

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2199
April 14, 2026

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:

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

(góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)

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

Fax: 713-777-4848

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy 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**

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.

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

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



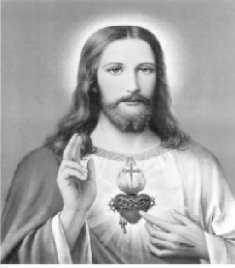
Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

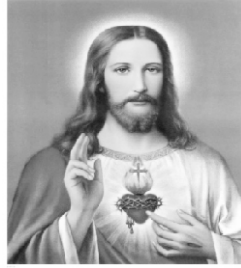
QH

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

Lời Nguyện



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

Cần Người

Help Wanted

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 camera an ninh. Nhà ít người gọn 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 Veterant Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy 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

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

887-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà tại góc đường Bellaire & HWY6 (sau chợ FIESTA). Có giường, bàn ghế, bao điện, nước, giặt sấy \$400/tháng. Nữ Only.

Phone hoặc text Bà Ánh:

832-398-3593

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. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên nam, có thể dọn vô liền \$400. Xin liên lạc Dung (call or text):

832-231-1164

860-2198/1765

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Mạnh:

972-854-8191

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

Vui Chơi

* Bao giờ về?

Ông nọ nổi tiếng là người tiết kiệm, kê cả trong lời nói. Hôm ấy có một người phụ nữ ở công ty sản xuất đồ bép đến gõ cửa xin gặp vợ ông để chào hàng, ông đáp rằng bà ấy không có ở nhà.

- Vậy tôi có thể chờ bà nhà được không? - Người phụ nữ hỏi.

Người đàn ông đưa chị ta vào nhà và để ngồi chờ trong 3 tiếng đồng hồ. Cuối cùng, sốt ruột quá chị ta hỏi:

- Ông có thể cho biết bà nhà bây giờ ở đâu không?

- Bà ấy ở ngoài nghĩa trang - Người đàn ông trả lời.

- Thế bao giờ bà ấy về?

- Tôi không biết, bà ấy ở ngoài đó đã 11 năm rồi!!!

* Quà tặng

Chàng trai Scotland nói với người yêu:

- Anh mong rằng món quà mà anh sắp tặng em sẽ làm cho ngón tay em thêm xinh đẹp.

- Cám ơn anh, nhưng anh đừng mua thứ đắt tiền quá!

- Không đâu! Em có trông thấy một cái giữa móng tay nào đắt tiền bao giờ chưa!?



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Uốn tóc có hại không?

Uốn tóc là cách làm đẹp quen thuộc nhưng phương pháp này có ảnh hưởng đến mái tóc không là băn khoăn của nhiều người.

Uốn tóc là một trong những phương pháp làm đẹp phổ biến giúp tóc có độ xoắn bồng bềnh, tạo kiểu phong phú, phù hợp với nhiều phong cách khác nhau. Tuy nhiên, nhiều người vẫn lo ngại về việc uốn tóc có gây hại cho sức khỏe mái tóc, khiến tóc trở nên khô xơ, gãy rụng hoặc mất đi độ bóng mượt.



Ảnh minh họa

Tác động tiêu cực của việc uốn tóc

Uốn tóc là quá trình sử dụng nhiệt độ cao hoặc hóa chất để thay đổi cấu trúc của sợi tóc. Mặc dù mang lại vẻ ngoài đẹp mắt và thay đổi diện mạo nhanh chóng, nhưng việc uốn tóc có thể gây một số

tác động tiêu cực đến sức khỏe của mái tóc nếu không được thực hiện đúng cách.

Dưới đây là một số tác hại của việc uốn tóc.

Khô xơ và gãy rụng

Việc uốn tóc sẽ làm thay đổi cấu trúc của sợi tóc, khiến lớp biểu bì (cuticle) bị phá vỡ. Điều này có thể dẫn đến việc tóc mất đi độ ẩm tự nhiên, trở nên khô và dễ gãy rụng. Nếu không được chăm sóc đúng cách, tóc có thể yếu đi và thiếu sức sống.

Tóc bị hư tổn do hóa chất

Một số phương pháp uốn tóc sử dụng hóa chất như amoniac hay các chất oxy hóa để tạo sóng hoặc xoắn. Các hóa chất này có thể làm tóc trở nên khô và yếu nếu sử dụng quá nhiều hoặc không đúng cách. Đặc biệt là các phương pháp uốn lâu dài như uốn perm, uốn hóa chất, có thể gây tổn thương nghiêm trọng nếu thực hiện quá thường xuyên.

Tác động từ nhiệt độ cao

Đối với phương pháp uốn bằng nhiệt (như sử dụng máy uốn tóc), nhiệt độ cao có thể làm tóc trở nên khô và dễ gãy nếu sử dụng quá nhiều. Việc tiếp xúc với nhiệt độ quá cao thường xuyên có thể làm tóc mất đi độ bóng mượt và dễ hư tổn.

Các biện pháp giảm thiểu tác hại khi uốn tóc

Mặc dù việc uốn tóc có thể gây ra những tác động tiêu cực cho mái tóc, nhưng bạn hoàn toàn có thể giảm thiểu các nguy cơ này bằng cách thực hiện các biện pháp bảo vệ và chăm sóc đúng cách.

Chọn salon uy tín và kỹ thuật viên có tay nghề để giảm thiểu tác động của hóa chất và nhiệt độ đến tóc. Họ sẽ sử dụng các sản phẩm uốn tóc chất lượng, có thể giúp tóc ít bị tổn thương hơn.

Bạn không nên uốn tóc quá thường xuyên. Việc uốn tóc liên tục sẽ làm tóc dễ bị hư tổn hơn. Bạn chỉ nên uốn tóc khi thực sự cần thiết và cần có thời gian để tóc phục hồi giữa các lần uốn.

Chăm sóc tóc sau khi uốn

Sau khi uốn tóc, tóc cần được dưỡng ẩm để tránh tình trạng khô xơ. Hãy chọn các sản phẩm dưỡng tóc chuyên dụng cho tóc uốn. Thường xuyên đắp mặt nạ dưỡng tóc hoặc sử dụng dầu dưỡng để giúp tóc giữ ẩm và phục hồi sức sống.

Sau khi uốn tóc, bạn hạn chế sử dụng các công cụ tạo kiểu tóc nhiệt như máy sấy, máy uốn, để tóc không bị quá tải và dễ hư tổn. Nếu bạn cần sử dụng nhiệt để tạo kiểu sau khi uốn, đừng quên sử dụng các sản phẩm bảo vệ tóc như xịt chống nhiệt. Những sản phẩm này giúp tạo một lớp bảo vệ tóc khỏi nhiệt độ cao và ngăn ngừa tình trạng tóc bị khô xơ, gãy rụng.

Lựa chọn phương pháp uốn tóc ít hại hơn

Nếu bạn lo ngại về tác động của việc uốn tóc truyền thống (như uốn perm hóa chất), có thể cân nhắc một số phương pháp uốn tóc ít hại hơn như thay vì sử dụng các hóa chất, bạn có thể uốn tóc bằng các công cụ tạo kiểu có nhiệt độ thấp. Phương pháp này ít gây hại cho tóc hơn so với uốn hóa chất.

Có thể uốn tóc mà không cần đến nhiệt hoặc hóa chất bằng các phương pháp tự nhiên như cuốn tóc với lô cuốn hoặc dùng khăn bông để tạo sóng nhẹ. Các phương pháp này tuy không tạo kiểu tóc lâu dài nhưng sẽ ít gây hại cho tóc. ■



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



Các loại ngọc trai cấy nhân nước ngọt

Theo truyền thống, ngọc trai nước ngọt Trung Quốc được sản xuất bằng cách cấy mô nhân vào màng áo của ngọc trai đen cánh dày.



Một chuỗi vòng cổ và đôi bông tai kết bằng ngọc trai cấy nhân ngọc trai

Trong nhiều năm, các trang trại nuôi trai đã thử nghiệm với phương pháp cấy hạt nhân nhưng hầu như không thành công, ngoại trừ loại ngọc trai nhỏ, đẹp được gọi là “ngọc trai đồng xu” (coin pearl).

Tuy nhiên, vào cuối thập niên 1990, các nhà nghiên cứu Trung Quốc bắt đầu nhập khẩu trai ngọc Biwa từ Nhật và nhân giống chúng trong lồng ấp. Các trang trại sau đó bắt đầu sử dụng giống trai lai giữa trai đen cánh dày và trai Biwa Nhật Bản để nuôi cấy ngọc trai nước ngọt.

Nuôi cấy ngọc trai nước ngọt là một ngành kinh doanh lớn ở Trung Quốc và việc sản xuất hầu như không tập trung một chỗ trong giai đoạn đầu thế kỷ 21. Hệ quả là sự cạnh tranh mạnh mẽ trong ngành tạo điều kiện cho nhiều thử nghiệm được tiến hành, chẳng hạn lai tạo giữa trai bản địa Trung Quốc với trai Nhật.

Giống trai lai có tên gọi được dịch nôm na sang tiếng Anh là “leisure mussel”. Với giống trai lai này, người Trung Quốc cuối cùng cũng thành công trong việc sản xuất ngọc trai nước ngọt cấy nhân với quy mô thương mại.

Kể từ đó trong vòng chưa đầy 20 năm Trung Quốc đã trở thành cường quốc về ngọc trai nuôi cấy chiếm gần 70% thị trường, dù ngành ngọc trai nuôi cấy đã phát triển hơn 100 năm trước đó.

Trong 20 năm đó Trung Quốc đã liên tục nghiên cứu, phát triển cho ra rất nhiều cách nuôi cấy, các loại ngọc trai để đổi mới sản phẩm phục vụ người tiêu dùng.

Trong đó điển hình có những loại ngọc trai cấy nhân có chất lượng tốt mang lại thành công rực rỡ cho Trung Quốc trên thị trường quốc tế:

1. Ngọc Trai Cầu Lửa (Fireball Pearls)

Việc sử dụng hạt nhân tròn thành công trên diện rộng là phát kiến vĩ đại của người Trung Quốc. Ngọc trai cầu lửa được sản xuất bằng cách chèn

một hạt nhân tròn vào một túi ngọc có sẵn, sau khi viên ngọc cũ đã được thu hoạch.

Con trai có vòng đời dài, vì vậy những cá thể trai khỏe mạnh có thể cho thu hoạch hai, thậm chí đến ba đợt, thường càng về sau ngọc càng sáng bóng hơn.

Rất nhiều những viên ngọc trai Trung Quốc đời đầu này có phần kéo dài như một cái đuôi. Phần thân tròn và phần đuôi theo sau trông giống một ngôi sao chổi hoặc sao băng.

Vì thế người trong ngành đặt ra cái tên “ngọc trai cầu lửa” ý chỉ hình dạng viên ngọc. Nhưng tại sao chúng lại có phần đuôi này?

Mặc dù nguyên nhân thực sự không hoàn toàn rõ ràng, nhưng có lẽ do hai yếu tố. Thứ nhất, khi chèn hạt nhân vào túi ngọc có sẵn, túi ngọc tiếp nhận hạt nhân nhưng có thể có khoảng trống ngay cạnh vết rạch.

Nếu túi ngọc bao lấy hạt nhân và vết rạch lành, đuôi sẽ không hình thành. Nhưng nếu hạt nhân không được bao bọc hoàn toàn, xà cừ sẽ tụ lại trong chỗ trống cũng như trong túi ngọc.

Yếu tố thứ hai là tính đàn hồi của túi ngọc. Có thể so sánh túi ngọc như một túi nhựa và hạt nhân tròn như một quả bóng. Nếu bạn nhả quả bóng vào túi, ít nhất một phần túi sẽ khít với quả bóng.

Nếu dung tích của chiếc túi lớn hơn kích thước quả bóng, phần túi không bao lấy trái bóng sẽ giữ nguyên trạng thái mềm.

Chiếc túi, hay trong trường hợp này là túi ngọc, sẽ tiết ra xà cừ bao lấy hạt nhân tròn và lấp đầy chỗ trống. Kết quả sẽ cho ra một viên ngọc trai nuôi hình tròn kèm thêm phần đuôi hình dạng tự do.

2. Ngọc trai cấy nhân nội tạng

Nhà buôn ngọc trai huyền thoại Fuji Voll trưng bày thành tựu ngọc trai nuôi mới nhất của người Trung Quốc tại Hội chợ Đá quý Tucson.

Những viên ngọc trai của ông đều có kích thước lớn, gần như tròn, và bề mặt trông như ngọc trai nuôi Kasumi của Nhật.

Người nuôi trai Trung Quốc đã bắt đầu nuôi cấy ngọc ở phần mô mềm bên trong con trai, thay vì ở phần màng áo.

Những viên ngọc trai lớn hơn được tạo thành bằng cách chèn một hạt nhân làm bằng vỏ con trai khác vào sâu trong cơ thể con trai thay vì ở phần màng áo.

Kết quả ngọc trai có màu sắc đậm hơn, nước ngọc và ánh màu sâu hơn. Bề mặt gợn sóng của viên ngọc trông giống như vàng gia công và viên ngọc cũng không có phần đuôi.

Loại ngọc trai nuôi nước ngọt mới này đẹp mắt hơn, cân xứng hơn, và to hơn, có những viên đường kính lên đến 15 mm.

Ngày nay, ngọc trai nước ngọt cấy nhân bề mặt có vân và màu sắc đẹp rất thịnh hành ở Trung Quốc. Người trong ngành gọi chúng là “trai gợn sóng” (ripple pearl) và loại ngọc này thường có giá thành phải chăng. Chúng thường bị nhầm lẫn và cũng được bán như là ngọc trai nước ngọt Nhật

Bản.

3. Ngọc trai cấy nhân bằng ngọc trai và đất sét

Trong các loại ngọc trai nước ngọt cấy nhân ngoài 2 loại ngọc trai chính là ngọc trai cầu lửa và ngọc trai cấy nhân bằng vỏ trai, thì Trung Quốc cũng nghiên cứu và phát triển hai loại nhân cấy khác là nhân ngọc trai và nhân đất sét.

Mặc dù không phổ biến, nhưng những người nuôi trai Trung Quốc quả thật đã nuôi cấy ra ngọc trai nước ngọt có nhân ngọc trai.

Vì tất cả những viên ngọc trai được Ms. Strack kiểm nghiệm đều có hình dạng baroque và không tuân theo hình dạng của viên ngọc cấy nhân nên rất ít khả năng chúng ta sẽ được thấy loại ngọc này phổ biến trong tương lai.

Dùng một viên ngọc tròn để nuôi cấy nên một viên ngọc baroque cũng đồng nghĩa hạt nhân còn có giá trị cao hơn viên ngọc.

Một loại hình ngọc trai nước ngọt cấy nhân mới xuất hiện trên thị trường. Thay vì hạt nhân bằng vỏ trai hay ngọc trai, người nuôi trai Trung Quốc đã cấy một loại đất sét vào túi ngọc sau thu hoạch của con trai.

Khi ngọc trai thành phẩm được khoan và đất sét được loại bỏ đi, viên ngọc sẽ rỗng bên trong. Những viên ngọc trai này được bán với tên thương mại “ngọc trai nuôi soufflé”.

Cho dù chúng được nuôi cấy bằng cách nào đi nữa, ngọc trai nuôi soufflé đã tìm thấy cho mình sự tán thưởng từ những người mộ điệu ngọc trai. Loại ngọc này thường có kích thước rất lớn, nhiều màu sắc và nước ngọc ánh kim.

Tuy nhiên, chúng lại rất nhẹ và dễ đeo. Phần lõi rỗng trong loại ngọc trai nuôi này tạo điều kiện cho nhiều kiểu thiết kế trang sức mới, chúng vẫn là sự lựa chọn hàng đầu cho những khách hàng yêu thích sự mới mẻ, khác lạ so với các loại ngọc trai nuôi cấy thông thường. ■

Vui Cười

* Ngụ hiêm

Ông George đã 60 tuổi và rất yếu. Tháng trước, vợ ông bảo đi khám bệnh nhưng ông kiên quyết từ chối. Tuần này ông thấy mệt mỏi quá nên đành phải tìm đến phòng khám.

Bác sĩ Brown bảo:

- Ông uống rượu quá nhiều đấy. Đừng uống whisky nữa. Ông hãy uống sữa!

- Ái chà, thưa bác sĩ, không được đâu, uống sữa rất nguy hiểm!

Bác sĩ cười:

- Ngụ hiêm? Sao uống sữa lại nguy hiểm?

- Còn không à? Năm ngoái sữa đã giết chết ông bạn thân của tôi đấy!

- Sao lại thế được?

- Bác sĩ biết không? Con bò ngã đè lên ông ấy, không cứu kịp!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

5 thói quen buổi sáng giúp gan, thận thải độc tốt nhất

Thải độc rất quan trọng để thanh lọc cơ thể khỏi các độc tố và tạp chất có hại, có thể tích tụ do các yếu tố môi trường, chế độ ăn uống và lối sống...

Mặc dù gan, thận... là những cơ quan thải độc tự nhiên của cơ thể, nhưng việc hỗ trợ quá trình này sẽ giảm bớt gánh nặng cho gan, thận và các cơ quan thải độc khác. Bằng cách loại bỏ các độc tố trong cơ thể, thải độc có thể tăng cường tiêu hóa, tăng mức năng lượng, tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp da sáng hơn và cuối cùng hỗ trợ một cơ thể cân bằng, khỏe mạnh.

1. Những thói quen lành mạnh nào giúp gan, thận thải độc tốt hơn?

Thận và gan là những cơ quan thải độc thiết yếu, làm việc không biết mệt mỏi để lọc và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể. Theo thời gian, các cơ quan này có thể trở nên quá tải, đặc biệt là với nhu cầu của cuộc sống hiện đại ngày nay.

Thêm một số thói quen buổi sáng đơn giản, hỗ trợ chức năng, giúp các cơ quan này thải độc hiệu quả.

Sau đây là 5 thói quen buổi sáng để bắt đầu ngày mới, tốt cho quá trình thải độc:

1.1. Bắt đầu ngày mới với yoga

Theo thông tin đăng trên TOI, yoga - đặc biệt là một số tư thế như uốn cong về phía trước, vận mình kết hợp với tập thở... góp phần đáng kể vào quá trình giải độc các cơ quan. Những tư thế này được biết là có tác dụng kích thích lưu lượng máu, hỗ trợ tiêu hóa và thúc đẩy quá trình đào thải độc tố.



Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học Thay thế và Bổ sung, việc tập yoga có thể cải thiện chức năng của gan và thận bằng cách giảm căng thẳng và tăng cường lưu thông máu. Thêm các tư thế như: Ngồi vận mình (Ardha Matsyendrasana), uốn cong về phía trước (Paschimottanasana) để giúp gan, thận... đào thải tạp chất hiệu quả hơn.

1.2. Bắt đầu ngày mới với cốc nước chanh ấm

Các loại thực phẩm tiêu thụ vào buổi sáng có thể hỗ trợ hoặc cản trở nỗ lực thải độc của cơ thể. Bắt đầu ngày mới bằng một cốc nước chanh ấm là

một thói quen phổ biến và hiệu quả để thải độc cơ thể. Chanh giàu vitamin C, chất chống oxy hóa, có thể giúp loại bỏ độc tố và hỗ trợ chức năng gan.

Ngoài ra, có thể thêm các loại thực phẩm như tỏi, nghệ và rau xanh vào bữa sáng để cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng thiết yếu, hỗ trợ quá trình giải độc. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những thực phẩm này giúp tăng cường quá trình giải độc tự nhiên của gan.

1.3. Tắm bằng bàn chải mềm

Tắm ngay khi thức dậy vào buổi sáng không chỉ giúp bạn tỉnh táo mà còn giúp cơ thể đào thải độc tố. Sử dụng bàn chải mềm chà nhẹ lên da trong khi tắm có thể kích thích lưu thông bạch huyết, điều này rất quan trọng để loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.

Phương pháp này được gọi là chải khô, đặc biệt hiệu quả khi thực hiện trước khi tắm nước ấm, giúp tẩy tế bào chết, cải thiện lưu thông máu và hỗ trợ quá trình giải độc tự nhiên của cơ thể.

1.4. Tập thể dục

Cam kết tập thể dục hàng ngày. Tập thể dục thường xuyên là một trong những cách hiệu quả nhất để hỗ trợ thận và gan thải độc.

Hoạt động thể chất làm tăng lưu thông máu, giúp vận chuyển độc tố đến các cơ quan chịu trách nhiệm đào thải chúng. Một nghiên cứu trên Tạp chí Y học Thể thao Quốc tế cho thấy, tập thể dục thường xuyên có thể tăng cường chức năng gan, thúc đẩy quá trình thải độc tổng thể trong cơ thể.

Cho dù đó là đi bộ nhanh, chạy bộ buổi sáng hay một buổi tập thể dục nhịp điệu... việc cam kết hoạt động thể chất hàng ngày sẽ góp phần đáng kể vào việc duy trì sức khỏe của thận và gan.

1.5. Thử nước ép rau, củ tươi

Rau củ có thể hỗ trợ quá trình thải độc tự nhiên của gan, bảo vệ chống lại stress oxy hóa.

Bắt đầu ngày mới bằng một ly nước ép rau tươi có thể cung cấp cho cơ thể một liều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa cô đặc, hỗ trợ quá trình thải độc. Các loại rau như củ cải đường, cà rốt và rau bina... đặc biệt có lợi, vì chúng chứa các chất dinh dưỡng thúc đẩy chức năng gan, giúp làm sạch thận.

Rau có thể hỗ trợ quá trình thải độc tự nhiên của gan, bảo vệ chống lại stress oxy hóa. Thêm thói quen này vào buổi sáng có thể giúp gan, thận tăng cường thải độc ngay từ đầu ngày.

2. Làm thế nào để ăn uống lành mạnh?

Ăn uống lành mạnh có thể đơn giản nếu bạn tập trung vào các bữa ăn cân bằng bao gồm nhiều loại thực phẩm nguyên chất:

Thêm nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và protein nạc như cá, gà hoặc các loại đậu; giảm thiểu thực phẩm chế biến, đồ ăn nhẹ có đường và muối quá mức, đồng thời uống đủ nước trong ngày. Bên cạnh đó, cần chọn chất béo lành mạnh từ quả bơ, các loại hạt, dầu ô liu và kiểm soát khẩu phần - là chìa khóa, cũng như lắng nghe các tín hiệu đói của cơ thể... ■

Bữa trưa nên tăng cường chất này để giảm mỡ nội tạng

Muốn giảm mỡ nội tạng, một chế độ ăn uống hợp lý và khoa học trong bữa trưa là rất quan trọng.



Bữa trưa nên ăn những thực phẩm bổ sung nhiều protein như cá để hỗ trợ giảm mỡ nội tạng

Mỡ nội tạng là loại mỡ tích tụ xung quanh các cơ quan quan trọng như gan, ruột, thận. Sự tích tụ mỡ nội tạng không chỉ ảnh hưởng đến vẻ ngoài mà còn gây nguy cơ cao cho các bệnh lý nghiêm trọng như bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2 và huyết áp cao.

Để giảm mỡ nội tạng, một chế độ ăn uống hợp lý và khoa học trong bữa trưa là rất quan trọng. Các tổ chức nghiên cứu y tế uy tín trên thế giới đã chỉ ra những thực phẩm cần thiết trong bữa trưa giúp giảm mỡ nội tạng hiệu quả.

Chế độ ăn nhiều chất xơ từ rau củ quả có tác dụng tích cực trong việc giảm mỡ nội tạng. Một nghiên cứu công bố trên Journal of the American College of Cardiology cho thấy những người ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ như rau xanh, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt có xu hướng giảm mỡ nội tạng hiệu quả hơn. Chất xơ không chỉ giúp tiêu hóa tốt mà còn giúp giảm cảm giác thèm ăn, từ đó giúp kiểm soát cân nặng và giảm mỡ thừa.

Bên cạnh chất xơ, việc bổ sung các nguồn protein lành mạnh vào bữa trưa là vô cùng quan trọng. Ăn protein từ các nguồn như cá, thịt gia cầm không da và đậu giúp duy trì, xây dựng cơ bắp. Cơ bắp có khả năng đốt cháy calo hiệu quả, từ đó giúp giảm tích tụ mỡ nội tạng. Việc bổ sung protein vào chế độ ăn không chỉ giúp giảm mỡ cơ thể mà còn cải thiện sự trao đổi chất.

Việc giảm thiểu thực phẩm chế biến sẵn, đặc biệt là các loại thức ăn nhanh chứa nhiều đường và chất béo bão hòa, cũng là yếu tố quan trọng trong việc giảm mỡ nội tạng. Các chuyên gia từ Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo nên hạn chế tiêu thụ các loại thực phẩm chế biến sẵn, vì chúng có thể gây tăng cân và tích tụ mỡ, đặc biệt là mỡ nội tạng, mỡ bụng. Để giảm mỡ nội tạng hiệu quả, bữa trưa nên bao gồm nhiều rau củ quả, thực phẩm giàu chất xơ, nguồn protein lành mạnh và hạn chế thực phẩm chế biến sẵn. Một chế độ ăn uống khoa học không chỉ giúp cải thiện sức khỏe mà còn góp phần giảm thiểu nguy cơ mắc các bệnh lý liên quan đến mỡ nội tạng. ■

Thêm 1 ly này vào bữa sáng: Mỡ máu giảm, ngừa loãng xương, lại giúp bạn tránh xa bệnh gan nhiễm mỡ

Có câu "bữa sáng quyết định cả ngày", ngụ ý rằng những gì bạn ăn vào bữa sáng sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và tinh thần trong suốt ngày hôm đó.



Thực tế, có một thức uống đơn giản nhưng cực kỳ tốt cho sức khỏe, nếu được thêm vào bữa sáng sẽ mang lại nhiều lợi ích vượt trội. Đó là sữa đậu nành.

Những lợi ích cơ thể nhận được khi uống sữa đậu nành

Theo y học hiện đại, sữa đậu nành rất giàu các hoạt chất sinh học tự nhiên từ thực vật như isoflavone, saponin và polysaccharide. Những hợp chất này đã được chứng minh có tác dụng giảm mỡ máu, ngăn ngừa nhiều bệnh mạn tính, đồng thời hỗ trợ phòng ngừa gan nhiễm mỡ.

Hơn nữa, khi đậu nành được chế biến thành sữa đậu nành, ngoại trừ một số chất xơ bị mất đi (chủ yếu có trong bã), các chất dinh dưỡng khác về cơ bản vẫn được giữ lại, cơ thể con người cũng dễ hấp thụ hơn nên "thức uống" này phù hợp với cả trẻ em và người già. Vậy sữa đậu nành có công dụng gì?

1. Giúp giảm mỡ máu, bảo vệ mạch máu

Một trong những công dụng nổi bật của sữa đậu nành là giúp giảm mỡ máu. Isoflavone trong đậu nành có khả năng điều chỉnh lượng lipoprotein trong máu, làm giảm cholesterol xấu, hạn chế tình trạng máu nhiễm mỡ, xơ vữa động mạch. Một phân tích tổng hợp công bố trên Journal of Nutrition chỉ ra rằng tiêu thụ protein đậu nành làm giảm đáng kể LDL-C trung bình 4-6% ở người trưởng thành.

Ngoài ra, chất béo trong sữa đậu nành chủ yếu là axit béo không bão hòa, rất tốt cho tim mạch, giúp kiểm soát đường huyết, ngừa béo phì và duy trì vóc dáng thon gọn.

2. Hỗ trợ ngăn ngừa gan nhiễm mỡ

Sữa đậu nành có hàm lượng chất béo thấp và giàu protein thực vật. Đây là hai yếu tố quan trọng giúp kiểm soát lượng mỡ tích tụ trong gan, từ đó hỗ trợ phòng ngừa gan nhiễm mỡ - căn bệnh ngày càng phổ biến do chế độ ăn uống dư thừa năng

lượng hiện nay.

Một nghiên cứu từ Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition cho thấy chế độ ăn uống giàu protein đậu nành có thể làm giảm sự tích tụ mỡ trong gan ở bệnh nhân gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD). Đặc biệt, sữa đậu nành cũng có tác dụng làm giảm viêm gan, hỗ trợ chức năng gan khỏe mạnh lâu dài.

3. Tăng cường sức khỏe não bộ

Vitamin E và isoflavone trong sữa đậu nành đóng vai trò chống oxy hóa mạnh, bảo vệ tế bào thần kinh và hỗ trợ cải thiện trí nhớ. Theo Frontiers in Aging Neuroscience, tiêu thụ isoflavone đậu nành có thể cải thiện chức năng nhận thức và giảm nguy cơ sa sút trí tuệ ở người lớn tuổi.

Thêm sữa đậu nành vào thực đơn hàng ngày là cách đơn giản để nuôi dưỡng bộ não, đặc biệt ở những người trung niên và cao tuổi.

4. Củng cố hệ miễn dịch

Hàm lượng protein trong sữa đậu nành tương đương với sữa bò và được xếp vào nhóm protein chất lượng cao. Việc bổ sung đầy đủ protein mỗi ngày sẽ giúp cơ thể tăng cường hệ miễn dịch, chống lại các bệnh nhiễm trùng. Theo Nutrients, protein thực vật, đặc biệt từ đậu nành, có vai trò quan trọng trong việc điều hòa đáp ứng miễn dịch và hỗ trợ phòng chống bệnh tật.

Một hệ miễn dịch khỏe mạnh sẽ giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh từ môi trường.

5. Bảo vệ sức khỏe xương

Không chỉ giàu canxi, sữa đậu nành còn chứa isoflavone - một loại phytoestrogen tự nhiên có khả năng duy trì sự cân bằng nội tiết tố. Điều này giúp giảm nguy cơ loãng xương, đặc biệt ở phụ nữ sau mãn kinh. Một nghiên cứu được công bố trên Osteoporosis International cho thấy, phụ nữ sau mãn kinh tiêu thụ isoflavone đậu nành đều đặn có mật độ khoáng xương cao hơn, giảm nguy cơ gãy xương.

Vì vậy, việc uống sữa đậu nành thường xuyên là cách tuyệt vời để bảo vệ xương khớp, ngừa loãng xương khi về già.

Một số thức uống từ sữa đậu nành

- Sữa đậu nành cà rốt: Bổ khí, cải thiện thị lực...

Nguyên liệu: 50g đậu nành, 1/3 củ cà rốt, lượng nước vừa đủ.

Cách làm: Ngâm đậu nành trong nước cho mềm, vớt ra rửa sạch. Rửa sạch cà rốt và cắt thành từng miếng. Cho cà rốt, đậu nành vào máy làm sữa đậu nành, thêm nước và xay nhuyễn với sữa đậu nành cà rốt.

- Sữa đậu nành mè đen: Bổ gan thận...

Nguyên liệu: 10g mè đen, 40g đậu đen, 40g đậu nành, 1200ml nước, một ít đường.

Cách làm: Đầu tiên, ngâm đậu đen và đậu nành vào nước cho mềm, sau đó vớt ra rửa sạch. Sau đó cho vào máy làm sữa đậu nành cùng với mè đen. Thêm lượng nước vừa đủ, xay nhuyễn và nấu chín, lọc bỏ bã trước khi uống.

- Câu kỷ tử, táo tàu và sữa đậu nành: Làm

dịu tâm trí, có lợi cho dạ dày...

Nguyên liệu: 45g đậu nành, 15g táo tàu, 10g kỷ tử, 1200ml nước, một ít đường.

Cách làm: Ngâm đậu nành trong nước cho mềm, vớt ra rửa sạch. Rửa sạch và bỏ lõi táo đỏ. Cho đậu nành, táo tàu và kỷ tử đã ngâm vào máy làm sữa đậu nành. Thêm lượng nước vừa đủ, nghiền nát và nấu chín, sau đó lọc.

Mặc dù sữa đậu nành mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, nhưng không phải ai cũng nên uống quá nhiều hoặc dùng tùy tiện. Dưới đây là một số lưu ý quan trọng:

1. Không uống sữa đậu nành sống

Sữa đậu nành chưa được nấu chín kỹ có thể chứa chất độc hại như saponin và lectin, gây ra ngộ độc thực phẩm với các triệu chứng như buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng. Do đó, hãy chắc chắn rằng bạn chỉ uống sữa đậu nành đã được đun sôi kỹ hoặc mua từ nguồn uy tín.

2. Không kết hợp với một số thực phẩm nhất định

Tránh uống sữa đậu nành cùng lúc với các thực phẩm giàu axit oxalic (như rau bina, cải bó xôi) hoặc thực phẩm chứa nhiều tannin (như hồng) vì có thể gây khó tiêu, giảm khả năng hấp thụ dinh dưỡng.

3. Hạn chế thêm quá nhiều đường

Việc pha thêm quá nhiều đường vào sữa đậu nành có thể làm tăng lượng calo không mong muốn, gây béo phì, tiểu đường, ảnh hưởng đến hiệu quả giảm mỡ máu và phòng ngừa gan nhiễm mỡ. Hãy ưu tiên uống sữa đậu nành nguyên chất hoặc thêm lượng đường vừa phải.

Đối với người trưởng thành khỏe mạnh, lượng sữa đậu nành khuyến nghị là khoảng 250-500ml/ngày (tương đương 1-2 ly). Dùng đều đặn ở mức hợp lý sẽ tối ưu hóa các lợi ích như giảm mỡ máu, ngừa gan nhiễm mỡ, đồng thời tốt cho tim mạch và xương khớp.

Ngoài ra, mặc dù an toàn với phần lớn mọi người, nhưng có một số nhóm đối tượng nên hạn chế tiêu thụ sữa đậu nành, bao gồm: Người bị bệnh gout, người bị suy giáp, người bị dị ứng với đậu nành, trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi. ■

Vui Cười

* Hy vọng

Sau khi thử dùng một loại dầu gội mới lần đầu tiên, một cô gái liền viết thư khen ngợi gửi cho công ty sản xuất sản phẩm đó. Nhiều tuần sau, khi đi làm về, cô nhận được một thùng trong đó chứa rất nhiều những sản phẩm miễn phí của công ty sản xuất: xà bông cục, xà phòng, kem đánh răng và các loại giấy vệ sinh...

- Sao! Em nghĩ thế nào? - Anh chồng mỉm cười hỏi.

- Ô, em nghĩ, lần tới, em sẽ viết thư cho hãng Mercedes!!! - Cô gái trả lời.



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



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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

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

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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



SƯ TÂM & TÌM HIỂU

Người phụ nữ tự nhận “nhìn thấy linh hồn, biết trước cái chết” sau lần chết hụt

Louisa Peck cho rằng khả năng tiên tri về cái chết và nhìn thấy linh hồn của bà xuất hiện trong lần bất tỉnh, cận kề cái chết do sốc thuốc hơn 40 năm trước.



Peck hiện ngoài 60 tuổi và sở hữu những năng lực đặc biệt

Bà Louisa Peck (65 tuổi, người Mỹ) cho biết trải nghiệm cận tử xảy ra khi còn trẻ đã khiến cuộc đời bà thay đổi hoàn toàn, đồng thời mang lại những khả năng mà bà tin là “siêu nhiên”, bao gồm việc nhìn thấy linh hồn và dự đoán cái chết của người khác. Câu chuyện của bà khiến nhiều người liên tưởng đến những tình tiết quen thuộc trong bộ phim nổi tiếng Giác quan thứ sáu, nơi ranh giới giữa thế giới sống và cõi vô hình trở nên mong manh.

Peck cho rằng trải nghiệm cận tử giúp bà có khả năng dự đoán cái chết và nhìn thấy ma

Theo lời kể, biến cố xảy ra khi Louisa Peck ngoài 20 tuổi, cuộc sống tại New York cuốn cô gái trẻ vào những đêm tiệc tùng kéo dài cùng rượu và ma túy. Lối sống buông thả dần khiến Peck rơi vào tình trạng nghiện ngập mà chính bà thừa nhận là “con đường sai lầm”.

Một buổi tối tại hộp đêm, Peck sử dụng quá liều một loại thuốc có pha chất kích thích khiến tim ngừng đập, cơ thể co giật dữ dội trước khi rơi vào trạng thái bất tỉnh. Theo lời bà kể với NeedToKnow, cảm giác lúc đó giống như vừa bước vào trạng thái cận kề cái chết.

Peck mô tả trải nghiệm ấy bằng hình ảnh mạnh mẽ, bà cảm thấy mình bị “hất tung lên trời như một nhân vật hoạt hình hư cấu bị Popeye đâm”, rồi đáp xuống thế giới hoàn toàn khác. Trong không gian đó, bà cảm thấy cơ thể vật lý đã tan biến, bản thân có thể bay lượn tự do và gặp lại những tổ tiên đã khuất.

“Tôi có thể cảm nhận niềm vui của tổ tiên khi tôi đến đoàn tụ với họ và cảm thấy vinh dự khi được làm vậy, mặc dù khi còn sống tôi chưa bao giờ quan tâm đến tổ tiên của mình”, Peck kể lại. Theo

bà, toàn bộ trải nghiệm diễn ra trong trạng thái hạnh phúc tột độ, không tồn tại khái niệm thời gian.

Peck nhớ rằng trong lúc vẫn bất tỉnh, bà nghe thấy một giọng nói vang lên, yêu cầu quay trở lại thực tại: “Cô không thể ở lại đây, cô vẫn chưa xong việc”. Ngay sau đó, bà tỉnh lại và nhận ra người pha chế rượu tại câu lạc bộ đang hô hấp nhân tạo để cứu sống mình.

Dù vừa trải qua sự cố nguy hiểm đến tính mạng, Peck cho biết bà đã từ chối xe cứu thương, bắt taxi về nhà và cố gắng xem như đêm kỳ lạ đó chưa từng xảy ra. Tuy nhiên, những thay đổi sau đó khiến bà không thể tiếp tục sống như trước.

Peck nói rằng không lâu sau biến cố, bà bắt đầu nhận ra mình sở hữu những năng lực mới, bao gồm khả năng nhìn thấy linh hồn và linh cảm về cái chết của người khác. Theo lời bà, trải nghiệm cận tử đã làm tổn thương vĩnh viễn các lớp chắn năng lượng tinh thần, khiến bà trở nên nhạy cảm với những hiện tượng mà trước đây bà không tin tồn tại.

Peck kể rằng vào năm 1987, bà nhìn thấy hồn ma của một ông lão xuất hiện từ khu đầm lầy khi đang ở trên bãi biển. Vài năm sau, bà dự đoán đứa cháu trai chưa chào đời của mình sẽ không sống đủ tháng thai kỳ và chuyện xảy ra đúng như linh cảm của bà.

Trực giác của Peck mách bảo bà theo những cách khác, chẳng hạn như biết tên một người lạ trước khi được giới thiệu với người đó. “Tôi từng là người vô thần duy vật cực đoan, khinh miệt mọi thứ liên quan đến nhà thờ hay những điều huyền bí, nhưng tôi biết rằng “*thực tại*” này không phải là một giấc mơ hay ảo giác”, bà nói.

Hơn 40 năm sau sự kiện định mệnh, Peck cho rằng chính những hệ quả kéo dài sau đó, chứ không phải khoảnh khắc cận tử, mới là bằng chứng khiến bà tin vào sự tồn tại song song của một cõi tâm linh. Theo bà, trí tuệ và tình yêu là hai yếu tố hòa làm một, biểu hiện thành toàn bộ vũ trụ và sự sống.

Những trải nghiệm và quan điểm cá nhân của Peck được bà ghi lại trong cuốn sách mang tựa đề “Die-Hard Atheist: from NDE Denier to Full-on Woo-Woo” (tạm dịch: Người vô thần ngoan cố: Từ người phủ nhận trải nghiệm cận tử đến người hoàn toàn tin vào thế giới huyền bí), nơi bà kể lại hành trình thay đổi niềm tin sau biến cố cận kề cái chết đã làm thay đổi cuộc đời mình mãi mãi. ■

Người đàn ông 80 năm không ăn uống

Tại ngôi làng Charod thuộc bang Gujarat (Ấn Độ), có một người đàn ông đã dành cả cuộc đời mình để thách thức những định luật sinh học cơ bản nhất của nhân loại. Đó là ông Prahlad Jani, người được kính trọng gọi bằng cái tên “Mataji”. Vị tu sĩ này đã khiến giới khoa học chấn động khi khẳng định bản thân có thể tồn tại suốt 8 thập kỷ mà không cần đến một giọt nước hay một hạt cơm nào.

Cuộc đời kỳ lạ của người đàn ông mặc trang phục đỏ

Xuất hiện với bộ đồ màu đỏ đặc trưng, ông Jani tuyên bố mình đã bắt đầu nhịn ăn uống hoàn toàn từ năm 1940. Thay vì suy kiệt, ông vẫn sống khỏe mạnh và minh mẫn cho đến tận khi qua đời vào năm 2020 ở tuổi 91. Theo chia sẻ của vị tu sĩ, bí quyết nằm ở khả năng thiền định sâu. Ông tin rằng thông qua sự tập trung tinh thần tuyệt đối, cơ thể ông đã tự chuyển hóa một nguồn năng lượng siêu nhiên từ vũ trụ để duy trì sự sống.

Tuyên bố này ngay lập tức thu hút sự chú ý của các cơ quan nghiên cứu hàng đầu, trong đó có cả cựu Tổng thống Ấn Độ APJ Abdul Kalam. Nhiều cuộc kiểm tra y tế gắt gao đã được thực hiện nhằm bóc tách sự thật đằng sau khả năng phi phạm của người được mệnh danh là “người sống bằng không khí” này.

15 ngày giám sát nghiêm ngặt dưới ống kính camera

Vào năm 2010, một cuộc nghiên cứu quy mô lớn đã được thực hiện bởi Viện Sinh lý học và Khoa học Đồng minh Quốc phòng (DIPAS) phối hợp cùng Tổ chức Nghiên cứu và Phát triển Quốc phòng Ấn Độ (DRDO). Để đảm bảo tính khách quan, ông Jani được đưa vào một môi trường cách ly hoàn toàn và bị giám sát bởi hệ thống video liên tục 24/24 trong suốt 15 ngày.

Trong khoảng thời gian này, các chuyên gia đã huy động hàng loạt thiết bị tối tân như máy chụp MRI, siêu âm và X-quang để theo dõi từng biến chuyển nhỏ nhất bên trong cơ thể ông.

Các xét nghiệm lâm sàng và sinh hóa cũng được thực hiện định kỳ để kiểm tra nồng độ các chất trong máu. Kết quả thu được khiến giới chuyên môn phải kinh ngạc: ông Jani thực sự không hề chạm đến đồ ăn hay nước uống trong suốt quá trình bị giám sát, nhưng các chỉ số sinh tồn vẫn duy trì ở mức ổn định.

Lời giải đáp còn bỏ ngỏ của giới khoa học



Sau quá trình theo dõi, báo cáo từ các chuyên gia cho biết ông Jani sở hữu một “khả năng thích nghi cực độ” với việc nhịn ăn và hạn chế nước. Điều này được chứng minh qua nồng độ các hormone kiểm soát cơn đói và năng lượng như Leptin và Ghrelin trong huyết thanh của ông.

Dù các nhà khoa học đã cố gắng tìm kiếm những lời giải thích thỏa đáng thông qua việc nghiên cứu cả hệ thực vật nơi ông sinh sống, nhưng bản chất thực sự của nguồn năng lượng giúp ông tồn tại vẫn là một ẩn số.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Trường hợp của ông Prahlad Jani đã tạo nên một làn sóng tranh luận gay gắt trong giới khoa học quốc tế. Một bên cho rằng đây là minh chứng cho sức mạnh vô hạn của tâm trí con người, bên còn lại vẫn giữ thái độ hoài nghi về các kỹ hờ trong quá trình thực nghiệm. Dù "Mataji" đã rời xa nhân thế, nhưng câu chuyện về người đàn ông 80 năm không ăn không uống vẫn mãi là một trong những hồ sơ kỳ bí nhất của thế kỷ 21. ■

Vì sao người phương Tây mê thịt tảng còn người Việt Nam, Trung Quốc hay Hàn Quốc lại chuộng thịt thái nhỏ?

Sự khác biệt trong cách ăn thịt giữa phương Đông và phương Tây không chỉ là thói quen ẩm thực mà còn phản ánh sâu sắc lịch sử, môi trường sống và tư duy văn hóa của mỗi nền văn minh.

Trong những thước phim phương Tây, hình ảnh một miếng beefsteak dày, còn đỏ hồng bên trong, được cắt ra và thưởng thức đầy khoái khẩu đã trở nên quen thuộc với khán giả toàn cầu. Trái lại, trên bàn ăn của người Việt Nam, Trung Quốc hay Hàn Quốc, thịt hiếm khi xuất hiện dưới dạng nguyên khối lớn mà thường được thái lát, cắt sợi hoặc băm nhỏ, hòa quyện cùng rau củ và gia vị trong các món xào, kho hay hầm.

Truyền thống ẩm thực Á Đông gắn liền với nền văn minh nông nghiệp lâu đời. Trong xã hội cổ đại, trâu bò là tư liệu sản xuất quan trọng, dùng để cày ruộng, nên việc giết mổ bị hạn chế cả về pháp luật lẫn đạo đức. Sự khác biệt tưởng chừng đơn giản này lại bắt nguồn từ những yếu tố lịch sử và kinh tế sâu xa.

Theo các tài liệu nghiên cứu về văn hóa ẩm thực, vùng Đông Nam Á, bao gồm cả lưu vực sông Dương Tử (TQ) là một trong những cái nôi của nền văn minh nông nghiệp lúa nước. Trong xã hội cổ đại, trâu bò không chỉ là gia súc mà còn là "đầu cơ nghiệp", đóng vai trò thiết yếu trong sản xuất nông nghiệp. Vì vậy, việc giết mổ bò bị hạn chế nghiêm ngặt cả về pháp luật lẫn chuẩn mực đạo đức.

Thay vào đó, người dân chủ yếu sử dụng thịt lợn, loại gia súc có khả năng sinh trưởng nhanh, dễ nuôi và phù hợp với mô hình sản xuất hộ gia đình. Trong điều kiện nguồn thực phẩm không quá dồi dào, việc cắt nhỏ thịt để chế biến cùng nhiều nguyên liệu khác trở thành giải pháp tối ưu nhằm đảm bảo dinh dưỡng cho cả gia đình.

Không chỉ là giải pháp kinh tế, cách chế biến này còn dần phát triển thành một triết lý ẩm thực. Người Á Đông coi trọng sự hài hòa trong hương vị, nơi mỗi nguyên liệu đều góp phần tạo nên tổng thể. Bởi vậy, thịt không còn là yếu tố trung tâm duy nhất mà trở thành một phần trong bức tranh ẩm thực đa dạng, nơi "vị" được tạo nên từ sự kết hợp tinh tế giữa nhiều thành phần.

Ngược lại, tại nhiều quốc gia phương Tây, đặc biệt là ở châu Âu và Bắc Mỹ, điều kiện tự nhiên thuận lợi cho chăn nuôi đã tạo ra nguồn cung thịt

dồi dào. Các đồng cỏ rộng lớn cùng khí hậu ôn đới giúp gia súc phát triển mạnh, khiến thịt, đặc biệt là thịt đỏ, trở thành nguồn thực phẩm chủ đạo.

Trong bối cảnh đó, việc tiêu thụ thịt nguyên khối lớn không chỉ đáp ứng nhu cầu năng lượng mà còn trở thành biểu tượng văn hóa. Một miếng beefsteak dày trên bàn ăn không chỉ đơn thuần là món ăn mà còn thể hiện lối sống, nơi cá nhân được đặt ở vị trí trung tâm và thực phẩm được xem như nguồn cung cấp năng lượng trực tiếp.

Sự khác biệt còn thể hiện rõ trong cách chế biến. Ẩm thực Á Đông chú trọng các kỹ thuật như xào, nấu, hầm, với mục tiêu làm nổi bật sự hòa quyện của hương vị. Thịt được cắt nhỏ để gia vị thấm nhanh, tạo nên những món ăn đậm đà, phong phú.

Việc cắt nhỏ thịt, kết hợp với rau củ và các loại gia vị giúp tối ưu hóa nguồn thực phẩm hạn chế, vừa đủ dinh dưỡng cho cả gia đình, đồng thời hình thành triết lý ẩm thực coi trọng sự hài hòa hương vị. Trong khi đó, ẩm thực phương Tây lại đề cao "nguyên vị". Các phương pháp chế biến như nướng hoặc áp chảo được sử dụng nhằm giữ lại độ tươi và nước trong thịt. Những mức độ chín khác nhau của beefsteak, từ tái đến chín vừa, đều hướng tới việc bảo toàn hương vị tự nhiên và giá trị dinh dưỡng.

Bên cạnh yếu tố ẩm thực, cách ăn cũng phản ánh sự khác biệt văn hóa. Tại các quốc gia như Việt Nam, Trung Quốc, Hàn Quốc, bữa ăn là dịp để gia đình và bạn bè quây quần, chia sẻ nhiều món ăn trên cùng một bàn. Việc cắt nhỏ thực phẩm giúp mọi người dễ dàng gắp và cùng thưởng thức.

Ngược lại, truyền thống ăn uống phương Tây thường theo hình thức khâu phần riêng, mỗi người một đĩa với các thành phần được phân chia rõ ràng. Điều này phản ánh tư duy đề cao tính cá nhân, nơi mỗi người có quyền lựa chọn và thưởng thức phần ăn của riêng mình.

Trong bối cảnh toàn cầu hóa, ranh giới giữa các nền ẩm thực đang dần mờ đi. Các nhà hàng phương Tây xuất hiện ngày càng nhiều tại châu Á, trong khi món ăn Á Đông cũng trở nên phổ biến tại nhiều quốc gia. Tuy nhiên, những đặc trưng cốt lõi vẫn được lưu giữ.

Theo số liệu của Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc, mức tiêu thụ thịt bình quân đầu người tại Mỹ vượt 120 kg mỗi năm, trong khi tại Trung Quốc chỉ khoảng 62 kg. Sự chênh lệch này phần nào phản ánh điều kiện kinh tế và thói quen tiêu dùng khác nhau giữa các khu vực.

Từ góc độ sức khỏe, các chuyên gia cảnh báo việc tiêu thụ quá nhiều thịt đỏ có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Đồng thời, một số phương pháp chế biến truyền thống cũng có thể ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.

Do đó, xu hướng hiện nay là hướng tới chế độ ăn cân bằng, kết hợp đa dạng các nguồn protein như thịt gia cầm, cá và thực vật, đồng thời ưu tiên các phương pháp nấu ăn lành mạnh như hấp và luộc.

Có thể thấy, sự khác biệt trong cách ăn thịt

giữa phương Đông và phương Tây không chỉ là vấn đề khẩu vị, mà còn là kết quả của hàng nghìn năm phát triển lịch sử, kinh tế và văn hóa. Và chính những khác biệt này đã góp phần tạo nên sự phong phú, đa dạng của ẩm thực thế giới. ■

Người đàn ông ngất xỉu khi nhận ra đã "vứt nhầm" 20 thỏi vàng vào thùng rác

Một người đàn ông đã vô tình vứt 20 thỏi vàng, vào thùng rác công cộng. Khi phát hiện sự việc, anh choáng váng đến mức ngất xỉu, khiến gia đình bàng hoàng.



Một người đàn ông Ý trong lúc dọn nhà đã vô tình vứt 20 thỏi vàng

Một sự cố hi hữu nhưng đầy kịch tính đã xảy ra tại Ý, khi một người đàn ông 57 tuổi vô tình ném bỏ 20 thỏi vàng, khối tài sản trị giá khoảng 142.000 USD vào thùng rác công cộng.

Cụ thể, vào một ngày đẹp trời người đàn ông giấu tên ở Ý dọn nhà như thường lệ và đi vứt rác, không hề hay biết rằng chiếc hộp thiếc đựng bộ sưu tập vàng thỏi mà ông đã cất giữ nhiều năm cũng bị vứt vào thùng rác công cộng.

Theo Khaosod toàn bộ số vàng được cất trong một chiếc hộp thiếc trước khi bị vứt cùng với rác thải khác tại một bãi rác gần bãi biển trong khu vực. Chỉ đến ngày hôm sau, anh mới nhận ra số vàng đã biến mất.

Ngay sau đó, người đàn ông đã trình báo sự việc với cảnh sát địa phương ở Porto Cesareo. Qua trích xuất camera giám sát, lực lượng chức năng xác định chiếc hộp thiếc chứa vàng đã bị vứt vào thùng rác công cộng và toàn bộ rác đã được chuyển tới bãi chôn lấp.

Sau quá trình tìm kiếm kỹ lưỡng, cảnh sát đã tìm thấy chiếc hộp. Dù vỏ ngoài bị hư hại, cả 20 thỏi vàng bên trong vẫn nguyên vẹn và được trao trả cho chủ sở hữu.

Vụ việc khiến chủ nhân vô cùng nhẹ nhõm, bởi nếu không được phát hiện kịp thời, số tài sản giá trị lớn này có thể đã mất vĩnh viễn.

Đáng chú ý, đây không phải là trường hợp hi hữu. Trước đó, một du khách Ấn Độ tại Các Tiểu vương quốc Ả Rập Thống nhất cũng từng vô tình làm thất lạc số vàng trị giá khoảng 13.000 USD. Nhờ sự hỗ trợ của cảnh sát và nhân viên vệ sinh, tài sản này sau đó đã được thu hồi. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 13/4 - 19/4/2026

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Chuyện tình cảm của Bạch Dương đang dần tốt lên. Trong công việc chòm sao này cũng gặp rất nhiều may mắn. Tài chính duy trì ở mức thông thường, có thu vào có chi ra, thu nhập cũng duy trì ở mức độ dùng đủ. Tình hình sức khỏe không được như trước bởi thời gian này bạn khá bận rộn, làm việc liên miên không có thời gian nghỉ ngơi, cũng chẳng dành ra được lúc nào để chăm sóc bản thân mình.



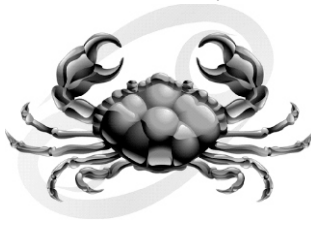
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Kim Ngưu nên cố gắng xóc lại tinh thần của mình, chủ động mở lòng hơn. Công việc vẫn đều đặn bình thường, mỗi ngày trôi qua theo tuần tự, thực hiện những việc làm giống nhau, lặp đi lặp lại. Do một số rắc rối xảy ra cho nên tình hình tài chính của Kim Ngưu không được tốt cho lắm, tiền bạc đầu tư vào nhưng không sinh lời. Về phương diện sức khỏe của Kim Ngưu không được tốt cho lắm, nên trạng thái tinh thần thay đổi thất thường, hay nghỉ ngơi khiến người mệt mỏi, yếu ớt đi nhiều.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Chuyện tình cảm vẫn tiến triển theo chiều hướng tích cực. Công việc cũng rất thuận lợi. Con đường công danh sẽ ngày càng rộng mở hơn. Tài chính của cung hoàng đạo này khá ổn định, bạn là người biết chi tiêu hợp lý nên nhìn chung mọi thứ đều ổn định. Bạn cũng đã tiết kiệm được một khoản tiền nên có thể cân nhắc để dùng số tiền này vào đầu tư. Sức khỏe vẫn duy trì ở trạng thái khá tốt, nhờ sinh hoạt điều độ, ăn uống chừng mực lại chăm chỉ tập luyện thể dục thể thao nên cơ thể bạn không có vấn đề gì quá lớn.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Tình cảm của Cự Giải có hi vọng tươi sáng hơn. Công việc của cung hoàng đạo này không có gì đáng phải lo ngại, bạn khá tự tin với những kế hoạch của bản thân. Tình hình tài chính của Cự Giải trong tuần không tồi, tuy rằng không tới mức dư thừa nhưng đủ để bạn chi dùng. Sức khỏe nên là mối quan tâm của bạn bởi lo lắng nhiều cho công việc mà bỏ qua chính mình thì

thật là thiếu sót. Chỉ lơ là một chút thôi là đã phát sinh những vấn đề nhỏ nhỏ như mệt mỏi, khó ngủ.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Sư Tử cảm thấy mâu thuẫn về cảm xúc. Về phương diện công việc của bạn tiến triển rất tốt. Tài chính của bạn vẫn duy trì ở trạng thái ổn định, bạn biết cách làm ăn, các mối quan hệ xã giao hài hòa tạo thuận lợi cho việc kiếm tiền. Hơn thế nữa, Sư Tử phát huy trí óc sáng tạo của mình, nắm bắt cơ hội đầu tư tốt để có thể tăng thêm thu nhập. Sức khỏe không tới mức quá tốt nhưng tạm thời chưa xuất hiện vấn đề gì nghiêm trọng. Nếu có kế hoạch giảm béo hoặc tập thể hình thì bạn sẽ có sức khỏe tốt hơn.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Chuyện tình cảm của Xử Nữ đã có những tín hiệu tốt hơn. Công việc của bạn không tốt lắm, nguyên nhân chủ yếu là do sự đố kỵ của đồng nghiệp với năng lực của mình. Về phương diện tài chính không có gì đáng ngại, chủ yếu là cần quản lý tiền bạc sao cho đúng đắn, hợp lý. Sức khỏe của Xử Nữ bình thường, nhưng tâm tình có thể ảnh hưởng tới thân thể, thời gian trước do bận rộn vất vả vì cuộc sống nên không có thời gian quan tâm, chăm sóc nhiều tới bản thân mình.



Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Sự nghiệp của chòm sao này không ngừng tăng tiến, phối hợp ăn ý với đồng nghiệp nên công việc hoàn thành hoàn hảo mà không xảy ra sai sót gì. Tình hình tài chính tuần mới này cực kỳ tốt, Thiên Bình là người có kinh nghiệm quản lý tiền bạc lại gặp thời cơ nên bạn thu về nhiều lợi ích cho mình. Sức khỏe tương đối ổn định, chỉ cần bạn chú ý hơn tới chế độ dinh dưỡng, tăng cường thực phẩm bổ dưỡng thì cơ thể sẽ càng thêm dồi dào năng lượng, khỏe mạnh.



Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Công việc tuần này của bạn sẽ khá bận rộn, vì xác lập khá nhiều mục tiêu nên bạn liên tục phải lên dây cót cho tinh thần. Phương diện tài chính của cung hoàng đạo này khá tốt bởi bạn quen với cách dùng tiền tiết kiệm đồng thời có tài sản tích lũy, dự trữ. Hơn thế nữa bạn cũng biết cách làm việc, đầu tư hợp lý và đúng lúc. Vấn đề sức khỏe là điểm đáng lo bởi thời gian dài bận bịu nên không chăm sóc tốt cho chính

mình, nghỉ ngơi cũng ít, giờ là lúc cơ thể bật tín hiệu báo động rồi đây!



Nhân Mã (22/11 - 21/12)

Nhân Mã độc thân có xác suất gặp lại người cũ khá cao. Những cặp đôi đang yêu rất dễ xảy ra mâu thuẫn trong tuần. Công việc bước vào giai đoạn ổn định. Tình hình tài chính của Nhân Mã khá tốt, bạn thậm chí đã giải quyết được nợ cũ. Tiền bạc ào ào mà đến, cơ bản không cần lo lắng về vấn đề này nữa. Sức khỏe của cung hoàng đạo này vẫn ổn, trong thời gian rảnh rỗi nên ra ngoài đi du lịch thư giãn. Việc được đi chơi, rời xa nơi chốn quen thuộc sẽ khiến bạn cảm thấy phấn chấn, thoải mái và nạp đầy năng lượng.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết lúc này khá mở lòng, bạn nhiệt tình tham gia các hoạt động ngoại khóa. Sự nghiệp cũng có chút thành tựu. Tình hình tài chính của Ma Kết vẫn khá ổn, bạn khéo léo lại biết suy tính thiệt hơn nên không bao giờ để bản thân rơi vào cảnh túng thiếu. Chòm sao này luôn có sự chuẩn bị kỹ càng nên có các khoản đầu tư ổn định, thu về thành quả khả quan. Sức khỏe của bạn hơi sa sút, nên vận động nhiều hơn để tăng cường thể chất và nâng cao sức đề kháng.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Công việc của chòm sao này tuy chịu một số tác động nhỏ từ bên ngoài, vì tâm tình lo lắng mà ảnh hưởng ít nhiều nhưng không đáng kể. Phương diện tài chính khá dồi dào, bạn đang trong thời kỳ phát triển thịnh đạt, biết lợi dụng cơ hội để thu lợi nhuận, không lãng phí bất cứ một cơ hội kiếm tiền nào nên sẽ tích lũy được một khoản rất khá. Với một cuộc sống giao du kết bạn đầy bận rộn, đừng quên bạn sẽ cần rất nhiều thời gian để cân bằng và ở gần hơn với con người thật của mình.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Công việc tiến triển khá thuận lợi, bạn quan hệ hài hòa với đồng nghiệp lại biết lấy lòng cấp trên nên được đỡ đần nhiều. Tình hình tài chính của chòm sao này không đến nỗi nào, bạn có cơ hội kinh doanh buôn bán nhỏ, làm thêm nghề phụ để tăng thu nhập. Tuy rằng bình thường không quen thuộc, có thể chưa từng làm qua nhưng bạn vẫn làm đâu ra đấy. Về phương diện sức khỏe của Song Ngư không có vấn đề nào quá đáng ngại nhưng bạn chớ nên ỉ lại như thế mà bỏ bê bản thân nhé, ngày nào cũng phải quan tâm tới cơ thể của mình. ■

TRUYỆN NGẮN

Người thay đổi đời em

Mẹ tôi là một người phụ nữ tội nghiệp. Thật ra bị kịch chỉ bắt đầu từ năm mà em gái tôi ra đời.

Em gái tôi bị dị tật đôi chân bẩm sinh, một chân dài, một chân ngắn, một chân to, một chân nhỏ. Ba và bà nội trút hết mọi giận hờn lên người mẹ, bao nhiêu tủi nhục đắng cay mẹ gánh chịu một mình.

Em gái trở thành cái gai trong mắt nhà nội, chỉ cần một chuyện nhỏ thôi thì em cũng lãnh đủ đòn roi của ba. Em là trung tâm cho bọn trẻ trong xóm trêu chọc, bọn trẻ không bao giờ cho em chơi chung còn lấy em ra làm trò đùa.

Mắt em nhìn đăm đăm vào bọn trẻ đang chơi đùa phía trước nhà với một ánh mắt khao khát đến cháy bỏng. Khi tôi bắt đầu lờ mờ hiểu biết một chút, tôi mới phát hiện ra, ba đã bỏ mẹ con tôi đi lấy vợ mới. Khi em đến tuổi đi học thì bị các bạn học gọi là "con què". Nghe mấy từ đó tôi cảm thấy ám ức đến cùng cực, trong lòng tràn đầy căm ghét, khó chịu.

Chiều hôm ấy, lớp học vừa tan, đám trẻ nhỏ ùa ra như bầy ong vỡ tổ. Song, thay vì chạy mau về nhà, chúng lại tụm năm tụm ba từng nhóm để xù xì to nhỏ. Lý do đơn giản. Chúng đang chú ý đến em. Chúng nhìn em với cặp mắt ẩn giấu lòng khinh thị và độc ác của con nít.

Trước đây, khi chưa đi học, đám trẻ chẳng hề quan tâm đến em bởi vì bọn chúng có bao giờ chơi với em đâu. Đám trẻ chú ý đến em với một chút thích thú, một chút tò mò của tính con nít. Cầm đầu là chú nhóc to lớn với khuôn mặt no đủ, chúng tụm lại với nhau rù rì, nói đi nói lại một câu duy nhất:

- Bọn mày biết con nhóc đó không? Nó bị què đó!

Con bé 6 tuổi, xanh xao nhút nhát. Điệu bộ của em vụng về, ngượng nghịu đến phát tội. Tan trường về nhà, tai em nghe đầy lời đám trẻ xàm xì chỉ chỏ không ngừng. Chúng ranh mãnh theo dõi từng bước chân sợ hãi, khập khiễng của em.

Bằng trò trêu ghẹo làm tổn thương đồng loại vô tội vạ của trẻ con, chúng đón trước đón sau, bao vây dồn em vào giữa với vẻ thích thú. Em chỉ biết đứng chịu trận, vừa ngạc nhiên, vừa hoang mang sợ hãi chẳng biết chúng muốn gì. Em đỏ mặt cúi đầu xuống đất. Tên mập nhất với khuôn mặt no đủ, hất hàm:

- Tụi bây biết không, con nhỏ này bị què đó!

Đột nhiên cả đám con nít im lặng như tờ. Đám trẻ lặng người trước sự kiện khác thường không giống ai này. Chúng nhìn em như một sinh vật lạ ngoài hành tinh. Chúng thấy mình ngu xuẩn vì trước đến nay không hề biết điều đó.

Em đứng chết trân như trời trồng. Em bối rối. Nước mắt chực trào ra, em khổ sở nhưng không biết phải làm sao. Em muốn mở miệng, nhưng lại không biết nói gì với đám trẻ. Rõ ràng chẳng thể

chối cãi được điều khủng khiếp ấy. Em thật sự bị què, em làm thính. Đám trẻ cười ngặt nghẽo và còn tỏ ra vô cùng thú vị vì một khám phá mới. Lũ ranh con reo hò. Sau đó lũ nhãi ranh chen nhau chọc ghẹo em. Tên mập với khuôn mặt no đủ bất ngờ le lưỡi trợn mắt:

- Con què!

Nhờ có sự can thiệp kịp thời của cô giáo chủ nhiệm tốt bụng lớp em nên cuộc tụ tập mới chấm dứt. Tim em đau nhói và em chẳng thể mở miệng biện minh được gì.

Chúng nó đông quá và không có sự can thiệp kịp thời của cô giáo thì không biết đến khi nào em mới về được đến nhà. Em nghẹn ngào, nhưng vì niềm kiêu hãnh, em cắn răng không khóc trước mặt lũ ranh con.

Em cố nén dòng nước mắt đang trào dâng, nhưng niềm tức tưởi oà thành tiếng nấc không ngừng khi cô giáo xuất hiện. Lũ ranh con vỡ trận cười thoải thích trên nỗi đau của đồng loại. Chúng tay nắm tay nhau, reo hò vừa đi vừa nhảy múa bằng điệu khúc:

- Con què! Con què!

Những ngày sau đó ở trường, ở lớp, em hoàn toàn cô độc. Tất cả các bạn đều xa lánh thay vì giúp đỡ em hòa nhập. Thậm chí khi em chủ động làm quen, các bạn đều làm lơ và ném về phía em những cái nhìn chế giễu, miệt thị. Vài đứa còn tụ tập lại để bắt nạt em.

Suốt thời gian sau đó, tâm lý sợ hãi và bị bỏ rơi khiến em trở thành học sinh yếu của lớp, mặc dù trước đây em là đứa thông minh, sáng dạ. Một hôm, cô giáo bảo cuối giờ em ở lại gặp cô. Bình thường cô giáo rất nghiêm khắc nên em cảm thấy sợ hãi không biết có chuyện gì. Cuối buổi học, em run sợ rụt rè đến bên cô. Em rất bất ngờ khi cô giáo ôm em vào lòng thủ thủ:

- Cô biết em là đứa thông minh, sáng dạ, chỉ cần em cố gắng một chút thôi thì có thể em sẽ trở thành một trong những học sinh giỏi nhất lớp. Lúc đó các bạn sẽ nhìn em bằng một con mắt khác, sẽ khâm phục em vô cùng. Cố gắng lên em nhé, cô sẽ luôn bên cạnh em và ủng hộ em hết mình...

Khỏi phải nói lúc đó em xúc động như thế nào, vui mừng đến bật khóc vì cô giáo là người duy nhất ở ngôi trường này đã hiểu và đồng cảm với em nhiều như thế.

Lời động viên của cô giáo có một sức mạnh kỳ diệu đã giúp em vượt qua tất cả mọi khó khăn, đã làm thay đổi cuộc đời em. Dần dần em đã tự tin hơn khi ở trên lớp và nhờ sự nghiêm khắc của cô giáo mà lớp học trở nên có trật tự hơn, và những rắc rối của em cũng giảm đi nhiều, các bạn cũng nhìn em với ánh mắt khác hơn trước và thường xuyên trò chuyện, hỏi bài em.

Cuối năm học đó, em trở thành học sinh xuất sắc nhất lớp, được đứng trên sân khấu nhận phần thưởng của nhà trường trong lễ bế giảng năm học đó.

Năm học sau, cô giáo không còn là cô giáo chủ nhiệm của lớp em nữa nhưng lúc nào em cũng thấy có cô ở bên, và năm đó cũng như những năm

về sau, em luôn là người đứng đầu lớp. Mãi sau này khi em vào đại học, rồi bảo vệ luận án tiến sĩ, rồi được một trường đại học danh tiếng mời làm giảng viên.

Lúc nào trong đầu em cũng có hình ảnh của cô giáo đang cổ vũ cho em. Giờ đây, khi hàng ngày em luôn ở trước hàng trăm sinh viên giảng bài thì chưa khi nào em quên được hình bóng cô giáo của thời thơ ấu. Người đã làm thay đổi cuộc đời em gái tôi... ■

Thu Hiền

Bạn không đơn độc trong cuộc sống này!

Nếu một ngày nào đó, bạn chán nản và mệt mỏi, mọi thứ quanh bạn dường như tối đen như chẳng thể nào cất nổi một chút ánh sáng dù là nhỏ nhoi. Bạn mất đi hy vọng và niềm tin, cảm thấy căm ghét cái thế giới này...

Thì ở đâu đó quanh đây, rất gần thôi, vẫn sẽ có một, ít nhất là một người, có thể mang hy vọng trở về bên bạn. Điều quan trọng là bạn có tin điều đó hay không?

Thông điệp cho ngày hôm nay: Bạn không đơn độc trong cuộc sống này!

Tình cờ, tôi bắt gặp một tấm hình được chia sẻ trên cộng đồng Facebook. Một tấm hình có nhiều thông điệp đẹp. Thông điệp về nghị lực, niềm tin trong cuộc sống và về tình bạn - một món quà của tạo hoá dành cho con người, trong đó có bạn, chắc chắn.

Khi bạn không thể đi nhanh, sẽ có người tình nguyện đi chậm lại để được sánh bước cùng bạn trên con đường dù trải dài đến đâu chẳng nữa.

Khi bạn không thể khóc, sẽ có người ngồi cạnh bạn, cho bạn một bờ vai để dựa vào, để giọt nước mắt bạn sẽ rơi nhẹ nhàng hơn.

Khi bạn không thể nói, sẽ có người cho bạn một trái tim đồng cảm đầy yêu thương, để hiểu cho bạn cả khi bạn lặng im.

Khi bạn vấp ngã, sẽ có người bước đến, chìa tay ra, tiếp sức cho bạn đứng lên mạnh mẽ, để tiếp tục cuộc hành trình của đời mình.

Khi bạn mất đi niềm tin yêu vào cuộc sống, sẽ có người đến bên bạn, đủ kiên nhẫn để cho bạn thấy rằng cuộc sống vẫn còn những bằng chứng hùng hồn về niềm tin bất diệt.

Và cả khi, bạn không còn gì để mất, thì vẫn sẽ có một người sẵn sàng đến bên bạn, để bạn cảm nhận được ít nhất là mình vẫn "còn một cái gì đó".

Không ai sinh ra để đơn độc trong cuộc sống này. Bạn là một phần của cuộc sống. Và bạn không đơn độc. Ngay khi bạn hít một hơi thật sâu, rồi mở cửa tâm hồn mình, thì ánh nắng ban mai của nghị lực, niềm tin và tình bạn sẽ ùa vào trong đó, kiến tạo nên một tâm hồn đẹp và chưa-bao-giờ-đẹp-hơn-thế!

Hãy nhớ nhé: Bạn không đơn độc trong cuộc sống này! ■

Phạm Hương (dịch)

TRUYỆN NGẮN

Lời tỏ tình dành cho ai đó

Tôi đã trốn đằng sau kệ sách cuối cùng của thư viện từ lúc giờ giải lao vừa bắt đầu để không bị ai làm phiền. Kệ sách với góc tường tạo thành một khoảng trống nhỏ và cách biệt, nhưng vẫn sáng sủa nhờ có nắng rọi vào từ cửa sổ của bức tường đối diện.

Nắng từ đó xuyên qua khe hở của kệ sách, đến chỗ tôi đã thành từng lát mỏng và vàng. Lách mình nép trong đó có hơi nóng một chút, nhưng yên tĩnh và đủ sáng để đọc sách. Đây là chỗ ẩn náu ưa thích của tôi.

Hôm nay, tôi chui vào đây để đọc nốt mấy trang cuối của Forrest Gump. Không phải tôi thuộc kiểu các cô gái nội tâm hay sâu sắc chỉ thích đọc sách đâu, thậm chí có khi là ngược lại nữa cơ. Nhưng ngoài trời nắng quá, mà tôi lại thường ủ oải như bị rút hết sức lực vào những ngày thế này.

Ánh sáng bị chặn lại, làm cái hốc nhỏ tôi hẩn, như trời chuyển sang chiều. Có ai đó đang thò đầu ngó vào. Không ngẩng lên tôi cũng biết là Nhi. Sai lầm của tôi là đã từng kể cho Nhi về chôn này nên nó chẳng còn là bí mật nữa. Cậu ấy luôn biết tìm tôi ở đâu mỗi khi cần.

- Cậu đang che mắt ánh sáng của tớ đây. Còn tớ thì cần đọc nốt.

Nhi không hề nhúc nhích. Giọng nói cậu ấy đột nhiên nhỏ bất thường, gần như là thì thầm.

- Có cái này muốn cho cậu xem.

- Cái gì?

Không trả lời, Nhi nói, giọng còn nhỏ hơn khiến tôi phải căng tai ra nghe. Và thậm chí, nó có gì đó như là tha thiết.

- Ra đây một tí đi, được không? Tớ cần cậu.

Tôi ngược nhìn Nhi, kiểu muốn hỏi cậu-nghiêm-túc-đây-chứ và Nhi nhìn thẳng tôi không chớp, kiểu tớ-rất-nghiêm-túc.

Thế là tôi đành gấp cuốn sách lại. Trong hầu hết mọi trường hợp, Nhi lúc nào cũng là đứa dịu dàng hơn, nhân nhện hơn và tốt tính hơn. Dĩ nhiên, với hai tính cách gần như đối lập như thế, tôi đa phần luôn là người ra quyết định hoặc giành phần thắng trong đa số các cuộc tranh luận.

Nhưng trong vài trường hợp, sự kiên định và cứng đầu của Nhi hơn hẳn tôi. Ví dụ như trường hợp này. Hẳn là “cái này” mà cậu ấy muốn tôi xem rất quan trọng.

Hai đứa rảo bước ra khỏi thư viện. Lúc đi ngang qua cô thủ thư, cô ấy vừa định nói gì đó thì tôi đã nhanh tay đưa gáy sách về phía cô ấy, nói gọn.

- Sách này của em ạ!

Tất cả sách của thư viện đều có một mảnh giấy ghi số thứ tự dán ngay ở gáy sách, rất to, rõ và cực kỳ cẩn thận để không bị rách hay rơi. Cuốn Forrest Gump không có, dĩ nhiên nó là của tôi.

Cuối cùng, tôi đã biết “cái này” mà Nhi bắt tôi xem cho bằng được chính xác là... một thằng con trai. Hẳn đang chơi bóng chuyền trong sân

cùng vài người khác, chỗ dành để học thể dục, nơi luôn có một cái lưới giăng sẵn.

- Cái gì đây? (vì cậu ấy đã rủ tôi xem “cái này” nên tôi sẽ không dùng “ai đây” để hỏi đâu).

- Cậu thấy cậu ấy thế nào?

- Dùng một câu hỏi để trả lời một câu hỏi không phải là cách mà tớ trả lời đâu.

- Cậu thấy cậu ấy thế nào?

Một lần nữa, sự cứng đầu hiem hoi của Nhi đã thắng. Tôi đành nghiêm túc quan sát.

- Cũng cao, mặt mũi nhìn được, vận động khá, mỗi tội hơi gầy. Thế thì sao? Đừng nói với tớ là cậu thích cậu ấy?

Nhi gật đầu, má hơi hồng lên.

- Vậy thì liên quan gì đến tớ mà lòi tớ ra đây?

Cậu nói tiếp theo, dù đã đoán được, nhưng tai tôi vẫn ù đi.

- Cậu sẽ trở thành thần Cupid của tớ nhé!

Có ba thứ trên đời này, tôi khó có thể khước từ. Thứ nhất, bánh quy bơ hoặc bánh quy chocolate chip. Thứ hai, Kamenashi Kazuya, dù là đóng phim hay hát, thậm chí chỉ cần một cái ảnh nhỏ xiu cắt ra từ đâu đó cũng được nốt. Thứ ba, những lời năn nỉ, nhờ vả hết sức mùi lòng của cô bạn thân từ thuở lớp 6 đến giờ.

Vậy là dù biết thần Cupid là nam giới, và tôi là một cô gái, thì tôi cũng phải cố gắng trở thành ông thần trẻ con có cánh đó. Hay đúng hơn, cố gắng hoàn chỉnh công việc của ông ta, dù bản thân không có cái cung tên nào.

Trước hết, tôi phải có vài thông tin về tên đó đã. Qua dò hỏi băng quơ vài đứa bạn khác lớp, tôi biết cậu ta tên là Tuấn. Chỉ cần thế thôi là đủ cho bước tiếp theo rồi.

Ngay sau hôm biết tên, tôi canh lúc nào cậu ta xuống canteen liền đi theo, mang kèm bút và sổ tay. Cậu ta đi cùng một tên khác, đeo kính, nên tôi tạm gọi là... Bồn Mắt. Tôi đi thẳng đến chiếc bàn hai người đó đang ngồi xì xụp mì tôm trứng và nở nụ cười tươi nhất có thể.

- Chào Tuấn. Tớ là thành viên của CLB báo chí, tờ Con Quạ ra mỗi tháng một số chỉ có năm tờ mỏng dính đó. Tớ muốn phỏng vấn bạn cho chuyên mục *Nhân vật tiêu điểm* của số sau.

Tuấn ngạc nhiên nhìn tôi, rồi nhìn Bồn Mắt. Cậu bạn Bồn Mắt đầy gọng kính lên, nhíu mày.

- Tớ là trưởng nhóm CLB đây, tớ có nhìn thấy bạn trong CLB bao giờ đâu. Mà tờ Con Quạ cũng đâu có chuyên mục *Nhân vật tiêu điểm*. Mà năm tờ cũng có phải là mỏng lắm đâu?

“Thông minh như mình mà cũng không lường được tình huống này”, tôi lẩm bầm trong đầu. Trái đất tròn và bé hơn cả tưởng tượng. Nhưng tôi đâu dễ bị bắt thóp đến vậy.

- Thật ra, tớ định dùng bài viết này để tặng phần thuyết phục khi xin gia nhập CLB, để gây ấn tượng với trưởng nhóm CLB, dĩ nhiên là cậu đây. Mà cậu nghĩ sao khi học sinh trường mình có nhiều

bạn nổi bật đến thế mà không có chuyên mục *Nhân vật tiêu điểm*? Đó là một cơ hội tốt để mọi người hiểu rõ hơn về những người bạn trong trường đấy, đúng không?

Bồn Mắt vẫn còn đang trở mắt nhìn thì tôi đã quay sang Tuấn.

- Cậu đồng ý giúp tớ chứ? Tớ rất muốn vào CLB.

Tuấn nhìn tôi một lúc, rồi nhún vai, mặc cho Bồn Mắt bảo tôi:

- Không cần phải có bài lên tờ Con Quạ mới được vào CLB đâu.

- Ừ. Được thôi. Cậu muốn hỏi gì?

- Cho tớ email và tớ sẽ gửi câu hỏi cho cậu nhé!

Đó là cách mà tôi có được tất tần tật thông tin mà mình muốn biết về cậu ta. Tất cả. Và độ tin cậy thì miễn chê.

Nguyễn Anh Tuấn, cao 1m75, nhóm máu O, thích màu xanh dương, thích nơi nào có biển, thích bánh quy bơ. Bộ phim yêu thích là *Before Sunrise* nhưng diễn viên thích nhất là Jullia Roberts. Thích nghe nhạc cổ điển. Không có mẫu sẵn cho cô gái sẽ thích hay ấn tượng, nghĩa là thích thì là thích thôi.

Tôi gửi tất cả cho Nhi. Cô bạn vừa đọc vừa bình phẩm.

- Màu xanh dương đi với màu hồng là đẹp.

Màu hồng là màu yêu thích của Nhi.

- Tớ thích Hugh Grant và Jullia Roberts trong *Notting Hill* lắm. Họ rất là đẹp đôi.

Ý của Nhi là nếu Hugh và Jullia đẹp đôi thì cậu ấy và Tuấn cũng thế.

Đôi khi, sự liên tưởng của cậu ấy rất đáng sợ. Nó bay đến tận tinh cầu nào đó rất xa xôi và hầu như tôi chẳng thể nào hiểu được sự liên quan giữa chúng nằm ở đâu. Nhưng vì đã thân với nhau một thời gian dài nên tôi chẳng mấy khi ngạc nhiên vì điều này nữa, chỉ bình thản chấp nhận thôi.

Tôi đưa ra một lời khuyên đơn giản.

- Cậu nên bắt chuyện với cậu ấy đi.

- Tớ không dám. Cậu giúp tớ thân với cậu ấy hơn nhé, và kể tốt với cậu ấy về tớ giùm nữa.

Đó là lý do tôi vẫn chưa thể đọc xong những trang cuối của Forrest Gump và cặm cụi viết một bài chuyên mục “Những góc đáng yêu trường tớ” trong tờ Con Quạ để gia nhập CLB báo chí.

Tôi không dùng bài phỏng vấn Tuấn được vì đơn giản là không thể. Tuấn chỉ là một nam sinh bình thường, không phải là mấy tên đẹp mã, thích được người ta tung hô, suốt ngày chụp ảnh trưng lên Facebook với vài thành tích văn nghệ. Lần gặp tiếp theo với Tuấn là tại CLB Báo chí.

Cậu ấy cười, và khen bài tôi viết về cây bò cạp vàng trước cổng trường rất dễ thương, không tỏ ý giận gì về việc bài phỏng vấn mình không thấy xuất hiện. Tuấn không phải là thành viên CLB, nhưng cậu ta với Bồn Mắt là bạn thân nên hai người thường đi chung và cùng có mặt ở CLB.

Và tôi cũng kéo Nhi vào CLB. Thi thoảng,

TRUYỆN NGẮN

Nhi sẽ làm bánh hoặc nước chanh hay dưa gang dầm mang đến. Nhân thể, tôi nói thêm rằng cô bạn thân của tôi làm được cả bánh táo, kem việt quất và món bún bò ngon đến mức có thể làm người ta ngất lịm.

Mùa hè vẫn nắng chói chang. Đôi lúc đứng dựa lưng vào bức tường ngoài hành lang, trông ra cây bò cạp trước cổng trường, tự nhiên tôi nhắm mắt lại, lim dim như buồn ngủ. Và chỉ như sự tỉnh khi Nhi chạm nhẹ vào vai. Sau đó, hai đứa sẽ xuống CLB báo chí - thực ra nó chính là phòng máy vi tính được sử dụng vào những ngày không có tiết học.

Dù quạt trần quay vù vù, nhưng không khí ở đây vẫn oi bức không khác chi cái góc nhỏ của tôi ở thư viện. Nhưng tôi có cảm giác ở đây mình vui hơn, không còn uể oải nữa.

Vi có Nhi cùng những món ăn, có Bốn Mắt để chê bai những lỗi chính tả về dấu hỏi và dấu ngã vớ vẩn cậu ta hay mắc phải. Và có cả Tuấn nữa, dù ý nghĩa của việc cậu ấy ở đây là gì tôi cũng không rõ...

Hôm nay, tôi ghé CLB trước. Lúc đến đã thấy Tuấn ở đó rồi, đang nghe nhạc và đọc tờ Con Quạ. Nhi và Bốn Mắt là cán bộ lớp nên giờ này phải họp ở văn phòng Đoàn. Tuấn ném cho tôi một túi giấy nhỏ, bên trong là một ít bánh quy bơ và bánh quy chocolate chip.

Thấy món ăn ưa thích, tôi lấy ngay một cái, ăn ngon lành. Và tôi mở rộng miệng túi, đưa về phía Tuấn. Cậu ấy bảo tiện đi ngang qua một hiệu bánh thì mua mang lên cho mọi người. Hai đứa vừa ăn vừa đọc tờ Con Quạ và cười khúc khích khi soi ra được lỗi chính tả ngớ ngẩn của Bốn Mắt.

Chỉ còn một cái bánh, tôi bẻ đôi, đưa cho Tuấn một nửa. Hơi ngần ngại một chút nhưng Tuấn cầm lấy nó. Vừa hay, Nhi và Bốn Mắt đến.

- Ôi, tớ đói quá, có bánh quy à?

Tiện tay, tôi cầm nửa cái bánh quy đút cho Nhi ăn.

- Nè, ăn đi, ngon lắm đó!

Bốn Mắt ngửi ngửi, rồi hỏi.

- Bánh quy ở đâu thế này?

Tuấn cũng cầm nửa cái bánh quy còn lại đưa cho Bốn Mắt và lơ đi. Khi thấy tôi đang nhìn, cậu ấy kín đáo đưa tay ra hiệu "suyt". Và cười.

Tôi có cảm giác Nhi đã nhìn thấy. Nhưng tôi cũng không chắc nữa. Vì Nhi chẳng nói gì cả.

Sáng nay vừa dắt xe đạp ra khỏi bậc cửa, tôi đã thấy nó thủng lốp. Và phải để nó ở nhà, nhờ bố mẹ cho quá giang đến trường đợi. Trưa tan học, tôi đứng đợi xe buýt. Nhi đã về trước.

Cơ quan của mẹ có cô bạn ở gần đây nên buổi trưa bác thường ghé đón con gái về. Trời nắng chang chang, làm mọi thứ như sáng lóa lên, chỉ nhìn thôi cũng đã thấy chóng mặt. Đây là giờ mà học sinh, sinh viên đồng loạt tan học nên xe buýt nào cũng đông.

Nghĩ đến cảnh bị chen bẹp ruột trên đó, tôi cảm thấy mệt hết muốn ăn cơm. Chờ lâu đâm chán,

tôi cúi xuống, di di mũi giày, vệ linh tinh như con nít nghịch cát. Và tôi lại thấy mắt mình lim dim như muốn ngủ.

- Tin tin. Tin tin.

Ai đó giả làm tiếng còi xe. Tôi ngẩng đầu lên, là Tuấn. Trên tay cậu ấy là một chùm hoa bò cạp vàng. Cậu ấy vẫy mấy ngón tay chào tôi, trông ngộ nghĩnh, và trẻ con.

- Cần đi quá giang không?

- Có tiện đường không?

- Nhà cậu ở đâu?

Tôi nói tên đường mà mình ở, Tuấn gật đầu bảo, nhà tớ trên đường ngang qua.

- Cậu may nhé! - Tuấn nháy mắt. Tôi không nghĩ ngợi nhiều nữa, leo lên yên sau, ngồi ngay ngắn.

- Tính rẻ cho tớ nhé!

- Ừ!

Tuấn đưa cho tôi chùm hoa bò cạp vàng.

- Cầm giùm với. Tớ không có giỏ xe, vướng víu quá.

Tôi cầm lấy, tự hỏi vương vítu thế thì cậu ấy hái làm gì. Hoa bò cạp vàng và những cơn mưa là hai thứ đáng yêu nhất của mùa hè, đáng yêu như lời tỏ tình của ai đó cho một ai đó khác. Tôi đã ghi thế ở trong bài viết chuyên mục "những góc đáng yêu trường tớ". Ngồi sau lưng Tuấn một lúc, tôi than thở.

- Trời nóng gì đầu ấy.

- Ừ, sao biết được, Trái Đất ngày càng nóng lên mà.

- Ha ha, nghe cậu nói kìa, y như là phim tài liệu ấy.

Tuấn nghiêm giọng, như tiếng của một người đọc lời bình phim, vừa khàn khàn vừa đục đục.

- Tôi cá là băng ở Bắc Cực đã tan gần hết rồi và thế là Doraemon lẫn Nobita không thể làm đá bào xi rô gì gì được nữa.

Tôi cười đến mức suýt té, phải bám vào lưng cậu ấy. Đó là lần đầu tiên tôi nhận ra cậu ấy có một cái lưng to như thế. Rất vững chãi và ấm áp.

Gần đến nhà, tôi nằng nặc đòi xuống ở đầu đường và sẽ đi bộ vào. Tuấn chịu thua. Trước khi chào tạm biệt, Tuấn nói nhanh.

- Thật ra tớ hái chùm hoa đó là để tặng Phương Giao, nên cứ giữ nó đi nhé. Bye bye!

Tuấn vẫy vẫy mấy ngón tay rồi nhún pè đan. Có cảm giác cậu ấy đi rất nhanh. Còn tôi thì đứng im như tượng trong vài giây, vì bất ngờ, cho đến khi nắng rọi rất cả da mới cảm chùm hoa vàng rực ấy chạy về nhà.

Sau này tôi mới biết, nhà của Tuấn ngược đường nhà mình khá xa.

Thành thật mà nói, tôi đã lờ mờ đoán ra chuyện gì đó không giống như dự tính ban đầu. Từ Tuấn, và cả từ chính tôi. Từ những lần Tuấn mua bánh quy cho tôi ăn. Hay việc cậu ấy dành nhiều thời gian để nói chuyện với tôi.

Hay việc tôi một tối nọ muốn nghe thử bài hát mà cậu ấy yêu thích. Cũng như một hôm khác, tôi đột nhiên đứng ngẩn ngơ nhìn cây bò cạp vàng bắt đầu thưa dần những chùm hoa rồi tự dưng tiếc ngẩn ngơ. Chùm hoa hôm nọ tôi vẫn giữ trong ngăn bàn, dù nó đã khô đi. Một ngày qua nhà tôi chơi, Nhi cũng đã nhìn thấy chùm hoa ấy.

Tôi là thần Cupid. Nhiệm vụ của Cupid là bắn tên cho người khác chứ không phải tự cầm mũi tên đâm vào tim mình.

Và thế là tôi lại chui vào góc nhỏ của riêng mình, mang sách từ nhà đi để đọc và mỗi lần ra lại đưa gáy sách cho cô thư thư kiểm tra. Đợi chờ đợi hoặc là trốn tránh một điều gì đó, tôi cũng không chắc, chỉ biết đó là việc duy nhất tôi có thể nghĩ đến.

Mùa hè vẫn chậm chậm trôi bên ngoài cửa sổ. Thi thoảng, tôi vẫn ghé CLB Báo chí để không ai nghi ngờ. Tôi giải thích lý do không đến thường xuyên được nữa vì có nhiều thứ phải đọc quá.

Trời mưa, nhưng trong cái góc nhỏ, không khí không dụi đi bao nhiêu. Tôi đang đọc Yotsuba. Việc đọc bị gián đoạn khi cái hốc nhỏ đột ngột tối sầm lại. Nhi đến.

- Nè, đừng ở trong này nữa, ra ngắm mưa với tớ đi, đẹp lắm. Tớ cũng có chuyện này muốn kể.

- Gì thế?

- Tớ tìm thấy bạch mã hoàng tử của mình rồi!

Nhi cười, ra vẻ bí mật. Cô bạn mở ví, lấy ra tấm ảnh của Kamenashi Kazuya được cắt từ đầu đó.

- Thế... Tuấn thì sao?

Nhi nhún vai.

- Tớ nhận ra đó chỉ là cảm nắng thoáng qua thôi. Khi ở xa thì tưởng tượng đủ thứ, nhưng khi ở gần rồi thì lại không cảm thấy gì đặc biệt nữa.

Tôi và Nhi đã chơi thân với nhau từ năm lớp 6. Dĩ nhiên, tôi nói dối lúc nào cũng giỏi hơn. Tôi biết có điều gì đó Nhi không nói thật, nhưng cũng biết cô bạn sẽ không nói ra nếu hỏi. Vậy nên, tôi cũng im lặng.

Có những điều giữa hai cô bạn gái thân thiết chẳng cần nói một lời nhưng hiểu cả. Như cảm giác dịu dàng khiến tôi muốn khóc khi Nhi nắm lấy tay và kéo tôi ra khỏi thư viện, hai đứa đứng ngoài hành lang ngắm mưa xối ướt cây bò cạp vàng. Màu hoa vẫn rực rỡ trong mưa.

Một ngày, vẫn là ngày mùa hè chưa vội đi. Tôi dắt xe ra trước cổng trường đứng đợi. Cứ nhìn người này đến người kia đi qua, cuối cùng cũng nhìn thấy người mà mình đợi.

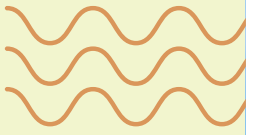
Một người cũng cao, mặt mũi cũng được nhưng hơi gầy. Khi người đó nhìn, tôi không nói một lời. Chỉ cười và cầm một chùm hoa bò cạp vàng rực rỡ còn sót từ cái cây trước cổng trường đưa về phía đó.

Hoa bò cạp vàng và những cơn mưa là hai thứ đáng yêu nhất của mùa hè, đáng yêu như lời tỏ tình của ai đó cho một ai đó khác... ■

Hoàng Cẩm



ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

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

Trong khu tượng đài Việt Mỹ



thaotang@aclexpress.net