rối loạn mỡ máu.

#### Táo tươi

Chuyên gia dinh dưỡng Katamura Yumi chia sẻ trong một chương trình sức khỏe của đài NHK, ăn táo khoảng 20 - 30 phút trước bữa chính có thể giúp kiểm soát cảm giác thèm ăn. Theo bà, lượng pectin dồi dào trong táo đóng vai trò như chất xơ tiền sinh học, hỗ trợ hệ vi khuẩn đường ruột và ổn định đường huyết sau ăn. Bên cạnh lợi ích kiểm soát cân nặng, táo còn cung cấp vitamin và chất chống oxy hóa giúp duy trì sức khỏe làn da.

#### Hành tây trộn sữa chua

Sự kết hợp giữa hành tây và sữa chua từng được giới thiệu trên Medical Horror Check Show như một món ăn hỗ trợ tiêu hóa. Inulin trong hành tây khi kết hợp với lợi khuẩn lactobacillus từ sữa chua tạo ra axit béo chuỗi ngắn, có vai trò cải thiện nhu động ruột và điều hòa chuyển hóa chất béo. Món ăn này thường được dùng với lượng nhỏ trước bữa chính nhằm tăng cảm giác no và hỗ trợ hệ tiêu hóa.

#### Hành tây, sữa chua và natto

Một biến thể khác được nhắc đến trong chương trình là sự kết hợp giữa hành tây, sữa chua và natto. Natto giàu protein thực vật và enzyme lên men, khi kết hợp quercetin trong hành tây có thể hỗ trợ giảm mỡ nội tạng và duy trì khối lượng cơ. Các chuyên gia cho rằng món ăn này phù hợp phụ nữ trung niên nhờ cung cấp đạm, lợi khuẩn và các hợp chất có lợi cho tim mạch.

#### Nước lọc ấm

Uống một cốc nước lọc ấm trước bữa chính giúp lấp đầy dạ dày, kích hoạt tín hiệu no, hạn chế ăn quá nhiều.

Bác sĩ dinh dưỡng Toshiro Iketani khuyến nghị uống một cốc nước ấm khoảng 30 - 40 độ C trước bữa ăn. Nước giúp làm đầy dạ dày, kích hoạt tín hiệu no và từ đó giảm lượng thức ăn tiêu thụ. Uống nước ấm từng ngụm nhỏ còn hỗ trợ lưu thông máu, cải thiện tiêu hóa và hạn chế cảm giác mệt mỏi do mất nước nhẹ.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng những thực phẩm trên chỉ mang tính hỗ trợ. Việc giảm cân bền vững vẫn cần kết hợp chế độ ăn cân đối, vận động phù hợp và giấc ngủ đầy đủ, thay vì phụ thuộc vào một thực phẩm hay mẹo đơn lẻ. ■



### Không phải mắt to, khoa học phát hiện: Bộ phận này to thì con bạn mới thông minh!

**M**ột nghiên cứu gây tiếng vang từ Viện Công nghệ Georgia (Mỹ) đã đưa ra một kết luận thú vị.

Chúng ta thường trầm trồ trước những đứa trẻ có đôi mắt to tròn, long lanh và mặc định rằng: “Bé này nhìn lanh lợi quá, chắc chắn sau này sẽ rất thông minh”.

Tuy nhiên, các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, kích thước to nhỏ của khuôn mặt không quyết định IQ. Thay vào đó, một bộ phận nhỏ xíu nằm bên trong đôi mắt mới thực sự nắm giữ bí mật về trí tuệ của con bạn.

#### 1. Làm tướng kinh điển: “Mắt to là thông minh”

Từ xưa đến nay, trong nhân tướng học lẫn quan niệm đời thường, đôi mắt to thường được gắn liền với sự tinh anh.

Lý do tâm lý thực ra rất đơn giản: Khi trẻ tò mò, hứng thú học hỏi điều mới, mắt chúng thường có xu hướng mở to để quan sát. Hình ảnh này lặp đi lặp lại khiến cha mẹ vô tình bắc cầu: Mắt to = Ham học hỏi = Thông minh.

Thực tế, mắt to hay nhỏ chủ yếu do di truyền và cấu trúc xương hốc mắt. Nó giúp bé trông đáng yêu, thu hút sự chú ý (và sự cưng nựng) của người lớn, nhưng bản thân kích thước hốc mắt không phải là thước đo của bộ não.

#### 2. Sự thật ngỡ ngàng: Kích thước “Đồng tử” mới là chìa khóa

Một nghiên cứu gây tiếng vang từ Viện Công nghệ Georgia (Mỹ) đã đưa ra một kết luận thú vị: Kích thước đồng tử (con ngươi - chấm đen ở chính giữa mắt) mới có mối liên hệ mật thiết với trí thông minh.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, những người có kích thước đồng tử lớn hơn (ở trạng thái nghỉ ngơi, không phải do ánh sáng chiếu vào) thường đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra về:

- Khả năng ghi nhớ.
- Khả năng kiểm soát sự chú ý.
- Trí thông minh linh hoạt (Fluid Intelligence) - khả năng suy luận và giải quyết vấn đề mới.

#### 3. Tại sao “Con ngươi” to lại thông minh hơn?

Nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng điều này lại rất logic về mặt sinh học thần kinh.

Đồng tử không chỉ phản ứng với ánh sáng. Nó còn liên kết trực tiếp với một vùng não gọi là Locus Coeruleus. Đây là trạm trung chuyển thông tin quan trọng, đóng vai trò điều phối hoạt động của não bộ, giúp chúng ta tập trung vào nhiệm vụ phức tạp và bỏ qua những thứ gây xao nhãng.

Hãy tưởng tượng Locus Coeruleus như một “người nhạc trưởng” chỉ huy dàn nhạc não bộ:

- Người có đồng tử lớn hơn thường có hệ

thống “nhạc trưởng” này hoạt động mạnh mẽ và hiệu quả hơn.

- Điều này giúp não bộ xử lý thông tin nhanh, ghi nhớ tốt và duy trì sự tập trung bền bỉ hơn.

#### 4. Cha mẹ cần làm gì: Đừng đo mắt, hãy nhìn vào “Sự tập trung”

Thông tin này không có nghĩa là nếu con bạn có đồng tử nhỏ hay mắt một mí thì bé kém thông minh. Trí thông minh là sự tổng hòa của Gen di truyền + Dinh dưỡng + Môi trường giáo dục.

Thay vì lo lắng soi gương xem con người của con to hay nhỏ, cha mẹ hãy nhìn vào biểu hiện thực tế - thứ mà khoa học gọi là “Đôi mắt biết nói”:

- **Sự tò mò:** Khi thấy đồ chơi mới, mắt con có sáng lên và quan sát kỹ càng không?

- **Sự tập trung:** Con có thể nhìn chăm chú vào một vật hoặc lắng nghe ba mẹ nói chuyện trong thời gian dài không?

- **Giao tiếp mắt:** Con có nhìn thẳng vào mắt bạn khi tương tác không?

#### 5. “Kích hoạt” trí thông minh: Đừng đợi gen, hãy hành động ngay!

Khoa học đã chứng minh gen di truyền chỉ quyết định một phần, chính môi trường nuôi dạy mới là yếu tố then chốt giúp não bộ trẻ “nở hoa”. Để giúp con sở hữu đôi mắt tinh anh và trí tuệ vượt trội, cha mẹ hãy áp dụng 3 quy tắc vàng sau:

#### - Quy tắc “Giao tiếp mắt” (Eye Contact):

Hãy tập thói quen nhìn thẳng vào mắt con khi trò chuyện, ngay cả khi bé còn sơ sinh. Việc giao tiếp bằng mắt giúp kết nối cảm xúc, kích thích não bộ trẻ tập trung xử lý thông tin và phát triển ngôn ngữ nhanh hơn. Đừng vừa nói chuyện với con vừa nhìn điện thoại, điều đó sẽ làm đứt gãy sự liên kết thần kinh của trẻ.

#### - Dinh dưỡng cho “Cửa sổ tâm hồn” và Não bộ:

Những thực phẩm tốt cho mắt thường cũng cực tốt cho não. Hãy bổ sung thực phẩm giàu Omega-3 và DHA (có trong cá hồi, các loại hạt, trứng...). DHA chiếm tỷ lệ rất cao trong vồng mạc và chất xám của não bộ, giúp tăng cường khả năng ghi nhớ và thị lực sắc bén.

#### - Khuyến khích sự tò mò thực tế:

Thay vì để trẻ dán mắt vào iPad (nơi mọi thứ đã được lập trình sẵn), hãy cho con ra ngoài thiên nhiên. Khi trẻ tự tay sờ vào lá cây, quan sát con kiến đang bò... đồng tử của trẻ sẽ giãn ra một cách tự nhiên vì hứng thú. Chính quá trình quan sát và đặt câu hỏi “Tại sao?” mới là bài tập thể dục tốt nhất để chỉ số IQ tăng trưởng mỗi ngày.

Một đôi mắt to tròn là nét đẹp trời phú giúp bé đáng yêu hơn. Nhưng một ánh nhìn tập trung, linh hoạt cùng với sự giáo dục đúng cách mới là chìa khóa thực sự.

Đừng quá quan trọng việc con có mang “gen mắt to” hay không, chính tình yêu thương, dinh dưỡng và những giờ phút tương tác chất lượng của cha mẹ mới là bệ phóng vững chắc nhất cho trí tuệ của con sau này. ■

### Hát Karaoke - niềm đam mê tại Phần Lan

**N**hắc đến Phần Lan, ngoài xông hơi hay hockey trên băng, còn có một “đam mê quốc dân” rất đặc biệt: đó là hát karaoke.

Giữa lòng thành phố Rovaniemi ở miền Bắc Phần Lan, quán bar Nallen là một trong rất nhiều địa điểm karaoke hoạt động sôi nổi mỗi tối. Tại đây, sau giờ làm việc, người dân địa phương và du khách cùng nhau cất tiếng hát trong bầu không khí thân mật, không phân biệt tuổi tác hay nghề nghiệp.

Karaoke xuất hiện tại Phần Lan từ đầu những năm 1990. Trải qua hơn ba thập kỷ, loại hình giải trí này nhanh chóng lan rộng và trở thành một phần quen thuộc trong đời sống sinh hoạt của hàng triệu người dân, từ các đô thị lớn cho tới những thị trấn nhỏ vùng Bắc Âu.

Theo thống kê, đã có thời điểm Phần Lan sở hữu khoảng 2.000 quán karaoke - con số được đánh giá là rất lớn đối với một quốc gia chỉ hơn 5,5 triệu dân.

Không khó để bắt gặp karaoke ở bất kỳ đâu tại Phần Lan. Người dân hát trong quán bar, hát tại nhà bằng điện thoại di động, hát trong phòng sauna, thậm chí trên thuyền hay ngoài công viên. Karaoke hiện diện ở khắp mọi nơi, gắn liền với nhịp sống thường nhật của xã hội Phần Lan.

Điều đặc biệt là karaoke tại Phần Lan không đặt nặng yếu tố trình diễn hay kỹ thuật ca hát. Đây được xem như một không gian để giải phóng cảm xúc, nơi người ta không cần nói nhiều, không phải giải bày bằng lời, mà chỉ cần cất tiếng hát. Với nhiều người Phần Lan, việc đứng trước micro là cách thể hiện cảm xúc một cách tự nhiên và an toàn, vượt qua rào cản tâm lý vốn có của một cộng đồng ít nói.

Các chuyên gia xã hội học nhận định, karaoke đã vô tình trở thành “liều thuốc tinh thần” giúp người Phần Lan cân bằng cảm xúc trong cuộc sống hiện đại, đặc biệt là trong những tháng mùa đông dài và khắc nghiệt, khi ánh sáng mặt trời khan hiếm. Thông qua ca hát, con người dễ dàng kết nối với nhau hơn, giảm cảm giác cô đơn và tăng sự gắn kết cộng đồng.

Trong nhiều năm liên tiếp, Phần Lan được các tổ chức quốc tế xếp hạng là quốc gia hạnh phúc nhất thế giới. Bên cạnh các yếu tố như phúc lợi xã hội, giáo dục, y tế và niềm tin xã hội cao, các nhà quan sát cho rằng những sinh hoạt văn hóa đời thường như karaoke cũng góp phần quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tinh thần của người dân.

Từ những quán bar nhỏ ở Rovaniemi cho tới các phòng hát trong gia đình, karaoke không chỉ là hình thức giải trí, mà đã trở thành một phần bản sắc văn hóa đương đại của Phần Lan - nơi tiếng hát góp phần làm tan băng sự trầm lắng, nuôi dưỡng sự cởi mở và lan tỏa cảm giác hạnh phúc trong đời sống cộng đồng. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Chuyên gia Harvard chỉ ra 6 lầm tưởng về ăn uống

Nhiều người tin ăn càng nhiều đạm càng tốt hay tập thể dục có thể bù đắp cho việc ăn uống vô độ, nhưng chuyên gia Đại học Harvard khẳng định điều ngược lại.

Tiến sĩ Ezekiel J. Emanuel, chuyên gia ung thư từng được đào tạo tại Đại học Harvard (Mỹ), cho rằng thay vì chạy theo các trào lưu ngắn hạn như keto hay detox, bí quyết sống thọ nằm ở những thói quen ăn uống bền vững.

#### Ăn vặt luôn có hại

Vấn đề không nằm ở hành động ăn vặt, mà ở loại thực phẩm bạn chọn. Đa số mọi người thường tìm đến đồ siêu chế biến như khoai tây chiên, bánh quy - những món chứa nhiều phụ gia kích thích cảm giác thèm ăn, dễ gây nghiện.

Thực tế, ăn vặt lành mạnh bằng các loại hạt, sữa chua, trái cây hay rau củ là thói quen tốt. Chúng cung cấp chất xơ và protein, giúp no lâu và ổn định đường huyết thay vì gây tăng vọt như bánh kẹo ngọt.



Ảnh minh họa

#### Phải nạp thật nhiều protein

Ngoại trừ người trên 60 tuổi (cần khoảng 1,2 g protein/kg cân nặng) hoặc vận động viên chuyên nghiệp, hầu hết người trưởng thành chỉ cần nạp khoảng 0,8 g/kg là đủ.

Việc lạm dụng bột protein hay ăn quá nhiều thịt đỏ không phải là giải pháp tối ưu, thậm chí một số loại thực phẩm bổ sung còn chứa kim loại nặng ở mức không an toàn.

Người bình thường nên ưu tiên nguồn đạm tự nhiên từ cá, các loại đậu và sữa chua.

#### Thực phẩm chức năng thay thế được chất xơ tự nhiên

Chế độ ăn giàu chất xơ giúp giảm nguy cơ tiểu đường, bệnh tim và ung thư, nhưng viên uống bổ sung không phải là lối tắt.

Chúng thường chỉ chứa một loại chất xơ đơn lẻ (như vỏ mã đề hoặc methylcellulose), không thể tái tạo được sự đa dạng và phức tạp của các loại chất xơ có trong thực phẩm toàn phần (rau, củ, quả nguyên vỏ).

#### Sữa ít béo luôn tốt hơn

Quan niệm sữa béo gây tăng cân chưa được khoa học chứng minh đầy đủ. Ngược lại, nhiều nghiên cứu chỉ ra trẻ em và người lớn uống sữa

nguyên kem có tỷ lệ béo phì thấp hơn nhóm dùng sữa tách béo. Sữa nguyên kem là một phần của chế độ ăn cân bằng, tốt hơn các sản phẩm dán nhãn “ít béo” nhưng đã qua chế biến công nghiệp kỹ và thường được thêm đường để bù đắp hương vị.

#### Mọi loại chất béo đều xấu

Nhiều thập kỷ qua, chất béo bị “oan”. Khi cắt giảm chất béo, người ta thường có xu hướng ăn bù bằng đường và tinh bột tinh chế, khiến tỷ lệ béo phì và tiểu đường tăng vọt.

Chất béo lành mạnh từ dầu ô liu, các loại hạt, sô cô la đen là thiết yếu cho cơ thể. Nghiên cứu cho thấy tiêu thụ hơn nửa thìa canh (khoảng 7g) dầu ô liu mỗi ngày có thể giảm 19% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân. “Kẻ thù” thực sự là thực phẩm siêu chế biến nhiều đường, không phải chất béo tốt.

#### Tập thể dục để bù đắp cho ăn uống vô độ

Bạn không thể dùng việc tập luyện để xóa bỏ hậu quả của một chế độ ăn tồi tệ. Các nghiên cứu mới cho thấy cơ thể đốt cháy một lượng calo tương đối ổn định mỗi ngày, bất kể mức độ vận động (cơ chế bù trừ năng lượng).

Tập thể dục rất tốt cho giấc ngủ, tâm trạng và xương khớp, nhưng chính những gì bạn ăn mới là yếu tố quyết định cân nặng và sức khỏe lâu dài. ■

### Loại cây được vinh danh là “Cây của năm 2026”: Tượng trưng cho tài lộc, lộc không khí cực đỉnh

Khi xu hướng “sống xanh” ngày càng được ưa chuộng, việc lựa chọn cây trồng trong nhà không còn dừng lại ở yếu tố thẩm mỹ. Tạp chí Real Simple đưa tin, theo công bố mới đây từ 1-800-Flowers.com, danh hiệu “Plant of the Year 2026” (Cây của năm 2026) đã chính thức gọi tên cây kim ngân. Đây là loại cây cảnh rất phổ biến ở Việt Nam.

#### Cây kim ngân - Biểu tượng của tài lộc, may mắn

Cây kim ngân, có tên khoa học là Pachira aquatica. Điểm nhận diện nổi bật nhất của loài cây này là phần thân được tét bện và tán lá xanh bóng, xòe rộng. Không chỉ ghi điểm về ngoại hình đẹp, cây kim ngân còn mang ý nghĩa phong thủy sâu sắc trong văn hóa Đông Á.

Theo quan niệm phong thủy, cây kim ngân tượng trưng cho sự may mắn, thịnh vượng và hài hòa. Những chiếc lá xẻ năm thùy của cây được cho là đại diện cho năm yếu tố cân bằng trong tự nhiên: Mộc, Hỏa, Thổ, Kim và Thủy.

Các yếu tố này gắn với sinh trưởng, năng lượng, ổn định, sự rõ ràng và dòng chảy dồi dào. Chính vì vậy, cây kim ngân thường được đặt trong nhà ở, văn phòng hay cửa hàng với niềm tin thu hút tài lộc và năng lượng tích cực.

Lý giải về lựa chọn này, bà Mallory Green, trưởng nhóm thiết kế hoa của 1-800-Flowers.com, cho biết cây kim ngân được vinh danh vì “đại diện cho hy vọng, năng lượng tích cực và niềm tin rằng

những điều tốt đẹp đang dần nảy nở”.

Trong bối cảnh con người tìm kiếm cảm giác an yên và cân bằng, cây kim ngân được xem như một biểu tượng phù hợp cho năm 2026.

Một trong những lý do quan trọng giúp cây kim ngân vượt qua nhiều ứng viên khác là khả năng thích nghi cao và yêu cầu chăm sóc đơn giản.

Theo khuyến nghị từ phía đơn vị công bố, cây phát triển tốt trong điều kiện ánh sáng gián tiếp, không cần tưới nước quá thường xuyên, chỉ tưới khi đất đã khô.

Việc sử dụng đất trồng thoát nước tốt và đặt cây trong môi trường nhiệt độ ổn định (khoảng 16 - 24 độ C) sẽ giúp hạn chế tình trạng úng rễ. Nhờ đó, cây kim ngân trở thành lựa chọn dễ tiếp cận cho cả người mới chơi cây lẫn những người đã quen chăm sóc cây cảnh trong nhà.

#### Được NASA công nhận về khả năng làm sạch không khí

Bên cạnh yếu tố phong thủy, cây kim ngân còn được nhắc đến trong các nghiên cứu về thực vật và môi trường sống trong nhà.

Theo các tài liệu được trích dẫn từ nghiên cứu của NASA, kim ngân là một trong những loại cây có khả năng hấp thụ các hợp chất độc hại phổ biến như benzene, formaldehyde hay trichloroethylene. Đây là những chất thường xuất hiện từ sản phẩm tẩy rửa, đồ nội thất và vật liệu tổng hợp.

Các chuyên gia cho rằng việc đặt kim ngân trong không gian sống của gia đình không chỉ giúp lọc không khí mà còn góp phần giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và giấc ngủ.

Dù không phải là “máy lọc không khí” theo nghĩa kỹ thuật, cây kim ngân vẫn được đánh giá là lựa chọn thân thiện, dễ áp dụng cho các gia đình hiện đại.



Ảnh minh họa

Từ một loài cây quen thuộc trong đời sống, cây kim ngân được vinh danh ở tầm quốc tế như một biểu tượng cho xu hướng sống cân bằng, bền vững và tích cực.

Danh hiệu “Cây của năm 2026” không chỉ là sự ghi nhận về mặt thẩm mỹ, mà còn phản ánh nhu cầu ngày càng rõ nét của con người: tìm kiếm sự an yên, may mắn và kết nối với thiên nhiên ngay trong chính ngôi nhà của mình. ■



### Nghiên cứu: Tại sao nhiều thiên tài lại nghèo trong khi người bình thường lại rất giàu? Harvard đã có câu trả lời sau gần một thế kỷ

Đây là một trong những nghiên cứu tâm lý học dài nhất và đắt giá nhất lịch sử loài người, nghiên cứu mang tên The Grant Study (Nghiên cứu phát triển người trưởng thành) của Harvard.

Nhiều người tin rằng chỉ số thông minh (IQ) xuất chúng là tấm vé vàng dẫn đến sự giàu sang, nhưng nghiên cứu kéo dài gần một thế kỷ của Đại học Harvard đã chứng minh trí tuệ cảm xúc và các mối quan hệ mới là “biên số” thực sự tạo nên khối tài sản bền vững.

Trong suốt hơn 80 năm theo dõi cuộc đời của 268 sinh viên, các nhà nghiên cứu tại Harvard nhận thấy một sự thật thú vị: những người có chỉ số IQ cực cao (trên 150) không hề có thu nhập vượt trội so với những người có IQ ở mức trung bình khá (từ 110 đến 115).

Trí thông minh logic chỉ là điều kiện cần để bắt đầu, nhưng nó thường đạt đến ngưỡng bão hòa rất nhanh trong thực tế kinh doanh và sự nghiệp. Khi bước vào đời thực, khả năng xử lý các con số hay lý thuyết suông không còn là yếu tố tiên quyết để tạo ra dòng tiền.

Thực tế, những người quá thông minh đôi khi lại gặp khó khăn trong việc thăng tiến vì họ quá tin vào tố chất bẩm sinh của mình. Họ có xu hướng làm việc độc lập, khó tiếp thu ý kiến từ người khác và dễ nản chí khi kết quả không đạt được sự hoàn hảo như ý muốn.

Ngược lại, những người có mức IQ vừa phải nhưng biết nỗ lực và kiên trì lại thường đi được quãng đường dài hơn. Họ hiểu rằng thành công là một quá trình tích lũy chứ không phải là một cú nhảy vọt nhờ vào thiên bẩm.

#### Những “mỏ neo” thực sự của sự thịnh vượng

Giáo sư Robert Waldinger, giám đốc hiện tại của nghiên cứu, đã đúc kết rằng những người thành công nhất và giàu có nhất không phải là những kẻ độc hành thông minh, mà là những người có khả năng xây dựng các mối quan hệ sâu sắc.

Sự giàu có trong dài hạn tỷ lệ thuận với khả năng thấu cảm và sự ổn định trong các kết nối xã hội. Một người bình thường nhưng biết cách lắng nghe, tạo dựng lòng tin và kết nối mọi người lại với nhau thường nhận được nhiều cơ hội kinh doanh và sự hỗ trợ hơn một thiên tài nhưng cao ngạo.

Khả năng kiểm soát cảm xúc và sự ấm áp trong giao tiếp giúp họ xây dựng được những mạng lưới cộng sự trung thành và bền vững. Trong thế giới kinh tế hiện đại, gần như không ai có thể làm giàu một mình.

Những người biết cách dung hòa các mối quan hệ không chỉ kiếm được tiền mà còn giữ được

tinh thần minh mẫn để quản lý khối tài sản đó. Trái lại, nhiều thiên tài vì thiếu hụt kỹ năng xã hội đã rơi vào cảnh cô độc, dẫn đến những quyết định đầu tư sai lầm hoặc bị đào thải khỏi các tổ chức lớn.

Nghiên cứu của Harvard cũng chỉ ra rằng “sự tận tâm” và “khả năng chịu đựng nghịch cảnh” (AQ) là những chỉ báo chính xác hơn nhiều cho sự giàu có so với điểm số ở trường đại học.

Những cá nhân có khả năng tự kỷ luật cao, biết trì hoãn sự sung sướng để theo đuổi mục tiêu dài hạn, cuối cùng lại là những người nắm giữ các vị trí lãnh đạo cao cấp. Họ không sợ thất bại và coi mỗi lần vấp ngã là một bài học để tinh chỉnh chiến lược của mình.

Việc rèn luyện tính cách từ nhỏ, như tinh thần trách nhiệm với những việc nhỏ nhất và khả năng đứng dậy sau khó khăn, đóng vai trò như một bộ lọc tự nhiên cho sự thành công. Những người giàu có bền vững thường sở hữu một bộ kỹ năng mềm vững chắc, giúp họ thích nghi nhanh chóng với những biến động của thị trường. Họ không dựa vào bằng cấp để chứng minh giá trị, mà dùng kết quả thực tế và sự kiên định để khẳng định vị thế của mình trong xã hội.

#### Cha mẹ nên làm gì?

Thay vì chỉ chạy đua đầu tư vào các lớp học thêm IQ hay những chứng chỉ học thuật đắt đỏ, cha mẹ nên dành thời gian nuôi dưỡng trí tuệ cảm xúc và lòng kiên trì cho con. Hãy tạo điều kiện để trẻ được giao tiếp, học cách giải quyết xung đột với bạn bè và thực hành việc hoàn thành các mục tiêu nhỏ một cách kỷ luật mỗi ngày. Những kỹ năng này tuy không hiển thị trên bảng điểm nhưng lại là nền tảng vững chắc nhất để trẻ tự xây dựng sự nghiệp sau này.

Cuối cùng, sự giàu có thực sự mà nghiên cứu Harvard đúc kết không chỉ nằm ở con số trong tài khoản ngân hàng, mà nằm ở một cuộc đời có ý nghĩa và các mối quan hệ chất lượng.

Dạy con trở thành một người “có giá trị” trước khi thành một người “có tiền” chính là cách đầu tư thông minh và bền vững nhất. Một đứa trẻ biết yêu thương, biết kiên nhẫn và biết cách kết nối với thế giới sẽ luôn tìm thấy con đường dẫn đến sự thịnh vượng, dù xuất phát điểm của chúng có thể rất bình thường. ■

### Phát hiện thú vị: 2 bộ phận cơ thể càng ngắn thì càng thông minh

Trong quan niệm dân gian, chúng ta thường nghĩ cái gì “to”, “dài” mới là tốt. Thế nhưng, các nghiên cứu nhân trắc học và thần kinh học hiện đại đang chỉ ra một sự thật ngược lại: Có những bộ phận trên cơ thể người nếu sở hữu kích thước khiêm tốn, đó lại là dấu hiệu của một bộ óc thiên tài.

#### 1. Ngón trở ngắn hơn ngón đeo nhẫn: “Bản đồ” toán học từ trong bụng mẹ

Nếu bạn là nam giới và có ngón tay trở ngắn

hơn hẳn ngón đeo nhẫn, xin chúc mừng: Bạn có thể sở hữu năng khiếu bẩm sinh với các con số.

Tại sao lại có sự liên quan kỳ lạ này? Các nhà khoa học tại Đại học Bath (Anh) đã nghiên cứu tỷ lệ giữa ngón trở (ngón 2D) và ngón đeo nhẫn (ngón 4D). Kết quả cho thấy những nam sinh có tỷ lệ 2D:4D thấp (ngón trở ngắn) thường đạt điểm số rất cao trong các môn tự nhiên như Toán, Lý, Hóa.

Bí mật nằm ở hormone: Độ dài ngón tay được quyết định ngay từ khi bạn còn là một bào thai. Ngón trở ngắn là dấu hiệu cho thấy bạn đã tiếp nhận một lượng lớn Testosterone từ mẹ trong giai đoạn phát triển.

Hormone này không chỉ kéo dài ngón nhẫn mà còn thúc đẩy sự phát triển của bán cầu não phải - “trạm điều khiển” tư duy không gian, logic và khả năng phân tích hệ thống.

#### 2. Ngón chân ngắn: Sự đánh đổi của tiên hóa cho bộ não

Bạn có bao giờ tự ti vì đôi bàn chân “ngắn com” của mình? Đừng lo, đó có thể là một chiến lược phân phối năng lượng tài tình của cơ thể.

Một giả thuyết thú vị từ các nhà nhân trắc học Mỹ chỉ ra rằng, những người có ngón chân ngắn thường không phải là những vận động viên chạy nước rút giỏi nhất, vì họ thiếu lực đòn bẩy dài để bứt tốc. Tuy nhiên, sự “thiếu hụt” này lại mang đến lợi thế về lưu thông máu.

Khi các chi của bạn gọn gàng, áp lực lưu thông máu và oxy xuống các bộ phận xa nhất của cơ thể được giảm nhẹ.

Trong các hoạt động tĩnh như nghiên cứu hay giải đố, thay vì lãng phí máu để nuôi dưỡng các cấu trúc xương chi dài, cơ thể có thể tập trung nguồn “nhiên liệu” quý giá này lên vỏ não tiên trán. Đây là khu vực chịu trách nhiệm cho các quyết định phức tạp và tư duy trừu tượng.

#### 3. “Nghịch lý” bên trong não bộ: Càng tinh gọn càng nhanh nhạy

Không chỉ ở ngoại hình, quy luật “nhỏ là chất” còn đúng với cả cấu trúc bên trong bộ não.

Dù các nơ-ron của người thông minh thường to khỏe hơn (để truyền tin nhanh hơn), nhưng mạng lưới kết nối giữa các vùng não lại rất tinh gọn.

Thông qua quá trình gọi là “Cắt tỉa thần kinh” (Synaptic Pruning), bộ não thiên tài sẽ tự động loại bỏ các đường truyền rườm rà, nhỏ lẻ và không hiệu quả.

Kết quả là, người thông minh sở hữu một hệ thống “đường cao tốc” thông tin cực kỳ ngắn gọn và trực diện. Họ tốn ít năng lượng hơn để suy nghĩ nhưng lại đưa ra đáp án chính xác hơn.

#### Lời kết

Cơ thể con người là một cỗ máy ưu tiên. Đôi khi, việc “ngắn đi” ở một vài bộ phận ngoại vi lại là cách tự nhiên dồn mọi nguồn lực tinh túy nhất để xây dựng một “siêu máy tính” bên trong hộp sọ.

Vì vậy, lần tới nếu thấy mình có ngón tay hay ngón chân ngắn, hãy tự hào rằng bạn đang sở hữu những đặc điểm của một tư duy nhạy bén! ■

## TRUYỆN NGẮN

### Miền ký ức trong nhau

Cuộc sống cuốn ta đi trong cõi động, trong vô vàn những tính toán, bon chen. Có lúc ta chợt quên rằng mình đã có một tuổi thơ đầy vô tư trong sáng, có lúc ta ngỡ rằng lòng mình đã già nua.

Nhưng rồi ta chợt nhận ra, không phải ta quên mà ta đang lưu giữ nó ở một nơi thật kín, thật sâu trong tâm hồn, trong cái ngăn kéo được gọi là tiềm thức. Bỗng một ngày quá khứ ùa về với bao nỗi yêu thương.

Tình bạn cũng vậy, dù thân thiết nhau nhiều đến mấy cũng không tránh khỏi có những giai đoạn trong cuộc đời chúng ta quên nghĩ về nhau, mất liên lạc với nhau. Nhưng nếu thực sự đã là bạn thân thì dù qua bao sóng gió, qua bao thời gian thì nó mãi mãi vẫn vẹn nguyên...

Tôi là một đứa nhà quê đúng nghĩa, được chuyển lên thành phố học khi bước vào cấp phổ thông trung học. Vào lớp với bao ngỡ ngàng vì lạ bạn, lạ trường, cái cảm giác lạc lõng trong đám bạn thành phố vừa xinh đẹp, vừa sành điệu làm tôi thấy mình muốn bật khóc. Bỗng “rầm”... một vật thể nhỏ nhắn xinh đẹp va vào tôi và hấn ngã nhào.

Tôi và hấn như có duyên trời định, đều là những đứa sống nội tâm và có chút lãng mạn, đặc biệt lại thuộc tuýp người không chịu thay đổi. Với hấn dù là người thành phố, nhưng gia đình hấn cũng là gia đình công nhân viên chức nên hấn cũng giản dị như tôi và hấn cũng không quá đề cao đến vẻ bề ngoài của mình. Tôi thì khỏi phải nói, một buổi học, một buổi chạy hàng cho mẹ.

Rồi có lần giờ học kéo dài, trời đã về chiều, mặt trời đã bắt đầu tắt dần, nhìn mặt tôi lúc đó chắc lo lắng lắm nên hình như hấn thấy tội nghiệp tôi, hấn bảo tôi về nhà hấn để xin phép bố mẹ cho hấn về quê cùng tôi.

Hai đứa đánh liều về nhà hấn, tôi nhớ mãi gương mặt nghiêm khắc của bố mẹ hấn, nhưng tôi cũng hiểu ẩn sau trong đó là tấm lòng nhân hậu và tôi nhớ, đó là lần đầu tiên tôi khóc trước những người không phải là bố mẹ mình vì tôi cảm nhận được tình yêu thương từ họ.

Đó cũng là lần đầu hấn về quê tôi và tôi biết cái tâm hồn lãng mạn của hấn được thỏa lòng khi cùng tôi rong ruổi đạp xe trên triền đê bên dòng sông Lam xanh trong, thơ mộng.

Hấn và tôi mang theo tập vở về để làm bài, nhưng khổ nỗi hấn không ngăn được cái cảm xúc đang dâng trào trong hấn khi hấn được ngắm trăng lên trên dãy tre xanh ven bờ sông, trăng lấp lánh sau khóm tre rọi xuống in hình những chiếc lá xinh xinh lên mặt sông gợn sóng.

Quê tôi ở một vùng eo rất đặc trưng là vừa gần sông lại vừa gần núi, nên vào những đêm trăng thì tuyệt đẹp, mà tôi biết bọn bạn thành phố của tôi hơn tôi tất cả nhưng lại thua tôi ở điểm đó. Nhiều khi không có gì để so sánh, tôi tự an ủi mình bằng hạnh phúc được sinh ra ở một làng quê thanh bình và mộng mơ đến thế.

Hai đứa tôi đã hầu như không ngủ vì mãi chuyện trò và cùng nhau đọc những bài thơ tình. Tôi yêu thơ tình và truyện ngắn từ hồi cấp 2 nhưng nhóm bạn thân chẳng đứa nào giống tôi nên một mình tôi đọc thơ đến thuộc lòng, một mình tôi ngâm nga cho đến khi hấn xuất hiện.

Sáng hôm sau chị tôi gọi dậy, mơ màng như vẫn còn đang đắm đuối về thơ, tôi quay sang thì hấn đã không còn đó nữa. Chị bảo hấn đã dậy từ sớm, từ khi mẹ dậy chuẩn bị hàng ra chợ. Trời ạ! Mẹ bao giờ chả dậy từ 5h sáng kia chứ, thế là hấn gần như không ngủ? Tôi hỏi chị, chị bảo hấn đi ra bờ sông từ lâu rồi.

Sau này tôi mới biết, hóa ra đó là thói quen của hấn, dậy sớm và lang thang một mình đâu đó. Đã đến giờ phải đi rồi, còn phải ăn cơm và đạp xe 20 cây số để kịp giờ học buổi chiều. Hai chiếc xe đạp chạy song song cùng nhau, thỉnh thoảng tôi liếc nhìn hấn và tôi thấy hình như hấn không nhìn đường mà mãi nhìn những hàng rào có giàn hoa tím trải dài dọc đường đi.

Người quê tôi rất cầu kỳ trong việc chăm tỉa hàng rào, nhà ai cũng trồng hàng rào bằng cây có hoa và cắt ngang tầm mắt trông rất gọn và đẹp. Tôi biết hấn đang ước ao điều gì đó, rồi bất chợt hấn lại cất tiếng ngâm nga.

Tôi cười và hỏi hấn:

- Bà yêu rồi à? - Hấn không trả lời mà im bật từ đó, đôi mắt hấn không nhìn ngang nhìn dọc nữa, tôi thấy hấn chú ý nhìn đường đi. Cảm giác hơi lạ, nhưng lúc đó với tôi thế lại hóa tốt, dù sao cũng phải kéo hấn về với thực tại để tránh tai nạn rồi ro...

Rồi cái vụ yêu đương của hấn bị lộ tầy vào năm lớp 11, khi một lần gã bạn cùng lớp của tôi đại đột đốt pháo trong sân trường. Đoàn trường phát hiện người thực hiện vụ đốt pháo là từ lớp tôi, họ tập trung vào lớp để khám xét, tôi chợt thấy gã bạn thò tay xuống gầm bàn và đưa cho hấn cái gì đó, mặt hấn biến sắc, tái nhợt nhưng cũng nhanh như cắt hấn ném nó ra ngoài cửa sổ, vụ đó gã bạn tôi thoát thân.

Hết giờ học tôi bắt hấn khai và hấn đã không thể nào giấu tôi, rằng hấn đã có cảm tình với gã bạn đó từ lâu, còn cái vật mà hấn ném ra là cái bật lửa gây ra vụ nổ pháo. Bây giờ thì tôi đã hiểu lý do vì sao hấn buồn cả tuần vào tháng trước khi mà gã bạn tôi ốm nằm viện, tôi cũng hiểu lý do vì sao có lần hấn đã đòi chuyển lớp, tôi hiểu vì sao hấn cần mẫn chép bài lên cả hai quyển vở...

Vậy mà tôi đã không mấy nhạy cảm trong chuyện của hấn, thay vì nhận lỗi về mình, tôi quay qua giận hấn, tôi giận vì hấn đã giấu tôi, giận vì cho rằng hấn đã không coi tôi là bạn thân, cứ như thế tôi giữ gương mặt lạnh tanh khi gặp hấn. Hơn nữa, lúc này tôi cũng đã có thêm vài ba người bạn thân khác trong lớp, tôi cười đùa và chơi với các bạn đó nhiều hơn.

Tôi chỉ trả lời nhanh gọn khi hấn hỏi, chứ không nhiều lời như trước kia. Rồi một ngày hấn nhận ra, hấn gửi cho tôi một lá thư đầy cảm xúc kèm trong đó là một đoạn thơ hấn sáng tác, hình

như hấn cũng đang ghen tuông, hay là tiếc nuối nhỉ?

*“Trâm có còn là của riêng tôi?*

*Để tan học có chung con đường nắng.*

*Để đôi lúc nhìn nhau và nín lặng.*

*Một khoảng trời mây trắng ngủ quên trôi...”*

Nước mắt tôi chợt chảy dài trên má khi đọc thư hấn, hấn chạy đến bên tôi ôm lấy tôi thật chặt như thể xa nhau lâu ngày gặp lại. Từ đó tôi và hấn càng gắn kết nhau hơn. Mà cũng như định mệnh, vào thời điểm này bố tôi được cơ quan cấp đất và gia đình tôi xây một ngôi nhà nhỏ ở ngay gần trường.

Bố mẹ hấn về quê có việc nên lên nhà tôi gửi hấn để đảm bảo việc học hành được liên tục. Tôi và hấn như mở cờ trong bụng, còn gì bằng khi hai đứa bạn thân được học hành cùng nhau, ăn ngủ cùng nhau trong suốt một tháng trời.

Bao nhiêu kỷ niệm đêm sao cho xuê, kỷ niệm cũng như cuốn tiểu thuyết, như những bài học để rồi khi buồn ta giờ ra, xem những trang vui để cười, những trang buồn để khóc, nuối tiếc cho một thời đã qua. Hai đứa tôi dù cũng đủ trò để phá, nhưng đến giờ học vẫn mỗi đứa một góc rất cẩn mẫn, hoàn thành bài tập rồi mới bắt đầu vẽ ra chuyện để mà trêu chọc nhau.

Nhớ những ngày cuối tuần bố tôi về quê (vì mẹ và anh chị tôi vẫn chưa chuyển lên thành phố) hai đứa bắc thang leo lên sân thượng ngủ và hàn huyên. Hấn nghe đâu ra câu chuyện về một người ngủ trên sân thượng bị ngã chết vì có bệnh mộng du, vậy là hấn bắt tôi tìm dây cột chân tôi với chân hấn lại với nhau.

Có lần đến nửa đêm, muỗi tấn công tôi và hấn, tôi đổ lỗi cho hấn ở bẩn, vậy là hấn giận tôi ôm gối leo xuống nhà. Hấn biết tôi sợ ma chẳng dám ngủ một mình nên hấn làm vậy, mà tôi cũng không đủ gan nên đành lẳng lặng đi theo hấn. Hấn vào giường nằm quay lưng lại với tôi, tự dưng tôi ghét hấn kinh khủng.

Tôi quyết không xuống nước lần này, tôi cũng nằm quay lưng lại với hấn và ngủ luôn. Sáng ra tôi tỉnh bơ khi nhìn thấy hấn dưới bép đi lên, tôi quyết tâm giận hấn lâu dài. Thế mà hấn lại cười toe toét, ghét thế không biết! Thấy bộ dạng tôi lạ lắm hay sao mà hấn cười ra tiếng rồi nắm lấy tay tôi lôi xồng xộc xuống bép.

Hóa ra, hấn dậy sớm nấu cơm nếp để làm lạnh với tôi, nhưng khô thân hấn chưa bao giờ làm việc đó nên cơm nếp hấn nấu nửa trên thì như cháo mà nửa dưới lại khê. Tôi không nhịn được cười vì sự vụng về của hấn, vì hấn mà chúng tôi đành gặm tạm bánh mì đi học.

Thời gian hấn ở với tôi có lẽ là thời gian để hấn - một đứa con gái thành phố hiểu được sự vất vả của một đứa bạn nhà quê, kể ra thì nhà tôi cũng quê nửa vơi thôi vì bố tôi là giáo viên dạy trong trường, còn mẹ là công nhân nhà máy nghỉ hưu.

Nhưng môi trường sống đã tạo nên chất quê và tính ham thích lao động thâm đậm trong con

## TRUYỆN NGẮN

người tôi. Đất thành phố dù không rộng, nhưng tôi vẫn cố trồng rau để có cái ăn, hơn thế nữa là để bán kiếm tiền. Có thời gian, quả mướp đắng đang còn hiếm và đắt đỏ, tôi trồng rồi cho leo bất cứ chỗ nào có thể. Tôi chăm chút tưới nước, bắt sâu cho cây những khi không phải học bài.

Đến khi quả lớn, tôi thu hoạch và mang ra chợ bán từ tờ mờ sáng. Tôi kiếm được kha khá nhờ vào vườn rau.

Hắn thấy tôi làm, hắn cũng muốn làm, có lần hắn theo tôi rải hành tằm. Nhưng tội nghiệp, thời tiết đã không ủng hộ hắn, hành mới nhú mầm thì một trận mưa kéo đến, sáng ra hắn nhìn hành trôi hết lên mặt đất mà buồn rười rượi.

Hắn thất bại, nhưng hắn kiêu hãnh rằng hắn không sinh ra để làm nông dân, đời hắn sẽ mãi gắn với bảng đen phấn trắng. Ôi, cái ước mơ giản dị đó của hắn cũng giống tôi luôn.

Quay lại chuyện tình yêu của hắn, tôi biết hắn thích gã bạn cùng lớp kia vì gã học khá và lại có vẻ ngoài điển trai. Tình yêu thuở học trò thật đẹp và trong sáng, chỉ những cử chỉ nhỏ thể hiện sự quan tâm đến nhau cũng có thể giúp nhau học tốt hơn.

Bây giờ nghĩ lại tôi nuối tiếc cho mình, vì tôi đã không có được những phút giây như vậy, tôi già ngay từ khi còn trẻ đó chẳng? Nhưng dù sao tôi cũng đã có những giây phút hạnh phúc cùng hắn, khi hắn vui tôi cũng vui lây. Tôi còn nhớ cái lần đoàn trường tổ chức thi đá bóng nữ, hắn đăng ký tham gia chỉ vì hắn biết gã là một trong những người hướng dẫn.

Có lần, một cậu bạn trong lớp vô tình đá mạnh vào tay hắn trong giờ tập bóng làm tay hắn bong gân, tôi biết hắn đau điếng nhưng vẫn hạnh phúc vì thấy gã bạn luyến quýnh chạy đi tìm lá ngải tương quân về cho hắn và nhìn mặt gã hậm hực với cậu bạn kia mà hắn đã bật cười dù nước mắt đang giàn giụa.

Cứ như thế mà ba năm học cũng trôi qua một cách nhanh chóng, khiến chúng tôi ngỡ ngàng tiếc nuối. Tôi những tưởng thời trung học sẽ dài đằng đẵng và chán ngắt, vậy mà giờ đây đứng trước thời khắc chia tay tôi như người mất thăng bằng, tôi tự chất vấn mình vì sao không dành thời gian để kết bạn nhiều hơn, vì sao không sống thật vô tư cho đúng tuổi học trò và hình như có chút tiếc nuối về một mối tình đầu tự mình đang theo đuổi.

Như tất cả bạn bè trong lớp, tôi và hắn bắt đầu làm sổ lưu niệm, chúng tôi muốn lưu lại những kỷ niệm về từng thành viên trong lớp 12A2 thân yêu này. Tôi trang trí sổ của mình bằng chữ màu tím, học trò mà, ai chẳng yêu mực tím. Tựa đề sổ lưu bút của tôi là hai câu thơ:

*“Tuổi 19 phượng hồng chùng sắp tắt  
Tiếng ve sầu như xé nát lòng ai”.*

Tôi cần mẫn ép cánh phượng thành hình con bướm và ghi thêm phía dưới một dòng chữ “Sắp qua rồi thời để nhớ, để thương”.

Người đầu tiên tôi đưa sổ lưu bút là hắn. Vẫn cái tính khác người, hắn không viết đầu sổ mà chọn giữa sổ để viết, những dòng lưu bút đầy tình

cảm, hắn viết đến phút cuối cùng vẫn không tin là sẽ phải chia tay, rằng với hắn tôi là người đã khắc dấu ấn trong tim hắn sâu sắc nhất chứ không phải gã bạn kia.

Tôi biết thừa hắn nói dối, nhưng tôi đã khóc thật to ngay giữa lớp, tôi không ngờ rằng tiếng khóc của tôi lại mở đầu cho dàn hợp xướng. Tất cả bạn bè ai cũng cố kiềm chế trong lòng cho đến khi nhìn tôi và hiểu rằng thời khắc chia tay thực sự đã đến, ai cũng muốn níu giữ nó cho riêng mình và ai cũng luyến tiếc những điều chưa làm được.

Một số bạn khóc vì rồi đây sẽ phải xa người đã đánh thức trái tim mình, dạy cho nó biết rung động. Có bạn khóc vì phải xa người bạn thân yêu nhất của mình, có bạn khóc vì lo lắng về hành trang mang theo vào đời chưa đầy đủ, có bạn ân hận vì đã lỡ có những trò tinh nghịch thái quá khiến thầy cô buồn lòng...

Tất cả cảm xúc ấy trộn lẫn vào nhau, nhưng ai cũng có chung một nỗi buồn khi biết rằng mình phải chia tay với tuổi thơ, chia tay với thời cắp sách đầy mộng mơ.

Ngoài sân trường những cành phượng hồng nở rộ, cánh bằng lăng tím ngắt một khoảng trời, tiếng ve kêu hòa cùng với những tiếng sùi sùi khiến lòng người càng xao xuyến lạ.

Mắt tôi sưng húp, hắn cũng thế, hai đứa đang cố giấu đi những giọt lệ cuối cùng thì bất chợt tôi thấy một cành phượng tuyệt đẹp nằm nguyên vẹn trên bàn hắn, gã bạn vừa đi hái về tặng hắn, mắt hắn đỏ hoe mà vẫn kèm chút long lanh của niềm hạnh phúc, nhưng hồi ôi, hắn chưa kịp nói lời cảm ơn với gã bạn thì một đám con trai xông tới, ngắt từng cánh hoa ăn một cách ngon lành.

Hắn nhìn cành phượng trơ lại còn mỗi một bông với vẻ mặt đau khổ, đành ngậm ngùi ngắt nốt cánh hoa giấu vội vào cặp. Tôi biết hắn buồn lắm, vì thường khi hắn buồn đôi mắt luôn hướng về phía cửa sổ với ánh nhìn xa xăm.

Buổi học cuối cùng đây ắp kỷ niệm, ai cũng muốn hưởng trọn những giây phút này với tất cả tâm chân tình, những dòng lưu bút ghi vội thật ý nghĩa, các bạn đã cho tôi hiểu rằng tập thể này đã thực sự gắn bó với nhau dù đã có lúc tôi nghĩ mình lạc lõng.

Lưu bút của những đứa bạn thân thì nhắc nhiều đến kỷ niệm đã có với nhau, nhắc về những buổi trốn tiết ra ngoài ăn quà vặt, về những hôm đến nhà tôi nấu chè, làm bánh, hay những buổi lừa mẹ đi học nhóm chỉ để đến nhà ngủ cùng tôi.

Còn một số bạn bè khác chỉ ghi lại những gì chúng nghĩ về tôi, một cô bạn hiền lành, thùy mị nhưng hơi nhút nhát. Khác hơn cả là vài dòng lưu bút viết vội của cậu bạn cùng tổ, tôi đọc mà thấy sao giọng văn của cậu ta già dặn đến thế, rất triết lý. Cậu ấy gọi tôi là “Trâm khùng!”.

*Trâm khùng à!*

*Năm kia năm kia đọc sổ lưu bút của chị, mình còn cười máy ông bà này lắm chuyện. Nay cầm sổ Trâm mới giật mình ngoảnh lại hay rằng mình đối diện với mình rồi.*

*Xem nào, ba năm học là cái gì?*

*Năm thứ nhất đưa nào cũng ngỡ ngác, mắt trong veo (nói rứa chớ hồi nó ai dám nhìn).*

*Năm thứ hai đưa nào cũng ngày ngày thơ thơ.*

*Năm thứ ba ai cũng ngẩn ngẩn ngỡ ngỡ, mắt quàng như trăng tháng 6.*

*Mới hay, càng nhỏ càng thích Trâm nhi?*

*..... còn ngày mai???*

*Ai chắc thắng thì đã thắng một nửa cộng với một nửa ở mình là hai. Gôm hai nửa đó vào những cửa ải sắp qua để mãi mãi giữ trong nhau Trâm nhé!*

Tất cả những dòng lưu bút đó đến nay tôi vẫn còn lưu giữ như một kỷ vật của đời người bằng tất cả tình cảm tôi dành cho bạn bè mình.

Chia tay rồi mỗi đứa một nơi, mỗi đứa một lựa chọn. Tôi và hắn đi đúng con đường mà hai đứa từng mong ước, hắn sinh viên khoa toán còn tôi học ngoại ngữ.

Hai đứa ở hai trường khác nhau nhưng vẫn trong cùng một thành phố, tuy vậy chúng tôi khó có cơ hội gặp nhau thường xuyên như trước vì lịch học ngày một dày, hắn và tôi chỉ còn cách trao đổi bằng thư, những bức thư hắn viết cho tôi da diết như thư tình.

Hắn kể với tôi về trường, về lớp, về những người bạn mới của hắn và đặc biệt lá thư nào cũng có bóng dáng của gã bạn kia. Thịnh thoảng khi lịch nghỉ của hai đứa trùng nhau hắn rủ tôi xuống biển không kể hè hay đông, đến bây giờ tôi cũng chưa hiểu được vì sao hắn yêu biển đến kỳ lạ, chỉ nhớ có lần hắn nói hắn thích nghe tiếng sóng vỗ bờ và thích nhìn chân trời nơi mây và nước gặp nhau.

Trong hắn có điều gì đó thuộc về một miền ký ức tôi không chạm tới được nhưng tôi không giận hắn như trước mà giờ đây tôi cảm nhận ở hắn một thứ tình cảm lớn lao hơn, sâu sắc hơn.

Hắn ra trường khi tôi học năm thứ 3, rồi quyết định cưới chồng khi mới 21 tuổi. Tất nhiên là tôi mừng cho hắn vì hắn lấy được một người chồng tốt bụng, chững chạc đủ để lo cho cuộc đời hắn. Thế nhưng đôi khi tôi tự hỏi chuyện gì đã xảy ra giữa hắn và gã bạn? Có lẽ tình yêu đầu khó ai giữ được giống như bài thơ “Hoa Sứ”.

Giống như tình yêu đầu của hắn, tôi và hắn đã lạc mất nhau vì cuộc sống, vì gia đình, vì nhiệm vụ làm vợ làm mẹ. Đến một ngày như bao ngày bình thường khác, gặp lại hắn trong quán café, ngồi một mình với đôi mắt xa xăm ấy. Hắn vẫn vậy, khi buồn hắn vẫn thích một mình trầm tĩnh... và tôi, stress trong công việc cộng với chút chênh vênh trong cuộc đời đã dẫn tôi đến đây - cũng một mình.

Chúng tôi quay lại với nhau như ngày đầu, trong sáng và giản dị. Dù hơn nửa đời người đã trôi qua nhưng lúc ta gặp lại tình bạn thuở học trò thì lòng ta trở nên thanh thản và vô tư đến lạ. Tôi và hắn tìm về với nhau để lúc vui buồn có thể neo bển đỡ trong nhau. ■

Quỳnh Trâm

## TRUYỆN NGẮN

### Cám ơn tên trộm mùa Xuân

Nhằm đi nhằm lại chỉ còn mấy ngày nữa là Tết rồi. Trước cổng nhà mấy nụ đào đã chớm bung nụ, xuyết xoa khúm núm đón Tết đồng đánh đến lạ kỳ. Mấy hôm nay trời chỉ còn se lạnh, cái rét cắt da cắt thịt độ vài tuần trước đó cũng đi đâu mất.



Ngoài đường người ta í ới gọi nhau đi sắm sửa chợ Tết, mấy cô cậu trai trẻ cười rạng rỡ xúng xính trong những bộ cánh hiện đại đi dạo chợ hoa, không khí đã rộn ràng tấp nập lắm rồi.

Suốt từ bận tiền ông Công, ông Táo về trời đến giờ Nghi không ngơi tay, cứ tưởng xong công việc này là được đi chơi thỏa thích, ấy thế mà loáng cái lại thấy việc khác ủa đến làm Nghi muốn chóng cả mặt. Trong nhà mua sắm cũng đã đầy đủ, bàn thờ gia tiên ánh lên màu vecni cánh gián bóng loáng, mâm ngũ quả, mấy bức liễn đối... đủ cả.

Nghi nhẩm tính chỉ còn cắt tia hoa cà rốt để làm kim chi và nhóm lửa ngồi trông cái nồi bánh chưng phụ mẹ nữa là xong, tối đến cô có thể vi vu chơi Tết với mấy nhỏ bạn chơi với nhau từ hồi tóc còn để chỏm.

Bố Nghi rất thích lan, từ khi về hưu đến giờ bố chỉ còn thú vui chăm sóc lan làm bạn, Nghi nhẩm tính sơ sơ cũng có đến mấy loại lan trong khu vườn nhỏ nhà mình: từ lan hồ điệp đỏ thắm, lan rừng Yên Bái đến địa lan vàng tươi sóng sánh như mặt ong... đều được bố chăm chút tỉ mỉ. Năm nay trời rét hơn mọi năm, thành thử sắc hoa không được tươi nhưng nhờ bố Nghi có kinh nghiệm chăm sóc và cả học hỏi từ mấy ông bạn già trong phố, mấy chậu lan nhà Nghi cũng nở đúng mùa Tết. Bố Nghi cứ ngồi uống trà, khề khà mãi:

- Năm nay làm sang, làm đẹp cho nhà bố nhé mấy đứa con cưng.

Bố Nghi là vậy, ông thương và chăm hoa như con, riết rồi khiến Nghi cũng thấy ganh tị dẫu cho cô là con gái rượu, được bố thương yêu hết mực. Mẹ Nghi nhiều lần giận hờn bố vì cái tội mê hoa quá nhiều khi quên cả gia đình, bố cười xuề xòa, vừa xịt nước chăm sóc hoa vừa nói vọng vào:

- Ôi trời, bà ghen làm gì với mấy đứa con tinh thần của tôi cho mệt. Lúc nào tôi mê rượu, mê cờ bạc thì bà hăng buồn. Mà bà nói cũng đúng, cái gì đam mê quá cũng không hay, có khi tôi phải giảm bớt.

Nói vậy mà bố vẫn cứ say lan, mê lan đến lạ lùng. Chêm thêm ít nước vào nồi bánh, Nghi ngồi

nghe mấy tiếng nô lép bép mà thấy vui lạ. Lại một năm nữa đến rồi, cô càng trưởng thành hơn. Chỉ còn một năm nữa là Nghi tốt nghiệp sư phạm, Nghi yêu cái nghề này từ bé, cô thấy cảm giác đứng trên bục giảng thật là hạnh phúc và cô mong mình cũng thực hiện được như thế, đôi khi ước mơ của một người chỉ đơn giản vậy thôi.

Bạn bè Nghi không nhiều, cô ít nói lại rụt rè thành thử ba năm ở giảng đường, cô chỉ quen với việc đi học, về phòng, làm gia sư rồi thôi, lâu lắm mới thấy tụ họp bạn bè. Đợt này về nghỉ Tết, mẹ Nghi cứ nhắc khéo mãi, bảo cô xem có anh nào dẫn về ra mắt bố mẹ. Người lớn là vậy, con gái cứ qua tuổi hai mươi là lo ề, cứ thúc giục mãi. Nghi nghe vậy chỉ cười, có người yêu là điều cô chưa nghĩ đến. Bất chợt, hai má cô đỏ ửng cả lên. Nghi trấn an mình có lẽ chỉ là do hơi lửa đỏ rực kia thôi.

Đang mơ màng dưới bếp, Nghi nghe tiếng bố la lớn ở nhà trên:

- Đứng lại thẳng kia, dám vào trộm lan hả!!!

- Ông ơi, khéo ngã - Mẹ Nghi la thất thanh.

Nghi nghe có tiếng nhảy từ trên gác xuống trước công, rồi tiếng chạy gấp gấp xen kẽ cả tiếng la của bố. Bố tuổi cao, lại thêm bệnh thấp khớp thành thử khi phát hiện ra tên trộm bị nó xô ngã một cái đầu điên, chỉ biết la lớn cho hàng xóm nghe chạy sang giúp. Mẹ Nghi thì ngồi khóc thút thít, lo bố có chuyện.

Ông mặt đỏ gay hậm hực:

- Cha bố nó, ăn gan hùm mới dám trộm lan của lão Trọng này. Mấy cái tay hàng xóm nữa, rõ ràng thấy cửa sáng đèn, ấy vậy mà cũng không sang giúp một tay.

- Thôi ông ạ, mắt rồi thôi, coi như của đi thay người vậy - Mẹ Nghi vừa xoa rượu gừng cho bố vừa thủ thỉ.

- Nhưng mà tức quá bà ạ, phải chi tôi còn trẻ thì... ôi... nhẹ tay thôi bà ơi!

Nghi thấy thương bố quá. Mất chậu thủy tiên với lan tím để sát nhau, bố Nghi vừa buồn vừa âm ức. Ông giận tên trộm một mà tức mấy lão hàng xóm mười, ai đời thấy vậy không chạy sang giúp một tay chứ. Tối đó bố ngủ mà trở mình mãi.

Chắc thấy việc ăn trộm quá dễ dàng cộng thêm sự thờ ơ của mấy ông hàng xóm nhà Nghi nên tối sau ngựa quen đường cũ, tên trộm lại mò vào nâng đi hai chậu lan hồ điệp nữa. Bố Nghi cố tình kêu to cho mọi người nghe chạy đến giúp nhưng cũng như đêm qua, chả thấy ai đến bắt tên trộm liều lĩnh này. Nghi nằm trong chăn mà vừa run, vừa thương bố, cô muốn ra tay bắt ngay tên trộm, đem mấy chậu lan về cho bố nhưng...

Thế rồi Nghi nghe có tiếng la lớn từ bên ngoài, tiếng người chạy rồi đánh nhau nữa, một hồi thì im bật. Nghi khoác chiếc áo lạnh chạy ra công đã thấy cả bố và mẹ đứng đó. Bên kia đường là một chàng trai vừa lấy tay lau mồ hôi vừa cười hể hả, liếc mắt nhìn tên trộm đã bị trói co ro bên góc tường.

Bố Nghi cười khà khà, ôm vai cậu thanh niên lắc lắc mạnh:

- Khá lắm chàng trai trẻ, gắng học cho giỏi vào bác gả con gái cho nhé!

Nghi nghe đến đó thì đỏ mặt, chạy ngay vào nhà. Sau lưng còn nghe tiếng cười vang của bố và anh thanh niên kia...

Anh Lâm hơn Nghi 3 tuổi, đã ra trường đi làm được một năm rồi. Tối đó đi chơi Giao Thừa với mấy cậu bạn về thì anh nghe tiếng bố Nghi la thất thanh, rồi anh chỉ kịp lao ra quần nhau với tên trộm cho đến khi hấn đuổi sức mới thôi. Thế là Lâm vừa xông đất nhà Nghi, vừa là khách quý của cả nhà.

Mùng 3 Tết, anh đến nhà chơi, đem theo hai lọ mứt tôm chua biếu mẹ Nghi, anh gái đầu:

- Con nghe nói Tết nhất đến nhà chơi mà đi tay không thì kỳ lắm, mẹ con có làm mấy hũ mứt tôm chua, con đem sang biếu bác và cả nhà ăn thử.

Mẹ Nghi vồn vã vừa cười vừa đỡ lấy:

- Bác cảm ơn nhé! Cái gì chứ mứt tôm chua Huế này là ăn ngon phải biết.

Lâm miệng thì cười tươi còn mắt thì nhìn trộm Nghi đang ngồi gần đó.

Xong bữa, bố mẹ bảo Nghi ra ngồi chơi với anh Lâm ở phòng khách. Vừa nhâm nhi lát mứt gừng anh hóm hỉnh:

- Không đi chơi sao ở nhà buồn thế cô bé?

- Em ít bạn, đi ngày hôm qua là xong rồi! - Nghi ngượng ngùng, cắn vùi hạt dưa nghe tách tách.

- Buồn nhi, anh thấy mình gặp nhau thế này chắc là duyên số đây, đã có duyên rồi thì em cho anh xin cái số, tối anh rủ em lên hồ Tây ăn bánh tôm nhé! - Lâm cười to chọc ghẹo Nghi, trông anh thật sáng khoái.

Nghi cười nhẹ rồi lắc đầu, làm sao cô dám đi chơi với người lạ khi mới chỉ gặp mặt người ta có hai lần chứ...

Nhưng đó là chuyện của năm trước. Năm nay cô đã ngồi phía sau xe của Lâm, ôm ngang lưng anh vi vu qua từng con phố nhỏ, cho tay vào túi áo anh cô thấy cái lạnh tan biến đi mất. Trên phố nhộn nhịp với vô vàn màu sắc, đã có thể nghe sự chộn rộn không lời trong các gian hàng bánh mứt hạt dưa ngày Tết. Chợ búa lao xao tiếng mời chào. Không phải là người ồn ào nhưng cái màu rực vàng của những chậu cúc, thắm đỏ của những chậu hồng, màu trắng màu hồng màu vàng của cảm chướng, mấy nụ đào rừng phong sương... trong các phiên chợ hoa làm Nghi càng thêm háo hức. Tết đã về trong xôn xao phố xá, giữa ngòm ngợp sắc màu và giữa những ngọt ngào ngày nắng ấm.

Lâm cười giòn tan nói vọng lại đằng sau với Nghi:

- Có khi anh phải cảm ơn tên trộm em nhi!

Nghi cũng cười, cô ôm lấy anh, nghe trong lòng mùa Xuân đã đến thật rồi. Giữa phố đông người, những chùm bong bóng lất lêu trên chiếc xe đạp như hòa thêm sắc màu vào phố. Hương vị Tết lan tỏa thơm lừng cả con phố. Mùi khói nhỏ len len rót lên mình nỗi nhớ. Như băng khuâng nhớ chiều 30 năm ngoái... ■

Hạ Vy