



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](http://www.thevietnampost.com)

# THƯƠNG MAI WEEK-END

# Thương mại

## CUỐI TUẦN

## 2201

May 02, 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, gửi 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@aclepress.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 KIEM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUILT 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, GIẤY 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**

<b>CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH</b>	<b>GIÃN TĨNH MẠCH</b>	<b>SƯNG PHÙ</b>	<b>DA SẠM MÀU</b>	<b>LÒ LOÉT</b>	<b>Trước Phẫu Thuật</b>	<b>Sau Phẫu Thuật</b>
---------------------------------------	-----------------------	-----------------	-------------------	----------------	-------------------------	-----------------------

**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  
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**

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

### Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

**0913747090**  
**0942121022**



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

**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ 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**

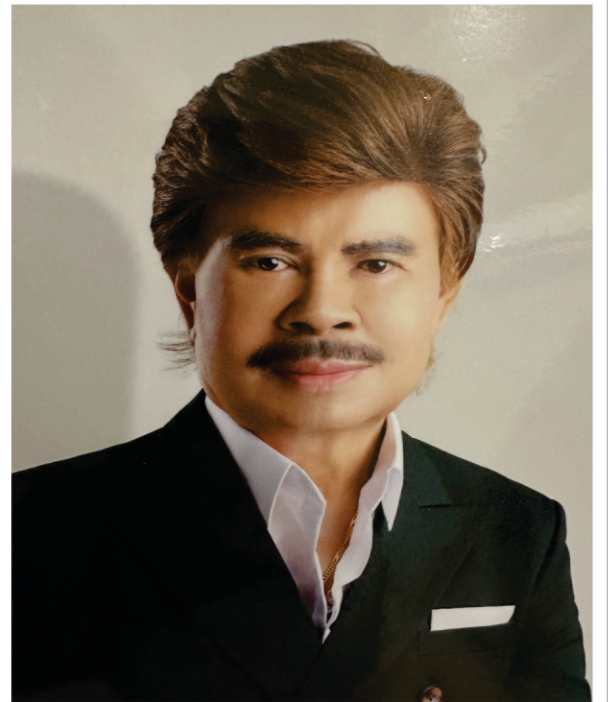
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**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.

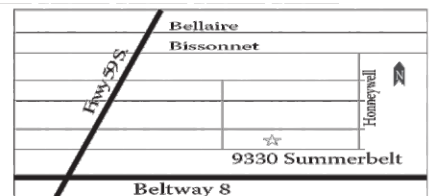
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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](mailto:contact@apluscomputech.net)

[www.apluscomputech.net](http://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**



### Sau 60 tuổi, thậm chí vẫn khỏe mạnh không khác gì người trẻ nhờ duy trì 3 thói quen lâu năm

**D**ù đã bước vào tuổi trung niên, chức năng thận của người đàn ông vẫn hoạt động rất tốt.

Trong một buổi khám sức khỏe định kỳ, ông Trương 60 tuổi – một kỹ sư xây dựng, đã nghỉ hưu, sống ở Trung Quốc – khiến bác sĩ phải bất ngờ. Dù đã bước vào tuổi trung niên, chức năng thận của ông vẫn hoạt động như một chàng trai trẻ tuổi. Bác sĩ Vương không giấu được sự kinh ngạc khi nói: "Chức năng thận của ông được duy trì rất tốt, đây là điều hiếm gặp ở độ tuổi của ông".

Điều gì đã giúp một người lớn tuổi như ông Trương duy trì được sức khỏe thận tốt đến vậy? Bí quyết của ông không đến từ phương pháp đặc biệt nào, mà chỉ đơn giản là những thói quen lành mạnh duy trì trong cuộc sống hằng ngày.

#### 1. Uống đủ nước: Thói quen nhỏ, lợi ích lớn

Theo chia sẻ của ông Trương, bí quyết đầu tiên chính là thói quen uống đủ nước. "Mỗi sáng thức dậy, việc đầu tiên tôi làm là uống một cốc nước ấm", ông nói. Thói quen này đã được ông duy trì hơn 30 năm.

Bác sĩ Vương giải thích: "Nước đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với thận. Thận có nhiệm vụ lọc máu, loại bỏ độc tố và các chất thải ra ngoài qua đường nước tiểu. Khi cơ thể thiếu nước, thận phải làm việc nhiều hơn, lâu dần sẽ dễ gây tổn thương".

Việc bổ sung nước vào buổi sáng giúp làm loãng các chất cặn bã, giảm nguy cơ tích tụ sỏi thận và cải thiện chức năng của thận. Thận hoạt động tốt sẽ giúp cơ thể loại bỏ độc tố hiệu quả hơn, duy trì sự cân bằng điện giải và hỗ trợ các cơ quan khác hoạt động trơn tru.

Không ít người chỉ uống nước khi cảm thấy khát, nhưng đây là dấu hiệu cơ thể đã bắt đầu thiếu nước. Vì vậy, việc bổ sung nước đầy đủ, đặc biệt với người sau tuổi trung niên, là điều cần thiết để giảm nguy cơ sỏi thận và nhiễm trùng đường tiết niệu.

#### 2. Ăn uống thanh đạm: Bảo vệ thận từ chế độ dinh dưỡng

Bên cạnh việc uống nước, ông Trương cũng duy trì thói quen ăn uống thanh đạm. "Trước đây, tôi cũng thích ăn thịt và đồ chiên xào, nhưng từ khi nghỉ hưu, tôi bắt đầu chuyển sang ăn nhiều rau và hoa quả hơn", ông chia sẻ.

Chế độ ăn nhiều muối, chất béo và protein động vật không chỉ gây hại cho tim mạch mà còn làm tăng gánh nặng cho thận. Bác sĩ Vương giải thích: "Protein từ thịt đỏ khi phân giải sẽ tạo ra nhiều chất thải như urê và amoniac, buộc thận phải hoạt động nhiều hơn để loại bỏ. Nếu kéo dài, thận có thể bị tổn thương nghiêm trọng".

Ngoài ra, việc giảm muối trong chế độ ăn

hàng ngày cũng giúp ngăn ngừa nguy cơ cao huyết áp – một yếu tố chính gây suy giảm chức năng thận. Ông Trương chia sẻ, thay vì sử dụng nhiều gia vị, ông ưu tiên thực phẩm tươi, tự nhiên để tận hưởng hương vị nguyên bản.

Ông Trương còn nhân mạnh, ông luôn tránh các loại đồ uống có đường hoặc quá nhiều caffeine để không gây gánh nặng thêm cho thận.

#### 3. Duy trì vận động: Chìa khóa cho sức khỏe toàn diện

Thói quen vận động hàng ngày cũng là yếu tố quan trọng giúp ông Trương giữ gìn sức khỏe thận. Dù không còn chạy bộ như thời trẻ, ông vẫn duy trì việc đi bộ nhanh mỗi sáng trong vòng một giờ. "Không vận động thì tôi cảm thấy cơ thể uể oải, tinh thần cũng không thoải mái", ông cho biết.

Theo bác sĩ Vương, vận động không chỉ tốt cho tim mạch mà còn cải thiện lưu thông máu, giúp thận hoạt động hiệu quả hơn trong việc lọc các chất thải. Ngoài ra, tập thể dục đều đặn còn giúp kiểm soát cân nặng và huyết áp – hai yếu tố quan trọng trong việc bảo vệ chức năng thận.

Khi được hỏi về cách cải thiện nếu chức năng thận đã suy giảm, bác sĩ Vương nhấn mạnh: "Một khi thận đã bị tổn thương nặng, việc phục hồi hoàn toàn là rất khó. Tuy nhiên, với những trường hợp suy giảm nhẹ, thay đổi lối sống có thể giúp cải thiện và ngăn ngừa bệnh tiến triển".

Những thói quen đơn giản như uống nước đủ, ăn uống thanh đạm và vận động đều đặn chính là nền tảng để giữ gìn sức khỏe thận lâu dài.

"Đừng đợi đến khi gặp vấn đề mới bắt đầu chú ý", bác sĩ khuyến cáo. Thận là cơ quan làm việc âm thầm và việc bảo vệ nó cần được ưu tiên từ sớm.

Câu chuyện của ông Trương là minh chứng rõ ràng rằng việc duy trì sức khỏe không phụ thuộc vào tuổi tác mà chính từ lối sống. Những thói quen nhỏ hàng ngày như uống nước, ăn uống khoa học và vận động có thể mang lại hiệu quả vượt mong đợi. Hãy bắt đầu chăm sóc sức khỏe từ hôm nay, bởi bảo vệ thận chính là bảo vệ chất lượng cuộc sống của chính bạn. ■

### Thêm 1 loại vitamin được phát hiện là chìa khóa để sống thọ

**L**ượng vitamin này trong chế độ ăn uống càng cao thì càng giúp giảm nguy cơ tử vong sớm do mọi nguyên nhân và do tim mạch, đồng thời giúp kéo dài tuổi thọ.

Mới đây, một nghiên cứu được công bố trên tạp chí khoa học Scientific Reports cho biết đã tìm ra thêm một loại vitamin là chìa khóa để sống thọ hơn. Theo đó, vitamin B3, hay còn được gọi là niacin, được biết đến là một vi chất dinh dưỡng rất quan trọng đối với nhiều quá trình sinh lý khác nhau.

#### Vitamin B3 được phát hiện là chìa khóa để sống thọ

Theo trang tin y khoa News Medical, thiếu hụt chất này có thể dẫn đến các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng như pellagra (viêm da), tiêu chảy, mất trí nhớ và tử vong. Đặc biệt, vitamin B3 cũng nổi tiếng với tác dụng điều trị chứng rối loạn lipid máu. Một số nghiên cứu đã chỉ ra loại vitamin này có thể làm giảm đáng kể mức cholesterol xấu và làm tăng mức cholesterol tốt.

Các nhà khoa học tại Bệnh viện Trung ương Đại học Trùng Khánh và Đại học Y khoa Phúc Kiến (Phúc Châu, Trung Quốc) đã tiến hành nghiên cứu trên 26.746 người tham gia, không mắc bệnh tim mạch hoặc ung thư từ trước, nhằm điều tra ảnh hưởng của lượng vitamin trong chế độ ăn uống và tỷ lệ tử vong sớm do bệnh tật.

Đây là những người đã từng tham gia Khảo sát kiểm tra sức khỏe và dinh dưỡng quốc gia của Mỹ (NHANES). Họ được yêu cầu báo cáo về lượng vitamin B3 trong chế độ ăn uống.



*Lượng vitamin B3 trong chế độ ăn uống càng cao thì càng giúp giảm nguy cơ tử vong sớm do mọi nguyên nhân và do tim mạch*

Trong thời gian nghiên cứu có tổng cộng 3.551 trường hợp tử vong do mọi nguyên nhân, trong đó có 1.096 ca tử vong do các biến cố tim mạch. Kết quả đã phát hiện ra lượng vitamin B3 trong chế độ ăn uống càng cao thì càng giúp giảm nguy cơ tử vong sớm do mọi nguyên nhân và do tim mạch, đồng thời giúp kéo dài tuổi thọ.

Cụ thể, những người có mức vitamin B3 cao nhất trong chế độ ăn uống có nguy cơ tử vong sớm do mọi nguyên nhân và do tim mạch sẽ thấp hơn đáng kể so với những người có lượng vitamin B3 thấp nhất.

Theo News Medical, kết quả cũng cho thấy tăng lượng vitamin B3 trong chế độ ăn uống thì nguy cơ tử vong sớm do mọi nguyên nhân và do tim mạch giảm xuống, tuy nhiên cần lưu ý rằng nếu quá ngưỡng 22,45mg B3 mỗi ngày thì lợi ích không tăng nữa.

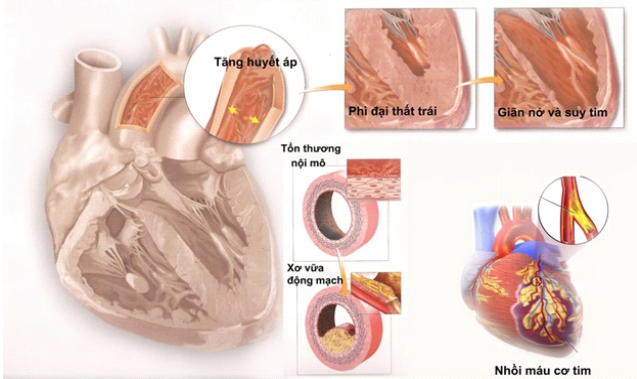
Bên cạnh bổ sung vitamin B3, để tăng tuổi thọ, quan trọng hơn là chúng ta cần duy trì một lối sống lành mạnh tổng thể bao gồm ăn uống cân đối, tập thể dục đều đặn, tránh hút thuốc lá, tránh căng thẳng. Ngoài ra, quan hệ xã hội, tinh thần lạc quan; thực hiện các biện pháp y tế định kỳ cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tăng tuổi thọ. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Những hệ lụy từ thiếu vận động thể chất

**T**hiếu vận động thể chất sẽ gây ra những hậu quả sâu sắc và lâu dài đối với cơ thể, tăng nguy cơ mắc bệnh mạn tính và sức khỏe tổng thể kém...

#### BỆNH TIM MẠCH DO TĂNG HUYẾT ÁP



Hoạt động thể chất không đủ dễ bị tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, đau tim và đột quỵ.

Theo WHO có hơn 30% dân số toàn cầu không đáp ứng được mức hoạt động thể chất theo khuyến nghị. Hoạt động thể chất không đủ được định nghĩa là không thực hiện 150 phút hoạt động với cường độ vừa phải, 75 phút hoạt động với cường độ mạnh hoặc kết hợp tương đương mỗi tuần.

Những nguy cơ của việc ít vận động rất rộng và đa dạng, tác động đến hầu hết mọi hệ thống trong cơ thể. Việc kết hợp tập thể dục thường xuyên vào thói quen hàng ngày là điều cần thiết để duy trì sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc.

Các hoạt động đơn giản như đi bộ, đạp xe hoặc tham gia một môn thể thao yêu thích có thể làm giảm đáng kể các rủi ro liên quan đến lối sống ít vận động, thúc đẩy cuộc sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn và trọn vẹn hơn.

Dưới đây là những hệ lụy từ thiếu hoạt động thể chất đầy đủ:

#### 1. Tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch do thiếu hoạt động thể chất

Tác động lớn đầu tiên của việc không vận động thể chất là đối với sức khỏe tim mạch. Tập thể dục thường xuyên giúp duy trì sức khỏe tim mạch và hệ tuần hoàn bằng cách cải thiện lưu lượng máu, giảm huyết áp và giảm mức cholesterol.

Nếu không có đủ hoạt động thể chất, mọi người dễ bị tăng huyết áp, xơ vữa động mạch (xơ cứng động mạch), đau tim và đột quỵ. Bản thân cơ tim có thể yếu đi, dẫn đến giảm khả năng bơm máu hiệu quả, có thể dẫn đến suy tim theo thời gian.

#### 2. Rối loạn chuyển hóa do ít vận động

Ngoài các vấn đề về tim mạch, việc ít vận động là một yếu tố góp phần đáng kể gây ra bệnh béo phì và hội chứng chuyển hóa. Khi có sự mất cân bằng giữa lượng calo nạp vào và lượng calo tiêu thụ do lối sống ít vận động, việc tăng cân là điều không thể tránh khỏi.

Tăng cân quá mức, đặc biệt là khi kết hợp với chế độ ăn uống kém, có thể dẫn đến hội chứng

chuyển hóa - một nhóm các tình trạng bao gồm huyết áp tăng, lượng đường trong máu cao, mỡ cơ thể dư thừa quanh eo và mức cholesterol bất thường. Hội chứng chuyển hóa làm tăng đáng kể nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2, bệnh tim và đột quỵ.

Tập thể dục giúp kiểm soát cân nặng, điều chỉnh lượng đường trong máu và cải thiện hồ sơ cholesterol, do đó làm giảm các nguy cơ này.

#### 3. Tăng nguy cơ mắc đái tháo đường

Sự phát triển của bệnh đái tháo đường type 2 là một tác động quan trọng khác của lối sống ít vận động. Ít hoạt động thể chất làm tăng tình trạng kháng insulin, tình trạng tế bào cơ thể trở nên kém phản ứng với insulin, dẫn đến lượng đường trong máu tăng cao. Theo thời gian, có thể phát triển thành bệnh đái tháo đường type 2.

Hoạt động thể chất thường xuyên giúp cơ thể sử dụng insulin hiệu quả hơn, giảm lượng đường trong máu và ngăn ngừa hoặc kiểm soát đái tháo đường. Ngược lại, việc thiếu tập thể dục sẽ làm trầm trọng thêm tình trạng kháng insulin, khiến việc kiểm soát lượng đường trong máu trở nên khó khăn hơn, làm tăng khả năng xảy ra các biến chứng như bệnh thần kinh, bệnh võng mạc, bệnh tim mạch.

#### 4. Suy yếu cơ xương khớp

Ít vận động làm suy yếu cơ xương khớp.

Các vấn đề về cơ xương khớp cũng trở nên trầm trọng hơn do thiếu tập thể dục. Lối sống ít vận động làm suy yếu cơ và xương, dẫn đến các tình trạng như loãng xương (mất mật độ xương) và thiếu cơ (mất cơ). Cơ và xương yếu làm tăng nguy cơ té ngã và gãy xương, đặc biệt ở người lớn tuổi. Sức khỏe khớp cũng bị ảnh hưởng, độ cứng, đau tăng lên góp phần gây ra các tình trạng như viêm khớp.

Các bài tập chịu trọng lượng và sức đề kháng thường xuyên rất quan trọng để duy trì sức khỏe cơ xương, tăng cường mật độ xương, đảm bảo tính linh hoạt của khớp, sức mạnh cơ bắp. Nếu không có những bài tập này, hệ thống cơ xương sẽ xấu đi, dẫn đến giảm khả năng vận động và khả năng độc lập trong cuộc sống.

#### 5. Tăng nguy cơ trầm cảm, lo lắng

Những tác động tới sức khỏe tâm thần của việc không hoạt động thể chất cũng rất đáng lo ngại. Hành vi ít vận động tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần, làm tăng nguy cơ trầm cảm, lo lắng và căng thẳng. Tập thể dục được biết là có tác dụng tăng mức endorphin, giúp cải thiện tâm trạng và cảm giác hạnh phúc tổng thể; giúp giảm các triệu chứng trầm cảm, lo lắng bằng cách thúc đẩy tăng trưởng thần kinh, giảm viêm và nuôi dưỡng cảm giác bình tĩnh.

Nếu không hoạt động thể chất thường xuyên, các cá nhân sẽ bỏ lỡ những lợi ích sức khỏe tâm thần này, có khả năng dẫn đến tỷ lệ rối loạn sức khỏe tâm thần ngày càng tăng và chất lượng cuộc sống giảm sút.

#### 6. Ảnh hưởng tới sức khỏe hô hấp

Sức khỏe hô hấp cũng bị ảnh hưởng do

thiếu tập thể dục. Một lối sống ít vận động có thể dẫn đến giảm dung tích và hiệu quả của phổi.

Tập thể dục thường xuyên giúp cải thiện chức năng phổi, tăng lượng oxy cung cấp cho các mô. Nếu không hoạt động thể chất, phổi và cơ hô hấp sẽ yếu đi, dẫn đến giảm sức bền, tăng khả năng mắc các bệnh về đường hô hấp như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD). Sự suy giảm sức khỏe hô hấp này có thể ảnh hưởng đáng kể đến sức sống tổng thể, hoạt động hàng ngày.

#### 7. Suy giảm miễn dịch

Không hoạt động thể chất cũng có thể làm suy giảm chức năng miễn dịch, khiến cá nhân dễ bị nhiễm trùng và bệnh tật hơn. Hoạt động thể chất thường xuyên giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể chống lại bệnh tật hiệu quả hơn.

Lối sống ít vận động có thể dẫn đến phản ứng miễn dịch suy yếu, khiến mọi người dễ bị cảm lạnh, cúm thông thường, thậm chí có khả năng làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư, do khả năng phát hiện, tiêu diệt các tế bào bất thường của hệ thống miễn dịch bị suy giảm.

#### 8. Suy giảm nhận thức

Đây là một tác động nghiêm trọng khác của việc không hoạt động thể chất. Lối sống ít vận động có liên quan đến suy giảm nhận thức, tăng nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ, bệnh Alzheimer.

Tập thể dục thường xuyên giúp tăng cường sức khỏe não bộ bằng cách cải thiện lưu lượng máu, giảm viêm, kích thích sự phát triển của các kết nối thần kinh mới. Hoạt động thể chất thường xuyên giúp duy trì các chức năng nhận thức như trí nhớ, sự chú ý, kỹ năng giải quyết vấn đề. Nếu không hoạt động thể chất thường xuyên, các chức năng nhận thức này có thể suy giảm, dẫn đến giảm khả năng trí tuệ và sự độc lập trong cuộc sống sau này.

#### 9. Ảnh hưởng tới sức khỏe tiêu hóa

Sức khỏe tiêu hóa cũng bị ảnh hưởng do thiếu hoạt động thể chất. Tập thể dục kích thích sự co bóp của ruột, hỗ trợ tiêu hóa hiệu quả, giảm nguy cơ táo bón cũng như các vấn đề về đường tiêu hóa khác.

Không hoạt động thể chất có thể làm chậm quá trình tiêu hóa, dẫn đến khó chịu, đầy hơi và nguy cơ mắc các bệnh như hội chứng ruột kích thích (IBS) cao hơn. Do đó, vận động thường xuyên là điều cần thiết để duy trì hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh, đảm bảo nhu động ruột đều đặn.

#### 10. Mất cân bằng nội tiết tố

Hoạt động thể chất giúp điều chỉnh các hormone, bao gồm insulin, cortisol và hormone tăng trưởng. Thiếu tập thể dục có thể dẫn đến mất cân bằng nội tiết tố, ảnh hưởng đến các quá trình này như: Quá trình trao đổi chất, tâm trạng đến sức khỏe sinh sản.

Ví dụ, nồng độ cortisol tăng cao do căng thẳng và không hoạt động có thể dẫn đến tăng cân, đặc biệt là quanh vùng bụng, làm gián đoạn giấc ngủ. Mất cân bằng nội tiết tố cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ. ■



### Những cách trị hôi miệng hiệu quả

**B**ên cạnh việc chăm sóc răng đúng cách, một số thay đổi nhỏ trong sinh hoạt có thể giúp giảm được mùi hơi thở khó chịu.

Hôi miệng là tình trạng không hiếm gặp và thường khiến người trong cuộc cảm thấy mất tự tin khi giao tiếp. Trong đa số trường hợp, mùi hôi bắt nguồn từ khoang miệng, liên quan đến vi khuẩn, mảng bám hoặc thói quen sinh hoạt hàng ngày. Trước khi cần đến các biện pháp can thiệp chuyên sâu, bạn có thể thử những mẹo đơn giản ngay tại nhà để cải thiện hơi thở.



#### Sức miệng với dầu dừa

Dầu dừa chứa axit lauric - chất có khả năng ức chế vi khuẩn trong miệng, trong đó có những nhóm vi khuẩn tạo ra hợp chất lưu huỳnh gây mùi, theo WebMD. Khi súc miệng bằng dầu dừa, dầu có thể “cuốn theo” vi khuẩn, mảng bám và cặn thức ăn bám trong kẽ răng, trên nướu và bề mặt lưỡi, từ đó giúp hơi thở dễ chịu hơn.

Cách thực hiện khá đơn giản. Bạn chỉ cần cho khoảng một thìa canh dầu dừa vào miệng, súc nhẹ nhàng trong 10-20 phút rồi nhổ bỏ, sau đó đánh răng như bình thường. Dầu dừa không chứa axit mạnh và không gây mài mòn men răng, nên nhìn chung an toàn khi sử dụng với tần suất hợp lý.

#### Uống đủ nước

Theo Healthline, nước bọt giữ vai trò quan trọng trong việc làm sạch khoang miệng. Khi miệng bị khô, vi khuẩn dễ sinh sôi hơn và mùi hôi cũng vì thế mà nặng lên. Việc uống đủ nước trong ngày giúp kích thích tuyến nước bọt hoạt động, từ đó hỗ trợ rửa trôi mảnh thức ăn và kiểm soát lượng vi khuẩn gây mùi.

#### Uống trà xanh

Trà xanh chứa nhiều hợp chất tự nhiên có lợi cho khoang miệng, nổi bật là nhóm polyphenol. Những chất này giúp ức chế sự phát triển của vi khuẩn trong miệng, làm giảm các hợp chất gây mùi và hạn chế hình thành mảng bám. Nhờ đó, việc uống trà xanh có thể giúp khoang miệng sạch hơn và mang lại cảm giác hơi thở dễ chịu, thơm mát hơn.

Trà xanh pha cùng bạc hà là lựa chọn được nhiều người ưa chuộng vì vừa dễ uống, vừa tăng cảm giác thơm mát. Tuy nhiên, bạn nên uống trà không đường để tránh đường bám lại trong miệng.

#### Súc miệng bằng thảo dược

Mảng bám và viêm nướu là hai yếu tố quan trọng góp phần gây hôi miệng kéo dài. Nước súc miệng thảo dược, nhất là những loại có chứa tinh dầu trà trà, đinh hương hoặc húng quế, giúp làm sạch khoang miệng, có thể hỗ trợ giảm vi khuẩn và làm dịu mô nướu.

Súc miệng thảo dược đều đặn được chứng minh giúp hạn chế mùi hôi mà không gây cảm giác cay rát kéo dài. Đây là lựa chọn phù hợp với những người nhạy cảm với nước súc miệng chứa cồn hoặc muốn ưu tiên sản phẩm có nguồn gốc tự nhiên.

#### Ăn sữa chua thường xuyên

Sữa chua là nguồn cung cấp lợi khuẩn tự nhiên, đóng vai trò quan trọng trong việc cân bằng hệ vi sinh không chỉ ở đường tiêu hóa mà cả trong khoang miệng.

Khi được bổ sung đều đặn, các lợi khuẩn này có thể hạn chế sự phát triển của vi khuẩn gây mùi, từ đó làm giảm các hợp chất tạo mùi khó chịu trong hơi thở. Việc duy trì cân bằng vi khuẩn cũng giúp môi trường miệng ổn định hơn, ít tạo điều kiện cho mảng bám và viêm nướu xuất hiện. Đây là những yếu tố thường đi kèm với hôi miệng kéo dài.

#### Ăn trái cây giàu xơ

Theo Medical News Today, việc bổ sung trái cây giàu chất xơ vào chế độ ăn hàng ngày cũng có thể góp phần cải thiện tình trạng hôi miệng. Khi ăn các loại trái cây tươi, giòn như táo, lê, ổi hay cà rốt, quá trình nhai kéo dài sẽ kích thích tuyến nước bọt hoạt động mạnh hơn. Nước bọt giúp rửa trôi mảnh thức ăn, làm loãng các hợp chất gây mùi và hạn chế sự phát triển của vi khuẩn trong khoang miệng.

Đồng thời, cấu trúc giàu xơ của trái cây tạo tác dụng “làm sạch cơ học” nhẹ trên bề mặt răng và viền nướu, giúp làm mất đi các mảng bám và giảm mùi hôi. ■

### Mạch máu bị tổn thương chỉ sau 4 tiếng tiêu thụ loại thực phẩm này

**M**ột nghiên cứu mới cho thấy, mạch máu có thể bị tổn thương tạm thời, giảm đi độ co giãn linh hoạt chỉ sau 4 tiếng tiêu thụ loại thực phẩm này.

Một ly sữa lắc béo ngậy là món “khoái khẩu” của rất nhiều người. Tuy nhiên, đây là một loại thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa. Một nghiên cứu mới được đăng tải trên ScienceDirect cho thấy: chỉ sau 4 tiếng ăn một bữa ăn giàu chất béo bão hòa, mạch máu có thể tạm thời bị tổn thương, giảm đi độ co giãn linh hoạt và khiến máu lưu thông kém hơn. Kết quả này khiến giới chuyên gia đặc biệt lo ngại, nhất là với người lớn tuổi.

#### Ly sữa lắc và những thay đổi sau 4 giờ

Nghiên cứu được thực hiện trên hai nhóm nam giới: 20 người thuộc nhóm 18 - 35 tuổi và 21 người thuộc nhóm 60 - 80 tuổi. Tất cả đều uống một ly sữa lắc được thiết kế đặc biệt chứa 1.362 calo và 130g chất béo. Lượng chất béo trong ly sữa

này mô phỏng một bữa ăn nhiều chất béo phổ biến hiện nay.

Trước và sau 4 giờ tiêu thụ ly sữa này, các nhà khoa học đã đo lưu lượng máu ở tay và não của những người tham gia. Đồng thời, người tham gia thực hiện bài tập squat để kiểm tra phản ứng của mạch máu khi huyết áp thay đổi.

Kết quả cho thấy, sau 4 tiếng tiêu thụ sữa lắc:

Mạch máu giảm độ đàn hồi, dẫn đến lưu lượng máu kém hơn. Người lớn tuổi bị ảnh hưởng nhiều hơn, cho thấy sự nhạy cảm của mạch máu theo tuổi tác.

Dù nghiên cứu không đánh giá tác động lâu dài, nhưng chỉ một bữa ăn giàu chất béo bão hòa đã gây ảnh hưởng rõ rệt đến chức năng mạch máu.

#### Chất béo bão hòa tác động thế nào lên não và mạch máu?

Não bộ phụ thuộc hoàn toàn vào máu để nhận oxy và glucose. Bình thường, cơ thể sẽ điều chỉnh ổn định lưu lượng máu qua cơ chế tự điều hòa lưu lượng máu não. Tuy nhiên, sau một bữa ăn giàu chất béo bão hòa:

Khả năng tự điều hòa này bị suy giảm tạm thời. Mạch máu khó giãn - co theo nhu cầu, khiến huyết áp dao động mạnh hơn. Oxy hóa tăng nhẹ, ảnh hưởng tới chức năng mạch máu. Điều đáng chú ý là tác động xảy ra ngay cả ở người khỏe mạnh. Điều này cho thấy cơ thể phản ứng rất nhanh với lượng bữa ăn có nhiều chất béo bão hòa.

Ngoài sữa lắc, chất béo bão hòa còn có nhiều trong bơ động vật, kem, thịt mỡ, đồ chiên rán. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh tiêu thụ quá nhiều loại chất béo này có thể gây cứng mạch máu, giảm lưu thông máu và làm tăng cholesterol xấu, từ đó làm tăng nguy cơ huyết áp cao, viêm mạch, bệnh tim mạch và đột quỵ.

Ngược lại với chất béo bão hòa là chất béo không bão hòa. Chất béo này có nhiều trong các loại cá béo, hạt, dầu ô liu. Chất béo không bão hòa giúp tăng lượng cholesterol tốt, giảm viêm và bảo vệ tim mạch, tăng cường sức khỏe não bộ và khả năng hấp thu vitamin của cơ thể.

Theo khuyến cáo từ các chuyên gia dinh dưỡng, giới hạn tiêu thụ chất béo bão hòa là 30g/ngày với nam và 20g/ngày với nữ. Chỉ cần uống một ly sữa lắc như trên đã khiến bạn tiêu thụ vượt quá ngưỡng khuyến cáo về lượng chất béo bão hòa. Nghiên cứu nhấn mạnh rằng thỉnh thoảng ăn thực phẩm nhiều chất béo bão hòa không phải vấn đề lớn, nhưng cần biết cách giảm tác hại tức thời.

#### Ai cần thận trọng nhất?

Người cao tuổi là đối tượng dễ bị tác động mạnh chỉ sau một bữa nhiều chất béo bão hòa. Ngoài ra, những người có huyết áp cao, tiểu đường hoặc cholesterol cao cũng nên đặc biệt chú ý, vì mạch máu của họ dễ tổn thương hơn.

Nghiên cứu chỉ thực hiện trên nam giới, nhưng chuyên gia cho biết phụ nữ cũng cần quan tâm tới ảnh hưởng của chất béo bão hòa lên mạch máu. ■

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### WHO cảnh báo loại trái cây “kích hoạt” ung thư, càng ăn nhiều càng tự rút ngắn tuổi thọ

**Đ**ể bảo vệ sức khỏe của bản thân, chúng ta không nên tiêu thụ loại thực phẩm này.



*Trái cây mốc, thói dễ “kích hoạt” bệnh ung thư*

Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa ung thư. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các loại thực phẩm chúng ta tiêu thụ hàng ngày có thể ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình phân chia tế bào, từ đó làm tăng hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Vì vậy, việc lựa chọn thực phẩm một cách cẩn thận là một trong những cách hiệu quả để bảo vệ sức khỏe.

Trong đó, trái cây bị dập, nát hoặc mốc chứa nhiều chất độc hại, được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) liệt vào danh sách các chất có nguy cơ gây ung thư. Việc tiêu thụ những loại trái cây này có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, từ các triệu chứng tiêu hóa như đau bụng, tiêu chảy đến các bệnh mãn tính nguy hiểm hơn. Do đó, chúng ta nên loại bỏ ngay những trái cây đã bị hỏng để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình.

Khi trái cây bị mốc, các loại nấm sẽ phát triển và sản sinh ra aflatoxin. Chất độc này có khả năng xâm nhập vào các mô và tế bào của cơ thể, gây tổn thương gan nghiêm trọng. Gan là cơ quan có chức năng giải độc, khi phải làm việc quá tải để loại bỏ aflatoxin, nó sẽ bị tổn thương và dễ mắc bệnh. Ngay cả một lượng nhỏ aflatoxin xâm nhập vào cơ thể cũng có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho gan và khi vượt quá ngưỡng an toàn, nguy cơ mắc bệnh ung thư sẽ tăng lên đáng kể.

Aflatoxin không chỉ xuất hiện trong trái cây bị mốc mà còn có mặt trong hầu hết các loại thực phẩm đã bị hư hỏng, nhiễm nấm mốc. Bởi vậy, chúng ta nên tránh xa các thực phẩm có dấu hiệu hư hỏng để bảo vệ sức khỏe của chính mình và cả gia đình.

#### Một số thực phẩm tăng nguy cơ ung thư:

Để duy trì sức khỏe ổn định, đây là những loại thực phẩm cần hạn chế tiêu thụ những thực phẩm này. Đầu tiên, một số loại thực phẩm muối chua như dưa muối, cà muối có thể chứa các chất bảo quản và vi khuẩn gây hại làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày. Vì vậy, chúng ta không nên tiêu thụ

quá nhiều thực phẩm muối chua, tránh ảnh hưởng tới sức khỏe tổng thể.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiêu thụ quá nhiều thịt chế biến, bao gồm cả thịt hun khói có thể làm tăng nguy cơ mắc một số loại ung thư nhất là ung thư đại trực tràng.

Khi đốt cháy nhiên liệu như than, củi ở nhiệt độ cao, các chất hữu cơ trong đó sẽ phân hủy không hoàn toàn, tạo ra một lượng lớn các hợp chất hữu cơ thơm đa vòng (PAH), trong đó có benzopyrene. Benzopyrene là một chất gây ung thư đã được chứng minh có khả năng gây tổn thương DNA và tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư phổi và ung thư đường tiêu hóa.

Khi thực phẩm tiếp xúc với khói từ quá trình đốt cháy này, chúng sẽ hấp thụ benzopyrene và các chất gây ung thư khác, ảnh hưởng tới sức khỏe người tiêu dùng. Vì vậy, việc thường xuyên ăn đồ nướng, đặc biệt là thực phẩm nướng trực tiếp trên than có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư.

Theo báo cáo của Chương trình nghiên cứu Toxicology Quốc gia thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, việc tiêu thụ đồ uống có cồn đã được xác định là một yếu tố gây ung thư ở người. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, con người có nguy cơ mắc ung thư tăng cao khi lượng rượu tiêu thụ nhiều và thời gian uống rượu kéo dài.

Thậm chí, những người uống rượu với lượng vừa phải cũng có thể đối mặt với nguy cơ mắc một số loại ung thư nhất định. Ước tính, khoảng 3,5% ca tử vong do ung thư tại Mỹ mỗi năm có liên quan trực tiếp đến việc tiêu thụ rượu. ■

### 8 thói quen trước giờ ngủ giúp bạn hạnh phúc

**B**ạn có thể đi dạo, viết nhật ký, điềm lại ba điều tốt đẹp xảy ra trong ngày... trước giờ ngủ và sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.

#### 1. Đi ngủ vào một giờ cụ thể

Gretchen Rubin, chuyên gia về hạnh phúc ở Mỹ và là tác giả của cuốn sách bán chạy nhất của New York Times The Happiness Project, cho biết việc thiết lập thời gian đi ngủ có thể giúp bạn kết thúc một ngày vui vẻ hơn. Khi đó, bạn sẽ tự hào về bản thân vì đã tuân thủ thời gian đi ngủ và cảm thấy sẵn sàng hơn cho ngày hôm sau. Rubin nói nếu bạn gặp khó khăn trong việc tuân thủ giờ đi ngủ, bạn có thể cài báo thức trên điện thoại giống như cách bạn vẫn làm khi thức dậy.

#### 2. Nhật ký

Việc viết nhật ký là một món quà cho sức khỏe tinh thần. Các chuyên gia đều đồng ý rằng đây là cách tuyệt vời để kết thúc một ngày với tâm trạng tốt, vì bạn sẽ để lại những căng thẳng, khó chịu trên nhật ký thay vì trong tâm trí.

Chuyên gia tâm lý kiêm huấn luyện viên hạnh phúc Robert Mack, Mỹ nói: "Bạn có thể viết về những điều nhỏ nhặt xảy ra với mình vào giữa

đêm. Theo cách đó, bạn thực sự có thể quên chúng đi và chợp mắt ngủ tiếp".

#### 3. Bày tỏ lòng biết ơn

Chuyên gia về hạnh phúc Rochelle Gapere, Mỹ gợi ý thử một bài tập về lòng biết ơn trước khi đi ngủ có tên "ba điều tốt", ghi lại ba điều vui vẻ, tử tế đã xảy ra trong ngày. "Khi tôi thực hiện bài tập ba điều tốt, tôi đang có ý thức tìm những điều để biết ơn hoặc điều tốt đẹp", Gapere nói. Ba điều tốt có thể đơn giản như biết ơn vì bạn đã khen ngợi ai đó hoặc vì bạn đã có thể giải quyết được một vấn đề trong ngày.

#### 4. Chuẩn bị đi ngủ trước giờ ngủ

Rubin cho biết việc bắt đầu chuẩn bị cho giấc ngủ trước khi cô định tắt đèn đã giúp ích rất nhiều. Đây là thói quen tốt mà bạn có thể duy trì.

#### 5. Tắt tất cả thiết bị điện tử

Laurie Santos, Tiến sĩ, nhà khoa học nhận thức, giáo sư tâm lý học tại Đại học Yale và người dẫn chương trình podcast The Happiness Lab cho biết ông thường để điện thoại ở cách xa mình khi ngủ. Tương tự, Robert Mack nói anh ấy tắt các thiết bị điện tử vài giờ trước khi đi ngủ để tránh sự kích thích của ánh sáng xanh. Ngoài ra, tránh xa công nghệ có thể giúp bạn thoải mái hơn vì không "làm rối trí chính mình với nhiều thứ hơn vào ban đêm", anh nói thêm.

#### 6. Hình dung những gì mình muốn vào ngày hôm sau

Rochelle Gapere, huấn luyện viên hạnh phúc, tác giả của cuốn sách One Happy Thought at a Time cho biết điều này có thể giúp bạn kết thúc một ngày tốt đẹp. Bởi bạn có thể tự quyết định những điều mình mong đợi và cách lên kế hoạch cho một ngày kế tiếp.



#### 7. Đi bộ một đoạn ngắn

Mack cho biết điều này hiệu quả vì anh thường có nhiều năng lượng ngay trước khi đi ngủ. Nếu bạn cũng có xu hướng cảm thấy tinh táo hơn vào gần giờ ngủ, đi bộ có thể giúp năng lượng đó tiêu tan, tạo điều kiện cho quá trình thư giãn.

#### 8. Dành thời gian trò chuyện với người ngủ cùng bạn

Tiến sĩ Santos cho biết bước cuối cùng trong thói quen trước khi đi ngủ là dành thời gian giao lưu xã hội với chồng. "Chúng tôi sẽ nói về ngày của mình, kể một số câu chuyện cười và thậm chí có thể chia sẻ một số video động vật ngộ nghĩnh. Đó thực sự là một cách tuyệt vời để kết nối với chồng tôi", Tiến sĩ Santos nói. ■



### Ăn 2 thực phẩm vào bữa sáng, cô gái giảm 5kg, loại bỏ gan nhiễm mỡ trong 3 tháng

**A**n sáng đúng cách không chỉ giúp bạn giảm cân mà còn chữa khỏi bệnh tật theo nhiều cách, chẳng hạn như trường hợp của cô gái này.

Bác sĩ chuyên khoa gan mật và tiêu hóa người Đài Loan (Trung Quốc) Qian Zhenghong đã chia sẻ trường hợp của một bệnh nhân nữ ở độ tuổi 30 bị gan nhiễm mỡ và cần phải tái khám lâu dài để theo dõi tình trạng của cô.

Gần đây, trong lần tái khám của nữ bệnh nhân, Qian Zhenghong đã tiến hành kiểm tra định kỳ như thường lệ và phát hiện gan nhiễm mỡ của nữ bệnh nhân đã biến mất. Ông tò mò hỏi nữ bệnh nhân gần đây có giảm cân không, không ngờ nữ bệnh nhân lập tức vui vẻ khoe rằng cô đã giảm được 5kg trong 3 tháng, từ 76kg xuống còn 71kg.

Nữ bệnh nhân cho biết cô đã không tập thể dục trong 3 tháng qua và đã giảm cân một cách tự nhiên chỉ nhờ thay đổi khẩu phần ăn sáng. Cô cho biết trước đây cô thường ăn bánh mì vào bữa sáng nhưng hiện tại cô luôn ăn 1-2 củ khoai lang luộc để lạnh qua đêm trong tủ lạnh, khoảng 100-200g, cộng thêm một quả chuối chín không có đốm đen và thỉnh thoảng là 2 quả trứng luộc chín cùng một tách cà phê.

Bác sĩ giải thích rằng cấu trúc tinh bột trong khoai lang trữ lạnh qua đêm sẽ chuyển hóa thành "tinh bột kháng", cơ thể con người khó tiêu hóa và hấp thụ hơn, đồng thời có thể tránh được tình trạng lượng đường trong máu tăng đột biến sau khi ăn tinh bột. Ngoài ra, nữ bệnh nhân chọn ăn chuối chưa chín hẳn còn chứa "tinh bột kháng" nên rất thích hợp cho người muốn giảm cân.

Ông cho rằng, càng có nhiều đốm đen ở lớp vỏ ngoài của quả chuối thì quả chuối càng chín và hàm lượng glucose, fructose càng cao, dễ khiến lượng đường trong máu tăng cao.

Trứng luộc không có dầu hoặc gia vị và là nguồn cung cấp protein chất lượng cao. Những người đang cố gắng giảm cân có thể ăn chúng một cách an toàn mà không gặp bất kỳ gánh nặng nào khi tiêu thụ đủ chất dinh dưỡng.

Hong Huifeng, bác sĩ tim mạch ở Đài Loan (Trung Quốc), từng chỉ ra rằng nhịn ăn vào buổi sáng sẽ làm tăng nguy cơ gây bệnh. Nếu bạn bỏ bữa sáng lâu, huyết áp sẽ tăng cao vào buổi sáng, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và các bệnh về tim mạch, xuất huyết não. Để đạt được mục tiêu này, ông khuyến nghị 5 lựa chọn bữa sáng có thể giúp giảm huyết áp:

1. Yến mạch.
2. Phô mai.
3. Trứng.
4. Quả hạch.
5. Chuối.

Nếu không muốn cảm thấy buồn ngủ và

khó tập trung sau khi thức dậy mỗi ngày, chuyên gia dinh dưỡng Uma Naidoo của Harvard khuyên bạn nên uống một ly nước sau khi thức dậy và chọn ăn 5 loại bữa sáng trên đây, có thể giúp não bạn được bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng để tập trung vào công việc hoặc đọc sách và tràn đầy năng lượng suốt cả ngày. ■

### 5 món ăn ít no lâu, giúp giảm mỡ bụng

**K**hoai tây, trứng hay cá là những món chỉ cần ăn với lượng nhỏ nhưng đủ tạo cảm giác no nhờ có hàm lượng lớn protein và chất xơ.



Những thực phẩm nguyên chất chứa nhiều chất xơ, protein, nước và chất béo lành mạnh sẽ giúp bạn no lâu, giảm cảm giác thèm ăn.

Trong đó, chất xơ giúp no lâu bởi hệ tiêu hóa cần nhiều thời gian để xử lý còn protein có thể điều chỉnh các hormone gây đói, giúp kiểm soát cơn đói, từ đó, hỗ trợ giảm cân, kiểm soát cân nặng hiệu quả. Dưới đây là những thực phẩm ăn ít no lâu, được các chuyên gia sức khỏe của chuyên trang Verywell Health khuyến khích thêm vào thực đơn hàng ngày.

#### 1. Khoai tây

Nên chế biến khoai tây bằng cách luộc, hấp, hạn chế chiên rán để đảm bảo hiệu quả giảm cân. Khoai tây chứa nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất, rất thích hợp để thêm vào chế độ ăn uống hàng ngày. Nghiên cứu chỉ ra khoai tây chứa một loại protein gọi là PI2 (proteinase 2) có tác dụng kiểm soát sự thèm ăn.

#### 2. Trứng

Trứng giàu protein, vitamin và axit béo omega-3. Một quả trứng cung cấp khoảng 5 g protein, giúp tăng cảm giác no. Nghiên cứu được công bố trên chuyên san Nutrients cho thấy ăn hai quả trứng mỗi ngày trong 4 tuần giúp giảm mức hormone gây đói ghrelin hiệu quả.

#### 3. Yến mạch

Yến mạch được khuyến khích dùng trong các bữa sáng giảm cân. Yến mạch chứa chất xơ hòa tan beta-glucan, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa, duy trì cảm giác no. Yến mạch được khuyến khích dùng trong bữa sáng giảm cân.

#### 4. Cá

Nghiên cứu chỉ ra protein trong cá giúp tạo cảm giác no lâu hơn so với protein trong các nguồn thực phẩm khác. Cá còn cung cấp axit béo omega-3, thúc đẩy quá trình tiêu đốt mỡ thừa.

#### 5. Thịt nạc

Ức gà là món ăn thường xuyên có mặt trong các thực đơn giảm cân nhờ cung cấp lượng protein dồi dào, giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn.

Các loại thịt gà, bò, lợn nạc chứa hàm lượng protein cao, giúp duy trì cảm giác no, hỗ trợ kiểm soát cơn thèm ăn hiệu quả. ■

### Người cha nhập viện cấp cứu ngay trong đêm sau khi dạy con gái học bài

**N**gười cha nóng giận khi con gái mãi không tiến bộ, do không kiểm soát được cảm xúc, anh phải nhập viện.

Tờ 163 của Trung Quốc đưa tin, một ông bố ở Nam Dương, tỉnh Hà Nam, Trung Quốc, đã bị ngất xỉu và phải nhập viện sau khi dạy con gái đang học lớp 1 làm bài tập. Sự việc này nhanh chóng trở thành đề tài thu hút sự quan tâm của người dùng mạng.

Người mẹ cho biết cô và chồng cũ có với nhau 1 bé gái. Bé vừa vào lớp Một và người chồng mới hiện tại thường kèm cặp con làm bài tập về nhà.

Khi đang dạy con gái học bài, người cha bỗng cảm thấy tức ngực, nôn mửa và run rẩy toàn thân. Khi nhìn thấy cảnh tượng này, gia đình vội đưa người đàn ông đến bệnh viện, anh được chuyển vào phòng cấp cứu.

Theo lời người mẹ, khi cha dượng hướng dẫn con tập đọc các âm tiết, cô bé đã không phát âm đúng, học mãi cũng không trôi chảy. Chính điều này làm người cha dượng thất vọng. Anh không hiểu vì sao những đứa trẻ khác tập đọc rất dễ dàng trong khi con gái mình lại chật vật đến như vậy.

Do quá tức giận, người cha không thể kiểm soát được cảm xúc, gây ra tình trạng thiếu oxy trong não, từ đó dẫn đến triệu chứng nôn mửa, tức ngực và toàn thân run rẩy. Tại bệnh viện, bác sĩ phát hiện nhịp tim của nam bệnh nhân không bình thường, kết quả xét nghiệm máu cũng cho thấy nhiều chỉ số bị lệch so với mức bình thường.

Ngay lập tức, người đàn ông được bác sĩ chỉ định phải nhập viện để theo dõi. Bác sĩ cho biết thêm tình trạng của bệnh nhân xuất phát từ việc cảm xúc bị kích động quá lớn, anh cần phải bình tĩnh và hạn chế tức giận.

Mẹ của bé gái cho biết từ năm ngoái, chồng cô đã nhiều lần nổi giận khi hướng dẫn con gái làm bài tập về nhà. Người phụ nữ này cũng chia sẻ dù thành tích học tập của con gái không tốt nhưng cô nghĩ rằng điều quan trọng là phát hiện và trau dồi thể mạnh cho con ở lĩnh vực khác. Đồng thời, cô khuyến khích chồng nên học cách bình tĩnh, không gây áp lực cho bản thân và con gái. ■

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**

917-2210/1788

**NEW Cần Tuyển Thợ May**  
WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:  
**626-267-4060**

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**

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)

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.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafoodmarket.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 Quán Thế Âm Bồ Tát.  
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.  
Cứu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.  
Bạch Y Quán Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.  
Nam Mô A Di Đà Phật.  
Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt.  
Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.

**Gia Đình Bùi & Nguyễn**


**Lời Nguyện**



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

**Lời Nguyện**

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

**H.L.P**

**Lời Nguyện**

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

**QH**

**Lời Nguyện**



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

## Cần Người

Help Wanted

898-2206/1773

### CẦN THỢ NAILS

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

Xin liên lạc hoặc text:

**832-758-3852**

884-2202/1770

### CẦN THỢ NAILS

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

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

918-2211/1779

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyết:

**346-378-8333**

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 Hw6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

**206-288-9354**

**206-973-9315**

905-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin nhắn tin để biết thêm:

**771-219-7777**

906-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

**832-883-6927**

906-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Veterant Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

**832-883-6927**

885-2202/1770

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249. Zipcode 77086.

Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại.

Liên lạc:

**832-875-4009**

909-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc hoặc nhắn tin:

**832-853-2061**

887-2202/1770

### CHO SHARE PHÒNG

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

Phone hoặc text Bà Ánh:

**832-398-3593**

890-2202/1770

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

**832-769-1116**

899-2206/1773

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

**713-367-5069**

904-2207/1775

### CHO THUÊ PHÒNG

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

Thật lòng muốn thuê xin liên lạc

TEXT(hoặc gọi sau 6PM):

**346-342-6780**

901-2207/1774

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:

**832-998-0306**

899-2206/1773

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc cô Dung:

**346-552-6030**

895-2205/1773

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Christy, text only.

**713-330-6021**

890-2202/1770

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Thông:

**832-769-1116**

882-2204/1772

### CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc(Để lại lời nhắn):

**832-836-9081**

## Rao Vặt

762-2215/1783

### NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

**Đào: 713-408-2639**

**Quý: 713-392-4280**

## Vui Cười

### \* Thật là trùng hợp

Ở quán rượu, một người đàn ông đang ngồi nhâm nhi tại quầy bar thì một cô gái xinh đẹp bước vào và ngồi bên cạnh.

Ông ta quay sang bắt chuyện:

- Tôi đang ăn mừng cho một ngày đặc biệt.

Người phụ nữ đáp:

- Thật là trùng hợp. Tôi cũng đang ăn mừng. Vậy ông mừng vì dịp gì vậy?

- Tôi nuôi gà cảnh. Trước đây con gà mái của tôi không đẻ, nhưng hôm nay nó nhảy ổ rồi và cho ra một quả trứng rất xinh.

- Thật trùng hợp! Nhiều năm nay vợ chồng tôi không có con, nhưng bác sĩ vừa báo rằng tôi đang mang thai. Thật là mừng! Thế sao con gà của ông đẻ được vậy?

- Ô, tôi đã đổi con gà trống khác!

- Thật là trùng hợp!!!

# Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2201 \* Saturday, May 02, 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**  
**05.01 - 05.07**

### ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

### TẠP HÓA / BÁCH HÓA

 <p>「幸運之選」日式麻糬 即溶素食魚露 23999 điểm</p>	 <p>"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay 29999 điểm</p>	 <p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa 33999 điểm</p>	 <p>"CP" Shrimp Wonton w Noodles Hoành Thánh Tôm &amp; Mì \$12.99 E.a.</p>	 <p>"Taoqi" Assorted Fruit Flavor Ice Cream Kem Trái Cây \$10.99 E.a.</p>	 <p>"Wei-Chuan" Steamed Thread Roll Bánh Bao \$2.99 E.a.</p>
--	--	---	--	---	--

 <p>"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong 59999 điểm</p>	 <p>"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng 34999 điểm</p>	 <p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu 19999 điểm</p>	 <p>"Knorr" Tamarind Soup Mix Bột Me Canh Chua 3 for \$7</p>	 <p>"Vinh Thuan" Rice Cake Flour "Bot Chien" Bột Bánh Bột Chiên 2 for \$3</p>	 <p>"Rico" Aloe Vera Original/Mango Flavor Nước Nha Đam 99¢ E.a.</p>
---	--	--	---	--	---

### RAU CỦ QUẢ

### THỊT

### HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

 <p>Fresh Shang Hai Bok Choy Cải Thìà \$1.39 lb</p>	 <p>Fresh Daikon Củ Cải Trắng 99¢ lb</p>	 <p>Fresh Pork Rib Whole Sườn Heo Bẹ \$3.99 lb</p>	 <p>Fresh Beef Oxtail Đuôi Bò \$11.99 lb</p>	 <p>Live Crawfish (Whole Bag) Tôm Hùm Đất \$2.99 lb</p>	 <p>Live Blue Crab Cua Xanh Sống \$4.59 lb</p>
 <p>Fresh Green Mango Xoài Xanh Sống \$2.99 lb</p>	 <p>Fresh Banana Flower Bắp Chuối \$1.69 lb</p>	 <p>Fresh Goat Meat Thịt Dê Tươi \$11.99 lb</p>	 <p>Frozen Whole Young Rabbit Thỏ Nguyên Con \$11.99 lb</p>	 <p>Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống \$1.79 lb</p>	 <p>Fresh Whole Black Grouper Cá Mú Đen Nguyên Con \$7.99 lb</p>

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

**BOOM SALE!**

**2 for \$4**  
**\$2.99**  
PACK - 6 x 250ml

"YEO'S"  
SOY MILK / JUICE DRINK - 6 FLAVOR  
豆奶/果汁飲料 - 6 口味  
SỮA ĐẬU NÀNH/ NƯỚC TRÁI CÂY

**BOOM SALE!**

**\$7.99**  
/BOX

"ORION"  
SHARK GIFT BOX  
鯊魚禮盒  
HỘP QUÀ "ORION"

## SƯU TÂM & TÌM HIỂU



### Đến cả người giàu cũng mua loại quả này về làm mặt nạ dưỡng da, dùng cả năm mới hết

**J**un Ji-hyun - “Tình đầu quốc dân” của Hàn Quốc, không chỉ nổi tiếng với nhan sắc trẻ trung mà còn sở hữu bí quyết làm đẹp đơn giản từ thiên nhiên. Dù đã U45 và là mẹ của hai con, làn da căng bóng, mịn màng của cô vẫn khiến nhiều người ngưỡng mộ.

Ngay cả khi đã làm mẹ, nhan sắc của “mợ chảnh” Jun Ji-hyun chưa từng hết hot. Mỗi khi xuất hiện, cô đều khiến dân tình trầm trồ thán phục, khoe nhan sắc trẻ trung dù đã U45. Nổi bật hơn cả là làn da tươi trẻ căng bóng như tráng gương, mềm mại không thấy lỗ chân lông.

Làn da “cực phẩm” của Jun Ji-hyun là điều mơ ước của hội chị em và ai cũng muốn tìm ra bí quyết giữ gìn làn da tươi trẻ của cô. Nhan sắc thời trẻ của Jun Ji-hyun trong trẻo, mong manh. Suốt nhiều năm, cô luôn trung thành với mái tóc dài màu đen. Điều này cũng góp phần không nhỏ tạo nên hình tượng “tình đầu quốc dân” của cô.

Khi có thời gian rảnh, “mợ chảnh” thường tự chế mặt nạ từ toner, nước cốt chanh và một chút rượu vang. Cô ngâm miếng mặt nạ giấy trong hỗn hợp này rồi đắp lên da mặt. Nước cốt chanh làm sạch da, thải độc và giúp sáng da. Rượu vang đồ giàu chất chống oxy hóa, giúp giảm lão hóa da và ngăn ngừa hình thành nếp nhăn.

Tuy nhiên, loại mặt nạ tự chế này không phù hợp với loại da của mọi cô gái. Nữ diễn viên Vì

sao đưa anh tới khuyên trước khi sử dụng bất cứ loại mặt nạ tự chế nào, bạn cũng nên thử trên da tay trước để xem phản ứng của da với các thành phần trong công thức. Nếu có làn da mẫn cảm, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ da liễu trước khi sử dụng.

*Ảnh minh họa*

#### Chanh giúp làm đẹp da như thế nào?

Là nguồn cung cấp vitamin C và axit citric dồi dào, chanh được biết đến với tác dụng giải độc, đặc biệt là khi bạn thêm một vài lát chanh tươi cắt nhỏ vào nước uống. Do những lợi ích sức khỏe khi ăn chanh, ngày càng có nhiều người ưa chuộng sử dụng chanh như một phương pháp điều trị tự nhiên cho các tình trạng da.

**Điều trị mụn trứng cá:** Nước chanh có đặc tính làm se do có tính axit. Các thành phần có độ pH thấp có thể giúp giảm viêm và dầu có thể góp phần hình thành mụn trứng cá. Hơn nữa, axit citric, một loại axit alpha hydroxy (AHA), có thể giúp phá vỡ các tế bào da chết dẫn đến các dạng mụn không viêm, như mụn đầu đen.

**Tác dụng kháng khuẩn:** Chanh cũng có tác dụng kháng khuẩn, có thể giúp chế ngự vi khuẩn Propionibacterium acnes dẫn đến mụn trứng cá viêm. Đồng thời, chanh cũng có tác dụng kháng nấm, có thể giúp điều trị phát ban Candida cũng như nấm da đầu đôi khi xảy ra với viêm da tiết bã nhờn.

**Làm sáng da hoặc tóc:** Các thành phần họ cam quýt như chanh cũng có thể có tác dụng làm sáng các vết nám, tàn nhang hoặc sẹo mụn.

**Điều trị bệnh vẩy nến và gàu:** Vì nước chanh có thể loại bỏ tế bào da chết, nên theo lý

thuyết, nó cũng có thể làm giảm các mảng da do bệnh vẩy nến và gàu gây ra.

**Tăng collagen:** Một số người ủng hộ việc sử dụng chanh trên da cho rằng trái cây họ cam quýt là phương pháp tự nhiên để tăng collagen ở da mặt. Collagen là một loại protein tự nhiên bị phân hủy theo tuổi tác, việc sụt giảm nó có thể dẫn đến nếp nhăn và vết chân chim. Là một chất chống oxy hóa, vitamin C trong nước chanh cũng có thể giúp ngăn ngừa các gốc tự do có thể làm hỏng collagen, giúp bạn có làn da mịn màng hơn.

#### Có nên sử dụng chanh để làm đẹp da mặt?

Chanh có thể gây ra một số tác dụng phụ khi dùng trực tiếp trên da. Rủi ro cũng có thể lớn hơn nếu bạn có làn da nhạy cảm hoặc bạn để mặt tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sau khi thoa chanh. Một số vấn đề bạn có thể gặp phải như kích ứng da, bong tróc da, viêm da do thực vật, tăng nguy cơ cháy nắng,...

Để giảm thiểu những tác dụng phụ kể trên, khi dùng mặt nạ có thành phần là nước chanh bạn cần lưu ý:

- Nên thoa thử nước cốt chanh lên vùng da nhỏ. Chờ khoảng 1 giờ sau nếu không có biểu hiện bất thường bạn mới dùng để thoa lên mặt.

- Khi dùng mặt nạ từ nước chanh nên thoa nhẹ nhàng, không nên chà xát mạnh.

- Chỉ nên sử dụng chanh đắp mặt 2 - 3 lần/tuần. Khi đắp mặt nạ bằng chanh tươi bạn không nên lưu qua đêm.

- Khi đã sử dụng chanh đắp mặt, bạn nên che chắn da mặt cẩn thận, dùng kem chống nắng đầy đủ mỗi khi ra ngoài. ■



**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](http://www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php)

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



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Phi công rơi 5.500m không dù vẫn sống sót kỳ diệu

**Đ**ối mặt với lựa chọn khủng khiếp – bị lửa thiêu chết hoặc rơi xuống đất mà chết, Alkemade, xạ thủ của Không quân Hoàng gia Anh, đã chọn phương án thứ hai.



*Thành viên đoàn bay kiểm tra phần đuôi của một chiếc máy bay ném bom Squadron 115*

Không chiến, giống như hải chiến, luôn có nhiều rủi ro kèm theo, và nhiều trong số đó phát sinh từ một thực tế là con người tham gia vào những trận chiến như vậy bị tước mất yếu tố tự nhiên của họ: mặt đất.

Cho dù cách xa vài ngàn dặm trên biển, hay hàng ngàn mét trên không, khi chiến đấu mà bị tách khỏi yếu tố tự nhiên của mình, bạn sẽ có nguy cơ tử vong không chỉ từ vũ khí của kẻ thù mà còn từ sự nguy hiểm vốn có của bầu trời cao vời vợi hay đại dương sâu thẳm.

Mặc dù con người đã phát minh ra các phương tiện để giảm thiểu những nguy hiểm này, như xuống cứu sinh và dù, nhưng khi những biện pháp cuối cùng cũng thất bại thì cái chết thường là điều chắc chắn.

Lao thẳng xuống mặt đất mà không cần dù từ độ cao 5.500 mét từ trên bầu trời là tình huống cảm chắc cái chết, nhưng lịch sử thường dạy chúng ta luôn có những ngoại lệ. Bằng chứng là một người đàn ông đã sống sót kỳ diệu sau cú nhảy không cần dù từ chiếc máy bay đang cháy của ông trong Thế chiến thứ hai.

Nicholas Alkemade sinh năm 1922 tại Norfolk, Anh, vốn là một người làm vườn trước khi gia nhập Không quân Hoàng gia Anh (RAF) vào lúc Thế chiến II nổ ra. Ông được huấn luyện trở thành một xạ thủ không quân, và sau khi hoàn thành khóa huấn luyện, Alkemade được giao nhiệm vụ làm xạ thủ đuôi máy bay trong Phi đội 115 RAF.

Alkemade là thành viên của phi hành đoàn lái máy bay ném bom Avro Lancaster MK II, loại phi cơ có khả năng mang theo những quả bom lớn nhất được RAF sử dụng trong Thế chiến thứ hai. Phi đội máy bay ném bom này thường thực hiện các sứ mạng ban đêm, và chiếc phi cơ của đội Alkemade có biệt danh là "Người sói".

Alkemade đã bay 14 sứ mạng thành công với "Người sói". Vào đêm 24/3/1944, phi hành đoàn của ông tham gia chiến dịch không kích vào Berlin, Đức.

Chiếc máy bay đã thả bom thành công, nhưng trên hành trình trở về, nó bị những cơn gió lớn đẩy chệch khỏi đường bay. Cuối cùng nhóm của Alkemade đạt qua vùng Ruhr, nơi tập trung nhiều hỏa lực phòng không của Đức Quốc xã.

"Người sói" bị tấn công từ bên dưới bởi một máy bay chiến đấu đêm của Đức. Cánh và thân máy bay bị xé nát, khiến nó bốc cháy. Trong tình huống nguy cấp, phi công đã ra lệnh cho phi hành đoàn lấy dù để chuẩn bị thoát khẩn cấp khỏi phi cơ đang cháy.

Nhưng Alkemade, khi đó loay hoay với tháp súng phía sau máy bay, đã bị ngọn lửa bao quanh, mặt nạ oxy bằng cao su bắt đầu cháy, cánh tay thì bị đốt bỏng. Trong lúc hoảng loạn, ông còn để chiếc dù của mình bén lửa, cùng với mọi thứ xung quanh.

Đối mặt với một lựa chọn khủng khiếp - bị lửa thiêu chết, hoặc rơi xuống đất mà chết, Alkemade đã chọn phương án thứ hai. Thà chịu đựng nỗi kinh hoàng của cú rơi còn hơn chịu đựng sự đau đớn trong lửa, ông quyết định nhảy từ chiếc máy bay đang cháy mà không cần dù. Rơi với tốc độ 190 km/h, vừa nhìn lên bầu trời đầy sao cùng chiếc máy bay bốc cháy, Alkemade bất tỉnh.

Thật ngạc nhiên, ông tỉnh lại 3 giờ sau đó, nằm lún trong tuyết giữa một khu rừng thông. Dường như những cây thông non mềm dẻo đã làm chậm cú rơi của Alkemade đủ để tuyết có thể trở thành tấm đệm mềm mại đỡ lấy thân người ông.

Xạ thủ người Anh không bị gãy chân, mà chỉ bị bong gân đầu gối sau cú ngã từ độ cao 5.500 mét. Ngoài ra, ông bị những vết thương do bỏng từ lửa trên máy bay và mảnh vụn găm vào da.

Sống sót sau cú rơi kinh hoàng, nhưng không có gì đảm bảo Alkemade sẽ vượt qua được đêm đông trong rừng. Đầu gối quá đau khiến ông không thể di chuyển được, nhất là khi chân bắt đầu tê cứng vì lạnh. Ông bắt đầu huýt sáo và cuối cùng đã thu hút sự chú ý của một số thường dân Đức.

Alkemade được đưa tới bệnh viện Meschede để điều trị vết thương. Và sau khi đủ khỏe để nói chuyện, ông bị Gestapo thẩm vấn.

Alkemade kể lại câu chuyện của mình, nhưng mật vụ Đức quốc xã không tin ông có thể sống sót sau cú rơi như vậy.

Chúng kháng kháng rằng ông đã chôn dù ở đâu đó và là một tên gián điệp. Cuối cùng khi Gestapo phái người đi điều tra hiện trường đông đảo nát của "Người sói", chúng đã rất ngạc nhiên khi thấy phần còn lại của chiếc dù vẫn còn lại trong xác máy bay.

Alkemade trở thành một tù binh nổi tiếng. Ông được gặp một số sĩ quan Luftwaffe (Không quân Đức) muốn nghe kể về cú nhảy kỳ diệu. Tuy nhiên, điều đó cũng không mang lại cho ông bất kỳ sự đối xử đặc biệt nào, và giống như các phi công Đồng minh khác bị bắt, ông bị đưa tới nhà tù khét

tiếng Stalag Luft III.

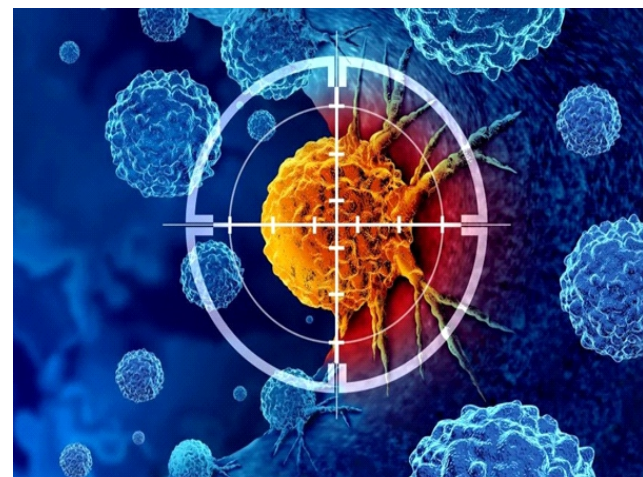
Mặc dù vậy, may mắn vẫn chưa rời bỏ Alkemade. Khi 10.000 tù nhân của Stalag Luft III bị bắt phải đi bộ hàng trăm kilomet ngang qua miền Bắc nước Đức, bất chấp một trận bão tuyết, với nhiệt độ rơi xuống âm 22 độ C, Alkemade vẫn sống sót và cuối cùng ông được quân Đồng minh giải thoát. ■

### Thiết bị siêu nhỏ giúp phát hiện đồng thời nhiều dấu hiệu ung thư

**C**ác nhà khoa học Australia và Đức mới đây đã phát triển thành công loại cảm biến siêu nhỏ, mỏng như sợi tóc, có khả năng phát hiện đồng thời nhiều dấu ấn sinh học liên quan đến ung thư, mở ra triển vọng mới trong chẩn đoán và theo dõi bệnh.

Theo thông báo của Đại học Adelaide (Australia), nhóm nghiên cứu đã sử dụng công nghệ in vi mô 3D siêu nhanh để chế tạo các cảm biến này. Thiết bị được in trực tiếp lên đầu sợi cáp quang, cho phép đo cùng lúc nhiều chỉ số sinh học, gồm nhiệt độ và các biến đổi hóa học trong cơ thể.

Phó Giáo sư Shahraam Afshar, Trưởng nhóm nghiên cứu tại Viện Quang tử học và Cảm biến tiên tiến thuộc Đại học Adelaide, cho biết bước đột phá này có thể tạo nền tảng cho thế hệ công cụ y tế mới, giúp theo dõi bệnh, hỗ trợ điều trị và giám sát cơ thể theo thời gian thực.



*(Ảnh minh họa)*

Cơ chế hoạt động của cảm biến dựa trên việc phát hiện những thay đổi ở cấp độ phân tử do ung thư gây ra thông qua tín hiệu ánh sáng.

Khi tiếp xúc với các sản phẩm phụ của tế bào ung thư, các phân tử sẽ phát ra ánh sáng với cường độ phụ thuộc vào nồng độ tế bào bệnh. Bằng cách đưa cảm biến vào mô và đo lường ánh sáng phát ra, các nhà khoa học có thể xác định sự hiện diện của ung thư một cách đáng tin cậy và ít xâm lấn.

Nghiên cứu được thực hiện với sự hợp tác của Đại học Stuttgart (Đức), hứa hẹn không chỉ cải thiện hiệu quả phát hiện bệnh mà còn mở rộng ứng dụng trong chăm sóc sức khỏe thông minh, giám sát môi trường và các thiết bị đeo cá nhân. ■



### Ca ghép tim người đầu tiên

Năm 1967, bác sĩ người Nam Phi Christiaan Barnard đã thực hiện thành công ca ghép tim người đầu tiên trên thế giới. Thành tựu này được các nhà sử học trong thế kỷ XX ca ngợi là mang ý nghĩa xã hội và khoa học tương đương với sự kiện con người lần đầu tiên đặt chân lên Mặt trăng.



*Bệnh nhân Louis Washkansky tỉnh lại sau ca ghép tim đầu tiên*

Vào buổi chiều ngày 2/12/1967, một thảm kịch đã xảy ra mở đầu cho chuỗi sự kiện làm nên cột mốc quan trọng trong lịch sử y học. Một gia đình lên kế hoạch ghé thăm bạn bè vào buổi chiều hôm đó và họ không muốn đến chơi tay không nên đã dừng xe đối diện với một tiệm bánh ở thành phố Cape Town, Nam Phi.

Người cha Edward Darvall và con trai đợi trên xe trong khi vợ và con gái đi vào cửa hàng để mua bánh làm quà tặng.

Khi băng qua đường, cả hai đã bị một chiếc autor chạy quá tốc độ đâm trúng. Người mẹ tử vong ngay lập tức và cô con gái Denise Darvall 25 tuổi được đưa đến Bệnh viện Groote Schuur trong tình trạng nguy kịch. Các bác sĩ tuyên bố Denise Darvall đã chết não.

Chỉ những ai từng trải qua thảm cảnh tương tự mới có thể cảm nhận những gì mà người cha của Darvall phải trải qua. Trước sự ra đi của vợ và con gái, ông Edward Darvall vô cùng đau khổ. Tuy nhiên với sự can đảm và tình yêu thương đồng loại, ông đồng ý hiến tim và thận của con gái mình cho y học.

Cũng trong khoảng thời gian Denise Darvall gặp tai nạn, các bác sĩ chuyên khoa tim mạch tại Bệnh viện Groote Schuur (Nam Phi) tiếp nhận bệnh nhân Louis Washkansky 53 tuổi sống tại Sea Point, vùng ngoại ô của thành phố Cape Town.

Ông bị suy tim giai đoạn cuối, khiến cơ tim gần như không thể hoạt động bình thường. Cơ thể ông sưng phù, khó thở và cận kề cái chết. Tuy nhiên, ông luôn lạc quan và dũng cảm chiến đấu để giữ lại mạng sống mong manh của mình.

Giáo sư Velva Schrire, người đứng đầu nhóm bác sĩ chuyên khoa tim mạch, với bề dày

kinh nghiệm đã sớm nhận ra rằng các kỹ thuật điều trị đang được áp dụng vào thời điểm đó không thể chữa khỏi tất cả các dạng suy tim nặng.

Do đó, ông chuyển bệnh nhân Louis Washkansky sang khoa Phẫu thuật Tim mạch-Lồng ngực của Bệnh viện Groote Schuur.

Cuộc gặp gỡ giữa bệnh nhân Louis Washkansky và vị giáo sư chuyên khoa tim mạch có tầm nhìn xa trông rộng này là một mắt xích khác trong chuỗi sự kiện làm nên lịch sử. Louis Washkansky đã sẵn sàng và đủ can đảm để dẫn thân vào một ca phẫu thuật chưa từng được thử nghiệm trước đây, đó là cấy ghép tim.

Trưởng khoa Phẫu thuật Tim mạch-Lồng ngực lúc bấy giờ là giáo sư Christiaan Barnard, người được đào tạo tại Đại học Cape Town (Nam Phi) và tại Mỹ. Ông là một bác sĩ phẫu thuật có tay nghề cao, tận tâm với công việc.

Sau khi tiếp nhận bệnh nhân Louis Washkansky, ông tập hợp một nhóm các đồng nghiệp tài năng để hỗ trợ mình thực hiện ca cấy ghép tim đầu tiên trên thế giới. Louis Washkansky sẽ thay trái tim của mình bằng tim của cô gái xấu số Denise Darvall đã đề cập ở trên.

Ngoài khả năng phẫu thuật vượt trội của giáo sư Barnard, ca cấy ghép tim còn cần đến kỹ năng của các bác sĩ đến từ nhiều chuyên ngành khác nhau.

Họ bao gồm các bác sĩ hỗ trợ chẩn đoán tình trạng tim mạch, chuyên gia X quang, các kỹ thuật viên xử lý những xét nghiệm trong phòng thí nghiệm, các nhà miễn dịch học giúp xác định rằng trái tim hiến tặng sẽ không bị cơ thể bệnh nhân đào thải, các bác sĩ chịu trách nhiệm gây mê và giám sát tất cả những chức năng sinh lý quan trọng của bệnh nhân, các y tá giàu kinh nghiệm tại khoa hồi sức tích cực, điều dưỡng viên lành nghề, kỹ thuật viên vận hành máy tim-phổi và nhiều thiết bị khác, đơn vị dự trữ và cung cấp loại máu phù hợp với bệnh nhân.

Vào lúc nửa đêm của ngày 2/12/1967, ca phẫu thuật chính thức bắt đầu. Trước khi phẫu thuật, Barnard hỏi bệnh nhân Louis Washkansky liệu ông có cảm thấy lo lắng khi trước đó chưa từng có ca phẫu thuật nào về cấy ghép tim? Ông Washkansky trả lời: “Đây là cơ hội sống sót duy nhất của tôi nên tôi sẽ nắm lấy nó”.

Kỹ thuật mà Barnard sử dụng ban đầu được phát triển bởi một nhóm các nhà nghiên cứu người Mỹ vào thập niên 1950. Bác sĩ phẫu thuật người Mỹ Norman Shumway đã thực hiện ca ghép tim thành công đầu tiên trên một con chó tại Đại học Stanford ở California vào năm 1958.

Trước 6 giờ sáng Chủ nhật ngày 3/12/1967, một trái tim mới trong lồng ngực của bệnh nhân Louis Washkansky đã hoạt động trở lại sau khi chịu một cú sốc điện.

“Tôi đã tốt hơn” là những gì ông Louis Washkansky đã nói trong cuộc trao đổi sau ca cấy ghép 33 giờ. Bài báo mô tả thành tựu đột phá này đã

được đăng tải trên Tạp chí Y khoa Nam Phi (South African Medical Journal).

Bệnh nhân Louis Washkansky đã dùng thuốc ức chế hệ thống miễn dịch để giữ cho cơ thể không đào thải trái tim mới.

Tuy nhiên, loại thuốc này cũng khiến ông dễ mắc bệnh hơn, và chỉ 18 ngày sau ca phẫu thuật ông qua đời vì chứng viêm phổi. Dù sao trái tim mới của Washkansky vẫn hoạt động bình thường cho đến khi ông mất, và bác sĩ Barnard nhanh chóng nổi tiếng khắp thế giới.

Sự kiện này đã tập trung sự chú ý của giới truyền thông quốc tế vào Bệnh viện Groote Schuur, cũng như cho thấy trình độ chuyên môn và năng lực của đội ngũ cán bộ tại đây.

Sự quan tâm của giới truyền thông đã làm thay đổi nhiều quy tắc chi phối mối quan hệ giữa y học và truyền thông vào thời điểm đó. Cụ thể, tên và khuôn mặt của người nhận tim Louis Washkansky và người hiến tặng Denise Darvall đều xuất hiện trên trang nhất của nhiều tờ báo lớn trên khắp thế giới. Điều này đã phá vỡ các quy tắc về tính ẩn danh của người hiến tặng nội tạng và người nhận.

Ngoài ra, ca ghép tim đầu tiên của bác sĩ Barnard là sự kiện y tế được công bố rộng rãi nhất trong lịch sử y học thế giới. Nguyên nhân là do nhiều nền văn minh tin rằng trái tim là nơi chứa đựng linh hồn của con người trong suốt nhiều thế kỷ.

Ví dụ, quan niệm trên đã tồn tại trong một số nhóm dân bản địa thời kỳ tiền Colombo, bao gồm người Aztec. Cho đến nay, hình thức hiến tế người phổ biến nhất ở đế chế Aztec vào thế kỷ 15 là mổ lấy tim.

Điều này dường như có liên quan đến niềm tin của người Aztec, khi họ cho rằng trái tim vừa là nơi trú ngụ của linh hồn vừa chứa đựng sức nóng của Mặt trời. Do đó, việc cấy ghép tim được coi là “phương pháp phẫu thuật đạt độ khó tương đương leo lên đỉnh núi cao nhất thế giới Everest” như tờ Times đã mô tả. Dường như sẽ không bao giờ có một thành tựu y học tương tự trong mắt công chúng.

Ngày nay, khi cấy ghép tim đã trở thành một phương pháp điều trị phổ biến, người ta có xu hướng đánh giá thấp sự dũng cảm to lớn mà bác sĩ Barnard phải đối mặt khi thực hiện ca phẫu thuật đầu tiên này. Ông đã can đảm chấp nhận rủi ro về y tế, đạo đức và pháp luật liên quan đến cấy ghép tim.

Bước sang thập niên 1970, sự phát triển của các loại thuốc chống đào thải sau khi ghép tạng tốt hơn đã giúp cho việc cấy ghép trở nên khả thi hơn, và tuổi thọ của bệnh nhân có thể kéo dài thêm hàng chục năm.

Trong năm, hơn 3.000 ca ghép tim đã được thực hiện thành công trên toàn thế giới. Mặc dù đây vẫn là một phương pháp điều trị với rủi ro, nhưng nó đã được tiến hành gần 70.000 lần trong suốt 50 năm qua. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Vì sao người Nhật Bản “kỳ thị” nhóm máu B?

**N**gười Nhật Bản cho rằng nhóm máu không chỉ liên quan đến sức khỏe mà còn phản ánh tính cách, và nhóm máu B bị gắn với nhiều định kiến, bạn có biết tại sao?

Tại Nhật Bản, nhóm máu không chỉ đơn thuần là thông tin y học mà còn được xem như một “tấm bản đồ tính cách” của mỗi con người.

#### Nhóm máu có vị trí đặc biệt trong đời sống người Nhật

Nhiều người tin rằng nhóm máu có thể dự đoán khí chất, cách ứng xử, khả năng làm việc nhóm và thậm chí cả mức độ hòa hợp trong tình yêu hay tình bạn. Niềm tin này phổ biến đến mức các tờ báo, tạp chí và chương trình truyền hình Nhật Bản thường xuyên đăng tải mục “tử vi nhóm máu” mỗi ngày, tương tự như cung hoàng đạo ở phương Tây.

Một câu hỏi thường xuyên được nhắc đến là: Vì sao người Nhật không thích nhóm máu B? Câu trả lời không nằm ở khoa học mà chủ yếu xuất phát từ quan niệm văn hóa xã hội đã tồn tại nhiều thập kỷ.

#### Vì sao nhóm máu B lại không được lòng người Nhật?

Ở Nhật Bản, phần lớn mọi người đều biết rõ nhóm máu của mình thuộc loại A, B, O hay AB. Thông tin này đôi khi còn xuất hiện trong hồ sơ cá nhân, các cuộc trò chuyện xã giao, thậm chí được dùng để đánh giá sự phù hợp khi kết bạn hoặc làm việc chung.

Nhóm máu A là nhóm máu phổ biến nhất ở Nhật Bản, chiếm hơn 40% dân số. Khi được hỏi người Nhật yêu thích nhóm máu nào nhất, khoảng 90% người được khảo sát thường trả lời là nhóm máu A. Điều này phản ánh rõ hệ thống giá trị xã hội đề cao tính kỷ luật, trách nhiệm và sự ổn định, những phẩm chất mà người Nhật tin rằng nhóm máu A sở hữu.

Theo quan niệm phổ biến, người mang nhóm máu A thường chăm chỉ, nghiêm túc và có tinh thần trách nhiệm cao. Họ được cho là luôn cố gắng trong công việc, có sức khỏe tốt và khả năng chịu áp lực cao. Trong môi trường làm việc tại Nhật, nơi cường độ lao động lớn và văn hóa làm thêm giờ khá phổ biến, những đặc điểm này được xem là đặc biệt lý tưởng.

Không chỉ vậy, người nhóm máu A còn được đánh giá là tỉ mỉ, cẩn thận và có khả năng thích nghi tốt trong các tình huống căng thẳng. Chính sự nghiêm khắc và nỗ lực không ngừng này tạo cảm giác đáng tin cậy, khiến họ trở thành hình mẫu được xã hội ưu ái.

Trái ngược với hình ảnh ổn định của nhóm máu A, người thuộc nhóm máu B thường bị gắn với nhiều định kiến tiêu cực trong văn hóa đại chúng Nhật Bản. Theo quan niệm phổ biến, người nhóm máu B được mô tả là có tính hoang dã, sáng tạo,

manh mẽ và đầy đam mê. Họ thường có tư duy độc lập, nhanh nhạy và thông minh. Tuy nhiên, chính sự độc lập này lại bị nhìn nhận theo hướng tiêu cực trong xã hội đề cao tính tập thể.

Nhiều người Nhật cho rằng người nhóm máu B có tính ích kỷ và đặt cái tôi cá nhân lên trên tập thể, khó đoán, hành động theo cảm xúc, thiếu ổn định và dễ thay đổi quyết định, không thích lắng nghe ý kiến người khác. Quan điểm này dẫn đến nhận định rằng họ khó hòa nhập trong môi trường làm việc nhóm, yếu tố cực kỳ quan trọng trong văn hóa doanh nghiệp Nhật Bản.

Ngoài ra, nhóm máu B còn bị cho là khá bảo thủ và đôi khi quá tự tin vào bản thân. Điều này khiến họ bị đánh giá là thiếu hợp tác hoặc không đủ trách nhiệm trong công việc. Một số người Nhật tin rằng người nhóm máu B thường nóng vội, bốc đồng và hay do dự, từ đó tạo nên hình ảnh kém đáng tin cậy so với nhóm máu A.

Chính những định kiến văn hóa này khiến nhóm máu B đôi khi trở thành đối tượng bị “ghét” hoặc ít được ưu ái trong các đánh giá xã hội.

#### Người Nhật Bản tin rằng, tính cách con người liên quan chặt chẽ với nhóm máu

Bên cạnh nhóm máu A và B, hai nhóm máu còn lại cũng mang những đặc điểm tính cách riêng theo quan niệm phổ biến tại Nhật Bản.

Nhóm máu AB là nhóm hiếm nhất tại Nhật, chỉ chiếm khoảng 10% dân số. Người thuộc nhóm này thường được xem là thông minh, tài năng và có nhiều sở thích đa dạng. Họ được đánh giá là sáng tạo, lập dị và luôn theo đuổi ước mơ cá nhân.

Tuy nhiên, tính cách phức tạp khiến họ đôi khi khó hòa hợp với người khác. Người nhóm AB được cho là hợp với nhóm B và O nhưng lại không hòa hợp tốt với nhóm A.

Nhóm máu O là nhóm phổ biến thứ hai ở Nhật Bản. Người nhóm O thường được xem là dễ tính, lạc quan và hòa đồng. Họ được đánh giá có tố chất lãnh đạo, khả năng bày tỏ ý kiến tốt và tạo ảnh hưởng tích cực đến tập thể. Dù vậy, họ cũng bị cho là khó thể hiện cảm xúc và đôi khi mang vẻ kiêu ngạo. Trong các mối quan hệ, người nhóm O thường hợp với nhóm A và B nhưng lại ít hòa hợp với người cùng nhóm O.

#### Bảng tính cách theo nhóm máu trong quan niệm Nhật Bản

Theo văn hóa Nhật, mỗi nhóm máu gắn với những đặc trưng tính cách tiêu biểu:

\* Nhóm A: *Ưu: Sáng tạo, nhạy bén*

*Nhược: Khó tính, bướng bỉnh.*

\* Nhóm B: *Sáng tạo, nhiệt huyết*

*Nhược: Ích kỷ, vô trách nhiệm*

\* Nhóm AB: *Ưu: Hòa đồng, dễ thích nghi*

*Nhược: Hay chỉ trích, thiếu quyết đoán*

\* Nhóm O: *Ưu: Dễ chịu, lạc quan*

*Nhược: Ghen tị, kiêu ngạo*

Niềm tin về mối liên hệ giữa nhóm máu và tính cách đã tồn tại lâu đời tại Nhật Bản đồng thời trở thành một phần văn hóa xã hội. Với nhiều người, đây là cách thú vị để hiểu người khác, tìm kiếm sự hòa hợp trong các mối quan hệ và mở đầu

câu chuyện giao tiếp.

Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học hiện đại chưa tìm thấy bằng chứng xác thực cho thấy nhóm máu quyết định tính cách con người. Vì vậy, dù nhóm máu B đôi khi bị gắn với hình ảnh tiêu cực trong quan niệm phổ biến, điều này không đồng nghĩa với việc mọi người mang nhóm máu này đều có tính cách như vậy. Ngày nay, nhiều người Nhật trẻ tuổi cũng bắt đầu nhìn nhận vấn đề cởi mở hơn, coi đây chỉ là một nét văn hóa thú vị thay vì tiêu chuẩn đánh giá con người. ■

### Thót tim cảnh cụ bà 89 tuổi bám ngoài chung cư, leo xuống từ tầng 27

**C**ụ bà 89 tuổi sống một mình dự định leo từ tầng 27 tòa chung cư xuống đất để thoát thân vì phòng ngủ bị khóa. Tuy nhiên, leo xuống tầng 21 thì cụ kiệt sức nên dừng lại, chờ cứu hộ. Sự việc hy hữu xảy ra tại Bắc Kinh (Trung Quốc) khiến nhiều người kinh ngạc.

Khi đang làm việc, một nhân viên vệ sinh và một bảo vệ bất ngờ nghe thấy những tiếng kêu yếu ớt vọng xuống từ trên cao. Khi ngẩng đầu quan sát, họ phát hiện cụ bà đang bám chặt vào hệ thống thanh chắn bảo vệ các dàn điều hòa bên ngoài tầng 26 của tòa chung cư, SCMP đưa tin.

Ngay lập tức, họ gọi lực lượng chức năng đến hiện trường, đồng thời liên tục trấn an cụ bà. Họ nhắc bà cố giữ nguyên vị trí để chờ được giải cứu. Tuy nhiên, cụ vẫn tiếp tục di chuyển xuống phía dưới bằng cách lần theo các thanh chắn khung sắt bảo vệ điều hòa. Cuối cùng, cụ bà đã kiệt sức và dừng lại ở tầng 21, cách mặt đất khoảng 50m.

Lúc này, lực lượng cứu hộ đã có mặt tại hiện trường, tiến hành giải cứu. Họ buộc một sợi dây an toàn vào người cụ bà, cắt một song sắt để tạo khoảng trống giúp cụ ngồi nghỉ. Sau đó, họ đưa nước cho cụ uống, rồi dùng cáp tạo cầu nối giữa thanh chắn và cửa sổ rồi kéo cụ vào nhà an toàn.

May mắn, cụ không bị thương, chỉ cảm thấy kiệt sức và có phần hoảng loạn tâm lý. Chia sẻ với đội cứu hộ, cụ nói: "Tôi định cứ thế leo một mạch xuống tận tầng 1 luôn".

Theo thông tin từ lực lượng cứu hộ, cụ bà hiện sống một mình tại căn hộ ở tầng 27. Cụ vô tình bị kẹt trong phòng ngủ do cửa bị khóa trái. Vì điện thoại di động để ở phòng khách, vì vậy cụ không gọi được người thân nên cụ đã quyết định trèo ra khỏi cửa sổ phòng ngủ và leo xuống theo các thanh chắn khung sắt bảo vệ điều hòa.

Vụ việc lan truyền thu hút sự chú ý trên mạng xã hội với hơn 4 triệu lượt xem video. Nhiều người ca ngợi sức khỏe và ý chí của cụ, đặt cho cụ biệt danh "phiên bản cụ bà của Alex Honnold" - một nhà leo núi tự do nổi tiếng, đã chinh phục tòa nhà chọc trời Taipei 101 cao 508m mà không cần dây thừng hay thiết bị an toàn.

Hiện tại, cụ bà đã ổn định sức khỏe và được gia đình chăm sóc. ■



### Bí ẩn về prion ẩn trên nhiễm sắc thể thứ 20 của con người

**P**rion hay thể đạm độc là 1 dạng cấu trúc protein có sắp xếp đa cấu trúc nhiều hướng, có thể gây ra các bệnh liên quan đến suy giảm hệ thần kinh trung ương, phá hoại cấu trúc cơ...



*Nghiên cứu chuyên sâu về sự phân bố và biến thể của prion trong bộ gen người có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn về cấu trúc và sự đa dạng của bộ gen người, từ đó cải thiện mức độ chính xác của y học và mang lại nhiều khả năng hơn cho việc điều trị cá nhân hóa*

Prion là các protein lệch tâm (misfolded proteins), truyền hình dạng lệch tâm của chúng sang các biến thể bình thường của cùng một protein. Gây ra một số bệnh thoái hóa thần kinh, nặng có thể tử vong và lây truyền ở người và động vật.

Trong khi các nhà khoa học đang làm việc đằng sau những cánh cửa đóng kín để bảo vệ tương lai của nhân loại, thì một cuộc chiến bí mật đang âm thầm diễn ra bên trong cơ thể của loài người.

Đó là một prion ẩn chứa trên nhiễm sắc thể số 20 của con người, một mối đe dọa vô hình ký sinh bên trong gen. Nó như một quả bom hẹn giờ, lúc nào cũng đe dọa đến sự an toàn tính mạng của chúng ta.

#### **Phân tích nguồn gốc và đặc điểm của prion**

Nhiễm sắc thể 20 của con người từ lâu đã bị coi là "nhiễm sắc thể thái", cho đến khi nghiên cứu gần đây phát hiện nhiễm sắc thể này ẩn chứa một loại "ký sinh" bí ẩn có tên là prion.

Mặc dù prion được hầu hết mọi người mang theo, nhưng chúng thường ở trạng thái không hoạt động và không gây hại trực tiếp cho cơ thể con người. Tuy nhiên, khi hệ thống miễn dịch của cơ thể bị tấn công bởi căng thẳng hoặc các bệnh khác, prion có khả năng được kích hoạt trở lại, và có thể gây ra nhiều loại bệnh nghiêm trọng.

Nguồn gốc của prion luôn là tâm điểm tranh luận của các nhà khoa học. Một giả thuyết cho rằng prion phát sinh từ sự tương tác của con người với các loài khác.

Nghiên cứu chuyên sâu đã chỉ ra rằng prion có mức độ tương đồng cao với một loại virus nào đó ở lợn, điều này làm dấy lên lo ngại về sự lây

truyền virus giữa người và động vật. Một giả thuyết khác cho rằng prion là sản phẩm của quá trình tiến hóa của chính chúng ta, hiện diện trong bộ gen của chúng ta từ thời xa xưa nhưng ít hoạt động hơn.

Trên thực tế, prion có thể thể hiện các mức độ hoạt động khác nhau ở những người nắm giữ chúng. Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng sự biểu hiện và khởi phát của prion có liên quan chặt chẽ đến trạng thái của hệ thống miễn dịch của con người. Thời gian ủ bệnh của nó có thể kéo dài hàng năm và sẽ phản ứng khi hệ thống miễn dịch bị tổn hại hoặc bị căng thẳng.

So với các loại virus khác, prion có tỷ lệ đột biến gen cao hơn. Sự thay đổi này mang lại cho prion khả năng thích ứng với các môi trường khác nhau và cũng tạo cơ hội cho virus trốn tránh hệ thống miễn dịch của cơ thể để truy tìm nó.

Căn bệnh quan trọng nhất liên quan đến prion là bệnh prion - một bệnh viêm não tùy tiến triển mãn tính, tiến triển chậm do HIV gây ra. Cơ chế bệnh sinh của prion rất phức tạp và prion đóng một vai trò quan trọng trong đó.

Sau khi được kích hoạt, prion sẽ lây nhiễm và phá hủy các tế bào trong hệ thần kinh, dẫn đến các triệu chứng như mất trí nhớ, suy giảm tinh thần và yếu cơ. Những triệu chứng này ngày càng nặng hơn, cuối cùng có thể dẫn đến tê liệt và tử vong.

Mặc dù prion chủ yếu hoạt động thầm lặng nhưng một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng chúng có thể liên quan đến một số bệnh ở người. Prion có liên quan đến sự phát triển của các bệnh như ung thư và các bệnh tự miễn dịch, nhưng cơ chế của mối liên hệ này vẫn cần được nghiên cứu thêm.

Các nhà khoa học đang nỗ lực để mô tả đặc điểm của prion nhằm khám phá các phương pháp điều trị khả thi.

Trong số đó, một phương pháp nghiên cứu là khôi phục phản ứng miễn dịch đối với các bệnh liên quan bằng cách khôi phục mức độ biểu hiện của prion. Mặc dù vẫn đang trong giai đoạn thử nghiệm nhưng điều này đã mở ra một hướng mới cho việc phòng ngừa và điều trị bệnh.

Ngoài ra, mối liên quan của prion với các bệnh khác vẫn đang được nghiên cứu. Một số nghiên cứu cho thấy prion có thể liên quan đến các bệnh tự miễn dịch như bệnh đa xơ cứng.

#### **Tác động của prion đối với gen người**

Với nghiên cứu sâu hơn về prion và ảnh hưởng của chúng đối với gen người, sự hiểu biết về loại virus ẩn này đang dần được cải thiện.

Prion là một loại virus DNA, đặc biệt ở chỗ nó chỉ tồn tại trên nhiễm sắc thể số 20 của con người. Virus này được phát hiện lần đầu tiên vào năm 1997.

Bằng cách phân tích dữ liệu của "Dự án Bộ gen Người", các nhà khoa học đã phát hiện ra một trình tự chưa biết gắn liền với gen người, đó là đoạn DNA của prion. Tuy nhiên, do chúng tương đối khó tìm nên mối liên hệ giữa prion và nhiều bệnh liên quan đến sức khỏe con người vẫn chưa được biết.

Các nhà nghiên cứu bắt đầu đào sâu vào bộ gen của prion và tìm thấy mối liên hệ của chúng với một số bệnh di truyền. Ví dụ, nghiên cứu trong những năm gần đây đã chỉ ra rằng có thể có một số mối liên hệ giữa prion và các bệnh tự miễn dịch, một số khối u và bệnh tim mạch. Tuy nhiên, cần nghiên cứu thêm để làm rõ các cơ chế cụ thể của các hiệp hội này và ý nghĩa của chúng ở người.

Prion cũng có thể liên quan đến sự xuất hiện của một số bệnh ung thư. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng có một mối tương quan nhất định giữa prion và các khối u ác tính như ung thư dạ dày, ung thư phổi và ung thư hạch. Mặc dù bản thân prion không trực tiếp gây ra sự hình thành khối u, nhưng chúng có thể góp phần vào sự hình thành và tiến triển của khối u bằng cách ảnh hưởng đến sự phát triển của tế bào và sự cân bằng của hệ thống miễn dịch.

Ngoài các tác động tiêu cực, prion cũng có thể có tác động tích cực đến gen của con người. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự tồn tại của prion trong bộ gen con người có thể cải thiện khả năng miễn dịch của con người bằng cách tăng cường chức năng của hệ thống miễn dịch của con người.

Prion cũng có thể tham gia vào sự đa dạng và tiến hóa của gen người. Bằng cách đánh giá sự phân bố và biến thể của prion trong các quần thể khác nhau, các nhà nghiên cứu có thể hiểu rõ hơn về sự đa dạng của bộ gen người và tác động của nó đối với sức khỏe và sự thích nghi của con người. Nghiên cứu về prion cho thấy nó có những ứng dụng tiềm năng quan trọng trong lĩnh vực y học và khoa học đời sống.

Bằng cách nghiên cứu sâu hơn về mối liên quan của prion với các bệnh di truyền, các nhà khoa học có thể phát hiện ra các mục tiêu điều trị tiềm năng cho các bệnh này. Điều này có thể dẫn đến sự phát triển của các loại thuốc và phương pháp điều trị hiệu quả hơn đối với các bệnh liên quan đến prion.

Tuy nhiên, nghiên cứu prion vẫn còn nhiều thách thức. Do prion tồn tại ở những vùng cụ thể trong bộ gen người nên các nhà nghiên cứu thường gặp khó khăn về kỹ thuật, chẳng hạn như làm thế nào để phát hiện và phân tích chính xác hơn sự hiện diện của prion và tác động của chúng đối với gen người. Bảo vệ quyền riêng tư cá nhân và các vấn đề đạo đức cũng là những vấn đề quan trọng được xem xét trong nghiên cứu prion. ■

## Vui Cười

#### **\* Mất bình tĩnh**

Gã nợ đến ngân hàng đòi tiền. Nhân viên ngân hàng thận trọng xem kỹ tờ ngân phiếu và hỏi:

- Người ký tên ở đây có vẻ không được bình tĩnh lắm?

- Tôi biết! Thằng cha giám đốc này có tật hễ bị ai chĩa súng vào ngực là lại run bắn lên!!!



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Áo sơ mi hồi xưa không hề có cổ; cổ áo sơ mi ra đời thế nào?

**T**hử ban đầu chiếc áo sơ mi không hề có cổ, thế nhưng theo thời gian và do nhu cầu thực tế của xã hội, cổ áo dần trở thành phần quan trọng nhất.

#### White Collar Jobs



#### Blue Collar Jobs

*Áo sơ mi còn thể hiện được công việc, địa vị của một người*

#### Lịch sử của cổ áo sơ mi

Sự xuất hiện của chiếc áo sơ mi cùng với cách gọi tên phiên âm này không chỉ đánh dấu một bước ngoặt trong phong cách ăn mặc mà còn cho thấy sự thích nghi linh hoạt của tiếng Việt đối với các yếu tố văn hóa ngoại nhập trong suốt thế kỷ qua.

Ngược dòng thời gian về thời kỳ Trung Cổ, áo sơ mi ban đầu được coi là một loại nội y, mặc sát cơ thể để bảo vệ các lớp áo khoác đắt tiền bên ngoài khỏi mồ hôi và dầu từ da. Vào thời điểm đó, "cổ áo" thực chất chỉ là một phần mở rộng của thân áo, được túm lại bằng dây rút để giữ ấm cho vùng cổ.

Đến thế kỷ 16, sự xuất hiện của phong cách Phục hưng đã biến cổ áo thành một tuyên ngôn thời trang. Những chiếc cổ áo xếp nếp kiểu "ruff" to bản, cứng nhắc và rất cầu kỳ bắt đầu xuất hiện, minh chứng cho sự giàu sang vì chúng đòi hỏi rất nhiều vải và công sức để giặt ủi.

Đến thế kỷ 19, bước ngoặt quan trọng xảy ra khi Hannah Montague, một phụ nữ tại New York, Mỹ nảy ra ý tưởng cắt rời cổ áo khỏi thân áo để giặt riêng. Thời bấy giờ, cổ áo là phần nhanh bẩn nhất do tiếp xúc với vùng cổ và tóc, trong khi phần thân áo vẫn còn sạch.

Phát minh "cổ áo rời" này tạo nên một cuộc cách mạng, giúp nam giới duy trì vẻ ngoài chỉn chu mà không cần phải giặt toàn bộ chiếc áo sơ mi bằng tay một cách vất vả. Chính từ giai đoạn này, cấu trúc của cổ áo bắt đầu được định hình rõ nét và trở nên cứng cáp hơn nhờ kỹ thuật hồ tinh bột, đặt nền móng cho kiểu dáng cổ áo hiện đại ngày nay.

#### Vai trò của cổ áo sơ mi

Từ một giải pháp giặt giũ đơn giản, cổ áo sơ mi dần trở thành biểu tượng của sự sang trọng, lịch lãm. Nó không chỉ bảo vệ cơ thể, hỗ trợ phụ kiện mà còn là ngôn ngữ không lời về phong cách và địa vị của mỗi cá nhân.

#### Giữ vệ sinh cho các lớp áo ngoài

Lý do quan trọng nhất cho sự tồn tại của cổ áo sơ mi chính là chức năng bảo vệ. Vùng cổ là nơi tiết ra nhiều mồ hôi và tế bào chết, dễ gây ó vàng đồng thời làm hư hại sợi vải.

Nếu không có cổ áo che chắn, phần cổ của những chiếc áo khoác bằng da, len hoặc lụa đắt tiền sẽ trực tiếp tiếp xúc với da người mặc, dẫn đến việc phải giặt giữ thường xuyên và làm giảm tuổi thọ của trang phục.

Bên cạnh đó, trong điều kiện khí hậu lạnh giá của châu Âu, cổ áo đóng vai trò như một lớp đệm ngăn gió lùa vào cơ thể. Việc bẻ cổ áo lên hoặc cài kín khuy cổ giúp duy trì nhiệt độ cơ thể, bảo vệ vùng cổ nhạy cảm khỏi sự khắc nghiệt của thời tiết.

Ngay cả trong môi trường lao động của nền công nghiệp Mỹ, cổ áo cao cũng giúp bảo vệ làn da khỏi ma sát của dây đeo dụng cụ hoặc các yếu tố môi trường tác động trực tiếp.

#### Kết hợp dễ dàng với phụ kiện

Sự phát triển của cổ áo sơ mi luôn song hành cùng lịch sử của cà vạt và nơ bướm. Một chiếc áo không cổ (như áo thun) sẽ khiến việc thắt cà vạt trở nên lỏng lẻo và thiếu tính thẩm mỹ.

Cổ áo sơ mi được thiết kế với cấu trúc gấp và độ cứng để giữ phụ kiện, giúp che đi phần dây buộc của cà vạt xung quanh cổ và chỉ để lộ ra nút thắt tinh tế ở chính giữa. Độ cao của cổ áo giúp gương mặt của người mặc được định khung.

Một chiếc cổ áo được cắt may chuẩn xác sẽ giúp khuôn mặt trông thon gọn hơn hoặc cân đối hơn tùy theo hình dáng đầu. Chính vì vậy, cổ áo trở thành bộ khung không thể thiếu để tôn vinh những phụ kiện trang trọng, biến bộ trang phục từ bình thường trở nên trang trọng hơn trong môi trường công sở hay các buổi tiệc sang trọng.

#### Biểu tượng của địa vị

Cuối cùng, cổ áo là dấu hiệu nhận diện giai cấp và sự lịch lãm. Thuật ngữ "Blue-collar" (công nhân cổ xanh) và "White-collar" (nhân viên cổ còng trắng) chính là minh chứng rõ nhất cho tầm ảnh hưởng của chi tiết này trong xã hội.

Những người làm việc trong văn phòng, giới trí thức thường mặc áo sơ mi trắng với cổ áo được hồ cứng phẳng phiu, thể hiện rằng họ không phải làm những công việc chân tay nặng nhọc gây lấm bẩn. Ngược lại, công nhân thường mặc vải denim hoặc vải tối màu để che đi vết bẩn, và cổ áo của họ thường mềm hơn để dễ vận động.

Trong các quy tắc ăn mặc, hình dáng của cổ áo cũng nói lên rất nhiều điều về tính chất của sự kiện. Một chiếc cổ áo Wingtip (cổ cánh én) chỉ dành cho những buổi tiệc siêu trang trọng, trong khi cổ Button-down (có khuy cài) mang lại vẻ ngoài năng động, thoải mái hơn.

Việc giữ cho cổ áo luôn thẳng, sạch sẽ đồng thời không bị nhăn nhúm là cách để thể hiện sự tôn trọng đối với bản thân và với những người xung quanh. Nó cho thấy người mặc là một người có kỷ luật, chú trọng đến chi tiết và hiểu rõ các quy tắc xã hội. ■

### Thoát chết nhờ người lạ, người đàn ông mở tiệm rửa xe miễn phí để trả ơn

**M**ột vụ tai nạn tưởng chừng cướp đi tất cả đã trở thành bước ngoặt cuộc đời của một người đàn ông 35 tuổi. Mất đi một chân, nhưng anh chọn cách đứng dậy bằng lòng biết ơn chân thành. Tại một tiệm rửa xe trên đường Năng Lực (TP Nội Giang, Trung Quốc), tám biển ghi dòng chữ: "Cứu hỏa, công an, quân nhân, bác sĩ, rửa xe miễn phí" khiến nhiều người tò mò. Chủ tiệm là Chu Siêu (35 tuổi), từng là tài xế xe tải đường dài.

Năm 2021, trong lúc đổ đèo, xe anh bất ngờ mất phanh, lao vào xe đầu kéo phía trước. Cabin biến dạng, hai chân tài xế bị kẹt cứng, trang QQ đưa tin. Lực lượng cứu hỏa phải mất hơn 1 giờ đồng hồ, dùng nhiều thiết bị chuyên dụng mới đưa được anh ra khỏi đống sắt vụn. "Đừng sợ, đừng nhìn xuống...", lời trấn an của một lính cứu hỏa lúc đó vẫn ám ảnh anh đến tận bây giờ.

Dù được cứu sống, Chu Siêu buộc phải cắt bỏ chân trái. Cuộc sống tưởng như rơi xuống đáy. Nhờ sự động viên của người anh trai - một vận động viên khuyết tật, anh dần lấy lại tinh thần. Năm 2022, anh bắt đầu tập luyện chèo thuyền, kiên trì suốt hơn 1 năm để tìm lại ý nghĩa cuộc sống. Năm 2024, Chu Siêu quyết định mở tiệm rửa xe tại Nội Giang. Ngay ngày khai trương, anh dán thông báo: miễn phí rửa xe cho cứu hỏa, công an, quân nhân, bác sĩ; mỗi xe 1 lần/tháng. "Tôi chỉ muốn làm điều gì đó trong khả năng của mình. Họ xứng đáng được trân trọng", anh chia sẻ.



*Người đàn ông mở tiệm rửa xe, tự tay tỉ mỉ làm mọi thứ dù khuyết một chân*

Cho đến hiện tại, dù đi lại khó khăn, anh vẫn trực tiếp làm việc, từ xịt nước, phủ bọt đến lau chùi từng chi tiết nhỏ. Chính sự tỉ mỉ này giúp tiệm ngày càng đông khách. Điều đặc biệt là nhiều người dù thuộc diện miễn phí vẫn chủ động trả tiền. Có bác sĩ sau lần đầu được miễn phí đã quay lại trả phí và còn giới thiệu thêm khách.

Một số lính cứu hỏa cũng kiên quyết thanh toán dù biết việc ưu đãi. Thậm chí, có người còn mở thẻ tại tiệm để ủng hộ lâu dài. Từ một người thoát chết trong gang tấc đến ông chủ tiệm rửa xe khuyết tật, câu chuyện của Chu Siêu không chỉ là hành trình vượt lên nghịch cảnh, mà còn là minh chứng cho một điều, sự biết ơn chân thành luôn có cách lan tỏa và quay trở lại theo cách âm ỉ nhất. ■



### Chuyên gia nói về chế độ ăn không gluten

**L**iệu việc từ bỏ gluten có thực sự tốt hơn cho bạn không? Hãy nghe các chuyên gia dinh dưỡng nói về vấn đề này trong bài viết dưới đây!

Ăn chay không gluten đang là xu hướng như một con đường dẫn đến sức khỏe tốt hơn. Nhưng các chuyên gia cảnh báo rằng trừ khi bạn có lý do y tế để tránh gluten thì việc bỏ qua nó là không cần thiết. Và hơn thế, nó còn có khả năng gây hại cho sức khỏe.

Vì nhiều người nổi tiếng và người có sức ảnh hưởng tuyên bố về lối sống không gluten của họ, nên nhiều người có thể dễ dàng tin rằng gluten không lành mạnh và nên tránh. Nhưng nhà khoa học dinh dưỡng Tiến sĩ Courtney Stewart cho biết gluten đã bị coi là kẻ xấu một cách không công bằng.

Tiến sĩ Stewart nói: “Ăn chay không gluten được coi là lành mạnh hơn, một ý tưởng được những người có sức ảnh hưởng và người nổi tiếng phổ biến. Gluten cũng thường bị nhầm lẫn với carbohydrate nói chung và các xu hướng như chế độ ăn keto khiến mọi người muốn loại bỏ toàn bộ nhóm thực phẩm này khỏi chế độ ăn của họ”.

Tuy nhiên, theo Dietitians Australia, có rất ít bằng chứng cho thấy việc tránh gluten có lợi cho dân số nói chung và chế độ ăn không gluten có thể làm giảm chất dinh dưỡng.



Ảnh minh họa

#### Gluten chính xác là gì?

Chuyên gia dinh dưỡng Jemma O'Hanlon giải thích gluten là một loại protein tự nhiên có trong các loại thực phẩm như lúa mì, lúa mạch đen, lúa mạch, lúa mì lai (một loại lúa mì lai lúa mạch đen) và yến mạch.

“Gluten không tốt hay xấu, nó chỉ là một loại protein và hầu hết mọi người đều có thể dung nạp tốt” - O'Hanlon nói.

#### Ai nên áp dụng chế độ ăn không chứa gluten?

Tiến sĩ Stewart nói, đối với những người mắc bệnh celiac (bệnh qua trung gian miễn dịch ở những người nhạy cảm về mặt di truyền do không dung nạp gluten), chế độ ăn không chứa gluten là điều hoàn toàn cần thiết.

“Các nhung mao trong ruột non bị viêm và

dệt, nghĩa là chúng không thể hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thức ăn của bạn” - bà giải thích - “Tổn thương này có thể dẫn đến các triệu chứng đường tiêu hóa như đầy hơi, tiêu chảy, táo bón, mệt mỏi, cáu kỉnh và lú lẫn”.

Nếu không được điều trị, bệnh celiac có thể phát triển thành loãng xương, các vấn đề về khả năng sinh sản, trầm cảm và tăng nguy cơ ung thư. Tiến sĩ Stewart cũng cho biết tình trạng nhạy cảm với gluten không phải do celiac (NCGS) cũng đang ngày càng được công nhận.

“Thật không may, không có xét nghiệm y khoa hoặc chẩn đoán rõ ràng nào về NCGS” - bà nói.

#### Mối liên hệ giữa gluten và FODMAP

Tiến sĩ Stewart cho biết trong một số trường hợp, NCGS thực sự là phản ứng với FODMAP - viết tắt của oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides và polyol có thể lên men.

“Chúng là carbohydrate chuỗi ngắn có trong các loại thực phẩm như lúa mì, lúa mạch đen và lúa mạch nhưng cũng có trong các loại thực phẩm như sữa, đậu và một số loại trái cây và rau quả” - O'Hanlon giải thích.

“Đối với một số người, FODMAP có thể gây ra các triệu chứng khó chịu” - bà nói tiếp - “Đối với những người này, việc áp dụng chế độ ăn ít FODMAP là hữu ích, thường có nghĩa là giảm gluten. Nhưng việc giảm các loại thực phẩm có nhiều FODMAP mới là hữu ích nhất đối với những người này”.

#### Các triệu chứng của chứng không dung nạp gluten và bệnh celiac

O'Hanlon cho biết bệnh celiac ảnh hưởng đến từng cá nhân khác nhau, một số người gặp phải các triệu chứng nghiêm trọng, trong khi những người khác có thể không nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào.

Các triệu chứng phổ biến của bệnh celiac không được điều trị bao gồm tiêu chảy hoặc táo bón, đầy hơi, buồn nôn, khó chịu ở bụng, mệt mỏi, sụt cân, cáu kỉnh và trầm cảm, và bệnh tuyến giáp tự miễn.

Những người nhạy cảm với gluten không phải do celiac có thể có các triệu chứng tương tự như bệnh celiac, nhưng họ không bị tổn thương đường ruột hoặc kháng thể như ở bệnh celiac.

#### Tại sao chế độ ăn không chứa gluten không được khuyến khích cho những người khỏe mạnh?

O'Hanlon cho biết việc loại bỏ gluten khỏi chế độ ăn uống của bạn có nghĩa là bạn có thể bỏ lỡ các loại ngũ cốc nguyên hạt quan trọng có chứa các chất dinh dưỡng như chất xơ, folate, sắt, niacin, riboflavin và thiamine.

“Nếu chúng ta cắt giảm nhiều chất xơ trong chế độ ăn uống của mình, điều này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột và vi khuẩn có trong ruột của chúng ta” - bà nói - “Và tất nhiên, ruột được gọi là bộ não thứ hai, vì vậy nó có thể có tác động lan tỏa đến sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng

ta”.

Một số nghiên cứu cho thấy xu hướng tăng cân và béo phì ở những người áp dụng chế độ ăn không chứa gluten, bao gồm cả những người mắc bệnh celiac. Vì những lý do này, O'Hanlon cho biết, điều quan trọng là mọi người không tự chẩn đoán các vấn đề về đường ruột của mình.

O'Hanlon khuyên rằng: “Nếu ai đó có triệu chứng, hãy đến gặp bác sĩ gia đình và chuyên gia dinh dưỡng và nói chuyện với họ về các vấn đề sức khỏe cụ thể của mình, nhưng đừng cắt bỏ gluten mà không có lời khuyên của chuyên gia y tế”.

#### Nhưng tại sao nhiều người lại cảm thấy khỏe hơn khi tránh gluten?

Tiến sĩ Stewart cho biết rất khó để biết chính xác lý do tại sao một số người tin rằng chế độ ăn không chứa gluten cải thiện nhận thức của họ về sức khỏe.

“Thông thường, khi mọi người áp dụng một thay đổi về sức khỏe, họ sẽ thay đổi nhiều khía cạnh trong lối sống của mình cùng một lúc. Vậy đó có phải là tác dụng của việc loại bỏ gluten, hay là họ hiện đang uống nhiều nước hơn, hoặc tăng cường tập thể dục, hoặc (đang) ăn nhiều rau hơn không?” - bà nói - “Theo quan điểm dinh dưỡng, bạn không muốn loại bỏ bất kỳ loại thực phẩm nào trừ khi bạn phải làm vậy”.

#### Nghiên cứu mới giúp kéo dài tuổi thọ

**M**ột nghiên cứu vừa công bố trên Tạp chí Y học Thể thao của Anh đã chỉ ra rằng, chịu khó vận động có thể kéo dài tuổi thọ ít nhất 5 năm.

Tiến sĩ Lennert Veerman, tác giả chính của nghiên cứu, giảng viên khoa Y tế cộng đồng tại Đại học Griffith ở Úc, cho biết: “Tôi rất ngạc nhiên khi thấy tuổi thọ giảm đi do ít vận động có thể ngang bằng với hút thuốc và cao huyết áp”.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Veerman được lấy cảm hứng từ một công trình vào năm 2019 cho thấy, nguy cơ tử vong sớm sẽ giảm đi khi tham gia hoạt động thể chất nhiều hơn.

“Việc không hoạt động thể chất có liên quan đến sự phát triển của một số bệnh, bao gồm bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và một số bệnh ung thư. Hoạt động thể chất không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn giúp giảm nguy cơ mắc bệnh và tử vong”, ông lý giải.

Theo các chuyên gia, vận động không phải chỉ từ việc tập thể dục, mà còn tính cả thời gian di chuyển trong ngày. Hãy tận dụng tối đa thời gian để vận động cơ thể thay vì ngồi quá nhiều.

Tranh thủ thời gian chờ đợi, nghỉ ngơi giữa lúc làm việc để thực hiện một số động tác thể dục phù hợp, đi bộ, đi cầu thang. Chọn đỗ xe ở xa các điểm đến một chút để tản bộ, chọn đi dạo khi hẹn gặp gỡ với bạn bè thay vì chỉ ngồi trong các quán cà phê... là những gợi ý để tăng cơ hội vận động thể chất. Một số thiết bị tập thể dục nhỏ gọn cũng có thể nên được sử dụng tại nơi làm việc. ■



## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Các loại thực phẩm giàu canxi nên thêm vào thực đơn

**C**anxi giúp bảo vệ hệ xương khớp và duy trì một cơ thể dẻo dai. Vì thế, đa dạng hóa các nguồn thực phẩm giàu canxi trong căn bếp sẽ là bước khởi đầu hoàn hảo cho một lối sống lành mạnh.

“Canxi là khoáng chất dồi dào và thiết yếu nhất cho cơ thể chúng ta” - chuyên gia dinh dưỡng Samantha Dieras.

#### Những loại thực phẩm giàu canxi

##### 1. Các loại cá nhỏ

Những loại cá nhỏ có thể ăn được cả xương như cá mòi và cá cơm chính là những “kho báu” canxi tuyệt vời mà bạn nên thêm vào thực đơn của mình. Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), trong 100 g cá cơm (đã ráo nước và được đóng hộp trong dầu ô liu với muối) có chứa đến 240 mg canxi. Bên cạnh đó, Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ (NIH) cũng cho biết thêm rằng 100 g cá mòi chứa tới 382 mg canxi.

##### 2. Các loại hạt

Các loại hạt như hạnh nhân, hạt chia là những thực phẩm rất giàu canxi và cực kỳ linh hoạt để bạn thêm vào các bữa ăn. Bạn có thể dùng những loại hạt này để rắc lên đĩa salad, trộn cùng bát yến mạch cho bữa sáng, hay đơn giản là thưởng thức như một món ăn vặt lành mạnh hàng ngày để xoa dịu cơn đói.

Theo USDA, hàm lượng canxi trong hai loại hạt này là:

- Hạnh nhân: Chứa 254 mg canxi trong mỗi 100 g.
- Hạt chia: Trong 100 g có thể cung cấp 595 mg canxi.

##### 3. Rau có lá xanh đậm

Lời khuyên ăn nhiều rau xanh tương chừng chỉ để bổ sung chất xơ cho đường ruột và hỗ trợ giữ dáng, nhưng thực tế đây lại là một loại thực phẩm dồi dào canxi mà ít ai ngờ tới.

Trong khoảng 100 g cải xoăn tươi có chứa 254 mg canxi, trong khi 100 g rau bina có khoảng 67 – 68 mg canxi. Không chỉ giàu chất xơ và canxi, rau xanh còn cung cấp cho cơ thể các khoáng chất như magie cùng hàm lượng chất chống oxy hóa vượt trội giúp đẩy lùi các dấu hiệu lão hóa.

##### 4. Đậu phụ – một trong các loại thực phẩm giàu canxi

Nếu bạn đang tìm kiếm một loại thực phẩm vừa giàu protein thực vật vừa dồi dào canxi thì đậu phụ chính là đáp án hoàn hảo. Tuy nổi bật bởi hàm lượng canxi, đậu phụ còn giúp bổ sung sắt, magie, kali và các vitamin nhóm B cho cơ thể. Với ưu điểm dễ chế biến cùng các loại thực phẩm khác, nguyên liệu thanh đạm này có thể giúp cung cấp nhiều dưỡng chất cần thiết cho cơ thể khi thường xuyên đưa vào thực đơn.

##### 5. Các loại đậu

Bên cạnh các loại hạt, thế giới của các loại đậu cũng vô cùng phong phú với những “guong

mặt” giàu canxi và dưỡng chất. Dưới đây là những cái tên nổi trội sở hữu hàm lượng canxi cao (tính trên 100 g hạt khô hoặc đã qua chế biến):

- Đậu đen khô: 191 mg canxi.
- Đậu trắng khô: 236 mg canxi.
- Đậu gà khô: 111 mg canxi.
- Đậu nành non đông lạnh đã chế biến: 63 mg canxi.

#### Tại sao cần phải ưu tiên các thực phẩm giàu canxi trong bữa ăn?

Theo chuyên gia dinh dưỡng Samantha Dieras, canxi rất quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của xương và răng, nhưng vai trò của nó không chỉ dừng lại ở đó. Khoáng chất này còn tham gia trực tiếp vào quá trình đông máu, hỗ trợ hệ thần kinh và giúp cơ bắp hoạt động trơn tru.

Sự thiếu hụt canxi lâu ngày có thể dẫn đến hàng loạt các triệu chứng tiêu cực lên sắc vóc và sức khỏe của bạn, chẳng hạn như: chuột rút, rối loạn nhịp tim, buồn nôn, mệt mỏi kéo dài, móng tay trở nên giòn và dễ gãy.

#### Cần bổ sung bao nhiêu canxi và đây là cách cơ thể hấp thụ tốt nhất?

NIH khuyến nghị phụ nữ từ 19 đến 50 tuổi nên tiêu thụ 1.000 mg canxi mỗi ngày, trong khi phụ nữ trên 50 tuổi cần khoảng 1.200 mg.

Tuy nhiên, bổ sung qua thức ăn thôi là chưa đủ. Cơ thể chúng ta cần một “chìa khóa” để mở khóa nguồn dưỡng chất này. Một trong những cách tốt nhất để cơ thể hấp thụ trọn vẹn lượng canxi nạp vào chính là nạp đủ vitamin D. Chuyên gia dinh dưỡng Rachel O'Connor chia sẻ: “Vitamin D giúp tăng cường hấp thụ canxi và photpho, đảm bảo các khoáng chất này đi đến đúng nơi cần thiết như xương và răng, đồng thời bảo vệ chúng ta khỏi tình trạng mất khối lượng xương”.

Một số thực phẩm giàu vitamin D có thể kể đến là cá hồi, cá mòi, sữa, sữa chua và nước cam. Bạn có thể kết hợp những loại thực phẩm này cùng nhau để nhân đôi lợi ích dinh dưỡng và nuôi dưỡng cơ thể một cách trọn vẹn nhất. ■

### Ba chi tiết làm nên vẻ ngoài cuốn hút của Vương Ngọc Văn trong Một Tình Yêu Bất Ngờ Đến

**B**ên cạnh tài năng diễn xuất, Vương Ngọc Văn trong bộ phim mới Một Tình Yêu Bất Ngờ Đến còn ghi điểm nhờ tạo hình chín chu, được xây dựng đồng nhất theo bối cảnh năm 1999. Tuy nhiên, ít ai biết rằng đằng sau vẻ ngoài cuốn hút ấy là những chi tiết làm đẹp được chăm chút đầy dụng ý.

#### Wương Ngọc Văn mang vẻ đẹp cổ điển nhờ sắc son đỏ

Trong Một Tình Yêu Bất Ngờ Đến, hành trình “xuyên sách” của Lâm Hoan Nhi (Wương Ngọc Văn) đã mở ra một chuyện tình đầy tréo ngoe với Cao Hải Minh (Trần Tinh Húc), đồng thời đưa khán giả trở về năm 1999 chiêm ngưỡng vẻ đẹp đậm chất thoáng nét cổ điển.

Để hóa thân trọn vẹn vào bối cảnh ấy,

Wương Ngọc Văn lựa chọn son đỏ như một phần không thể tách rời trong tạo hình nhân vật. Trên gương mặt thanh tú của nữ diễn viên, sắc đỏ không mang sắc thái quá rực rỡ mà có phần trầm ấm gợi nhớ vẻ đẹp diễm lệ của những minh tinh điện ảnh cuối thế kỷ 20. Chính sắc son ấy tạo nên điểm nhấn thị giác mạnh mẽ, cũng như tôn lên khí chất tự tin, bản lĩnh của nữ chính. Màu son còn là “vũ khí” giúp tổng thể diện mạo Vương Ngọc Văn trở nên sắc nét hơn, giúp cô nàng giữ được thần thái nổi bật dù là trong những phân cảnh đời thường.

#### Sức hút đến từ đường eyeliner mảnh, sắc sảo

Nếu son đỏ giúp Vương Ngọc Văn để lại ấn tượng ngay từ ánh nhìn đầu tiên, thì đường eyeliner mảnh chính là điểm nhấn giúp đôi mắt trông to tròn, rõ nét và có chiều sâu hơn hẳn. Đường kẻ mảnh, kéo dài ở đuôi mắt mang lại vẻ ngoài “ăn khớp” với hình tượng nữ streamer trẻ trung, năng động mà cô nàng hóa thân vào. Đây là bước trang điểm có thể nâng tầm diện mạo chỉ với vài thao tác đơn giản. Vì vậy, bạn hoàn toàn có thể áp dụng kỹ thuật này để làm mới kiểu makeup tối giản hàng ngày. Hãy bắt đầu với bút chì để viền sát đường chân mi và định hình phần đuôi theo dáng mắt một cách tự nhiên. Sau đó, dùng bút nước kẻ lại một đường thật mảnh để đường kẻ sắc nét và lâu trôi hơn trong suốt cả ngày dài.



Ảnh minh họa

#### Phụ kiện tóc – “Cuộc chơi” phong cách của cô nàng trong Một Tình Yêu Bất Ngờ Đến

Điểm thú vị nhất của tạo hình trong Một Tình Yêu Bất Ngờ Đến mà Vương Ngọc Văn đảm nhận có lẽ nằm ở sự biến hóa đa dạng của mái tóc. Từ buộc hai bên trẻ trung, cột cao năng động, đến uốn xoăn nhẹ, mỗi kiểu tóc đều được lựa chọn khéo léo nhằm phản ánh nhịp cảm xúc và cá tính của nhân vật qua từng phân đoạn.

Đặc biệt, phụ kiện tóc chính là chi tiết đắt giá, giúp diện mạo nữ diễn viên trở nên thu hút hơn mà không cần tạo kiểu cầu kỳ. Những chiếc khăn buộc tóc mang họa tiết retro được thắt quanh đuôi tóc tết, buộc ngang đầu hay cột gọn phía sau tạo nên vẻ ngoài vừa phóng khoáng vừa cá tính. Bên cạnh đó, cô nàng còn linh hoạt biến tấu cùng với cài tóc hay những chiếc mũ beret thanh lịch, giúp mỗi lần xuất hiện của nhân vật đều mang một sắc thái khác nhau. Điều này còn cho thấy nhan sắc ấn tượng cùng khả năng “cân” nhiều kiểu tóc của Vương Ngọc Văn. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Một ngày là nỗi niềm

Lên ra được hành lang, tôi đứng nép mình trong bóng tối, giàn Tigon lòa xòa trên tóc. Cách một bức tường, trong kia tiếng cười nói vọng ra nghe rõ ràng, hình như họ bắt đầu khiêu vũ. Tôi thở dài, một cái gì nghèn nghẹn nơi cổ, dù nguyên nhân chẳng đáng gì, song tự nhiên làm tôi muốn khóc.

Tôi vào Sài Gòn và tình cờ đúng ngày sinh nhật của Kiều Nga, có mặt hôm nay là những người có một cuộc sống dư thừa vật chất, câu chuyện mà họ nói với nhau là chuyện thi cử, chuyện vui chơi trong một mùa hè đã qua và chuyện quần áo thời trang.

Tôi cảm thấy lạc lõng giữa những người sang trọng kia và chiếc áo dài lụa tím của tôi càng trở nên chìm hẳn bên cạnh những sắc màu rực rỡ. Tôi biết trách ai? Hai mươi tuổi đời, cái tuổi mơ mộng nhất của ai đó nhưng với tôi thật là buồn chán.

Một gia cảnh nghèo khó, một bầy em đông đúc, đứa lớn phải nghỉ học để nhường cho đứa nhỏ, tôi phải ra đời trước những bạn bè cùng trang lứa và mọi thứ đối với tôi chỉ là niềm ước mơ. Tôi chưa bao giờ có khái niệm gì về một ngày vui như thế này, tôi không xem sinh nhật là một ngày vui dành cho tôi dù rằng đến ngày ấy vài người bạn thân luôn nhớ, họ mang đến những cánh thiệp với những lời chúc bay bổng tặng tôi.

Và tôi cũng không muốn có mặt ở những nơi sang trọng như thế này để khi trở về với mặc cảm bị nhân lên nhiều lần. Đã vậy mà vừa rồi tôi còn không tránh được một vết cứa vào tim khi Kiều Nga giới thiệu tôi với bạn bè của cô:

- Đây là Hạ, bạn thân của Nga. Ở xa đấy, một nơi có khí hậu trái ngược với xứ nóng của chúng ta...

Có tiếng hỏi:

- Đà Lạt?

Tôi thật thà trả lời:

- Không phải Đà Lạt, chỉ gần đó thôi.

Một cô gái trạc tuổi tôi, rất duyên dáng và cũng rất sôi nổi trong bữa tiệc, bĩu môi:

- Thì cứ cho là Đà Lạt đi, chứ nói mấy chỗ quê quê ai mà biết được.

Tôi nóng bừng hai má, chưa biết trả lời sao thì Kiều Nga đã đỡ lời:

- Đúng là cách Đà Lạt mấy chục cây số, nhưng điều ấy không nói lên điều gì cả Phi Oanh à! Nga chỉ quan tâm đến tính cách của con người ở đó hơn là những hình thức phụ thuộc - Quay sang các bạn, cô đề nghị - Bây giờ chúng ta hãy làm một chương trình “văn nghệ bỏ túi” để ngày sinh nhật của Nga có điều đáng nhớ nhé!

Những tiếng vỗ tay hưởng ứng, liền đó Phi Oanh đứng lên:

- Oanh xin hát bài Beautiful Sunday để cuộc đời của Nga luôn là những ngày như thế.

Một người ôm đàn đến bên Oanh, tiếng hát cô vút cao, sôi nổi cùng với dáng dấp trẻ trung

trong chiếc đầm màu đỏ thắm, cổ và tay đeo những đồ trang sức lấp lánh, mái tóc ngắn ôm tròn khuôn mặt xinh xắn, cô nhún nhảy theo điệu nhạc. Tôi hỏi nhỏ Kiều Nga:

- Nàng ở đâu vậy?

- Ở thành phố này, con gái của một giám đốc. Phi Oanh “kết” anh Khoa đang đàn đó, nhưng chưa biết đi đến đâu.

- Trông họ xứng đôi lắm!

- Nhìn thì đúng là một cặp đẹp đôi nhưng tiếc rằng Phi Oanh có tính kiêu ngạo và khoe khoang, còn Khoa lại giản dị, hòa đồng nên anh ấy không phù hợp với tính tình của Oanh. Tụi mình luôn “tán” vào mà chưa được...

- Khoa làm gì?

- Tốt nghiệp đại học, đang làm việc cho một công ty, rất yêu thơ, thích nhạc, “chịu” không mình làm mai cho?

Tôi phì cười:

- Nga tưởng Hạ là ai vậy? Đủ điều kiện để so sánh với một người tài sắc vẹn toàn như Oanh sao?

Nga nheo mắt:

- Nếu loại bỏ những thứ gọi là vật chất bên ngoài, chỉ nói về lĩnh vực tâm hồn thì Hạ hơn hẳn. Nga nói vậy là vì Khoa đã biết tên Hạ qua những bài thơ đăng báo. Nga còn cho Khoa xem hình của Hạ nữa, anh chàng có vẻ chú ý lắm, giờ lại gặp Hạ ở đây...

Tôi cười buồn:

- Gặp Hạ ở đây! Một con người mà không thể là niềm mong đợi của ai cả...

Oanh đã chấm dứt bài hát, không khí rộn lên vì tràng pháo tay. Khoa quay sang chỗ tôi ngồi:

- Hạ hát nhé, bài gì để anh dạo trước?

Tôi hơi bất ngờ khi nghe Khoa hỏi nên lúng túng:

- Ô! Hạ không quen hát ở đám đông.

Nga khuyến khích:

- Trước lạ sau quen, sợ gì chứ?

- Hát đi, anh sẽ đệm lướt qua nếu Hạ bị vấp.

Sợ làm mất thời gian vì chờ đợi, tôi do dự đứng lên và tiếng hát tôi hòa vào tiếng đàn của Khoa “Chiều buồn len lén tâm tư, mơ hồ nghe lá thu rơi, dạt dào tựa những âm xưa, thiết tha ngân lên lời ru...”. Buông những nốt đàn rời rạc sau cùng, Khoa nói:

- Hạ hát buồn quá!

Phi Oanh đã rời chỗ đến bên Nga, nên khi vừa quay lại tôi nghe cô nói:

- Thời buổi này mà hát mấy thứ nhạc xưa rích ấy buồn ngủ thối mồm, ta phải “chơi” nhạc trẻ ...

Nga tiếp lời Oanh:

- Chẳng hạn như Beautiful Sunday!

Oanh không đáp, quay lại nhìn tôi:

- Hạ mặc áo tím trông như một thôn nữ.

Biết Oanh có ý chê tôi quê mùa, nhưng tôi thản nhiên như không hiểu ý nàng:

- Cảm ơn lời khen của Oanh.

- Hạ đang học đại học nào? - Cô chuyển đề tài đột ngột.

- Mình đã nghỉ học rồi.

- Cờ tuổi tụi mình chưa làm được gì, nên nghỉ học ở nhà chỉ ăn bám gia đình thôi.

Nga lại xen vào:

- Thế những người còn đi học như bọn mình thì không ăn bám gia đình sao?

- Nhưng tương lai là một sự rạng rỡ sẽ bù lại...

- Chưa chắc đâu, trong điều kiện của gia đình cho phép, thì Oanh được nghĩ như vậy, chứ Nga thì cho rằng còn đi học là điều may mắn của mình nhưng rạng rỡ hay không lại là chuyện của sau này.

Tôi có cảm giác Oanh có ý công kích tôi ngay từ đầu, lẽ nào sự giản dị của tôi lại làm cho cô khó chịu? Tôi lặng im nghe hai người đấu khẩu, ngầm công nhận là Oanh khá bảo thủ và kiêu ngạo trong từng lập luận. Cuối cùng thì Oanh cũng rút lui về chỗ của mình.

Khoa đang hát, anh đứng tựa vào cửa sổ nhìn nghiêng ra ngoài, mái tóc bông rũ xuống vàng trán rộng, ánh mắt anh thăm thẳm với tia nhìn sâu lắng. Không khí trầm xuống, tôi nghe tâm hồn mình chìm vào tiếng hát “... Thấy hồi tiếc nhiều thuyên đã xa bờ đường về không lối, đường trần thôi đã về chiều mà lòng nhớ còn nhiều, đập gương xưa tìm bóng, nhưng thôi tiếc mà chi, chim rồi bay anh rồi đi...”.

Tôi buột miệng:

- Anh Khoa hát buồn quá! - Vô tình tôi lặp lại câu Khoa nói với tôi.

Hình như ngoài trời có cơn mưa nhỏ, không khí chợt se lạnh. Một số người đề nghị dọn bàn ghế sang một bên để lấy chỗ khiêu vũ. Trong lúc mọi người loay hoay khiên dọn là lúc Phi Oanh có dịp đứng gần tôi:

- Chắc Hạ không thích môn này?

- Hạ không nhảy được nhưng cũng thích nhìn người khác.

- Nghệ thuật này đòi hỏi những người tân tiến, người ở thôn quê mà nhảy chắc giống nhảy lò cò?

Cảm thấy có một chút khó chịu khi nghe Oanh nói, tôi cười khẩy đáp lại:

- Điều chủ yếu là làm thế nào cho hợp với hoàn cảnh, chứ thôn quê hay thị thành mà để nó trở thành sự phô trương hay đua đòi quá đáng thì đều lỗi bịch như nhau... - Tôi quay đi không để cho Phi Oanh kịp “đáp lễ”, Kiều Nga hỏi:

- Người đẹp nói gì thế?

Tôi thở hắt ra như trút một gánh nặng:

- Nàng lại xô xiên mình, không hiểu sao Oanh lại có thái độ ấy, kỳ thật, mình có làm gì phật ý nàng đâu.

- Hạ không biết đâu, nàng ghét ai nói chuyện với Khoa trên bất cứ cương vị nào.

- Vô lý khi người đó lại là Hạ? Đối với Phi Oanh thì Hạ có là cái gì đâu, một người tầm thường, quê mùa mà.

- Đừng nói như vậy, Hạ không nhìn thấy Hạ đâu, phải nói rằng Hạ rất dễ thương và nghệ sĩ nữa! Nga là con gái mà còn... “động lòng” nữa là.

Tiếng nhạc ồn ào bên tai, tôi gục đầu xuống

## TRUYỆN NGẮN

đôi tay khoan tròn trên balcon. Dĩ nhiên tôi biết rõ thân phận của mình hơn ai hết và vì thế tôi nhận chịu sự thua kém một cách âm thầm trước thực tế này.

- Sao mọi người đang vui vẻ trong kia, lại có người đứng đây buồn bã thế này?

Tôi giật mình ngẩng lên, bất giác cau mày, sao Khoa lại ra đây, lẽ nào cuộc vui đó cũng không phù hợp với anh? Tôi hỏi lại:

- Ai đứng một mình cũng vì buồn sao?

- Điều này đúng với cô bé, vì từ lúc ra đây anh đã nhận thấy như thế, mà sao Hạ lại bỏ đi?

Tôi chạnh nghĩ đến Phi Oanh. Và cảm thấy một chút buồn len vào tâm hồn:

- Hạ ra đây vì bầu trời đêm nay đẹp quá mà mọi người bỏ quên, còn anh?

- Anh không thích khiêu vũ, hơn nữa cũng muốn ngắm... sao! Chẳng ngờ gặp Hạ ở đây.

Tôi mỉm cười vì câu trả lời của Khoa:

- Vậy anh có dành riêng một khoảng trời cho anh không?

- Không cần đâu, mình ngắm chung cũng được vậy. Thế nào, cô bé đã tìm cho mình một ý thơ chưa?

- Ô! Không có đâu...

- Thơ của Hạ thường có âm hưởng buồn, có thể nói là quá buồn, đó có phải là tâm sự của Hạ?

Tôi quay lại nhìn anh:

- Anh đã đọc nhiều thơ của Hạ rồi sao?

- Nguyên tập thơ Hạ chép cho Kiều Nga và một số bài trên báo, về một mối tình...

- Văn chương không phải lúc nào cũng là sự thật, thơ cũng phải có đề tài, nên cũng có những đề tài... tưởng tượng!

Khoa bật cười:

- Cô bé bảo chữa khéo thật!

Khoa bật lửa mời một điếu thuốc:

- Hạ có ghét thuốc lá không?

Tôi lắc đầu:

- Khói thuốc lúc này sẽ làm cho không gian ấm áp hơn.

Khoa đưa tay ngắt một nhánh Tigon trao cho tôi:

- Tặng Hạ, vì Hạ có một tư tưởng thật giống anh.

Nhìn cành Tigon, tôi đẩy tay Khoa:

- Theo một bài thơ của T.T.KH, người ta cứ cho rằng tặng Tigon là báo trước sự chia ly.

- Hạ tin sao?

Tôi gật đầu:

- Vâng! Hạ rất tin như thế...

Bầu trời yên tĩnh với những đám mây, như một núi tuyết kỳ bí, như một rừng bông trắng xốp, như mộng ảo đời tôi. Những ngày tôi lưu lại thành phố, tôi thường xuyên gặp Khoa vì anh hay đến nhà Kiều Nga.

Với tính cởi mở và hòa đồng của anh, tôi trở nên thân thiết với anh lúc nào không biết. Và cũng rất thường xuyên tôi gặp Phi Oanh khi cô đến rủ Kiều Nga đi học, đôi mắt với tôi, cô vẫn luôn sẵn sàng dùng nhiều từ nặng nề để giáng cho tôi những câu chỉ trích.

Tôi muốn thật bình yên, an phận vì những thua kém của mình, nhưng tư tưởng tôi lúc thế này, lúc thế kia và thật là bối rối khi suy nghĩ đó cứ hướng về Khoa. Nghĩ đến anh với những câu chuyện không đâu, không cuối...

Ôi! Trái tim của tôi, trái tim ngoài nhiệm vụ bơm máu đều cho cơ thể, sao nó cứ bức rức lăm lăm nổi niêm? Nó giúp tôi làm nên những vần thơ lạng lẽ. Tôi hay trầm tư, Kiều Nga cứ nghĩ rằng tôi hay có những nỗi buồn không nguyên nhân, hay chỉ tại tôi buồn vì một chiều nắng đẹp.

Tôi cũng sáng suốt để hiểu rằng, bên cạnh Khoa còn có một người con gái xinh đẹp, đủ điều kiện để nhiều chàng trai đeo đuổi, đang sẵn sàng bước vào đời Khoa, đó là Phi Oanh. Cho nên tôi cố xua đi tình cảm chột lóc lên trong lòng, tôi thờ dài mỗi khi nghĩ đến điều ấy, làm sao thoát khỏi cái vòng lẩn quẩn đó đây?

- Hạ!

Tôi quay lại nhìn, Khoa đứng đó từ bao giờ, ngay bực cửa bước ra hành lang. Anh mỉm cười:

- Nhìn Hạ, anh lại nghĩ đến bức tranh mà người ta miêu tả cảnh buồn.

Tôi bật cười vì câu ví von của Khoa:

- Bức tranh ấy đẹp hay xấu?

Con mắt biết cười của Khoa nheo lại:

- Tạm được!

- Nhưng tại sao anh cứ hay tưởng tượng là Hạ buồn?

- Anh không tưởng tượng đâu, mà như Hạ đang có một tâm sự.

- Hạ không có tâm sự gì cả, càng không có nỗi buồn nào.

Khoa bước đến đứng cạnh tôi, anh ghé mắt nhìn vào quyển tập tôi đang cầm rồi đọc mấy câu thơ tôi vừa viết xong:

“Trời Sài Gòn chiều nay bỗng nhiều mây.  
Buông xuống hồn tôi những dòng tơ rối”...

Khoa trầm ngâm một lúc rồi nói:

- Em có thể làm những câu thơ vui hơn một chút? Đừng để tâm trạng nặng nề, u uẩn như thế thì tự khắc thơ của em sẽ mang một sắc thái khác.

- Hạ không muốn thì ngôn ngữ tự nó cũng tuôn ra như thế, thật ra Hạ cũng cố làm những câu thơ vui tươi hồn nhiên nhưng khi đọc lại thấy nó vô hồn, vô cảm. Thôi thì cứ viết như những gì mình nghĩ, cuộc sống thì có người vui, người buồn. Xem như Hạ viết cho những người buồn vì họ cần sự chia sẻ hơn những người đang hạnh phúc.

- Ngày mai Hạ về phải không?

- Sao anh biết? - Tôi hỏi lại.

- Anh vừa nói chuyện với Kiều Nga dưới nhà.

Tôi nghĩ đến chuyến trở về ngày mai, công việc của tôi đã hoàn tất, không có lý do gì để nán lại. Thế là xa cách Khoa, biết bao giờ mới có cơ hội gặp lại? Tôi nén tiếng thở dài.

- Anh muốn mời Hạ tối nay đi nghe nhạc.

Tôi nghĩ nhanh đến ngoại hình của mình:

- Không! Hạ không đi...

- Tại sao?

- Hạ không hợp với những nơi như thế, nếu

muốn nghe nhạc thì Hạ thích ở nhà nghe anh hát hơn.

- Thật vậy sao?

Tôi khẽ gật, Khoa hỏi:

- Về trên ấy rồi, Hạ có viết thư cho anh không?

- Nếu anh viết cho Hạ!

- Có nghĩa là anh phải viết trước?

Tôi gật đầu, Khoa nhìn mông lung lên bầu trời, mây đã vỡ ra thành nhiều hình thù kỳ quái, anh nắm lấy bàn tay tôi xiết nhẹ, sự ngại ngùng không thể nhắc nhở tôi lấy tay mình ra khỏi tay anh, tôi cứ để yên như thế và cảm thấy sự xuyên xao len nhẹ vào tâm hồn tôi, chỉ ngày mai thôi giây phút này với tôi sẽ trở thành kỷ niệm.

Tôi và anh sẽ đi trên hai con đường thẳng khác nhau, liệu hai con đường ấy có khúc ngoặt nào để gặp được nhau!

Buổi chiều đã nghiêng bóng, còn một vệt nắng cuối cùng ở mái nhà đối diện. Chiều oi...

Tôi chờ đợi mỗi mòn lá thư mà Khoa đã hứa, mỗi buổi sáng khi người phát thư đi qua rồi, tôi ngỡ như mình vừa đánh mất một thứ gì quý giá lắm. Một tháng trôi qua như một thập kỷ. Đó có phải là tình yêu không? Sao những dòng tơ rối ấy lại vương vào trái tim tôi.

Bây giờ Khoa đang làm gì? Bên cạnh anh có bao nhiêu người con gái với những cơ hội anh có thể tiếp xúc? Làm sao anh có thể nhớ đến tôi, một người con gái nghèo nơi một vùng quê, người con gái ấy có chăng chỉ là một loài hoa dại, mong manh, dễ vỡ, có ai nâng niu loài hoa ấy bao giờ.

Tôi biết rằng không thể tin vào một lời hứa suông, vậy mà tôi vẫn cứ chờ đợi, sự chờ đợi khiến trái tim tôi se thắt, cho đến một hôm người phát thư dừng lại bên nhà, tôi gần như lao ra. Thư của... Kiều Nga!

“... Sau khi Hạ về rồi, thì ở đây Nga mới hiểu được sự việc, thì ra Nga cũng quá vô tình, Nga biết vì quá mặc cảm tự ti mà Hạ cứ sống giam mình, không dám nhìn nhận sự thật. Nga cũng hiểu rõ Khoa, anh ấy là một người sống chân thật, trọng nhân cách con người và không đánh giá ai qua hình thức. Nếu Nga không làm thì Hạ có dành tình cảm đặc biệt cho Khoa? Vì lẽ ấy mà mãi đến hôm nay Nga mới dám báo tin này cho Hạ, Nga sợ rằng Hạ không chịu nổi. Anh Khoa đã bỏ chúng ta, vĩnh viễn ra đi rồi. Anh ấy bị tai nạn trong một chuyến đi công tác, đừng buồn nhé Hạ! Hãy xem đó như là một cơn mộng dữ ở đời thường xảy ra, không chỉ có Hạ, mà tất cả bạn bè đều đau đớn với cái tin này. Trong lúc thu dọn những vật dụng của Khoa thì người ta tìm thấy một lá thư mà anh ấy chưa kịp gửi, Nga kèm theo đây...”

Tôi quay vào, đôi chân ngỡ không đỡ nổi thân thể muốn đổ gục xuống. Tôi đứng úp mặt vào vách, hai tay vo lấy mớ tóc dài. Một tiếng chim kêu trong khoảng trời vắng lặng. Một vài tiếng than vãn của cây lá. Một tiếng nắc khô khan trong lòng. Nhắm nghiền đôi mắt, cắn chặt đôi môi. Tôi không thể nào khóc được. ■

Thùy Chi

## TRUYỆN NGẮN

### Nụ hôn ngược sáng

Ly vẫn thường nghĩ rằng mình không có duyên với những nụ hôn, bởi bản thân cô đã đánh mất tình yêu của mình bằng chính những nụ hôn ấy, đến hai lần.

**Mạc Ly:** Mọi tình đầu của cô bắt đầu từ những năm phổ thông với một cậu bạn cùng lớp. Người ta thường bảo, tình học trò là mối tình đẹp nhất. Có lẽ vậy.

Thuở mới yêu, Ly thấy mình thật hạnh phúc và may mắn. Cô gái 17 tuổi lần đầu tiên biết đến mùi vị của tình yêu, biết xốn xang khi bất chợt gặp ánh mắt của ai đó, biết chăm chút hơn cho bản thân, biết quan tâm và lo lắng nhiều hơn.

Hơn một năm sau, cậu bạn ấy đi du học ở Pháp. Ly tiếp tục học Đại học với một tình yêu đang ở phương trời xa. Những ngày đầu xa nhau, nhớ nhung nhiều, mong ngóng nhiều và hụt hẫng cũng không thiếu.

Ly vẫn nghĩ đơn giản chỉ là vì sự xa nhau về khoảng cách mà ai trong hoàn cảnh này cũng phải trải qua. Ly vẫn chờ đợi vào một sự trở về. Cho đến khi, Phong, người yêu của cô, không còn gọi điện và mail thường xuyên cho cô nữa, anh cũng không online yahoo, facebook im lìm như một sự biến mất thì Ly thực sự bất an.

Một buổi tối, facebook Phong được mở lại, ảnh đại diện được thay bằng tấm ảnh anh đang hôn một cô gái lạ rất tình tứ, mối quan hệ cũng được thay đổi, những lời chúc mừng từ bạn bè anh... Ly thấy mình muốn khóc thực sự và nước mắt, như an ủi cô, đã chảy tràn ra nhòe mờ cả nụ hôn ngọt ngào của hai người họ. Mọi tình đầu của cô khép lại không có lấy một lời giải thích.

Gần ba năm sau, Ly bắt đầu một cuộc tình mới. Người ấy tên Hưng, hơn cô 3 tuổi và làm cùng công ty với cô. Anh khá điển trai, chín chắn và thành đạt khi còn trẻ nhưng đã làm tới chức trưởng phòng kinh doanh. Nhiều người vẫn thầm tiếc cho anh khi yêu cô, bởi bên anh, cô thật nhỏ bé và quá đổi bình thường. Cô biết tất cả những điều đó và không phản ứng gì bởi chính cô cũng cảm thấy như thế.

Tình yêu lần này bớt đi những xóc nổi, những đam mê của thuở trước, nó dạn dĩ, tĩnh lặng và trải nghiệm nhiều hơn. Mọi chuyện tưởng như sẽ bình yên xuôi theo dòng đời, nhưng ông trời dường như lại muốn thử duyên cô một lần nữa.

Sinh nhật anh, Ly chuẩn bị mọi thứ rất chu đáo, chỉ đợi anh tan làm ở công ty, hai người sẽ có một buổi tối bên nhau thật lãng mạn. Nhưng hơn 8h tối, Hưng vẫn chưa về. Thấy bất an cô gọi điện thì anh không bắt máy. Linh cảm mách bảo có chuyện không hay nên cô rất lo lắng và nhanh chóng đến thẳng công ty để xem anh có còn ở đó?

Cánh cửa thang máy bật mở, cô gần như chết đứng. Hưng đang hôn cô thư ký của mình thắm thiết. Ly bỏ chạy ngay lập tức, mặc cho tiếng Hưng đang gọi ở phía sau:

- Ly ơi, nghe anh giải thích đã!

Thêm một cuộc tình nữa khép lại, lần này, Ly không cần bất cứ một lời giải thích nào.

Hai lần yêu, hai lần bị phản bội, Ly không còn tin vào thứ tình cảm mà nhiều người khát khao ấy nữa.

Phong đã trở về nước và muốn hai người gặp nhau. Ly hơi đắn đo, nhưng rồi cũng đồng ý. "Chỉ là một cuộc gặp mặt thôi mà, có gì to tát đâu. Không còn là người yêu, chỉ ít anh ấy cũng là bạn học của mình".

Vẫn giữ thói quen cũ, Ly trang điểm nhẹ và mặc một chiếc váy trắng rồi đến chỗ hẹn khá sớm. Quán café không đông người như mọi khi, cô gọi một cappuchino rồi ngồi đợi Phong. Hơn 30 phút trôi qua, cô nhận được điện thoại của anh.

- Anh xin lỗi, anh có việc gấp không thể đến gặp em được.

- Không sao, bây giờ em cũng có chút việc phải đi - Ly nhẹ nhàng.

- Vậy hả? Trùng hợp thật. Vậy hẹn em khi khác nhé! Anh sẽ gọi cho em sau.

Ly cúp máy. Quả là trùng hợp thật, ngàn ấy năm trôi qua, ông trời vẫn còn muốn trêu đùa cô. Ly bước ra khỏi quán café với tâm trạng không mấy dễ chịu, cô thả bộ trên phố tìm cảm giác lãng quên.

Thành phố buổi chiều thật đẹp, tiết trời dễ làm con người ta dịu lại những nỗi buồn và quên đi phiền muộn. Đang ngơ ngẩn suy nghĩ, cô nghe thấy phía sau mình có tiếng "lách tách". Lúc đầu cô không để ý lắm, nhưng những tiếng "lách tách" ấy mỗi lúc một gần và nhiều thêm, cô đột ngột quay lại với ánh mắt tò mò.

Vừa lúc quay người, ánh mắt cô chạm phải những tia sáng phát ra từ ống kính máy ảnh đang nhắm trực diện vào mình. Cô chẳng biết chuyện gì đang xảy ra. Anh chàng nhiếp ảnh nheo nheo mắt, nhìn cô hơi bối rối rồi nhòe miệng cười.

- Tôi xin lỗi! - Anh ta nói với chất giọng không thể nhẹ nhàng hơn. Cô nhú mày hơi khó chịu, không đáp lời rồi lại tiếp tục bước đi.

Chiều hôm đó, cô ghé qua vài shop quần áo, vào nhà sách để ngắm nghía rồi ăn tối ở một quán fast-food quen thuộc. Một ngày nữa sắp kết thúc, ngoại trừ cuộc hẹn lỡ dở với Phong và anh chàng nhiếp ảnh vô duyên chụp hình lúc chiều thì hôm nay cũng là một ngày khá thoải mái với Ly. Đó là vì cô không biết rằng, đêm hôm đó có người đã theo cô về đến tận nhà.

**Tử Nguyên:** Đẹp trai, hào hoa và lãng tử, Nguyên - một nhiếp ảnh gia trẻ tuổi có tiếng ở thành phố này là niềm ao ước của biết bao cô gái. Anh có một gout thẩm mỹ cực tốt và một sức sáng tạo tuyệt vời.

Tác phẩm của anh luôn nhận được phản hồi tích cực từ những người thưởng thức, hoặc khiến người ta phải trầm trồ vì cái lạ và độc đáo; đôi lúc lại khiến họ phải nín lặng bởi chiều sâu và ý nghĩa; có khi lại khiến người xem thấy hồ hởi và phấn khích. Những bức hình của anh rất đa dạng và

chiếm được cảm tình của mọi người.

Còn trẻ, nhưng Nguyên đã có được hai buổi triển lãm cho những bức ảnh của mình, một thành tích không phải ai cũng có được. Cũng như trong nghệ thuật, Nguyên rất biết tìm cảm hứng sống cho mình. Với anh, cuộc đời chưa bao giờ nhàm chán và tẻ nhạt.

Anh biết cách khuấy động cuộc sống của mình và mang lại màu sắc riêng cho nó. Tuy nổi tiếng nhưng tuyệt nhiên, Nguyên vẫn chưa tìm được tình yêu cho mình. Có lẽ, đó chính là thứ duy nhất còn thiếu trong bức tranh của Nguyên. Nếu như không có buổi chiều của định mệnh...

Nguyên xách máy tha thân đi khắp nơi để ghi lại những khoảnh khắc của thành phố đang vào thu thật đẹp, mê hoặc lòng người. Những chùm hoa sữa điểm sắc vật nắng diêm nhiên vươn mình dịu dàng trên từng góc phố, rồi cái lạnh nhẹ nhàng len lỏi trong từng cơn gió vi vu... Nhưng dường như Nguyên vẫn chưa ưng ý với những góc ảnh của mình, vẫn thiếu một cái gì đó để tạo nên điểm nhấn của từng khoảnh khắc.

Chỉ đến khi ống kính bắt gặp một người con gái mặc chiếc váy trắng tinh khôi, mái tóc dài xõa ngang lưng đang bước đi như vô thức bên dòng người đông đúc, anh bắt đầu bấm máy liên tục như muốn lưu lại mọi chuyển động của người con gái đó.

Đang mê mải với việc chụp ảnh từ phía sau, thì ánh mắt cô gái quay lại lọt vào giữa khung hình. Mọi thứ gần như không thể hoàn hảo hơn được nữa, anh lại tiếp tục bấm máy. Chưa kịp hài lòng với những tấm hình mình chụp, Nguyên giật mình nhìn lên, sững sờ trong giây lát rồi chỉ biết mỉm cười và nói lời xin lỗi. Cô ấy không nói gì mà quay người lại rồi tiếp tục bước đi ngay sau đó.

Từ giây phút chạm phải ánh nhìn lơ đãng, có chút cô độc trong đôi mắt cô, anh biết, người con gái này dường như đã thuộc về mình. Và việc duy nhất anh muốn làm ngay lúc đó, là được chạm môi mình lên bờ môi có chút đẫm kia...

Nguyên âm thầm đi sau cô gái xa lạ suốt buổi chiều hôm đó và theo cô về đến tận nhà. Anh đứng ở phía dưới rất lâu, chờ đến khi ánh đèn từ căn phòng tắt lịm mới rời đi.

Đêm hôm đó, Nguyên tiếp tục nằm mơ một giấc mơ mà gần như ngày nào anh cũng trải qua. Đó là hình ảnh một cô gái mặc chiếc váy trắng bước về phía anh nhưng không thể nhìn rõ mặt. Điều duy nhất anh cảm nhận được trong giấc mơ của mình, là cô gái ấy cũng dịu dàng, thanh thoát và có tia nhìn cô độc...

**Mạc Ly:** Dậy thật sớm, hít thở thật sâu, đứng trên ban công ngắm nhìn ngày mới rồi chuẩn bị đến công ty. Từ khi chia tay Hưng, cô đã xin nghỉ việc và chuyên sang nơi làm mới.

Cô cũng chỉ tình cờ gặp lại anh vài lần, những lần gặp nhau với màn đối thoại xã giao nhạt tẻch. Cô đã từng trông chờ một điều gì hơn thế, một lời xin lỗi chăng? Có lẽ vậy, nhưng nó vẫn chỉ là sự trông đợi của cô mà thôi.

## TRUYỆN NGẮN

Ly bước xuống nhà và đang mở khóa cổng thì thấy một hộp quà khá lớn đặt ở ngay đấy. Cô ngạc nhiên cầm lên, hộp quà không ghi tên người gửi, cũng chẳng đề tên người nhận. Cô phân vân không biết có nên mở ra hay không. Đang loay hoay xem xét chiếc hộp thì một tấm thiệp rơi ra. “Tặng cô, cô gái váy trắng! Món quà xem như lời xin lỗi cho buổi chiều hôm qua. Chúng ta, có thể làm bạn được không?!”

Ly mở chiếc hộp ra, trong đó là bức ảnh của cô. Bức ảnh hôm qua anh ta đã chụp. Ly cũng chẳng để ý xem vì sao anh ta biết địa chỉ nhà mình để gửi ảnh, chỉ thấy bất ngờ vì anh chàng đó tuy kỳ lạ nhưng cũng khá... thú vị. Cô vào nhà đặt bức ảnh ngay ngắn trên bàn rồi vội vàng đến công ty, thấy mình háo hức lạ.

“*Khi nào em rảnh? Anh muốn gặp em, cũng như để xin lỗi cho lần thất hẹn trước*”. Tin nhắn từ Phong.

“*Anh có chắc lần này sẽ không như thế?*”.

Tin nhắn gửi đi, Ly cũng không hiểu vì sao mình lại nói như thế nữa. Cứ như là Ly đang chờ đợi sự thương hại từ Phong vậy, nhưng thực sự không phải thế. Cô chẳng rõ nữa.

- Sẽ không như thế nữa đâu. Bao giờ thì mình có thể gặp nhau?

- Chiều thứ bảy này đi.

Khung ảnh chàng trai kia tặng Ly vẫn để ở bàn làm việc. Thỉnh thoảng nhìn vào, Ly bắt giác thấy vui vui. Dù cô gái trong hình biểu cảm không được vui, lại mang nét buồn mà chỉ riêng cô mới hiểu và từ lâu nét cảm xúc ấy đã thuộc về con người cô, nhưng điều làm cô thích thú chính là món quà này được gửi từ một người lạ mặt. Mình muốn gặp lại anh ta...

Phong đón cô từ công ty, hai người đến một quán ăn Pháp khá lãng mạn và cùng dùng bữa tối.

- Em vẫn thế, không thay đổi gì nhiều - Phong rót rượu cho cô rồi nói.

- Anh muốn em phải thay đổi ư? - Cô cười.

- Cô gái này đã trưởng thành rồi đây!

- Là cuộc đời buộc người ta phải lớn lên thôi - Cô không hiểu sao mình lại muốn châm chọc Phong đến thế.

- Lâu nay em thế nào? Đã có ai chưa?

- Có rồi và cũng đã mất rồi.

- Thế là bây giờ, em vẫn độc thân đúng không? - Phong vẫn tiếp tục dù thấy Ly không mấy hào hứng với cuộc trò chuyện này.

- Vâng. Anh vui lắm nhỉ? Thế anh và cô bạn gái kia...

- Anh muốn chúng mình quay lại! - Không để Ly nói hết câu, Phong đã nói nhanh suy nghĩ của mình.

Sự im lặng nặng nề kéo chùng bầu không khí. Cả hai đều không biết nói thêm gì nữa.

- Anh sẽ chờ câu trả lời của em.

Ly từ chối để Phong đưa về. Đầu cô hơi choáng, có thể vì ly rượu khá mạnh, cũng có thể vì câu nói của Phong. Cô đi bộ một quãng rồi đợi xe

bus đến. Xe bus khá đông, lên xe cô chỉ kịp để ý thấy chỗ trống cạnh một chàng trai nên không ngại ngần bước tới rồi ngồi xuống. Chiếc xe lắc lư rời bên, cô cảm thấy khá mệt.

Không biết có chuyện gì xảy ra, đến lúc chòng tỉnh, cô thấy trên vai mình được chòng thêm chiếc áo khoác, chàng trai bên cạnh cũng không ngồi đó nữa. Ly nhìn quanh xe, chẳng ai chú ý đến cô. Đến bên cuối, cô cùng xuống xe với mọi người, vẫn ngỡ ngàng cầm trên tay chiếc áo khoác, của ai cô cũng không rõ.

Về đến nhà, cô mệt mỏi tắm rửa rồi lên giường nằm. Lúc định treo chiếc áo kia lên thì một chiếc di động rơi ra, chuông reo báo có cuộc gọi đến. Cô nghĩ chắc chủ nhân đang muốn tìm lại điện thoại nên nghe máy.

- Alo, cho tôi hỏi...

- Lần sau, đừng đi xe bus khi đang say, váy trắng ạ! Em có thể bị bắt cóc đấy!

**Từ Nguyên:** Sau khi chọn được bức ảnh ưng ý nhất, Nguyên cẩn thận đóng khung và gói thành một hộp quà khá đẹp.

Sáng sớm, anh đã đến và đặt nó dưới cổng nhà cô gái, như một món quà bất ngờ, cũng là cách để “tiếp cận” cô và kéo hai người gần lại với nhau hơn. Anh đứng đó và quan sát hết mọi động thái của cô, chỉ yên lòng ra về khi nhìn thấy một niềm vui nhỏ từ ánh mắt cô gái ấy.

Từ khi gặp cô, anh có thói quen đứng đợi một người ở con phố này, âm thầm và lặng lẽ. Có lẽ cô không biết rằng cuộc sống của cô có thêm sự hiện diện của anh, một người con trai lạ mặt và chỉ quan sát cô từ xa. Nguyên vẫn rất kiên trì với ý định của mình.

Như một sự tình cờ có sắp đặt, tối đó, Nguyên gặp cô ở nhà bước lên xe bus và thật không khó để cô có thể ngồi gần anh. Đến lúc Nguyên định quay sang bắt chuyện, thì thấy cô đã ngủ gục trên vai anh từ lúc nào. Anh mỉm cười. Quả thực, mọi việc đúng là một sự ngẫu nhiên sắp xếp của ông trời.

Nguyên đợi đến lúc cô về đến nhà liền gọi vào số điện thoại của anh và chờ tín hiệu nghe máy. Giờ đây, anh đã có một cuộc hẹn với cô vào cuối tuần này.

Anh đến chỗ hẹn sớm đến hơn nửa tiếng, nhưng không ngồi vào bàn đã đặt trước mà chọn một vị trí khuất hơn và liên tục nhìn ra cửa. Quán café ngoài anh, chỉ có vài cậu học sinh và một đôi nam nữ nữa. Hai người họ trông khá tình cảm với nhau. Anh không chú ý nhiều, chỉ mong nhanh đến giờ hẹn để được gặp cô...

**Mạc Ly:** Anh chàng kỳ lạ kia hẹn cô đi café. “Thôi được, dù gì mình cũng cần phải cảm ơn vì bức ảnh và còn phải trả áo cho anh ta nữa”.

Hôm đó, có một chút việc nên cô đến chỗ hẹn hơi muộn, không ngờ anh chàng kia còn tới muộn hơn. Quả là nhiếp ảnh gia, gout thẩm mỹ không tồi. Quán không đông khách lắm, cách trang trí thực sự rất bắt mắt, cô ngồi xuống chiếc bàn anh ta đã dọn trước rồi lơ đãng nhìn xung quanh.

Là Hung, anh ta cũng đang ở đây với cô thư ký ấy. Có chút ích kỷ nhỏ nhoi đang nhen nhóm trong cô. Vài giọt nước mắt rơi xuống.

- Chào cô. Tôi tên Nguyên.

Anh vừa nói vừa ngồi xuống trước mặt cô. Ly hơi giật mình.

- Chào anh, tôi là Ly.

- Có vẻ như việc gặp tôi khiến cô không thoải mái lắm?

- Tôi xin lỗi, nhưng sao anh lại nói như thế?

- Nước mắt vẫn còn ướt kia, cô gái...

- Anh có thể ra ngoài cùng tôi được không?

Hai người bước ra khỏi quán café và đi tới một công viên gần đó. Thời tiết bên ngoài khá thoáng khiến cô thấy dễ chịu hơn. Ngồi cạnh nhau bên ghế đá, nhìn đám trẻ con vui chơi xung quanh nhưng cô không biết nói gì với chàng trai này.

Cuối tuần nên công viên có khá nhiều những đôi tình nhân đang hẹn hò. Họ nắm tay, ôm ấp và không ngại trao cho nhau những nụ hôn ngọt ngào của hạnh phúc. Ly thấy hơi ngượng nên đứng dậy.

- Thật buồn cười, nhưng, tôi nghĩ mình không có duyên với những nụ hôn. Ngay cả lúc muốn yên tĩnh một chút, cũng bị những nụ hôn kia quấy rầy.

- Cô có chắc rằng vì mình không có duyên hay cô chưa tự cho mình một cơ hội tìm kiếm may mắn với nó?

- Tôi không biết, đã hai lần tôi mất người yêu chỉ vì những nụ hôn đáng ghét đó!

- Vậy xin lỗi, tôi có thể hôn cô được không?

Ly tròn mắt nhìn chàng trai đang đứng trước mặt mình và không tin vào những gì vừa nghe thấy. Không để cô kịp tin, Nguyên đã nhẹ nhàng luôn tay vào mái tóc cô và đặt lên môi cô một nụ hôn không thể dịu dàng hơn. Ly không chống cự.

Hoàng hôn đang buông xuống ngay phía sau họ, ánh nắng chiều bỗng nhiên vàng rực rỡ. Việc chấp nhận hôn một người con trai khi chỉ gặp đến lần thứ ba, cũng khó hiểu và vô lý y như việc bạn chụp một bức hình và đặt nó ngược nguồn sáng vậy. Biết là trái với tự nhiên, trái với những quy luật logic từ trước, nhưng nó lại cho bạn một tâm hình với góc nhìn đặc biệt.

Không biết câu chuyện của Nguyên và Ly sẽ tiếp diễn như thế nào, chỉ biết rằng, hiện tại, họ đã phá vỡ mọi quy tắc và đã tìm được nụ hôn của chính mình... ■

Hạc Xanh

*Cời Hay Ý Đẹp*

\* Vẻ đẹp đích thực không phải là vẻ đẹp cho ta lạc thú khi chiêm ngưỡng mà là vẻ đẹp khiến cho ta phải khép đôi mắt lại

Etienne Rey