

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2195
March 17, 2026

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036

(góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)

Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET

Fax: 713-777-4848

Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quày B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xiu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ.
Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật.
Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.

Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**

NEW **Bán Tiệm Nail**
HOUSTON, TX 77045

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: **713-885-1244**
(không kịp nghe phone, xin text message)

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

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**

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

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 **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

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 Chủ nhật. Lương \$1,800.

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

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**

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**

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

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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


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

Áp dụng / Apply by:

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đấng 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

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.

Cần Người

Help Wanted

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Ai giới thiệu thợ vô làm sau 3 tháng tặng \$75. Tiệm ở Hwy6 và Fort Bend Toll, giữa HK2 & 4.

Xin liên lạc Tina:

832-512-4028

281-431-4499

879-2200/1768

CẦN THỢ BỘT

Tiệm Nails Bellaire ở Sharpstown. Cần thợ bột biết làm đủ thứ, Partime or Fulltime.

Xin liên lạc Liên:

281-876-7788

879-2200/1768

CẦN NGƯỜI

Tìm người chăm sóc cụ bà & phụ việc nhà từ 8 am thứ hai đến 2 pm thứ sáu. Lương tháng \$2,500 có thưởng lương.

Xin liên lạc Trí:

346-307-5555

868-2199/1767

CẦN THỢ NAILS

Cần thợ nails làm 2 ngày thứ 6 và thứ 7, thợ nữ. Khu trắng, chỗ làm thoải mái. Westheimer & Gessner.

Xin liên lạc:

713-277-5039

871-2199/1767

CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà, cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần chợ HK4 20 phút.

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

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ngã tư Hwy6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

206-288-9354

206-973-9315

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Còn một phòng cho 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

870-2199/1767

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc.

Xin vui lòng liên lạc:

832-289-7619

832-247-6959

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249. Zipcode 77086. Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại.

Liên lạc:

832-875-4009

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 Beechnut và Hwy6, zip code 77083.

Xin vui lòng liên lạc gọi hoặc text

Hương:

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)

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)

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng cho thuê. Khu Bellaire & Synott (sau lưng chợ Mỹ Hoa). Bao điện nước giặt sấy, Internet. Hạn chế nấu ăn.

Xin liên lạc:

832-769-1116

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng khu Sugarland, yên tĩnh, sạch sẽ, chủ dễ get along. Nam ok lớn tuổi \$380/phòng:

Xin liên lạc Christy, text only.

713-330-6021

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):

832-231-1164

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

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

Lời Nguyện



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



Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

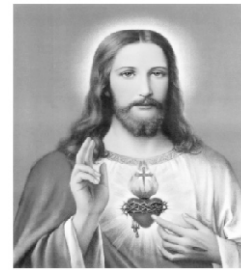
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

*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



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.



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Bảy thói quen ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ của bạn

G iấc ngủ không chỉ đóng vai trò quan trọng với sức khỏe thể chất, mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến tinh thần và cảm giác hạnh phúc mỗi ngày. Tuy nhiên, một số thói quen tưởng chừng vô hại trước khi lên giường lại tác động đến chất lượng giấc ngủ của bạn.

Ăn thực phẩm giàu carbohydrate hoặc đường trước khi ngủ

Những người tránh ăn thực phẩm chứa nhiều đường hoặc carbohydrate trước giờ ngủ thường có chất lượng giấc ngủ tốt hơn. Lý do là khi thức ăn những món này, đường huyết của bạn sẽ tăng nhanh rồi giảm đột ngột. Sự sụt giảm này kích hoạt adrenaline, khiến cơ thể tỉnh giấc giữa đêm.

Nếu bạn cảm thấy đói trước khi ngủ, thay vì chọn các món mặn, nhiều tinh bột hoặc đường, hãy ưu tiên protein để hạn chế việc thao thức giữa đêm.

Phòng bừa bộn

Khi quần áo không có vị trí cố định, giày dép bừa bộn và đồ đạc chất chồng, não bộ vẫn bị kích thích ngay cả khi bạn đã nằm xuống. Để cải thiện, hãy trả lại cho phòng ngủ đúng vai trò của nó: sắp xếp lại không gian, cất gọn đồ dùng và tạo một môi trường yên tĩnh, gọn gàng.

Giường không thoải mái

Không ít người chọn ngủ trên sofa hoặc ghé tựa vì chiếc giường hiện tại quá cứng, quá lún hoặc gây đau mỏi, nhưng lại chần chừ trước việc thay nệm. Trên thực tế, một chiếc giường không phù hợp có thể làm suy giảm nghiêm trọng chất lượng giấc ngủ, khiến bạn khó đi vào giấc sâu và dễ tỉnh dậy nhiều lần trong đêm, từ đó ảnh hưởng đến cả thể chất lẫn tinh thần.

Bên cạnh nệm, chăn ga và gối ngủ cũng đóng vai trò quan trọng. Thay vì sở hữu nhiều bộ ga giường, hãy đầu tư vào một bộ thật sự thoải mái, dễ giặt và sử dụng lâu dài. Với gối ngủ, chất lượng và độ phù hợp với tư thế nằm sẽ tạo ra khác biệt rõ rệt.

Sử dụng màn hình trước khi ngủ

Thói quen cầm điện thoại hoặc xem màn hình trước giờ đi ngủ đang âm thầm bào mòn sức khỏe của nhiều người. Việc tiếp xúc với màn hình vào buổi tối không chỉ khiến bạn trầm trọc, mà còn làm tăng nguy cơ mất ngủ, giảm hiệu suất làm việc ban ngày và ảnh hưởng tiêu cực đến trạng thái tinh thần cũng như cảm giác hạnh phúc tổng thể.

Nguyên nhân nằm ở việc ánh sáng từ các thiết bị điện tử làm gián đoạn nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể. Màn hình còn cản trở quá trình sản sinh serotonin, kéo theo sự suy giảm melatonin, một hormone quan trọng giúp bạn buồn ngủ. Chưa kể, việc sử dụng điện thoại hoặc xem TV trên giường dễ khiến bạn vào giấc muộn hơn dự định và giữ não bộ trong trạng thái bị kích thích, khó “tắt máy” hoàn toàn.

Ngược lại, những người hạn chế màn hình trước giờ ngủ thường có giấc ngủ sâu và ổn định hơn, bởi họ hiểu và tôn trọng nhịp sinh học của chính mình.

Tập luyện cường độ cao sát giờ ngủ

Khi nhắc đến thói quen trước giờ đi ngủ, nhiều người thường nghĩ đến những việc nhẹ nhàng như vệ sinh cá nhân hay uống thực phẩm bổ sung.

Tuy nhiên, một yếu tố quan trọng khác thường bị bỏ qua là tránh tập luyện hoặc các hoạt động cường độ cao quá gần giờ lên giường. Trên thực tế, những người hạn chế vận động mạnh vào buổi tối thường có giấc ngủ ổn định và chất lượng hơn.

Việc tập thể dục sát giờ lên giường khiến cơ thể khó hạ mức adrenaline cần thiết để bước vào trạng thái thư giãn. Nhịp tim, nhiệt độ cơ thể và hệ thần kinh vẫn ở chế độ “hoạt động”, khiến bạn trầm trọc lâu hơn và dễ tỉnh giấc trong đêm. Để duy trì giờ giấc đều đặn, kể cả cuối tuần, các chuyên gia khuyến nghị nên hoàn thành buổi tập ít nhất bốn giờ trước khi đi ngủ.

Lạm dụng thuốc ngủ không kê đơn

Nhiều người tìm đến các sản phẩm hỗ trợ ngủ với mong muốn dễ vào giấc hơn. Tuy nhiên, việc sử dụng thường xuyên các loại thuốc ngủ không kê đơn hoặc thuốc theo toa có thể phản tác dụng. Thay vì cải thiện, chúng dễ tạo ra sự phụ thuộc, khiến cơ thể thao thức nếu thiếu đi sự hỗ trợ từ thuốc.

Khi đã quen với các sản phẩm này, não bộ dần “học” cách ngủ nhờ vào tác nhân bên ngoài. Điều này dẫn đến vòng lặp nguy hiểm: càng dùng, khả năng tự ngủ tự nhiên càng suy giảm.

Nhiều người nhầm tưởng rằng mình cần thuốc để ngủ, trong khi thực tế đó chỉ là phản ứng tạm thời của cơ thể khi bị lệ thuộc. Vì thế, bạn chỉ nên sử dụng thuốc khi có chỉ định của bác sĩ.

Caffeine

Caffeine có thể tồn tại trong cơ thể lên đến 12 giờ, vì vậy chỉ cần sử dụng vài giờ trước khi đi ngủ cũng đủ để làm rối loạn nhịp sinh học tự nhiên và khiến bạn khó vào giấc sâu.

Không chỉ tác động đến giấc ngủ ban đêm, caffeine còn ảnh hưởng đến tuyến thượng thận, nơi sản sinh cortisol.

Khi bạn lập tức dùng caffeine ngay sau khi thức dậy, tuyến thượng thận có thể dần trở nên “i ạch”, khiến cơ thể phụ thuộc nhiều hơn vào chất kích thích để tỉnh táo. Một thói quen tốt hơn là trì hoãn caffeine khoảng hai giờ sau khi thức dậy, cho phép cơ thể tự khởi động trước. ■

Trẻ học được gì từ việc cha rửa bát?

Sự phân công việc nhà giữa cha và mẹ là “bản thiết kế” cho hành vi xã hội của trẻ, liên quan trực tiếp đến nguy cơ bạo lực học đường.

Trong một bữa tối tại Thượng Hải, Trung Quốc, nghiên cứu sinh Zheng Junyao (Đại học Giao thông Thượng Hải) bất ngờ khi thấy một nam sinh trung học từ chối dọn bát đĩa với lý do “đó là việc của phụ nữ”. Khi người mẹ nhắc nhở, cậu bé nói: “Bố cũng có bao giờ làm đâu”.

Từ quan sát này, Zheng cùng cộng sự đã thực hiện một nghiên cứu quy mô lớn trên 50.000 thanh thiếu niên (10-16 tuổi) tại 15 quốc gia.

Kết quả vừa công bố cho thấy, cách cha mẹ chia sẻ việc nhà ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi của trẻ ở trường.

Nhóm nghiên cứu xác định 4 mô hình phân công lao động phổ biến trong gia đình:

Mô hình bình đẳng (33%): Cha mẹ chia sẻ đồng đều việc nội trợ và kiếm tiền. Trẻ ở nhóm này có tỷ lệ bắt nạt bạn bè thấp nhất.

Mô hình chuyên tiếp (45%): Cả hai cùng kiếm tiền nhưng mẹ vẫn đảm nhiệm chính việc nhà.

Mô hình chuyên biệt giới tính (17%): Mẹ làm gần như toàn bộ việc nhà, cha tập trung kiếm tiền.

Mô hình thiếu gắn kết (5%): Cả cha và mẹ đều bỏ bê gia đình. Nhóm trẻ này có nguy cơ đi bắt nạt cao nhất.

Theo các chuyên gia, gian bếp gia đình là nơi định hình hai cơ chế tâm lý dẫn đến hành vi hung hăng của trẻ tại trường.

Thứ nhất là định kiến giới cứng nhắc. Ở những gia đình “mẹ nấu ăn, bố kiếm tiền”, trẻ mặc định nam và nữ có vị thế khác biệt. Khi đến trường, chúng dễ phản ứng tiêu cực với những ai không tuân theo chuẩn mực này. Một cậu bé có thể chế giễu bạn nam “quá nữ tính” hoặc bắt nạt bạn nữ “mạnh mẽ” nhằm củng cố trật tự xã hội mà chúng cho là tự nhiên.

Thứ hai là tư duy cố định. Trong các gia đình thiếu gắn kết, trẻ dễ hình thành niềm tin rằng tính cách là bẩm sinh, không thể thay đổi. Chúng thường thiếu lòng trắc ẩn và coi những người “khác biệt” là đối tượng đáng bị trừng phạt thay vì cần sự hỗ trợ.

Nghiên cứu cũng chỉ ra, dù mô hình gia đình ảnh hưởng đến tất cả, bé trai có xu hướng biến định kiến thành hành vi bạo lực rõ rệt hơn bé gái. Nguyên nhân bắt nguồn từ áp lực phải chứng tỏ “sự nam tính” ở tuổi dậy thì.

Trong khi đó, các bé gái thường thể hiện sự bất bình đẳng tinh vi hơn, như gây hấn bằng lời nói hoặc tự giới hạn năng lực bản thân.

“Các chương trình chống bắt nạt tại trường học sẽ rất khó thành công nếu trẻ vẫn giữ niềm tin về sự bất công hình thành từ trong gia đình”, đại diện nhóm nghiên cứu nhấn mạnh.

Trẻ em hiếm khi nghe theo lời rao giảng, chúng học từ những gì quan sát được mỗi ngày. Việc giáo dục tính cách và lòng trắc ẩn cho con không bắt đầu từ những bài học lớn lao, mà đôi khi chỉ bắt đầu từ việc ai là người đứng lên rửa bát sau bữa ăn. ■



Năm quy tắc xây dựng cơ thể trẻ lâu từ chuyên gia Nhật Bản

Tại sao phụ nữ Nhật luôn giữ được vẻ đẹp bền bỉ bất chấp tuổi tác? Bí mật không nằm ở mỹ phẩm mà nằm ở 5 thói quen tác động trực tiếp đến gen trường thọ. Thay vì chỉ tập trung vào các hũ kem dưỡng bề mặt, phái đẹp đang chuyển hướng sang việc quản lý tuổi sinh học để kéo dài thanh xuân từ bên trong.

Lão hóa không còn là một quá trình tự nhiên không thể đảo ngược. Các nghiên cứu mới nhất về y học tái tạo và di truyền học biểu hiện đang mở ra kỷ nguyên mà chúng ta có thể chủ động “lập trình” lại tốc độ già đi của cơ thể. Theo bác sĩ Hibino Sawako - chuyên gia hàng đầu về chống lão hóa tại Nhật Bản, chìa khóa nằm ở việc thấu hiểu các chỉ số khoa học và can thiệp đúng thời điểm.

Kích hoạt cơ chế “tự dọn dẹp” tế bào Autophagy

Cơ thể chúng ta sở hữu một hệ thống tái chế kỳ diệu mang tên Autophagy (tự thực). Quá trình này giúp phân hủy các protein lỗi và ty thể già cỗi để tạo ra năng lượng mới. Khi bước qua tuổi 30, cơ chế này dần đình trệ khiến các “tế bào thây ma” tích tụ, gây ra tình trạng da xỉn màu và cơ thể mệt mỏi.

Phương pháp nhịn ăn gián đoạn 16 giờ hoặc bổ sung hoạt chất Urolithin A từ quả lựu là những cách hiệu quả để kích hoạt lại hệ thống này. Việc làm sạch từ bên trong giúp các tế bào hoạt động bền bỉ, mang lại vẻ rạng rỡ tự nhiên cho làn da.

Thấu hiểu cơ thể qua kiểm tra sức khỏe cá nhân hóa

Mỗi phụ nữ sở hữu một “bản đồ” lão hóa riêng biệt. Việc tự ý bổ sung thực phẩm chức năng theo trào lưu đôi khi không mang lại kết quả như mong đợi. Các chuyên gia Nhật Bản khuyến khích thực hiện các bài kiểm tra chuyên sâu về tuổi mạch máu, mật độ xương và nồng độ hormone.

Dựa trên các chỉ số thực tế, bạn sẽ có một phác đồ tối ưu về chế độ dinh dưỡng, cường độ vận động và thời gian nghỉ ngơi. Sự hiểu biết tường tận về các điểm yếu của cơ thể giúp quá trình chăm sóc sắc đẹp trở nên chính xác và hiệu quả hơn.

Liệu pháp bổ sung và truyền dịch công nghệ cao

Trong y học chống lão hóa hiện đại, việc truyền vitamin C nồng độ cao hoặc bổ sung hoạt chất NMN (Nicotinamide Mononucleotide) đang trở thành tiêu chuẩn mới. NMN là tiền chất giúp tăng mức NAD+ trong cơ thể, hỗ trợ sửa chữa các DNA bị tổn thương và kích hoạt “gen trường thọ” Sirtuin. Liệu pháp này không chỉ cải thiện độ đàn hồi của da mà còn tăng cường mức năng lượng và sự minh mẫn cho trí não.

Kết hợp trị liệu thẩm mỹ công nghệ cao định kỳ

Vẻ đẹp bền vững cần sự kết hợp giữa sức khỏe bên trong và các công nghệ can thiệp thông

minh. Các thiết bị như Laser thế hệ mới, HIFU (sóng siêu âm hội tụ cường độ cao) hay RF (sóng vô tuyến) giúp kích thích tăng sinh collagen tự nhiên dưới da.

Thay vì các biện pháp xâm lấn mạnh, việc duy trì các trị liệu nhẹ nhàng định kỳ giúp cấu trúc khuôn mặt luôn săn chắc và ngăn chặn sự hình thành các nếp nhăn sâu.

Quản lý hormone - Chìa khóa vàng sau tuổi 40

Sự sụt giảm hormone trong giai đoạn tiền mãn kinh là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến lão hóa nhanh chóng ở phụ nữ. Hormone không chỉ ảnh hưởng đến tâm trạng mà còn bảo vệ sức khỏe xương và hệ tim mạch.

Việc tham vấn bác sĩ để có các liệu pháp cân bằng nội tiết phù hợp là bước đi quan trọng để duy trì sức sống, thần thái rạng rỡ và kéo dài tuổi xuân một cách chủ động.

Hành trình chống lão hóa trong kỷ nguyên mới không còn là cuộc chiến chống lại thời gian, mà là sự thấu hiểu và trân trọng từng nhịp thở của tế bào. Việc làm chủ những công nghệ y sinh hiện đại hay thấu hiểu các chỉ số sinh học chính là cách phụ nữ khẳng định quyền năng làm chủ cuộc đời mình.

Vẻ đẹp bền vững nhất luôn bắt nguồn từ một cơ thể khỏe mạnh, một trí tuệ minh mẫn và một tinh thần không ngừng đổi mới. Hãy bắt đầu từ những thay đổi nhỏ nhất trong lối sống ngay hôm nay để tận hưởng một phiên bản rạng rỡ và tràn đầy sức sống qua mọi thập kỷ. ■

Tập gym bằng cách ngủ

Bỏ qua máy chạy bộ hay tạ nặng, nhiều người ở Dubai đang chi tiền đến phòng gym để học cách chợp mắt giữa ngày, nhằm chống lại văn hóa làm việc kiệt sức.

Tại studio Mind and Body thuộc hệ thống Gymnation, ánh sáng được hạ thấp, nhiệt độ duy trì ở mức mát mẻ. Thay vì tiếng nhạc sàn sôi động, không gian bao trùm bởi âm thanh êm dịu của nhạc cụ handpan. Mỗi học viên được trang bị giường riêng, chăn, gối và mặt nạ ngủ. Đây là một lớp “tập ngủ” - xu hướng fitness mới đang gây chú ý tại thành phố này.



Ảnh minh họa

Lớp học không đơn thuần là nơi cho thuê chỗ ngã lưng. Học viên bắt đầu bằng các động tác

giãn cơ nhẹ lấy cảm hứng từ yoga nhằm giải phóng sự căng cứng ở vùng cổ, vai và gáy. Tiếp đó, họ thực hiện các bài tập thở sâu để ổn định nhịp tim, hạ thấp nồng độ hormone căng thẳng cortisol. Buổi tập kết thúc bằng phần thiền có hướng dẫn, nơi giọng nói của huấn luyện viên hòa cùng âm thanh sóng não, giúp người tham gia chìm vào giấc ngủ.

“Lộ trình 45 phút được thiết kế nhằm buộc cơ thể phải tạm dừng mọi hoạt động và tập trung hoàn toàn vào giấc ngủ”, ông Rory McEntee, Giám đốc Marketing của phòng gym, cho biết. Theo ông, sự chuẩn bị về mặt sinh lý này giúp học viên ngủ sâu hơn so với việc nằm trần trọc tại văn phòng hay ở nhà.

Các lớp học “tập ngủ” thuộc Studio Mind and Body này hoàn toàn miễn phí nếu khách hàng đã là hội viên của phòng tập. Mức giá thẻ hội viên hàng tháng tại Gymnation dao động từ 199 AED đến 259 AED mỗi tháng (khoảng 1,3 đến 1,7 triệu VND). Đổi lại, hội viên được sử dụng phòng tập mở cửa 24/7 và quyền tham gia miễn phí hơn 400 lớp học mỗi tháng (bao gồm cả Yoga, Pilates, Les Mills và các lớp ngủ phục hồi).

Ông McEntee thừa nhận ý tưởng “đến phòng gym để ngủ” từng khiến nhiều người bật cười. Tuy nhiên, ông khẳng định đây là một môi trường chuyên biệt để rèn luyện cách “tắt” nhịp sống hối hả. “Nhiều năm qua, chúng ta luôn nghĩ năng suất là phải làm việc nhiều hơn. Nhưng khoa học đã chứng minh sự phục hồi mới là chìa khóa giúp con người đạt hiệu suất cao nhất”, đại diện phòng gym nói.

Để chuẩn hóa mô hình, đơn vị này đã hợp tác cùng TS Gurveen Ranger, nhà tâm lý học lâm sàng tại Sage Clinics. Nữ chuyên gia gọi đây là “buổi tập bí mật”, bởi giấc ngủ là thời điểm cơ thể tự phục hồi cơ bắp và điều hòa hormone. Theo bà, sai lầm lớn nhất của giới văn phòng là xem giấc ngủ như một thứ có thể đánh đổi lấy công việc.

“Sự xuất hiện của các lớp học ngủ cho thấy nhiều người đang chật vật tìm cách nghỉ ngơi đúng nghĩa”, TS Ranger nhận định.

Những lớp học ngủ ở phòng gym thực chất đã manh nha từ năm 2017 tại Anh. Hệ thống phòng tập fitness David Lloyd Clubs là đơn vị tiên phong ra mắt lớp học mang tên “Napercise” (ghép giữa “Nap” - ngủ trưa và “Exercise” - tập thể dục).

Ban đầu, Napercise kéo dài 60 phút, trong đó có 45 phút dành riêng cho việc trùm chăn ngủ giữa ngày.

Mục tiêu của lớp học khi đó là nhắm tới tệp khách hàng là những phụ huynh bận rộn, mệt mỏi vì chăm con nhỏ hoặc những người đi làm kiệt sức vì áp lực công việc.

David Lloyd Clubs từng lý giải rằng một giấc ngủ trưa nhóm sẽ giúp “tái tạo tâm trí, cải thiện tâm trạng và thậm chí đốt cháy một lượng calo nhỏ”.

Sự xuất hiện của Napercise đã mở đường cho kỷ nguyên mà “tự chăm sóc bản thân” (self-care) được đưa vào chuỗi hệ thống các phòng gym như một xu hướng thiết yếu. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Từ 50-59 tuổi là “thập kỷ vàng”, ai giữ được 3 thứ này chính là người chiến thắng thực sự trên đời

Bước vào tuổi 50-59, khi trung niên dần khép lại và tuổi già cận kề, người khôn ngoan không còn chạy theo hào quang bên ngoài mà tập trung giữ cho mình 3 điều cốt lõi.



Từ 50 đến 59 tuổi là một thập kỷ đặc biệt. Đây vừa là “nửa sau vàng son” của đời người, vừa là khoảng thời gian chuẩn bị cho những năm tháng xế chiều. Nếu ví cuộc đời như một hành trình dài thì 10 năm này chính là đoạn đường cần được tính toán cẩn trọng nhất. Ở giai đoạn ấy, có 3 điều mỗi người nên nỗ lực giữ được, bất kể hoàn cảnh thuận lợi hay khó khăn.

Một cơ thể khỏe mạnh

Khi còn trẻ, chúng ta theo đuổi quá nhiều mục tiêu: tiền bạc, địa vị, danh tiếng. Nhưng đến trung niên, nhiều người mới nhận ra rằng hạnh phúc giản dị nhất chỉ là một căn phòng ấm áp và khả năng đáp ứng những nhu cầu thiết yếu mỗi ngày.

Dù năm nay bạn kiếm được nhiều hay ít tiền, trải qua thành công hay thất bại, nếu bạn vẫn khỏe mạnh, đó đã là một năm tốt. Một triết gia từng nói: “Sức khỏe là tài sản quý giá nhất, của cải chỉ là sản phẩm phụ của sức khỏe”.

Một cư dân mạng kể rằng bố anh đã dốc toàn lực cho sự nghiệp trước tuổi 50, dẫn đến việc thường xuyên phải dự tiệc tối và thức khuya triền miên. Đến 52 tuổi, ông được chẩn đoán ung thư dạ dày giai đoạn cuối. Toàn bộ số tiền tích lũy nửa đời người của ông cuối cùng lại dùng cho điều trị bệnh. Không những vậy, người bố luôn cảm thấy bản thân đang là gánh nặng cho gia đình.

Sau tuổi 50, các chức năng của cơ thể bắt đầu suy giảm. Vì vậy, đặt sức khỏe lên hàng đầu không còn là lựa chọn mà là trách nhiệm với chính mình. Người trung niên nên chú ý kỹ càng đến chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng, điều chỉnh sinh hoạt điều độ, ngủ sớm dậy sớm, khám sức khỏe định kỳ và duy trì vận động phù hợp.

Một mục tiêu mới

Đoạn trích trong một cuốn sách khiến

nhiều người suy ngẫm: “Nếu một người không có mục tiêu, dù có cơm ăn áo mặc, có sách để đọc và công việc mỗi ngày, họ vẫn giống như kẻ lạc lối. Mục tiêu là nơi chứa đựng năng lượng của chúng ta”.

Khi còn trẻ, ai cũng từng có lý tưởng lớn. Nhưng sau 50 tuổi, không ít người cho rằng mình đã “quá già”, chỉ mong sống những năm còn lại an nhàn, thậm chí muốn nghỉ hưu sớm.

Thế nhưng, một cuộc đời không mục tiêu chẳng khác nào con tàu không người lái, sớm muộn cũng chao đảo giữa biển khơi. Bản chất của cuộc sống là trải nghiệm và trưởng thành nên mỗi người đừng đặt mục tiêu chỉ dựa trên tuổi tác.

Câu chuyện về người phụ nữ họ Mai từng gây xúc động trên mạng xã hội Trung Quốc. Bước sang tuổi trung niên, bà bày tỏ ước muốn được du lịch đến nơi mình mơ ước khi còn đủ sức đi lại. Nhờ sự giúp đỡ của cộng đồng mạng, bà đã thực hiện được chuyến đi ấy.

Lần đầu tiên đi máy bay, bà Mai hào hứng chụp ảnh, kể lại chuyện thuở trẻ từng nhuộm tóc, học may. Ở tuổi ngoài 50, bà không để tuổi tác ràng buộc mình, truyền cảm hứng về việc viết lại hành trình sống bằng mục tiêu mới.

Ở giai đoạn 50-59 tuổi, chỉ cần còn mục tiêu, người trung niên vẫn có thể tận hưởng mỗi ngày tràn đầy năng lượng.

Tài chính vững vàng

Cư dân mạng họ Trịnh chia sẻ câu chuyện về người ông cả đời sống giản dị, tiết kiệm. Năm 58 tuổi, ông nội bất ngờ bị đột quỵ. Ban đầu, các con đều ngần ngại việc chăm sóc. Nhưng khi biết ông có khoản tiết kiệm đáng kể, thái độ của họ lập tức thay đổi.

Từ biến cố ấy, ông nội của anh Trịnh nhận ra tầm quan trọng của việc có tiền dự phòng khi về già. Ông giữ lại số tiền vốn định chia cho các con, thuê người chăm sóc chuyên nghiệp và sống những năm cuối đời trong sự chủ động.

Ở tuổi 50, khi thể lực và tinh thần không còn như thời trẻ, sự đảm bảo tài chính giúp người trung niên vững vàng trước biến động và tự tin trong các mối quan hệ. Nếu không có quỹ dự phòng, người lớn tuổi rất dễ rơi vào trạng thái lo lắng thường trực hoặc phụ thuộc hoàn toàn vào con cái.

Khi có nguồn tài chính ổn định, người ở tuổi 50-59 có thể chủ động lựa chọn cách sống. Tiền bạc ở giai đoạn này không chỉ là con số trong tài khoản mà còn quyết định sự tự do trong tâm trí và lối sống. Sự chuẩn bị kỹ lưỡng về tài chính giúp kiểm soát mọi rủi ro bất ngờ sau khi nghỉ hưu. ■

Điều gì xảy ra nếu đeo bịt mắt khi ngủ?

Đeo bịt mắt hay che mắt vào buổi tối khi ngủ có thể tạo cảm giác an toàn, hạn chế tiếp xúc với ánh sáng, từ đó cải thiện chất lượng giấc ngủ tổng thể.

Mặt nạ ngủ hay bịt che mắt có tác dụng chặn ánh sáng xung quanh vào ban đêm. Nên chọn mặt nạ bằng vải mềm che mắt giúp não bộ vào trạng thái ngủ nhanh, nâng cao chất lượng giấc ngủ. Một số lợi ích mặt nạ che mắt mang lại bao gồm:

- Tạo cảm giác an toàn: Mặt nạ che mắt có thể tạo ra không gian tối, giúp não bộ thư giãn. Bóng tối cũng thúc đẩy quá trình sản sinh melatonin - hormone điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Nó có hữu ích trong các trường hợp như không thể dùng rèm hoặc màn chắn sáng khi ngủ, làm ca đêm và cần ngủ vào ban ngày, bị mất ngủ...

- Bảo vệ vùng da quanh mắt khi ngủ: Trong lúc trở mình ban đêm, da mặt có thể cọ xát với gối và ga giường. Mặt nạ ngủ làm từ chất liệu mềm, mịn có thể giảm ma sát lên vùng da quanh mắt. Tuy nhiên, cần giặt sạch và thay thường xuyên để hạn chế tích tụ vi khuẩn, tránh nguy cơ kích ứng hoặc viêm da.

- Giảm lo âu, thư giãn trước khi ngủ: Một số loại mặt nạ ngủ có trọng lượng nhẹ, tạo áp lực dịu lên vùng mắt, giúp cơ thể thư giãn và dễ đi vào giấc ngủ hơn. Ở những người nhạy cảm với ánh sáng, việc che mắt có thể làm giảm cảm giác khó chịu trong các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Tuy nhiên, đây chỉ là biện pháp hỗ trợ, không thay thế điều trị y tế khi có bệnh lý.

- Cải thiện giấc ngủ khi di chuyển: Thói quen bịt mắt khi đi ngủ có thể là một phần báo hiệu cho não bộ nhận biết mọi thứ đều an toàn, thoải mái, đã đến lúc đi ngủ. Mặt nạ ngủ giúp giảm gián đoạn do ánh sáng, thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn. Do đó, khi mang theo trong các chuyến đi, nó có thể mang lại cảm giác bình thường như ở nhà.

- Tăng giấc ngủ REM: Mặt nạ che mắt giúp cải thiện giấc ngủ REM giai đoạn diễn ra hầu hết các giấc mơ, chiếm khoảng 25% thời gian ngủ đồng thời kích thích các vùng não tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung.

- Khôi phục nhịp sinh học: Những mặt nạ loại mềm dễ chịu có thể kích thích sản sinh serotonin để cải thiện tâm trạng, trong khi đặc tính cản sáng của nó làm tăng mức melatonin, từ đó điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Dùng mặt nạ che mắt hỗ trợ giấc ngủ ngon và sâu hơn, từ đó thiết lập lại nhịp sinh học (đồng hồ sinh học tự nhiên của cơ thể).

Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bên cạnh mặt nạ, mỗi người cần xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, khoa học. Hạn chế rượu bia chất kích thích và không uống cà phê, nước tăng lực chứa caffeine sau 16h. Tập thể dục đều đặn ít nhất 30 phút mỗi ngày và duy trì thường xuyên, giảm cân nếu béo phì, cũng hỗ trợ giấc ngủ ngon.

Nếu mặt nạ che mắt không giảm mất ngủ, người bệnh nên đi khám để tìm nguyên nhân chính xác, điều trị kịp thời. Mất ngủ kéo dài có thể để lại nhiều biến chứng nguy hiểm như suy giảm trí nhớ, tăng nguy cơ cao huyết áp, tiểu đường, đột quỵ... ■



4 nhóm người cần thận trọng khi tiêu thụ hạt chia

Người huyết áp thấp, người đang dùng thuốc loãng máu, gặp vấn đề về tiêu hóa và mắc bệnh thận cần đặc biệt chú ý hoặc nên tránh sử dụng hạt chia.

Từ "chia" bắt nguồn từ ngôn ngữ của người Maya. Trong lịch sử, các chiến binh Aztec thường sử dụng hạt chia trước khi ra trận vì tin rằng loại hạt này mang lại nguồn năng lượng dồi dào hơn bất kỳ loại thực phẩm bổ sung hiện đại nào.

Hạt chia còn được mệnh danh là "thức ăn của người chạy bộ" vì những người chạy bộ đã uống hạt chia để có năng lượng chạy đường dài. Người ta cho rằng chỉ cần một muỗng hạt chia có thể cung cấp năng lượng cho họ trong 24 giờ.

Chúng hầu như không có mùi vị, dễ tiêu hóa (khi được chế biến đúng cách), cực kỳ giàu dinh dưỡng và tràn đầy năng lượng. Nổi tiếng với tính linh hoạt, hạt chia có thể được thêm vào bánh pudding, sữa chua, hay đơn giản chỉ là uống cùng nước lọc.

Hạt chia chứa nhiều chất dinh dưỡng mạnh mẽ có thể giúp ngăn ngừa một số bệnh mãn tính. Chúng chứa chất xơ, omega-3, protein, chất chống oxy hóa và khoáng chất, tất cả đều được biết đến là có lợi cho sức khỏe tim mạch bằng cách giảm huyết áp và ngăn ngừa hình thành cục máu đông.

Chất xơ có trong hạt chia hỗ trợ tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón và giúp điều chỉnh lượng đường trong máu. Chất chống oxy hóa trong hạt chia được thêm vào các sản phẩm nướng và các loại thực phẩm khác để tăng cường cả giá trị dinh dưỡng và thời hạn sử dụng (theo Viện Y tế Quốc gia).

Tuy nhiên, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa người Ấn Độ Shubham Vatsya cho rằng, không phải ai cũng nên sử dụng hạt chia. Dưới đây là 4 nhóm người nên tránh hoặc đặc biệt cẩn trọng khi tiêu thụ loại hạt này.

Người huyết áp thấp

Hạt chia có tác dụng hỗ trợ hạ huyết áp nhờ chứa nhiều axit béo omega-3 và khả năng giãn mạch tự nhiên. Tuy nhiên, đối với những người vốn đã bị huyết áp thấp (tụt huyết áp), việc bổ sung thêm hạt chia có thể khiến huyết áp giảm sâu hơn, dẫn đến các triệu chứng như chóng mặt, choáng váng, mệt mỏi, thậm chí có thể gây nguy hiểm nếu huyết áp tụt xuống mức quá thấp.

Bác sĩ Shubham Vatsya khuyến cáo, những người có huyết áp thấp nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi đưa hạt chia vào chế độ ăn hàng ngày. Nếu vẫn muốn sử dụng, cần dùng với lượng nhỏ và theo dõi huyết áp thường xuyên để đảm bảo an toàn.

Người đang sử dụng thuốc làm loãng máu (như aspirin)

Hạt chia chứa hàm lượng lớn omega-3, một loại axit béo có đặc tính làm loãng máu tự nhiên. Tác dụng này có thể giúp giảm nguy cơ hình thành

cục máu đông ở một số người, nhưng lại tiềm ẩn rủi ro cao đối với những ai đang dùng thuốc chống đông máu như aspirin, warfarin hoặc các loại thuốc tương tự.

Việc kết hợp hạt chia với các thuốc này có thể khiến khả năng đông máu của cơ thể giảm mạnh hơn nữa, làm tăng nguy cơ chảy máu, bầm tím hoặc gặp biến chứng nguy hiểm nếu có vết thương.

Vì vậy, bác sĩ khuyến nghị những người đang điều trị bằng thuốc làm loãng máu nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bổ sung hạt chia vào khẩu phần ăn - đặc biệt khi có ý định sử dụng với liều lượng lớn.

Người có vấn đề về tiêu hóa

Các chứng rối loạn tiêu hóa như đầy hơi, chướng bụng hay hội chứng ruột kích thích (IBS) khá phổ biến, và việc sử dụng hạt chia có thể khiến tình trạng này trở nên nghiêm trọng hơn.

Do chứa nhiều chất xơ hòa tan, hạt chia khi gặp nước sẽ nở ra và tạo thành dạng gel trong dạ dày, dễ gây các triệu chứng như đầy hơi, táo bón, tiêu chảy hoặc đau tức vùng bụng. Nếu vẫn muốn bổ sung hạt chia, người có vấn đề về tiêu hóa nên ngâm hạt kỹ trước khi dùng và chỉ sử dụng lượng nhỏ để tránh làm kích ứng hay khiến triệu chứng trầm trọng thêm.

Người mắc bệnh về thận

Hạt chia chứa nhiều photpho và kali - hai khoáng chất có lợi cho sức khỏe xương và tim mạch. Tuy nhiên, đối với những người mắc bệnh thận mạn tính hoặc chức năng thận suy giảm, cơ thể có thể gặp khó khăn trong việc xử lý các khoáng chất này. Việc tiêu thụ hạt chia quá nhiều có thể dẫn đến mất cân bằng điện giải, gây áp lực cho thận và tăng nguy cơ mắc các vấn đề nghiêm trọng như tăng kali máu (hyperkalemia). ■

Những món ăn giúp hạ huyết áp cực hay!

Huyết áp cao ảnh hưởng đến gần một nửa số người trưởng thành trên thế giới. Tình trạng này có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và gây tổn thương thận, mắt cùng nhiều cơ quan khác.

Rất may là có những thực phẩm và món ăn nhẹ giàu dinh dưỡng có thể giúp điều hòa huyết áp, đặc biệt là các chất như magiê, kali, chất xơ và chất béo omega-3. Theo các chuyên gia, chế độ ăn uống lành mạnh vẫn là phương pháp tự nhiên tốt nhất để bảo vệ tim và giảm các yếu tố nguy cơ tim mạch, theo trang tin sức khỏe Health.

Chuyên gia dinh dưỡng Jillian Kubala, đang làm việc tại Mỹ, chia sẻ một cách ăn bánh mì độc đáo và một số món ăn nhẹ giúp hạ huyết áp cực hay.

Bánh mì phết bơ trái và tác động tích cực đến huyết áp của bạn

Quả bơ rất giàu magiê, khoáng chất quan trọng giúp điều hòa huyết áp. Một quả bơ (201 g)

chứa 58,3 mg magiê, tương đương 13,8% nhu cầu khuyến nghị hàng ngày.

Nhiều nghiên cứu cho thấy thiếu hụt magiê có liên quan đến nguy cơ cao huyết áp, trong khi chế độ ăn giàu magiê có thể giúp giảm rủi ro này.

Đây là nguồn magiê dồi dào, mỗi 28 g cung cấp 154 mg (37% nhu cầu hàng ngày). Ngoài ra, chúng còn chứa 8,45 g protein thực vật.



Quả bơ thường được kết hợp trong những món ăn với sandwich hoặc dùng làm salad

Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn nhiều protein thực vật có thể giúp giảm huyết áp so với chế độ ăn dựa trên thịt động vật.

Sữa chua không đường

Sữa chua cung cấp canxi, dưỡng chất cần thiết cho chức năng cơ bắp, bao gồm các cơ trong thành mạch máu - giúp duy trì huyết áp và lưu thông máu ổn định.

Các loại hạt

Hạnh nhân và hạt điều là 2 món ăn nhẹ dễ dùng và tốt cho tim mạch nhờ chứa đầy magiê, với mỗi 28 g hạt cung cấp 76 - 83 mg magiê. Ăn các loại hạt này thường xuyên có thể bảo vệ tim, giảm huyết áp, đồng thời giảm cholesterol và đường huyết cao - những yếu tố nguy cơ của bệnh tim.

Chuối và bơ đậu phộng

Một quả chuối lớn cung cấp khoảng 8% lượng kali cần thiết mỗi ngày, cùng một ít magiê và chất xơ.

Hai muỗng canh bơ đậu phộng cung cấp gần 13% nhu cầu magiê hàng ngày, là lựa chọn lý tưởng cho người có huyết áp cao.

Chocolate đen

Chocolate đen chứa 64,6 mg magiê (15% nhu cầu hàng ngày) với mỗi 28 g. Ngoài ra, nó còn cung cấp chất chống oxy hóa và khoáng chất có lợi cho việc duy trì huyết áp ổn định.

Yến mạch ăn sáng

Yến mạch chứa chất xơ hòa tan beta-glucan, có thể giảm cholesterol và huyết áp, đồng thời hỗ trợ kiểm soát cân nặng, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch toàn diện.

Tóm lại, thêm những món ăn nhẹ giàu magiê, kali, chất xơ và protein thực vật vào chế độ ăn hàng ngày có thể giúp hạ huyết áp tự nhiên và giảm nguy cơ bệnh tim mạch, hỗ trợ trái tim khỏe mạnh lâu dài, theo Health. ■



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036
Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845
 Email: tudotax@yahoo.com



Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns
 Please Call TD Advisor, P.C.

We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- * Bookkeeping & Payroll Services
- * Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- * Taxing Authority Representation
- * Buying or Selling a Business Consultation
- * Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- * Personal Financial Statements
- * Estate Planning
- * Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

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

- **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.**

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN
30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CẤY GHÉP IMPLANT
ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 16/3 đến 22/3/2026

Vận mệnh tình duyên, sức khỏe, tiền bạc trong tuần mới của 12 cung hoàng đạo...



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Vận trình tình cảm tuần này của Bạch Dương không được tốt cho lắm. Trong công việc bạn có quý nhân hỗ trợ nên phần nào cũng giảm bớt một chút gánh nặng. Tài chính của bạn không được ổn định cho lắm khi cuối tuần bạn chi quá nhiều tiền để mua những món đồ đắt giá. Tuy nhiên, bạn đừng quá hoang phí bởi mới đầu tháng mà tài chính có dấu hiệu thâm hụt sẽ không bù lại được.



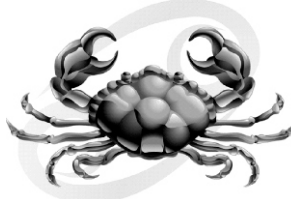
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Tử vi tuần mới nhận thấy Kim Ngưu chỉ cần kiên trì trong công việc thì bạn sẽ nhanh chóng có được một kết quả không tồi. Về phương diện tình cảm cũng rất thuận lợi, đối với những chòm sao độc thân thì rất dễ dàng gặp được người yêu thương. Tình hình tài chính có dấu hiệu chuyển biến nhưng không phải lúc này nên dừng quá trông đợi kéo lại phải thất vọng. Bạn nên kiếm tiền ngay thẳng và chính trực mọi việc sẽ suôn sẻ và ổn định hơn, đừng bắt chấp mà gánh chịu những hậu quả khôn lường.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Vận trình công việc trong tuần mới của Song Tử rất ổn. Trong chuyện tình cảm, chòm sao này là người rất tự tin, bạn cũng đã trở nên hấp dẫn đối với người khác, tuy nhiên tính cách thái quá của bạn cũng đã gây nên tác dụng ngược lại. Phương diện tài chính không có nhiều biến động. Khi đi mua sắm cũng cần chú ý so sánh giá cả, đừng vội vàng quyết định kéo bị nhầm lẫn đáng tiếc. Bạn cũng cần đảm bảo ngân sách và tránh tình trạng bị thâm hụt vào cuối tuần.



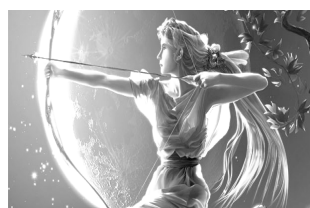
Cự Giải (22/6 – 22/7)

Công việc trong tuần này của Cự Giải vẫn còn chông chênh. Trong chuyện tình yêu, Cự Giải là người có nội tâm yếu đuối nên dễ dàng bị tình yêu làm cho tổn thương, mù quáng. Bạn cần học hỏi những kinh nghiệm về cách quản lý tài chính. Do bản tính hiền lành nên bạn cũng thường cho bạn bè vay khá nhiều mà không nhận được tiền trả lại. Thậm chí bạn cũng nghe những lời nói ngon ngọt mà đầu tư không đúng chỗ.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Trong tuần này Sư Tử cũng có khá nhiều việc cần xử lý nhưng vẫn vấp phải ý kiến của những người xung quanh nên bạn cảm thấy mình khó có thể đưa ra những quyết định đúng đắn. Chuyện tình cảm cho thấy người độc thân nay lại bất ngờ bày tỏ tình cảm với người ấy khiến cho người ấy chưa thể thích ứng ngay được. Tình cảm của các cặp đôi lại không được ổn định cho lắm. Tài chính không ổn định khi bạn luôn thể hiện rằng mình là người có tiền, tuy nhiên điều này không nên đâu vì tài chính của bạn cũng không dư dả gì nhiều, kéo không lại bị rỗng túi.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Bạn có cơ hội để thể hiện bản thân mình vì bạn đã làm việc vô cùng xuất sắc. Công việc của bạn cũng đang tiến triển khá thuận lợi, cấp trên rất coi trọng bạn hơn hẳn, đồng nghiệp cũng rất nể phục bạn. Chuyện tình cảm của bạn có rất nhiều điều lo lắng, nhưng bạn cũng cần cẩn thận hơn để tránh được một số vấn đề rắc rối. Cần chú ý đến việc kiểm soát tài chính của mình hơn, tránh việc hoang phí không cần thiết. Cần ghi chép lại những thứ mà bản thân đã chi ra và kiểm tra ngân sách hàng ngày để có được chế độ chi tiêu hợp lý.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình cần phải nhớ kỹ những nguyên tắc và không nên quá cố chấp trong công việc bạn nhé! Trong chuyện tình cảm, người độc thân cũng đừng quá quan tâm đến người theo đuổi mình mà hãy mở rộng lòng đối xử tốt với tất cả mọi người. Bạn có một tài năng quản lý tài chính khá ổn. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải biết cách tiết kiệm hơn nhé, bạn cần lựa chọn cộng sự hoặc cấp dưới tương đồng với mình thì mới có thể cân bằng được tài chính cho ngân sách.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Trong công việc bạn cần nhượng bộ một chút. Chuyện tình cảm, đối với người độc thân chỉ vì câu nói vô tâm của người ấy mà bạn cũng đã hoàn toàn thay đổi bản thân mình. Trong thời gian bận rộn bạn dễ lơ là khiến cho tiền bạc cũng thất thoát một chút, đưa ra những quyết định thiếu đúng đắn cho tình hình tài chính của mình. Bạn cần tham khảo ý kiến người có kinh nghiệm trước khi hành động nhé!



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Nhân Mã trong tuần này hơi chủ quan và bỏ qua những lời nhắc nhở của mọi người nên bạn là người luôn mắc phải những sai lầm trong công việc. Tình hình tài chính của bạn trong tuần này khá tốt, cũng kiếm được nhiều nguồn lợi nhuận khác nhau. Trong chuyện tình cảm không thuận lợi cho lắm. Người độc thân khi gặp được đối tượng mình rung động lại quá căng thẳng mà không bày tỏ được khiến cho người ấy hiểu lầm. Tuần này bạn nên chú ý đến sức khỏe, hãy siêng năng rèn luyện thể lực bạn nhé!



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Nhờ sự tỉ mỉ, cẩn thận và tự tin, những nhiệm vụ bạn được giao sẽ hoàn thành một cách xuất sắc. Bạn sẽ nhận được vô số lời khen ngợi, đặc biệt là từ cấp trên. Sự nghiệp phát triển đồng nghĩa với việc túi tiền của bạn cũng rủng rỉnh theo. Chưa kể những dự án kinh doanh nhỏ lẻ của bạn cũng đang thu về một khoản lợi nhuận bất ngờ. Chuyện tình cảm của Ma Kết trong tuần sẽ có những bước tiến triển lớn, một quyết định quan trọng sẽ được đưa ra giúp tình cảm của hai bạn đạt được sự thăng hoa.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Công việc của Bảo Bình nhìn chung không có tiến triển đáng kể, bạn và cấp trên dễ xảy ra bất đồng ý kiến. Bạn được khuyên cần phải hạ cái tôi của mình xuống để không ảnh hưởng đến công việc chung của tập thể. Tài vận của Bảo Bình trong tuần mới này khá vượng, thụ nhập từ cả chính và phụ sẽ tăng lên giúp bạn có thể hoàn trả cho các chi phí cần thiết. Trong tình cảm, dù con đường tiến đến hạnh phúc của bạn khá quanh co và khó khăn, nhưng hãy vững tin vì cuối con đường sẽ là một bình minh rực rỡ dành cho bạn.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Song Ngư sẽ gặp một số trục trặc trong công việc của mình, khó khăn cũng không hề nhỏ. Cuối tuần nên thư giãn một chút để thả lỏng bản thân tránh stress quá độ. Người độc thân chợt nhận ra tình yêu không đẹp như họ vẫn tưởng tượng, bị người ta theo đuổi cũng chẳng dễ chịu gì mấy. Cặp đôi nảy sinh nhiều mâu thuẫn với nhau, dường như bạn cũng đang bị ghen tuông làm mờ mắt. Bạn đang muốn đầu tư ngắn hạn, tuy nhiên việc làm ăn mạo hiểm vẫn luôn ẩn chứa rất nhiều rủi ro, cần suy nghĩ trước khi đầu tư vào một vấn đề nào đó bạn nhé! ■

TRUYỆN NGẮN

Gặp nhau chính là định mệnh

Có nhiều người cũng muốn thả đèn hoa đăng, bởi vì ai cũng tin rằng chỉ cần đẩy đi một ngọn đèn, điều ước trong lòng họ sẽ thành hiện thực.

Ly liếc nhìn sang chỗ ngồi bên cạnh, âm thầm hét lên một tiếng. Chưa bao giờ cô tưởng tượng có ngày được ngồi cạnh Huy gần sát thế này, nhất là trong hoàn cảnh cô chưa bao giờ ngờ tới. Trên chiếc xe 45 chỗ của chuyến du lịch tour Đà Lạt - Hội An. Huy - đàn anh mà cô “thâm thương trộm nhớ”, mỗi tình đầu suốt 2 năm phổ thông của cô, đang ngồi cạnh cô ở ghế kế bên.

Một tình huống tưởng như đùa, một kiểu hoạt cảnh chỉ có trong phim truyền hình và tiểu thuyết dài tập bỗng dựng xây ra khiến Ly chỉ biết nín chặt sự phân kích trong lòng.

Thật ra nói là mối tình đầu, nhưng cũng chỉ dừng ở mức thỉnh thích. Như là một ngày đẹp trời chạm mắt nhau ở sân trường đúng lúc nắng và gió tạo thành một hiệu ứng ánh sáng tuyệt diệu, lá vàng rơi xệp đầy lên vạt áo, lạo xạo dưới chân. Chính là lúc mà chiếc xe đạp của Huy đi qua, bóng lưng thẳng tắp của anh đã vô tình khiến tim Ly đập loạn lên một nhịp. Thích Huy cũng là từ khi ấy.

Nếu hỏi Ly tại sao lại là Huy, trong rất nhiều dáng hình đã đi lướt qua cô trong buổi chiều sân trường nắng chiếu uể oải. Chỉ là vệt nắng rơi xuống thẳng đứng một góc với Huy khiến trái tim thiếu nữ bắt đầu xao động.

Ừ thì, dù sao con gái vẫn có đôi lúc như vậy. Như một bản tình khúc buồn bỗng được chơi trong một buổi chiều âm đạm, tình thì dài mãi ra còn cảm xúc thì mãi chẳng thấy đáy.

Giọng anh hướng dẫn viên du lịch vang lên thông báo về lịch trình cả chuyến đi, Huy gỡ một bên tai nghe ra chăm chú lắng nghe một cách tập trung, rồi quay sang Ly mỉm cười nhẹ nhàng. Nụ cười như gió mùa xuân, ấm áp và khiến người ta có cảm giác muốn trượt dài trong nụ cười ấy.

Ly quay sang huých nhẹ vào tay Huy, đưa cho anh một chiếc kẹo marshmallow hình tròn, bọc trong một mảnh giấy bạc lấp lánh. Cậu mỉm cười đưa tay nhận lấy, sững lại đôi chút như để ngắm nghĩa thật lâu, sau đó nhẹ nhàng bỏ vào túi.

- Em muốn nghe nhạc không?

Một bên tai nghe được gắn hờ vào bên tai phải của Ly khi cô mới chỉ kịp đờ người ra gạt đầu một cái. Chưa kịp định thần lại thì bản nhạc quen thuộc của Jay Chou đã len lỏi vào tận góc ngách trái tim, khiến nó rung lên trong tim Ly từng nhịp êm dịu khẽ khàng.

“Hãy nói cho anh biết, nơi đâu có câu vồng. Để thả lên một chút niềm hy vọng trong anh. Bầu trời đêm hôm nay sao quá đôi yên lặng, những đám mây lặng lẽ bay đến bên anh...”

Ánh mắt Huy dịu dàng nhìn Ly, trong phút chốc cô đã có cảm giác đằng sau ánh mắt ấy là một

tình yêu không thể diễn tả thành lời. Nhưng rồi, khi Huy sực tỉnh rời nhanh ánh mắt ra phía cửa sổ, lướt qua mọi thứ bị bỏ lại đằng sau, tiếng thở dài của cậu ấy mới khiến Ly bừng tỉnh.

Rõ ràng, Huy đang yêu ai đó.

Suy nghĩ ấy vụt đến trong đầu khiến cô bất giác thấy trống vắng. Tất tả lật tung đoạn băng ký ức ngày xưa, hình dáng một cô gái xinh xắn trong chiếc váy hoa chấm gót chân hiện lên rõ mồn một, từng cử động của cô đều thu hút sự chú ý của người khác.

Có lẽ, vẫn là cô gái ấy. Cô gái trở thành người yêu chính thức của Huy trong những năm tháng đơn phương da diết khắc khoải của Ly. Cô thậm chí còn nhớ rõ mình đã đau khổ thế nào, đã khóc bao nhiêu nước mắt, đã ngồi yên lặng ở một góc sân trường nhìn hai người chờ nhau bằng xe đạp, lãng đãng đi qua những lớp lá vàng rụng đầy khoảng sân trống.



Những ký ức đau lòng, dù thế nào cũng không thể quên được. Dẫu cho thời gian đã qua đi, dẫu cho vết thương khi đó đã nhạt phai và mờ dần như lớp bụi phủ lên chiếc rương quá khứ. Nhưng chỉ cần một phút bất chợt là sẽ nhớ lại toàn bộ những gì đã trải qua.

Ly tự gắn tai nghe lên tai, nhắm nghiền mắt lại như để hồi tưởng, như là để cố xóa đi dòng hoài niệm cũ kỹ khiến người ta mệt mỏi. Chiếc kẹo marshmallow bị nắm chặt trong tay, lạo xạo...

Hội An vẫn mang đậm vẻ nền nã, nhã nhặn của một đô thị cổ. Khách tham quan vào dịp này không đông, chỉ thưa thớt một vài đoàn lẻ tẻ. Ly hít thở một hơi không khí ở một miền đất tuy xa lạ nhưng vẫn khiến người ta phải trịnh trọng một cách lạ kỳ.

Huy đeo chiếc máy ảnh nặng trĩu qua cổ, kéo ba-lô lên vai rồi cũng nhẹ nhàng tước chiếc túi to đùng của Ly, xách đi một cách dứt khoát.

- Em tự cầm cũng được!

- Được rồi, nếu ấy này thì cầm máy ảnh hộ

anh!

- Em có thể xem được không?

- Tất nhiên, nhưng mà toàn ảnh chụp chơi chứ chẳng có gì to tát đâu em.

Có vẻ như Huy đã đi rất nhiều nơi, khắp các ngõ ngách Hà Nội, vùng núi, miền biển, Thái Lan,

Nhật Bản và một vài nơi Ly chẳng biết được là ở đâu. Anh chụp lại tất cả những gì mình đã đi qua, một cách sống động đến thần kỳ.

“Thế này mà không có gì to tát!”, Ly thầm nghĩ, rồi giơ tay ra bấm máy, một chiếc cầu nhỏ vắt qua con sông chảy lặng lẽ, vài ba chiếc thuyền nhỏ tĩnh lặng như tờ.

Hội An đẹp, một kiểu đẹp khiến người ta bất giác có suy nghĩ muốn đắm chìm mãi trong vẻ đẹp và bình yên nơi đây...

Anh hướng dẫn viên đưa đoàn về khách sạn ổn định phòng nghỉ, rồi sau đó tập hợp tất cả lại để bắt đầu đi tham quan quanh Hội An. Huy vẫn đi bên cạnh Ly, kể từ khi anh phát hiện hai người còn học chung trường phổ thông, chủ đề nói chuyện của họ cũng phong phú hơn. Huy cũng cảm thấy Ly thú vị hơn ấn tượng ban đầu rất nhiều.

- Anh nghe nói Hội An về đêm còn đẹp hơn ban ngày gấp vạn lần!

- Thế ă? Mà sao anh đi bao nhiêu nơi rồi, bây giờ mới đến đây?

- À thì...

- Có lý do anh khó nói ra? Em chỉ hỏi băng quơ thế thôi, anh không trả lời cũng được.

- À, vì đúng ra anh có hứa đến đây với một người, nhưng mà lời hứa bị vô hiệu hóa rồi, nên anh chỉ đến một mình thôi!

- Ra vậy... em làm anh buồn đúng không?

- Làm gì có, em đừng nghĩ linh tinh.

Nhưng Ly biết trong mắt Huy đọng lại một lớp sương mù mỏng manh như đợt sóng nhẹ của màn ký ức bất giác bị cô khơi lại. Anh ấy đã chia tay với bạn gái chẳng? Giữa hai người cuối cùng thì đã xảy ra chuyện gì?

Thời gian Huy tốt nghiệp và Ly đã quyết định tự điều chỉnh cảm xúc của mình. Mối tình đầu tưởng như đặt một dấu chấm lờ lững khi chưa thể bắt đầu, cũng chưa thể kết thúc. Chỉ là những lần trống vắng tận tim khi ngừng đầu lên tầng 2 phòng học cuối dãy không còn thấy hình ảnh cậu con trai tựa người vào lan can, đứng im lìm nhìn xuống sân trường nữa.

Huy đề nghị tách đoàn, rồi rủ Ly đi loanh quanh. Anh thích tự khám phá theo kiểu riêng chứ không thích lê mê lán la theo tiến độ các bác trung niên ưa nghỉ dưỡng trong đoàn.

- Có một chỗ này, bạn anh nó tìm được, hay lắm!

- Ấy da, tò mò quá, nói cho em nghe một xíu đi!

- Không được, đến nơi em sẽ biết. À mà cũng lạ thật, em không sợ lạc đường hay bị anh bắt cóc bán sang biên giới à?

- Đúng rồi ha... em chưa nghĩ đến. Bây giờ em có được quay về không?

- Không kịp rồi! Nhưng em thú vị thật đấy!

Huy cười vang, bàn tay vỗ vào vai Ly khiến tim cô bất giác nhảy hăng lên một nhịp. Sự tiếp xúc thân mật khiến người ta có cảm giác khác lạ, bất giác cảm thấy dường như đã có một sợi dây gắn kết

TRUYỆN NGẮN

vô hình để đến gần nhau hơn.

Hai người len vào giữa những lối đi nhỏ, băng qua những ngôi nhà cỏ và hàng quán bán đồ lưu niệm, đèn hoa đăng thì đến một khoảng đất nhỏ. Có một cái cây nhỏ đứng sát vào sau lưng một ngôi nhà đã đóng rêu thời gian. Nhưng điều đặc biệt là cái cây có ba tầng lá, còn hình dáng thì hết như một ngôi nhà. Bên cạnh có một vài khóm hoa nhỏ nhỏ chẳng rõ tên nhưng vô cùng xinh đẹp.

- Cỏ mọc đầy ra thế này mà vẫn có hoa mọc được, kỳ lạ thật!

- Bạn anh nó bảo đây là cây hoang đấy!

- Cây hoang mà sao mọc như hình dáng ngôi nhà thế này? Em còn tưởng là được cắt tỉa cơ đây. Mà đây là cây gì hả anh?

- Anh không biết, bạn anh nó có tìm hiểu nhưng chưa tìm ra là giống cây gì. Hay mình thử gọi nó bằng một cái tên đi!

- Gọi là cây gia đình đi anh!

- Đơn thuần vì nó giống một ngôi nhà sao em?

- Không phải, bởi vì mặc dù nó sống ở nơi thiếu ánh sáng vẫn có thể sinh trưởng, bởi vì không có ai chăm sóc cho nó nhưng nó vẫn dùng dinh dưỡng của mình truyền sang cho hoa mọc. Chỉ gia đình mới cho chúng ta nhiều như thế!

Bỗng dưng Ly cảm thấy mình đã dành một tình cảm đặc biệt cho loài cây không tên này. Loài hoa mà khiến cô bật ra hai chữ gia đình ngay lập tức mà lòng khắc khoải cảm giác âm áp ngọt ngào.

Đột nhiên, cô lấy ra từ trong ba-lô một sợi dây vải màu tím, viết lên đó mấy chữ rồi buộc hồ lên thân cây.

- Em viết gì trong đó thế?

- Bí mật!

Ngày hôm đó, Huy dắt Ly đi khắp ngõ ngách ở Hội An, thử đủ thứ món ăn, chụp lại rất nhiều ảnh. Khi hai người trở về khách sạn thì đã thấy mọi người lục đục kéo nhau ra bờ sông xem thả đèn hoa đăng.

Ly xuống một chiếc thuyền nhỏ, Huy chơi với đón lấy tay cô, chiếc thuyền chòng chành rồi cả hai cùng ngã nhào xuống. Các cô chú trong đoàn cười rộ lên, cả chị lái thuyền cũng che miệng cười khúc khích. Huy kéo Ly đứng lên, gài tóc lại phẳng phiu cho cô, rồi lấy từ đằng sau lưng ra một chiếc đèn màu hồng hình hoa sen đẹp mắt.

- Cho em à?

- Ừ, đẹp không?

- Anh mua lúc nào thế?

- Khi này thôi, để anh thả đèn, rồi em ước gì đi sau đó mới thả xuống nhé. Mặc dù anh chẳng biết là có linh nghiệm không nhưng mọi người bảo cứ thả đèn hoặc cái gì đó xuống sông, điều mình đang mong ước sẽ thành hiện thực.

- Để em thử xem!

Có nhiều người cũng muốn thả đèn hoa đăng, bởi vì ai cũng tin rằng chỉ cần thả đi một ngọn đèn, điều ước trong lòng họ sẽ thành hiện thực. Chẳng mấy chốc bờ sông đã lác đác những

ngọn đèn trôi dập dềnh, rồi dần dần biến thành những đóm nhỏ, cứ xuôi theo dòng nước mãi như thế.

Chị lái thuyền cất tiếng hát một ca khúc Huế thật dịu dàng, ngọt ngào, Ly nhìn sâu trong đáy mắt Huy lấp lánh, trong veo. Cô chìa tay ra, trong lòng bàn tay là viên kẹo marshmallow bọc giấy bạc, hình tròn. Huy nhận lấy, không bỏ vào túi áo mà bóc ra cho vào miệng. Cứ như thế, khoảnh khắc ấy, dường như tất cả đều thấy mình hạnh phúc và bình yên hơn bao giờ hết.

Chẳng hiểu sao, Huy lại thấy trong thâm tâm mình vọng lên hai chữ bình yên. Chắc là chất nhạc tha thiết êm đềm ấy khiến cậu cảm thấy đã không còn muốn hỏi tưởng quá nhiều về sự ra đi của Vân, về quá khứ của hai người.

Thực ra, quyết định buông tay với quá khứ không phải là điều gì đó quá phức tạp, chỉ là bỗng dưng trong một khoảnh khắc nào đó, trái tim bắt đầu thấy nặng, muốn bỏ tất thảy mọi thứ xuống.

Bàn tay Ly đưa ra định nắm lấy tay Huy, nhưng nhìn ánh mắt anh đang mơ hồ đổi về một điểm xa xôi vô định nào đó, cô bắt giắc thờ dài, bàn tay vốn định tỏ tình bỗng chốc dừng khựng trong không trung.

Ly sực tỉnh. Dù sao đi chăng nữa, cuộc gặp gỡ giữa cô và Huy đã là quá đủ cho mỗi tình đầu kéo dài từ quá khứ đến hiện tại. Mặc dù nó chẳng mấy đậm sâu để khiến cô suy sụp nhưng cũng đã khiến cả một quãng thời gian quá khứ sống trong ngọt ngào lẫn chua chát. Cô không thể hy vọng gì nhiều, càng không thể tham vọng tiến xa hơn.

Sau buổi thả đèn, tất cả mọi người kéo nhau cùng trở về khách sạn. Huy đưa Ly về phòng của cô rồi lẳng lặng trở về phòng mình. Trong suốt quãng thời gian ấy anh đều im lặng, một sự im lặng khác thường.

Bất chợt Ly cảm thấy, dường như mình đã sai. Cho dù thế nào đi chăng nữa thì đây cũng là cơ hội của cô, nhưng cô còn đang do dự không chịu nắm lấy. Vậy thì nếu nó vượt khỏi tầm tay, nhất định sau này sẽ ân hận.

Bấm số của Huy, tay Ly run run, giọng nói cũng bắt đầu trở nên lắp bắp.

- Huy, cho em hỏi, anh và chị Vân có chuyện gì xảy ra?

- Sao? Làm thế nào mà em lại...

- Em biết hết tất cả, nhưng anh hãy trả lời em, rốt cuộc anh với chị Vân còn yêu nhau không?

- Không! Bọn anh chia tay rồi, được gần 2 tháng. Vân chỉ nói đơn giản là cô ấy không muốn tiếp tục với anh, cô ấy đã hết kiên nhẫn với anh rồi!

- Em...

- Sao thế?

- Huy này, thật ra...

Cúp máy, Ly cũng không biết mình vừa nói những gì. Chỉ là kể lại lộn xộn những gì mà cô đã cố gắng sắp xếp lại trước đó trong đầu, nhưng vì tim đập quá nhanh mà rơi vãi đầu mắt. Để rồi chỉ mình cô đối diện với Huy và quá khứ của một mình cô,

có anh, nhưng anh chưa từng biết. Cứ thế kể lại toàn bộ cho anh nghe.

Chưa bao giờ Ly thấy trong lòng mình thoải mái và nhẹ nhõm như thế. Bởi vì cô đã có thể nói hết mọi chuyện, những thứ canh cánh trong lòng, những điều đáng ra phải nói từ rất lâu, vậy mà cứ ôm hết để giấu đi thật kín ở một góc trái tim, khiến nó lúc nào cũng phải cồng kênh vì khoang chứa như một gánh nặng.

Không biết ở đâu đây bên kia Huy sẽ thế nào. Sẽ cảm thấy kỳ quặc ấu trĩ hay là sẽ thờ dài mỗi một. Nhưng Ly nghĩ đây có lẽ là cơ hội sửa sai cuối cùng của mình cho sự do dự trong quá khứ. Và từ giờ trở đi, không còn hổ thẹn vì cứ mãi làm sai.

Sáng hôm sau, mọi người trong đoàn phải tập hợp để di chuyển lên Đà Lạt. Ly đổi mắt tìm Huy trong đám đông nhưng vẫn không thấy bóng dáng anh. Quân - anh hướng dẫn viên kể lại, từ tảng sáng Huy đã đến phòng anh xin phép rời đoàn.

Trong lòng Ly bắt giắc dấy lên một nỗi chệnh vênh mơ hồ. Phải chăng Huy không muốn gặp cô nữa? Trong cuộc nói chuyện chỉ mình cô độc thoại tối hôm qua, có lẽ anh đã cảm thấy cô đúng là một đũa rắc rối cứ cố bầu vịu lấy anh mặc dù biết anh đang phải trải qua những ngày tháng khó khăn về tình cảm.

Cũng phải, Ly đã quá vội vàng, nhưng nếu không, sẽ không bao giờ còn cơ hội để vội vàng nữa. Kết thúc tour du lịch, Huy và Ly sẽ chia tay, hai người rồi sẽ chẳng biết đến bao giờ mới gặp lại nhau. Huy cũng sẽ quên mất người mà anh đi cùng suốt cả chuyến đi là ai, càng không biết về sự có mặt của mỗi tình đầu đã dõi theo anh từ khi anh còn chưa chính thức mở lòng yêu thương bất cứ ai.

Đà Lạt mùa này chẳng nóng, chẳng lạnh, chỉ man mác hương hoa quỳen lẫn trong bầu không khí vùng cao nguyên. Người ta vẫn nói, Đà Lạt chỉ để du lịch, còn nếu sống ở đây hẳn thì sẽ buồn lắm. Cái buồn ngấm vào không khí, lan tỏa vào giọng nói con người. Những ngôi nhà đẹp nằm lọt thỏm trong cây cỏ, hài hòa với những con đường quanh co nhìn ra cả sông, cả núi.

Nếu như có Huy ở đây, hẳn anh sẽ chụp được rất nhiều tấm ảnh đẹp. Hẳn là như thế!

Chiều tối, khi mọi người trong đoàn đều đã được đưa đi hết các địa điểm tham quan ở Đà Lạt, bữa cơm tối cuối cùng của chuyến đi được dọn ra hơi sớm, khiến Ly cảm thấy hụt hẫng. Làm thế nào mà Huy có thể biến mất lâu đến vậy? Anh thật sự không muốn gặp Ly một lần nào nữa hay sao?

Ly bỏ dở bữa ăn cùng mọi người, lẳng lẽ trở về phòng thu dọn đồ đạc cá nhân. Nhưng rồi cô chỉ ngồi thờ một chỗ, nghe tiếng chuông điện thoại trên bàn vang lên, chẳng hề muốn đứng lên bắt máy. Cho đến khi dòng suy nghĩ miên man đang dâng chầm dứt, Ly sực tỉnh với lấy điện thoại, 4 cuộc gọi nhớ và một tin nhắn ngắn ngủi khiến cô bắt giắc khóc òa.

Huy đứng lặng lẽ bên cạnh cột đèn đường đối diện cửa khách sạn, đợi lâu đến nỗi trong lòng bắt đầu có một chút lo lắng. Lúc anh đang chuẩn bị

TRUYỆN NGẮN

đi vào khách sạn thì bắt gặp Ly hốt hoảng chạy xuống, nước mắt lăn dài trên khuôn mặt, bộ dạng cực kỳ thảm thương.

- Nay, em làm sao thế hả?

- Có anh bị làm sao ấy, đang yên đang lành tự dưng tách đoàn mất tích cả ngày, cũng chẳng nói là đi đâu, tới giờ ăn cũng chẳng thấy mặt. Em đáng ghét đến thế sao? Mới thổ lộ với anh là đã từng thích anh từ hồi còn học cùng trường vậy là anh bỏ của chạy lấy người như thế hả?

- O con bé này! Thôi anh xin lỗi, lẽ ra anh nên nói trước với em. Thật ra bạn anh, cái thằng đã chỉ cho anh cái “cây gia đình” đó em nhớ chưa, nó nhờ anh đi làm một việc giùm cho nó, đang đêm hôm nên cứ thế mà anh đi luôn.

Huy nhìn Ly khóc mà bỗng dưng bật cười. Cô bé vừa kỳ lạ vừa đáng yêu này có thể khiến người ta có cảm giác muốn trêu chọc, vừa có cảm giác muốn là người đồng hành cùng trên mọi chặng đường. Vì có cô bé ở bên cạnh, cuộc sống của mọi người xung quanh dường như chẳng bao giờ chán nản hay tẻ nhạt.

- Được rồi. Bây giờ đi với anh không?

- Hà?

- Người ta chụp nhiều hình ảnh Đà Lạt ban ngày lắm rồi, còn gì thú vị, anh sẽ làm một bộ ảnh Đà Lạt về đêm, đi không?

Đà Lạt ban đêm hóa ra cũng đẹp như thế. Không chỉ hương hoa cỏ lẩn vào không khí đượm cả những giọt sương ưu tư rơi đầy xuống vai áo. Những ngọn đèn nhỏ vàng vọt rơi vào từng góc ngách, lướt qua những con đường quanh co. Tiếng nhạc cất lên từ đâu đó giữa những con suối nhỏ, mỗi bước đi đều thấy ánh sao long lanh.

Máy ảnh của Huy bấm liên tục, đến nỗi ở cứng thế nhớ bắt đầu gần hết dung lượng. Ly ở bên cạnh thì thoảng lại đập tay chỉ chỗ một vài góc nhỏ hay ho.

- Nay, cái tin nhắn anh viết cho em đó... là ý gì vậy?

- Ý gì cơ? Thì cứ là thế đó mà...

- Cứ thế là thế nào?

- Anh nói rõ ràng rành mạch chứ có phải lấp lửng đâu mà khó hiểu. Không nói lại đâu!

- Không nói thì em không đi nữa.

- Thôi nào cô bé...

Xe lăn bánh đưa mọi người trở về Hà Nội như điểm xuất phát ban đầu. Và dường như tình cảm của Ly cũng đã trở về điểm xuất phát ban đầu.

Qua một đoạn đường khá xóc, Ly mở mắt, ngẩng đầu khỏi vai Huy, mỉm cười nhìn bàn tay anh đang nắm chặt lấy tay mình, chiếc vòng đôi bằng dây cói gắn chặt ở cổ tay trái của Huy, tay phải của cô, dường như tỏa sáng lấp lánh.

Bản nhạc bên tai cô phát từ máy nghe nhạc của anh đã chuyển sang giai điệu quen thuộc. Tin nhắn Huy gửi vẫn được cô giữ nguyên vẹn trong máy.

“Hay là mình thử cùng nhau bắt đầu một câu chuyện mới?”.

Ly mỉm cười, lặng lẽ nhắm mắt. Ai bảo cứ mới tình đầu là dở dang? Ai bảo điều gì đã qua thì vĩnh viễn không thể quay lại? Cuộc đời mà, có thể nói trước được điều gì khi mà mọi thứ phía trước đều là ẩn số và tình huống nào cũng có thể xảy ra. Biết đâu ngày mai ra đường bạn sẽ gặp lại mới tình đầu, hoặc người mà bạn rất mực yêu thương nhưng lại để lỡ mất họ trên sân ga đường đời?

Chuyện gì xảy ra, vẫn cứ xảy ra đó thôi. Chỉ cần biết nắm lấy cơ hội và dũng cảm bước về phía trước, hạnh phúc sẽ mỉm cười.

“Hãy nói cho anh biết, nơi đâu có câu vông. Để thắp lên một chút niềm hy vọng trong anh. Bầu trời đêm hôm nay sao quá đổi yên lặng, những đám mây lặng lẽ bay đến bên anh” ... ■

CaDe

Hạnh phúc bất ngờ...

Bữa cơm chiều nay Duyên tất bật hơn mọi lần. Cô cố gắng làm thật nhiều món vì ban trưa chồng điện thoại tối nay có người bạn cũ ghé thăm.

Thấy thái độ của chồng có vẻ hân hoan nên Duyên đoán đó hẳn phải là một người mà anh vô cùng quý mến. Vậy là suốt cả buổi chiều, Duyên chỉ có tíu tít ở nhà bếp. Cũng chẳng biết từ bao giờ sự bận rộn này lại là niềm hạnh phúc lớn lao với Duyên đến thế. Có lẽ vì tổ ấm bé nhỏ này là một điều quá đổi thiêng liêng với Duyên.

Nhìn mâm cơm tươm tất với đủ các món ăn, Duyên cảm thấy hài lòng. Cô vội vã đi đón con rồi về nhà. Còn chút ít thời gian, Duyên lên phòng tắm giặt, thay đồ. Cô lựa chiếc váy hoa đơn giản, kín đáo nhưng cũng thật phù hợp với vóc dáng của cô.

Dù sao, từ ngày lấy anh đến giờ Duyên cũng ít có dịp gặp mặt bạn bè của chồng vì cưới xong hai vợ chồng tiếp tục chuyển vào Sài Gòn sinh sống dù quê của cả hai không phải ở đây. Lần đầu tiên gặp bạn của chồng, Duyên muốn mọi thứ phải thật chín chu vì cô muốn chồng được tự hào khi có người vợ đảm đang, xinh xắn.

Ngồi đợi chồng, Duyên tranh thủ xem một bộ phim tình cảm. Và rồi khi tiếng chuông cửa vang lên, cậu con trai mừng quýnh bước ra đón bố cũng là lúc mọi cảm giác ban đầu của Duyên tan biến hết nhường chỗ cho nỗi sợ hãi tột cùng.

Người khách ấy bước vào phòng, anh ta đánh cặp mắt nhìn Duyên rồi như đang cố nhớ ra điều gì. Anh ta buột miệng: “Cô...”. Mặc dù người đàn ông đó không nói hết câu nhưng chừng ấy cũng đủ để khiến chồng Duyên nhận ra có điều gì đó khác biệt.

Bữa cơm ấy nhanh chóng tàn cuộc. Nó thực sự là một bữa ăn quá nặng nề với Duyên. Cô gần như không dám ngẩng mặt lên để nhìn vì sợ bắt gặp ánh mắt của người đàn ông ngồi đối diện. Sự gượng gạo đó của Duyên cũng không thoát khỏi cái nhìn thăm dò từ chồng.

Sau bữa ăn, người đàn ông đó về sớm hơn dự định. Cái khoảnh khắc hai người bạn đi cùng

nhau ra khỏi cửa nhà khiến Duyên hãi hùng. Cô biết, sau khi anh quay trở lại ngôi nhà này, sự bình yên vĩnh viễn đã không còn nữa. Duyên ngồi lặng yên và nước mắt không ngừng tuôn rơi.

Cô ngắm nhìn con ngủ say sưa mà càng thấy lòng thêm đau đớn. Lặng lẽ mang chiếc vali nhỏ từ góc phòng ra, Duyên xếp quần áo của cô vào. Cái ngày này đã từng xuất hiện trong những giấc mơ ám ảnh của cô và giờ đây nó thành sự thật. Dù sao cô cũng phải đối diện với nó.

Duyên đã từng trốn chạy quá khứ nên mới lưu lạc vào thành phố sôi động này để sống. Cô từng làm cái nghề mà thiên hạ cười chê. Đó là quãng thời gian khó khăn nhất của cuộc đời cô và nó khiến cô lầm đường, lạc lối.

Gần nửa năm sống bằng nghề mua vui cho đàn ông, chấp nhận cặp kè với những gã có tiền chán vợ, Duyên nhận ra cuộc sống thật ê chề và sẽ không có hạnh phúc nào chờ cô nếu cứ tiếp tục sống như vậy mãi.

Năm thứ hai đại học, Duyên quyết định nghỉ học và chuyển vào thành phố sôi động này để sống. Đó cũng là bước ngoặt khiến Duyên quên đi quá khứ và yêu anh - người chồng mà cô rất mực tôn thờ bấy giờ.

Cái quá khứ ấy tưởng như mãi là bí mật của Duyên thì ngày hôm nay gặp lại người đàn ông này, Duyên biết nó sẽ vỡ lở ra hết. Anh ta chẳng lạ gì Duyên, thậm chí còn là một trong số những người đàn ông Duyên từng lên giường.

Khi vừa nhìn vào đôi mắt anh ta, Duyên đã thấy cả một sự khinh bỉ dành cho mình và một sự thương hại dành cho chồng cô. Duyên biết, anh ta sẽ không im lặng. Duyên cũng biết, sớm hay muộn thì cô cũng sẽ phải ra đi khỏi căn nhà này.

Duyên ngồi khóc trong nước mắt, để lại vài dòng nhắn nhủ trên mẫu giấy cùng một tờ đơn ly hôn. Việc chồng cô chỉ tiền bạn mà tới cả vài tiếng không về như thế này cũng đủ để cô biết rằng anh có lẽ đang ngồi ở một nơi nào đó với bạn và câu chuyện của họ là về cô.

Nhìn căn nhà lần cuối, Duyên quyết định quay lưng ra đi. Cô không dám đối diện với anh, không dám thú nhận khi anh hỏi về quá khứ đó. Vì vậy Duyên chọn cách ra đi trong im lặng và một mình như thế này:

- Em định đi đâu vậy? - Trước mặt Duyên là người chồng thân yêu mà cô luôn trân trọng.

Cô không dám ngẩng đầu lên nhìn anh vì cô đoán rằng đó sẽ là đôi mắt của sự hận thù.

- Đâu phải tới bây giờ anh mới biết. Ngay từ khi cưới xong, em không muốn sống ở quê, nơi có những người thân yêu của chúng ta thì anh đã hiểu em có một quá khứ muốn quên đi. Anh chỉ muốn em biết rằng, anh không quen người trong quá khứ ấy. Vợ anh chính là em bây giờ.

Chiếc vali rơi xuống đất và Duyên bật khóc nức nở. Có lẽ ông Trời đã cho cô cơ hội duy nhất được sống hạnh phúc sau những sai lầm mà cô mắc phải ngày còn trẻ. ■

Vân Trang

TRUYỆN NGẮN

Bởi quá cô đơn

Hoàng chết. Cái tin đó đến vào lúc tôi đang còn ngủ vùi sau châu nhậu quá chén với bạn bè vào tối hôm qua, tại nhà.

Tôi sắp gọn gói mền, đi tắm cho sạch mùi men, dọn dẹp hết những tàn dư hôm qua cho vào thùng rác. Tiện thể gom quần áo dơ cho vào máy giặt, hình như có cả vài thứ của con gái bởi tôi nghe có mùi lạ... Chẳng nhớ nổi đêm qua có những ai và đã làm những gì.

Trong lúc làm bằng đó việc, tôi đã kịp cầm nước sôi và pha một bình trà nóng. Đây là thói quen của tôi trong những lúc gặp chuyện căng thẳng. Mở điện thoại gọi xe để về nhà Hoàng thì thấy gần 30 cuộc gọi nhờ chỉ trong vòng hơn nửa tiếng.

Tôi trượt tay lên màn hình để xem số, phân nửa số ấy hiện tên Thùy - người yêu cũ của Hoàng, còn lại đều là số lạ. Uống hết ly trà thứ hai, tôi mở tủ chọn quần tây đen, áo sơ mi tối màu, tất cả đã được ủi thẳng thớm bởi chị giúp việc có tâm. Xong, đóng bộ vào vừa lúc xe đến đón.

Vượt qua chặng đường gần 200 km, đến nơi trời đã xế chiều. Gã xe ôm như thể được báo trước, chờ sẵn ở trạm xuống nơi dốc cầu trên đường quốc lộ, ngay chợ thị trấn, tôi chưa kịp nói gì đã lên tiếng trước: “Về đám tang đúng không?”. Nhìn vẻ ngạc nhiên hiện rõ trên khuôn mặt tôi, gã nói luôn: “Tui vừa chở khách vào xong, cũng ở thành phố xuống, nhìn anh là tui đoán ra ngay”.

Tôi định hỏi người đó là nam hay nữ nhưng thấy có vẻ tò mò quá nên thôi. Xe chạy gần 10 km đường đất đỏ trên con đường đã dần quen thuộc. Những lần tôi về toàn trong tình huống cấp bách. Khi thì ba Hoàng về quậy mấy mẹ con, lần khác thì mẹ Hoàng bị dân cho vay nặng lãi ở xứ khác đến hăm dọa. Chỉ một lần duy nhất về trong vui vẻ, đó là đám cưới chị gái Hoàng.

Lần đó có cả thầy giáo của hai đứa tôi về cùng. Đám cưới ở vùng quê vui khủng khiếp. Chẳng cần quen biết gì, đã có mặt là phải uống. Đám sinh viên nghịch ngợm cố tình ép thầy uống để nghe thầy hát, với guitar. Sau khi ngà say thì thầy đồng ý vừa đàn vừa hát.

Thầy chỉ mê mỗi nhạc Trịnh. Giữa không khí đang náo nhiệt, giọng khàn ảm của thầy thả ra những tâm tư: “*Nơi em về trời xanh không em, nơi em về ngày vui không em? Ta nghe nghìn giọt lệ, rớt xuống thành hồ nước long lanh...*”. Đến khi họ ly dị, Hoàng mới cho tôi biết đám cưới đó là để... có tiền cứu mẹ khỏi những con bạc.

Hoàng còn hai đứa em, hai trai, một gái. Trong đám tang, thấy thằng Út khoảng 18 tuổi là vào đúng vị trí của nhà đang có đám tang nhất. Nó đứng lạy đáp lễ những người đến viếng. Vừa thấy tôi ở đầu công, nó nhận ra ngay, vội bỏ vị trí đang đứng chạy ra. Tôi ôm nhẹ nó, nắn nắn bờ vai đã ra dáng một người đàn ông.

Vừa vô nhà, tôi đến chỗ chị gái Hoàng nằm, nghe thằng Út nói chị nằm từ lúc hay tin Hoàng

mất. Nhìn vẻ tiêu tụy của chị, tôi đoán nếu chị có bớt buồn thì cũng chẳng thể dậy nổi vì kiệt sức. Tôi nói với chị rằng ăn thứ gì đó không thì hại sức lắm, vừa lúc đó Mai bung chén cháo đến. Nó để cháo trên giường cạnh chị rồi kéo tôi ra phía sau vườn, giọng nghiêm trọng: “Anh biết lý do tại sao anh Hoàng em chết, đúng không?”.

Tôi giật thót mình, như kẻ trộm bị bắt quả tang. Lúc mới vào tôi đã thấy Thùy ngồi dưới gốc cây vú sữa một mình. Từ ngày bị Hoàng bắt gặp tôi với Thùy cuộn người trong chăn, chúng tôi đã không gặp nhau nữa.

Trong lúc say và cả khi tỉnh, Thùy từng nói với tôi: “Em và anh có tội tình gì? Em hết yêu anh Hoàng, nếu không yêu anh thì em cũng yêu một người nào đó. Tại sao chúng ta phải khổ như vậy. Anh có yêu em không?”.

Tôi không trả lời được. Chính tôi là người đưa Hoàng đi khám trầm cảm, nhắc Hoàng uống thuốc mỗi ngày và vui mừng như thế nào khi thấy Hoàng dần hồi phục, hòa nhập với cuộc sống, môi trường làm việc.

Vị bác sĩ khá tận tâm đã không quên nhắc đi nhắc lại với tôi rằng, bệnh trầm cảm chữa thì hết nhưng rất dễ tái phát khi con người ta rơi vào trạng thái bế tắc, cô đơn. Hoàng chỉ có hai thứ bên cạnh để vực dậy tinh thần: tình yêu với Thùy và chú cún Mina.

So với Thùy thì tình yêu với Mina mang lại sự an toàn tuyệt đối cho cậu ấy hơn. Đó là một chú cún rất dễ thương, biết nghe lời và vẻ như với Hoàng được mọi thứ. Thùy không thích chó, vì cái mùi hôi da thịt đặc trưng của loài vật ấy. Kể cả khi Hoàng cam đoan thường xuyên tắm gội, chải lông cho Mina thì Thùy vẫn không muốn đến gần.

Đương nhiên, không phải Mina là “kẻ thứ ba” trong cuộc tình của hai người nhưng những lần có chuyện đều liên quan đến Mina. Đỉnh điểm là lần sinh nhật Thùy. Hôm ấy Mina đột nhiên đổ bệnh phải đi cấp cứu. Bác sĩ thú y báo bệnh án của con chó: bị ruột xoắn do chạy nhảy quá sức và cần dặt trước khi ra về: phải cho Mina nghỉ ngơi, đi lại nhẹ nhàng, tuyệt đối tránh chạy nhảy. Vì việc này, Hoàng đến chỗ hẹn trễ 2 tiếng.

Khi đó, khách trong quán về đã gần hết. Chị chủ quán nhìn Thùy với ánh mắt ái ngại lẫn thương cảm. Thùy vẫn kiên nhẫn ngồi chờ với sắc mặt không biểu lộ cảm xúc. Hoàng không có thói quen nói dối, kể cả biết rõ người yêu không thích Mina, Hoàng vẫn kể tường tận.

Đến đoạn bác sĩ khuyên sau khi về nhà phải chăm sóc Mina, cho nó đi đứng nhẹ nhàng thì Thùy hết chịu đựng nổi. Cô đứng lên buông một câu sắc lạnh: “Anh về mà chăm sóc Mina đi. Chúng ta đừng lại ở đây!”. Cái câu “đừng lại ở đây” Hoàng đã nghe vài lần nhưng lần nào cũng bị choáng váng như là lần đầu tiên, tưởng chừng mọi thứ chung quanh sụp đổ trước mắt.

Khi ấy, vị cứu tinh duy nhất của Hoàng là tôi... Hoàng vẫn cứ tin vào thằng bạn tốt duy nhất của nó ở thành phố này là tôi, nếu như không có cái

lần nó xô cửa vào để báo một tin vui trong công việc. Đó là ngày chủ nhật rảnh rỗi nên tôi với Thùy tự thưởng cho mình một giấc ngủ nướng đến gần trưa.

Có lẽ Hoàng đau nhất là về mặt công việc, thay vì thái độ cố lỗi của Thùy. Hình như đó là điều Thùy không biết cách nào để làm cho nó đến sớm hơn bởi cô ấy không còn tình cảm với Hoàng. Có lúc tôi cũng sợ phụ nữ mỗi khi nhớ lại ánh mắt đó của Thùy. Khi không còn tình cảm thì họ trở nên rất tàn nhẫn.

Nhìn ánh mắt bối rối của tôi, Mai tỏ ra tinh ý: “VẬY là em nói đúng phải không? Em biết ngay mà”. Nói xong nó chia ra điện thoại của Hoàng, mở sẵn tin nhắn sau cùng mà Hoàng gửi cho tôi với nội dung: “Mimi chết rồi mày ạ!”. Tôi thờ phào một cách vô cùng khó hiểu, nhưng cô em gái đang tuổi trăng tròn kia đã tập trung vào chuyện khác: ba về.

Người đàn ông mặc quần màu đất nửa dài nửa cụt, cái áo sơ mi cài lệch nút màu cháo lòng, chân thấp chân cao vì đã có hơi men bước đến gần quan tài Hoàng, giọng nạt nộ: “Con trai tao nó không bệnh, vậy cuối cùng nó chết vì gì hả?”. Ông đưa ánh mắt gây sự về phía mẹ Hoàng - người đàn bà nhỏ thó ngồi một góc nhà từ lúc tôi về đến giờ. “Có phải vì bà suốt ngày đê đóm nên nó chán đời uống thuốc ngủ cho chết quách đi, đúng không?”.

Không thấy có tiếng trả lời lại, đám con lần lượt tản ra nơi khác. Ông chụp nhanh cổ áo tôi: “Mày là thằng nào mà chen vào đây? Mày có biết thằng Hoàng vì sao tự tử không, hả?”. Vừa lúc đó, một người đàn ông Mai gọi là cậu xuất hiện đưa ông ta ra phía sau nhà. Mai nhìn sang tôi vẻ ái ngại, giọng Mai người lớn: “Anh đừng quan tâm, chuyện hàng ngày thôi mà!”.

Nó kéo tôi ra bàn dành cho khách nằm ở góc xa nhất, có sẵn một bình trà nóng: “Em còn nhớ anh Hoàng nói anh thích uống trà lắm”. Tôi nói: “Em không cần khách sáo với anh như vậy, cứ coi anh như người nhà anh thấy dễ chịu hơn”. “Anh vừa là người nhà vừa là khách quý vì anh Hoàng chỉ có anh là bạn thân, anh ấy hay kể anh giúp đỡ anh ấy nhiều lắm, cả trong tình yêu nữa, đúng không?”.

Nó vừa nói vừa nhìn về phía Thùy. “Mà em nói cho anh nghe cái này, anh đừng nói ai nghe, sao em thấy chị Thùy xa lạ quá à, em không dám đến gần”. Tôi định tìm lý do nào đó để nói thì có nhóm bạn học của Mai đến viếng. Mai vội chạy ra đón khách. Nhóm bạn của Mai tíu tít như buổi họp lớp vì chúng nó vừa nghỉ hè nên ít gặp nhau.

Buổi tối mà trời không có chút gió. Tôi đi bộ ra ngoài, chỉ để cho dễ thở hơn. Phải đi một đoạn rất xa, thoát khỏi mớ âm thanh ồn ào của tiếng khóc, kinh cầu và cả hộp lớp... tôi mới nhìn thấy những vì sao chỉ chít trên trời. Bầu trời ở đây cao hơn thì phải.

Không gian yên ắng quá, mới hơn tám giờ tối đã chẳng thấy bóng người nào ngoài đường. Tôi nghe được cả tiếng lá cây rụng trong sân vườn, hình dung ra cả những chiếc lá chao nghiêng, lay

TRUYỆN NGẮN

lất mẫm mới chạm được đất, có thể là lá ngọc lan vì tôi ngửi thấy mùi hoa ngọc lan rất gần. Có một âm thanh khác nữa thì phải, hình như tiếng bước chân. Tôi quay lại, là Thùy.

Giữa mảng tối sáng của mảnh trăng lưỡi liềm, dáng Thùy càng thêm mong manh hơn. Không hiểu sao tôi quay đầu và đi thật nhanh, băng qua những hàng cây, những ao cá, luống bắp, đập cả lên những tán lá khô vừa mới lìa khỏi cành, tôi cứ cắm đầu đi mãi như thế trong đêm, càng đi càng thấy dường như bàn chân mình không còn chạm mặt đất nữa...

Bỗng một vầng sáng xuất hiện, tôi thấy Hoàng ôm Mina cũng đang trôi đi. Tôi chạy thật nhanh hơn nữa, tôi muốn đánh cậu ta, hoặc là cậu ta phải làm lại như thế với tôi. Tôi đã hết chịu nổi sự yên lặng này. Hai chúng tôi đã cùng vượt qua biết bao nhiêu chuyện khó khăn, sao bây giờ lại ra nông nỗi này... nhưng tôi chạy mãi vẫn không thể đuổi kịp cậu ấy.

Ngày giỗ một năm của Hoàng, tôi nhận được tin nhắn của Thùy, chỉ vài chữ vồn vện: “Người ta có thể chết vì cô đơn, đúng không anh?”. Tôi không trả lời nhưng kỳ thực, từ hôm đó tôi đã rất mong tiếng gõ cửa mỗi đêm của Thùy, chỉ để nói với cô ấy rằng: “Chúng ta đừng để thêm bất cứ ai chết vì cô đơn!”... ■

Khánh Nhi

Kẻ trồng hoa lãng mạn

Gần ba trăm sáu mươi lăm bức mail bị bỏ xó trong thùng rác cuối cùng được cô lôi ra đọc. Nhưng tất cả đều có chung một nội dung: “Anh đang trồng hoa hồng vì em”.

Anh tên là Quảng, một viên chức bình thường, làm nhà nước lương ba cọc ba đồng song cô chẳng bao giờ thấy anh ca thán. Cuộc sống của anh giản dị và thanh bạch, đôi khi anh còn nhắc nhở đến chuyện đi từ thiện dù chẳng được bao nhiêu.

Tháng sáu mùa hạ, anh ngộ ý nói cô chuyên đến chỗ của anh ở chỉ để hai đứa thêm một khoản tiết kiệm. Anh bày tỏ rõ quan điểm anh muốn cưới cô, và anh muốn hai đứa tự tổ chức lễ cưới chứ không muốn dùng tiền của bố mẹ. Lúc đầu cô thấy điều đó rất đúng, bởi cô cũng làm ra tiền, và nếu anh đã xác định cưới cô thì cô cũng nên có một chút trách nhiệm.

Nhưng khi nhìn thấy Hồng - một người bạn của cô được bạn trai tổ chức buổi đính hôn linh đình và lãng mạn, cô bỗng thấy bức tức. Cô nghĩ anh là đàn ông con trai, anh phải lo việc đó chứ. Cả đời cô chỉ có một lễ cưới, cả đời cô chỉ được hạnh phúc có một ngày đó thôi, tại sao anh lại không thể gánh vác nó? Cô không cần một lễ cưới linh đình và xa hoa, cô chỉ muốn một buổi tiệc nhỏ, lãng mạn bên gia đình và người thân.

Nghĩ thì nghĩ vậy, cô cũng không nói cho anh biết những khúc mắc đó. Rồi hai người càng ngày càng xa cách.

Cô nhớ lại lúc mới quen, vì sao cô lại yêu

anh? Hai người gặp nhau tại một cửa hàng hoa, cô mua hoa tặng cho bạn, còn anh thì mua hoa cúc tặng cho bạn gái. Cô nghi ngại, nhắc nhở anh không nên tặng hoa đó vì sẽ khiến cô ta tức giận.

Anh lại bảo:

- Tặng hoa mình thích cho người mà mình trân trọng là điều sai trái sao?

Cô nói:

- Không sai, nhưng nếu anh muốn nhìn thấy họ tức giận thì nên làm vậy.

Cuối cùng anh đặt hoa lại và đáp:

- Vậy thì không nên tặng nữa. Người không hiểu lòng mình có cố cũng chỉ là vô dụng.

Câu nói ấy đánh sâu vào trong tâm trí cô và cô biết đây là một người đàn ông chân thành.

Nước chảy đá cũng phải mòn, tình cảm mãnh liệt đến đâu cũng đến lúc nhạt phai. Khi mọi thứ phơi bày ra trước mắt, chúng ta bắt đầu cảm thấy hốt hoảng và thất vọng. Như cô đã nói, anh không bao giờ ở lại vì cô, không bao giờ mua hoa tặng cô. Mỗi lần nghe Hồng kể chuyện về bạn trai của cô ta, anh ta lảng mạn ra sao, vì cô ấy mà làm mọi chuyện như thế nào đều khiến cô ghen tị.

Cuộc sống cứ thế trôi qua, cô bắt đầu thấy mình không còn bất cứ hứng thú gì với anh nữa.

Gần hai năm sau khi chung sống cùng anh, một ngày tháng sáu mùa hạ, cô giấu anh tự động chuyển ra ngoài.

Nhờ Hồng tìm một căn nhà giá rẻ, ở cách xa anh một chút, đổi số điện thoại, cắt đứt toàn bộ liên lạc với anh mà không một lời từ biệt, không một lời giải thích. Cô làm vậy cũng chỉ vì muốn anh biết rằng nếu anh không vì cô, thì cô cũng không vì anh nữa. Anh đã từng nói, người không hiểu lòng mình, có cố gắng cũng chỉ là vô ích.

Cô sống những ngày tháng cô đơn trong ngôi nhà đó, hằng ngày đi làm và bắt đầu giao du với rất nhiều bạn bè. Trước kia yêu anh, vì nghĩ cho anh nên cô luôn hạn chế các cuộc hội họp, giờ thì cô đã là một người độc thân hoàn toàn nên chẳng có gì ngăn cản được cô nữa hết.

Trong một buổi tiệc sinh nhật Hồng, có anh chàng điển trai, nghe đâu là thương nhân trẻ tuổi, ngộ ý muốn làm quen với cô. Nhưng bất ngờ hơn, trong buổi tiệc đó Quảng cũng đến. Anh đi cùng một người bạn, hai người nhìn thấy nhau liền khựng lại. Nhưng rất nhanh sau đó, anh bỏ ra một góc ngồi.

Cô nhếch môi cười nhẹ, tiếp tục cùng người đàn ông kia nói chuyện.

Rất nhanh sau đó, cô lên xe cùng với anh ta đến một nơi vắng vẻ hơn để nói chuyện. Trên chiếc xe đắt tiền, anh hỏi cô thích ăn ở nhà hàng nào? Đã từng đi ra nước ngoài chưa? Thích hãng thời trang nào nhất? Cô trả lời rành mạch từng câu.

Sau đó cô mới hỏi anh rằng:

- Lý do anh chia tay bạn gái trước là gì?

Muốn hiểu một người đàn ông, chỉ cần hỏi thẳng vào vấn đề trọng yếu nhất. Cách anh ta đối xử với người bạn gái của mình.

Anh ấy đáp:

- Hai người không hiểu nhau. Cô ấy quá cầu toàn. Cô ấy luôn cần anh ở bên cạnh, lại luôn muốn anh đi làm để kiếm tiền cho cô ấy. Em thử nghĩ mà xem, phụ nữ tại sao lại khó hiểu như vậy? Cô ấy chỉ ở nhà và nghĩ ra đủ thứ chuyện để khiến anh điên đầu. Hằng tháng anh đều mua quà cho cô ta, nó đáng giá cả chục triệu mà còn không biết ý, cứ đi ghen tuông anh với hết người này người nọ, ai mà chịu nổi.

- Nhưng điều cô ta muốn là gì anh có biết không?

Người đàn ông đột nhiên phanh gấp khiến chiếc xe chồm lên phía trước. Anh ta la lên như bị ai đó đâm trọng thương:

- Thôi chết rồi, xe của bố anh. Ông sẽ giết anh mất!

Mỗi lần nghĩ lại câu chuyện đó, cô đều cười không ra hơi. Đàn ông đối với đàn bà đúng là chỉ có thể quy về hai dạng: Kẻ chân thành thô lỗ và kẻ bóng bẩy rỗng tuếch.

Được cái này thì mất cái kia, chị em phụ nữ lại là người cầu toàn.

Tình yêu đúng là rất khó để tồn tại!

Tối hôm đó, cô trở về nhà và nhận được email của Quảng, nhưng cô không đọc mà ném nó vào thùng rác. Cứ thế, mỗi ngày anh gửi cho cô một bức mail, cô đều không đọc.

Tầm một năm sau đó, cô mới thấy trước cửa nhà cô được phủ kín những đoá hoa hồng. Cô không biết là ai tặng, hoặc nó đã được gửi nhầm cho cô. Một sự lãng mạn không dành cho cô. Nghĩ vậy cô liền dọn dẹp chúng đi.

Tối hôm đó, anh không gửi mail cho cô nữa. Điều đó làm cô thấy lạ. Và một chút buồn. Khi người ta đã có một thói quen, thì rất khó để bỏ được nó. Nếu phải bỏ, trong lòng hẳn là sẽ buồn bực và khó chịu.

Gần ba trăm sáu mươi lăm bức mail bị bỏ xó trong thùng rác cuối cùng được cô lôi ra đọc. Nhưng tất cả đều có chung một nội dung: “Anh đang trồng hoa hồng vì em!”.

Cô xúc động đến mức bật khóc, hoá ra đám hoa đó là của anh. Anh đã vì cô mà trồng chúng.

Những ngón tay của cô run lẩy bẩy, hay trái tim cô đang run lên?

Tình yêu không cần phải thay đổi, chỉ cần biết hòa hợp. Như người đàn ông với chiếc xe đắt tiền kia, anh ta không thể hoà hợp giữa yêu cầu của bạn gái và những yêu cầu của bản thân mình nên kết cuộc dẫn tới chia tay.

Cô nghĩ, đàn ông không cần lãng mạn theo cách của phụ nữ, anh ta lãng mạn theo cách của anh ta và chỉ cần một người thấu hiểu là được.

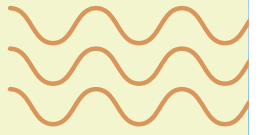
Khoảng hai giờ sáng, cô gọi điện cho anh. Số anh cô vẫn còn nhớ, và hẳn là anh đã đợi cô gọi rất lâu.

Quả nhiên là ngay sau đó, người ở đầu dây bên kia đã nhắc máy... ■

Dan Vy



ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

- **Gởi hàng về Việt Nam**
- **Gởi tiền về Việt Nam**
- **Giá đặc biệt gởi 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