

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:
 10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036
 (góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)
 Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET
 Fax: 713-777-4848
 Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
 SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
 thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

NEW **Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước**
VÙNG KATY

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

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

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

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

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

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

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

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

NEW **Cần Thợ May**
NEW! NEW! NEW!

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

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

TUYỂN NHÂN VIÊN

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

Yêu cầu:

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

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

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

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

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

NEW **DK/ Cơm Quê**
NEW! NEW! NEW!

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

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

NEW **Bán Tiệm 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.

H.L.P

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

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.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



Kính lạy Cha,
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.
Amen.
QH

Cần Người

Help Wanted

898-2206/1773

CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ Nails mới ra trường cũng OK. Tiệm làm thoải mái như gia đình.

Xin liên lạc hoặc text:
832-758-3852

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Cần 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 cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc:
281-854-7760
713-296-0268
(không bắt máy xin nhắn tin)

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

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

870-2199/1767

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc:
832-289-7619
832-247-6959

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

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

Liên lạc:
832-875-4009

905-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

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

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

859-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

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

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

860-2198/1765

PHÒNG CHO THUÊ

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

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

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

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

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

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:
832-769-1116

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin liên lạc:
713-367-5069

904-2207/1775

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut & Cook, gần chợ Hong Kong 4, yên tĩnh, sạch sẽ có 1 master và 1 phòng thường cho thuê. Thật lòng muốn thuê xin liên lạc

TEXT(hoặc gọi sau 6PM):
346-342-6780

901-2207/1774

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Kingpoint đường Bissonet và Hwy6 dư 2 phòng cho thuê.

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:
832-998-0306

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:
346-552-6030

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Christy, text only.
713-330-6021

864-2199/1766

CHO SHARE PHÒNG

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

832-231-1164

860-2198/1765

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire – Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:
972-854-8191

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

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

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

Vui Chơi

*** Có thể cũng không nhìn ra**

Chàng và nàng ngòai tâm sự:

- Em yêu, hãy nhìn về phía hàng cây bên kia xem em trông thấy gì?
- Em có thấy hàng cây thẳng tắp, lá nhuộm một màu vàng bởi mùa thu...
- Em có biết nó nói lên điều gì không em yêu?
- Tình yêu của mình sẽ mãi đẹp như mùa thu, phải không anh?
- Không em ạ, nó có nghĩa là... chiếc xe đạp anh đi mượn đã bị mất rồi!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Từ cậu bé bỏ học khi 10 tuổi trở thành nhà sưu tập đồ cổ giàu nứt đổ đổ vách

Au Bak Ling bỏ học từ sớm để kiếm tiền nuôi gia đình nhưng ông không ngừng tự trau dồi tiếng Anh, kiến thức kinh doanh và đồ gốm để thay đổi vận mệnh, sở hữu bộ sưu tập đồ cổ quý hiếm.

Cuộc đời của nhà sưu tập danh tiếng Au Bak Ling (1928-2019) tựa như một câu chuyện thần thoại. Từ khi còn nhỏ, Au đã bắt đầu đi làm để giúp đỡ gia đình, trụ vững trong giai đoạn nhiễu nhương, trở thành nhà cung cấp sách giáo khoa lớn nhất ở Hong Kong (Trung Quốc). Ngoài công việc trong ngành xuất bản, Au còn sở hữu bộ sưu tập đồ gốm giá trị nhưng luôn kín tiếng.



Au Bak Ling tại nhà riêng khoảng năm 1982-1983 (ảnh trái) và chụp cùng chén gà

Nhà sưu tập triệu đô ẩn mình

Au bắt đầu dấn thân vào thế giới gốm sứ khi ông tham dự cuộc đấu giá với bạn năm 1974. Thời điểm đó, ông hoàn toàn là người mới: không có

kiến thức, không có người tư vấn, ông đấu giá bất cứ thứ gì mình thích. Au bước ra khỏi cửa và mang về 14 lô hàng với niềm đam mê mới sẽ kéo dài tới tận cuối đời.

Không ngừng theo đuổi những thứ tốt nhất, Au trở thành một trong những nhà sưu tập nghệ thuật được kính trọng nhất trong lĩnh vực gốm sứ Trung Hoa. Dù đạt nhiều thành công, ông luôn giữ thái độ khiêm tốn, không khoe khoang về tài sản của mình. Bởi vậy, cũng ít người có cơ hội được thưởng lãm bộ sưu tập của ông.

Vừa qua, một số tác phẩm từ thời nhà Tống, Nguyên, Minh, Thanh trong bộ sưu tập của Au được đưa ra đấu giá và trưng bày. Nhiều món đồ chưa từng được công bố rộng rãi. Trong đó có chiếc chén gà thời nhà Minh được nhận định thuộc hàng quý giá bậc nhất. Ngày nay, chỉ có khoảng 20 chiếc chén gà còn sót lại. Năm 2014, một chiếc đã được chốt 36 triệu USD - kỷ lục đấu giá đồ sứ Trung Hoa thời điểm đó. Trong một lần hiếm hoi trước đây, các báu vật của Au được triển lãm tại Học viện Nghệ thuật Hoàng gia Anh vào năm 1998. Giám tuyển Regina Krahl tiết lộ: "Giá trị của bộ sưu tập thực sự phi thường. Chúng ta đang nói về một con số khổng lồ - gần 130 triệu USD".

Kiểm tiền từ khi 8 tuổi

Au Bak Ling sinh năm 1928 trong một gia đình nghèo khó ở Hong Kong, phải đi làm từ năm 8 tuổi. Khi lên 10 tuổi, Au buộc phải rời khỏi trường học miễn phí để giúp cha mình trông nom một quầy sách cũ.

Tháng 12/1941, chiến tranh nổ ra ở châu Á - Thái Bình Dương, cuộc sống ở Hong Kong trở nên nhiễu loạn. Au lúc đó mới 13 tuổi nhưng thấy mình phải có trách nhiệm gánh vác nuôi sống cả gia đình.

Thoát khỏi một vụ nổ bom, chàng thiếu niên không ngừng nỗ lực và khởi nghiệp kinh doanh khi mới 15 tuổi.

Chẳng bao lâu sau, Au nhận ra cách duy nhất để tiến lên là tự tu dưỡng và bước đầu tiên là học tiếng Anh. Với 1 cuốn từ điển và 2 cuốn sách hướng dẫn phát âm, ông đã thành thạo nói và viết, cho phép ông có được kiến thức về nhiều chủ đề khác nhau của châu Âu. Ông đã biết về Thuyết tương đối của Albert Einstein cũng như các tác phẩm của nhà thơ vĩ đại Goethe của Đức.

Tài năng cộng với quyết tâm tự học dần thay đổi vận mệnh của Au. Vị doanh nhân mở rộng kho hàng của mình, đặt mua sách mới từ Anh và tham gia vào lĩnh vực bán buôn sách.

Công ty của Au trở thành nhà cung cấp sách giáo khoa hàng đầu ở Hong Kong. Không dừng ở đó, ông tiếp tục đa dạng hóa các lĩnh vực kinh doanh sang công nghệ thông tin, đầu tư bất động sản và lĩnh vực khách sạn trên phạm vi toàn cầu.

"Những gì bạn nhận được từ cộng đồng, ít nhất ở một mức độ nào đó, phải được trả lại cho cộng đồng", Au Bak Ling từng nói. Năm 2008, cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu xảy ra dẫn tới tình trạng sa thải hàng loạt ở Hong Kong. Au quyết định thành lập Quỹ từ thiện Au Bak Ling vào năm 2009. Đến nay, quỹ đã quyên góp hơn 3,2 triệu kg gạo cho hơn 60.000 người nghèo.

Khi nhắc tới bộ sưu tập của mình, Au cho rằng mình chỉ là "người trông coi chứ không phải là chủ sở hữu vĩnh viễn của tác phẩm". Do đó, ông mong muốn trao lại một phần tài sản quý giá cho thế hệ tiếp theo sau khi ông qua đời. Một phần tiền thu được từ việc bán bộ sưu tập Au Bak Ling sẽ được quyên góp cho các mục đích từ thiện. ■



BRAND JUNKIE

WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

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

Located in Cypress, Texas

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



PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:

CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

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

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

NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:

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

CALL: **281-444-4504** TO APPLY

955-Long Term



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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



AI định hình tương lai ngành dược?

Trong bối cảnh doanh thu sụt giảm và cạnh tranh gay gắt, Dược phẩm 4.0 trở thành chiến lược sống còn cho các hãng dược

15 năm và 2 tỷ USD - đó là thời gian và chi phí trung bình để đưa một loại thuốc mới ra thị trường, chưa kể tỷ lệ thành công ở thử nghiệm lâm sàng chưa đến 10%. Những con số này là bài toán đê nặng lên ngành dược trong suốt hàng chục năm. Và giờ đây, bài toán đó càng trở nên cấp bách hơn khi trong 5 năm tới, hàng loạt thuốc đang bán chạy với doanh thu tỷ đô mất bảo hộ độc quyền, các phiên bản thay thế như thuốc generic và thuốc sinh học tương tự tràn vào chiếm thị phần, khiến hơn 200 tỷ USD doanh thu có nguy cơ bốc hơi.

Trước viễn cảnh sụt giảm doanh thu nhanh chóng, các công ty dược buộc phải chuyển mình, từ cắt giảm chi phí, rút ngắn thời gian R&D đến đẩy mạnh thuê ngoài sản xuất. Trong bối cảnh ấy, “Dược phẩm 4.0” nổi lên như một hướng đi đầy tiềm năng.

Dược phẩm 4.0

Lấy cảm hứng từ mô hình Công nghiệp 4.0, Dược phẩm 4.0 là thuật ngữ do Hiệp hội Kỹ sư Dược phẩm Quốc tế (ISPE) đưa ra để mô tả xu hướng chuyển đổi, ứng dụng các công nghệ tiên tiến như AI và học máy, điện toán đám mây và Internet vạn vật (IoT). Trong ngành dược, những công nghệ này giúp tăng năng suất, nâng cao độ chính xác ngay từ lần sản xuất đầu tiên, cải thiện khả năng giám sát toàn bộ quy trình và tăng mức độ tuân thủ tiêu chuẩn.

Dược phẩm 4.0 nhấn mạnh việc tận dụng dữ liệu để kết nối liền mạch các khâu R&D, thử nghiệm lâm sàng, sản xuất và kiểm soát chất lượng. Những quy trình vốn tách biệt được tổ chức lại thành một vòng lặp khép kín, nơi các quyết định có thể được đưa ra theo thời gian thực và trên nền tảng dữ liệu đồng nhất.

Các công ty dược đã chi tổng cộng hơn 100 tỷ USD cho R&D mỗi năm, bất kỳ cải thiện nào về hiệu suất - dù nhỏ - cũng mang lại giá trị khổng lồ. Do đó, các tập đoàn lớn đã nhanh chóng vào cuộc: Genentech của Roche hợp tác với NVIDIA để đẩy nhanh phát triển thuốc bằng AI; Sanofi trở thành hãng dược đầu tiên tích hợp AI vào R&D, bắt tay với Exscientia trong lĩnh vực ung thư và miễn dịch, đồng thời xây dựng liên minh với OpenAI, Formation Bio và nhiều đối tác khác nhằm rút ngắn thời gian thử nghiệm lâm sàng.

Tuy nhiên, điều có thể thay đổi toàn bộ cuộc chơi không phải là AI chỉ phân tích dữ liệu, mà là những hệ thống AI có khả năng đi sâu vào quá trình R&D lẫn sản xuất và “trực tiếp hành động”. Một ví dụ nổi bật là startup Therapi AI của Đài Loan, đơn vị đang tìm cách đưa vào ngành dược các “tác nhân AI” có thể vận hành trong thực tế. Những tác nhân này biến AI từ một cố vấn thụ

động thành một “người vận hành” ngay trên dây chuyền sản xuất, với vai trò cụ thể như nhận diện nhanh các dòng tế bào tiềm năng cao hoặc hỗ trợ rà soát tuân thủ quy định. Nhờ mô hình không tập trung và không lưu trữ dữ liệu, các nhà nghiên cứu có thể truy cập thông tin từ nhiều hệ thống mà không phải lo lắng về rủi ro an ninh mạng.

Một trong những điểm mạnh lớn nhất của xu hướng này đó là sự chuyển dịch từ mô hình sản xuất theo mẻ truyền thống sang sản xuất liên tục. Sự chuyển đổi này xuất phát từ nhu cầu tăng hiệu quả, giảm chi phí và nâng cao chất lượng sản phẩm. Sản xuất liên tục không chỉ giúp rút ngắn thời gian sản xuất mà còn cho phép kiểm soát chất lượng theo thời gian thực, giảm lãng phí và tạo ra sản phẩm ổn định hơn. Các công ty thường áp dụng công nghệ này ở các công đoạn như chuẩn bị - mở rộng dòng tế bào, lọc, pha chế dung dịch hay thực hiện các phản ứng hóa học và enzym.

“Điểm cốt lõi của sản xuất liên tục là khi bạn đạt được một quy trình ổn định, vận hành ở trạng thái cân bằng thì chất lượng sản phẩm sẽ được đảm bảo. Protein đi ra khỏi lò phản ứng sinh học nhanh hơn rất nhiều. Thay vì nằm trong lò 14 đến 20 ngày như quy trình truyền thống, giờ đây protein được đưa ra mỗi ngày, không bị “ngâm” trong các sản phẩm phụ trước khi xử lý. Việc tinh sạch diễn ra theo thời gian thực, giúp chất lượng cao hơn và cho phép kiểm soát tốt hơn toàn bộ dòng sản phẩm”, ông Peter Walters - chuyên gia về liệu pháp tiên tiến - cho biết.

Không chỉ dừng lại ở sản xuất liên tục, các doanh nghiệp dược đang đầu tư mạnh vào AI và phân tích dữ liệu để nâng cao năng lực sản xuất. Những công nghệ này giúp dự đoán bảo trì, tối ưu hóa quy trình và cải thiện quản lý chuỗi cung ứng, qua đó rút ngắn đáng kể vòng đời phát triển thuốc. Một lĩnh vực đang được áp dụng rộng rãi là công nghệ cảm biến đo trực tuyến (inline sensor) để phân tích và phê duyệt lô sản xuất theo thời gian thực. Theo khảo sát, 40% doanh nghiệp đã sử dụng công nghệ này và thêm 38% dự kiến sẽ triển khai trong vòng 5 năm tới.

Nhiều công ty dược phẩm cho biết việc đưa mô hình AI vào quy trình giúp giảm đáng kể chi phí sàng lọc dòng tế bào và rút ngắn vòng đời R&D lên đến nhiều lần. Với các công ty sản xuất, đây không chỉ là bước tăng năng suất mà còn là yếu tố quyết định khả năng nhận thêm đơn hàng, mở rộng quy mô. Các công ty khởi nghiệp cũng không nằm ngoài cuộc chơi. Startup Chai Discovery (được hậu thuẫn bởi OpenAI) huy động 70 triệu USD, nâng định giá lên khoảng 550 triệu USD để phát triển các ứng dụng AI giúp tăng tốc tìm kiếm thuốc mới và đối phó bệnh tật. Pathos AI Inc., một startup dùng AI để phát triển các thuốc điều trị ung thư thế hệ mới, gọi vốn thành công 365 triệu USD.

Chuyển đổi số trong ngành dược ngày nay không còn là bài toán “nên làm hay không”, mà là cuộc chạy đua xem ai thực hiện nhanh hơn và hiệu quả hơn. Theo một nghiên cứu của Towards Healthcare, thị trường Dược phẩm 4.0 toàn cầu đạt

giá trị 12,76 tỷ USD và dự kiến sẽ tăng vọt lên 72,58 tỷ USD vào năm 2034, tức tăng trưởng bình quân khoảng 19% mỗi năm trong suốt giai đoạn dự báo. Ông Matt Cheng, nhà sáng lập của Cherubic Ventures nhận định trong một bài viết trên Technode rằng trong thập kỷ tới, làn sóng này sẽ viết lại luật chơi của ngành dược và quyết định ai là người dẫn đầu trong cuộc cạnh tranh mới.

Các thách thức

Một trong những nỗi lo của các công ty khi ứng dụng AI đó là liệu họ có đáp ứng yêu cầu của cơ quan quản lý hay không. Ngành dược phải liên tục cập nhật để tuân thủ với các hướng dẫn từ FDA và Cơ quan Dược phẩm châu Âu (EMA), đảm bảo mọi công nghệ mới đều đáp ứng tiêu chuẩn khắt khe về chất lượng và an toàn - điều này đòi hỏi họ phải chủ động làm việc với cơ quan quản lý ngay từ đầu.

Tuy vậy, trong bài thuyết trình tại INTERPHEX với chủ đề Tương lai của sản xuất sinh học, ông Peter Walters lưu ý rằng không phải nỗi lo nào liên quan đến cơ quan quản lý cũng có cơ sở. “FDA từng tiến hành một cuộc đánh giá nội bộ, so sánh hồ sơ đăng ký theo phương pháp sản xuất theo mẻ truyền thống và hồ sơ sản xuất liên tục hoàn chỉnh. Họ phát hiện rằng thời gian phê duyệt trung bình nhanh hơn ba tháng với sản xuất liên tục, và thậm chí nhanh hơn bốn tháng để đưa sản phẩm ra thị trường sau khi phê duyệt”, ông nói, qua đó phản bác quan điểm cho rằng cơ quan quản lý là rào cản lớn trong việc chuyển đổi từ sản xuất theo mẻ sang sản xuất liên tục.

Bên cạnh đó, ông Walters cho hay nỗi lo khi triển khai AI trong môi trường chịu quy định chặt chẽ là điều dễ hiểu, nhưng thực tế không có nghĩa là các công ty có thể “giao toàn quyền” cho máy móc. Theo ông, AI trong ngành dược hoạt động giống như các hệ thống cơ khí thông minh, có khả năng tự giám sát và phát hiện vấn đề trước khi chúng xảy ra. Trong các công đoạn sản xuất phức tạp, con người vẫn giữ vai trò quyết định cuối cùng, còn AI đóng vai trò hỗ trợ, cung cấp phân tích và gợi ý để giúp quá trình ra quyết định chính xác và nhanh hơn.

Ngoài ra, một khảo sát gần đây của ISPE cho thấy rào cản lớn nhất đối với quá trình chuyển đổi số trong ngành dược không nằm ở chi phí, năng lực kỹ thuật hay quy định pháp lý, mà lại xuất phát từ chính văn hóa nội bộ doanh nghiệp. Cụ thể, sự thiếu hợp tác giữa các bộ phận khiến việc kết nối các hệ thống thông tin và thiết bị hiện đại trở nên rời rạc và kém hiệu quả. Trong thời gian tới, ông Walters nhấn mạnh tầm quan trọng của sự hợp tác giữa doanh nghiệp, cơ quan quản lý và các nhà cung cấp công nghệ để thúc đẩy tiến bộ thực chất trong quá trình chuyển dịch sang Dược phẩm 4.0.

Ông nhận định các công ty nên dành thời gian thực sự để đầu tư vào việc chuyển đổi. “Trong bối cảnh đó, các startup lại có lợi thế đặc biệt: họ không phải chịu gánh nặng từ hạ tầng cũ và có thể triển khai công nghệ mới nhanh hơn nhiều so với các nhà sản xuất quy mô lớn”, ông cho biết. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ôm mẹ mỗi ngày, bé gái 3 tuổi bị dậy thì vì tiếp xúc gel hormone

Samantha Ashworth không ngờ loại gel hormone cô đang dùng để giảm triệu chứng mãn kinh, vô tình khiến con gái bị dậy thì từ năm lên 3 sau những lần ôm ấp.

Samantha Ashworth, 52 tuổi, hiện sống ở thị trấn Southport, kể rằng, cô đưa con gái Freya đi khám sau khi thấy cô bé có những thay đổi về cảm xúc và cơ thể thường chỉ xuất hiện ở tuổi dậy thì. Tuy nhiên, bác sĩ gia đình không mấy coi trọng mối lo lắng này.



Vốn là nhân viên sàng lọc thính lực sơ sinh và bảo mẫu được đào tạo bài bản, Ashworth đã sớm nhận ra các dấu hiệu bất thường ở con gái nhỏ. "Tôi biết đó là gì, nhưng tôi cảm thấy mình không được lắng nghe", cô nói.

Sau một năm con liên tục xuất hiện triệu chứng, phải nghỉ học để đi khám và gia đình đổi bác sĩ nhiều lần để tìm nguyên nhân, bé được chẩn đoán dậy thì sớm. "Thật đau lòng. Lúc đó đã tròn một năm trôi qua và con lẽ ra có thể được điều trị sớm hơn. Đó là quãng thời gian vô cùng căng thẳng và xúc động", Ashworth nhớ lại.

Các bác sĩ cho rằng tình trạng dậy thì sớm có thể bắt nguồn từ việc bé vô tình tiếp xúc với gel liệu pháp hormone thay thế (HRT) mà Ashworth sử dụng để giảm triệu chứng mãn kinh. Họ cho biết hormone từ thuốc bôi ngoài da hiếm khi truyền sang người khác, nhưng vẫn có thể xảy ra nếu dùng không đúng hướng dẫn.

Ashworth mô tả tình trạng của con gái - mới 3 tuổi đã phải mặc quần áo cỡ 6, 7 tuổi - là "điều khủng khiếp".

"Chúng kiến con vật lộn với những cơn thay đổi cảm xúc và không thể kiểm soát tâm trạng khi còn quá nhỏ thật sự rất đau lòng. Những cơn bùng nổ cảm xúc của con rất khó xử lý vì trông chẳng khác gì cơn ăn vạ, trong khi thực tế con đang chịu tác động của hormone tuổi dậy thì. Con thường mất kiểm soát, tự bỏ vào phòng nằm và trở nên vô cùng bực bội. Tâm trạng con thất thường như một thiếu niên - đập cửa, la hét, khóc lóc mà không hiểu chuyện gì đang xảy ra với cơ thể mình. Con đã chịu đựng rất nhiều, nhưng tôi không thể giải thích theo cách mà con có thể hiểu", Ashworth chia sẻ.

Giáo sư Jovanna Dahlgren, chuyên gia nội tiết nhi khoa tại Bệnh viện Đại học Sahlgrenska (Gothenburg, Thụy Điển), từng cảnh báo về những rủi ro mà các liệu pháp hormone có thể gây ra cho trẻ em.

"Tôi không nghĩ mọi người luôn hiểu những liệu pháp này mạnh đến mức nào. Khi nhận ra chuyện gì đã xảy ra, các bậc cha mẹ thường rơi vào tuyệt vọng", bà từng nói với báo Göteborgs-Posten của Thụy Điển, cho biết có một cậu bé 10 tuổi bị phát triển ngực sau khi tiếp xúc với thuốc hormone giới tính nữ mà mẹ cậu đang sử dụng.

Nguy cơ trẻ em vô tình tiếp xúc với thuốc hormone cũng đã được ghi nhận tại Anh. Cơ quan Quản lý Dược phẩm và Sản phẩm Y tế Anh (MHRA) tiếp nhận báo cáo về một đứa trẻ bị "tăng trưởng nhanh và phì đại cơ quan sinh dục" sau khi tiếp xúc với gel testosterone mà cha hoặc mẹ đang sử dụng.

Sự việc khiến MHRA yêu cầu các hãng sản xuất bổ sung cảnh báo trên gel testosterone, khuyến cáo người dùng rửa tay sau khi bôi và tránh tiếp xúc da kề da trực tiếp với trẻ em. Những biện pháp phòng ngừa tương tự cũng được khuyến nghị cho phụ nữ sử dụng thuốc hormone điều trị mãn kinh nhằm tránh lây nhiễm ngoài ý muốn.

Tuy nhiên, Ashworth cho biết cô chưa từng được khuyến đeo găng tay khi bôi gel - một biện pháp thường được khuyến cáo để giảm nguy cơ truyền hormone sang người khác. "Con bé có thể đã tiếp xúc với gel khi ôm ấp tôi", cô nói, cho biết hiện cứ 6 tháng phải đưa con gái đi khám để theo dõi tình trạng sức khỏe.

Hiện tại, ngày càng nhiều phụ nữ Anh sử dụng liệu pháp hormone thay thế (HRT). Theo dữ liệu của Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS), trong vòng một năm đã có 14,7 triệu đơn thuốc HRT được kê, tăng 11% so với năm trước.

Estradiol - dạng estrogen chủ yếu và mạnh nhất do buồng trứng sản xuất trong những năm sinh sản - là hoạt chất được sử dụng phổ biến nhất trong liệu pháp hormone cho phụ nữ mãn kinh. Gel estradiol là lựa chọn bôi qua da hàng đầu để kiểm soát triệu chứng mãn kinh. Theo Cơ quan Dịch vụ Kinh doanh NHS, gel estradiol là loại HRT được kê đơn nhiều nhất tại Anh, với 1,3 triệu đơn thuốc được cấp, tăng 13% so với năm trước.

Về mối liên hệ giữa gel estrogen và dậy thì sớm, bác sĩ Deborah Lee, thuộc Dr Fox Online Pharmacy, cho biết với xu hướng phụ nữ sinh con ở độ tuổi cao hơn, tình trạng dậy thì sớm có thể sẽ trở nên phổ biến hơn. "Tỷ lệ dậy thì sớm đang gia tăng do nhiều nguyên nhân, bao gồm các yếu tố môi trường và tình trạng béo phì ở trẻ em ngày càng lan rộng", cô nói.

Bác sĩ Lee cho biết tài liệu đặc tính sản phẩm (SPC) của Estrogel nêu rõ có nguy cơ nhỏ estradiol truyền thụ động sang người khác khi dùng dạng gel và trẻ em tuyệt đối không được tiếp xúc. Cô cũng khuyến cáo gel cần được để khô trong khoảng 5 phút và che phủ bằng quần áo sau khi bôi. ■

Người phụ nữ trẻ biểu hiện bất thường do dùng thực phẩm chức năng sai cách

Một phụ nữ 32 tuổi đến bệnh viện trong tình trạng lú lẫn và mất phương hướng. Kết quả xét nghiệm cho thấy nồng độ canxi máu của cô cao vượt ngưỡng.

Trong hai tuần trước đó, cô thường xuyên mệt mỏi, táo bón, buồn nôn và đi tiểu nhiều lần. Theo Indian Express, kết quả xét nghiệm cho thấy nồng độ canxi trong máu của bệnh nhân lên tới 12,5 mg/dL, cao hơn đáng kể so với mức bình thường từ 8,5-10,5 mg/dL.

Nguyên nhân được xác định là người phụ nữ tự ý bổ sung canxi liều cao trong thời gian dài. Thay vì uống 1.000mg như khuyến cáo, cô dùng 2.000mg mỗi lần và uống 3 lần mỗi ngày sau khi đọc một lời khuyên trên mạng cho rằng liều cao có thể giúp xương và tóc chắc khỏe hơn.

Ngoài ra, cô còn uống thêm vitamin D nhằm tăng khả năng hấp thu canxi. Trong chế độ ăn hằng ngày, bệnh nhân thường xuyên sử dụng các thực phẩm giàu canxi như sữa chua, sữa pha hạnh nhân và phô mai tươi.

Hậu quả khi dùng thực phẩm chức năng sai cách

Nhiều người cho rằng vitamin và khoáng chất bổ sung có thể sử dụng mà không cần kê đơn hoặc kiểm soát liều lượng. Những sản phẩm này thường được mua dễ dàng tại quầy thuốc.

Tuy nhiên, việc sử dụng thực phẩm chức năng không có sự giám sát của người có chuyên môn dễ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Trong trường hợp này, chức năng thận của bệnh nhân đã bị rối loạn và hoạt động của tuyến giáp cũng bị ảnh hưởng. Các bác sĩ phải truyền dịch tĩnh mạch và tiến hành điều trị để loại bỏ lượng canxi dư thừa khỏi máu.

Các chuyên gia cho biết những người trẻ và khỏe mạnh thường không cần bổ sung canxi vì có thể nhận đủ lượng cần thiết thông qua chế độ ăn cân bằng. Việc bổ sung quá mức ngoài khẩu phần ăn có thể khiến canxi tích tụ trong cơ thể, làm tăng nguy cơ sỏi thận và các vấn đề tim mạch. So với viên uống, canxi từ thực phẩm được xem là an toàn và hiệu quả hơn đồng thời hạn chế các tác dụng phụ như táo bón, đầy hơi hoặc tăng nguy cơ bệnh tim.

Nếu không được điều trị, tình trạng tăng canxi máu có thể gây sỏi thận và tổn thương thận, dẫn đến rối loạn nhịp tim và các vấn đề tim mạch khác. Não bộ cũng có thể bị tác động, gây lú lẫn, trầm cảm, dễ cáu gắt, thậm chí hôn mê trong trường hợp nghiêm trọng.

Ai cần bổ sung canxi?

Phần lớn mọi người có thể đáp ứng nhu cầu canxi hằng ngày (1.000 - 1.200mg) thông qua chế độ ăn giàu sữa, rau lá xanh... Canxi từ thực phẩm thường được hấp thu chậm và với lượng nhỏ đi kèm các dưỡng chất khác nên an toàn hơn so với

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

việc sử dụng liều cao từ viên bổ sung.

Các viên bổ sung canxi thường chỉ được khuyến nghị cho những người không thể đáp ứng nhu cầu qua chế độ ăn, chẳng hạn người mắc loãng xương, người ăn thuần chay, không dung nạp lactose hoặc có một số rối loạn tiêu hóa. Phụ nữ mang thai, phụ nữ sau mãn kinh và người mắc bệnh thận mạn tính cũng có thể cần bổ sung nhưng việc sử dụng cần được thực hiện dưới sự hướng dẫn của bác sĩ. ■

Đột quy rất "sợ" loại đồ uống này: Uống 1 ly mỗi ngày, giảm 10% nguy cơ

Nghiên cứu mới cho thấy, chỉ cần uống 1 ly (tương đương 180g) đồ uống này mỗi ngày có thể giảm đáng kể nguy cơ đột quy.

Trong bối cảnh đột quy vẫn là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên thế giới, việc tìm kiếm các biện pháp phòng ngừa đơn giản, dễ áp dụng đang nhận được nhiều sự quan tâm.

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Nutrients đã đưa ra phát hiện đáng chú ý: uống sữa mỗi ngày có thể giúp giảm nguy cơ đột quy.

Uống bao nhiêu sữa mỗi ngày có thể giảm nguy cơ đột quy?

Theo nghiên cứu trên, tiêu thụ khoảng 180g sữa mỗi ngày (tương đương một ly cỡ trung bình) có thể giảm đáng kể nguy cơ đột quy ở người trưởng thành từ 30 - 79 tuổi. Nếu mức tiêu thụ sữa trong cộng đồng đạt mức khuyến nghị trên, nguy cơ đột quy có thể giảm khoảng 7% trong vòng 10 năm. Ở một số nhóm dân số, con số này thậm chí có thể lên tới 10,6%.



Theo nhóm nghiên cứu, lợi ích này đến từ các dưỡng chất quan trọng có trong sữa, đặc biệt là canxi, kali và magie. Đây đều là những khoáng chất có vai trò trong việc điều hòa huyết áp - yếu tố nguy cơ hàng đầu của đột quy.

Các khoáng chất này có thể hỗ trợ giãn mạch máu, cải thiện lưu thông máu và hỗ trợ ổn định huyết áp. Đặc biệt, canxi còn được xem là có mối liên hệ nghịch với tăng huyết áp và nguy cơ đột quy.

Ngoài ra, sữa còn là nguồn cung cấp protein chất lượng cao cùng nhiều vi chất thiết yếu như vitamin B12 và i-đ, góp phần hỗ trợ hệ thần kinh, chuyển hóa và sức khỏe tổng thể.

Một số nghiên cứu trước đó cũng cho thấy sữa ít béo có thể mang lại lợi ích nhất định đối với nguy cơ đột quy, trong khi sữa nhiều chất béo chưa cho thấy hiệu quả bảo vệ rõ ràng.

Dù đây là mô hình dự báo chứ không phải theo dõi trực tiếp trên người, kết quả vẫn cho thấy tiềm năng rõ rệt của việc điều chỉnh chế độ ăn uống trong phòng ngừa đột quy.

Đồ uống quen thuộc nhưng nhiều người vẫn dùng chưa đủ

Trong nghiên cứu trên, các nhà khoa học đã đưa ra một thực trạng đáng lưu ý: dù sữa là một đồ uống quen thuộc nhưng nhiều người vẫn dùng chưa đủ.

Họ lấy dẫn chứng mức tiêu thụ sữa trung bình tại Nhật Bản hiện chỉ khoảng 61,8g/ngày. Đây là mức thấp hơn nhiều so với mức được khuyến nghị - 180g/ngày, từ Daily Mail thông tin. Điều này cho thấy nhiều người có thể chưa tận dụng được những lợi ích tiềm năng của loại đồ uống này đối với việc phòng ngừa đột quy.

Trong khi đó, tại một số quốc gia như Anh, lượng tiêu thụ sữa thậm chí còn có xu hướng giảm, khi ngày càng nhiều người chuyển sang các loại đồ uống có nguồn gốc thực vật.

Tuy nhiên, các chuyên gia cảnh báo rằng việc cắt giảm sữa có thể khiến cơ thể thiếu hụt những dưỡng chất quan trọng, đặc biệt là canxi - yếu tố cần thiết cho xương, cơ và hệ thần kinh.

Từ kết quả của nghiên cứu trên, các chuyên gia khuyến nghị, việc duy trì thói quen uống một ly sữa mỗi ngày có thể là một cách đơn giản nhưng hiệu quả để hỗ trợ kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ đột quy. Dù không thể thay thế hoàn toàn các biện pháp y tế, nhưng đây là một lựa chọn dễ thực hiện, phù hợp với nhiều người trong việc bảo vệ sức khỏe lâu dài. ■

Loại trà số một nên uống để sống thọ hơn

Nếu mục tiêu của bạn là sống thọ và khỏe mạnh hơn, các chuyên gia cho rằng có một lựa chọn khác rất đáng để đưa vào thói quen hằng ngày, đó là trà đen.

“Việc bổ sung trà đen vào chế độ sinh hoạt có thể là một cách đơn giản nhưng hiệu quả để hỗ trợ tuổi thọ và sức khỏe tổng thể”, chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ Vandana Sheth cho biết.

Có thể giúp giảm nguy cơ tử vong sớm

Theo Eatingwell, một nghiên cứu thực hiện trên gần nửa triệu người cho thấy, những người uống ít nhất hai tách trà đen mỗi ngày có nguy cơ tử vong sớm thấp hơn từ 9-13% so với những người không uống.

Nhóm uống trà cũng ít có khả năng tử vong do đau tim hoặc đột quy hơn. Dù đây là nghiên cứu quan sát và chưa thể khẳng định mối quan hệ nhân -

quả trực tiếp, kết quả này bổ sung thêm bằng chứng cho thấy thói quen uống trà có thể đóng vai trò tích cực trong việc kéo dài tuổi thọ.

Giàu chất chống oxy hóa

Trà đen chứa hàm lượng cao các chất chống oxy hóa bảo vệ tế bào khỏi tổn thương, giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính và hỗ trợ quá trình lão hóa khỏe mạnh.



Khác với trà xanh hay trà trắng, lá trà đen được oxy hóa hoàn toàn. Quá trình này tạo ra các hợp chất đặc trưng như theaflavin và thearubigin có liên quan đến giảm viêm mạn tính và phòng ngừa bệnh tật.

Có thể hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Nhờ giàu chất chống oxy hóa, trà đen được nhiều nghiên cứu ghi nhận có khả năng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Một số bằng chứng cũng cho thấy uống trà đen thường xuyên có thể cải thiện và kiểm soát huyết áp. “Tăng huyết áp là yếu tố nguy cơ lớn đối với bệnh tim mạch và tử vong. Vì vậy, duy trì huyết áp ổn định đóng vai trò then chốt đối với tuổi thọ”, chuyên gia Sheth nhấn mạnh.

Cách uống trà đen để hỗ trợ sống thọ

Bổ sung trà đen vào thói quen buổi sáng là cách đơn giản để chăm sóc sức khỏe lâu dài. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, để tách trà phát huy tối đa lợi ích, bạn nên lưu ý một số điểm sau:

Dùng trà lá: Trà lá thường có hương vị đậm và giàu hoạt chất hơn trà túi lọc.

Hãm ít nhất 3 phút: Chuyên gia Sheth khuyến nghị hãm trà đen từ 3-5 phút để chiết xuất tối đa chất chống oxy hóa. Hãm lâu hơn có thể làm trà đậm và hơi đắng.

Hạn chế đường: Thêm đường có thể làm giảm một số lợi ích sức khỏe của trà đen, bao gồm tác dụng phòng ngừa đột quy. Nếu không quen uống trà nguyên chất, bạn có thể chọn trà ướp hương hoa hoặc thảo mộc khô, thêm chanh, gừng, quế để tăng hương vị.

Uống 1-2 tách mỗi ngày: Dù không có con số tuyệt đối, nhiều nghiên cứu cho thấy uống từ hai tách mỗi ngày mang lại lợi ích rõ rệt. Bạn có thể thay đổi các loại trà để tránh nhàm chán. Tuy nhiên, cần lưu ý trà đen có lượng caffeine cao; người nhạy cảm với caffeine có thể chỉ nên uống một tách.

Tránh uống trước khi ngủ: Giấc ngủ chất lượng cũng rất quan trọng đối với tuổi thọ. Do chứa caffeine, trà đen nên được uống vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều để không ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm. ■



**HERE FOR OUR COMMUNITY.
WHEREVER YOU NEED US.**

HARRISHEALTH _____ **WE LIVE THIS**

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



**Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ**

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



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

**0913747090
0942121022**

DENTAL CLINIC

* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.
Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN
30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Điểm danh 25 món ăn vật đại diện cho từng quốc gia trên thế giới, từ đồ mặn đến ngọt vô cùng phong phú

Những món ăn nhẹ được người dân từng nước yêu thích dưới đây cho thấy sự đa dạng của nền ẩm thực khắp nơi trên thế giới.



Món bánh Pintxos của Tây Ban Nha

Những món ăn vật nổi tiếng tại các quốc gia trên thế giới

Một món ăn nhẹ có thể là giải pháp chống đói hoàn hảo giữa các bữa ăn. Thức ăn vật phổ biến nhất có thể khác nhau đáng kể giữa các quốc gia. Trong khi người Mỹ có sở thích ăn một chiếc bánh donut hoặc một túi khoai tây chiên, người Úc sẽ thường thức bánh nướng mặn, và ở Peru người ta lại thích ăn cá sống. Hãy thử khám phá xem ở mỗi quốc gia, món ăn vật nào được coi là đại diện tiêu biểu nhất cho nền ẩm thực nhé!

Đức: Leberkässe

Đặc biệt phổ biến ở miền nam nước Đức, Leberkässe là một loại bánh nhân thịt bao gồm thịt bò, thịt lợn và thịt xông khói được nướng trong một ổ bánh mì. Người dân địa phương cũng có thể biến tấu nó thành Leberkässemmel, một loại bánh sandwich và thêm mù tạt ngọt.

Úc: Bánh pie mặn

Còn được gọi là bánh nhân thịt, bánh nướng mặn là một món ăn mang tính biểu tượng ở Úc và New Zealand. Đúng như tên gọi, chúng là những chiếc bánh nướng nhân thịt có kích thước bằng bàn tay gồm nhân thịt cắt hạt lựu hoặc băm nhỏ. Các đồ ăn kèm khác bao gồm nấm, hành tây hoặc phô mát.

Đan Mạch: Smørrebrød

Smørrebrød có thể hiểu là bánh sandwich mở. Món ăn yêu thích của người Đan Mạch này bao gồm một phần bánh mì lúa mạch đen phết bơ (hay còn gọi là rugbrød) với thịt nguội, cá, phô mát...

Nam Phi: Biltong

Biltong là một loại thịt được làm khô bằng tay. Hương vị của nó tương tự như món thịt bò khô.

Argentina: Alfajores

Là một món ăn nhẹ phổ biến ở Nam Mỹ,

những chiếc bánh quy này có nhiều biến thể khác nhau. Một phiên bản phổ biến của Argentina bao gồm dulce de leche (loại sốt ngọt hương vị như sốt caramel) kẹp giữa hai chiếc bánh quy bơ giòn. Các biến thể khác bao gồm cuộn trong dừa nướng hoặc phủ chocolate.

Mexico: Tamales

Tamales thường được làm bằng bột nhào được hấp trong vỏ ngô hoặc lá chuối và chứa đầy các thành phần như thịt, phô mát, trái cây, rau và ớt.

Thổ Nhĩ Kỳ: Lahmacun

Lahmacun là một miếng bột mỏng có nhân thịt băm, rau băm và rau thơm. Món ăn thường được phục vụ kèm theo các loại rau.

Mỹ: Donut

Bánh rán donut thường được phủ một lớp men có đường, trái cây, kem hoặc sữa trứng. Mặc dù phổ biến trên khắp thế giới nhưng bánh rán donut lại là món ăn vật đặc biệt được yêu thích ở Mỹ.

Bahamas: Salad ốc xà cừ

Tương tự như món ceviche, salad ốc xà cừ được cho là món ăn tinh túy của người Bahamas. Một số người dân địa phương tin rằng nó có khả năng kích thích tình dục.

Ba Lan: Pierogi

Những món ăn nhẹ ngon miệng giống như bánh bao này có thể là đồ ngọt hoặc mặn: nhân có thể bao gồm thịt và khoai tây, phô mát hoặc trái cây. Một món ăn đặc biệt phổ biến trong những tháng mùa hè là pierogi việt quất tươi với kem ngọt.

Ai Cập: Halawa

Còn được gọi là Halva, món ăn nhẹ này là một món tráng miệng ngọt và đặc thường được làm từ tahini (bột vừng), mặc dù nó cũng có thể được làm bằng bột mì. Halawa thường chứa hạt dẻ cười.

Vương quốc Anh: Bánh quy

Những chiếc bánh quy có vị ngọt và vị lúa mì này là món ăn được yêu thích ở Vương quốc Anh, và rất thích hợp khi thưởng thức với một tách trà.

Hy Lạp: Koulouri

Koulouri là bánh mì phủ vừng thường được nướng theo hình chiếc nhẫn. Nó giòn ở bên ngoài và nhão ở bên trong, thường chứa olive hoặc feta.

Pháp: Crêpes

Những chiếc bánh kếp mỏng này có thể chứa nhiều loại nhân như trái cây, kem, nutella hoặc nhân mặn như phô mát và nấm.

Ấn Độ: Vada Pav

Vada Pav là món ăn đường phố Ấn Độ phổ biến nhất ở Mumbai. Vada Pav là một miếng đậu lăng chiên giòn, khoai tây và hành tây được nhồi trong một cuộn bánh mì kèm chút tương ớt.

Tây Ban Nha: Pintxos

Những chiếc bánh mì có mặt mở này tương tự như món tapas, điểm khác biệt chính là chúng được xiên vào bánh mì. Hầu hết mọi thành phần đều là nhân mặn, từ jamon đến tôm.

Ý: Suppli

Đặc biệt phổ biến ở Rome, Suppli là com

nắm với sốt cà chua và phô mai mozzarella. Sau đó, chúng được nhúng vào trứng, phủ một lớp vụn bánh mì và chiên lên.

Hà Lan: Stroopwafel

Ban đầu được phát minh bởi một thợ làm bánh bằng cách sử dụng các nguyên liệu còn sót lại, Stroopwafels gồm hai lớp bột mỏng đã nướng cùng với một lớp nhân xi-rô giống caramel ở giữa.

Thái Lan: Khanom Bueang

Món ăn vật ngọt ngào này có thể được tìm thấy trên khắp Thái Lan. Còn được gọi là bánh crepe của Thái Lan, nó được làm bằng bột siêu mỏng với đầy đủ các loại nguyên liệu ngọt hoặc mặn.

Trung Quốc: Bánh bao súp (tiểu long bao)

Còn được gọi là bánh bao súp, những chiếc bánh hấp này chứa đầy thịt lợn và nước dùng đồng thời được phục vụ trong một chiếc giỏ hấp bằng tre.

Nga: Pirozhki

Pirozhki là món bánh nướng hoặc bánh chiên nhồi với nhiều loại nhân như thịt bò, khoai tây hoặc bắp cải.

Ukraine: Holubtsi

Holubtsi là một món ăn cuộn bắp cải nhồi nhiều loại nhân và được phục vụ kèm nước sốt cà chua.

Peru: Ceviche

Ceviche là cá tươi sống được ninh trong nước cam quýt, thường có hành tím và ớt ăn kèm.

Canada: Poutine

Món ăn cổ điển của Canada này là sự kết hợp giữa khoai tây chiên, phô mai tươi và nước thịt.

Israel: Shakshuka

Shakshuka là một món ăn phổ biến khắp Trung Đông. Phiên bản của Israel thường bao gồm một món trứng luộc nấu trong nước sốt cà chua cay với ớt và hành tây. ■

Vui Cười

* Di truyền và hoàn cảnh

- Giáo sư y khoa: Di truyền và hoàn cảnh có gì khác nhau?

- Sinh viên: Nếu con giống bố thì đó là di truyền ạ!

- Giáo sư: Tốt lắm, em hãy nói tiếp...

- Sinh viên: Nếu con giống người hàng xóm thì đó là hoàn cảnh.

- Giáo sư: !!!

* Bác sĩ cũng bó tay

Trong phòng bệnh:

- Với biểu hiện như thế này, có thể khẳng định chắc chắn là anh đã bị nhiễm độc rất nặng.

- Trời ơi! Nguy hiểm quá! Vậy thưa bác sĩ, tôi bị nhiễm chất độc gì ạ?

- Điều này chúng tôi chỉ có thể trả lời sau khi đã khám nghiệm tử thi!!!

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Cách giặt để khăn tắm luôn mềm mại, bông xốp và bền đẹp nhiều năm

Tránh dùng nhiệt cao, giặt mẻ riêng, hạn chế dùng thuốc tẩy hay nước xả vải... sẽ giúp khăn tắm giữ được độ mềm mại, bền đẹp theo thời gian.



(Ảnh minh họa)

Tránh dùng nhiệt cao

Lindsey Johnson, nhà đồng sáng lập của Weezie - thương hiệu đồ gia dụng cao cấp của Mỹ, khuyên giặt khăn tắm sau mỗi 3-5 lần sử dụng bằng nước lạnh hoặc nhiệt độ thấp. Theo cô, nhiệt cao dễ làm khăn co rút, sợi cotton nhanh yếu và mất độ mềm theo thời gian.

Nếu thỉnh thoảng phải giặt nước nóng vì nhà có người ốm hoặc lỡ sấy nhiệt cao, bạn cũng không cần quá lo. Một lần không ảnh hưởng nhiều, nhưng việc lặp lại thường xuyên sẽ rút ngắn tuổi thọ khăn và khiến khăn trở nên khô cứng, thô ráp.

Giặt khăn riêng một mẻ

Tuy có thể tốn thêm chút công sức, các chuyên gia khuyên không nên giặt khăn tắm chung với quần áo. Theo Johnson, chất liệu vải khăn tắm rất dễ bị móc sợi, vì vậy giặt riêng sẽ giúp sản phẩm bền hơn. Nếu thỉnh thoảng bạn cần giặt kèm một chiếc áo phông hay đồ lót thì cũng không sao, miễn là không có khóa kéo đi cùng.

Đừng lạm dụng bột giặt

Theo Shantae Duckworth, nhà sáng lập Shantaeize Your Space và là chuyên gia tổ chức không gian, dùng nhiều chất tẩy rửa hơn không đồng nghĩa với việc khăn sạch hơn. Ngược lại, cặn xà phòng tích tụ theo thời gian có thể khiến khăn trở nên thô ráp, nhanh hỏng và phải thay sớm hơn dự kiến. Vì vậy "ít mà đủ" mới là nguyên tắc nên áp dụng.

"Với nước giặt, thông thường bạn không cần quá hai muỗng canh cho mỗi mẻ", cô nói. Hãy đọc hướng dẫn định lượng ở mặt sau bao bì để sử dụng đúng liều lượng.

Đừng giặt quá nhiều khăn tắm cùng lúc

Duckworth cho biết việc nhồi quá đầy máy giặt sẽ khiến khăn (và cả quần áo) khó được làm sạch hiệu quả. Nếu mẻ giặt quá lớn, bạn nên chia thành hai lần nhỏ hơn.

"Đừng nhét kín khăn vào máy giặt", cô khuyến nghị. "Lồng giặt chỉ nên đầy khoảng 3/4 công suất để đảm bảo hiệu quả làm sạch".

Chọn sản phẩm giặt chất lượng

Nếu muốn khăn bền lâu, đừng chọn loại nước giặt giá rẻ. Theo Carylanne Brown, chuyên gia cao cấp tại Grove Collaborative, các sản phẩm giặt chất lượng - dù ở dạng lỏng, bột hay viên - với thành phần sinh học sẽ ít gây mài mòn sợi vải hơn.

Với những chiếc khăn dễ bám bẩn hoặc ám mùi, Brown khuyên nên chọn công thức có chứa enzyme như Phytolase. Thành phần này giúp khăn giữ được độ tươi mới lâu hơn, nhờ đó có thể giảm tần suất giặt. Giặt ít hơn cũng đồng nghĩa giảm ma sát và lực quay trong máy, giúp sợi khăn chậm xuống cấp theo thời gian.

Hạn chế dùng thuốc tẩy (hoặc chỉ dùng khi thật cần thiết)

Nếu khăn tắm màu trắng của bạn trông xỉn màu hay lộ đốm vết trang điểm, đừng vội tìm đến thuốc tẩy. Theo Brown, công thức tẩy mạnh có thể làm hư hại sợi vải. Thay vào đó, hãy dùng chất tẩy gốc oxy để làm sáng và xử lý vết bẩn cục bộ an toàn hơn.

Giảm dùng giấy thơm và nước xả vải

Kat Dey, đồng sáng lập Ettitude, khuyên nên tránh nước xả và giấy thơm vì chúng để lại cặn, làm giảm khả năng thấm hút và thậm chí khiến khăn trở nên cứng. Thay vào đó, cô gợi ý thêm một chút giấm trắng ở chu trình xả để làm mềm và khử mùi tự nhiên. "Chỉ cần một chút chăm sóc đúng cách cũng đủ giúp khăn giữ được độ mềm xốp và bền lâu", Dey nói.

Ngoài ra, có thể sử dụng bóng sấy (dryer balls). Brown cho biết chúng giúp giảm ma sát trong lồng sấy, từ đó hạn chế xù lông và hư tổn sợi vải, kéo dài tuổi thọ khăn.

Chọn khăn bền, chất lượng tốt

Cuối cùng, đầu tư vào khăn chất lượng cao luôn là lựa chọn khôn ngoan. Khăn giá rẻ có thể tiết kiệm trước mắt, nhưng thường nhanh xuống cấp, về lâu dài lại tốn kém hơn. ■

Phải cắt cụt tứ chi sau khi bị chó cắn liếm

Bị chó cắn liếm vào vết trầy xước ở da trong lúc chơi đùa, người phụ nữ Anh nhập viện cấp cứu, phải cắt cả tứ chi vì nhiễm trùng huyết.

Trở về nhà sau 32 tuần nằm viện, Manjit Sangha, 52 tuổi, nói vẫn đang học cách chấp nhận việc phải cắt bỏ cả tứ chi. Nữ nhân viên hiệu thuốc kể lại rằng một buổi chiều chủ nhật, cô trở về nhà với cảm giác mệt mỏi, khó chịu. Sáng hôm sau, Sangha được phát hiện bất tỉnh, bàn chân lạnh ngắt, môi tím tái và thở rất khó khăn.

Kam Sangha, chồng cô, kể bệnh tình của vợ chuyển biến xấu nhanh đến bất ngờ, khiến anh bàng hoàng. "Thứ bảy cô ấy còn chơi đùa cùng chó

cung, chủ nhật vẫn đi làm, vậy mà đến tối thứ hai đã rơi vào hôn mê", Kam nói.

Trong thời gian điều trị tại khoa hồi sức tích cực của Bệnh viện New Cross ở Wolverhampton, Sangha đã ngừng tim 6 lần.

Các bác sĩ cho biết người phụ nữ 52 tuổi bị nhiễm trùng huyết từ một tác nhân tương chừng vô hại, nhiều khả năng là do chó cắn liếm vào vết xước nhỏ trên da trong lúc chơi đùa với con vật.

Theo Mayo Clinic, nhiễm trùng huyết (Sepsis) là tình trạng y khoa nghiêm trọng xảy ra khi hệ miễn dịch phản ứng quá mức với nhiễm trùng và bắt đầu tấn công chính các mô, cơ quan của cơ thể. Quỹ Sepsis UK ước tính mỗi năm có khoảng 50.000 ca tử vong liên quan đến nhiễm trùng huyết tại Anh.

Khi tình trạng nhiễm trùng lan rộng, các bác sĩ buộc phải cắt bỏ hai chân dưới đầu gối, hai bàn tay và lá lách của Sangha trong lúc cô phải chống chọi với viêm phổi và sỏi mật.

Kam, nhân viên phân phối của Screwfix - chuỗi bán lẻ tại Anh chuyên bán dụng cụ và vật tư xây dựng, sửa chữa, cho biết ông đã phải nghỉ làm suốt 7 tháng để chăm sóc vợ. "Cô ấy rất mạnh mẽ. Mỗi ngày, cô ấy đều khiến chúng tôi phải bất ngờ vì nghị lực phi thường", ông nói.

Sangha hiện gây quỹ để có đủ kinh phí lắp chân tay giả công nghệ cao, đồng thời nâng cao nhận thức về mức độ nguy hiểm của nhiễm trùng huyết. Cặp vợ chồng đã quyên được hơn 22.000 bảng Anh thông qua trang GoFundMe và các hoạt động gây quỹ tại Screwfix.

Sangha cho biết cô quyết tâm tập đi và quay lại làm việc. "Tôi đã ngồi trên ghế và nằm trên giường đủ lâu rồi. Đã đến lúc phải bước đi", cô nói.

Chia sẻ câu chuyện của mình, Sangha hy vọng không ai khác phải rơi vào hoàn cảnh tương tự. "Chuyện này có thể xảy ra với bất kỳ ai. Thật khó để diễn tả trải nghiệm ấy. Mất tay và chân chỉ trong một thời gian ngắn là cú sốc rất lớn. Đây là tình trạng vô cùng nghiêm trọng và không thể xem nhẹ", cô nói.

Trước đó, bà June Baxter, một thư ký pháp lý đã nghỉ hưu, qua đời vào năm ngoái vì nhiễm trùng huyết sau khi bị chó liếm vào vết thương ở chân.

Cuộc điều tra kết luận trong lúc ở nhà một mình, người phụ nữ 83 tuổi bị ngã và rách da chân trong lúc sử dụng xô vệ sinh. Người cháu gái của bà dẫn theo chó cưng đến thăm bà Baxter ở Alleborough, hạt Norfolk. Theo tòa án Norfolk, con chó đã liếm vào vết thương của bà Baxter. Ngày hôm sau, người phụ nữ lớn tuổi thấy không khỏe, phải gọi nhân viên y tế.

Kết quả xét nghiệm phát hiện vi khuẩn Pasteurella multocida - loại vi khuẩn thường có trong khoang miệng động vật - trong cơ thể bệnh nhân. Bà Baxter tử vong vì sốc nhiễm trùng. Các nguyên nhân tử vong thứ phát bao gồm bệnh lý ở thận, gan và tim. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 30/3 đến 5/4/2026

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Công việc tuần này của Bạch Dương vô cùng thuận lợi đem lại cho bạn rất nhiều cơ hội làm ăn tốt ở thời điểm hiện tại. Cung hoàng đạo này trong tuần có

dấu hiệu hao tài, cần chú ý đến tiền bạc, tránh cho người khác mượn tiền trong thời gian này. Tình cảm giữa 2 bạn có chút mâu thuẫn. Thời điểm này rất nhạy cảm, do đó bạn phải bình tĩnh xử lý mọi việc, tránh nóng nảy mà mất đi người mình thương.

Kim Ngưu (20/4 - 20/5)



Kim Ngưu tuần này công việc vẫn ổn định, bạn xử lý mọi việc một cách nhanh chóng và đúng hạn nên có nhiều

thời gian nghỉ ngơi hơn. Chòm sao này có vận may về tiền bạc, tuần này tài vận của bạn có tăng chút đỉnh nhờ vào những khoản đầu tư hợp lý trước đó. Vận trình tình cảm của Kim Ngưu có nhiều biểu hiện bất ổn. Đã đến lúc bạn cần dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc bản thân mình rồi đây, đừng tự dằn vặt mình như trước nữa.

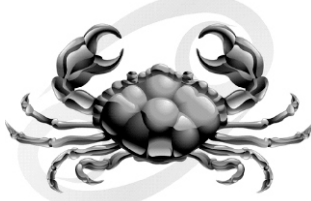


Song Tử (21/5 - 21/6)

Song Tử phải cảnh giác thị phi trong công việc. Chỉ cần chịu khó làm việc thì chắc chắn sẽ có được những điều mới mẻ,

tốt hơn. Tiền bạc ổn định, không nhiều không ít nên phải biết cách chi tiêu hợp lý tránh hoang phí mà đến lúc cần lại không có. Tuần mới mang lại hi vọng mới cho Song Tử trong chuyện tình cảm. Những người độc thân đã có lại được niềm tin và hi vọng, bạn cần tích cực giao lưu, gặp gỡ mọi người hơn. Trong khi đó, các cặp đôi thì đang tận hưởng những khoảnh khắc hạnh phúc bên nhau.

Cự Giải (22/6 - 22/7)



Công việc của Cự Giải tuần này thăng trầm bất ổn, bạn vui mình vào công việc nhưng vẫn xảy ra sai sót ảnh hưởng xấu

đến uy tín của bạn. Tài vận tuần này không mấy khả quan, bạn có nhiều thứ cần phải chi tiêu nhưng tài chính lại hạn hẹp khiến bạn phải đau đầu suy nghĩ. Chuyện tình cảm của Cự Giải đang đi vào ngõ cụt, dường như những cảm xúc ban đầu đã vơi đi ít nhiều sau những mâu thuẫn, cãi cọ, chia ly và

tái hợp. Có thể vì bạn đang tập trung vào mặt tiêu cực của đối phương mà thôi, hãy nhớ lý do mà bạn muốn bắt đầu mối quan hệ này và không quên những điểm tích cực của người ấy.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Sư Tử giỏi giang nhưng lại không chăm chỉ, chán làm chỉ thích chơi. Điều này làm bạn mất đi quá nhiều cơ hội khiến bạn

cảm thấy vừa chán việc vừa mệt mỏi vì hay bị cấp trên la mắng. Có chút bất ổn về tiền bạc bạn đừng quá dễ dãi mang tiền cho người khác mượn. Hai người luôn có tiếng nói chung. Có lẽ cả 2 đã giao ước rằng dù gặp bất cứ chuyện gì cũng phải bàn bạc, chia sẻ và thương lượng chứ đừng tự mình giải quyết rồi ảnh hưởng đến tình cảm đôi bên.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Công việc của Xử Nữ trong tuần này vô cùng ổn định mọi thứ diễn ra đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Tiền bạc cũng

ở mức ổn định. Tuy nhiên cũng cần chú ý chi tiêu hợp lý nhưng cũng đừng quá nặng gánh vì tiền. Tình yêu đến khá bất ngờ, khi bạn không trông đợi nhiều thì nó lại xuất hiện, bạn không đòi hỏi cũng như đặt quá nhiều yêu cầu cho đối phương.



Thiên Bình (23/09 - 22/10)

Tuần này công việc của Thiên Bình có phần suôn sẻ hơn, bạn gặp được nhiều cơ hội tốt để thăng tiến. Tuy nhiên, dự báo những

mối quan hệ của bạn có chút bất ổn, bạn nên tránh tham gia bàn tán ở nơi làm việc để tránh vướng vào thị phi. Tài vận khởi sắc, bạn kiếm được nhiều hơn nhờ vào các nguồn thu phụ, chi tiêu cũng thoải mái hơn. Chuyện tình cảm lại không được may mắn khiến bạn phải bận tâm nhiều, đừng vì chút ghen tuông của mình mà bạn và người ấy xảy ra cãi vã.



Bọ Cạp (23/10 - 22/11)

Bọ Cạp tuần này phải đối diện với một khối lượng lớn công việc khiến bạn trở nên mệt mỏi. Áp lực từ công việc gây ra không ít rắc rối đôi với bạn, do đó ngay từ đầu

tuần bạn hãy sắp xếp công việc thật kỹ càng và hoàn thành những công việc dễ trước để giảm bớt áp lực cho bản thân. Tiền bạc chưa thực sự nhiều nhưng chỉ cần bạn cố gắng chăm chỉ tích góp thì sớm sẽ có được những thành quả như ý. Chuyện tình cảm của Bọ Cạp vẫn ổn định, người ấy hiểu được những

khó khăn mà bạn gặp phải, điều này giúp cho bạn an tâm hoàn thành công việc của mình.

Nhân Mã (23/11 - 21/12)



Cung hoàng đạo này có cơ hội thành công và thăng tiến vì nỗ lực hết sức mình. Ngoài ra bạn cũng chứng minh mình là người đa tài. Tiền bạc khá ổn định, nhờ vào sự cố gắng chịu khó làm ăn nên bạn cũng gặt hái được một số thành quả nhất định. Nhân Mã thật buồn khi chuyện tình duyên không được như ý. Bạn mệt mỏi vì suốt ngày chạy theo người ấy mà không được đáp lại. Chỉ là bạn cần hiểu tình cảm không phải là tất cả, công việc cũng là điều khiến bạn phải quan tâm.

Ma Kết (22/12 - 19/1)



Công việc của Ma Kết thuận lợi vào đầu tuần, từ giữa tuần trở đi bạn sẽ gặp một số sai sót trong công việc do bản thân có

chút lơ là. Tài vận của bạn cũng gặp chút rắc rối, một số khoản chi tiêu phát sinh khiến tài chính của bạn hao hụt khá nhiều. Ma Kết phải tính toán thật kỹ, chi tiêu dè dặt và phải tiết kiệm hơn. Tình duyên vẫn ở mức ổn định, người ấy quan tâm nhiều hơn đến bạn và cho bạn nhiều lời khuyên có ích.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Công việc có những tín hiệu đáng mừng, Bảo Bình được cấp trên đánh giá cao về tinh thần trách nhiệm. Tài lộc trong tuần

rất khả quan, cung hoàng đạo này có thu nhập lớn từ cả nguồn thu chính và nguồn thu phụ. Do có tiền bạc nhiều nên tiêu xài hơi hoang phí, cần chú ý đến việc xài tiền của bản thân đừng vung tay quá trán. Chuyện tình cảm hơi lục đục, sẽ có lúc hai người bất đồng quan điểm. Nếu bạn không muốn để mâu thuẫn nảy sinh thì hãy cố gắng kiềm chế những lời nói có thể làm tổn thương đến nửa kia.

Song Ngư (19/2 - 20/3)



Song Ngư tuần này gặp nhiều trở ngại trong công việc, đừng quá tin tưởng một ai đó, hãy quyết đoán hơn để tránh bị kẻ xấu lợi dụng hãm hại. Tiền bạc có nhưng không nhiều,

trong đầu tư làm ăn cần suy nghĩ kỹ trước khi ra quyết định, chi tiêu cũng cần tiết kiệm đề phòng trường hợp cấp bách cần đến. Chuyện tình cảm giúp bạn cảm thấy an tâm và luôn vui vẻ. Tuy nhiên, đừng vì thế mà tỏ ra quá hời hợt, lười biếng, bạn cần vun đắp thêm vào. Song Ngư nên dành thời gian quan tâm, trò chuyện với người mình thương nhiều hơn để tình cảm thêm phần gắn kết. ■

TRUYỆN NGẮN

Vòng xoáy thời gian

Chị viết trong thư, giọng văn nhẹ nhàng nhưng có phần khẩn thiết: “Mẹ chiều nào cũng ra đường ngóng trông em. Em làm gì thì làm cũng tranh thủ về thăm mẹ nhé!”. Khi ấy tôi đang làm gì nhỉ? Có thể là dự một buổi họp quan trọng hay kiểm tra xấp tài liệu mà cô thư ký trẻ xinh đẹp vừa mới đưa, cũng có khi đang ngồi trong quán cà phê cùng với Hạ, giọng tai nghe một ca khúc xưa được thay thế bằng giọng ca trẻ đầy cuồng nhiệt. Cũng chẳng biết hay, dở gì, vẫn cứ nghe. Đợi cho gần đến giờ đi ngủ thì về.

Ngày tốt nghiệp đại học, mẹ tôi tổ chức ăn mừng linh đình chẳng thua gì đám cưới. Giết hẳn con bò mà mẹ cùng chị đã dày công chăm sóc từ lúc tôi còn học năm nhất. Hàng xóm kéo đến đông nghịt cả mảnh sân vuông trước nhà. Người nhà quê mà, chẳng ai phải tiếp đón ai. Cứ mỗi người một việc, vừa làm vừa cười nói hớn hở, mà cái đề tài chỉ liên quan đến sự kiện trong làng đã có đứa con trai được ăn học thành tài. Mấy bà lão lớn tuổi còn rỉ tai nhau, nếu là ngày trước nó cũng có được chức quan lớn chứ chẳng chơi!

Nấu nướng xong rồi tự dọn lên, người lớn sắp xếp chỗ ngồi cho lũ trẻ và cùng ngồi ăn. Chẳng có tuyên bố lý do hay phát biểu trước buổi tiệc. Tôi được xếp ngồi mâm với các cụ trong làng, ngồi sát bên mẹ. Thức ăn tôi gắp cho mẹ cứ đầy ụ lên trong chén mà bà chẳng ăn. Cứ mãi nói chuyện với các cụ về tôi, với về mặt ngồi lên niềm tự hào lẫn hạnh phúc. Bà còn khoe: “Nó được thầy giáo giới thiệu vào làm ở một công ty trên thành phố, làm lớn lắm, giám đốc hay gì đó!”.

Những ngày đầu lên thành phố làm việc, cứ mỗi lần tình cờ nghe được bản nhạc: “Mẹ già chờ con ngồi đếm lá rơi. Đếm bao nhiêu lá mà con chưa về!”. Thế là tôi lại nhớ nhà, nhớ mẹ và khóc. Chỉ mong mau đến ngày gặp được bà. Nhưng rồi công việc với những trách nhiệm nặng nề giữ tôi lại giữa thành phố phồn hoa rực rỡ đẹp. Đẹp lắm, nhưng tôi chẳng thể nào cảm thấy nó thân quen được với mình. Ban ngày đến công ty, tôi về tranh thủ ôn lại kiến thức ngoại ngữ rồi đi ngủ, may mà còn có Hạ bên cạnh, nếu không tôi sẽ cô đơn lắm!

Gần một năm sau tôi mới trở về thăm nhà. Chiếc xe đồ chòng chành đi mất hơn một ngày trời thì trần heo hút mới chịu hiện ra, tất cả được bao trùm bởi cái nắng rát bỏng. Mẹ đón tôi từ đầu công, dáng bà hao gầy đi thấy rõ. Lòng tôi trĩu lên một cảm giác yêu thương vô bờ. Nhưng chưa bao giờ tôi nói điều đó với mẹ, cũng chẳng biết bà có hiểu là tôi yêu thương bà nhiều lắm không? Mấy đứa cháu thì nhau reo lên:

- Cậu Út, chú Út về! - Tôi đưa tay đón đứa bé nhất bé bỏng lên, mấy đứa còn lại lon ton chạy theo sau, đất đỏ làm bụi mờ cả mắt.

Mãi đến khi mẹ đưa tay xoa nắn khắp người tôi rồi than:

- Con ôm đi nhiều quá! Con chị nó đâu rồi? Mày ra nhìn xem da em nó có xanh không, ngày

nhỏ nó hay bị thiếu máu!

Lúc đó tôi mới biết mắt bà đã mờ hẳn. Dù đã cố kìm nén, nước mắt tôi vẫn rơi lã chã lên bàn tay gầy xương của mẹ. Mẹ biết tôi khóc, bà lớn tiếng:

- Cái thằng này, đàn ông mà yếu đuối thế hả? Mẹ già rồi thì mờ mắt chứ có sao đâu!

Sau khi trở về thành phố, ngoài số tiền gửi về đều đặn hàng tháng cho mẹ, tôi gom hết cả số tiền tiết kiệm được trong gần một năm gửi về. Có ghi rõ trong thư nhờ chị đưa mẹ lên bệnh viện lớn để phẫu thuật mắt. Do hồi còn trẻ phải vất vả để nuôi chị em tôi khôn lớn, nên mẹ mới già yếu sớm như thế! Bây giờ người ta sống đến cả trăm tuổi đã là bình thường. Mẹ cũng phải sống đến chừng ấy để nhìn con cháu lớn khôn như thế nào chứ!

Công ty phát triển mạnh, làm ăn ngày càng lớn, giao dịch nhiều hơn. Những chuyến bay ra nước ngoài mà ngày ngồi trên ghế nhà trường tôi từng ao ước, giờ trở nên ngán ngẫm. Tôi chìm vào công việc đến độ có khi quên cả tháng ngày.

Thình thoảng nhận được thư chị, lá nào cũng có câu: “Mẹ chiều nào cũng ra đường ngóng trông em. Em làm gì thì làm cũng phải tranh thủ về thăm mẹ nhé!”. Tôi hồi âm lại với rất nhiều lý do, khi thì: “Công ty em vừa hợp tác với một công ty nước ngoài, lớn lắm, nếu làm ăn được sẽ khá hơn nên em phải trực tiếp ở công ty để cập nhật tin tức”. Khi khác lại: “Dạo này công ty thiếu người trầm trọng chị ạ, em phải trực tiếp kiểm tra trình độ của những nhân viên mới”.

Cứ thế, rất nhiều lý do chính đáng để không về được. Nhiều lúc cảm thấy ngột ngạt với sự bó buộc mà chính bản thân mình tạo ra, nhưng không có cách nào khác. Tôi còn có quyết tâm kiếm thật nhiều tiền để xây cho mẹ căn nhà khang trang để bà an dưỡng lúc tuổi già.

Đến khi số tiền tiết kiệm đã lên tới con số khá lớn, tôi mới nhận ra thời gian qua tôi quá bận rộn. Đến nỗi lá thư chị gửi cho tôi từ tháng trước vẫn nằm im trong tủ. Tôi vội vã lấy ra đọc ngấu nghiến từng dòng chữ thấm đậm tình yêu thương gia đình: “Mẹ không được khoẻ em ạ, bảo đi bệnh viện nhưng mẹ không chịu, cứ nói tại già nên sinh bệnh. Em tranh thủ về thuyết phục mẹ xem sao, mẹ cứ nhắc tới em suốt”.

Tôi về nhà ngay trong đêm. Ngồi trên xe mà lòng ngổn ngang với bao lo lắng! Không nỡ trách mình, càng không đổ lỗi cho công ty, chỉ cầu mong đừng có chuyện gì xảy ra với mẹ.

Chiếc xe dừng bên khi trời còn chưa sáng hẳn, sương sớm làm mờ cả lối đi. Căn nhà thân quen hiện ra. Ở đầu ngõ, có tiếng gọi của người hàng xóm:

- Cậu Út mới về đấy à! Mẹ cậu đang nằm bệnh viện Tỉnh ấy!

Dường như đã linh tính trước điều này, nhưng tôi vẫn bị choáng khi nghe tin. Định hỏi thêm vài câu đã thấy người đàn bà quay đi, miệng bà ta còn lầm bầm:

- Con với cái, mẹ ốm gần tháng trời mới chịu về thăm!

Gặp chị tôi ngoài hành lang bệnh viện, nhìn chị xanh xao và quầng mắt đen sạm lại, báo hiệu những đêm dài mất ngủ, tôi thấy mình vô cùng có lỗi. Chị vừa mừng vừa tủi:

- Sao giờ mới chịu về hả? Có biết mẹ với chị mong em như thế nào không?

Chị đưa tôi đến chỗ mẹ, nhìn mẹ gầy sòm đi dưới lớp chăn mền mà lòng tôi nhói lên một nỗi đau vô hình. Dù mệt mỏi nhưng mắt mẹ vẫn ánh lên niềm vui khi nghe tiếng tôi. Nắm lấy bàn tay tôi, giọng bà nhẹ như tiếng gió:

- Sao con vẫn không mập lên thế hả? Lát nữa con Hoa về nhà nấu vài thứ ngon ngon cho em nó ăn. Ngày ở với mẹ, con đâu có ốm như thế này!

Mắt tôi cay xè, cứ muốn sà vào lòng mẹ như ngày còn nhỏ. Mẹ lúc nào cũng vậy, chỉ biết hết lòng vì con cái. Một đời của mẹ tận tụy, góp nhặt từng đồng để chúng tôi có ngày hôm nay. Tôi không bao giờ quên những tháng ngày vất vả khi cha tôi qua đời. Mẹ một thân một mình dầm mưa dãi nắng với luống rau, bầy vịt để kiếm tiền. Có những hôm mẹ dầm phải vỏ ốc, ngón chân sưng tấy lên. Mẹ giấu chúng tôi cho đến khi vết thương làm độc phải cura hẳn đi một đợt, thế mà mẹ vẫn bảo không sao, chỉ cần chị em tôi ăn học nên người thì dù đau đớn nào mẹ cũng vượt qua được.

Vị bác sĩ trẻ măng nhìn tôi đầy thông cảm:

- Chúng tôi hiểu tâm lòng của anh. Có tiền nhưng cũng phải đúng thời điểm thì bệnh mới có hy vọng chữa khỏi. Bác được chuyển lên trễ quá! Có lẽ sức khỏe của bác chỉ kéo dài được vài ngày nữa thôi. Xin lỗi anh!

Tôi bước ra khỏi phòng trong niềm tuyệt vọng. Xấp tiền dày cộm nằm yên trong ngăn tủ. Chưa bao giờ tôi thấy nó thừa thãi và vô dụng như lúc này...

Mẹ tôi mất trong một buổi chiều mưa bão. Bà ra đi rất nhẹ nhàng, trước đó còn tỉnh táo đưa cho tôi tờ giấy nhà đất mà người đứng tên là tôi. Chị giải thích:

- Tiền em gửi về hàng tháng, với số em gửi cho mẹ để phẫu thuật mắt, mẹ không chịu đi, nói để dành mua miếng đất cho em.

Tiếng chuông điện thoại khê rung lên, bên kia có tiếng nói Hạ nhẹ nhàng:

- Em biết tin của mẹ nên gọi điện chia buồn với anh.

- Mọi chuyện đã quá muộn Hạ à, anh ân hận vô cùng vì đã bỏ phí thời gian được ở bên cạnh mẹ, được chăm sóc mẹ những lúc mẹ bệnh, lúc mẹ cần đến anh nhất. Nếu được thì em hãy cố gắng thu xếp về thăm bố mẹ của em đi Hạ ơi, đừng để mọi chuyện xảy ra trước khi quá muộn, vì chúng ta còn có cả một cuộc đời cho công việc mà, phải không em? Nhưng bố mẹ thì sẽ chẳng chờ đợi nổi chúng ta đâu...

Tôi nói với Hạ mà như đang nói với chính mình. Nhưng với tôi, giờ đây đã quá muộn. Giá như tôi có thể nghĩ ra điều đó sớm hơn. Mà cuộc đời này còn bao nhiêu điều để mà “giá như” thế nữa? ■

Đăng Khôi

TRUYỆN NGẮN

Hẹn gặp anh ở Venice

An đứng chòng chành trong căn phòng tối, vệt đèn đường nhợt nhạt hắt vào ngăn tủ treo bật cánh.

Tùng ngồi chiếc giường phía đối diện, giương cặp mắt nguội lạnh nhìn cô. Anh cười cười, nụ cười tự giễu, Tùng đã nói với An những điều không tưởng, tình yêu đẹp như mộng của cả hai, bao nhiêu hứa hẹn, cuối cùng vẫn thua hiện thực. An giật tung chiếc váy cưới đã kì công đặt riêng thiết kế được treo trong ngăn tủ, cô như gào lên:

- Tùng, anh rút đi, rút ngay khỏi đây. Đừng bao giờ để tôi thấy bộ mặt trơ trẽn của cả hai người.

Tùng bước ra theo những đồ vật An quăng quật về phía cửa. Trèo lên chiếc xe đạp tay ngang rồi lao mình về phía con đường hun hút, đêm đen nuốt chửng anh. An nhìn theo bóng Tùng, rấm rứt những âm thanh ưt nghẹn trong cổ họng.

An rời khỏi Việt Nam, ngay lập tức nhưng không phải đến Paris mà là Venice. Lẽ ra cô không nên trở về Việt Nam. Lẽ ra cô không nên điên lên lúc nghe Tùng nói chia tay đột ngột qua điện thoại, báo rằng anh sắp kết hôn để rồi tức tốc trở về nói những lời níu kéo vô nghĩa lí. Lẽ ra cô nên dừng dừng cho tương xứng với cái cách Tùng đối xử với mối quan hệ của hai người, tàn nhẫn và nguội lạnh.

An thật không ngờ, Tùng mà cô quen ngày xưa, tình cảm, ngọt ngào sau ba năm xa cách lại trở thành một gã trai có nụ cười nửa miệng ngạo nghễ, quá điên cuồng chạy theo tham vọng, càng chẳng ngờ người đã từng rất yêu cô lại phản bội cô, ngay đến một lời xin lỗi cũng không hề có.

Tùng bây giờ rõ ràng là một kẻ cơ hội. Vợ của anh là con gái chủ tịch một tập đoàn lớn, nơi Tùng đang làm việc và ngấp nghé vào cái chức giám đốc điều hành. Quan trọng hơn cô ta đang mang cái thai hơn 3 tháng - một "sự cố" có sắp đặt của Tùng. An cười khẩy lúc nghe đám bạn nói về Tùng.

Tùng ở hiện tại, rõ ràng không phải thứ cô nên tiếc rẻ, vậy mà chẳng hiểu sao nước mắt vẫn cứ nhoè nhoẹt khi đối diện với anh. Có lẽ bởi cô đã quá tin anh để rồi hiện tại, không thể nào chấp nhận một Tùng khác xưa và chẳng còn yêu cô nữa. An chợt thấy những mộng ước xưa thật vô nghĩa.

Đàn ông bây giờ yêu phụ nữ quyền lực, chẳng cần biết bản chất thực sự của tình yêu đó là gì, chỉ chắc đâu có chàng trai nào muốn chạy theo An - cô gái không có gì ngoài những mộng ước, luôn sợ hãi những điều quá khốc liệt và đôi chân chỉ chực chờ muốn bay nhảy đó đây.

An gục mặt vào đồng sách cao ngất trong một góc phòng đọc của thư viện giữa lòng Venice xinh đẹp. Nàng công chúa ấy - nơi mà cô từng rất yêu giờ đây cũng chẳng thể xóa được những hoang mang ngổn ngang. Đầu óc cô nặng trĩu vì đã khóc suốt chuyến bay dài. Bỗng nghe một giọng nam nhỏ nhẹ:

- Are you ok? - Lại anh chàng nhiều chuyện nào đây, An cau mày, vẫn không ngẩng lên mà đưa

tay xoa tứ phía:

- Leave me alone!

Chàng trai lắc đầu, vừa quay ra vừa lầm nhảm:

- Làm gì mà ghê vậy.

Giữa lúc chấp chới nhất nơi đất khách quê người bỗng nghe một giọng nói quê hương dù là chẳng quen, chẳng biết vẫn cứ như vớ được cái phao cứu sống tâm trạng mình. An bật dậy ngay, vội đưa tay kéo cái bóng dáng mặc chiếc áo len màu ghi bên ngoài sơ mi trắng mà gọi như sợ mất:

- Này, đợi chút coi...

... Chúng tôi bắt chuyện với nhau dễ dàng như thế. Cô gái có mái tóc nhuộm sắc nâu đỏ đã khiến tôi nhầm tưởng là một cô nàng ngoại quốc. An rất bướng, đó là ấn tượng đầu tiên của tôi về An. Cô ấy đang khủng hoảng nhưng tuyệt nhiên không để người ta thấy được mình thất bại.

Vào buổi chiều An níu tay tôi sau thái độ chẳng mấy lịch sự trước đó trong phòng đọc thư viện, tôi biết cô gái ấy sẽ còn đeo đẳng tâm trí mình nhiều hơn nữa.

Tôi không biết rõ vì sao An lại có thái độ kì lạ vậy. Tôi hỏi, An trả lời nhảm nhăng:

- Bò đá! - Rồi cười khẩy chua xót.

Tôi cố hỏi sâu hơn nữa, An giờ nắm đấm trước mặt:

- Hoặc im lặng rồi ngồi yên đây, hoặc biến đi chỗ khác. Chị không thừa thời gian để trả lời chú.

- Này, nhiều tuổi vậy mà đòi làm chị?

An nguýt dài còn tôi cười khoái trá. Cô nhóc này, đúng thật rất thú vị. Tôi không nhớ chính xác đã ngồi cạnh An bao lâu trong buổi chiều đó giữa lòng Venice bằng lăng sương khói.

Người lái đò là một chàng thanh niên người Ý chỉ chừng 19 tuổi cứ thế dẫn chúng tôi len qua những kênh rạch chằng chịt và xanh ngắt, cất giọng cho một điệu hò nào đó tôi không rõ tên nhưng nghe rất yên bình.

Trên bờ, từng dãy nhà theo kiến trúc kiểu cổ phần nhiều đã phủ rêu, ban công nhà nào nhà nấy đều mát rượi màu xanh, những bóng dáng dập diu đi lại trên đường phố cũng như thi vị hơn sau lớp sương mỏng của Venice mùa này. Thành phố của những cặp tình nhân khiến chúng tôi - hai kẻ đơn độc như lạc loài để rồi vô tình bắt gặp, kẻ nói, người không nhưng chung quy lại, tôi và An đáng thương như nhau.

Tôi đến Venice tìm cảm hứng cho bộ ảnh mình sẽ dùng trưng bày trong lễ tốt nghiệp. Tôi theo học chuyên ngành nhiếp ảnh của một trường nghệ thuật không mấy danh tiếng ở Paris, để thỏa đam mê và cũng muốn nhịp sống bận rộn, mới lạ nơi đất khách giúp mình nguôi ngoai quá khứ, chẳng ngờ một nửa cô đơn vẫn hoàn cô đơn, tôi vẫn không thể cười như trước.

Dương với tôi là bạn thanh mai trúc mã. Chúng tôi yêu nhau, một lễ rất thường tình, một mối tình bình lặng và êm đẹp, dự định về ngôi nhà hạnh phúc, sẽ có mấy đứa con, con trai tên gì, con gái tên gì đều đã được hoạch định từ rất lâu, tưởng như sắp với tay tới rồi, vậy mà... Năm hai đại học,

đùng một cái, Dương lên xe hoa với một người đàn ông đáng tuổi cha chú, bụng bia, râu xồm, cái thai đã được hơn ba tháng tuổi. Tôi chết lặng ngay nhận cái tin ấy, không thể tin nổi vào tai mình. Dương của tôi - cô gái thánh thiện mà tôi yêu với một tình yêu đến mức ngưỡng vọng đó sao?

Ngay lập tức, tôi thôi học chuyên ngành kinh doanh mà gia đình vẫn luôn mong muốn và mặc những lời van nài của mẹ, tôi gom hết vốn liếng có được từ những kế hoạch kinh doanh của mình, một mình sang Pháp để trốn chạy sự thật đau lòng. Tôi chọn nhiếp ảnh, phần vì sở thích bấy lâu nay, phần vì muốn mình bận rộn với thứ gì đó để nguôi ngoai nỗi buồn.

Dần dà cũng có chỗ đứng riêng trong câu lạc bộ, tôi nhận những hợp đồng chụp ảnh ngoại cảnh cho nhiều du học sinh yêu thích thời trang, số tiền thu được không nhiều, chỉ đủ chi phí để tôi đi thêm vài nơi tìm cảm hứng cho những bộ ảnh mới.

Rượt đuổi mãi, thám thoát cũng bốn năm qua đi, vết thương lành miệng nhưng nỗi hoang hoải không thể nào vơi bớt. Cuối cùng cũng sắp phải trở về, tôi biết, dù ở đâu thì cũng như nhau cả thôi. Tôi chẳng còn lí do gì để tiếp tục ở lại Paris hoa lệ nữa. Về, về thôi khi đôi chân mệt mỏi và những xúc cảm trống rỗng. Tôi... thêm yêu!

An như là hiện thân của những khao khát đó. Từ nụ cười, từ ánh mắt đều rục lên một nét gì mãnh liệt. Lần đầu tiên nhìn An, tôi tự nhiên thấy trong mình một niềm mong mỏi.

Tôi muốn chạy nữa, chạy mãi nhưng cùng năm tay một cô gái nữa, là An - một cô gái khá "ngang ngược" - tôi dễ dàng nhận ra khi tiếp xúc với An và song hành, An biết che giấu những thương tổn của mình.

Buổi chiều đó, khi níu tay tôi trong thư viện, nước mắt An chưa kịp khô còn vương trên rèm mi rù bóng nhưng chỉ một lát sau, khi cùng An xuôi những con kênh xanh ngắt, An như biến thành một con người khác hơn. Hoặc An chưa đủ sẵn sàng để chia sẻ với tôi, hoặc cô gái ấy, luôn mạnh mẽ một cách đáng thương, tôi đoán vậy...

... Ngày thứ 25 ở Venice, trời đẹp, nắng rớt mặt trên những cây cầu lớn nhỏ bao khắp thành phố, nước sông như sóng sánh hơn một bậc, An vẫn lang thang vài điểm đến thú vị quanh thành phố, nghĩ về Tùng với cái ý nghĩ thất vọng tột cùng, dù cô vốn là người dễ chấp nhận và cũng... dễ đổi thay. Một lần là đủ, thêm một giọt nước mắt cho Tùng cũng là không xứng đáng, An tự nhủ lòng như vậy.

Gần một tháng nghỉ phép, gần một tháng ở Venice, gần một tháng hôm nào cũng gặp lại chàng trai đó một cách ngẫu hứng và bất chợt, nghĩ ra Venice nhỏ bé thật, cứ như thể hai người có hẹn từ rất lâu...

... Quảng trường San Marco - một chiều lộng gió, những con chim bồ câu gập gù, thông thả nhặt thức ăn vương trên nền đất, tôi đang tập trung để có được góc máy ưng ý nhất nhưng ngón tay đột nhiên bấm nút chụp một cách vô thức.

Tôi hơi cau mày, hạ máy xuống để xem lại bức hình, đẹp bất ngờ, chính tôi - một kẻ khắt khe

TRUYỆN NGẮN

vô cùng phải thốt lên điều đó. Mảng trời lọt vào bức hình như được tiếp thêm nguồn sinh khí mới, chiếc váy phớt xanh và nụ cười rạng rỡ của cô gái trong ảnh bên những chú chim bồ câu dường như đã hoàn thành nhiệm vụ rất tốt.

Tôi cười thích chí, không ngờ với kết quả mình thu được nhưng chợt nhận ra nụ cười đó quen quen, là An, tôi sực nhận ra và ngược mắt lên tìm, An không còn ở đó nữa. Tôi ngân người, sao An nhanh vậy. Chợt một bàn tay vỗ vỗ vào vai:

- Hải, trả tiền làm người mẫu đây!

Tôi nhận ra An ngay, chất giọng bay bay, mỏng nhẹ nhưng kiên quyết, tôi cười, chuyển sang một đề nghị nghiêm túc:

- Cuối tuần tôi ra vùng ngoại ô chụp ảnh, An không ngại làm người mẫu chứ?

An cười đáp lại tôi, vẻ mặt hơi nghĩ ngợi rồi quay nhẹ bước, tôi nổi gót ngay, quên đề nghị của mình và bắt đầu trò chuyện. An đã khác nhiều từ hôm đầu tiên gặp nhau, tính ra cũng gần một tháng. Chúng tôi thân thiết nhanh, xa rời cái thái độ ngang ngược của lần đầu tiên gặp mặt, An của những ngày sau tôi gặp dường như trầm lặng hơn nhưng hay cười, ít nói.

Bỏ ngoài mái tóc nhuộm nâu pha vài chỗ đỏ quạch có vẻ buồn bình, An bên cạnh tôi bây giờ là một cô gái dịu dàng đích thị. Tôi thích cái hôm An mặc áo dài màu thiên thanh, giúp tôi vài bức hình trên quảng trường lộng gió. An cũng mê nhiếp ảnh, thích hóa thân mình trong nhiều hoàn cảnh khác nhau.

Chiều hôm đó, góc Quảng trường San Marco như rực sáng vì nụ cười An, nét muộn phiến vài ngày trước tự nhiên tan biến, đôi mắt nheo cười dù đôi phần mệt mỏi. Nhờ An, tôi thấy lại một Hà Nội rất quen, 4 năm rồi chứ chẳng ít, tôi khát thèm một bóng hình, một nụ cười như thế.

Đêm đó về, tôi nhớ giọng An rủ rủ những nỗi niềm cất giấu, còn những bí mật tôi đã chôn cho riêng mình, cuối cùng cũng có người biết nó, là An.

Tôi cười nhủ, mình đã tìm được cô gái ấy, nhất định sẽ không buông, có thể tình cảm hơi vội vàng nhưng tôi chắc nó không là ngộ nhận, thấy trong tim mình cả một miền thương nhớ nhưng tôi chỉ nhấn gửi một cái tin ngắn ngủi: "Hôm nay, em đẹp lắm!" rồi chìm vào miền man giác ngủ...

...Áo dài màu thiên thanh, An mở tủ đồ, những ngón tay khe khẽ trượt trên vạt áo, khe khẽ ngân nga, khe khẽ mỉm cười. Cô đang nghĩ về Hải, những ý nghĩ triu mến và hay đến bất chợt, một chàng trai âm áp, đó là điều đầu tiên để An nhận xét về anh.

Quen nhau chẳng lâu, không có căn cứ gì để mà tin tưởng về sự dài lâu trong mối quan hệ, ấy vậy mà tìm đến nhau với những câu chuyện cứ như thể là chỗ dựa vững vàng. Cũng đến lạ, nhưng An quen và thường thích những sự lạ như thế.

Cần gì so đo hơn thiệt, hôm nay vui, hôm nay lòng mình an yên, thì hãy cứ biết hôm nay đã, thể là đủ rồi. Cô gái này, luôn luôn nồng nhiệt như thế, vì một tâm hồn quá dạt dào xúc cảm nên cô đơn quá lâu là một điều không tưởng. Vậy mà An tự

ném mình trong mối quan hệ với Tùng một cách không thương tiếc dù mù mờ nhận ra, nó đã dần nhạt nhẽo, ơ hờ từ rất lâu.

Phải chi, người nói lời cay đắng không phải Tùng, mà là An, giá mà cô nhạy bén hơn chút nữa, nhưng thôi, chuyện gì qua cũng đã qua rồi, An muốn hiện tại của mình xuất phát điểm chỉ có mình mà thôi và nếu là một ai khác nữa, người đó nhất định phải trọn vẹn là của cô.

An nheo cười với chính mình trong tấm gương sáng bóng, tin nhắn của Hải vừa kịp đến: "Đi chụp ảnh tiếp chứ?". "Ừm, đợi một chút!" ...

... Trang phục thay xong, không chụp ảnh, trời mưa. Tôi kéo tay An vào một quán café gần điểm chụp ảnh, gọi 2 cappuccino, An rất thích loại này. Quen nhau chưa đầy hai tháng nhưng tôi thấy mình hiểu An như kẻ gắn bó từ lâu. Dù An là một cô gái cực kì khó nắm bắt, tôi vẫn nhận ra mình có mặt bên cạnh An rất kịp thời những khi cần kíp. Có lần An hỏi tôi:

- Hẹn hò bao lâu thì đủ?

Tôi hơi ngạc nhiên trước câu hỏi dường như không chủ đích ấy nhưng nhanh chóng đáp lại:

- Sai rồi, không phải là hẹn hò bao lâu mà là rung động bao lâu, nhiều hay ít.

An cười rồi khe khẽ gật đầu:

- Ừ, phải là rung động bao lâu. Nhưng bao lâu thì rung động đủ lớn?

- Cái đó... cũng phải thử mới biết được.

- Vậy... chúng ta thử hẹn hò đi!

Tôi ngạc nhiên thực sự khi không hề nhận ra một chút đùa cợt nào trong giọng nói hay ánh mắt của An, chỉ vì nó hơi vội vàng chứ không vì lí do nào khác. Vậy nhưng chưa để tôi kịp lên tiếng, An đã phì cười, có lẽ bởi vẻ mặt ngây ngô lúc đó của tôi:

- Tôi đùa đấy! - Sau nụ cười như có như không ấy, An rảo bước về phía quầy thanh toán, tôi thử níu tay An:

- Là thật, có được không?

An vẫn cười, nụ cười quen thuộc nhưng không hề trả lời câu hỏi của tôi, xem chừng nó nhẹ hẫng và thoáng tan trong làn sương mỏng.

Ngày thứ 52 ở Venice... An sắp phải trở về Việt Nam, một lần nữa chiêm nghiệm rằng mỗi chuyến đi luôn là một liều thuốc quý cho vết thương lòng, để bôi xóa, để khám phá lại mình chứ không phải để trốn chạy hiện thực, An rõ hơn ai hết, có lẽ là nhờ có Hải.

Buổi chiều mưa hôm ấy, lời đề nghị hẹn hò với Hải, hoàn toàn không phải lời nói đùa như An bộc bạch cùng anh. Đêm hôm trước, cô đã suy nghĩ rất lâu về những gì muốn nói với Hải.

Tính ra hai người không còn quá nhiều thời gian. Biết đâu đấy sau khi leo lên chiếc máy bay ở sân bay quốc tế Marco Polo, Hải sẽ biến mất khỏi đời cô như chưa hề xuất hiện, nhanh chóng, gọn nhẹ không vết tích, bất chấp những kỉ niệm để lại, bất chấp cả cái nắm tay chiều mưa hôm ấy.

Hải sẽ trở về với thế giới của riêng anh và những con người trong thế giới ấy. Người như An, mãi mãi chẳng thể là thế giới của riêng ai và có lẽ

không bao giờ coi ai đó là thế giới riêng của mình. Nét phóng khoáng trong tính cách ấy, bản chất ưa tự do ấy dường như luôn bộc lộ trong những điều nhỏ nhất, nhưng dù sao cô vẫn muốn thử, cho dù thua, đau thêm chút nữa thì đã sao...

An quay ra bàn trang điểm, tô thêm chút son nước vào bờ môi hơi cong lên, vừa búng bình nhưng kiêu diễm vô cùng, nước hoa hương Lilac dịu dịu, lần đầu tiên An muốn mình dịu dàng đến vậy. Chiếc áo khoác màu xanh phớt vừa được cài khuy cổ thì tin nhắn của Hải cũng đến: "7h anh đi rồi!"

Venice về đêm cũng đẹp lạ lùng, khởi hành từ nhà ga Venice-Mestre để đến sân bay tiễn Hải đi Pháp, An ngắm Venice chạy vút qua ô cửa của toa tàu, Hải ngồi cạnh cô, cũng trầm ngâm không nói. Lẽ ra chia tay nhau từ nhà ga, không hiểu lẽ gì cuối cùng An lại lên tàu, đòi tiễn Hải ra tận sân bay mới chịu quay trở lại. Vì có lẽ, An sẽ chẳng gặp lại anh.

Hải không nói với An về những dự định của mình, An chỉ biết anh không quay lại Venice nữa, sau khi dự lễ tốt nghiệp, Hải sẽ đi, bất kì nơi nào trên dải đất hình chữ S đang đón đợi, An cũng vậy thôi, cô không muốn tiếp tục cố bon chen để ở lại nơi đất khách nhưng có duyên gặp mặt mà chưa chắc nợ, đâu ai dám chắc sẽ gặp lại nhau.

Hải bảo An ngốc, lúc ấy dường về một mình càng xa hơn nữa, có lẽ An sẽ buồn hay nhưng nhớ đến phát khóc lên, Hải không nói điều này, lẽ dĩ nhiên nhưng anh cảm nhận được một sự gì chùng chình lưu luyến trong giọng nói An lúc anh quay lưng lại phía cô. Những yêu thương không lời vẫn cứ đau đáu làm lòng người khôn nguôi nhưng nhớ...

Sân bay quốc tế Marco Polo... Hải kéo chiếc vali rồi đứng dậy khỏi hàng ghế chờ lạnh lẽo, An vẫn im lặng từ đầu, hàng mi dày rủ bóng dưới vệt đèn sáng choang, bờ môi mấp máy định nói điều gì đó, những lời thông báo bằng tiếng Anh được nhắc lại liên tiếp, Hải sắp phải vào trong làm thủ tục, anh nhìn kĩ gương mặt An hơi cúi xuống rồi cười ranh mãnh:

- 15 phút, cơ hội cuối cùng cho em. Nào, anh nghe đây!

An ngược mắt nhìn Hải, hàng mi chực chờ chớp xuống là nước mắt sẽ lăn dài, cô nhắm mắt:

- Mình... mình hẹn hò đi anh!

Hải cười một hơi dài âm áp, thông thả lồi từ trong cặp ra hai chiếc vé máy bay, lịch trình Venice - Hà Nội rồi chia ra trước mặt An:

- Em sẽ đợi anh quay lại chứ?

An ôm chầm lấy Hải, nước mắt rớt đầy trên gò má, giọng cô nhỏ hơn:

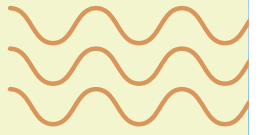
- Em sẽ đợi! Hẹn gặp anh ở Venice. Đừng để em đợi lâu quá đấy!

Hải cười mãn nguyện, vỗ nhẹ vào lưng An như dỗ dành. Tiếng thông báo vang lên, anh còn lưu luyến mãi mới quay bước vào trong. Tối ấy, có người nhìn mãi theo chiếc máy bay đi Paris cất cánh từ Marco Polo, nhòe một nụ cười âm áp giữa đêm Venice giá lạnh. ■

Thụy Vũ



ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

 **11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072**

Trong khu tượng đài Việt Mỹ



thaotang@aclexpress.net