



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

THƯƠNG MAI WEEK-END

Thương mại

CUỐI TUẦN

2202

May 09, 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



KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

* Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
* Theo dõi hồ sơ di 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!!!

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.

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

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

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHANG

XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI NHẬN 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



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

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

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH

GIÃN TĨNH MẠCH

SUNG PHỤ

DA SẠM MÀU

LÒ LOÉT

Trước Phẫu Thuật

Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758

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

Nha Khoa Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng

THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen Astrodome Facial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

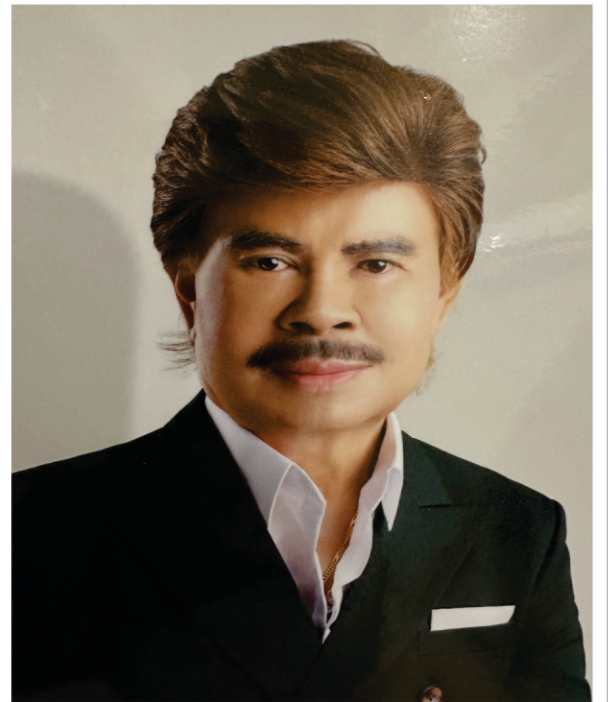
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

Goldengate Restaurant Equipment Co.



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

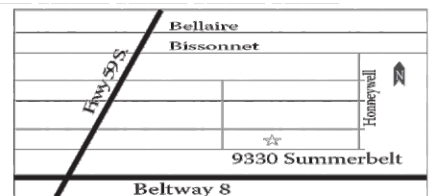
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金 門 爐 頭 廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc **SMART PHONE**

* **Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt **VIRUS** - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



FREE ESTIMATE

KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

Răng xỉn màu làm cách nào để trắng sáng?

Răng xỉn màu là tình trạng răng bị đổi màu sẫm hơn, giảm độ trắng sáng, ngả vàng, hoặc có những đốm trắng, vệt tối màu. Hiện tượng này làm giảm tính thẩm mỹ của hàm răng, ảnh hưởng tới sự tự tin khi giao tiếp.

Răng xỉn màu là gì?

Răng xỉn màu là tình trạng răng không còn trắng sáng và chuyển sang màu vàng hoặc xám đen, nguyên nhân có thể đến từ thói quen ăn uống, di truyền, tuổi tác... Sự đổi màu răng được chia thành ba loại khác nhau: nhiễm màu từ bên ngoài, nhiễm màu từ bên trong và liên quan đến tuổi tác.

Các nguyên nhân làm xỉn màu răng

Một số nguyên nhân có thể gây ra tình trạng răng đổi màu, bao gồm:

- Thực phẩm và đồ uống có màu sẫm: Những loại thực phẩm và đồ uống có màu đậm như cà phê, trà, quả mọng, rượu vang đỏ và nước tương có thể làm răng bạn bị ố vàng theo thời gian.

- Hút thuốc: Thành phần nicotine và tar trong thuốc lá có thể gây ố vàng răng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tình trạng đổi màu răng phổ biến hơn ở những người hút thuốc so với những người không sử dụng.

- Vệ sinh răng miệng kém: Vệ sinh răng miệng không tốt, tích tụ mảng bám trên bề mặt răng sẽ dẫn tới nhiều tác hại, trong đó có sự gia tăng các vết ố. Nếu bạn không loại bỏ mảng bám bằng cách đánh răng và dùng chỉ nha khoa thường xuyên, bạn sẽ có nhiều khả năng bị đổi màu răng.

- Dư thừa fluoride: Với liều lượng phù hợp, fluoride là một khoáng chất tuyệt vời giúp bảo vệ răng của bạn khỏi nguy cơ sâu răng. Tuy nhiên, việc tiêu thụ hàm lượng fluoride cao vượt chuẩn trong thời kỳ phát triển có thể dẫn tới hiện tượng nhiễm fluor (fluorosis), gây ra các đốm màu trên bề mặt răng.

- Di truyền: Màu sắc, độ sáng và độ trong của răng tự nhiên khác nhau ở mỗi người. Một số người có thể có màu răng tự nhiên xỉn hơn do yếu tố di truyền.

- Chấn thương răng: Ngã, tai nạn giao thông, chấn thương khi chơi thể thao... có thể dẫn tới chấn thương răng, tổn thương mô tủy răng, gây ra tình trạng răng đổi màu. Ngoài ra, chấn thương răng ở trẻ nhỏ có thể ảnh hưởng tới quá trình hình thành men, gây ra các vùng đổi màu khi răng vĩnh viễn mọc sau này.

- Lão hóa: Khi bạn già đi, men răng của bạn sẽ mỏng hơn, từ đó làm lộ nhiều hơn lớp ngà răng màu vàng phía dưới. Do đó, răng của bạn có thể nhìn tối màu hơn khi bạn già đi.

- Các phương pháp điều trị nha khoa: Răng sau điều trị tủy thường sẽ bị đổi màu. Ngoài ra, một số vật liệu nha khoa cổ điển như amalgam, trước đây thường được sử dụng để trám răng, có thể khiến răng của bạn có màu xám.

- Bệnh toàn thân: Một số tình trạng toàn thân có thể gây ra hiện tượng đổi màu răng, bao gồm bệnh gan, bệnh celiac, thiếu calci, rối loạn ăn uống và bệnh chuyển hóa.

- Thuốc: Một số loại thuốc như thuốc kháng histamin và thuốc điều trị tăng huyết áp, có thể khiến răng bị đổi màu. Ngoài ra, việc sử dụng kháng sinh tetracycline hoặc doxycycline trong thời thơ ấu cũng có thể dẫn tới sự thay đổi màu răng.

- Các phương pháp điều trị ung thư: Hóa trị hoặc xạ trị vùng đầu cổ có thể khiến răng đổi màu.

Cách cải thiện hàm răng xỉn màu

Để phòng tránh tình trạng răng xỉn màu, ngay tại nhà, bạn có thể áp dụng một số phương pháp sau:

- Chải răng thường xuyên: Chải răng ít nhất hai lần mỗi ngày bằng kem đánh răng có chứa fluoride. Có thể chọn loại kem có tác dụng làm trắng.

- Dùng chỉ nha khoa: Sử dụng chỉ nha khoa hàng ngày để loại bỏ mảng bám và thức ăn thừa giữa các kẽ răng.

- Súc miệng: Sử dụng nước súc miệng chứa fluoride để giúp làm sạch và khử mùi.

- Tránh thực phẩm gây xỉn màu: Hạn chế tiêu thụ trà, cà phê, rượu vang đỏ, và các loại thực phẩm có màu đậm như thịt kho, cá kho nước màu, nước tương. Nếu sử dụng, hãy súc miệng bằng nước ngay sau đó.

- Chế độ ăn uống lành mạnh: Bổ sung thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, như trái cây và rau củ, giúp cải thiện sức khỏe răng miệng.

- Ngừng hút thuốc: Nếu bạn có thói quen hút thuốc, hãy cân nhắc việc bỏ thuốc vì nó có thể làm răng xỉn màu, cũng như ảnh hưởng xấu tới sức khỏe toàn thân.

Trong nhiều trường hợp, để cải thiện màu sắc răng, bạn sẽ cần tới sự hỗ trợ của bác sĩ nha khoa tại phòng khám, với các phương pháp can thiệp phù hợp:

- Lấy cao răng: Những mảng bám màu vàng, nâu, đen trên bề mặt răng thường làm giảm tính thẩm mỹ, khiến người bệnh mất tự tin. Các mảng bám này đôi khi có thể được loại bỏ bằng thủ thuật đơn giản, an toàn như lấy cao răng.

- Tẩy trắng răng: Tẩy trắng là phương pháp có tính bảo tồn hàng đầu trong thang đo các phương pháp cải thiện thẩm mỹ răng. Thuốc tẩy trắng với thành phần hydrogen peroxide sẽ bẻ gãy các liên kết đôi của chất màu hữu cơ - yếu tố làm xỉn màu răng của bạn, từ đó làm răng trắng sáng hơn. Tùy vào mức độ xỉn màu, bác sĩ có thể đưa ra chỉ định tẩy trắng tại nhà với nồng độ thấp hoặc tẩy trắng tại phòng khám với thuốc nồng độ cao hơn, kết hợp với chiếu laser kích hoạt.

- Dán sứ veneer: Trong trường hợp màu sắc răng kém thẩm mỹ, không thể cải thiện bằng tẩy trắng thông thường, mặt dán sứ veneer là một lựa chọn được tin dùng. Bác sĩ sẽ đặt một mặt dán sứ siêu mỏng lên mặt ngoài của răng, từ đó giúp gia

tăng độ trắng sáng và độ bóng bề mặt răng.

- Chụp răng sứ: Trong trường hợp răng của bạn bị xỉn màu mức độ nghiêm trọng, ví dụ do nhiễm tetracycline, hoặc răng bị đổi màu kèm tổn thương mất mô cứng khi bị sâu răng, nha sĩ có thể chỉ định cho bạn dùng chụp sứ. Chụp sứ được sửa soạn đúng quy cách, sát khít với cùi răng, sẽ giúp cải thiện màu sắc, hình dáng răng, và bảo vệ phần mô răng lành còn lại tránh bị tổn thương thêm.

Để duy trì hàm răng khỏe đẹp, bạn nên đi khám răng định kỳ 6 tháng/lần, lấy cao răng và phát hiện, kiểm soát sớm các tổn thương để có được hàm răng trắng sáng và khỏe mạnh. ■

Thích nhai đá - dấu hiệu cảnh báo mắc bệnh

Các chuyên gia cảnh báo thói quen nhai đá lạnh có thể cảnh báo bệnh rối loạn lo âu hoặc thiếu sắt.

Nhai móng tay, gặm nắp bút, tẩy bút chì hay nhai đá có thể là cách để đối phó với sự buồn chán hoặc giảm căng thẳng. Tình trạng thèm và ăn đá hoặc những thứ không có giá trị dinh dưỡng, chẳng hạn đất, giấy cũng có liên quan đến một số vấn đề sức khỏe như thiếu sắt. Các chuyên gia khuyến nghị nếu thường xuyên thèm ăn đá, mọi người nên trao đổi với bác sĩ hoặc đi khám tại bệnh viện.

Nhai đá có thể gây ra các vết nứt trên men răng, dễ lan rộng, gây ra tình trạng mẻ răng. Theo Holly Shaw, phó giáo sư tại Đại học Y Nha khoa Columbia, nhai đá thuộc nhóm các thói quen được gọi là hoạt động cận chức năng của miệng, gồm nghiến răng, mút ngón tay cái, cắn môi và các hành động lặp đi lặp lại một cách vô thức khác. 90% dân số biểu hiện các hành vi này, thường là do căng thẳng, lo lắng và các yếu tố cảm xúc khác.

Alec Eidelman, giảng viên về chính sách và dịch tễ học sức khỏe răng miệng tại Trường Y Nha khoa Harvard, cho biết những thói quen cận chức năng ở miệng có thể gây tổn thương vĩnh viễn cho răng, nướu, gây căng thẳng dây chằng nối răng với xương xung quanh, có thể làm chảy máu, tụt nướu và mất xương.

"Bản thân những thói quen cận chức năng ở miệng này đối với răng khỏe mạnh có thể không phải lúc nào cũng gây hại. Nhưng khi răng bị tổn thương hoặc có nguy cơ vì bất kỳ lý do nào khác nhau, thì nó sẽ trở nên nguy hiểm hơn một chút", ông nói.

Những người có nguy cơ cao hơn có thể bao gồm những người bị lệch khớp cắn, nghĩa là răng hàm trên và hàm dưới của họ không khớp với nhau đúng cách khi cắn. Nhai đá hoặc đồ ăn cứng có thể gây căng thẳng cho răng hoặc làm tổn thương nướu.

Các chuyên gia cho biết, không nên nhai đá, đặc biệt là đối với những người có tiền sử mắc các vấn đề về răng miệng. Tuy nhiên, đá bào hoặc đá xay nhuyễn ít có khả năng gây hại hơn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Thói quen tốt về dinh dưỡng, lối sống giúp tăng cường trí nhớ

Chuyên gia cho biết, lối sống và cách ăn uống có thể giúp bạn tăng cường trí nhớ.



Thói quen tốt về dinh dưỡng, lối sống giúp tăng cường trí nhớ

Trí nhớ là khả năng lưu giữ thông tin từ môi trường ngoài tác động lên cơ thể qua các giác quan, được cơ thể ghi nhận và lưu trữ lại. Nơi lưu trữ thông tin chủ yếu là ở các cấu trúc não, những thông tin này sẽ được cơ thể tái hiện, khai thác, sử dụng trong những trường hợp cần thiết.

Bản chất của trí nhớ chính là việc thành lập đường liên hệ thần kinh tạm thời trên não bộ. Cơ sở sinh lý của trí nhớ chính là quá trình hình thành, lưu giữ, củng cố và khôi phục lại các đường liên hệ thần kinh tạm thời.

Trí nhớ có nhiều loại. Người ta có thể phân loại trí nhớ dựa theo sự hình thành trí nhớ (theo cách phân loại này thì trí nhớ bao gồm: trí nhớ hình tượng, trí nhớ vận động, trí nhớ cảm xúc, trí nhớ ngôn ngữ - logic), hoặc phân loại trí nhớ dựa theo thời gian tồn tại của trí nhớ (theo cách phân loại này thì trí nhớ bao gồm trí nhớ ngắn hạn, trí nhớ dài hạn).

Những yếu tố ảnh hưởng trí nhớ

Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến trí nhớ, gồm cả yếu tố ngoại cảnh, môi trường và bên trong cơ thể. Mặt khác, lượng thông tin, nội dung, hình thức của thông tin tiếp nhận cũng là một trong những yếu tố quan trọng giúp việc hình thành trí nhớ dễ dàng, lâu bền.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý, lối sống lành mạnh tích cực, sẽ mang lại tình trạng tốt nhất về thể chất và tinh thần.

Trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, chúng ta có thể quên các đồ vật như chìa khóa, lúc thì tìm kính, bút, rồi điện thoại để ở đâu.

Hiện tượng này có thể hạn chế được nếu các vật dụng đó luôn được để ngăn nắp, gọn gàng, có một chỗ để quy định. Người ta cũng có thể rèn luyện để có trí nhớ tốt bằng cách lên kế hoạch cho các công việc, sắp xếp, bố trí vật dụng gọn gàng, ngăn nắp.

Để có được trí nhớ tốt, chúng ta cần thúc

đẩy cả các yếu tố bên trong và các yếu tố bên ngoài, cả trong việc rèn luyện duy trì một nếp sống, nếp sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sắp xếp công việc khoa học, có kế hoạch.

Chế độ dinh dưỡng tốt cho trí não

Chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ cung cấp đầy đủ cho cơ thể chúng ta năng lượng, vi chất dinh dưỡng, nhóm chất có hoạt tính sinh hoạt cao, vai trò rất quan trọng cho trí nhớ như: omega-3; omega-6; chất béo phospho (phospholipid); các axit amin.

Chất béo thiết yếu (omega-3 và omega-6): Đây là các chất béo thiết yếu, là nguyên liệu cấu tạo nên tế bào thần kinh. Não còn cần cả chất béo bão hòa và cholesterol, nhưng vì cơ thể có thể tự tổng hợp được nên không bị thiếu. Riêng omega-3 và omega-6 dễ bị thiếu, vì thế phải đưa từ bên ngoài vào qua đường ăn uống. Các chất béo thiết yếu này có trong các loại cá và hạt nhiều dầu.

Chất béo phospho (phospholipid): Đây là người bạn tốt nhất của trí nhớ. Chất béo bao bọc dây thần kinh nên thúc đẩy sẽ dẫn truyền các tín hiệu tron tru trong não. Mặc dù cơ thể có thể tự tạo phospholipid, nhưng chế độ ăn có thêm chất này vẫn tốt. Phospholipid có nhiều trong lòng đỏ trứng và thịt nội tạng.

Axit amin: Đây là thành phần tạo nên các chất dẫn truyền thần kinh (chất mang tín hiệu từ tế bào thần kinh này sang tế bào thần kinh khác) nên hết sức cần thiết. Những axit amin này có nhiều trong thức ăn giàu đạm như thịt, cá, trứng, sữa, đậu nành và các loại đậu khác.

Ngoài ra, nhiều loại vi chất dinh dưỡng cũng trực tiếp hay gián tiếp góp phần vào việc tăng cường và duy trì trí nhớ, ví dụ như chất sắt là vi chất quan trọng tham gia vào quá trình tạo máu, chúng ta sẽ không thể tiếp thu thông tin tốt nếu cơ thể chúng ta luôn mệt mỏi, buồn ngủ do bệnh thiếu máu dinh dưỡng gây nên.

Hiểu được những yếu tố có liên quan đến việc hình thành và duy trì trí nhớ, chúng ta sẽ có những thay đổi tích cực, đặc biệt là về thói quen dinh dưỡng và lối sống, sao cho luôn duy trì được một tình trạng sức khỏe tốt nhất và tinh thần minh mẫn. Đó là điều kiện cơ bản để giúp bạn có trí nhớ tốt. ■

5 dấu hiệu trên da cảnh báo dị ứng với rượu, bia

Da ửng đỏ, phát ban, ngứa, sưng tấy hoặc bị viêm da tiếp xúc là những dấu hiệu cảnh báo cơ thể bạn có thể bị dị ứng với đồ uống có cồn.

1. Da ửng đỏ

Theo bác sĩ Emma Cunningham, người sáng lập của Emma Clinics, rượu có thể khiến mạch máu giãn ra, dẫn đến da đỏ hoặc ửng đỏ, đặc biệt ở mặt và cổ. Phản ứng này phổ biến hơn ở những người không dung nạp rượu và được gọi là phản ứng đỏ mặt do rượu, tuy nhiên, nó thường bị nhầm là dị ứng.

Cô cho biết: "Phản ứng đỏ do rượu thường có nguyên nhân là thiếu hụt di truyền một loại enzyme có tên aldehyd dehydrogenase 2 (ALDH2). Sự thiếu hụt khiến con người chuyển hóa rượu kém hiệu quả, dẫn đến giải phóng histamine, gây phản ứng đỏ bừng. Một số nghiên cứu cho thấy thuốc kháng histamine sẽ làm giảm các triệu chứng bốc hỏa do rượu, tuy nhiên, nó sẽ không bảo vệ cơ thể khỏi tác động của acetaldehyde".

2. Phát ban

Phản ứng dị ứng với rượu có thể biểu hiện dưới dạng phát ban, nổi mẩn đỏ. "Phản ứng này thường xảy ra do phản ứng miễn dịch với một số thành phần trong đồ uống có cồn, chẳng hạn như ngũ cốc, men hoặc sunfite", bác sĩ Emma cho biết.

3. Ngứa da

Dị ứng hoặc không dung nạp rượu cũng có thể gây ngứa toàn thân, có thể xảy ra ngay sau khi uống rượu hoặc phát triển dần dần theo thời gian. Tiến sĩ Emma cho biết tình trạng ngứa này có thể cục bộ hoặc ảnh hưởng đến các vùng lớn hơn trên cơ thể.

4. Sưng tấy

Trong một số trường hợp, phản ứng dị ứng với rượu có thể dẫn đến sưng môi, lưỡi, mặt hoặc cổ họng. "Tình trạng này được gọi là phù mạch và có thể là một phản ứng dị ứng nghiêm trọng cần được chăm sóc y tế ngay lập tức", cô nói.

5. Viêm da tiếp xúc

Tiếp xúc trực tiếp với một số đồ uống có cồn hoặc các thành phần trong đồ uống này có thể gây viêm da tiếp xúc, đặc trưng bởi mẩn đỏ, ngứa và đôi khi phỏng rộp da.



Người bệnh sẽ có cảm giác khó chịu, ngứa ngay đồng thời khiến làn da mất thẩm mỹ

Phản ứng này phổ biến hơn ở những người thường xuyên sử dụng rượu, chẳng hạn như người pha chế rượu hoặc người nấu bia.

Emma nói thêm: "Điều quan trọng cần lưu ý là những triệu chứng này cũng có thể do các yếu tố khác gây ra, chẳng hạn như mất nước, giải phóng histamine hoặc nhạy cảm với các thành phần cụ thể trong đồ uống có cồn. Nếu bạn nghi ngờ mình bị dị ứng hoặc không dung nạp rượu, tốt nhất nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe để được chẩn đoán và quản lý thích hợp". ■

4 đặc điểm này tiết lộ người có sức khỏe tốt, trẻ lâu

Không cần mỹ phẩm đắt tiền hay bí quyết cầu kỳ, phụ nữ có thể giữ được thần thái tươi tắn, sức sống dồi dào nhờ duy trì những thói quen đơn giản giúp nội tiết ổn định từ bên trong.

Tuổi tác không quyết định vẻ ngoài và năng lượng của một người phụ nữ. Điều quan trọng hơn là cách họ chăm sóc cơ thể, cảm xúc và cuộc sống mỗi ngày - những yếu tố tạo nên sự khác biệt rõ rệt theo thời gian.

Nhiều người cho rằng "khí sắc tốt" ở phụ nữ là điều gì đó khó lý giải. Nhưng dưới góc độ y học, đó chính là biểu hiện của sự cân bằng nội tiết tố - yếu tố quyết định sức sống và vẻ rạng rỡ từ bên trong.

Điều này không chỉ dành cho các cô gái trẻ, nó là "nguồn năng lượng sống" kéo dài suốt cuộc đời của người phụ nữ. Khi nguồn năng lượng này đầy, một người sẽ tỏa sáng từ bên trong; khi năng lượng cạn kiệt, ngay cả những loại mỹ phẩm đắt tiền nhất cũng không thể che giấu được sự mệt mỏi.

Theo QQ News, quan sát những phụ nữ đã ngoài 50 nhưng vẫn tràn đầy năng lượng, bạn sẽ thấy họ thường có những điểm chung rất rõ ràng.

Khuôn mặt rạng rỡ, đáng đi tự tin

Đây không phải là vẻ đẹp nhờ trang điểm, mà là sự hồng hào tự nhiên của làn da, là cảm giác da mịn màng sau khi rửa mặt. Vẻ đẹp này cũng thể hiện ở việc leo cầu thang không hụt hơi hay đi dạo cả ngày vẫn tràn đầy năng lượng.

Trong cuộc sống, nhiều người phụ nữ lớn tuổi có thể khiến người khác phải ngạc nhiên vì thần thái và năng lượng của họ. Có người đã ngoài 50 nhưng vẫn giữ thói quen dậy sớm tập thể dục mỗi ngày, tham gia các hoạt động cộng đồng, thậm chí tự tin biểu diễn văn nghệ với phong thái nhẹ nhàng, cuốn hút. Họ ăn uống điều độ, ngủ nghỉ đúng giờ, giữ tâm trạng nhẹ nhàng, không để muộn phiền chất chứa.

Ngược lại, nhiều phụ nữ, vừa qua tuổi 50, lại có suy nghĩ: "Tôi già rồi, cần gì phải làm đẹp". Họ buông xuôi, thức khuya xem phim, ăn uống thất thường, ít vận động. Lâu dần, làn da của họ xỉn màu, tái nhợt, cơ thể mệt mỏi, đầu gối đau nhức khi leo cầu thang.

Theo các bác sĩ, sau 35 tuổi, chức năng buồng trứng suy giảm, estrogen bắt đầu biến động. Tuy nhiên, lịch trình ngủ nghỉ đều đặn và vận động nhẹ nhàng có thể đóng vai trò như "chất làm dịu", giúp hệ nội tiết ổn định.

Thời điểm vàng cho sự tiết hormone là từ 10h đêm đến 2h sáng, giấc ngủ sâu hiệu quả hơn bất kỳ loại mặt nạ nào. Đi bộ 20 phút sau bữa ăn, hoặc tập Thái cực quyền, có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, đảm bảo các chất dinh dưỡng được cung cấp đầy đủ cho da và các cơ quan.

Cảm xúc ổn định, ít bị xáo trộn

Phụ nữ có nội tiết tố cân bằng không phải là

người nóng tính, mà ngược lại, họ thường rất điềm tĩnh. Có những người phụ nữ gặp phải biến cố lớn ở độ tuổi trung niên nhưng họ vẫn bình tĩnh giải quyết từng bước một, giữ thái độ lạc quan. Họ hiểu rằng hoảng loạn không giúp ích gì, ngược lại còn khiến cơ thể rối loạn.

Về mặt sinh lý, cảm xúc và hormone hoạt động theo cơ chế hai chiều. Căng thẳng kéo dài khiến cơ thể tiết nhiều cortisol - hormone gây stress - làm ức chế sản xuất estrogen. Ngược lại, nồng độ estrogen bất ổn cũng khiến tâm trạng dễ cáu gắt, mất ngủ, tạo thành vòng luẩn quẩn.

Vòng luẩn quẩn này thực ra có thể bị phá vỡ thông qua các bài tập đơn giản như thiền và hít thở sâu. Nghiên cứu về phụ nữ tiền mãn kinh của Bệnh viện Hiệp hòa Bắc Kinh (Trung Quốc) cho thấy việc tập thở bằng cơ hoành đều đặn 3 lần/ngày, mỗi lần 5 phút giúp giảm 40% sự rối loạn tâm trạng sau 8 tuần.

Luôn có cái nhìn mới mẻ về cuộc sống

Những người phụ nữ trẻ lâu thường có một điểm chung: luôn tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Khi rảnh rỗi, họ có thể trồng rau, học làm bánh, luyện thư pháp hay chụp ảnh thiên nhiên. Họ hào hứng với những điều nhỏ bé nhưng thư thái mỗi ngày.

Những hoạt động này kích thích não bộ tiết ra dopamine và endorphin - các hormone hạnh phúc, giúp cơ thể duy trì trạng thái năng động, tích cực. Ngược lại, nếu sống đơn điệu, thiếu kích thích mới, não bộ sẽ giảm hoạt động, kéo theo khả năng điều hòa nội tiết cũng suy giảm. Nói đơn giản, khi cơ thể cảm thấy bạn không cần năng lượng nữa, nó sẽ thực sự trở nên trì trệ, lười biếng.

Có sự độc lập và không gian riêng

Sự độc lập ở đây không chỉ là tài chính, mà là sự tự chủ về tinh thần. Nó có nghĩa là bạn có không gian riêng tư cho bản thân, không ràng buộc mọi niềm vui và nỗi buồn của mình với gia đình. Những phụ nữ có cuộc sống riêng - như tham gia hoạt động cộng đồng, có bạn bè, sở thích cá nhân - thường ít bị phụ thuộc cảm xúc vào người khác.

Sự tự chủ về tinh thần này giúp giảm lo âu, ổn định cảm xúc và duy trì cân bằng nội tiết. Các nghiên cứu tâm lý cũng cho thấy khi một người đặt toàn bộ giá trị của bản thân vào phản hồi của người khác, bất kỳ sự xáo trộn nhỏ nào cũng có thể gây bất ổn cảm xúc, từ đó phá vỡ sự cân bằng nội tiết tố.

Trong khi đó, những phụ nữ có mạng lưới xã hội và sở thích cá nhân ổn định sẽ ít rơi vào trầm cảm hay rối loạn thể chất khi gặp biến cố trong cuộc sống như con cái trưởng thành hay mất người thân. Sự tự tin rằng "Tôi có thể sống tốt một mình" chính là chất ổn định hormone mạnh mẽ nhất. ■

Đi bộ là bài tập tốt nhất để kéo dài tuổi thọ

Nghiên cứu quy mô lớn cho thấy đi bộ là bài tập hiệu quả nhất giúp giảm nguy cơ tử vong sớm và kéo dài tuổi thọ.

Nghiên cứu vừa được công bố trên tạp chí BMJ Medicine đã chỉ đích danh bài tập tốt nhất cho tuổi thọ và cách tập hiệu quả nhất.

Nghiên cứu quy mô lớn theo dõi hơn 170.000 người trong 30 năm

Các nhà khoa học từ Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan (Mỹ), Đại học Y khoa Trùng Khánh (Trung Quốc) và Đại học Yonsei (Hàn Quốc) đã phân tích dữ liệu của tổng cộng 173.229 người tham gia, nhằm tìm ra bài tập hiệu quả nhất để kéo dài tuổi thọ và so sánh hiệu quả của cách tập đơn lẻ và cách tập kết hợp nhiều bài tập đối với tuổi thọ.

Người tham gia báo cáo các hoạt động như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội, leo cầu thang, chèo thuyền hoặc thể dục nhịp điệu, các môn thể thao dùng vợt, yoga, giãn cơ và cả các hoạt động mạnh mẽ như cắt cỏ, làm vườn, đào đất. Trong thời gian theo dõi 30 năm, có 38.847 người đã qua đời.

Đi bộ bất ngờ đứng đầu về khả năng kéo dài tuổi thọ

Đi bộ được coi là một trong những bài tập thể dục tốt nhất vì tính đơn giản, dễ thực hiện, ít tác động mạnh lên khớp nhưng mang lại lợi ích toàn diện. Kết quả cho thấy đi bộ là bài tập được nhiều người yêu thích nhất. Đặc biệt, các phát hiện mang lại tin vui bất ngờ cho chính những người này:

Đi bộ có mối liên hệ mạnh mẽ nhất trong việc giảm nguy cơ tử vong sớm, kéo dài tuổi thọ, tăng cường sức khỏe tim mạch, hỗ trợ giảm cân, cải thiện sức khỏe não bộ và hệ miễn dịch, phù hợp với mọi lứa tuổi, theo trang tin khoa học Scitech Daily.

Cụ thể:

Đi bộ giúp giảm 17% nguy cơ tử vong sớm.

Các môn thể thao dùng vợt giảm 15% nguy

cơ.

Thể dục nhịp điệu hoặc chèo thuyền giảm 14% nguy cơ.

Tập tạ giảm 13%.

Chạy bộ nhanh giảm 13%, chạy chậm giảm 11%.

Leo cầu thang giảm 10%.

Đạp xe giảm 4%.

Kết hợp nhiều bài tập giúp tăng hiệu quả rõ rệt

Ngoài ra, kết quả cũng cho thấy tập đa dạng nhiều bài tập sẽ mang lại kết quả tốt hơn so với chỉ tập một bài tập.

Những người có hoạt động đa dạng nhất có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân thấp hơn 19%, nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch, ung thư, bệnh hô hấp và các nguyên nhân khác thấp hơn từ 13 - 41%.

Cách tập tối ưu để sống khỏe, sống lâu

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng: Đi bộ chính là bài tập cơ bản và hiệu quả nhất để giảm nguy cơ tử vong sớm, kéo dài tuổi thọ. Tuy nhiên, để tối đa hóa lợi ích, nên kết hợp đi bộ với tập luyện sức mạnh (tập tạ, ngồi xổm, hít đất) hoặc các môn thể thao dùng vợt, theo trang tin khoa học Scitech Daily. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Người phụ nữ bị ảnh hưởng hô hấp sau 6 tháng giặt quần áo theo cách này

Gặt quần áo là việc hàng ngày chúng ta làm để làm sạch quần áo. Chính vì thế, những sai lầm dù nhỏ khi giặt quần áo cũng có thể gây ra những ảnh hưởng lớn cho sức khỏe. Dưới đây là một ví dụ.

Gần đây, cô Trương, một phụ nữ 30 tuổi đến từ Bắc Kinh (Trung Quốc), đột nhiên gặp khó khăn trong việc thở khi đang đi du lịch ở Quảng Đông. Ban đầu, cô nghĩ đó là hen suyễn do dị ứng. Cô bị lên cơn hen suyễn và đã mua thuốc hen suyễn ngay trong đêm, nhưng các triệu chứng không thuyên giảm hoàn toàn.

Cô đã gián đoạn chuyến đi và bắt chuyến bay sớm nhất trở về Bắc Kinh vào ngày hôm sau để điều trị. Sau khi đến khám ở một vài bệnh viện, cuối cùng cô ấy được chẩn đoán mắc bệnh do sử dụng hỗn hợp gồm bột giặt, chất khử trùng và muối natri trong 6 tháng giặt quần áo dẫn đến ngộ độc hóa chất và bong khí quản.

Được biết, các triệu chứng mà cô Trương gặp phải bao gồm khô mũi, khó thở thường xuyên và mất ngủ suốt sáu tháng qua, thường xuyên phải ngồi trên ghế sofa mà không ngủ được. Cô đã đi khám nhiều bác sĩ và thử nhiều phương pháp điều trị khác nhau nhưng kết quả không khả quan.

Ban đầu, một số bác sĩ nghi ngờ cô bị hen suyễn, nhưng cô cảm thấy các triệu chứng của mình không phù hợp. Sau đó, một bệnh viện khác chẩn đoán cô bị bệnh tai mũi họng, và kết quả khám cho thấy cô bị phì đại cuống mũi. Tuy nhiên, sau một thời gian điều trị bằng y học cổ truyền và châm cứu, các triệu chứng của cô vẫn không cải thiện.

Sau đó, cô và chồng đã đi du lịch. Khi đang ở tại một nhà nghỉ, cô đột nhiên cảm thấy khó thở do mùi nồng nặc của vật liệu sửa chữa mới trong phòng.

Nghi ngờ có thể do dư lượng formaldehyde, cô lập tức đổi khách sạn. Tối hôm đó, cô tìm kiếm thông tin trên mạng và đoán có thể là hen suyễn dị ứng, nên đã mua thuốc hen suyễn ngay trong đêm. Tuy nhiên, các triệu chứng không thuyên giảm hoàn toàn, vì vậy cô quyết định trở về Bắc Kinh vào sáng hôm sau để điều trị.

Kết quả xét nghiệm chức năng phổi cho thấy cô bị mãn cảm đường hô hấp trên. Để xác định chất gây dị ứng và ngăn ngừa tái phát trong tương lai, cô đã đến chuyên khoa. Sau khi khám kỹ lưỡng, bác sĩ cho biết nguyên nhân có thể là do ngộ độc hóa chất từ việc sử dụng các sản phẩm tẩy rửa quá đậm đặc, dẫn đến bong đường hô hấp và gây ra tình trạng quá mãn đường hô hấp trên.

Cô Trương nhớ lại rằng trong sáu tháng qua, cô thường xuyên trộn bột giặt, dung dịch khử trùng và "muối natri" khi giặt quần áo, sử dụng với số lượng lớn và đôi khi còn thêm cả hạt làm thơm không khí. Chiều ngày trở về Bắc Kinh, cô vừa dùng những sản phẩm này để giặt vỏ ghế sofa,

và tối hôm đó, tình trạng khó thở của cô trở nên trầm trọng hơn đáng kể.

Sau khi xuất viện, cô đã làm theo chỉ dẫn của bác sĩ, uống thuốc đồng thời ngừng giặt quần áo theo cách trước kia, và các triệu chứng của cô đã cải thiện đáng kể. Cô cũng cho biết chồng cô bị đau họng dai dẳng gần hai tháng, không thuyên giảm sau khi điều trị bằng y học cổ truyền, cô nghi ngờ phương pháp giặt giũ này cũng có liên quan đến vấn đề đó.

Giáo sư Xiang Yonggang thuộc Khoa Hóa học, Đại học Nông nghiệp Hoa Trung (Trung Quốc) phân tích rằng việc sử dụng đồng thời chất tẩy rửa quần áo và chất khử trùng là phổ biến trong cuộc sống hàng ngày, nhìn chung không gây ra vấn đề đáng kể khi sử dụng theo hướng dẫn.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng nếu đó là các loại chất tẩy rửa có chứa clo, việc sử dụng đồng thời với chất tẩy rửa quần áo có thể tạo ra các chất gây kích ứng như khí clo hoặc cloramin. Chất khử trùng được sử dụng trong trường hợp này có phenol là thành phần chính và thường không tạo ra các khí như vậy.

Mặc dù vậy, khi sử dụng chất khử trùng đồng thời với chất tẩy rửa quần áo và acetone, quá trình tạo bọt, khuấy trộn và hình thành bong bóng trong quá trình giặt làm tăng sự tiếp xúc giữa chất lỏng và không khí, khiến một số thành phần dễ bay hơi dễ dàng bay vào không khí và làm tăng nguy cơ hít phải.

Trong điều kiện thông gió kém, với lượng sử dụng lớn và tiếp xúc lặp đi lặp lại kéo dài, một số người nhạy cảm có thể bị kích ứng đường hô hấp, ho hoặc tăng phản ứng quá mức của đường thở; nếu đã có sự nhạy cảm hoặc tổn thương đường thở, việc tiếp tục tiếp xúc với các chất gây kích ứng có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng.

Các chuyên gia khuyên rằng nhìn chung sản phẩm an toàn khi sử dụng theo hướng dẫn, nhưng nên tránh sử dụng quá mức, đặc biệt là trong môi trường kín hoặc trong điều kiện nhiệt độ cao hoặc rung động mạnh. Cần duy trì thông gió tốt để giảm nguy cơ hít phải các chất độc hại không cần thiết. ■

Những kiểu chóng mặt "chỉ điểm" đột quy, bệnh tim mạch

Tình trạng chóng mặt đột ngột đi kèm dấu hiệu liệt, nói khó, đau ngực hoặc cứng cổ cảnh báo những bất thường nguy hiểm ở não và tim mạch, đe dọa trực tiếp đến tính mạng người bệnh.

Theo các chuyên gia phân tích chóng mặt không phải một căn bệnh độc lập mà chỉ là triệu chứng phản ánh nhiều bệnh lý khác nhau. Con quay cuồng làm người bệnh có cảm giác môi trường xung quanh đang chuyển động, đôi khi kèm theo hiện tượng bông bênh, tối sầm mặt mũi, đi không vững, buồn nôn, vã mồ hôi, tim đập nhanh hoặc giảm thính lực.

Dựa vào thời gian, yếu tố khởi phát và các triệu chứng đi kèm, chuyên gia y tế phân loại chóng mặt thành hai nhóm chính gồm nguy hiểm và lành tính.

Nhóm chóng mặt nguy hiểm thường xuất phát từ cấu trúc não hoặc tim, đòi hỏi người bệnh đi cấp cứu ngay lập tức để tránh nguy cơ đột quy, thậm chí tử vong. Các dấu hiệu cảnh báo bao gồm đau đầu dữ dội khởi phát đột ngột, nhìn đôi, méo miệng, yếu hoặc tê bì chân tay, mất phối hợp vận động.

Ngoài ra, người bệnh có thể cảm thấy đau ngực, khó thở, nhịp tim rối loạn, suýt ngất, sốt cao, cứng cổ, chảy máu tai hoặc mất thính lực đột ngột. Những cơn quay cuồng dữ dội kéo dài hàng giờ, khiến người bệnh nôn liên tục, không thể ăn uống hoặc mang tính chất khác hẳn những lần trước đây cũng chỉ thị tình trạng nguy cấp liên quan đến đột quy hay nhiễm trùng nặng.

Ngược lại, tình trạng chóng mặt lành tính thường bắt nguồn từ các vấn đề ở tai trong. Con choáng váng diễn ra dữ dội nhưng kết thúc chóng vánh trong vài giây đến dưới một phút. Biểu hiện này xuất hiện rõ rệt khi người bệnh thay đổi tư thế đầu như trở mình, cúi hoặc ngửa.

Nhóm này không gây ra tình trạng yếu liệt, nói khó hay nhìn đôi. Nếu cơn choáng váng đi kèm chứng ù tai, đầy tai, người bệnh có khả năng mắc hội chứng Ménière.

Khi cơn chóng mặt ập đến, người bệnh cần lập tức ngừng mọi hoạt động, tìm nơi an toàn để ngồi hoặc nằm, tránh lái xe hay leo cao nhằm phòng ngừa té ngã. Bác sĩ khuyên người bệnh hít thở sâu, chậm rãi, tập trung ánh nhìn vào một điểm cố định nhằm giảm bớt cảm giác quay cuồng, đồng thời không quay đầu hay đứng dậy quá nhanh.

Người bệnh còn tỉnh táo và không nôn nhiều có thể uống nước lọc hoặc nước đường nếu nghi ngờ cơ thể mất nước, hạ đường huyết. Khi tình trạng tái diễn nhiều lần làm suy giảm chất lượng sống, người bệnh cần nhanh chóng đi khám để tìm rõ nguyên nhân.

Nhằm chủ động phòng ngừa, bác sĩ khuyên cáo mọi người bổ sung thực phẩm giàu vitamin nhóm B như thịt, cá, rau xanh, ngũ cốc, cùng vitamin C từ cam, bưởi, ổi. Chế độ ăn hàng ngày cần tăng cường magie, kali, chất béo tốt và omega-3, đồng thời hạn chế tối đa đồ mặn, đồ ngọt, rượu bia, cà phê và thuốc lá.

Mọi người duy trì thói quen uống đủ nước, ngủ từ 7 đến 8 giờ mỗi ngày, tập luyện thể thao vừa sức bằng các bài đi bộ, yoga hay vận động cổ vai gáy. Dân văn phòng cần quản lý căng thẳng, tránh làm việc liên tục quá lâu và nên đứng dậy vận động nhẹ sau mỗi 1 đến 2 giờ.

Việc thay đổi tư thế từ từ sẽ giúp cơ thể hạn chế hiện tượng tụt huyết áp. Những nhóm nguy cơ cao như người cao tuổi, thai phụ hoặc người mang bệnh nền tim mạch, huyết áp, tiểu đường, mỡ máu, tiền sử đột quy cần đặc biệt lưu tâm đến triệu chứng này để phòng tránh biến chứng. ■

Giảm 10kg sau 4 tháng tiêm "bút giảm cân", người đàn ông bàng hoàng khi tình dục bị đột quy mất...

Trào lưu "bút tiêm giảm cân" vẫn chưa hạ nhiệt. Trên mạng xã hội Threads, nhiều người còn chia sẻ kinh nghiệm sang Nhật "gom hàng", khiến không ít người cũng muốn thử theo. Tuy nhiên, bác sĩ Wei Shihang, giám đốc Phòng khám Hsinchu Churi (Đài Loan, Trung Quốc) cảnh báo: Chưa bàn đến quy định hải quan, nếu tự ý mua, tiêm hoặc điều chỉnh liều mà không có đánh giá chuyên môn và theo dõi y tế, rủi ro không chỉ dừng ở buồn nôn hay táo bón.

Thống kê cho thấy, số báo cáo tác dụng phụ liên quan đến nhóm thuốc này gửi lên FDA đã tăng gấp 8 lần chỉ trong 2 năm, chủ yếu do sử dụng sai cách.

Giảm 10kg nhưng đổi lại là mất thị lực do dùng "bút tiêm giảm cân"

Loại thuốc tiêm điều trị tiểu đường thường được gọi là "bút giảm cân" đang rất phổ biến trong những năm gần đây, nhưng các tác dụng phụ cũng dần gây lo ngại. Mới đây, trên trang Tvbs, các bác sĩ chia sẻ trường hợp một người đàn ông 50 tuổi sau khi dùng "bút tiêm giảm cân" trong 4 tháng thì giảm được 10kg, nhưng một ngày nọ thức dậy thì phát hiện mắt phải đột ngột mất thị lực, sau đó được chẩn đoán là "đột quy mắt".

Theo các bác sĩ, trong suốt 4 tháng tiêm thuốc, người đàn ông này không gặp triệu chứng khó chịu rõ ràng. Tuy nhiên, đến một buổi sáng, ông đột nhiên không nhìn thấy gì bằng mắt phải nên lập tức đến khám chuyên khoa mắt và được xác định bị đột quy mắt.

Sau khi xét nghiệm máu chi tiết, bác sĩ không phát hiện bệnh lý huyết khối hay nguyên nhân thông thường nào, khiến nguyên nhân gây bệnh càng khó lý giải.

Nguy cơ hiểm nhưng có thật: "1/10.000 cũng có thể xảy ra"

Bác sĩ cho biết, các nghiên cứu dữ liệu lớn tại Mỹ từng phát hiện rằng việc sử dụng "bút tiêm giảm cân" có thể làm tăng nguy cơ đột quy mắt với tỷ lệ khoảng 2/10.000. Vì vậy, cơ quan quản lý đã yêu cầu bổ sung cảnh báo trên thuốc.

Dù tỷ lệ không cao, nhưng trường hợp này cho thấy:

- "Bút tiêm giảm cân" không phải là phương pháp giảm cân vô hại;
- Ngay cả khi không có triệu chứng ban đầu, biến chứng vẫn có thể xảy ra;
- Một số rủi ro có thể nghiêm trọng và không thể hồi phục.

5 rủi ro không thể xem nhẹ khi tự ý dùng "bút tiêm giảm cân"

Dựa trên nghiên cứu và quan sát lâm sàng, bác sĩ Wei Shihang đã chỉ ra 5 rủi ro phổ biến nhất

khi tự mua "bút tiêm giảm cân" ở nước ngoài:

Rủi ro 1: Dùng sai liều - nguyên nhân chính khiến báo cáo FDA tăng vọt

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Healthcare phân tích gần 66.000 báo cáo từ hệ thống FAERS của FDA cho thấy, số ca liên quan đến Tirzepatide (thuốc đồng vận thụ thể GLP-1/GIP) tăng từ dưới 5.000 (năm 2022) lên hơn 37.000 (năm 2025).

Điều đáng chú ý: Tác dụng phụ phổ biến nhất không phải hiếm gặp, mà là dùng sai liều - gồm tiêm quá liều, tiêm lặp, bỏ liều hoặc lịch tiêm rối loạn.

Rủi ro 2: Khác biệt dạng bào chế giữa các nước nên dễ dùng sai

Ví dụ, với loại "bút tiêm giảm cân" đang được bán tán nhiều gần đây tại Đài Loan là dạng bút đa liều, mỗi bút chứa 4 liều dùng trong 4 tuần (mỗi tuần 1 lần), dùng xong mới bỏ. Trong khi đó, sản phẩm tại Nhật Bản thường là bút đơn liều, mỗi tuần dùng 1 bút, 1 hộp có 2 bút.

Nếu không hiểu rõ sự khác biệt này, rất dễ dùng nhầm liều hoặc sai cách khi tự mua về.

Rủi ro 3: Tự ý tăng liều, bỏ qua giai đoạn thích nghi

Các thuốc nhóm GLP-1 đều có lộ trình tăng liều rõ ràng. Ví dụ với bút Tirzepatide, bắt đầu với 2,5 mg/tuần trong 4 tuần để cơ thể thích nghi. Sau đó mới cân nhắc tăng liều, tối đa đến 15mg.

Việc tăng liều cần có bác sĩ theo dõi. Tự ý "thấy chưa hiệu quả thì tăng" hoặc bỏ qua các mức trung gian là cực kỳ nguy hiểm.

Rủi ro 4: Thiếu liều hoặc quên tiêm dẫn đến giảm hiệu quả, dễ tăng cân trở lại

Không ít trường hợp bị tiêm thiếu hoặc quên liều. Điều này có thể không gây triệu chứng rõ rệt ngay, nhưng có thể làm chậm hoặc mất hiệu quả giảm cân, khiến người dùng bỏ cuộc giữa chừng hoặc tăng nguy cơ tăng cân trở lại.

Với người có vấn đề đường huyết, việc tiêm không đều còn có thể khiến đường huyết dao động mạnh.

Rủi ro 5: Tự điều chỉnh liều có thể gây biến chứng nghiêm trọng

Một ca bệnh đăng trên tạp chí Cureus ghi nhận trường hợp một nam bệnh nhân 39 tuổi tự mua Tirzepatide, do thiếu thuốc nên đã bỏ qua liều trung gian và tiêm liều cao hơn, dẫn đến hạ đường huyết nghiêm trọng, ức chế tủy xương, nhiễm trùng huyết, suy đa cơ quan. Bệnh nhân phải điều trị ICU suốt 25 ngày.

Ngoài ra, thuốc này yêu cầu bảo quản nhiệt độ nghiêm ngặt. Nếu mang qua nhiều chặng bay mà không đảm bảo điều kiện, thuốc có thể giảm hiệu quả hoặc tăng nguy cơ nhiễm khuẩn.

Tóm lại, bác sĩ nhấn mạnh: Bút tiêm giảm cân không phải thực phẩm chức năng. Việc "mua được" không đồng nghĩa với "phù hợp để dùng".

Đặc biệt trong các kỳ nghỉ dài, khi ăn uống, sinh hoạt dễ mất kiểm soát, thay vì vội vàng tìm đến thuốc, nên ưu tiên điều chỉnh chế độ ăn, ổn

định giờ giấc sinh hoạt và kiểm soát nhịp ăn uống.

Sau kỳ nghỉ, hãy đến cơ sở y tế để được đánh giá đầy đủ và tư vấn cá nhân hóa. Đó mới là cách giảm cân an toàn và bền vững. ■

Sau tuổi 50, ăn thế nào để sống khỏe và kéo dài tuổi thọ?

Sau tuổi 50, cơ thể thay đổi rõ rệt: khối cơ giảm, chuyển hóa chậm, nguy cơ mắc bệnh tăng. Lúc này, chế độ ăn không chỉ ảnh hưởng cân nặng mà còn quyết định sức khỏe và tuổi thọ.

Để sống khỏe và thọ hơn, người sau tuổi 50 cần có những điều chỉnh sau trong chế độ ăn.

Ăn vừa đủ, tránh ăn quá nhiều

Khi lớn tuổi, nhu cầu năng lượng giảm nhưng nhu cầu về dinh dưỡng lại không giảm. Điều này có nghĩa là mỗi bữa ăn cần chất lượng hơn thay vì chỉ đơn giản là ăn ít lại, theo chuyên trang Eating Well (Mỹ).

Ăn quá nhiều có thể dẫn đến tăng cân, béo phì và bệnh chuyển hóa, trong khi ăn quá ít lại dễ gây thiếu dinh dưỡng, suy yếu cơ thể và giảm chức năng nhận thức. Vì vậy, điều quan trọng là cân bằng, ưu tiên các món giàu dưỡng chất có lợi như trái cây, rau củ, trứng và cá béo.

Tăng thực vật

Ăn nhiều rau củ, trái cây và các món có nguồn gốc thực vật là một trong những thay đổi đơn giản nhưng hiệu quả nhất để kéo dài tuổi thọ. Các nghiên cứu khoa học cho thấy những người ăn nhiều rau, trái cây, đậu và ngũ cốc nguyên cám có nguy cơ tử vong thấp hơn.

Sau tuổi 50, tăng tỷ lệ thực vật trong khẩu phần ăn mang lại lợi ích kép, vừa giúp kiểm soát cân nặng, vừa cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa. Đồng thời, giảm ăn thịt đỏ và thịt chế biến cũng giúp hạn chế nguy cơ viêm mạn tính, tiểu đường hay mỡ máu.

Đảm bảo đủ protein để tránh mất cơ

Một vấn đề lớn sau tuổi 50 là khối cơ suy giảm dần theo tuổi tác. Nếu không được kiểm soát, tình trạng này có thể dẫn đến yếu cơ, giảm khả năng vận động và tăng nguy cơ té ngã.

Khác với người trẻ, người trên 50 tuổi cần lượng protein cao hơn để duy trì cơ bắp. Nguồn protein tốt là từ cá, trứng, sữa, đậu và thịt nạc. Thay vì ăn tập trung protein vào một bữa, mọi người nên phân bổ protein đều trong các bữa ăn, nhờ đó giúp cơ thể hấp thu hiệu quả hơn.

Bổ sung chất béo tốt

Không phải tất cả chất béo đều có hại. Trên thực tế, lựa chọn đúng loại chất béo có thể giúp bảo vệ tim mạch và não bộ khi lớn tuổi. Chất béo tốt, chẳng hạn chất béo không bão hòa, trong dầu ô liu, cá, các loại hạt, có khả năng giảm cholesterol "xấu" LDL và tăng cholesterol "tốt" HDL.

Ngoài ra, cần tránh các loại chất béo có hại như đồ chiên ngập dầu, thịt mỡ, da động vật và thức ăn nhanh, theo Eating Well. ■

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2202 * Saturday, May 09, 2026

NEW **Bán Tiệm Lash**
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nối mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text
832-561-7177
Hoặc Don: **832-425-3804**

NEW **Cho Thuê Nhà Hàng**
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavasota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài. Giá thuê là \$2.000/tháng.

Xin liên lạc Ben qua số **832-377-1642** để biết thêm chi tiết



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

NEW **Cần Tuyển Thợ May**
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:
832-275-0335

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

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)

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 Phạm:
626-267-4060

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

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

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

NEW **Bán Townhouse**
BELLAIRE & SYNOT

Bán townhouse trên đường Bellaire và Synott. Nhà đẹp, rộng rãi, sau nhà Bank Chase, gần chợ Mỹ Hoa. Nhà 3 phòng, 2 restroom.

Xin vui lòng liên lạc: **832-704-1449**

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

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



Contact Number: **346-281-4334**

NEW **Bán Tiệm Sửa Xe**
NORTHWEST HOUSTON

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

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

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

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

Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**

Lời Nguyện



KINH CỨU KHỔ
Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.
Cứu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.
Nam Mô A Di Đà Phật.
Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt.
Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.

Gia Đình Bùi & Nguyễn

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

921-2202/1779

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới Beltway 8 / Freeway 59, khu mới, yên tĩnh, sạch sẽ, an ninh. Gần chợ Việt Hoa, Hong Kong 4, \$400/tháng. Bao điện, nước, Internet, giặt sấy, có tủ giường:

Xin vui lòng liên lạc:

832-790-8584

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 Ảnh:

832-398-3593

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

832-769-1116

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc:

713-367-5069

904-2207/1775

CHO THUÊ PHÒNG

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

Thật lòng muốn thuê xin liên lạc

TEXT(hoặc gọi sau 6PM):

346-342-6780

901-2207/1774

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:

832-998-0306

899-2206/1773

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc cô Dung:

346-552-6030

895-2205/1773

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Christy, text only.

713-330-6021

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Thông:

832-769-1116

882-2204/1772

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc(Để lại lời nhắn):

832-836-9081

Rao Vặt

762-2215/1783

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

Vui Cười

* Bài diễn văn hay chết người

Trong một vụ đắm tàu, 10 người đàn ông và một cô gái bám vào sợi dây ròng xuống từ một chiếc máy bay trực thăng cứu hộ. Tổ lái thông báo, một người phải buông tay, nếu không sợi dây sẽ đứt và tất cả sẽ rơi xuống biển.

Ai sẽ là vật tế thần đây?

Cuối cùng, cô gái kể cho cánh đàn ông nghe một câu chuyện thật cảm động về sự hy sinh. Cô kết luận rằng mình sẵn sàng hiến dâng cuộc sống để cứu họ, rồi hô to:

- Hy sinh cao đẹp là bắt tử!

Cô gái chưa dứt lời, cả đám đàn ông đều đồng loạt... vỗ tay!!!

* Trị số của phép trừ

- Thầy giáo: Đừng quên trị số của phép trừ phải cùng một loại. Người ta không thể rút 1 trái táo từ 3 quả cam, 3 hòn bi từ 5 cái bánh, 2 lít nước từ 1 thùng rượu...

- Trò (cát ngang): Nhưng thưa thầy, em đã thấy mẹ em rút 4 lít sữa từ 1 con bò cái à!

- Thầy giáo: !!!

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2202 * Saturday, May 09, 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
05.08 - 05.14

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

<p>「幸運之選」日式麻糬 Fortune Mochi 23999 điểm</p> <p>即溶素食魚露 "DaDa" Instant Vegan Sauce 29999 điểm</p> <p>冷凍乾燥優格 Nature Food Freeze Dried Yogurt 33999 điểm</p>	<p>鮮蝦雲吞麵 "CP" Shrimp Wonton w Noodles \$11.99 E.a.</p> <p>什錦水果口味冰淇淋 "Taoqi" Assorted Fruit Flavor Ice Cream \$10.99 E.a.</p> <p>奶油雞肉口味麵 "NongShim" Creamy Chicken Flavored Noodles 2 for \$15</p>
<p>"Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản</p> <p>"DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay</p> <p>"Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa</p>	<p>"CP" Shrimp Wonton w Noodles Hoành Thánh Tôm & Mì</p> <p>"Taoqi" Assorted Fruit Flavor Ice Cream Kem Trái Cây</p> <p>"NongShim" Creamy Chicken Flavored Noodles Mì Khô Vị Gà Xốt Kem</p>

<p>「POST」蜂蜜燕麥片 Post Honey Bunches of Oats 59999 điểm</p> <p>花生醬 Peter Pan Peanut Butter 34999 điểm</p> <p>草莓餅乾棒 Pocky Strawberry Biscuit Sticks 19999 điểm</p>	<p>甜辣味米餅 "Surasang" Sweet & Spicy Chili Rice Cracker \$2.99 E.a.</p> <p>米糕粉 "Vinh Thuan" Rice Cake Flour "Bot Chien" \$7.59 E.a.</p> <p>農心 日式烏冬麵 "NongShim" Tempura Udon Style Ramyun \$17.99 E.a.</p>
<p>"Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong</p> <p>"Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng</p> <p>"Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu</p>	<p>"Surasang" Sweet & Spicy Chili Rice Cracker Bánh Gạo Ngọt Cay</p> <p>"Vinh Thuan" Rice Cake Flour "Bot Chien" Bột Bánh Bột Chiên</p> <p>"NongShim" Tempura Udon Style Ramyun Mì Unon Nhật</p>

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

<p>新鮮雪里紅 Fresh Sherlihon \$1.39 lb Cải Bẹ Xanh</p> <p>新鮮菠菜 Fresh Malabar Spinach \$2.69 lb Rau Mồng Tơi</p>	<p>新鮮豬腩肉 Pork Leg Meat \$3.79 lb Thịt Giò Lộc</p> <p>牛蹄 Beef Feet \$5.89 lb Móng Bò</p>	<p>新鮮小龍蝦 Live Crawfish (Whole Bag) \$2.99 lb Tôm Hùm Đất</p> <p>藍蟹 Live Blue Crab \$4.59 lb Cua Xanh Sống</p>
<p>新鮮青豆角 Fresh Green Long Bean \$3.69 lb Đậu Đũa Xanh</p> <p>新鮮小芋頭 Fresh Small Taro Root \$1.79 lb Khoai Môn Nhỏ</p>	<p>新鮮小雞腿 Fresh Chicken Drumstick \$1.49 lb Đùi Gà Nhỏ</p> <p>危凍原只肉兔 Frozen Whole Young Rabbit \$11.99 lb Thỏ Nguyên Con</p>	<p>活牡蠣 Live Oyster (Whole Bag) \$1.79 lb Hàu Sống</p> <p>新鮮整條黑石斑魚 Fresh Whole Black Grouper \$7.99 lb Cá Mú Đen Nguyên Con</p>

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

<p>BOOM SALE! \$4.99 /Box = 6 Bowl</p> <p>"WANG" & "SURASANG" TOPOKKI - RICE CAKE 年糕 BÁNH GẠO CAY</p>	<p>BOOM SALE! \$7.99 /BOX</p> <p>"ORION" SHARK GIFT BOX 鯊魚禮盒 HỘP QUÀ "ORION"</p>
--	---

Liệu pháp tế bào gốc có hiệu quả và an toàn trong làm đẹp?

Liệu pháp tế bào gốc là một công nghệ y tế mới nổi, đã thu hút nhiều sự chú ý, đặc biệt trong lĩnh vực làm đẹp.

Liệu pháp này được nhiều người hy vọng rằng có thể chống lão hóa, cải thiện chất lượng làn da và các mục đích khác. Tuy nhiên, liệu pháp tế bào gốc có an toàn không?

1. Ứng dụng của tế bào gốc

Tế bào gốc được sản xuất trong tủy xương và là những tế bào chưa biệt hóa. Tế bào gốc cho phép đổi mới nhiều loại tế bào khác nhau trong cơ thể, bao gồm cả tế bào da. Nhờ đặc tính tái tạo và phục hồi nên liệu pháp tế bào gốc rất được quan tâm trong y học và thẩm mỹ.

Trong lĩnh vực y học tái tạo, các nhà khoa học khai thác những đặc tính này của tế bào gốc để điều trị nhiều loại bệnh và chấn thương, bao gồm bệnh tim, đột quỵ và rối loạn thần kinh như bệnh Parkinson.

Nghiên cứu cho thấy liệu pháp tế bào gốc có những tác dụng nhất định trong việc làm đẹp. Ví dụ, tiêm tế bào gốc có nguồn gốc từ mỡ tự thân

hoặc tế bào gốc trung mô vào mặt, có thể giúp giảm nếp nhăn và tăng độ đàn hồi cho da, từ đó đạt được mục đích chống lão hóa.

Ngoài ra, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, liệu pháp tế bào gốc có thể thúc đẩy sự phát triển của tóc và phục hồi cấu trúc sợi tóc bị hư tổn, rụng tóc.

2. Tế bào gốc liệu có an toàn?

Bất kỳ phương pháp điều trị y tế nào cũng có thể tiềm ẩn rủi ro, đặc biệt là khi chưa có quy định nghiêm ngặt. Do đó, liệu pháp tế bào gốc cho thấy một số tiềm năng nhưng tính an toàn của nó vẫn cần được đánh giá cẩn thận.

Tính an toàn của liệu pháp tế bào gốc tùy thuộc vào loại tế bào được sử dụng, sức khỏe của bệnh nhân và các thông số cụ thể của quy trình. Việc sử dụng tế bào gốc có nguồn gốc tự thân dù được cho là tránh được rủi ro do các phản ứng miễn dịch khi đưa ngược vào cơ thể, nhưng sản phẩm cần các điều kiện tách chiết và nuôi cấy đúng chuẩn, trong các điều kiện đặc biệt nghiêm ngặt, tại các phòng thí nghiệm có hệ thống máy móc hiện đại, nên chi phí để thực hiện, lưu trữ các tế bào gốc tự thân này rất cao.

Nếu tế bào gốc không phải tự thân hoặc được lấy và xử trí không đúng sẽ sinh ra các phản ứng dị ứng, đào thải, viêm nhiễm. Đối với một số

người, liệu pháp tế bào gốc có thể gây ra phản ứng miễn dịch hoặc các tác dụng phụ.

Các tác dụng phụ tiềm ẩn có thể bao gồm phản ứng với thuốc gây mê và trong một số trường hợp có nguy cơ các tế bào di chuyển khỏi vị trí tiêm và biệt hóa thành các loại tế bào không mong muốn.

Tiêm tế bào gốc cũng có thể dẫn đến tổn thương, nếu vị trí tiêm không đúng hoặc nếu kim không được đưa vào đúng cách. Cũng tương tự, với các sản phẩm chiết xuất có nguồn gốc thực vật vẫn có những nguy cơ phản ứng dị ứng nhất định khi sử dụng.

Bên cạnh đó, cần nhận thức rằng liệu pháp tế bào gốc không phải là thuốc chữa bách bệnh và không phải ai cũng phù hợp với phương pháp điều trị này. Ngoài ra, chi phí điều trị cũng cần cân nhắc, vì liệu pháp tế bào gốc thường đắt tiền và không phải ai cũng có đủ khả năng chi trả.

Mặc dù công nghệ này có nhiều hứa hẹn nhưng chúng ta không thể bỏ qua những rủi ro tiềm ẩn của nó.

Trọng tương lai, với việc đi sâu nghiên cứu và phát triển của công nghệ, chúng ta sẽ có thể hiểu rõ và kiểm soát tốt, biến nó trở thành giải pháp an toàn, hiệu quả hơn cho sắc đẹp và sức khỏe. ■



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



Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HÒA

955-Long Term

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:


Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafodmarket.com/myhoa-career.php

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện



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

Amen.

QH

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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Não bộ và cơ thể đàn ông thay đổi thế nào khi làm cha?

Ngay từ trước khi em bé chào đời, nam giới đã trải qua những thay đổi lớn về nội tiết tố và cấu trúc não bộ để chuẩn bị cho việc làm cha - một quá trình kỳ diệu không kém người mẹ.

Khi chuẩn bị đón một sinh linh chào đời, sự chú ý thường được đổ dồn vào người mẹ: từ sự lên xuống của nội tiết tố, sự dịch chuyển của các cơ quan nội tạng đến sự định hình lại của não bộ. Tuy nhiên, ít ai biết rằng cơ thể người đàn ông cũng đang âm thầm biến đổi để sẵn sàng làm cha.

Theo nhà linh trưởng học Sarah Blaffer Hrdy trong cuốn sách *Father Time*, nam giới có đầy đủ hệ thống sinh học cần thiết để "bảo vệ và nuôi dưỡng con cái không kém gì những người mẹ tận tụy nhất". Các nghiên cứu học thuật cũng khẳng định: Làm cha thay đổi người đàn ông theo cách tương tự làm mẹ biến đổi người phụ nữ. Sự gắn kết của người cha với em bé càng nhiều, sự chuyển hóa sinh học này càng sâu sắc.

Sự sụt giảm testosterone

Từ cuối thế kỷ 20, khoa học đã ghi nhận sự thay đổi nội tiết tố ở con đực của nhiều loài động vật có vú khi chúng chăm sóc con non. Ở người, nghiên cứu đột phá của hai học giả Canada là Katherine Wynne-Edwards và Anne Storey cũng khẳng định điều tương tự: những người làm cha có mức testosterone thấp hơn hẳn so với đàn ông chưa có con.

Để làm rõ hơn, nhà nhân chủng học Lee Gettler (Đại học Notre Dame, Mỹ) đã thực hiện một khảo sát kéo dài 4 năm tại Philippines. Kết quả cho thấy, nam giới sau khi có con bị giảm testosterone đáng kể.

Đặc biệt, người cha càng dành nhiều thời gian chăm sóc và ngủ cùng con, mức sụt giảm càng lớn. Theo Gettler, sự sụt giảm này là cách cơ thể sinh học giúp đàn ông bớt đi bản năng cạnh tranh, từ đó gắn kết hơn với gia đình và nhạy bén hơn với tiếng khóc của trẻ.

Sự thay đổi này thậm chí diễn ra từ rất sớm. Nghiên cứu của James K. Rilling (Đại học Emory, Mỹ) phát hiện ra rằng chỉ 4 tháng sau khi người vợ thụ thai, mức testosterone và vasopressin của các ông bố tương lai đã bắt đầu giảm đi.

Làn sóng "hormone tình yêu"

Trong quá trình sinh nở, oxytocin (hormone tình yêu) giúp người mẹ giảm đau và gắn kết với bé. Tuy nhiên, các khảo sát toàn cầu cho thấy lượng oxytocin cũng tăng vọt ở các ông bố trong những giờ đầu sau sinh, đặc biệt khi họ thực hiện phương pháp "da kề da", chơi đùa hoặc tương tác với trẻ. Lượng oxytocin càng cao, người cha càng khao khát tương tác với con, tạo ra một vòng lặp cảm xúc tích cực.

Bên cạnh oxytocin, vasopressin - hormone thường liên quan đến tính hiếu chiến - bị ức chế

ở những người sắp làm cha. Trong khi đó, prolactin - dưỡng chất vốn nổi tiếng với vai trò kích thích tiết sữa ở phụ nữ - lại tăng lên. Theo nhà tâm lý học lâm sàng Darby Saxbe, mức prolactin trước khi sinh dự báo được mức độ tận tụy của người cha khi em bé ra đời, minh chứng rằng đàn ông cũng trải qua quá trình thích nghi nội tiết tương tự phụ nữ.

Não đàn ông "dậy thì lần hai" khi làm cha

Những biến đổi nội tiết này để lại dấu ấn rõ nét trên não bộ. Qua việc quét não các ông bố trước và sau khi có con, nhóm Darby Saxbe phát hiện cấu trúc thần kinh của họ đang được định hình lại để thích ứng với vai trò mới. Saxbe ví sự chuyển đổi này như đợt "dậy thì thứ hai" của não bộ. Quy luật ở đây là "sử dụng hoặc đánh mất": người cha càng tham gia sâu vào việc chăm con, não bộ càng thay đổi mạnh mẽ.

Sự kỳ diệu này được minh chứng rõ nhất qua nghiên cứu của giáo sư Ruth Feldman (Israel). Khi theo dõi não bộ của các phụ huynh lúc xem video về con mình, bà nhận thấy: Ở các cặp dị tính (mẹ chăm sóc chính), vùng hạch hạnh nhân (amygdala - trung tâm kiểm soát phản xạ bản năng và cảm xúc) của người mẹ sáng lên, trong khi người bố có sự kích hoạt nhiều hơn ở vùng não tư duy xã hội.

Tuy nhiên, ở các cặp đồng tính nam trực tiếp làm nhiệm vụ chăm sóc chính, vùng hạch hạnh nhân của họ kích hoạt mạnh mẽ hệt như những người mẹ. Điều này chứng minh làm cha theo đúng nghĩa đen đã cấu trúc lại bộ não đàn ông. ■

Lịch sử răng tem

Con tem đầu tiên ra đời năm 1840, đã lấy bản vẽ của đồng tiền kỷ niệm từ năm 1837, con tem trị giá 1 penny mang chân dung nữ hoàng Victoria I hay còn gọi là Penny Black.

Các tem thư đầu tiên không có răng cưa, nhân viên bưu điện phải dùng kéo để cắt rời từng con tem. Năm 1847, ông Henry Archer người Anh đã thiết kế ra thiết bị máy cắt tem, gọi là máy Archer Roulette. Máy hoạt động bằng cách dùng dao xén đường hằn trên tem tạo thành đường hằn sẽ dễ xé bằng tay, xuất hiện lần đầu tiên vào năm 1848 ở các quầy bưu điện.

Nhưng sau một thời gian thử nghiệm, máy cắt này ít được sử dụng, vì lý do, là lưỡi dao cắt tem hay cắt cả bề mặt bên dưới và lưỡi dao phải thay liên tục, tốn kém. Sau một thời gian vào năm 1850 tức là sau 10 năm con tem đầu tiên được phát hành máy cắt tem bằng cách bấm lỗ, đây chính là tiền thân của răng tem. Đến năm 1860, tem bưu chính đã phổ biến tại hơn 90 quốc gia trên thế giới.

Máy đục răng đầu tiên, thay vì cắt dao thì dùng 1 lược kim loại để nhấn 1 hàng lỗ vào con tem. Mặc dù phát minh ra từ sớm nhưng thử nghiệm rất lâu thì máy của Archer mới được áp dụng để đục răng tem bưu chính vào năm 1854.

Cũng trong năm 1854 này, tại Mỹ, William và Henry Howe Bemrose đăng kí phát minh cho máy tách tem bằng quy trình quay (rotary process). Lúc ban đầu, máy rotary cũng được cắt bằng dao như máy roulette của Archer. Nhưng sau đó máy đã được ông George C Howard tại nhà in Toppan Carpenter cải tiến thành máy đục răng dạng quay, với thiết kế này, con tem đục răng đầu tiên của Mỹ ra đời năm 1857.



Lưỡi đục răng của máy rotary được G C Howard cải tiến

Các thiết bị này là bán tự động, mỗi lần đục cho từ 3 - 5 tờ tem, các lỗ đục tròn đều, độ chính xác cao. Khi máy hoạt động phần trên của hàm (bộ phận giữ kim) đập lên đập xuống theo phương thẳng đứng đột thùng giấy (bộ phận định hướng và bộ phận để cố định).

Mỗi loại máy đục chỉ lắp được loại hàm có chiều dài nhất định. Ví dụ máy BICKEL HA-5/68 dùng cho hàm đục có chiều rộng tối đa là 68cm; máy WS 70-P dùng cho hàm đục có chiều rộng tối đa là 70cm.

Cùng với việc phát triển công nghệ in ấn tem, kỹ thuật đục răng cũng ngày càng được cải tiến và hoàn thiện. Từ những ngày đầu, tem không có răng phải dùng dao hoặc kéo để cắt rời từng con tem đến việc áp dụng những phương pháp thủ công thô sơ như dùng kim châm, bánh xe có răng, bàn ghim... để tạo lỗ thùng giúp tách rời những con tem một cách dễ dàng, tới việc nghiên cứu chế tạo các thiết bị đục răng tem (bán tự động, tự động).

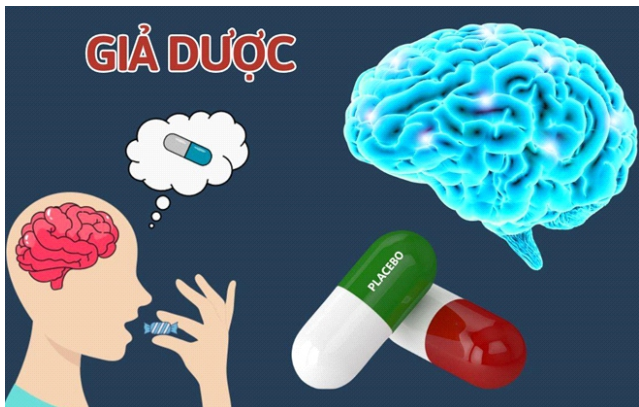
Với các hàm răng đục đơn, hàm răng đục liên hoàn, hàm răng đục chụp, hàm răng đục hỗn hợp, với hình dạng khác nhau (hình vuông, hình chữ nhật, hình tam giác, hình thang, hình tròn...)

Với nhiều khuôn khô phong phú, đồng thời răng đục cũng phát triển đa dạng, từ loại thông thường như hình trụ đường kính 0,8 - 0,9 hoặc 1mm, cho tới dạng đặc biệt như hình elip, hình sao, hình kim cương... kèm theo là các thiết bị có khả năng tương thích cao, thao tác đơn giản, tốc độ nhanh, có tính năng kỹ thuật cho phép đáp ứng mọi yêu cầu của khách hàng (các nhà quản lý, sản xuất, kinh doanh và những người sử dụng tem, sưu tập tem) đã làm cho thế giới kỳ diệu của những con tem ngày càng trở nên phong phú và hấp dẫn người chơi tem. ■



Hiệu ứng giả dược trong tiến trình lịch sử

Trong y học, giả dược là bất kỳ hình thức điều trị y tế nào được cho là có ý làm giả. Thuật ngữ “giả dược” (placebo) xuất phát từ một cụm từ Latinh cổ “Placebo Domino in regione vivorum” có nghĩa là “Tôi sẽ làm hài lòng Chúa trong vùng đất của sự sống”.



Hiệu ứng giả dược đã được áp dụng ngay từ khi y học bắt đầu. Giả dược có vai trò quan trọng đối với việc nghiên cứu về những loại thuốc hoặc phương pháp điều trị mới

Theo thời gian, người ta sử dụng thuật ngữ này để ám chỉ bất kỳ điều gì làm hài lòng người khác, cho dù đó là sự thật hay không.

Tương tự, ngay cả khi một loại thuốc không thực sự hiệu quả, bệnh nhân sẽ hài lòng khi họ nghĩ rằng đang được điều trị và dần khỏi bệnh.

Tâm lý này dẫn đến việc các bác sĩ kê đơn thuốc “giả”, hoặc những loại thuốc mà họ tin rằng “kém hiệu quả” hoặc “không hiệu quả” cho các bệnh nhân vô phương cứu chữa để làm cho họ an tâm và cảm thấy tốt hơn.

Người đầu tiên sử dụng thuật ngữ giả dược trong điều trị y tế vào thế kỷ 17 là bác sĩ người Anh Robert Pierce.

Năm 1697, ông xuất bản cuốn sách “Bath memoirs: or, Observations in Three and Forty Years Practice”, trong đó ông mô tả việc bắt gặp một thầy lang sử dụng phương pháp tắm và uống nước tắm để điều trị cho bệnh nhân, thay vì áp dụng các phương pháp điều trị thật sự.

Trong suốt thế kỷ 18, các bác sĩ bắt đầu kê đơn thuốc giả dược để thỏa mãn nhu cầu, đáp ứng kỳ vọng của một số người mắc bệnh nan y [bệnh không thể chữa khỏi], và bác bỏ những tin đồn về việc thầy thuốc từ chối kê đơn chữa bệnh.

Đến năm 1811, một bác sĩ người Anh khác tên là Robert Hooper lần đầu tiên đưa thuật ngữ giả dược vào cuốn từ điển y học mang tên Quincy's Lexicon-medicum. Trong từ điển này, Hooper định nghĩa giả dược là bất kỳ loại thuốc nào được sử dụng với mục đích chính là giúp cho tâm trí bệnh nhân thoải mái, cho dù phương pháp điều trị có hiệu quả hay không.

Ban đầu, các phương pháp điều trị giả dược không được nhiều người nhìn nhận một cách tích

cực. Thậm chí bác sĩ người Mỹ Richard Cabot còn cho rằng giả dược là một hình thức lừa đảo. Tuy nhiên, những người khác lại tranh luận về “nghịch lý giả dược”.

Theo đó, mặc dù việc sử dụng giả dược có vẻ phi đạo đức, nhưng việc không sử dụng một phương pháp điều trị hiệu quả cũng là phi đạo đức. Nếu phương pháp giả dược mang lại hiệu quả trong một số trường hợp, tại sao bác sĩ không nên sử dụng chúng?

Bác sĩ người Anh John Haygarth là một trong những ví dụ nổi tiếng nhất về việc nghiên cứu hiệu ứng giả dược để điều trị cho bệnh nhân. Năm 1799, Haygarth tình cờ được người khác giới thiệu một thiết bị y tế mới gọi là máy kéo Perkins (Perkins tractors).

Ngày nay, khi đề cập đến máy kéo, chúng ta sẽ nghĩ ngay đến một chiếc xe trong nông trại. Nhưng máy kéo Perkins là một thiết bị hoàn toàn khác. Cấu tạo của nó bao gồm những thanh kim loại (thép, đồng thau) được cho là có khả năng “hút bệnh ra khỏi cơ thể” thông qua chất lỏng dẫn điện.

Khi chà xát các thanh kim loại lên vùng da bị viêm hoặc đau, bệnh nhân sẽ cảm thấy bớt đau đớn. Thiết bị này phổ biến vào thời điểm đó đến mức ngay cả Tổng thống Mỹ George Washington cũng sở hữu một bộ máy kéo Perkins để dùng cho mục đích cá nhân.

Do không tin tưởng vào thiết bị mới, Haygarth đã điều trị cho bệnh nhân bằng cả máy kéo Perkins thật và máy kéo Perkins giả bằng gỗ mà ông tự chế tạo trông giống hệt như thật.

Ông phát hiện bốn trong số năm người mắc bệnh thấp khớp sau khi điều trị bằng máy kéo giả đều cảm thấy tình trạng sức khỏe tốt hơn sau khi sử dụng. Ông rất hứng thú với kết quả thí nghiệm, cũng như suy đoán rằng máy kéo có thể không hoạt động nhờ điện, mà là do “đức tin”.

Trong suốt thế kỷ 19 và 20, các bác sĩ khác đã tiến hành thí nghiệm giả dược của riêng họ để kiểm tra hiệu quả của các phương pháp điều trị khác nhau.

Trong nhiều trường hợp, họ nhận thấy giả dược thậm chí còn hoạt động tốt hơn một số phương pháp điều trị y tế mới, bởi vì các phương pháp điều trị thực tế đôi khi gây ra tác dụng phụ có hại, trong khi giả dược thì không.

Nổi bật trong số đó là dược sĩ nổi tiếng người Pháp Emile Coué, người đặc biệt đề cao tác dụng của giả dược. Ông đã áp dụng nó đối với nhiều bệnh nhân và nhận được các phản hồi tích cực. Ông thậm chí đã mô tả các kết quả điều trị bệnh trong cuốn sách “Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion” được xuất bản vào năm 1920.

Nhiều người dân biết đến các kiến thức và thông tin liên quan đến hiệu ứng giả dược kể từ đầu thế kỷ 20, do sự phát triển của việc in ấn giá rẻ và truyền thông ở khoảng cách xa. Trong số đó phải kể đến một bài báo được đăng trên tạp chí y khoa The Lancet vào năm 1920. Henry Beecher, bác sĩ gây mê tham gia Thế chiến II, đã biết đến hiệu ứng giả

dược khi đọc bài báo này và tận mắt chứng kiến nó trong suốt cuộc chiến.

Cụ thể, khi thuốc morphine không còn trên chiến trường, các y tá giả vờ tiêm morphine cho binh lính bị thương. Kết quả là binh lính cảm thấy cơn đau dịu lại. Trên thực tế, họ chỉ được tiêm nước muối.

Năm 1955, Beecher công bố bài báo nổi tiếng “The Powerful Placebo” trên Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Mỹ, trong đó ông tuyên bố rằng 35% bệnh nhân cải thiện các triệu chứng liên quan đến nhận thức về cơn đau hoặc các tình trạng sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm, sau khi dùng giả dược.

Trong khi kết luận trong bài báo của Beecher có vẻ rất khả quan, các nhà nghiên cứu ở thập niên 1990 đã tỏ ra hoài nghi về kết quả này. Theo họ, một số tình trạng sức khỏe mà Beecher quan sát có thể là do cơ thể người bệnh tự chữa lành theo thời gian.

Điều này nghĩa là hiệu ứng giả dược không phải yếu tố duy nhất giúp cải thiện sức khỏe của bệnh nhân. Ngoài ra, giả dược chủ yếu được sử dụng để điều trị những căn bệnh liên quan đến vấn đề nhận thức. Việc dùng nó để điều trị các bệnh không liên quan đến nhận thức như ung thư, phình động mạch có thể sẽ không hiệu quả, thậm chí là phi đạo đức.

Ngày nay, các nhà nghiên cứu thường cân nhắc đến hiệu ứng giả dược khi tiến hành các thử nghiệm lâm sàng. Nếu nhóm bệnh nhân sử dụng các loại thuốc hoặc phương pháp điều trị mới có kết quả thử nghiệm tốt hơn đáng kể so với nhóm đối chứng (những người tham gia điều trị bằng giả dược), người ta có thể kết luận rằng loại thuốc mới, hoặc phương pháp chữa bệnh mới thực sự có tác dụng. ■

Vui Cười

* Ý nghĩ đáng tội

Một người bị kết án vì tội đánh cướp nhà băng. Trước khi bị giải đi, hắn nhìn vị thẩm phán vẻ căm giận và nói:

- Thưa ông, ông sẽ làm gì nếu tôi gọi ông là đồ chó gặm?

Thẩm phán tái mặt nói:

- Dĩ nhiên là tôi sẽ thêm vào bản án của anh 2 năm tù!

Bị cáo gật đầu ra vẻ hiểu và hỏi tiếp:

- Vậy nếu tôi chỉ NGHĨ ông là đồ chó gặm thì sao?

Thẩm phán lúc này đã rất giận dữ, nhưng vẫn trả lời:

- Cũng được thôi, không sao cả. Tôi không có quyền kiểm soát suy nghĩ của anh.

Bị cáo mỉm cười:

- Nay, nếu vậy thì, thưa ngài, tôi đang nghĩ ngài là đồ chó gặm đây!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Cốc "cà phê bản" ở Bangkok được tạo ra như thế nào?

Các quán cà phê đặc sản tại Bangkok phục vụ món "dirty coffee" lạnh không đá với những tầng hương vị biến đổi liên tục từ espresso đậm đặc đến sữa béo ngậy.

Tanya Nanetti, nữ chuyên gia về cà phê của tạp chí Barista, lần đầu phát hiện ra sự tồn tại của món "dirty coffee" (cà phê bản) trong thời gian lưu trú tại Bangkok. Tại đây, phần lớn quán cà phê đặc sản đều đưa món này vào thực đơn và quảng cáo đó là đồ uống đặc trưng. Tuy nhiên, mỗi quán lại pha chế một kiểu riêng. Thức uống ở quán này thường không có điểm chung nào với món cô thử trước đó nửa giờ ở quán khác.

Sau khi xâu chuỗi những manh mối từ các ly "cà phê bản" từng thử, Tanya kết luận thức uống này luôn được phục vụ lạnh nhưng không dùng đá. Nó được pha chế với sữa lạnh (tùy lúc), sau đó rót một ly espresso đặc (double shot) lên trên để tạo hiệu ứng thị giác đẹp mắt. Sự giống nhau chỉ dừng lại ở đó vì đôi khi ly "cà phê bản" ở Bangkok còn được cho thêm kem, siro đường, hay thậm chí là cà phê đen.

Qua tìm hiểu, cô biết được Katsuyuki Tanaka - chuyên gia cà phê người Nhật Bản ở New York - đã tạo ra món này, thôi thúc cô tìm gặp và thưởng thức một ly "cà phê bản" nguyên bản.



Món "cà phê bản" của một cửa hàng ở Bangkok

Theo Katsuyuki, vào mùa hè năm 2010, một khách hàng tới quán và gọi một ly latte đá mang đi. Tuy nhiên, khi mang về tiệm, cô không thể uống ngay vì bận. Đá tan ra khiến ly latte bị loãng. Từ câu chuyện này, Katsuyuki nảy ra ý tưởng tạo ra một loại thức uống cà phê lạnh không bị loãng dù để lâu. Ông đặt tên nó là "cà phê bản".

Sau màn chào hỏi với Tanya, Katsuyuki rót sữa tươi nguyên kem lạnh vào nửa lọ thủy tinh nhỏ. Tiếp đó, ông chiết xuất espresso bằng loại cà phê được xay mịn và nén chặt, tạo ra một lớp espresso đặc, chảy trực tiếp lên lớp sữa, tạo thành "chiếc vòng đầu tiên". Ông rót thêm sữa gần đầy miệng lọ lên phần espresso vừa chiết xuất rồi lại thêm một lớp espresso nữa lên trên cùng để tạo thành "chiếc vòng thứ hai".

Tanya lập tức ném thử ly "cà phê bản", thưởng thức từng tầng hương vị khác nhau. Ngậm đầu tiên mang đậm hương vị cà phê nhất có vị chocolate, tiếp đến là vị của sữa, ngọt và béo hơn. Cuối cùng, sau vài phút, thức uống trở thành một sự hòa quyện giữa espresso và sữa. Thức uống cân bằng giữa lớp espresso, dù rang đậm vẫn không đắng, và lớp sữa kem béo.

Điểm đặc biệt của món này là người uống có thể thưởng thức theo nhịp độ riêng. Theo Katsuyuki, ngậm đầu tiên từ ly cà phê nguyên bản có 80% hương vị espresso chocolate đen và 20% sữa; ngậm thứ hai là 20% espresso và 80% sữa. Nếu cứ để nguyên, nó sẽ hòa quyện thành tỷ lệ 50-50, cho phép người dùng cảm nhận sự thay đổi hương vị của một ly latte lạnh nhưng không loãng.

Linh hồn của món đồ uống này nằm ở lớp espresso đặc như siro với hương vị biến đổi liên tục trong quá trình chiết xuất. Katsuyuki luôn tập trung quan sát sự thay đổi này để rút chiếc tách nhỏ ra vào đúng thời điểm.

Thực tế, dòng chảy của cà phê từ vòi máy pha sẽ đi từ trạng thái đậm đặc nhất ở những giây đầu rồi dần trở nên loãng và đắng hơn về cuối. Thao tác "rút tách" tức là dời chiếc ly ra khỏi vòi chảy ngay khi lượng cà phê đạt chuẩn, dứt khoát ngắt bỏ phần nước loãng dư thừa phía sau.

Việc rút tách đúng thời điểm giúp giữ trọn phần cốt cà phê, đồng thời khiến những giọt cuối cùng đọng lại, vương trên mép ly thành một vệt hằn. Ông tin đây chính là minh chứng rõ ràng nhất cho chất lượng và sự nguyên bản của một ly espresso.

Khi còn làm việc ở New York, ông ví những dấu vết đọng lại trên mép ly này là "vết thiên thần". Khái niệm này nhanh chóng thu hút sự chú ý, trở thành chủ đề bàn tán sôi nổi trong cộng đồng yêu cà phê tại đây.

Về nguyên liệu, Katsuyuki sử dụng sữa tươi nguyên liệu chất lượng cao với hàm lượng chất béo từ 3,6% trở lên. Hạt espresso được dùng là dòng pha trộn nguyên bản Flower Child của Bear Pond Espresso. Tuy nhiên, ông cho rằng "cà phê bản" đòi hỏi kỹ năng của barista (chuyên gia cà phê) và họ hoàn toàn có thể tự do lựa chọn loại sữa cùng hạt cà phê mang lại kết quả tốt nhất. ■

Quốc gia cấm mạng xã hội gay gắt nhất thế giới

Australia vừa chính thức thực thi đạo luật nghiêm ngặt nhất thế giới, buộc các nền tảng mạng xã hội phải chặn người dùng dưới 16 tuổi hoặc đối mặt với mức phạt hàng chục triệu USD.

Australia chính thức thử nghiệm đạo luật cấm trẻ em dưới 16 tuổi sử dụng các nền tảng mạng xã hội lớn. Đây được coi là một cuộc thử nghiệm chính sách có quy mô toàn cầu. Sự kiện này thu hút sự chú ý sát sao từ nhiều quốc gia đang nỗ lực tìm cách kiểm soát ảnh hưởng tiêu cực của công nghệ đối với giới trẻ.

Theo quy định mới, các nền tảng lớn như Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat và X có trách nhiệm pháp lý trực tiếp trong việc ngăn chặn trẻ vị thành niên truy cập.

Chính phủ Australia khẳng định gánh nặng thực thi hoàn toàn thuộc về phía doanh nghiệp công nghệ, thay vì đổ lỗi cho phụ huynh hay xử phạt cả nhân trẻ em. Nếu để xảy ra sai sót hệ thống trong khâu kiểm soát, các tập đoàn Big Tech có thể phải đối mặt với mức phạt kỷ lục lên đến 49,5 triệu AUD (khoảng 33 triệu USD).

Tuy nhiên, việc đưa luật vào đời sống đang bộc lộ nhiều thách thức. Vấn đề gây tranh cãi nhất hiện nay là phương thức xác minh độ tuổi sao cho vừa chính xác, vừa đảm bảo quyền riêng tư.

Các công nghệ hiện có như quét khuôn mặt bằng trí tuệ nhân tạo (AI) hay đối chiếu giấy tờ tùy thân vẫn chưa đạt được sự đồng thuận cao. Nhiều chuyên gia bảo mật lo ngại rằng trẻ em sẽ dễ dàng "vượt rào" bằng cách sử dụng mạng riêng ảo (VPN) để giả mạo vị trí truy cập.

Đại diện của các ứng dụng này cũng cảnh báo rằng việc đẩy thanh thiếu niên ra khỏi các nền tảng chính thống có thể phản tác dụng. Họ lo ngại giới trẻ sẽ tìm đến các ứng dụng "ngầm" ít bị kiểm soát, nơi chứa đựng nhiều rủi ro và nội dung độc hại hơn.

Dù nhận được sự ủng hộ mạnh mẽ từ các hội nhóm phụ huynh, đạo luật vẫn vấp phải sự hoài nghi từ giới nghiên cứu xã hội học. Một số chuyên gia cho rằng việc cắt đứt hoàn toàn kết nối trực tuyến có thể vô tình làm mất đi mạng lưới hỗ trợ tinh thần và không gian sáng tạo của nhiều thanh thiếu niên.

Đặc biệt là những nhóm trẻ dễ bị tổn thương như cộng đồng LGBTQ+, người khuyết tật, hoặc trẻ em từ các gia đình nhập cư, tị nạn vốn đang phải sống xa người thân và bạn bè ở nước ngoài.

Taihan Rahman, một thiếu niên 16 tuổi sinh ra tại Australia trong gia đình gốc Bangladesh, khẳng định mạng xã hội là công cụ thiết yếu để duy trì liên lạc hàng ngày đối với con cái các gia đình nhập cư. Taihan bắt đầu sử dụng Instagram sau khi chuyển trường và nhận thấy đây là nền tảng chính để tổ chức các hoạt động tập thể.

Các chuyên gia xã hội học đề xuất rằng việc giáo dục kỹ năng số và tạo ra môi trường mạng an toàn sẽ hiệu quả hơn là một lệnh cấm tuyệt đối.

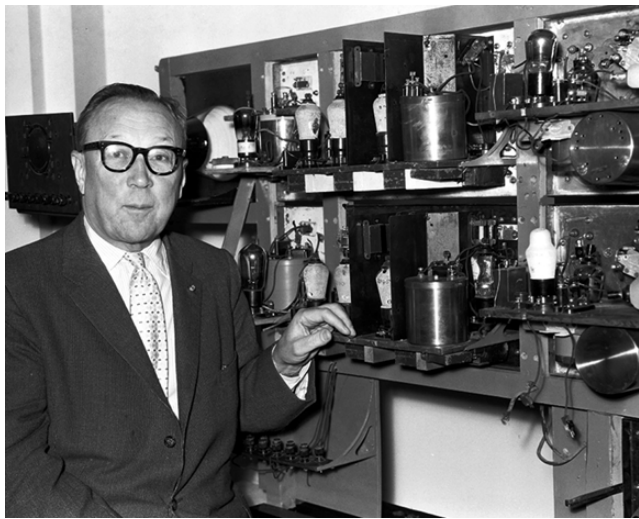
Về phía chính quyền, Thủ tướng Australia Anthony Albanese vẫn giữ vững quan điểm cứng rắn nhằm ưu tiên bảo vệ sức khỏe tinh thần cho thế hệ tương lai. "Chúng ta cần đảm bảo rằng trẻ em có một tuổi thơ thực sự, thay vì bị cuốn vào những thuật toán gây nghiện và vẩn nạn bắt nạt trực tuyến", ông Albanese nhấn mạnh.

Australia đang đóng vai trò như một "phòng thí nghiệm" sống cho toàn thế giới. Sự thành bại của mô hình này sẽ đặt nền móng và là bài học đắt giá cho các quy định tương tự đang được xem xét tại Anh, Canada và Liên minh Châu Âu trong tương lai gần. ■



Robert Watson-Watt: Người sáng chế radar

Năm 1935, nhà khoa học Robert Watson-Watt chế tạo hệ thống radar hoàn chỉnh đầu tiên giúp phát hiện máy bay từ xa. Sáng chế này giúp nước Anh chống lại những cuộc tấn công trên không bằng máy bay của quân đội Đức trong Thế chiến II.



Nhà phát minh Robert Watson-Watt đứng bên cạnh hệ thống radar giúp phát hiện máy bay địch

Hệ thống radar (viết tắt của cụm từ Radio Detection And Ranging) đóng vai trò quan trọng trong chiến thắng của phe Đồng minh trong cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai. Nó có khả năng phát hiện vật thể ở xa như máy bay hoặc tàu thủy bằng cách gửi các xung sóng vô tuyến và đo tín hiệu phản xạ.

Các nguyên tắc cơ bản để thiết kế radar được khám phá từ những năm 1880, khi nhà vật lý người Đức Heinrich Hertz tạo ra sóng vô tuyến và truyền nó trong phòng thí nghiệm.

Ông phát hiện loại sóng vô hình này là một dạng của bức xạ điện từ. Một số vật liệu cho sóng vô tuyến truyền qua, trong khi những vật liệu khác phản xạ chúng. Sóng vô tuyến nhanh chóng được áp dụng vào thực tế. Năm 1901, nhà vật lý người Ý Guglielmo Marconi lần đầu tiên truyền thành công tín hiệu vô tuyến vượt Đại Tây Dương.

Năm 1904, kỹ sư người Đức Christian Huelsmeyer phát triển một hệ thống sử dụng sóng vô tuyến nhằm ngăn tàu thuyền va chạm với nhau trong những ngày sương mù.

Các nhà nghiên cứu hải quân Mỹ cũng khám phá ra rằng, họ có thể sử dụng sóng vô tuyến dội lại để phát hiện tàu thuyền ở xa, nhưng phát minh của họ không được nhiều người chú ý đến.

Một số nghiên cứu về hệ thống dò tìm và định vị bằng sóng vô tuyến tiếp tục diễn ra trong thập niên 1920 và 1930 ở Mỹ và nhiều quốc gia khác. Tuy nhiên, công nghệ này vẫn còn nhiều thiếu sót cho đến khi Robert Watson-Watt tạo ra hệ thống radar hoàn thiện đầu tiên.

Thiết bị radar đã giúp Vương quốc Anh chống lại những cuộc tấn công trên không bằng

máy bay của quân đội Đức trong Thế chiến II.

Watson-Watt là hậu duệ của James Watt [nhà khoa học phát triển động cơ hơi nước thời kỳ đầu]. Ông sinh ra ở Brechin, Scotland vào tháng 4 năm 1892. Sau khi tốt nghiệp Đại học Dundee năm 1912, ông làm trợ lý cho giáo sư William Peddie [người có công khơi dậy niềm đam mê của ông đối với sóng vô tuyến].

Năm 1915, Watson-Watt xin vào làm việc tại Văn phòng Chiến tranh của Chính phủ Anh nhưng không tìm được vị trí phù hợp. Do đó, ông chuyển sang công tác ở Văn phòng Khí tượng. Công việc chính của ông là phát triển các hệ thống giúp phát hiện giông bão.

Watson-Watt nhận thấy tia sét làm ion hóa không khí và tạo ra tín hiệu sóng vô tuyến. Do đó, ông có thể dùng phương pháp dò tìm sóng vô tuyến để lập bản đồ vị trí của giông bão một cách chính xác.

Năm 1934, do xuất hiện tin đồn người Đức sở hữu thiết bị có khả năng tạo ra "tia tử thần", Bộ Không quân Anh yêu cầu Watson-Watt tìm hiểu xem loại tia này có thật hay không. Bộ Không quân sẵn sàng tặng phần thưởng 1000 bảng Anh cho bất cứ ai chứng minh một tia đặc biệt nào đó có thể giết chết con cừu đứng cách xa 90m.

Watson-Watt kết luận rằng, có rất ít khả năng tồn tại một thiết bị như vậy. Trong quá trình nghiên cứu, ông chuyển sự chú ý của mình từ việc tìm kiếm loại sóng vô tuyến mang tính chất hủy diệt [tia tử thần] sang vấn đề dò tìm và định vị vật thể bằng sóng vô tuyến mang nhiều triển vọng hơn.

Watson-Watt và trợ lý thực hiện một số tính toán, cũng như áp dụng các kỹ thuật tương tự mà ông dùng trong công việc nghiên cứu khí quyển.

Tháng 2 năm 1935, Watson-Watt trình diễn hệ thống radar đầu tiên giúp phát hiện máy bay trước một ủy ban của Bộ Không quân. Tháng 4/1935, ông nhận bằng sáng chế cho hệ thống này và một khoản tiền tài trợ để cải tiến nó. Không lâu sau, ông có thể dùng xung sóng vô tuyến phát hiện máy bay cách xa tới 130km.

Ngay trước khi Chiến tranh Thế giới thứ hai bắt đầu, người Anh xây dựng một mạng lưới radar gọi là "Chain Home" dọc đường bờ biển theo bản thiết kế của Watson-Watts. Các trạm radar này giúp báo động cho Không quân Hoàng gia Anh trước khi máy bay ném bom của Đức xuất hiện.

Hệ thống Chain Home hoạt động khá tốt, nhưng nó cần đến những ăng ten rất lớn và hoạt động ở bước sóng dài – yếu tố làm hạn chế khả năng xác định chính xác máy bay địch.

Vào ban ngày, các phi công chiến đấu có thể nhìn thấy máy bay ném bom của kẻ thù. Nhưng chẳng mấy chốc, người Đức bắt đầu chuyển sang ném bom ban đêm.

Vì vậy, nếu muốn giúp các phi công chiến đấu định vị máy bay địch vào ban đêm, người Anh cần một hệ thống radar hoạt động ở bước sóng ngắn hơn, và đủ nhỏ gọn để lắp đặt trong máy bay.

Vấn đề trên được giải quyết khi hai kỹ sư người Anh Harry Boot và John Randall chế tạo

thành công ống chân không năng lượng cao magnetron vào đầu năm 1940. Ống chân không magnetron tạo ra 400W năng lượng ở các bước sóng khoảng 10 cm, đủ để khiến sóng dội lại từ máy bay cách xa nhiều km.

Nước Anh không có năng lực sản xuất hàng loạt ống magnetron trên quy mô lớn. Vì vậy, một phái đoàn Anh do Henry Tizard đứng đầu bí mật mang bản thiết kế ống magnetron tới Mỹ vào năm 1940. Cuối cùng, Tizard thuyết phục thành công Chính phủ Mỹ hỗ trợ nước Anh phát triển và sản xuất thiết bị này.

Mỹ thành lập Phòng thí nghiệm Bức xạ tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) và nó nhanh chóng trở thành một trong những dự án lớn nhất thời chiến, với quy mô khoảng 4000 người. Các nhà nghiên cứu và công nhân làm việc ở đó tạo ra các phiên bản ống magnetron có thể sản xuất hàng loạt, và họ phát triển khoảng 100 hệ thống radar khác nhau.

Đức và Nhật Bản cũng sáng chế ra các hệ thống radar của riêng họ, nhưng chúng hoạt động kém hiệu quả hơn so với radar của quân Đồng minh.

Sau chiến tranh, người ta sử dụng radar vào nhiều mục đích khác nhau. Hệ thống kiểm soát không lưu phụ thuộc vào radar để giữ cho máy bay thương mại không va chạm nhau.

Radar có thể hỗ trợ con người dự báo thời tiết chính xác hơn. Ống magnetron hiện được ứng dụng để nấu thức ăn trong lò vi sóng. Súng radar giúp cảnh sát giao thông bắn tốc độ các phương tiện di chuyển trên đường... ■

Vui Cười

* Chỉ bố mới xứng đáng

Một ông sếp nọ được biểu một con búp bê ngoại rất đẹp và đắt tiền. Ông gọi 3 đứa con của mình đến nói:

- Đây là con búp bê ngoại, rất quý, bố sẽ thưởng cho đứa nào nghe lời mẹ nhất, không cãi lời mẹ, biết nhận lỗi trước mẹ...

Ba đứa trẻ đồng thanh nói:

- Phần thưởng này chỉ bố mới xứng đáng thôi ạ!!!

* Rút kinh nghiệm

Một người trở về thăm lại thị trấn đã từng sinh sống nhiều năm, thấy trong công viên thông báo:

"Không nhổ bậy và bôi kẹo cao su lên ghế đá. Vi phạm, bị phạt 10 dollars".

Anh ta hỏi người báo vệ:

- Này, sao bây giờ phạt nhẹ thế? Trước kia phạt những 50 dollars kia mà.

- Rút kinh nghiệm rồi! Phải hạ thôi. Phạt đến 50 dollars thì còn ai dám vi phạm nữa...



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Cái kết buồn cho người đàn ông tự chôn sống trong 61 ngày

Năm 1968, Mick Meaney, một người lao động Ireland, rơi vào tình cảnh gần như trắng tay. Nhưng Meaney tin rằng nếu có thể sống trong quan tài dưới đất lâu hơn bất kỳ ai, cả thế giới sẽ nhớ tên mình.

Meaney khỏe mạnh và cường tráng, từng mong ước trở thành nhà vô địch quyền anh. Nhưng chấn thương đã chấm dứt giấc mơ đó và anh phải làm công việc đào đường hầm ở London (Anh). Khi một tai nạn bất ngờ ập đến khiến Meaney bị kẹt dưới đồng đồ nát, ông vẫn giữ được bình tĩnh, và một tham vọng khác đã trỗi dậy: Phá kỷ lục chôn sống lâu nhất. Mục tiêu của Meaney còn là tạo danh tiếng và kiếm được nhiều tiền.

Con số về những "nghệ sĩ chôn sống" bắt nguồn ở California (Mỹ) vào những năm 1920 khi các cuộc thi sức bền khác thường thu hút được nhiều chú ý của dư luận, như thời gian ở trên đỉnh cột, lắc vòng hula, hoặc khiêu vũ lâu nhất... Vào những năm 1960, một cư dân Texas tên Bill White tự xưng là "xác sống" đã theo đuổi "sự nghiệp chôn sống" để quảng bá cho các đại lý ô tô và các doanh nghiệp. Ông đã lập kỷ lục chưa được xác nhận về 55 ngày chôn sống.

Để lập kỷ lục mới, Meaney (33 tuổi), đã hợp tác với Michael Sugrue, một nghệ sĩ xiếc chuyên sang làm chủ quán rượu và ông bầu trong cộng đồng người Ireland ở London.

Sugrue đã tổ chức một buổi lễ tại quán rượu có tên Admiral Nelson và Meaney được đặt trong quan tài. Một chiếc xe tải đã chở quan tài đến bãi đất thuộc sở hữu của nhà thầu Mick Keane - người đã phân bổ một phần địa điểm cho màn trình diễn mạo hiểm này.



Mick Meaney giờ bàn tay qua chiếc lỗ trên quan tài khi di chuyển trên đường phố ở London năm 1968

Theo tờ The Guardian (Anh), ngày 21/2/1968, trong đoàn rước đi qua các con phố Kilburn - trái tim của cộng đồng người Ireland tại London, người dân và các nhóm quay phim truyền hình theo sau quan tài dài 1,9m, rộng hơn 76cm, lót mút xốp, và lặng lẽ chứng kiến Meaney được hạ xuống hố.

Sau đó, người ta phủ kín đất lên quan tài, chỉ chừa lại một đường ống dẫn khí, thức ăn cùng nước uống. Có một cửa sập mở ra khoang trống bên dưới quan tài, được dùng làm nơi chứa chất thải.

Trao đổi với người dẫn chương trình truyền hình qua chiếc điện thoại được gắn bên trong quan tài, Meaney chia sẻ: "Đêm qua tôi đã ngủ ngon giấc". Đó là ngày thứ hai sau khi ông được chôn sống.

Sau đó, ông thiết lập thói quen thức dậy vào lúc 7 giờ sáng, vận động phù hợp, bôi thuốc mỡ lên người, ăn uống, đọc sách báo và nói chuyện qua điện thoại với mọi người. Đường dây kết nối với một chiếc điện thoại tại quán rượu Admiral Nelson, nơi Sugrue tính phí cho mỗi cuộc gọi.

Những người nổi tiếng như võ sĩ quyền Anh Henry Cooper đã đến để trò chuyện qua điện thoại với Meaney. Tuy nhiên, theo thời gian, quan tâm giảm dần. Đến ngày 22/4/1968, Sugrue đã tập hợp các vũ công, nhạc sĩ và nhà báo cho sự kiện "hồi sinh" của Meaney.

Chiếc quan tài được đào lên và đưa lên xe tải, di chuyển qua đám đông reo hò, trở lại quán rượu. Khi nắp quan tài được mở ra, Meaney đeo kính râm che mắt và để râu, cười toe toét. Ông nói với các phóng viên: "Tôi muốn thử sức thêm 100 ngày nữa. Tôi rất vui khi được trở thành nhà vô địch thế giới".

Nhưng may mắn lại không đến với Meaney. Có nhiều ý kiến cáo buộc Sugrue đã lừa đảo Meaney. Những lời hứa hẹn về chuyến lưu diễn vòng quanh thế giới và hợp đồng tài trợ với Gillette không bao giờ thành hiện thực. Meaney trắng tay trở về nhà.

Danh tiếng chỉ thoáng qua. Không có đại diện nào của Sách Kỷ lục Guinness ghi nhận chiến công của Meaney. Sau đó, ông được nhận vào làm việc tại hội đồng hạt Cork.

Meaney trút hơi thở cuối cùng vào năm 2003. Con gái của ông, bà Mary Meaney, chia sẻ: "Bố tôi có thể sống một cuộc đời bình thường thuộc tầng lớp lao động, nhưng ông ấy mong muốn điều phi thường. Việc lập kỷ lục thế giới khiến ông cảm thấy mình là người có tên tuổi". ■

Kim loại tan chảy trong bàn tay thách thức hiểu biết khoa học

Một kim loại có thể tan chảy ngay trong lòng bàn tay tiếp tục khiến giới khoa học bất ngờ. Nghiên cứu mới cho thấy gallium không "hỗn loạn" như từng nghĩ, mà ẩn chứa những cấu trúc nguyên tử phức tạp, mở ra hướng đi mới cho công nghệ vật liệu.

Từ lâu, gallium đã được xem là một trong những kim loại kỳ lạ nhất. Với nhiệt độ nóng chảy chỉ khoảng 30°C, nó có thể hóa lỏng ngay trong môi trường phòng hoặc khi tiếp xúc với nhiệt cơ thể. Nhờ đặc tính này, gallium được ứng dụng rộng

rãi trong ngành bán dẫn, đèn LED và pin mặt trời.

Tuy nhiên, hành vi của nó ở trạng thái lỏng vẫn là một ẩn số kéo dài suốt nhiều thập kỷ.

Nghiên cứu mới từ University of Auckland (New Zealand) đã làm thay đổi căn bản cách hiểu về kim loại này. Thông qua mô phỏng nguyên tử quy mô lớn, các nhà khoa học phát hiện rằng giả định tồn tại hơn 30 năm qua về cấu trúc của gallium lỏng là không chính xác.

Ở trạng thái rắn, gallium có cấu trúc đặc biệt: các nguyên tử liên kết thành từng cặp bằng liên kết cộng hóa trị, một kiểu liên kết thường thấy ở phi kim hơn là kim loại. Điều này khiến nó có mật độ thấp hơn khi ở dạng rắn so với dạng lỏng, một đặc điểm hiếm gặp.

Trước đây, giới khoa học cho rằng những liên kết này vẫn tồn tại sau khi kim loại tan chảy. Tuy nhiên, nghiên cứu mới cho thấy chúng biến mất ngay tại điểm nóng chảy, rồi bất ngờ xuất hiện trở lại khi nhiệt độ tiếp tục tăng.

Phát hiện này giúp giải thích một nghịch lý lâu nay. Khi gallium chuyển sang trạng thái lỏng, khả năng dẫn điện của nó tăng lên. Nhưng khi nhiệt độ tiếp tục tăng, điện trở lại biến đổi theo cách phi tuyến.

Nhóm nghiên cứu cho biết, sự thay đổi này liên quan trực tiếp đến việc các liên kết nguyên tử "biến mất rồi tái xuất hiện" theo nhiệt độ. Theo nhà nghiên cứu Nicola Gaston, giả định cũ về cấu trúc gallium lỏng đã chi phối nghiên cứu trong suốt ba thập kỷ, và nay cần được xem xét lại.

Không dừng lại ở đó, nghiên cứu tiếp theo còn phát hiện một điều bất ngờ hơn: bề mặt gallium lỏng không hoàn toàn hỗn loạn như định nghĩa truyền thống về chất lỏng. Bằng cách kết hợp học máy và mô phỏng vật lý, các nhà khoa học nhận thấy ở lớp bề mặt, các nguyên tử vẫn sắp xếp thành những cấu trúc có trật tự nhất định. Các mô hình này tồn tại trong khoảng vài lớp nguyên tử trước khi chuyển sang trạng thái lỏng hoàn toàn.

Đặc biệt, một lớp oxit mỏng trên bề mặt giúp củng cố cấu trúc này, trong khi chỉ cần thêm một nguyên tử kim loại khác như bismuth cũng có thể phá vỡ toàn bộ trật tự. Điều này cho thấy bề mặt của kim loại lỏng nhạy cảm hơn nhiều so với suy nghĩ trước đây.

Những phát hiện mới không chỉ mang ý nghĩa lý thuyết. Gallium là nền tảng của nhiều vật liệu thuộc nhóm "kim loại lỏng", đang được nghiên cứu cho các ứng dụng tiên tiến như điện tử linh hoạt, pin thế hệ mới và xúc tác hiệu suất cao.

Việc hiểu rõ cách các nguyên tử tổ chức và biến đổi theo nhiệt độ có thể giúp các nhà khoa học thiết kế vật liệu với tính chất chính xác hơn, từ dẫn điện, dẫn nhiệt đến phản ứng hóa học.

Trong bối cảnh công nghệ ngày càng phụ thuộc vào vật liệu mới, nghiên cứu này cho thấy ngay cả những nguyên tố quen thuộc cũng vẫn còn nhiều bí ẩn chưa được khám phá. Với gallium, một kim loại có thể tan chảy trong tay, câu chuyện khoa học dường như mới chỉ bắt đầu. ■



Quốc gia khác biệt nhất châu Á

Maldives là một trong những quốc gia đặc biệt nhất châu Á với cấu trúc lãnh thổ và cách tồn tại hoàn toàn khác biệt so với phần lớn các quốc gia còn lại.

Maldives hiện lên như một cấu trúc địa lý gần như độc nhất, nơi hàng nghìn đảo san hô không hợp thành một khối liền mạch mà phân tán trên mặt biển. Được hình thành từ các rạn san hô cổ và trải dài giữa Ấn Độ Dương, quốc đảo này giống như một “bản đồ sống” của đại dương, phản ánh rõ cách biển cả tự tạo nên đất liền qua hàng triệu năm.



Maldives sở hữu hệ sinh thái đa dạng tạo thành từ hàng nghìn đảo lớn nhỏ

Theo Britannica, Maldives không chỉ là một điểm đến du lịch nổi tiếng, mà còn là một quốc đảo đặc biệt về cả địa lý lẫn sinh thái, nằm giữa trung tâm Ấn Độ Dương. Quốc gia này được tạo thành từ khoảng 1.200 đảo san hô và bãi cát nhỏ, nhưng chỉ khoảng 200 đảo có người sinh sống.

Từ trên cao nhìn xuống, Maldives giống như một chuỗi hạt ngọc trải dài hơn 820 km từ bắc xuống nam và khoảng 130 km từ đông sang tây. Ở rìa phía bắc, quần đảo cách Ấn Độ khoảng 600 km, còn khu vực trung tâm nơi có thủ đô Malé nằm cách Sri Lanka khoảng 645 km, hoàn toàn tách biệt giữa đại dương.

Điều khiến Maldives trở nên khác biệt nằm ở nguồn gốc hình thành. Toàn bộ quốc đảo thực chất nằm trên phần đỉnh của một dãy núi lửa cổ đã chìm sâu dưới đáy biển. Qua hàng triệu năm, san hô phát triển quanh những “nền móng” này, dần tạo thành 26 đảo san hô vòng với hơn 1.000 hòn đảo nhỏ.

Vì vậy, Maldives gần như không có địa hình cao. Điểm cao nhất tự nhiên chỉ khoảng 2,4 mét so với mực nước biển. Các rạn san hô bao quanh không chỉ tạo nên vẻ đẹp đặc trưng mà còn đóng vai trò như tấm khiên tự nhiên, giúp các hòn đảo chống chọi với sóng lớn và gió mùa trong điều kiện khí hậu nhiệt đới ẩm áp quanh năm.

Hệ sinh thái đa dạng bậc nhất thế giới

Ẩn dưới làn nước trong xanh ấy là một thế giới sống động hiếm có. Maldives là nơi sinh sống của hơn 2.000 loài cá, đồng thời là điểm gặp gỡ của những sinh vật biển khổng lồ như cá mập voi hay

cá đuối manta. Năm trong số bảy loài rùa biển trên thế giới cũng xuất hiện tại đây.

Nằm trong khu vực Tam giác San hô, Maldives không chỉ đẹp mà còn là một trong những nơi sở hữu hệ sinh thái đa dạng của đại dương. Chính phủ nước này cũng đã thiết lập nhiều khu bảo tồn biển và đặt mục tiêu trở thành quốc gia trung hòa carbon vào năm 2030, nhằm bảo vệ hệ sinh thái mong manh này.

Thế nhưng, đằng sau vẻ đẹp gần như hoàn hảo ấy lại là một thực tế đáng lo ngại. Với địa hình thấp nhất thế giới, Maldives đang đứng trước nguy cơ bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi biến đổi khí hậu và mực nước biển dâng.

Năm 2009, một cuộc họp nội các từng diễn ra theo cách chưa từng có trong lịch sử. Tổng thống Mohamed Nasheed cùng các bộ trưởng đã lặn xuống biển, ngồi quanh một chiếc bàn đặt dưới đáy đại dương để ký văn bản kêu gọi thế giới hành động trước biến đổi khí hậu.

Không có lời nói, không có micro, các thành viên phải giao tiếp bằng ký hiệu tay và bảng viết, giữa làn nước mặn và những rạn san hô. Hình ảnh ấy không chỉ mang tính biểu tượng, mà là một lời cảnh báo gần như trần trụi về tương lai của quốc đảo này.

"Biển sao" đặc biệt

Giữa màn đêm tĩnh lặng, khi sóng nhẹ vỗ vào bờ, một số bãi biển ở Maldives bất ngờ phát sáng như bầu trời sao rơi xuống mặt nước. Những dải ánh sáng xanh lấp lánh trải dài theo từng nhịp sóng, tạo nên khung cảnh vừa huyền ảo vừa gần như phi thực. Hiện tượng này được gọi bằng cái tên đầy thi vị là “biển sao”.

Đằng sau vẻ đẹp ấy là một cơ chế sinh học đặc biệt. Ánh sáng phát ra từ các vi sinh vật phù du có khả năng phát quang, thường là dinoflagellate. Khi bị khuấy động bởi sóng, dòng chảy hay bước chân con người, chúng phát ra ánh sáng xanh như một phản ứng tự vệ. Hàng triệu sinh vật nhỏ bé cùng phát sáng trong tích tắc, tạo nên hiệu ứng lan rộng như những vì sao chuyển động trên mặt nước.

Hiện tượng này không diễn ra liên tục mà phụ thuộc vào nhiều yếu tố như nhiệt độ nước, độ mặn, thủy triều và mật độ sinh vật phù du. Những đêm không trăng, khi ánh sáng tự nhiên yếu đi, “biển sao” càng hiện rõ và rực rỡ hơn. Vì vậy, ngay cả ở Maldives, không phải lúc nào du khách cũng có thể bắt gặp khoảnh khắc này. ■

Phát hiện thứ có thể di chuyển nhanh hơn ánh sáng

Các nhà khoa học lần đầu ghi nhận hiện tượng “bóng tối” trong ánh sáng có thể vượt tốc độ ánh sáng. Kết quả nghiên cứu hứa hẹn được ứng dụng trong khoa học vật liệu.

Scienc Alert cho biết lần đầu tiên các nhà vật lý ghi nhận hiện tượng những “lỗ hổng” trong ánh sáng - còn gọi là xoáy quang học - có thể di

chuyển nhanh hơn chính ánh sáng nhưng không vi phạm các định luật vật lý cơ bản.

Theo các nhà khoa học, hiện tượng này đã được dự đoán từ thập niên 1970, tương tự cách các xoáy nước trong dòng sông có thể di chuyển nhanh hơn dòng chảy xung quanh. Trong trường hợp của ánh sáng, các xoáy tồn tại như những biến dạng trong cấu trúc sóng và có thể vượt chính môi trường ánh sáng mà chúng nằm trong đó.

Dù vậy, phát hiện không mâu thuẫn với thuyết tương đối, bởi các xoáy này không mang khối lượng, năng lượng hay thông tin. Chuyển động của chúng chỉ phản ánh sự thay đổi hình học của sóng ánh sáng, thay vì chuyển động vật lý thực sự trong không gian.

Việc quan sát trực tiếp hiện tượng này trước đây gặp nhiều trở ngại do nó diễn ra ở quy mô cực nhỏ. Vì vậy, nhóm nghiên cứu do giáo sư Ido Kaminer dẫn đầu đã sử dụng kính hiển vi điện tử tốc độ cao với độ phân giải vượt trội để ghi lại các chuyển động diễn ra trong khoảng thời gian chỉ 3 phần triệu tỷ giây. Kết quả nghiên cứu đã được đăng trên tạp chí Nature.

Thí nghiệm được thực hiện trên vật liệu hai chiều nitrua bo lục giác, nơi tồn tại các trạng thái lai giữa ánh sáng và dao động nguyên tử, gọi là phonon polariton. Các sóng này di chuyển chậm hơn ánh sáng thông thường và có thể bị “giam giữ”, tạo ra những mô hình giao thoa phức tạp chứa nhiều xoáy quang học, giúp việc theo dõi trở nên khả thi.

Bằng cách lặp lại thí nghiệm nhiều lần với các độ trễ khác nhau và ghép hàng trăm hình ảnh, nhóm nghiên cứu đã tái dựng được quá trình các xoáy tiên lại gần, va chạm và triệt tiêu lẫn nhau. Trong khoảnh khắc ngắn, vận tốc của chúng có thể đạt mức vượt trội.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng khi hai điểm kỳ dị mang điện tích trái dấu tiến gần nhau, chúng bị hút và tăng tốc mạnh, buộc quỹ đạo trong không thời gian phải liên tục tại điểm triệt tiêu, khiến vận tốc biểu kiến có thể vượt tốc độ ánh sáng.

Hiện tượng tương tự từng được quan sát trong các hệ thống khác, song nghiên cứu trong trường ánh sáng phức tạp hơn nhiều do hạn chế công nghệ. Thành tựu lần này không chỉ xác nhận dự đoán lý thuyết mà còn mở ra khả năng quan sát các quá trình ở cấp độ nano.

Nhóm nghiên cứu dự kiến bước tiếp theo của họ là mở rộng thí nghiệm sang các hệ nhiều chiều hơn để khám phá các hành vi phức tạp hơn. Đồng thời, kỹ thuật giao thoa điện tử được phát triển có thể góp phần cải thiện các giới hạn hiện tại của kính hiển vi điện tử.

“Phát hiện của chúng tôi cho thấy các quy luật tự nhiên phổ quát chi phối mọi loại sóng, từ sóng âm, dòng chảy chất lỏng đến các hệ thống như chất siêu dẫn”, ông Kaminer cho biết, đồng thời ông nhấn mạnh công nghệ mới có thể giúp hé lộ những quá trình nhanh và khó nắm bắt nhất trong tự nhiên. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Vì sao người Tây Tạng không ăn cá?

Sinh sống ở vùng đất có rất nhiều sông hồ nhưng người Tây Tạng lại không bao giờ ăn cá, đây không chỉ là thói quen ẩm thực mà còn liên quan đến quan niệm tâm linh.

Trên "nóc nhà thế giới" – cao nguyên Tây Tạng bao la, thiên nhiên không chỉ ban tặng cho con người những dãy núi tuyết vĩnh cửu mà còn cả hệ thống hồ nước trong xanh và những dòng sông bắt nguồn từ mạch ngầm tinh khiết. Tuy nhiên, du khách đến đây sẽ rất ngạc nhiên khi món cá không nằm trong thực đơn truyền thống.

Lý do người Tây Tạng không ăn cá

Nhiều nền văn hóa coi cá là nguồn protein quý giá, nhưng người Tây Tạng lại duy trì sự kiêng kỵ sâu sắc với loài vật này. Đây không đơn thuần là sở thích ẩm thực mà là sự kết tinh của đức tin tôn giáo, quan niệm tâm linh và sự thích nghi sinh tồn khắc nghiệt qua hàng ngàn năm.

Sự khác biệt này tạo nên một nét đặc trưng độc đáo trong văn hóa Tây Tạng, khiến nhiều người đặt câu hỏi về lý do thực sự đằng sau việc từ chối nguồn thực phẩm dồi dào ngay trước mắt. Để hiểu được điều này cần đi sâu vào thế giới quan của người dân bản địa, nơi ranh giới giữa đời thực và tâm linh luôn hòa quyện vào nhau.

Quan niệm về lòng từ bi

Lý do quan trọng nhất và phổ biến nhất bắt nguồn từ triết lý của Phật giáo Tây Tạng, cụ thể là khái niệm về lòng từ bi đối với mọi chúng sinh. Trong quan niệm của người Tạng, mọi sinh mạng đều bình đẳng và việc sát sinh là một nghiệp xấu cần tránh.

Tuy nhiên, để tồn tại trong môi trường khắc nghiệt, họ vẫn buộc phải ăn thịt. Khi phải lựa chọn giữa việc giết một con bò Tây tạng (bò Yak) hay nhiều con cá để cung cấp cùng một lượng thực phẩm cho gia đình, người Tây Tạng chọn con bò.

Bò Yak có kích thước lớn, thịt của nó có thể nuôi sống một gia đình hoặc cả một cộng đồng nhỏ trong nhiều tuần, thậm chí cả tháng. Trong khi đó, để có được một bữa ăn no cho cùng số người, họ sẽ phải tước đi sinh mạng của hàng chục, hàng trăm con cá nhỏ.

Với logic "giảm thiểu tối đa số lượng cái chết", ăn cá bị coi là hành vi gây ra quá nhiều nghiệp chướng không cần thiết. Họ thà lấy đi một sinh mạng lớn để nuôi sống nhiều người còn hơn là sát hại hàng loạt sinh mạng nhỏ chỉ cho một bữa ăn duy nhất.

Văn hóa thủy táng

Văn hóa Tây Tạng nổi tiếng với những hình thức mai táng đặc biệt, trong đó có thủy táng và điều táng (thiên táng). Đối với người dân ở một số vùng gần sông hồ, thủy táng là hình thức đưa thi thể người quá cố xuống dòng nước để trở về với tự nhiên. Họ tin rằng cá chính là những thực thể tiếp nhận phần xác của tổ tiên, là những "người canh

giữ linh hồn" dưới nước hoặc ít nhất là một phần của chu kỳ tái sinh gắn liền với người thân đã khuất. Việc ăn cá, do đó, trở thành điều cấm kỵ vì gọi lên cảm giác thiếu tôn trọng.

Người Tây Tạng quan niệm rằng nếu ăn cá, có khả năng họ đang xâm phạm vào một phần thân thể của những người đã khuất. Mối liên kết tâm linh này mạnh mẽ đến mức nó tạo ra rào cản tâm lý tự nhiên, khiến cá không bao giờ được coi là thực phẩm trong tâm thức của họ. Đối với họ, sông hồ không phải là "kho thức ăn" mà là những nghĩa trang linh thiêng cần được bảo vệ và tôn trọng.

Thủy thần trong tín ngưỡng bản địa

Trước khi Phật giáo trở nên phổ biến, người Tây Tạng có niềm tin mãnh liệt vào tôn giáo Bön – một hình thức tín ngưỡng bản địa thờ phụng các thế lực tự nhiên. Trong hệ thống niềm tin này, các nguồn nước như sông, suối và hồ là nơi trú ngụ của các vị thần nước gọi là "Lu" (tương tự như loài Rồng hoặc Naga).

Cá được xem là con dân, là vật nuôi hoặc thậm chí là sứ giả của các vị thủy thần này. Xâm hại đến cá đồng nghĩa với việc xúc phạm các vị thần, điều có thể dẫn đến những hình phạt khủng khiếp như bệnh tật, hạn hán hoặc tai ương cho cả cộng đồng.

Dù Phật giáo đã thay thế Bön giáo làm tôn giáo chính, nỗi sợ hãi và sự tôn kính cổ xưa đối với các vị thần dưới nước vẫn còn sâu đậm. Người Tây Tạng giữ khoảng cách với việc đánh bắt cá như một cách để duy trì sự hòa hợp với các thế lực siêu nhiên đang cai quản nguồn sống của mình.

Thói quen ẩm thực

Trên cao nguyên Tây Tạng, khí hậu cực kỳ lạnh giá và khắc nghiệt, cơ thể con người cần một lượng calo và chất béo rất lớn để giữ ấm. Thịt bò Yak và thịt cừu, với hàm lượng protein và chất béo bão hòa cao, cung cấp năng lượng hiệu quả hơn nhiều so với thịt cá vốn mang tính "hàn" (lạnh) theo quan niệm y học cổ truyền.

Bên cạnh đó, lối sống du mục truyền thống của người Tạng gắn liền với việc chăn thả gia súc trên các thảo nguyên. Việc chăn nuôi bò và cừu giúp họ chủ động được nguồn thực phẩm, sữa và lông để dệt áo ấm.

Trong khi đó, đánh bắt cá đòi hỏi phải định cư gần nguồn nước và cần các công cụ chuyên dụng, vốn không phù hợp với tính chất di chuyển liên tục của các bộ lạc du mục. Sự kết hợp giữa nhu cầu năng lượng và phương thức sinh tồn đã khiến thịt gia súc trở thành lựa chọn ưu tiên tuyệt đối, đẩy cá ra khỏi danh mục thực phẩm cần thiết.

Bên cạnh đó, người Tây Tạng cũng không ăn lừa, ngựa và thịt chó. Họ cũng không ăn một số loại chim nhất định vì những loài chim này có nhiệm vụ mai táng thi thể của người Tây Tạng trong nghi thức thiên táng.

Lợi ích sinh thái của việc kiêng ăn cá

Nhìn từ góc độ khoa học và sinh thái, việc không ăn cá cũng mang lại những lợi ích to lớn cho sự cân bằng môi trường trên cao nguyên. Cá ở các

hồ nước lạnh thường có tốc độ sinh trưởng rất chậm do nhiệt độ thấp và lượng oxy hòa tan ít.

Một con cá ở Tây Tạng có thể mất hàng chục năm để trưởng thành. Nếu đánh bắt đại trà, quần thể cá sẽ nhanh chóng bị tuyệt diệt và không thể phục hồi kịp. Người Tây Tạng từ lâu đã hiểu rõ mối quan hệ cộng sinh này.

Các hồ nước trên cao nguyên như Namtso hay Yamdrok đều là những hồ linh thiêng và cũng là nguồn cung cấp nước ngọt quan trọng nhất. Việc duy trì hệ sinh thái dưới nước ổn định giúp đảm bảo chất lượng nguồn nước không bị ô nhiễm.

Bằng cách không đánh bắt cá, họ vô tình đã thực hiện một chiến lược bảo tồn thiên nhiên cực kỳ hiệu quả, giữ cho những hồ nước này luôn trong sạch và đầy sức sống qua hàng thế kỷ, tránh được thảm họa sinh thái do khai thác quá mức. ■

Nhà khoa học Nga tạo virus diệt ung thư không hại tế bào lành

Các nhà khoa học Đại học Tổng hợp Quốc gia Novosibirsk tạo ra một loại virus biến đổi gene thể hệ mới có khả năng tiêu diệt khối u ác tính và kích hoạt hệ miễn dịch dọn sạch ổ di căn mà không làm tổn thương tế bào khỏe mạnh.

Hãng thông tấn TASS vừa công bố thành tựu này. Bà Anastasia Pak, thành viên nhóm nghiên cứu, khẳng định loại virus chuyên biệt này không tồn tại trong tự nhiên mà do các chuyên gia lai tạo trực tiếp trong phòng thí nghiệm.

Mầm bệnh nhân tạo nhận diện chính xác tế bào ung thư thông qua các dấu hiệu đặc trưng trên bề mặt khối u, bỏ qua các tế bào phát triển bình thường. Khi xâm nhập thành công vào bên trong tế bào ác tính, virus chiếm đoạt cơ chế hoạt động của tế bào, sinh sôi liên tục và cuối cùng phá vỡ màng tế bào để chui ra ngoài, khiến khối u chết đi.

Bà Pak giải thích thêm, quá trình vỡ màng tế bào ác tính sẽ giải phóng các mảnh vỡ mang đặc tính của khối u. Cơ thể coi các mảnh vỡ này như những tín hiệu báo động đỏ. Hệ miễn dịch lập tức nhận diện mối đe dọa, huy động hàng loạt tế bào phòng vệ tự nhiên đến tấn công khối u gốc, đồng thời truy tìm và triệt tiêu các ổ di căn rải rác khắp cơ thể.

Nhóm nghiên cứu đã thử nghiệm hai phiên bản virus gồm loại tự nhiên và loại biến đổi gene trong môi trường ống nghiệm. Họ sử dụng tế bào da và tế bào mô liên kết khỏe mạnh của người để đối chiếu trực tiếp với tế bào ung thư biểu mô tuyến phổi. Kết quả chứng minh cả hai phiên bản đều diệt ung thư hiệu quả. Tuy nhiên, chỉ có phiên bản biến đổi gene bảo vệ nguyên vẹn sự sống cho các mô lành xung quanh.

Trong thời gian tới, các nhà khoa học dự định kết hợp loại virus đột phá này với phương pháp hóa trị nhằm đánh giá khả năng tăng cường hiệu quả chữa bệnh. ■

TRUYỆN NGẮN

Bỏ lại lưng chừng một hạnh phúc...

Nhâm nhi một chút trà sữa trong quán, suy nghĩ ngẩn ngơ, tôi đứng dậy đạp xe đến lớp guitar ngắn hạn. Ngày đầu đến lớp, tôi hơi ngỡ ngàng không khí ngọt ngào những âm thanh dây đàn chưa gõ nhịp.

Những bài hát cover đầu đó lại vang lên. Có khi vang lên tiếng rít của những gã mới tập tành. Điều khiến tôi giật mình là “cô gái mùa hạ” đang ở ngay phía trước. Cô gái ấy đã làm tôi thoải mái hơn.

Lớp học bắt đầu với những âm điệu giản đơn và các loại dây làm trong đầu tôi như mới hỗn độn. Kết thúc buổi học, tôi cố tiến về phía cô ấy nhưng vẫn chọn để cô đi trước, chẳng hiểu sao tôi lại làm như thế. Chỉ biết rằng đôi chân tôi chẳng chịu dừng lại.

Ngày tiếp theo, cô không học, rồi thứ ba, thứ tư... Hình ảnh cô ấy vẫn đọng lại ở một vùng nào đó trong trái tim tôi.

Những ngày hè nắng gay gắt, tôi vẫn đi học đều và chờ đợi một cái gì đó không hiện rõ. Tôi đang di chuyển trên đường với những bước chậm chạp, lâu lâu lại thấy nhói đau. Đó là sản phẩm của chuyến đi thực tế một mình với chiếc xe đạp vòng quanh thành phố.

Trong chốc lát lơ thơ với bầu trời cao vợi vợi, tôi tự thấy mình thương thầm nhưng vẫn phải cất bước nặng nề. Bỗng nhiên tiếng phanh xe đạp sau lưng. Một chiếc xe màu trắng dừng lại cạnh, tôi quay đầu chợt nhận ra đó là “cô gái mùa hạ”, cô gái đặc biệt xuất hiện giữa trời hè oi nồng.

- Lên xe đi, tớ chờ tới lớp.

- Thôi khỏi, còn có một tý là tới thôi mà.

- Chân như vậy sao đi được, lên đi đừng ngại.

Tự nói với lòng “người đã vậy còn si diện”, tôi đã lên chiếc xe của cô ấy giữa những bộn bề cảm xúc khó tả, ngại ngùng, vui mừng, tôi hỏi:

- Minh tên Minh còn cậu, cậu tên gì?

- Minh hả... mình tên My.

- Sao mấy hôm nay tớ không thấy cậu đi học?

- Tớ bận.

Câu nói lấp lửng của My làm tôi suy nghĩ và khi ngồi từ phía sau, tôi cảm thấy ở cô ấy có sự bất an, buồn phiền. Thoảng bên tai tôi lúc đó là một thứ âm thanh rất nhỏ nhưng tôi cảm nhận được cô ấy đang khóc.

Khi xe dừng lại ở trung tâm, cả hai bước vào lớp và im lặng. Tôi chọn cho mình chỗ ngồi đằng sau My, đủ để quan sát rõ cô ấy. Ra về cô đã chờ tôi. Sự chờ đợi ấy đối với tôi là điều bất ngờ thú vị. Thế đấy, “cô gái mùa hạ” đã đi vào tim tôi một cách vô tình.

Hai kẻ xa lạ chợt thành đôi bạn thân, đi cùng nhau và chia sẻ những điều mà cả hai cố giấu kín.

Hạnh phúc lưng chừng...

Một ngày bất chợt trời mát dịu, tôi đạp xe vòng quanh con phố trải dài lá vàng, tâm trạng, cảm xúc dần che khuất con người thật. Tôi phát hiện cậu bạn cùng học tại trung tâm guitar mới mở với bước chân khập khiễng.

Tôi đã kịp nhận ra đó là chàng trai nhìn lên mình khóc ở bên kia đường khi đứng trong trạm chờ xe bus. Chàng trai này cũng là người đi theo tôi lúc ra về sau buổi học. Tôi biết nhưng lặng thinh vì cảm nhận ở người này có điều gì đó rất đặc biệt dành cho mình.

Khi cả hai đã trở thành bạn, tôi đặt tên cho người này là “chàng trai của biển”. Tôi thường nghe anh kể về biển với ngàn con sóng ủa vào, vang dội. Những dấu chân trên bãi cát dài ấy như mọi thứ diễn ra trong cuộc sống, đều đổ vào phía sau, để lại phía trước chỉ có ta và biển.

- Vậy cậu có thể đưa tớ đến đó được không?

- Just give a reason?

- ... Vì tớ chưa ra biển.

Minh luôn là người biết lắng nghe. Tôi có thể kể cho anh nghe về ngôi trường của mình đẹp như thế nào hay ở nhà tôi phải chống chọi với những con chuột đáng ghét ra sao. Tôi kể mọi thứ mình bận tâm và anh cứ nghe chăm chú, hứng thú như thế.

Anh luôn im lặng nhìn tôi mỗi lúc anh buồn. Anh hay bảo tôi kể cho anh nghe về cuộc sống hàng ngày, nhưng tôi luôn lẩn tránh chuyện lần đầu anh gặp tôi ở trạm xe bus. Tôi phủ nhận những giọt nước mắt ấy như một cách chạy trốn quá khứ.

“Trong mắt cậu, tớ nhìn thấy cả bầu trời cao vợi vợi của mùa hạ, cảm xúc cậu đủ se lạnh và rã rời như những chiếc lá cuối thu vậy”, anh nói. Tôi đã cố giấu ánh mắt phiền muộn nhưng lại để cho một kẻ không quen biết thấy được điều đó, có lẽ lúc đó, tôi chẳng biết làm gì ngoài việc lên xe và chạy trốn.

Tôi chưa bao giờ kể cho anh nghe về mùa hạ hai năm trước, cũng tại nơi đó, tôi đã đánh mất hạnh phúc của mình khi chia tay Nam - người gia sư và bạn thân nhất. Tôi nhớ hình ảnh đó và có lẽ chẳng bao giờ quên được.

Ngày cuối hạ trời nắng nóng, tôi chạy đến nhà Nam để tạo cho anh một sự ngạc nhiên về cô bạn gái từ Hà Nội trở về. Thế rồi tôi bất ngờ nghe được đoạn đối thoại khiến tôi trăn trở:

- Tớ đã quá mệt mỏi khi yêu My.

- Tại sao?

- Vì My không phải là một nửa của tớ.

- Nhưng hai người đã quen nhau hai năm cơ mà.

- Nhưng đủ để tớ biết rằng tớ và My quen nhau là một sai lầm.

- Vậy đâu là một nửa của cậu?

- Là cậu đấy, Vy à.

Người bất ngờ không phải là Nam mà lại là tôi. Đúng như cách mình đến, tôi trở về trong im

lặng. Đã bao lần tôi muốn quên ngày ấy, nhưng nó vẫn ám ảnh tôi cho đến lúc tôi phải đối mặt về cái hạnh phúc lưng chừng ấy.

Tôi đã tìm cho mình sự thanh thản bằng cách im lặng và lẩn trốn. Những ngày trời dịu nắng, tôi dạo bước và tập vào bên đường nơi có hàng hoa trắng. Tôi vào quán trà sữa có hướng nhìn cả đoạn đường rất đẹp và quan sát rõ người ở trạm xe bus đối diện.

Bên kia đường, tôi tình cờ thấy rất rõ Nam và Vy cùng nhau mỉm cười. Đó là nụ cười từng khiến tôi yêu thương. Hơn ai hết, tôi biết mình không thể im lặng, đã đến lúc tự giải thoát ra khỏi sự mong manh của cảm xúc.

“Minh chia tay nhau đi Nam, đừng trả lời gì cả. Cậu xem như hãy giúp tớ thoát khỏi những cảm xúc mong manh do tớ tự tạo. Dù sao đi nữa, mùa hạ cũng sẽ qua, tớ sẽ mỉm cười với một mùa thu trong veo gió. Đừng gọi cho tớ! Cậu là tất cả của tớ nhưng tớ sẽ xa cậu”.

Tôi đã tự đóng cửa và nhốt cảm xúc ở nơi nào đó khó chạm đến. Tôi chẳng buồn nhắc đến nhưng lại nhớ rất rõ nơi mình chôn giấu những hạnh phúc mong manh.

Tôi cũng biết rất rõ Minh quan tâm và yêu thương mình nhưng làm sao tôi có thể nhận tình cảm của anh được khi tình cảm của Nam trong quá khứ vẫn ở trong tim. Tôi không đủ can đảm kể cho anh nghe về chuyện đó.

Khi những ngày cuối hạ vắng Minh, lòng tôi lại có chút nhói đau, trống vắng. Tôi đã yêu Minh ư? Tôi chỉ biết rằng chàng trai ấy đi vào lòng mình như những cơn sóng đầy vợi vợi.

Tôi đã viết cho anh biết về những điều rói rời diễn ra trong quá khứ, những thứ từng khiến tôi cười trong hạnh phúc cũng như đau đớn khi mất đi. Bây giờ, tôi muốn đóng lại những giọt nước mắt ấy, cất nó vào một quyển sổ nhỏ như miền ký ức đã ngủ yên.

Tôi hẹn anh đến biển để anh nhạy cảm hiểu rằng giữa chúng tôi đã có kỷ niệm, đã thuộc về nhau một cách rất tự nhiên. Thế nhưng, anh lại nói về việc sẽ ra đi, quá bất ngờ.

Anh sẽ đi Nha Trang, bỏ lại tôi giữa vùng đất Sài Gòn luôn vợi vợi. Tôi đã tự nhủ lòng sẽ đợi anh ở đây, đợi đến khi anh nhận ra tình cảm tôi dành cho anh. Thế nhưng, điều đó quá mong manh. Tình cảm chúng tôi dành cho nhau vì sao cứ như thứ hạnh phúc từng thuộc về quá khứ.

Lời trái tim...

Tôi cầm trong tay quyển nhật ký của My, suy nghĩ trở nên hỗn độn. Ngay lúc này, tôi không thể làm gì khác ngoài việc ngồi và hướng tầm nhìn về phía biển.

Cô ấy đã dành rất nhiều tình cảm cho “anh” - một người đàn ông không phải tôi. Tôi nghĩ mình không đủ kiên nhẫn để đọc đến những trang cuối cho đến khi gió vô tình lật mở đến trang cuối cùng. Mọi thứ như định mệnh.

“Cậu biết không, nhiều khi tớ rất muốn nói với cậu nhưng tớ đã không làm được. Tớ không

TRUYỆN NGẮN

dùng cảm nhưng không phải vì vậy giữa tớ và cậu có khoảng cách. Hai năm quen nhau tớ đã nợ cậu quá nhiều, nhiều như những lời than phiền vì tính nói nhiều của tớ, tớ không hiểu nổi nếu vắng cậu tớ sẽ làm được những gì. Mùa hạ chẳng còn ý nghĩa nếu vắng cậu. Tớ sẽ đi đến nơi mà ai đó nói là quá khứ được xếp về phía sau lưng và phía trước chỉ toàn là hạnh phúc. Đó cũng là lúc tớ bỏ đi tất cả quá khứ, nhờ cậu đẩy, chàng trai của biển ạ!”

Tôi đã khóc và tự hỏi, liệu My có đợi tôi không bởi tôi đã bỏ cô ấy ở khoảng lưng chừng như vậy? Tôi chỉ biết mình đã chạy thật nhanh để trở về phía nơi mùa hạ nhỏ ấy bị bỏ lại...

- Cậu đừng đến, vì tớ là người quay lưng. Để tớ là người trở lại.

- Cậu biết tớ đã chờ cậu rồi đúng không? Tớ chẳng biết làm gì cả ngoài việc cứ ngồi ở đây và đợi cậu.

- Tớ biết mình là thằng ngốc khi đã bỏ cậu phía sau, “cô gái mùa hạ” ạ!

- Tại sao cậu lại bỏ tớ chứ, tớ chẳng muốn ở đây dù chỉ một phút. Thiên đường hay nơi nào trên mặt đất này đều làm tớ thấy cô đơn khi vắng cậu. ■

Nghiêm Minh

Nửa đời cô quạnh

Mưa rồi! Con mưa chiều tháng bảy đổ ào ào, những hạt mưa to nặng trĩu nện xuống mái tôn mỗi lúc một dày thêm.

Ở cái xứ núi Trà My này, điệp khúc mưa rào giống như một bản hòa nhạc dữ dội của thiên nhiên. Tiếng gió xô cây, tiếng mưa lộp độp, cây cỏ rung rinh như múa theo phụ họa.

Chớp rạch ngang trời và sấm rền đỉnh tai khiến ai cũng phải giật mình. Tháng bảy luôn sinh ra những thứ bất chợt và nhức nhối như thế. Cứ mỗi lần mưa đến như mang theo miền ký ức hư ảo mà mỗi người cất giấu nơi sâu thẳm nhất ra để gọi nhắc, gọi nhớ hay để giã vò...

Trong màn mưa như huyền hoặc ấy, Phương Hoài trầm ngâm đưa đôi mắt ra cửa như ngóng trông, như chờ đợi ai.

Những nếp nhăn thời gian hằn lên đôi mắt sâu trũng, đôi mắt một thời làm say mê bao cõi lòng, giờ lại chắt chứa quá ư nỗi niềm, bao u uất, trầm lặng sóng gió góp nhặt hơn nửa đời người, đôi khi là sự thờ ơ pha chút run rẩy giữa cõi lênh đênh.

Có cô gái nhỏ đứng nép nơi cánh cửa đầu cầu nhìn vào đôi mắt ấy, cô bé đã bắt gặp ánh mắt ấy hơn mười năm nay rồi nhưng sao nó vẫn luôn khiến cô bé chạnh lòng như thế?

Cô bé đó tên Trà My, con gái của Phương Hoài, giờ đã lớn, đã bước vào tuổi cập kê, nó mang vẻ đẹp đượm buồn của cô khi còn thiếu nữ. Phương Hoài bất chợt quay mặt lại, mỉm cười với con, nhìn con gái, cô lại nhớ về một quãng thời gian xa xôi.

Ngày ấy cô cũng xinh lắm, vui vẻ lắm. Mười chín tuổi, cô mang cả tình yêu non nớt nhưng đầy mãnh liệt của mình trao hết cho chàng trai cùng

thôn - Giang.

Mối tình đầu đẹp tựa trăng thanh gió mát. Ngày ngày, cô cùng chàng trai ấy quấn quýt lấy nhau. Cô thì xinh đẹp, nét na thùy mị. Còn Giang không đẹp trai nhưng lại là người có khuôn mặt dễ nhìn, tính tình hiền lành, lại có chí làm ăn ở cái xứ núi này.

Cái duyên cái số gắn họ lại với nhau như định mệnh. Tình yêu của họ nảy nở và rồi đám cưới diễn ra tràn ngập niềm vui với lời chúc mừng của bà con hai họ. Niềm vui càng trở nên trọn vẹn hơn khi cô mang thai con bé Trà My, hai người chuyển ra sống riêng.

Cuộc sống mới khiến cho đôi vợ chồng trẻ bắt đầu lo toan nhiều, nỗi lo cơm áo càng nhân đôi khi căn nhà nhỏ ấy đang sắp chào đón đóa hoa xinh đẹp cho tình yêu bất tử của họ. Thương vợ, xót con, Giang quyết định tha phương kiếm kế mưu sinh cho cả nhà.

Phương Hoài còn nhớ như in cái ngày Giang lên đường cùng mấy người bạn theo tiếng gọi của vàng sa khoáng, trầm hương, kỳ nam đất Trà My. Lúc đó, con bé mới chưa đầy bảy tháng.

- Em cố gắng chăm con, vài bữa anh về!

Thế là anh đi, mang theo niềm ước mong đôi đời cùng nỗi lo lắng vô hình trong người vợ trẻ.

Phương Hoài ngày ngày ôm con ngóng về hướng núi, miền đất đã mang theo lời nguyện trăm năm... Hai tuần Giang lại về thăm mấy mẹ con với chút quà xứ núi rừng. Mỗi lần về, khuôn mặt anh xanh xao, cô biết anh mệt mỏi, vất vả lắm.

Câu nói giữ anh ở lại, khôn khó tí cũng được chỉ ngập ngừng nơi đầu môi, vì cô biết chuyện gì anh đã quyết tâm thì khó mà xoay chuyển. Phương Hoài lại chỉ biết chờ đợi chồng trong hoang mang...

Thời gian trôi mau, thấm thoát đã qua hai năm. Lần ấy, Giang về gây guộc, mặt mũi hốc hác vì vừa trải qua cơn sốt rét rừng nặng. Nỗi lo lắng lên đến đỉnh điểm, cô nằng nặc đòi Giang ở nhà không cho anh đi rừng nữa.

Nhưng anh ôm vợ ôn tồn nói:

- Anh đi vài hôm nữa thôi, anh em đang làm trúng, mình bỏ thì cũng uổng, Em đừng lo anh đi chuyến này thôi rồi nhất định về luôn với hai mẹ con em. Rồi quay sang bé Trà My, anh nựng con gái:

- Ba đi làm kiếm tiền rồi vài bữa ba mua bánh về cho con gái nghe! - Ôm hôn con rồi anh lại ra đi.

Phương Hoài đợi mãi đợi mãi cái ngày sum vầy đoàn viên mà Giang hứa hẹn buổi hôm ấy trong nỗi thấp thỏm không yên. Nhưng... sao nó lại xa xôi đến thế? Lời hứa của anh cũng hão huyền quá, để rồi cuối cùng bị núi rừng bạt ngàn kia nuốt chửng...

Tháng bảy! Mưa ngâu, tiếng ve sầu không còn râm ran như những ngày đầu hạ. Tháng bảy! Gọi nhớ bao câu chuyện tình làm lòng người xao xuyến.

Với Phương Hoài, tháng bảy, là tháng biệt ly...

Khi người ta thì thầm kể cho nhau nghe chuyện Ngưu Lang Chức Nữ thì trong một góc nhà, cô quạnh quẽ trầm ngâm ôm nỗi nhớ thương, buồn tủi. Giang bỏ mẹ con cô trong một chiều mưa tháng bảy, có lẽ lúc đó đứa bé còn quá nhỏ để hiểu hết nỗi đau mẹ nó phải gánh chịu.

Nghe mấy anh em kể lại... Chiều hôm đó, khi Giang đang kéo quặng từ dưới hầm lên mặt đất thì trời trở mưa. Con mưa giông ào ào đổ xuống, mưa trút xối xả, phút chốc làm đất nhào ra trôi đục ngầu dòng suối. Mưa làm mấy tàu lá chuối rừng rách bươm, gió rít mạnh qua bờm lá đánh gãy các nhánh cây to, lá đổ xuống quét vào mái lán nghe soàn soạt.

Bỗng... Âm âm...

- Hầm.. s...ập r...ròi! - Có người thất thanh kêu lớn.

Cả quả núi sụt xuống, cái hầm quặng sập theo. Hầm sập lấp kẻ xấu số, lấp cả người chồng tội nghiệp với bao nỗi lo toan, người cha chưa thực hiện lời hứa với con gái bé bỏng.

Cho dù nỗ lực hết mức và sử dụng cả những loại máy móc. Người ta vẫn không thể kéo được Giang về cho cô...

Kể từ khi làm đám tang cho Giang xong, người ta chưa bao giờ thấy Phương Hoài khóc đau rằng cuộc đời cô từ đó bước vào bể khổ. Nhà chồng hắt hủi hai mẹ con cô. Họ nói, cô đã hại con họ chết bất đắc kỳ tử như thế.

Cô ôm đứa nhỏ gởi bên ngoại gạt nước mắt, tha hương cầu thực, hi vọng của cô không còn gì ngoài đứa con thơ dại, cô một mình một bóng đi giữa dòng đời cơ cực cũng mong kiếm tiền để nuôi con gái khôn lớn.

Mười bảy năm là đủ dài để một đứa trẻ trưởng thành, nhưng lại là quá ngắn để quên đi nỗi đau thương mất mát. Nhiều khi nhìn về hướng núi, cô vẫn nghĩ có thể Giang - chồng cô vẫn dõi theo cô trên từng ngã đường cô bước, nhưng âm dương cách trở, làm sao được trùng phùng.

Cũng có nhiều người thương cho hoàn cảnh, hỏi sao cô không đi thêm bước nữa, cô bảo rằng cô không thể yêu ai nhiều hơn tình yêu cô đã dành cho Giang.

Tình yêu - hai chữ tình yêu đối với người khác vẫn còn mơ hồ lắm, ảo mộng lắm, nhưng với cô nó hiện hữu ngay đây, nơi tình yêu nảy nở, nơi tình yêu thăng hoa, đơm hoa kết trái, rồi đau đớn mãi mãi.

Chiều nay, mưa to quá! Nhưng, mưa tạnh rồi! Ánh mặt trời lại ngời sáng. Ánh nắng chiếu xuống làm sống lại mặt đất, sống luôn những mảnh tâm hồn đang chết lặng dần trong lạnh buốt...

Chiều nay, Trà My đi lấy chồng... Nhìn đứa con rẻ cũng gắn cuộc sống với núi rừng, cô lại nhớ Giang và thương cô con gái mới lớn của mình quá đỗi!!! ■

My Vân

TRUYỆN NGẮN

Phép thử màu tím...

Anh và cô đứng trước biển, sóng nước dịu dàng xô bờ. Hạ ôm lấy anh như sợ anh sẽ rời xa cô thêm một lần nữa...

1. Trở về - phố và những mùa xưa cũ

Hạ không thích mùa hè, không thích cái nắng chói chang và gay gắt của nó, cũng chẳng thích những cơn mưa vội vã đến và đi bất chợt. Hạ thích mùa đông, se se lạnh, khẽ thu mình trong tấm áo khoác và khăn len mũ vớ.

Và để có ai đó khẽ tiếng dặn dò “Em nhớ mặc áo ấm vào nhé”. Dù Hạ chẳng bao giờ quên, nhưng nhiều khi vẫn cố tình chỉ để làm nũng khi bên anh, người con trai trong một phố chiều mưa mà Hạ đã vô tình để vụt mất.

Hạ và anh yêu nhau, tình yêu bắt đầu như thế nào Hạ cũng chẳng nhớ rõ. Chỉ biết rằng, cái cảm giác chần chừ choáng của tình yêu cứ đến rất khẽ, rất êm và trái tim thì chẳng thể nào thôi thổn thức, chẳng thể nào ngừng thương nhớ về anh.

Hạ và anh yêu nhau, giữa mùa đông có gió về hun hút nỗi nhớ. Rồi ngược đường Hạ và anh bên nhau, nhưng rồi cũng một mình Hạ cô đơn những ngày tháng đã qua. Đôi khi, chỉ thấy lòng nhớ về một mối tình dường như đã xa, xa lắm rồi.

Cơn mưa đến bất chợt hồi hả, Hạ trầm ngâm ngồi trong quán café, tự gọi cho mình một ly café sữa nóng. Nhìn dòng người hối hả qua lại, những vệt nước bắn tung tóe trắng xóa. Hạ khẽ rùng mình, cô ghét nhất cái cảm giác những giọt nước kia bám dính vào người. Một thứ cảm giác nhom nhóp, dính dính đến khó chịu.

Hạ cũng ghét nước mắt, thứ nước bám nhẹ lên khóe mắt khiến cô đau. Không, trái tim và toàn thân cô đau khi khóc. Cô sợ, sợ cái cảm giác phải nhìn mọi thứ qua thứ nước mẩn mẩn và long lanh kia.

Thế nhưng, cái cảm giác ấy vẫn cứ lặp lại khi nhớ về anh, người con trai đã rút hết máu trong tim cô. Và giờ, dường như cô có cảm giác mình chẳng đủ can đảm để yêu thêm bất kỳ một ai khác.

Cách đây hai năm. Hạ đánh rơi tình yêu của mình trong một chiều bàng bạc. Chiều mùa hạ nhưng lại se se lạnh như một chiều đông, cơn mưa chiều vừa mới dứt chẳng đủ làm cho những đám mây xám bớt xanh xao. Hạ buông tay anh ra rồi thổn thức:

- Nếu em ra đi, liệu anh có đợi em quay trở về không?

Anh nhìn Hạ, ngơ ngác. Mắt nâu khẽ chớp giấu đi luồng mắt lạnh buốt nhìn cô. Cô sợ ánh mắt đó, nó giống như nhát dao sắc lẹm cửa thẳng vào tim và cho đến giờ, sau hai năm, trái tim cô vẫn không ngừng nhức nhối.

- Nếu em muốn ra đi, thì em hãy cứ làm những gì em thích - Hạ nghe lời anh bên tai. Cô khẽ nép mình vào ngực anh. Nước mắt mẩn chất, mờ nhòe. Hạ khóc trong đau đớn, thà anh cứ nói rằng

anh muốn cô ở lại, thà anh cứ nói rằng nếu cô đi thì họ sẽ chia tay, thà anh đừng lạnh lùng buông tay cô dễ dàng như thế.

Cô và anh còn có rất nhiều điều để nói với nhau, nhưng chẳng hiểu sao, mãi mãi vẫn là sự im lặng. Nhiều lần, cô muốn phá bỏ bức tường cao vợi vợi giữa anh và cô, để có thể cười nói như ngày nào, có thể chia sẻ với nhau từ những câu chuyện nhỏ nhặt nhất.

Nhưng, từ buổi chiều hôm đó, khi bàn tay anh gỡ khỏi những ngón tay đan vào tay cô, dường như từ đó giữa cô và anh đã không thể còn như trước được nữa.

Mọi thứ dần vụn vỡ, cô ra đi đến một bầu trời mới, rộng mở hơn, cao hơn. Nhưng trong tim đau đớn về một khung trời bỏ lại. Đôi khi đứng giữa dòng người xa lạ, cô giật mình, bỗng nhớ quay quắt một dáng hình xưa cũ. Tiếc nuối, nhưng mọi thứ cứ cuốn cô và anh ra xa nhau...

Như chiều nay, trở lại sau hai năm. Cô chợt nhớ mùa xưa, nhớ bàn tay ấm nóng của anh ngày ấy. Cô trở về không nói cho anh biết. Im lặng, cái thứ im lặng chết người mỗi khi cô nhìn thấy nick anh sáng lên trong listfriend. Hai năm tưởng chừng xa xôi vậy mà rồi mọi thứ cũng qua đi như một cơn gió thoảng qua.

Hạ nhìn điện thoại. Minh, đứa bạn thân gọi xem cô đã đến quán cũ chưa. Người duy nhất biết đến sự có mặt của cô lúc này.

- Cậu về khi nào?

- Chiều qua - Hạ đáp tình bơ.

- Vậy mà trốn biệt tăm chẳng nói cho ai biết. Nếu không nghe tiếng xe cộ ồn ào và tiếng người nói trên phố có lẽ mình nghĩ cậu đang lừa mình.

Hạ cười, nhấp ngụm café. Rồi trả lời hết những câu hỏi dồn dập từ nhỏ bạn.

- Cậu định bao giờ đi? Có ở lại đây không? Đạo này sao rồi? Yêu ai?

Cô từ tốn nói từng chuyện một, nhỏ bạn thân cứ như sợ cô có cánh và bay mất ngay được.

- Cậu có gặp Khoa chưa?

Miệng Hạ đắng ngắt, rồi nghẹn lại khi nghe đến tên của người đó. Cười nhạt, Hạ lắc đầu.

- Hôm trước mình có gặp Khoa, vẫn như ngày nào không thay đổi nhiều lắm, thậm chí trông còn chững chạc hơn xưa. Tiếc thật, thế mà hai năm rồi. Mình vẫn tiếc cho tình yêu của cậu với Khoa. Giá mà cả hai đừng quá bướng bỉnh!

Cô cười, rồi đưa mắt liếc ngang không dám nhìn thẳng vào mắt Minh. Minh là đứa chứng kiến từ những ngày đầu Hạ và Khoa yêu nhau. Minh vẫn thường xuýt xoa rằng có lẽ hai người yêu nhau chính là duyên phận, hai người đẹp đôi lắm khiến Minh ghen tỵ. Thế mà, sau hai năm, vẫn ở đây Minh lại là người nói câu tiếc nuối cho cuộc tình ấy.

- Chủ nhật mấy đứa gặp nhau đi, mình sẽ hẹn Khoa.

Hạ lơ đãng nhìn trời, rồi khẽ gật đầu. Ngoài kia, nắng đã bắt đầu len lỏi qua những đám mây

xám chiếu rọi những vệt rơi rớt còn sót lại sau cơn mưa.

2. Ở lại - nơi tình yêu bắt đầu

Hạ bấm máy gọi cho Khoa, số điện thoại vẫn chẳng thay đổi trong suốt hai năm qua. Số điện thoại mà có thể chết đi hàng ngàn lần cô vẫn chẳng thể nào quên được. Hạ run run, bỗng dưng thấy mình chẳng có đủ mạnh mẽ và bạo dạn nữa.

- Alo! - Tiếng đầu dây bên kia bắt máy, giọng nói vẫn quen thuộc ngày nào.

- ...

- Alo, xin hỏi ai đấy?

- Là... em.

Đầu bên kia im lặng. Hạ nghe như lồng ngực cô đang rung lên từng đợt.

- Em mới về hôm kia, anh có khỏe không? - Giọng Hạ nghèn nghẹn. Bên kia sau vài giây ngỡ ngàng rồi cũng đáp trả cô bằng giọng nói âm áp như ngày nào.

- Anh vẫn khỏe. Em về và bao giờ sẽ đi?

Bao giờ em sẽ đi ư? Hạ bối rối. Chẳng biết câu trả lời ấy sẽ như thế nào cả. Lần này trở về, cô đã xếp hết đồ đạc, chuẩn bị mọi thứ rời khỏi nước Anh, ngoài đầu nhìn lại và có cảm giác như cô sẽ chẳng quay trở lại nơi đó nữa. Nhưng, ở đây, khi cô trở về, liệu có điều gì khiến cô không còn muốn thêm một lần ra đi nữa hay không?

- Chủ nhật mình gặp nhau được không anh?

- Hạ đề nghị từ Khoa một cái hẹn - Em nghe nói mấy đứa bạn cũ cùng họp mặt - Thêm một câu giải thích dù hơi dài dòng nhưng cô cảm nhận được đầu bên kia đã gật đầu đồng ý.

Sáng chủ nhật. Trời mùa hè trong và xanh đến lạ lùng. Hạ dậy sớm, mặc một chiếc váy trắng điệu đà. Điểm một chút son hồng, má hồng. Thời tiết ở Anh lúc nào cũng ngột ngột khiến cho nước da của cô trắng bệch. Nhưng hôm nay giữa phố cô thấy mình ửng sắc má hồng và đôi môi căng mọng như những cánh sen mùa hạ.

Hạ đến quán Mùa Xưa, quán cũ của ngày xưa khi Hạ và Khoa vẫn thường dừng chân. Đó là một không gian yên bình, mát mẻ xa rời với những xô bồ và tập nập ngoài phố. Đám bạn đã đến từ lúc nào đang ngồi nói chuyện rôm rả, khi Hạ bước vào tất cả ò lên rồi hết đứa này đến đứa nọ tay bắt mặt mừng hỏi han.

Hạ đưa mắt nhìn, Khoa ngồi một góc, trầm tư, thái độ không vờ vập chỉ khẽ gật đầu với cô rồi cúi xuống nhâm nhi cốc trà hoa.

Hạ trò chuyện với đám bạn, nhưng thỉnh thoảng, mắt cô vẫn đưa ánh nhìn về phía ấy. Khoa giờ đã khác trông anh chững chạc hơn nhiều, nhưng liệu Khoa của ngày xưa có còn không? Hạ mông lung và lo sợ vì điều ấy.

Đám bạn lục tục ra về, Hạ đứng đợi bên đường định bắt taxi. Khoa lấy xe ra, đứng bên cạnh.

- Có muốn đi quá giang một đoạn không? - Khoa cười với Hạ rất hiền. Cô bẽn lẽn khẽ gật đầu.

Hạ ngồi sau xe Khoa, tay muốn vòng qua và ôm lấy anh nhưng có gì đó ngăn ngại. Giờ Hạ

TRUYỆN NGẮN

mới thấm thía cái cảm giác khoảng cách không phải là xa tận cùng trời cuối đất mà khi người ta đang ngồi bên cạnh nhau cứ ngỡ như người xa lạ. Hạ nắm chặt bàn tay, run run và nhớ lại những ngày tháng cách đây hai năm khi anh và cô bên nhau vẫn còn nguyên những cảm giác yêu thương ngày nào.

Đêm Hà Nội mùa hè dịu dàng. Một cơn mưa vừa đổ xuống bất chợt rồi tạnh khiến cho đường phố mát mẻ như mùa thu. Vũng nước mưa loang loáng trên phố còn phản chiếu ánh đèn đêm náo nhiệt. Hạ hít một hơi sâu, chẳng biết nói gì với Khoa và cũng chẳng biết anh đang có cùng suy nghĩ như Hạ bây giờ không.

- Anh... dạo này vẫn tốt chứ!

- Mọi chuyện vẫn tốt đẹp cả. Còn em.

- À, em cũng... tốt.

- Vậy là được.

- Anh... giờ yêu ai rồi?

Khoa không trả lời câu hỏi của Hạ, dường như anh không muốn cô biết quá nhiều về tình trạng của anh lúc này. Hạ cũng thôi không hỏi nữa, cảm giác giống như họ chưa từng thân thiết.

Dù trước đó anh và Hạ đã từng là bạn trước khi yêu nhau, nhưng cái cảm giác lúc này là sự xa cách và lạnh lùng đáng sợ. Khoa rất biết giữ khoảng cách, cũng rất tử tế, chẳng hề vờ vập hay biểu hiện chút gì cho cô biết là anh phần nào đó mong chờ sự trở về này của cô.

Khoa đứng trước cửa nhà cô, Hạ bước xuống trao lại chiếc mũ bảo hiểm. Chiếc mũ đó có thể chẳng phải là dành riêng cho cô nữa.

Anh luôn chu đáo như thế, nhưng cô biết, có lẽ, sau hai năm, sau khi yêu thương và mọi thứ với Hạ trở nên xa cách thì đúng là anh sẽ cần một người khác yêu thương anh khi Hạ không còn ở đây. Hạ biết mình đã ích kỉ khi rời xa anh, nhưng, chẳng lẽ anh không thể đợi cô lâu thêm một chút sao.

Trong tình yêu người ta có rất nhiều phép thử, vậy cô đã có hai năm rời xa anh và vẫn chẳng thể nào yêu một ai khác. Còn anh, chẳng lẽ anh không đủ nhẫn nại để vượt qua phép thử đó sao?

Cô nước mắt ngân ngấn nhìn Khoa trước khi anh định quay xe đi. Hạ lấy hết can đảm vòng tay qua eo anh. Thôn thớt:

- Anh... cho em ôm anh một chút thôi nhé!

Khoa im lặng, nghe nhịp đập của trái tim Hạ thật gần thật ấm áp. Không gian đêm hè vắng lặng, chỉ có tiếng nấc của Hạ từng đợt nghe xót xa.

- Em vào nghỉ đi. Chúc em ngủ ngon.

Hạ buông tay khỏi anh. Vậy đó, anh vẫn cứ mãi vô tình với Hạ, vẫn là cái cảm giác này như hai năm trước. Vẫn là cảm giác anh không muốn chờ che và ở bên cô. Hạ òa khóc, hương đêm mê mải.

Vậy đó, mọi thứ đã hết. Sau hai năm xa cách. Hai con người từng tưởng chừng như đã yêu và thuộc về nhau. Vậy mà hôm nay...

Hạ còn tiếc nuối cho mùa cũ, cho nơi tình yêu bắt đầu ấy có còn nữa hay không?

3. Phố Đắng

Hạ vẫn gặp Khoa cùng với đám bạn. Cả nhóm biết Hạ về nên thường xuyên tổ chức rồi rủ rê đi ăn uống. Nhưng cũng từ hôm đó, Hạ phớt lờ anh, chỉ vài câu xã giao, một nụ cười gượng gạo.

Không dám đến gần Khoa kể cả trong những cuộc vui, anh và cô đều ngồi rất xa nhau. Có thể, ngồi cách xa như thế cô mới nhìn rõ được anh. Anh giờ đã rời xa cô như thế đó, ngay từ khoảng cách tưởng chừng như gần nhất.

Lần này, Khoa đến, đi cùng một cô gái. Đám bạn trầm trồ trước vẻ dịu dàng và bẽn lẽn của cô gái. Cô ấy khẽ nép mình sau Khoa. Nhìn cô ấy Hạ bỗng thấy chạnh lòng bởi ở cô không có được những điều như vậy.

Với Hạ, lúc nào cũng sống tự chủ, thích điều gì sẽ làm cho bằng được. Vì thế nên có những thứ mà Hạ đã đánh rơi ở nơi này hai năm trước và giờ mảnh vỡ của nó vẫn còn cứa sâu vào tim Hạ.

Hạ thấy nghẹn thở và đôi mắt bỗng chốc cay xè. Hạ thấy Khoa cười rất tươi và cả nụ cười bẽn lẽn của cô gái kia. Bàn tay run rẩy nhưng Hạ vẫn cố cầm lấy cốc nước lạnh toát và uống cạn.

Hạ vào nhà vệ sinh, nước mắt cứ thế tuôn, cô cố gắng kìm lại cái cảm giác đau đớn này. Cảm giác như cô đã mất anh thật rồi. Anh đứng bên cạnh một người mới không phải cô. Anh đã thuộc về một nơi khác, thế giới không có cô...

Tại sao cô không nhận ra cảm giác này từ hai năm trước khi cô ra đi. Tại sao cô không biết rằng từ khi anh gỡ tay cô ra khỏi bàn tay anh là cô đã mất anh thật rồi. Hai năm qua cô đã chờ đợi điều gì? Phải chăng cô đã lầm tưởng rằng cô ra đi nhưng anh vẫn còn thuộc về cô?

Hạ bỏ về trước. Nhắn tin cho Minh rằng cô có việc đột xuất. Lát sau, có vài cuộc gọi nhờ từ mấy đứa bạn nhưng cô tắt máy. Hạ tìm cho mình một quán café và ẩn mình nơi đó.

Không gian lặng đi...

Mùa hạ về chơi vui trên từng con phố...

Giọt café đắng ngắt trong tim...

4. Phép thử màu tím

Hạ bỏ lại Hà Nội đi sau cuộc gặp gỡ với Khoa và cô gái kia. Cô gọi cho Minh nhờ đặt vé đi Nha Trang, nói vài câu rằng muốn đi du lịch rồi liên hệ lịch trình để quay lại nước Anh. Dù sao, nơi này cũng chẳng còn gì để chào đón và mong đợi cô nữa.

Cô muốn tìm một nơi khác để tránh khỏi cái nắng nóng đầy bức bối, cái cảm giác ngột ngạt trong lồng ngực và cái cháy rát lên từng thớ thịt.

Hạ đến Nha Trang, nơi nắng và gió cũng cháy bỏng, nhưng dịu dàng hơn và khẽ khàng hơn man trên da thịt cô. Nơi này, cô chưa bao giờ đặt chân đến nhưng lại là nơi đầu tiên cô nghĩ tới.

Hạ ngồi sát bãi biển, ngắm nhìn sóng nước dạt dào, bầu trời xanh ngắt và nắng vàng lung linh. Nơi này đúng là thiên đường. Đang ở thiên đường sao mà lòng cô trống trải đến thế.

Cô nhìn biển, rồi nghĩ ngợi về những thứ đã qua. Hai năm và khoảng cách yêu thương đã nhạt.

Hạnh phúc và ước mơ tìm lại tình yêu của mình giờ đã vỡ vụn. Có những thứ cô vẫn còn muốn nói, có những việc cô vẫn muốn làm với một ai đó mà không thể. Ôi, dường như cuộc đời này quá ngắn ngủi và yêu thương chẳng lẽ chỉ giống như những đợt sóng kia thôi sao, khẽ chạm bờ rồi lại đẩy ra xa, xa mãi?

Hạ bước chân trần trên cát, khẽ vẽ cho mình một trái tim, nhưng rồi khi cô còn chưa kịp ngắm nghía nó thì từng đợt sóng xô đến và xóa nhòa mất.

Phải chăng, tình yêu cũng vậy sao, đến rồi đi, khắc sâu và xóa nhòa?

Phải chăng, có những thứ tưởng chừng như vẫn ở bên cạnh vẫn mãi mãi thuộc về ta nhưng hóa ra là không phải như thế!

- Em đúng là đồ ngốc, ai lại vẽ trái tim lên cát như thế chứ!

Hạ giật mình, quay lại, khẽ dụi mắt. Hình như cô đang mơ, đúng rồi, chắc chắn là cô đang mơ chứ không phải là đời thực. Bởi Khoa, xa cách và đã không còn cười dịu dàng với cô như thế này nữa rồi.

- Em phải khắc vào tim nhau, còn vẽ trên cát, sóng và gió biển sẽ trôi đi mất.

Cô khẽ rung rung, bàn tay Khoa khẽ nắm lấy tay cô. Hạ cảm nhận rõ ràng đôi bàn tay ấm của anh đang chạm vào da thịt mình. Rõ ràng, không phải mơ!

- Sao anh lại ở đây?

- Chẳng phải em nói rất muốn đến Nha Trang cùng anh sao?

- Còn cô ấy... thì sao?

- Em ngốc, anh còn chưa kịp giải thích gì mà. Đó là đứa em họ mới về nước, nó mới về nên anh rủ đi cùng cho vui. Định bảo hai chị em nói chuyện với nhau vì nó cũng mới từ Anh về.

- Anh... anh đúng là đồ ngốc! - Hạ ôm lấy Khoa và đắm chìm vào ngực anh. Cô òa khóc nức nở, không phải là cảm giác đau đớn hay tiếc nuối nữa mà lần này là cảm giác òa khóc trong hạnh phúc và nức nở như một đứa trẻ nũng nịu được vỗ về.

Anh và cô đứng trước biển, sóng dịu dàng xô bờ. Hạ ôm lấy anh như sợ anh sẽ rời xa cô thêm một lần nữa. Đáy mắt cô có giọt pha lê trong suốt, ánh nắng chiếu xuyên và lấp lánh trong mắt cô. Hạ mở to mắt nhìn, bỗng thấy toàn cảnh xung quanh là một màu tím dịu dàng...

Và cô biết, trong tình yêu, có hàng trăm ngàn phép thử. Cho dù, phép thử đó có đau đớn như thế nào nhưng nếu đó là một phép thử của màu tím thủy chung thì dù có xa cách và chờ bao nhiêu lâu cô sẽ vẫn đợi.

- Em có còn muốn nhờ Minh đặt lịch đi Anh nữa không? - Giọng Khoa ấm áp và kèm chút trêu chọc.

Hạ khẽ mỉm cười.

- Em sẽ đặt... nếu như có người đồng hành là anh. ■