

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
 SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
 thay đổi hàng ngày*




LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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

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

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

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

Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

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

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

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

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

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

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

Tìm người thất lạc.
Nguyễn Đức Long
Height: 5ft 03
Hair color: Black



Contact Number: 346-281-4334

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

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 **Bán Tiệm Sửa Xe**
NORTHWEST HOUSTON

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

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

NEW **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**

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

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

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

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT
www.thevietnampost.com

The Vietnam Post

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012



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. Còn 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

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 sạch, sau lưng Lee Sandwich.

Xin nhắn tin để biết thêm:

771-219-7777

906-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng, nhà trên đường Veteran Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đây đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

832-883-6927

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

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại tin nhắn:

832-213-6507

909-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn 2 phòng cho share, Beechnut & Gessner, 77036. Sạch sẽ, yên tĩnh, phòng có giường, tủ. Ưu tiên cho người có việc làm. Không hút thuốc, ít nấu ăn. Tại đây có nấu ăn, ngày hay cơm tuần:

Xin liên lạc hoặc nhắn tin:

832-853-2061

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)

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

* Tình già

Hai ông bà cô đơn sống trong viện dưỡng lão đã lâu, một ngày đẹp trời họ quyết định đi ăn tối và xem phim cùng nhau.

Lúc trở về thấy bà bạn có vẻ buồn bã, cụ bà bạn cùng phòng hỏi:

- Có chuyện gì khiến bà buồn thế?

- Phải đi chơi với một ông lão khờ, tôi đã phải tát ông ấy đến 3 lần!

- Thế thì khủng khiếp quá! Ở tuổi ấy, đáng lẽ ông ta phải biết xấu hổ lúc sàm sỡ bà chứ!

- Ông ấy đâu có sàm sỡ. Tôi phải tát đến 3 lần để xem ông ấy ngu hay đã chết!!!



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Dấu hiệu cảnh báo sớm viêm phổi

Các triệu chứng ban đầu của viêm phổi thường giống cúm hay bệnh nhiễm trùng hô hấp khác như sốt, ho khan, đau cơ, đau đầu nên rất dễ bị nhầm lẫn.

Viêm phổi là tình trạng nhiễm trùng phổi do vi khuẩn, virus, nấm hoặc do hít phải dị vật. Bệnh có thể lây lan qua ho, hắt hơi, tiếp xúc trực tiếp hoặc hít phải không khí chứa mầm bệnh.

Viêm phổi được chia thành ba nhóm chính, gồm viêm phổi do vi khuẩn, virus và nấm. Các triệu chứng thường gặp là ho, khó thở, sốt - dễ nhầm lẫn với nhiều bệnh lý hô hấp khác. Biểu hiện của viêm phổi có thể khác nhau tùy theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe của mỗi người, nhưng về cơ bản, các triệu chứng thường giống nhau giữa các loại viêm phổi

Dấu hiệu cảnh báo sớm

Theo tạp chí Health, các triệu chứng ban đầu của viêm phổi có thể tương tự bệnh cúm, bao gồm sốt, ho khan, đau cơ, đau đầu và suy nhược. Tuy nhiên, trong vài ngày, triệu chứng có xu hướng nghiêm trọng hơn. Người bệnh có thể ho nhiều hơn, kèm theo khó thở.

Viêm phổi do vi khuẩn thường khiến cơn ho sâu hơn, kèm theo đờm đặc màu vàng, xanh lục hoặc thậm chí có lẫn máu. Các triệu chứng cụ thể có thể khác nhau tùy thuộc vào loại viêm phổi mắc phải, nhưng ho sâu và khó thở là những dấu hiệu cần được chú ý.

Triệu chứng thường gặp

- Khó chịu hoặc đau ngực: Đau ngực là một

trong những triệu chứng viêm phổi phổ biến nhất. Bạn có thể cảm thấy đau nhói hoặc đau như dao đâm ở ngực. Những cơn đau này có thể xảy ra khi bạn thở hoặc ho.

- Ôn lạnh: Ôn lạnh có thể là dấu hiệu của bệnh viêm phổi. Nếu kèm theo run rẩy, tình trạng này gọi là rét run.

- Ho: Bạn có thể bị ho khan hoặc ho khan, có đờm. Viêm phổi do vi khuẩn có thể biểu hiện bằng ho, bao gồm cả đờm có mủ hoặc máu. Những người bị viêm phổi do virus thường có đờm loãng hoặc có mủ.

Viêm phổi hít xảy ra khi thức ăn, chất lỏng, nước bọt hoặc chất nôn đi vào phổi. Những người bị viêm phổi hít có thể ho ra đờm có mùi hôi, màu xanh lá cây hoặc sẫm màu hoặc đờm có mủ hoặc máu.

- Sốt: Những người bị viêm phổi có thể bị sốt, mặc dù tình trạng này phổ biến hơn ở các trường hợp viêm phổi do virus. Đồng thời, nhiều người có thể không bị sốt khi mắc bệnh.

- Hụt hơi: Viêm phổi có thể gây khó thở. Nếu nhiễm trùng ảnh hưởng đến chức năng phổi, người bệnh có thể không cung cấp đủ oxy vào máu. Một số người cần bổ sung oxy hoặc điều trị để giúp họ thở khi bị viêm phổi.

- Da đỏ mề hôi hoặc đắp dính: Khi cơ thể cố gắng loại bỏ nhiễm trùng như viêm phổi, bạn có thể đỏ mề hôi nhiều hoặc da ẩm ướt. Ngay cả người bị viêm phổi hít cũng có thể đỏ mề hôi quá nhiều.

Đôi khi da đỏ mề hôi kèm theo viêm phổi có thể là dấu hiệu của nhiễm trùng huyết. Nhiễm trùng huyết là biến chứng viêm phổi có khả năng đe dọa tính mạng xảy ra khi vi khuẩn xâm nhập trong máu. ■

4 thực phẩm giàu magie giúp giảm mỡ nội tạng

Bổ sung thực phẩm giàu magie như hạnh nhân, đậu nành, chocolate đen giúp ổn định cân nặng, giảm mỡ nội tạng.

1. Chocolate đen

Chocolate đen chứa hàm lượng magie dồi dào, hỗ trợ giảm cân, giảm mỡ nội tạng.

100 g chocolate đen cung cấp 327 mg magie. Ngoài ra, chocolate còn chứa nhiều chất chống oxy hóa và axit béo không bão hòa đơn, giúp tăng tốc độ trao đổi chất, đốt cháy nhiều calo hơn, tăng tốc độ giảm cân, giảm mỡ nội tạng.

2. Hạnh nhân

Hạnh nhân chứa ít carbohydrate, giàu chất xơ, protein và magie. 100 g hạnh nhân chứa 268 mg magie. Bổ sung magie giúp ổn định lượng đường trong máu, giảm cảm giác thèm ăn, hỗ trợ giảm cân, giảm mỡ nội tạng.

3. Đậu nành

Đậu nành chứa ít calo nhưng giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất, rất tốt cho sức khỏe. 100 g đậu nành cung cấp 53 mg magie, có tác dụng ngăn ngừa tăng mỡ máu, ức chế hấp thu cholesterol và chất béo, tăng tốc độ giảm mỡ nội tạng.

4. Quả bơ

Quả bơ là “siêu thực phẩm” thường xuyên có mặt trong các chế độ ăn kiêng giảm cân.

100 g bơ cung cấp 20 mg magie cùng nhiều vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe, hỗ trợ giảm cân. Chất béo lành mạnh trong bơ vừa giúp no lâu vừa tăng tốc độ đốt cháy mỡ thừa. ■



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

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

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Hồ Con Rùa và giai thoại "trần yểm long mạch" ở Sài Gòn

Thiết kế chỉ có trụ bê tông lớn cắm xuống hồ nước hình bát quái, Hồ Con Rùa (quận 3) gắn liền với giai thoại trần yểm long mạch của Tổng thống Việt Nam Cộng Hòa Nguyễn Văn Thiệu.



Hồ Con Rùa ở trung tâm TP HCM có tên chính thức là Công trường Quốc tế, là nút giao của các tuyến đường Phạm Ngọc Thạch, Trần Cao Vân và Võ Văn Tần. Xung quanh hồ tập trung rất nhiều nhà hàng, quán bar, cà phê nên khu vực này luôn nhộn nhịp từ sáng đến khuya.

Nguyên thủy vị trí Hồ Con Rùa vào năm 1790 là công thành Khảm Khuyết của thành Bát Quái (còn gọi là thành Quy) được xây theo lệnh vua Gia Long.

Tuy nhiên, sau cuộc nổi loạn của Lê Văn Khôi (1833-1835), vua Minh Mạng đã cho phá thành Bát Quái và xây một ngôi thành nhỏ hơn mang tên là thành Phụng (thành Gia Định).

Vị trí cửa Khảm Khuyết trở thành một điểm ở ngoài thành và nối bằng con đường ngoài mặt tây thành xuống bên sông (đường số 16 - Catinat và bây giờ là Đồng Khởi).

Sau khi chiếm được Sài Gòn năm 1859, người Pháp đã cho phá hủy toàn bộ thành Gia Định. Năm 1878, một tháp nước được xây tại vị trí Hồ Con Rùa ngày nay để phục vụ nhu cầu cung cấp nước uống cho cư dân trong vùng.

Đến năm 1921, tháp nước bị phá bỏ và con đường được mở rộng nối dài đến đường Mayer (nay là đường Võ Thị Sáu). Từ đó, vị trí này trở thành giao lộ của các tuyến đường như ngày nay.

Cũng tại vị trí này, người Pháp cho xây một tượng đài ba binh sĩ bằng đồng với hồ nước nhỏ, để đánh dấu cuộc xâm chiếm và biểu tượng của người Pháp làm chủ Đông Dương.

Do đó, người dân thường gọi nó là Công trường Ba hình. Các tượng đài này tồn tại đến năm 1956 thì bị Chính quyền Việt Nam Cộng hòa phá bỏ, chỉ còn lại hồ nước nhỏ. Giao lộ cũng được đổi tên thành Công trường Chiến sĩ.

Sau khi người Pháp rút khỏi Việt Nam, địa điểm Công trường Chiến sĩ trở thành vòng xoay giao thông của đường Duy Tân (nay là Phạm Ngọc Thạch) và Trần Quý Cáp (nay là Võ Văn Tần - Trần

Cao Vân). Thời điểm xây Hồ Con Rùa chưa được xác định chính xác, song một số tài liệu cho là nó được xây năm 1965-1967. Người thiết kế là kiến trúc sư Nguyễn Kỳ.

Trong những năm 1970 đến 1974, Hồ Con Rùa được chính quyền Việt Nam Cộng Hòa trùng tu và chỉnh trang. Trong đó có việc dựng thêm và điều chỉnh 5 cột bê tông cao có dạng năm bàn tay xòe ra giống như các cánh hoa đón đỡ một nhụy hoa.

Công trình mới này còn bao gồm một vòng xoay giao thông với đường kính khoảng gần 100 mét, được trang trí bởi cây xanh và hồ phun nước hình bát giác lớn với 4 đường đi bộ xoắn ốc đồng hướng đến khu vực trung tâm và hình tượng con rùa bằng hợp kim đội trên lưng bia đá lớn. Do đó, mới có tên gọi dân gian là Hồ Con Rùa.

Ban đầu, khu giao lộ này được đặt tên là Công trường Chiến sĩ Tự do, đến năm 1972 thì đổi tên thành Công trường Quốc tế. Tuy nhiên, đầu năm 1976, tám bia và con rùa bị phá hủy trong một vụ nổ, dù con rùa không còn nhưng người dân vẫn quen cách gọi cũ thay vì tên chính thức.

Do có kiến trúc khá kỳ lạ, Hồ Con Rùa được gắn với giai thoại trần yểm long mạch của tổng thống Việt Nam Cộng Hòa Nguyễn Văn Thiệu. Theo lời thuật của tác giả Huỳnh Bá Thành trong cuốn sách *Vụ án Hồ Con Rùa*, có giai thoại truyền miệng kể là vào năm 1967 khi tướng Nguyễn Văn Thiệu lên làm tổng thống Việt Nam Cộng Hòa, đã cho mời một thầy phong thủy người Hoa nổi tiếng đến coi thế đất tại dinh Độc Lập.

Ông thầy phong thủy này khen dinh được xây trên long mạch. Con rồng này có đầu nằm ngay dinh Độc Lập (vì vậy Dinh Độc lập còn có tên gọi là Phủ Đầu Rồng) và đuôi rồng nằm tại vị trí Công trường Chiến sĩ.

Tuy phát hưng vượng nhưng do đuôi rồng hay vùng vẫy nên sự nghiệp không bền, cần phải củng yểm bùa bằng cách đúc một con rùa lớn để trấn đuôi rồng không vùng vẫy, mới giữ được ngôi vị tổng thống lâu dài.

Vì vậy, Tổng thống Nguyễn Văn Thiệu đã nghe theo và cho xây dựng một hồ nước có hình bát giác, phỏng theo bát quái trận đồ, một biểu tượng phong thủy thường dùng để trấn yểm của người xưa, và cho đặt một con rùa lớn đúc bằng đồng ngay chính giữa hồ.

Cũng vì thế, nhiều người cho rằng kiến trúc tháp cao giống như hình một thanh gươm hoặc một cây đinh không lồ đóng xuống hồ nước để giữ chặt đuôi rồng, và khuôn viên hồ nước có hình bát quái, bên giữa có hình âm dương. ■

Lời nguyên chết chóc trên hòn đảo tuyệt đẹp ở Italia

Đảo Gaiola là một trong những hòn đảo nhỏ vô cùng xinh đẹp nằm trong vịnh Naples (Ý).

Điều ấn tượng ở đảo Gaiola là mặc dù có 2 đảo nhỏ nằm gần nhau nhưng chỉ có một biệt thự

duy nhất và để nối hai đảo nhỏ người ta cho xây dựng một cây cầu nhỏ, cây cầu rất đẹp mà nhìn từ xa dễ nhầm tưởng đó là một vòm đá tự nhiên.

Theo *The Sun*, ban đầu đảo có tên là Euplea - tên một vị thần luôn bảo vệ cho những người đi biển. Sau này người ta mới đổi lại thành Gaiola, theo tiếng địa phương có nghĩa là "hang động nhỏ", do trên đảo có khá nhiều hang hốc.

Trên đảo còn có một ngôi đền nhỏ để thờ nữ thần sắc đẹp Venus và một số di tích từ thời La Mã. Đặc biệt dưới chân hòn đảo, người ta tìm thấy rất nhiều kiến trúc La Mã bị chìm sâu dưới nước.

Tuy nhiên, hòn đảo này bị cho là mang một lời nguyền chết chóc. Mọi chuyện bắt đầu từ những năm 1800, tại hòn đảo có một ân sĩ với biệt danh "The Wizard" sinh sống và được ngư dân hỗ trợ những nhu yếu phẩm hàng ngày.

Sau một thời gian, vị ân sĩ này biến mất một cách bí ẩn nên những người dân tin rằng ông đã nguyên rửa hòn đảo này trước khi rời đi và lời nguyền chết chóc gieo rắc bất hạnh cho bất cứ ai sở hữu ngôi biệt thự đã được xây dựng lên ngay sau khi vị ân sĩ này biến mất.

Khoảng những năm 1920, một người Thụy Sĩ tên Hans Braun sở hữu căn biệt thự. Người này được tìm thấy bị giết hại dã man và bọc thi thể trong một tấm thảm. Một thời gian ngắn sau đó, vợ của ông Braun cũng bị chết đuối ngoài biển. Nạn nhân tiếp theo là một người Đức tên Otto Grunback, qua đời vì chứng đau tim.

Những cái chết bí ẩn chưa dừng ở đó, tiếp theo là Mauric Yves Sandoz - người đã tự tử trong một bệnh viện tâm thần ở Thụy Sĩ. Tiếp đến là ông chủ tập đoàn xe Fiat - Gianni Agnelli cũng chung số phận. Sau cái chết bất ngờ của Gianni Agnelli, người con trai duy nhất của ông cũng tự tử và cháu trai ông qua đời vì mắc một căn bệnh ung thư cực hiếm gặp.

Người chủ sở hữu khác của hòn đảo, tỉ phú Paul Getty có phần ít bị ảnh hưởng bởi lời nguyền hơn khi cháu nội ông bị bắt cóc. Và đến người chủ cuối cùng của hòn đảo, Gianpasquale Grappone, bị bắt giam khi công ty bảo hiểm của ông làm ăn thất bại. Từ đó đến nay, căn biệt thự trở nên hoang phế và không có người nào dám vào ở.



Hòn đảo Gaiola xinh đẹp nằm ngoài khơi vùng biển Naples

Có lẽ lời nguyên chết chóc đã khiến hòn đảo Gaiola bị bỏ hoang cho đến ngày nay bất chấp khung cảnh thanh bình và vẻ đẹp đến nao lòng. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cách cải thiện răng bị ố vàng

Răng bị ố vàng là tình trạng phổ biến, có thể do thói quen vệ sinh răng miệng, chế độ ăn uống hoặc một số yếu tố sức khỏe. Nhận diện đúng nguyên nhân giúp cải thiện màu răng và phòng ngừa hiệu quả mà không cần dùng thuốc.



Răng bị ố vàng là tình trạng thường gặp. Màu răng không phải lúc nào cũng trắng hoàn toàn. Trong cấu trúc răng, lớp men răng bên ngoài có màu trắng trong, còn lớp ngà răng bên dưới có màu vàng nhạt. Khi men răng mỏng đi hoặc bị nhuộm màu bởi các yếu tố bên ngoài, màu vàng của ngà răng sẽ trở nên rõ hơn.

Trên thực tế, việc răng bị đổi màu theo thời gian là khá phổ biến. Hàng ngày, răng tiếp xúc với nhiều loại thực phẩm và đồ uống khác nhau, khiến các sắc tố dễ bám lên bề mặt men răng. Nếu vệ sinh răng miệng không đúng cách hoặc kéo dài nhiều năm, những vết bám này có thể tích tụ thành mảng bám hoặc cao răng, làm răng trông vàng hơn.

Ngoài yếu tố thẩm mỹ, răng bị ố vàng đôi khi còn phản ánh thói quen chăm sóc răng miệng chưa phù hợp hoặc những vấn đề sức khỏe cần được lưu ý.

1. Những nguyên nhân thường gặp khiến răng bị ố vàng

Vệ sinh răng miệng không đúng cách

Đánh răng không thường xuyên hoặc đánh răng sai kỹ thuật là nguyên nhân phổ biến khiến răng bị ố vàng hoặc xỉn màu. Khi các mảng thức ăn không được làm sạch, vi khuẩn trong miệng sẽ tạo thành mảng bám trên bề mặt răng. Theo thời gian, mảng bám có thể cứng lại thành cao răng, khiến răng có màu vàng hoặc nâu sẫm.

Ngoài ra, việc chỉ đánh răng mà không dùng chỉ nha khoa cũng khiến thức ăn dễ mắc lại giữa các kẽ răng, tạo điều kiện cho mảng bám tích tụ.

Thực phẩm và đồ uống có màu đậm

Một số loại thực phẩm chứa nhiều sắc tố có thể bám vào men răng và gây đổi màu răng nếu sử dụng thường xuyên. Những thực phẩm thường gây ố vàng răng gồm: Cà phê; Trà đặc; Rượu vang đỏ; Nước ngọt có màu sẫm; Nghệ; Nước tương; Một số

loại quả có màu đậm...

Các loại thực phẩm có tính axit cao như trái cây họ cam quýt cũng có thể làm mòn men răng. Khi men răng yếu đi, lớp ngà răng vàng bên trong sẽ lộ rõ hơn.

Hút thuốc lá

Thuốc lá là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây vàng răng. Trong khói thuốc có chứa nicotine và hắc ín. Hai chất này dễ bám vào bề mặt răng, tạo nên các vết ố màu vàng nâu hoặc nâu sẫm. Theo thời gian, các vết này có thể bám chặt vào men răng và khó làm sạch bằng cách đánh răng thông thường. Ngoài ra, hút thuốc còn làm tăng nguy cơ viêm nướu, bệnh nha chu và nhiều vấn đề sức khỏe răng miệng khác.

Tác dụng phụ của một số thuốc và điều trị y tế

Một số loại thuốc hoặc phương pháp điều trị có thể khiến răng bị đổi màu như:

Một số kháng sinh.

Thuốc bổ sung sắt.

Một số thuốc điều trị bệnh mạn tính.

Hóa trị hoặc xạ trị...

Trong những trường hợp này, sự đổi màu răng có thể xảy ra từ bên trong cấu trúc răng nên việc cải thiện thường cần đến tư vấn của bác sĩ nha khoa.

Lão hóa và mòn men răng

Theo thời gian, men răng có xu hướng mỏng dần do quá trình ăn nhai, tác động của thực phẩm có tính axit và quá trình lão hóa tự nhiên. Khi lớp men răng mỏng đi, lớp ngà răng màu vàng phía dưới sẽ lộ ra nhiều hơn, khiến răng trông xỉn màu.

2. Cách cải thiện răng ố vàng không dùng thuốc

Trong nhiều trường hợp, tình trạng răng ố vàng có thể được cải thiện bằng cách thay đổi thói quen chăm sóc răng miệng và sinh hoạt hàng ngày.

Đánh răng đúng cách và đều đặn

Các chuyên gia nha khoa khuyến cáo nên:

Đánh răng ít nhất 2 lần mỗi ngày.

Mỗi lần đánh răng khoảng 2 phút.

Sử dụng bàn chải lông mềm.

Thay bàn chải sau mỗi 3-4 tháng...

Khi đánh răng, cần chải nhẹ nhàng theo chuyển động tròn hoặc từ nướu xuống thân răng để làm sạch mảng bám hiệu quả mà không làm tổn thương men răng.

Sử dụng chỉ nha khoa và súc miệng

Chỉ nha khoa giúp làm sạch các kẽ răng – nơi bàn chải khó tiếp cận. Việc sử dụng chỉ nha khoa mỗi ngày có thể giảm tích tụ mảng bám và giúp răng sáng hơn. Ngoài ra, súc miệng bằng nước sạch hoặc nước muối loãng sau khi ăn cũng giúp giảm lượng thức ăn còn sót lại trong miệng.

Hạn chế thực phẩm dễ gây nhuộm màu răng

Những người thường xuyên uống cà phê, trà hoặc nước ngọt có màu nên:

Giảm tần suất sử dụng.

Uống nước lọc sau khi dùng các loại đồ uống này.

Không để đồ uống lưu lại lâu trong miệng...

Những biện pháp đơn giản này có thể giúp giảm bớt sự bám màu trên răng.

Bỏ thuốc lá

Ngừng hút thuốc không chỉ giúp răng sáng hơn mà còn cải thiện đáng kể sức khỏe răng miệng và sức khỏe toàn thân. Sau khi bỏ thuốc, các vết ố mới trên răng sẽ giảm dần và việc chăm sóc răng miệng cũng hiệu quả hơn.

Lấy cao răng định kỳ

Mảng bám cứng (cao răng) không thể loại bỏ bằng việc đánh răng thông thường. Vì vậy, các chuyên gia nha khoa khuyến cáo nên:

Khám răng định kỳ.

Lấy cao răng 6 tháng một lần...

Việc làm sạch chuyên nghiệp tại cơ sở nha khoa giúp loại bỏ cao răng, làm răng sáng hơn và giảm nguy cơ bệnh nha chu.

Khi nào nên đi khám nha khoa?

Nếu răng bị ố vàng kéo dài dù đã vệ sinh răng miệng đúng cách, người dân nên đến cơ sở nha khoa để được kiểm tra. Bác sĩ có thể đánh giá nguyên nhân cụ thể của tình trạng đổi màu răng và tư vấn các biện pháp phù hợp như làm sạch răng chuyên sâu hoặc các phương pháp cải thiện màu răng khi cần thiết.

Răng ố vàng thường liên quan đến thói quen sinh hoạt và vệ sinh răng miệng. Việc duy trì chế độ chăm sóc răng miệng đúng cách, ăn uống hợp lý và khám răng định kỳ có thể giúp hạn chế tình trạng đổi màu răng. Những biện pháp này không chỉ giúp cải thiện thẩm mỹ nụ cười mà còn góp phần bảo vệ sức khỏe răng miệng lâu dài. ■

Ngứa họng, ho khan là triệu chứng của bệnh gì?

Ngứa họng, ho khan là triệu chứng thường gặp ở nhiều người, đặc biệt khi thời tiết thay đổi. Tuy nhiên, đây không chỉ là biểu hiện đơn giản của cảm lạnh mà còn có thể liên quan đến nhiều bệnh lý khác nhau.

Ho khan là tình trạng ho không kèm đờm, thường đi kèm cảm giác ngứa rát cổ họng, khó chịu. Triệu chứng này có thể xuất hiện thoáng qua nhưng cũng có thể kéo dài dai dẳng, ảnh hưởng đến sinh hoạt và giấc ngủ.

Ngứa họng, ho khan là dấu hiệu khá phổ biến, có thể gặp trong nhiều tình trạng bệnh lý khác nhau, đặc biệt là các bệnh lý liên quan đến tai mũi họng và đường hô hấp.

Những nguyên nhân thường gặp gây ngứa họng, ho khan

Cảm lạnh, cảm cúm

Khi cơ thể bị nhiễm virus hoặc vi khuẩn, đặc biệt trong thời điểm giao mùa, nguy cơ mắc cảm lạnh hoặc cảm cúm tăng cao. Một trong những biểu hiện điển hình là ho khan kèm ngứa họng.

Người bệnh thường xuất hiện triệu chứng rõ rệt vào ban đêm hoặc trong khi ngủ, gây gián đoạn giấc ngủ. Ngoài ra, có thể kèm theo sổ mũi,



đau đầu, sốt nhẹ, mệt mỏi.

Trong đa số trường hợp, bệnh có thể tự khỏi sau vài ngày nếu người bệnh nghỉ ngơi hợp lý, uống đủ nước và bổ sung dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng. Ho khan là một trong những triệu chứng thường gặp, đặc biệt xuất hiện vào ban đêm.

Viêm mũi dị ứng

Ở những người bị viêm mũi dị ứng, ngoài các triệu chứng như hắt hơi liên tục, ngứa mũi, chảy nước mũi, còn có thể xuất hiện tình trạng ngứa họng và ho khan.

Nguyên nhân là dịch mũi chảy xuống họng (hội chứng chảy dịch mũi sau), gây kích thích niêm mạc họng và dẫn đến ho. Tình trạng này khiến cả mũi và họng đều khó chịu, làm người bệnh mệt mỏi, giảm chất lượng cuộc sống.

Các tác nhân gây dị ứng thường gặp bao gồm bụi nhà, phấn hoa, lông động vật, thời tiết lạnh hoặc ô nhiễm không khí.

Viêm amidan

Viêm amidan là bệnh lý phổ biến ở cả trẻ em và người lớn. Khi amidan bị viêm, chúng sẽ sưng đỏ, tăng tiết dịch và gây kích thích cổ họng.

Người bệnh thường có cảm giác vướng họng, nuốt đau, kèm theo ho khan và ngứa họng. Ngoài ra, có thể xuất hiện sốt nhẹ về chiều, chán ăn, hơi thở có mùi và nổi hạch cổ. Nếu không được điều trị kịp thời, viêm amidan có thể tái phát nhiều lần và dẫn đến biến chứng.

Viêm phế quản, viêm phổi

Các bệnh lý đường hô hấp dưới như viêm phế quản, viêm phổi cũng là nguyên nhân gây ho khan hoặc ho có đờm.

Người bệnh thường có các biểu hiện như: Ngứa rát họng; Khó thở; Thở khò khè; Sốt; Mệt mỏi. Trong một số trường hợp, bệnh có thể tiến triển nặng, đặc biệt ở trẻ nhỏ, người cao tuổi hoặc người có bệnh nền. Vì vậy, cần thăm khám sớm khi có dấu hiệu nghi ngờ.

Hen suyễn

Hen suyễn là bệnh lý mạn tính của đường hô hấp, đặc trưng bởi tình trạng viêm và co thắt phế quản. Ho khan là một trong những triệu chứng thường gặp, đặc biệt xuất hiện vào ban đêm hoặc khi tiếp xúc với các yếu tố kích thích như bụi, khói, không khí lạnh, phấn hoa.

Ngoài ho, người bệnh còn có thể gặp khó thở từng cơn, cảm giác nặng ngực, thở rít. Việc kiểm soát tốt các yếu tố khởi phát và tuân thủ điều trị là rất quan trọng để hạn chế cơn hen.

Dị ứng thực phẩm và thuốc

Dị ứng là phản ứng quá mức của hệ miễn dịch với các tác nhân như thực phẩm, thuốc hoặc hóa chất. Khi bị dị ứng, người bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng như: Ho khan; Ngứa họng; Phù nề niêm mạc họng; Phát ban da... Trong trường hợp nặng, dị ứng có thể gây sốc phản vệ – một tình trạng nguy hiểm cần cấp cứu ngay.

Trào ngược dạ dày - thực quản

Trào ngược dạ dày – thực quản là nguyên

nhân ít được chú ý nhưng khá phổ biến gây ho khan kéo dài. Khi acid dạ dày trào ngược lên thực quản và họng, sẽ gây kích thích niêm mạc, dẫn đến cảm giác ngứa rát họng và ho. Tình trạng này thường xảy ra nhiều vào ban đêm hoặc sau khi ăn no. Ngoài ho khan, người bệnh có thể có các triệu chứng đi kèm như: Ợ chua, ợ nóng; Đau tức vùng ngực; Khàn tiếng; Viêm họng kéo dài...

Nếu không được kiểm soát, trào ngược có thể gây viêm họng, viêm thanh quản hoặc làm nặng thêm các bệnh lý hô hấp khác.

Khi nào cần đi khám bác sĩ?

Ngứa họng, ho khan thường không nguy hiểm nếu chỉ xuất hiện trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, người bệnh cần đến cơ sở y tế khi có các dấu hiệu sau:

- Ho kéo dài trên 1-2 tuần
- Ho kèm sốt cao, khó thở
- Đau ngực
- Sụt cân không rõ nguyên nhân
- Ho ra máu

Việc thăm khám sớm sẽ giúp xác định chính xác nguyên nhân và có hướng điều trị phù hợp.

Cách phòng ngừa và cải thiện tình trạng ngứa họng, ho khan

Để hạn chế tình trạng ngứa họng, ho khan, mỗi người cần chủ động bảo vệ sức khỏe bằng các biện pháp sau:

Đặc biệt trong thời điểm giao mùa, cần giữ ấm vùng cổ, ngực để tránh nhiễm lạnh.

Nước giúp làm dịu niêm mạc họng và giảm kích thích gây ho.

Súc họng bằng nước muối sinh lý, rửa mũi khi cần thiết để làm sạch dịch tiết và vi khuẩn.

Tránh bụi, khói thuốc, phấn hoa và các yếu tố kích thích khác.

Tăng cường rau xanh, trái cây, thực phẩm giàu vitamin để nâng cao sức đề kháng.

Nếu ho khan do trào ngược, dị ứng hoặc hen suyễn, cần tuân thủ điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ.

Tóm lại: Ngứa họng, ho khan là triệu chứng phổ biến nhưng không nên xem nhẹ, bởi đây có thể là dấu hiệu của nhiều bệnh lý khác nhau, từ nhẹ đến nghiêm trọng. Việc hiểu rõ nguyên nhân, theo dõi triệu chứng và thăm khám kịp thời sẽ giúp người bệnh bảo vệ sức khỏe một cách hiệu quả.

Chủ động phòng ngừa, duy trì lối sống lành mạnh và nâng cao sức đề kháng chính là "chìa khóa" giúp hạn chế tình trạng ho khan, ngứa họng và các bệnh lý liên quan. ■

Nghiên cứu 180.000 người hé lộ uống kết hợp 2 loại nước giúp sống thọ

Một nghiên cứu quy mô lớn, kéo dài nhiều năm của Đại học Cambridge ghi nhận sự kết hợp giữa cà phê, trà và nước là yếu tố gắn liền với khả

năng sống thọ cao hơn.

Nghiên cứu trên theo dõi dữ liệu của hơn 180.000 người trưởng thành tại Vương quốc Anh trong vòng 13 năm. Các nhà khoa học thu thập thông tin chi tiết về lượng cà phê, trà và nước mà mỗi người tiêu thụ hàng ngày, đồng thời ghi nhận thói quen sinh hoạt và tiền sử sức khỏe của họ. Dữ liệu thu được sau đó được đối chiếu với tỷ lệ tử vong chung cũng như nguy cơ mắc một số bệnh nhất định.

Kết quả cho thấy một xu hướng rõ ràng: những người phân bổ lượng chất lỏng hàng ngày cho nhiều loại đồ uống khác nhau - đặc biệt là nước, cà phê và trà - có nguy cơ tử vong thấp hơn so với những người chủ yếu chỉ uống một loại. Nói cách khác, việc đa dạng hóa đồ uống trong ngày dường như mang lại lợi ích cho sức khỏe lâu dài.

Trong đó, sự kết hợp giữa cà phê và trà nổi bật lên như một yếu tố tích cực. Nghiên cứu xác định tỷ lệ cà phê - trà có lợi nhất là 2 cốc cà phê - 3 cốc trà. Đặc biệt, những người có các chỉ số sức khỏe dài hạn tốt nhất thường là những người uống cà phê và trà ở mức độ vừa phải, đồng thời bổ sung đủ nước.

Yếu tố then chốt không nằm ở việc tiêu thụ thật nhiều một loại đồ uống nào mà là sự cân bằng xuyên suốt cả ngày. Uống quá nhiều cà phê không cho kết quả tốt nhất nhưng chỉ uống nước hoặc chỉ uống trà cũng không phải là lựa chọn tối ưu.

Các tác giả nhấn mạnh rằng đây là nghiên cứu quan sát, phản ánh mối tương quan, chứ không chứng minh mối quan hệ nhân quả trực tiếp. Tuy vậy, những phát hiện này phù hợp với hiểu biết hiện nay về vai trò của các loại đồ uống quen thuộc. Cà phê và trà cung cấp nhiều hợp chất thực vật tự nhiên, trong đó có các chất chống oxy hóa. Nước, trong khi đó, giữ vai trò thiết yếu trong việc duy trì các chức năng cơ bản của cơ thể và đảm bảo đủ nước cho các quá trình sinh lý.

Khi được kết hợp với nhau, nước, cà phê và trà có thể giúp cơ thể vừa được bù đủ chất lỏng vừa hưởng lợi từ các hợp chất sinh học có trong cà phê và trà. Nhiều nghiên cứu trước đây đã liên hệ các chất này với tác dụng chống viêm, cải thiện chức năng mạch máu và góp phần ổn định quá trình trao đổi chất - những yếu tố đều có liên quan đến sức khỏe và tuổi thọ về lâu dài.

Một điểm đáng chú ý khác của nghiên cứu là việc chỉ uống nước không gắn với kết quả sức khỏe tốt nhất. Dù uống đủ nước vẫn là nền tảng quan trọng cho sức khỏe, phân tích cho thấy nước phát huy lợi ích rõ rệt hơn khi là một phần của thói quen uống đa dạng, thay vì là lựa chọn duy nhất.

Thay vì tìm kiếm những "siêu đồ uống" mới hay áp dụng các quy tắc cứng nhắc, việc duy trì sự đa dạng và cân bằng trong thói quen uống nước có thể là lựa chọn hợp lý. Một tách cà phê vào buổi sáng, trà vào buổi chiều và uống nước lọc xen kẽ trong ngày là thói quen dễ thực hiện, có lợi cho sức khỏe lâu dài. ■



TD Advisor, P.C.

Certified Public Accountant

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



Tu D. Do, CPA

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

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



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

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

The CPA You Trust

A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

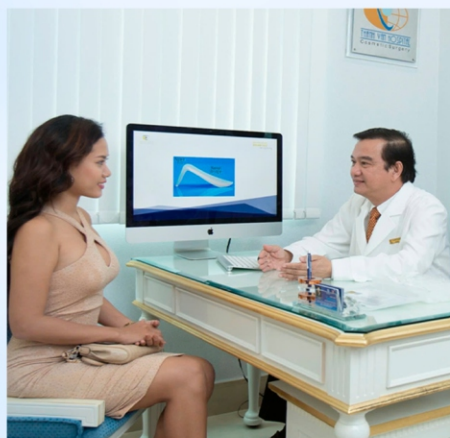
BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

“Tơ vàng” quý hiếm của đại dương tái xuất...

Theo nghiên cứu công bố trên tạp chí Advanced Materials, các nhà khoa học Hàn Quốc đã tái tạo thành công tơ biển. Đây là một loại sợi vàng huyền thoại từng chỉ dành cho vua chúa trong thế giới cổ đại.

Bước đột phá do các nhà nghiên cứu tại Đại học Khoa học và Công nghệ Pohang (POSTECH) và Viện Nghiên cứu Môi trường dẫn đầu. Nhóm không chỉ tái tạo được loại vải thất truyền mà còn khám phá ra nguyên nhân khoa học phía sau sắc vàng óng ánh đặc biệt tồn tại qua hàng thiên niên kỷ.

Tơ biển, thường được gọi là “sợi tơ vàng của đại dương”, là một trong những vật liệu xa xỉ được săn đón nhất thời La Mã. Chất liệu này được tạo từ các sợi byssus do loài trai Địa Trung Hải *Pinna nobilis* tiết ra. Loại vải này nổi tiếng nhờ màu vàng óng, trọng lượng nhẹ và độ bền cao.

Tuy nhiên, theo thời gian, ô nhiễm và suy thoái môi trường khiến loài trai này đứng trước nguy cơ tuyệt chủng. Liên minh châu Âu đã cấm hoàn toàn việc khai thác chúng. Tơ biển dần trở thành huyền thoại và chỉ còn xuất hiện trong bản văn lịch sử cùng một số hiện vật quý hiếm.

Để tái tạo vật liệu mà không gây hại cho loài có nguy cơ tuyệt chủng, nhóm nghiên cứu Hàn Quốc sử dụng loài *Atrina pectinata*, một loại sò mai được nuôi làm thực phẩm phổ biến tại vùng biển Hàn Quốc. Tương tự loài trai Địa Trung Hải, loài này cũng tiết ra sợi byssus để bám dính cố định.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy những sợi này có đặc tính vật lý và hóa học tương đồng với tơ biển cổ đại. Nhờ đó, họ có thể tái tạo loại vải bằng nguồn nguyên liệu bền vững và hợp pháp.

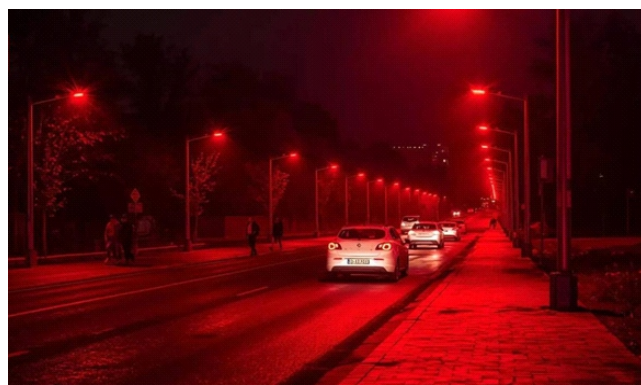
Nhóm cũng giải đáp bí ẩn lâu nay về màu sắc của tơ biển. Không giống phần lớn vải dệt khác, sắc vàng của tơ biển không đến từ chất tạo màu. Màu sắc này hình thành nhờ hiện tượng tạo màu cấu trúc. Ở cấp độ nano, các cấu trúc protein hình cầu gọi là photonins sắp xếp thành từng lớp. Cách sắp xếp này phản xạ ánh sáng và tạo ra hiệu ứng vàng óng. Vì màu sắc đến từ cấu trúc thay vì hóa chất, nó không bị phai theo thời gian.

Các nhà nghiên cứu phát hiện độ rực rỡ của màu vàng phụ thuộc vào mức độ sắp xếp có trật tự của các lớp protein. Cấu trúc càng chính xác thì màu sắc càng đậm. Điều này lý giải vì sao các trang phục tơ biển cổ đại có thể giữ được độ sáng trong nhiều thế kỷ, thậm chí hàng nghìn năm.

Ngoài giá trị phục dựng văn hóa, nghiên cứu còn có ý nghĩa hiện đại. Các sợi byssus dùng trong nghiên cứu trước đây bị xem là rác thải biển. Việc chuyển hóa chúng thành vật liệu dệt cao cấp mở ra hướng phát triển vật liệu xa xỉ bền vững. Quy trình này không cần thuốc nhuộm hay kim loại và ít ảnh hưởng đến môi trường. Việc hồi sinh tơ biển cho thấy sự giao thoa giữa kỹ nghệ thủ công cổ đại và khoa học vật liệu hiện đại. ■

Không phải quảng cáo phim kinh dị, một đô thị Đan Mạch sử dụng đèn đường màu đỏ vì một lý do rất nhân văn

Tại Gladsaxe, một đô thị gần Copenhagen, hệ thống đèn đường đã chuyển sang sắc đỏ. Đây không phải lựa chọn mang tính thẩm mỹ, mà là một quyết định dựa trên khoa học nhằm bảo vệ quần thể dơi địa phương trước tác động của ô nhiễm ánh sáng.



Trong nhiều năm, chiếu sáng đô thị được thiết kế với ưu tiên hàng đầu là an toàn và khả năng quan sát. Tuy nhiên, các nghiên cứu ngày càng chỉ ra rằng ánh sáng nhân tạo, đặc biệt ở phổ trắng, xanh dương và xanh lá, có thể làm thay đổi hành vi của các loài hoạt động về đêm. Dơi, vốn định vị và kiếm ăn bằng tiếng vang, chịu ảnh hưởng rõ rệt khi môi trường sống bị chiếu sáng mạnh.

Giải pháp của Gladsaxe là thay thế đèn trắng tiêu chuẩn bằng LED ánh đỏ dọc tuyến Frederiksborgvej, khu vực gần một quần thể dơi gồm dơi pipistrelle thông thường và dơi tai dài nâu. Theo các phát hiện khoa học, ánh sáng đỏ ít gây nhiễu hơn, giúp dơi duy trì khả năng kiếm ăn và định hướng mà vẫn đảm bảo an toàn giao thông.

Sáng kiến này nằm trong chương trình Lighting Metropolis – Green Mobility do EU tài trợ, với mục tiêu giảm tác động môi trường của hạ tầng chiếu sáng. Đèn LED đỏ không chỉ thân thiện với hệ sinh thái mà còn tiết kiệm năng lượng hơn so với đèn hơi natri truyền thống, yêu cầu bảo trì thấp và có thể tích hợp công nghệ điều chỉnh độ sáng theo dữ liệu thời gian thực.

Dự án cũng gắn với các Mục tiêu Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc, bao gồm năng lượng sạch, thành phố bền vững và bảo tồn hệ sinh thái trên cạn. Điều này cho thấy quy hoạch đô thị có thể đồng thời phục vụ phát triển và bảo tồn nếu được thiết kế dựa trên dữ liệu khoa học.

Không dừng ở chức năng chiếu sáng, ánh đèn đỏ còn đóng vai trò như một thông điệp thị giác. Nó nhắc nhở cộng đồng rằng khu vực này là không gian sinh tồn của các sinh vật dễ tổn thương. Trong bối cảnh biến đổi khí hậu và suy giảm đa dạng sinh học trở thành thách thức toàn cầu, Gladsaxe đang thử nghiệm một cách tiếp cận hạ tầng vừa hiệu quả vừa có trách nhiệm.

Hiệu quả thực tế sẽ xuất hiện sau quá trình giám sát liên tục. Chính quyền địa phương đang

theo dõi hoạt động của dơi, dự kiến công bố dữ liệu trong thời gian sớm nhất. Nếu thành công, mô hình đèn đỏ của Gladsaxe có thể trở thành mẫu quan trọng cho các thành phố muốn giảm dấu chân môi trường mà không đánh đổi an toàn công cộng. ■

Vì sao xoong nồi thường xuất hiện những vết loang cầu vồng, chúng có độc không?

Ngay cả khi đã rửa sạch, những vết loang cầu vồng thường xuất hiện dưới đáy của các loại nồi inox. Chúng là gì và có gây hại cho cơ thể người không?

Những vết màu cầu vồng hay còn gọi là vết loang nhiều màu thường được tìm thấy dưới đáy của các loại xoong nồi bằng inox. Thậm chí, cả khi chúng được rửa sạch vẫn xuất hiện khiến cho nhiều người hoang mang.

Các bà nội trợ băn khoăn rằng liệu những vết loang này có phải là dấu hiệu của việc xoong nồi bị nhiễm độc không? Hay chúng xuất hiện là do nồi được làm từ chất liệu rẻ tiền, kém chất lượng? Liệu những vết loang cầu vồng có thể khiến sức khỏe bị ảnh hưởng không?

Theo trang Times of Malta, đây là một hiện tượng hết sức bình thường. Nó không ảnh hưởng tới chất lượng của món ăn hay sức khỏe của người dùng các loại xoong nồi inox. Các nhà khoa học đã đặt tên cho những vết loang cầu vồng là hiện tượng "nhuộm màu nhiệt".

Nguyên nhân là do các loại xoong nồi thường được làm từ chất liệu thép không gỉ. Loại thép này thường chứa một lượng nhỏ crom để tránh bị gỉ sét và bị ăn mòn. Khi crom tiếp xúc với không khí sẽ tạo ra một lớp bảo vệ.

Các nhà khoa học đã đặt tên cho những vết loang cầu vồng là hiện tượng "nhuộm màu nhiệt"

Thép không gỉ khi đun ở nhiệt độ cao sẽ khiến lớp oxy hóa dày lên và tạo thành các vết loang cầu vồng. Hiện tượng này cũng có thể xảy ra ở nhiệt độ cao khiến xoong nồi nóng nhanh. Lớp vết loang cầu vồng này giúp bảo vệ xoong nồi inox và chúng cũng không gây hại gì đến sức khỏe con người.

Nhiều người thắc mắc rằng crom có độc nhưng trên thực tế crom rất khó để oxy hóa ở trạng thái Cr6+ (hợp chất gây độc). Mặc dù không gây hại nhưng nhiều người cho rằng vết loang cầu vồng khiến xoong nồi bị mất thẩm mỹ. Người dùng có thể sử dụng giấm để làm sạch những vết này.

Có 2 cách để loại bỏ những vết loang cầu vồng trên xoong nồi inox

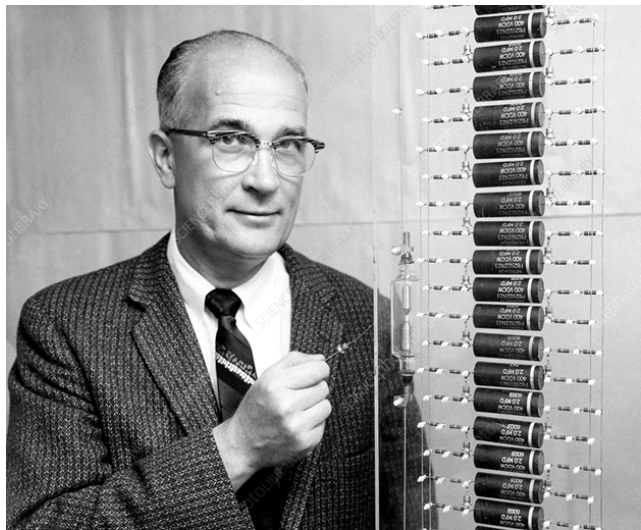
Cách 1: Dùng giấm trắng pha loãng theo tỷ lệ 1:5 đổ vào khu vực xuất hiện vết màu và để nguyên trong 10-15 phút. Hoặc bạn có thể dùng một miếng bọt biển thấm giấm cọ nhẹ nhàng để làm sạch những vết cầu vồng này. Sau đó dùng nước rửa sạch và lau khô nồi là hoàn thành.

Cách 2: Dùng một nửa quả chanh cọ trực tiếp lên các vết màu rồi rửa lại bằng nước. ■



Cuộc đời người đoạt giải Nobel bị nhân viên tẩy chay

William Bradford Shockley đoạt giải Nobel nhưng được mệnh danh là nhà lãnh đạo tệ nhất Thung lũng Silicon, bị ghét bỏ và kết thúc cuộc đời trong cô độc.



Ít nhà khoa học nào có tài năng như William Bradford Shockley, cũng chẳng mấy ai gây tranh cãi như ông

Shockley sinh năm 1910 tại London (Anh), có cha làm kỹ sư khai thác mỏ biết 8 ngôn ngữ và mẹ là nữ giám định viên mỏ đầu tiên ở Mỹ, từng tốt nghiệp Đại học Stanford. Lên ba tuổi, Shockley theo gia đình về Palo Alto, California.

Từ nhỏ, Shockley đã bộc lộ tính cách nóng nảy. Cậu bé ngày đó học tại nhà đến năm 8 tuổi, một phần vì bố mẹ thông minh, một phần vì không thể kiểm soát cơn giận.

"Thằng bé hầu như chỉ biểu lộ duy nhất một cảm xúc là tức giận", cha của Shockley viết trong một lá thư.

Lên cấp ba, Shockley thể hiện rõ tài năng khoa học và sự kiêu ngạo. Fred Seitz, bạn thời thơ ấu của Shockley và cũng là một nhà khoa học nổi tiếng, chia sẻ: "Có hai điều ở cậu ấy khiến tôi rất ấn tượng. Đầu tiên, đó là khả năng sáng tạo, tìm kiếm các vấn đề cốt lõi và làm rõ chúng một cách rõ ràng. Thứ hai, đó là sự kiêu ngạo. Cậu ấy cho mình là người quan trọng nhất và nghĩ rằng xã hội phải được lãnh đạo bởi một cá nhân tinh hoa".

Shockley lấy bằng Cử nhân Khoa học tại Viện Công nghệ California năm 1932 và bằng tiến sĩ ở Viện Công nghệ Massachusetts năm 1936. Học xong, ông tham gia nhóm nghiên cứu ở Bell Labs, New Jersey.

Ông xuất bản nhiều bài báo về vật chất rắn, đến năm 1938 nhận bằng sáng chế đầu tiên về thiết bị phóng điện tử.

Trong chiến tranh thế giới thứ hai, Shockley có nhiều đóng góp về lĩnh vực Vận trù học. Áp dụng kỹ thuật thông kê, ông tăng đáng kể hiệu quả của công cuộc săn tàu ngầm Đức ở Đại Tây Dương. Tuy vậy, nỗi ám ảnh chiến tranh khiến Shockley từng có ý định tự tử và ngày càng xa lánh

vợ, Jean.

Chiến tranh kết thúc, Bell Labs giao cho Shockley phụ trách nghiên cứu chất bán dẫn. Sau hai năm, hai nhân viên xuất sắc dưới quyền Shockley là John Bardeen và Walter Brattain phát hiện ra bóng bán dẫn.

Theo tác giả Joel N. Shurkin trong cuốn Broken Genius: The Rise and Fall of William Shockley, Creator of the Electronic Age, điều này đã thay đổi cuộc đời Shockley. Lo sợ mình không được ghi nhận công lao, nhà khoa học cô lập bản thân, cạnh tranh với chính đội nhóm của mình và phát minh ra bóng bán dẫn lưỡng cực.

Thành công của Shockley không làm giảm căng thẳng giữa ông và đồng nghiệp. "Mỗi lần ai đó đưa ra ý tưởng mới, ông ấy lại nói rằng ý tưởng đó có trong sổ ghi chép của mình", John L. Moll, một nhà khoa học từng làm việc tại Bell Labs tiết lộ.

Bardeen và Brattain không còn muốn làm việc dưới trướng Shockley. Trong khi đó, Shockley cảm thấy mình không được ghi nhận và trả lương xứng đáng.

Ông nói với bạn bè về khao khát lập công ty riêng để thu về hàng triệu USD. Cũng thời điểm này, Shockley ly dị người vợ đang chiến đấu với ung thư và cưới một y tá tên Emmy Lanning.

Năm 1955, Shockley ký hợp đồng với triệu phú Arnold O. Beckman để thành lập Phòng thí nghiệm Bán dẫn Shockley ở California. Beckman cam kết tài trợ cơ sở nghiên cứu và trang thiết bị cho Shockley.

Dù hống hách và kiêu ngạo, Shockley lại sở hữu khả năng phát hiện nhân tài cùng tài thuyết phục. Vì thế, nhiều nhà khoa học trẻ, dù đã được cảnh báo về nhà quản lý ngang ngược, vẫn quyết tâm gia nhập Phòng thí nghiệm bán dẫn Shockley.

Phòng thí nghiệm bán dẫn Shockley với đội ngũ nhân viên đa ngành gồm các nhà vật lý, hóa học, kỹ sư đã gieo mầm cho ngành công nghiệp ở Thung lũng Silicon.

Chẳng bao lâu, đội ngũ nhân viên nhận ra mặt trái khi làm việc với Shockley. Thay vì để nhân viên chủ động với công việc, Shockley liên tục can thiệp và chỉ trích.

"Mới đầu, ông ấy coi bạn là người tuyệt vời nhất thế giới. Dần dần, tầm quan trọng của bạn đi xuống. Từ chỗ khen bạn thông minh, ông ấy chuyển sang nói bạn làm việc cũng khá rồi nghỉ ngơi bạn. Cuối cùng, ông ấy khẳng định bạn không làm được việc", C. Sheldon Roberts, nhà khoa học từng làm việc dưới quyền Shockley kể.

Tháng 11/1956, 9 tháng sau khi thành lập cơ sở nghiên cứu riêng, Shockley đồng nhận giải Nobel Vật lý nhờ công trình nghiên cứu về chất bán dẫn và phát hiện hiệu ứng bóng bán dẫn với Bardeen và Brattain.

Vài tuần trôi qua, không khí tại Phòng thí nghiệm Shockley trở nên nặng nề chưa từng thấy. Danh tiếng khiến Shockley càng độc đoán và khó chịu. Bên cạnh đó, các nhân viên nhận ra tinh thần của Shockley rất bất ổn.

Một lần, nữ nhân viên tại phòng nghiên cứu

bị vật sắc cứa vào tay. Shockley nghi ngờ có ai đó phá hoại cơ sở của mình nên yêu cầu toàn bộ nhân viên kiểm tra với máy nói dối. Lần khác, chủ đầu tư Arnold Beckman tới gặp Shockley, thông báo phòng thí nghiệm phải thay đổi cách làm việc để tiết kiệm chi phí.

Nghe vậy, Shockley hét lên giận dữ: "Tôi có thể đem cả nhóm đi và làm việc ở bất cứ đâu". Các nhân viên lâu năm ngạc nhiên trước khả năng tự lừa dối của Shockley: sự thật là chẳng ai trong số họ muốn đi theo nhà lãnh đạo này nữa.

Không thể tiếp tục chịu đựng Shockley, giữa năm 1957, tám nhân viên bao gồm Julius Blank, Victor Grinich, Jean Hoerni, Eugene Kleiner, Jay Last, Gordon Moore, Robert Noyce và Sheldon Roberts quyết định bỏ việc. Trước đó, họ đã tìm gặp Arnold Beckman để xin thay quản lý nhưng bị từ chối.

Nhờ tìm được nhà đầu tư, tám nhân viên trên tự mở công ty riêng, lấy tên là Công ty chất bán dẫn Fairchild. Shockley gọi đây là sự phản bội, tám nhân viên cũ trở thành "tám kẻ phản bội". Tuy nhiên, trong khi phòng thí nghiệm của Shockley không thể "phát" lên, Fairchild lại ăn nên làm ra.

Sau hai năm, nhân viên công ty này tăng từ 8 lên 4.000 người. Năm 1960, doanh thu của Fairchild là 130 triệu USD.

Thất vọng vì tình hình kinh doanh, Arnold Beckman bán Phòng thí nghiệm bán dẫn Shockley. Năm 1963, Shockley nhận lời mời giảng dạy ở Đại học Stanford. Ông tiếp tục gây tranh cãi vì đưa ra lý thuyết về mối quan hệ giữa trí thông minh và di truyền.

Năm 1965, Shockley chỉ trích các chương trình cứu trợ và phúc lợi xã hội đã ngăn cản chọn lọc tự nhiên "loại bỏ phân dân số ở đáy". Nhà khoa học còn khẳng định IQ của người da màu không cao bằng IQ người da trắng.

Shockley thậm chí công khai hạ thấp ba đứa con của mình, dù hai trong số họ tốt nghiệp đại học Radcliffe và Stanford. "Mẹ chúng, vợ đầu của tôi, không đạt thành tích học tập cao như tôi", nhà khoa học nói.

Shockley bị đồng nghiệp, bạn bè ghét bỏ và xa lánh. Năm 1989, ông bị ung thư tuyến tiền liệt. Lúc hấp hối, bên cạnh nhà khoa học chỉ có vợ. Các con Shockley đọc tin bố mất qua báo.

"Ông ấy chết trong cô độc", Joel Shurkin, tác giả cuốn tiểu sử chưa xuất bản của Shockley, nhận định. "Cuộc đời ông ấy giống như bị kịch trong thần thoại Hy Lạp, nhưng không có sự cứu rỗi ở cuối". ■

Cời Hay Ý Đẹp

* Hành trình cuộc sống tựa như vòng xe lăn bánh, phải luôn tiến về phía trước để giữ lấy thăng bằng.

Albert Einstein

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 6/4 đến 12/4/2026

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Đây là một tuần bận rộn và nhiều kế hoạch của Bạch Dương. Tài chính của bạn trong tuần này có xu hướng giảm. Tình hình sức khỏe của bạn tuần này không được tốt cho lắm bởi một số khó khăn về giấc ngủ. Chuyện tình cảm của Bạch Dương tuần này không được vui vẻ. Một vài chuyện tiêu cực ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn. Bạn bị lí trí lấn át cảm xúc, chẳng còn sự ngọt ngào trước đây nữa.



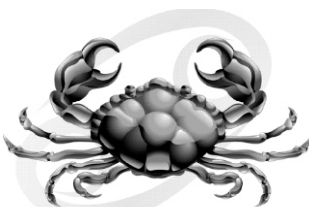
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Tuần này có nhiều cơ hội để Kim Ngưu thể hiện tài năng và sức mạnh của bản thân. Bên cạnh đó, tuần này sẽ có những bước đột phá mới trong sự nghiệp của bạn, sự tự tin sẽ giúp bạn tỏa sáng và đạt được nhiều đỉnh cao hơn. Gần đây, Kim Ngưu dành nhiều thời gian để kiếm tiền hơn là tiêu tiền, chính vì vậy túi tiền của bạn trong tuần này chỉ có dày lên chứ không vơi đi chút nào. Trong chuyện tình cảm, người thuộc cung hoàng đạo này mà độc thân sẽ có cơ hội để bắt đầu một mối quan hệ mới, người ấy có thể là cùng câu lạc bộ, cùng nơi tập gym hay do một người quen giới thiệu.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Áp lực trong cuộc sống của Song Tử trong tuần này không quá lớn, bạn sẽ có nhiều thời gian để thư giãn, du lịch và làm những điều mình thích. Công việc của chòm sao này khá ổn định, mọi kế hoạch đều tiến triển đúng theo quy trình dự kiến của bạn. Nếu có ý định đầu tư kinh doanh thì Song Tử nên bắt đầu ngay từ đầu tuần, cơ hội thành công sẽ cao hơn. Song Tử độc thân được khuyên nên hạ thấp tiêu chuẩn chọn bạn đời của mình xuống nếu không muốn sống cô đơn cả đời.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Trong công việc, Cự Giải nên xây dựng các mục tiêu và kế hoạch mới, và bắt tay vào làm với sự say mê, nhiệt huyết. Tài chính của Cự Giải có xu hướng giảm mạnh trong tuần này, chính vì vậy bạn khó có thể hào phóng ra tay giúp đỡ người khác khi họ hỏi vay mượn. Trong

tình yêu, dường như bạn đang đặt ra kỳ vọng khá lớn vào người ấy nên khi không được như ý muốn, bạn lại cảm thấy thất vọng và buồn chán. Hãy điều chỉnh suy nghĩ của mình và đối diện với thực tế.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Trong công việc, bạn phải đưa ra quyết định quan trọng, vì vậy nếu không suy nghĩ, tính toán cẩn thận, bạn có thể sẽ mắc phải sai lầm. Tuy nhiên, bên cạnh bạn cũng có những đồng đội xuất sắc, sẵn sàng cùng bạn vượt qua mọi chiến tuyến. Tài vận của Sư Tử có xu hướng tăng nhẹ, thu nhập từ các khoản chính lẫn phụ đều tăng giúp bạn có thể thoải mái hơn. Tình yêu của cung hoàng đạo này sẽ vô cùng thăng hoa rực rỡ ấm áp trong tuần mới này.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Sẽ có khá nhiều rắc rối xảy đến trong cuộc sống của Xử Nữ vào tuần mới này. Bạn sẽ phải dành khá nhiều thời gian để suy nghĩ và tìm ra hướng giải quyết. Công việc của Xử Nữ tuy khá bình ổn nhưng bạn nên đặt ra cho mình những yêu cầu cao hơn nữa để phát triển bản thân. Tài vận không phải là điểm sáng trong tuần của cung hoàng đạo này, hãy chi tiêu tiết kiệm nhất có thể để không phải gánh hậu quả nặng nề nhé. Trong chuyện tình cảm, sau những tổn thương mà bạn đã trải qua, bạn không còn muốn mở lòng mình để đón nhận hạnh phúc nào khác nữa.



Thiên Bình (23/09 - 22/10)

Thiên Bình bước vào tuần mới với đầy ắp những ý tưởng thú vị và mới lạ trong đầu. Trong tuần, cung hoàng đạo này dễ bị phân tâm khi giải quyết các vấn đề liên quan đến tài chính, vì vậy, cần nghe lời khuyên cùng những lời cảnh báo của người thân và bạn bè. Tuần này Thiên Bình độc thân vẫn chưa có cơ hội để gặp gỡ được ý trung nhân, cho dù bạn đang cảm thấy khá sốt sắng để có được một tình yêu đẹp.



Bọ Cạp (23/10 - 22/11)

Tuần này, Bọ Cạp sẽ đạt được vài dấu hiệu tiến bộ trong công việc. Bạn có thể gặp một vài cơ hội đầu tư khá lý tưởng, tuy nhiên đừng có đưa ra những quyết định quá vội vàng. Tài chính của Bọ Cạp trong tuần cũng khá biến động, bạn sẽ phải bỏ tiền nhiều vào những chi phí cho tình yêu hoặc sức khỏe. Nếu vẫn còn độc

thân, bạn rất có duyên với những người khác giới, đôi bên có thể suy nghĩ đến việc tìm hiểu kỹ hơn.

Nhân Mã (23/11 - 21/12)



Bước sang tuần mới, quý nhân xuất hiện nâng đỡ, giúp vận trình công việc của Nhân Mã tiến triển thuận lợi. Khả năng tập trung cao độ và sự phán đoán nhạy bén mang lại không ít thành công cho bạn. Vận đào hoa của người độc thân khá vượng, để có người thầm thương trộm nhớ, bạn tha hồ mà lựa chọn. Dầu vậy, đừng chủ quan mà quyết định sai lầm, sau này phải nói lời tiếc nuối. Trong một thời gian ngắn khó mà giải quyết triệt để được, phải kiên trì chứ đừng nóng vội.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đối diện với những thử thách, khó khăn trong tuần này. Dù mọi chuyện vẫn nằm trong tầm kiểm soát, nhưng nếu hành động chủ quan, hậu quả càng nghiêm trọng. Hàng loạt mâu thuẫn do bất đồng về quan điểm sống, thói quen sinh hoạt hoặc do những lời thị phi bên ngoài khiến tình cảm các cặp đôi có thể bị rạn nứt. Tâm trạng không tốt sẽ khiến cho công việc của Ma Kết gặp phải nhiều khó khăn hơn.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Đây là một tuần với rất nhiều những tin tức vui vẻ và tốt đẹp dành cho Bảo Bình. Một vị trí mới có thể sẽ được cấp trên cất nhắc cho bạn, hãy thể hiện mình thật tốt trong những nhiệm vụ được giao. Tài vận của Bảo Bình ở mức trung bình trong tuần này do bạn phải chi khá nhiều tiền cho những cuộc hẹn, những sự kiện bắt buộc và những nhu cầu cá nhân. Chuyện tình cảm của chòm sao này được dự là khá bình yên và suôn sẻ trong suốt cả tuần.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Tuần mới đến giúp Song Ngư nhìn lại các mối quan hệ xung quanh. Sau thời gian làm quen với môi trường làm việc mới, bạn đã hoàn toàn thành thạo các dự án kế hoạch được giao. Đồng thời, sự giúp đỡ của đồng nghiệp sẽ giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian quý báu. Tài chính của bạn duy trì ở mức độ ổn định, với những người kinh doanh buôn bán thì trong tuần sẽ nhận được một khoản lợi nhuận kha khá. Trong chuyện tình cảm, mặc dù hai người luôn cố gắng thông cảm cho đối phương nhưng vẫn còn tồn tại những mâu thuẫn chưa được giải quyết triệt để. ■

TRUYỆN NGẮN

Người tôi yêu ở nơi nào?

Tôi thờ dài đến độ nghe lại chính tiếng mình vọng khắp đền Ta Prohm.

Mang theo quyển “24 giờ yêu” đồng hành sang Siem Reap vì câu hỏi của nữ chính khá giống với bản thân hiện giờ, nhưng kết cục thiết làm hụt hẫng bởi... sên vô bờ bến. Phim truyện, văn thơ cứ toàn làm hư con người bởi những mơ mộng viên vông về tình yêu sét đánh.

Tôi đang ở chính xác nơi mà Angelina Jolie từng quay những pha mạo hiểm trong “Tomb Raider”, có điều tôi tự thấy mình “bánh bèo” hơn nhiều. Angie đi tìm báu vật, chứ tôi đi tìm cái gì đến chính bản thân còn chưa có câu trả lời. Có những ngày mà điều duy nhất chúng ta có thể làm chỉ là ngược lên nhìn Trời rồi cam chịu cười nhạt bằng thứ cảm xúc khiến cưỡng, xong thờ dài:

- Thôi kệ, tới đâu thì tới, chuyện đó đã không còn quan trọng nữa!

Nộp đơn nghỉ việc, tôi lui thủi một mình sang Siem Reap. Mấy năm học nghiệp vụ Du lịch - Nhà hàng - Khách sạn đủ cho tôi một vài kiến thức lang bạt để an tâm “phượt” sang Campuchia mà không sợ bị lừa bán ở biên giới như mấy đứa bạn thân hù dọa hồng cán tôi đi rong.

Lịch tổ chức cưới của các cặp đôi vẫn còn đặc kín, vậy mà nói bỏ là bỏ, nhiều khi cũng thấy mình vô trách nhiệm. Cứ làm việc ở một nơi khiến tôi bọt bọt đi niềm tin vào tình yêu và hạnh phúc, thì chẳng thà mất việc còn dễ chịu hơn.

Công việc wedding planner thoát trông thú vị, nhưng với nhiều người, là những chuỗi ngày đầy hoang mang. Mỗi tuần tiếp xúc với lũ lượt cặp vợ chồng trẻ, chứng kiến hạnh phúc viên mãn của họ, tôi càng thấy chông chênh về khái niệm hôn nhân.

Có những tiệc cưới mà cô dâu phải một mình chuẩn bị, chạy đôn chạy đáo từ bày trí sảnh tiệc đến xếp vị trí khách mời, còn chú rể chỉ xuất hiện khi ngày lễ đến và thành thoi mời rượu say bí tỉ với bạn bè.

Có những tiệc cưới cô dâu chú rể tay trong tay từ những ngày đầu gặp wedding planner để kỉ kèo thêm bớt và theo sát nhất cử nhất động của nhà hàng, để đến khi tiệc tàn khách tan, họ cùng nhau xâu xé thùng tiệc mừng cưới chia nhau đồng đều.

Thậm chí, có những hôn lễ mà ngay trước giờ khánh tiết, cô dâu quy xuống giữa gian phòng chờ, khóc trôi cả lớp phấn son của niềm hạnh phúc tô vẽ, để lộ ra đôi mắt đầy quầng thâm và lấm nhấm một mình: “Tại sao ta chọn người này, mà không là người ấy?”

Chưa kể đến vài đám tiệc mà trước khi bước lên sảnh chính trao nhẫn cưới cho cô dâu thì trong bóng tối sau cánh gà, chú rể vẫn lặng lẽ nắm chặt bàn tay của rể phụ đứng cạnh mình, chờ pháo hoa thấp sáng niềm vui trên gương mặt song thân.

Hôn nhân và những tiệc tùng mừng ngày hạnh phúc như thế, chỉ dạy cho tôi duy nhất một

điều. Rằng hãy yêu nhạt lại, nhớ ít thôi, để nhận ra đâu mới là tình thương thật sự ở cuối con đường. Chứ đừng dốc cạn cho thứ tình cảm chưa gọi nổi tên, để rồi dừng chân nhìn lại mới biết bản thân chỉ là một quân cờ trong sự tính toán nhằm cho xe pháo sang sông, vua hậu hợp cấn, còn mình chỉ là thứ quân tốt hy sinh.

Đôi khi, chúng ta không cần danh phận, chỉ cần bản phận...

Ràng buộc nhau bằng hai tiếng “người yêu” hay “vợ chồng” gì chẳng nữa cũng không bằng một cái nắm tay thật chặt lúc người kia đang say hoặc đang sai. Người say thì dễ loạng choạng lạc đường, người sai thì cần ai đó thứ tha và cầm tay chỉ lại cho đúng.

Bởi mới nói, danh phận nhiều khi chỉ để làm kiếng trưng bày cho đẹp mắt thiên hạ, chứ chẳng thể hạnh phúc bằng những mối quan hệ không cần khoe ra nhưng vẫn đủ đầy bản phận yêu thương dành cho nhau.

Tôi không cố sù những cuộc tình tay ba khi mà kẻ đến sau được yêu hơn người đến trước. Tôi cũng không giấu cột những mối tình khăng khít gọi nhau bằng thứ danh phận rõ ràng nhưng thực chất tình cảm đã cạn vơi.

Tôi không bi quan, cũng không lên án gì cả, mà đơn giản, tôi nghĩ rằng đừng đòi hỏi vị trí danh phận bằng những tiếng gọi nhau âu yếm, trước khi thấu được hết sự thiêng liêng nặng nề của hai từ bản phận.

Thế nên, bỏ hết mọi ràng buộc của thực tại, tôi tìm đến Siem Reap để chứng kiến những sự ràng buộc khác của tự nhiên. Đền Ta Prohm nằm ở phía Đông Angkor Thom là một nơi chịu cảnh bó buộc mãi đời với cỗ thụ xung quanh do các di tích này đã bị bỏ quên trong rừng rậm cả mấy thế kỷ.

Cây cối phủ quanh đền đài, những gốc rễ dày mọc xen lẫn chồng chất lên bờ tường, xuyên đờ đá tảng. Bao nhiêu phế tích ngủ yên trăm năm trong rừng khiến tôi rùng mình như thể đang lạc vào một thế chế cổ đại còn nguyên sơ những thăng trầm phong kín với thời gian.

Cảnh tượng khó hiểu nhất chính là những đoạn rễ chắc nịch của cây tung và ko-nia ôm trọn cả một ngôi đền uy nghi như một vòng tay đang cố níu giữ những điều trân quý nhất. Chính những rễ cây không lồ bao trùm lên những tháp đền đồ nát khiến kiến trúc nơi đây thêm kỳ bí để mọi người đổ xô đến trầm trồ.

Tôi bắt đầu thấy sợ hơi người đông đúc của khách thập phương ủa vào, bèn lên vào trong hành lang gần đó, tìm tĩnh tại. Ngộ là chẳng hiểu kiến trúc thế nào mà ở trong này, cứ vỗ nhẹ tay lên ngực trái sẽ nghe được tiếng đập rất mạnh vọng lại qua những bức tường thành. Tôi tự phá lên cười:

- Đau tim tui chứ có đau tim mấy người đâu mà lo chuyện bao đồng, phản ứng lại gay gắt dữ vậy?

Tôi tự bông đùa với chính mình, chắc từ thời xa xưa, những nghệ sĩ điêu khắc nơi đây cũng khá bao đồng. Lý do là vì ở tất cả đền đài, trên mọi phiến đá, tường gạch... đều tạc hình những mỹ nữ -

gọi chung là apsara, mấy cô apsara mỗi người một kiểu tóc, một kiểu khua tay múa chân khác nhau, không ai giống ai. Vậy mà trên mỗi bức phù điêu lại là cả trăm cô múa may đủ kiểu như thế, vị chi khắp cả khu vực Angkor chắc lên đến cả triệu tượng đứng, thế múa khác nhau.

Ngộ nữa là, cô nào cũng thả rộng ngực, và vòng một của apsara nào cũng nhả nhụi bóng loáng. Nguyên nhân là vì hậu thế sau này tin rằng cứ sờ vào ngực tiên nữ sẽ được ban phước lành, đặc biệt là phái nữ sớm có tin vui. Hèn chi, nãy giờ, các cô xung quanh tôi toàn đi vài bước lại áp sát vào tường mân mê sờ soạng các hình điêu khắc.

Tôi thì không mong mỏi làm bà mẹ trẻ sớm đến thế nên tránh xa các bức tượng kia. Duy chỉ khi bước ra khoảng sân sau của khu di tích Angkor, tôi mới bản thân đến gần một cây cỗ thụ trông khác hẳn các cây to xám xịt xung quanh.

Bóng cây tươi xanh dịu mắt, tán rộng che mát được cả một đoàn người, hơn thế nữa lại có những dây leo mỏng manh màu vàng ươm đan kín vòm lá. Giật mình nhớ lại, ra là dây tơ hồng.

Giữa âm u rừng sâu, đền đài hoang phế và thăm thẳm cỗ thụ già nua thì màu vàng rực của loài tầm gửi kim tuyến thảo này như thấp lên một chút ánh sáng tươi tắn.

Tôi vô thức với tay, níu xuống một dây tơ hồng giữa chằng chịt dây leo hỗn độn. Ai ngờ cả một bụi dây leo theo nhau rụng hết vào lòng bàn tay. Ai đó đi qua, nghe rõ tiếng cười khúc khích bảo:

- Trời, tơ hồng mà rồi một núi vậy chắc tình duyên trắc trở lắm!

Cười trừ với người đồng hương tình cờ, xong thờ dài tôi nghĩ: “Một đoạn tơ hồng thấy từ xa còn đẹp, chứ cả bụi dây leo thế này chỉ làm vương tay vương chân, bận lòng bận trí”.

Cũng như dây tơ hồng, tình yêu chỉ có một, còn những thứ hao hao giống thế thì ệ hề. Mà hình như người ta luôn bị phân tâm, tiêu tốn vào những thứ hàng sale giảm giá mua một tặng một hơn là dồn hết tiền để mua hàng chính hãng.

Thế nên, càng quen biết và thân thiết nhiều người, càng đi đến và thấy được nhiều nơi, tôi lại càng chỉ muốn ở bên cạnh một người và thân gần với người ấy đến chung thân cuộc đời. Vì đời rộng quá, người nhiều quá, đi cứ loanh quanh, gặp cứ xô bồ, cuối cùng chỉ có duy nhất một người để yêu trên thế gian.

Một người khác hẳn những mối quan hệ xô xao huyền ảo. Một người khác hẳn những phù phiếm cảm dỗ ồn ào.

Một người như hoa rơi xuống đất, gió rớt lòng hồ, tuyệt nhiên không để lại tiếng động gì, nhưng đủ làm mặt đất khô khốc nảy mầm khoe sắc, đủ làm mặt hồ sóng sánh gợn nước xô xao.

Một người đến rất nhẹ nhàng, yêu rất thanh thản, ở cạnh bên mình rất yên an - một người duy nhất để yêu trên thế gian này...

Cơ mà, người ấy trốn ở đâu kỹ quá, sao mãi tìm hoài mà vẫn chưa ra! ■

An Nhiên

TRUYỆN NGẮN

Gió mùa ngưng thổi

Anh bảo đang dự lớp tập huấn ở Đà Lạt dài ngày. Nhiên ngậy người xuýt xoa, lòng thầm nhủ ước gì cô có thể đến đó ngay được.

Dẫu mới chỉ được chiêm ngưỡng qua màn ảnh nhỏ nhưng cô vẫn có thể hình dung đó là thành phố mộng mơ, thành phố của tình yêu, nơi có chập chùng đồi núi và là xứ sở của ngàn hoa khoe sắc quanh năm.

“Đà Lạt thơ mộng lắm anh nhỉ?”. Nhiên lạch cạch nhún vai cho anh.

Chưa đầy 5 phút sau anh trả lời:

“Ừ, rất đẹp em ạ. Anh ước sao em có mặt ở nơi đây, ngay lúc này. Anh thèm được cầm tay em đi giữa ngàn thông reo vi vút, cùng ngắm cảnh thiên nhiên và đất trời nơi này”. *“Anh về xứ sở ngàn hoa. Lại mang nỗi nhớ từ nhà nhớ đi...”*

Anh vẫn thế, thi thoảng có những giây phút xuất thần làm thơ để bộc bạch tâm trạng cũng như cảm xúc thăng hoa của mình. Có lẽ Nhiên thêm yêu anh hơn bởi chính điểm này chẳng?

Nhiên thờ người nhắm mắt lại, lòng mừng tượng ra cảnh cô và anh vai kề vai ngồi bên nhau trên thảm cỏ xanh mượt như nhung, cùng dạo bước và thưởng lãm sắc hoa Đà Lạt lung linh trong nắng sớm, được nghe anh thì thầm bên tai những lời đầy âu yếm, yêu thương. Nhiên suy nghĩ hồi lâu rồi bảo:

“Không hẳn đó là điều ước quá xa vời đâu anh, có thể em sẽ biến nó thành hiện thực đó anh ạ”. Giọng Nhiên lấp lửng vì cô chưa dám chắc mình có thể đến đó được hay không. Cô cần có thời gian để thu xếp công việc và dự tính sẽ xin nghỉ phép nhân dịp này.

“Thế là sao hả em?”. Hồi lâu anh hỏi lại...

Nhiên không đáp lời bởi cô muốn dành cho anh một bất ngờ lớn khi bỗng nhiên vào một buổi tối lúc anh đang ngồi cô đơn trong căn phòng lạnh lẽo, rồi bất chợt ngược mắt nhìn lên anh sẽ phải reo lên mừng rỡ bởi sự xuất hiện của cô với chiếc váy thêu ren có viền hồng xinh xắn cùng kiểu tóc uốn lọn nhẹ nhàng mà ai cũng bảo nhìn cô rất dễ thương.

“Mà mình cần phải chuẩn bị cho anh ấy một món quà gì đó thật ý nghĩa chứ nhỉ, một chiếc áo sơ mi kẻ sọc, chiếc cà vạt màu xanh xám hay lọ nước hoa dành cho nam giới... để mỗi khi dùng đến chúng, anh sẽ lại nhớ tới mình thôi”, cô thầm nghĩ.

Bất giác, Nhiên hồi hộp, thấy tim mình đập mạnh như thể anh đang đứng ngay trước mặt cô với hơi thở gấp gáp và vòng tay ôm ghì nóng bỏng.

- Em đã đến nơi rồi anh ạ. Anh ra bến xe đón em nhé!

Giọng anh vang lên trong máy đầy ngạc nhiên:

- Sao em? Em đang ở đâu thế?

- Thì em đang ở Đà Lạt rồi đây thôi. Sự thực

100% đấy anh ạ! Mà giờ này chắc anh được nghỉ rồi chứ hả?

- Em không đùa đó chứ? Anh mới từ đó về sáng nay mà. Sao em đi mà không báo trước cho anh? Lẽ ra còn hai ngày nữa nhưng khóa học đã kết thúc sớm hơn...

Nhiên uể oải ngồi phịch xuống chiếc ghế đá cạnh đó, túi ba-lô trên vai cô cũng rơi bịch xuống theo. Vẫn nghe có tiếng anh phân bua gì đó nhưng sao cô cảm thấy chiếc điện thoại trên tay mình bỗng nặng trĩu đến nỗi không thể đưa nó lên ngang tai để mà nghe tiếp được nữa.

Mỗi năm Nhiên và anh chỉ có cơ hội được gặp nhau vài ngày, ấy là vào dịp cuối năm khi anh ra ngoài này công tác, dự lễ tổng kết năm và bàn nhiệm vụ, phương hướng cho năm sau.

Anh là một trong những thành viên của Ban đại diện Chi nhánh Công ty ở khu vực phía Nam trong khi Nhiên là nhân viên văn phòng ở ngoài này. Lần đầu gặp nhau là hôm Nhiên vô tình va phải anh lúc vội vã bước thấp bước cao chỗ khúc ngoặt của tòa nhà.

Mớ tài liệu cô cầm trên tay bỗng xô tung tóe vương trên lối đi. Anh cúi xuống nhặt giùm cô rồi lại thản nhiên bước tiếp. Rồi không ngờ và như duyên trời sắp đặt họ lại cùng bước vào chung một thang máy.

Thoáng chút bối rối cô khẽ gật đầu chào đáp lễ khi bắt gặp anh đang mỉm cười nhìn cô. Lặng im trong thang máy, lặng lẽ có mặt ở cùng một nơi mà cuộc họp vừa mới được bắt đầu cách đó vài phút nên vô tình họ lại ngồi sát cạnh nhau.

Anh hơn cô vừa tròn một con giáp, vẻ phong trần và bản tính điềm đạm cùng giọng nói trầm âm của anh như có sức cuốn hút kỳ lạ đối với cô, một cô gái vừa mới ra trường, trẻ trung và có lối ăn mặc khá giản dị nhưng lại có nét duyên ngầm quyến rũ...

Bến xe buổi chiều lúc cô bước xuống nườm nượp người xe kẻ đón người đưa là thế. Lúc này nhìn xung quanh chỉ còn trơ lại mấy chiếc xe ôm ế khách cũng đang chuẩn bị mũ áo ra về.

Lòng hút hẫng, Nhiên thần thờ đưa tay kéo chiếc khóa ba-lô trong đó mở hành trang vền vền chỉ vài bộ váy áo, hộp phấn trang điểm, chiếc mũ vải rộng vành và một chiếc máy ảnh mà mỗi khi đi tham quan ở bất cứ nơi đâu cô luôn có thói quen mang theo.

Nằm lặng lẽ ngay trên cùng là món quà mà cô đã tỉ mỉ bao gói cẩn thận từ tối qua, giờ thấy nó sao mà lạc lõng, vô duyên và đáng thương đến thế. Không phải đây là lần đầu tiên cô có cảm giác hẫng hụt như thế này.

Đã bao lần anh và Nhiên từng hò hẹn để có những chuyến đi xa, tận hưởng bầu không khí lãng mạn như bao cặp tình nhân khác, nhưng rồi chẳng có lần nào lại không có những lý do đột xuất khiến chuyến đi không được diễn ra như mong đợi.

Trách anh ư? Vì anh còn có tổ ấm của mình, khi thì có chuyện bên nội, lúc thì bên ngoại nên anh không thể không ghé vai. Vì anh không thể chối bỏ

trách nhiệm với vợ con hay tại anh là người quá tận tình với công việc và còn luôn tận tâm giúp đỡ bạn bè? Hay là lỗi ở Nhiên, biết hoàn cảnh trở trêu như thế mà trái tim cô đâu có chịu nghe lời?

Đã rời xa bến xe một đoạn khá dài, thấy bên đường từng đôi nam thanh nữ tú đặt diu dạo bước trong khung cảnh chiều tà, riu riu rít rít với những nét mặt rạng rỡ tươi vui càng khiến Nhiên thêm chạnh lòng. Nhiên nhận ra buổi chiều hôm nay tím quá, nhuộm đến tím cả con đường và làm xao xác cả cõi lòng cô.

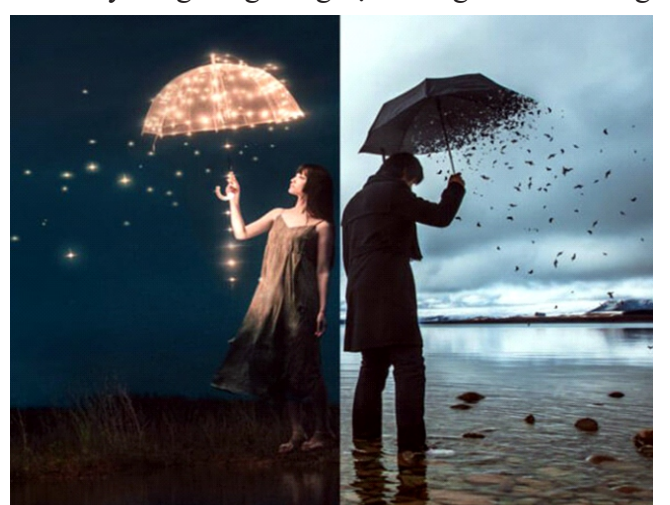
Điện thoại rung khe khẽ rồi vang lên bản nhạc chuông quen thuộc mà Nhiên đã cài đặt lâu nay: “Nơi em gặp anh có hoa vàng rực rỡ, có khung trời mộng mơ, biển xanh bao la triền miên sóng vỗ...”.

Không cần nhìn thì Nhiên cũng biết đó là số máy của anh gọi cho cô đó thôi. Nhiên thoáng chút lưỡng lự rồi lại mặc lòng để cho tiếng nhạc chuông ấy tự nó kết thúc trong không gian tĩnh lặng của căn phòng. Cô nhìn lại đồng hồ. Đã 1 giờ sáng.

Giờ này mà anh vẫn chưa ngủ sao, anh vẫn cứ trần trọc khi cô không đáp lời? Đây là cuộc gọi thứ 5 của anh mà cô không bắt máy. Chắc anh sẽ rất buồn khi không gặp được Nhiên. Nhưng, cô cũng nào có vui gì?

Nhiên vẫn thường quá quen với việc hàng ngày nhận được tin nhắn, email của anh, đều đặn vào blog để được biết hôm nay anh tới đâu, làm gì, thời tiết trong đó nắng mưa thế nào.

Giờ đang là mùa mưa, anh bảo có hôm trời mưa suốt khiến anh lại càng thêm nhớ Nhiên nhiều hơn, có lúc nhớ đến quay quắt lòng. Nhìn ra ngoài trời thấy nắng đang hùng hực mà nghe anh kể lòng



Nhiên cũng như sững sờ.

Kỷ niệm cứ thế mà dày thêm, mà đông đầy trí nhớ mặc dù anh và Nhiên đang ở cách nhau cả ngàn cây số. Nhưng người ta lại chẳng thể cứ ở xa nhau để rồi mãi nghe cả vạn lần mỗi một câu thương nhớ, khi chẳng thể thay đổi hoàn cảnh mà đến được với nhau.

Và bên cạnh cô còn có bao chàng trai vây quanh sẵn đón. Nhiên tự nhủ mình phải quên anh thôi, có thể dẫu mất bao nhiêu thời gian đi nữa để xóa tan đi nỗi nhớ ấy, là 5 hay 10 năm nữa hay còn lâu hơn thế...

Có tiếng gõ cửa. Lâm ulla vào mang theo cả

TRUYỆN NGẮN

những tia nắng sớm mai ngập tràn khắp căn phòng. Trên tay Lâm là hai chậu phong lan đang xòe nở những nhành hoa tím ngát. Thấy bộ dạng Nhiên ủ rũ, mệt mỏi như người mới vừa qua cơn bạo bệnh, Lâm đùa:

- Xem nào, hình như có người cần phải đi picnic một chuyến để hít thở khí trời thì phải. Chà, thời tiết này mà được ra ngoại thành hít hà mùi hương đồng gió nội thì quả là tuyệt. Thế mà còn có người ngồi đây thi gan với thời gian, nghĩ ngợi điều gì đây hả? Nhưng trước tiên, cần có một bữa sáng thịnh soạn cho bụng êm dạ ấm rồi mới đi được chứ, phải không cô nương xinh đẹp?

Lâm hăng hái dọn dẹp lại căn phòng rồi lại lụi cụi vào bếp trò tài nấu nướng. Thì ra có kế hoạch từ trước nên Lâm đã chuẩn bị sẵn bao nhiêu là túi đồ linh tinh.

Lát sau đã thấy mùi hành tỏi thơm lừng sộc vào mũi Nhiên khiến cô cảm thấy bụng đói đến cồn cào mới chợt nhớ ra mình đã bỏ lỡ bữa tối qua. Lâm nhiệt tình, vui tính lại là bạn học cùng Nhiên suốt những năm tháng phổ thông nên anh hiểu rõ tâm tính cô.

Chính bởi vậy mà trong khi các chàng trai theo đuổi Nhiên đã mệt mỏi, dần dần rời ra thì Lâm vẫn kiên trì bám trụ bởi anh tin Nhiên cần có anh bên cạnh, nhất là lúc này. Anh tin mình sẽ mang lại hạnh phúc cho người con gái ấy khi cô đang cần có người thực sự yêu thương để sưởi ấm lòng...

Nhiên soi mình trong gương lần nữa mới yên tâm dắt xe đi. Hôm nay cô tới dự lễ kỷ niệm 15 năm ngày thành lập công ty cũ, nơi cô đã dứt áo ra đi từ sau bữa ở Đà Lạt lủi thủi quay về nhà một mình trong nỗi cô đơn đến tột cùng.

Thay sim, xóa blog, cô muốn tất cả được khép lại để bước sang một trang mới mà không phải luyến lưu điều gì. Thế nhưng đã gần 10 năm mà sao hôm nay trong cô vẫn còn vẹn nguyên cảm xúc như ngày nào.

Đến đây rồi Nhiên mới hiểu rõ những ngày qua sống bên cạnh Lâm nhưng hình bóng anh vẫn tròn đầy trong tâm trí. Chỗ này đây anh và cô từng ngồi bên nhau, anh đã chỉ cho cô cách tải phần mềm ứng dụng thế nào. Chỗ kia anh từng đứng đó thuyết trình trước cặp mắt bao người nhưng mắt thì lại không rời khỏi chỗ cô dù chỉ là một phút. Chao ôi là nhớ...

Đang miên man với những dòng hoài niệm thì có tiếng vỗ tay nổi lên khi người dẫn chương trình giới thiệu vị Giám đốc mới của công ty, chỉ nhánh phía Nam lên ra mắt, phát biểu...

- Vợ của ông ấy trẻ đẹp quá nhỉ? Nhưng, trông họ vẫn rất đẹp đôi - Có tiếng người bên cạnh nhận xét.

Nhiên ngược nhìn lên, vị giám đốc ấy không phải ai xa lạ mà chính là anh của Nhiên ngày xưa đó. Vậy là sao chứ? Anh từng bảo anh lấy vợ bằng tuổi kia mà. Còn trên kia là người phụ nữ trẻ đẹp, còn trẻ hơn Nhiên đến vài tuổi nữa kia. Là cuộc hôn nhân thứ hai của anh chẳng?

- Nghe nói vị giám đốc này đào hoa lắm,

mới lấy vợ năm ngoái thôi. Anh ta trải qua không biết bao nhiêu là cuộc tình, giờ mới chịu yên bề gia thất đấy! - Vẫn là giọng nói của người lúc này.

Đầu óc Nhiên bỗng như tê dại. Anh đã biến cô trở thành trò đùa trong suốt những năm tháng đó sao? Cô đã không chút nghi ngờ khi anh kể về gia cảnh. Cô còn cảm thấy mình có lỗi khi làm kẻ thứ ba chen ngang vào cuộc sống gia đình anh.

Đúng rồi, là cô đã không đủ tinh táo để mà nhận ra đó thôi, nếu anh muốn tìm cô thì đâu có khó khăn gì, thành phố này quá nhỏ bé nếu trái tim anh đủ rộng lớn yêu thương.

- Kìa, cẩn thận kẻo rượu rót xuống áo đó em - Vị giám đốc mỉm cười nhìn Nhiên nhắc nhở khi thấy vẻ mặt lơ đãng của cô.

Rồi anh ta cùng người vợ trẻ lại lướt qua các bàn khác để chúc tụng tụng tụng trước những lời tán dương của tất cả mọi người. Nhiên lặng lẽ quan sát, thấy từ lúc rời bàn cô, anh tuyệt nhiên không có một lần nào đưa mắt nhìn về phía cô nữa. Mà lúc anh ta nói với cô, ánh mắt ấy, cảm xúc trên gương mặt kia không có gì khác như nói với một người bất kỳ nào.

Thế mà suốt cả đêm qua cô đã trở mình thao thức. Suốt những năm tháng qua cô đã luôn ôm ấp hình bóng người đàn ông không thuộc về mình. Thật tội nghiệp cho bố con Lâm, trưa nay họ phải xì xụp với mấy gói mì mà cô đã chuẩn bị sẵn trong tủ lạnh.

Một nỗi ân hận trào dâng trong lòng. Cô đặt vội ly rượu và hấp tấp quay người bước ra khỏi căn phòng ồn ào náo nhiệt. Bên ngoài dường như những ngọn gió hanh hao đã ngừng thổi... ■

Khánh Nhi

Giá trị đích thực...

Tiếng gió lùa mạnh vào ô cửa sổ khiến Vân co mình lại. Tiết trời lạnh giá càng làm cô cảm nhận được hạnh phúc mà mình có trong tay.

Một thứ hạnh phúc quá đổi thiêng liêng mà cô không nghĩ rằng cuộc đời lại ưu ái cho cô thêm một lần nữa. Cô giụi đầu vào vai anh, hít hà hơi thở quen thuộc của anh.

Cô lặng lẽ ngắm anh đang ngủ say giấc nồng rồi nhẹ nhàng hôn lên đôi môi anh. Nước mắt cô bỗng lăn dài, chảy xuống làn môi khiến anh bừng tỉnh giấc. Anh khẽ khàng hôn lại cô, một nụ hôn thật say đắm.

Cho tới giờ Vân vẫn không tin rằng mình đang có được thứ hạnh phúc ấy trong tay. Cô đã từng tự mình vất bỏ đi tình yêu với anh, để chạy đi tìm một thứ phù du khác mà không biết rằng mình đã phạm sai lầm. Nằm trong vòng tay anh, bao kỉ niệm về quá khứ bỗng ùa về...

"*Minh chia tay đi, em không muốn sống cuộc sống cơ cực như thế này mãi. Em không muốn mình gò bó trong cái nghèo và muốn đổi khác. Em yêu anh nhưng anh ấy mới là người đàn ông thay đổi cuộc đời em. Với người đàn bà, tình yêu xa xỉ*

lắm, tình yêu nếu không làm nên một cuộc sống nhân hạ, sung túc thì chẳng có ý nghĩa gì cả anh ạ. Vì thế, em chọn cách từ bỏ tình yêu này để ra đi tìm một bến bờ khác cho riêng mình. Mong anh đừng giận em!"

Ngày đó Vân đã nói những lời tàn nhẫn đến như vậy và ra đi, bỏ lại sau lưng cuộc tình 3 năm với anh. Cô áy náy, cô đau lòng nhưng giấc mơ về cuộc sống sang giàu mà người đàn ông kia vẽ ra cho cô khiến cô mờ mắt.

Cô chấp nhận mình là kẻ phụ tình để đổi lấy chút hư danh. Còn anh, anh không níu kéo cô lại. Đó cũng là điều khiến cô hận nhất khi rời xa anh. Vì cô luôn nghĩ rằng anh sẽ không thể nào dễ dàng chấp nhận sự thật đó. Vậy mà anh cũng buông tay nhanh như thể tình yêu này chẳng có ý nghĩa gì với anh và cô cũng chẳng đáng để anh lưu luyến.

Chính Vân là người từ bỏ nhưng khi đi bên người mới cô lại luôn hận anh vì anh đã không níu cô lại. Vì lí do đó mà Vân làm đám cưới vội vã. Cô cưới như để trốn chạy quá khứ, để quên anh.

Cái mục đích đời đời lúc đó với cô dần mờ nhạt hơn một cảm giác nuôi tiếc cuộc tình cũ với anh. Nhưng Vân không nghĩ nhiều. Cô cứ thế lên xe hoa về nhà chồng với một niềm tin rằng cuộc sống nhân hạ có nhiều điều hấp dẫn và cô sẽ quên anh nhanh thôi.

Nhưng rồi cuối cùng Vân đã phải trả giá. Vân phải hứng chịu cảnh chồng về nhà say khướt và sặc mùi đàn bà. Cô ghen nhưng chồng cười vào mặt cô một cách phỉ báng cho rằng cô thật ngây thơ khi hi vọng vào sự chung thủy của anh ta.

Vân giật mình nhìn lại, ngôi nhà đầy ắp của cải sang trọng giống như một ngục tù giam hãm tuổi xuân của cô, mang đi hạnh phúc của một gia đình bình thường, có vợ, có chồng...

Những trận đòn roi đến cùng với lời ca thán của cô với chồng. Anh ta bộc lộ rõ bản chất là một kẻ vũ phu. Đồng tiền cho anh ta cái quyền khinh rẻ Vân. Mà chính cô cũng thấy khinh rẻ mình. Một cô gái rũ bỏ tình yêu để chạy theo thứ tình cảm vật chất cũng đáng để bị đối xử như vậy...

Trở thành người đàn bà ly dị chồng ở tuổi 28, cô không biết bầu vú vào đâu. Và đó là lúc anh xuất hiện. Anh tìm cô vì biết rằng sẽ có ngày cô quay về trong bộ dạng này. Bao năm qua anh đã cố gắng làm lụng và không yêu ai vì anh tin cô sẽ trở về. Anh nhìn thấy cái viễn cảnh này và sẵn sàng chào đón cô.

Hạnh phúc về lại tầm tay là thứ hạnh phúc thiêng liêng nhất mà cô có được. Vân từng hỏi anh, vì sao ngày đó anh không giữ cô lại thay vì để cô ra đi và chấp nhận một sự không trọn vẹn như bây giờ.

Anh gượng cười, hôn nhẹ lên trán cô:
"*Nếu ngày đó anh giữ em lại, hoặc là có thể em sẽ kiên quyết ra đi và anh sẽ càng cảm thấy đau đớn hơn. Còn nếu em ở lại, em sẽ mãi tiếc nuối về một cuộc sống xa hoa mà em tưởng tượng ra. Vì thế anh chọn cách để em ra đi. Sự trọn vẹn sẽ trọn vẹn hơn khi người ta biết rõ giá trị đích thực của hạnh phúc!*" ■



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