

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 Gấp Thợ Chân Tay Nước**
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ.
Tiệm ít thợ không cạnh tranh.

Cần xin gọi Lâm:
713-530-1877 * 713-384-5805

NEW **Bán Tiệm Nail**
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

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 **Cần Thợ May**
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.

Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:
713-248-4333

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 **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 **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**

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 **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, chừng 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**

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

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

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

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

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)

898-2206/1773

CẦN THỢ NAILS
Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ Nails mới ra trường cũng OK. Tiệm làm thoải mái như gia đình.
Xin liên lạc hoặc text:
832-758-3852

846-2195/1763

CẦN NGƯỜI
Cần một phụ nữ, chừng 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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ngã tư Hw6 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 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

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 Beechnuch 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

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG
Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.
Xin liên lạc cô Dung:
346-552-6030

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. Đây 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

Thương Mại

The Vietnam Post

Thương Mại

RAO VẶT HẰNG NGÀY

Thương Mại

RAO VẶT CUỐI TUẦN



* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.
* **Rao Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vặt của Quý vị **đã có kết quả**.
* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Bác sĩ giảm 20kg trong một năm: Công thức từ cà phê và trứng

Không chỉ là thành phần bữa ăn, mà thứ tự ăn cũng là bí quyết quan trọng giúp vị bác sĩ này giảm cân hiệu quả.

Gan nhiễm mỡ và béo phì đang trở thành những vấn đề sức khỏe ngày càng phổ biến trong xã hội hiện đại. Chúng không chỉ ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống mà còn có thể dẫn đến những biến chứng nguy hiểm như viêm gan mãn tính hay thậm chí là ung thư.

Câu chuyện của bác sĩ Ye Wenling - một chuyên gia phẫu thuật chỉnh hình nổi tiếng người Trung Quốc - đã chứng minh rằng, chỉ cần thay đổi thói quen sống một cách khoa học, bạn hoàn toàn có thể cải thiện sức khỏe và lấy lại vóc dáng.

Hành trình giảm 20kg: Khi chính bác sĩ cũng phải tự cứu mình

Theo EDH, ở độ tuổi ngoài 40, bác sĩ Ye Wenling từng gặp khó khăn lớn về sức khỏe khi cân nặng chạm mốc 90kg. Chấn thương do gãy xương khiến ông không thể duy trì các hoạt động thể thao yêu thích, cộng thêm áp lực công việc và các buổi giao lưu xã hội thường xuyên sử dụng rượu bia, khiến ông mắc gan nhiễm mỡ nặng.

Các chỉ số men gan ALT, AST của ông lúc đó lên đến 60 U/L, cao hơn nhiều so với giới hạn an toàn. Đây là hồi chuông cảnh báo không chỉ về bệnh lý gan nhiễm mỡ mà còn nguy cơ đe dọa tính

mạng. Thay vì tìm kiếm giải pháp từ thuốc men hay các phương pháp phẫu thuật hiện đại, bác sĩ Ye đã chọn tự cứu mình bằng cách thay đổi chế độ ăn uống và tập luyện.

Kết quả thật đáng kinh ngạc: Chỉ trong vòng 11 tháng, ông giảm được 20kg, đưa chỉ số men gan trở về mức 20 U/L, hoàn toàn thoát khỏi tình trạng gan nhiễm mỡ.

Bí quyết đơn giản nhưng hiệu quả

Chia sẻ trên chương trình sức khỏe Focus 2.0, bác sĩ Ye nhấn mạnh rằng, việc thay đổi chế độ ăn uống là yếu tố quyết định trong hành trình giảm cân và cải thiện sức khỏe của ông. Điểm nhấn chính trong thực đơn giảm cân của ông chính là bữa sáng với cà phê đen không đường và hai quả trứng. Ông lý giải:

Cà phê đen: Caffeine không chỉ giúp kích thích đốt cháy mỡ thừa mà còn giảm cảm giác thèm ăn, hỗ trợ kiểm soát cân nặng một cách hiệu quả.

Trứng: Là nguồn cung cấp protein dồi dào, giúp tạo cảm giác no lâu, đồng thời hỗ trợ cơ bắp trong quá trình giảm cân.

Ông cũng khuyên nên hạn chế tinh bột trong các bữa ăn chính, thay vào đó là các thực phẩm giàu protein và rau xanh. Một bữa trưa lý tưởng của ông bao gồm:Ức gà, rau xanh, canh và một lượng nhỏ cơm trắng.

Với bữa tối, ông ưu tiên các món ăn dễ tiêu hóa nhưng vẫn đảm bảo đủ protein như cá hoặc trứng, kèm theo rau củ hấp.

Một yếu tố quan trọng khác mà bác sĩ Ye nhấn mạnh là thứ tự ăn uống trong mỗi bữa ăn. Ông áp dụng quy tắc "rau trước, canh sau; thịt trước tinh

bột sau" để giúp cơ thể hấp thụ dinh dưỡng một cách hiệu quả, đồng thời ngăn chặn sự tích trữ mỡ trong gan.

Ăn rau trước giúp tạo cảm giác no nhanh, giảm lượng thức ăn tiêu thụ. Uống canh giúp làm ẩm dạ dày, hỗ trợ tiêu hóa. Thịt và thực phẩm giàu protein được ưu tiên để cung cấp năng lượng và bảo vệ cơ bắp. Tinh bột ăn sau cùng để hạn chế sự tăng đột ngột của đường huyết, từ đó giảm nguy cơ tích trữ mỡ.

Tăng cường vận động

Bên cạnh chế độ ăn uống, tập thể dục là yếu tố không thể thiếu trong hành trình giảm cân của bác sĩ Ye. Tuy nhiên, ông không chọn các bài tập nặng mà thay vào đó là phương pháp chạy bộ kết hợp đi bộ nhanh, vừa đơn giản vừa tiết kiệm thời gian.

Khi chạy bộ, nhịp tim tăng dần và cơ thể bắt đầu nóng lên. Khi cảm thấy mệt hoặc khó thở, ông chuyển sang đi bộ nhanh, để duy trì vận động liên tục mà không gây áp lực lớn lên cơ thể. Chu kỳ này được lặp lại trong suốt buổi tập để tối ưu hiệu quả đốt mỡ.

Theo khuyến nghị từ Bệnh viện Toshima (Nhật Bản), mỗi người nên tập thể dục ít nhất 3-4 lần mỗi tuần, mỗi lần 30-60 phút. Nếu không thích chạy bộ, bạn có thể thay thế bằng các hoạt động nhẹ nhàng hơn như đi bộ, làm việc nhà hay thậm chí là đi mua sắm.

Ngoài ra, bác sĩ Ye cũng bổ sung các bài tập tăng cường cơ bắp như squat để ngăn ngừa tình trạng mất cơ và tăng khả năng chuyển hóa năng lượng. ■



BRAND JUNKIE

WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

Brand Junkie is an award-winning supplier of promotional products and marketing solutions.
We are looking for passionate individuals to fill key roles in our production and operation departments.

Located in Cypress, Texas

- Screen Print Assistant
- Screen Print Washer
- Embroidery Assistant
- Embroidery Operators
- Warehouse Associate



PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:

CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

Compensation: \$12 to \$14 depending on experience
Employment type: employee's choice
Experience level: entry level
Job title: Heat Press Operator

Looking to fill a Part Time or Full Time position for a Heat Press Operator. Job consists of standing at a small heat press machine pressing fabrics, ribbons, rhinestones for accessories that we make.

NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:

- Flexibility in day to day duties
- Attention to detail and fast working pace
- Available to work M-F 8:00 am to 4:00 pm or as schedule is determined
- Need to be flexible with hours
- Reliable transportation
- Must be able to pass a background check and drug test

CALL: 281-444-4504 TO APPLY

955-Long Term



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.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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



Vùng nước trong xanh nhất thế giới

Hồ Rotomarewhenua thường được coi là vùng nước ngọt trong xanh nhất, trong khi "ngôi vị số một" của vùng nước mặn khó xác định hơn.



Hồ Rotomarewhenua trong công viên quốc gia Nelson Lakes (New Zealand)

Nhìn từ vũ trụ, Trái Đất giống một quả cầu xanh lam không lồ với nước che phủ khoảng 70% bề mặt. Nhưng khi quan sát kỹ hơn, nước có nhiều sắc độ phong phú, từ xanh sapphire, xanh da trời, đến xanh lá đục, xám và nâu.

Một lượng nhỏ nước tinh khiết thường trông trong suốt, nhưng với lượng lớn hơn như ở hồ và biển, nước thường màu xanh lam. Nguyên nhân là phân tử nước hấp thụ ánh sáng bước sóng dài, ví dụ đỏ, hiệu quả hơn ánh sáng xanh lam với bước sóng ngắn. Khi năng chiếu vào một vùng nước sâu, ánh sáng đỏ dễ bị hấp thụ còn ánh sáng xanh lam dễ tán xạ và phản chiếu trở lại mắt người.

Màu của nước cũng có thể bị ảnh hưởng bởi tạp chất, bao gồm khoáng chất, cát, bùn, vật liệu hữu cơ, do chúng tác động đến cách ánh sáng truyền qua. Sự tinh khiết không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với nước màu xanh lam đậm, nhưng đây vẫn là một dấu hiệu đáng tin cậy.

Vùng nước ngọt trong xanh nhất

Hồ Rotomarewhenua, hay Hồ Xanh (Blue Lake), với độ cao 1.200 m so với mực nước biển, nằm trong công viên quốc gia Nelson Lakes (New Zealand) được người Maori địa phương coi là nơi linh thiêng và có màu xanh lam rực rỡ.

Nghiên cứu của Viện Nghiên cứu khí quyển và nước quốc gia New Zealand (NIWA) chỉ ra, tầm nhìn dưới nước của hồ dao động khoảng 70-80 m, tiệm cận giới hạn lý thuyết của nước tinh khiết (80 m). Nhờ đó, hồ được coi là vùng nước ngọt trong xanh nhất và trong hơn hầu hết vùng nước mặn trên thế giới. Giới chuyên gia cho rằng nước ở đây trong như vậy do được lọc qua moraine (trầm tích đá sông băng) trước khi chảy vào hồ.

"Có thể vẫn tồn tại những hệ thống tương đương ở đâu đó trên thế giới. Tuy nhiên, độ trong của Hồ Xanh không chênh lệch nhiều với nước tinh khiết nên nếu có bất cứ thứ gì khác trong hơn nó cũng chỉ hơn rất ít mà thôi", tiến sĩ Rob Davies-Colley tại NIWA nói với Nelson Mail.

Danh hiệu "hồ nước trong xanh nhất thế

giới" và những bức ảnh phong cảnh ấn tượng được chia sẻ rộng rãi trên mạng xã hội biển Rotomarewhenua thành điểm đến nổi tiếng từ tháng 12 đến tháng 3 (mùa hè ở New Zealand). Tuy nhiên, các nhà bảo tồn lo ngại sự nổi tiếng ngày càng tăng đang đe dọa đến độ trong của hồ.

Mối lo ngại lớn nhất là sự lan rộng của lindavia, loại tảo tí hon có tên gọi khác là "tuyết hồ" hay "chất nhầy hồ" do lớp chất nhầy lơ lửng ngay dưới mặt nước mà chúng tạo ra. Loại tảo này đã xuất hiện ở một số hồ lân cận như Rotoiti, Rotoroa, Tennyson và có nguy cơ bị mang lên Rotomarewhenua nhờ bám trong giày hoặc chai nước của người leo núi.

Theo Phil Novis, nhà khoa học cấp cao chuyên nghiên cứu tảo tại viện môi trường Landcare Research, lindavia là sinh vật xâm lấn ở New Zealand, nhiều khả năng đến đây từ Bắc Mỹ thông qua dụng cụ đánh bắt cá. Những trường hợp đầu tiên ghi nhận chúng ở New Zealand diễn ra đầu những năm 2000. Từ đó đến nay, chúng đã lan rộng hơn nhiều.

"Con người là tác nhân lan truyền chính", Novis nói với CNN. Ông cùng đồng nghiệp phân tích lõi trầm tích từ 380 hồ ở New Zealand và chỉ những hồ con người dễ tiếp cận mới có tảo lindavia. Ông cho biết, một lượng nhỏ loại tảo này cũng có thể thay đổi vĩnh viễn hệ sinh thái của hồ nước.

Vùng nước mặn trong xanh nhất

Theo IFL Science, có nhiều "ứng viên" cho danh hiệu vùng nước mặn trong xanh nhất hành tinh. Một cái tên nổi bật là Biển Weddell thuộc Nam Đại Dương bao quanh Nam Cực. Một nhóm nghiên cứu từ Viện Alfred Wegener phân tích nước biển vào ngày nắng bằng đĩa Secchi, công cụ đơn giản dùng để đo độ trong suốt của nước. Chiếc đĩa có thể nhìn thấy từ khoảng cách 79 m dưới nước, phá vỡ kỷ lục trước đó và tiệm cận giới hạn lý thuyết của nước tinh khiết.

Tuy nhiên, vệ tinh cung cấp một góc nhìn khác. Từ cuối những năm 1970, NASA đã sử dụng dữ liệu vệ tinh để đo màu sắc đại dương nhằm ước tính mức độ dồi dào của thực vật phù du ở những vùng biển khác nhau. Màu vàng và xanh lục cho thấy hàm lượng chất diệp lục từ thực vật phù du cao, trong khi xanh lam cho thấy hàm lượng thấp.

Năm 2017, phân tích của NASA cho thấy một khu vực thuộc Nam Thái Bình Dương có vùng nước xanh lam rõ nhất và trải rộng nhất thế giới. Lý do là khu vực này nằm ở trung tâm của Vòng xoáy Nam Thái Bình Dương, hệ thống hải lưu xoáy khổng lồ. Nó có thể "kim hãm" sự sống bằng cách đẩy chất dinh dưỡng như nitơ và phosphor xuống sâu hơn, nơi quá trình quang hợp không thể diễn ra. Vắng bóng sinh vật sống, nước ở đây có màu xanh lam thuần khiết.

"Màu xanh thẫm này là biểu hiện vĩ mô của sự khan hiếm sinh vật biển. Chúng tôi không thấy một con cá hay con tàu nào khác kể từ khi rời Tahiti (đảo ở Nam Thái Bình Dương) - đây không phải tuyến hàng hải lớn", NASA cho biết. Cơ quan này

giải thích, xoáy nước đại dương thường được gọi là "sa mạc của biển". Trên đất liền, sa mạc khó nuôi dưỡng sinh vật sống do thiếu nước. Ngoài biển, thiếu nước không phải vấn đề, nhưng theo một cách nào đó, nước cũng là "đồng phạm" cản trở sinh vật phát triển.

Ngoài ra, để thu hút du khách, nhiều blog du lịch sẽ mô tả một điểm đến nào đó là "có làn nước trong xanh nhất thế giới". Một cái tên thường xuyên được nhắc đến là bãi biển Pasqyra (Bãi biển Gương) ở miền nam Albania, nổi tiếng với vịnh đầy sỏi và nước màu ngọc lam sáng. Một số điểm đến đáng chú ý khác gồm bờ biển Croatia, Hy Lạp, Maldives, Bahamas, Belize, Iceland và Philippines. ■

3 ngành nghề dự báo kiếm nhiều tiền nhất năm 2026

Năm 2026 được dự báo sẽ tiếp tục là giai đoạn chuyển mình mạnh mẽ của thị trường lao động khi công nghệ, sức khỏe và thương mại toàn cầu thay đổi nhanh chóng. Theo nhiều chuyên gia kinh tế, những ngành nghề gắn liền với đổi mới sáng tạo và nhu cầu thiết yếu của xã hội sẽ mang lại mức thu nhập cao nhất. Dưới đây là ba lĩnh vực nổi bật.

Công nghệ thông tin, đặc biệt mảng trí tuệ nhân tạo (AI) và an ninh mạng

Khi doanh nghiệp đẩy mạnh tự động hóa, phân tích dữ liệu và ứng dụng AI vào vận hành, nhu cầu nhân sự chất lượng cao tăng mạnh. Kỹ sư AI, chuyên gia dữ liệu và chuyên viên bảo mật hệ thống đang trở thành những vị trí "khát" nhân lực.

Song song đó, các rủi ro tấn công mạng ngày càng tinh vi khiến doanh nghiệp sẵn sàng chi trả mức lương cao để bảo vệ hệ thống. Đây được xem là nhóm nghề có khả năng tạo thu nhập vượt trội, đặc biệt nếu làm việc cho thị trường quốc tế.

Chăm sóc sức khỏe và công nghệ y sinh

Dân số già hóa và xu hướng quan tâm đến sức khỏe toàn diện khiến nhu cầu dịch vụ y tế tăng nhanh. Không chỉ bác sĩ, những vị trí như chuyên gia phẫu thuật, nghiên cứu dược phẩm, phân tích dữ liệu y tế hay tư vấn sức khỏe số đều có cơ hội thu nhập hấp dẫn. Sự kết hợp giữa công nghệ và y học giúp ngành này không ngừng mở rộng, đồng thời tạo ra các nghề nghiệp mới với giá trị kinh tế cao.

Logistics và thương mại điện tử

Thói quen mua sắm trực tuyến ngày càng phổ biến buộc doanh nghiệp phải tối ưu chuỗi cung ứng, kho vận và vận chuyển. Các chuyên gia quản lý chuỗi cung ứng, tối ưu vận hành hay digital marketing trong thương mại điện tử đang có nhiều cơ hội phát triển. Khi cạnh tranh thị trường gay gắt, những người có khả năng giảm chi phí, tăng hiệu quả và mở rộng thị trường sẽ được trả công xứng đáng. Năm 2026 sẽ không chỉ là cuộc đua bằng cấp mà là cuộc đua về kỹ năng thực tế và khả năng thích nghi. Công nghệ, sức khỏe và thương mại số là ba trụ cột hứa hẹn mang lại thu nhập cao cho những ai biết nắm bắt cơ hội và liên tục nâng cấp bản thân. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

5 loại rau xanh cung cấp magie cho cơ thể không cần dùng thuốc

Magie là khoáng chất quan trọng đối với hệ thần kinh, cơ và xương. Nhiều loại rau lá xanh quen thuộc vẫn cung cấp lượng magie đáng kể, giúp bổ sung dinh dưỡng tự nhiên cho cơ thể...

Magie là một khoáng chất thiết yếu tham gia vào hơn 300 phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Chất này đóng vai trò quan trọng trong hoạt động của hệ thần kinh, chức năng cơ, nhịp tim, kiểm soát đường huyết và duy trì cấu trúc xương. Theo khuyến nghị dinh dưỡng cho người trưởng thành, nhu cầu magie mỗi ngày khoảng 310 - 360 mg đối với phụ nữ và 400 - 420 mg đối với nam giới, tùy theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe.

Thiếu magie có thể gây ra một số biểu hiện như mệt mỏi, chuột rút cơ, rối loạn giấc ngủ, giảm tập trung hoặc tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa. Trong khi đó, việc bổ sung magie từ thực phẩm tự nhiên thường được khuyến khích hơn so với lạm dụng thực phẩm chức năng.

Các loại rau lá xanh là một trong những nguồn cung cấp magie tự nhiên tốt, dễ chế biến và phù hợp với bữa ăn hàng ngày. Dưới đây là 5 loại rau xanh giàu magie có thể bổ sung trong chế độ ăn:

1. Cải cầu vồng – nguồn magie dồi dào từ rau lá

Cải cầu vồng (Swiss chard) là một trong những loại rau lá xanh chứa nhiều magie. Chỉ 1 cốc cải cầu vồng nấu chín chứa khoảng 150 mg - lượng magie tương đối cao so với nhiều loại rau khác.

Loại rau này có lá lớn và thân dày, thường có màu đỏ, vàng hoặc tím. Khi chế biến, phần thân và lá có thể chín ở tốc độ khác nhau nên nhiều người tách riêng để nấu. Ngoài magie, cải cầu vồng còn chứa vitamin A, vitamin C và chất chống oxy hóa có lợi cho hệ miễn dịch.

Tuy nhiên, cải cầu vồng cũng chứa oxalat, một hợp chất có thể làm giảm hấp thu một số khoáng chất như canxi và magie. Các nghiên cứu cho thấy luộc rau có thể làm giảm hàm lượng oxalat đáng kể, giúp cơ thể hấp thu khoáng chất tốt hơn so với hấp hoặc nướng.

2. Rau bina

Rau bina (rau chân vịt) là loại rau lá xanh phổ biến trong nhiều nền ẩm thực. Đây là thực phẩm giàu magie, sắt, folate và vitamin K. 1 cốc rau bina nấu chín có khoảng 87 mg magie.

Rau bina có thể dùng sống trong salad hoặc nấu chín cùng nhiều món ăn như canh, mì, món xào. Khi nấu chín, rau sẽ giảm thể tích khá nhiều, giúp tăng lượng dinh dưỡng hấp thu trong mỗi khẩu phần.

Giống như cải cầu vồng, rau bina cũng chứa oxalat. Vì vậy, để cân bằng dinh dưỡng, nên kết hợp rau bina với các thực phẩm giàu vitamin C

như cam, ớt chuông, bông cải xanh hoặc các loại quả mọng. Vitamin C giúp tăng hấp thu sắt từ rau. Việc đa dạng nguồn thực phẩm giàu magie trong khẩu phần cũng giúp đảm bảo cơ thể nhận đủ khoáng chất cần thiết.

3. Cải rổ

Cải rổ thuộc nhóm rau họ cải. Loại rau này cung cấp nhiều hợp chất sinh học gọi là glucosinolate – các chất được nghiên cứu có liên quan đến khả năng hỗ trợ phòng ngừa một số bệnh mạn tính. 1 cốc cải rổ nấu chín có khoảng 38 mg magie.

Ngoài magie, cải rổ còn giàu canxi và vitamin K, hai chất dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe xương. Trong ẩm thực truyền thống ở nhiều quốc gia, cải rổ thường được nấu canh, luộc hoặc ninh mềm. Phần gân lá khá dày nên đôi khi được tách riêng để nấu lâu hơn. Một số người thêm giấm táo hoặc chanh khi chế biến để tăng hương vị và giúp món rau dễ ăn hơn.

4. Cải thìa

Cải thìa là loại rau có vị nhẹ, hàm lượng nước cao và dễ chế biến trong nhiều món ăn như canh, xào hoặc súp. So với một số loại rau lá xanh khác, cải thìa chứa ít oxalat hơn, vì vậy cơ thể có thể hấp thu canxi và magie từ loại rau này dễ dàng hơn. 1 cốc cải thìa nấu chín có khoảng 34 mg magie.

Ngoài magie, cải thìa còn cung cấp vitamin C, vitamin A và các hợp chất chống oxy hóa. Những dưỡng chất này có vai trò hỗ trợ miễn dịch và bảo vệ tế bào. Trong chế biến, có thể bỏ đôi cây cải theo chiều dọc rồi áp chảo nhẹ để giữ độ giòn và hạn chế mất chất dinh dưỡng.

5. Cải bẹ xanh

Cải bẹ xanh là loại rau quen thuộc trong nhiều nền ẩm thực châu Á. Loại rau này có vị hơi cay và mùi đặc trưng. Cải bẹ chứa nhiều hợp chất thực vật có tác dụng chống viêm và chống oxy hóa, góp phần hỗ trợ sức khỏe tim mạch và hệ miễn dịch.

1 cốc cải bẹ luộc có khoảng 18 mg magie. Tuy hàm lượng magie trong cải bẹ xanh thấp hơn một số loại rau khác, nhưng khi kết hợp với các thực phẩm giàu magie như đậu, hạt và ngũ cốc nguyên cám, nó vẫn góp phần đáng kể vào tổng lượng magie trong khẩu phần.

Nếu không quen với vị cay nhẹ của cải bẹ, có thể nấu lâu hơn hoặc kết hợp với các nguyên liệu khác để làm dịu hương vị.

Magie có mặt trong nhiều loại thực phẩm như: Rau lá xanh, các loại đậu, hạt và quả hạch, ngũ cốc nguyên cám, cá và một số loại hải sản... Do đó, khuyến cáo nên ưu tiên bổ sung magie từ thực phẩm tự nhiên trước khi cân nhắc sử dụng thực phẩm chức năng.

Việc ăn đa dạng thực phẩm không chỉ cung cấp magie mà còn bổ sung nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa khác có lợi cho sức khỏe. Ngoài ra, để hấp thu tốt các khoáng chất, nên duy trì chế độ ăn cân đối, hạn chế thực phẩm chế

biến sẵn, đồng thời duy trì vận động và ngủ đủ giấc.

Trong trường hợp có các dấu hiệu nghi ngờ thiếu magie kéo dài như chuột rút cơ thường xuyên, mệt mỏi hoặc rối loạn nhịp tim, người dân nên đi khám để được tư vấn và đánh giá dinh dưỡng phù hợp. ■

Cà phê kỵ với những loại vitamin và khoáng chất nào?

Cà phê giúp tỉnh táo và tăng hiệu suất làm việc nhưng lại có thể làm giảm khả năng hấp thu một số vitamin và khoáng chất nếu dùng không đúng thời điểm. Những tương tác kỵ nhau này dễ khiến cơ thể thiếu hụt vi chất cần thiết mà nhiều người không nhận ra.

Nhiều người có thói quen uống các viên bổ sung vitamin vào bữa sáng kèm theo một tách cà phê để tiết kiệm thời gian. Tuy nhiên, caffeine và các hợp chất trong cà phê có khả năng cản trở quá trình hấp thụ dưỡng chất, khiến nỗ lực bổ sung vi chất không hiệu quả.

Theo đó, do tính chất dễ đào thải qua nước tiểu, các vitamin nhóm B (đặc biệt là B12) và vitamin C rất dễ bị thất thoát khi nồng độ caffeine trong máu tăng cao. Việc uống chúng cùng lúc với cà phê có thể làm giảm đáng kể nồng độ vitamin mà cơ thể thực sự nhận được.

Một nghiên cứu cho thấy, uống cà phê cùng sắt làm giảm khả năng hấp thụ tới 54%. Tương tác này không đến từ caffeine mà là do axit chlorogenic - loại polyphenol có trong cà phê gây ức chế mạnh quá trình hấp thụ sắt không heme (loại có trong thực phẩm thực vật và thực phẩm bổ sung).

Ngoài ra, caffeine còn có thể ảnh hưởng đến các thụ thể vitamin D trên tế bào và làm tăng bài tiết magie qua thận. Do magie và vitamin D thường hỗ trợ nhau trong việc hấp thụ canxi, sự thiếu hụt này sẽ tạo ra một chuỗi hệ lụy cho sức khỏe xương khớp.

Tương tự magie, canxi cũng có thể bị ảnh hưởng bởi tác dụng lợi tiểu của cà phê. Caffeine gây ra sự thất thoát canxi ngắn hạn qua nước tiểu và có thể làm giảm khả năng hấp thụ canxi tại ruột. Đối với những người có nguy cơ loãng xương, đây là một tương tác cần đặc biệt lưu ý.

Để đảm bảo cơ thể nhận được tối đa dưỡng chất từ các viên uống bổ sung mà vẫn không phải từ bỏ sở thích uống cà phê, bạn hãy uống các loại vitamin bổ sung cách thời điểm uống cà phê ít nhất 1 giờ. Khoảng thời gian này giúp caffeine được chuyển hóa bớt và giảm bớt những tương tác tại dạ dày.

Đồng thời, luôn uống vitamin với nước lọc ở nhiệt độ thường; tránh dùng nước nóng, trà hoặc nước trái cây có tính axit cao cùng lúc với thuốc nếu không có chỉ định chuyên môn. Một số loại vitamin tan trong dầu (như A, D, E, K) cần được uống trong hoặc ngay sau bữa ăn có chất béo để hấp thụ tốt nhất. Do đó, hãy sắp xếp bữa ăn này lệch với thời gian uống cà phê của bạn. ■



Chỉ vươn vai buổi sáng, nam sinh 17 tuổi bị “xẹp phổi”

Không va chạm, không chấn thương, chỉ một động tác vươn vai sau khi ngủ dậy, vậy mà phổi lại bị “thủng”? Câu chuyện tưởng như khó tin này đã xảy ra...

Theo thông tin từ khoa Cấp cứu, Bệnh viện Nhân dân tỉnh Chiết Giang, Trung Quốc, hai thiếu niên có vóc dáng cao gầy liên tiếp nhập viện vì cùng một chẩn đoán: tràn khí màng phổi tự phát.

Sáng hôm đó, Tiểu Tôn, 17 tuổi, như thường lệ vươn vai khi vừa thức dậy. Bất ngờ, cậu cảm thấy một cơn đau nhói ở ngực phải, sau đó là khó thở và ho nhẹ. Thấy con trai đau đớn, gia đình lập tức đưa đi cấp cứu.

Kết quả chụp cắt lớp vi tính lồng ngực cho thấy phổi phải của em đã bị xẹp tới 70%. Với chiều cao 1m75 nhưng chỉ nặng 53kg, bệnh nhân được mô tả là có thân hình “cây sào” điển hình. Bác sĩ chẩn đoán em bị tràn khí màng phổi tự phát.

Trường hợp thứ hai là một nam sinh 16 tuổi. Em tỉnh dậy với cơn đau ngực không rõ nguyên nhân, kèm theo cảm giác tức ngực, khó thở ngày càng tăng. Kết quả cũng là tràn khí màng phổi tự phát. May mắn cả hai được cấp cứu kịp thời, hiện tình trạng đã cải thiện.

Bác sĩ Vương Thiên Bằng, khoa Cấp cứu, giải thích: Tràn khí màng phổi tự phát có thể hiểu đơn giản là phổi tự “bị rò khí”. Phổi được bao bọc bởi hai lớp màng phổi áp sát nhau, tạo thành một khoang kín gọi là khoang màng phổi. Khi một điểm yếu trên bề mặt phổi tự vỡ, không khí từ trong phổi rò rỉ vào khoang này. Lượng khí tích tụ càng nhiều sẽ ép phổi xẹp lại như quả bóng bị bóp, gây khó thở.

Theo các nghiên cứu, bệnh này có xu hướng gặp nhiều ở nam giới trẻ, đặc biệt là những người cao và gầy. Tỷ lệ mắc ở nam cao gấp 3 đến 6 lần so với nữ. Nguyên nhân được cho là trong giai đoạn dậy thì, chiều cao tăng nhanh nhưng sự phát triển của phổi có thể chưa theo kịp. Các sợi đàn hồi ở một số vùng phổi phát triển kém, dễ hình thành bóng khí. Khi áp lực trong lồng ngực tăng lên do ho mạnh, nín thở, gắng sức, thậm chí chỉ là một động tác vươn vai, những bóng khí này có thể vỡ và gây tràn khí màng phổi.

Bác sĩ cũng cho biết một số trường hợp khởi phát khi đang nghỉ ngơi, không hề vận động mạnh. Ngoài yếu tố thể trạng, căng thẳng kéo dài, thức khuya cũng có thể góp phần làm tăng nguy cơ.

Trong chẩn đoán, chụp X-quang ngực thường là bước sàng lọc đầu tiên giúp phát hiện phổi bị chèn ép. Tuy nhiên, chụp cắt lớp vi tính lồng ngực được xem là tiêu chuẩn vàng vì có thể phát hiện cả những ổ tràn khí nhỏ, đánh giá chính xác mức độ xẹp phổi và phát hiện các bóng khí gây bệnh.

Tùy mức độ, điều trị có thể là dẫn lưu khoang màng phổi hoặc phẫu thuật nội soi lồng

ngực ít xâm lấn. Với người có nguy cơ cao hoặc tái phát, phẫu thuật thường được khuyến nghị để hạn chế tái diễn.

Các bác sĩ khuyến cáo, những người từng bị tràn khí màng phổi hoặc thuộc nhóm nguy cơ cao như thanh thiếu niên cao gầy cần tránh các hành động làm tăng áp lực lồng ngực đột ngột. Khi nâng vật nặng nên ngồi xổm, dùng lực chân thay vì cúi gập người. Cần uống đủ nước, ăn nhiều rau quả để tránh táo bón, hạn chế rượu mạnh khi đi vệ sinh.

Khi ho hoặc hắt hơi nên dùng tay hoặc gối ôm nhẹ vùng ngực bụng để giảm lực tác động. Nên ưu tiên các hoạt động nhẹ như đi bộ chậm, thái cực quyền, tránh môn thể thao đối kháng như bóng rổ, bóng đá, cũng như các bài tập phải nín thở như hít đất, cử tạ.

Người hút thuốc cần bỏ thuốc hoàn toàn và tránh môi trường có khói thuốc thụ động. Đặc biệt, khi tràn khí màng phổi chưa hồi phục hoàn toàn, tuyệt đối không đi máy bay vì thay đổi áp suất ở độ cao có thể làm khí trong khoang màng phổi giãn nở, khiến tình trạng nặng hơn. Chỉ nên cân nhắc bay khi phổi đã nở lại hoàn toàn và được bác sĩ xác nhận an toàn.

Tràn khí màng phổi tự phát không phải lúc nào cũng do chấn thương. Đôi khi, chỉ một động tác rất quen thuộc trong đời sống hằng ngày cũng có thể trở thành “giọt nước tràn ly” với người có yếu tố nguy cơ. ■

7 dấu hiệu cho thấy trái tim bạn đang hoạt động khỏe mạnh

Nhịp tim 60-80 lần/phút khi nghỉ ngơi, leo một tầng mà không hụt hơi, ngủ ngon, thức dậy tỉnh táo... là những dấu hiệu giúp bạn tự đánh giá sức khỏe tim mạch.

Bạn không cần phải đến bệnh viện hay làm nhiều xét nghiệm mới biết trái tim mình có ổn hay không. Theo bác sĩ tim mạch Ashish Kumar (Bệnh viện Amrita, Faridabad, Ấn Độ), bạn có thể đánh giá sức khỏe tim mạch qua những cách kiểm tra đơn giản dưới đây.

Nhịp tim khi nghỉ ổn định trong khoảng 60-80 lần mỗi phút

Một trái tim "bình lặng" thường là một trái tim khỏe. Khi nhịp tim lúc nghỉ duy trì ở mức 60-80 lần/phút, điều đó cho thấy tim bơm máu hiệu quả mà không phải hoạt động quá sức. Ngược lại, nhịp tim thường xuyên cao hoặc bất thường là dấu hiệu bạn nên đi khám.

Cách tự kiểm tra tại nhà:

Đặt hai ngón tay lên cổ tay hoặc cổ, đếm nhịp trong 30 giây rồi nhân đôi để ra kết quả mỗi phút.

Huyết áp duy trì trong ngưỡng ổn định

Chỉ số huyết áp khoảng 120/80 mmHg được xem là dấu hiệu tích cực cho sức khỏe tim mạch. Huyết áp cao có thể âm thầm làm tổn thương mạch máu theo thời gian, từ đó tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Cách tự kiểm tra tại nhà:

Một máy đo huyết áp điện tử đơn giản có thể giúp bạn theo dõi chỉ số thường xuyên. Đừng bỏ qua những thay đổi đột ngột hoặc tình trạng huyết áp cao kéo dài.

Leo một tầng cầu thang mà không bị hụt hơi

Bài kiểm tra đơn giản này nói lên nhiều điều về thể trạng tim mạch của bạn. Nếu bạn có thể leo một tầng cầu thang thoải mái, không thở dốc, không đau tức ngực hay mệt lả, điều đó chứng tỏ máu lưu thông tốt và cơ bắp nhận đủ oxy.

Lưu ý: Nếu bạn khó thở, cảm thấy nặng ngực hoặc áp lực vùng ngực khi leo cầu thang, hãy đi khám ngay.

Bàn chân và mắt cá không bị sưng phù

Một trái tim khỏe sẽ bơm máu hiệu quả. Khi tim bắt đầu hoạt động kém, dấu hiệu sớm thường xuất hiện ở phần thấp của cơ thể như cẳng chân, mắt cá hoặc bàn chân do tích tụ dịch. Tình trạng sưng phù kéo dài được các bác sĩ xem là cảnh báo sớm của suy tim hoặc tuần hoàn kém.

Cách tự kiểm tra mỗi ngày:

Dùng ngón tay ấn nhẹ vào xương ống chân hoặc mắt cá. Nếu vị trí đó lõm xuống và mất một lúc mới trở lại bình thường, bạn nên đi khám.

Bạn ngủ ngon và thức dậy tỉnh táo

Giấc ngủ bị gián đoạn, thức giấc vì khó thở hoặc phải kê nhiều gối mới nằm thoải mái có thể liên quan đến vấn đề tim mạch. Ngược lại, khi bạn ngủ sâu và tỉnh dậy khoan khoái, đó là dấu hiệu cho thấy tim nhận đủ oxy và cơ thể duy trì nhịp sinh học ổn định suốt đêm.

Lưu ý: Ngày to kèm theo những lúc ngừng thở, hụt hơi trong lúc ngủ có thể là biểu hiện của chứng ngưng thở khi ngủ - yếu tố nguy cơ nghiêm trọng nhưng thường bị bỏ qua đối với bệnh tim mạch. Việc chú ý sớm đến các dấu hiệu bất thường khi ngủ và đi khám kịp thời giúp phát hiện vấn đề tiềm ẩn ở tim, hạn chế nguy cơ biến chứng về lâu dài.

Mức năng lượng duy trì ổn định trong ngày

Một trái tim khỏe giúp cơ thể nhận đủ oxy và dưỡng chất, nhờ đó bạn duy trì được năng lượng ổn định. Nếu bạn có thể làm các việc hàng ngày mà không kiệt sức, đó là dấu hiệu tim hoạt động hiệu quả.

Lưu ý: Nếu mệt mỏi sau những hoạt động nhẹ, hoặc cảm giác đuối sức xuất hiện đột ngột mà không rõ nguyên nhân, bạn cần đi kiểm tra sớm.

Cholesterol và đường huyết ở mức an toàn

Các chỉ số mỡ máu và đường huyết bình thường cho thấy mạch máu không bị quá tải. Cholesterol cao có thể làm hẹp lòng mạch, còn đường huyết không kiểm soát gây tổn thương mạch theo thời gian.

Theo dõi tại nhà: Bạn có thể dùng máy đo đường huyết cầm tay và thực hiện xét nghiệm mỡ máu hằng năm, ngay cả khi cảm thấy khỏe. ■



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



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Những phát minh "tình cờ và bất ngờ" nhưng đã thay đổi cả thế giới

Những "huyền thoại" sau đây chắc chắn sẽ khiến bạn cảm thấy vừa quen thuộc lại vừa... lạ lẫm vì không ngờ chúng lại được tạo ra trong những hoàn cảnh có một không hai như vậy.

Một số nhà khoa học phải công hiến cả cuộc đời họ để phát minh ra một công cụ, phương pháp đột phá, mang tính cách mạng cho những vấn đề mắc phải trên thế giới trong hàng thế kỷ. Thế nhưng, cũng không hiếm những trường hợp đơn thuần bằng một cách nào đó đã "vô tình" chạm tay vào vinh quang, cho ra đời những phát minh vĩ đại mà đến nay vẫn còn được áp dụng rộng rãi.

Dù bằng phương pháp nào đi chăng nữa, chúng ta cũng nên cảm thấy biết ơn và may mắn vì tự chung lại, chúng đều có chung mục đích là xây dựng, kiên thiết nên một thế giới tốt đẹp hơn bao giờ hết. Dưới đây là danh sách những phát minh "tình cờ" trong quá khứ, nhưng kết quả thì bất ngờ không kém:

Đất nặn

Sản phẩm đất sét chính thức ra đời vào năm 1957. Nhà phát minh: Joseph McVicker, Chủ tịch công ty Kutol Products - một hãng sản xuất xà-bông tại Cincinnati, Ohio.

Mục đích ban đầu: Những năm đầu thập niên 1950, công ty Kutol đã chế tạo thành công một loại bột đất sét đặc biệt có công dụng loại bỏ các vết đen do bồ hóng gây ra trong những căn nhà sử dụng than, củi để nấu nướng và sưởi ấm. Nhưng theo như số liệu từ Christian Science Monitor, người dân đã sớm có xu hướng chuyển đổi từ loại hình than củi sang sử dụng gas, dẫn đến nguy cơ thua lỗ nghiêm trọng cho công ty.

Diễn biến và kết quả: McVicker khi đó nhớ lại bài học ngày xưa được chị ông dạy cho về việc sử dụng những chất bột nhão để mô phỏng độ dẻo của đất sét. Và cuối cùng vào năm 1957, với quyết định đúng đắn của mình - biến thiết kế trên trở thành một loại đồ chơi cho trẻ em với nhiều màu sắc hấp dẫn - đã giúp mang lại cho công ty hàng triệu USD.

Đồ chơi lò xo uốn "Slinky"

Đồ chơi lò xo uốn này được phát minh bởi một kỹ sư hải quân. Nhà phát minh: Richard Jones, Kỹ sư Hải quân.

Mục đích ban đầu: Năm 1943, John đang tham gia vào quá trình chế tạo một dụng cụ đồng hồ đo cho mức năng lượng trên những chiến hạm.

Diễn biến và kết quả: Khi ấy, John tập trung vào nghiên cứu lò xo ép. Bỗng nhiên một lần đang mài thiết kế thì một chiếc lò xo rơi xuống sàn, và tiếp tục nảy qua nảy lại cho đến khi mãi sau mới chịu nằm yên trên mặt đất. Sau một vài lần sửa đổi, đồ chơi Slinky đã chính thức ra đời.

Coca-Cola

Sản phẩm của John Pemberton ra đời rất

được ưa chuộng và sau đó mới đổi tên thành Cola cola. Nhà phát minh: John Pemberton, Dược sĩ.

Mục đích ban đầu: Sống tại Atlanta những năm 1880, Pemberton kinh doanh một loại xi-rô làm từ rượu và chiết xuất từ cây coca, với tên gọi "Rượu Coca Pháp nhân hiệu Pemberton", được quảng cáo là có tác dụng chữa đau đầu và chứng lo lắng, bồn chồn.

Diễn biến và kết quả: Năm 1885, Atlanta nghiêm cấm mọi hình thức buôn bán đồ uống có cồn, vì vậy Pemberton đành loại bỏ nguyên liệu trên khỏi sản phẩm của mình, chỉ còn lại dung dịch coca là yếu tố chính dùng để hòa với nước muối khoáng, tạo nên một loại soda. Thật bất ngờ, kết quả sau đó lại trở nên được ưa chuộng vô cùng vào thời điểm ra mắt, sau này lấy tên Coca-Cola.

Bánh quy điểm chocolate

Chiếc bánh quy đặc biệt ra đời trong khi mục đích ban đầu chỉ là làm những chiếc bánh quy thông thường. Nhà phát minh: Ruth Wakefield, Chủ công ty Toll House.

Mục đích ban đầu: Wakefield đơn giản chỉ muốn... làm vài chiếc bánh quy thông thường.

Diễn biến và kết quả: Năm 1930, trong lúc trộn một mẻ bánh, Wakefield chợt nhận ra mình hết nguyên liệu chocolate. Để ứng biến, cô đã bẻ vụn số chocolate còn lại thành những mảnh bé hơn và tiếp tục trộn vào bột làm bánh. Cô định nướng chảy số vụn chocolate ấy, hòa cùng nhân bánh nhưng không, những mảnh vụn đó vẫn "cứng đầu", không hề bị ảnh hưởng, để rồi cuối cùng cho ra một loại bánh quy đặc biệt mới.

Lát khoai tây chiên

Món khoai tây cắt lát chiên được tìm ra bởi đầu bếp tại Carey Moon Lake House. Nhà phát minh: George Crum, Đầu bếp tại Carey Moon Lake House, nằm ở Saratoga Springs, New York.

Mục đích ban đầu: Crum khi ấy đang cố gắng phục vụ món khoai tây Pháp do một khách hàng đặt vào mùa hè 1853.

Diễn biến và kết quả: Khách hàng đó liên tục gửi trả lại món ăn đã phục vụ, yêu cầu phải thái lát mỏng hơn và giòn hơn nữa. Crum đã mất bình tĩnh, cắt lát khoai mỏng đến nỗi không thể mỏng hơn rồi chiên chúng sao cho "khô cứng" nhất có thể. Nhưng thật không ngờ là sau đó rất nhiều người thích nó và đặt mua rất nhiều.

Máy điều hòa nhịp tim

Máy điều hòa nhịp tim được phát minh thành công vào năm 1951. Nhà phát minh: John Hopps, Kỹ sư điện tử.

Mục đích ban đầu: Hopps khi ấy đang tiến hành một vài nghiên cứu về hiện tượng hạ thân nhiệt ở người và cố gắng áp dụng công nghệ tần số radio để hồi phục và làm nóng cơ thể trở lại.

Diễn biến và kết quả: Trong khi mài mê thí nghiệm, ông khám phá ra rằng nếu trái tim con người ngừng đập vì thân nhiệt giảm xuống, chúng ta vẫn có thể cứu nguy bằng cách sử dụng những kích thích nhân tạo từ bên ngoài. Từ đó, qua nhiều phân tích chuyên sâu, máy điều hòa nhịp tim đã được phát minh thành công vào năm 1951.

Đồ chơi nhựa nẩy Silly Putty

Sản phẩm đồ chơi này ra đời khi mục đích ban đầu là thử nghiệm ứng dụng silicon thay cho cao su. Nhà phát minh: James Wright, Kỹ sư điện.

Mục đích ban đầu: Trong thời gian diễn ra Thế chiến II, chính phủ Mỹ yêu cầu nguồn cung cấp cao su cho việc sản xuất lốp máy bay, giày ủng và những thứ liên quan. Wright khi ấy đang thử nghiệm ứng dụng silicon thay cho cao su, vì độ phổ biến rộng rãi của nó thời bấy giờ.

Diễn biến và kết quả: Trong một lần thử đặc tính của dầu silicon vào năm 1943, Wright cho thêm boric acid vào hợp chất ban đầu. Kết quả cho ra là một thứ chất nhầy nhựa, có khả năng nẩy cao. Khi đó ông không thể nghĩ ra mục đích sử dụng gì cho thứ này, rồi sau đó chợt lóe lên ý tưởng biến nó thành một loại đồ chơi thú vị và tuyệt vời cho trẻ em.

Lò vi sóng

Thời điểm Spencer nhận ra mình vừa chế tạo thành công cỗ máy đồng nghĩa với một khám phá mang tính cách mạng của thời đại. Nhà phát minh: Percy Spencer, Kỹ sư Tập đoàn Raytheon.

Mục đích ban đầu: Năm 1946, Spencer đang tham gia vào dự án nghiên cứu ứng dụng của radar cùng một ống chân không.

Diễn biến và kết quả: Trong khi thực hiện thí nghiệm với ống tuýp, một thanh kẹo trong túi Spencer đột nhiên bị chảy ra. Ngay lập tức, ông lấy thêm vài lõi ngô còn nguyên vẹn đặt gần thiết bị trên, và chúng cũng bắt đầu "nổ". Đó là thời điểm Spencer nhận ra mình vừa chế tạo thành công cỗ máy đồng nghĩa với một khám phá mang tính cách mạng của thời đại.

Chất tạo ngọt

Chất tạo ngọt được tìm thấy khi Constantine cố gắng tìm ra nguyên liệu thay thế cho nhựa đường. Nhà phát minh: Constantine Fahlberg, Nhà nghiên cứu tại Đại học Johns Hopkins.

Mục đích ban đầu: Cố gắng tìm ra nguồn nguyên liệu thay thế cho nhựa đường chiết xuất từ than đá vào năm 1879.

Diễn biến và kết quả: Một ngày bình thường như bao ngày khác, trở về nhà sau giờ làm việc, ông phát hiện ra bánh quy vợ làm hôm nay ngọt hơn thường lệ. Nguyên liệu bí mật của vợ ông hóa ra lại trở thành nguồn gốc cho chất tạo ngọt sau này.

Giấy nhó

Điểm đặc biệt của chất dính chế tạo bởi Silver là bạn có thể dính một vật có trọng lượng nhỏ trên đó. Nhà phát minh: Spencer Silver and Art Fry, làm việc tại Phòng thí nghiệm 3M.

Mục đích ban đầu: Năm 1968, Silver tạo ra một chất dính tạm trong phòng thí nghiệm, nhưng không biết sử dụng nó vào việc gì.

Diễn biến và kết quả: Điểm đặc biệt của chất dính chế tạo bởi Silver là bạn có thể dính một vật có trọng lượng nhỏ lên đó, một mảnh giấy chẳng hạn, dính lên hoặc bỏ đi khỏi bề mặt mà

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



không làm hư hại gì cả. Hơn nữa, độ dính của sáng chế trên rất lâu, có thể được dùng dán lại nhiều lần. Tuy nhiên, mọi cố gắng tìm kiếm ứng dụng thật sự trong đời sống của sản phẩm này vẫn chưa đâu vào đâu.

Vài năm sau, đồng nghiệp của ông - Fry - vốn đang bực tức vì không thể tìm ra cách gì để dán một số giấy tờ lên cuốn sách hợp ca của mình tại nhà thờ. Và từ đó, ý tưởng lớn gặp nhau, giấy nhớt đã được ra đời (dù phải đến năm 1980 mới trở nên phổ biến).

Dung dịch chống bám bẩn

Dung dịch chống bám bẩn được phát minh bởi Pasty Sherman. Nhà phát minh: Patsy Sherman, Chuyên gia hóa học tại 3M.

Mục đích ban đầu: Năm 1953, Sherman đã được nhận vào làm việc cho một dự án phát triển ứng dụng của cao su có khả năng không bị ăn mòn và phân hủy khi tiếp xúc với nhiên liệu của máy bay phản lực.

Diễn biến và kết quả: Một trợ lý của cô vô tình đánh đổ dung dịch thí nghiệm của Sherman lên giày của mình. Ngay lập tức, cô nhận thấy rằng trong khi hầu hết giày của cô trợ lý bị bẩn xung quanh thì chỗ bị đổ vào lại "miễn nhiễm". Sau đó, Sherman đã tái kế hoạch dự án và tập trung nghiên cứu hợp chất kháng khuẩn trên, được biết tới với cái tên Scotchgard.

Sản phẩm ngũ cốc

Mục đích ban đầu là làm mềm ngũ cốc để chế biến món yến mạch. Nhà phát minh: John and Will Kellogg, Hai anh em cùng có đam mê khởi nghiệp.

Mục đích ban đầu: Họ đơn thuần chỉ đang tìm cách làm mềm hạt ngũ cốc để chế biến món yến mạch trộn.

Diễn biến và kết quả: Năm 1898, hai anh em tình cờ bỏ quên một nồi ngũ cốc còn đang luộc trong lò trong vòng tận vài ngày. Hỗn hợp đó đã dần bị thiu và mốc, nhưng thành phần còn lại được tạo ra từ đó lại cứng và dày hơn hẳn. Tò mò, họ đã thử thí nghiệm lại, và cuối cùng cũng loại bỏ được hỗn hợp ôi thiu đáng ghét kia, giữ lại sản phẩm cuối cùng như ngày nay.

Khóa dán

Đây là sản phẩm cực kỳ thông dụng được cả thế giới ưa chuộng vì sự tiện lợi của nó. Chiếc khóa dán này được cấp bằng sáng chế vào năm 1955.

Vào năm 1995, khi dẫn chú chó cưng của mình đi dạo trong cánh rừng, kỹ sư điện người Thụy Sĩ, ông George De Mestral phát hiện những cạnh sắc của quả cây ngưu bàng bám đầy lên quần áo của ông và của con chó.

Khi quan sát các cạnh sắc này dưới kính hiển vi, ông thấy có hàng ngàn cái móc nhỏ xíu dính lên các vòng nhỏ trong quần áo. Trong đầu ông đột nhiên nghĩ tới một loại khóa 2 mặt mà sau này ông viết về phát minh của mình: "Một mặt có các móc cứng như cạnh sắc, mặt kia lại có các vòng mềm mại như các sợi vải trong quần của tôi".

Ông đã thử nghiệm với rất nhiều các loại

vật liệu và phát hiện ra nylon là thứ hoàn hảo nhất. Thế là khóa dán 2 mặt, sự kết hợp giữa nhung và móc đã ra đời.

Phosphor

Trong công cuộc biến những thứ không phải vàng thành vàng, một nhà giả kim đã tìm ra phosphor.

Một nhà giả kim thuật người Đức, Hennig Brand đã tình cờ ra phát hiện ra "phosphor" vào năm 1669 trong khi đang thực hiện thí nghiệm cô cạn nước tiểu để biến những thứ kim loại không quý thành vàng.

Mặc dù Brand không thể hoàn thành mục tiêu ban đầu của mình là chuyển nước tiểu thành vàng song cuối cùng ông cũng đã khiến giới khoa học phải bất ngờ vì đã khám phá ra một chất cặn màu lục có thể phát sáng rực rỡ trong bóng tối, thứ mà chúng ta vẫn thường gọi là phosphor - nguyên tố thứ 15 trong bảng tuần hoàn hóa học.

Các nhà giả kim thuật đời trước đã thử nghiệm rất nhiều cách điều chế khác nhau với hy vọng có thể biến những thứ không phải vàng thành vàng. Năm 1669, một nhà giả kim của Đức tên là Hennig Brand đã tìm ra phosphor trong một cuộc tìm kiếm như vậy.

Trong thí nghiệm của mình, ông đã dùng khoảng 1.100 lít nước tiểu, dự trữ chúng trong nhiều ngày cho đến khi phát ra mùi khó chịu. Sau đó, ông cho đun sôi chỗ nước tiểu ở nhiệt độ cao, biến nó thành một hỗn hợp với hy vọng sẽ tạo ra chất có thể biến các kim loại thường thành vàng. Tuy nhiên, thay vì tìm ra được phương thức tinh chế vàng, nhà giả kim thuật Brand lại tìm thấy một chất cặn phát sáng kỳ lạ nằm ở dưới đáy bình cầu trong quá trình cô cạn nước tiểu.

Chất độc Tabun

Chất độc này độc đến nỗi, chỉ cần rơi một giọt ra ngoài cũng khiến người ta chóng mặt, co đồng tử và khó thở.

Năm 1936, Gerhard Schrader và nhóm của ông đã khám phá ra một loại "chất độc thần kinh" mới ở Đức trong khi được giao nhiệm vụ phát triển và nghiên cứu thuốc trừ sâu. Sau 2 năm nghiên cứu chuyên sâu, một hợp chất hữu cơ có độc tính cực mạnh ra đời và được đặt tên là "Tabun". Tabun độc đến nỗi trong một lần bất cẩn làm rơi một giọt xuống ghế phòng thí nghiệm, Schrader và các đồng nghiệp của ông ngay lập tức cảm thấy chóng mặt, co đồng tử và khó thở.

Nhiều người cho rằng, bản chất chết người của loại chất độc thần kinh này sẽ khiến nhiều người phải bỏ mạng trong quá trình nghiên cứu. Nhưng trên thực tế, chính nhà hóa học người Đức tên là Gerhard Schrader và nhóm của ông mới là nạn nhân khi phải đối diện với nhiều nguy hiểm đến tính mạng như khó thở, mất khả năng nghe nhìn tạm thời khi nỗ lực làm việc với hy vọng chấm dứt nạn đói trên thế giới.

Làm việc cho IG Farben, trong một phòng thí nghiệm ở Leverkusen với nhiệm vụ tạo ra loại thuốc trừ sâu mới, Schrader đã tình cờ phát hiện ra một hợp chất không màu vô cùng độc được cho là

có tác dụng cực kỳ hiệu quả trong việc tiêu diệt côn trùng.

Tuy nhiên, sau một thời gian phát hiện, nhóm nghiên cứu của Schrader đã nhận thấy độc tính quá lớn của Tabun bởi chỉ cần một giọt nhỏ của chất này rò rỉ ra ngoài cũng đã gây ảnh hưởng xấu đến con người. Trong Thế chiến II, Đức quốc xã đã triệu tập Schrader về tập trung nghiên cứu với mục đích phát triển và sản xuất Tabun như một loại vũ khí hóa học.

Cao su lưu hóa

Nhà khoa học Charles Goodyear người Mỹ đã dành một thập kỷ trong cuộc đời của mình để tìm cách làm cho cao su sử dụng một cách dễ dàng hơn và có khả năng chống nóng, lạnh. Tuy nhiên, những nghiên cứu của ông đều thất bại.

Cho đến một ngày, ông tình cờ đổ hỗn hợp lưu huỳnh, cao su vào một lò nấu nóng. Dưới nhiệt độ cao, cao su nóng chảy nhưng không bị hủy hoại, tạo thành hợp chất không thấm nước, chống ăn mòn. Từ phát hiện này của Charles Goodyear, rất nhiều các sản phẩm cao su lưu hóa đã ra đời và được sử dụng ở khắp mọi nơi.

Thuốc chống sốt rét

Quinin là một hợp chất chống sốt rét có nguồn gốc từ vỏ cây. Bây giờ chúng ta thường tìm thấy nó trong nước khoáng có pha hương vị quinine, cũng như trong các loại thuốc điều trị sốt rét.

Các nhà truyền giáo Dòng Tên (Jesuits) tại Nam Mỹ sử dụng quinine để điều trị bệnh sốt rét ngay từ những năm 1600. Nhưng truyền thuyết kể rằng, họ học hỏi kinh nghiệm người Andean bản địa. Câu chuyện liên quan đến một người đàn ông Andean bị lạc trong rừng và mắc bệnh sốt rét. Do cảm thấy khát, anh ta uống nước trong một vũng nước dưới gốc cây quina-quina.

Vị đắng của nước khiến anh lo sợ rằng mình đã uống một thứ gì đó sẽ làm cho bệnh nặng hơn, nhưng điều ngược lại đã xảy ra. Sau khi tình trạng sốt giảm xuống, anh ta có thể tìm đường về nhà và chia sẻ về loài cây chữa bệnh cho những người khác.

Xốp hơi bong bóng

Năm 1957, hai kỹ sư người Thụy Sĩ là Alfred W. Fielding và Marc Chavannes đã cố gắng tạo ra một loại giấy dán tường, với thiết kế nổi bật hơn những loại giấy dán có sẵn.

Bằng cách dán 2 lớp màng với nhau, họ đã thành công khi tạo ra loại giấy dán tường mới có bề mặt ráp và trông khá đặc biệt, nhưng rất cuộc chẳng ai chịu mua chúng. Mãi tới năm 1959, một nhân viên marketing đã nảy ra ý tưởng sử dụng giấy dán tường mà Alfred W. Fielding và Marc Chavannes tạo ra để làm lớp đệm bảo vệ máy tính, qua đó giúp chúng không bị va đập, đổ vỡ khi di chuyển đến tay khách hàng.

Ngày nay, loại giấy dán này được biết đến với tên gọi xốp hơi bong bóng, được sử dụng rất rộng rãi trong nhiều ngành nghề như công nghiệp thực phẩm, xây dựng, y tế, thời trang... ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 23/3 đến 29/3/2026

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Tuần lễ mới hứa hẹn đem lại cho Bạch Dương nhiều may mắn về mặt sự nghiệp. Bạn sẽ hoàn tất các công việc còn dang dở và những nỗ lực bấy lâu cũng dần nhận được sự công nhận từ nhiều người xung quanh. Tình hình tài chính của chòm sao này rất tốt, có người hướng dẫn để đầu tư và tăng thu nhập cho bản thân. Mọi thứ vẫn đang trong tầm kiểm soát của bạn. Sức khỏe của cung hoàng đạo này không được tốt cho lắm. Khi vận động bạn cần cẩn thận để tránh bị thương.



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Đây là một tuần tuyệt vời để những công việc đang ở trạng thái trì trệ được tái khởi động lại. Những dự định đã bị lãng quên cũng sẽ bắt chọt quay trở lại trong tâm trí của Kim Ngưu. May mắn là thời gian sắp tới cực kỳ thích hợp để bạn viết tiếp những ước mơ còn dang dở đó. Về phương diện tình cảm, lãng kính hiện thực sẽ giúp Kim Ngưu nhận ra những bất ổn trong mối quan hệ hiện tại để đưa ra những quyết định khôn ngoan hơn.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc của bạn khá tốt trong tuần này, bạn có thể giải quyết được tất cả trong tầm tay. Có nhiều khoản chi bất ngờ như cưới xin, dự lễ khai trương nên bạn phải chi tiêu khá nhiều và đó là lý do bạn gặp vấn đề về tiền bạc. Vốn là người thông minh về tài chính nhưng khi có nhiều khoản phát sinh khiến bạn không khỏi phiền lòng. Do công việc quá nhiều áp lực nên bạn không tránh khỏi tình trạng mệt mỏi và cảm thấy kiệt quệ. Chuyện tình yêu của Song Tử trong tuần này không được như ý cho lắm.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Cự Giải cho thấy chuyện tình cảm không được suôn sẻ như mong muốn. Công việc không thuận lợi khi có đồng nghiệp cố tình hãm hại sau lưng. Hãy biểu hiện thật tốt trong công việc để tránh sự ghen pha của người khác. Tình hình tài chính của bạn lúc này đang có dấu hiệu tích cực hơn. Sức khỏe của chòm sao này

không tốt, bạn làm việc thường xuyên trên máy tính nên mắt hay bị căng thẳng, dẫn đến một số biểu hiện đau đầu, chóng mặt.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tuần này công việc của Sư Tử rất tốt, do tâm trạng tốt nên bạn làm việc có năng suất hơn bình thường. Chuyện tình cảm của bạn cũng đã được cải thiện đáng kể. Bạn không có quá nhiều khoản cần phải chi tiêu, số tiền trong tuần này của bạn gọi là tạm ổn định, không có gì phải lo lắng cả. Sức khỏe của bạn không được tốt, thậm chí là càng lúc càng tệ, lý do là vì bạn thường xuyên ra ngoài ăn uống, và khi đó dạ dày của bạn thường gặp vấn đề về tiêu hóa.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Bạn và người ấy mỗi người đều cần không gian riêng để hiểu hơn về bản thân mình, tránh làm những việc gây hiểu lầm, làm tổn thương đối phương. Cũng do áp lực của công việc nên bạn có chút căng thẳng mệt mỏi. Tình hình tài chính rất tốt, nhất là với những ai đang kinh doanh. Dường như tuần này chính là thời cơ tuyệt vời giúp cho bạn có thể gia tăng nguồn thu nhập của mình lên rất nhiều. Sức khỏe của Xử Nữ lúc này rất tốt, tình trạng thể chất ổn định, khỏe mạnh.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần lễ mới, nội tâm của một số Thiên Bình sẽ chuyển biến đáng kể khiến bạn suy ngẫm sâu sắc hơn về các mối quan hệ và hoàn cảnh sống hiện tại. Thiên Bình hãy cứ mạnh dạn triển khai một kế hoạch táo bạo mà bạn đã ấp ủ lâu nay. Thất bại, bạn hầu như chẳng mất gì trong khi nếu may mắn thành công, cuộc sống của bạn có thể rẽ sang một trang hoàn toàn mới. Vấn đề tình cảm của chòm sao này trong tuần mới không được như ý. Tình hình sức khỏe của bạn tuần này khá là tốt.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Trong tình cảm, bạn là một người rất sâu sắc và chung thủy. Bạn luôn muốn dành những tình cảm chân thành nhất cho người ấy. Công việc của bạn trong tuần này không có vấn đề gì đáng để lo lắng và diễn ra khá thuận lợi. Tài chính trong tuần này của bạn gặp phải vấn đề một chút, có người nợ tiền lớn không chịu trả và bạn phải sử dụng biện pháp liên quan

đến pháp luật để giải quyết vấn đề này. Sức khỏe của bạn tuần này rất tốt, bạn cố gắng duy trì nhé!



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Tình duyên của Nhân Mã trong tuần này vô cùng tốt. Trong công việc, bạn cố gắng chứng minh khả năng của mình nhưng dường như đang trở thành quá sức. Bạn không phải lo lắng nhiều về chuyện tiền bạc, bởi vì vận may sẽ tới. Tuần này bạn có thể thoải mái chi tiêu, không còn phải khắt khe với bản thân nhiều nữa. Sức khỏe tuần này của bạn khá tốt nên không cần phải lo lắng gì cả. Bạn cứ yên tâm mà tập luyện và ăn theo chế độ dinh dưỡng hàng ngày của chính mình.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết sẽ gặp một chút trở ngại trong công việc, bạn sẽ bị cấp trên nghi ngờ về khả năng làm việc của mình khi gặp một số sai sót nhỏ. Chuyện tình cảm của bạn lại không được như ý, bạn trở có tình cảm với người không thích mình. Tài chính của bạn khá may mắn, thoải mái để bạn có thể chi tiêu, thậm chí bạn còn nhận được một khoản tiền không nhỏ từ trên trời rơi xuống nữa đấy. Sức khỏe của chòm sao này trong tuần mới khá là ổn định, hãy cố gắng tích cực tập luyện.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Nếu đang trải qua nhịp sống quá hối hả, tuần lễ mới sẽ cho phép Bảo Bình có thể thoải mái sống chậm lại và làm những điều mình thích. Đây cũng là lúc bạn nên ra ngoài và khám phá nhiều hơn thay vì ngồi lì trong văn phòng, để bản thân có thể hấp thụ nguồn năng lượng sáng tạo hiếm hoi. Thời gian qua Bảo Bình cũng đã đầu tư khá nhiều thời gian vào các mối quan hệ xã hội và đây là thời điểm bạn nên cho bản thân “vắng mặt” khỏi các buổi tụ tập cuối tuần. Tình hình tài chính cũng đã khởi sắc hơn rất nhiều.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Công việc trong tuần này không thực sự như ý. Về phương diện tình cảm của cung hoàng đạo này đã được cải thiện đáng kể. Tình hình tài chính khá ổn định. Đây là thời điểm thuận lợi để bạn cải thiện thu nhập của mình. Tuy nhiên không nên đầu tư vào lĩnh vực nào đó mà bạn chưa thực sự hiểu kỹ càng. Tuần này, sức khỏe của bạn tiến triển rất tốt khi bạn rất hiểu cơ thể mình và luôn duy trì được chế độ tập luyện đầy đủ. Khi có một cơ thể khỏe mạnh thì mới có thể làm được mọi việc một cách hoàn hảo nhất. ■

TRUYỆN NGẮN

Bốn mùa yêu em

Em sợ nếu em đi xa lần nữa, sẽ chẳng thể gặp lại anh. Cũng giống như anh hy vọng tìm ra em dù không có thông tin nào, thì em cũng nuôi một hy vọng mong manh là liệu thời gian dài rộng, có đủ để anh kiên nhẫn đi tìm mãi một người...

1. Xuân... MC xinh đẹp của thành phố gọi điện cho tôi. Vâng, là cô ấy chủ động gọi điện cho tôi trước. Khác với vẻ mặt mỹ miều kiêu kỳ thường thấy khi em lên sóng nhà đài, tôi thấy em ngồi khóc rũ một góc quán quen. Em không quay sang nhìn tôi, tay vẫn lắc lư ly rượu mặn chát.

- Em không đủ khéo léo giả tạo như người khác, em chán nản và muốn bỏ đi thật xa.

Tôi có nghe nhầm không nhỉ. Một MC trẻ có tài, ăn nói linh hoạt, lại sở hữu một vẻ đẹp thu hút vậy em còn cần gì nữa chẳng? Em hỏi tôi có muốn đi cùng em hay không? Có muốn đi tới một nơi mà không ai biết chúng tôi là ai hay không?

Tôi - một thằng phó nháy cũng gọi là có chút tiếng tăm trong nghề, cầm máy bao lâu nay, rồi quen em và em gọi tôi đến để hỏi câu này. Quả thực, dù là trong mơ, tôi cũng không nghĩ nổi em lại hỏi tôi câu đó. Nhìn em, tôi cố nặn ra mấy câu an ủi và nói em hãy suy nghĩ lại. Rồi em không nói thêm câu nào nữa, buông ly rượu và chào tôi với lời cảm ơn. Em không để tôi đưa em về, em tự lái xe.

Nhìn bóng em đi khuất, tôi chậm rãi lái xe theo sau, một khoảng vừa đủ, để nếu như chẳng may em có làm điều gì dại dột, tôi còn có thể làm gì đó. Nhìn em đi vào nhà trọ, tôi mới yên tâm và lặng lẽ ra về. Tôi cố gắng ngủ một lúc, để mai tiếp tục đi chụp những lịch sự kiện mới, mà không tài nào ngủ được, hà có gì cứ nhớ đến câu hỏi ban nãy của em. Chẳng lẽ, em mệt mỏi tới vậy sao? Tôi nuốt tiếng thở dài, rồi cố thiếp đi.

Ngày hôm sau, tôi vẫn tham gia các chương trình như dự kiến ban đầu, nhưng không sao tập trung được. Tôi nhớ về ngày đầu tiên đi chụp cho chương trình em tham gia, em đứng đó, nói và chia sẻ về cuộc sống của những người trẻ, những câu nói vừa đủ, đôi khi hài hước làm khán giả bật cười, lúc lại lắng xuống, khiến người ta phải nghĩ suy. Tôi chụp hình em và ấn tượng với nụ cười tươi tắn ấy, nhất là sau đó, em xuống phía dưới nhờ tôi chụp hình với mấy bạn học sinh.

Tôi cũng hứng chí, nháy liên tiếp, em chạy ra cảm ơn rồi kéo tôi lại chụp hình chung. Em bảo nhiếp ảnh gia chụp cùng cho vui, toàn đứng sau hào quang là không tốt. Câu nói đùa làm mọi người xung quanh cũng bật cười. Trong đó có cả tôi. Hôm đó, tôi thấy vui lạ, cảm giác em là cô em gái nhỏ chứ không phải một MC nổi tiếng kia.

Tôi cố gắng tập trung chụp cho hết buổi, rồi xin phép về nhà sẽ gửi file ảnh sau. Tôi bấm số gọi cho em, xem em ra sao, nhưng không có tín hiệu trả lời. Tôi hốt hoảng bấm số gọi lại lần nữa, rồi vội vàng lái xe về nhà em. Dây trợ văng người, hỏi mãi, cô chủ nhà nói Trang đã trả nhà từ sáng

sớm. Tôi cảm ơn, rồi lại phóng xe đi, dù chẳng biết là nên đi đâu nữa, chỉ biết là có một cái gì đó hẫng hụt thật sâu trong lòng. Em có thể đi đâu, liệu có làm gì đó không ôn chăng? Trang cá nhân của em khóa, điện thoại không nhắc máy, như là em muốn cắt đứt liên lạc với cả thế giới vậy.

Tôi tận dụng mấy người bạn, hỏi lịch dẫn của em, thì nói rằng họ cũng đang đau đầu không biết Trang đã đi đâu, mọi thứ tắt ngấm không có thông tin nào thêm. Tôi lo lắng hơn bất cứ lúc nào.

Đúng 3 hôm sau, tôi nhận được tin nhắn, em gửi báo tin đã đến một nơi khác, không một câu nói nơi nào, tôi cuống cuống gọi tiếp dây số vừa rồi, mà không được. Người này người kia nói lý do này nọ, nói tiếc cho sự nghiệp của em, hoặc chẳng em bất mãn gì đó, rồi họ lắc đầu quay đi ngán ngẩm vì sự biến mất đột ngột của em...



2. Hạ... Tôi hay nhớ về em, nhớ nhiều về những lần chúng tôi gặp nhau, dù là trong công việc, hay sau những lần trò chuyện với em. Dù thế nào, em đều để lại trong tôi nhiều ấn tượng. Một MC hoạt náo, lung linh trên sân khấu, nhưng lại buồn hiu như con mèo nhỏ khi đi bên tôi.

Phải chăng, tôi nhìn thấu hơn những nỗi niềm mà em đang mang, có phải, sẽ kéo em lại, ít nhất là trong tâm mắt tôi, ở thành phố này. Hoặc ít ra, khi em tâm sự như thế, tôi đáng ra phải ôm em vào lòng, nói nhiều thêm chút ít, hoặc cứ gặt đầu đi cùng em, có phải giờ này không trống trải, lo lắng, bất an.

Tâm trí tôi lại nhớ về lần thứ hai gặp em, tôi đi chụp hình ngoại cảnh cho em và ekip. Tôi ngắm nghĩ, nhưng rồi vẫn vác máy đi. Buổi chụp diễn ra suôn sẻ, tuy nhiên, tới trưa thì em bắt đầu không chịu chụp hình nữa. Tôi được chứng kiến cuộc nói chuyện căng thẳng của em với ekip.

- Bộ ảnh diễn tả niềm vui con trẻ, anh không nên ép diễn viên nhí chụp quá giờ - Em nói lớn.

- Tôi thì nghĩ, là cô đang đề cao mình đấy!

- Trước khi đề cao bản thân, tôi phải nghĩ cho những đứa nhỏ. Lần trước, tôi đã hủy lịch một lần, nên tôi hoàn toàn có thể hủy lịch lần hai.

Chúng phải được ăn uống và nghỉ ngơi.

- Lần trước là lo thú cưng bị ướt, lần này là lo trẻ nhỏ. Em có đang quá kên kiệu không? Vì đây là công việc.

- Vâng, vậy công việc của các anh là bắt trẻ nhỏ nhìn ăn qua buổi trưa à?

Nói rồi, em bỏ đi, kéo theo đứa nhỏ nghe chừng đang rất đói. Cuối cùng, anh quản lý phải dụ giọng, cho nghỉ đúng như ban đầu, nhưng nhìn trong ánh mắt anh, tôi hiểu, em lại gây ra việc lớn. Và tôi cũng hiểu hơn lý do em bị mọi người đồn thổi là chẳng.

Sau lần ấy, khi nhắc lại, em chỉ nói rằng nếu bắt chụp thêm, các em nhỏ cũng không cố diễn tả được và em không muốn bị vất kiệt sức như thế. Em quay sang tôi, cười một cái, rồi lại tiếp tục những buồn vui đầu đó. Em khó nắm bắt, nhưng vô cùng dễ thương, với tôi là như vậy...

Vậy mà em đã bỏ đi vào những ngày cuối xuân, để tôi chơi vui với mùa hạ đến nóng bức và ngọt ngào thế này. Những show em dẫn có người thay thế sau đó, người ta vẫn cười, vẫn nói, cây ngoài kia vẫn trở lá xanh ngắt, trời vẫn đầy ắp những tia vàng rực rỡ mà lòng tôi thì buồn không tả xiết.

Em bật tắt, mọi người xôn xao một thời gian cũng lắng xuống. Riêng tôi chẳng thể nào mà quên em được. Có lần, tôi mở file ảnh lần đi chụp hình cho em trước đây, tôi zoom lại bức ảnh em dựa lưng, đang chăm chú đọc gì đó. Một cuốn sách?

Một tấm bưu thiếp thì đúng hơn, hình ảnh rõ ràng là một góc của cánh đồng hoa màu hồng nhạt, cả triền đồi, không khó để nhận ra: "Tam giác mạch, Hà Giang". Cái tên lóe lên trong đầu tôi. Rồi như vớ được vàng, tôi xách theo cái máy ảnh - vật bất ly thân, một ít đồ và lao đi.

3. Thu... Mùa này Hà Giang nở rộ tam giác mạch, các đoàn phượt đồ đôn tới đây cũng nhiều, còn tôi thì không rõ sẽ thấy em ở đâu. Tôi mang theo hình em, hỏi người này người kia, đều nhận được những cái lắc đầu. Thật là khó khăn, giữa cuộc sống bộn bề này, người ta phải tin vào những điều tưởng chừng không thể mong manh hơn, như hy vọng tôi tìm thấy em vậy.

Tôi quyết không nản lòng, định bụng sẽ ở đây, khi nào tìm ra được em thì thôi. Công việc của tôi là ngày ngày đi qua những cánh đồng, triền đồi và làng bản gần đó, vừa chụp ảnh vừa dò hỏi tin tức của em. Có người bảo tôi kờ lăm, tìm một người mà không rõ người ta có đến đây thật không, chỉ qua tấm bưu thiếp người ta từng xem là không thể.

Hoặc giả có thể người đó tới đây, thì giữa bạt ngàn rừng núi, bao la ruộng đồng này, liệu có thể tìm thấy được em. Những ngày dài rong ruổi, sớm đón bình minh nơi này, chiều tà lại dừng xe về đường mong tìm hy vọng về em, tôi vẫn tin vào linh cảm của mình, là em đang ở đâu đó quanh đây thôi...

Ngày thứ hai mươi mốt, sau khi qua nhiều làng bản và những khu vực tam giác mạch nở rộ nhất, tôi gặp một người dân gần đó nói có thấy một

TRUYỆN NGẮN

người giống em, bởi có lần cô hát cho lũ trẻ ở nhà văn hóa thôn. Kỳ diệu thay, tôi tìm được em thật, người dân ở đây gọi em là cô Trang.

Họ khen em hát hay, đàn giỏi, ngoài ra cô còn dạy chữ cho lũ trẻ xung quanh đây nữa. Họ chỉ cho tôi nơi Trang ở, một ngôi nhà người trong bản dựng lên cho em, giờ này chắc em đã sang bên kia quá đồi để dạy cho lũ trẻ ở đó. Tôi lặng lẽ nhìn ngôi nhà sàn nhỏ xíu từ xa, tít trên đỉnh dốc, lẫm lẫm sương mù. Thấy bình yên lạ, lòng tự dưng chùng xuống.

Người ta bảo qua sóng gió, rồi cũng phải bình an, có lẽ tâm trí em đã từng xao động và chông chênh lắm, nhưng rồi, em đã tự tìm cho mình được một nơi mà như em nói: “Không ai biết em là ai, em được sống với đúng những gì em muốn”. Có thể trước kia, có những điều làm em chán nản, về thể giới người ta nói cười vô cảm, nơi những tình cảm chân thành không được đối đãi lại bằng sự chân thành.

Em đã dám bước ra khỏi vỏ bọc hào nhoáng ấy, dù có phần chua chát và đột ngột, nhưng ít ra, em được sống là chính em. Tôi chỉ đứng ở xa như thế, nhìn về phía đó, mỉm cười mừng tượng những ngày qua em sống.

Về những sớm mai an lành, sương phủ trắng xóa và chim hót líu lo, em sẽ men theo những đường nhỏ quanh co để đến lớp học, em được cười nói vui đùa cùng lũ trẻ. Những chiều yên bình, ngắm hoàng hôn từ trên đỉnh núi sừng sững; những đêm trắng sáng rọi từng triền dốc, từng con suối, cánh đồng. Em bình an, là tôi cũng yên lòng.

Tôi quay lại nhà người dân đã chỉ đường cho tôi khi này, nhận rằng có người gửi cho em bức ảnh, phía sau, tôi chỉ ghi một dòng ngắn ngủi: “Anh đã tìm thấy em rồi. Bình an nhé!”. Dù sao, ước mong tìm thấy em cũng đủ rồi, giờ là mong cho em được hạnh phúc và thu xếp mọi điều, để có thể mang lại hạnh phúc ấy cho em.

Nếu là trước kia, có thể, tôi đã ở lại, chờ em về và gặp lại em. Nhưng giờ đây, tôi muốn em biết, có người dõi theo em, nhưng cũng là người luôn tôn trọng quyết định của em vậy. Và dù thế nào, tôi vẫn sẽ luôn ở bên em, theo cách mà em thoải mái nhất.

4. Đông... Tôi trở lại guồng quay cuộc sống thường ngày ở thành phố, thôi những bản khoăn tìm em. Tôi sẽ đợi, tới khi em thực sự muốn liên lạc lại với mình. Mùa thu nơi này qua nhanh chóng, chớm se se lạnh, là người ta biết đông cũng sẽ kéo về nhanh thôi. Lá lác đác rơi dày thêm cùng những cơn gió mùa đông, tôi nhận được thư em: “Nơi này giá lạnh, sẽ tốt hơn nếu có người chịu lạnh giống em”.

Trang là thế, mong mỗi một vài dòng ngọt lịm hơn, thì em chỉ viết có vậy. Tôi xin thôi các kế hoạch cho năm mới và chuẩn bị lên đường, về nơi có một bàn tay cần tôi sưởi ấm. Đôi lúc tình cảm con người thật khó mà lý giải nổi, như tôi và em, dù thế nào, cũng vẫn có thể cảm nhận được sự dịu dàng và trái tim thổn thức.

Điều này, dám cá, nếu không phải hai trái tim thuộc về nhau, thì khó lòng cảm nhận được. Tôi khẽ cười, mong tới bên em nhanh hơn, cánh tay cầm lái lạnh buốt mà trái tim thì ấm nóng quá đỗi. Miên man những dòng suy nghĩ, về những ngày qua xa cách em, về những ngày sắp tới, được cùng em sẻ chia hơi lạnh. Chỉ cần được bên nhau thôi, cũng là một niềm hạnh phúc...

Em đón tôi bên triền dốc, sau ngàn ấy thời gian, nụ cười vẫn trong trẻo và đôi mắt long lanh. Gần như không cất nên lời, em lặng lẽ bước đến bên tôi và gục đầu trên vai tôi, thì thầm:

- Tìm em lâu lắm phải không?
- Đủ dài để nhớ vô cùng, đủ để mong em đã bình tâm lại.
- Em trở lại là em và không muốn đi đâu nữa, đợi anh ở đây thôi.
- Chứ chẳng phải là sợ không đi xa thêm được?

- Xa anh đã là điều khó khăn lắm rồi!

Tôi siết em vào lòng, đặt lên mái tóc một nụ hôn dài, trút vào đó những ngày tháng nhớ thương. Em ngốc lắm, em có đi xa thêm mấy, tôi cũng sẽ tìm ra em bằng được. Một sớm mùa đông, sương phủ đầy lên thềm cỏ khắp con dốc dẫn lên ngôi nhà nhỏ.

Tôi và em ngồi trên sàn nhà, nhìn lớp sương mờ qua khung cửa gỗ, uống trà cùng nhau. Qua hơi khói bốc lên từ tách trà, tôi nhìn thấy nụ cười em, an lành và dễ chịu. Những ngày bình yên, thực sự bắt đầu.

Vậy là hết xoay vần bốn mùa lạnh lẽo người này tìm người kia và thật lạ, là ngày tìm thấy nhau, chúng tôi không bất ngờ là mấy. Phải chăng, thời gian qua đủ cảm nhận được hạnh phúc của việc an lành sống với nhau dưới một bầu trời và dù xa cách rồi vẫn sẽ về bên nhau mà thôi.

- Anh! Lúc ra đi, em chỉ thấy rằng bản thân không chịu đựng được thêm sự dối trá, vô cảm hơn được nữa. Em sợ nếu cứ ở đó, có thể một ngày không xa, em cũng sẽ bị cuốn theo những con người ấy, những nụ cười công nghiệp kia. Buông bỏ những thứ vốn xa hoa và đẹp đẽ bề ngoài, đối với một người trẻ không dễ dàng gì, nhưng chên vênh mà nó mang lại thì không ai muốn nếm thêm chút nào.

Và em chọn cách ra đi, tìm cho mình những chân trời mới, niềm vui mới. Nhưng, xa anh là điều khó khăn nhất mà em từng làm. Em dừng chân ở đây, chôn chặt nỗi nhớ anh ở nơi này, dù rằng em chỉ cần nhắc điện thoại lên, là có thể nghe thấy giọng nói của anh rồi, vì em hiểu, anh là người lo lắng cho em tới nhường nào.

Tuy nhiên, em mong thời gian xa cách, sẽ làm em mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn, trân trọng những tình cảm mà mình có được. Em sợ nếu em đi xa lần nữa, sẽ chẳng thể gặp lại anh. Cũng giống như anh hy vọng tìm ra em dù không có thông tin nào, thì em cũng nuôi một hy vọng mong manh là liệu thời gian dài rộng, có đủ để anh kiên nhẫn đi tìm mãi một người...

Thời gian lấy đi nhiều thứ, nhưng cũng mang lại thật nhiều điều. Nó cuốn những nỗi buồn của em đi, giúp em bình tâm lại và mang anh đến bên em. Anh - một người đủ tin tưởng và chân thành, để em có thể nắm tay đi suốt cuộc đời này. Một người mãi miết đi tìm, một người lặng yên chờ đợi, khó khăn đúng không anh? Cảm ơn anh, vì tới cuối cùng, vẫn đủ ngàn ấy nhớ thương, kiên nhẫn để đi tìm em. Thấy nhau rồi, đừng để lạc mất nhau nữa nhé anh! ■

Khánh Đoàn

Hoa đỗ quyên nở muộn

Mẹ tôi là một người phụ nữ tinh tế và sâu sắc. Mẹ thích hoa đỗ quyên, loài hoa mỏng manh mang vẻ đẹp đài các...

Tôi ném con gấu bông ra ngoài, hai tay bấu chặt vào bộ áo đầm mẹ may, mắt nhìn chăm chăm vào cô Liên. Mặc cho ánh mắt ba xoáy sâu và bắt đầu sẫm lại vô cùng đáng sợ, tôi vẫn hét âm lên:

- Con không cần mẹ kè! - Rồi xô cửa chạy ra ngoài.

Tôi không biết mình đã đi đâu, đã chạy bao xa, chỉ còn nhớ sau tiếng la thất thanh của vài người đi đường, tôi rơi vào một khoảng tối đen vô định. Khi tỉnh dậy với vết thương được băng bó khắp người, bác sĩ bảo rằng tôi không bị gì nguy hiểm, chỉ là sau này với chấn thương ở chân, tôi sẽ khó mà múa ballet được nữa.

Đó là chuyện của bốn năm về trước, ngày mà ba dẫn cô Liên về nhà và bảo rằng... sẽ cưới cô ấy.

Mẹ tôi là một người phụ nữ tinh tế và sâu sắc. Mẹ thích hoa đỗ quyên, loài hoa mỏng manh và mang vẻ đẹp đài các. Đỗ quyên tượng trưng cho sự ôn hòa, quan tâm và dịu dàng, hết như tính cách của mẹ vậy. Mẹ tôi từng bảo rằng trong tim chúng ta luôn có những hạt đỗ quyên, chúng sẽ nảy mầm khi ta quan tâm ai đó thật lòng và sẽ nở hoa khi người đó được hạnh phúc.

Kỉ ức ít ỏi chỉ còn sót lại một chút hình ảnh mơ hồ của những ngày bé. Ngày tôi được mẹ dẫn đến lớp học múa, mẹ đã bảo rằng một ngày nào đó tôi sẽ trình diễn ở những sân khấu nổi tiếng khắp thế giới và mẹ chính là người sẽ luôn ủng hộ và cổ vũ tôi ở hàng ghế khán giả. Vậy mà mẹ đã không thực hiện, mẹ mang cả lời hứa năm xưa về với thiên đường khi tôi chỉ vừa mới bảy tuổi.

Từ ngày mẹ mất, tôi dồn tâm trí vào ballet. Tôi muốn mẹ tự hào, muốn mẹ nhìn thấy tôi thành công. Ấy vậy mà cô Liên không những muốn cướp đi vị trí của mẹ tôi, lại còn khiến tôi không thể thực hiện được ước mơ của mình. Lúc ấy tôi ghét cô Liên kinh khủng. Tôi đã nghĩ rằng suốt cuộc đời này, bản thân sẽ chẳng bao giờ có thể chấp nhận được cô ấy bước vào gia đình mình.

Từ lúc ở bệnh viện trở về, ba tôi không còn nhắc đến việc cưới cô Liên nữa. Thậm chí cô gần như thoát khỏi cuộc sống của cha con tôi. Mọi thứ

TRUYỆN NGẮN

cứ trôi đều, chỉ tôi và ba cũng đã rất ôn. Tôi hài lòng, thầm nghĩ rằng gia đình này không cần có thêm một thành viên nào nữa.

Tối thứ sáu trở về với cơ thể rệu rã, mấy bài tập nhóm cuối kỳ khiến tôi đau đầu. Chậu hoa đỗ quyên trên bậu cửa sổ phòng tôi đã nở hoa. Nhìn thấy mấy cái cánh hoa hồng hồng be bé ấy là lòng tôi bỗng thấy nhẹ nhàng đến lạ. Mọi mệt mỏi đều tan biến cả. Sáng tôi dậy sớm tập thể dục mới phát hiện ngoài sân mấy cây đỗ quyên mẹ tôi trồng vẫn còn nụ xanh mướt, chỉ có chậu ở phòng tôi là nở hoa - thật kỳ lạ!

Hôm nay tôi có hẹn với nhóm tình nguyện để kiểm duyệt mọi thứ lần cuối trước buổi đi tặng quà cho các em nhỏ ở Sơn La vào ngày mai. Đang tha thẩn đi từ trạm xe bus đến điểm hẹn thì tôi trông thấy ba tôi. Ba tôi dừng lại trước căn nhà có hàng rào trắng xinh xinh, lòa xòa mấy nhánh hoa giấy màu cam đỏ. Cô Liên mở cửa với nụ cười tươi tắn, không khác lúc xưa là mấy.

Tôi chết lặng, tôi cứ nghĩ hai người không còn quan hệ gì với nhau nữa cơ mà! Tôi chạy ngay đến chỗ ba, ánh mắt tức giận như đang bắt quả tang kẻ trộm. Một đứa nhóc chừng khoảng 4 tuổi đang chạy ra thấy tôi bỗng khựng lại. Và trước khi tiếng "Ba!" thoát ra khỏi miệng thằng nhóc đó thì tôi cũng đã kịp hiểu ra vấn đề. Khi mọi đường nét trên khuôn mặt nó đều quen thuộc đến ngỡ ngàng, đôi mắt đó, chiếc mũi cao đó, nó là con của ba tôi, nó là em tôi.

Ba tôi đã nói gì đó, hình như là giải thích. Tôi không rõ. Tôi chỉ nghe thấy tiếng gió thổi ù ù bên tai, tôi chỉ nhìn thấy trước mặt tôi là một gia đình trọn vẹn hơn gia đình mà tôi sống bao năm qua, tôi chỉ cảm thấy sự giấu diếm và giả dối. Trước mắt tôi nhòe hazy. Tôi đã chạy đi, y như bốn năm về trước!

- Em đang ở đâu thế? Vy bảo em đã đi từ sớm rồi mà, sao giờ này vẫn chưa có mặt?

- Dạ... em... em xin lỗi

- Này! Giọng em sao thế? Em đang ở đâu? Anh đến ngay!

Tôi nghe rõ sự lo lắng của Hoàng ở đầu dây bên kia. Hoàng là người anh tôi chơi khá thân trong nhóm tình nguyện. Anh tìm thấy tôi đang trốn sau một khu trò chơi trẻ em gần đó. Sau một hồi nghe tôi trút bầu tâm sự, kể lể, mắng nhiếc, Hoàng mới nói một câu chẳng mấy liên quan:

- Trưa nay về nhà anh ăn cơm!

Tôi chưa bao giờ đến nhà Hoàng, chỉ nghe Hoàng kể anh ở cùng mẹ và bố dượng. Mọi người khá thân thiện và cởi mở, duy chỉ có một điều làm tôi suy nghĩ, đó là mối quan hệ giữa Hoàng và bố dượng. Hai người thân đến mức nếu không được biết trước, chắc tôi cũng nghĩ rằng họ là cha con ruột thịt với nhau. Họ thoải mái nói chuyện, trao đổi, vui đùa, không hề kiêu cách và gượng gạo.

Tối đó tôi ngủ lại nhà nhỏ Vy để sáng đi Lào Cai sớm. Ba chẳng gọi điện cho tôi. Vừa tối vừa buồn, tôi bỗng nhớ mẹ kinh khủng. Hình ảnh cô Liên cùng thằng bé lúc sáng cứ bám lấy tôi vào

cả trong giấc mơ...

Thức sớm, lại phải đi một quãng đường xa, tôi thấm mệt. Nhưng khi nhìn những em bé mừng rỡ khi chúng tôi đến, cười đến tí mắt khi được nhận quà, bao mệt mỏi buồn phiền dường như đều tan biến cả.

- Em làm gì trốn ra đây ngòi vậy? Nhớ nhà à?

- Anh nghĩ em bao nhiêu tuổi?

- Bao nhiêu tuổi cũng có thể nhớ nhà mà!

Hoàng ngồi xuống cạnh tôi, mắt lơ đãng, vờ như không để ý xung quanh. Mùi hoa cỏ núi đồi hòa quyện, cảm giác trong trẻo và mới mẻ, đây đúng nơi lí tưởng để... tĩnh tâm. Khứu giác bỗng tiếp nhận một mùi hương quen thuộc - mùi hoa đỗ quyên. Tôi bỗng nhớ mấy khóm đỗ quyên ở nhà, nhớ khoảng sân be bé sáng nào cũng có một người đàn ông trung niên ra tưới hoa. Tôi nhớ ba...

- Anh có thích cha dượng không?

- Sao cơ?

- Anh và bác ấy, làm sao có thể thân thiết như thế được?

- Trên đời này có rất nhiều việc vượt ngoài sự kiểm soát và khả năng của chúng ta, điều duy nhất chúng ta có thể làm đó là tìm ra mặt tốt của nó.

- Theo kiểu không làm gì được nên tốt nhất là chấp nhận à? Có những thứ không chấp nhận được thì sao?

Hoàng khẽ mỉm cười. Trời hôm nay nhiều mây đến nỗi dù đã là giữa trưa, những tia nắng cũng khó khăn lắm mới có thể len mình rọi xuống mặt đất một cách rất yếu ớt. Lòng tôi cũng đầy ắp mây mù, tôi không biết sẽ phải đối mặt với ba như thế nào khi trở về? Liệu tôi có thể chấp nhận việc này hay không? Mà nếu không chấp nhận được thì tôi sẽ làm gì? Lòng tôi khó nghĩ quá đi...

- Mẹ và ba anh ly hôn năm anh học lớp 3, lúc ấy mỗi lần say là ông lại đánh mẹ. Anh còn quá nhỏ để có thể bảo vệ mẹ, nên khi ba mẹ chia tay nhau, anh nghĩ rằng đó là phương án tốt nhất. Nhưng đến lúc mẹ đi thêm bước nữa, anh cũng như em bây giờ, không hài lòng và khó chấp nhận. Thời gian đầu anh cãi lời bố dượng suốt, không tôn trọng ông và luôn tìm chuyện phá phách.

Cho đến khi anh nhìn thấy mẹ rạng rỡ khoe với mọi người là bà đã tìm được người yêu thương bà thật sự, khi anh nhìn thấy ánh mắt mẹ hạnh phúc mỗi lần ông ấy đi làm về sớm phụ bà nấu cơm, khi anh nhìn thấy... mẹ khóc vì anh chẳng chịu nghe lời, anh mới hiểu ra một điều: mẹ anh được hạnh phúc - đó mới là điều quan trọng.

Nếu ba anh chỉ đem đến sự đau khổ, thì sao anh không thể chấp nhận một người khác mang lại điều tốt đẹp hơn cho mẹ anh? Anh biết em rất khó đối mặt với chuyện này nhưng em đã bao giờ nghĩ những khi em đi xa thế này, ba em chỉ quanh quẩn một mình ở nhà, không người trò chuyện, không người chăm sóc sẽ như thế nào không? Tình thương của con cái, cần nhưng không đủ Nghi à! Ba em vừa làm cha vừa làm mẹ chăm sóc em bao

năm qua rồi. Đã đến lúc em nên để ông ấy tìm thấy hạnh phúc cho riêng mình...

Tôi cứ nghĩ đến những gì Hoàng nói suốt cả quãng đường về. Tản ngẫu trước cửa, tôi vẫn không có can đảm bước vào nhà. Từ lúc tôi chạy đi từ nhà cô Liên, ba chẳng gọi hay nhắn tin gì cho tôi cả. Chắc ông đang giận tôi lắm.

- Ông ăn chút cháo đi, xúu nữa tôi gọi về nhà hỏi chị giúp việc coi bé Nghi về chưa.

Nghe giọng của cô Liên, như phản xạ tôi dừng lại trước cửa phòng bệnh. Ba tôi hôm qua lúc xuống cầu thang không biết bất cẩn thế nào lại bị ngã. Lo lắng quá tôi quên mất chuyện hôm ấy, vút đồ đạc ở phòng khách rồi chạy vội đi sau khi nghe cô giúp việc thông báo. Giờ tới nơi, tôi vừa muốn thăm ba, vừa sợ sợ gì đó không rõ.

- Nó giận tôi rồi. Chắc sẽ sang nhà con Vy ở vài hôm, trước giờ vẫn vậy. Để chân tôi khỏe lại rồi gọi nó về cũng được, tôi không muốn nó lo lắng.

- Chân ông đâu thể khỏi ngay được. Và lại nó biết chuyện của mình rồi, tôi chỉ lo...

- Nghi nó lớn rồi, tôi tin nó sẽ hiểu ra thôi!

- Thôi ông ăn cháo đi! Nguội lại không ngon. Cháo cá mà ông thích đó!

- Chỉ có bà là hiểu tôi.

- Cái ông này...

Ba cười lớn. Lâu lắm rồi mới thấy ba cười sáng khoái như vậy. Lời của Hoàng lại văng vẳng trong đầu. Nếu không có cô Liên, ai sẽ chăm sóc cho ba những lúc thế này? Bỗng tôi thấy mình thật tệ! Đến ba thích ăn món gì hình như tôi cũng không biết. Trước giờ tôi đều nghĩ chỉ cần có tôi bên cạnh là ba đã rất hạnh phúc rồi. Chưa bao giờ tôi đặt mình vào vị trí của ông để suy nghĩ. Ba tôi thật sự cần một gia đình đúng nghĩa...

- Chân ba em thế nào rồi?

- Khỏe rồi anh ạ! Ba còn bảo sẽ dạy em khiêu vũ nữa đấy.

- Thế là ổn rồi. Di có tốt với em không?

- Di nấu toàn đồ ăn ngon lắm anh ạ!

...

- Cái cậu vừa chở con về là bạn con hả? Trông được đấy! Hôm nào mời cậu ấy về nhà mình dùng cơm nhé! - Di vừa dọn cơm vừa nhìn tôi cười vẻ hào hứng.

- Dạ vâng ạ!

- Xấu vậy mà cũng có bạn trai à? Ba cứ tưởng con ế!

- Chị Nghi xinh, bạn con ai cũng nói thế! Con thấy không ai đẹp bằng chị Nghi. Chị Nghi số một.

Cái giọng trẻ con bi bô của bé Bo khiến cả nhà không ai nhịn được cười. Bữa cơm hôm ấy rất lạ, rất khác. Ấm áp và yêu thương. Bỗng tôi thấy gia đình mình dường như chưa bao giờ khuyết, thật tròn vẹn. Ngoài sân, những nụ hoa đỗ quyên đã bắt đầu nở, thơm lừng.

Hoàng gọi cho tôi. Trong lòng tôi cũng có một nụ hoa đỗ quyên đang lên mầm... ■

Hạ Quyên



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