



Bạn có thể scan mã QR trên để truy cập trang báo điện tử của chúng tôi. Khách hàng cũng có thể xem quảng cáo rao vặt của mình ngay trực tuyến tại www.thevietnampost.com

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương Mai

CUỐI TUẦN

2194

March 14, 2026

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 (góc Harwin Dr. @ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-8438 * 713-777-VIET * 713-777-2012 * Fax.: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * E-mail: info@thevietnampost.com

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN
* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
* Lập hồ sơ mua bán, gửi sổ sách cho các cơ sở thương mại.
* Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với số thuế.
* Xin giảm thuế nhà.
* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

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

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

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
* Remodeling kitchen, bathroom
* Nhận new build out & remodeling
+ Nail Salon, Restaurant,
+ Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
* Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ

xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
* xe * nhà * lụt * thương mại * sức khỏe * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair, Nail Salon, Shopping Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.

Agency Director
CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÝ VỊ. **(281)495-3493**

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

281-933-8300
8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072
KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training
Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns Please Call TD Advisor, P.C.

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

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH	SƯNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật
---------------------------------------	-----------------------	-----------------	-------------------	----------------	-------------------------	-----------------------

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758

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

Nha Khoa Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



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

0913747090
0942121022



THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

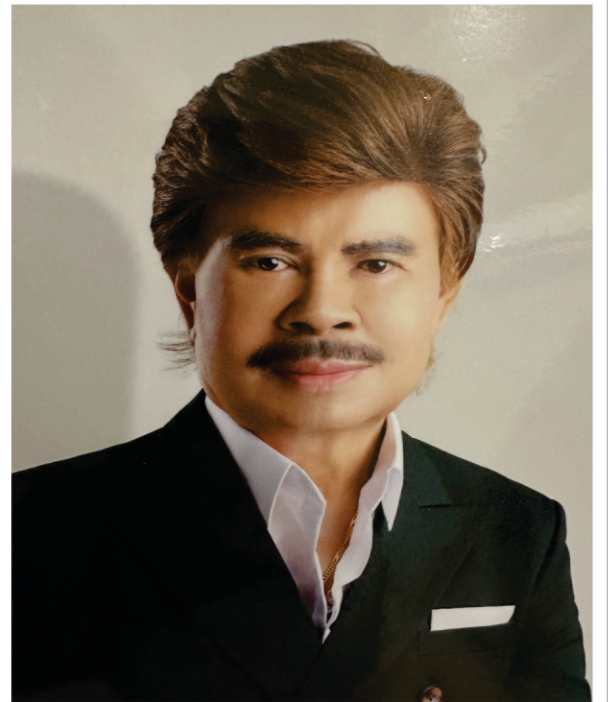
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

Chỉ một cuộc gọi, sẽ có nhiều hãng Bảo Hiểm để chọn giá. Trong vòng vài phút, có 5 tới 7 hãng nổi tiếng, có giá ngay cho quý khách. Xin gọi ngay để tiết kiệm từ: \$200, \$300, \$400...?

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



KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



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

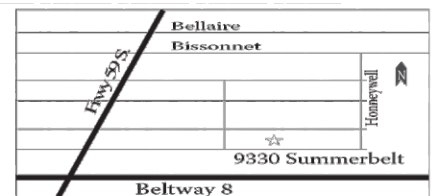
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* **Sửa chữa COMPUTER**

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

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm
- Thứ Năm: Đóng Cửa

BÁNH MÌ gồm:

- * Jambon
- * Giò Heo
- * Paté
- * Gà Ham
- * Xiu Mại
- * Thịt Nướng
- * Gà Rô-Ti
- * Chả Lụa
- * Cá Mòi

Đặc Biệt:

- * Bò Bía
- * Gỏi Cuốn
- * Mì, Hủ Tiếu Gà
- * Mì Vịt Tiềm
- * Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- * Bún Bò Huế
- * CƠM Gà Hải Nam
- * CƠM Bì Sườn Chả
- * Bánh Bột Chiên
- * Mì Hoàn Thánh
- * Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- * Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
- * Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
- * Thay mặt thân chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
- * Xin giảm thuế nhà.
- * Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

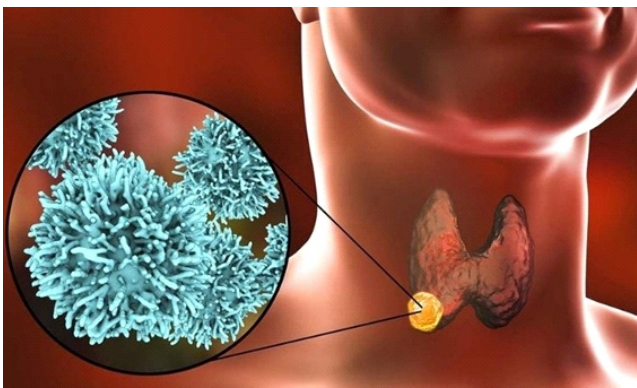
KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



Nhiều người đi siêu âm phát hiện có nang giáp, bác sĩ chỉ ngay 5 dấu hiệu cảnh báo cần đi khám lại ngay lập tức

Ngày nay với sự phát triển của các kỹ thuật y khoa, ngày càng nhiều người phát hiện sớm các nang giáp. Tuy nhiên, các nang giáp này thường không gây đau hay khó chịu dẫn đến không ít người chủ quan và không biết cách theo dõi các nang phù hợp.

Tuyến giáp là một tuyến nội tiết quan trọng nằm ở vùng cổ, chúng tiết ra hai hormon chính là: Triiodothyronine (T3) và Thyroxine (T4), giúp kiểm soát hoạt động chuyển hóa năng lượng trên toàn cơ thể. U nang tuyến giáp hay bướu giáp nhân là những khối u (bướu) chỉ chứa dịch hoặc có cả những trường hợp có chứa cả dịch và mô đặc. Những khối u thường có kích thước nhỏ (khoảng 2-3mm), tuy nhiên một số trường hợp có thể lên đến vài cm và khiến phần cổ của người bệnh sưng to.



Hầu hết các khối u tuyến giáp là lành tính, chỉ có 2% - 5% là ác tính (ung thư tuyến giáp). Nang giáp lành tính là những nang có kích thước nhỏ, chúng thường không ảnh hưởng đến sức khỏe người bệnh cũng như không gây ra các triệu chứng bất thường cho đến khi khối u phát triển lớn hơn và gây ảnh hưởng đến các cơ quan xung quanh. Chính vì vậy, u nang tuyến giáp thường chỉ được "vô tình" phát hiện ra khi người bệnh đi siêu âm và khám sức khỏe định kỳ.

Có rất nhiều yếu tố dẫn đến hình thành và tăng nguy cơ mắc các u tuyến giáp, tuy nhiên các nhóm yếu tố sau đây được xem là những nguyên nhân điển hình nhất: thiếu i-ốt kéo dài, rối loạn nội tiết tố (đặc biệt ở nữ giới), di truyền, viêm tuyến giáp (Hashimoto) và tác động của xạ trị vùng cổ. Tỷ lệ mắc nang tuyến giáp ở nữ giới cao hơn nam giới từ 3 đến 20 lần, đặc biệt trong độ tuổi 20-65, do sự biến động mạnh mẽ của nội tiết tố qua các giai đoạn sinh lý như dậy thì, mang thai, mãn kinh.

Ngoài ra, một số yếu tố khác có thể tác động ảnh hưởng đến quá trình phát triển khối u tuyến giáp như thói quen ăn uống, sinh hoạt, yếu tố bệnh lý vùng cơ quan có liên quan, tác động từ môi trường sống...

5 dấu hiệu cảnh báo cần đi khám lại ngay lập tức

Mặc dù phần lớn các trường hợp nang giáp

là lành tính, tuy nhiên đối với các trường hợp nang giáp có kích thước lớn người bệnh cần chú ý các dấu hiệu nguy hiểm cần đi tái khám lại ngay như:

Xuất hiện khối u ở cổ: Nếu bạn phát hiện có một khối u lớn ở trước cổ hoặc dưới yết hầu thì bạn cần theo dõi hoạt động của nó. Thông thường, khối u lành tính sẽ di chuyển lên hoặc xuống khi nuốt. Ngược lại, u ác tính sẽ không di chuyển.

Khàn giọng: Khàn giọng là một trong những triệu chứng dễ nhận biết của ung thư tuyến giáp nhưng lại rất dễ bị nhầm lẫn với các bệnh lý thông thường khác. Vì thế, triệu chứng u tuyến giáp này thường hay bị bỏ qua.

Ho mãn tính: Người bị ung thư tuyến giáp có thể sẽ bị ho mà không có bất cứ triệu chứng nào liên quan đến sốt hay đờm. Dù chỉ chiếm một tỷ lệ nhỏ nhưng nếu bạn bị ho mãn tính thì hãy đi khám để xác định có bị ung thư tuyến giáp hay không.

Nuốt khó: Khối u tuyến giáp khi phình to có thể gây chèn ép lên thực quản khiến người bệnh gặp khó khăn khi nuốt.

Xuất hiện hạch vùng cổ: Nếu bạn vừa có nang giáp, vừa sờ thấy các cục hạch nhỏ, chắc, di động kém ở dưới hàm hoặc dọc hai bên cơ ức đòn chũm, đây là dấu hiệu cảnh báo nguy cơ cao. Hạch có thể là phản ứng viêm, nhưng cũng có thể là dấu hiệu cho thấy tế bào lạ đã bắt đầu di căn.

Các phương pháp điều trị nang tuyến giáp

Tùy thuộc vào tính chất của các nang giáp mà các bác sĩ sẽ lựa chọn phương pháp điều trị nang tuyến giáp phù hợp cho từng bệnh nhân. Với các trường hợp nang giáp nhỏ (thường là dưới 3cm) và được xác định là lành tính qua kết quả siêu âm hoặc chọc hút tế bào (FNA), phương pháp phổ biến nhất thường là theo dõi định kỳ.

Khi nang phát triển lớn hơn hoặc gây cảm giác khó chịu, các bác sĩ sẽ cân nhắc các phương pháp xâm lấn như: hút dẫn lưu, phẫu thuật cắt nang giáp. Với sự phát triển của y học, các phẫu thuật điều trị nang tuyến giáp đã trở nên đơn giản hơn và đạt tỷ lệ thành công 98% nếu can thiệp ở giai đoạn sớm. Ăn uống lành mạnh và duy trì lối sống khoa học có thể giúp ngăn ngừa việc hình thành các nang giáp.

Lời khuyên của bác sĩ về phòng ngừa ung thư tuyến giáp

Khám và siêu âm tuyến giáp định kỳ mỗi 6 tháng. Đặc biệt là nữ giới 25-60 tuổi, người có tiền sử bướu giáp, bệnh Hashimoto, tiền căn chiếu xạ vùng cổ hoặc nếu trong gia đình từng có người bị ung thư tuyến giáp.

Hạn chế tiếp xúc tia xạ vùng đầu-cổ. Duy trì chế độ ăn có muối i-ốt, tránh thiếu hoặc thừa i-ốt kéo dài. Vì dư thừa hay thiếu hụt i-ốt đều gây ảnh hưởng tới chức năng hoạt động của tuyến giáp. Nếu tuyến giáp mất cân bằng, cơ thể sẽ gặp tình trạng kháng thuốc, thậm chí sản sinh ra các tế bào ung thư.

Theo dõi các dấu hiệu bất thường vùng cổ như khàn tiếng kéo dài, nuốt nghẹn, sờ thấy u cục vùng cổ... Chế độ ăn uống lành mạnh, ít chất béo

bão hòa và thực phẩm chế biến sẵn. Nên bổ sung thêm nhiều rau xanh, các loại hoa quả và thực phẩm chứa nhiều khoáng chất, vitamin cho cơ thể. Duy trì khối lượng cơ thể một cách hợp lý. Mỗi người nên ngủ đủ giấc, ăn đủ bữa, đúng giờ, thường xuyên luyện tập, vận động thể dục thể thao. Kiểm soát stress.

Nang tuyến giáp là một bệnh lý thường gặp, phần lớn các trường hợp là lành tính và có thể theo dõi lâu dài mà không gây nguy hiểm. Tuy nhiên, việc thăm khám định kỳ và chẩn đoán đúng vẫn đóng vai trò quan trọng để phát hiện sớm biến chứng đồng thời can thiệp kịp thời khi cần thiết. ■

Nghiên cứu Mỹ phát hiện điều kỳ lạ xảy ra khi thiếu ngủ

Các nhà khoa học từ Viện Công nghệ Massachusetts (MIT - Mỹ) đã khám phá một cơ chế kỳ lạ của não bộ xảy ra mỗi khi bạn thiếu ngủ.

Theo Science Daily, nghiên cứu mới từ MIT đã phân tích hoạt động não bộ ở người thiếu ngủ và phát hiện sự tồn tại của một cơ chế dọn dẹp kỳ diệu tương tự những gì thường xảy ra mỗi khi bạn ngủ. Tuy nhiên nó có một tác dụng phụ.

Khi bạn ngủ, dịch não tủy sẽ di chuyển ra khỏi não rồi quay trở lại, một quá trình giúp loại bỏ các chất thải tích tụ suốt cả ngày.

Nhóm nghiên cứu Mỹ đã sử dụng phương pháp quan sát và đo lường đa thông số trên 26 tình nguyện viên. Mỗi người được kiểm tra 2 lần, lần 1 là sau một đêm ngủ đủ giấc, lần 2 là sau một đêm thiếu ngủ.

Kết quả cho thấy tình trạng thiếu ngủ đã kích hoạt một quá trình tự dọn dẹp não bộ để bù đắp rất hiệu quả, giúp bạn vẫn có thể làm việc, hoạt động vào ngày hôm sau. Tuy nhiên, quá trình này đi kèm với một khoảng thời gian "đơ" đáng lo ngại.

Các quan sát cho thấy người thiếu ngủ thỉnh thoảng rơi vào tình trạng giống một cỗ máy bị gián đoạn hoạt động, phản ứng chậm hoặc bỏ lỡ các tín hiệu. Khi đó, đồng tử cũng co lại, nhịp tim chậm đi. Vài giây sau, một làn sóng dịch não tủy tràn ra ngoài não rồi di chuyển trở lại.

Đó chính là quy trình dọn dẹp cấp tốc mà cơ thể đã kích hoạt để chống lại tình trạng thiếu ngủ. Toàn bộ quá trình từ lúc bắt đầu "đơ" cho đến khi hoạt động lại kéo dài 12 giây.

Điều này giải thích lý do vì sao sau một đêm thiếu ngủ, chúng ta vẫn có thể làm việc nhưng thỉnh thoảng lại bị mất tập trung, hoặc rơi vào trạng thái gián đoạn hoạt động, suy nghĩ ngẩn.

12 giây có thể ngắn nhưng sẽ cực kỳ nguy hiểm nếu như bạn đang vận hành máy móc công nghiệp hay điều khiển phương tiện giao thông.

Vì vậy, các kết quả vừa công bố trên tạp chí khoa học Nature Neuroscience là lời cảnh báo về tác hại của tình trạng thiếu ngủ; đồng thời gợi ý về khả năng phát triển những ứng dụng giúp nhận biết tình trạng "đơ" tạm thời do thiếu ngủ để nâng cao các biện pháp an toàn cho người lao động. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Người phụ nữ tử vong sau khi ăn món "vạn người mê" giữa đêm cùng bạn thân

Sau khi ăn buffet cùng bạn lúc nửa đêm, người phụ nữ 30 tuổi bất ngờ xuất hiện cơn đau dữ dội vùng thượng vị - khu vực phía trên rốn. Dù được đưa đi bệnh viện nhưng cô tử vong sau đó. Bác sĩ ngay lập tức cảnh báo về căn bệnh nguy hiểm nhưng thường bị xem nhẹ.

Người phụ nữ 30 tuổi sống ở Đài Loan (Trung Quốc) được bạn rủ đi ăn buffet. Tưởng rằng một bữa buffet vui vẻ nhưng lại trở thành khởi đầu của bi kịch. Người phụ nữ xấu số nói trên khi đi ăn về đến nửa đêm cô bất ngờ xuất hiện cơn đau dữ dội vùng thượng vị - khu vực phía trên rốn. Cơn đau ngày càng tăng, kèm cảm giác buồn nôn và mệt lả. Thấy vậy gia đình lập tức đưa cô vào bệnh viện cấp cứu. Kết quả kiểm tra khiến các bác sĩ lo ngại: bệnh nhân bị viêm tụy cấp nặng.

Tuy nhiên chỉ sau một ngày nhập viện, tình trạng người bệnh chuyển biến nhanh chóng theo chiều hướng xấu. Cô bắt đầu có các triệu chứng: Khó thở; Suy giảm chức năng thận; Hạ canxi máu; Roi vào sốc tuần hoàn. Dù được tích cực điều trị, bệnh nhân vẫn không qua khỏi sau 2 ngày.

Theo các chuyên gia, điều khiến trường hợp này gây chú ý là bệnh nhân không uống rượu và cũng không mắc sỏi mật - hai nguyên nhân thường gặp nhất.

Theo bác sĩ Hứa, vấn đề nằm ở việc triglycerid (một dạng mỡ máu) của bệnh nhân vốn đã cao. Cô từng được kê thuốc kiểm soát nhưng vì lo ngại phải dùng thuốc lâu dài nên đã tự ý ngưng điều trị.

Sau khi thăm khám và làm các xét nghiệm, kết quả cho thấy chỉ số triglycerid của bệnh nhân lên tới 4.000 mg/dL, cao gấp khoảng 30 lần mức bình thường (150 mg/dL). Mức này được xem là cực kỳ nguy hiểm và có thể kích hoạt viêm tụy cấp chỉ trong thời gian ngắn.

Các bác sĩ khuyến cáo, khi triglycerid vượt 500 mg/dL, người bệnh cần đi khám và tuân thủ điều trị nghiêm ngặt, tuyệt đối không tự ý ngưng thuốc.

Một số biện pháp giúp kiểm soát mỡ máu gồm: Giảm cân hợp lý; Chỉ cần giảm 5-10% trọng lượng cơ thể đã có thể giúp giảm khoảng 20% triglycerid; Hạn chế tinh bột tinh chế như bánh mì trắng, đồ ngọt, nước ngọt có đường và rượu bia; Tăng cường rau xanh và thực phẩm lành mạnh.

Ngoài ra, người bệnh cần duy trì vận động, nên tập luyện ít nhất 150 phút mỗi tuần với các hoạt động aerobic cường độ vừa như chạy bộ, đạp xe hoặc bơi lội, đồng thời tuân thủ dùng thuốc.

Theo các bác sĩ, bệnh viêm tụy cấp là tình trạng viêm đột ngột trong một thời gian ngắn với các triệu chứng từ nhẹ đến nghiêm trọng, đe dọa đến tính mạng. Hầu hết những người bị viêm tụy

cấp đều hồi phục hoàn toàn nếu như được điều trị đúng và kịp thời. Trong trường hợp nghiêm trọng, dịch tụy tụy chảy vào trong ổ bụng khiến tổn thương mô nghiêm trọng, nhiễm trùng. Viêm tụy nặng cũng có thể gây nguy hiểm cho các cơ quan quan trọng khác như tim, phổi và thận.

Trong hầu hết các trường hợp, nguyên nhân viêm tụy cấp là do sỏi mật hoặc sử dụng rượu nặng. Các nguyên nhân khác bao gồm thuốc, bệnh tự miễn, nhiễm trùng, chấn thương, rối loạn chuyển hóa và phẫu thuật. Có tới 15% người bị viêm tụy cấp chưa tìm được nguyên nhân.

Triệu chứng của viêm tụy cấp bao gồm: Đau bụng lan tỏa ra sau lưng; Triệu chứng có thể trầm trọng hơn sau khi ăn các thực phẩm giàu chất béo; Chướng bụng và đau; Buồn nôn và ói mửa; Sốt; Tăng nhịp tim.

Viêm tụy cấp nếu không được điều trị sẽ diễn biến rất nhanh, phức tạp đến các biến chứng nặng, có thể dễ dàng ảnh hưởng đến các cơ quan khác, thậm chí là gây tử vong.

Điểm danh những thực phẩm tốt cho tuyến tụy

An các loại thực phẩm phù hợp có thể chữa lành và nuôi dưỡng tuyến tụy, giúp tránh viêm tụy và các bệnh lý tụy khác.

- Tỏi: Tỏi, hành tây là một nguồn tốt của chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe của tuyến tụy và để phòng ngừa ung thư.

- Cải xanh: Bông cải xanh và rau họ cải khác như cải bruxel, cải bắp và súp lơ chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng có thể giúp ngăn ngừa ung thư.

- Nho đỏ: Nho đỏ là một nguồn tốt của resveratrol, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Tránh uống rượu vang đỏ nếu bạn đang bị viêm tụy, và có thể ăn một nắm nho đỏ thay thế cho uống rượu.

- Khoai lang: Loại củ quen thuộc này cùng với các loại rau màu cam và màu vàng khác như cà rốt, ngô và bí chứa các chất dinh dưỡng có lợi cho tuyến tụy đồng thời giúp ngăn ngừa ung thư.

- Cải bó xôi: Loại rau này có một nguồn giàu chất sắt và vitamin B, 2 chất này đều cần cho tuyến tụy. Hãy thử món salad cải bó xôi hoặc xào với tỏi. Các rau lá xanh khác như cải xoăn, mù tạt và củ cải Thụy Sĩ cũng có lợi cho tuyến tụy của bạn.

- Đậu phụ: Đậu phụ là một nguồn tuyệt vời của protein ít chất béo. Bạn cần protein trong chế độ ăn uống để nhanh chóng lành bệnh, nhưng quá nhiều chất béo sẽ làm trầm trọng thêm bệnh lý tụy có sẵn. Đậu phụ là một lựa chọn hợp lý trong trường hợp này. ■

Uống bao nhiêu trà và cà phê mỗi ngày có thể giảm nguy cơ sa sút trí tuệ?

Theo nghiên cứu quy mô lớn của Đại học Harvard (Mỹ), uống trà và cà phê với lượng vừa phải mỗi ngày có

thể liên quan đến giảm nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ.

Nghiên cứu cho thấy những người uống từ hai đến ba tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ sa sút trí tuệ thấp hơn so với những người không sử dụng đồ uống chứa caffeine. Kết quả tương tự cũng được ghi nhận ở những người uống trà: chỉ cần một đến hai tách mỗi ngày đã có thể giảm đáng kể nguy cơ phát triển căn bệnh này.

Các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu của khoảng 131.000 nhân viên y tế tại Anh. Những người tham gia được theo dõi trong suốt 43 năm, định kỳ hai đến bốn năm một lần hoàn thành bảng câu hỏi về chế độ ăn uống và đánh giá chức năng nhận thức.

Trong thời gian theo dõi, nhóm nghiên cứu ghi nhận 11.033 trường hợp sa sút trí tuệ. Kết quả phân tích cho thấy những người uống cà phê ở mức vừa phải (hai đến ba tách mỗi ngày) có nguy cơ mắc bệnh thấp hơn 18%. Với trà, mức giảm nguy cơ là 16% ở những người uống một đến hai tách mỗi ngày. Ngoài ra, những người tiêu thụ nhiều trà và cà phê nhất cũng có tốc độ suy giảm nhận thức chậm hơn so với nhóm uống ít nhất.

Nghiên cứu không tìm thấy mối liên hệ tương tự ở những người uống cà phê khử caffeine, cho thấy caffeine có thể đóng vai trò nhất định trong các lợi ích quan sát được. Kết quả nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí y khoa JAMA.

Trà và cà phê chứa nhiều polyphenol và flavonoid - những hợp chất thực vật có đặc tính chống oxy hóa. Các nghiên cứu trước đây cho thấy việc tiêu thụ cà phê thường xuyên có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm kéo dài tuổi thọ, cải thiện sức khỏe tim mạch, hỗ trợ chức năng trí nhớ và làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư.

Tiến sĩ Yu Zhang, tác giả chính của nghiên cứu thuộc Đại học Harvard, cho biết sa sút trí tuệ hiện là một trong những thách thức lớn nhất của y tế công cộng toàn cầu, trong khi các phương pháp điều trị hiệu quả vẫn còn rất hạn chế.

Theo ông, trà và cà phê được tiêu thụ rộng rãi trên toàn thế giới, vì vậy ngay cả những mối liên hệ ở mức độ vừa phải cũng có thể mang lại ý nghĩa đáng kể. Nhóm tác giả không ghi nhận thêm lợi ích khi mức tiêu thụ vượt quá ngưỡng vừa phải.

Bình luận về nghiên cứu này, Tiến sĩ Susan Kohlhaas, Giám đốc nghiên cứu của Alzheimer's Research UK, lưu ý kết quả không chứng minh trà hay cà phê có tác dụng phòng ngừa sa sút trí tuệ. Bà nhấn mạnh đây chỉ là mối liên hệ thống kê, không phải quan hệ nhân quả, đồng thời cho rằng những người uống trà hoặc cà phê có thể khác nhau ở nhiều yếu tố lối sống khác ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ.

Sa sút trí tuệ thường khởi phát với các triệu chứng như suy giảm trí nhớ, khó khăn trong tư duy, lập luận và ngôn ngữ, sau đó nặng dần theo thời gian. Tại Anh, căn bệnh này hiện là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu. ■

Vì sao nhiều người đỏ bừng mặt dù chỉ “nhấp môi” chút rượu?

Một số người uống rượu bia mãi không say, trong khi người khác chỉ nhấp môi cũng đỏ mặt. Phản ứng này không nói lên từ lượng nhiều hay ít mà liên quan đến cách cơ thể xử lý cồn.



Phản ứng đỏ mặt khi uống rượu là hiện tượng thường gặp nếu bạn không dung nạp rượu và không thể tiêu hóa hết lượng rượu đã uống. Khi bị đỏ mặt do rượu, mặt, cổ và phần ngực trên sẽ thường ửng và hồng hoặc đỏ. Bạn cũng có thể gặp các triệu chứng khác như buồn nôn hoặc nôn mửa, tùy thuộc vào nguyên nhân gây ra chứng không dung nạp rượu.

Tình trạng này thường được gọi là "chứng đỏ mặt kiểu châu Á" hoặc "làn da rạn rờ kiểu châu Á" vì 35-45% người Đông Á mắc chứng không dung nạp rượu do di truyền, gây ra phản ứng này.

Nguyên nhân

Theo Medical News Today, mặt đỏ bừng sau khi uống rượu là triệu chứng của chứng nhạy cảm cao với rượu, có nghĩa là cơ thể ít dung nạp rượu hơn. Tất cả loại đồ uống có cồn đều chứa ethanol. Sau khi uống rượu, cơ thể bắt đầu phân giải ethanol thành các chất khác, hay còn gọi là chất chuyển hóa, để dễ dàng đào thải hơn.

Một trong những chất chuyển hóa này, acetaldehyde, có độc tính đối với cơ thể. Nếu một người nhạy cảm với rượu hoặc uống nhiều, cơ thể có thể không xử lý được hết các chất độc đó, và acetaldehyde có thể bắt đầu tích tụ. Sự tích tụ này có thể gây ra phản ứng histamine, dẫn đến một loạt các triệu chứng, bao gồm giãn mạch máu trên mặt, gây đỏ mặt.

Ở người có làn da sáng màu, mặt đỏ bừng có thể biểu hiện bằng hiện tượng đỏ ửng rõ rệt, trong khi trên làn da tối màu, nó có thể gây đỏ mặt hoặc sẫm màu vùng da bị ảnh hưởng.

Liệu hiện tượng đỏ bừng mặt có nguy hiểm không?

Mặc dù bản thân hiện tượng này không nguy hiểm, những người trải qua nó có nguy cơ cao hơn bị huyết áp cao và các vấn đề sức khỏe khác. Một nghiên cứu đăng trên Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) khảo sát ở nam giới Hàn Quốc đã xem xét sự khác biệt về huyết áp giữa những người đàn ông bị

và không bị đỏ mặt khi uống rượu. Các nhà nghiên cứu nhận thấy những người từ chỗ ít hoặc không bị đỏ mặt chuyển sang bị đỏ mặt có nguy cơ bị tăng huyết áp cao hơn đáng kể.

Ngoài ra, theo NIH, những người bị phản ứng đỏ mặt do rượu và người uống rượu có nguy cơ mắc ung thư cao hơn, bao gồm ung thư thực quản và ung thư vú. Lý do của nguy cơ gia tăng này là bản thân acetaldehyde có khả năng gây ung thư.

Theo GoodRx, việc một người có bị đỏ mặt sau khi uống rượu hay không có thể do yếu tố di truyền. Một loại enzyme ở gan gọi là aldehyde dehydrogenase 2 (ALDH2) phân giải acetaldehyde thành các chất ít độc hại hơn.

Một số người mắc phải tình trạng di truyền khiến họ không sản sinh ra enzyme này. Kết quả là acetaldehyde tích tụ trong cơ thể sau khi uống rượu, gây ra hiện tượng đỏ mặt đặc trưng. Mặc dù bất cứ ai cũng có thể thiếu gene này, tình trạng này phổ biến hơn ở người Đông Á.

Những người dùng một số loại thuốc làm thay đổi quá trình chuyển hóa rượu cũng có thể gặp phản ứng đỏ mặt do rượu. Các loại thuốc này bao gồm thuốc điều trị tiểu đường, cholesterol cao và nhiễm trùng. Ngoài ra, disulfiram, loại thuốc dùng để điều trị rối loạn sử dụng rượu, làm thay đổi quá trình chuyển hóa rượu khiến acetaldehyde tích tụ khi người đó uống rượu. Điều này gây ra các triệu chứng khó chịu như đỏ mặt và buồn nôn.

Có thể ngăn ngừa không?

Không có cách nào để thay đổi gene hoặc sự thiếu hụt enzyme. Cách duy nhất để ngăn ngừa hiện tượng đỏ mặt này và nguy cơ cao huyết áp liên quan là tránh hoặc hạn chế uống rượu.

Mặc dù một số người có thể cảm thấy khó chịu vì da đỏ ửng, nó báo hiệu cơ thể đang tích tụ lượng acetaldehyde độc hại, đã đến lúc cần giảm tốc độ và bổ sung nước. Điều quan trọng cần nhận ra là ngay cả những người không bị phản ứng này khi uống rượu vẫn có nguy cơ mắc các biến chứng sức khỏe do sử dụng rượu, bao gồm cao huyết áp, bệnh gan, ung thư, các vấn đề về dạ dày.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Mỹ (CDC) khuyến cáo nếu phải uống rượu, hãy uống điều độ. Cơ quan này định nghĩa lượng điều độ là một ly mỗi ngày đối với phụ nữ và hai ly đối với nam giới. Nếu một người nhạy cảm với rượu cao - hoặc khả năng dung nạp rượu thấp - họ có thể cảm nhận tác động của rượu mạnh và nhanh hơn, có thể được lợi từ việc giảm uống rượu. Những người lo ngại về triệu chứng này có thể nói chuyện với bác sĩ để được tư vấn. ■

Giảm huyết áp cao một cách tự nhiên: Hãy thêm 1 phần này vào bữa ăn!

Tăng huyết áp là yếu tố hàng đầu gây bệnh tim và đột quỵ, ảnh hưởng đến gần một nửa số người trưởng thành. Vì vậy, tìm ra cách để cải thiện huyết áp ngày càng cấp thiết.

Giờ đây, nghiên cứu mới vừa được công bố trên tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Mỹ Hypertension đã chỉ ra một chế độ ăn có thể cải thiện huyết áp.

Nghiên cứu quốc tế do các nhà khoa học châu Âu và Mỹ thực hiện, đã phân tích dữ liệu từ 14 thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên có đối chứng, bao gồm khoảng 2.700 người trưởng thành mắc bệnh tim mạch hoặc có nhiều yếu tố nguy cơ.

Những người tham gia được yêu cầu tuân theo chế độ ăn Địa Trung Hải hoặc một mô hình ăn uống khác đồng thời được theo dõi sự thay đổi của huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương.

Chế độ ăn Địa Trung Hải giúp giảm huyết áp

Kết quả đã phát hiện chế độ ăn Địa Trung Hải có thể giúp giảm huyết áp, ngay cả ở những người có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch.

Cụ thể, những người tuân theo chế độ ăn Địa Trung Hải ghi nhận sự cải thiện ở cả huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương. Trung bình, huyết áp tâm thu giảm khoảng 1,2 mmHg và huyết áp tâm trương giảm 1,8 mmHg so với nhóm đối chứng, theo trang tin sức khỏe Eating Well.

Các nhà nghiên cứu giải thích: Dù mức thay đổi huyết áp là không lớn, nhưng ngay cả những sự thuyên giảm nhỏ, trung bình cũng có thể giúp phòng ngừa nhồi máu cơ tim, đột quỵ và các vấn đề tim mạch khác.



Chế độ ăn Địa Trung Hải chú trọng cá, trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, hạt và dầu ô liu. Mô hình ăn này tự nhiên giàu chất xơ, chất chống oxy hóa và chất béo lành mạnh, những dưỡng chất được biết đến với vai trò hỗ trợ sức khỏe mạch máu và giảm viêm, 2 yếu tố then chốt trong kiểm soát huyết áp.

Chuyên gia dinh dưỡng Jessica Ball, đang làm việc tại Mỹ, khuyên: Kết hợp chế độ ăn Địa Trung Hải vào cuộc sống không đòi hỏi phải thay đổi hoàn toàn - chỉ cần một vài thay đổi hằng ngày. Đầu tiên là hãy thêm 1 phần rau vào các bữa ăn. Ngoài ra, hãy áp dụng các bước sau:

Nấu ăn bằng dầu ô liu thay vì bơ; Thường xuyên chọn ngũ cốc nguyên hạt, đậu, các loại hạt và cá; Giảm tiêu thụ thịt đỏ và thực phẩm chế biến sẵn; Cắt giảm lượng đường bổ sung và muối.

Theo thời gian, những thay đổi nhỏ này có thể tạo nên một chế độ ăn uống cân bằng, thanh đạm hơn, hỗ trợ sức khỏe tim mạch lâu dài, theo Eating Well. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Người may mắn sở hữu thận khỏe khi đi vệ sinh thường lộ ra 3 điểm, mong bạn có đủ!

Nếu muốn biết thận của mình khỏe hay yếu, mỗi khi đi vệ sinh chỉ cần để ý một chút là sẽ rõ.

Các đặc điểm của nước tiểu có thể phản ánh nhiều điều về sức khỏe mỗi người, nhất là với thận. Bởi vì vai trò quan trọng nhất của thận đó là lọc máu và các chất thải trong cơ thể. Khi đi qua thận, protein cũng như tế bào máu sẽ được giữ lại, còn chất cặn bã sẽ được tách ra khỏi máu, đi tới dịch lọc và tạo nước tiểu.

Chúng ta đi tiểu nhiều lần mỗi ngày nhưng ít ai hình thành được thói quen tự kiểm tra nước tiểu của mình. Nếu nhận thấy 3 dấu hiệu này khi đi tiểu tức là bạn đang sở hữu quả thận khỏe mạnh, còn ngược lại thì tốt nhất là nên sớm đi thăm khám:

1. Màu sắc nước tiểu từ vàng nhạt tới màu hổ phách

Màu sắc của nước tiểu thông thường có màu vàng nhạt đến màu hổ phách đậm. Sở dĩ chúng có màu sắc là do sắc tố urochrome và tùy theo độ đậm đặc hay pha loãng mà nước tiểu sẽ có màu sắc khác nhau. Tuy nhiên, màu sắc nước tiểu bất thường có thể là tiếng chuông cảnh báo cho tình trạng sức khỏe mà phổ biến nhất là bệnh về thận.

Nếu nước tiểu của bạn có màu trắng đục có thể là do sỏi thận hoặc nhiễm trùng nặng. Nước tiểu có màu rất nhạt, trong như nước lọc hãy cảnh giác với đái tháo nhạt hoặc rối loạn chức năng thận. Nước tiểu màu cam hoặc vàng quá đậm, kéo dài cả ngày chứ không phải mỗi sáng sớm có thể là do suy thận.

Đặc biệt, nếu đi tiểu ra màu đỏ, hồng, đen hay nâu đậm thì bạn nên cảnh giác cao độ với bệnh thận nghiêm trọng, bao gồm cả suy thận cấp và ung thư thận nguy hiểm tính mạng. Nguy hiểm nhất là nếu bạn tiểu ra chất lỏng giống như máu. Ngoài ra, chấn thương cơ, phì đại tiền liệt tuyến, thiếu máu tán huyết, rối loạn di truyền hồng cầu porphyria... cũng có thể gây ra nước tiểu màu đậm và lẫn máu.

2. Nước tiểu trong và ít hoặc không có bọt

Ngay cả khi không xét tới màu sắc, tính chất của nước tiểu ở người thận khỏe sẽ trong. Tức là tính chất của nước tiểu sẽ lỏng như nước chứ không dính hoặc đặc/nhớt, đặc biệt là sẽ không có vẩn đục, cặn, máu, cục máu đông, dị vật lạ...

Bên cạnh đó, người thận khỏe sẽ bài thải ra nước tiểu hoàn toàn không có bọt hoặc chỉ có 1 chút bọt. Lưu ý, ngay cả khi bề mặt nước tiểu xuất hiện một lớp bọt mịn và thì nó cũng sẽ biến mất trong thời gian ngắn. Nhưng nếu bọt nước tiểu nhiều hoặc/và không biến mất trong thời gian dài thì có thể hàm lượng protein trong nước tiểu quá cao, có thể là dấu hiệu của bệnh thận là phổ biến nhất. Một số trường hợp cũng có thể do tiểu đường, cao huyết áp, rối loạn chức năng tinh dịch (xuất tinh ngược).

3. Không có mùi lạ trong nước tiểu

Thông thường, người thận khỏe sẽ có nước tiểu trong, màu vàng nhạt tới hổ phách và chỉ có mùi khai nhẹ đặc trưng. Đương nhiên, mùi nước tiểu cũng có thể bị ảnh hưởng bởi thực phẩm ăn vào, nhưng chỉ cần điều chỉnh ăn uống là sẽ trở lại bình thường hoặc cũng không quá 48 giờ. Còn với người mắc bệnh thận, thận suy yếu thì không như vậy.

Các bệnh về thận gây ra triệu chứng nước tiểu biến đổi toàn diện từ lượng, màu, mùi, trạng thái. Bệnh sỏi thận khiến nước tiểu khai nồng nặc hoặc hôi kèm mùi kim loại gỉ sét. Viêm thận, suy thận thì làm nước tiểu hôi và hơi tanh. Bệnh nhân ung thư thận có mùi hôi khó chịu, thậm chí gây buồn nôn hoặc mùi như trứng thối trong nước tiểu. Thường kết hợp với tiểu lẫn máu, nước tiểu đen hoặc nâu và nhớt hơn bình thường.

Một số bệnh lý về gan cũng có thể làm nước tiểu hôi tanh do rối loạn chuyển hóa bilirubin và tích tụ methionine. Sẽ thường đi kèm với chán ăn, vàng da hoặc/và mắt, màu nước tiểu đậm hơn. Còn bệnh tiểu đường khiến nước tiểu có mùi ngòn ngọt khác lạ. Rò bàng quang, viêm cơ quan sinh dục hoặc nhiễm trùng đường tiết niệu cũng có thể khiến nước tiểu trở nên rất khai. ■

6 loại thực phẩm nên ăn nhiều để tăng miễn dịch

Ngoài duy trì những thói quen lành mạnh, việc bổ sung một số loại thực phẩm như gừng, tỏi, nghệ hay rau bina vào bữa ăn hàng ngày cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.

Hệ miễn dịch khỏe mạnh và năng lượng dồi dào là điều cần thiết cho sức khỏe tổng thể và tinh thần của mỗi người. Bữa ăn hàng ngày rất quan trọng để tăng cường hệ miễn dịch và cung cấp năng lượng cần thiết cho cả ngày dài.

Những loại thực phẩm dưới đây có thể giúp bạn luôn cảm thấy khỏe mạnh bằng cách cung cấp năng lượng tức thì và cải thiện khả năng miễn dịch, theo India Times.

Trái cây họ cam quýt

Vitamin C, thành phần thiết yếu giúp tăng cường hệ miễn dịch bằng cách tăng sản sinh tế bào bạch cầu, hỗ trợ chống lại nhiễm trùng, rất dồi dào trong các loại trái cây họ cam quýt.

Ngoài ra, vitamin C còn là chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương. Vì trái cây họ cam quýt có vị ngọt tự nhiên và giàu nước, việc ăn chúng giúp bạn nhanh chóng bổ sung năng lượng. Để có thức uống mát lạnh, tăng cường hệ miễn dịch, hãy bắt đầu ngày mới bằng một ly nước cam tươi hoặc cho vài lát chanh vào nước uống.

Gừng

Y học cổ truyền từ lâu đã sử dụng gừng nhờ đặc tính kháng viêm, giúp tăng cường hệ miễn dịch và giảm viêm. Gừng nổi tiếng với khả năng tăng cường lưu thông máu, hỗ trợ tiêu hóa và cung cấp năng lượng tự nhiên.

Khi bạn cảm thấy kiệt sức, gừng có thể giúp phục hồi và ngăn ngừa các triệu chứng cảm lạnh và cúm. Để có hương vị cay nồng, sáng khoái, hãy pha trà gừng, thêm gừng tươi vào sinh tố hoặc các món ăn.

Tỏi

Đây là một trong những thực phẩm tốt nhất giúp tăng cường miễn dịch. Allicin, hợp chất lưu huỳnh có đặc tính kháng virus và kháng khuẩn, có nhiều trong tỏi. Tỏi có thể thúc đẩy sản xuất tế bào miễn dịch, giảm cường độ cảm lạnh và chống nhiễm trùng. Thực phẩm này cũng thúc đẩy lưu thông máu, giúp duy trì năng lượng lâu dài suốt cả ngày. Để tăng hương vị và hỗ trợ miễn dịch, hãy thêm tỏi sống hoặc tỏi chín vào súp, món hầm và rau củ nướng.

Nghệ

Thực phẩm này chứa rất nhiều curcumin, hợp chất có đặc tính kháng viêm và chống oxy hóa mạnh mẽ. Curcumin giúp tăng cường khả năng phòng vệ của cơ thể chống lại bệnh tật. Ngoài ra, nó còn hỗ trợ quá trình giải độc gan, từ đó cải thiện mức năng lượng tổng thể.

Sử dụng nghệ thường xuyên có liên quan đến việc tăng cường sinh lực và giảm mệt mỏi. Để bổ sung nghệ vào chế độ ăn uống, hãy thêm nó vào sinh tố, súp, các món xào. Để có thức uống thư giãn, hãy uống một cốc sữa nghệ ấm trước khi ngủ.



Rau bina

Vitamin C, vitamin E và beta-carotene chỉ là một vài trong số rất nhiều vitamin và khoáng chất có trong rau bina giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh. Ngoài ra, hàm lượng sắt trong rau bina còn thúc đẩy lưu thông máu tốt, giúp giảm mệt mỏi và tăng cường sinh lực. Đây là nguồn folate tuyệt vời, giúp tăng cường miễn dịch. Để có một bữa tối nhanh chóng và bổ dưỡng, hãy xào rau bina tươi với tỏi hoặc thêm vào salad hoặc sinh tố.

Sữa chua

Probiotics, vi khuẩn lành mạnh giúp tăng cường sức khỏe đường ruột, được tìm thấy trong sữa chua. Vì tỷ lệ đáng kể các tế bào miễn dịch nằm ở đường tiêu hóa, một đường ruột khỏe mạnh là cần thiết cho hệ miễn dịch mạnh mẽ. Probiotics có thể tăng cường khả năng phòng vệ của cơ thể chống lại các bệnh nhiễm trùng nguy hiểm. Sữa chua cũng chứa carbohydrate và protein, cung cấp nguồn năng lượng ổn định. Để có bữa ăn nhẹ ngon miệng và kích thích, hãy ăn một bát sữa chua với mật ong và hạnh nhân. ■

BỘ PHIẾU BẦU CỬ SƠ BỘ VÀ BẦU CỬ GIỮA KỲ Ở TEXAS.

Vào ngày 18 tháng 2 năm 2026, Houston Community Media đã tổ chức, phối hợp với Texas Civil Rights Project, vào thứ Năm ngày 19 tháng 2 năm 2026, một buổi trình bày về những nội dung cơ bản của luật bầu cử Texas và những điều cần chú ý trong kỳ bầu cử sơ bộ và bầu cử giữa nhiệm kỳ.

Một Luật sư Bảo vệ Bầu cử cấp cao (Senior Election Protection Attorney) có trụ sở tại Sugar Land đã trình bày các chủ đề sau:

- Bảo vệ quyền bầu cử là gì?
- Những kiến thức cơ bản về Luật Bầu cử Texas.
- Báo cáo về các cuộc bầu cử tại Texas

Hướng dẫn đăng ký cử tri cho học sinh trung học cũng đã được trình bày tại buổi họp.

Các ngôn ngữ khác nhau và các đường dây nóng hỗ trợ đều sẵn sàng để phục vụ cho việc đăng ký cử tri và bảo vệ quyền bầu cử. Quốc tịch Hoa Kỳ và giấy tờ nhận dạng hợp lệ là yêu cầu bắt buộc đối với tất cả các cử tri hợp pháp.

Đường dây nóng Bảo vệ Bầu cử:

- Ngôn ngữ Châu Á: 888-API-VOTE
- Tiếng Anh: 866-OUR-VOTE
- Tiếng Tây Ban Nha: 888-VE-Y-VOTE
- Quyền Người Khuyết Tật Texas: 888-796-VOTE



Photos courtesy of Jonathan Guevara from Our Voices and Latin Touch Media

Khối u gan 6 cm đột nhiên biến mất sau khi chuyện này xảy ra

Mới đây, bác sĩ chia sẻ về một trường hợp ung thư gan hiếm gặp - khối u đột nhiên biến mất khi chưa điều trị.

Khối u gan biến mất sau khi điều trị gãy xương

Một người đàn ông 63 tuổi người Nhật vốn đang chờ điều trị ung thư gan bỗng phải nhập viện khẩn cấp do gãy xương. Trong thời gian nằm viện, bệnh nhân này tuyệt đối không hút thuốc và uống rượu. Kết quả xét nghiệm sau đó cho thấy các chỉ số ung thư gan bất ngờ trở lại mức bình thường, khối u kích thước 6 cm đã biến mất.

Ca bệnh này được chia sẻ bởi bác sĩ Chien Cheng-hung, Giám đốc Trung tâm Phòng ngừa và Điều trị Bệnh gan, Bệnh viện Memorial Keelung Chang Gung, Đài Loan, Trung Quốc. Bác sĩ Chien, chuyên gia tiêu hóa và gan mật nổi tiếng tại Đài Loan, cho biết đây là trường hợp lâm sàng hy hữu tự hồi phục của bệnh nhân ung thư gan.

Theo vị chuyên gia, việc cắt đứt hoàn toàn nguồn cung nạp chất gây ung thư đã giúp gan không còn phải tiêu tốn tế bào miễn dịch để xử lý độc tố. Đồng thời, cuộc phẫu thuật gãy xương đã vô tình đưa hệ miễn dịch vào trạng thái "tổng động viên", tạo nên sức mạnh hiệp đồng ức chế thành

công các tế bào ác tính.

Nguyên nhân đằng sau việc khối u tự biến mất

Bác sĩ Chien giải thích đây là trường hợp cực kỳ hiếm gặp được gọi là "Ung thư gan tự thoái lui" (Spontaneous Regression of HCC) dùng để chỉ tình trạng khối u thu nhỏ lại hoặc biến mất hoàn toàn mà không cần đến sự can thiệp của phẫu thuật, hóa trị, liệu pháp trúng đích hay miễn dịch.

Tỷ lệ này chỉ xảy ra ở khoảng 1 trên 60.000 đến 140.000 bệnh nhân ung thư. Kể từ năm 1956 đến nay, y văn thế giới mới chỉ ghi nhận khoảng hơn 100 trường hợp.

Chuyên gia cho hay có hai nguyên nhân cốt lõi khiến khối u tự biến mất. Thứ nhất là tình trạng thiếu máu và oxy cục bộ khiến khối u bị "bỏ đói".

Tế bào ung thư gan có tốc độ tăng sinh rất nhanh, kéo theo nhu cầu cực cao về máu và dưỡng chất. Khi tốc độ phát triển của khối u vượt quá khả năng cung cấp của mạch máu hoặc khi động mạch nuôi u bị tắc nghẽn do huyết khối, co thắt, tế bào ung thư sẽ bị hoại tử do thiếu oxy và máu.

Tình trạng này dễ xảy ra hơn với các khối u nằm gần bề mặt gan. Y văn từng ghi nhận những trường hợp khối u tự teo nhỏ sau khi bệnh nhân chạy thận, trải qua đại phẫu hoặc mất máu cấp dẫn đến thay đổi lưu lượng máu cục bộ.

Ngoài ra, khi cơ thể bị nhiễm một loại virus như Covid-19, hệ thống phòng thủ sẽ lập tức "báo động đỏ" và sản sinh ra một đội quân tinh nhuệ gọi là các cytokine như interferon hay yếu tố hoại tử u. Những hoạt chất miễn dịch này sẽ đồng loạt quét

sạch virus trong cơ thể. Đây chính là cơ chế "lấy độc trị độc".

Bác sĩ Chien lấy ví dụ trường hợp một nam bệnh nhân người Brazil, 59 tuổi, có khối u gan lên tới 12 cm, đã di căn sang lách và ổ bụng, chỉ số AFP (chỉ số ung thư gan) từng vượt ngưỡng 60.000. Sau một tháng mắc Covid-19, khối u thu nhỏ còn 6,3 cm và một năm sau thì hoại tử hoàn toàn, các chỉ số trở về mức an toàn.

Lưu ý từ chuyên gia

Chuyên gia cho hay việc ông chia sẻ các ca bệnh này không nhằm chứng minh rằng ung thư gan có thể được chữa trị không cần dùng thuốc mà để tiếp thêm niềm tin cho bệnh nhân trong cuộc chiến chống ung thư. Hành trình chiến đấu với căn bệnh này vốn đầy cam go và bèn bỉ, do đó, thay vì bi quan, người bệnh nên bắt đầu từ những thay đổi đơn giản trong lối sống như từ bỏ thuốc lá, rượu bia và thiết lập một chế độ dinh dưỡng lành mạnh, tránh xa các nhóm thực phẩm gây hại cho gan.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ, bạn có thể giảm nguy cơ mắc ung thư gan bằng những cách sau:

Duy trì cân nặng hợp lý đồng thời tập thể dục đầy đủ;

Tiêm phòng viêm gan B;

Xét nghiệm viêm gan C và điều trị nếu bạn mắc bệnh;

Không hút thuốc hoặc phải bỏ thuốc nếu bạn đang hút;

Tránh uống quá nhiều rượu bia. ■

891-2208/1770

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**

856-2197/1765

TUYỂN NHÂN VIÊN

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

Yêu cầu:

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

Liên hệ anh Justin Thanh: **512-545-3646**
Email: contacts@mekongvime.net

867-2199/1767

NEW **DK/ Cơm Quê**
NEW! NEW! NEW!

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

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

846-2195/1763

NEW **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, chăm 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**

852-2196/1765

NEW **Bán Tiệm Chiên Xào**
VÙNG SOUTHWEST

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

Xin liên lạc: **281-728-3838**

848-2196/1763

NEW **Cho Share Phòng**
BEECHNUT - HWY6

Nhà ở Beechnut - Hwy6. Gần chợ HEB, Kroger và Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho share, giá \$450-\$500/phòng. Bao điện nước giặt sấy, internet. Khu an ninh.

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

866-2199/1766

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

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

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

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

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

847-2195/1703

NEW **Townhouse Cho Mướn**
BEECHNUT & WILDCREST

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

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

835-2206/1774

NEW **Bán Tiệm Sửa Xe**
NORTHWEST HOUSTON


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

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

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

Thương Mại
Rao Vật Hằng Ngày

The Viet Nam Post

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vật 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 Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vật 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 vật của Quý vị **đã có kết quả**.

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

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

864-2199/1766

CHO SHARE PHÒNG

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

346-764-3578

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

Vui Chơi

* Mặt trời hay mặt trăng?

Hai gã say đang trò chuyện trên đường về nhà:

- Đẹp thật, nhìn trăng kia!

- Sai bét! Đó là mặt trời!

Họ cãi nhau cho đến khi gặp một người lão đảo đi ngược lại, một người hỏi:

- Này anh bạn, hãy nói xem cái vật đang chiếu sáng trên kia là mặt trời hay mặt trăng vậy?

Người kia nhìn lên trời chăm chú rồi cau mày hỏi lại:

- Xin lỗi, các anh định hỏi về cái bên trái hay bên phải???

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.



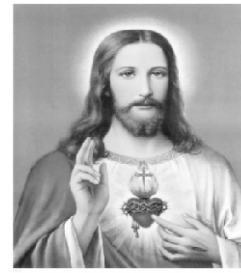
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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



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.

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2194 * Saturday, March 14, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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



\$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
03.06 - 03.12

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 Fortune Mochi 23999 điểm</p>	<p>即溶素食魚露 DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm</p>	<p>冷凍乾燥優格 Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm</p>	<p>福樂牌香米 Joy Luck Thai Jasmine Rice \$27.95</p>	<p>提拉米蘇/草莓蛋糕 Balconi Tiramisu/Strawberry Cake 2 for \$11</p>	<p>夾心巧克力餅 Orion Choco-pie 2 for \$3.50</p>
"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản	"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay	"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	"Joy Luck" Thai Jasmine Rice Gạo Thơm Thái	"Balconi" Tiramisu/ Strawberry Cake Bánh Bông Lan	"Orion" Choco-pie Bánh Choco

<p>蜂蜜燕麥片 Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm</p>	<p>花生醬 Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm</p>	<p>草莓餅乾棒 Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm</p>	<p>韓國紫菜 Wang Seasoned Seaweed 2 for \$11</p>	<p>花生油 Evergreen Peanut Oil \$10.99</p>	<p>炸醬麵 NongShim Chapagetti Jjajang Noodles 2 for \$7.50</p>
"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong	"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng	"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu	"Wang" Seasoned Seaweed Rong Biển	"Evergreen" Peanut Oil Dầu Đậu Phộng	"NongShim" Chapagetti Jjajang Noodles Mì Tương Đen

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮青江菜 Fresh Shang Hai Bok Choy \$7.29/lb Cải Thì</p>	<p>新鮮油菜 Fresh Yu Choy \$7.29/lb Cải Ngọt</p>	<p>新鮮五花肉 Fresh Pork Belly \$4.29/lb Ba Rọi Heo</p>	<p>新鮮牛頸骨 Fresh Beef Neck Bone \$3.59/lb Xương Cổ Bò</p>	<p>新鮮小龍蝦 Live Crawfish (Whole Bag) \$3.99/lb Tôm Hùm Đất</p>	<p>藍蟹 Live Blue Crab \$4.59/lb Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮木薯 Fresh Yuca Root \$1.19/lb Khoai Mì</p>	<p>新鮮甜桔 Fresh Tangerine \$2.39/lb Quýt</p>	<p>急凍有骨羊展 Frozen Lamb Shank (Bone in) \$5.99/lb Bắp Dê Có Xương</p>	<p>急凍全鴨 Fz Culver Duck \$4.49/lb Vịt Đông Lạnh</p>	<p>活牡蠣 Live Oyster (Whole Bag) \$1.79/lb Hàu Sống</p>	<p>有頭蝦 Fz White Jumbo Head on Shrimp (9-12) \$5.99/lb Tôm Có Đầu (9-12)</p>

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

<p>BOOM SALE! \$48.50 Box - 12 Bottles</p>	<p>"EAGLE BRAND" MEDICATED OIL "鷹標" 風油精 DẦU GIÓ CON Ó</p>	<p>BOOM SALE! 2 for \$16 \$9.99 Bag - 4 Pack \$26.99 Box - 4 Bags</p>	<p>"NONGSHIM" SHIN RAMYUN BLACK NOODLE "農心" 辛辣麵 MÌ CAY HÀN QUỐC</p>
---	---	--	---



Nguồn gốc công nghệ chụp ảnh hồng ngoại

Nhà vật lý Robert Williams Wood đã có nhiều đóng góp quan trọng trong lĩnh vực quang học. Nổi bật nhất trong số đó là việc sáng chế ra một tấm lọc ánh sáng đặc biệt để giúp ông chụp những bức ảnh hồng ngoại đầu tiên.



Nhà vật lý Robert Williams Wood

Chụp ảnh hồng ngoại là công nghệ được ứng dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực khoa học và có vô số ứng dụng thực tế khác nhau. Đây cũng là sở thích phổ biến của các nhiếp ảnh gia chuyên nghiệp và nghiệp dư.

Người phát minh ra công nghệ này – cũng như công nghệ chụp ảnh bằng tia cực tím – là nhà vật lý Robert Williams Wood người Mỹ. Ông nổi tiếng trong giới khoa học với những nghiên cứu về quang học và quang phổ.

Bức xạ hồng ngoại được phát hiện vào năm 1800 bởi Frederick William Herschel, người đã khám ra sao Thiên Vương [hành tinh thứ bảy trong hệ Mặt trời] nhờ sử dụng kính thiên văn phản xạ do ông tự chế tạo.

Để tiến hành thí nghiệm, Herschel sơn đen bầu của 3 chiếc nhiệt kế [bầu nhiệt kế là nơi thường chứa chất lỏng thủy ngân hoặc rượu]. Sau đó, ông đặt phân đầu một chiếc nhiệt kế nằm trong quang phổ Mặt trời do lăng kính tạo ra, và hai chiếc nhiệt kế còn lại đặt phía bên ngoài vùng quang phổ này để đối chiếu.

Ông nhận thấy khi di chuyển nhiệt kế trên phổ ánh sáng từ màu tím sang màu đỏ, nhiệt độ nhiệt kế tăng dần. Thêm vào đó, chiếc nhiệt kế đặt phía bên ngoài đầu đỏ của dải quang phổ có nhiệt độ cao nhất. Thí nghiệm này là quan sát đầu tiên về ánh sáng vượt ra ngoài quang phổ nhìn thấy được.

Kỹ thuật nhiếp ảnh ra đời vào thế kỷ 19. Nhưng trong giai đoạn đầu, người ta chưa thể tạo ra các bức ảnh hồng ngoại do hóa chất dùng để chụp ảnh không nhạy cảm với bức xạ điện từ có bước sóng dài hơn ánh sáng khả kiến [ánh sáng nhìn thấy bằng mắt thường].

Wood đã giải quyết được vấn đề này, từ đó góp phần không nhỏ vào sự phát triển của ngành công nghiệp nhiếp ảnh. Wood sinh ra tại Concord, bang Massachusetts (Mỹ) vào năm 1868.

Dự định ban đầu của ông là trở thành một linh mục. Vào một đêm nọ, ông quan sát cực quang và muốn tìm hiểu nguyên nhân gây ra hiện tượng này. Do đó, ông quyết định thay đổi mục tiêu và theo đuổi con đường nghiên cứu quang học.

Sau thời gian học tập tại Đại học Harvard, Học viện Công nghệ Massachusetts (MIT) và Đại học Chicago, ông trở thành giảng viên của Đại học Johns Hopkins vào năm 1901, nơi ông công tác cho đến khi qua đời năm 1955.

Ngay từ lúc bắt đầu sự nghiệp, Wood đã làm “dậy sóng” cộng đồng khoa học khi chứng minh kết quả nghiên cứu của nhà vật lý nổi tiếng người Pháp René Blondlot là sai lầm. Blondlot cho rằng mình đã phát hiện một loại bức xạ mới gọi là tia N.

Do không thể tái tạo lại kết quả nghiên cứu của Blondlot, Wood tới Pháp vào năm 1904 để trực tiếp quan sát thí nghiệm. Wood loại bỏ một lăng kính quan trọng ra khỏi bộ dụng cụ giữa các lần thử nghiệm nhân lúc Frenchman không chú ý.

Trong khi Blondlot vẫn tuyên bố quan sát tia N trong lần thử nghiệm thứ hai, Wood kết luận rằng anh ta đang tự lừa dối bản thân mình, đồng thời viết một lá thư gửi tới Nature yêu cầu gỡ bỏ kết quả nghiên cứu của Blondlot.

Một năm trước đó [năm 1903], Wood sáng chế thành công một bộ lọc đặc biệt để chụp ảnh. Bộ lọc làm từ thành phần nitroso-dimethyl-aniline kết hợp với một lượng nhỏ thuốc nhuộm uranine.

Nó có khả năng lọc ánh sáng nhìn thấy bằng mắt thường nhưng tia cực tím vẫn truyền qua được. Bộ lọc cũng cho phép ánh sáng hồng ngoại truyền qua, mặc dù đòi hỏi thời gian phơi sáng rất lâu. Wood đã sử dụng nó để chụp những bức ảnh hồng ngoại và huỳnh quang cực tím đầu tiên.

Wood công bố những bức ảnh hồng ngoại của mình trên tạp chí của Hiệp hội Nhiếp ảnh Hoàng gia Anh vào tháng 10/1910. Ông cũng sử dụng một số bức ảnh hồng ngoại để làm hình minh họa cho bài báo về các hiệu ứng quang học, bao gồm cái gọi là “Hiệu ứng Wood”.

Trong những bức ảnh hồng ngoại, da người sẽ có màu trắng sữa và bầu trời mang màu đen – hiện tượng tán xạ Rayleigh làm cho bầu trời xanh không tán xạ nhiều ánh sáng hồng ngoại.

Ngoài ra, các bước sóng hồng ngoại có thể xuyên qua vài milimet bên dưới lớp hạ bì của da trước khi phản xạ ngược trở lại. Do đó, chúng ta có thể dễ dàng chụp ảnh các mạch máu bằng tia hồng ngoại.

Wood không quan tâm nhiều đến việc thu lợi nhuận từ bộ lọc mới, mặc dù trong cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất các tấm kính ảnh nhạy với ánh sáng hồng ngoại được sử dụng rộng rãi để phân tích quang phổ.

Cho đến những năm 1930, các bộ phim quay bằng kỹ thuật hồng ngoại bắt đầu xuất hiện.

Đến thập niên 1960, công ty Kodak tạo ra phim hồng ngoại giả màu và kỹ thuật nhiếp ảnh hồng ngoại trở nên phổ biến. Một số ngôi sao ca nhạc như Jimi Hendrix và Frank Zappa cũng từng sử dụng các bức ảnh hồng ngoại trên bìa album nhạc của họ.

Ngày nay, công nghệ chụp ảnh hồng ngoại được sử dụng rộng rãi để nghiên cứu các bệnh của thực vật [cho thấy những thay đổi về sắc tố hoặc vật liệu tế bào], phát hiện sự bất thường của sợi vải trong ngành công nghiệp dệt may, áp dụng trong kỹ thuật chụp ảnh bằng kính hiển vi, trở thành một công cụ phòng thí nghiệm tiêu chuẩn để chụp ảnh các tài liệu bị phai màu hoặc hư hỏng.

Người ta cũng dùng nó trong lĩnh vực điều tra tội phạm để kiểm tra và xác định vải, sợi và tóc. Wood có lẽ sẽ hài lòng khi thấy công nghệ chụp ảnh hồng ngoại của mình trở nên phổ biến như hiện nay.

Trong khi chuyên ngành của Wood là quang học, ông cũng có những đóng góp quan trọng trong lĩnh vực siêu âm. Ông đã hướng dẫn cho các sinh viên biết cách chụp ảnh sóng âm thanh phát ra từ một tia lửa điện. Trong Thế chiến I, Wood tham gia làm việc trong phòng thí nghiệm của Paul Langevin. Ông nghiên cứu cách sử dụng sóng siêu âm để phát hiện tàu ngầm.

Năm 1926, ông hợp tác với Alfred Lee Loomis phát triển nguồn siêu âm công suất cao. Các thí nghiệm của họ tiết lộ rằng sóng siêu âm công suất lớn có thể làm tan chảy phần bên trong của một khối băng trước khi làm tan chảy phần bên ngoài, phá vỡ các tế bào sống và giết chết ếch, chuột, cá nhô chỉ với một hoặc hai phút tiếp xúc.

Trong sự nghiệp khoa học của mình, Wood đã hỗ trợ cảnh sát điều tra vụ đánh bom Phố Wall nổi tiếng năm 1920. Ông cũng thường được ghi nhận là người phát minh ra hơi cay.

Ngoài các chuyên luận khoa học, ông là đồng tác giả của hai tiểu thuyết khoa học viễn tưởng “Người đàn ông làm rung chuyển Trái đất” và “Người tạo ra Mặt trăng”. ■

Vui Cười

* Hết cách thay đổi

Nữ diễn viên sân khấu đang khổ về chứng căng thẳng thần kinh. Cô đến khám ở một bác sĩ chuyên khoa tâm thần và ông ta bảo cô cần phải từ bỏ công việc thường ngày của mình.

Ông ta bảo:

- Cô cần phải thay đổi!

Cô ta nói:

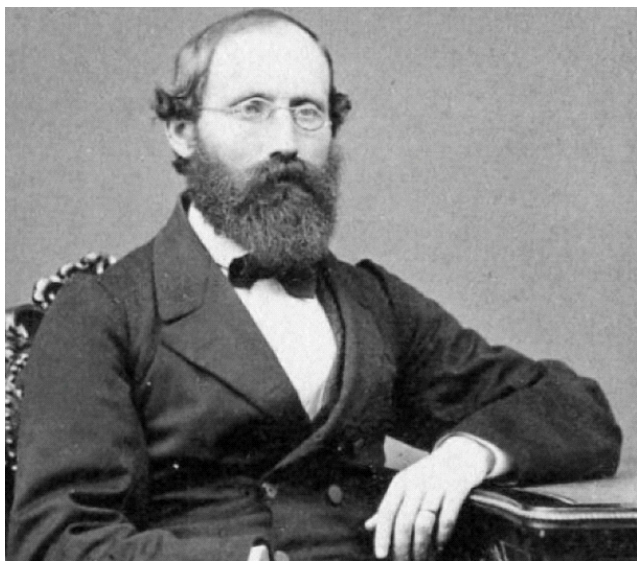
- Thay đổi cơ ả? Trong sáu năm qua em đã có mặt trong năm vở kịch khác nhau, đã sống trong bảy căn hộ khác nhau, đã làm chủ chín chiếc xe và đã đi du lịch qua hai mươi bốn tiểu bang cùng chín quốc gia khác... Thế bác sĩ đang suy nghĩ đến hình thức thay đổi nào của em nữa đây???



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Bernhard Riemann: Người xây nền tảng hình học về không gian cong

Albert Einstein đã thay đổi quan niệm của chúng ta về vũ trụ khi ông công bố thuyết tương đối rộng vào năm 1915, trong đó ông đề xuất khái niệm về không – thời gian bốn chiều uốn cong theo khối lượng hoặc năng lượng.



Bernhard Riemann (1826–1866)

Nền tảng hình học cho thuyết tương đối của Einstein được xây dựng trước đó khoảng 60 năm, bắt nguồn từ công trình của nhà toán học Georg Friedrich Bernhard Riemann.

Bernhard Riemann sinh ra tại Đức vào năm 1826. Ông là con thứ hai trong số sáu người con của một mục sư theo giáo phái Lutheran. Lúc còn nhỏ, ông khá nhút nhát nhưng có năng khiếu về toán học. Tại trường trung học ở Hannover, kiến thức của ông đôi khi vượt qua cả các giáo viên.

Năm 1846, gia đình của Riemann gom góp đủ tiền để gửi con trai đến Đại học Göttingen, nơi ông ban đầu dự định học thần học.

Nhưng sau khi tham dự các bài giảng của Carl Friedrich Gauss và Moritz Stern, ông nhận thấy niềm đam mê thực sự của mình và quyết định thay đổi lĩnh vực nghiên cứu. Năm 1847, ông chuyển đến Đại học Berlin để theo học một số nhà toán học lỗi lạc đương thời.

Năm 1849, Riemann quay trở lại Đại học Göttingen để tham gia chương trình đào tạo tiến sĩ dưới sự hướng dẫn của Gauss. Ông hoàn thành luận án của mình vào năm 1851 về lý thuyết biến số phức, đặt nền móng cho cái mà ngày nay chúng ta gọi là bề mặt Riemann. Gauss mô tả Riemann là người có “sự độc đáo tuyệt vời” trong báo cáo về luận án.

Hai năm sau, khi Riemann cần phải thực hiện một bài thuyết trình để giành được vị trí giảng viên tại Đại học Göttingen, Gauss đã giao cho cậu học trò tài năng của mình đề tài về cơ sở của hình học – một chủ đề khá hóc búa đối với một nhà toán học trẻ như Riemann.

Riemann đã không làm người cố vấn của

mình thất vọng. Mặc dù mắc chứng sợ nói trước đám đông, ông vẫn cố gắng trình bày một lý thuyết về các chiều không gian cao hơn [hoặc không gian đa chiều] trong bài thuyết trình với tựa đề “On the Hypotheses Which Lie at the Foundations of Geometry” vào ngày 10/6/1854.

Trong đó, ông mô tả cách thức người ta có thể đo độ cong của không gian. Công trình này không được xuất bản cho đến hai năm sau khi ông qua đời, và ngày nay trở thành một trong những công trình quan trọng nhất về hình học.

Bài thuyết trình của Riemann gồm hai phần.

Đầu tiên, câu hỏi về cách chúng ta có thể xác định một không gian n chiều đã dẫn đến định nghĩa của ông về không gian Riemann, bao gồm tenxơ độ cong Riemann. Trong phần thứ hai, Riemann đã thảo luận về chiều của không gian thực và người ta nên sử dụng loại hình học nào để mô tả nó.

Các ý tưởng của Riemann mới mẻ và đột phá đến mức chỉ có thiên tài toán học Gauss mới đánh giá được đầy đủ sự sâu sắc của chúng. Gauss đã vận dụng ý tưởng của Riemann để xây dựng lý thuyết bề mặt trong không gian hai chiều, giúp đánh giá độ cong một cách chính xác về mặt toán học.

Trong một bức thư gửi nhà toán học Ferdinand Schweikart vào năm 1824, Gauss chia sẻ rằng độ cong của không gian có thể tồn tại. Ông thừa nhận: “Đôi khi tôi nghĩ rằng hình học Euclid không chính xác”.

Gauss đã chứng minh cần có một số duy nhất để mô tả độ cong gần một điểm trong không gian hai chiều (độ cong Gauss).

Riemann đã mở rộng khái niệm này cho không gian với bất kỳ số chiều nào. Ông chứng minh người ta cần 6 số để mô tả độ cong của bất kỳ điểm nào trong không gian ba chiều và 20 số cho không gian bốn chiều.

Riemann tiếp tục có những đóng góp giá trị về toán giải tích, lý thuyết số, lý thuyết đa tạp phức (complex manifold) và các nhánh toán học khác. Năm 1857, ông xuất bản công trình nghiên cứu về các hàm abel, cũng như mở rộng ý tưởng về các tính chất tô pô của bề mặt Riemann.

Riemann trở thành giáo sư tại Đại học Göttingen vào năm 1859 và được bầu vào Viện Hàn lâm Khoa học Berlin.

Năm 1862, ông kết hôn với một người bạn của em gái mình. Tuy nhiên, hạnh phúc cá nhân của Riemann chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Đến cuối năm, ông bị cảm lạnh nghiêm trọng và phát triển thành bệnh lao.

Ông trải qua mùa đông năm đó trong vùng khí hậu ấm hơn ở Sicily (Ý), nhưng không thể hồi phục hoàn toàn. Ông qua đời vào ngày 20/7/1866, hưởng thọ 39 tuổi.

Một số người phỏng đoán rằng người quản gia trong lúc thu dọn đồng lộn xộn trong văn phòng của Riemann sau khi ông qua đời có thể đã vứt bỏ một số công trình ông chưa xuất bản.

Ngay cả sau khi mất, ảnh hưởng của Riemann đối với toán học và vật lý vẫn không hề bị giảm sút. “Các nhà vật lý sống cùng thời với Riemann thậm chí chưa thể theo kịp những ý tưởng mới về không gian của ông ấy”, Einstein nhận xét.

Riemann là một trong số các nhà toán học có ảnh hưởng lớn nhất vào giữa thế kỷ 19.

Các công trình của ông đều mở ra những hướng nghiên cứu mới kết hợp giải tích và hình học, bao gồm lý thuyết hình học Riemann, hình học đại số và lý thuyết về đa tạp phức. Hiện tại, các nhà toán học vẫn liên tục tìm ra những ứng dụng khác từ những ý tưởng ban đầu của Riemann.

“Nếu Riemann sống thêm 20 hoặc 30 năm nữa, ông ấy sẽ trở thành Newton hoặc Einstein của thế kỷ 19”, nhà toán học Eric Temple Bell nhận định.

Ngoài Einstein, những đóng góp to lớn của Riemann đối với hình học đã truyền cảm hứng cho Lewis Carroll viết tác phẩm “Alice in Wonderland và Through the Looking Glass” (Alice ở xứ sở thần tiên và thông qua gương soi). Lewis Carroll là bút danh của giáo sư toán học Charles Dodgson tại Đại học Oxford.

Dodgson thực chất là một người tôn sùng hình học Euclid truyền thống và ưa thích không gian bằng phẳng. Ở nhiều khía cạnh, sự phi lý của thế giới tưởng tượng mà ông tạo ra cho Alice đã phản ánh sự thay đổi trong nền tảng kiến thức toán học vào cuối thế kỷ 19, trong đó các học giả bắt đầu đắm chìm trong một thế giới với không gian cong và các số ảo (số phức).

Riemann là một trong số các nhà toán học có ảnh hưởng lớn nhất vào giữa thế kỷ 19. Các công trình ông đều mở ra những hướng nghiên cứu mới kết hợp giải tích và hình học, bao gồm lý thuyết hình học Riemann, hình học đại số và lý thuyết về đa tạp phức. ■

Vui Cười

* Đúng thế!

Một người ra chợ mua một con vẹt biết nói. Người bán vẹt đòi một trăm đồng. Anh ta nói:

- Con vẹt của tôi thông minh lắm. Một trăm đồng không đắt đâu, không tin ông hỏi nó mà xem.

Khách mua hỏi vẹt:

- Mày đáng giá một trăm đồng à?

Vẹt đáp ngay:

- Đúng thế!

Người mua quả nhiên thấy vẹt thông minh thật, trả tiền và xách lồng vẹt về. Đến nhà, hỏi gì vẹt cũng trả lời có một câu: “Đúng thế!”.

Ông ta vừa tức mình, vừa tiếc tiền, bèn quát vào mỏ vẹt:

- Có phải chỉ có đũa ngu mới bỏ ra một trăm đồng bạc mua mày về không?

Con vẹt cong đuôi, kêu vẳng lên:

- Đúng thế! Đúng thế!!!



Cha đẻ của tâm lý học thực nghiệm

Năm 1879, nhà nghiên cứu người Đức Wilhelm Wundt đã thành lập phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên trên thế giới tại Đại học Leipzig. Kể từ đó, tâm lý học trở thành một lĩnh vực nghiên cứu độc lập.



Wilhelm Wundt (1832-1920)

Vào đầu thế kỷ XIX, tương lai của ngành tâm lý học vẫn còn khá mờ mịt. Cho đến thời điểm đó, người ta coi tâm lý học là một nhánh của triết học, và nhánh đó gần như đi vào ngõ cụt khi triết gia người Đức Immanuel Kant tuyên bố rằng tâm lý học không có khả năng tồn tại như một ngành khoa học độc lập, bởi vì ý thức không thể nghiên cứu một cách khách quan.

Mọi chuyện đã thay đổi kể từ khi Wilhelm Wundt xây dựng phương pháp luận và tiến hành các thí nghiệm tâm lý đầu tiên, đặt nền móng để tâm lý học trở thành một lĩnh vực nghiên cứu riêng biệt. Do đó, ông được mệnh danh là cha đẻ của tâm lý học thực nghiệm.

Wundt sinh ra tại Neckarau, Baden (Đức) vào ngày 16/8/1832. Cha của Wundt là một mục sư Tin Lành, nhưng ông không tiếp nối sự nghiệp của cha mình mà quyết định theo học chuyên ngành y khoa ở Đại học Heidelberg và bảo vệ thành công luận án tiến sĩ vào năm 1856.

Cũng tại ngôi trường này, ông tham gia công tác giảng dạy bộ môn sinh lý học, sau đó trở thành trợ lý cho nhà vật lý và sinh lý học nổi tiếng Hermann von Helmholtz vào năm 1858.

Trong khoảng thời gian làm việc ở Đại học Heidelberg, ông đã viết tác phẩm "Beiträge zur Theorie der Sinneswahrnehmung" (Những đóng góp cho lý thuyết về nhận thức giác quan). Ông cũng xây dựng khóa học đầu tiên về tâm lý học theo khía cạnh khoa học, đề cập đến mối quan hệ giữa sinh lý của bộ não và tâm trí con người.

Ông đã tổng hợp các bài giảng của mình và xuất bản cuốn sách với tựa đề "Vorlesungen über die Menschen und Thierseele" (Những bài giảng

về tâm trí của con người và động vật) vào năm 1863.

Năm 1875, Wundt nhận được một công việc mới không chỉ thay đổi cuộc đời ông mà còn có ảnh hưởng lớn đến toàn bộ lĩnh vực tâm lý học trong tương lai. Công việc này là một vị trí giảng dạy ở Đại học Leipzig (Đức).

Tại đó, Wundt bước vào giai đoạn làm việc hiệu quả nhất trong sự nghiệp của mình. Ông đã thực hiện một điều chưa ai từng làm trước đây – xây dựng phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên trên thế giới vào năm 1879.

Phòng thí nghiệm trở thành điểm đến cho những người quan tâm đến tâm lý học, đầu tiên là các nhà triết học và tâm lý học người Đức, sau đó đến các sinh viên Mỹ và Anh. Hai năm sau, Wundt thành lập tạp chí tâm lý học đầu tiên mang tên "Philosophische Studien", đánh dấu sự khởi đầu của tâm lý học hiện đại.

Wundt tin rằng ý thức của con người có thể nghiên cứu thông qua các thí nghiệm thực tế. Ngày nay, chúng ta có phương pháp chụp cộng hưởng từ (MRI), chụp cắt lớp vi tính (CT) và nhiều kỹ thuật chẩn đoán hình ảnh thần kinh khác cho phép chúng ta quan sát các phản ứng sinh lý trong não.

Tất nhiên, Wundt không biết đến những công nghệ này trong thời đại của mình. Do đó, ông phải tiến hành các thí nghiệm dựa vào việc kiểm soát kích thích từ bên ngoài và báo cáo về những thay đổi tâm lý, cảm xúc và hành vi của các tình nguyện viên. Ông đặt tên cho phương pháp này là "xem xét nội tâm".

Wundt đã tách rời tâm lý học ra khỏi triết học bằng cách phân tích hoạt động của tâm trí thông qua đo lường và kiểm soát một cách khách quan, từ đó giảm thiểu vai trò của phân tích dựa trên lý trí.

Wundt nhận định rằng, các phương pháp thực nghiệm khoa học có thể giúp chúng ta phân tích những hiện tượng nhất thời và thay đổi, chứ không chỉ đơn thuần là quan sát các đối tượng tương đối ổn định.

Nói cách khác, phương pháp thực nghiệm (vào thời điểm đó chỉ được sử dụng trong khoa học vật lý) trở nên đặc biệt hữu ích khi nghiên cứu những thứ thay đổi, bao gồm suy nghĩ và cảm xúc của con người. Thật dễ hiểu khi Wundt muốn áp dụng khoa học vào nghiên cứu tâm lý học, nhưng đây là việc làm mang tính cách mạng vào thời điểm đó.

Trong tác phẩm "Grundzüge der physiologischen Psychologie" (Những nguyên lý của Tâm sinh lý học), Wundt đã thiết lập các quy trình thực nghiệm trong nghiên cứu tâm lý. Đây là một trong những tác phẩm có ảnh hưởng nhất trong lịch sử ngành tâm lý học.

Wundt đã nghiên cứu ba phạm trù chính của hoạt động trí óc bao gồm: cảm xúc, hình ảnh và suy nghĩ. Ba phạm trù này là cơ sở của các quá trình tri giác được đề cập trong lĩnh vực tâm lý học nhận thức ngày nay.

Vấn đề Wundt cũng đặc biệt quan tâm là

yếu tố sinh lý học liên quan đến ý thức. Ông đã triển khai các thí nghiệm để tìm hiểu thời gian phản ứng của con người đối với các tác nhân bên ngoài (ví dụ như ánh sáng hoặc âm thanh của máy đếm nhịp), nhận thức cảm giác thu được từ các giác quan và sự chú ý.

Mục đích của ông là phân tích những yếu tố cấu thành nên những suy nghĩ và cảm giác của con người, giống như cách một nhà hóa học phân tích các hợp chất để tìm ra cấu trúc cơ bản của chúng.

Wundt và một học viên tại phòng thí nghiệm tâm lý của ông tên là Edward B. Titchener đã phát triển học thuyết cấu trúc (structuralism), theo đó mọi trải nghiệm của tâm trí đều có thể được chia nhỏ thành các yếu tố nhỏ hơn cấu thành nên nó.

Và những yếu tố cấu thành này có thể kết hợp lại với nhau để tạo ra trải nghiệm có ý thức. Ví dụ, cảm giác cầm một cục nước đá trên tay có thể chia nhỏ thành các yếu tố nhỏ hơn như "lạnh", "cạnh sắc nhọn", "ướt", "vuông hoặc tròn", "nặng".

Học thuyết cấu trúc vẫn có nhiều tính ứng dụng cho đến ngày nay, trong đó bao gồm việc sử dụng các kỹ thuật chụp hình ảnh thần kinh như MRI và chụp cắt lớp CT.

Cụ thể, khi các nhà khoa học chụp ảnh não hoặc xem xét những thay đổi về máu và hóa chất trong não, họ thường phân chia các bộ phận và chức năng riêng biệt của não để xem chúng phản ứng như thế nào với kích thích từ bên ngoài.

Trong giai đoạn gần cuối sự nghiệp, Wundt đã phát triển lý thuyết "ba khía cạnh của cảm giác" vào năm 1896. Lý thuyết này đề xuất rằng mọi người trải nghiệm cảm giác theo ba thông số: dễ chịu, căng thẳng và phấn khích.

Wundt và cộng sự cũng kiểm tra những hành vi bất thường ở con người, từ đó xác định và phân loại các triệu chứng rối loạn tâm thần, tìm kiếm phương pháp cải thiện mức độ tập trung cho các bệnh nhân.

Với những đóng góp to lớn của mình, Wundt được công nhận là một trong những nhà tâm lý học vĩ đại nhất và có ảnh hưởng nhất mọi thời đại cùng với William James và Sigmund Freud. ■

Vui Cười

* Bơ vơ

Thấy một chú bé đứng khóc ở ngã ba đường, bà cụ tốt bụng dừng lại hỏi:

- Sao cháu khóc? Bị lạc đường à?

- Vâng ạ!

- Nhà cháu ở đâu?

- Cháu không biết, hôm nay nhà cháu dọn đến chỗ mới.

- Thế bố cháu tên là gì?

- Cháu cũng chưa rõ ạ, hôm nay mẹ cháu và ông ấy sẽ cưới nhau...



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Thomas Young: Người đặt nền móng lý thuyết sóng ánh sáng

Năm 1801, nhà khoa học người Anh Thomas Young đã tiến hành thí nghiệm giao thoa ánh sáng qua hai khe hẹp, từ đó chứng minh ánh sáng có tính chất sóng.



Thomas Young (1773-1829)

Cuộc tranh luận về bản chất của ánh sáng là sóng hay hạt đã xảy ra từ nhiều thế kỷ trước. Vào thế kỷ 17, nhà bác học Isaac Newton tin rằng ánh sáng là một chùm hạt.

Cùng lúc đó, một số nhà khoa học – đáng chú ý nhất là nhà vật lý và thiên văn học người Hà Lan Christiaan Huygens – cho rằng ánh sáng là sóng lan truyền trong một loại vật chất đặc biệt gọi là ête.

Cả hai giả thuyết về ánh sáng đều có những bằng chứng ủng hộ. Ví dụ, âm thanh là một loại sóng có thể truyền qua các đường ống quanh co và các góc tường, trong khi ánh sáng thì không thể, và thực tế này đã được lấy làm bằng chứng cho lý thuyết hạt của ánh sáng.

Tuy nhiên, các hiện tượng như khúc xạ rất khó giải thích bằng lý thuyết hạt. Newton đã phải sử dụng một lực bí ẩn làm thay đổi vận tốc của ánh sáng trong nước nhằm lý giải hiện tượng khúc xạ. Ông cảm thấy thích thú khi quan sát các viên màu sắc sỡ trên bong bóng xà phòng, nhưng gặp khó khăn trong việc giải thích nó bằng lý thuyết hạt.

Newton là nhà bác học được nhiều người tôn kính nên gần như không ai muốn tranh cãi với lý thuyết của ông. Nhưng đến năm 1801, nhà vật lý Thomas Young đã tiến hành một thí nghiệm đặc biệt, thách thức nghiêm trọng quan niệm trước đó của Newton về bản chất hạt của ánh sáng.

Young là người am hiểu nhiều lĩnh vực, từ vật lý cho đến Ai Cập học. Ông sinh ra trong một gia đình đông con tại Milverton, Anh vào năm 1773. Ông là thần đồng ngay từ lúc nhỏ, biết đọc từ năm hai tuổi và tự học tiếng Latinh năm sáu tuổi.

Young bắt đầu nghiên cứu y học năm 1792 và được bầu vào Hiệp hội Hoàng gia Anh năm 1794. Ông cũng quan tâm đến khoa học thuần túy

(pure science) – lĩnh vực khoa học liên quan nhiều hơn đến các lý thuyết và dự đoán để hiểu về thế giới tự nhiên. Năm 1801, ông được bổ nhiệm vào giảng dạy tại Học viện Hoàng gia mới thành lập ở London, nơi ông đã có một loạt bài giảng về nhiều chủ đề khác nhau.

Trong quá trình nghiên cứu y học, Young từng phẫu thuật mắt bò để tìm hiểu cơ chế giúp mắt nhìn tập trung vào các vật thể ở những khoảng cách khác nhau.

Ông đã đề xuất một lý thuyết liên quan đến khả năng nhìn màu sắc của mắt. Ngoài ra, ông cũng hứng thú với các ngôn ngữ trên khắp thế giới. Ông tiến hành một công trình nghiên cứu về tiếng nói, trong đó ông sáng tạo ra một bảng chữ cái – bao gồm 47 chữ cái riêng biệt – có thể dùng để ghi chép tất cả tiếng nói của con người.

Những nghiên cứu về mắt và tai đã khiến ông cảm thấy hứng thú với việc nghiên cứu âm thanh và ánh sáng một cách tự nhiên.

Young lần đầu tiên đọc tác phẩm Opticks (Quang học) của Newton vào năm 1790, khi đó ông 17 tuổi. Nhưng đến năm 1800, ông đã nhận thấy một số vấn đề với lý thuyết hạt của Newton.

Ví dụ, tại bề mặt phân cách giữa hai môi trường khác nhau – chẳng hạn như không khí và nước – một số ánh sáng bị phản xạ và một số bị khúc xạ, nhưng lý thuyết hạt không thể giải thích tại sao điều này xảy ra.

“Lý thuyết hạt cũng gặp khó khăn trong việc giải thích tại sao các màu sắc khác nhau của ánh sáng lại khúc xạ ở các mức độ khác nhau”, Young cho biết.

Âm thanh được biết đến là một sóng dọc lan truyền trong không khí. Young nhận thấy khi hai sóng âm gặp nhau trên đường truyền, chúng giao thoa với nhau tạo ra các nhịp đập. Ông tin rằng ánh sáng cũng có thể tương tự như vậy.

Vào tháng 5/1801, trong lúc suy nghĩ về một số thí nghiệm của Newton, Young đã nảy ra ý tưởng cơ bản về thí nghiệm khe đôi – hoặc thí nghiệm khe Young – nổi tiếng hiện nay để chứng minh sự giao thoa của sóng ánh sáng. Thí nghiệm này cung cấp bằng chứng cho thấy ánh sáng có thể là sóng, không phải là hạt.

Trong phiên bản đầu tiên của thử nghiệm, Young thực sự không sử dụng hai khe mà thay vào đó là một tấm thẻ mỏng. Ông che cửa sổ bằng một mảnh giấy lớn với một lỗ nhỏ trên bề mặt, tạo ra chùm ánh sáng nhỏ hẹp truyền qua lỗ.

Sau đó, ông cầm tấm thẻ đặt vào chùm sáng, khiến chùm sáng tách ra làm đôi. Ánh sáng đi qua một mặt của tấm thẻ giao thoa với ánh sáng từ mặt kia của tấm thẻ để tạo ra các vân mà Young có thể quan sát trên bức tường đối diện.

Young cũng sử dụng dữ liệu của mình để tính toán bước sóng của các ánh sáng màu khác nhau. Kết quả mà ông thu được rất gần với các giá trị mà chúng ta biết ngày nay.

Tháng 11/1801 Young gửi bài báo của mình với tiêu đề “Bản về lý thuyết ánh sáng và màu sắc” tới Hiệp hội Hoàng gia Anh. Trong đó, ông đã

mô tả sự giao thoa của ánh sáng và thí nghiệm khe Young. Đây là một thí nghiệm quang học chiếu ánh sáng đơn sắc qua hai khe hẹp và quan sát vân giao thoa trên màn chắn đặt phía sau.

Hiện tượng quan sát được chỉ có thể giải thích nếu ánh sáng lan truyền dưới dạng sóng. Các dải sáng trên màn ảnh là nơi hai đỉnh sóng giao nhau. Những vạch tối là chỗ hai sóng ánh sáng triệt tiêu lẫn nhau.

Ông cũng trình bày thí nghiệm tương tự với sóng âm và sóng nước, thậm chí ông đã xây dựng một bể thí nghiệm để hiển thị các dạng sóng giao thoa trong nước.

Bất chấp thí nghiệm thuyết phục của Young, các nhà khoa học đương thời không muốn tin rằng Newton đã sai. “Mặc dù tôi rất tôn kính Newton, nhưng tôi không có nghĩa vụ phải tin rằng ông ấy không thể sai lầm”, Young cho biết.

Do cảm thấy thất vọng trước phản ứng của cộng đồng khoa học liên quan đến thí nghiệm giao thoa ánh sáng, Young quyết định tập trung vào y học, mặc dù ông chưa bao giờ thành công với tư cách là một bác sĩ. Tuy nhiên, ông vẫn tiếp tục thực hiện các thí nghiệm sâu hơn trong lĩnh vực vật lý, và ông đã xuất bản một số công trình nghiên cứu nổi bật năm 1807.

Trước khi qua đời vào tháng 5/1829, Young đã tham gia giải mã phiến đá Rosetta, qua đó giúp nhân loại hiểu rõ một phần chữ tượng hình của người Ai Cập cổ đại. Ông cũng viết nhiều bài báo cho Bách khoa toàn thư Britannica về các chủ đề đa dạng bao gồm: cầu, nghề mộc, khoa học về màu sắc, Ai Cập, ngôn ngữ, thủy triều, khối lượng và đo lường.

Hiện nay, thí nghiệm khe đôi của Young không chỉ được sử dụng nhằm chứng minh ánh sáng hoạt động giống như sóng, mà còn dùng để chứng tỏ rằng các electron có thể hoạt động giống như sóng và tạo ra các mẫu giao thoa.

Kể từ khi cơ học lượng tử phát triển, các nhà vật lý biết rằng ánh sáng vừa có tính chất sóng vừa có tính chất hạt (lưỡng tính sóng-hạt). Ánh sáng có bước sóng càng lớn thể hiện tính chất sóng càng rõ rệt. Ngược lại, ánh sáng có bước sóng càng nhỏ thể hiện tính chất hạt càng rõ. ■

Vui Cười

* Người đánh người kêu

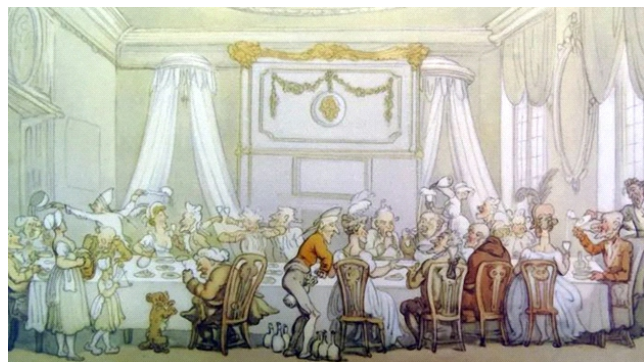
Một cô bé lần đầu đi xem buổi hòa nhạc. Cô hỏi bố:

- Tại sao ông kia lại tức giận trước mặt bà kia như vậy hở bố?
- Ông nào?
- Cái ông đang giơ roi lên mà dọa ấy.
- Ô, ông ta là nhạc trưởng, ông ta đang đánh nhịp chứ có phải dọa đâu!
- Nhưng thế thì tại sao bà kia phải kêu lên như vậy ạ?



Nhà hàng có từ khi nào?

Hầu hết nhà hàng hiện đại đầu tiên của phương Tây đều nằm ở Pháp và thủ đô Paris là nơi diễn ra một cuộc cách mạng ẩm thực vào thế kỷ 18. Tuy nhiên, văn hóa nhà hàng đã xuất hiện trước đó khoảng 600 năm tại một quốc gia khác nằm cách nửa vòng Trái đất.



Tranh vẽ mô tả một nhà hàng ăn ở Pháp hồi đầu thế kỷ XVIII

Trong cuốn sách “Dining Out: A Global History of Restaurants” (Ăn ngoài: Lịch sử Toàn cầu của Nhà hàng), hai tác giả Elliott Shore và Katie Rawson tiết lộ rằng các nhà hàng đầu tiên trên thế giới ra đời ở Trung Quốc [trong triều đại nhà Tống] vào khoảng năm 1100 sau Công nguyên.

Tại thời điểm đó, một số thành phố lớn ở phía Bắc và phía Nam như Khai Phong và Hàng Châu ngày càng đông đúc hơn với dân số hơn 1 triệu dân. Hoạt động thương mại giữa hai thành phố diễn ra khá nhộn nhịp. Nhưng khi các thương nhân rời thành phố quê hương tới nơi khác tìm cơ hội kinh doanh, họ không quen với những món ăn lạ ở đó.

“Nhà hàng ra đời góp phần giải quyết vấn đề này. Các nhà hàng đầu tiên ở thành phố Khai Phong nấu những món ăn hợp khẩu vị cho thương nhân đến từ Hàng Châu, và ngược lại”, Elliott Shore, giáo sư lịch sử tại Đại học Bryn Mawr (Mỹ), cho biết.

Địa điểm của các nhà hàng thời kỳ đầu thường nằm tại những khu giải trí sôi động, chuyên phục vụ lũ khách đến từ phương xa. Sau khi ăn uống xong, họ có thể tới các nhà trọ gần đó để nghỉ ngơi, đi xem múa hát hoặc vui chơi trong nhà thổ.

Theo các tài liệu của Trung Quốc có niên đại vào thế kỷ 12, nhà hàng trong những năm 1120 phục vụ nhiều món ăn khác nhau. Mức độ đa dạng của chúng có lẽ không thua kém gì một nhà hàng ở thế kỷ 21.

“Bạn có thể thưởng thức các món như mì sợi, dim sum [món ăn được chế biến theo kiểu bọc một lớp bột mỏng ở bên ngoài, bên trong là nhân] hoặc thập cẩm...”, Shore nói.

Trải nghiệm ăn uống tại các nhà hàng lớn và đắt tiền cũng có nhiều nét tương đồng so với ngày nay. Trong đó phải kể đến đội ngũ nhân viên phục vụ tận tình và chuyên nghiệp. Khách hàng

cũng có thể tự do lựa chọn món ăn mình yêu thích.

“Những người phục vụ sẽ ghi chép lại món ăn mà khách hàng đã gọi, sau đó đứng xếp hàng trước nhà bếp. Khi đến lượt, họ hô to yêu cầu của khách để người phụ trách nấu nướng trong nhà bếp dễ dàng nghe thấy. Sau khi món ăn hoàn thành, họ phân phát chúng tới từng bàn và đảm bảo không giao nhầm đồ ăn cho khách”, theo nội dung cuốn sách Dining Out: A Global History of Restaurants.

Tại Nhật Bản, văn hóa nhà hàng ra đời từ truyền thống phòng trà trong những năm 1500. Sen no Rikyu, đầu bếp nổi tiếng người Nhật Bản sống ở thế kỷ 16, đã tạo ra nghệ thuật ẩm thực Kaiseki gồm nhiều món nhỏ, trong đó toàn bộ thực đơn được dùng để kể câu chuyện về một địa danh hoặc mùa cụ thể.

Mặc dù có nhiều thế kỷ giao thương giữa phương Đông và phương Tây, nhưng không có bằng chứng nào cho thấy văn hóa nhà hàng đầu tiên của Trung Quốc hay Nhật Bản ảnh hưởng đến các quan niệm về nhà hàng ở châu Âu sau này.

Trong khoảng thời gian văn hóa nhà hàng Nhật Bản hình thành và phát triển, một truyền thống riêng biệt xuất hiện ở phương Tây được biết đến trong tiếng Pháp là “bàn ăn d’hôte” – mọi người có một bữa ăn với giá tiền cố định tại một bàn chung ở quán ăn, hoặc nhà trọ cùng bạn bè và những người lạ.

Tuy nhiên, đây không phải là một nhà hàng thực sự theo nhiều nghĩa. Đầu tiên, chỉ có một bữa ăn duy nhất trong ngày diễn ra chính xác vào lúc 1 giờ chiều. Thứ hai, khách hàng không có thực đơn để lựa chọn. Đầu bếp tại quán ăn sẽ quyết định nấu món gì và dọn sẵn lên bàn, thay vì làm theo yêu cầu của khách.

Theo một số câu chuyện huyền thoại, các nhà hàng đầu tiên ở Pháp được xây dựng tại thủ đô Paris sau cuộc Cách mạng Pháp vào năm 1789. Nguyên nhân là do những đầu bếp giỏi của tầng lớp quý tộc bị thất nghiệp và họ mở quán ăn riêng.

Nhà sử học Rebecca Spang tại Đại học Indiana (Mỹ) đã tìm hiểu kỹ vấn đề này, và cô tìm thấy một sự thật hoàn toàn khác. Từ “restaurant” (nhà hàng) trong tiếng Anh có nguồn gốc từ động từ “restaurer” (khôi phục, phục hồi) trong tiếng Pháp.

Các nhà hàng đầu tiên của Pháp ra đời vào thập niên 1760 và 1770, trước nhiều thập kỷ so với thời điểm xảy ra cuộc Cách mạng Pháp. Món ăn chính trong các nhà hàng Pháp thời kỳ đầu là món bouillon được ninh từ thịt, mỡ, xương bò cùng với rau thơm và gia vị, có hương vị vô cùng tuyệt vời.

Trong cuốn sách “The Inoculate of the Restaurant: Paris and Gastronomic Culture”, tác giả Spang viết rằng nhà hàng ở Pháp ra đời trong bối cảnh phong trào Khai sáng đang lớn dần lên trong tầng lớp thương gia giàu có tại Paris.

“Họ tin rằng tri thức có thể tiếp thu bằng cách trở nên nhạy cảm (sensitive) với thế giới xung quanh, và một cách để thể hiện sự nhạy cảm là không ăn các loại thực phẩm thô gắn liền với dân thường, chẳng hạn như bánh mì đen. Thay vào đó,

họ sẽ thưởng thức các món ăn được chế biến cầu kỳ và tinh tế”, Spang nói.

Đây là nguyên nhân khiến những người thuộc tầng lớp quý tộc của Pháp thường xuyên tới các nhà hàng để ăn món bouillon. Nó được làm từ nguyên liệu hoàn toàn tự nhiên, thanh đạm, dễ tiêu hóa, chứa nhiều chất dinh dưỡng.

Sự thành công của các nhà hàng đầu tiên tại Pháp không chỉ đến từ hương vị của món ăn mà còn nằm ở cách phục vụ khách hàng. “Nhiều chủ nhà hàng đã sao chép mô hình phục vụ đã tồn tại trong văn hóa quán cà phê của Pháp”, Spang cho biết.

“Khách hàng sẽ ngồi tại một chiếc bàn nhỏ, có kích thước tương tự bàn uống cà phê. Họ tự do gọi các món trên thực đơn và có thể đến ăn vào bất kỳ lúc nào, không nhất thiết phải đến vào lúc 1 giờ chiều như trước đây”.

Cuối thập niên 1780, một số cửa hàng chuyên nấu món bouillon đã mở rộng quy mô và phát triển thành những nhà hàng lớn đầu tiên ở Paris như Trois Frères và La Grande Taverne de Londres. Chúng trở thành nguyên mẫu cho các nhà hàng cao cấp trong thế kỷ tiếp theo.

Một trong những nhà hàng đầu tiên của Mỹ là nhà hàng Delmonico's nằm ở Manhattan, thành phố New York. Nó khánh thành vào năm 1837, bao gồm nhiều phòng ăn riêng sang trọng và hầm rượu 1.000 chai.

Các đầu bếp ở đây không chỉ sáng tạo ra món beefsteak Delmonico nổi tiếng, mà còn nhiều món khác dành cho những người sành ăn như trứng Benedict, bánh nướng Alaska và tôm hùm Newburg. ■

Vui Cười

* Kết quả như nhau!

Một du khách Anh đến đảo Corse. Ông thấy trên bến cảng một ngư dân trẻ đang nằm trên thuyền câu hút thuốc và nhìn trời.

Ngạc nhiên, ông hỏi:

- Tại sao anh không làm việc để có chiếc thuyền thứ hai?

- Để làm gì?

- Với số tiền có được từ con thuyền thứ hai, anh sẽ mua chiếc thứ 3, thứ 4, rồi cả đoàn thuyền.

- Rồi sao nữa?

- Với số tiền có được từ đoàn thuyền, lúc đó anh mới có thể nghỉ ngơi...

- Vậy ông xem, tôi đang làm gì đây!!!

* Giống bố

Đôi tình nhân đi bách bộ trong công viên. Chàng trai nói:

- Hàng đêm, anh đều nằm mơ thấy mỗi tháng mình kiếm được mười ngàn dollars giống như bố của anh!

- Bố anh kiếm được mười ngàn dollars mỗi tháng cơ à? - Cô gái hét đối ngạc nhiên.

- Không, bố anh cũng nằm mơ giống anh!!!



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Thói quen buổi sáng giúp sạch ruột, bụng êm cả ngày

Uống nước ấm, vận động nhẹ nhàng, ăn sáng đầy đủ, nhâm nhi trà gừng vào buổi sáng không chỉ hỗ trợ đường ruột hoạt động trơn tru mà còn giúp bạn khởi động ngày mới thuận lợi.

Hệ vi sinh vật đường ruột quan trọng đến mức có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm trạng, hệ thống miễn dịch, nội tiết tố. Vì vậy gìn giữ hệ vi sinh vật đường ruột hàng ngày nên là một phần thói quen, ngay từ khi bạn ra khỏi giường.

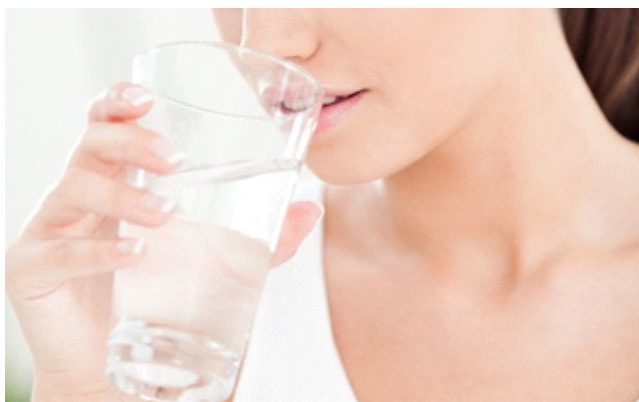
Một số hành động đơn giản dưới đây sẽ hỗ trợ khởi động đường ruột, hệ tiêu hóa hiệu quả, đồng thời giúp bạn bắt đầu ngày mới thuận lợi.

Uống nước ấm khi vừa thức dậy

Theo Eating Well, thói quen buổi sáng đơn giản nhất để đào thải độc tố và hỗ trợ nhu động ruột là bắt đầu ngày mới bằng một ly nước lọc ấm. Phân từ đôi đào nhất trong các tế bào lót đường tiêu hóa là nước, chiếm 70% hoặc hơn tổng khối lượng tế bào. Nước rất quan trọng để các tế bào đó hoạt động đúng cách và giúp ruột tiêu hóa thức ăn dễ dàng.

Nước không chỉ di chuyển chất dinh dưỡng và chất thải đi khắp cơ thể, mà còn thực sự góp phần vào hệ vi sinh vật đường ruột. Luôn đủ nước giúp cải thiện nhu động ruột, có thể giảm thiểu đầy hơi và đầy hơi, đồng thời giảm táo bón.

Đặc biệt, bổ sung đủ nước trước khi thưởng thức một tách cà phê buổi sáng thực sự rất tốt vì caffeine có thể gây kích ứng niêm mạc ruột. Bằng cách uống nước trước, bạn cũng có thể tránh được cảm giác bồn chồn mà caffeine có thể gây ra.



Ảnh minh họa

Vận động nhẹ nhàng

Theo Livestrong, một trong những thói quen buổi sáng đơn giản để tăng cường sức khỏe đường ruột là hoạt động thể chất. Vận động tác động tích cực đến sức khỏe đường ruột theo nhiều cách.

Tập thể dục giúp tăng lưu lượng máu đến các cơ trong hệ tiêu hóa và giúp thức ăn di chuyển qua đường tiêu hóa. Bắt đầu buổi sáng bằng một vài động tác giãn cơ nhẹ nhàng hoặc đi bộ - sẽ càng tuyệt vời hơn nếu bạn có thể ra ngoài tiếp xúc ánh nắng mặt trời buổi sáng.

Tiếp xúc với ánh nắng buổi sáng hỗ trợ nhịp sinh học lành mạnh, cải thiện chất lượng và

thời lượng giấc ngủ, từ đó tác động tích cực đến sức khỏe đường ruột. Nhịp sinh học giúp điều hòa các chức năng tiêu hóa bao gồm nhu động ruột, tiêu hóa và hấp thụ.

Ăn bữa sáng giàu chất xơ và protein

Mọi người thường nói bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, và điều đó đúng với hệ tiêu hóa. Tiến sĩ Paulina Lee, chuyên gia dinh dưỡng chức năng về sức khỏe đường ruột tại Mỹ, cho biết ăn một bữa sáng thịnh soạn hơn có thể giúp chúng ta hấp thụ chất dinh dưỡng tối ưu hơn khi hệ tiêu hóa hoạt động mạnh mẽ hơn vào buổi sáng.

Đừng để lịch trình bận rộn hay hạn chót công việc căng thẳng khiến bạn bỏ bữa sáng, hãy lên kế hoạch trước để bữa sáng không phải là thứ bạn ăn vội vàng hay qua loa.

Một bữa sáng giàu protein và chất xơ, chẳng hạn sữa chua Hy Lạp hoặc ngũ cốc nguyên hạt với trứng, phô mai... tăng cảm giác no, cân bằng đường huyết và năng lượng lâu dài sẽ giúp bạn tiếp tục cho đến bữa ăn tiếp theo.

Hãy dành thời gian ngồi xuống và ăn có ý thức, tắt hết mọi thứ gây xao nhãng - mạng xã hội, email và TV - để có bữa ăn trọn vẹn. Nhấm nháp từng miếng ăn mà không bị phân tâm hay làm nhiều việc cùng lúc có thể giúp tiêu hóa tốt hơn.

Đi vệ sinh, đại tiện vào buổi sáng

Theo Business Insider, việc tập thói quen đi tiêu đều đặn vào một khoảng thời gian nhất định trong ngày có thể giúp nhu động ruột hoạt động ổn định và thời điểm tốt nhất để đi tiêu là sau bữa sáng. Ngoài ra, vào thời điểm này, cortisol ở mức cao nhất, có thể thúc đẩy nhu động ruột từ đó giúp thức ăn tiêu hóa tốt và nhanh hơn, hạn chế các bệnh đường ruột hiệu quả.

Nhâm nhi trà gừng

Gừng được coi là “người bạn tốt” của đường ruột, nhờ các đặc tính chống oxy hóa và chống viêm có thể hỗ trợ tiêu hóa và chống đầy hơi bằng cách kích thích sản xuất nước bọt và axit dạ dày.

Vì gừng có đặc tính chống viêm và bảo vệ dạ dày, nó có thể làm giảm các vấn đề về tiêu hóa, đầy hơi và viêm nhiễm. Trong Y học cổ truyền Trung Quốc, gừng thường được sử dụng để điều trị chứng khó tiêu.

Rễ gừng chứa gingerol, hợp chất tự nhiên hỗ trợ nhu động ruột - sự co bóp và giãn nở của các cơ trong đường tiêu hóa và sự di chuyển của thức ăn và chất lỏng đã tiêu hóa qua ruột. Việc thêm trà gừng vào thói quen buổi sáng rất dễ dàng vì pha trà gừng chỉ đơn giản là thái thành những lát gừng mỏng và thêm nước nóng.

'Vệ sĩ' vô hình của con người

Nếu có hệ miễn dịch ổn định, cơ thể sẽ sản sinh ra nhiều kháng thể chống lại các bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn, virus gây nên. Bạn sẽ khỏe mạnh mà không cần tới thuốc men.

Cuốn sách “Siêu tổ chức con người” của tác giả Rodney Dietert đem tới cho bạn đọc những kiến thức hữu ích để bảo vệ hàng rào đề kháng tự nhiên của cơ thể và xây dựng lối sống lành mạnh. ■

Sai lầm khi dọn dẹp 'mùi' chuột và côn trùng vào nhà

Tích trữ thùng carton, để cùi sạt tường hay bảo quản thực phẩm sai cách là những sai lầm khiến ngôi nhà của bạn thành nơi trú ẩn của sinh vật gây hại.

Theo ông Chris Townsend, quản lý tiếp thị tại công ty vận chuyển Three Movers (Anh), nhiều gia đình thường vô tình tạo ra môi trường lý tưởng cho chuột và côn trùng, đặc biệt là trong quá trình dọn dẹp hoặc chuyển nơi ở.

Thùng bìa carton, thùng xốp: “Khách sạn” ám áp của chuột

Nhiều người có thói quen dùng thùng giấy để đựng đồ đạc trên gác mái hoặc trong kho. Tuy nhiên, cấu trúc gọn sóng của bìa carton có khả năng giữ nhiệt rất tốt, biến chúng thành nơi trú ẩn đặc biệt hấp dẫn đối với chuột khi nhiệt độ giảm sâu. Tương tự, thùng xốp cũng là “phòng ngủ” lý tưởng cho chuột.

“Chúng tôi chứng kiến tình trạng này liên tục trong các lần hỗ trợ khách hàng chuyên nhà. Nhiều gia đình cất đồ trong thùng giấy, chỉ vài tháng sau mở ra, họ kinh hãi khi thấy đồ đạc bị cắn nát làm tổ, phân chuột vương vãi khắp nơi”, ông Townsend chia sẻ.

Thức ăn cho thú cưng

Bảo quản thức ăn cho vật nuôi trong kho, gara là một “lời mời” hấp dẫn đối với loài gặm nhấm. Với hàm lượng chất béo và protein cao, những loại hạt này là nguồn dinh dưỡng dồi dào giúp chúng duy trì năng lượng để sinh sản nhanh chóng. Thực tế, chỉ một bao thức ăn khoảng 5 kg là đủ nuôi sống cả một gia đình chuột trong nhiều tuần. Vì vậy, nếu chỉ được đựng trong những túi nhựa mỏng, chuột có thể dễ dàng cắn thủng bao.

Tủ khăn và ga trải giường

Những món đồ vải để lâu không sử dụng (quá một mùa) là mục tiêu hàng đầu của chuột và bọ mọt. Chuột thường tìm đến sự riêng tư ở các tủ đồ để làm tổ, trong khi bọ mọt sẽ đẻ trứng trực tiếp vào các sợi vải, gây hư hỏng đồ đạc.

Chuyên gia Chris khuyên bất cứ thứ gì làm bằng vải nếu để lâu không dùng đến cần được kiểm tra định kỳ hoặc bảo quản trong hộp kín.

Đồng cùi sạt tường nhà

Chất cùi sạt tường ngoài nhà thực chất là đang tạo ra một “con đường cao tốc” cho mối.

Chúng sẽ làm tổ trong đồng cùi trước khi len lỏi qua các vết nứt trên tường hoặc sàn nhà để tấn công cấu trúc gỗ của ngôi nhà. Để đảm bảo an toàn, các gia đình nên đặt đồng cùi cách xa nhà ít nhất 6 mét.

Trái cây quá hạn trong bếp

Một quả chuối hoặc cam bị lãng quên trong bát trái cây sẽ nhanh chóng phân hủy.

Quá trình này phát ra tín hiệu hóa học hoạt động như một hệ thống dẫn đường, thu hút ruồi, muỗi mắt và kiến từ khoảng cách xa hàng trăm mét tìm đến căn bếp của bạn. ■

TRUYỆN NGẮN

Chạm tay vào yêu thương

Vinh bước vào phòng sáng tạo sớm hơn thường lệ. Kể cũng lạ, từ ngày đón nhân viên số 13, sếp năng ghé phòng sáng tạo hơn hẳn.

Ngó nghiêng một lượt bằng bộ mặt nghiêm nghị, ánh mắt Vinh dừng lại ở một gương mặt đang chăm chú vào màn hình vi tính, không thèm quan tâm sự góp mặt của anh trong căn phòng này. Đó là Thùy, nhân viên mới, nhân viên số 13 - Vinh luôn có sở thích đánh số cho nhân viên trong phòng sáng tạo như thế. Và rồi, anh hùng hồn tuyên bố:

- Hôm nay nhân viên số 13 tăng ca. 7h tối sẽ cùng tôi đi gặp mặt đối tác.

Thùy vẫn đứng đung, chính thức quên mình là nhân viên số 13. Bàn tay một đồng nghiệp ngồi cạnh rụt rè đẩy về phía cô. Lúc bấy giờ, Thùy mới hay biết Vinh đang nhìn mình chăm chú, ánh nhìn lạnh và có phần dừng dừng trông rõ ghét, cô lắp bắp rồi đứng phắt dậy:

- Tôi sao?

Vinh khe khẽ gật đầu rồi hỏi lại:

- Sao? Có vấn đề gì không? - Đôi mắt anh mở to thách thức.

Thùy không tranh cãi nữa. Dù mới vào công ty nhưng sau một vài, à không, rất nhiều lần chạm chán với vị sếp này, cô nhận ra mình không nên đại dốt mà chuốc bực tức vào bản thân. Sếp của cô, anh ta cái lí rất giỏi, cũng rất giỏi bắt nạt nhân viên mới, là cô. Mới có mấy tháng mà không biết bao lần Thùy tự hỏi mình: Bản thân đã làm gì mà lại gặp phải gã sếp oan gia này?

Đội Thùy ngồi xuống rồi, Vinh mới quay ra phía cửa và giấu một tia cười thú vị để mặc cô tâm tức phía sau. Ai bảo Thùy cứ ương ngạnh khác người như vậy?

Mặc dù ghét thật, Thùy vẫn phải thừa nhận Vinh rất đẹp trai. Mà điều này chẳng riêng gì Thùy, cả già, trẻ, lớn, bé, dù ưa lẫn không ưa Vinh trong công ty đều phải thừa nhận vậy. Vinh sở hữu vẻ đẹp nam tính, đôi mắt sâu hút hết cả tâm trí người đối diện anh, cái sống mũi cao và thẳng, nụ cười nửa miệng khó đoán biết ẩn ý làm Thùy phát điên mỗi bận bị Vinh trêu tức hay xử ép.

Nhưng có một điều Thùy còn thắc mắc mãi, tất cả mọi người trong công ty, trừ cô ra, ai cũng nói anh cư xử rất tốt với mọi người dù bình thường trong công việc, anh rất nghiêm nghị...

Thùy than thầm trong lòng, ba tiếng buổi tối quý báu của cô, làm thêm, cơm nước cho em trai và chăm sóc mẹ đã bị hấn ta ngang nhiên cướp đi như vậy đây. Cái gì mà tăng ca? Cái gì mà gặp đối tác? Cô thư kí chân dài của Vinh đâu? Phòng của Thùy còn có mỹ nhân số 9.

Sao nhất định phải là cô? Thật là... Thùy lác đầu thêm cái nữa, cô xua đi những bực tức đang nhen lên trong lòng. Ai chăm sóc mẹ cô đang nằm viện tối nay đây? Em trai cô còn đang trong thời gian ôn thi, không thể thay cô được.

Cái gã này, thật là dồn ép người ta quá đáng! Thùy vừa nhủ thầm vừa đập thật mạnh cây

bút bi xuống bàn làm việc cho bõ ghét.

Tan ca, Thùy bước phăng phăng theo dọc lối hành lang. Lịch hẹn là 7h tối, cô không có đủ thời gian để về nhà nữa. Thùy định ra ngoài ăn tạm thứ gì rồi quay lại văn phòng làm cho xong bản báo cáo còn nợ trưởng phòng. Đang đi rất nhanh, Thùy bỗng ngã dúi dụi. "Ồi!", cô cau mày. Đôi giày cao gót màu be cô nâng niu rất mực đã gãy một bên gót. Vừa đau, vừa tiếc, cô tưởng mình muốn khóc oà lên nhưng chưa kịp thì một bàn tay là lạ chìa về phía cô, hương nước hoa toát lên vẻ sang trọng và một giọng nói rất lạnh:

- Sao hả? Nhân viên số 13?



Thùy đoán ra "giọng lạ" ngay và quay lên để kiểm chứng, đúng là Vinh. Anh đang đưa mắt xuống phía chiếc giày bị gãy gót. Chiếc gót giày vừa bung đang lủng lẳng trên đế, trông rõ là thâm hại. Vinh chìa tay kéo Thùy lên theo một cách không dịu dàng cho lắm rồi buông một câu cười cợt:

- Con vịt hậu đậu, không được việc gì ra hồn cả.

- Anh... - Mắt Thùy long lên. Vinh chặn họng cô bằng một nụ cười nửa miệng quen thuộc:

- Đừng có quên hẹn. 7h tối, cô nhớ đấy!

Vinh lại huýt sáo bước qua và giấu một tia cười thú vị. Thùy lăm bằm, đúng là ngoài giờ làm việc Vinh không nghiêm nghị nữa nhưng cũng đâu có tốt như lời người ta ca ngợi. Với Thùy, sếp của cô ngoài giờ làm việc như con rồ cứ lảng vảng đi theo quấy nhiễu cô. Thử nghĩ xem, từ hồi vào công ty đã mấy khi Thùy tan ca yên ổn. Đem phiền phức tới cho cô nhiều nhất chính là Vinh. Đôi khi là vài câu giễu cợt, có lúc là vài hành động trêu người. Thùy càng tức giận, Vinh càng khoái chí và được thể lần tới

Bây giờ kém mười lăm, Thùy đã yên vị cạnh Vinh trong chiếc xe hơi sang trọng. Cô cất giọng the thé vì bị gọi sớm hơn kế hoạch trong khi chưa làm xong bản báo cáo:

- Anh bị làm sao thế? Còn mười lăm phút nữa mà!

- Nay, tôi có quyền thay đổi thời gian đấy!

- ...

- Sao? Cô thắc mắc gì nào?

- Đừng có lúc nào cũng dùng cái giọng kẻ cả ấy ép buộc tôi. Tôi không sợ đâu. Như buổi hôm nay, cái gì ấy nhỉ? À, gặp mặt đối tác. Tôi biết kế

hoạch gì mà đi cùng anh. Còn nếu chỉ để thỏa hiệp thì e rằng tôi không hợp rồi. Thư kí của anh đâu? Mỹ nhân số 9 phòng sáng tạo đâu? Sao nhất định phải là tôi? Tôi không dư giả thời gian để anh đùa giỡn... - Thùy nói không kịp thở và cũng không hay, ánh mắt Vinh nhìn cô đôi khác. Vinh nói chậm rãi, như nhấn từng chữ một:

- Cô thấy tôi thiếu tôn trọng cô sao?

- Phải!

- Xin lỗi Thùy, tôi không có ý đó đâu.

Vinh nói gì thế? Vinh vừa gọi tên cô. Không phải là nhân viên số 13, không phải là con vịt hậu đậu. Cô có nghe nhầm không. Chưa kịp định thần và đáp trả Vinh thì một chiếc hộp vuông vức chìa về phía cô. Vậy nhưng sự lo lắng cho mẹ cô cùng nỗi tức giận chưa nguôi ngoai hồi thúc, cô vung tay hất mạnh khiến chiếc hộp rơi xuống sàn xe và bật tung nắp, một đôi giày nữ thuộc nhãn hiệu cao cấp được giấu bên trong. Anh nhìn Thùy dừng lại, nhịp tim rơi thõm. Nhìn ánh mắt Vinh, cô thấy lồng ngực hơi nhói lên:

- Anh...

Vinh cúi xuống nhặt lại đôi giày, một dáng vẻ khiêm nhường nhất trước giờ Thùy từng thấy. Giọng Vinh trầm lại, bớt lạnh hơn:

- Không có gì, chỉ là chiều nay vô tình thấy vậy nên... Cô là phụ nữ, ngay đến một đôi giày ra trò còn không có, sao mà được.

Thùy thấy cổ họng mình nghẹn nghẹn. Không phải vì hành động của Vinh mà vì câu nói của anh đã vô tình đụng đến nỗi niềm riêng của Thùy. Thùy cũng như nhiều cô gái khác, cũng trẻ, cũng muốn nay đầm này, mai váy nọ hay tung tăng shopping mà không phải lo nghĩ nhiều. Vậy mà những thứ đó chưa bao giờ xuất hiện trong tủ đồ của cô.

Cuộc sống của cô là công việc, là một gia đình hai người phụ thuộc cần lo lắng, là quỹ thời gian hạn hẹp phải xoay xở, là tháng lương phải tính toán chi li. Mẹ cô ốm đau liên miên và mất sức lao động từ lâu, đưa em trai còn đang độ học hành. Thùy thương em, thương mẹ, thương cả bản thân mình. Và bất chấp sự có mặt của Vinh, Thùy khóc để những áp lực đè nén rửa trôi theo nước mắt. Nước mắt phụ nữ, bất kể cô ấy có như thế nào cũng đều khiến đàn ông bối rối.

Huống hơ với Vinh, Thùy gây một ấn tượng vô cùng mạnh mẽ. Những mẫu đối thoại ngắn ngủi chỉ chực nói đến câu thứ ba là cãi vã cứ như ghi âm rõ ràng trong trí nhớ Vinh. Những mảng màu của hiện tại mấy tháng nay từ ngày Thùy đến công ty xô lệch rất mạnh trong tâm trí mà vẫn cứ nguyên vẹn không hề rơi vỡ, Vinh vẫn nhớ như in. Anh nói xong câu ban nãy rồi chìa chiếc hộp về phía Thùy:

- Cái này của cô. Không phải quà, tôi cho vay đấy!

Thùy vẫn yên lặng nhưng cô đã ngừng khóc, những ngón tay khe khẽ mân mê trên chiếc hộp đựng màu xám bạc. Bất giác nhớ ra điều gì, cô hốt hoảng ngó đồng hồ:

- Quá giờ mười lăm phút rồi, thưa sếp!

Vinh bật cười vì câu nói của Thùy, nằng

TRUYỆN NGẮN

nhân viên mẫn cán vẫn luôn là nàng nhân viên mẫn cán, luôn nguyên tắc và trách nhiệm với công việc, rất hợp với ý anh. Vinh ho húng háng rồi cất tiếng:

- Buổi hẹn gặp hủy rồi. Xin lỗi Thùy. Đọc địa chỉ đi, tôi đưa Thùy về.

- ...

- Tôi bảo em đọc địa chỉ đi! - Vinh ra lệnh.

- À... ngõ 32 phố...

Tôi nhận ra mình thích Thùy ngay từ buổi phỏng vấn đầu tiên và cũng không thể phủ nhận rằng, tôi nhận em vào phòng sáng tạo là có chút cảm tính cá nhân - một ngoại lệ chưa từng xuất hiện trong những việc tôi làm trước giờ. Thùy dạn dĩ, có năng lực nhưng không tự tin thái quá. Ngày đầu tiên em vào làm, tôi đã quan tâm đặc biệt đến phòng sáng tạo và không thể nào giấu nổi một tia cười thú vị khi nhìn vào.

Phòng sáng tạo toàn là nữ, nổi tiếng lắm mỹ nhân, cô nào cô nấy đều điệu đà và không hề đơn giản nhưng nhìn vào Thùy, tôi nhận ra một mảng đối lập hoàn toàn với mười hai nhân viên còn lại. Thùy không mặc váy, áo quần đơn giản, không trang điểm, không đi nhẹ, nói khẽ, cười duyên, không giao tiếp cầu kì, không năng lực xuất sắc nhưng lại thu hút tôi một cách xuất sắc.

Thật lạ! Nói đúng ra, Thùy chẳng phải hình mẫu của tôi nhưng từ khi gặp em, tôi đã nhìn thấy trong gương một tương lai xa vời vợi. Thùy không biết tôi là hàng xóm nhà em vì rất ít khi tôi về ở tại căn hộ ngõ 32 cạnh nhà.

Thi thoảng về thăm bố mẹ, tôi bắt gặp Thùy ngồi trong... quán nhậu ở khu chợ gần nhà, ăn uống và nói cười vui vẻ với vài ba bà chị thân thiết, tôi đoán vậy. Tôi không bị choáng ngay mà âm thầm tìm hiểu. Nhưng có một lần ghé đúng quán đó, ngồi chưa ấm chỗ, mặt tôi đã biến sắc khi ném thử vài "món tử" của quán mà phục vụ mang ra. Bước ra khỏi quán, tôi bật cười chính bản thân mình.

Tôi muốn hiểu Thùy nhưng khó quá. Thế giới của hai chúng tôi hơi khác xa nhau. Thùy lúc nào cũng vội vàng, dường như ngoài giờ làm việc ở công ty, em còn quá nhiều thứ phải lo lắng đến. Một đôi lần vờ vĩnh hỏi mẹ, vắn vẹo tôi mãi mẹ mới bảo có vài lần hỏi thăm thì biết nhà bên có ba mẹ con sống với nhau.

Bà mẹ bị tai nạn nên nằm liệt từ lâu. Cậu con trai đang đi học thường có ở nhà. Cô con gái đã đi làm và suốt ngày hầu như không thấy mặt. Thì ra Thùy có cả một gia đình phải lo lắng với đồng lương ít ỏi. Tôi đã hiểu vì sao cái hôm tôi có tình hẹn Thùy lại chỉ để tặng em đôi giày với một lí do hơi ngớ ngẩn, em bực bội phát cáu.

Tôi không giỏi bày tỏ quan tâm người khác, nhất là trước mặt Thùy nên cứ lần nào tôi muốn quan tâm em là y như rằng chúng tôi cãi vã. Có lẽ sau mỗi lần như vậy, em ghét tôi thêm một chút còn tôi, thêm một lần bất lực trước bức rèm giăng kín vào thế giới của em.

Thùy không phải một cô gái cao ngạo nhưng trước mặt tôi, em luôn lạnh lùng và dừng dung phát ghét. Em không giống hầu hết nhân viên

trong công ty, khép nép và rất mực tôn trọng tôi. Trái lại em rất hay cãi bướng và cáu kỉnh với tôi. Tôi không hiểu tại sao mình có thể chịu đựng, nhún nhường hoặc cãi qua, cãi lại mà thấy lòng vui vui. Có lẽ bởi tôi không chỉ thích mà đã thực sự yêu em rồi. Nhưng làm sao chạm tay vào thế giới của em khi mà cứ mỗi lần tôi mon men tới gần, em lại đưa chân đá tôi ra thật xa mà không hề thương tiếc.

Thùy vốn không phải là một cô gái dịu dàng chính hiệu nên tôi cũng không thể cư xử với em theo cái lối dùng vòng tay rộng để chở che hết thảy được. Vậy nhưng tôi không hiểu nổi vì sao bản thân cứ biến những lời quan tâm muốn nói ra thành những câu trêu chọc để em phải tức giận.

Tôi đâu có muốn lạnh lùng gọi em là nhân viên số 13, cũng không muốn giễu em là con vịt hậu đậu, chỉ tại cái thói ương ngạnh của em cứ chặn lại trong tôi một lời quan tâm dịu dàng hay là một câu nói với em, xem thực sự trong lòng, chúng tôi là gì của nhau...

Từ sau buổi chờ Thùy về nhà hôm ấy, những trò đùa của Vinh bớt tính chọc ghẹo hơn. Anh không còn cố tình xử ép Thùy trong những nhiệm vụ được giao ở công ty, không còn "quan tâm" cô theo cái lối đầy "bạo lực" nữa.

Có lần tan ca muộn, cả công ty chỉ còn mỗi Thùy chờ nán lại. Thì ra trời mưa to, cô không mang theo áo mưa. Mọi thứ ràng buộc không cho Thùy quyền ốm đau trong giai đoạn này, cô đấu tranh để không đội mưa về nhà. Vinh khoan thai bước lại, bật ô ra rồi cố tình bước như không nhìn thấy cô. Được vài bước, Vinh đi giật lùi về phía Thùy và cười thách thức:

- Đi nhờ không?

- Không thêm! - Thùy vênh mặt và đáp trả liền. Nhanh như cắt, Vinh giúi chiếc ô vào tay Thùy rồi quay ngoắt về phía văn phòng:

- Về đi! Đêm nay tôi ở lại công ty có việc.

Thùy ngẩn người rồi tùm tùm nhìn bóng Vinh đi khuất vào lối hành lang dài nhòa ánh đèn sáng rực.

Mấy ngày liền sau đó, sáng nào Thùy cũng thấy một phần ăn sáng đặt sẵn ở chỗ ngồi của mình trong văn phòng, không có lời nhắn để lại, cô nghĩ ai đó để nhầm nên hữu ý đẩy phần ăn sáng về phía mỹ nhân số 9 - người mà không ngày nào không nhận được quà, không hề có thắc mắc gì nảy sinh. Gần một tuần như thế, đến sáng ngày thứ Sáu, mẫu giấy gắn trên phần ăn sáng ghi rõ tên cô: "Gửi Hoàng Thanh Thùy - nhân viên phòng sáng tạo". Thùy vẫn thờ ơ, để trả lại với lời nhắn tương tự: "Ai vậy? Tôi không thích người ẩn danh".

Phần ăn sáng thay đổi vẫn được gửi vào những buổi sáng kế tiếp, cách xưng hô đã hơi đổi khác: "Gửi nhân viên số 13. Tôi biết cô chưa ăn sáng, ăn đi, mệnh lệnh đấy!". Người giấu mặt gọi cô là nhân viên số 13 sao? Thùy bắt chợt nghĩ đến Vinh nhưng cô hốt hoảng xua đuổi ngay suy luận đó. Trời! Cô than mình nghĩ cái gì vậy? Sao là Vinh được? Những quan tâm theo kiểu tình nhân này. "Mình điên rồi!", Thùy tự nhủ, không muốn thắc mắc thêm về chủ nhân của những phần ăn sáng đó.

Buổi trưa ở văn phòng là quãng thời gian Thùy thích nhất. Cô hay la cà ở chỗ uống café với một vài mẫu truyện cũ kĩ. Nơi đó thường không có ai vào buổi trưa vì mọi người hoặc tranh thủ nghỉ ngơi, hoặc ngồi tán dóc. Thùy chẳng cùng thế giới với 12 cô nhân viên phòng sáng tạo dù ngày thường cô cư xử hoà nhã và được mọi người quý mến. Cô càng không thuộc về thế giới của Vinh - vị sếp oan gia suốt ngày trêu chọc cô.

Không hiểu sao dạo này Thùy hay nghĩ đến Vinh với những suy nghĩ vu vơ nhất. Có những điều đã trở nên quen thuộc mà dù có làm con người ta thoải mái hay không thì họ cũng một phần lệ thuộc vào để khi thiếu đi rồi, lại thấy mình trống vắng mà không thể hiểu những trống vắng đó từ đâu ra. Với Thùy, Vinh và cả những trêu chọc của anh thuộc dạng như thế.

Gần một tuần, anh không ghé phòng sáng tạo, không chọc ghẹo cô lúc tan ca, Thùy bắt đầu thấy nhịp điệu tẻ ngắt ở văn phòng và thực sự nhận ra vị trí của Vinh, cô thấy mình đau đầu quá! Sao lại đến nước này chứ? Thùy tự hỏi mình như thế.

Lẽ ra Vinh đừng tặng cô đôi giày đó, đừng nhường ô cho cô, đừng có suốt ngày đung mắt rồi trêu chọc để cô lệ thuộc quá nhiều vào sự có mặt của anh trong cuộc sống của mình. Cuộc sống của cô và Vinh khác xa nhau và cách nhau bởi hai lớp cửa rất dày, cô không thể chạm vào thế giới của Vinh cũng như anh, có lẽ không đủ can đảm để dạo chơi trong thế giới của cô.

Trưa nay Thùy cũng đến phòng uống café nhưng chỗ ngồi quen thuộc đã bị Vinh chiếm mất. Thùy tiến lại quầy lấy café vừa kịp lúc điện thoại của cô đổ chuông tin nhắn. Cô không mở vội, Thùy vẫn giữ thói quen chậm rãi với những tin nhắn đến vào giờ này. Cô lấy tách café rồi ngồi vào chỗ đối diện Vinh trên chiếc bàn cách điệu duy nhất trong phòng, Vinh hỏi cô gần như ngay lập tức:

- Cô không đọc tin nhắn à?

- Sao anh biết? - Thùy ngạc nhiên.

- Cứ mở đi! - Vinh hást hàm.

Thùy mở điện thoại, cầu vồng khi không thấy tên người gửi thì nghe Vinh quát:

- Cô còn không lưu số của tôi sao?

Thùy hết nhìn Vinh lại nhìn màn hình điện thoại, dòng tin ngắn cụt ngắn nhưng cô cảm thấy những xúc cảm rất khác sau lớp ngôn từ không bộc lộ quá nhiều kia: "Sao cô không ăn sáng, mấy ngày liền tôi gửi đó".

Nhận ra điều gì, Thùy ngạc nhiên hơn nữa:

- Là anh sao? Mấy phần ăn sáng đó?

Vinh nhìn Thùy, cái nhìn tĩnh lặng nhưng đôi mắt anh như hai đóm lửa sẵn sàng thiêu cháy tất cả. Thùy có thể cảm nhận được sức nóng từ bàn tay Vinh đang rần rập áp sát vào má mình:

- Đây, tôi đang tỏ tình với em đấy!

Ánh nhìn Thùy rơi thõm vào khoảng không tĩnh lặng. Một giọt nước mắt rơi khẽ khàng làm nhòa ướt rèm mi cong vút. Thùy gỡ tay Vinh đang gạt nước mắt trên má mình và khe khẽ lắc đầu:

- Không! Chúng ta... không thể nào đâu!

Thùy nghĩ việc ngay sau khi hợp đồng

TRUYỆN NGẮN

tiếp theo của trường phòng vì biểu hiện tốt trong thời gian thử việc sáu tháng. Cô nghĩ mình nên chấm dứt, càng nhanh càng tốt với Vinh, với những suy nghĩ màu hồng có đôi lần thoáng vụt qua trong trí óc. Rõ ràng là cô đã yêu nhưng không đủ can đảm kéo Vinh về phía mình.

Rồi sẽ về đâu đây? Một thế giới mới không quen thuộc, những lời dị nghị, bàn ra tán vào, cô đủ mệt mỏi rồi và không đủ thời gian dạo chơi cùng Vinh trên một đoạn đường không đích đến. Có lẽ Vinh không hiểu được, điều cô cần - không chỉ mỗi tình yêu mà là cả trách nhiệm, người có thể san sẻ bớt cho cô.

Vinh tìm Thùy phát điên, những phần ăn sáng lần lượt xuất hiện rồi bị trả lại nguyên vẹn ở vị trí số 13 của phòng sáng tạo. Anh gọi trưởng phòng sáng tạo lên văn phòng riêng, nạt nộ:

- Nhân viên số 13 đâu rồi?

- Nghỉ việc rồi, thưa sếp!

- Đơn phương hủy hợp đồng sao?

- Không, hết thời gian thử việc rồi, cô ấy không đồng ý ký tiếp hợp đồng.

Vinh thần thờ nhìn ra phía ô cửa sổ vàng hoe bóng nắng. Đã sáu tháng rồi kia? Người ta bảo đo thời gian bằng độ dài những hồi ức, kể cũng đúng. Vinh đã làm được gì cho người anh yêu thương? Tại sao một lời nói ra lại khiến cô xa rời như vậy? Cô ngại ngùng điều chi mà chưa mở cửa thế giới của mình khi anh đã rất sẵn lòng với cô, đã mở lòng để cho cô thấy, dù vụng về, dù thiếu sót. Vinh thấy mắt mình loang loáng nước, anh nhất định phải tìm cho ra nguyên nhân.

Vinh quyết định về sống cùng bố mẹ ở căn hộ cạnh nhà Thùy. Xa, phải đi làm sớm hơn và không ngủ lại công ty nên về muộn hơn để giải quyết cho xong việc, Vinh không thể nào gặp được Thùy.

Nhà cô đóng cửa suốt ngày, chắc Thùy và em trai vẫn đi đi, về về nhưng những lúc đó, Vinh không thể bắt gặp vì đang phải túi bụi với công việc. Có hôm thu xếp được, Vinh ở nhà gần như cả ngày, cứ chốc chốc lại nhìn chăm chăm xuống cánh cửa nhà Thùy từ ban công tầng trên. Cánh cửa vẫn đóng im ỉm, rốt cuộc cô làm gì mà không để anh gặp mặt vậy?

Chiều nay, Hà Nội đón bão về, cửa nhà Thùy mở nhưng không phải cô mà là một chàng trai chừng 18 gầy gò và cao lêu nghêu. Vinh đoán ra ngay là em trai Thùy nhờ vào đôi mắt quyết liệt không lẫn được vào đâu vô cùng giống cô. Vinh chạy vội xuống, hỏi tới tấp:

- Chị Thùy đâu rồi?

- Anh biết chị Thùy à? - Chàng trai hơi ngạc nhiên hỏi lại.

- Anh là bạn, em nói mau đi!

- Chị Thùy ở trong bệnh viện trông mẹ em suốt mấy ngày nay. Chiều nay chị ấy đi phỏng vấn xin việc, chắc là sẽ về muộn.

- Sao lại phỏng vấn xin việc? - Vinh gào lên một câu ngờ ngẩn rồi cố lấy lại bình tĩnh và hỏi - Ở đâu? Em có biết không?

- Công ty truyền thông C&M, anh...

Chưa đợi em trai Thùy nói hết câu, Vinh đã lao đến chiếc xe máy dựng hờ trong sân phóng ra ngoài tìm Thùy. Mưa rồi, gió rít mạnh khiến những bụi mưa quất vào cơ thể đau rát. Nỗi bất an dấy lên trong lòng khiến Vinh không thể nghĩ gì hơn, ngoài Thùy.

Vinh tìm thấy Thùy đứng trước mái hiên ở trụ sở cái công ty tồi tàn mà cô vừa phỏng vấn. Hệ thống điện vừa bị cắt toàn bộ và mưa ngày càng to hơn làm không gian tối mịt mù, ánh đèn pin khiến Vinh nhận ra đôi mắt lo lắng của Thùy và cô đang cố gắng để không bị ướt trước những đợt gió tạt theo bụi mưa nặng nề. Lúc này, Vinh chợt nhớ ra cái ô để trong cốp xe mà Thùy đã cẩn thận gửi trả lại anh sau chiều mưa cách đây không lâu. Anh chạy như bay về phía Thùy, ánh mắt cô hốt hoảng nhận ra anh và đôi chân cô quay ngoắt lại, anh như gào lên:

- Này, nhân viên số 13, em đứng lại!

Chân Thùy chùn lại thật, cô thấy mình không đủ sức lực để bước tiếp. Thùy nói vọng lại:

- Em không phải nhân viên số 13 nữa rồi!

- Nếu em muốn, sẽ luôn luôn là như vậy!

Một vòng tay ôm ướt mưa lạnh nhưng rần rập áp sát vào cô, hơi thở phả vào vai, vào tai khiến cô nóng ran như lên cơn sốt. Thùy ghì nép vào đôi tay ấy, khẽ thì thầm:

- Anh không sợ sao? Chúng ta rất khác nhau mà?

- Anh là người chưa bao giờ biết sợ, em thấy đây. Còn em, tại sao chạy trốn anh? Không được sợ hãi. Em chưa thử thì làm sao biết cuộc sống của anh không hợp với em. Kể cả có thể thật, chỉ cần anh hợp với em là đủ. Anh cũng chỉ cần như vậy thôi. Nói xem, con vịt hậu đậu có dám chạm tay vào không?

Thùy không nói, chỉ lặng lẽ vòng tay ôm vào cái thân hình ướt sũng nước mưa, nước mắt ấm nóng hổi hả rớt trên rèm mi ướt nhòe. Cô thực sự nhận ra trong cuộc sống sự dũng cảm hoàn toàn có thể giúp mình chạm tay vào yêu thương... ■

Thùy Dương

Không bao giờ hối tiếc

Ảnh tượng đầu tiên của tôi về anh đó là sự hóm hỉnh, hài hước. Anh ăn nói có duyên lắm. Mỗi lần gặp anh, nhờ những câu chuyện cười của anh mà bao khó nhọc, vất vả tôi phải chịu đựng đều tan biến hết.

Tình cảm dành cho anh trong tôi ngày càng lớn. Và tôi biết, anh cũng có tình cảm với tôi. Tôi có cảm giác hình như nhiều lần anh muốn tỏ tình với tôi nhưng lại thôi. Tôi mơ hồ nhận ra mỗi lần như vậy đều có gì đó vô hình cứ ngăn anh lại.

Không thể chịu nổi sự do dự, chần chừ, nhút nhát của anh, tôi quyết định ngỏ lời trước. Ngày tôi tỏ tình với anh, anh có nhiều biểu hiện lạ lắm. Lúc đầu mắt anh sáng lên, lộ ra vẻ vui mừng nhưng ngay sau đó ánh mắt chùng xuống.

Anh nhìn tôi với một vẻ đau thương và từ chối tôi. Những ngày sau đó, anh đều tìm cách lảng

tránh, không gặp tôi. Tôi không hiểu, rõ ràng là anh có tình cảm với tôi, tại sao lại cứ đẩy tôi ra xa như vậy. Cuối cùng, một người bạn thân của anh, cùng anh vào Nam lập nghiệp đã nói cho tôi biết tất cả lý do.

Hóa ra, anh đã bị nhiễm HIV. Trước kia, anh là một người con ăn chơi, phá phách trong gia đình. Anh sa vào con đường nghiện ngập, hút chích và đã làm mọi người trong gia đình phải đau khổ rất nhiều. Rồi đến một ngày, anh biết mình đã mắc phải căn bệnh thế kỉ. Không muốn gia đình phải lo lắng, nhất là mẹ anh - người đã một mình nuôi dưỡng hai anh em anh khi bố anh mất vì bạo bệnh, anh quyết tâm làm lại cuộc đời. Sau khi cai nghiện xong, anh quyết định vào Nam, lên vùng Tây Nguyên này để lập nghiệp...

Thật lạ là sau khi biết hết mọi chuyện về anh, biết được lý do vì sao anh cự tuyệt, tôi lại càng thương anh, yêu anh nhiều hơn. Tôi tìm gặp anh và nói rõ hết mọi suy nghĩ, tình cảm của mình. Lúc đó anh chỉ biết ôm lấy tôi và khóc. Tôi cũng khóc.

Cả hai đều biết rõ, nếu đến với nhau, chúng tôi sẽ phải đối mặt với rất nhiều khó khăn, thử thách trước mắt. Nhưng chỉ cần ở bên nhau, chúng tôi sẽ vượt qua tất cả. Tôi đã tìm hiểu rất kỹ về HIV, trang bị cho mình những kiến thức cần thiết để có thể bắt đầu một cuộc sống chung với anh...

Anh vẫn thường xuyên đến cơ sở y tế để theo dõi tình trạng bệnh và uống thuốc đều đặn nên sức khỏe của anh ngày một tốt hơn. Khi kinh tế gia đình đã ổn định, chúng tôi bắt đầu nghĩ về tiếng cười trẻ thơ trong nhà, nghĩ về một đứa con chung.

Tôi biết người nhiễm HIV vẫn có thể có con khỏe mạnh. Lúc đầu anh từ chối, bảo không muốn làm khổ tôi. Nhưng do tôi cương quyết, nên cuối cùng anh cũng phải thuận theo. Hai vợ chồng cùng đến gặp xin ý kiến tư vấn và tuân thủ theo mọi chỉ dẫn của bác sĩ. Một năm sau đó, chúng tôi được đón một bé gái xinh xắn, khỏe mạnh chào đời.

Khi con gái lên 7 tuổi, sức khỏe của anh có chiều giảm sút. Bác sĩ bảo bệnh của anh đã chuyển sang giai đoạn AIDS. Từ khi yêu anh, cưới anh, tôi biết ngày này rồi sẽ đến và tôi chấp nhận nó. Nhiều lúc anh khóc, nói với tôi rằng đáng lẽ ngày xưa không nên kết hôn với tôi, thì giờ sẽ không làm khổ tôi như vậy. Nhưng anh nào có biết quãng thời gian được kề cận bên anh, làm vợ anh, đối với tôi hạnh phúc đến thế nào. Dù có ngăn ngại, nhưng tôi hoàn toàn không hối hận. Tôi vẫn nói với anh như vậy trong suốt thời gian qua...

Anh đã ra đi được 3 năm rồi, tôi và con gái vẫn sống trong căn nhà mà chúng tôi đã cùng nhau nỗ lực xây dựng lên. Con gái của chúng tôi vẫn lớn lên một cách khỏe mạnh và ngoan ngoãn. Nó thông minh và hiểu chuyện lắm. Những lúc tôi ngồi khóc vì nhớ anh, nó đều đến bên, ôm lấy tôi, an ủi tôi. Tôi có cảm giác như lại được ở trong vòng tay của anh.

Đến bây giờ vẫn có người hỏi tôi rằng tôi có hối hận vì đã chọn anh không. Và tôi vẫn có thể khẳng định một điều rằng tôi chưa bao giờ và sẽ không bao giờ hối hận vì sự lựa chọn của mình. ■

An Nhiên



Bỏ thói quen buổi sáng giúp duy trì vóc dáng thon gọn

Những việc đơn giản thực hiện ngay sau khi thức dậy có thể ảnh hưởng đến hormone đói no, mức tiêu hao năng lượng, giúp bạn giữ dáng.

Uống nước ngay khi thức dậy

Sau 6 - 8 giờ ngủ, cơ thể rơi vào tình trạng thiếu nước nhẹ, khiến quá trình trao đổi chất hoạt động chậm hơn. Một cốc nước ấm vào buổi sáng giúp kích hoạt hệ tiêu hóa và thúc đẩy chuyển hóa năng lượng.

Bác sĩ Melina Jampolis, chuyên gia dinh dưỡng tại Trường Y khoa Đại học California San Diego (Mỹ), cho biết nhiều người nhầm lẫn giữa cảm giác khát và đói. Khi được bù đủ nước từ sớm, cảm giác thèm ăn trong ngày có xu hướng giảm, từ đó hạn chế việc ăn vặt không cần thiết. Hydrat hóa đầy đủ cũng giúp cơ thể sử dụng năng lượng hiệu quả hơn thay vì tích trữ dưới dạng mỡ.

Tiếp xúc ánh sáng tự nhiên buổi sáng

Ánh sáng sớm là tín hiệu quan trọng cho đồng hồ sinh học. Khi tiếp xúc ánh sáng, não bộ giảm tiết melatonin và thiết lập lại chu kỳ ngủ thức, giúp bạn đêm ngủ sâu hơn.

Theo Dr. Phyllis Zee, Giám đốc Trung tâm Y học Giác ngủ tại Northwestern University Feinberg School of Medicine (Mỹ), thiếu ngủ làm tăng hormone ghrelin kích thích đói và giảm leptin gây no. Điều này khiến cơ thể dễ ăn quá mức và tích mỡ, đặc biệt là mỡ bụng. Vì vậy, việc ra ngoài trời hoặc mở cửa đón nắng sớm gián tiếp hỗ trợ kiểm soát cân nặng.



Ảnh minh họa

Vận động nhẹ 10 - 15 phút

Tập luyện buổi sáng không cần cường độ cao. Đi bộ nhanh, giãn cơ hoặc yoga cũng đủ kích hoạt tiêu hao năng lượng.

Bác sĩ tim mạch Carl J. Lavie tại Ochsner Heart and Vascular Institute (Mỹ) cho biết người duy trì vận động buổi sáng có xu hướng ổn định đường huyết tốt hơn. Khi đường huyết ít dao động, cơ thể giảm tích trữ mỡ và hạn chế cảm giác thèm đồ ngọt. Hoạt động thể chất sớm còn làm tăng tổng năng lượng tiêu hao trong ngày do hiệu ứng đốt calo sau tập.

Ăn sáng giàu protein

Bỏ bữa sáng khiến nhiều người ăn bù vào buổi trưa hoặc tối, thời điểm cơ thể dễ tích mỡ hơn. Một bữa sáng có protein giúp kéo dài cảm giác no.

Nghiên cứu của Dr. Heather Leidy, nhà khoa học dinh dưỡng tại University of Texas at Austin (Mỹ), cho thấy bữa sáng chứa khoảng 20 - 30 g protein làm giảm cơn đói buổi tối và giảm tổng lượng calo tiêu thụ trong ngày. Protein còn giúp duy trì khối cơ, yếu tố quyết định tốc độ chuyển hóa cơ bản của cơ thể.

Không kiểm tra điện thoại ngay sau khi thức dậy

Thói quen mở điện thoại ngay khi vừa tỉnh khiến não bộ rơi vào trạng thái căng thẳng nhanh chóng. Căng thẳng làm tăng cortisol, hormone có liên quan đến tích mỡ nội tạng.

Theo Dr. Judson Brewer, Giám đốc nghiên cứu và đổi mới tại Brown University School of Public Health (Mỹ), stress buổi sáng khiến con người dễ tìm đến thực phẩm giàu đường và chất béo trong ngày. Dành vài phút thư giãn, hít thở sâu hoặc chuẩn bị bữa sáng trước khi tiếp xúc thông tin giúp ổn định hành vi ăn uống.

Hít thở sâu hoặc ra ngoài không khí trong lành

Việc hít thở sâu buổi sáng giúp tăng oxy máu và cải thiện hoạt động chuyển hóa của tế bào. Khi cơ thể nhận đủ oxy, quá trình đốt năng lượng diễn ra hiệu quả hơn.

Dr. Michael Holick, chuyên gia nội tiết tại Boston University School of Medicine (Mỹ), cho biết hoạt động ngoài trời buổi sáng còn giúp cơ thể điều chỉnh hormone và cải thiện mức năng lượng trong ngày. Người có nhịp sinh học ổn định thường ít ăn khuya và kiểm soát cân nặng tốt hơn.

Lên kế hoạch bữa ăn từ sớm

Quyết định ăn gì khi đã quá đói thường dẫn đến lựa chọn thực phẩm nhiều năng lượng. Chuẩn bị sẵn thực đơn hoặc mang theo đồ ăn từ nhà giúp hạn chế ăn uống bốc đồng.

Chuyên gia dinh dưỡng Samantha Cassetty, cố vấn dinh dưỡng tại New York (Mỹ), nhận định việc lên kế hoạch bữa ăn là một trong những chiến lược kiểm soát cân nặng hiệu quả nhất. Khi biết trước mình sẽ ăn gì, con người có xu hướng nạp ít calo hơn và duy trì thói quen ăn uống ổn định.

Những thói quen buổi sáng không tạo ra kết quả tức thì nhưng tác động đồng thời đến giấc ngủ, hormone và hành vi ăn uống. Duy trì đều đặn mỗi ngày giúp cơ thể cân bằng năng lượng nạp vào và tiêu hao, từ đó giữ vóc dáng thon gọn bền vững mà không cần áp dụng chế độ ăn kiêng cực đoan. ■

Những thói quen tư duy kỳ lạ của người IQ cao

Nhiều người mặc định thông minh là phải phản ứng nhanh và quyết đoán, nhưng thực tế bộ não có năng lực nhận thức cao thường vận hành chậm và phức tạp hơn.

Tiến sĩ tâm lý học Mark Travers (Mỹ) cho rằng các thói quen tư duy của người thông minh thường đi ngược lại kỳ vọng số đông. Họ dễ bị gán

mác là hay lo âu, thiếu quyết đoán hoặc “nghĩ quá nhiều”. Tuy nhiên, đây thực chất là biểu hiện của quá trình xử lý thông tin chuyên sâu.

Dưới đây là 3 đặc điểm tư duy thường thấy ở nhóm người này.

Hay “tua lại” quá khứ và lo xa tương lai

Việc liên tục hồi tưởng các cuộc trò chuyện cũ hoặc tưởng tượng ra hàng loạt kịch bản “nếu - thì” cho tương lai thường bị xem là dấu hiệu của sự lo âu. Nhưng theo một nghiên cứu về hiệu suất con người, thói quen này liên quan mật thiết đến trí thông minh linh hoạt (fluid intelligence).

Người thông minh có khả năng xử lý đồng thời nhiều giả định, từ đó dự đoán rủi ro và lập kế hoạch chính xác.

Quá trình này đòi hỏi “bộ nhớ làm việc” (working memory) phải hoạt động hết công suất để kiểm tra và so sánh các khả năng. Do đó, họ dễ chìm đắm trong suy tư ngay cả khi ở một mình.

Tuy nhiên, cần phân biệt giữa việc “mô phỏng tinh thần” (có mục đích) và “suy nghĩ miên man tiêu cực”. Trong khi suy nghĩ tiêu cực chỉ gây bào mòn cảm xúc, thì sự mô phỏng giúp não bộ khám phá các khả năng mới và hiểu vấn đề sâu sắc hơn.

Thoải mái với các quan điểm trái ngược

Phần lớn chúng ta cảm thấy khó chịu trước những thông tin mâu thuẫn và có xu hướng chọn ngay một phe để đơn giản hóa vấn đề. Ngược lại, người có trí tuệ cao thường chấp nhận sự mơ hồ này lâu hơn.

Họ có thể cân nhắc nhiều quan điểm cùng lúc, cho phép các ý kiến đối lập tồn tại song song trước khi đưa ra kết luận. Khi một người nói “cả hai phía đều có lý”, đó không phải là sự ba phải, mà là biểu hiện của sự linh hoạt nhận thức.

Một nghiên cứu năm 2023 trên Thư viện Y khoa Quốc gia Mỹ (NLM) chỉ ra rằng người có IQ cao thường ít có nhu cầu “chốt hạ” vấn đề nhanh chóng. Họ coi sự phức tạp không phải là mối đe dọa, mà là dữ liệu cần phân tích để có phán đoán chính xác nhất.

Phản ứng chậm dù nắm vững kiến thức

Tốc độ thường được xem là thước đo của sự nhạy bén. Nhưng khoa học nhận thức hiện đại khẳng định trí tuệ bậc cao nằm ở khả năng kiểm soát suy nghĩ chứ không phải tốc độ phản xạ.

Theo mô hình tư duy hai hệ thống, não bộ có phần trực giác (nhanh) và phần phân tích (chậm). Người thông minh có xu hướng kìm hãm phản ứng tự động của trực giác khi nhận thấy chúng có thể gây sai lệch.

Nghiên cứu năm 2022 trên tạp chí ScienceDirect cho thấy, khi đối mặt với các câu hỏi phức tạp, người thông minh thường chọn tạm dừng để suy luận có chủ đích thay vì trả lời ngay. Khoảng lặng này dễ bị hiểu lầm là sự thiếu tự tin trong các cuộc họp hay phỏng vấn.

Thực tế, đó là sự thận trọng của bộ não: họ đặt độ chính xác lên trên tốc độ và ý thức rằng câu trả lời đầu tiên chưa chắc đã là phương án tối ưu. ■

TRUYỆN NGẮN

Duyên kiếp

Duyên kiếp? Số phận? Ước hẹn ngàn năm? Có tin không?

Nếu là trước đây Bất Hối sẽ nói không. Bất Hối là một cô gái hiện đại sống rất thực tế, từ 12 tuổi cô đã bắt đầu xem thường phim thần tiên ma quỷ, đến năm 16 thì miễn nhiễm với loại tình cảm sến súa, huống chi bây giờ đã là 20.

Vậy mà nay nếu ai đó tình cờ hỏi cô, Bất Hối sẽ yên lặng một lát rồi mỉm cười nhẹ gật đầu, cô tin. Cô còn tin mình mang trong người ký ức của kiếp trước.

Từ nhỏ Bất Hối vẫn luôn có một giấc mơ về một thế giới khác, giống như trong những bộ phim kiếm hiệp chiếu trên đài địa phương buổi chiều cô hay xem. Trong những giấc mơ ấy Bất Hối thấy mình váy áo xúng xính, cười tươi hạnh phúc nô đùa với thiếu niên tuấn tú bên cạnh.

Bất Hối lớn lên, nhân vật của cô trong giấc mơ cũng lớn lên, mà tình cảm của cô gái dành cho chàng trai cũng dần trưởng thành theo đó.

Thật kì lạ là Bất Hối cảm nhận rất rõ những biến đổi này. Nhưng lúc đó cô không nghĩ nhiều, cô vẫn cho rằng dù thực tế đến đâu đi chăng nữa trong tâm hồn mỗi người con gái vẫn luôn khao khát được yêu thương bảo bọc, được chân chính có một bạch mã hoàng tử.

Ao ước kia biến thành giấc mơ ru mình vào cõi mộng mị thì cùng lắm là mình có chút biến thái mà thôi, huống chi người con trai kia lại hoàn hảo đến như thế, chẳng phải chỉ trong mơ mới có thể có thôi sao? Bất Hối đã nghĩ như vậy thật cho đến ngày gặp anh.

Bất Hối gặp Từ Huy vào một ngày nắng đẹp, tại thư viện theo cái cách giống như mấy tiểu thuyết tình yêu nhan nhản trên giá sách ngoài kia. Cô va phải anh trong khi mải mê tìm kiếm quyển sách mình yêu thích, mà anh chỉ vừa cười cười bảo không sao vừa giúp cô nhặt lại đồng sách làm rớt.

Tính ra cô sẽ chẳng để ý đến anh, sẽ chỉ gạt đầu xin lỗi rồi quay lưng như mọi lần khác nếu như anh không cười, nếu nụ cười của anh không quá mức dịu dàng và gương mặt của anh không giống như thanh niên kia trong giấc mơ của cô đến vậy.

Bất Hối cười khẩy, cái gọi là nghiệp của định mệnh chính là đây. Đáng ra lúc ấy cô không nên kéo tay anh lại hỏi tên của anh mới đúng.

Càng không nên đổi mắt theo bóng anh đi khắp nơi, để rồi vô tình bị anh bắt gặp, vô tình làm bạn với anh, vô tình thích anh, cuối cùng lại vô tình yêu anh. Bất Hối, cái tên này xem ra không xứng với cô rồi, bởi lúc này đây cô đang cảm thấy vô cùng tiếc hận.

- Anh, em thích anh!

- Bất Hối, xin lỗi nhưng anh thích người khác mất rồi. Người ấy em cũng biết, là Tú Nhã.

- Tú Nhã?

Tú Nhã là bạn thân của Bất Hối, một cô gái

không có gì quá nổi trội nhưng lại luôn khiến người bên cạnh cảm thấy muốn yêu thương, muốn che chở. Bất Hối bật cười, đến cả cô còn muốn như vậy huống chi là anh, anh yêu Tú Nhã chẳng phải rất thường sao? Vậy mà tim vẫn đau đến chết đi sống lại, cả người không ngừng run rẩy trong cơn mưa cuối mùa, thất tình thật sự rất thê thảm.

Hôm ấy sau khi trở về Bất Hối sốt rất nặng, cả người mê man suốt hai ngày một đêm, miệng không ngừng lẩm nhảm về một thứ ước hẹn gì đó, mà khóe mi nước mắt thỉnh thoảng lại rơi ra.

Tình cảnh ấy khiến cho người nhà họ Vũ một phen rối loạn, Vũ Bất Hối là một người mạnh mẽ như thế nào mọi người còn không biết sao? Làm sao có ai ngờ được người như vậy cũng có lúc thảm hại đến thế này. Nhất là khi tỉnh dậy việc đầu tiên Bất Hối làm lại là cười với người đối diện hỏi một câu.

- Cậu tin vào duyên kiếp chứ?

Bất Hối luôn cảm thấy có gì đó không đúng giữa Từ Huy và cô, một cái gì đó tựa như ràng buộc, mơ hồ mà bền chắc, mập mờ nhưng mạnh mẽ vô cùng. Đến mức đôi khi thất thần nhìn anh lòng cô lại trào lên thứ suy nghĩ siết chặt lấy tay anh, không thể buông ra, không thể để vuột mất.

Những lúc ấy Bất Hối thường tự giễu mình, kêu cô yêu anh đến điên cuồng mất rồi. Hóa ra không phải, ra cô và anh có ràng buộc thật, là từ kiếp trước, là một lời hứa anh dành cho cô.

- Kiếp này là huynh phụ muội, kiếp sau trả lại cho muội được không?

- Được, vậy muội đợi huynh kiếp sau!

Trong giấc ngủ mê man hai ngày một đêm kia Bất Hối đã biết được hết số phận của cô kiếp trước, hóa ra còn tệ hơn kiếp này là một cây cầu bắc bắc đi, kiếp trước cô chỉ là con tốt thí mạng. Kiếp trước Bất Hối và Từ Huy là thanh mai trúc mã, ai cũng nghĩ họ là một đôi hạnh phúc cho đến ngày Tú Nhã xuất hiện.

Anh yêu Tú Nhã chỉ bằng một ánh mắt đầu tiên, không đếm xỉa đến sau lưng anh vẫn luôn có cô chờ đợi, lại còn cho rằng tình yêu nhất kiến chung tình ấy mạnh mẽ hơn bất cứ thứ gì. Thật nực cười, lại còn hơn 10 năm tình yêu của cô sao? Thứ tình yêu sâu sắc ngấm vào xương tủy này?

Bất Hối bất giác nở một nụ cười chế nhạo, đáng khinh bỉ nhất là cô lại ngây thơ tin vào ánh mắt nồng cháy kia, cho rằng tình yêu của họ là thiên duyên trời định, lại càng tin vào lời hứa hẹn thề thốt ấy, cho rằng kiếp này anh sẽ là của cô. Thật đáng thương!

Kiếp trước, cô âm thầm uống thuốc độc, mỗi ngày một chút, mỗi ngày một yêu mơn, cho đến ngày kiệt sức mà chết đi. Để cho ai đó không còn vương bận hôn ước hai nhà, để cho ai đó có thể chạm vào hạnh phúc vẫn ao ước bấy lâu, cô chấp nhận gạt bỏ tất cả chương ngại trên con đường của anh, mà chương ngại lớn nhất lại là mạng sống của cô. Rốt cuộc kiếp trước là cô nhu nhược hay ngu ngốc quá đây?

Ký ức kiếp trước khiến Bất Hối đại ra mấy

ngày, đừng nói đến người trong câu chuyện đó là cô, nếu không phải với tính cách hiện tại cô sẽ không bao giờ chấp nhận cách xử lý ngây thơ ngu ngốc ấy. Tình yêu phải không? Muốn có nó thì tự nỗ lực đi.

Nếu Từ Huy muốn chạm tới hạnh phúc thật sự anh phải có cách để đạt được nó, anh vốn không cần sự giúp đỡ ấy của cô. Là bạn thanh mai trúc mã của anh, Bất Hối sao có thể không biết điều này? Vậy tại sao cô lại chọn cách đó, giả bệnh tật, lại uống thuốc độc tự giết chết chính mình?

Là vì luyện tiếc sự chăm sóc, dịu dàng của anh? Mong muốn có thể làm điều gì đó để anh đạt được hạnh phúc, coi đó là niềm an ủi cuối đời? Hay bởi vì mất anh rồi sống không còn ý nghĩa nên mới quyết định ra đi?

Dù là vì điều gì, tình yêu kiếp trước của Bất Hối dành cho Từ Huy thật sự rất to lớn, nó khiến cho Bất Hối kiếp này tự thấy bản thân thật nhỏ bé. Cô yêu Từ Huy thật sao? Hay chỉ đơn giản là luyện tiếc của kiếp trước?

Bất Hối một lần nữa hẹn Từ Huy ra bờ sông hôm nào, lần trước là cô bị đá, lần này hẹn lại là muốn cho bản thân cái kết hoàn hảo nhất, để cô tự chia tay với mảnh tình cảm dang dở này.

Còn chuyện kiếp trước? Bỏ đi. Tình yêu lớn lao như vậy anh ta không có được là anh ta ngu ngốc, chẳng việc gì phải tiếc nuối cả. Đã qua cả một đời người, lại qua cả ngàn năm rồi còn muốn nuối tiếc cái gì nữa chứ.

Bất Hối là một cô gái thực tế, việc quay lại nhìn ngắm một quá khứ xa xôi không phải là thói quen mà cô vẫn hay làm. Huống chi xét đến cùng thì quá khứ ấy cũng đâu phải của cô, kiếp trước với kiếp này vốn là hai chuyện rất khác biệt, có liên kết, cũng chỉ là một sợi dây mỏng manh mà thôi. Mà nói vậy cũng không đúng, chẳng phải Từ Huy và Tú Nhã vẫn là một đôi không phải sao?

- Nghe nói em bị ốm? Có nặng lắm không?

- Không nặng, ốm bình thường thôi. Anh cũng thấy, em hiện tại rất khỏe mà.

- Ừm, hôm nay hẹn anh ra đây để làm gì? Không phải là chúc mừng em khỏi ốm đấy chứ?

- Không! - Bất Hối nghiêng nghiêng đầu tựa như suy nghĩ điều gì rồi mỉm cười một cái, tựa như chế nhạo - Là hỏi xem vì sao biết em ốm mà không đi thăm. Sợ sao?

Từ Huy đang nghịch mấy hòn sỏi trong tay, vì câu hỏi này mà thoáng ngừng lại nhưng cũng không có ngại ngùng gì, chỉ thản nhiên cười nhẹ.

- Đừng đổ oan cho anh, anh phải đi công tác. Chuyện em bị ốm cũng là do Nhất Đông nói mới biết được.

- À, ra vậy - Bất Hối cũng cười, chỉ là nụ cười chẳng như ngày trước, không ấm, càng không có thật lòng.

- Từ Huy này, anh nói coi anh có từng hứa với em cái gì không?

Trái ngược với lần trước lần này Từ Huy im lặng rất lâu, tựa như cố gắng suy nghĩ điều gì, lúc

TRUYỆN NGẮN

sau cười cười hồi hồi lắc đầu.

- Em nói xem có không? Anh không nhớ.

- Em cũng không nhớ. Nhưng, Từ Huy... - Học theo anh, Bất Hối cũng cười cười về vô tội. Ném một hòn sỏi xuống sông, phá hỏng sự phẳng lặng an bình của mặt nước xong cô mới thỏa mãn ngược lên lạnh lùng nói với người đối diện một câu - Em ghét nhất ai đó hứa mà không giữ lời.

- Ừ, anh cũng ghét nhất loại người đó - Từ Huy tựa như chẳng hiểu gì, chỉ ngậy ngậy cười hòa theo cô, chẳng có nét gì giống như vẻ sắc sảo thường ngày của anh.

Nụ cười lấy lòng này của Từ Huy bắt giặc lại khiến cho Bất Hối cảm thấy chán ghét, tựa như tình yêu dành cho anh trước đây vốn chỉ là ảo ảnh. Chẳng lẽ lại là ngộ nhận thật, cô tự hỏi. Bất Hối lẳng lẳng đứng dậy, phui phui quần áo mấy cái, xong thì yên lặng nhìn anh một chút, mỉm cười nhẹ.

- Em chúc anh hạnh phúc!

- Cảm ơn em! - Từ Huy đưa tay ra định xoa đầu người đối diện tựa như sự biết ơn, lại không ngờ bị người ta tránh né cánh tay trợ trợ giữa không trung trông thật hụt hẫng. Lát sau anh mới giật mình ngại ngùng đưa tay về xoa nhẹ vài cái che đi sự bối rối.

- Anh... anh nói coi, anh có tin vào duyên kiếp không?

- Có. Có chứ. Nếu có kiếp sau anh vẫn muốn làm bạn với em, được không?

- Nếu có kiếp sau, em mong không gặp lại anh nữa.

Bất Hối cười giễu rồi quay lưng lạnh lùng bước đi. Còn muốn kiếp sau làm bạn? Đã hai kiếp như vậy rồi, Bất Hối không có can đảm cùng anh dây dưa thêm một kiếp nữa đâu, tốt nhất là đừng gặp nhau thì hơn. Nghe thật tàn nhẫn nhưng có ai muốn đâm đầu vào nỗi đau chứ.

Lại bật cười. Tại sao lời ước định ngày ấy cả hai cùng lập mà nay chỉ có một mình mình ngây ngốc nhớ rồi ngây ngốc thực hiện? Hóa ra cái gọi là ước hẹn ngàn năm không nhất định phải nhớ, cũng không phải nhất định hai người cùng làm. Chưa chắc thật!

Nhìn theo dáng người của Bất Hối cho đến khi nó chỉ còn là bóng mờ Từ Huy mới khẽ nhếch môi một nụ cười khổ sở.

Ghét người không giữ lời hứa sao? Không phải mình em mà, anh nói thật. Nhưng Bất Hối, em phải biết có những tình yêu vĩ đại quá khiến cho người tiếp nhận cảm thấy mình thật hèn kém, đến mức chỉ dám trốn chạy.

Bất Hối, sao em biết anh không yêu em? Sao em biết anh không tiếc nuôi? Làm sao em biết được kiếp trước anh có hạnh phúc hay không?

Trả nợ cho em, kiếp này là để trả nợ cho em, vì vậy, chỉ cần em hạnh phúc là được.

Còn vì sao anh phải trốn chạy? Bất Hối à, vì anh không xứng đáng.

Duyên phận, ai bảo đó không phải nghiệt. ■
Khương Nghi (dịch)

Chiếc chìa khóa cửa

Tốt nghiệp đại học, anh ở lại thành phố công tác. Bằng sự nỗ lực không mệt mỏi, anh đã nắm giữ được chức giám đốc nghiệp vụ ở một công ty.

Với những lần được khen thưởng về thành tích làm việc trong công ty và số vốn tích góp nhiều nguồn của bản thân, một người còn trẻ tuổi như anh đã mua được một căn hộ nhỏ khép kín.

Nhưng anh vẫn chưa lấy vợ và đang sống độc thân. Trong mắt bố mẹ và bà con xóm giềng dưới quê, anh dường như đã trở thành hình mẫu và niềm tự hào của mọi người.

Ngày nào anh cũng bận rộn với công việc, đi công tác đàm phán về công việc liên miên, họp đồng cân ký kết ngày càng nhiều. Anh thậm chí còn không có thời gian để yêu đương, không có thời gian về nhà thăm bố mẹ.

Lúc nào bố mẹ gọi điện cho anh cũng luôn ở tình trạng: "Số máy bạn gọi hiện đang bận!". Còn khi anh gọi về cho bố mẹ, lại toàn vào lúc bố mẹ đang mãi làm hoặc sang hàng xóm chơi, không có ai ở nhà nghe điện thoại, bố mẹ lại không có điện thoại di động.

Thế rồi, theo thời gian, anh ngày càng xa cách với bố mẹ. Lúc đầu, anh cảm thấy áy náy, có lỗi với bố mẹ. Nhưng càng về sau, khi đã trở thành thói quen, bận rộn lại trở thành cái có để khóa lấp, bào chữa cho điều ấy.

Mùa đông năm ấy, vào đúng thời kỳ nông nhàn, bố mẹ lại càng nhớ da diết đứa con trai ở phương xa. Bố mẹ anh quyết định lặn lội xa xôi lên thành phố thăm con.

Theo địa chỉ anh để lại cho bố mẹ, sau bao vất vả, bố mẹ đã tìm được đến khu nhà anh đang ở. Nhưng anh lại vừa đi công tác ở một thành phố cách nhà mấy trăm cây số để đàm phán về một hợp đồng rất quan trọng.

Chuông điện thoại của anh rung lên. Anh liền cúp điện thoại. Lúc ấy, anh đang trao đổi với khách hàng. Điện thoại lại kêu lên lần thứ hai. Số điện thoại hiển thị trên màn hình rất lạ. Đang bận việc, nhưng nghĩ đến phép lịch sự, anh đã nhận điện thoại.

- Bác là hàng xóm của cháu, bố mẹ cháu lên thăm cháu đấy, khi nào cháu về nhà? - Người ở bên kia điện thoại nói.

Hàng xóm à? Trong mắt anh đó vẫn là người lạ. Bây giờ ở thành phố mọi người chẳng phải đều thế sao, nhà nào biết nhà nấy, rất ít khi thăm hỏi hàng xóm. Nhiều nhất thì được cái gật đầu coi như lời hỏi thăm.

Cả năm qua, người thành phố có mấy khi sang nhà nhau hỏi thăm, buôn chuyện! Anh chỉ nhớ ở cạnh nhà anh có một đôi vợ chồng trung niên. Ngoài ra anh không biết gì hơn.

- Dạ thế à, cháu nói chuyện điện thoại với bố mẹ cháu được không ạ? - Trong lòng anh vẫn còn treo dấu hỏi chấm to đùng.

- Khánh à, mẹ đây con, hôm nay con có về nhà không, mẹ và bố con lên thăm con - Giọng nói quen thuộc của mẹ cất lên.

- Sao bố mẹ không gọi điện trước báo cho con ạ - Anh thâm trách bố mẹ.

- Có gọi rồi đấy chứ, nhưng điện thoại của con bận suốt, thế là bố mẹ lên luôn. Bố mẹ nhớ con - Mẹ chậm rãi nói.

- Con về ngay đây ạ, bố mẹ ở nhà bác hàng xóm chờ con nhé! - Anh vội vã ra sân bay.

Trong lúc đang vội vã ra sân bay, anh lại nhận được thông báo của công ty phải tiếp tục ở lại đó để đàm phán một vụ làm ăn lớn hơn. Từ lâu lãnh đạo công ty đã có ý cho anh lên chức tổng giám đốc.

Chỉ cần lần này đàm phán thành công thì chiếc ghế tổng giám đốc chắc chắn sẽ là của anh. Sau một hồi suy nghĩ rất nhiều anh quyết định ở lại. Sau này có thể thường xuyên về thăm bố mẹ, nhưng cơ hội thăng chức thì không phải lúc nào cũng có.

Anh đành phải gọi điện lại cho người hàng xóm xa lạ, với hi vọng bác hàng xóm sẽ chăm sóc cho bố mẹ anh mấy hôm cho dù có phải tính thêm tiền sinh hoạt phí hay thế nào cũng được. May là bác hàng xóm nhận lời.

Lần đàm phán này mất đến một tuần. Anh mừng rỡ vì đã đàm phán thành công, giấy thông báo nhậm chức tổng giám đốc đã có. Trong khi anh nóng lòng về nhà để được gặp bố mẹ thì bố mẹ anh đã về quê.

Anh khẽ gõ cửa nhà hàng xóm. Đây cũng là lần đầu tiên anh gõ cửa nhà họ. Bác hàng xóm liền đưa cho anh một túi quà của bố mẹ anh gửi.

Mở gói quà, anh thấy bên trong còn có một mảnh giấy của mẹ:

- Khánh à, bố mẹ biết con rất bận, nhưng mẹ và bố con đều rất nhớ con, con mới mua nhà nên bố con muốn lên thăm nhà của con xem thế nào nhưng lại đúng lúc con không ở nhà. Nhưng hai vợ chồng nhà bác hàng xóm của con rất nhiệt tình. Hai bác còn nói muốn giới thiệu bạn cho con. Nhưng bố mẹ cũng ngại không muốn làm phiền người ta. Sau khi biết con vẫn ổn, bố mẹ không làm phiền chuyện công việc của con nữa nên bố mẹ về quê luôn. Cái cửa ở nhà mình mới bị hỏng, bố con thay ổ khóa mới, mẹ sợ con về nhà không mở được cửa nên gửi lại cho con một chiếc chìa khóa. À, còn một túi táo đỏ mà con thích ăn nhất nữa đấy...

Mảnh giấy ấy làm tim anh nhói đau. Tại sao anh không nhớ gửi chìa khóa cho bố mẹ? Nhà của anh thì khác gì nhà của bố mẹ chứ? Cầm túi táo đỏ của bố trên tay, nhìn chiếc chìa khóa của mẹ, anh chẳng thể cầm nổi nước mắt. Chiếc chìa khóa này giống như con dao nhọn đâm thẳng vào tim anh!

Ngày hôm sau, anh bỏ hết mọi công việc, ra ga lên tàu về quê. Anh quyết định đón bố mẹ lên, mong là hành động "mất bò mới lo làm chuồng" này vẫn còn kịp... ■

Thạch Tân