

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2200
April 21, 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**

915-2205/1772

NEW Bán Tiệm Vàng
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:
346-475-0126 * 346-475-0126

869-2205/1773

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)

911-2125/1973

NEW Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150, thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Ông Kha:
281-235-5757 * 281-484-2526

835-2206/1774

NEW Bán Tiệm Sửa Xe
NORTHWEST HOUSTON

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

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

866-2199/1766

NEW Bán Tiệm Nail
CÁCH BELLAIRE 15'

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

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

894-2205/1772

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

897-2205/1773

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

891-2208/1770

NEW Cần Người
SOUTHWEST/BELLAIRE

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

Xin vui lòng liên lạc: 832-377-1642

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.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

910-2207/1775

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



Contact Number: 346-281-4334

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

Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.

H.L.P

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

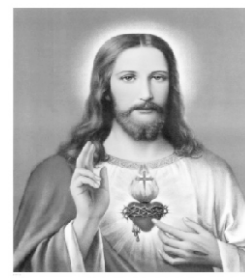


Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



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

Cần Người

Help Wanted

898-2206/1773

CẦN THỢ NAILS

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

Xin liên lạc hoặc text:

832-758-3852

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. 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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

908-2207/1775

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ngà 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

906-2207/1775

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

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

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Thông:

832-769-1116

882-2204/1772

CHO SHARE PHÒNG

Nhà Zipcode 77083, gần Bellaire và HWY6 đang còn phòng cho share. Phòng thường \$350/tháng cho độc thân, phòng có restroom \$500/tháng 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet.

Xin liên lạc(Để lại lời nhắn):

832-836-9081

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

* Hỏi thăm người ngủ cùng

Bác sĩ đi thăm bệnh suốt ngày, về đến nhà đã quá trễ. Ông dặn vợ nếu có ai gọi điện thoại thì trả lời không có nhà và đừng kêu ông.

Ông thay quần áo vào phòng ngủ. Vài phút sau có một bà gọi điện tới hỏi cách dùng thuốc cho ông chồng đang lên cơn đau bụng dữ dội.

Bà vợ bác sĩ trả lời:

- Tôi sắp sửa ngủ, nhà tôi thì chưa về, nhưng tôi có thể hướng dẫn giúp bà vài điều cần thiết. Nào ông nhà đau gì đây?

Bà kia kể bệnh của chồng. Bà vợ bác sĩ nói nhỏ cho ông nghe, ông dặn cách trả lời, rồi bà nói cho thân chủ biết.

Bà kia nghe xong nói:

- Cám ơn bà. Tôi sẽ làm theo lời bà dặn và mong nhà tôi sẽ hết bệnh. Có điều tôi thắc mắc một chút là người đàn ông ngủ chung với bà có biết tí gì về thuốc men hay không???



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Phụ nữ Nhật ngay cả khi già trông vẫn luôn trẻ hơn 10 tuổi, thường ăn 3 món vào bữa tối giúp trẻ lâu lại sống thọ

Bữa tối trường thọ của người Nhật không chỉ giúp bạn duy trì cân nặng mà còn khiến nhan sắc của bạn trường tồn với thời gian.

Suốt 39 năm, phụ nữ Nhật Bản vẫn đứng đầu về tuổi thọ. Cụ thể, tuổi thọ trung bình của phụ nữ Nhật Bản là 87,14 tuổi, tăng 0,05 tuổi so với năm 2022.

Phong cách sống và thói quen ăn uống của người Nhật đã được nhiều chuyên gia công nhận là có thể giúp sống lâu. Nhưng không chỉ có vậy, nhiều người còn nhận ra phụ nữ Nhật không chỉ có tuổi thọ cao mà còn trẻ lâu. Không ít người dù đã ngoài 70 tuổi trông vẫn trẻ khỏe, làn da hồng hào, thân hình gọn gàng, làm việc không thua kém thanh niên.

Chuyên gia y học chống lão hóa, bác sĩ Vicente Mera đã đến Nhật Bản nhiều lần để tìm kiếm những thói quen sống liên quan đến tuổi thọ và chống lão hóa. Trong cuốn sách "Young at Any Age" của mình, ông đã đề cập đến một nguyên tắc khi ăn uống của người Nhật gọi là "hara hachi bu", có nghĩa là ăn cho đến khi bạn no 80%. Điều này không chỉ duy trì lượng calo vừa phải.

Chế độ ăn uống cân đối với các món ăn lành mạnh là bí quyết giúp phụ nữ Nhật vừa sống lâu lại trẻ trung. Ngoài ra, cấu trúc bữa ăn uống truyền

thống của Nhật Bản với một món chính, một món canh và ba món phụ ăn cùng cơm cũng là điều đáng chú ý. Nhìn vào bữa ăn này, có lẽ nhiều người sẽ cảm thấy khá tương đồng với bữa cơm của người Việt. Thế nhưng người Nhật lại có được tuổi thọ và sự tươi trẻ lâu hơn người Việt, vậy bí quyết của họ là gì?

Mỗi món ăn của họ không chỉ có thể giúp duy trì thân hình gọn gàng ở bất cứ độ tuổi nào mà còn giúp da dẻ sáng mịn, trẻ trung hơn tuổi.

20 chuyên gia Nhật bình chọn ra những thực phẩm chống lão hóa tốt nhất.

1. Dùng súp/canh như một món khai vị

Các món súp/canh là lựa chọn tuyệt vời cho bữa trưa hoặc bữa tối. Nhà văn người Nhật Akemi Tanaka cho biết người dân nước này thường nấu một nồi súp bí đỏ hoặc súp miso vào mùa đông. Nhà tâm lý dinh dưỡng Itziar Digón cho biết ăn súp như một món khai vị không chỉ làm dịu dạ dày mà còn mang lại cho bạn cảm giác no, giúp bạn không ăn quá nhiều trong bữa ăn. Nhờ đó, có thể kiểm soát được lượng calo tiêu thụ, tránh gây tăng cân.

2. Protein, rau và một lượng nhỏ carbohydrate

Người Nhật thường ăn một bát cơm nhỏ trong bữa ăn. Tất nhiên, bạn có thể dùng gạo lứt thay cho gạo trắng vì gạo lứt no hơn và có hàm lượng chất xơ cao hơn. Nguồn thực phẩm cung cấp protein cho họ chủ yếu là cá, thịt ít hơn. Cá là thuộc nhóm thực phẩm cung cấp protein nạc chất lượng cao cho cơ thể. Lượng protein trong các khẩu phần cá không chỉ giúp cơ thể no lâu hơn mà còn hỗ trợ quá trình xây dựng cơ bắp của cơ thể. Tăng khối lượng cơ bắp, giảm mỡ là một trong những nguyên

tắc giảm cân lành mạnh, giúp vóc dáng thon gọn, khỏe khoắn. Ăn cá thường xuyên còn có thể giữ cho làn da và mái tóc của bạn khỏe mạnh vì các axit béo omega-3 có trong cá tốt cho da và tóc.

Người dân đất nước mặt trời mọc cũng tránh các thành phần đã chế biến sẵn và hạn chế lượng đường. Nhiều chuyên gia chỉ ra rằng thói quen ăn uống như vậy có tác động lớn đến tuổi thọ của người Nhật. Hơn nữa, các nghiên cứu cũng cho thấy các thực phẩm chế biến sẵn như xúc xích, giảm bông hay đường, đồ ngọt có thể đẩy nhanh tốc độ lão hóa da, khiến da sớm hình thành nếp nhăn. Phụ nữ Nhật cũng ưu tiên sử dụng rau củ quả theo mùa. Với họ, việc ăn hoa quả trái mùa được xem là lãng phí.

3. Các loại rau muối

Việc bổ sung rau muối, rau ngâm vào chế độ ăn uống của bạn chắc chắn là chìa khóa cho tuổi thọ và sức khỏe, vì rau ngâm là nguồn cung cấp lợi khuẩn tốt. Những lợi khuẩn này đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe đường ruột và có thể cải thiện tiêu hóa. Đồng thời, rau ngâm chua có chứa một lượng lớn vi khuẩn bifidobacteria, đặc biệt có lợi cho hệ tiêu hóa. Chức năng đường ruột tốt giúp hấp thụ chất dinh dưỡng và ngăn ngừa sự tích tụ độc tố trong cơ thể.

Chăm sóc đường ruột không chỉ quan trọng cho hệ tiêu hóa mà còn giúp duy trì một làn da khỏe mạnh và rạng rỡ. Khi sức khỏe đường ruột bị rối loạn, các vấn đề về da có thể xuất hiện thông qua những kênh truyền thông này. Ngược lại, khi đường ruột khỏe mạnh, nó có thể lọc bỏ hiệu quả các chất gây hại, giữ cho làn da tươi sáng và khỏe mạnh. ■



BRAND JUNKIE

WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

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

Located in Cypress, Texas

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



PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:

CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM

HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

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

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

NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN

This position requires the employee must have the following:

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

CALL: 281-444-4504 TO APPLY

955-Long Term



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php

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



Cung điện Versailles: Nơi khoa học thăng hoa

Versailles là trung tâm quyền lực của hoàng gia Pháp vào thế kỷ 17 và 18, nơi đây nổi tiếng với cung điện và các khu vườn xa hoa. Song, Versailles cũng là cái nôi của tinh thần khoa học.



Chuyến bay khinh khí cầu chở người bay vào ngày 21/11/1783, chở Jean-François Pilâtre de Rozier và Hầu tước d'Arlandes

Cung điện Versailles không chỉ là nơi hội tụ tinh hoa kiến trúc, nghệ thuật, mà nơi đây còn ghi đậm dấu ấn của sự đổi mới kỹ thuật vào thế kỷ 17. Ví dụ, đài phun nước và ao hồ đẹp mắt trong khuôn viên chỉ có thể hoạt động nhờ một dự án kỹ thuật thủy lực có quy mô chưa từng có.

Đó là cỗ máy Marly đồ sộ, nó hút nước từ sông Seine và bơm lên một ngọn đồi dốc nhằm đưa nước đến Versailles. Cỗ máy đặc biệt như vậy được thiết kế theo yêu cầu của vua Louis XIV - vị vua đã ra lệnh xây dựng Versailles và còn được gọi là Vua Mặt trời.

Khi nhắc tới triều đại của ông và những người kế vị, người ta chủ yếu nhớ tới sự xa hoa hào nhoáng, thế nhưng khối tài sản khổng lồ của họ cũng tạo điều kiện cho các nhà khoa học phát huy. Vua Louis XIV, Louis XV và Louis XVI đã khuyến khích khoa học phát triển và sẵn sàng tận dụng những tiến bộ công nghệ xuất hiện trong thời đại của mình.

Dưới triều đại các vị vua, khoa học về thế giới tự nhiên rất phát triển. Lý do đơn giản bởi vì những người đàn ông quyền lực này ham mê những con vật và cỏ cây kì quái. Để đáp ứng nhu cầu, các nhà thực vật đã trồng và nghiên cứu các loài thực vật kỳ lạ, sáng tạo kỹ thuật cho phép nhiều loại trái cây đặc thù, như dưa, phát triển tại Versailles.

Tại đây từng có một vườn thú nuôi các loài động vật như gấu mèo coati và đà điểu đầu mào, thậm chí có một con tê giác do Thống đốc Pháp tại

Án Độ dâng tặng. Trong thời Cách mạng Pháp, Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên Quốc gia ở Paris đã mua lại nó. Con tê giác được giải phẫu và nhồi bông sau khi chết vào năm 1793. Cho tới nay, con tê giác đã được lưu giữ trong hơn hai trăm năm.

Văn hóa khoa học trở nên phổ biến và thịnh hành dưới triều vua Louis XV và Louis XVI. Các thành viên trong gia đình hoàng gia và giới quý tộc được giáo dục về vật lý, toán học và hóa học với những nhân vật xuất chúng. Đơn cử như dưới thời cai trị của vua Louis XV, con em hoàng gia và quý tộc được học vật lý và lịch sử tự nhiên với Jean-Antoine Nollet – nhà vật lý nổi tiếng, người chuyên thực hiện các thí nghiệm vật lý và đã phát hiện ra sự thấm thấu.

Tuy nhiên, các khám phá khoa học không dừng lại ở việc thỏa mãn thói xa xỉ và óc tò mò của các vị vua, mà nó còn giúp giải quyết các vấn đề trong nước lẫn nâng cao uy tín của nước Pháp, mở rộng tầm ảnh hưởng của đất nước này trên trường quốc tế.

Chúng ta có thể kể đến những cải tiến trong y học, chẳng hạn như con dao mổ cong do bác sĩ phẫu thuật hoàng gia của Vua Louis XIV, Charles-François Félix thiết kế. Khi đức vua bị rò hậu môn, bác sĩ của ông phải phát minh ra một con dao mổ tùy chỉnh. Bác sĩ Félix đã thử nghiệm công cụ mới trên những người tá điền địa phương, khiến vài người tử vong trong quá trình này. Sau đó, ông đã phẫu thuật thành công cho nhà vua và Louis XIV sống đến năm 1715, triều đại kéo dài 72 năm của ông là một kỷ lục thế giới.

Dưới triều đại của Louis XV (người trị vì từ năm 1715 đến năm 1774), một bà đỡ tên là Angélique du Coudray đã có công giúp giảm mạnh tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh tại Pháp. Vào thời điểm đó, dân số ở vùng nông thôn nước Pháp vô cùng thấp gây suy giảm năng lực quân sự khiến nhà vua lo lắng. Vào năm 1759, ông đã thuê bà du Coudray đi khắp các vùng nông thôn để đào tạo các nữ hộ sinh khác về cơ chế sinh nở. Dụng cụ mà bà sử dụng là “những mannequin tinh xảo có kích thước bằng người thật”, mà bà gọi là “La Machine”.

La Machine được làm bằng gỗ, vải và bìa cứng, phủ một lớp vật liệu màu hồng để mô phỏng da. Về mặt giải phẫu, nó bao gồm xương chậu, cơ quan sinh dục và đùi trên, cũng như tử cung có thể tháo rời với một dải ruy băng lụa cho phép mô phỏng các mức độ giãn nở tử cung khác nhau.

Trong đó cũng bao gồm một trẻ sơ sinh kích thước thật, một thai nhi bảy tháng tuổi và thậm chí một cặp song sinh có thể được đưa vào mannequin theo nhiều cách khác nhau để mô phỏng cả ca sinh thường lẫn phức tạp hơn.

Mannequin thai nhi cũng có các cấu trúc giải phẫu quan trọng, chẳng hạn như thóp, cho phép nữ hộ sinh được học các kỹ năng quan trọng như điều hướng thông qua sờ nắn. Mannequin thai nhi được kết nối thông qua dây rốn màu xanh và đỏ có thể tháo rời với nhau thai mô phỏng.

Các miếng bọt biển trong đó sẽ tiết ra chất lỏng trong suốt và màu đỏ (mô phỏng nước ối và

máu) để tăng độ chân thực. Đến năm 1780, 2/3 số nữ hộ sinh ở Pháp là học trò của bà du Coudray. Số phụ nữ và bác sĩ được bà đào tạo lên đến hơn 5.000 người.

Sau khi Louis XV qua đời vì bệnh đậu mùa, người kế vị ông là Louis XVI tuyên bố rằng gia đình hoàng gia thực hiện tiêm chủng. Họ đã cho lan truyền những tấm áp phích để trấn an công chúng về thành công của việc tiêm chủng, góp phần làm tăng nhận thức và chấp nhận việc tiêm chủng đậu mùa trong công chúng Pháp.

Không chỉ lĩnh vực y tế được hưởng lợi nhờ ý muốn của nhà vua. Để thể hiện sức mạnh của mình, các vị vua đã cho thực hiện các cuộc trình diễn phi thường, chẳng hạn như chuyến bay khinh khí cầu của hai anh em Joseph-Michel và Jacques-Étienne Montgolfier tại Versailles vào năm 1783.

Vào ngày 19/9, Aérostat Réveillon đã bay lên cùng những sinh vật sống đầu tiên ở trong chiếc giỏ gắn dưới khinh khí cầu: một con cừu, một con vịt và một con gà trống (dù Vua Louis XVI đã đề xuất rằng họ nên để những tên tội phạm bị kết án thay thế). Dưới sự chứng kiến của Vua Louis XVI và Hoàng hậu Marie Antoinette tại cung điện hoàng gia ở Versailles, chiếc khinh khí cầu đã bay trên không trong 8 phút, qua 3km, đạt độ cao 460m và hạ cánh an toàn.

Tiếp theo, nhà vua đã cho phép chuyến bay chở người. Vì thế, Étienne đã chế tạo một khinh khí cầu có thể tích 1699 mét khối. Chiếc khinh khí cầu này được trang trí bằng những hình vẽ màu vàng trên nền xanh lam đậm, gồm hoa diên vĩ, các cung hoàng đạo và Mặt trời với khuôn mặt của Louis XVI ở giữa.

Vào ngày 21/11/1783, Pilâtre de Rozier và một sĩ quan quân đội, hầu tước d'Arlandes, đã bay lên độ cao 914m trên bầu trời, bay được 9km trong 25 phút, từ trung tâm Paris tới vùng ngoại ô. Đây là một thành công vang dội trong thời đại bấy giờ.

Dòng họ quyền lực Bourbon đã biến mất trong Cách mạng Pháp, song những dấu ấn khoa học của thời đại nhiều biến động này vẫn còn trường tồn tới ngày nay. ■

Vui Cười

* Bí mật của cá sấu

Một tiết mục xiếc luôn được hoan hô nồng nhiệt: hà mã hát, cá sấu chơi đàn piano.

Giám đốc rạp xiếc nói với người phụ trách tiết mục này:

- Anh và tôi đều biết chuyện này là không thể! Vậy anh hãy cho tôi biết bí mật là gì. Tôi sẽ không nói với ai cả.

- Đúng thế đấy!! Nếu không có bí quyết thì chẳng thể có tiết mục này.

- Vậy sự thật là gì?!

- Sự thật là hà mã chỉ há mồm, còn cá sấu vừa hát vừa chơi piano...

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nhiều người đang đựng thức ăn vào thứ chứa chất gây ung thư nhóm 1, tồn tại tới 92 năm vẫn chưa phân hủy hết

Nhiều người đang dùng chúng mà không hề hay biết rằng nó có thể gây hại khi ở nhiệt độ cao hoặc đựng thức ăn nóng.



Túi giấy, cốc dùng 1 lần, hộp giấy đựng thức ăn nóng hời là những vật dụng được nhiều người sử dụng hàng ngày. Tuy nhiên, đằng sau lớp vỏ tưởng chừng vô hại đó, các chuyên gia cảnh báo có thể tồn tại một nhóm hóa chất cực kỳ bền vững mang tên PFAS, được ví như “hóa chất vĩnh cửu”, âm thầm xâm nhập cơ thể và gây hại lâu dài.

Để chống thấm dầu mỡ và nước, nhiều loại bao bì thực phẩm được phủ một lớp chứa PFAS (các hợp chất perfluoroalkyl và polyfluoroalkyl). Nhờ lớp phủ này, giấy không bị rã khi đựng đồ ăn nóng hoặc nhiều dầu. Tuy nhiên, khi tiếp xúc với nhiệt độ cao hoặc thực phẩm nóng, các chất này có thể thôi nhiễm vào thức ăn mà người dùng không hề hay biết.

Thí nghiệm đơn giản cho thấy, khi nhỏ nước hoặc dầu lên giấy thường, chất lỏng sẽ thấm nhanh. Nhưng với giấy có phủ PFAS, chúng sẽ đọng lại thành giọt, không thấm. Chính đặc tính “chống thấm hoàn hảo” này lại là dấu hiệu tiềm ẩn nguy cơ sức khỏe.

PFAS không phải là một chất đơn lẻ mà là cả một nhóm gồm hơn 12.000 hợp chất. Điểm đáng lo ngại là liên kết carbon-fluor trong cấu trúc của chúng cực kỳ bền vững, khiến chúng gần như không thể phân hủy trong môi trường tự nhiên. Một số hợp chất như PFOA có thời gian bán hủy trong nước lên tới 92 năm, thậm chí còn bền hơn cả dioxin. Khi đi vào cơ thể, PFAS cũng rất khó bị đào thải, dễ tích tụ theo thời gian.

Không chỉ xuất hiện trong hộp đựng thức ăn, PFAS còn có mặt ở nhiều vật dụng quen thuộc như chảo chống dính, quần áo chống nước, mỹ phẩm, chất tẩy rửa, thậm chí cả giấy in hóa đơn. Con người có thể tiếp xúc với chúng qua ăn uống, nước sinh hoạt, không khí hoặc qua da.

Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra mối liên hệ đáng lo ngại giữa PFAS và hàng loạt bệnh lý nguy hiểm. Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế

(IARC) đã xếp PFOA vào nhóm 1, tức là có bằng chứng rõ ràng gây ung thư ở người. Các nghiên cứu cũng ghi nhận PFAS có thể làm tăng nguy cơ ung thư thận, ung thư tinh hoàn, gây rối loạn nội tiết, ảnh hưởng tuyến giáp, làm tăng cholesterol, tổn thương gan và suy giảm hệ miễn dịch. Đối với phụ nữ mang thai, việc tiếp xúc lâu dài còn có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Các chuyên gia khuyến nghị nên chủ động giảm thiểu nguy cơ. Cách đơn giản nhất là hạn chế ăn đồ mang đi, đặc biệt là thực phẩm nóng đựng trong hộp giấy chống dầu. Thay vào đó, nên sử dụng hộp đựng cá nhân, ưu tiên nấu ăn tại nhà và tránh dùng các sản phẩm không rõ nguồn gốc.

PFAS có ở đâu?

Theo The Guardian, PFAS đã được sử dụng trong sản xuất và thêm vào các sản phẩm tiêu dùng trong nhiều thập kỷ. Chúng được sử dụng trong hàng chục ngành công nghiệp và trong rất nhiều sản phẩm tiêu dùng vì chúng rất hiệu quả trong việc làm cho các vật dụng có khả năng chống nước, vết bẩn và dầu mỡ.

Ví dụ, chảo chống dính của bạn có thể sử dụng PFAS để tạo lớp phủ “chống dính”. PFAS có thể được tìm thấy trong dụng cụ nấu ăn chống dính, chất chống cháy, chất chống bám bẩn và chống thấm nước, một số đồ nội thất, quần áo chống thấm nước, hàng dệt may trẻ em, hộp đựng pizza, hộp đựng thức ăn mang đi, bao bì thực phẩm, thảm, hàng dệt may, cao su, nhựa, đồ điện tử và thậm chí cả chỉ nha khoa.

Làm gì để tránh?

Theo trang Leafscore, thật đáng buồn, chúng ta phải chấp nhận rằng việc tiếp xúc với PFAS ở một mức độ nào đó là không thể tránh khỏi trong cuộc sống hiện đại. Dưới đây là 10 cách để giảm thiểu sự tiếp xúc của bạn với PFAS:

- Tránh sử dụng các sản phẩm có khả năng chống thấm nước và chống bám bẩn (trừ khi chúng được chứng nhận không chứa PFAS).
- Hạn chế sử dụng quần áo, giày dép và các sản phẩm chống thấm nước khác không được chứng nhận là không chứa PFAS.
- Nếu cần thiết, hãy chọn các sản phẩm được làm từ vật liệu tổng hợp tái chế có khả năng chống thấm nước hoặc chống bám bẩn.
- Tránh sử dụng đồ da - mặc dù da trông có vẻ tự nhiên, nhưng quá trình thuộc da thường sử dụng PFAS và các hóa chất độc hại khác.
- Tránh dùng thực phẩm đóng gói sẵn trong túi và hộp chống dầu mỡ.
- Hãy chọn bao bì phân hủy sinh học được chứng nhận bởi BPI và không chứa PFAS.
- Tránh sử dụng dụng cụ nấu ăn chống dính không chứa PFAS (thay vào đó hãy sử dụng gang, gốm sứ, thép không gỉ và thủy tinh).
- Hãy lựa chọn các sản phẩm chăm sóc cá nhân và mỹ phẩm không chứa PFAS.
- Kiểm tra nước sinh hoạt tại nhà bạn xem có chất PFAS hay không hoặc lấy kết quả kiểm tra của thành phố.
- Hãy sử dụng máy lọc nước cho toàn bộ

ngôi nhà của bạn. ■

Lý do hôi miệng dù đánh răng kỹ và duy trì mỗi ngày

Dù chăm đánh răng mỗi ngày, nhiều người vẫn gặp tình trạng hơi thở có mùi. Nguyên nhân thường bị bỏ qua lại nằm ở bề mặt lưỡi.

Nhiều người duy trì thói quen đánh răng đều đặn mỗi ngày, thậm chí kết hợp súc miệng hoặc dùng chỉ nha khoa, nhưng hơi thở vẫn có mùi khó chịu. Điều này khiến không ít người tin rằng nguyên nhân nằm ở răng chưa được làm sạch kỹ.

Tuy nhiên, cách hiểu này chưa đầy đủ. Trong phần lớn trường hợp, nguồn gốc của mùi hôi miệng lại không nằm ở răng mà đến từ một vị trí thường bị bỏ qua trong quá trình vệ sinh hàng ngày là bề mặt lưỡi.

Chia sẻ trên China Times, bác sĩ Hoàng Hiền cho biết khoảng 60-80% trường hợp hôi miệng liên quan đến lớp phủ trên lưỡi, hay còn gọi là rêu lưỡi. Khác với bề mặt tương đối nhẵn của răng, lưỡi có cấu trúc gồm vô số nhú nhỏ li ti, tạo thành một bề mặt gồ ghề như tấm thảm mịn.

Chính cấu trúc này khiến vi khuẩn, thức ăn thừa và tế bào chết dễ dàng bám lại đồng thời tích tụ theo thời gian. Khi các chất này bị phân hủy, chúng giải phóng các hợp chất lưu huỳnh dễ bay hơi và đây là tác nhân chính gây ra mùi hôi trong khoang miệng.

Một thực tế dễ thấy là nhiều người chỉ chú trọng làm sạch răng mà bỏ qua việc vệ sinh lưỡi. Ngay cả khi có ý thức làm sạch, không ít người vẫn dùng bàn chải đánh răng để chà lưỡi với kỳ vọng loại bỏ vi khuẩn. Tuy nhiên, theo bác sĩ, cách này không mang lại hiệu quả như mong đợi. Lông bàn chải thường phân tán lực, khó tác động đủ mạnh để loại bỏ lớp màng vi khuẩn bám trên bề mặt lưỡi, vì vậy việc làm sạch thường chỉ mang tính “bề mặt”.

Để cải thiện tình trạng này, các chuyên gia khuyến nghị nên sử dụng dụng cụ cạo lưỡi chuyên dụng. Khi thực hiện, người dùng nên nhẹ nhàng đưa dụng cụ từ phía sau lưỡi ra phía trước, chỉ cần 1-2 lượt mỗi lần. Việc cạo quá mạnh hoặc lặp lại nhiều lần không những không giúp sạch hơn mà còn có thể gây tổn thương các nhú lưỡi, làm tăng nguy cơ viêm hoặc kích ứng.

Tần suất vệ sinh lưỡi cũng là yếu tố quan trọng. Thực hiện một lần mỗi ngày, tốt nhất vào buổi sáng, thời điểm vi khuẩn tích tụ nhiều sau một đêm, là đủ để duy trì khoang miệng sạch sẽ. Nếu vệ sinh quá thường xuyên hoặc quá mạnh tay, lưỡi có thể bị tổn thương, thậm chí tạo điều kiện để vi khuẩn bám trở lại nhiều hơn.

Ngoài ra, trong những trường hợp lưỡi xuất hiện dấu hiệu bất thường như đau, loét, có mảng trắng nghi do nhiễm nấm hoặc tình trạng “lưỡi đen”, người bệnh không nên tự ý xử lý tại nhà. Đây có thể là dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe cần được đánh giá chuyên môn, vì vậy nên đến cơ sở y tế để được kiểm tra và tư vấn phù hợp. ■

Chủ động phòng chống thiếu vitamin D bằng chế độ ăn hợp lý

Thiểu vitamin D là tình trạng khá phổ biến, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của hệ xương và sức khỏe tổng thể, đặc biệt ở trẻ nhỏ.



Thiếu vitamin D và những hệ lụy đối với sức khỏe

Thiếu vitamin D là tình trạng khá phổ biến, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của hệ xương và sức khỏe tổng thể, đặc biệt ở trẻ nhỏ. Theo các chuyên gia của Viện Dinh dưỡng, việc nhận biết sớm nguy cơ và bổ sung vitamin D đúng cách, trong đó có thông qua thực phẩm, là giải pháp quan trọng để phòng ngừa hiệu quả.

Vitamin D giữ vai trò thiết yếu trong việc giúp cơ thể hấp thu và sử dụng canxi, từ đó góp phần hình thành và duy trì hệ xương chắc khỏe. Khi thiếu vitamin D, quá trình này bị ảnh hưởng, dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe.

Các chuyên gia cho biết, ở trẻ em, thiếu vitamin D có thể gây còi xương, chậm phát triển chiều cao và biến dạng xương. Trẻ thường có biểu hiện quấy khóc, ra mồ hôi nhiều, chậm mọc răng. Ở người lớn, tình trạng thiếu vitamin D có thể làm xương yếu, dễ gãy và ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài.

Các chuyên gia cho biết, thiếu vitamin D có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân, trong đó phổ biến là do cơ thể không được cung cấp đủ. Việc ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời – nguồn tổng hợp vitamin D tự nhiên của cơ thể – là một nguyên nhân quan trọng.

Bên cạnh đó, chế độ ăn thiếu các thực phẩm giàu vitamin D cũng góp phần làm gia tăng nguy cơ thiếu hụt. Ngoài ra, một số yếu tố như chăm sóc dinh dưỡng chưa hợp lý, đặc biệt ở trẻ nhỏ, cũng có thể dẫn đến tình trạng này.

Thiếu vitamin D thường biểu hiện rõ rệt ở trẻ em với các dấu hiệu như chậm lớn, xương mềm, dễ bị biến dạng, ra mồ hôi nhiều và hay quấy khóc. Ở những trường hợp kéo dài, trẻ có thể bị ảnh hưởng đến phát triển thể chất. Do đó, việc nhận biết sớm các dấu hiệu là rất cần thiết để có biện pháp can thiệp kịp thời.

Phòng ngừa thiếu vitamin D bằng thực phẩm

Các chuyên gia Viện Dinh dưỡng nhấn mạnh, bên cạnh việc tiếp xúc hợp lý với ánh nắng, chế độ ăn đóng vai trò quan trọng trong phòng ngừa thiếu vitamin D. Một số thực phẩm được khuyến nghị có thể giúp bổ sung vitamin D cho cơ thể như cá, trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa. Đây là những nguồn thực phẩm dễ tiếp cận, có thể đưa vào bữa ăn hàng ngày của gia đình.

Việc xây dựng khẩu phần ăn đa dạng, cân đối giữa các nhóm thực phẩm sẽ giúp đảm bảo cung cấp đủ vi chất cần thiết, trong đó có vitamin D.

Đối với trẻ em, đặc biệt là trẻ nhỏ, việc nuôi dưỡng đúng cách có ý nghĩa quan trọng trong phòng chống thiếu vitamin D. Theo khuyến nghị, cần đảm bảo chế độ ăn phù hợp với lứa tuổi, kết hợp giữa sữa và các thực phẩm bổ sung. Ngoài ra, cần chú ý tạo điều kiện cho trẻ vận động ngoài trời hợp lý để cơ thể tổng hợp vitamin D tự nhiên. Đây là yếu tố quan trọng giúp phòng ngừa còi xương và hỗ trợ phát triển toàn diện.

Vitamin D được cung cấp từ ánh nắng mặt trời và thực phẩm, nhưng chỉ tắm nắng là chưa đủ, cần kết hợp chế độ ăn hợp lý. Tuy nhiên, không nhiều thực phẩm chứa hàm lượng vitamin D cao.

Trong đó, cá béo là nguồn dồi dào nhất, đặc biệt là cá hồi, cá thu, cá trích, cá mòi... Ngoài ra, dầu gan cá tuyết cung cấp lượng vitamin D đáng kể và đã được sử dụng từ lâu để hỗ trợ điều trị thiếu hụt. Trứng cũng là nguồn bổ sung vitamin D, tập trung ở lòng đỏ, với hàm lượng phụ thuộc vào điều kiện nuôi gà. Bên cạnh đó, nấm là nguồn thực vật hiếm có khả năng tổng hợp vitamin D khi tiếp xúc tia UV. Việc đa dạng thực phẩm là cách hiệu quả để phòng thiếu vitamin D.

Thông điệp từ các chuyên gia Viện Dinh dưỡng là cần chủ động phòng chống thiếu vitamin D bằng những biện pháp đơn giản nhưng hiệu quả, trong đó chế độ ăn đóng vai trò nền tảng. Việc duy trì thói quen ăn uống khoa học, kết hợp với lối sống lành mạnh sẽ giúp bảo vệ sức khỏe không chỉ ở trẻ em mà còn ở người trưởng thành.

Trong bối cảnh hiện nay, khi nhiều yếu tố nguy cơ vẫn tồn tại, việc nâng cao nhận thức và thực hành đúng các khuyến nghị dinh dưỡng chính là chìa khóa để giảm thiểu tình trạng thiếu vitamin D trong cộng đồng. Viện Dinh dưỡng quốc gia khuyến nghị nhu cầu vitamin D cho từng đối tượng như sau:

Trẻ 0 - 11 tháng: 400 IU vitamin D3/ngày
1 tuổi - 49 tuổi: 600 IU vitamin D3/ngày
50 - trên 70 tuổi: 800 IU vitamin D3/ngày
Phụ nữ có thai và phụ nữ cho con bú: 800 IU vitamin D3/ngày

Theo các chuyên gia về dinh dưỡng, nguồn cung cấp vitamin D từ thực phẩm là khá ít, chỉ đáp ứng khoảng 10% nhu cầu của cơ thể, chủ yếu trong mỡ cá, dầu cá, trứng gà, nấm... 90% nhu cầu vitamin D được cơ thể tổng hợp khi da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.

Để phòng chống thiếu vitamin D, ngoài việc bổ sung vitamin D trong chế độ ăn, nên tắm

nắng đúng cách và tăng cường luyện tập thể lực. Bạn chỉ cần tiếp xúc hai tay và hai chân từ 15 - 30 phút với ánh nắng mặt trời, vào khoảng 8 - 10 giờ sáng, hoặc 4 - 5 giờ chiều, 2 - 3 lần một tuần sẽ giúp cơ thể tổng hợp đủ lượng vitamin D cần thiết. ■

Loại hạt giàu chất xơ tốt cho đường ruột

Hạt chia được xem là một trong những loại hạt giàu chất xơ nổi bật, có thể hỗ trợ hoạt động của đường ruột và nuôi dưỡng hệ vi sinh vật có lợi.

Trong số các loại hạt dinh dưỡng, hạt chia nổi bật nhờ hàm lượng chất xơ rất cao. Chỉ khoảng 28g hạt chia có thể cung cấp gần 10g chất xơ, tương đương một phần đáng kể nhu cầu chất xơ khuyến nghị mỗi ngày. Điểm đặc biệt của hạt chia là khi ngâm trong nước, lớp vỏ của hạt tạo thành dạng gel giàu chất xơ hòa tan. Lớp gel này giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, hỗ trợ nhu động ruột và giúp phân di chuyển dễ dàng hơn trong hệ tiêu hóa.

Hàm lượng chất xơ chiếm tới khoảng 40% trọng lượng của hạt chia, khiến loại hạt nhỏ bé này trở thành một trong những nguồn chất xơ thực vật phong phú nhất trong chế độ ăn hiện đại. Một trong những vai trò quan trọng của chất xơ trong hạt chia là nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột. Các vi khuẩn có lợi sử dụng chất xơ làm nguồn năng lượng để tạo ra các axit béo chuỗi ngắn (SCFA), những hợp chất giúp giảm viêm, bảo vệ niêm mạc ruột và cải thiện chức năng miễn dịch.

Các chuyên gia tiêu hóa cho biết khi hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh, cơ thể có thể hấp thu dinh dưỡng tốt hơn và giảm nguy cơ mắc các rối loạn tiêu hóa như táo bón, đầy hơi hoặc hội chứng ruột kích thích. Chất xơ trong hạt chia giúp thúc đẩy quá trình này bằng cách tăng số lượng vi khuẩn có lợi và hạn chế sự phát triển của vi khuẩn có hại trong ruột.

Một lợi ích nổi bật khác của hạt chia là khả năng hỗ trợ nhu động ruột. Khi được tiêu thụ thường xuyên, chất xơ trong hạt chia giúp tăng khối lượng phân và giữ nước trong ruột, từ đó làm giảm nguy cơ táo bón.

Các nghiên cứu dinh dưỡng cũng cho thấy chế độ ăn giàu chất xơ có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh đường ruột như viêm túi thừa hoặc rối loạn tiêu hóa mạn tính, đồng thời góp phần duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh lâu dài.

Nên ngâm hạt chia trong nước 10-15 phút rồi uống. Trộn hạt chia với sữa chua hoặc sinh tố hoặc thêm hạt chia vào cháo yến mạch hoặc salad. Việc ngâm hạt trước khi ăn giúp hạt hấp thu nước và tạo gel, từ đó tăng hiệu quả hỗ trợ tiêu hóa và giảm nguy cơ kích ứng đường ruột.

Mặc dù hạt chia mang lại nhiều lợi ích cho hệ tiêu hóa, các chuyên gia khuyến nghị nên tăng lượng chất xơ từ từ để cơ thể thích nghi. Uống đủ nước khi ăn hạt chia cũng rất quan trọng, vì chất xơ cần nước để phát huy hiệu quả trong hệ tiêu hóa. ■



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 NƯỞU
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN
30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

NHA KHOA THẨM MỸ

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

KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

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

<https://thanhvanhospital.com/>

benhvienthanhvan@bvtv.vn



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Người phát hiện electron

Vào năm 1897, nhà khoa học người Anh JJ Thomson thực hiện các thí nghiệm chứng minh sự tồn tại của các electron, mặc dù ông chưa thể nhìn thấy hay tách chúng ra khỏi nguyên tử. Khám phá của ông góp phần mở ra một lĩnh vực mới của khoa học, đó là vật lý hạt.



Nhà khoa học Joseph John Thomson

Vào giữa thế kỷ 19, những người thuyết giảng khoa học thường đi khắp các nơi để giới thiệu cho công chúng một thiết bị đặc biệt, có thể coi là “tổ tiên” của đèn neon.

Họ lấy một ống thủy tinh có dây dẫn điện ở hai đầu đối diện, sau đó loại bỏ hầu hết các chất khí bên trong và gắn vào mạch điện cao áp. Kết quả là phần bên trong của ống phát ra ánh sáng huỳnh quang rực rỡ.

Các nhà khoa học đề xuất giả thuyết rằng ánh sáng nói trên có nguồn gốc từ một loại tia phát ra từ cực âm [tia âm cực], nhưng bản chất của thí nghiệm không được hiểu rõ cho đến khi xuất hiện công trình nghiên cứu đột phá của giáo sư J.J. Thomson tại Phòng Thí nghiệm Cavendish thuộc Đại học Cambridge (Anh).

J.J. Thomson tiến hành hiệu chỉnh các thí nghiệm trước đó và nỗ lực thiết kế những thí nghiệm mới để khám phá đặc điểm của loại tia bí ẩn phát ra từ cực âm.

Ba trong số các thí nghiệm của ông đã cung cấp những hiểu biết mới cho cộng đồng khoa học về vấn đề này. Đầu tiên, trong một biến thể của thí nghiệm mà nhà vật lý Jean Perrin người Pháp thực hiện năm 1895, Thomson chế tạo một cặp ống tia âm cực kết nối với một điện kế.

Mục đích của ông là xác định xem nếu bề cong chùm tia bằng nam châm thì có thể tách điện tích ra khỏi chùm tia hay không. Do không thể thực hiện điều này nên ông kết luận rằng điện tích âm và chùm tia phát ra từ cực âm bằng cách nào đó bị mắc kẹt với nhau.

Tất cả những nỗ lực trước đây của giới

khoa học nhằm bề cong các tia âm cực bằng điện trường đều thất bại, vì vậy Thomson nghĩ ra một cách tiếp cận mới trong thí nghiệm quan trọng thứ hai. Đường đi của một hạt điện tích sẽ bị uốn cong khi nó di chuyển qua một điện trường, nhưng điều này sẽ không xảy ra nếu nó được bao quanh bởi một vật liệu dẫn điện.

Thomson đưa ra giả thuyết rằng, một lượng khí nhỏ còn sót lại trong ống tia âm cực đang bị chính các chùm tia biến thành một thứ tương tự vật dẫn điện, và ông đã tìm cách loại bỏ gần như toàn bộ không khí ra khỏi ống để kiểm tra giả thuyết của mình.

Kết quả là tia âm cực bị uốn cong bởi điện trường. Từ hai thí nghiệm đầu tiên, Thomson rút ra kết luận: “Tia âm cực có bản chất là điện tích âm được vận chuyển bởi các hạt vật chất”.

Tuy nhiên, ông vẫn thiếu dữ liệu thực nghiệm về những hạt này để kết luận chúng thực sự là gì. Do đó, ông thực hiện một thí nghiệm thứ ba để xác định tính chất cơ bản của chúng.

Mặc dù Thomson không thể đo trực tiếp khối lượng hoặc điện tích của một hạt, nhưng ông có thể đo mức độ uốn cong của chùm tia âm cực do từ trường gây ra và mức năng lượng chúng mang theo. Dữ liệu này giúp ông tính được tỷ số giữa khối lượng của một hạt với điện tích của nó (m/e).

Kết quả cho thấy, tỷ số giữa khối lượng và điện tích của các hạt trong chùm tia âm cực nhỏ hơn một nghìn lần so với nguyên tử hydro tích điện. Các thí nghiệm của Philipp Lenard và nhiều nhà nghiên cứu khác trong hai năm sau đó xác nhận tia âm cực có bản chất là các hạt mang khối lượng, nhưng nhỏ hơn nhiều so với bất kỳ nguyên tử nào.

Thomson tóm tắt những phát hiện của mình trong các thí nghiệm vào năm 1897 thành ba giả thuyết chính:

(1) Tia âm cực là các hạt tích điện, thứ mà ông gọi là “tiểu thể” (Thuật ngữ electron được nhà khoa học G. Johnstone Stoney sử dụng lần đầu tiên vào năm 1891 để biểu thị đơn vị điện tích trong các thí nghiệm truyền dòng điện qua hóa chất. Năm 1897, nhà vật lý người Ailen George Francis Fitzgerald đề nghị sử dụng thuật ngữ này để thay cho cách gọi “tiểu thể” của Thomson);

(2) Các tiểu thể là thành phần cấu tạo của nguyên tử;

(3) Các tiểu thể là thành phần duy nhất của nguyên tử.

Kết luận của Thomson ban đầu gặp phải sự hoài nghi đáng kể của các đồng nghiệp. Một nhà vật lý nổi tiếng từng tham dự bài giảng của ông tại Viện Hoàng gia Anh thậm chí còn công khai phản bác kết quả nghiên cứu của ông.

Không lâu sau, giới khoa học dần chấp nhận hai kết luận đầu tiên, trong khi các thí nghiệm sau đó của Ernest Rutherford và nhiều nhà nghiên cứu khác đã chứng minh điều thứ ba không chính xác.

Cụ thể vào năm 1911, Rutherford phát hiện hạt nhân nguyên tử khi thực hiện thí nghiệm bắn phá một lá vàng mỏng bằng chùm hạt alpha phát ra

từ radium. Tháng 3/1911, Rutherford trình bày kết quả nghiên cứu tại một cuộc họp của Hội Văn học và Triết học Manchester.

Tháng 5/1911, Rutherford xuất bản một bài báo về việc khám phá hạt nhân nguyên tử trên tạp chí Philosophical Magazine. Trong đó, ông đề xuất mô hình hành tinh nguyên tử với nội dung cơ bản như sau:

(1) Nguyên tử gồm một hạt nhân chiếm thể tích cực nhỏ ở chính giữa, tại đó tập trung điện tích dương và gần như toàn bộ khối lượng nguyên tử;

(2) Xung quanh hạt nhân có các electron chuyển động theo quỹ đạo giống như các hành tinh quay quanh Mặt trời;

(3) Tổng điện tích âm của các electron bằng tổng điện tích dương của hạt nhân nên bình thường nguyên tử trung hòa về điện.

Bản chất của electron thực ra hơi khác so với những gì Thomson tưởng tượng. Nó hoạt động giống như hạt trong một số điều kiện và giống như sóng ở các điều kiện khác – một hiện tượng không được giải thích cho đến khi lý thuyết lượng tử ra đời. Các nhà vật lý cũng phát hiện electron chỉ là thành viên phổ biến nhất trong số các hạt cơ bản khác trong tự nhiên.

Công trình nghiên cứu của Thomson khiến ông được công nhận là “cha đẻ của electron”. Đó là nền tảng cho nhiều nghiên cứu lý thuyết và thực nghiệm quan trọng khác trong tương lai, đồng thời mở ra góc nhìn mới về cấu tạo của nguyên tử.

Những hiểu biết về tính chất và đặc điểm của electron giúp con người phát triển nhiều công nghệ hiện đại sau này, bao gồm hầu hết các thiết bị tính toán, truyền thông và giải trí. ■

Vui Cười

*Truyện cười

Bà mẹ có việc phải ra ngoài, để 2 đứa con nhỏ tự trông nhau ở nhà. Khi về nhà vào lúc chiều muộn, bà lo lắng hỏi cậu con trai lớn:

- Em với con chơi vui chứ?

- Vâng, rất vui ạ - Cậu con trai cười toe toét.

- Chắc là 2 anh em xem tivi?

- Vâng, nhưng chỉ lúc đầu thôi. Vì 2 đứa con đều xem chán các chương trình rồi.

- Vậy làm sao con với em vui vẻ được suốt cả ngày? - Bà mẹ tỏ ý ngạc nhiên.

- Dạ, thoát tiên, chúng con xem phim hoạt hình Tom và Jerry, nhưng chúng con không thấy buồn cười. Sau đó chúng con xem phim hài Laurel và Hardy nhưng con cũng không thấy buồn cười. Rồi chúng con xem Mr. Bean, vẫn chẳng thấy buồn cười gì cả. Chúng con nghĩ ra chuyện vào trong kho, ở đấy có một cái hộp nhỏ quần ruy-băng màu hồng, chúng con thấy những bức thư bố viết cho mẹ khi 2 người chưa lấy nhau. Chúng con vừa đọc vừa cười bỏ ra sàn mẹ ạ...



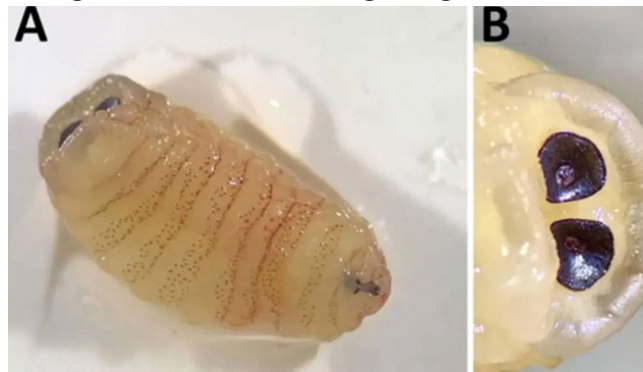
Người phụ nữ hắt hơi ra nhiều con giòi sống

Các nhà nghiên cứu chưa lý giải được vì sao ấu trùng và nhộng sống của loài ruồi giòi mũi cừu lại có thể phát triển trong cơ thể người phụ nữ Hy Lạp.

Người phụ nữ 58 tuổi sống trên một hòn đảo của Hy Lạp và làm việc ngoài trời, gần khu vực chăn thả cừu. NY Post dẫn lại báo cáo trên tạp chí Emerging Infectious Diseases về ca bệnh này, trong đó các nhà nghiên cứu từ Đại học Nông nghiệp Athens cho biết: "Đó là vào khoảng thời gian thời tiết nóng và khô. Người phụ nữ thấy rất nhiều ruồi bay vờn quanh mặt".

Một tuần sau, bệnh nhân bị đau ở vùng giữa mắt, cơn đau ngày càng tăng. Hai tuần sau, bà xuất hiện thêm triệu chứng ho dữ dội. Tuy nhiên, bà chỉ tìm đến sự trợ giúp y tế sau khi hắt hơi và những con giòi bắt đầu "bắn ra" từ mũi.

Các bác sĩ đã tiến hành phẫu thuật và lấy tổng cộng 10 con giòi ở nhiều giai đoạn phát triển khác nhau ra khỏi xoang mũi bệnh nhân. Người phụ nữ cũng bị lệch vách ngăn mũi nghiêm trọng do nhiễm nhiều ấu trùng đang phát triển trong khoang mũi. Bà đã được điều trị bằng thuốc thông mũi và may mắn hồi phục hoàn toàn. Tuy vậy, các bác sĩ vẫn chưa thể lý giải bằng cách nào ấu trùng lại xâm nhập vào mũi bệnh nhân cũng như vì sao chúng có thể tồn tại ở đó trong thời gian dài.



Hình ảnh ấu trùng của ruồi giòi mũi cừu (*Oestrus ovis*) văng ra khỏi người phụ nữ Hy Lạp

Sau khi loại bỏ các ấu trùng khỏi xoang mũi, các bác sĩ tiến hành kiểm tra kỹ hai mẫu cùng một cá thể đang trong giai đoạn nhộng (hoặc trứng). Kết quả cho thấy một ấu trùng có màu vàng nhạt, dài khoảng 1,5 cm, trong khi con còn lại màu nâu nhạt, dài khoảng 2 cm, có màu đen với bề mặt nhẵn nhéo.

Các sinh vật này được xác định là ấu trùng ruồi giòi mũi cừu (*Oestrus ovis*), loài ký sinh phổ biến ở những vùng khô nóng ven Địa Trung Hải và thường chỉ sống trong xoang của cừu, dê.

Người phụ nữ làm việc gần một cánh đồng chăn thả cừu, tuy nhiên báo cáo ghi nhận không có đồng nghiệp nào của bà có triệu chứng tương tự. Các trường hợp ruồi ký sinh ở cừu lây sang người vốn hiếm gặp, và việc chúng xâm nhập vào khoang mũi lại càng hiếm hơn. Khi xảy ra nhiễm trùng, vị trí thường gặp là ở mắt, gây tình trạng "viêm kết mạc cấp", với cảm giác như có dị vật trong mắt.

Các nhà nghiên cứu cho biết bệnh nhân trong trường hợp này bị lệch vách ngăn mũi nghiêm trọng và đường như đã bị "nhiễm một lượng lớn ấu trùng".

Trước đây, ấu trùng ruồi *Oestrus ovis* được cho là không thể phát triển lâu trong cơ thể người, chỉ dừng lại ở giai đoạn ấu trùng đầu tiên (L1). Tuy nhiên, các tác giả báo cáo cho biết các ca gần đây đã ghi nhận sự xuất hiện của các ấu trùng ở giai đoạn muộn hơn, bao gồm L2 và L3. Sau giai đoạn L3 là quá trình hóa nhộng - thời điểm ấu trùng phát triển lên "cấp độ" trưởng thành hơn.

Các nhà nghiên cứu nhận định những ấu trùng này có thể đã bị mắc kẹt trong khoang mũi của người phụ nữ, do đặc điểm giải phẫu và số lượng ấu trùng lớn, tạo điều kiện để chúng phát triển tới giai đoạn hóa nhộng. Ở vật chủ tự nhiên như cừu và dê, ruồi cái *Oestrus ovis* thường đẻ ấu trùng ở quanh lỗ mũi; sau đó chúng xâm nhập vào khoang mũi và các xoang, có thể phát triển trong nhiều tháng trước khi chui ra ngoài qua đường mũi.

Trong một số trường hợp, ấu trùng giai đoạn L3 có thể mắc kẹt trong khoang mũi vật chủ, nhưng thường không tiếp tục hóa nhộng. Thay vào đó, chúng sẽ bị khô lại, phân hủy hoặc vôi hóa; phần còn lại đôi khi có thể gây ra nhiễm khuẩn thứ phát. Nguyên nhân là do môi trường trong các xoang không thuận lợi để ấu trùng bước vào giai đoạn nhộng.

Vì vậy, các tác giả nhận định việc ấu trùng *Oestrus ovis* hóa nhộng bên trong cơ thể động vật có vú "gần như không khả thi về mặt sinh học". Tuy nhiên, điều này lại thực sự xảy ra ở bệnh nhân 58 tuổi. Nhóm nghiên cứu cho rằng có thể tồn tại những "yếu tố giải phẫu hoặc sinh lý chưa xác định", tạo điều kiện để ấu trùng phát triển đến giai đoạn trên.

Ngoài ra, cũng có khả năng loài ký sinh này đã thích nghi để có thể hoàn tất vòng đời trong cơ thể người. "Dù theo kịch bản nào, vẫn cần thêm các ca bệnh và dữ liệu để hiểu rõ hiện tượng này", nhóm nghiên cứu kết luận. ■

Bí mật 81 chiếc đỉnh vàng trên cổng Tử Cấm Thành: Vì sao không ai dám chạm vào?

Khi đến thăm Tử Cấm Thành, bạn sẽ nhận thấy trên đó có những chiếc đỉnh cửa tròn vàng trên cổng của cung điện. Vậy ý nghĩa của những chiếc đỉnh này là gì?

Tử Cấm Thành không chỉ là một điểm đến du lịch mà còn là một lát cắt sống động của lịch sử. Những chiếc đỉnh tường chùng nhỏ bé trên cánh cổng hoàng gia ấy thực chất đang kể lại câu chuyện về một thời kỳ đầy quy củ, lễ nghi và quyền uy. Và như mọi câu chuyện lịch sử, điều quan trọng nhất là biết trân trọng và gìn giữ những giá trị ấy.

Với hơn 600 năm tồn tại cùng sự trị vì của 24 vị hoàng đế, Tử Cấm Thành vẫn ẩn chứa vô vàn điều bí ẩn khiến hậu thế không ngừng tò mò, khám

phá. Một trong số đó là những chiếc đỉnh vàng nhỏ lên trên cánh cổng đỏ rực dẫn vào hoàng cung.

Cổng Ngọ Môn - lối vào chính của Tử Cấm Thành được trang trí bằng 81 chiếc môn đỉnh bằng đồng mạ vàng, sắp xếp theo dạng lưới 9x9. Đây không chỉ là chi tiết trang trí, mà còn mang ý nghĩa kỹ thuật và giá trị văn hóa sâu sắc trong kiến trúc cung đình Trung Hoa xưa. Người xưa kiêng chạm vào để tránh phạm thượng.



Cánh cổng với 81 chiếc đỉnh ở Tử Cấm Thành

Ban đầu, môn đỉnh được làm bằng gỗ để che đỉnh sắt gia cố cửa gỗ lớn, tránh mất thẩm mỹ và nguy cơ gây thương tích. Đỉnh gỗ dễ mục nên dần được thay bằng đồng mạ vàng, tinh xảo hơn và biểu tượng cho quyền lực, chỉ xuất hiện ở phủ đệ quan lại quyền quý.

Theo Hiệp hội nghiên cứu châu Á (Association For Asian Studies), số 9 trong văn hóa Trung Hoa cổ đại tượng trưng cho cực dương, quyền lực tối cao và sự trường tồn của hoàng đế. Số 81 ứng với 81 chiếc đỉnh ở Ngọ Môn, không chỉ thể hiện địa vị độc tôn của thiên tử mà còn khẳng định sự uy nghiêm của Tử Cấm Thành, nơi chỉ hoàng đế và những người có địa vị cao mới được ra vào. Đây không chỉ là yếu tố trang trí mà còn là cách thể hiện nghi thức hóa quyền lực.

Đỉnh cửa còn được cho là mang "khí tức đế vương", có khả năng trừ tà và đem lại may mắn. Vào thời nhà Thanh, trong lễ hội đèn lồng, người dân từng được phép chạm vào đỉnh cửa để cầu may, nhưng chỉ trong dịp đặc biệt này. Với sự thay đổi của thời đại, quan niệm về phong thủy và sự tôn kính hoàng quyền vẫn khiến du khách e dè khi đứng trước cổng Ngọ Môn.

Đặc biệt số lượng đỉnh cửa còn phản ánh thứ bậc xã hội. Cổng chính của hoàng đế có 81 đỉnh, cổng Đông Hoa dành cho quan chức có 72 đỉnh, và cổng của các vương phủ có 49 đỉnh. Việc sử dụng sai số lượng đỉnh là hành vi xúc phạm hoàng quyền, có thể bị trừng phạt nghiêm khắc.

Trên thực tế, các môn đỉnh trên cổng chính Tử Cấm Thành ngày nay được coi là cổ vật cần được bảo tồn nghiêm ngặt. Việc du khách liên tục chạm tay có thể khiến bề mặt bị bào mòn, oxy hóa, làm hư hại không thể phục hồi. Vì vậy, ban quản lý đã buộc phải ra quy định - tuyệt đối không được chạm tay vào các môn đỉnh - nhằm đảm bảo các chi tiết lịch sử này được giữ gìn trọn vẹn cho thế hệ mai sau. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 20/4 - 26/4/2026

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Bạch Dương cần phải nỗ lực nhiều hơn để giải quyết công việc một cách ôn hòa. Tình cảm mang đến cho bạn nhiều nỗi thất vọng. Tài lộc trong tuần này của bạn chưa tới, dù bạn có rất nhiều nguồn thu và có chiều hướng thăng tiến đáng kể nhưng lại có quá nhiều khoản khiến cho bạn cân chi tiêu. Sức khỏe không được tốt cho lắm, bạn nên rèn luyện thể dục thể thao nhiều hơn.



Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Công việc trong tuần này không được suôn sẻ như mong đợi. Tài chính có dấu hiệu đi xuống khi mức chi tiêu của bạn quá nhiều. Tình cảm của bạn không được quan tâm cho lắm, bởi có một số công việc đang cần bạn tập trung xử lý. Tình hình sức khỏe trong tuần có dấu hiệu giảm sút, có một số thói quen xấu cung hoàng đạo này chớ nên xem thường, dần dần sẽ tạo thành vấn đề lớn. Vì thế mọi việc đều cần chú trọng trong việc ăn uống cũng như việc tập thể dục của mình nhé!



Song Tử (21/5 - 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử cũng đã được cải thiện đáng kể. Công việc của bạn vẫn diễn ra bình thường. Sự nghiệp của bạn phẳng lặng nhưng cũng không mấy ổn định. Tài chính tương đối dồi dào khi có nhiều người ra tay tương trợ cho bạn. Sức khỏe trong tuần này của Song Tử không được tốt cho lắm, do thời tiết thay đổi đột ngột vì thế mà khó có thể tránh khỏi bệnh tật khiến cho bạn trở nên mệt mỏi. Chưa kịp chuẩn bị thì đã suy yếu đi rất nhiều. Vậy nên hãy cố gắng để bồi bổ và chăm sóc cơ thể nhé!



Cự Giải (22/6 - 22/7)

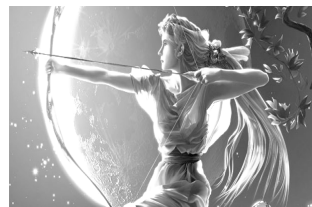
Chuyện tình cảm của Cự Giải vô cùng êm đẹp. Công việc trong tuần này khá suôn sẻ, khả năng tiềm ẩn trong bạn sẽ được khai phá, chỉ cần bạn nỗ lực và biết cố gắng nhiều hơn. Tình hình tài chính bình thường, duy trì nguồn thu nhập ổn định, cuộc sống không tới mức xa hoa nhưng sung túc. Bạn không có khoản chi tiêu nào xa xỉ quá mức. Về phương diện sức khỏe có dấu

hiệu giảm sút, bạn cần quan tâm nhiều hơn đến cơ thể của mình mới có sức khỏe để làm đủ mọi việc.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Tình cảm của Sư Tử trong tuần này êm đẹp. Công việc của chòm sao này bắt đầu mở rộng, mối quan hệ với cấp trên và đồng nghiệp hòa hợp, có tác dụng tích cực trong quá trình hoàn thành nhiệm vụ. Tài chính vững vàng, bạn đang tập trung cao độ và nỗ lực hết mình đối với công việc nên thu nhập cũng từ đó mà được cải thiện. Tình hình sức khỏe không quá tốt do Sư Tử có phần bận rộn vì sự nghiệp nên cũng ít chăm lo cho bản thân của mình. Tuy chưa có vấn đề gì nghiêm trọng nhưng cũng cần nghỉ ngơi nhiều hơn.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Tình cảm của chòm sao này vững vàng, ổn định. Công việc tương đối thuận lợi, bạn thể hiện năng lực của mình tốt nên kết quả ổn hơn. Phương diện tài chính kém hơn tuần trước một chút. Sức khỏe của chòm sao này bình thường, tinh thần có ảnh hưởng rất nhiều tới thân thể nên hãy giữ tâm trạng lạc quan, vui vẻ và thư giãn nhất có thể. Xử Nữ cũng cần chăm sóc cho cơ thể của mình nhiều hơn, nếu cơ thể có dấu hiệu bất thường không được chú quan hay lơ là.



Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Tình cảm của Thiên Bình trong tuần này bình thường. Công việc ngày càng tốt đẹp, sự nghiệp đi lên khá nhanh dù gặp phải không ít trở ngại. Tài chính trong tuần này nhìn chung ổn định, công việc hanh thông tự khắc tiền lương tiền thưởng đều đầy đủ, chưa kể bạn cũng có các khoản thu nhập từ bên ngoài. Phương diện sức khỏe cũng không phải lo lắng, Thiên Bình tranh thủ thời gian nhàn rỗi tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện thể dục thể thao nên cơ thể tốt hơn nhiều.



Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp không quá mức phiền muộn. Công việc của cung hoàng đạo này vẫn tiến triển đều, không xảy ra vấn đề bất ngờ nào nhưng cũng không có thành công vang dội. Tài chính khá, Bọ Cạp được người thân trong gia đình cho một số tiền không nhỏ khiến cho bản thân bạn không nề từ chối. Tình hình sức khỏe trong tuần không có gì đáng ngại, nếu Bọ Cạp có ý định giảm cân, tập thể

hình để cân đối vóc dáng thì nên tiến hành ngay. Tuy nhiên vẫn cần phải bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.



Nhân Mã (22/11 - 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã được như ý. Công việc tương đối trôi chảy, chòm sao này tập trung vào nhiệm vụ của mình, mọi chuyện cũng không có gì khó khăn. Tình hình tài chính ổn định, Nhân Mã được bạn bè giới thiệu cho công việc, tư vấn đầu tư hoặc mời hợp tác nên thu nhập không nhỏ, nhất là qua các hoạt động kinh doanh. Về phương diện sức khỏe là điểm sáng của cung hoàng đạo này, tình trạng cơ thể duy trì như cũ, thỉnh thoảng cũng có ốm vặt nhưng bệnh nặng thì không có.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Tình duyên của Ma Kết suôn sẻ, thuận lợi. Công việc không có rắc rối lớn, nỗ lực cố gắng thì sẽ có thu hoạch. Tài chính trong tuần không tệ nhưng bạn mất tiền vào những chuyện ngoài lề, nhiều bạn bè người quen tới tìm vay mượn tiền, hơn nữa lại không phải con số nhỏ. Tình hình sức khỏe bình thường, đối với tập luyện Ma Kết chỉ nhiệt tình được vài phút lại nóng lòng mong chờ kết quả, thấy không hiệu quả ngay liền bỏ dở giữa chừng. Làm gì cũng cần phải kiên trì!



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Chuyện tình cảm của Bảo Bình đã có dấu hiệu chuyển biến tích cực trở lại. Công việc khá ổn định, mối quan hệ với cấp trên cùng đồng nghiệp cũng rất tốt đẹp. Phương diện tài chính trong tuần bình thường, thu nhập của Bảo Bình vẫn đều đều, không có khoản nào thêm nhưng do quan hệ xã giao nhiều nên bạn tiêu tốn nhiều hơn dự liệu, cần phải quản lý tài chính chặt chẽ để không bị thiếu hụt. Sức khỏe của bạn trong tuần cũng rất tốt, tình trạng cơ thể luôn dồi dào năng lượng, tinh thần vui vẻ, phấn chấn.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Sự nghiệp của cung hoàng đạo này ngày càng tăng tiến thấy rõ, lại thêm may mắn luôn kề bên nên bạn hoàn thành những nhiệm vụ được giao một cách dễ dàng, kết quả xuất sắc, không có điểm nào đáng chê trách. Tình hình tài chính của Song Ngư cũng đang có dấu hiệu tăng lên, chòm sao này hứng thú với việc kiếm tiền đồng thời cũng dành nhiều thời gian và tinh lực để phát triển nguồn thu nhập. Thế nhưng vấn đề cần phải chú ý là sức khỏe khá tệ, xuất hiện các bệnh giao mùa như cảm mạo, cảm cúm, viêm họng mà xương khớp cũng có vấn đề. ■

TRUYỆN NGẮN

Niềm hạnh phúc đọng đầy

Sinh xong, tôi còn xề xề hơn cả trước nhiều. Người đã không được cao ráo, mặt không được xinh giờ lại thêm cái dáng xấu, đến là khổ tâm.

Ngày trước, khi chưa lấy chồng, lúc nào tôi cũng tự ti vào nhan sắc của mình. Dùng từ “nhan sắc” có lẽ là hơi ưu ái cho tôi rồi. Vì khi đó, tôi luôn cảm thấy mình thua kém tất cả các chị em khác.

Họ cao ráo, xinh xắn, trắng trẻo nên ăn mặc cái gì cũng đẹp, thậm chí chỉ cần tô thêm một chút son, họ cũng cực kì lộng lẫy. Còn tôi có lẽ là không may mắn nên chiều cao khiêm tốn, khuôn mặt cũng không có nét gì xinh, lại còn bị mụn. Nói chung ngày đó, tôi sợ ế chồng lắm, hoặc cũng buồn vì chắc mình phải lấy người nào đó không yêu.

Tôi có một đam mê, cái này thì nhiều người thích, đó là nấu ăn. Thật sự, chính tôi cũng cảm thấy mình nấu nướng giỏi, có năng khiếu. Căn bản bạn bè tới ăn uống món của tôi nấu nhiều, ai cũng khen ngợi.

Tôi cũng tự hào vì mình có được tài lẻ này. May mắn là tính tôi rất khôi hài nên bạn bè quý mến nhiều, con gái con trai đều có cả. Nhưng chỉ thiếu mỗi chuyện là, kiếm người yêu. Cứ kiếm hoài không được, bạn bè có người yêu hết rồi, còn mình vẫn độc thân.

Về sau, tôi có thích một anh chàng, người khá là cao ráo, cũng có thể gọi là đẹp trai. Bạn bè cứ hay trêu tôi “trèo cao thế”. Cũng là trèo cao thật, nhưng mà tôi phải làm vậy chứ, không thì chẳng bao giờ có cơ hội được yêu người mình thích. Phải tự tìm cho mình cơ hội.

Thời gian đó, tôi chịu khó thay đổi bản thân mình, cố gắng biến mình thành cô nàng xinh đẹp, dịu dàng. Lúc nào cũng chải chuốt tóc tai, còn trang điểm son phấn. Nói không ngoa chút tôi đã đầu tư khá lớn vào ngoại hình, dù là không thể bằng các bạn khác, nhưng cũng có chút khiến người khác chú ý, đỡ xấu hơn.

Lúc gặp anh hay bạn bè của anh, tôi thường trang điểm nên họ cũng không nhìn rõ mặt mộc của tôi thế nào. Tôi vui tính, lại thích nấu ăn, có lẽ cũng vì điểm này mà anh đã có tình cảm với tôi. Lâu dần, tình cảm ấy trở thành tình yêu. Cả hai đã nhận ra mình là một nửa của người kia và đối xử thật chân tình với nhau. Đúng là, quãng thời gian ở bên cạnh người yêu, tôi mới càng cảm nhận được cuộc sống này thật thú vị.

Chúng tôi cưới nhau không gặp bất cứ sự ngăn cản nào của gia đình. Bố mẹ anh cũng bình thường đối đãi với tôi, chỉ là cũng có nhiều lời ra tiếng vào nói tôi xấu, già hơn anh.

Khi tôi về nhà chồng, không trang điểm, để mặt mộc, nhìn tôi còn già hơn chồng rất nhiều, mặt lại có mụn nên không có chút nhan sắc nào, giống cô gái xấu xí ngày trước. Tôi biết mọi điều tiếng ấy nhưng vẫn không bận tâm, phải tập bỏ qua lời dị nghị mà sống, để ý chỉ một thân. Với lại tôi luôn biết, mình già và xấu hơn chồng nên tôi mặc kệ.

Sau một thời gian sống cùng nhà chồng, tôi chuyển ra ngoài sống. Chồng và tôi được bố mẹ hai bên hỗ trợ mua một căn hộ chung cư nhỏ. Thế là chúng tôi có chốn riêng, tôi cảm thấy an tâm hơn nhiều, cuộc sống cũng thanh thoi. Sinh xong, tôi còn xề xề hơn cả trước nhiều. Người đã không được cao ráo, mặt không được xinh giờ lại thêm cái dáng xấu, đến là khổ tâm.

Mỗi lần nằm ngủ, tôi đều than với chồng về nỗi khổ tâm của mình. Chồng tôi chỉ cười: “Ai chẳng có lúc xấu lúc đẹp, em xấu trước đẹp sau. Anh thì cũng có hơn gì em. Được cái ngoài xấu ra thì vợ anh toàn diện, nấu ăn ngon, chu toàn gia đình, lo tươm tất mọi việc, đối đãi với gia đình hai bên rất công bằng và chân thành, anh hài lòng về vợ anh lắm!”. Anh thường hay trêu tôi xấu nhưng được cái nấu ăn ngon, tôi cảm kích vô cùng.

Đúng là ngày còn thanh niên, tôi luôn được bạn bè khen ngợi về khả năng nấu ăn của mình và khi lấy chồng, tôi càng phát huy thế mạnh đó. Có thời gian nhiều hơn, tâm huyết hơn, vì chồng nên tôi đã làm được những bữa ăn tuyệt vời. Vì thế mà ít khi anh bỏ bữa ở nhà, trừ phi có việc gì cực kì quan trọng thì mới báo hủy cơm.

Bây giờ trong gia đình này có chồng, có con, tôi cảm thấy cuộc sống thật ấm cúng. Cả nhà sum vầy bên mâm cơm, được chồng nói những lời yêu thương quan tâm chân thành.

Nhiều lúc nằm bên chồng, tôi hay hỏi nửa đùa nửa thật rằng: “Anh đẹp trai vậy sao ngày trước không chọn cô nào xinh gái mà lại lấy em?”. Chồng tôi cười: “Đẹp thì chỉ thích lúc đầu thôi em ạ, chọn vợ là phải chọn người như vợ anh đây này. Chứ lấy vợ đẹp về mà cũng chỉ để ngắm, không biết nấu nướng như em, không biết lo chu toàn như em thì chỉ bỏ công đưa tiền sắm quần áo”.

Tôi biết chồng nói vậy cũng vừa là trêu vừa là thật. Đúng là, người ta yêu nhau ở cái tâm hồn, tính nết chứ không phải cứ thấy ngoại hình bắt mắt là yêu.

Vợ xấu so với chồng, bây giờ còn già và xề xề nữa nhưng lúc nào anh cũng yêu tôi, thương tôi. Chẳng bao giờ chồng phàn nàn bất cứ điều gì về vợ mình cả.

Dù vậy tôi biết, làm phụ nữ nên tô điểm cho bản thân, dù sao thì cũng cố gắng giữ được một vóc dáng thật đẹp và có ngoại hình chuẩn thì càng tốt. Còn gì bằng một người vợ vừa đẹp lại vừa đảm đang, nấu ăn ngon? ■

Thanh Hoài

Hình như... em đã yêu!

Tôi quen anh từ khi tôi còn là một cô bé lớp 10 mơ mộng, khi anh vẫn hay cóc đầu tôi như trẻ con.

Anh đi du học, tôi lao vào cày sách vở như điên với mong muốn tốt nghiệp phổ thông sẽ thi đi sang Úc với anh. Không may, tôi thi TOEFL thiếu gần 50 điểm. Tôi vào học ở một trường ĐH trong nước, mắt không hề nhìn thấy một người con trai nào khác.

Anh về nước mừng ngày lễ cùng gia đình. Trong hơn một tháng trời, ngày nào chúng tôi cũng cùng nhau đi chơi, đi tìm sách vở, thăm bạn bè. Chúng tôi luôn vui vẻ và rất hiểu nhau. Đó là những phút giây tươi thắm nhất và cũng tuyệt vọng nhất đối với tôi.

Càng ngày, tôi càng nhận ra mình đã không yêu làm người và suốt đời, tôi sẽ không thể nào tìm thấy một người nào khác giống như anh. Nhưng tôi cũng lại mơ hồ lo sợ anh chỉ coi tôi như một con bé năm nào, như một đứa em gái, mà do hai gia đình thân quen, tôi và anh từ nhỏ đã cùng nhau lớn lên. Tuyệt vọng nhưng hạnh phúc, nỗi buồn ấy với tôi có màu rực rỡ.

Chỉ còn một ngày nữa thôi anh sẽ phải quay lại Úc. Tối hôm trước, anh vô tình nói:

- Anh muốn chụp mấy bức ảnh chùa chiền cho đám bạn anh xem. Nhưng... chán thật, đang giữa mùa mưa bão, không biết tìm đâu ra một bóng áo dài...

Sáng hôm sau, trong cái lạnh giá của tiết trời gió mưa Hà Nội, tôi mặc một chiếc áo dài lụa trắng cùng anh đi chụp ảnh, không kèm theo bất kỳ một chiếc áo len hay áo khoác nào.

Suốt một ngày, từ 6 giờ sáng đến 6 giờ tối, tôi đứng làm mẫu cho anh chụp, từ Cổ Loa về tới Phủ Tây Hồ, chùa Trấn Quốc... Đến bây giờ, tôi vẫn không hiểu tại sao chỉ một trái tim bé nhỏ lại có thể cung cấp một nguồn nhiệt lượng lớn lao nhường ấy cho một con người, là tôi.

Hôm sau, anh ra sân bay. Tôi không thể đi tiễn, nằm nhà sốt li bì. Tôi ngủ suốt hai ngày, giấc ngủ nặng nề mê man, không biết vì ốm hay vì trong lòng luôn văng vẳng tiếng âm ì của chiếc máy bay đã mang anh đi xa...

Tình dậy, mẹ đưa tôi mảnh giấy anh gửi lại: “Anh chưa gặp một người con gái nào như em. Người con gái trong suốt thời gian vừa qua luôn tận tình giúp anh tìm tài liệu trong một lĩnh vực mà anh biết cô ấy không hề hứng thú.”

Người con gái nghe anh huýt sáo vu vơ mà biết được anh nghĩ gì. Người con gái ấy, cả ngày hôm qua mặc mỗi tấm áo mỏng manh đi cùng anh, mà lúc nào cũng vui vẻ tươi cười, nghĩ ra đủ thứ chuyện để anh an tâm chụp ảnh mà không áy náy, luôn luôn hồng hào và xinh đẹp! Cảm ơn em nhé, sao em lại tốt với anh đến thế!”

Cơn sốt đã qua mà trong tôi bừng bừng như có muôn ngọn lửa thiêu đốt. Tôi biết, dù sau này có phải hứng chịu điều gì đi nữa, tôi nhất thiết phải bộc bạch lòng mình và cũng chỉ có lúc này thôi.

Vội mở laptop tôi viết liền một hơi: “Anh vẫn không hiểu ư, sẽ chẳng bao giờ có ai tốt với anh hơn em đâu. Bởi vì em đã lớn rồi. Và... hình như em đã yêu anh!”

Qua ngày hôm sau, vào lúc 12 giờ đêm, tôi nhận được điện thoại của anh. Ngay sau khi nhận được mấy dòng tôi gửi, anh đã vui mừng và quyết định gọi điện thoại cho tôi thay vì trả lời qua email. Trong máy, giọng anh rất dịu dàng: “Thảo à, bỏ hai từ “hình như” đi, được không em?!”... ■

Ngọc Châu

TRUYỆN NGẮN

Những hạnh phúc bình thường lúc tựa vào người thương

Có lẽ tất cả chúng ta đều nợ ngày cũ một lời cảm ơn, vì nếu không có những kỷ niệm, chúng ta biết nhìn về đâu mỗi khi ngoảnh lại phía sau mình? ■

Và chúng ta cũng nợ luôn cả chính mình của ngày hôm qua một lời xin lỗi, vì cứ đeo mang cũ xưa dùng dằng đến hiện tại để hồi tưởng nhớ thương, mà không cần bận tâm nó đã hút hơi và nằm lại gác ngoài phía sau xa lắm rồi...

Sân bay Pu Dong lúc nào cũng thênh thang, đủ khiến kẻ một mình tự thấy lọt thỏm trong dòng người chộn rộn.

Tôi mặc vội chiếc áo khoác giữa cái lạnh xuống gần 10 độ C. Mặt trời những ngày này không len qua nổi các tòa nhà cao tầng để tỏa ấm xuống đường đi. Dây cao ốc san sát nhau chen chặt cả khoảng không trên đầu, đến độ ngược mắt lên nhìn chỉ thấy ngợp đầy bê-tông cốt thép chứ chẳng thấy chút mảng mây xanh hay nắng vàng. Cũng phải thôi, Thượng Hải được mệnh danh là “thành phố không có bầu trời” mà.

Nhưng nơi đây, lại giữ cả một khoảng trời ký ức trong tôi.

Len qua dòng người chen chúc xếp hàng dài thườn thượt để chờ thang máy lên tham quan tháp truyền hình Đông Phương Minh Châu, tôi đi vào lối riêng của nhân viên trực đài. Em đã dặn bảo vệ đợi sẵn. Người ta ví Đông Phương Minh Châu như một chuỗi ngọc với thân tháp thẳng đứng như sợi dây đeo và hai quả cầu dọc theo chiều dài tháp là hạt “minh châu” đính vào.

Thang máy đưa tôi đi lên những đài quan sát được xây dựng bên trong những hạt ngọc khổng lồ, đường kính nghe đâu lên đến 50m. Tôi lọt thỏm giữa các tầng triển lãm, khách sạn không gian và đài phát tín hiệu, phòng kỹ thuật truyền thanh, truyền hình.

Thang máy dừng hẳn trên độ cao gần 300m tại khoang thứ hai của “chuỗi ngọc”, nơi chúng tôi hẹn gặp nhau để tiện cho em từ phòng ghi hình ở tầng dưới quá bộ lên.

Tôi ngồi đợi em, cạnh cửa kính nhìn ra sông Hoàng Phố, nơi bến Thượng Hải đã đi vào nhạc vào phim, dù chẳng có... cái bên nào ở đó. Nơi đây chỉ là một dòng sông chia đôi hai bờ, nhìn từ trên cao thấy phân biệt rõ khu Phố Đông hiện đại với nhà chọc trời và khu phố cũ đã hỗn độn nhiều do quy hoạch lung củng.

Ngày trước khi mới sang đây du học ngành truyền thông với em, hai đứa cũng đã bất ngờ trước vô số địa danh “trá hình” trong thành phố. Như bến Thượng Hải thì chẳng thấy bến mà chỉ toàn hàng quán rong, hay miếu Thành Hoàng cũng chẳng có miếu thờ cúng gì mà là một khu mua sắm tấp nập nói thách hơn cả chợ Bến Thành.

Thậm chí “Trung Hoa đệ nhất lộ” là con phố Nam Kinh cũng khiến hai đứa lắc đầu ngo-

án bởi chẳng thấy phố đâu, mà chỉ toàn người chen chúc nhau, những mái đầu đen vàng đỏ tím nhuộm ngập lối đi, che kín cả mặt đường.

Con đường dài chỉ có hơn 5 cây số, mà suốt thời đi học, cả hai đứa chưa bao giờ đi hết trọn vẹn bởi mỗi ngày có cả triệu lượt người đổ xô đến hơn 600 cửa hàng mua sắm tại đây. Mỗi lần bước chân đến phố Nam Kinh, em chỉ biết nắm chặt tay để tôi dẫn đường, bởi chỉ cần lơ đãng ngó nghiêng, hai đứa sẽ bị lạc mất hút trong dòng người như thoi cứ trôi dần về phía trước.

Chỉ năm cây số ở phố Nam Kinh, còn đi không tới cùng với nhau, huống hồ. Đường còn dài, còn dài. Mà phố đã chia hai, mà tay đã rời tay, mà mình thành người đứng từ lúc nào chẳng hay.

- “Duy kiến trường giang thiên tế lưu” (Là một câu thơ của thi sĩ Lý Bạch đời Đường viết khi đưa tiễn cố nhân, lúc đứng trên lầu cao nhìn con thuyền chở bạn đi xa dần đến mất hút, “chỉ còn lại một dòng sông trôi mãi đến chân trời”) phải không anh? - Giọng em nhỏ nhẹ từ sau lưng, kéo tôi về lại giữa không trung lơ lửng của Đông Phương Minh Châu.

- Nhưng anh đâu phải là Lý Bạch, mà sông Hoàng Phố cũng đâu phải sông Trường Giang - Tôi bật cười xong gọi phục vụ, lục tung trí nhớ để bập bẹ được vài câu tiếng Trung.

- Chà, chừng ấy năm mà anh vẫn còn nhớ phát âm thì giỏi quá - Em vừa gật gù vừa đưa tay vuốt nhẹ tóc xõa trên gò má, chăm chăm nhìn tôi.

- Thật ra, anh chỉ nhớ mỗi cách phát âm món bánh “chia cách” mà em thích để gọi phục vụ mang lên thôi.

- Ra là anh vẫn còn nhớ thói quen...

- ... luôn ăn tráng miệng trước khi ăn món chính của em - Tôi tiếp lời.

Tiếng cười vang...

- Em ăn uống gì kỳ cục vậy, chưa xong món mặn đã chuyển qua đồ ngọt là sao?

- Thì tại em hảo ngọt. Lỡ đâu đang ăn món chính, chưa kịp tráng miệng mà có thiên thạch nào va phải Trái đất nổ tung hết tron. Chết mà chưa được ăn ngon thì hụt hẫng đó anh.

- Thiên thạch nào ở đây chứ cô nương?

- Thôi không đùa co với anh, em ăn liền cho kịp “chia cách”.

- Gì mà còn đòi chia cách nữa? Em tính bỏ anh đi đâu? - Tôi ngó người.

Em lém lỉnh chỉ vào menu dòng chữ “cheese-cake” xong nhướn môi cười, nụ cười còn ngọt hơn cả thứ bánh tự em phiên dịch thành tên.

Tay xắn từng mẩu bánh, em vẫn giữ nụ cười hồn nhiên và sự ân cần dịu dàng khi hỏi thăm về chuyên công tác của tôi. Đúng thật là tình thương không thể san sẻ, nhưng sự trân trọng thì có.

Một khi bước qua quá khứ nhưng lòng vẫn còn thiết tha, chúng ta sẽ không nhắc về nhau như những người-từng-yêu-nhưng-đã-nhặt, mà sẽ là người luôn được ta trân trọng riêng dành. Những yêu-thương-thật-lòng sẽ không có những hẳn học về sau. Còn ngược lại, chia tay rồi mà vẫn còn day nghiêng ai đúng - ai sai thì có lẽ yêu thương lúc trước

chỉ là thứ ích kỷ chiếm hữu trá hình.

- Công việc của anh ấy thế nào, tụi em vẫn làm chung đài chứ? - Câu chuyện của chúng tôi đây đưa đến tận khi Thượng Hải bắt đầu lên đèn, cả ngọn tháp Đông Phương Minh Châu dẹt sáng giữa đêm và nhà hàng xoay nằm lưng chừng trời giữa khối cầu cũng bắt đầu xoay đều.

- Giờ chỉ còn mình em, anh ấy đã chuyển qua làm phim rồi. Tụi em đang tích góp để dời sang khu Phố Đông. Đúng là chưa tới Thượng Hải chưa biết tiền mình ít, hai đứa làm quần quật mấy năm trời vẫn chưa dọn ra được nhà riêng. Cũng may làm việc ngay trên đây nên ngày nào em cũng được quay vòng khắp 360 độ để nhìn nhà cửa thiên hạ mà mơ mộng - Em vừa nói vừa đôi mắt ra không gian lửng lơ trôi bên ngoài

- Cần chi đến nhà cửa, cả thế giới của em giờ là anh ấy rồi còn gì... - Chưa kịp dứt câu thì mặt đất khựng lại, rung lắc nhẹ rồi dừng hẳn dưới chân khiến tôi chao đảo.

Em bật cười trấn an:

- Chắc hôm nay họ lại bảo trì điện đóm gì nữa nên motor quay bị ngắt rồi. Anh thấy đó, làm cả thế giới của một ai đó không hề là một chuyện dễ dàng. Bởi một cử động lệch trục dù rất nhỏ cũng làm nghiêng ngã quỹ đạo khiến cả hai loạng choạng rồi ngã nhào. Nên thôi, phải tự nương nhờ chính mình chứ đừng dựa dẫm vào bất kỳ ai hay thiên hà nào hết.

Không còn ở lại được lâu với tình trạng bảo trì này, chúng tôi đành chào nhau mỗi người một ngã. Em còn cẩn thận dặn dò tôi chờ đi đêm lung tung. Thượng Hải bây giờ khác xa thời hai đứa còn là sinh viên du học. Em bảo:

- Đừng thấy có em gái xinh xắn nào rủ đi bar thì hớ hớ gật đầu. Đến giữa chừng cô ấy biến mất, để lại bill chừng vài ngàn nhân dân tệ thì kêu trời không thấu nha. Em vừa làm xong phóng sự điều tra này, hàng trăm ông bị rơi vào tròng rồi đó.

Tôi bật cười. Em luôn là thế, chu đáo đến tỉ mỉ. Sự vô tư của cô gái hai mươi tuổi ngày xưa khiến tôi yêu thành khẩn đến giờ vẫn còn trong em, bất chấp thời gian và không gian giữa chúng tôi đã xa quá nhau rồi. Tôi đi bộ dọc theo sông Hoàng Phố vào đêm lập lánh.

Gió lạnh và dòng nước lao xao vỗ bờ như chạm đến đầu đó trong tiềm thức, nhắc nhở một sự thật mà từ lâu tôi cố buông bỏ, rằng lần khuất trong “Thành phố không bầu trời” này, có một khoảng trời kỷ niệm của riêng tôi, có một con người mà tôi rất yêu thương nhưng không thể đi cùng đến cuối con đường. Bỏ thì thương, vương thì tội. Thôi đành để đó...

Có những cuộc chia xa chẳng cần lý do gì. Chỉ là người ta cạn lòng với nhau thì đường đi cùng tự khắc phân ly. Âu cũng vì chữ “Duyên” là một thứ có hạn kỳ, thế nên chẳng thể trách gì khi hai đứa mình không tránh nổi sự tuần hoàn bất biến của những mối quan hệ từ quen thành lạ, từ gần rồi xa.

Nhưng chẳng thà hai đứa cứ ở khác xa khoảng trời mà vẫn còn nghĩ về nhau trân trọng, còn hơn cái kiểu thương chưa chắc đủ nhiều để tụi

TRUYỆN NGẮN

cho một thứ được gọi là “tình yêu”. Nhớ cho rằng trái tim hẹp hòi lắm, chỉ đủ vừa dành cho một người mà thôi, nên nếu cứ đua đòi thật nhiều cảm thông, thật nhiều chia sẻ, thật nhiều xốn xang lướt qua... thì cuối cùng chỉ còn lại thật nhiều trống không, thật nhiều bất an và xót muối trong lòng.

Xếp lại hành lý cùng bản hợp đồng vừa ký xong với đối tác, tôi tự cho phép mình thư thả vài giờ trước chuyến bay. Ngồi bên hiên khách sạn, thấy nỗi buồn nhỏ giọt thành cà phê đắng đót, nắng chói vào lòng thành đường mạch nha vàng vọt để pha loãng ly đen nóng.

Phố phường lạnh gió từ lúc tôi sang đến tận giờ vẫn chưa thấy ấm lại. Tin nhắn đến. Em hẹn gặp ngoài phố Nam Kinh. Tôi chẳng cần gọi lại để hỏi chính xác em đang ở đâu trên con đường đông đúc để lạc nhau ấy? Vì tôi biết, chắc chắn em sẽ đứng đợi tôi.

- Kem trà xanh, em mua sẵn đúng ý anh chưa? - Giữa con phố mua sắm chẳng thể thấy gì trước mặt mình ba bước chân vì người chen người ken đặc, em sẽ đứng nép vào hàng kem tươi ngay dưới bóng cây ngô đồng rụng lá treo đầy lồng đèn đỏ.

Đó là giao ước ngày xưa của hai đứa, mỗi lần lạc tay nhau giữa dòng người chộn rộn ở Nam Kinh. Nhưng lạc nhau trên đường thì còn mong gặp lại, chứ lạc nhau trong tình thương thì vô phương tìm về.

Sao lại là chúng ta, mà không là ai khác? Vẫn biết trong cuộc đời đâu thiếu sự lỡ tay và ngoài kia, người ta vẫn đánh rơi và lạc mất nhau đâu đó mỗi ngày. Nhưng tại sao sự lỡ tay của hai đứa thời trẻ lại khiến chúng ta bạc đầu lạc nhau trong những hồi tiếc thế này?

- Em quay hình ở trung tâm thương mại gần đây, vừa xong là nhắn anh ngay. Mấy giờ anh bay?

- Tầm chiều nay. Vẫn kịp gặp để chào em - Tôi xuýt xoa khi viên kem lạnh buốt phá vào lòng mát rượi.

- Lát anh ấy đến đón em về. Anh ghé qua ăn cơm gia đình với tụi em nhé?

Tôi mỉm cười, gật đầu mà thấy lòng tan theo viên kem trôi tận đâu đâu.

Hai đứa thơ thân trên đường, cố gắng đi sát cạnh nhau để khỏi lạc mà không cần phải nắm tay như thời còn yêu. Sẽ đến lúc chúng ta hiểu ra buông tay hay nắm tay cũng chẳng khác gì nhau nữa. Bởi khi ấy, bàn tay chỉ có thể làm một điều duy nhất là vẫy chào cuối phố chứ chẳng còn dư dả để níu với hay từ bỏ.

Xin nhớ cho rằng thời gian chưa bao giờ chờ đợi chúng ta và những chuyện ta mong cầu nhất chỉ có thể đến một lần duy nhất trong đời. Nếu đã qua rồi, cố chấp đến mấy cũng chỉ đành cam chịu ngược nhìn mây bay, bàn tay người hoàn toàn ngoài tầm với giữ lại.

Anh ấy đến. Dừng xe bên vệ đường, cẩn thận lấy mũ bảo hiểm và mở sẵn hai bên gác chân phía yên sau, anh ấy đón em bằng một nụ cười tròn đầy nhất. Chẳng hiểu sao, tôi vô thức đến bắt tay anh, như một sự cúi đầu.

Mặc cho em tròn xoe mắt vặn hỏi, tôi cáo từ bữa ăn gia đình với lý do chưa soạn kịp hành lý cho chuyến bay sát giờ. Xe chạy khuất vào ráng chiều, hai bóng dài lẫn nhau thành một, tan vào đường phố tập nập ở đất đông dân. Tôi, một mình, giữa đại lộ sầm uất nhất châu Á, thấy bản thân đi hết đường vẫn chưa hết lạ. Lạ lắm với đám đông, lạ lắm với chính tiếng lòng mình lẻ nhịp.

Tiếng chân người vẫn xáo động xung quanh. Tiếng tim mình vẫn xốn xang đập mạnh. Tiếng em ngày nào, ngọt ngào như bánh “chia cách”, vẫn vang lên...

Đàn ông - trải qua bao nhiêu cuộc tình, có khi tự mình phụ bạc bỏ người, có khi ngỡ ngác bị người bỏ mình - rốt cục chỉ cần lúc hoàng hôn tắt nắng, quay về nhà thấy có người đợi sẵn để cùng ăn một chén cơm nóng bát kê dờ ngon, bát kê hờn giận vẫn nhẫn nại ngồi cùng bàn nhìn nhau bằng thứ tình thương nghĩa nặng.

Đàn bà - khóc cười bao lần vì những người đến đi không thể giữ, cuối cùng lại cảm động duy nhất bởi chàng trai lẳng lặng mở sẵn cặp gác chân mỗi lần mình lên ngồi sau xe.

Hạnh phúc, hóa ra chỉ cần giản lược và tri túc thế thôi. Mà sao chúng ta cứ phải đi một đoạn đường thật dài, thật phù phiếm lắm lạc, trải qua bao lần mất mát và rời tay, mới có thể nhận ra điều chúng ta cần nhất chỉ đến duy nhất một lần trong đời dưới hình hài dung dị - mà vô tình hay kiêu hãnh, ta để mặc chúng lơ đãng trôi qua, một mình, dưới gót chân vội vàng coi khinh. ■

Hoàng Nhân

Đời đã nhúng chàm, thôi để em đi...

Đứng tần ngần trước ngôi nhà 2 tầng khang trang, nước mắt Tâm không ngừng tuôn rơi.

Cô cảm thấy một nỗi đớn đau không thể nào dụi đi mỗi khi nhìn thấy hình ảnh thân thương này. Nhưng trách ai được khi mọi chuyện đã trở nên quá muộn màng.

- Tâm, có phải em không?

Chỉ cần nghe giọng thôi Tâm cũng biết đó là ai. Bao năm qua, giọng nói đó vẫn không hề thay đổi, vẫn trầm ấm và thân thương. Đó là Huy - người mà hơn 2 năm trước cô còn gọi anh là chồng. Nhưng giờ thì mọi thứ đã đổi khác. Tâm trở thành kẻ không thuộc về ngôi nhà ấy, không thuộc về người đàn ông đang đứng trước mặt cô chỉ vì sự tham lam, ích kỷ của mình.

Phải đắn đo rất nhiều Tâm mới quyết định đặt chân vào ngôi nhà mà cô đã từng khăng khăng phải “ra khỏi nơi địa ngục này”. Mỗi bước chân đi quanh ngôi nhà là một nhát dao cứa vào lòng cô. Ngày ấy sao mà cô tối mắt, tối mũi chỉ vì đồng tiền. Cô đã vút bỏ tất cả để chạy theo một gã đàn ông giàu có đem lòng yêu cô. Cuộc sống kim tiền làm cô lóa mắt:

- Em giờ thế nào rồi?

Tâm cứ nghĩ có ngày gặp lại thế này, chắc

chấn anh sẽ tát vào mặt cô những cái tát trời giáng. Chuyện dở xấu mà cô đã làm với anh không chỉ khiến anh xấu hổ với mọi người mà còn buộc anh phải gánh một khoản nợ quá lớn. Những tội lỗi đó làm sao có thể dễ dàng bỏ qua. Vậy mà anh vẫn đối xử tốt với cô, vẫn hỏi han, quan tâm như hai người bạn cũ.

Hơn 2 năm trước, cô không bằng lòng với cuộc sống vợ chồng bình thường nên đã bỏ anh khi có một gã đàn ông đồ sộ, đồ ngọt yêu hấn. Lúc đó cô thấy hấn giàu có, sang trọng, những gì hấn mua cho cô đắt tiền, có giá trị nên cô bị mờ mắt.

Đồng tiền đã làm cho trái tim cô hóa đá. Ngày cô ra đi, anh chạy theo níu tay vợ cầu xin ở lại nhưng cô vẫn lạnh lùng. Cô mơ mộng về một chân trời màu hồng với người tình nên dứt bỏ mọi tình nghĩa với người chồng tội nghiệp của mình.

Mang theo cả đồng tiền thôi chưa đủ, trước khi đi cô còn vay mượn khắp nơi để lấy tiền vốn riêng cho mình sau đó để mặc anh một mình trả nợ.

Cô biết mình tàn nhẫn nhưng đồng tiền không tha cho lương tâm của cô. Cô đã đối xử với người chồng yêu thương mình theo một cách tàn độc nhất...

Nhưng ở đời, gieo nhân nào gặt quả ấy. Chỉ hơn 1 năm sau khi sống phè phỡn với người tình cô bị hấn phụ bạc. Hấn thực chất chỉ là một tên lừa đảo, chuyên lừa gạt người khác bằng vẻ ngoài sang chảnh giả tạo của mình.

Hắn ta tiêu hết số tiền mà cô mang theo để phòng thân, quát ngựa truy phong xong rồi bay biến. Lúc đó cái thai trong bụng cô cũng bước sang tháng thứ 3...

Hơn 1 năm làm việc, cô dành dụm được một khoản tiền lớn để quay về quê. Gặp lại anh hôm nay là điều cô đã chuẩn bị tâm lý từ trước nhưng sao vẫn thấy đắng cay:

- Em về rồi, hãy ở lại với anh. Thực sự anh vẫn yêu em nhiều lắm, chưa bao giờ anh hết yêu em cả. Chuyện cũ đã qua thì cho qua luôn em ạ. Em đợi anh đi chợ, mua chút đồ về nấu cơm nhé!

Anh đi rồi, cô biết những lời anh nói là thật tâm nhưng biết làm sao được khi con người cô không còn xứng đáng với tình yêu đó. Tâm đặt lên bàn số tiền lớn mà cô dành dụm được, coi đó như một sự trả ơn với anh:

“...Anh nghĩ tôi thích ăn mấy món nhà quê mà anh nấu chắc. Vì chán ngấy cái sự nghèo nàn này mà tôi ra đi nên giờ càng khó khăn thì tôi lại càng không muốn quay về. Tôi sẽ tìm một người đàn ông khác giàu hơn, lo được cho tôi hơn chứ sao lại quay về bên anh chứ? Thật nực cười. Số tiền này là trả lại cho anh vì năm xưa tôi nợ anh. Đừng từ chối vì anh cũng cần nó!”

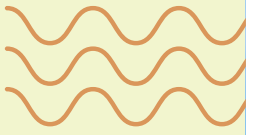
Lời lẽ bức thư sao mà cay nghiệt. Nhưng Tâm phải làm thế để anh quên cô. Hi vọng rằng trong trái tim anh sẽ có một chữ “Hận” thật lớn sau sự ra đi lần thứ 2 này của cô.

Chỉ có như thế anh mới hạnh phúc được. Còn cô, cô không có cơ hội và cũng không dám bên anh khi đời mình trót đã nhúng chàm... ■

Mỹ Uyên



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