



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2200

April 25, 2026

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

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

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

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

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

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

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

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

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

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

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

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

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

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

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

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

• Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
• Điều Trị Thoát Vị
• Phẫu Thuật Túi Mật
• Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
• Phẫu Thuật Tuyến Giáp

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...
Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758
TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT thezhenmaster@hotmail.com
9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036
CÓ NHÂN VIÊN NÓI TIẾNG VIỆT VÀ ANH 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

Nha Khoa Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

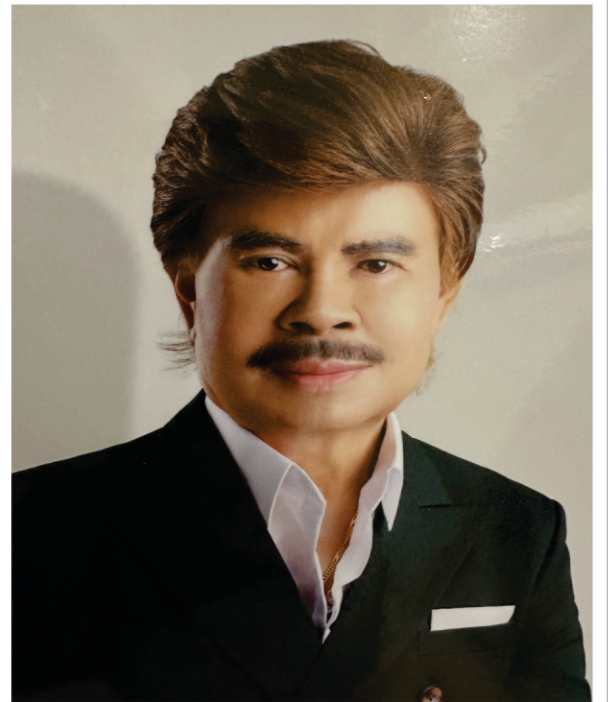
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**



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

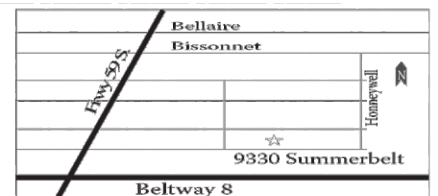
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

*** Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



7 dấu hiệu âm thầm cảnh báo ung thư dạ dày

Ung thư dạ dày thường khởi phát chậm và dễ bị bỏ sót vì các dấu hiệu ban đầu dễ nhầm lẫn với nhiều vấn đề tiêu hóa như ợ chua, no nhanh, khó tiêu hoặc đau bụng không thường xuyên.

Ung thư dạ dày, còn được gọi là ung thư biểu mô dạ dày, xảy ra khi các tế bào ung thư bắt đầu phát triển trong dạ dày. Điều này có thể xảy ra ở bất kỳ phần nào của dạ dày, tuy nhiên, trong hầu hết trường hợp, nó xảy ra ở phần chính của dạ dày, được gọi là thân dạ dày.

Theo Quỹ Nghiên cứu Ung thư Thế giới, ung thư dạ dày là loại ung thư phổ biến thứ 5 trên toàn thế giới. Đây là loại ung thư phổ biến thứ 4 ở nam giới và thứ 7 ở nữ giới.

Bệnh thường khởi phát chậm và dễ bị bỏ sót vì các dấu hiệu ban đầu tương tự vấn đề tiêu hóa thông thường như ợ chua, khó tiêu hoặc đau bụng thỉnh thoảng. Tuy nhiên, phát hiện sớm các dấu hiệu cảnh báo có thể cải thiện kết quả điều trị.

Dưới đây là một số dấu hiệu của ung thư dạ dày không nên phớt lờ.

Chứng khó tiêu hoặc ợ nóng kéo dài

Theo NDTV, cảm giác ợ chua nhẹ hoặc nóng rát ở vùng bụng trên là phổ biến và thường vô hại. Tuy nhiên, khi nó xảy ra thường xuyên hoặc liên tục, đó có thể là dấu hiệu của ung thư dạ dày.

Trong trường hợp này, cảm giác nóng rát hoặc khó chịu thường xuất hiện ngay phía trên rốn (vùng bụng trên - giữa) và có thể không cải thiện khi dùng thuốc kháng axit thường xuyên hoặc thay đổi lối sống đơn giản. Loại khó tiêu này thường tái phát nhiều lần trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng, ngay cả khi không có nguyên nhân rõ ràng.

Cảm thấy no sau khi ăn những bữa ăn rất nhỏ

Nhiều người thỉnh thoảng cảm thấy no nhanh. Tuy nhiên, ở bệnh ung thư dạ dày, cảm giác no trở thành hiện tượng thường xuyên. Ngay cả một phần nhỏ thức ăn cũng khiến người bệnh cảm thấy quá nhiều, thậm chí phải ngừng ăn giữa chừng vì dạ dày quá đầy, căng tức hoặc nặng nề.

Điều này xảy ra do khối u phát triển ở phần trên hoặc giữa dạ dày, làm giảm không gian chứa thức ăn hoặc làm tắc nghẽn một phần đường dẫn thức ăn ra khỏi dạ dày.

Sụt cân không rõ nguyên nhân

Theo Medical News Today, sụt cân mà không có chế độ ăn kiêng chủ động, tăng cường tập thể dục hoặc thay đổi lối sống là triệu chứng đáng lo ngại. Trong ung thư dạ dày, giảm cân có thể xảy ra dần dần do khối u cản trở quá trình tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng, đồng thời làm giảm cảm giác thèm ăn.

Người bệnh có thể ăn ít hơn, đồng thời cơ thể không hấp thụ calo và chất dinh dưỡng hiệu quả. Điều này dẫn đến gầy yếu, suy nhược và mất khối lượng cơ bắp. Giảm cân đặc biệt đáng lo ngại

khi đi kèm với chứng khó tiêu, đau bụng hoặc cảm giác no sớm.

Đau bụng hoặc khó chịu liên tục ở vùng bụng

Một trong những dấu hiệu quan trọng khác là đau âm ỉ hoặc khó chịu dai dẳng ở vùng bụng trên. Không giống chứng đau quặn bụng thỉnh thoảng do ăn uống không ngon miệng, cơn đau này kéo dài và có thể dần trở nên tồi tệ hơn theo thời gian. Cơn đau thường xuất hiện ở vùng ngay trên rốn.

Nguyên nhân gây đau có thể là chính khối u, do loét niêm mạc dạ dày, hoặc do chèn ép các cơ quan lân cận. Đôi khi cơn đau càng tồi tệ hơn vào ban đêm hoặc sau bữa ăn.

Buồn nôn, nôn mửa hoặc nôn ra máu

Buồn nôn thường xuyên hoặc nôn mửa tái phát, đặc biệt là sau bữa ăn, có thể là dấu hiệu của vấn đề ở dạ dày. Trong một số trường hợp ung thư dạ dày, khối u có thể làm hẹp đường ra của dạ dày, dẫn đến nôn mửa tái phát.

Nôn ra máu, hoặc nôn ra chất dịch như bã cà phê, là trường hợp cấp cứu nghiêm trọng và có thể là dấu hiệu chảy máu ở đường tiêu hóa trên. Điều này có thể xảy ra khi khối u ăn mòn niêm mạc dạ dày và gây chảy máu nội tạng.

Chán ăn và mệt mỏi

Tình trạng giảm cảm giác thèm ăn thường thấy ở những người được chẩn đoán mắc ung thư dạ dày. Người bệnh có thể đơn giản là "không muốn ăn", ngay cả những món ăn họ thường thích. Điều này có thể dần dần dẫn đến giảm lượng thức ăn nạp vào.

Đồng thời, người bệnh cũng cảm thấy mệt mỏi, yếu ớt hoặc khó thở bất thường. Tình trạng mệt mỏi này có thể là do thiếu máu, xảy ra khi có hiện tượng chảy máu liên tục trong dạ dày.

Phân đen hoặc sệt như nhựa đường, hoặc có máu trong phân

Phân đen, sẫm màu, sệt như nhựa đường kèm theo mùi hôi đặc trưng là dấu hiệu của chảy máu từ đường tiêu hóa trên, bao gồm cả dạ dày. Máu sẽ sẫm màu hơn khi đi qua ruột, và đây có thể là dấu hiệu của khối u dạ dày bị loét.

Đôi khi chảy máu chậm và không rõ ràng, nhưng vẫn có thể gây thiếu máu, dẫn đến da xanh xao, yếu ớt và khó thở. Có máu trong phân là dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm khác. ■

Điều gì xảy ra cho đường huyết nếu bạn ăn cơm nguội mỗi ngày?

Nhiều chuyên gia đã tiết lộ bí mật để tạo ra "tinh bột kháng" từ cơm, mì ống, chỉ đơn giản bằng cách để nguội trong tủ lạnh, rồi sau đó hâm nóng lại và dùng.

Tuy nhiên, liệu cách làm trên có giúp ích cho mức đường huyết hay giảm cân? Sau đây, hãy xem các chuyên gia nói gì.

Hai loại tinh bột và quá trình "để nguội"

Đa số carbohydrate và calo trong cơm, mì đến từ tinh bột, gồm 2 loại: Amylose khó tiêu hóa và amylopectin dễ tiêu hóa. Amylopectin được xử lý nhanh và làm tăng đột biến đường huyết, trong khi amylose được xử lý chậm và điều hòa đường huyết.

Hầu hết carbohydrate thô (như trong cơm, khoai tây), chứa tinh bột khó tiêu (tinh bột kháng), nhưng nấu chín sẽ chuyển thành loại dễ tiêu hóa.



Cơm nguội có tác động đến lượng đường trong máu

Khi làm lạnh cơm, mì đã nấu chín (để nguội ít nhất 12 - 24 giờ trong ngăn mát tủ lạnh), sẽ xảy ra quá trình thoái hóa tinh bột, chuyển đổi tinh bột dễ tiêu hóa thành tinh bột kháng, khiến nó khó tiêu hóa hơn ngay cả khi được hâm nóng lại.

Tác động của "cơm nguội" đến đường huyết và calo

Nghiên cứu cho thấy người ăn cơm, mì, khoai tây luộc để nguội, có mức đường huyết thấp hơn đáng kể so với ăn cơm mới nấu.

Tuy nhiên, về vấn đề giảm calo, tiến sĩ David Ludwig, nhà nội tiết học tại Bệnh viện Nhi Boston (Mỹ), giải thích: Làm nguội cơm hoặc mì không làm thay đổi đáng kể hàm lượng calo của thực phẩm, nhưng có thể ảnh hưởng đến hormone và sự trao đổi chất theo cách giúp kiểm soát calo dễ dàng hơn nhiều.

Ăn nhiều tinh bột kháng giúp giảm sự gia tăng đường huyết và đặc biệt là giảm cảm giác thèm ăn. Khi tinh bột trải qua quá trình thoái hóa, nó sẽ được tiêu hóa chậm hơn, giữ cho đường huyết ổn định hơn, cơ thể ít tích trữ chất béo hơn và có thể dễ "ăn kiêng" hơn.

Lời khuyên từ chuyên gia

Giáo sư - tiến sĩ Walter Willett, Trưởng Khoa Dinh dưỡng tại Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan (Mỹ), cho biết: Đối với tinh bột tinh chế như cơm, mì, làm lạnh có thể làm giảm bớt một số tác động tiêu cực của chúng. Nhưng để có hiệu quả, cần phải thực hiện nhất quán.

Ông lưu ý rằng làm nguội cơm, mì sẽ hữu ích cho mức đường huyết mà không phục hồi lượng chất xơ, khoáng chất và vitamin đã mất trong quá trình tinh chế.

Tuy nhiên, để giảm cân thì tiến sĩ Willett cho biết cách trên không mang lại hiệu quả đáng kể, ông khuyên nên dùng ngũ cốc nguyên hạt để giúp giảm cân bền vững, theo Yahoo News. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

6 loại thực phẩm có hàm lượng magie cao hơn hạt điều

Mọi người thường nghe nhiều về canxi nhưng ít chú ý đến magie - khoáng chất liên quan đến hàng trăm phản ứng sinh hóa trong cơ thể như ổn định nhịp tim, thư giãn cơ bắp, củng cố hệ thần kinh, kiểm soát đường huyết. Tham khảo một số thực phẩm có hàm lượng magie cao hơn hạt điều.



Nhiều người coi hạt điều là một nguồn cung cấp magie phổ biến. Tuy nhiên, thực tế có những "siêu thực phẩm" khác sở hữu hàm lượng khoáng chất này vượt trội hơn hẳn.

Việc thiếu hụt khoáng chất magie không chỉ gây ra mệt mỏi, chuột rút mà còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tăng huyết áp, đái tháo đường type 2 và loãng xương. Bổ sung magie từ thực phẩm tự nhiên luôn là ưu tiên hàng đầu vì khả năng hấp thụ tối ưu và đi kèm nhiều dưỡng chất quan trọng khác:

1. Rau bina nấu chín giàu magie

Rau bina (cải bó xôi) là nguồn cung cấp magie đáng kể. Một cốc rau bina nấu chín cung cấp tới 157 mg magie, đáp ứng khoảng 37% nhu cầu hàng ngày.

Lưu ý, rau bina nấu chín tốt hơn rau tươi. Lý do là nhiệt độ giúp phá vỡ oxalat - một loại hợp chất cản trở sự hấp thụ khoáng chất của cơ thể. Ngoài magie, loại rau này còn chứa nhiều vitamin A, K, sắt, giúp bảo vệ thị lực và hệ xương khớp toàn diện.

2. Hạt bí ngô

Chỉ với 30 g hạt bí ngô (khoảng 1/4 cốc), bạn đã nạp vào cơ thể 150 mg magie. Hạt bí ngô còn giàu chất xơ và các acid béo lành mạnh. Thường xuyên nhâm nhi hạt bí ngô rang không chỉ giúp ổn định lượng đường trong máu mà còn hỗ trợ hệ miễn dịch, giúp bạn chống lại các tác nhân gây viêm nhiễm từ môi trường.

3. Hạt lanh

Mặc dù hàm lượng magie thấp hơn một chút (55,8 mg trong 15 g) nhưng hạt lanh lại mang đến lợi ích kép nhờ hàm lượng chất xơ hòa tan cực cao. Magie trong hạt lanh phối hợp cùng chất xơ giúp nhuận tràng, ngăn ngừa táo bón và đặc biệt quan trọng trong việc kiểm soát cân nặng. Cách tốt nhất để tận dụng dưỡng chất là xay nhỏ hạt lanh

trước khi trộn vào cháo hoặc ngũ cốc.

4. Hạt Chia

Hạt Chia là nguồn magie cực kỳ dồi dào với 147 mg trong mỗi 45 g hạt. Sự hiện diện của magie kết hợp cùng omega-3 trong hạt Chia tạo nên một bộ đôi hoàn hảo giúp giảm viêm, hạ huyết áp và cải thiện chỉ số cholesterol. Chỉ cần thêm vài thìa hạt Chia vào sữa chua hoặc sinh tố là món ăn có lợi cho sức khỏe tim mạch.

5. Hạnh nhân

So với hạt điều, hạnh nhân không chỉ cạnh tranh về hàm lượng magie (77,4 mg mỗi 30 g) mà còn vượt trội về hàm lượng vitamin E. Đây là chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp bảo vệ tế bào não, ngăn ngừa các bệnh thoái hóa thần kinh như chứng mất trí nhớ ở người già. Ăn một nắm hạnh nhân mỗi bữa nhẹ là cách đơn giản để duy trì mạch máu khỏe mạnh và làn da tràn đầy sức sống.

6. Hạt mè (vừng)

Chỉ một muỗng canh hạt mè nhỏ bé cũng chứa tới hơn 31 mg magie. Hạt mè là nguồn bổ sung vitamin nhóm B lý tưởng, giúp hỗ trợ quá trình trao đổi chất và giảm viêm hiệu quả. Việc rắc một ít mè rang lên các món xào hay salad không chỉ làm tăng hương vị mà còn là cách bổ sung magie vào nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày.

Cách tối ưu hóa lượng magie trong bữa ăn

Để cơ thể hấp thụ magie tốt nhất, các chuyên gia dinh dưỡng đưa ra một vài lời khuyên thực tế:

Kết hợp đa dạng: Thay vì chỉ ăn một loại, hãy luân phiên các loại hạt và rau lá xanh trong tuần.

Chế biến đúng cách: Hấp hoặc xào sơ rau bina để giảm oxalat nhưng vẫn giữ được vitamin.

Ưu tiên thực phẩm nguyên bản: Magie thường bị mất đi trong quá trình chế biến quá kỹ hoặc tinh chế thực phẩm. Do đó, hãy ưu tiên các loại hạt sống hoặc rang mộc thay vì các sản phẩm tẩm ướp nhiều gia vị.

Magie không đơn thuần là một khoáng chất, nó là nền tảng của một sức khỏe bền bỉ. Việc thay đổi nhỏ trong việc lựa chọn thực phẩm, như thêm một nắm hạt bí vào salad hay ăn thêm một bát rau bina nấu chín, là cách vững chắc để bạn bảo vệ cơ thể từ bên trong. ■

Danh sách 5 món ăn đêm "đỉnh nhất" giúp ngủ ngon, giảm mỡ, đặc biệt tốt cho người sau tuổi 55

Bạn không cần phải cảm thấy tội lỗi về việc ăn nhẹ trước khi đi ngủ... nếu bạn đưa ra lựa chọn đúng đắn.

"Sau tuổi 55, tình trạng mất cơ và biến động đường huyết có thể khiến việc quản lý cân nặng trở nên khó khăn hơn. Một món ăn nhẹ giàu protein và chất xơ trước khi ngủ sẽ hỗ trợ duy trì cơ bắp, giúp ngủ ngon hơn và kiểm soát cảm giác thèm ăn. Tất cả đều góp phần vào việc giảm mỡ

theo thời gian", bà Tara Collingwood, chuyên gia dinh dưỡng thể thao và đồng tác giả cuốn Flat Belly Cookbook for Dummies, chia sẻ.

Bà cho biết thêm: "Không có thực phẩm nào thực sự "đốt cháy mỡ" thần tốc qua đêm, nhưng những món ăn nhẹ phù hợp có thể hỗ trợ cơ bắp, quá trình trao đổi chất, kiểm soát đường huyết và giấc ngủ - những yếu tố then chốt ảnh hưởng đến việc giảm mỡ".

Dưới đây là 5 món ăn nhẹ hỗ trợ giảm mỡ và trao đổi chất sau tuổi 55:

1. Sữa chua Hy Lạp với hạt chia hoặc hạt lanh

Đây là món ăn đầu tiên mà Collingwood khuyên dùng. "Sữa chua Hy Lạp cung cấp protein hỗ trợ duy trì cơ bắp qua đêm, điều này rất quan trọng vì cơ bắp đóng vai trò then chốt trong quá trình trao đổi chất khi chúng ta già đi. Thêm hạt chia hoặc hạt lanh sẽ bổ sung chất xơ, giúp ổn định đường huyết khi bạn ngủ. Sự kết hợp này giúp tăng cảm giác no và ngăn chặn cơn đói nửa đêm", bà nói.

2. Phô mai tươi (Cottage Cheese) với quả mọng

Lựa chọn thứ hai là phô mai tươi ăn kèm các loại quả mọng. Bà Collingwood giải thích: Phô mai tươi rất giàu protein tiêu hóa chậm (casein), giúp hỗ trợ phục hồi cơ bắp suốt đêm. Điều này đặc biệt quan trọng ở giai đoạn sau của cuộc đời, khi việc bảo tồn khối lượng cơ nạc giúp hỗ trợ giảm mỡ lâu dài. Quả mọng bổ sung chất xơ và chất chống oxy hóa mà không làm dư thừa lượng đường.

3. Một ly sinh tố protein nhỏ

Một lựa chọn khác là sinh tố protein. Một ly sinh tố nhẹ với bột protein, sữa tươi hoặc sữa đậu nành và các nguyên liệu giàu chất xơ có thể hỗ trợ phục hồi cơ bắp qua đêm mà không gây cảm giác nặng bụng trước khi ngủ. Lựa chọn này rất phù hợp cho những ai không muốn nhai đồ cứng vào cuối ngày.

4. Táo cắt lát với bơ hạt

Táo ăn kèm bơ hạt (bơ đậu phộng, bơ hạnh nhân...) là một món ăn tuyệt vời khác. "Chất xơ từ trái cây kết hợp với protein và chất béo lành mạnh giúp ngăn ngừa tình trạng sụt giảm đường huyết trong đêm - nguyên nhân gây mất ngủ và dẫn đến cảm giác thèm ăn vào ngày hôm sau. Chất lượng giấc ngủ và sự ổn định đường huyết là chìa khóa để quản lý cân nặng", bà Collingwood khẳng định.

5. Một nắm hạt khô kèm với một nguồn protein

Đây là một lựa chọn chắc chắn cho bữa phụ trước giấc ngủ. "Các loại hạt cung cấp chất béo lành mạnh và một ít chất xơ, nhưng việc kết hợp chúng với một nguồn protein như sữa chua hoặc sữa sẽ giúp món ăn cân bằng và no lâu hơn. Kiểm soát khẩu phần ở đây rất quan trọng: nhỏ thôi nhưng đủ thỏa mãn", bà lưu ý.

Dù các món ăn này rất tốt, bạn cũng nên chú ý ăn cách giờ đi ngủ khoảng từ 1 đến 2 giờ để hệ tiêu hóa không phải làm việc quá tải. ■

Cứ tưởng mình sẽ già đi rất nhanh sau mãn kinh... nhưng từ khi ăn 3 món "giống progesterone", tôi lại thấy mình ngày càng trẻ ra

Không phải mãn kinh khiến bạn già đi, mà là sự suy giảm hormone, đặc biệt là progesterone, mới là nguyên nhân thật sự. Quan trọng hơn, điều này lại có thể khắc phục được.

Nếu gặp tình trạng khó chịu khi mãn kinh, đừng vội uống thực phẩm chức năng! Một cốc sữa đậu nành, một thìa hạt lanh và một nắm rau sẫm màu mỗi ngày có thể giúp bạn giảm bốc hỏa, cải thiện giấc ngủ và ổn định tâm trạng. Tránh đồ ăn nhẹ có hàm lượng calo cao và ăn uống thông minh để có một quá trình chuyển đổi lành mạnh.

Tôi bước vào giai đoạn mãn kinh với một nỗi sợ rất rõ ràng: Già đi nhanh hơn tất cả những người bạn cùng tuổi. Da bắt đầu khô, tóc rụng nhiều hơn, ngủ không sâu giấc, người lúc nào cũng cảm thấy "thiếu sức sống" dù không hề làm việc quá sức... khiến tôi từng nghĩ đó là điều không thể tránh khỏi, vì ai cũng nói: Mãn kinh là dấu mốc của lão hóa.

Nhưng có một điều ít người nói với phụ nữ chúng ta: Không phải mãn kinh khiến bạn già đi, mà là sự suy giảm hormone, đặc biệt là progesterone, mới là nguyên nhân thật sự. Quan trọng hơn, điều này lại có thể khắc phục được.

Sau khi mãn kinh, chức năng buồng trứng giảm dần, tiết progesterone ngày càng ít. Đây không chỉ là sự thay đổi về số lượng, nó có thể khiến da mất độ đàn hồi, nếp nhăn, mất ngủ, đổ mồ hôi ban đêm và tâm trạng xấu.

Vì vậy, thay vì mù quáng dựa vào các chất bổ sung khác nhau, tốt hơn hết bạn nên sắp xếp các loại thực phẩm có chứa tự nhiên "hoạt chất giống progesterone có nguồn gốc thực vật" trên bàn ăn. Cần giải thích ở đây rằng không phải để bổ sung trực tiếp cho cơ thể progesterone mà là giúp cơ thể duy trì sự cân bằng nội tiết tố.

Và tôi đã lựa chọn 3 loại thực phẩm là: Đậu nành, hạt lanh và rau lá màu xanh đậm.

3 loại thực phẩm tôi duy trì mỗi tuần - cơ thể thay đổi rõ rệt

1. Đậu nành

Khi nhắc đến "estrogen", một số bạn e ngại, vì sợ bổ sung quá nhiều không tốt cho cơ thể. Trên thực tế, isoflavone trong đậu nành là một phytoestrogen, rất thông minh! Khi nồng độ estrogen trong cơ thể thấp, nó có thể bù đắp một chút; Khi nồng độ estrogen trong cơ thể cao, nó không kích thích cơ thể quá mức.

Một số lượng lớn các nghiên cứu đã chỉ ra rằng phụ nữ thường xuyên tiêu thụ các sản phẩm từ đậu nành có các triệu chứng nhẹ hơn là bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm, đồng thời tốc độ mất mật độ xương chậm hơn.

Tôi uống một ly sữa đậu nành không đường mỗi ngày, hoặc ăn nửa miếng đậu phụ, an toàn và hiệu quả hơn so với việc ăn những sản phẩm chăm sóc sức khỏe đó.

2. Hạt lanh

Hạt lanh rất giàu lignans, được chuyển hóa thành các chất có hoạt tính estrogen yếu trong ruột. Hơn nữa, nó cũng chứa axit béo Omega-3 chất lượng cao, có thể giúp chúng ta giảm bớt sự thay đổi tâm trạng và khó chịu cho khớp. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tiêu thụ 1-2 muỗng canh hạt lanh xay mỗi ngày có thể cải thiện đáng kể chất lượng giấc ngủ và làm cho làn da đàn hồi hơn ở phụ nữ mãn kinh.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng hạt lanh không dễ tiêu hóa khi ăn nguyên hạt, và tác dụng sẽ giảm đi rất nhiều. Bạn có thể mua cả hạt lanh, dùng máy xay thực phẩm nghiền nhỏ và rắc vào cháo, sữa chua hoặc trộn với các món ăn.

3. Rau lá xanh đậm + rau nhiều màu sắc

Các loại rau màu xanh đậm như rau bina, bông cải xanh và cải xoăn rất giàu vitamin B6 và magie. Mặc dù chúng không trực tiếp cung cấp hormone nhưng chúng là thành phần chính để tổng hợp các chất dẫn truyền thần kinh (chẳng hạn như serotonin), có thể giúp chúng ta ổn định tâm trạng và giảm lo lắng và mất ngủ.

Kết hợp với các loại rau màu cam và vàng như cà rốt và bí đỏ, nó cũng có thể bổ sung β -carotene, giúp bảo vệ da và niêm mạc, chống khô và lão hóa. Tôi thường ăn ít nhất một nắm rau sẫm màu trong mỗi bữa ăn, nhanh chóng xào hoặc chần để giữ lại chất dinh dưỡng.

Điều thay đổi không chỉ là làn da... mà là cả cách tôi nhìn về tuổi tác

Sau khoảng 3-4 tháng, tôi gặp lại bạn cũ. Câu đầu tiên họ nói là: "Sao nhìn bạn dạo này... trẻ hơn trước vậy?".

Tôi không "trẻ lại", nhưng rõ ràng là da không còn xỉn màu, thần thái tươi tắn hơn, cơ thể có năng lượng hơn. Quan trọng nhất là tôi không còn sợ già nữa.

Thực phẩm không phải "thuốc tiên", nhưng nếu biết cách ăn đúng, bạn hoàn toàn có thể:

Làm chậm quá trình lão hóa

Cải thiện nội tiết một cách tự nhiên

Giữ được vẻ ngoài tươi tắn lâu hơn

Và đôi khi, sự khác biệt giữa "già đi nhanh" và "già đi chậm"... chỉ bắt đầu từ những gì bạn ăn mỗi ngày. ■

Đào thải axit uric nhanh nhờ những điều chỉnh nhỏ trong sinh hoạt

Giam rượu bia và thực phẩm giàu purin, uống đủ nước, chia nhỏ bữa ăn trong ngày, vận động đều đặn giúp cơ thể đào thải axit uric.

Giảm rượu bia và thực phẩm giàu purin

Các loại đồ uống có cồn, nội tạng động vật,

thịt đỏ, nước ngọt có gas và thực phẩm nhiều fructose đều có thể làm tăng sản sinh axit uric hoặc cản trở quá trình đào thải. Thay vào đó, nên ưu tiên sữa ít béo, sữa chua, anh đào, trái cây họ cam quýt, ngũ cốc nguyên hạt và các nguồn đạm thực vật. Chọn đồ uống không đường và duy trì đủ nước cũng góp phần giữ nồng độ axit uric ở mức ổn định.

Tăng lượng chất xơ trong khẩu phần ăn

Chất xơ không chỉ tốt cho hệ tiêu hóa mà còn góp phần ổn định đường huyết và insulin - những yếu tố ảnh hưởng đến axit uric. Yên mạch, đậu đỗ, rau củ, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt là nguồn cung cấp chất xơ lý tưởng. Mỗi ngày nên bổ sung 22-34 g chất xơ để hỗ trợ sức khỏe tổng thể và phòng ngừa gout.

Ngủ đủ giấc, hạn chế thức khuya

Thiếu ngủ làm rối loạn hormone và tăng phản ứng viêm trong cơ thể, từ đó có thể khiến nồng độ axit uric tăng cao. Ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm giúp hệ nội tiết ổn định, thận và gan hoạt động hiệu quả hơn trong việc đào thải chất thải, trong đó có axit uric.

Uống đủ nước mỗi ngày

Khi cơ thể được cung cấp đủ nước, thận hoạt động hiệu quả hơn trong việc lọc và loại bỏ axit uric, nhờ đó giảm nguy cơ tinh thể urat tích tụ tại các khớp. Người trưởng thành nên uống khoảng 8-12 cốc nước mỗi ngày, còn người thường xuyên lao động nặng hoặc tập luyện thể thao cần bổ sung nhiều hơn để bù lượng nước mất qua mồ hôi.

Bổ sung vitamin C hợp lý

Vitamin C có khả năng hỗ trợ thận đào thải axit uric, nhờ đó góp phần hạ nguy cơ gout, dù không thay thế thuốc điều trị. Nguồn vitamin C tự nhiên dồi dào có trong cam, quýt, dâu tây, ớt chuông và rau lá xanh. Người trưởng thành cần khoảng 75-90 mg mỗi ngày, trong khi phụ nữ mang thai hoặc cho con bú cần nhiều hơn, khoảng 85-120 mg/ngày.

Chia nhỏ bữa ăn trong ngày

Ăn quá nhiều trong một bữa dễ gây tăng đột ngột purin và đường huyết, khiến thận khó xử lý kịp axit uric. Chia thành các bữa nhỏ, ăn vừa phải giúp cơ thể hấp thu và chuyển hóa tốt hơn.

Duy trì thói quen vận động

Hoạt động thể chất đều đặn giúp kiểm soát cân nặng, cải thiện độ nhạy insulin và hạn chế tích mỡ - những yếu tố liên quan mật thiết đến nguy cơ gout. Các hình thức như đi bộ nhanh, bơi lội hay đạp xe đều phù hợp. Giữ chỉ số BMI trong mức khỏe mạnh còn giúp giảm bớt nhiều bệnh lý chuyển hóa thường đi kèm gout.

Kiểm soát đường huyết

Đường huyết cao và tình trạng kháng insulin thường đi kèm với nồng độ axit uric tăng. Với người tiền tiểu đường hoặc tiểu đường, việc giữ các chỉ số trong giới hạn an toàn (đường huyết lúc đói 70-99 mg/dL, sau ăn 2 giờ dưới 140 mg/dL, HbA1c dưới 5,7%) giúp hạn chế nguy cơ gout cũng như các rối loạn chuyển hóa khác. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Có 4 kiểm tra sức khỏe phụ nữ nên thực hiện sau tuổi 30

Trong khi nhiều người đang tập trung vào tập luyện và dinh dưỡng thì một khía cạnh quan trọng khác thường bị bỏ qua là khám sức khỏe định kỳ. Những xét nghiệm này quan trọng vì giúp phát hiện sớm bệnh lúc còn ở giai đoạn đầu.



Khi bệnh được phát hiện sớm thì các bác sĩ sẽ có biện pháp can thiệp để kiểm soát bệnh và ngăn chặn bệnh tiến triển sang giai đoạn nặng. Nhờ đó, bệnh nhân sẽ được nâng cao chất lượng sống, theo tờ nhật báo The Times of India.

Khi khám sức khỏe định kỳ, phụ nữ sau 30 tuổi cần kiểm tra các vấn đề sau:

Xét nghiệm PAP và HPV

Đây là những xét nghiệm quan trọng để phát hiện sớm ung thư cổ tử cung. Bắt đầu từ những năm 30 tuổi, phụ nữ nên thực hiện các xét nghiệm này khoảng 5 năm/lần.

Xét nghiệm PAP, hay còn gọi là phết tế bào cổ tử cung, sẽ kiểm tra các tế bào cổ tử cung để phát hiện bất thường. Trong khi đó, xét nghiệm HPV sẽ kiểm tra sự hiện diện virus u nhú ở người. Đây là nguyên nhân phổ biến gây ung thư cổ tử cung. Khám sàng lọc định kỳ sẽ giúp phát hiện sớm bệnh và tăng cơ hội điều trị.

Chụp X-quang tuyến vú

Chụp X-quang tuyến vú thường xuyên rất quan trọng giúp sàng lọc ung thư vú, đặc biệt là với phụ nữ trên 30 tuổi. Khi bước qua tuổi 40, phụ nữ nên chụp X-quang tuyến vú 1 - 2 năm/lần. Chụp X-quang tuyến vú có thể phát hiện sớm ung thư vú. Các phương pháp điều trị sẽ có hiệu quả nhất khi ung thư chỉ mới ở giai đoạn đầu.

Kiểm tra mật độ xương

Loãng xương là tình trạng đặc trưng với xương yếu và là một trong những nguy cơ sức khỏe cần quan tâm ở phụ nữ lớn tuổi. Phụ nữ trên 30 tuổi dù không nằm trong nhóm này nhưng vẫn nên kiểm tra định kỳ mật độ xương. Việc kiểm tra sẽ giúp phát hiện sớm dấu hiệu loãng xương, đặc biệt là người có chỉ số BMI thấp, tiền sử gia đình từng có người mắc loãng xương.

Kiểm tra chức năng tuyến giáp

Tuyến giáp là tuyến nội tiết hình bướm ở cổ. Các rối loạn tuyến giáp, chẳng hạn như suy giáp hay cường giáp, thường phổ biến ở phụ nữ hơn

nam giới. Kiểm tra chức năng tuyến giáp sẽ đo mức độ hormone tuyến giáp, từ đó giúp chẩn đoán các rối loạn tuyến giáp.

Nếu nhận thấy cơ thể có các triệu chứng như thường xuyên mệt mỏi, thay đổi cân nặng đột ngột hay tâm trạng thất thường không rõ nguyên nhân thì cần đến gặp bác sĩ kiểm tra, đặc biệt là người trên 30 tuổi, theo The Times of India. ■

Bộ não con người ngày càng lớn

Những người sinh vào thập niên 1970 có thể tích não tăng 6,6% so với thế hệ 1930, nghiên cứu cho thấy giúp giảm nguy cơ mất trí nhớ khi về già.

Não người ngày càng lớn qua các thập kỷ

Kích thước não người tăng lên qua mỗi thập kỷ ít nhất từ những năm 1930, theo nghiên cứu mới công bố trên tạp chí JAMA Neurology. Nhóm nghiên cứu cho biết, sự tăng trưởng não nhiều khả năng là kết quả của việc cải thiện các yếu tố môi trường đầu đời và có thể giúp giảm nguy cơ mất trí nhớ khi về già.

Nhóm chuyên gia xem xét ảnh chụp cộng hưởng từ (MRI) não của 3.226 người tham gia vào Nghiên cứu Tim Framingham (FHS). Triển khai từ năm 1948 tại Framingham, bang Massachusetts, Mỹ, nghiên cứu FHS gồm những người tham gia chào đời trong mọi thập kỷ kể từ thập niên 1930 và bao gồm con cháu của một số người thuộc nhóm ban đầu.

Khi quan sát ảnh MRI, nhóm nghiên cứu muốn so sánh não của những người sinh vào thập niên 1930 với người sinh vào thập niên 1970. Họ phát hiện, thể tích não trung bình đã tăng từ 1.234 ml lên 1.321 ml trong giai đoạn 40 năm này, tương ứng với mức tăng khoảng 6,6%.

Điều đáng ngạc nhiên là diện tích bề mặt não của những người tham gia thậm chí còn tăng nhiều hơn: Diện tích bề mặt vỏ não trung bình của những người sinh vào thập niên 1970 lớn hơn gần 15% so với những người sinh trước đó 40 năm, từ 2.056 cm² lên 2.104 cm².

Thập niên chào đời có vẻ ảnh hưởng đến kích thước não và có thể cả sức khỏe não trong dài hạn, theo tác giả nghiên cứu, nhà thần kinh học Charles DeCarli. "Di truyền đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định kích thước não, nhưng kết quả của chúng tôi cho thấy những tác động bên ngoài - ví dụ như các yếu tố sức khỏe, xã hội, văn hóa và giáo dục - cũng có thể ảnh hưởng", DeCarli giải thích.

Các nhà khoa học vẫn cần nghiên cứu thêm về tác động chính xác của việc tăng kích thước não đến sức khỏe lâu dài. Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu lưu ý rằng thể tích não người trưởng thành là một yếu tố dự báo quan trọng về nhận thức ở tuổi già.

Họ đặt giả thuyết, thể tích não lớn hơn cho thấy sự phát triển não nhiều hơn và khả năng bảo tồn não tốt hơn, có thể giải thích cho việc tỷ lệ mắc

chứng mất trí nhớ giảm dần. Trên thực tế, dù số lượng người mắc bệnh Alzheimer tiếp tục tăng ở Mỹ nhưng tỷ lệ mắc bệnh đã giảm trong vài thập kỷ qua.

Nghiên cứu mới cũng hé lộ, kích thước hồi hải mã - liên quan chặt chẽ với trí nhớ và việc học tập - dường như tăng lên theo từng thập kỷ cùng với lượng chất trắng và chất xám trong não. Dựa vào những phát hiện này, DeCarli cho biết, việc cấu trúc não lớn hơn (giống như những cấu trúc não được quan sát trong nghiên cứu mới) có thể phản ánh rằng sự phát triển não bộ và sức khỏe não bộ đều được cải thiện. ■

Dấu hiệu và cách phòng ngừa suy gan cấp tính

Suy gan cấp tính là tình trạng nguy hiểm đặc trưng bởi tổn thương gan mức độ nghiêm trọng, thường kèm suy giảm chức năng tổng thể. Đây được coi là trường hợp cần cấp cứu y tế và can thiệp ngay lập tức.

Dấu hiệu cảnh báo suy gan cấp tính cần đến bệnh viện

Suy gan cấp tính có thể tiến triển rất nhanh. Nếu không điều trị kịp thời sẽ dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng, thậm chí tử vong. Có nhiều nguyên nhân khác nhau gây suy gan cấp tính mà mọi người nên biết.

Những nguyên nhân phổ biến nhất gây suy gan cấp tính là nhiễm virus viêm gan A, B hoặc E, tổn thương gan do thuốc, chất độc, viêm gan tự miễn và rối loạn chuyển hóa. Ngoài ra, suy gan cấp tính cũng có thể do tổn thương do thiếu máu cục bộ hay hội chứng Budd-Chiari.

Một trong những điều quan trọng nhất giúp tăng khả năng điều trị là nhận biết sớm các triệu chứng của bệnh. Khi đó, người bệnh không được chủ quan mà cần đến bệnh viện sớm nhất có thể.



Các triệu chứng của suy gan cấp tính bao gồm buồn nôn, chán ăn, mệt mỏi, tiêu chảy, nôn ra máu và có máu trong phân. Ngoài ra, người bệnh còn cảm thấy khó chịu ở vùng bụng bên phải, phía dưới xương sườn. Da và lòng trắng mắt của người bệnh cũng sẽ vàng một cách bất thường. Cơ thể thì rất mệt mỏi. Việc chủ quan, chậm đến bệnh viện điều trị sẽ khiến các triệu chứng tiến triển nặng hơn. ■



9 mẹo giảm huyết áp tự nhiên trong vòng 3 tuần lễ

Từ việc cắt giảm muối, bổ sung kali, đến thiền và đi bộ... bạn có thể kiểm soát huyết áp một cách tự nhiên chỉ trong 21 ngày.



Huyết áp cao, một trong những bệnh lý phổ biến do lối sống hối hả và căng thẳng, đang ảnh hưởng đến hàng triệu người. Tuy nhiên, theo Tiến sĩ Sudhanshu Rai, chuyên gia về chuyển hóa và vật lý trị liệu thể thao, việc kiểm soát huyết áp không nhất thiết phải phức tạp.

"Chìa khóa nằm ở sự kiên trì và những thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày", ông chia sẻ trong một bài đăng trên mạng xã hội. Dưới đây là 9 mẹo tự nhiên mà Tiến sĩ Rai gợi ý để giảm huyết áp cao chỉ trong 21 ngày, được tổng hợp từ các nghiên cứu khoa học uy tín.

Loại bỏ muối khi nấu ăn

Muối (natri) là "thủ phạm" chính gây tăng huyết áp. Theo nghiên cứu trên PubMed Central, việc giảm muối trong chế độ ăn không chỉ giúp hạ huyết áp mà còn cải thiện chức năng mạch máu. Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến nghị rằng chỉ cần cắt giảm 1 thìa cà phê muối mỗi ngày đã có thể tạo ra sự khác biệt.

Hãy hạn chế thêm muối khi nấu, kiểm tra nhãn thực phẩm để tránh natri ẩn trong thực phẩm chế biến sẵn, nước sốt hay đồ ăn đóng hộp.

Bổ sung kali với một quả chuối mỗi ngày

Kali giúp cơ thể bài tiết natri và thư giãn mạch máu, từ đó điều hòa huyết áp. Hiệp hội Tim mạch Mỹ nhấn mạnh rằng thực phẩm giàu kali như chuối (chứa 400 - 450 mg kali/quả), rau bina, khoai lang hay đậu có thể giảm tác động của natri. Tuy nhiên, người mắc bệnh thận hoặc đang dùng thuốc tăng kali nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tăng lượng kali.

Uống trà đậm bọt

Một nghiên cứu trên PubMed Central chỉ ra rằng trà đậm bọt có thể cải thiện các dấu hiệu nguy cơ bệnh tim mạch, đặc biệt ở những người bị tăng huyết áp mãn tính. Loại trà này an toàn và dễ dàng bổ sung vào chế độ ăn. Tuy nhiên, cần thận trọng nếu bạn đang dùng thuốc hạ huyết áp, vì trà đậm bọt có thể làm tăng tác dụng của thuốc.

Thêm tỏi vào bữa ăn

Tỏi không chỉ là gia vị mà còn là "vũ khí" hạ huyết áp. Một nghiên cứu đăng trên The Journal

of Nutrition cho thấy bổ sung tỏi giúp giảm huyết áp tâm thu khoảng 5 - 8 mmHg và huyết áp tâm trương 3 - 6 mmHg ở người bị tăng huyết áp. Hãy thêm tỏi tươi hoặc dạng bổ sung vào thực đơn hàng ngày để tận dụng lợi ích này.

Đi bộ 40 phút mỗi ngày

Đi bộ nhanh là một cách hiệu quả để kiểm soát huyết áp. Nghiên cứu trên PubMed Central chỉ ra rằng đi bộ hơn 10.000 bước mỗi ngày giúp tăng sản xuất oxit nitric, làm giãn mạch và giảm huyết áp. Hãy dành 40 phút mỗi ngày để đi bộ, không bỏ lỡ bất kỳ buổi nào, để đạt hiệu quả tối ưu.

Thay cà phê bằng trà xanh

Caffeine trong cà phê có thể làm tăng huyết áp, trong khi trà xanh lại mang lại lợi ích ngược lại. Nghiên cứu cho thấy trà xanh giúp giảm huyết áp tâm thu khoảng 3 mmHg và tâm trương 1 mmHg nhờ polyphenol hỗ trợ sức khỏe mạch máu. Hãy thay một vài tách cà phê mỗi ngày bằng trà xanh không đường để giảm lượng caffeine và cải thiện huyết áp.

An một nắm quả óc chó mỗi ngày

Quả óc chó là "người bạn" của trái tim. Nghiên cứu khác cho thấy tiêu thụ khoảng 20-30 g (14 quả óc chó) mỗi ngày trong hơn 2 năm giúp giảm huyết áp tâm thu khoảng 4,6 mmHg. Hãy bổ sung loại hạt này vào chế độ ăn như một món ăn nhẹ lành mạnh.

Thiền 10 phút trước khi ngủ

Căng thẳng và thiếu ngủ là hai yếu tố lớn góp phần gây tăng huyết áp. Một nghiên cứu trên Tạp chí AHA cho thấy thiền hoặc chánh niệm giúp giảm huyết áp tâm thu ở người bị tăng huyết áp. Hãy dành 10 phút mỗi tối để thiền, giúp giảm căng thẳng và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Loại bỏ thực phẩm chế biến sẵn

Thực phẩm chế biến sẵn thường chứa nhiều muối, đường ẩn và chất béo không lành mạnh, làm tăng nguy cơ huyết áp cao. Việc cắt giảm những thực phẩm này giúp giảm lượng natri nạp vào cơ thể. Thay vào đó, hãy chọn các món ăn nhẹ ít muối như trái cây, rau củ hoặc các loại hạt không ướp muối. Tuy nhiên, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi thay đổi chế độ ăn hoặc lối sống, đặc biệt nếu bạn đang dùng thuốc điều trị. ■

Ảnh hưởng của cà phê buổi sáng đến nồng độ cortisol trong cơ thể

Uống cà phê ngay sau khi thức dậy có thể làm tăng hormone căng thẳng, nhưng chọn đúng thời điểm sẽ giúp bạn tỉnh táo và duy trì năng lượng cả ngày.

Theo Tiến sĩ Shrey Kumar Srivastav, bác sĩ đa khoa tại Bệnh viện Sharda (Noida, Ấn Độ), cà phê là lựa chọn phổ biến giúp nhiều người bắt đầu ngày mới với cảm giác tỉnh táo và tập trung.

Tuy nhiên, việc uống cà phê ngay sau khi thức dậy có thể ảnh hưởng đến nồng độ cortisol, một hormone có vai trò quan trọng trong việc kiểm soát căng thẳng và điều chỉnh mức năng lượng

trong cơ thể.

Cortisol hoạt động như thế nào vào buổi sáng?

Tiến sĩ Shrey Kumar Srivastav cho biết, sau khi ngủ dậy, cơ thể tự nhiên sản sinh ra một lượng lớn cortisol. Đây là thời điểm nồng độ cortisol đạt mức cao nhất trong ngày, thường nằm trong khoảng từ 6 giờ đến 10 giờ sáng. Mục đích là giúp cơ thể chuyển từ trạng thái nghỉ ngơi sang hoạt động bằng cách tăng cường sự tỉnh táo và hỗ trợ các chức năng trao đổi chất.

Tác động của cà phê đến cortisol

Cà phê chứa caffeine, một chất kích thích hệ thần kinh trung ương. Khi tiêu thụ caffeine trong lúc nồng độ cortisol đang ở mức cao, nó có thể làm tăng thêm lượng hormone này trong máu. Việc này có thể dẫn đến những phản ứng như tim đập nhanh, lo lắng, bồn chồn hoặc mất tập trung.

Theo Tiến sĩ Shrey Kumar Srivastav, nồng độ cortisol tăng cao kéo dài không có lợi cho sức khỏe. Nó có thể làm rối loạn giấc ngủ, giảm khả năng miễn dịch, gây mệt mỏi và ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất.

Dấu hiệu cho thấy cà phê đang làm tăng mức cortisol

Một số người sau khi uống cà phê vào buổi sáng có thể nhận thấy các biểu hiện như:

Cảm thấy lo lắng hoặc bồn chồn chỉ sau vài phút uống cà phê

Tim đập nhanh, mặt nóng hoặc đỏ

Sụt giảm năng lượng vào giữa trưa dù đã uống cà phê

Gặp khó khăn khi ngủ vào ban đêm

Những dấu hiệu này có thể liên quan đến việc caffeine làm tăng cortisol vượt ngưỡng bình thường của cơ thể.

Cách điều chỉnh để uống cà phê hiệu quả hơn

Để giảm ảnh hưởng của cà phê đến cortisol, bạn có thể áp dụng một số thay đổi đơn giản trong thói quen:

Chờ khoảng 60-90 phút sau khi thức dậy mới uống cà phê: Lúc này, nồng độ cortisol đã giảm và caffeine sẽ phát huy tác dụng tốt hơn mà không gây căng thẳng quá mức.

Ăn sáng trước khi uống cà phê: Dạ dày có thức ăn sẽ giúp làm dịu tác động của caffeine lên tuyến thượng thận và hệ thần kinh.

Chọn đồ uống chứa ít caffeine hơn nếu bạn nhạy cảm: Ví dụ như trà xanh, matcha hoặc cà phê loại nhẹ.

Theo dõi phản ứng của cơ thể: Ghi lại cảm giác, tâm trạng và mức năng lượng trong vài ngày để xác định thời điểm uống cà phê phù hợp với bạn.

Lưu ý

Uống cà phê buổi sáng không phải lúc nào cũng gây hại, nhưng nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng hoặc mất ngủ sau đó, rất có thể thời điểm uống chưa phù hợp. Điều chỉnh thời gian tiêu thụ cà phê sao cho không trùng với giai đoạn cortisol cao tự nhiên của cơ thể có thể giúp bạn duy trì sự tỉnh táo mà không gây thêm căng thẳng. ■

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 Quay 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

910-2207/1775

Tim 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 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 Veteran 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 Veteran 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 Ảnh:

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 Cười

* 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???

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2200 * Saturday, April 25, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

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



\$1 = 100 Points.

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

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
2026
04.24 - 04.30

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>「幸運之選」日式麻糬 Fortune Mochi 23999 điểm</p> | <p>即溶素食魚露 DaDa Instant Vegan Sauce 29999 điểm</p> | <p>冷凍乾燥優格 Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm</p> | <p>「OTUBE」薯食 - 多種口味 Orion O!Tube Potato Snack 12 for \$8</p> | <p>「OTUBE」魷魚薯條 Orion O!Tube Squid Potato Snack 2 for \$3</p> | <p>韓國紫菜 Wang Seasoned Seaweed 2 for \$11</p> |
| "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản | "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay | "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa | "Orion" O!Tube Potato Snack Bánh Snack Khoai Tây | O!Tube Squid Potato Snack Bánh Snack Vị Mực | "Wang" Seasoned Seaweed Rong Biển |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>「POST」蜂蜜燕麥片 Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm</p> | <p>花生醬 Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm</p> | <p>草莓餅乾棒 Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm</p> | <p>三合一即溶咖啡 Vinacafe Instant Coffee Mix 2 for \$7.50</p> | <p>奶油夾心威化餅乾 - 多種口味 Toren Carre Wafers - Variety Flavor 2 for \$8</p> | <p>羅勒籽飲料 - 多種口味 Vinut Basil Seed Drink - Assorted Flavor 6 for \$5.49</p> |
| "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong | "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng | "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu | "Vinacafe" Instant Coffee Mix Cà Phê Hòa Tan | "Toren" Carre Wafers - Variety Flavor Bánh Xốp Nhân Kem - Nhiều Vị | "Vinut" Basil Seed Drink - Assorted Flavor Nước Hạt É - Hương Trái Cây |

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>新鮮奶油白菜 Fresh Nayo Bok Choy \$1.39 lb Cải Đài Loan</p> | <p>新鮮西蘭花 Fresh Broccoli \$1.69 lb Bông Cải Xanh</p> | <p>新鮮圓豬後腿肉 Pork Ham Whole \$2.99 lb Thịt Mông Heo</p> | <p>新鮮金錢肚 Beef Honeycomb Tripe \$8.59 lb Bao Tử Bò</p> | <p>新鮮小龍蝦 Live Crawfish (Whole Bag) \$2.99 lb Tôm Hùm Đất</p> | <p>藍蟹 Live Blue Crab \$4.59 lb Cua Xanh Sống</p> |
| <p>新鮮紅菜椒 Fresh Red Bell Pepper \$2.79 lb Ớt Chuông Đỏ</p> | <p>新鮮椰青 Fresh Young Coconut \$1.99 ea Dừa Tươi</p> | <p>新鮮雞腳 Fresh Chicken Feet \$3.49 lb Chân Gà</p> | <p>新鮮豬骨 Fresh Pork Soup Bone \$1.99 lb Xương Heo</p> | <p>活牡蠣 Live Oyster (Whole Bag) \$1.79 lb Hàu Sống</p> | <p>新鮮整條黑石斑魚 Fresh Whole Black Grouper \$8.49 lb Cá Mú Đen Nguyên Con</p> |

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

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>BOOM SALE! 2 for \$4 \$2.99 PACK - 6 x 250ml</p> | <p>YEO'S SOY MILK / JUICE DRINK - 6 FLAVOR 豆奶/果汁飲料 - 6 口味 SỮA ĐẬU NÀNH/ NƯỚC TRÁI CÂY</p> | <p>BOOM SALE! \$7.99 / BOX</p> | <p>"ORION" SHARK GIFT BOX 鯊魚禮盒 HỘP QUÀ "ORION"</p> |
|--|---|---|--|

SƯU 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. ■



**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

893-2199/1764
892-2204/1772
955-Long Term



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay 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

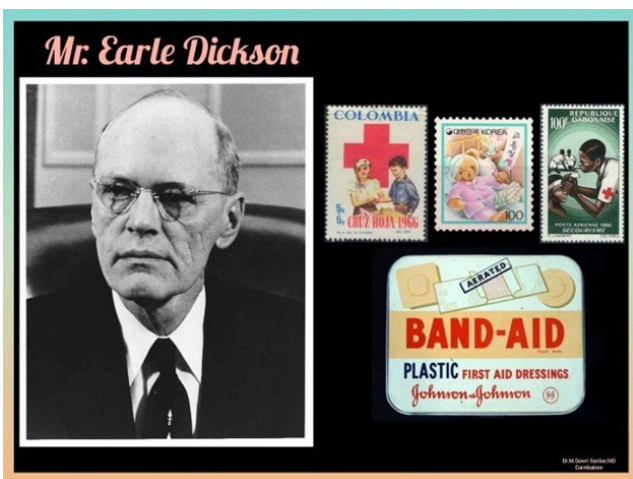


SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Băng cá nhân - Phát minh xuất phát từ lòng thương vợ

Y tưởng tạo ra băng cá nhân của Earle Dickson được xuất phát từ sự quan tâm của ông dành cho vợ...

Ngày nay, băng cá nhân trở nên phổ biến đến nỗi thật khó để tưởng tượng một tủ thuốc lại thiếu vật dụng hỗ trợ điều trị vết xước, vết cắt hiệu quả này. Đã bao giờ bạn tự hỏi, vật dụng được đánh giá là một trong những phát minh xuất sắc của lịch sử y tế hiện đại này được ra đời như thế nào?



Earle Dickson, người tạo ra băng cá nhân

Câu trả lời sẽ thật bất ngờ khi băng cá nhân chỉ mới được phát minh cách đây hơn một thế kỷ bởi một nhân viên của Công ty Johnson & Johnson (Mỹ). Đó là Earle Dickson, người đảm nhận công việc mua bông cho công ty.

Không phải là một nhà phát minh nhưng Earle Dickson được xem là một trong những người chồng tuyệt vời nhất mọi thời đại. Việc tạo ra băng cá nhân được xuất phát từ sự quan tâm chăm sóc của ông dành cho vợ.

"Năm 1917, Dickson kết hôn với Josephine Frances Knight", Lemelson-MIT, một chương trình nghiên cứu về các nhà phát minh, thuộc Viện Công nghệ Massachusetts (Mỹ), viết.

Ông nhận thấy người vợ mới cưới của mình liên tục bị đứt tay khi nấu nướng trong bếp. Earle Dickson nhận thấy những miếng gạc mà ông sử dụng để cầm máu cho vợ quá lớn và khó sử dụng.

Động lực để Earle Dickson tạo ra băng cá nhân đã xuất phát từ chính sự quan tâm của ông dành cho vợ. Margaret Gurowitz, nhà sử học của Công ty Johnson & Johnson đã viết: "Earle đã sử dụng băng dính và gạc, kết hợp chúng lại để tạo ra loại băng cá nhân đầu tiên".

Johnson & Johnson sau đó nhanh chóng chấp nhận ý tưởng này của Dickson và gọi sản phẩm đó là "Band-Aid". Theo tạp chí Kiplinger, cái tên này do Giám đốc nhà máy W. Johnson Kenyon đặt.

Được tung ra thị trường vào năm 1921, băng cá nhân được các nhân viên bán hàng lưu động của Johnson & Johnson bán tại các hiệu thuốc. Thuật ngữ chung cho phát minh của Earle Dickson là băng cá nhân.

Tuy nhiên, người dân Bắc Mỹ và nhiều nơi khác trên thế giới gắn chúng với thương hiệu Band-Aid. Band-Aid thành công đến mức thuật ngữ này được sử dụng trong trò chuyện hàng ngày bằng tiếng Anh Mỹ thay cho băng cá nhân.

Nó giống như cách chúng ta gắn một món đồ với thương hiệu nổi tiếng của sản phẩm đó. Đơn cử như việc người Mỹ thường gọi khăn giấy là Kleenex hoặc tăm bông là Q-Tips.

Dù được gọi là gì thì sản phẩm sáng tạo của Earle Dickson đã làm thay đổi công tác sơ cứu mãi mãi. "Dickson đã tạo ra một nguyên mẫu gồm gạc bông và dải dính được phủ một lớp đường viền có thể bóc ra để lộ chất kết dính, dễ dàng cho phép đặt phần gạc và dải dính trùm lên vết cắt.

Thành công của ông ấy dẫn đến việc tạo ra loại băng cá nhân thương mại đầu tiên dành cho những vết thương nhỏ mà người tiêu dùng có thể sử dụng một cách dễ dàng và tiếp tục phát triển cho đến ngày nay", "National Inventors Hall of Fame", một tổ chức phi lợi nhuận có trụ sở tại Mỹ, cho biết.

Từ mảnh vải quấn quanh vết cắt...

Earle Ensign Dickson sinh ngày 10/10/1892 tại Grandview, bang Tennessee, Mỹ. Ông là con của tiến sĩ Richard Ensign và bà Minnie (Hester) Dickson. Bố của ông là một bác sĩ đến từ miền Tây Massachusetts.

Dickson sống phần lớn cuộc đời mình ở Highland Park, New Jersey, nơi ông tìm được việc làm ở Johnson & Johnson vào khoảng Thế chiến thứ nhất. Thời điểm đó, việc sơ cứu tại hộ gia đình vẫn còn khá nguyên thủy.

Nhà sử học Gurowitz cho biết, trước khi băng cá nhân ra đời, người Mỹ thường sử dụng thứ sẵn có trong nhà, thường là mảnh vải để quấn quanh vết thương.

Đôi khi vết thương nhỏ nhưng miếng vải lại khá cồng kềnh. Ngành y tế đã dành nhiều thập niên để cải thiện băng y tế tại nhà. Theo cuốn "Bách khoa toàn thư về những phát minh hiện đại hàng ngày" xuất bản năm 2003 của các tác giả David J. Cole, Eve Browning và Fred. E.H. Schroeder, năm 1845, Horace H. Day đã được cấp bằng sáng chế cho một loại băng được làm từ cao su tự nhiên và nhựa phủ trên vải. Trong suốt thế kỷ 19, nhiều loại băng khác nhau sử dụng cao su tự nhiên (chưa qua xử lý) đã được tạo ra. Tuy nhiên, không loại nào trong số này được vô trùng hoặc sát trùng.

... đến giải pháp tuyệt vời cho băng y tế tại nhà

Earle Dickson đã đưa ra giải pháp tuyệt vời cho băng y tế tại nhà. Tuy nhiên, theo Lemelson-MIT, thời gian đầu, băng cá nhân không bán chạy, doanh số chỉ đạt 3.000 USD trong năm đầu tiên.

Điều này có thể là do những phiên bản đầu tiên của băng có kích thước rộng 6,3 cm và dài đến 45,7 cm. Người sử dụng phải cắt phần chiều dài băng cần thiết để phủ lên vết thương và bỏ đi phần thừa. Đây được đánh giá là khá bất tiện so với tiêu chuẩn ngày nay.

Sau đó, băng cá nhân nhanh chóng được cải

tiến. Năm 1924, băng cá nhân với nhiều kích cỡ khác nhau được giới thiệu. Băng tiệt trùng được tung ra thị trường vào năm 1939. Phiên bản mỏng bằng nhựa vinyl ra mắt vào năm 1958.

Sau đóng góp mang tính đột phá của mình, Dickson được bổ nhiệm làm Phó Chủ tịch của Công ty, vị trí mà ông giữ cho đến khi nghỉ hưu vào năm 1957.

Ông qua đời ở Ontario, Canada, vào ngày 21/9/1961, hưởng thọ 68 tuổi. Highland Park (New Jersey), nơi Dickson dành phần lớn đời mình ở đó, đã tổ chức lễ kỷ niệm vào năm 2019 nhằm tôn vinh đóng góp của ông. Một chiếc ghế băng với thiết kế giống như miếng băng cá nhân cũng đã được đặt tại Đại lộ South Fourth, cách ngôi nhà cũ của gia đình Dickson trên Đại lộ Montgomery khoảng 2 dãy nhà, như một cách để ghi nhận đóng góp của Earle Dickson.

Vào thời điểm Earle Dickson qua đời (năm 1961), doanh thu từ việc bán băng cá nhân của Johnson & Johnson đạt hơn 30 triệu USD mỗi năm. Ngày nay, Johnson & Johnson sản xuất 10 triệu miếng băng cá nhân mỗi ngày, tương đương 117 chiếc/giây. ■

Chuyện vị vua ăn không kiểm soát và cái kết kỳ lạ để lại tiếng xấu muôn đời

Sinh ra vào khoảng năm 1028, William I là con trai ngoài giá thú của Robert I, Công tước xứ Normandy, thuộc nước Pháp ngày nay, và cô gái thường dân tên Herleva.

Theo lịch sử ghi chép, bà Herleva là con của một thợ thuộc da (quá trình xử lý da của động vật để sản xuất da thuộc, vật liệu bền hơn và khó bị phân hủy hơn). Khi còn nhỏ, William I thường được gọi với cái tên William the Bastard.

Năm ông lên 8 tuổi, Công tước Robert I qua đời và truyền lại ngôi vị cho con trai. Vì cha mẹ không cưới hỏi đàng hoàng nên việc William I có được tước vị từ cha đã gây ra cuộc chiến tàn khốc ngay sau đó.

Cả đời gây thù chuốc oán

Từ khi còn nhỏ đã sống trong cảnh tranh quyền đoạt tước nên William I lớn lên với tính cách ngang bướng, tàn bạo. Và ông đã dùng nó để cai trị công quốc của mình.

Theo tư liệu của hãng tin BBC, có lần, William I phải đích thân đi đàn áp một vụ nổi loạn do người anh họ cầm đầu. Sau khi giành chiến thắng, ông đã trừng phạt những kẻ nổi loạn bằng cách chặt tay, chân của họ.

Năm 1066, đánh dấu một cột mốc lớn trong hành trình chinh phục quyền lực của William I. Năm đó, vua Edward của nước Anh chọn một hậu duệ khác lên ngôi (Edward không có con trai), dù trước đó ông đã hứa trao ngai vàng cho người cháu họ là William I.

Tức giận vì bị thất hứa, William I đem quân từ Pháp đến Anh để cưỡng đoạt ngai vàng. Giành

SƯ TÂM & TÌM HIỂU



chiến thắng trong trận chiến Hastings đẫm máu, William I lên ngôi vua vào đúng dịp lễ Giáng sinh.

William I lên ngôi đã thực hiện một loạt cải cách xã hội và hiến pháp, củng cố mối quan hệ chặt chẽ với Pháp và chấm dứt ảnh hưởng của người Viking ở Anh. Tuy nhiên, ông vẫn bị coi là một bạo chúa.

Năm 1069, ông bắt đầu chiến dịch được biết đến với tên gọi "The Harrying of the North" - một chiến dịch dập tắt các cuộc nổi loạn bằng cách đốt phá hết làng mạc, mùa màng, tàn sát gia súc và thậm chí cả dân làng vô tội với mục tiêu đuổi cùng giết tận những kẻ phá rối.

Chiến dịch này để lại hậu quả tàn khốc, người thì chết đói, kẻ sống sót cũng chẳng đủ ăn. Tiếng kêu than ai oán của dân lành vang vọng khắp nơi.

Dân đói khổ nhưng William I thì ngược lại. Ông ăn uống mất kiểm soát dẫn đến béo phì. Càng về già cân nặng càng tăng không phanh. Năm 1087, số đo vòng bụng khiến William I đi chẳng vững nữa.

Trong một trận chiến, William I bị thương khi con ngựa của ông bất ngờ chồm lên, đâm yên vào bụng ông với một lực mạnh đến nỗi thủng ruột.

Vị vua mang vết thương chí tử đến lánh nạn ở Rouen, nơi ông đã trải qua 6 tuần đau đớn và hấp hối trong tay các hiệp sĩ, quý tộc, giáo sĩ. Theo cuốn "Historia Ecclesiastica" của tác giả Orderic Vitalis, vị vua khét tiếng tàn ác cuối cùng đã thú nhận rằng, những gì ông làm trong thời gian trị vì của mình thật khủng khiếp:



Hình ảnh vua William I

"Tôi đã đối xử với những cư dân bản địa của vương quốc với sự nghiêm khắc vô lý, áp bức tàn nhẫn cả người cao lẫn người thấp, tước quyền thừa kế của nhiều người một cách bất công, đồng thời gây ra cái chết của hàng ngàn người bởi nạn đói và chiến tranh, đặc biệt là ở Yorkshire. Trong cơn thịnh nộ điên cuồng, tôi giáng đòn đau đớn xuống người Anh như một con sư tử đang nổi cơn thịnh nộ, và ra lệnh đốt nhà cửa, mùa màng cùng tất cả đồ đạc của họ, đồng thời giết những đàn cừu và gia súc của họ ở khắp mọi nơi. Than ôi! tôi là kẻ sát nhân dã man của hàng ngàn người, cả già lẫn trẻ

của đất nước xinh đẹp này".

Nhà vua trước khi nhắm mắt xuôi tay đã ra lệnh ban phát toàn bộ của cải của mình cho người nghèo và các nhà thờ với mục đích mà ông nói: "Hãy để những gì tôi tích lũy bù đắp cho dân lành".

Tuy nhiên, các nhà sử học hiện đại nghi ngờ những lời nói này không phải là của vua William I.

Cái chết "bốc mùi" kỳ lạ

Ngày 9 tháng 9, vua William I qua đời. Tác giả Orderic viết: "Những người hầu cận cấp dưới, khi thấy vua qua đời đã lập tức quay lưng. Họ cuồn luôn vũ khí, binh, quần áo, vải vóc và tất cả đồ đạc của hoàng gia, rồi vội vã bỏ đi để lại thi thể của nhà vua gần như không mảnh vải trên sàn nhà... Họ rời bỏ ông ta như thể ông ta là một kẻ man rợ".

Nghĩa tử là nghĩa tận nhưng không một ai nghĩ đến chuyện chôn cất nhà vua. Cuối cùng, hầu tước Enter Herluin - người với sự tử tế vốn có cùng lòng tự tôn dân tộc - đã quyết định đưa vua William I về nơi an nghỉ cuối cùng.

Herluin tự bỏ tiền túi thuê một chiếc xe tang đưa thi thể vua đến bến cảng trên sông Seine, sau đó đi đường thủy và cả đường bộ để trở về quê nhà tại Caen, một địa phương thuộc tỉnh Calvados, vùng Normandy (Pháp). Cuộc hành trình chỉ hơn 100 km nhưng mất quá nhiều thời gian.

Sau khi thi thể đến Caen, đám tang bị hoãn lại do hỏa hoạn bùng phát trong thành phố. Người ta đổ dồn sức lực đi dập lửa, làm gì còn tâm trí đưa tang.

Chưa hết, trong tang lễ của William I (có sự tham dự của vị Vua tương lai của nước Anh, Henry), một người đàn ông bỗng nhiên tuyên bố rằng mảnh đất nơi nhà vua được chôn cất thực sự là của ông và gia đình ông đã bị cướp đất trắng trợn. Đám tang trở thành một cuộc họp pháp lý kéo dài. Cuối cùng, kẻ gây rối đã được bồi thường.

Sự chậm trễ đã gây ra những hậu quả tai hại: Nó khiến thi thể vị vua quá cố bị căng phồng lên rất nhiều trong cái nắng nóng.

Trong khi người ta cố gắng đưa thi thể William I vào ngôi mộ, đám ruột của ông vỡ ra và một mùi hôi thối không thể chịu nổi xộc vào mũi đám đông. Mùi hôi thối không gì che lấp được, đám tang kết thúc chóng vánh.

Vậy mà sau khi được chôn cất, vua William I vẫn chưa thể an nghỉ. Phân mộ của ông 3 lần bị đào lên bởi người La Mã, người theo phái Thần học Calvin và trong cuộc Cách mạng Pháp.

Xương cốt của vua sau đó bị phân tán khắp nơi. Đến nay, chỉ mỗi phần xương đùi còn được lưu giữ, đánh dấu bởi một phiến đá bên đường. ■

Bí ẩn khách sạn bỏ hoang trên đảo Bali, nơi không người dân nào dám đến gần

Khách sạn bỏ hoang ở vùng cao nguyên Bali bị bao phủ bởi những câu chuyện đầy bí ẩn.

Gần con đường từ Kuta sôi nổi đến hồ Beratan đẹp như tranh vẽ, một khu nghỉ dưỡng

sang trọng, đồ sộ trải dài xuống một sườn núi đặc biệt gây chú ý bởi sự vắng vẻ và u tối. Đó là The Ghost Palace Hotel (khách sạn 'cung điện ma'), tên gọi chính thức là Khách sạn và Khu nghỉ dưỡng PI Bedugul Taman Rekreasi.

Khách sạn nghỉ dưỡng sang trọng rộng lớn này nằm trên vùng núi cách bãi biển Kuta, Bali, Indonesia khoảng 50 km về phía Bắc.



The Ghost Palace Hotel nằm trên núi ở vùng cao nguyên trung tâm Bedugul, cách Kuta 50 km về phía Bắc

Ẩn mình trong màn sương mù với dây leo và cỏ dại lấn át nhiều tòa nhà, địa điểm bỏ hoang này có một vẻ ngoài kỳ lạ rõ rệt, điều chắc chắn đã góp phần tạo nên nhiều câu chuyện bí ẩn gắn liền với nó.

Khu nghỉ dưỡng này chưa bao giờ có cơ hội mở cửa phục vụ du khách

Được xây dựng vào những năm 1990, The Ghost Palace Hotel đã bị bỏ hoang vào đêm trước ngày khai trương. Có rất nhiều lời đồn về lý do tại sao khách sạn sang trọng này lại rơi vào tình trạng hoang phế như hiện tại, nhưng đến nay bí ẩn vẫn mãi là câu hỏi không lời giải.

Có giả thuyết cho rằng khách sạn bị ám bởi hồn ma của những công nhân đã chết vì làm việc quá sức trong quá trình xây dựng. Nhiều người tin rằng các linh hồn này vẫn quanh quẩn tại nơi này và tiếp tục ám tòa khách sạn trong nhiều năm.

Giả thuyết được cho là thuyết phục nhất giải thích rằng chủ của dự án này vào năm 2002 đã bị bắt giam vì phạm tội, khiến dự án xây dựng bị dừng lại do không còn nguồn tài trợ.

Trải qua nhiều năm vắng bóng người, toàn bộ khu nghỉ dưỡng như bị "nuốt chửng" bởi hệ thực vật tươi tốt xung quanh.

Bất kể lý do đằng sau việc bỏ hoang là gì, những bức ảnh được chụp lại bên trong khu công trình đã thu hút rất nhiều sự tò mò của du khách nước ngoài. Khu nghỉ dưỡng được xây dựng nhiều tầng với vô số ban công, cầu thang và các góc nhìn tuyệt đẹp.

Cây dại và dây leo phủ khắp các công trình. Nền nhà lát đá giờ đây phủ đầy rêu phong.

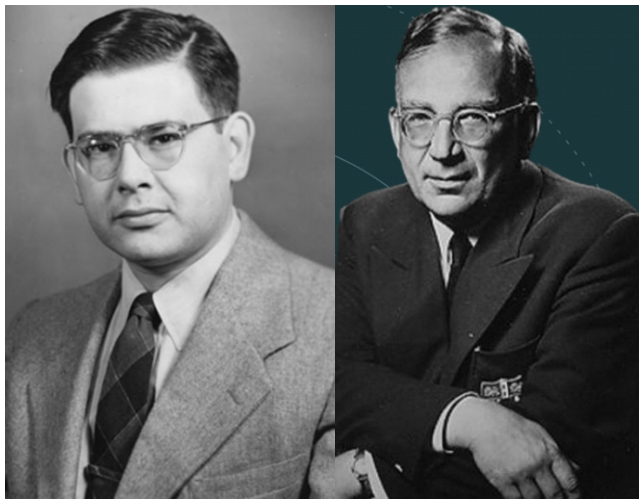
Nhưng khu phức hợp nghỉ dưỡng tráng lệ ấy đang dần bị "nuốt chửng" với thảm thực vật tươi tốt của Bali. Sàn nhà lát đá cẩm thạch tuyệt đẹp phủ đầy rêu, dây leo bò trên cột, uốn lượn khắp cầu thang và cỏ mọc giữa các viên gạch đá. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Giải mã nguồn gốc các nguyên tố hóa học

Các nguyên tố nhẹ như hydro và heli chủ yếu được tạo ra ngay sau khi Vụ nổ lớn (Big Bang) diễn ra. Các nguyên tố nặng hơn hình thành bên trong lõi của các ngôi sao thông qua phản ứng tổng hợp hạt nhân.



Ralph Alpher và George Gamow

Vào ngày 1/4/1948, Ralph Alpher và George Gamow đã công bố bài báo có tựa đề “Nguồn gốc các nguyên tố hóa học” trên tạp chí Physical Review.

Mặc dù một tác giả khác là Hans Bethe không thực sự đóng góp cho công trình nghiên cứu, nhưng ông cũng được ghi danh là đồng tác giả của bài báo này.

Giới khoa học đánh giá đây là một khám phá rất quan trọng. Trong đó, Alpher và Gamow đã giải thích mối liên hệ giữa các điều kiện khắc nghiệt trong thời gian ngắn ngay sau Vụ nổ lớn (Big Bang) và sự phong phú quan sát được của các nguyên tố phổ biến nhất trong vũ trụ.

Nhà vật lý George Gamow sinh ra ở Odessa, Liên Xô năm 1904 (ngày nay thuộc lãnh thổ của Ukraine). Sau khi nhập cư vào Mỹ năm 1934, ông tham gia công tác giảng dạy tại Đại học George Washington ở Washington DC.

Vào đầu những năm 1940, Gamow triển khai một số nghiên cứu để giải thích sự tồn tại của các nguyên tố hóa học. Người ta đã chứng minh rằng trong lõi của ngôi sao, các hạt nhân hydro hợp nhất để tạo thành heli.

Nhưng quá trình này xảy ra quá chậm để giải thích cho sự phong phú của heli trong vũ trụ (cứ 10 nguyên tử hydro thì có khoảng 1 nguyên tử heli). Gamow tự hỏi liệu trạng thái và điều kiện môi trường của vũ trụ sơ khai có thể tạo ra heli và các nguyên tố khác hay không.

Nghiên cứu này cần kiến thức về vật lý hạt nhân, nhưng hầu hết các nhà vật lý hạt nhân ở Mỹ vào thời điểm đó đã được tuyển dụng vào dự án Manhattan để chế tạo bom nguyên tử – loại bom hoạt động dựa vào phản ứng phân hạch. Vì vậy, Gamow đã khá đơn độc trong việc nghiên cứu vấn đề tổng hợp hạt nhân.

Đầu tiên, Gamow tiến hành ước lượng mật độ vật chất trong vũ trụ. Bằng cách xem xét ngược lại quá trình giãn nở của vũ trụ, ông đã phỏng đoán vũ trụ sơ khai trông như thế nào. Sau đó, ông cố gắng tính toán khả năng xảy ra các phản ứng hạt nhân trong vũ trụ thuở ban đầu.

Các điều kiện môi trường liên tục thay đổi khi vũ trụ giãn nở, vì vậy những phép tính trở nên rất phức tạp. Do bản thân không thành thạo các phép tính toán học, Gamow đã nhờ đến sự giúp đỡ của Alpher – một nghiên cứu sinh tại nơi Gamow đang giảng dạy.

Họ hình dung giai đoạn đầu của vũ trụ chứa các neutron như một loại khí đặc và cực kỳ nóng [thứ mà họ gọi là “ylem”, một từ cổ xưa dùng để chỉ vật chất]. Khi vũ trụ giãn nở, các neutron bị nén trong môi trường nhiệt độ cao sẽ phân rã thành một hỗn hợp chứa proton, electron và neutrino.

Sau đó, các proton kết hợp với một số neutron còn lại để tạo thành deuterium (một đồng vị bền của hydro). Quá trình kết hợp thêm với các neutron khác sẽ tạo ra những hạt nhân nguyên tử ngày càng nặng hơn. Quá trình này sẽ tiếp tục trong lúc vũ trụ giãn nở cho đến khi nó quá nguội để có thể xảy ra các phản ứng tiếp theo.

Để thực hiện những tính toán về các phản ứng tổng hợp hạt nhân, Gamow và Alpher đã sử dụng một số máy tính điện tử kỹ thuật số đầu tiên được phát triển trong cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai.

Các kết quả tính toán của Gamow và Alpher phù hợp với những quan sát về sự phong phú của nguyên tố heli trong vũ trụ. Do khá hài lòng với kết quả nghiên cứu mới, họ ăn mừng bằng một chai rượu được Gamow gắn nhãn lại là “ylem”.

Gamow là một người hài hước, vì vậy ông đã thêm tên của người bạn Hans Bethe [người được biết đến với công trình nghiên cứu về phản ứng hạt nhân trong các ngôi sao] vào bài báo. Cuối cùng, các tác giả bao gồm Alpher, Bethe và Gamow – một cách chơi chữ liên quan đến ba chữ cái đầu tiên trong bảng chữ cái Hy Lạp.

Alpher, với tư cách là một nghiên cứu sinh đang cố gắng tạo dựng tên tuổi cho bản thân, đã phản đối việc Gamow thêm tên của Bethe vào bài báo. Alpher lo ngại sự nổi tiếng của Bethe sẽ làm lu mờ những đóng góp quan trọng của anh ấy đối với nghiên cứu. Tuy nhiên, Gamow vẫn quyết định xuất bản nó với tên đồng tác giả Bethe, bất chấp sự phản đối của Alpher.

Bài báo nói trên sau này được gọi tắt là alpha-beta-gamma ($\alpha\beta\gamma$). Nó không chỉ giải thích nguồn gốc của các nguyên tố phong phú nhất trong vũ trụ, mà còn giúp giới khoa học hoàn thiện mô hình Vụ nổ lớn kể từ khi Edwin Hubble tìm ra bằng chứng cho thấy vũ trụ đang giãn nở và các thiên hà đang di chuyển ra xa chúng ta theo mọi hướng.

Năm 1929, Hubble trong lúc đang nghiên cứu các thiên hà xa xôi, ông nhận thấy một hiệu ứng thú vị. Ánh sáng do chúng phát ra có sự dịch chuyển về phía đỏ của quang phổ điện từ. Ông lập

luận rằng điều này chỉ có thể xảy ra nếu ánh sáng truyền qua không gian đang giãn nở.

Ngày nay, chúng ta biết rằng hầu hết các nguyên tố hóa học thực sự không thể được tạo ra bởi quá trình kết hợp liên tiếp proton với các neutron mà Gamow và Alpher đề xuất vì không có hạt nhân ổn định với 5 nucleon [thuật ngữ nucleon chỉ các hạt cấu tạo nên hạt nhân nguyên tử bao gồm neutron và proton].

Do đó, sự hình thành các nguyên tố nặng hơn nhiều so với heli cần có sự tham gia của phản ứng tổng hợp hạt nhân diễn ra bên trong lõi của các ngôi sao và chúng chỉ được giải phóng khi ngôi sao kết thúc vòng đời của nó.

Tuy nhiên, lý thuyết của Gamow và Alpher đã giải thích một cách chính xác sự phong phú của hydro và heli, chúng cùng nhau chiếm hơn 99% vật chất đã biết trong vũ trụ.

Sau khi biết đến bài báo nổi tiếng $\alpha\beta\gamma$, khoảng 300 người [bao gồm cả các nhà khoa học và phóng viên báo chí] đã chen chúc nhau để tham dự sự kiện Alpher bảo vệ luận án tiến sĩ tại Đại học George Washington vào mùa xuân năm 1948.

Khi nghe Alpher tuyên bố quá trình tạo ra hydro và heli trong Vụ nổ lớn chỉ mất 300 giây, phóng viên của tờ Washington Post đã mạnh dạn đưa tin rằng “Vũ trụ bắt đầu trong 5 phút”.

Bảo vệ xong luận án tiến sĩ, Alpher tiếp tục hợp tác với nhà vật lý người Mỹ Robert Herman để nghiên cứu thêm về vũ trụ sơ khai. Họ đã dự đoán sự tồn tại của bức xạ nền vi sóng vũ trụ (CMB), nhưng dự đoán của họ không được chú ý cho đến khi giới khoa học tìm ra bằng chứng thực nghiệm chứng minh sự tồn tại của CMB vào năm 1964. ■

Vui Cười

* Có hợp lý không?

Thấy anh chồng quần áo chỉnh tề chuẩn bị đi ra khỏi nhà, cô vợ trẻ nài nỉ:

- Anh đừng có đi uống rượu nữa. Bỏ em ở nhà một mình, em buồn lắm!

Anh chồng an ủi:

- Em thân yêu, anh biết! Nhưng nếu anh cũng ở nhà thì cả hai ta đều buồn. Một người buồn đầu sao thì cũng đỡ hơn cả hai người, em thấy có hợp lý không!!!

* Ốc tưởng tượng

Một viện sĩ hàn lâm trông thấy một bức phác họa hình con cá của một họa sĩ via hệ liên hồi:

- Theo anh thì đây là loại cá gì?

- Cá mập đấy, thưa ngài!

- Nhưng anh đã thấy cá mập bao giờ đâu? -

Viện sĩ hỏi.

- Đúng vậy! - Chàng họa sĩ đồng ý - Nhưng thưa ngài, thế sao có mấy thằng cha ở Viện hàn lâm lại vẽ cá thiên thần được đấy ạ?!



Sự ra đời của Pin Mặt trời silic

Pin Mặt trời ra đời cách đây hơn 100 năm. Tuy nhiên, pin Mặt trời thời kỳ đầu hoạt động kém hiệu quả nên không được sử dụng rộng rãi. Hiệu suất của chúng dần được cải thiện khi Phòng thí nghiệm Bell (Bell Labs) ở Mỹ phát triển các tế bào quang điện làm từ tinh thể silic



(Si) vào năm 1954.

Nhóm nghiên cứu tại Bell Labs thử nghiệm các tế bào quang điện silic (Từ trái qua phải: Pearson, Chapin và Fuller)

Để tìm hiểu pin Mặt trời, chúng ta quay trở lại với một quan sát ban đầu về hiệu ứng quang điện năm 1839.

Nhà vật lý người Pháp Alexandre-Edmond Becquerel [con trai của nhà vật lý Antoine Cesar Becquerel và cha của nhà vật lý Henri Becquerel] trong lúc đang làm việc với các điện cực kim loại trong dung dịch điện phân thì ông nhận thấy sự xuất hiện của dòng điện yếu nếu các kim loại tiếp xúc với ánh sáng. Tuy nhiên, ông không thể giải thích hiện tượng trên.

Vài thập kỷ sau, kỹ sư người Anh Willoughby Smith phát hiện tính quang dẫn của selen (Se) khi thử nghiệm các vật liệu cho dây cáp điện báo dưới nước vào năm 1873.

Đến năm 1883, nhà phát minh người Mỹ Charles Fritts chế tạo pin Mặt trời đầu tiên làm từ selen. Fritts hy vọng pin năng lượng Mặt trời của ông có thể cạnh tranh với các nhà máy điện chạy bằng than của Thomas Edison.

Tuy nhiên, hiệu suất chuyển đổi ánh sáng Mặt trời thành điện của chúng thấp hơn 1% nên tính ứng dụng thực tế không cao. Những nghiên cứu về hiệu ứng quang điện của selen tiếp tục diễn ra trong nhiều năm sau đó và các nhà khoa học cũng tìm ra một số ứng dụng cụ thể, nhưng chúng đều không được sử dụng rộng rãi.

Năm 1940, Russell Shoemaker Ohl, nhà nghiên cứu chất bán dẫn tại Bell Labs, đã có những khám phá mới là tiền đề để chế tạo pin Mặt trời silic. Khi nghiên cứu một số mẫu tinh thể silic, ông

nhận thấy một mẫu đặc biệt có vết nứt ở chính giữa.

Điều thú vị là dòng điện có thể chạy qua mẫu vật này khi nó tiếp xúc với ánh sáng. Vết nứt đánh dấu ranh giới giữa hai vùng tinh thể silic chứa mức độ tạp chất khác nhau và chúng tích điện trái dấu.

Ohl đã vô tình tạo ra một lớp chuyển tiếp p – n, nền tảng của tế bào quang điện được sử dụng rộng rãi ngày nay. Điện tích dương dư thừa tích tụ ở một bên của lớp chuyển tiếp p – n và điện tích âm dư thừa tích tụ ở bên còn lại tạo ra điện trường.

Khi tinh thể silic kết nối với mạch điện kín, photon ánh sáng chiếu vào nó có thể đánh bật các electron trong mạng tinh thể để tạo ra dòng điện [dòng chuyển dịch có hướng của các hạt mang điện].

Tuy nhiên, tế bào quang điện silic có tính ứng dụng thực tế chỉ được tạo ra 13 năm sau đó bởi một nhóm các nhà khoa học làm việc ở Bell Labs.

Năm 1953, Daryl Chapin – kỹ sư nghiên cứu về các vật liệu từ tính tại Bell Labs – cố gắng phát triển một nguồn cấp điện cho hệ thống điện thoại ở những khu vực hẻo lánh có khí hậu ẩm ướt, nơi những cục pin khô lưu trữ điện bị xuống cấp quá nhanh.

Trong khi Chapin tìm kiếm nguồn năng lượng thay thế, ông tin rằng điện Mặt trời là một trong những nguồn năng lượng hứa hẹn nhất. Ông đã tiên hành thử nghiệm pin Mặt trời selen, nhưng thấy chúng hoạt động kém hiệu quả.

Cùng lúc đó, nhà hóa học Calvin Fuller và nhà vật lý Gerald Pearson đang nghiên cứu cách kiểm soát các đặc tính của chất bán dẫn bằng cách pha trộn nó với tạp chất. Fuller đưa cho Pearson một tấm silic chứa tạp chất gali (Ga).

Sự có mặt của gali làm cho tấm silic tích sẵn điện dương. Khi Pearson nhúng tấm silic trong bể chứa liti (Li) nóng chảy, ông nhận thấy phần silic ngập trong liti sẽ tích điện âm.

Vị trí tiếp giáp giữa phần tích điện âm và phần tích điện dương chính là lớp chuyển tiếp p – n. Pearson nối tấm silic với một ampe kế và chiếu ánh sáng vào bề mặt của nó. Số chỉ của ampe kế tăng vọt khiến hai nhà khoa học vô cùng ngạc nhiên.

Với phát hiện này, Pearson khuyên Chapin đừng lãng phí thời gian cho pin Mặt trời selen, thay vào đó hãy chuyển sang sử dụng vật liệu silic. Cả ba nhà khoa học mất nhiều tháng thử nghiệm để chế tạo và cải thiện năng suất hoạt động của tế bào quang điện silic.

Cuối cùng, họ pha lẫn silic với tạp chất arsen (As) nhằm tạo ra chất bán dẫn loại n [hạt tải điện trong bán dẫn loại n chủ yếu là electron], và pha lẫn silic với tạp chất Bo (B) để tạo ra chất bán dẫn loại p [hạt tải điện trong bán dẫn loại p chủ yếu là lỗ trống].

Khi ghép hai lớp chất bán dẫn loại n và p nói trên, nhóm nghiên cứu khéo léo sắp xếp sao cho lớp chuyển tiếp p – n nằm gần bề mặt của tế bào quang điện, giúp nó nhận được nhiều photon ánh sáng hơn. Sau khi thực hiện một số cải tiến cho thiết kế này, họ liên kết các tế bào quang điện silic

với nhau nhằm tạo ra tấm pin năng lượng Mặt trời silic kích thước lớn.

Nhóm nghiên cứu tại Bell Labs công bố sáng chế pin Mặt trời silic vào ngày 25/4/1954. Họ biểu diễn trước công chúng bằng cách dùng pin năng lượng Mặt trời silic cung cấp điện cho một chiếc đu quay đồ chơi đường kính 50 cm và một máy phát vô tuyến điện.

Những tấm pin Mặt trời silic đầu tiên của Bell Labs đạt hiệu suất chuyển đổi năng lượng ánh sáng Mặt trời thành điện năng khoảng 6%. Đây là sự tiến bộ lớn so với bất kỳ loại pin Mặt trời nào khác được chế tạo trước đó.

Tờ New York Times viết rằng, pin Mặt trời silic ra đời đánh dấu sự khởi đầu của một kỷ nguyên mới, cuối cùng sẽ dẫn đến việc thực hiện một trong những giấc mơ lớn nhất của con người – đó là việc khai thác năng lượng gần như vô hạn của Mặt trời để sử dụng cho nền văn minh nhân loại.

Thời gian đầu, quá trình sản xuất pin Mặt trời silic rất tốn kém nên các nỗ lực thương mại hóa nó không thành công như mong đợi. Tuy nhiên, Chapin nhanh chóng khắc phục vấn đề này.

Ông đã tìm ra cách đơn giản hóa quá trình sản xuất pin Mặt trời silic, thậm chí ông còn nghĩ ra một thí nghiệm khoa học đơn giản về pin Mặt trời cho học sinh trung học. Năm 2008, ba nhà khoa học Chapin, Fuller và Pearson vinh dự được đưa ghi tên vào Hội trường Danh vọng Các nhà phát minh Quốc gia Mỹ (NIHF).

Ngày nay, pin Mặt trời được sử dụng khá phổ biến, từ việc cung cấp năng lượng cho các vệ tinh, ô tô, máy bay, tàu vũ trụ... cho đến những tấm pin Mặt trời lắp đặt trên mái nhà để cấp điện cho từng hộ gia đình.

Những thiết kế mới và vật liệu tiên tiến đã giúp pin Mặt trời đạt hiệu suất chuyển đổi năng lượng ánh sáng thành điện trên 40%.

Nhưng không dừng lại ở đó, các nhà khoa học vẫn đang tiếp tục nghiên cứu, phát triển những tấm pin Mặt trời hiện đại hơn với mục tiêu giảm chi phí sản xuất và nâng cao hiệu quả hoạt động, làm tăng khả năng cạnh tranh của năng lượng Mặt trời so với nhiên liệu hóa thạch.



* Về sớm

Thấy chồng nhiều hôm về nhà muộn, vợ trách móc:

- Sao hôm nào anh cũng về nhà khuya như vậy?

Chồng tỏ vẻ hối lỗi:

- Anh xin lỗi. Lần sau anh sẽ về sớm!

Vài hôm sau vợ lại cần năn:

- Anh đi đâu qua đêm đến sáng mới về thế hả?

- Thì mấy bữa trước anh nói sẽ về lúc sớm chứ không về tối muộn nữa mà...



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nỗi đau phía sau chiếc đầm lộng lẫy khiến triệu người xót xa

Câu chuyện về chiếc đầm đính đá của Aleen Sabbagh nhắc chúng ta rằng: vẻ đẹp trong thời trang không chỉ nằm ở những gì ta nhìn thấy.

Trong thế giới thời trang cao cấp, vẻ đẹp lộng lẫy trên sàn diễn đôi khi lại được đánh đổi bằng những hy sinh thầm lặng phía sau hậu trường. Câu chuyện về chiếc đầm đính đá của người mẫu Aleen Sabbagh tại show Thu - Đông 2026 của Lebanon chính là một minh chứng rõ ràng cho điều đó. Một thiết kế khiến hàng triệu người trầm trồ, nhưng cũng đồng thời hé lộ "nỗi đau" ít ai nhìn thấy.

Trong show diễn lần này, nhà mốt đến từ Lebanon đã mang tới loạt thiết kế dạ hội mang đậm tinh thần xa hoa: chất liệu lấp lánh, đính đá cầu kỳ, phom dáng tôn vinh đường cong cơ thể.

Giữa những bộ cánh lộng lẫy ấy, một thiết kế nhanh chóng trở thành tâm điểm - chiếc đầm cổ yếm ôm sát, khoe trọn bờ vai thanh mảnh và tấm lưng trần nuột nà của người mẫu. Phần phía sau được nhấn nhá bằng một chiếc nơ lớn, phủ kín đá và kim sa, tạo nên hiệu ứng thị giác đầy kiêu hãnh, khiến mọi ánh nhìn đều phải dừng lại.

Thoạt nhìn, chiếc nơ ấy giống như một chi tiết trang trí hoàn hảo - vừa mềm mại, vừa nổi bật, nâng tầm tổng thể thiết kế. Nhưng ít ai biết rằng, chính chi tiết này lại là nguyên nhân gây ra không ít khó khăn cho người mặc. Với hàng trăm, thậm chí hàng nghìn viên đá được đính thủ công, chiếc nơ không hề nhẹ như vẻ ngoài của nó. Trọng lượng dồn vào phần dây cổ và lưng khiến áp lực tăng lên rõ rệt trong suốt quá trình trình diễn.



Đoạn clip ghi lại hậu trường đã khiến cộng đồng mạng không khỏi xót xa. Trong đó, Aleen Sabbagh lộ rõ những vết đỏ ửng trên da, đặc biệt ở vùng cổ và lưng - nơi tiếp xúc trực tiếp với phần dây và chiếc nơ nặng nề. Mỗi bước đi của cô không chỉ đòi hỏi thần thái chuyên nghiệp, mà còn là sự chịu đựng trước cảm giác cọ xát liên tục lên làn da. Dù vậy, trên sàn diễn, cô vẫn giữ được vẻ ngoài hoàn hảo, như thể mọi thứ đều nhẹ nhàng và effortless.

Chính sự đối lập giữa vẻ ngoài lung linh và thực tế khắc nghiệt ấy đã khiến đoạn clip nhanh chóng lan truyền, thu hút hàng triệu lượt xem và thả tim.

Nhiều người bày tỏ sự ngưỡng mộ trước tinh thần làm việc chuyên nghiệp của người mẫu, đồng thời cũng không khỏi bất ngờ khi nhận ra rằng, đằng sau những khoảnh khắc đẹp đẽ trên sàn runway là cả một quá trình đánh đổi không hề nhỏ.

Thực tế, đây không phải là câu chuyện hiếm trong làng thời trang cao cấp. Những thiết kế couture với kỹ thuật đính kết cầu kỳ thường đi kèm trọng lượng lớn và độ cứng nhất định. Người mẫu không chỉ cần vóc dáng chuẩn, mà còn phải có sức bền và khả năng chịu đựng tốt để hoàn thành phần trình diễn.

Những đôi giày cao gót quá khổ, corset siết chặt vòng eo hay các chi tiết kim loại nặng nề... tất cả đều là những thử thách mà họ phải đối mặt. Tuy nhiên, điều khiến câu chuyện của Aleen Sabbagh trở nên đặc biệt chính là cách nó được ghi lại một cách chân thực và lan tỏa rộng rãi. Không còn là những hình ảnh hào nhoáng được chỉnh sửa hoàn hảo, mà là khoảnh khắc rất "người" - nơi người mẫu cũng có giới hạn, cũng cảm nhận rõ ràng từng áp lực lên cơ thể.

Ở một góc nhìn khác, chính những hy sinh ấy lại góp phần tạo nên giá trị của thời trang cao cấp. Mỗi thiết kế không chỉ là một món đồ, mà là kết tinh của sáng tạo, kỹ thuật và cả sự cống hiến từ nhiều phía - từ nhà thiết kế đến người mẫu. Và đôi khi, để tạo nên một khoảnh khắc hoàn mỹ kéo dài vài phút trên sàn diễn, người ta phải chấp nhận những đánh đổi kéo dài lâu hơn thế.

Câu chuyện về chiếc đầm đính đá của Aleen Sabbagh nhắc chúng ta rằng: vẻ đẹp trong thời trang không chỉ nằm ở những gì ta nhìn thấy. Đằng sau ánh đèn rực rỡ và những tràng pháo tay là những nỗ lực thầm lặng, thậm chí là cả nỗi đau. Nhưng chính điều đó lại làm nên sức hút đặc biệt của thời trang - nơi cái đẹp luôn đi kèm với câu chuyện, và mỗi thiết kế đều mang trong mình một hành trình riêng. ■

Nàng tiên cá ngoài đời thực: Bé gái chào đời với đôi chân dính liền và 15 năm sống phi thường như "một kỳ tích y học"

Sinh ra với dị tật bẩm sinh cực hiếm khiến phần lớn trẻ chỉ sống được vài giờ, Milagros Cerron vẫn lớn lên, tập đi và sống suốt 15 năm. Cuộc đời ngắn ngủi nhưng phi thường của cô bé từng được xem như một kỳ tích y học.

Ngay từ khi chào đời, Milagros Cerron đã được coi là một phép màu. Cô bé người Peru sinh ra với hai chân dính liền như đuôi cá do mắc hội chứng Sirenomelia, hay còn gọi là "hội chứng người cá", một dị tật bẩm sinh cực kỳ hiếm gặp và gần như luôn gây tử vong ngay sau khi sinh.

Thế nhưng, trái với mọi dự đoán của y học, Milagros không chỉ sống sót mà còn lớn lên qua từng năm tháng. Trải qua nhiều ca phẫu thuật phức tạp để tách đôi chân, cô bé dần học cách đứng và đi lại. Trong suốt tuổi thơ, Milagros trở thành biểu tượng của nghị lực sống và hy vọng, thu hút sự chú ý của truyền thông quốc tế.

Sau 15 năm chiến đấu với căn bệnh hiểm gặp và những biến chứng nghiêm trọng liên quan đến thận, Milagros Cerron qua đời vào năm 2019 khi đang chờ ghép thận, khép lại hành trình cuộc đời đặc biệt khiến nhiều người xúc động.

Năm 2019, Milagros Cerron, thiếu nữ đến từ Peru nổi tiếng vì mắc "hội chứng người cá", đã qua đời ở tuổi 15 khi đang chờ được ghép thận, theo thông tin từ gia đình

Milagros được chẩn đoán mắc Sirenomelia, còn gọi là Mermaid Syndrome (hội chứng người cá), một dị tật bẩm sinh cực kỳ hiếm gặp khiến hai chân dính liền giống đuôi cá. Dù căn bệnh này thường khiến trẻ sơ sinh tử vong chỉ trong vài giờ sau khi chào đời, Milagros vẫn sống sót một cách kỳ diệu.

Năm 2008, nhờ nhiều ca phẫu thuật phức tạp, các bác sĩ đã tách đôi chân dính liền của cô bé, giúp Milagros có thể tập đi và sinh hoạt gần giống những đứa trẻ khác. Hội chứng người cá là rối loạn bẩm sinh hiếm gặp gây biến dạng nghiêm trọng ở phần dưới cột sống và chi dưới. Trẻ sinh ra với tình trạng này có thể bị dính một phần hoặc toàn bộ hai chân. Ngoài ra, nhiều trường hợp còn gặp các vấn đề về đường tiêu hóa hoặc thận.



Theo Tổ chức Quốc gia về Các rối loạn hiếm gặp của Mỹ (NORD), căn bệnh này ước tính chỉ xuất hiện ở khoảng 1 trên 60.000 đến 100.000 ca sinh.

"Trẻ mắc căn bệnh hiếm này thường chết lưu hoặc chỉ sống được trong 24 giờ đầu tiên", bác sĩ Luis Rubio, phẫu thuật viên chính điều trị cho Milagros, cho biết. "Nhưng với Milagros, chúng tôi đã giúp em có thêm 15 năm cuộc đời".

Ngay từ khi sinh ra, Milagros chỉ có một quả thận, khiến sức khỏe của cô bé luôn ở tình trạng mong manh. Trong những năm cuối đời, cô được điều trị tại tỉnh Chupaca vì các vấn đề mãn tính liên quan đến thận. Theo các bác sĩ, Milagros qua đời do xuất huyết não, biến chứng phát sinh từ tình trạng suy thận.

"Tôi sẽ luôn nhớ con bé là một cô gái rất thông minh, luôn vui vẻ và hay cười", cha của Milagros chia sẻ. "Đối với tôi, con là một thiên thần nhỏ". ■



Vì sao phụ nữ muốn ngủ nhiều hơn nam giới?

Dù có thời gian ngủ trung bình dài hơn nam giới, phụ nữ lại dễ gặp các vấn đề về giấc ngủ và cảm thấy kiệt sức hơn do khác biệt về sinh học và áp lực xã hội.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra trung bình phụ nữ ngủ nhiều hơn nam giới khoảng 11 phút mỗi đêm. Tuy nhiên, sự khác biệt này không đáng kể nếu xét về chất lượng giấc ngủ hay cảm giác khi thức dậy.

Nghiên cứu do Oxford Academic công bố cho thấy phụ nữ có mức độ buồn ngủ, mệt mỏi, lo lắng và căng thẳng cao hơn nam giới, dù thời gian và chất lượng giấc ngủ tương đương.

Dưới đây là ba lý do khiến giấc ngủ của phụ nữ kém chất lượng hơn.

Lịch múi giờ xã hội

Đồng hồ sinh học (chu kỳ 24 giờ điều chỉnh huyết áp và nhịp thức - ngủ) ở phụ nữ thường ngắn hơn do ảnh hưởng của hormone và nhiệt độ cơ thể. Chuyên gia Rebecca Robbins từ Trường Y Harvard cho biết phụ nữ có xu hướng muốn đi ngủ và thức dậy sớm hơn nam giới.

Khi các nghĩa vụ như công việc hay chăm sóc gia đình buộc họ thức khuya hoặc dậy muộn trái nhịp tự nhiên, hiện tượng “lịch múi giờ xã hội” sẽ xảy ra, dẫn đến mệt mỏi mãn tính.



Nguy cơ mắc bệnh lý giấc ngủ cao hơn

Số liệu thống kê cho thấy phụ nữ có nguy cơ mắc chứng mất ngủ cao hơn nam giới 40-60%. Tỷ lệ khó đi vào giấc ngủ ở nữ là 17%, trong khi ở nam giới là 12%. Có gần 21% phụ nữ gặp khó khăn trong việc duy trì giấc ngủ liên tục.

Nguyên nhân đến từ áp lực chăm sóc gia đình, lo âu, trầm cảm hoặc hội chứng chân không yên.

Bác sĩ Andrea Matsumura, chuyên gia giấc ngủ và sức khỏe phụ nữ trung niên Mỹ, cho biết những khác biệt này trở nên rõ rệt hơn trong các giai đoạn biến động nội tiết tố. Mang thai và hậu sản là thời kỳ rối loạn giấc ngủ nghiêm trọng nhất. Ngoài ra, sự sụt giảm nội tiết tố giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh cũng gây bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm, làm suy giảm chất lượng nghỉ ngơi.

Khó phục hồi sau khi thiếu ngủ

Chuyên gia Natalie Solomon (Đại học

Stanford) nói phụ nữ chịu tác động của việc thiếu ngủ mạnh mẽ hơn nam giới. Phân tích sóng não (EEG) cho thấy khi ngủ bù, cơ thể phụ nữ đòi hỏi cường độ giấc ngủ sâu hơn để phục hồi. Việc không đáp ứng đủ độ sâu này khiến họ dễ kiệt sức.

Cách cải thiện chất lượng giấc ngủ

Theo các chuyên gia, để đánh giá việc ngủ đủ giấc, mỗi người nên chú ý đến cảm giác vào buổi chiều. Nếu vẫn thấy tỉnh táo khi nhiệt độ cơ thể giảm nhẹ vào tầm xế chiều, đó là tín hiệu tốt. Nếu không, có thể áp dụng các phương pháp sau:

Điều chỉnh giờ ngủ từ từ: Dịch chuyển giờ ngủ sớm hơn khoảng 15 phút mỗi đêm thay vì thay đổi đột ngột vài tiếng đồng hồ.

Hạn chế caffeine và rượu: Rượu có thể giúp thiếp đi nhanh nhưng gây hiệu ứng ngược, khiến cơ thể thức giấc sớm và khó ngủ lại.

Tạo thói quen thư giãn: Dành 30-60 phút trước khi ngủ để tắm nước ấm, đọc sách hoặc nghe nhạc; tránh xa thiết bị điện tử.

Tối ưu không gian: Giữ phòng ngủ mát mẻ, tối và yên tĩnh.

Nếu tình trạng mất ngủ kéo dài vài tháng hoặc ảnh hưởng đến cuộc sống, việc thăm khám y tế là cần thiết. “Rối loạn giấc ngủ mãn tính là một bệnh lý có thể điều trị hiệu quả chứ không phải là điều đương nhiên phải chịu đựng”, chuyên gia Wendy Troxel nói. ■

Khung giờ ăn tối giúp cải thiện giấc ngủ và phục hồi năng lượng

Không chỉ là câu chuyện về cân nặng hay vóc dáng, thời điểm ăn tối còn là “chìa khóa” mở ra cánh cửa của một giấc ngủ chất lượng và sự cân bằng tinh thần mà mọi phụ nữ hiện đại đều đang tìm kiếm.

Nếu bạn đã thử đủ mọi cách để cải thiện giấc ngủ, từ việc “cách ly” điện thoại trước giờ ngủ cho đến can thiệp bằng thực phẩm chức năng mà tình hình vẫn không khả quan hơn, thì có lẽ câu trả lời nằm ở thời gian ăn tối. Vậy tại sao ăn khuya lại ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ? Đây là thời điểm lý tưởng để dùng bữa cuối trong ngày?

Khung giờ ăn tối lý tưởng

Về mặt sinh học, cơ thể chúng ta có thể tiêu hóa thức ăn vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Tuy nhiên, các nghiên cứu lại chỉ ra rằng ăn tối sớm sẽ tốt hơn cho việc cân bằng đường huyết và quá trình trao đổi chất. Khung giờ lý tưởng nhất là từ 17 giờ đến 19 giờ.

Tuy nhiên, guồng quay công việc bận rộn như hiện nay có thể khiến nhiều người không thể ngồi vào bàn ăn trước 18 giờ. Vì vậy, các chuyên gia dành lời khuyên rằng chúng ta nên duy trì một khoảng trống ít nhất 3 tiếng giữa bữa ăn cuối ngày và giờ đi ngủ để cơ thể có đủ thời gian tiêu hóa.

Tại sao không nên ăn tối muộn?

Đề hiệu tại sao thói quen ăn khuya lại ảnh

hưởng đến sức khỏe, chúng ta cần nhìn vào cơ chế sinh học của cơ thể khi đêm về. Vào buổi tối, độ nhạy insulin của cơ thể sẽ giảm xuống, đồng nghĩa với việc chuyển hóa lượng đường trong máu trở nên kém hiệu quả. Khi cơ thể chuẩn bị nghỉ ngơi, quá trình trao đổi chất và tiêu hóa cũng tự động chậm lại.

Việc nạp một lượng lớn thức ăn rồi đi ngủ ngay sau đó sẽ ép hệ tiêu hóa phải “tăng ca”, thay vì cần được nghỉ ngơi. Điều này không chỉ gây áp lực cho dạ dày mà còn ảnh hưởng đến giấc ngủ, khiến cơ thể rơi vào trạng thái mệt mỏi, thiếu sức sống vào sáng hôm sau.

Những dấu hiệu tích cực khi dùng bữa tối đúng giờ

Khi thiết lập lại đồng hồ sinh học bằng cách ăn tối sớm và đúng khung giờ, cơ thể sẽ phản hồi bằng những chuyển biến kỳ diệu mà bạn có thể cảm nhận rõ rệt:

1. Ăn tối đúng giờ giúp chất lượng giấc ngủ được cải thiện

Khi dùng bữa tối đúng khung giờ lý tưởng, cơ thể sẽ dễ dàng chìm vào giấc ngủ và ngủ sâu hơn. Điều này sẽ giúp dạ dày không còn phải làm việc quá sức và chu kỳ giấc ngủ sẽ diễn ra một cách trọn vẹn, giúp bạn thức dậy với một tinh thần sáng khoái.

2. Thức dậy dễ dàng, cơ thể tràn đầy năng lượng

Bạn sẽ không còn phải liên tục nhấn nút hoãn báo thức và thức giấc trong trạng thái lơ đãng, vì việc ăn tối sớm giúp cơ thể được phục hồi qua một giấc ngủ sâu. Nhờ đó, bạn sẽ tỉnh táo hơn và sẵn sàng bước vào ngày mới mà không cần phụ thuộc vào cà phê như một chiếc phao cứu sinh.

3. Tâm trí minh mẫn hơn vào buổi sáng

Giấc ngủ sâu đóng vai trò then chốt trong việc củng cố trí nhớ và tăng khả năng tập trung. Việc tối ưu hóa nhịp sinh học sẽ giúp tăng cường khả năng ghi nhớ và xử lý thông tin vào buổi sáng. Từ đó, độ nhạy bén và năng suất làm việc cũng vì thế mà được nâng lên đáng kể.

4. “Tạm biệt” nỗi lo đầy hơi, chướng bụng

Ăn tối sớm sẽ giúp bạn có thêm khoảng thời gian để vận động nhẹ trước khi đi ngủ, chẳng hạn như đi bộ sau bữa ăn, làm việc nhà hay đơn giản là thư giãn với vài động tác giãn cơ nhẹ nhàng. Điều này hỗ trợ nhu động ruột hoạt động hiệu quả hơn, đồng thời giảm thiểu tình trạng đầy hơi và khó chịu về đêm.

5. Chế độ dinh dưỡng được cân bằng hơn

Khi không còn lo ngại về việc ăn no sát giờ ngủ, bạn có thể “chăm chút” cho bữa tối đầy đủ và đa dạng dinh dưỡng hơn. Bạn sẽ không cần phải cắt giảm tinh bột, protein nạc, chất xơ và gói gọn lại thành một đĩa salad sơ sài chỉ vì sợ ảnh hưởng đến giấc ngủ. Một bữa tối ngon miệng và cân bằng dưỡng chất chính là nền tảng để cơ thể phục hồi và tái tạo năng lượng hiệu quả nhất qua đêm. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Sáu thói quen giữ làn da trắng như 'trứng gà bóc' của Cúc Tịnh Y

Làm sạch kỹ, dưỡng ẩm nhiều lớp, ưu tiên phục hồi thay vì dùng quá nhiều hoạt chất mạnh giúp Cúc Tịnh Y giữ làn da trắng mịn.

Làn da trắng sáng, mịn màng gần như không tì vết của Cúc Tịnh Y luôn là chủ đề được khán giả quan tâm. Mỗi lần xuất hiện tại sự kiện hoặc chia sẻ ảnh cận mặt trên mạng xã hội, nữ diễn viên thường được netizen Trung Quốc nhận xét có làn da “trắng như trứng gà bóc”, căng bóng và đều màu dù không cần trang điểm quá đậm.

Tạp chí Cosmopolitan Trung Quốc cũng nhiều lần nhắc đến làn da trắng sáng, đều màu như một trong những đặc điểm nổi bật giúp Cúc Tịnh Y giữ được hình ảnh trẻ trung, mong manh đặc trưng. Nữ diễn viên, ca sĩ Trung Quốc duy trì nhiều thói quen đơn giản nhưng đều đặn để giữ da căng bóng, ít xỉn màu dù thường xuyên phải trang điểm đậm và làm việc với cường độ cao.

Làm sạch kỹ sau mỗi lần trang điểm

Lịch trình quay phim, biểu diễn dày đặc khiến Cúc Tịnh Y thường xuyên phải makeup nhiều lớp. Vì vậy, bước làm sạch luôn được cô ưu tiên hàng đầu. Nữ diễn viên thường tẩy trang kỹ trước khi dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ để loại bỏ hoàn toàn kem nền, kem chống nắng và bụi bẩn tích tụ. Làm sạch kép là cách giúp giảm nguy cơ bít tắc lỗ chân lông, hạn chế mụn ẩn và tình trạng da sần sùi.

Theo Shereene Idriss, bác sĩ chuyên khoa da liễu được cấp chứng chỉ tại Mỹ, nhà sáng lập phòng khám Idriss Dermatology ở New York, việc không làm sạch đúng cách sau trang điểm có thể khiến da nhanh xỉn màu, nổi mụn và dễ kích ứng hơn.

Nữ diễn viên giữ làn da trắng mịn không tì vết nhờ làm sạch đúng cách, dưỡng ẩm nhiều lớp.



Ảnh minh họa

Dưỡng ẩm nhiều lớp để da luôn căng bóng

Một trong những bí quyết giúp làn da của Cúc Tịnh Y luôn có hiệu ứng trong trẻo, bóng khỏe là tập trung cấp nước. Cô ưu tiên các sản phẩm có

kết cấu mỏng nhẹ như lotion, serum và kem dưỡng chứa hyaluronic acid, glycerin hoặc niacinamide. Những thành phần này giúp da giữ nước tốt hơn, hỗ trợ làm sáng và cải thiện độ đàn hồi. Làn da đủ ẩm thường phản chiếu ánh sáng tốt hơn nên trông trắng sáng và mịn màng hơn so với da khô ráp.

Chống nắng mỗi ngày

Dù ở trong nhà hay ra ngoài, Cúc Tịnh Y vẫn duy trì thói quen dùng kem chống nắng. Đây được xem là yếu tố quan trọng nhất giúp làn da giữ được độ trắng đều màu lâu dài. Tia UV là nguyên nhân hàng đầu gây nám, sạm da, tăng sắc tố và lão hóa sớm. Nếu không chống nắng đầy đủ, mọi bước dưỡng trắng hoặc phục hồi đều trở nên kém hiệu quả.

Các bác sĩ khuyến nghị nên sử dụng kem chống nắng phổ rộng SPF 30 trở lên mỗi ngày, đồng thời kết hợp mũ, khẩu trang hoặc kính râm khi ra ngoài trời.

Hạn chế trang điểm khi không cần thiết

Ngoài thời gian làm việc, Cúc Tịnh Y thường để mặt mộc hoặc chỉ makeup nhẹ. Điều này giúp da có thời gian nghỉ ngơi, giảm tình trạng bí da do mỹ phẩm. Việc trang điểm quá dày trong thời gian dài có thể làm hàng rào bảo vệ da suy yếu, khiến da dễ nhạy cảm hơn.

An thành đạm và ngủ đủ giấc

Bên cạnh skincare, nữ diễn viên cũng chú trọng lối sống lành mạnh. Cô thường uống đủ nước, hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ và ngủ sớm để giữ da ổn định.

Theo tiến sĩ Michael Breus, nhà tâm lý học lâm sàng, chuyên gia về giấc ngủ, thành viên của American Academy of Sleep Medicine tại Mỹ, ngủ đủ từ 7-8 tiếng mỗi đêm giúp cơ thể tăng khả năng phục hồi tế bào da, giảm tình trạng xỉn màu và quầng thâm.

Chế độ ăn nhiều rau xanh, trái cây giàu vitamin C và thực phẩm chứa chất chống oxy hóa cũng góp phần giúp da sáng khỏe hơn.

Ưu tiên phục hồi thay vì dùng quá nhiều hoạt chất mạnh

Thay vì chạy theo các phương pháp dưỡng trắng cấp tốc, Cúc Tịnh Y được cho là ưu tiên chăm sóc nền da khỏe. Theo bác sĩ Shereene Idriss, routine hiệu quả nhất vẫn gồm ba bước cơ bản: làm sạch, dưỡng ẩm và chống nắng. Các hoạt chất mạnh như retinol, AHA hay BHA chỉ nên dùng khi thực sự cần thiết và phải phù hợp với tình trạng da.

Một làn da trắng sáng bền vững thường đến từ việc chăm sóc đều đặn mỗi ngày thay vì phụ thuộc vào các sản phẩm dưỡng trắng tức thì.

Là ca sĩ, diễn viên nổi tiếng Trung Quốc. Cô ra mắt với vai trò thành viên nhóm nhạc SNH48 trước khi lấn sân diễn xuất và gây chú ý qua các phim như Vân Tịch Truyện, Như Ý Phương Phi, Hoa Nhung.

Nhờ gương mặt thanh tú, phong cách nữ tính và làn da trắng sáng nổi bật, cô thường được truyền thông Trung Quốc gọi là “Mỹ nhân 4.000 năm có một”. Ngoài hoạt động nghệ thuật, Cúc

Tịnh Y còn được chú ý nhờ phong cách làm đẹp, trang điểm và giữ dáng. ■

Cuộc sống của 1.800 người trên hòn đảo bằng nửa sân bóng đá

Đảo Migingo ở đông bắc hồ Victoria, nằm giữa Kenya và Uganda, là một tảng đá tròn diện tích 2.000 m², phủ kín bởi những túp lều của 1.800 người.

Hòn đảo có biệt danh “nơi có mật độ dân số đông nhất thế giới”. Các túp lều lợp tôn bám vào vách đá, tạo thành mạng lưới hẻm nhỏ vừa đủ hai người lách qua. Từng tấc đất đều được tận dụng để dựng nhà ở hoặc cơ sở kinh doanh.

Người dân tập trung tại hòn đảo này vì nguồn lợi thủy sản. Vùng nước sâu bao quanh Migingo có lượng lớn cá rô sông Nile. Việc sống tại đảo giúp ngư dân tiết kiệm nhiên liệu và tiếp cận người mua. Mỗi sáng, hơn 100 chiếc thuyền cập bến để giao hàng. Theo Islands, tại các thị trường quốc tế, phile cá rô sông Nile có giá xuất khẩu lên tới 300 USD cho khoảng 0,9 kg.

Daniel Obadha, thợ điện người Kenya, cho biết anh chọn Migingo vì lượng khách lớn từ vùng biên giới giúp kinh doanh thuận lợi, thu nhập cao hơn đất liền. Ngư dân Uganda Eddison Ouma kể anh bám trụ tại đây để đánh cá vì không có lựa chọn nghề nghiệp khác, mỗi năm chỉ về thăm gia đình hai lần.

Theo báo cáo của nền tảng Amusing Planet vào mùa cao điểm một đội ngư dân có thể kiếm tới 300 USD một ngày từ đánh bắt cá rô sông Nile. Những ngư dân cá nhân hoặc hộ gia đình nhỏ cũng có thể được 30-35 USD mỗi ngày, bằng thu nhập trung bình một tháng (thậm chí 2-3 tháng) của nhiều lao động tại các vùng nông thôn đất liền Kenya hay Uganda.

Lịch sử của Migingo gắn liền với những tranh chấp. Trước thập niên 1990, mỏm đá này chìm dưới nước hồ Victoria. Khi nước rút năm 1991, hai ngư dân Kenya tuyên bố quyền sở hữu, nhưng phía Uganda khẳng định công dân của họ định cư đầu tiên. Năm 2016, hai quốc gia lập ủy ban chung để xác định biên giới nhưng không đạt kết quả.

Hiện Kenya và Uganda cùng quản lý hòn đảo. Trên diện tích 2.000 m², cảnh sát hai nước đều đóng quân.

Người dân thường xuyên gặp hai lực lượng cảnh sát cùng đi tuần. Đôi khi họ chĩa súng vào nhau nhưng vào những ngày yên bình, lực lượng an ninh của hai bên và ngư dân lại cùng nhau uống bia, giải trí ở các quán bar.

Bên cạnh tranh chấp chủ quyền, ngư dân trên đảo Migingo còn phải đối phó với hải tặc cướp cá, động cơ thuyền và tình trạng đánh bắt quá mức. ■

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 hỏi tường nhớ thương, mà không cần bận tâm nó đã hụt 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. Dãy 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 bên 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 bên Thượng Hải thì chẳng thấy bên mà chỉ toàn hàng quán rong, hay miếu Thành Hoàng cũng chẳng có miếu thờ cúng gì mà là một khu mua sắm tất bật 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 ngao

ngán 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 ngớ người.

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

Tay xấn từng mẫu 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 dây dưa 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 dỗi 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 ngả 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 hờ hờ 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 lấp 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. Ấu 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 kiêu thương chưa chắc đủ nhiều để tội

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 xôn 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 đôi 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 đê 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 lòng 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. Máy giờ anh bay?

- Tầm chiều nay. Vẫn kịp gặp để chào em - Tôi xuýt xoa khi viên kem lạnh buốt phả 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 tấp 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 xôn 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 bắt kẻ dở ngon, bắt kẻ 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 lặng lẽ 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 làm 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 đốn 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 vứt 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 ngon, đồ ngọt yêu hẳn. Lúc đó cô thấy hẳn giàu có, sang trọng, những gì hẳn 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 hẳn phụ bạc. Hẳn 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 nạt 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

TRUYỆN NGẮN

Người ngồi nhầm chỗ

Sáng thứ 7, Minh gọi điện thoại hẹn gặp ngày chủ nhật. Đã ba tuần, chúng tôi chưa thấy nhau. Trong mắt người chung quanh, chúng tôi là một đôi kỳ quặc...

Yêu nhau hơn sáu tháng, những cuộc hẹn - đếm được chính xác, như người ta có thể đếm các tờ giấy trong quyển catalog mới tinh.

Một đôi lần, giữa những bản vẽ trên màn hình, tôi nhắm mắt, gắng hồi nhớ nét cười hay âm vang giọng nói của Minh. Nhưng mọi thứ dường như quá khó khăn để đọng lại.

Cô ấy sẽ gọi cho tôi, khi có thời gian rảnh. Các cuộc đi chơi được sắp xếp thời gian và lộ trình trước, vì cả hai đều bận rộn. Nếu không thể gặp nhau như đã hẹn vì sự cố đột ngột, chỉ cần cú điện thoại báo lại. Sẽ chẳng ai trách móc hay tỏ ý muộn phiến. Một vài người ngỡ chúng tôi bị điên: "Điều gì khiến cả hai còn yêu nhau một khi mỗi quan hệ tế nhị như vậy?"

Điều này chẳng thể nào giải thích nổi. Cảm xúc giữa tôi và Minh không giống sự lười biếng hay thói quen. Trái lại, những gặp gỡ chớp nhoáng, các message vắn tắt trên mobi giữ cho chúng tôi cảm giác an toàn. Suy cho cùng, tình yêu là một phần cuộc sống. Còn quá nhiều thứ quan trọng đòi hỏi thời gian và sự chú tâm...

Có tiếng gõ cửa ồn ào. Sâm, nữ họa viên tập sự phụ việc cho tôi chạy ủa vào, đem tập tài liệu dự án phim quảng cáo để mạnh lên bàn, rồi chạy biến như một cơn lốc. Viễn ảnh về cuộc hẹn sáng mai xoa dịu trong tôi cơn bực dọc.

Khuya, tôi vào bàn làm việc, hoàn tất chuỗi phác thảo phân tích hình ảnh đoạn phim quảng cáo mà công ty tôi sắp thực hiện. Một tin nhắn Sâm gửi, hỏi về bản vẽ màu. Nữ phụ việc này hay đặt câu hỏi kỳ lạ, bất kể lúc nào. Tôi xóa tin nhắn, không trả lời.

Một cơn gió mùa xuân lạnh lạnh đẩy nhẹ cánh cửa sổ. Các vòm cây đong đưa. Một bóng chim vụt vào mái hiên nhà tôi sầm. Từ khoảng trời cao, vọng xuống tiếng rì rầm của một máy bay không lồ sắp hạ cánh.

Sự chống cự âm thầm đầy nỗ lực vừa vụn vỡ với bóng đêm bất động. Các hình ảnh rời rạc đánh thức niềm xúc động vô cơ, sâu xa. Đan tay sau gáy, tôi chợt nghĩ về thời gian sống. Tuổi 24. Con đường phía trước. Và tình yêu...

Mặt trời chủ nhật đứng ngoài cửa sổ. Tôi chồm dậy, nhẩy vào nhà tắm, cạo râu. Nước lạnh công. Trước khi lao xuống phố, tôi mặc thêm chiếc áo len màu xám nhạt Minh mua tặng tôi cuối thu năm ngoái.

Xe máy phóng qua những phố rộng, còn chưa quá đông. Tôi hào hứng đến độ tấp vào vỉa hè, mua một bó hoa cúc xanh và một gói thuốc, dù chẳng hút bao giờ. Quán Minh hẹn tuyệt đẹp. Dây leo lòa xòa trên mái nhà bằng kính. Hàng rào gỗ viền lối đi thẫm đen vì hơi ẩm, trở lên vô số tai nấm trắng muốt.

Vươn cổ nhìn quanh, tôi không tìm ra

Minh. Cô không bao giờ sai hẹn. Cảm giác bồn chồn gợn âu lo. Tôi bấm số điện thoại. Bàn tay chạm nhẹ. Minh đứng sau lưng tôi từ bao giờ.

Chúng tôi đến góc khuất trong nhà, bàn Minh đặt trước, ánh sáng nơi đây yếu ớt, rọi vào từ song cửa sắt sơn đen. Một bình gốm đồ bóng xuống bàn gỗ. Những cành hoa mới cắm còn tỏa mùi ngai ngái của đất mộc và rêu non.

Hơi khác thường, Minh chọn ghế ngồi đối diện tôi. Câu chuyện ngắc ngư cũng khác thường. Rồi cả hai im lìm. Tôi nhận ra chỉ thời gian ngắn không gặp, Minh thay đổi ghế gốm. Cô gầy đi. Mái tóc cắt cao đã dài ra, lòa xòa trước trán. Thỉnh thoảng, Minh vén một lọn tóc, để lộ tai trái cũng trắng xanh như làn da cô.

- Em lấy visa đi HongKong chưa? - Tôi phá vỡ sự im lặng.



Lần trước, Minh có nói với tôi về chuyến công tác ngắn hạn. Cô mới tốt nghiệp hai đại học, đi làm chưa đầy năm nhưng thăng tiến khá nhanh. Các cuộc họp quan trọng của tổng công ty mẹ, cô bắt đầu có tên trong danh sách tham dự.

- Em không đi nữa - Cô nói khẽ - Có một trục trặc nhỏ. Về phía em.

- Anh biết được chứ? - Tôi mỉm cười. Chưa bao giờ Minh giấu tôi điều gì.

- Phôi em phát hiện một khối u nhỏ. Anh đừng giạt mình như thế! Bác sĩ khuyên em bay vào phương Nam. Thời tiết ẩm áp trong ấy tốt hơn - Không nhìn tôi, Minh bình thản, như thể cô đang nói về vấn đề của một ai khác - Có lẽ em vẫn tiếp tục làm việc tại văn phòng đại diện trong ấy. Cho đến khi...

Tôi không nghe nữa. Hệt như một kẻ vô hình đẩy tôi vào bức tường gạch trần trước mặt, ép chặt, không thể kháng cự. Chúng tôi im lặng, thảng thốt.

Rời quán café, cuộc dạo chơi sáng chủ nhật như đã định vẫn tiếp tục. Tôi cầm tay Minh đi dọc vỉa hè đông đúc, tấp nập. Một tay cô ôm bó hoa xanh. Máy đưa trẻ chạy xe đạp đầy đấm sầm vào chúng tôi. Các tờ tạp chí tung bay trên quây, tựa bầy chim nhiệt đới sặc sỡ vừa đáp xuống. Tiếng rao hoa quả lạnh lạnh. Cuộc sống vui vẻ náo nhiệt, cách biệt với tâm trạng trống rỗng và sợ hãi của tôi

lúc này.

- Anh sẽ xin nghỉ phép, đưa em vào trong ấy - Tôi nói khẽ.

Minh lắc nhẹ mái đầu:

- Không cần đâu anh ạ! Cứ xem như một chuyến công tác hơi lâu. Em không thích nhìn sự việc theo chiều hướng bi thảm.

Tôi siết tay Minh chặt hơn. Những ngón tay khô ấm. Tôi ngỡ chúng run nhẹ. Nhưng chỉ là ảo giác thoáng qua. Đột ngột quay sang tôi, đôi môi Minh bỗng trắng bệch:

- Điều em lo âu lại là anh đấy! Sẽ rất khó khăn thời gian đầu. Chẳng ai chuẩn bị để quen với sự trống trải, xa cách. Em luôn muốn anh vui và sử dụng thời gian tốt nhất, không để phí một giây phút nào cả. Như vậy, anh hãy nghĩ về em ít thôi!

Tôi chẳng biết nói gì hơn. Chúng tôi đi ngang qua một công viên, rẽ vào. Băng ghế đá bỏ trống. Mùa xuân. Tôi và Minh mặc áo len giống nhau. Cô mảnh khảnh xinh đẹp.

Lẽ ra chúng tôi cùng hít thở mùi cỏ ướt, mùi lá non, mùi bó cúc xanh nhụy còn khép chặt, cùng mỉm cười vì thật gần gũi. Thế mà cái hương vị xa vời của mùi thiên nhiên mới lại co thành một nắm đấm, nện thẳng vào ngực khiến tôi nhói đau.

Cho đến buổi sáng đưa Minh ra sân bay, đổi theo bóng cô khuất sau tường kính cách ly, cái hương thơm mùa xuân ấy vẫn tồn đọng góc ngách nào đó trong phôi tôi. Rõ ràng là thế...

Tháng Hai lạ lùng. Tôi vẫn duy trì công việc của một chuyên viên phân tích hình ảnh động cho phim hoạt hình và tạo khung hình cho các bộ phim quảng cáo. Bắt đầu mùa phim mới. Hợp đồng dày đặc.

Tôi ở lại văn phòng đến khuya, làm việc mãi miết trên máy. Gã đồng nghiệp người Hà Lan nốc liên tục những tách café to. Nữ họa viên tập sự ăn hết thỏi kẹo này đến thỏi kẹo khác, để tỉnh ngủ. Mùi café và kẹo the bám vào từng phần tử không khí, khiến mọi thứ như cô đặc lại, hiện hình đậm hơn, ngay cả nỗi buồn và sự cô độc.

Gần đây, thỉnh thoảng trong tôi xuất hiện cơn giận dữ bất thường. Một bản vẽ sai màu. Vài chi tiết chuech choạc. Lời hứa không đúng hẹn. Tất cả đều có thể làm tôi giận điên, muốn đập vỡ thứ gì đó. Mỗi lần như vậy, nữ họa viên tập sự lãnh nhận hậu quả.

Thôi chạy lảng xãng gây ra tiếng ồn ào khó chịu, cô ta rúc vào góc bàn làm việc, sửa chữa sai phạm, gò lưng làm cho xong đồng việc chưa hoàn tất.

Nhưng đến tối muộn, khi Sâm rụt rề giao lại sản phẩm, tôi lại chỉ xem liếc qua. Tốt hơn bao nhiêu có quan trọng gì nữa đâu. Cô ta đứng loay hoay sau lưng tôi, lên tiếng bằng cái giọng nửa trẻ con nửa người lớn:

- Em cần phải sửa chữa thêm gì nữa không anh?

- Cô về được rồi - Tôi lạnh lùng - Nếu làm nữa, kết quả cũng chỉ thế thôi!

TRUYỆN NGẮN

Roạt! Vang lên tiếng giấy xé toạc. Tập bìa hồ sơ ném mạnh, bay vụt qua nóc những chiếc máy tính, đập vào một ly thủy tinh trước khi cùng rơi xuống, gây nên tiếng động ghê rợn giữa không gian yên tĩnh văn phòng.

Gã tóc đỏ nhồm dầy sau tấm ngăn, miệng há hốc. Tôi bàng hoàng ngoảnh lại nhìn nữ tập sự lúc này trông như một con mèo điên, với đôi mắt tròn xoe sau cặp kính gọng hồng kỳ quái, đôi môi mím chặt và cánh mũi hếch thờ phập phồng.

- Cô sao vậy? - Tôi lên tiếng sau hồi lâu lặng đi kinh ngạc.

- Anh cần biết hay sao? - Cô gái hét lên. Đôi vai và cánh tay cô ta run lên bần bật.

Tôi đứng yên, cau mày nhìn các mảnh giấy vụn. Hình như tôi sai ở một điểm nào đó. Vấn đề của riêng mình không thể trút lên đầu kẻ khác, dù dưới bất kỳ vỏ bọc nào. Tôi ngẩng nhìn cô ta, nói khẽ:

- Thôi được, cho tôi xin lỗi!

Không đáp trả, cô gái trong cái áo khoác dài sẫm màu kỳ quặc nháy vọt qua những mảnh vỡ, tựa một phù thủy nhỏ lao về phía cửa, biến mất. Tôi bấm chuông, gọi nhân viên trực thu dọn đồng hồ độn. Gã đồng nghiệp Hà Lan đi về phía tôi, tò mò:

- Có chuyện gì với Ms. Sâm thế?

Tôi nhún vai:

- Có trời mà biết được. Thối tự ái trẻ con, có lẽ!

Gã ta hớp cạn tách café, neho mắt:

- Dính líu với mấy cô nhóc kiểu này phiền nhĩ. Nhưng vui!

Tôi gạt đi, không chú ý. Những người cuối cùng rời khỏi thang máy cao ốc. Một lối đi nội bộ, phản chiếu trong khoảng tường đá hoa bóng người úp mặt vào bàn tay, bất động. Tôi bước đến gần Sâm, lên tiếng:

- Về thôi, đừng nức nở nữa cô nhóc. Đêm lạnh khó chạy xe đấy!

Cô gái buông tay, ngẩng nhìn tôi bằng đôi mắt to tướng ráo hoảnh:

- Ai khóc? Anh cho em quá giang được không?

Tôi nhìn đồng hồ, lưỡng lự giây lát rồi đồng ý. Nhà Sâm không xa. Cô ngồi sau xe, liên tục khịt mũi. Tới đầu ngõ, cô ta nháy xuống, cảm ơn tôi bằng cách le dài lưỡi, chạy hời hợt xuyên lối đi tối om dưới các tán lá đan nhau.

Chuông 11h khuya khi tôi về đến nhà. Cho một mẫu bánh mì vào lò nướng, nhai trệu trạo, uống tách cacao nóng, sau đó tôi vào giường nhắm mắt ngủ. Các mẫu giấy vụn bay tứ tung, cô gái trẻ như con mèo điên, vòm lá tối thăm...

Chuỗi hình ảnh lướt qua trí nhớ, âm vang một ngày mệt nhọc. Nửa đêm gió đập mạnh cửa sổ. Tôi choàng dậy, ngồi cuối giường, nhìn bầu trời chao đảo trong cơn mưa.

Nỗi nhớ Minh bất thần ập đến, dội vào đầu, vào ngực, nhấn chìm tôi. Tôi nhặt ở kệ giường gói thuốc lá.

Hơn hai tháng kể từ ngày Minh bay vào Nam, bó cúc xanh đã lụi tàn. Nhưng bao thuốc vẫn còn nguyên. Tôi bóc vỏ, lấy ra điều đầu tiên, châm lửa, đứng hút bên cửa sổ, ho sặc sụa. Những hạt nước vẫn rơi đều trên lá. Âm thanh của nước vỡ và mùi khói trong đêm dâng lên trong tôi cảm giác đau xót phập phồng.

Tại sao người như Minh, tươi trẻ, xinh đẹp và đầy hy vọng như cô ấy phải chịu ốm đau? Tại sao cô ấy phải rời xa tôi khi chúng tôi đang cần nhau nhất? Tại sao trước kia, chúng tôi không biết dành cho nhau thời gian nhiều hơn?

Tôi nghiêng rặng khi các câu hỏi cứ cắn vào từng đoạn ký ức. Mưa ngớt, còn lại trong tôi cơn đau ê ẩm. Điều thuốc tắt từ lúc nào. Tôi châm lại nó, không hút, mà ném vào khoảng không trước mặt. Vệt đỏ sáng vút đi như con đom đóm buồn bã lóe lên, rồi tắt ngấm.

Dù có thất vọng và u buồn đến đâu, người ta vẫn không được phép cho mình rời bỏ công việc. Tôi vùi đầu vào đồng dự án. Gã Hà Lan đuổi theo tôi, mệt đứt hơi, có khi nguyên rửa. Đột nhiên, nữ họa viên tập sự ít nói hẳn, thôi không làm ồn, không còn các hành động vô cơ thô bạo.

Những yêu cầu của tôi được Sâm hoàn tất khá ổn. Thi thoảng tôi mua cho Sâm gói kẹo the, thay lời cảm ơn sự hợp tác. Cô xoay xoay thanh kẹo trong tay, như suy nghĩ rất lung. Một sáng, chuyên xong cho art director đĩa hình, tôi chợt thấy bóng mình phản chiếu trong kính.

Một kẻ gầy gò, tóc bù xù mắt sâu, quần jeans bạc đầy nếp gấp và đôi giày không rõ màu sắc. Thật tệ. Đó là người chỉ gần 25 tuổi! Tôi vào rest-room rửa mặt, nhớ Minh, khóc. Nhưng sau đó mọi thứ dường như nhẹ nhàng hơn. Bất giác, tôi nói gã đồng nghiệp Hà Lan và Sâm trưa chủ nhật ghé nhà tôi chơi, uống chút gì đó.

- Vì quái gì thế? - Gã tóc đỏ lại lên cơn tò mò. Tôi nhún vai. Gã cười, tự trả lời:

- Vì trời sắp ảm áp đúng không?

Sau bữa trưa có uống chút rượu, gã bạn ngả người thoải mái trong sofa đánh một giấc. Tôi ngồi trên cửa sổ, nhìn mông lung những dải mây mỏng trôi vùn vụt, các xe máy phóng dưới phố. Mọi thứ đều lao về trước, chuyển động không ngừng nghỉ.

Tiếng động khẽ. Sâm cầm chai nước ngọt trắng nhảy lên ngồi cạnh tôi trên ô cửa. Hếch mũi như con gấu trúc, cô hít vào phổi không khí đợt lạnh cuối cùng.

Rồi khe khẽ hát bài "Days gone by" của Hersh, bài hát ngày nào tôi và Minh say mê. Lẽ ra ngồi bên tôi là người khác. Tôi tự nhủ. Nhưng rồi ý nghĩ lặng lẽ rời đi. "Days gone by"...

Tôi hỏi Sâm vài câu thoáng qua. Cô trả lời ngắn gọn, tuần tự. Sinh viên Mỹ thuật năm thứ ba. Mê đồ họa. Lúc rảnh xem truyện tranh. Nhưng có khi đọc vài tác giả khó nhằn như Kafka.

Dưới phố xảy ra cú đụng xe. Tôi và cô gái nín thở quan sát. Mọi việc rồi cũng ổn thỏa. Chợt, một bàn tay cầm nhẹ ngón út của tôi...

Tôi viết thư cho Minh. Có thể nhắc máy gọi

điện. Có thể nhắn tin. Có thể gõ email. Nhưng chẳng rõ vì sao tôi bỗng chán ngấy tất cả các trò máy móc khô cứng. Tôi tìm một mẫu giấy và cây bút mực nét mảnh, bắt đầu viết dòng đầu tiên. Hơi khó khăn.

Nhưng rồi câu chữ dễ dàng hơn khi tôi kể về các cơn mưa phùn đượm mùi hoa cúc xanh. Cái vạch đỏ trên nhiệt kế không còn xuống quá thấp. Bộ phim hoạt hình có cảnh gọi cảm hài hước. Bữa ăn có món canh nóng với đồng nghiệp trưa chủ nhật.

Tôi kể về Sâm, cây kẹo the và cả bài hát trùng hợp ngẫu nhiên bên cửa sổ. Tôi viết từ buổi chiều. Có lúc dừng lại nghĩ ngợi. Đến khuya thì xong. Dán phong bì rồi, tôi bàn thần quá đỗi. Đêm yên tĩnh. Đôi mắt rộng của Minh hiện ra, chăm chú nhìn tôi, như hai mặt hồ thăm xa không gợn sóng.

Mặc dù gặp nhau hầu hết các buổi chiều ở phòng thiết kế, nhưng đôi khi, buổi sáng đến giảng đường, Sâm vẫn chạy qua nhà tôi, từ vỉa hè nháy mobi gọi tôi thò đầu qua cửa sổ. Và trên yên xe máy, cô vẫy tay, cười rạng rỡ, cái kính hồng cài trên tóc lấp lánh ánh mặt trời.

- Không cần mất thời gian vì anh nhiều như vậy đâu, Sâm! - Có lần tôi thử nhắc. Cô lắc mạnh mái tóc hạt dẻ, mắt lại tròn xoe:

- Không được. Em muốn nhìn thấy anh, thật sự. Mất chút thời gian thì có ý nghĩa gì chứ... - Tôi hít một hơi dài, chhuizen choáng.

Sáng chủ nhật, Sâm hẹn tôi cùng ra phố. Cô mua một quả táo to tướng, gặm ngon lành. Mua một tờ tạp chí màu, cô cao hứng đọc to cho tôi nghe các mẫu chuyện khôi hài, cùng cười.

Trời ảm. Tôi không còn mặc áo len xám. Cũng không thể đi hoài đôi giày mất màu. Tôi ghé vào cửa hàng trên phố. Sâm chọn hộ tôi một đôi màu da bò buộc dây, đơn giản nhưng rất mode. Tôi đi đôi giày mới êm êm, dễ chịu.

Buổi sáng chủ nhật, tôi một mình vào công viên. Băng ghế đá. Tôi ngồi im. Bao nhiêu thời gian đã trôi qua. Bao nhiêu thay đổi. Tôi là ai? Tại sao tôi ngồi đây? Sâm, cô gái với tia nắng lấp lánh trên tóc có nhâm chỗ khi ngồi trên bệ cửa sổ? Tôi dụi gương mặt buốt lạnh vào lòng bàn tay.

Chuông điện thoại rung nhẹ. Minh. Giọng nói trong mobi trầm và mượt, như vọng đến từ một hành tinh xa xôi, xanh thăm:

- Anh đang ở đâu?

Biết tôi ở công viên, cô cười khẽ:

- Anh vui, vậy là em yên tâm. Em đọc thư anh mãi. Em thích chi tiết kẹo the và bài hát tình cò trên cửa sổ. Em ổn. Đừng nghĩ ngợi nhiều quá. Cứ thế nhé...

Đầu dây bên kia im lặng. Tôi rời băng ghế, vòng qua hồ nước xanh, tìm lối ra phố. Đi mãi. Tôi sẽ suy nghĩ để biết tôi đang ở đâu giữa mùa xuân này. ■

Phan Hồn Nhiên