



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

THUONG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2209

June 27, 2026

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI
* Medical, Food Stamp,CHIP (Bảo đảm được chấp thuận).
*SSI - SSDI - Trợ cấp tàn tật, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đi diện thẩm 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

Agency Director

HARRY DAO INSURANCE FARMERS'

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

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

MDRT

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

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

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

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	SƯNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758

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



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.**



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090
0942121022



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 AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**

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

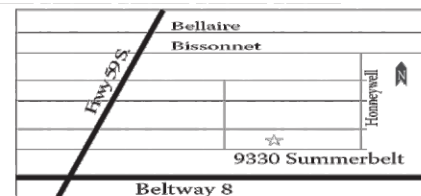
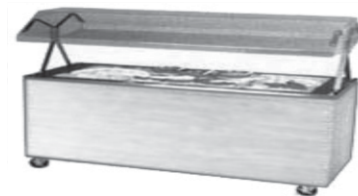
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

*** Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



3 loại hạt giàu chất xơ tốt cho đường ruột

Đầy bụng, táo bón, nổi mụn, mệt mỏi kéo dài... có thể bắt nguồn từ đường ruột "quá tải". Ít ai biết, chỉ với 3 loại hạt quen thuộc có thể hỗ trợ làm sạch ruột tự nhiên, kích thích nhu động và nuôi lợi khuẩn hiệu quả.

1. Hạt chia

Hạt chia được ngâm với nước tạo thành một loại gel có tác dụng nhuận tràng, giảm táo bón. Theo TS. Saurabh Sethi, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa tại California, Mỹ cho biết, hạt chia là một loại thực phẩm tốt hỗ trợ làm sạch đường ruột, giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru. Điều này là do:

Hạt chia giàu chất xơ: Hạt chia chứa khoảng 10 gram chất xơ chỉ trong hai muỗng canh. Chất xơ rất quan trọng để duy trì nhu động ruột đều đặn và ngăn ngừa táo bón. Chất xơ cũng hoạt động như một prebiotic, nuôi dưỡng các vi khuẩn có lợi trong đường ruột và thúc đẩy hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh.

Hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa: Chất dạng gel mà hạt chia tạo thành khi ngâm trong nước có thể giúp làm dịu đường tiêu hóa. Chất gel này hoạt động như một chất bôi trơn tự nhiên, giúp thức ăn dễ dàng di chuyển qua ruột đồng thời có thể giúp giảm viêm trong ruột, có lợi cho những người mắc các bệnh như hội chứng ruột kích thích (IBS).

Giảm đầy hơi: Hạt chia có thể giúp điều hòa quá trình tiêu hóa và giảm đầy hơi bằng cách hấp thụ lượng nước dư thừa trong ruột. Điều này giúp làm mềm phân và thúc đẩy quá trình tiêu hóa dễ dàng hơn.

Tuy nhiên, có một điều cần lưu ý trước khi ăn hạt chia là không bao giờ được ăn hạt chia khô, mà phải ngâm ít nhất 15 đến 20 phút. Cách tốt nhất để ăn hạt chia là ngâm qua đêm và nên trộn hạt chia với sữa hạnh nhân hoặc sữa chua, sau đó thêm các loại quả mọng để làm món ăn nhẹ lành mạnh.



2. Hạt lanh

Hạt lanh chứa một loại chất xơ đặc biệt có thể làm mềm phân và hoạt động như một loại thuốc nhuận tràng tự nhiên giúp giảm táo bón. Bên cạnh đó, chất xơ này còn giúp hỗ trợ và bảo vệ niêm mạc ruột, giúp làm dịu màng nhầy ruột và giảm kích

ứng.

Hạt lanh rất giàu axit béo omega-3 tốt cho sức khỏe, đặc biệt là ALA (axit alpha-linolenic), có đặc tính chống viêm. Tuy nhiên, có một điều cần lưu ý khi ăn hạt lanh là cơ thể người không thể hấp thụ nhiều chất dinh dưỡng từ hạt lanh nguyên hạt. Do đó, cần phải xay nhuyễn hạt lanh trước khi ăn và không nên dùng hạt lanh trong thời gian bùng phát bệnh viêm ruột mạn tính vì có thể làm trầm trọng thêm triệu chứng.

Để đạt được lợi ích sức khỏe tốt nhất từ loại hạt này nên dùng một thìa canh hạt lanh xay với sinh tố hoặc bột yến mạch, 3-4 lần một tuần.

3. Hạt húng quế

Một trong những lợi ích quan trọng nhất của hạt húng quế là tác động tích cực đối với hệ tiêu hóa. Khi ngâm, hạt hấp thụ nước và nở ra, tạo thành một chất gel dịu nhẹ giúp nhu động ruột trơn tru và giảm táo bón. Tác động tự nhiên này giúp duy trì sức khỏe đường ruột, hỗ trợ hệ vi sinh vật, vì chất xơ hòa tan trong hạt cung cấp chất dinh dưỡng cho các vi khuẩn có lợi trong đường ruột.

Theo thời gian, việc thường xuyên tiêu thụ hạt húng quế có thể cải thiện quá trình tiêu hóa, làm sạch đường ruột, tăng cường hấp thụ chất dinh dưỡng và hỗ trợ sức khỏe đường tiêu hóa nói chung. TS. Sethi nhấn mạnh rằng việc bổ sung hạt húng quế vào chế độ ăn uống dưới dạng ngâm với sữa hoặc sữa chua sẽ tối đa hóa những lợi ích tiêu hóa này. ■

Bí quyết chìm vào giấc ngủ nhanh, ngon giấc

Để rơi vào giấc ngủ nhanh, cần duy trì lịch trình ngủ - thức nhất quán 7 ngày trong tuần để "neo giữ" nhịp sinh học và thiết lập quy trình thư giãn trước ngủ.

Hàng triệu người đang vật lộn với tình trạng thiếu ngủ mãn tính, gây ảnh hưởng đến mọi mặt từ tâm trạng đến sức khỏe tim mạch. Các chuyên gia hàng đầu đã chỉ ra lộ trình cụ thể để bạn có thể làm chủ giấc ngủ của mình.

Hầu hết người trưởng thành đều mong muốn có một giấc ngủ chất lượng hơn để tăng cường sức khỏe, sự tập trung hoặc đơn giản là để thức dậy với cảm giác sảng khoái. Tuy nhiên, tại Mỹ, khoảng 1/3 người lớn cho biết họ không ngủ đủ giấc và ước tính có khoảng 50-70 triệu người đang sống chung với các rối loạn giấc ngủ mãn tính.

Tiến sĩ Raj Dasgupta, chuyên gia về phổi và giấc ngủ tại Bệnh viện Huntington Memorial (California), nhấn mạnh: "Ngủ đủ giấc là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho cơ thể và trí não". Nó không chỉ giúp cải thiện trí nhớ, chức năng miễn dịch mà còn bảo vệ sức khỏe tim mạch và cân bằng cảm xúc.

Tại sao giấc ngủ lại là "quá trình bảo trì" thiết yếu?

Giấc ngủ không phải là một trạng thái thụ

động. Đó là một quá trình hoạt động tích cực, nơi cơ thể thực hiện các nhiệm vụ bảo trì và phục hồi quan trọng. Tiến sĩ Wendy Troxel, nhà khoa học về giấc ngủ tại RAND Corporation, gợi ý: "Thay vì coi giấc ngủ là việc cuối cùng bạn làm trong ngày, hãy biến nó thành ưu tiên hàng đầu để thiết lập thành công cho ngày hôm sau".

Trong khi bạn ngủ, não bộ sẽ hệ thống hóa và xử lý thông tin mới; loại bỏ các chất thải tích tụ trong thời gian thức. Đồng thời sửa chữa các mô, cân bằng hormone và điều hòa chuyển hóa.

Thiếu ngủ kéo dài có liên quan trực tiếp đến nguy cơ mắc bệnh tim, béo phì, tiểu đường, trầm cảm và suy giảm hệ miễn dịch. Đặc biệt, nó làm suy giảm khả năng ra quyết định, tăng sự cáu gắt và nhạy cảm với căng thẳng do sự mất cân bằng các chất dẫn truyền thần kinh.

Cách để đi vào giấc ngủ nhanh chóng

Đề rơi vào giấc ngủ một cách nỗ lực nhất, chìa khóa đầu tiên là duy trì lịch trình ngủ - thức nhất quán 7 ngày trong tuần để "neo giữ" nhịp sinh học (đồng hồ nội tại của cơ thể).

Bên cạnh đó, hãy thiết lập một quy trình thư giãn trước khi ngủ để phát tín hiệu cho não bộ:

Các hoạt động làm dịu: Đọc sách, giãn cơ, tắm nước ấm hoặc nghe nhạc thư giãn để giảm nhịp tim và sự kích thích tinh thần.

Hạn chế màn hình: Ánh sáng xanh từ thiết bị điện tử ức chế melatonin (hormone gây ngủ) và kích thích sự tỉnh táo. Hơn nữa, nội dung trên mạng xã hội thường gây kích động cảm xúc, khiến bạn khó dứt ra được.

Kỹ thuật thở 4-7-8: Hít vào trong 4 giây, giữ hơi trong 7 giây và thở ra trong 8 giây. Đây là cách tuyệt vời để làm dịu hệ thần kinh và tâm trí.

Cách để ngủ sâu và không bị thức giấc giữa đêm

Việc duy trì giấc ngủ xuyên suốt cả đêm phụ thuộc vào lối sống và môi trường phòng ngủ:

Chế độ ăn uống: Tránh caffeine, các bữa ăn nặng và uống quá nhiều nước gần giờ đi ngủ để ngăn ngừa khó tiêu hoặc nhu cầu đi vệ sinh giữa đêm làm gián đoạn chu kỳ ngủ.

Quản lý căng thẳng: Thử viết nhật ký, thiền chánh niệm hoặc dành thời gian sớm hơn trong buổi tối để xử lý các nỗi lo âu, tránh để chúng làm phiền khi bạn đã lên giường.

Tạo "thánh đường" giấc ngủ: Sử dụng rèm cản sáng, máy tạo tiếng ồn trắng để át đi âm thanh môi trường và đảm bảo nệm, gối được hỗ trợ tốt. Nhiệt độ phòng mát mẻ cũng là yếu tố then chốt để ngăn chặn tình trạng đổ mồ hôi đêm.

Thói quen ban ngày: Hoạt động thể chất đều đặn giúp thúc đẩy các giai đoạn ngủ sâu, đồng thời nên hạn chế những giấc ngủ trưa quá muộn.

Nếu bạn gặp vấn đề về giấc ngủ kéo dài hàng đêm trong tuần và duy trì từ 3 tháng trở lên, hãy đến gặp bác sĩ để kiểm tra các vấn đề y tế như lo âu, mất ngủ, ngưng thở khi ngủ hoặc các bệnh lý khác. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

5 loại viêm tường nhẹ thực chất là "chuông báo ung thư": Càng dập sớm, rủi ro càng thấp

Trên thực tế, có những tình trạng viêm âm thầm kéo dài trong cơ thể, giống như "lửa nhỏ ninh lâu", đến khi bùng phát thì đã chuyển sang ung thư.

Trong cuộc sống, hầu như ai cũng từng bị viêm hoặc viêm mạn tính. Phần lớn mọi người coi đó chỉ là chuyện nhỏ, uống thuốc vài hôm là xong. Tuy nhiên, 5 loại viêm dưới đây có thể là tín hiệu cảnh báo nguy cơ ung thư. Nếu cứ chần chừ không điều trị triệt để, nguy cơ ác tính hóa sẽ tăng nhanh theo thời gian.

Viêm dạ dày teo mạn tính - nguy cơ ung thư dạ dày

Nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* là nguyên nhân hàng đầu gây viêm dạ dày teo. Vi khuẩn này phá hủy niêm mạc dạ dày trong thời gian dài, khiến niêm mạc liên tục tổn thương rồi sửa chữa, dẫn đến teo niêm mạc, dị sản ruột, loạn sản tế bào và làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày.

Viêm gan virus mạn tính - nguy cơ ung thư gan

Viêm gan virus mạn, chủ yếu do virus viêm gan B (HBV) và virus viêm gan C (HCV), là một trong những nguyên nhân quan trọng gây ung thư gan. Virus liên tục nhân lên trong gan sẽ gây tổn thương mạn tính, nếu không được điều trị kịp thời có thể tiến triển thành xơ gan, và từ đó chuyển thành ung thư gan.

Viêm ruột - nguy cơ ung thư đại trực tràng

Bệnh nhân mắc bệnh viêm ruột có nguy cơ ung thư cao hơn rõ rệt so với người bình thường. Nguyên nhân là do niêm mạc ruột liên tục rơi vào vòng xoáy loét - hồi phục, làm tăng số lần phân chia tế bào, từ đó gia tăng nguy cơ ác tính. Số liệu cho thấy, người bị viêm loét đại tràng có nguy cơ ung thư cao gấp 2 đến 6 lần so với dân số chung.

Với người trên 50 tuổi, người có tiền sử gia đình ung thư đại trực tràng hoặc từng mắc bệnh đường ruột, việc nội soi đại tràng định kỳ được xem là biện pháp quan trọng để phòng bệnh.

Viêm tụy mạn tính - nguy cơ ung thư tụy

Viêm tụy mạn thường đi kèm các triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, sụt cân, tổn thương mô tụy. Nếu bệnh tái phát nhiều lần, tụy dễ bị xơ hóa, vôi hóa, trở thành yếu tố nguy cơ cao của ung thư tụy. Khi có dấu hiệu ác tính, người bệnh có thể sụt cân nhanh, rối loạn đường huyết, nước tiểu sẫm màu như trà hoặc vàng da, tuyệt đối không nên chủ quan.

Viêm cổ tử cung - yếu tố thúc đẩy ung thư cổ tử cung

Viêm cổ tử cung không trực tiếp biến thành ung thư, nhưng lại là "mảnh đất thuận lợi" cho ung thư phát triển. Viêm mạn tính kéo dài khiến cổ tử cung dễ nhiễm virus u nhú ở người (HPV) và khó đào thải virus. Tình trạng nhiễm HPV dai dẳng có

thể tiến triển thành tổn thương tiền ung thư và ung thư cổ tử cung.

Giảm viêm trong cơ thể: 10 thói quen đơn giản nhưng hiệu quả

Điều đáng mừng là chống viêm không đòi hỏi các sản phẩm đắt tiền. Phần lớn giải pháp nằm ngay trong những thói quen ăn uống, vận động, ngủ nghỉ và quản lý cảm xúc hằng ngày.

- Ăn nhiều rau quả nhiều màu sắc là bước đầu tiên. Lycopene trong cà chua, anthocyanin trong việt quất hay sulforaphane trong bông cải xanh đều là chất kháng viêm tự nhiên. Rau quả còn cung cấp vitamin, khoáng chất, chất xơ và hợp chất thực vật giúp giảm viêm hiệu quả. Một đĩa ăn càng nhiều màu sắc càng có lợi cho sức khỏe.

- Ưu tiên nguồn đạm chất lượng như cá, tôm, gia cầm, trứng, sữa ít béo, đậu nành và các loại hạt. Ngược lại, nên hạn chế thịt chế biến sẵn và kiểm soát lượng thịt đỏ.

- Thường xuyên sử dụng ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, kê, kiều mạch, ngô, quinoa. Nhóm thực phẩm này giúp ổn định đường huyết, có tác dụng kháng viêm và được xem là nền tảng của chế độ ăn phòng ung thư.

- Uống trà và cà phê ở mức vừa phải cũng mang lại lợi ích. Trà xanh, trà đen chứa nhiều polyphenol, flavonoid có tác dụng phòng ngừa nhiều loại ung thư. Cà phê đen giàu chất chống oxy hóa, nhưng cần tránh thêm đường và kem béo.

- Giảm các thực phẩm gây viêm như đồ ăn chứa chất béo chuyển hóa, thực phẩm muối mặn và đồ muối chua. Lượng muối mỗi ngày nên dưới 5gr.

- Duy trì vận động hằng ngày giúp cơ bắp tiết ra các chất trung gian sinh học có tác dụng giảm viêm. Mỗi tuần nên tập 3 đến 4 buổi aerobic cường độ vừa, mỗi buổi trên 30 phút, kết hợp với luyện tập sức mạnh.

- Bỏ thuốc lá và hạn chế rượu bia là nguyên tắc then chốt. Nicotine kích hoạt phản ứng viêm, còn acetaldehyde (sản phẩm chuyển hóa của rượu) gây tổn thương niêm mạc mạnh mẽ.

- Giữ nhịp sinh hoạt đều đặn cũng rất quan trọng. Người trưởng thành cần ngủ đủ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm. Thiếu ngủ làm tăng cortisol và các chất gây viêm trong cơ thể.

- Học cách giải tỏa căng thẳng giúp hạn chế viêm mạn tính. Áp lực kéo dài gây rối loạn nội tiết, thúc đẩy phản ứng viêm. Chỉ cần dành 10 phút mỗi ngày cho các bài tập hít thở sâu cũng có thể cải thiện rõ rệt.

- Cuối cùng, nên hạn chế tiếp xúc với môi trường ô nhiễm và hóa chất độc hại. Giữ nhà cửa sạch sẽ, tránh lạm dụng thuốc nhuộm tóc, thuốc trừ sâu và tiếp xúc với các chất như formaldehyde, axit hay kiềm mạnh. ■

Dầu cá omega-3: Uống bao lâu thì bắt đầu có tác dụng?

Dầu cá là nguồn cung cấp axit béo omega-3 nổi tiếng, một loại dưỡng chất thiết yếu mà cơ thể không thể

tự sản xuất. Viên uống dầu cá omega-3 thường được nhắc đến với lợi ích cho tim mạch. Sau đây, bác sĩ tim mạch sẽ phân tích các khía cạnh khoa học và mốc thời gian tác động của dầu cá đối với sức khỏe tim mạch.

Dầu cá hỗ trợ sức khỏe tim mạch như thế nào, bao lâu thì phát huy tác dụng?

Dầu cá chứa 2 loại axit béo omega-3 chính là EPA và DHA. Tuy nhiên, trước khi quyết định bổ sung, bạn cần lưu ý rằng các nghiên cứu không hứa hẹn hiệu quả cho tất cả mọi người.

Bác sĩ Eugenia Gianos, Chủ tịch Hội đồng Phòng ngừa bệnh tim mạch thuộc Đại học Tim mạch Mỹ (ACC), cho biết: Nghiên cứu cho thấy bệnh nhân mỡ máu cao, đặc biệt là mức chất béo trung tính - triglyceride rất cao, là những người gặt hái được nhiều lợi ích nhất từ việc bổ sung dầu cá, theo trang tin sức khỏe Eating Well.

Nồng độ Triglyceride cao có thể làm tăng nguy cơ tích tụ mảng bám trong động mạch, dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ. Bác sĩ Gianos nhấn mạnh sự khác biệt giữa dầu cá kê đơn và thực phẩm chức năng không kê đơn. Các sản phẩm kê đơn cung cấp liều lượng EPA cao hơn nhiều, giúp giảm viêm, ổn định mảng bám động mạch và đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ đau tim. Sử dụng thuốc dầu cá kê đơn có thể giảm triglyceride, trong khoảng 4 - 12 tuần.



Cách sử dụng dầu cá cho sức khỏe tim mạch

Nghiên cứu cho thấy để giảm mức triglyceride, liều thông thường là 2 gram, uống 2 lần mỗi ngày trong bữa ăn. Tuy nhiên, tốt nhất, người bệnh cần hỏi ý kiến bác sĩ về việc bổ sung dầu cá, theo Eating Well.

Đối với đa số mọi người, tốt nhất nên hấp thu omega-3 thông qua thực phẩm. Các loại cá béo như cá hồi, cá mòi, cá thu, cá cơm, cá ngừ là những nguồn cung cấp tuyệt vời. Bác sĩ Gianos giải thích: Đây là khuyến nghị trong hướng dẫn suốt nhiều thập kỷ qua vì các nghiên cứu cho thấy lợi ích trong việc phòng ngừa bệnh tim và là cách lành mạnh để nạp các dưỡng chất bảo vệ quan trọng.

Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến nghị nên ăn cá 2 lần một tuần - nhằm hỗ trợ sức khỏe tim mạch mà không cần dùng đến thực phẩm chức năng trong hầu hết các trường hợp. Kết luận từ chuyên gia: Dầu cá kê đơn có thể mang lại lợi ích đo lường được trong vài tuần đối với người có triglyceride cao. Nhưng với phần lớn dân số, ăn cá thường xuyên là chiến lược mạnh mẽ và bền vững hơn để hỗ trợ trái tim. ■



Chỉ đi thêm vài bước mỗi phút giúp bạn khỏe mạnh hơn

Một nghiên cứu mới từ Đại học Chicago (Mỹ) cho thấy việc đi bộ nhanh hơn một chút có thể cải thiện đáng kể chức năng thể chất ở người cao tuổi có thể trạng yếu hoặc có nguy cơ suy giảm thể lực.

Bạn muốn duy trì sức khỏe trong những năm tháng tuổi già? Có lẽ đã đến lúc bạn cần phải nỗ lực hơn nữa.

Sức khỏe yếu không phải là chuyện nhỏ. Cơ thể yếu làm tăng nguy cơ té ngã, chấn thương, nhập viện, mất khả năng tự lập và thậm chí tử vong. Và mặc dù lão hóa là điều không thể tránh khỏi, nhưng yếu không nhất thiết phải là điều không thể tránh khỏi, đặc biệt nếu người cao tuổi thực hiện đúng các bước.

Theo The New York Post, các nghiên cứu ước tính rằng từ 4% đến 16% người Mỹ từ 65 tuổi trở lên đã được coi là có thể trạng yếu và có tới 44% rơi vào nhóm có nguy cơ suy giảm thể lực.

Tiến sĩ Daniel Rubin, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết: "Những người chưa từng trải qua tình trạng yếu đuối sẽ không thể tưởng tượng được sự khác biệt lớn đến thế nào khi không bị mệt mỏi lúc đi chợ hoặc không cần phải ngồi xuống khi ra ngoài".

Đi bộ - bài tập thể dục tác động thấp - từ lâu đã được coi là một cách hiệu quả để người cao tuổi duy trì sức khỏe, khả năng vận động và sự độc lập. Vậy câu hỏi là bạn thực sự cần đi chuyển nhanh đến mức nào để đạt được hiệu quả?

Nhóm nghiên cứu đã tuyển dụng 102 người cao tuổi với độ tuổi trung bình gần 79 từ 14 cộng đồng hưu trí. Khoảng 80% là phụ nữ, và tất cả đều có dấu hiệu sức khỏe yếu. Những người tham gia được chia thành hai nhóm. Cả hai đều đi bộ ba lần một tuần, mỗi lần 45 phút, bao gồm cả khởi động và thả lỏng.

Một nhóm đi bộ chậm rãi với tốc độ thư giãn và thoải mái. Nhóm còn lại được yêu cầu đi bộ nhanh nhất có thể một cách an toàn. Sau 4 tháng, các nhà nghiên cứu nhận thấy nhóm đi bộ nhanh đã tăng nhịp bước chân lên khoảng 100 bước mỗi phút. Nhóm đi bộ chậm hơn đạt khoảng 77 bước.

Những người trong nhóm đi bộ nhanh cũng vượt trội hơn những người đi bộ chậm và đều trong bài kiểm tra đi bộ 6 phút - được sử dụng rộng rãi để đánh giá chức năng thể chất tổng thể và khả năng độc lập ở người cao tuổi.

Đối với người cao tuổi yếu, việc đi bộ xa hơn 30m trong sáu phút là dấu hiệu cho thấy sự cải thiện thực sự về khả năng hoàn thành các hoạt động hàng ngày của họ. Khoảng 65% người đi bộ nhanh đạt được mốc đó. Chỉ 39% người đi bộ bình thường đạt được điều tương tự.

Và không cần phải có sự thay đổi đáng kể để tạo ra sự khác biệt. Sau khi phân tích sâu hơn, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng những người tăng tốc độ đi bộ chỉ 14 bước mỗi phút so với nhịp

độ thông thường của họ có khả năng cải thiện tốt nhất.

"Ngay cả việc đi bộ bình thường cũng có tác động tích cực đến những người tham gia nghiên cứu của chúng tôi", Rubin nói. Tuy nhiên, ông lưu ý rằng việc tăng tốc độ đi bộ thêm 14 bước mỗi phút có thể mang lại kết quả thậm chí còn tốt hơn cho những người có khả năng.

Những nguy hiểm tiềm ẩn sức khỏe yếu

Suy nhược không chỉ là cảm giác mệt mỏi hay di chuyển chậm chạp, đó là một hội chứng lâm sàng khiến cơ thể bạn khó vượt qua và phục hồi sau chấn thương, bệnh tật cùng những căng thẳng hàng ngày.

Nếu bạn có ít nhất ba trong số những dấu hiệu cảnh báo này, theo Bệnh viện Y khoa Johns Hopkins, bạn có thể được coi là có thể trạng yếu:

- Bạn đã sụt 4,5kg trở lên trong năm qua mà không cần cố gắng.

- Bạn gặp khó khăn khi đứng dậy mà không cần hỗ trợ hoặc tay nắm yếu.

- Bạn kiệt sức, cảm thấy ngay cả những công việc đơn giản cũng cần nỗ lực gấp đôi.

- Bạn ít hoạt động, dù là tập thể dục, sở thích hay thậm chí là việc nhà.

- Bạn đi bộ chậm, thường mất hơn 6 hoặc 7 giây để đi được 4,5m.

May mắn thay, suy nhược được coi là một tình trạng có thể điều chỉnh được. Với các biện pháp can thiệp phù hợp - bao gồm hoạt động thể chất thường xuyên, dinh dưỡng hợp lý và kiểm soát các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn - các chuyên gia cho biết tình trạng suy nhược thường có thể được tri hoãn, ngăn ngừa hoặc thậm chí đảo ngược.

Cách đi bộ phù hợp

Bạn muốn cải thiện sức khỏe của mình? Hãy bắt đầu bằng cách đo nhịp đi bộ, tức là số bước chân bạn đi mỗi phút. Điều này sẽ cung cấp cho bạn một cơ sở để xây dựng.

"Khi bạn tìm được nhịp độ thoải mái, bạn có thể tăng thêm 5 đến 10 bước mỗi phút và duy trì nhịp độ đó để tăng nhịp đi bộ của mình", Rubin chia sẻ với BBC Science Focus. Ông khuyên bạn nên đặt mục tiêu đi bộ nhanh hơn 10 đến 15 bước mỗi phút, miễn là bạn cảm thấy an toàn và có thể kiểm soát được.

Để giúp duy trì nhịp độ ổn định, Rubin gợi ý sử dụng ứng dụng máy đếm nhịp, có thể giúp bạn điều chỉnh các bước chân theo một nhịp điệu nhất quán. "Hy vọng rằng người cao tuổi sẽ sử dụng điều này như một cách thiết thực để điều chỉnh cường độ đi bộ của họ, giúp họ có thể sống lâu hơn và tiếp tục làm những việc họ muốn làm", ông nói thêm. ■

Lợi ích của vitamin B6 với sức khỏe

Vitamin B6 hỗ trợ sức khỏe não bộ, tham gia chuyển hóa năng lượng, tăng cường chức năng miễn dịch và vận chuyển oxy đến các mô trong cơ thể.

Hỗ trợ sản sinh năng lượng, trao đổi chất

Vitamin B6 tham gia chuyển hóa thức ăn thành năng lượng có thể sử dụng. Chúng có vai trò quan trọng trong việc phân giải protein thành axit amin, giúp cơ thể sử dụng để xây dựng các mô, enzyme và hormone. Vitamin B6 còn hoạt động như một coenzyme hỗ trợ các enzyme xử lý axit amin. Nhờ thúc đẩy quá trình trao đổi chất, đường chất này góp phần duy trì khối lượng cơ bắp, mức năng lượng, hỗ trợ phục hồi mô và sản xuất hormone.

Hỗ trợ chức năng não và cải thiện tâm trạng

Vitamin B6 thúc đẩy quá trình sản sinh các chất dẫn truyền thần kinh - những hợp chất hóa học truyền tín hiệu giữa các tế bào thần kinh. Các chất này gồm serotonin, dopamine và axit gamma-aminobutyric (GABA), có vai trò điều hòa tâm trạng, giấc ngủ, khả năng tập trung và phản ứng với căng thẳng.

Giúp tạo ra hồng cầu

Cơ thể sử dụng vitamin B6 để tạo ra hemoglobin - loại protein trong hồng cầu mang oxy từ phổi đến các mô, cơ quan, đồng thời mang carbon dioxide trở lại phổi. Nếu không có đủ vitamin B6, hồng cầu có thể trở nên nhỏ hơn bình thường, làm giảm khả năng vận chuyển oxy đi khắp cơ thể.



Tăng cường chức năng miễn dịch

Vitamin B6 hỗ trợ cơ thể sản sinh kháng thể mà hệ miễn dịch sử dụng để nhận diện và chống lại tác nhân gây bệnh. Chất dinh dưỡng cũng thúc đẩy sản xuất và hoạt động của tế bào T - một loại bạch cầu xác định, tiêu diệt các tế bào nhiễm bệnh hoặc bất thường, điều phối những phản ứng miễn dịch.

Bảo vệ sức khỏe tim mạch

Loại vitamin này phân giải homocysteine - một axit amin mà ở nồng độ cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Cùng với folate (vitamin B9) và vitamin B12, vitamin B6 giúp chuyển đổi homocysteine thành những chất khác mà cơ thể có thể sử dụng an toàn như methionine và cysteine - axit amin tham gia vào chức năng, sửa chữa tế bào bình thường.

Một số người có nguy cơ cao hơn bị thiếu hụt vitamin này, bao gồm người mắc bệnh thận, rối loạn sử dụng rượu, mắc bệnh tự miễn dịch như viêm khớp dạng thấp. Những triệu chứng thường gặp gồm vết loét ở miệng hoặc lưỡi, phát ban da, tê, ngứa ran ở tay, chân, thay đổi tâm trạng, lú lẫn. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cách cắt giảm tinh bột để giảm cân cho đúng?

Nhiều người muốn giảm cân nhanh chóng đã áp dụng chế độ cắt giảm tinh bột quá mức trong khẩu phần ăn hàng ngày. Vậy việc này có nên không? Cắt giảm tinh bột như thế nào để giúp giảm cân lành mạnh?



1. Vai trò của tinh bột đối với cơ thể

Tinh bột là thành phần dinh dưỡng thiết yếu, đảm nhiệm nhiều vai trò quan trọng đối với sức khỏe, chẳng hạn như:

- **Cung cấp năng lượng:** Trong khẩu phần ăn hằng ngày, tinh bột cung cấp tới 2/3 tổng năng lượng cho cơ thể. Sau khi tiêu hóa, tinh bột được chuyển hóa thành glucose, cung cấp năng lượng cho các hoạt động thể chất và trí não.

- **Hỗ trợ hoạt động trí não:** Não là cơ quan tiêu thụ nhiều glucose nhất trong cơ thể. Các nghiên cứu cho thấy sự sụt giảm về lượng glucose có thể có tác động tiêu cực đến khả năng tập trung, trí nhớ, học tập và nhận thức. Bộ não cũng sử dụng nhiều glucose hơn trong các thời điểm trí não cần tập trung cao độ.

- **Cung cấp chất xơ và khoáng chất:** Thực phẩm giàu tinh bột cũng là một nguồn tăng cường chất xơ, canxi, sắt và các loại vitamin B. Chất xơ trong tinh bột giúp điều hòa hoạt động của hệ tiêu hóa, giảm nguy cơ táo bón và giúp đường ruột khỏe hơn. Để đảm bảo sức khỏe trong quá trình giảm cân, tốt nhất bạn nên lắng nghe chính mình và cắt giảm tinh bột một cách từ từ để cơ thể dần dần thích nghi.

2. Cắt giảm tinh bột như thế nào để thúc đẩy giảm cân?

Hiện nay, không ít người lựa chọn áp dụng chế độ ăn kiêng khắt khe, đòi hỏi cắt giảm tinh bột một cách quá mức để giảm cân. Thế nhưng, việc giảm lượng tinh bột quá nhiều sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, đặc biệt khả năng hoạt động của não bộ. Khi đó, hệ thống thần kinh trung ương sẽ bị ảnh hưởng, gây chóng mặt, choáng váng hoặc suy nhược tinh thần và thể chất.

Hơn thế, nếu ăn kiêng cắt giảm tinh bột trong thời gian dài có thể dẫn đến thiếu hụt các vi chất cần thiết như các vitamin nhóm B, gây ra nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Chính bởi vậy, để đảm bảo sức khỏe trong quá trình giảm cân, tốt nhất bạn nên lắng nghe chính mình và cắt giảm tinh bột một cách từ từ để cơ thể dần dần thích nghi. Mỗi người cần đảm bảo nguyên tắc năng lượng nạp vào nhỏ hơn năng lượng tiêu hao.

Bạn vẫn có thể ăn đa dạng các nhóm thực phẩm khác nhau, kể cả tinh bột. Điều quan trọng cần kiểm soát sao cho lượng calo nạp vào cơ thể ở trong mức cho phép. Thay vì sử dụng tinh bột đã qua tinh chế như gạo trắng, bánh mì trắng, nên ưu tiên bổ sung tinh bột từ các thực phẩm:

- **Khoai lang:** Khoai lang là một trong những thực phẩm chứa carb tốt, bởi chúng chứa chỉ số đường huyết thấp, đồng thời giúp duy trì năng lượng cho cơ thể lâu hơn. Ngoài ra, khoai lang giàu vitamin A, C, D, E, K, B6 cùng các khoáng chất thiết yếu giúp tăng cường hệ miễn dịch. Khoai lang cũng giàu chất xơ, khá nhiều protein thực vật.

- **Gạo lứt:** Khi xay xát, lớp vỏ lụa không bị bỏ đi, do đó hạt gạo lứt giữ lại được nhiều vitamin B, vitamin E, magie, sắt, mangan. Đặc biệt vitamin B1 và chất xơ trong gạo lứt cao hơn nhiều so với gạo trắng nên giảm nguy cơ mắc đái tháo đường.

Gạo lứt làm bạn no lâu hơn nên giảm cảm giác thèm ăn sau đó, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Ngoài ra, việc sử dụng gạo lứt thay cơm còn giúp cải thiện chức năng tiêu hóa, giúp xương khớp chắc khỏe hơn, đồng thời phòng ngừa ung thư, cải thiện chức năng gan...

- **Các loại đậu:** Tuy thuộc nhóm tinh bột nhưng trong đậu lại chứa nhiều kali, chất xơ, axit folic, magie... rất tốt cho sức khỏe. Nhờ vào hàm lượng chất xơ cao, ăn đậu sẽ giúp bạn no lâu hơn và hạn chế cảm giác thèm ăn vặt. Việc tăng khẩu phần ăn các loại đậu trong những bữa ăn hàng ngày không chỉ giúp giảm cân mà còn giảm lượng cholesterol trong máu và bảo vệ đường ruột.

- **Yến mạch:** Yến mạch là một trong những thực phẩm tốt thúc đẩy giảm cân. Ngoài tinh bột, yến mạch cũng giàu protein, chất xơ, đảm bảo cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

- **Hạt quinoa:** Hạt quinoa hay còn gọi là hạt diêm mạch, là thực phẩm có thể sử dụng thay cơm để hỗ trợ giảm cân. Hạt diêm mạch chứa nhiều chất xơ và protein giúp no lâu, giảm cảm giác thèm ăn đồng thời làm tăng quá trình trao đổi chất.

Hạt quinoa cung cấp rất nhiều dưỡng chất như mangan, photpho, folate, đồng, sắt, kẽm, kali, vitamin B1, B2 và B6, omega-3... nhưng ít chất đường, giúp cho người dùng kiểm soát được lượng đường trong máu và giảm cân hiệu quả.

3. Một số lưu ý khi cắt giảm tinh bột để giảm cân

- **Cung cấp đủ nước cho cơ thể:** Uống đủ nước giúp giảm cảm giác thèm ăn và mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể. Bạn có thể vắt thêm vài giọt nước chanh vào bình nước để tăng hương vị và uống ngay cả khi không khát. Cần tránh đồ uống có đường như soda và nước tăng lực, đặc biệt khi đang thực hiện cắt giảm carb.

- **Không bỏ bữa, nhịn ăn sáng:** Bỏ bữa, nhịn

ăn sáng làm cho cơ thể thiếu năng lượng, có thể khiến bạn thèm ăn vặt nhiều hơn. Thay vào đó, bạn nên ăn đủ khẩu phần với các loại thực phẩm phù hợp.

- **Chia nhỏ bữa ăn trong ngày:** Việc chia nhỏ khẩu phần ăn thành 5 - 6 bữa trong ngày giúp bạn có đủ năng lượng để làm việc, vận động... mà không tiêu thụ quá nhiều calo. Các bữa ăn nhẹ với lượng carb thấp vừa giúp cơ thể không bị đói và dễ dàng quen với chế độ ăn cắt giảm carb.

- **Kết hợp tập luyện thể dục, thể thao:** Ngoài điều chỉnh chế độ ăn uống, cần tăng cường tập luyện thể chất để đốt cháy calo, thúc đẩy giảm cân lành mạnh. Tùy vào sở thích, bạn có thể đi bộ, chạy, đạp xe, bơi lội, tập aerobic... ■

Collagen được tăng cường bằng loại nước lá ít ai ngờ

Collagen là một loại protein quan trọng giúp duy trì độ đàn hồi, săn chắc và trẻ trung của làn da.

Tăng cường collagen bằng nước lá tía tô nóng là cách được nhiều người quan tâm trong xu hướng chăm sóc da tự nhiên. Lá tía tô vốn quen thuộc trong ẩm thực và y học cổ truyền, được cho là chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho làn da. Tuy nhiên, để đánh giá khách quan hiệu quả của phương pháp này, cần nhìn nhận từ cả góc độ dinh dưỡng lẫn khoa học da liễu.

Từ sau tuổi 25, quá trình tổng hợp collagen trong cơ thể bắt đầu suy giảm, dẫn đến các dấu hiệu lão hóa như nếp nhăn và da chảy xệ. Việc bổ sung collagen có thể thực hiện qua chế độ ăn giàu vitamin C, protein hoặc sử dụng các sản phẩm hỗ trợ. Trong bối cảnh đó, nước lá tía tô nóng được cho là giúp kích thích sản sinh collagen nhờ chứa các chất chống oxy hóa.

Theo một số nghiên cứu về thành phần thực vật, tía tô chứa flavonoid, axit rosmarinic và vitamin A, C. Vitamin C đặc biệt đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp collagen vì nó tham gia vào việc ổn định cấu trúc sợi collagen. Các chất chống oxy hóa trong lá tía tô có thể giúp giảm tác hại của gốc tự do – một trong những nguyên nhân làm suy giảm collagen tự nhiên của cơ thể. Uống nước lá tía tô nóng vì thế có thể gián tiếp hỗ trợ làn da khỏe mạnh hơn.

Tuy vậy, cần nhấn mạnh rằng hàm lượng dưỡng chất trong nước sắc có thể không đủ cao để tạo ra thay đổi đáng kể nếu không kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng và lối sống lành mạnh. Hơn nữa, việc đun sôi quá lâu lá tía tô cũng có thể làm giảm một phần vitamin nhạy cảm với nhiệt.

Nước lá tía tô nóng có thể là một thức uống bổ sung lành mạnh, hỗ trợ chống oxy hóa và góp phần chăm sóc da từ bên trong. Để tăng cường collagen hiệu quả, cần kết hợp dinh dưỡng hợp lý, bảo vệ da trước ánh nắng và duy trì thói quen sinh hoạt khoa học thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào một phương pháp đơn lẻ. ■



Những cách tự kiểm tra để biết trái tim đang hoạt động khỏe mạnh

Nhip tim 60-80 lần/phút khi nghỉ ngơi, leo một tầng mà không hụt hơi, ngủ ngon, thức dậy tỉnh táo... là những dấu hiệu giúp bạn tự đánh giá sức khỏe tim mạch.

Bạn không cần phải đến bệnh viện hay làm nhiều xét nghiệm mới biết trái tim mình có ổn hay không. Theo bác sĩ tim mạch Ashish Kumar (Bệnh viện Amrita, Faridabad, Ấn Độ), bạn có thể đánh giá sức khỏe tim mạch qua những cách kiểm tra đơn giản dưới đây.

Nhip tim khi nghỉ ngơi ổn định trong khoảng 60-80 lần mỗi phút

Một trái tim "bình lặng" thường là một trái tim khỏe. Khi nhip tim lúc nghỉ duy trì ở mức 60-80 lần/phút, điều đó cho thấy tim bơm máu hiệu quả mà không phải hoạt động quá sức. Ngược lại, nhip tim thường xuyên cao hoặc bất thường là dấu hiệu bạn nên đi khám.

Cách tự kiểm tra tại nhà:

Đặt hai ngón tay lên cổ tay hoặc cổ, đếm nhip trong 30 giây rồi nhân đôi để ra kết quả mỗi phút.

Huyết áp duy trì trong ngưỡng ổn định

Chỉ số huyết áp khoảng 120/80 mmHg được xem là dấu hiệu tích cực cho sức khỏe tim mạch. Huyết áp cao có thể âm thầm làm tổn thương mạch máu theo thời gian, từ đó tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

Cách tự kiểm tra tại nhà:

Một máy đo huyết áp điện tử đơn giản có thể giúp bạn theo dõi chỉ số thường xuyên. Đừng bỏ qua những thay đổi đột ngột hoặc tình trạng huyết áp cao kéo dài.

Leo một tầng cầu thang mà không bị hụt hơi

Bài kiểm tra đơn giản này nói lên nhiều điều về thể trạng tim mạch của bạn. Nếu bạn có thể leo một tầng cầu thang thoải mái, không thở dốc, không đau tức ngực hay mệt lả, điều đó chứng tỏ máu lưu thông tốt và cơ bắp nhận đủ oxy.

Lưu ý: Nếu bạn khó thở, cảm thấy nặng ngực hoặc áp lực vùng ngực khi leo cầu thang, hãy đi khám ngay.

Bàn chân và mắt cá không bị sưng phù

Một trái tim khỏe sẽ bơm máu hiệu quả. Khi tim bắt đầu hoạt động kém, dấu hiệu sớm thường xuất hiện ở phần thấp của cơ thể như cẳng chân, mắt cá hoặc bàn chân do tích tụ dịch. Tình trạng sưng phù kéo dài được các bác sĩ xem là cảnh báo sớm của suy tim hoặc tuần hoàn kém.

Cách tự kiểm tra mỗi ngày:

Dùng ngón tay ấn nhẹ vào xương ống chân hoặc mắt cá. Nếu vị trí đó lõm xuống và mất một lúc mới trở lại bình thường, bạn nên đi khám.

Bạn ngủ ngon và thức dậy tỉnh táo

Giấc ngủ bị gián đoạn, thức giấc vì khó thở hoặc phải kê nhiều gối mới nằm thoải mái có thể liên quan đến vấn đề tim mạch. Ngược lại, khi bạn ngủ sâu và tỉnh dậy khoan khoái, đó là dấu hiệu cho thấy tim nhận đủ oxy và cơ thể duy trì nhip sinh học ổn định suốt đêm.

Lưu ý: Ngáy to kèm theo những lúc ngừng thở, hụt hơi trong lúc ngủ có thể là biểu hiện của chứng ngưng thở khi ngủ - yếu tố nguy cơ nghiêm trọng nhưng thường bị bỏ qua đối với bệnh tim mạch.

Việc chú ý sớm đến các dấu hiệu bất thường khi ngủ và đi khám kịp thời giúp phát hiện vấn đề tiềm ẩn ở tim, hạn chế nguy cơ biến chứng về lâu dài.

Mức năng lượng duy trì ổn định trong ngày

Một trái tim khỏe giúp cơ thể nhận đủ oxy và dưỡng chất, nhờ đó bạn duy trì được năng lượng ổn định. Nếu bạn có thể làm những công việc hàng ngày mà không kiệt sức, đó là dấu hiệu tim hoạt động hiệu quả.

Lưu ý: Nếu mệt mỏi sau những hoạt động nhẹ, hoặc cảm giác đuối sức xuất hiện đột ngột mà không rõ nguyên nhân, bạn cần đi kiểm tra sớm.

Cholesterol và đường huyết ở mức an toàn

Các chỉ số mỡ máu và đường huyết bình thường cho thấy mạch máu không bị quá tải. Cholesterol cao có thể làm hẹp lòng mạch, còn đường huyết không kiểm soát gây tổn thương mạch theo thời gian.

Theo dõi tại nhà: Bạn có thể dùng máy đo đường huyết cầm tay và thực hiện xét nghiệm mỡ máu hằng năm, ngay cả khi cảm thấy khỏe. ■

6 loại trái cây có thể giúp giảm nguy cơ ung thư

Trái cây chứa nhiều loại vitamin, khoáng chất và hợp chất thực vật giúp bảo vệ tế bào khỏi những tổn thương có thể dẫn đến ung thư.

Mặc dù không có thực phẩm nào có thể hoàn toàn ngăn ngừa hay chữa khỏi ung thư nhưng nghiên cứu cho thấy một chế độ ăn giàu các loại trái cây đầy màu sắc có thể giúp giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư. Theo Verywellhealth, dưới đây là những loại quả bạn nên ăn thường xuyên:

Táo

Táo chứa các hợp chất thực vật tự nhiên bảo vệ tế bào và giảm viêm, cả hai yếu tố này đều quan trọng trong việc hạ thấp nguy cơ ung thư. Các polyphenol như quercetin, procyanidin và axit chlorogenic hoạt động như một "đội làm sạch" cơ thể bằng cách trung hòa các phân tử có hại có thể gây tổn thương tế bào.

Táo cũng giàu chất xơ, giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh và có thể làm giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng. Các flavonoid trong táo còn giúp bảo vệ tế bào và giảm viêm.

Nho

Nho đỏ và tím giàu resveratrol - hợp chất tự nhiên có tính chống oxy hóa, có thể giúp bảo vệ ADN và làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư. Một số nghiên cứu cho thấy ăn nho có thể giảm nguy cơ ung thư vú, đại tràng và tuyến tiền liệt.

Resveratrol hỗ trợ cơ thể bằng cách trung hòa các gốc tự do có hại và giảm tình trạng viêm mạn tính. Mặc dù lượng resveratrol được sử dụng trong các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm khó có thể đạt được chỉ nhờ chế độ ăn nhưng nho vẫn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Dâu tây

Dâu tây cũng là nguồn cung cấp dưỡng chất có thể giúp chống ung thư. Loại quả này chứa các chất chống oxy hóa như vitamin C, anthocyanin và axit ellagic, hỗ trợ trung hòa gốc tự do, giảm viêm và giữ cho tế bào khỏe mạnh.

Các nghiên cứu cho thấy dâu tây có thể làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư như ung thư thực quản và ung thư vú. Thêm dâu tây vào chế độ ăn cũng có thể giúp ổn định huyết áp, cân bằng đường huyết, cung cấp chất xơ và các hợp chất thực vật khác hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Trái cây họ cam quýt

Các loại trái cây họ cam quýt như cam, chanh, bưởi và quýt rất giàu dưỡng chất hỗ trợ sức khỏe tổng thể và có thể giảm nguy cơ mắc ung thư.

Chúng chứa vitamin C, chất xơ và nhiều hợp chất khác như flavonoid, carotenoid, limonoid và terpene. Những hợp chất này phối hợp với nhau để bảo vệ tế bào khỏi tổn thương, giảm viêm và duy trì sự khỏe mạnh của tế bào. Ăn trái cây họ cam quýt thường xuyên có thể giảm nguy cơ ung thư dạ dày, thực quản và miệng.

Lựu

Lựu cũng mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe do chứa các hợp chất chống oxy hóa và chống viêm có thể làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư và hạn chế khối u lan rộng.

Một số nghiên cứu cho thấy nước ép lựu, chiết xuất và dầu lựu có thể tác động đến nhiều loại ung thư, bao gồm ung thư vú, tuyến tiền liệt, bàng quang, da, phổi và đại tràng, bằng cách can thiệp vào các quá trình cho phép ung thư phát triển và di căn. Tuy nhiên, cần thêm nhiều nghiên cứu trên người để xác định lượng lựu tối ưu trong phòng chống ung thư.

Cherry

Cherry chứa các hợp chất chống viêm có thể giảm nguy cơ ung thư tổng thể và duy trì sức khỏe tim mạch - yếu tố then chốt cho hệ miễn dịch vững mạnh và tuần hoàn máu khỏe mạnh.

Loại quả này giảm căng thẳng oxy hóa và viêm, đồng thời có thể ảnh hưởng đến sự phát triển và tồn tại của tế bào ung thư. Dù lợi ích có thể thay đổi tùy loại và cách cơ thể hấp thụ hợp chất, nhưng việc bổ sung cherry vào chế độ ăn có thể hỗ trợ sức khỏe tổng thể và giảm nguy cơ ung thư. ■

NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rửa. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc: **832-212-6978**

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 **979-900-4080** để biết thêm chi tiết



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 **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 **Cần Người**
KHU GALLERIA

Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.

Xin liên lạc Vân: **281-605-9319**

NEW **Cho Thuê Townhouse**
BEECHNUT & COOK

Townhouse 3 phòng ngủ 2 phòng tắm rửa. Ở Beechnut and Cook. Cho thuê \$1,500/tháng.

Xin vui lòng liên lạc Lành: **832-640-5575**

NEW **Bán Tiệm Nail**
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: **832-465-3099**
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

NEW **Cần Người**
HWY 59 & 99, HOUSTON

Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (ưu tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.

Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tính tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng.

Lương: Thỏa thuận thương lượng theo hình thức làm việc.

Liên lạc Trâm Anh: **713-702-4176**
hoặc qua email: Joannhuynh55@gmail.com

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: **713-885-8769**

NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available. **8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.**

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



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**

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50
Saw Operator: \$14.50
Oven Operator: \$14.50
CNC Operator: \$16.00
Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to: **sresumes22@gmail.com**

Lời Nguyện

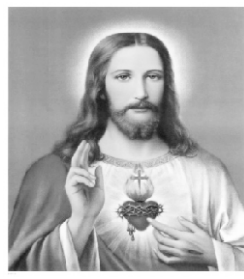
Kính lạy Cha,

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.

Amen.

QH



Cần Người Help Wanted 933-2213/1782 CẦN THỢ TÓC Tiệm ở Sugarland, rất đông khách, Có bằng, không cần kinh nghiệm. Xin liên lạc hoặc text: 832-277-8138	929-2213/1781 CHO SHARE PHÒNG Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire - Eldridge. Xin liên lạc Mạnh: . 972-854-8191	945-2218/1786 CHO THUÊ PHÒNG Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4 - 3 phút). Xin vui lòng liên lạc Triều: 281-673-0773	935-2215/1783 CHO SHARE PHÒNG Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi. Xin liên lạc Cô Chung: 346-453-2662 832-640-5575
936-2216/1784 CẦN THỢ NAILS Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng. Xin liên lạc hoặc text Tina: 713-885-1244	937-2217/1785 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	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	Rao Vặt 947-2219/1787 BÁN XE Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499. Xin liên lạc Dung: 832-424-7970 832-614-8672
Cho Thuê Phòng Room For Share 937-2217/1785 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 vui lòng liên lạc: 713-367-0569	939-2217/1785 CHO SHARE PHÒNG Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt: Xin liên lạc Cô Bầy: 832-768-8167	946-2218/1786 CHO THUÊ PHÒNG Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ. Xin liên lạc Ngọc: 626-385-8698	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

934-2215/1780

NEW Trại Gà Cần Người
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: **281-348-6392**
714-746-2097 * 714-478-8994

917-2210/1788

NEW Cần Tuyển Thợ May
WACO, TEXAS

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

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

955-Long Term

NEW Tuyển Nhân Viên
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Mại
RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.
* **Rao Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoản **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vặt của Quý vị **đã có kết quả**.
* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2208 * Saturday, June 20, 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
06.26 - 07.02

ĐỔI ĐIỂM NHẬN QUÀ

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

「幸運之選」日式麻糬 23999 điểm "Fortune Choice" Japanese Mochi Bánh Mochi Nhật Bản	即溶素食魚露 29999 điểm "DaDa" Instant Vegan Sauce Mắm Nêm Chay	冷凍乾燥優格 33999 điểm "Nature Food" Freeze Dried Yogurt Sữa Chua Sấy Thăng Hoa	BEST PRICE \$34.99 Box "Golden Nest" Swallow Nest (Original/Sugar Free) Tổ Yến Chung	Buldak 2 for \$8 "Buldak" Potato Chips Bánh Khoai Tây	面条愛好者 烏冬麵 炒年糕 3 for \$1 "Noodle Lovers" Udon, Tteokbokki Mì Udon, Tteokbokki
--	--	---	---	--	---

「POST」蜂蜜燕麦片 59999 điểm "Post" Honey Bunches of Oats Yến Mạch Mật Ong	花生醬 34999 điểm "Peter Pan" Peanut Butter Bơ Đậu Phộng	草莓餅乾棒 19999 điểm "Pocky" Strawberry Biscuit Sticks Bánh Que Dâu	拉格啤酒 \$16.99 Ea. "Heineken" Light/Lager Beer Bia Heineken	「王」牌調味海苔 \$9.99 Ea. "Wang" Seasoned Seaweed Rong Biển	白葡萄芦荟饮料 \$9.99 Ea. "Wang" White Grape & Aloe Vera Nước Nho Nha Đam
---	--	--	--	--	---

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鮮油菜 \$1.29 lb Fresh Yu Choy Cải Ngọt	新鮮芥蘭 \$1.49 lb Fresh Gai Lan Cải Làn	新鮮豬腿肉 \$3.79 lb Pork Leg Meat Thịt Giò Lộc	牛蹄 \$5.89 lb Beef Feet Móng Bò	新鮮原條三丈魚 \$6.49 lb Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con	有頭蝦 (20-30) \$5.99 lb Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30)
新鮮小芋頭 \$1.79 lb Fresh Small Taro Root Khoai Môn Nhỏ	新鮮小富士蘋果 3 for \$1.19 Fresh Gala Apple Small Táo Gala Nhỏ	新鮮大雞腿 \$1.69 lb Fresh Chicken Leg (Quarter) Đùi Gà Góc Tư	煙燻火雞翅 \$3.59 lb Smoked Turkey Wing Gà Tây Hun Khô	石斑魚肉 \$12.99 lb Fresh Grouper Body Cá Bống Mú	新鮮鯧魚 \$5.49 lb Fresh Golden Pompano Cá Chim Vàng

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

BOOM SALE!

\$719.99
BOX + FREE GIFT

FREE!

"GOLDEN NEST"
BIRD NEST-30TH LIMITED GIFT BOX
燕窩 - 30週年限量禮盒
HỘP QUÀ YẾN SÀO

BOOM SALE!

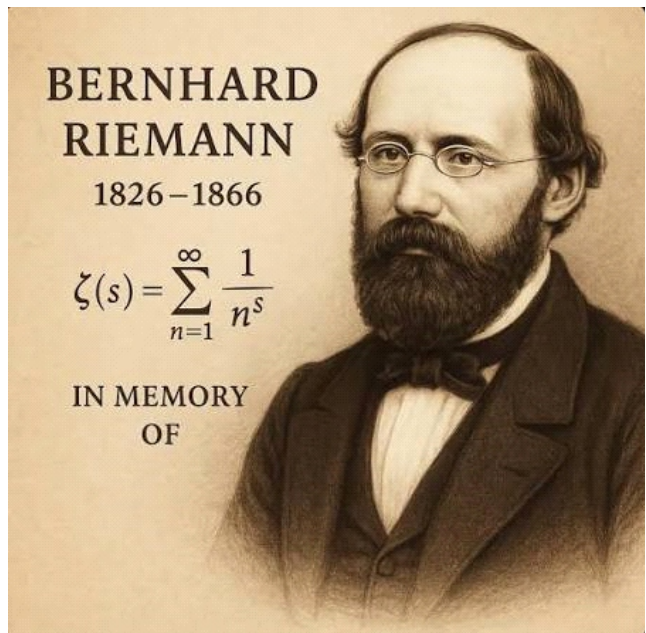
\$3.79/lb
\$90
Box - 26 lbs

"DA DA"
FZ RI6 DURIAN - VIETNAM
SẦU RIÊNG RI6 VIỆT NAM



Bernhard Riemann: Người xây nền tảng hình học về không gian cong

Albert Einstein đã thay đổi quan niệm của chúng ta về vũ trụ khi ông công bố thuyết tương đối rộng vào năm 1915, trong đó ông đề xuất khái niệm về không – thời gian bốn chiều uốn cong theo khối lượng hoặc năng lượng.



Bernhard Riemann (1826–1866)

Nền tảng hình học cho thuyết tương đối của Einstein được xây dựng trước đó khoảng 60 năm, bắt nguồn từ công trình của nhà toán học Georg Friedrich Bernhard Riemann. Bernhard Riemann sinh ra tại Đức vào năm 1826. Ông là con thứ hai trong số sáu người con của một mục sư theo giáo phái Lutheran. Lúc còn nhỏ, ông khá nhút nhát nhưng có năng khiếu về toán học. Tại trường trung học ở Hannover, kiến thức của ông đôi khi vượt qua cả các giáo viên.

Năm 1846, gia đình của Riemann gom góp đủ tiền để gửi con trai đến Đại học Göttingen, nơi ông ban đầu dự định học thần học. Nhưng sau khi tham dự các bài giảng của Carl Friedrich Gauss và Moritz Stern, ông nhận thấy niềm đam mê thực sự của mình và quyết định thay đổi lĩnh vực nghiên cứu. Năm 1847, ông chuyển đến Đại học Berlin để theo học một số nhà toán học lỗi lạc đương thời.

Năm 1849, Riemann quay trở lại Đại học Göttingen để tham gia chương trình đào tạo tiến sĩ dưới sự hướng dẫn của Gauss. Ông hoàn thành luận án của mình vào năm 1851 về lý thuyết biến số phức, đặt nền móng cho cái mà ngày nay chúng ta gọi là bề mặt Riemann. Gauss mô tả Riemann là người có “sự độc đáo tuyệt vời” trong báo cáo về luận án.

Hai năm sau, khi Riemann cần phải thực hiện một bài thuyết trình để giành được vị trí giảng viên tại Đại học Göttingen, Gauss đã giao cho cậu học trò tài năng của mình đề tài về cơ sở của hình học – một chủ đề khá hóc búa đối với một nhà toán học trẻ như Riemann.

Riemann đã không làm người cố vấn của mình thất vọng. Mặc dù mắc chứng sợ nói trước đám đông, ông vẫn cố gắng trình bày một lý thuyết về các chiều không gian cao hơn [hoặc không gian đa chiều] trong bài thuyết trình với tựa đề “On the Hypotheses Which Lie at the Foundations of Geometry” vào ngày 10/6/1854.

Trong đó, ông mô tả cách thức người ta có thể đo độ cong của không gian. Công trình này không được xuất bản cho đến hai năm sau khi ông qua đời, và ngày nay trở thành một trong những công trình quan trọng nhất về hình học.

Bài thuyết trình của Riemann gồm hai phần.

Đầu tiên, câu hỏi về cách chúng ta có thể xác định một không gian n chiều đã dẫn đến định nghĩa của ông về không gian Riemann, bao gồm tenxơ độ cong Riemann. Trong phần thứ hai, Riemann đã thảo luận về chiều của không gian thực và người ta nên sử dụng loại hình học nào để mô tả nó.

Các ý tưởng của Riemann mới mẻ và đột phá đến mức chỉ có thiên tài toán học Gauss mới đánh giá được đầy đủ sự sâu sắc của chúng. Gauss đã vận dụng ý tưởng của Riemann để xây dựng lý thuyết bề mặt trong không gian hai chiều, giúp đánh giá độ cong một cách chính xác về mặt toán học.

Trong một bức thư gửi nhà toán học Ferdinand Schweikart vào năm 1824, Gauss chia sẻ rằng độ cong của không gian có thể tồn tại. Ông thừa nhận: “Đôi khi tôi nghĩ rằng hình học Euclid không chính xác”.

Gauss đã chứng minh cần có một số duy nhất để mô tả độ cong gần một điểm trong không gian hai chiều (độ cong Gauss).

Riemann đã mở rộng khái niệm này cho không gian với bất kỳ số chiều nào. Ông chứng minh người ta cần 6 số để mô tả độ cong của bất kỳ điểm nào trong không gian ba chiều và 20 số cho không gian bốn chiều.

Riemann tiếp tục có những đóng góp giá trị về toán giải tích, lý thuyết số, lý thuyết đa tạp phức (complex manifold) và các nhánh toán học khác. Năm 1857, ông xuất bản công trình nghiên cứu về các hàm abel, cũng như mở rộng ý tưởng về các tính chất tôpô của bề mặt Riemann.

Riemann trở thành giáo sư tại Đại học Göttingen vào năm 1859 và được bầu vào Viện Hàn lâm Khoa học Berlin. Năm 1862, ông kết hôn với một người bạn của em gái mình. Tuy nhiên, hạnh phúc cá nhân của Riemann chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Đến cuối năm, ông bị cảm lạnh nghiêm trọng và phát triển thành bệnh lao.

Ông trải qua mùa đông năm đó trong vùng khí hậu ẩm hơn ở Sicily (Ý), nhưng không thể hồi phục hoàn toàn. Ông qua đời vào ngày 20/7/1866, hưởng thọ 39 tuổi.

Một số người phỏng đoán rằng người quản gia trong lúc thu dọn đồng lộn xộn trong văn phòng của Riemann sau khi ông qua đời có thể đã vứt bỏ một số công trình ông chưa xuất bản.

Ngay cả sau khi mất, ảnh hưởng của Riemann đối với toán học và vật lý vẫn không hề bị giảm sút. “Các nhà vật lý sống cùng thời với Riemann thậm chí chưa thể theo kịp những ý tưởng mới về không gian của ông ấy”, Einstein nhận xét.

Riemann là một trong số các nhà toán học có ảnh hưởng lớn nhất vào giữa thế kỷ 19.

Các công trình của ông đều mở ra những hướng nghiên cứu mới kết hợp giải tích và hình học, bao gồm lý thuyết hình học Riemann, hình học đại số và lý thuyết về đa tạp phức. Hiện tại, các nhà toán học vẫn liên tục tìm ra những ứng dụng khác từ những ý tưởng ban đầu của Riemann.

“Nếu Riemann sống thêm 20 hoặc 30 năm nữa, ông ấy sẽ trở thành Newton hoặc Einstein của thế kỷ 19”, nhà toán học Eric Temple Bell nhận định.

Ngoài Einstein, những đóng góp to lớn của Riemann đối với hình học đã truyền cảm hứng cho Lewis Carroll viết tác phẩm “Alice in Wonderland và Through the Looking Glass” (Alice ở xứ sở thần tiên và thông qua gương soi). Lewis Carroll là bút danh của giáo sư toán học Charles Dodgson tại Đại học Oxford.

Dodgson thực chất là một người tôn sùng hình học Euclid truyền thống và ưa thích không gian bằng phẳng. Ở nhiều khía cạnh, sự phi lý của thế giới tưởng tượng mà ông tạo ra cho Alice đã phản ánh sự thay đổi trong nền tảng kiến thức toán học vào cuối thế kỷ 19, trong đó các học giả bắt đầu đắm chìm trong một thế giới với không gian cong và các số ảo (số phức).

Riemann là một trong số các nhà toán học có ảnh hưởng lớn nhất vào giữa thế kỷ 19. Các công trình ông đều mở ra những hướng nghiên cứu mới kết hợp giải tích và hình học, bao gồm lý thuyết hình học Riemann, hình học đại số và lý thuyết về đa tạp phức. ■

Vui Cười

* Đúng thế!

Một người ra chợ mua một con vẹt biết nói. Người bán vẹt đòi một trăm đồng. Anh ta nói:

- Con vẹt của tôi thông minh lắm. Một trăm đồng không đắt đâu, không tin ông hỏi nó mà xem.

Khách mua hỏi vẹt:

- Mày đáng giá một trăm đồng à?

Vẹt đáp ngay:

- Đúng thế!

Người mua quả nhiên thấy vẹt thông minh thật, trả tiền và xách lồng vẹt về. Đến nhà, hỏi gì vẹt cũng trả lời có một câu: “Đúng thế!”.

Ông ta vừa tức mình, vừa tiếc tiền, bèn quát vào mỏ vẹt:

- Có phải chỉ có đũa ngu mới bỏ ra một trăm đồng bạc mua mày về không?

Con vẹt cong đuôi, kêu vẳng lên:

- Đúng thế! Đúng thế!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Chủ doanh nghiệp Mỹ không dùng điện thoại, máy tính, internet... vẫn thành công

Sau nhiều năm bị email và thông báo làm phiền, một doanh nhân Mỹ quyết định từ bỏ smartphone, internet để sống “analog” và điều hành công ty bằng giấy bút.

Trong thời đại điện thoại thông minh và internet gần như trở thành vật bất ly thân của mọi người, một doanh nhân tại Mỹ lại lựa chọn hướng đi hoàn toàn trái ngược. Không smartphone, không máy tính, không internet, thậm chí không dùng thẻ ngân hàng, John Foley (38 tuổi) điều hành doanh nghiệp của mình bằng những cuốn sổ tay, giấy ghi chú và bút viết truyền thống.

John Foley hiện là chủ một vườn ươm cây cảnh từng đoạt giải thưởng tại Holden (Mỹ). Anh cho biết quyết định quay trở lại “chế độ analog” đã giúp bản thân lấy lại sự tập trung, thời gian và cảm giác kiểm soát cuộc sống sau nhiều năm bị công nghệ chi phối.



John cảm thấy làm chủ cuộc sống của mình nhờ “cai công nghệ”

Từ bỏ iPhone vì bị “tra tấn” bởi thông báo

John Foley cho biết anh ngừng sử dụng chiếc iPhone 14 của mình cách đây 3 năm. Trước đó, điện thoại luôn khiến anh bị kéo vào vòng xoáy của email, tin nhắn và thông báo liên tục. “Tôi đã không dùng điện thoại di động hay máy tính trong nhiều năm rồi. Tôi điều hành công việc kinh doanh của mình bằng bút và giấy”, John chia sẻ.

Thời gian sử dụng màn hình trước đây của anh trung bình khoảng 5 giờ 40 phút mỗi ngày. Ban đầu John nghĩ rằng đó là khoảng thời gian phục vụ công việc hiệu quả, nhưng càng về sau anh càng nhận ra thực tế hoàn toàn ngược lại.

“Điều này (việc từ bỏ điện thoại) rất có tác dụng trị liệu và giải phóng. Tôi cảm thấy như mình đã lấy lại được quyền kiểm soát cuộc sống, tâm trí và cảm giác thành tựu của mình”, anh nói.

Không chỉ từ bỏ điện thoại, John còn dần loại bỏ máy tính cá nhân, internet và cả thẻ ngân hàng. Anh chuyển sang dùng tiền mặt cho hầu hết các giao dịch hằng ngày, còn công việc được ghi

chép bằng nhật ký và giấy bút truyền thống.

Đến năm 2024, doanh nhân này quyết định ngừng hoàn toàn việc sử dụng internet. Các tài liệu, kế hoạch và báo cáo đều được anh viết tay hoặc trình bày trực tiếp trên bảng ghi chú.

Một ngày dường như dài gấp bốn lần

John cho biết việc không còn phải luôn trong trạng thái sẵn sàng trả lời điện thoại hay phản hồi tin nhắn đã giúp cuộc sống của anh thay đổi đáng kể.

“Việc không thể luôn sẵn sàng trả lời điện thoại bất cứ lúc nào đã giúp tôi sống chậm lại. Chất lượng cuộc sống của tôi tốt hơn rất nhiều. Ngày của tôi dường như dài gấp bốn lần và giờ đây tôi sống trọn vẹn từng khoảnh khắc”, anh chia sẻ.

Theo John, khi không còn bị điện thoại lấp đầy mọi khoảng trống, anh có thể tập trung suy nghĩ sâu hơn thay vì liên tục bị ngắt quãng bởi thông báo. “Tôi không còn cảm thấy cần điện thoại để lấp đầy những khoảng thời gian trống hay những khoảnh khắc khó xử”, anh nói thêm.

Lần cuối cùng John sử dụng điện thoại di động là vào thứ Ba, ngày 13/6/2023. Quyết định gây nhiều tranh cãi này được đưa ra sau hai chuyến đi mà anh gọi là “thay đổi cuộc đời”, khi cố tình để điện thoại ở nhà.

Hai chuyến đi dẫn đến thay đổi hoàn toàn

Chuyến đi đầu tiên diễn ra ngày 18/5 khi John tới London (Anh) để gặp Helen Boem, khi đó là Giám đốc Phát triển Hoa của Triển lãm Hoa Chelsea. Hai người thảo luận về ứng dụng “The Wonder Garden” mà John và các cộng sự đang phát triển.

Ứng dụng này sử dụng trí tuệ nhân tạo để hỗ trợ khách hàng tự thiết kế khu vườn và luống hoa thông qua vườn ươm của anh. Tuy nhiên, ngay trong chuyến đi, John bắt đầu cảm thấy mệt mỏi vì phụ thuộc vào điện thoại.

“Chúng tôi bị lỡ tàu vì một người quên mang sạc điện thoại. Tối hôm đó, khi về căn nhà thuê, tôi lại thức khuya để nhắn tin. Sáng hôm sau, tôi quyết định sẽ không dùng điện thoại nữa”, anh kể lại.

Ban đầu, việc không có điện thoại khiến anh khá khó chịu. Nhưng sau đó, John nhận ra bản thân có nhiều thời gian hơn để trò chuyện trực tiếp với mọi người thay vì liên tục kiểm tra email hay WhatsApp.

Ngày tiếp theo, khi đến tham quan Bảo tàng Cung điện Lambeth, anh tiếp tục để điện thoại ở nơi lưu trú và nhận thấy khả năng tập trung được cải thiện rõ rệt. “Tôi có thể tập trung và học hỏi tốt hơn rất nhiều so với trước đây”, anh nói.

Một chi tiết khác cũng tác động mạnh đến quyết định của John là hình ảnh một người phụ nữ đang viết nhật ký trên chuyến tàu trở về từ London. “Ngày xưa, tất cả doanh nhân quan trọng và các công ty lớn đều làm việc bằng bút và giấy. Vậy tại sao bây giờ họ không thể?”, anh tự hỏi.

Hai tuần sau chuyến đi London, vào ngày 4/6, John tiếp tục tham gia chuyến cắm trại cuối

tuần tại Pen-y-ghent ở Yorkshire Dales (Anh) cùng sáu người bạn. Một lần nữa, anh để quên điện thoại ở nhà. John thừa nhận nguyên nhân khiến mình quên thiết bị là quá bận trả lời tin nhắn, email và lướt mạng trước giờ xuất phát.

Sau chuyến đi, anh tự đặt ra cho bản thân thời hạn 2 tuần để cai hoàn toàn điện thoại. Tuy nhiên, chỉ sau một tuần, John quyết định tắt hẳn chiếc iPhone và cất nó ở đâu đó trong nhà như một thử thách kéo dài suốt 5 năm.

Ngày hôm sau, anh đi bộ khoảng 11km tới Clitheroe để mua cuốn nhật ký đầu tiên, sau khi quên mật khẩu Amazon và không thể hoàn tất bước xác thực hai lớp trên Etsy (ứng dụng thương mại điện tử ở Mỹ). Kể từ đó, giấy bút trở thành công cụ làm việc chính của doanh nhân này.

Loại bỏ internet và giao dịch trực tiếp với khách hàng

Đến tháng 9/2024, John tiếp tục đưa ra quyết định táo bạo hơn khi cất bỏ hoàn toàn email và internet khỏi cuộc sống. Thay vì giao tiếp trực tuyến, anh ưu tiên gặp gỡ khách hàng trực tiếp và cung cấp các bản kế hoạch viết tay. Theo John, nhiều khách hàng thực sự đánh giá cao cách làm này vì nó mang lại cảm giác cá nhân và gần gũi hơn.

Vào mùa thu năm 2024, anh tiếp tục ngừng sử dụng thẻ ghi nợ, dù vẫn duy trì một tài khoản ngân hàng để thanh toán hóa đơn thông qua hình thức ghi nợ tự động.

Hiện khách hàng vẫn có thể liên hệ với công ty thông qua điện thoại cố định, thư từ hoặc email do các nhân viên khác phụ trách. Tuy nhiên, John cho biết anh cũng muốn từng bước loại bỏ dần những phương thức này trong tương lai.

Dẫu vậy, quá trình “cai công nghệ” không hề dễ dàng. John thừa nhận mùa đông đầu tiên không dùng điện thoại khiến anh cảm thấy rất cô đơn. Anh cũng phải học cách tổ chức thời gian và công việc theo phương thức hoàn toàn mới.

Hiện doanh nhân 38 tuổi hướng tới mục tiêu biến công ty của mình thành mô hình hoàn toàn không phụ thuộc công nghệ trước cuối năm 2026.

Từ bỏ ứng dụng AI để quay về cộng đồng

Dự án ứng dụng “The Wonder Garden” cuối cùng cũng bị hủy bỏ. Thay vào đó, John chuyển sang mô hình kinh doanh trực tiếp, chủ yếu quảng bá thông qua truyền miệng và các khu vườn cộng đồng mà anh quản lý tại vườn ươm.

Theo anh, vấn đề lớn nhất mà con người hiện đại phải đối mặt là cảm giác thiếu thời gian. “Tình trạng thiếu thời gian là vấn đề mà thế giới đang phải đối mặt. Nhưng khi vượt qua được giai đoạn phụ thuộc công nghệ, mọi thứ sẽ chậm lại và bạn sẽ lấy lại được thời gian của mình”, John nói. Trong tương lai, anh dự định thành lập một tổ chức từ thiện nhằm tạo ra thêm nhiều không gian xanh cho cộng đồng phối hợp cùng chính quyền địa phương. Mục tiêu của dự án là giúp trẻ em có cơ hội tránh xa công nghệ, khám phá niềm vui của việc làm vườn và kết nối nhiều hơn với thiên nhiên. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU



Sự ra đời của máy in 3D

In 3D được coi là một trong những công nghệ chủ chốt của cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư, góp phần làm thay đổi bộ mặt của nền sản xuất hiện đại. Công nghệ này ra đời cách đây hơn 30 năm, giúp các nhà thiết kế chế tạo những vật thể có độ phức tạp cao với chi phí thấp.



Kỹ sư Charles Hull là người chế tạo máy in 3D đầu tiên trên thế giới

Máy in 3D đầu tiên

Ví dụ tốt nhất để mô tả cách thức hoạt động của máy in 3D đến từ loạt phim truyền hình Star Trek: The Next Generation. Trong vũ trụ tương lai hư cấu đó, phi hành đoàn trên một con tàu vũ trụ sử dụng một thiết bị nhỏ gọi là máy sao chép để tạo ra hầu như mọi thứ, từ thực phẩm, đồ uống cho đến đồ chơi.

Trong khi máy sao chép sử dụng các hạt hạ nguyên tử để tạo thành bất kỳ vật thể nào xuất hiện trong ý nghĩ thì máy in 3D có cơ chế hoạt động đơn giản hơn nhiều. Đối với công nghệ in 3D, các lớp vật liệu được xếp chồng liên tiếp lên nhau và định dạng dưới sự kiểm soát của máy tính để tạo ra vật thể ba chiều như mong muốn.

Về mặt lịch sử, sự phát triển của công nghệ in 3D bắt đầu từ đầu những năm 1980, thậm chí còn xảy ra trước cả chương trình truyền hình đã nói ở trên.

Năm 1981, Hideo Kodama tại Viện Nghiên cứu Công nghiệp thành phố Nagoya (Nhật Bản) công bố bài báo đầu tiên mô tả cách thức vật liệu photopolyme (polymer cảm quang) cứng lại khi tiếp xúc với tia cực tím (UV).

Quá trình này có thể dùng để tạo hình các vật thể rắn một cách nhanh chóng. Mặc dù bài báo của Kodama đặt nền móng cho công nghệ in 3D sau này, nhưng ông không phải là người đầu tiên chế tạo máy in 3D.

Dựa trên kết quả nghiên cứu của Kodama, kỹ sư người Mỹ Chuck Hull đã thiết kế và tạo ra máy in 3D đầu tiên trên thế giới vào năm 1984 khi

đang tìm cách sử dụng đèn UV để tạo ra lớp phủ ngoài bền chắc, hợp thời trang cho những chiếc bàn.

Nguyên lý hoạt động của máy in 3D này dựa trên kỹ thuật gọi là Stereolithography (SLA). Hull dùng tia UV làm đông cứng lớp photopolymer lỏng chứa trong bồn, từng lớp từng lớp để tạo nên vật thể 3D.

Có thể hình dung chi tiết kỹ thuật Stereolithography như sau: đặt một bể đỡ trong thùng chứa nguyên liệu lỏng, chùm tia UV di chuyển ở mặt trên cùng của nguyên liệu lỏng theo mặt cắt ngang của sản phẩm làm lớp nguyên liệu này cứng lại. Bể đỡ chứa lớp nguyên liệu đã cứng được hạ xuống để tạo một lớp mới, các lớp tiếp theo tiếp tục được tạo ra cho đến khi sản phẩm hoàn tất.

Năm 1986, Charles Hull được cấp bằng sáng chế kỹ thuật in 3D Stereolithography. Sau đó, ông thành lập công ty 3D System và phát triển máy in 3D thương mại đầu tiên với tên gọi Stereolithography Apparatus. Hiện nay, 3D System là một trong những công ty lớn nhất trong lĩnh vực in 3D.

Đóng góp quan trọng khác của Hull là việc thiết kế các định dạng tập tin STL được sử dụng rộng rãi trong các phần mềm in 3D. Do vật thể in 3D tạo ra từ những hình ảnh trên máy tính, nên người dùng có thể dễ dàng kiểm tra các mẫu thiết kế một cách nhanh chóng, chính xác trước khi quyết định đầu tư sản xuất hàng loạt.

Sự phát triển của công nghệ in 3D

Trong khi bằng sáng chế của Hull bao trùm nhiều khía cạnh khác nhau của công nghệ in 3D bao gồm thiết kế, phần mềm điều hành và nhiều loại vật liệu dùng làm “mực in”, các nhà khoa học sau này đã tìm ra những cách tiếp cận khác.

Năm 1989, Carl Deckard, một sinh viên tốt nghiệp Đại học Texas (Mỹ), đã được cấp bằng sáng chế cho một phương pháp in 3D mới gọi là thiêu kết laser chọn lọc (selective laser sintering – SLS).

Đây là công nghệ in 3D sử dụng con lăn để dát mỏng nguyên liệu dạng bột thành từng lớp, sau đó xếp chồng và dính chặt các lớp lại với nhau bằng cách chiếu tia laser vào.

Các biến thể khác của công nghệ SLS là thiêu kết laser kim loại trực tiếp (direct metal laser sintering - DMLS) và nấu chảy bằng laser có chọn lọc (selective laser melting - SLM) thường được sử dụng để chế tạo các vật bằng kim loại.

Hình thức in 3D phổ biến nhất hiện nay gọi là Mô hình hóa bằng phương pháp nóng chảy lắng đọng (FDM) được phát triển bởi nhà phát minh S. Scott Crump. Công nghệ FDM sử dụng nguyên liệu đầu vào là sợi nhựa nung nóng chảy.

Khi được giải phóng qua vòi phun, nhựa nóng chảy sẽ cứng lại ngay lập tức thành từng lớp trên một bể đỡ. Các lớp sẽ xếp chồng lên nhau để tạo ra vật thể 3D. Ý tưởng này đến với Crump vào năm 1988 khi ông đang cố gắng làm một con ếch đồ chơi cho con gái bằng cách phun sáp nến thông qua một khẩu súng bắn keo.

Năm 1989, Crump được cấp bằng sáng chế cho công nghệ in 3D FDM. Ông cùng vợ thành lập công ty Stratasys chuyên sản xuất máy in 3D để bán ra thị trường. Stratasys bán chiếc máy FDM đầu tiên “3D Modeler” năm 1992.

Trong những năm 2000, ngoài polyme và kim loại, nhiều loại vật liệu khác đã được sử dụng để in 3D như sáp, giấy, vật liệu tương hợp sinh học (biocompatible material), tế bào... Kể từ đó, nhiều phương pháp in 3D khác nhau đã được sáng chế.

Năm 2005, Z Corporation giới thiệu dòng máy in 3D Spectrum Z510 có khả năng tạo ra những sản phẩm nhiều màu sắc chất lượng cao. Năm 2006, tiến sĩ Adrian Bowyer tại Đại học Bath (Anh) khởi động dự án máy in 3D mã nguồn mở với tên gọi Reprap.

Dự án sử dụng công nghệ FDM nhằm mục đích tạo ra những máy in 3D có thể sao chép chính bản thân nó. Bạn có thể điều chỉnh hay sửa đổi mã nguồn tùy ý nhưng phải tuân theo điều luật GNU (General Public Licence). Năm 2008, phiên bản đầu tiên của Reprap được phát hành. Nó có thể sản xuất được 50% các bộ phận của chính mình.

Năm 2008, công ty Objet Geometries đã tạo ra cuộc cách mạng trong công nghệ tạo mẫu nhanh khi giới thiệu Connex500™. Đây là chiếc máy đầu tiên trên thế giới có thể tạo ra sản phẩm in 3D với nhiều loại vật liệu khác nhau trong cùng một thời điểm.

Năm 2010, Urbee - chiếc xe hơi nguyên mẫu in 3D đầu tiên được giới thiệu. Đây là chiếc xe đầu tiên trên thế giới mà toàn bộ phần vỏ, kính chắn gió được tạo ra từ máy in 3D Fortus khổ lớn của công ty Stratasys. Năm 2010, công ty Organovo chế tạo thành công mạch máu nhân tạo bằng công nghệ in 3D.

Hiện nay, các ứng dụng của công nghệ in 3D ngày càng trở nên phổ biến. Nó thâm nhập sâu từ các lĩnh vực công nghiệp như hàng không, vũ trụ, quốc phòng, điện tử... cho đến các ngành cơ bản như y tế, giáo dục, xây dựng và thậm chí cả ẩm thực, nghệ thuật, thời trang. ■

Vui Cười

* Khó như chụp ảnh vợ

Trong kỳ nghỉ hè, một người đàn ông chuẩn bị chụp ảnh cho bà xã. Ông chồng cầm chiếc máy ảnh chĩa về phía bà vợ to béo của mình rồi nói:

- Để có thể thu được toàn thân của em vào khuôn hình, anh phải lùi lại một vài bước.

- Cụ thể là bao nhiêu bước?

- À, ừm khoảng 300...

* Ranh giới

Một anh chàng tâm sự với bạn:

- Khi chưa lấy vợ, nghe người ta nói: “Ranh giới giữa thiên đường và địa ngục không đâu xa, mà chính là cánh cửa nhà bạn” mình không tin.

- Nhưng lấy vợ rồi, thấy đúng thật!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Người Nhật cũng từng “giờ cao su”, vì sao hiện tại luôn đúng giờ tuyệt đối?

Người Nhật Bản nổi tiếng vì đúng giờ tuyệt đối, thế nhưng ít ai biết họ cũng từng “giờ cao su”, cho đến khi áp lực buộc phải thay đổi ập đến.

Người Nhật Bản nổi tiếng thế giới vì sự kỷ luật, đúng giờ. Việc một chuyến tàu Shinkansen xin lỗi hành khách chỉ vì khởi hành sớm 20 giây đối với người nước ngoài là chuyện lạ nhưng với họ là điều đương nhiên. Sự chính xác đến từng tích tắc này không tự nhiên sinh ra, mà là kết quả của hệ thống tư duy được mài giũa hàng thế kỷ.

Vì sao người Nhật luôn đúng giờ tuyệt đối?

Để hiểu vì sao người Nhật lại ám ảnh về thời gian đến vậy, chúng ta cần bóc tách những tầng sâu trong văn hóa, lịch sử và cách họ vận hành xã hội. Dưới đây là 5 lý do cốt lõi giải mã cho sự đúng giờ tuyệt đối mang tính thương hiệu của quốc gia này.

1. Văn hóa không làm phiền người khác

Trọng tâm trong cách ứng xử của người Nhật là khái niệm "Meiwaku", không gây phiền toái hoặc làm ảnh hưởng đến người xung quanh. Ngay từ khi còn nhỏ, trẻ em Nhật Bản đã được giáo dục rằng việc làm mất thời gian của người khác là hành vi ích kỷ và thiếu tôn trọng.

Khi bạn đến muộn trong một cuộc hẹn, dù là việc công hay việc tư, bạn đang gián tiếp bắt người khác phải tiêu tốn quỹ thời gian quý giá của họ để chờ đợi bạn. Đối với người Nhật, thời gian của mỗi cá nhân là bất khả xâm phạm.

Trễ giờ đồng nghĩa với việc phá vỡ sự cân bằng và hài hòa chung của tập thể (khái niệm "Wa"). Do đó, đúng giờ không chỉ là biểu hiện của sự chuyên nghiệp, mà là thước đo đạo đức tối thiểu để chứng minh bạn là thành viên có trách nhiệm, biết rèn mình vào khuôn khổ để giữ gìn sự bình yên cho cộng đồng.

2. Nguyên tắc 10 phút

Tại nhiều quốc gia, nếu cuộc hẹn diễn ra lúc 9h, việc bạn có mặt vào đúng 9h được coi là hoàn hảo. Nhưng ở Nhật Bản, nếu 9h mới bước vào cửa, bạn đã bị coi là muộn.

Trong văn hóa công sở và đời sống xã hội Nhật Bản tồn tại một luật bất thành văn mang tên "Nguyên tắc 10 phút" (Juppun-mae Koudou). Theo nguyên tắc này, mọi người luôn tự giác có mặt tại địa điểm hẹn trước ít nhất 10 đến 15 phút.

Khoảng thời gian đến sớm này không phải để chơi, mà là để chuẩn bị sẵn sàng tâm lý, cởi áo khoác, sắp xếp tài liệu, ổn định chỗ ngồi và uống một ngụm nước. Đến khi đồng hồ điểm đúng giờ hẹn, mọi việc đã có thể bắt đầu ngay lập tức mà không mất thêm một giây nào cho khâu chuẩn bị.

Việc biến "đến sớm" thành "đúng giờ" đã tạo ra bộ đệm thời gian an toàn, giúp loại bỏ hoàn toàn các rủi ro phát sinh trên đường đi.

3. Di sản thời kỳ Minh Trị

Nhiều người lầm tưởng tính đúng giờ của người Nhật là đặc điểm có từ thời cổ đại. Tuy nhiên, các nghiên cứu lịch sử lại chỉ ra rằng, trước thời kỳ Minh Trị (cuối thế kỷ 19), người Nhật cũng có lối sống nương theo tự nhiên và khá thông thả về mặt thời gian giống như nhiều quốc gia nông nghiệp khác.

Bước ngoặt chỉ xảy ra khi Nhật Bản thực hiện công nghiệp hóa thần tốc. Để vận hành các nhà máy hiện đại, các dây chuyền sản xuất và đặc biệt là hệ thống đường sắt quốc gia, chính phủ Minh Trị phát động chiến dịch cải cách lối sống toàn diện. Thời gian được tiêu chuẩn hóa theo mô hình phương Tây.

Các trường học quân sự, nhà máy và cơ quan công quyền bắt đầu áp dụng chế độ thưởng phạt nghiêm khắc dựa trên từng phút. Qua vài thế hệ, từ mệnh lệnh hành chính nhằm phục vụ mục tiêu phát triển kinh tế, sự chính xác về thời gian đã ngấm sâu vào máu và trở thành một phần bản sắc không thể tách rời của người dân.

4. Hệ thống giao thông công cộng

Sẽ rất khó để một cá nhân giữ được sự đúng giờ nếu họ sống trong đô thị liên tục kẹt xe hay có hệ thống xe buýt, tàu điện thường xuyên trễ chuyến. Nhưng mạng lưới giao thông công cộng Nhật Bản lại có độ tin cậy gần như tuyệt đối.

Hệ thống tàu điện và tàu cao tốc Shinkansen của Nhật Bản được vận hành với biên độ sai lệch chỉ tính bằng giây. Sự chính xác này tạo ra hiệu ứng tâm lý dây chuyền. Người dân hoàn toàn tin tưởng vào lịch trình hiển thị trên bảng điện tử, từ đó họ có thể lên kế hoạch cho lộ trình của mình một cách chi tiết đến từng phút: Đi bộ ra ga mất bao lâu, đợi tàu bao nhiêu phút, chuyển tuyến mất bao nhiêu giây.

Ngược lại, vì hệ thống quá hoàn hảo nên nếu ai đó đến muộn, họ sẽ không thể đổ lỗi cho lý do khách quan như "tắc đường" hay "tàu trễ". Áp lực này buộc mỗi cá nhân phải tự điều chỉnh để không trở thành "mất xích lỗi" trong một hệ thống vốn đã quá trơn tru.

5. Danh dự của tập thể

Trong môi trường kinh doanh tại Nhật, uy tín của một doanh nghiệp được xây dựng dựa trên sự tin cậy. Uy tín biểu hiện qua những điều nhỏ nhất như các cuộc hẹn và thời hạn giao hàng.

Một nhân viên đi muộn không chỉ tự bôi xấu hình ảnh của bản thân, mà còn làm tổn hại nghiêm trọng đến danh dự của cả phòng ban và công ty mà anh ta đại diện. Văn hóa coi trọng thể diện và danh dự tập thể khiến người Nhật luôn đặt mình trong trạng thái tự giác cao độ.

Họ hiểu rằng, chỉ một lần lỡ hẹn vô căn cứ có thể phá hủy mối quan hệ hợp tác kéo dài hàng thập kỷ mà các thế hệ đi trước đã dày công gây dựng. Do đó, việc tuân thủ giờ giấc nghiêm ngặt chính là tấm danh thiếp quyền lực nhất để người Nhật khẳng định lòng tự trọng, sự cam kết và năng lực cốt lõi của mình trước đối tác và xã hội. ■

Tưởng trúng xổ số 100.000 USD, người đàn ông ngã ngựa khi thông báo chỉ được nhận 20 USD

Cầm chiếc vé số trúng giải độc đắc đi đổi thưởng, Mike Fields không nhận được tiền, chỉ được thông báo có lỗi hệ thống.

Mike Fields sinh sống tại bang Indiana, Mỹ vừa gặp một sự cố kỹ thuật hy hữu. Tham gia chơi xổ số cào Space Invaders Cash Invasion của hãng Hoosier Lottery, anh vô cùng vui mừng khi trúng giải độc đắc trị giá 100.000 USD.

Fields cứ ngỡ cuộc đời mình đã bước sang trang mới sau khi trúng giải thưởng lớn. Thế nhưng lúc đi nhận thưởng, anh ngã ngựa khi biết số tiền hàng trăm nghìn USD kia không hề có thật, thực tế chỉ nhận được 20 USD.

"Đơn vị trả thưởng không hề nói rõ ràng, mà chỉ giải thích qua loa. Lúc đầu, họ chỉ bảo rằng hôm nay tôi chưa được thanh toán, và cũng chẳng giải thích gì thêm. Sau đó, tôi nhận được thông báo qua thư rằng phần thưởng chỉ có vậy", Fields chia sẻ.

Các lãnh đạo của công ty xổ số Hoosier Lottery giải thích rằng tờ vé số của Fields gặp phải sự cố kỹ thuật. Thế nhưng, Fields vẫn chắc nịch rằng tờ vé số của mình hiện lên giải thưởng 100.000 USD, vậy nên không thể coi đó là lỗi kỹ thuật được.

Đại diện công ty xổ số nêu trong một tuyên bố: "Vé số cào Space Invaders Cash Invasion đang gặp sự cố kỹ thuật. Chúng tôi đã tạm dừng bán vé để đảm bảo trải nghiệm công bằng cho mọi người chơi".

Ngay sau sự cố, công ty xổ số Hoosier Lottery đã ngừng phát hành xổ số cào.

Jared Bond, Giám đốc Quan hệ Đối ngoại của Xổ số Hoosier, cho biết: "Chúng tôi phát hiện ra một số sự cố kỹ thuật với vé số cào Space Invaders Cash Invasion. Sự cố liên quan đến lỗi in ấn, trong đó một số vé hiển thị giải thưởng khác với những gì được ghi nhận trong hồ sơ xác nhận chính thức của ủy ban xổ số. Đơn vị đang xem xét tất cả các quy tắc và thủ tục hiện hành để xác định biện pháp khắc phục thích hợp".

Fields không phải là người duy nhất ném trái đắng từ trò Space Invaders Cash Invasion.

Glendon Jones ở cùng bang Indiana cũng từng trúng 2.500 USD. Thế nhưng khi đến trụ sở nhận thưởng, anh lại được thông báo rằng hệ thống xảy ra lỗi.

"Họ bảo tôi cứ đến trụ sở đi rồi họ sẽ trả thưởng. Khi tôi đến nơi, họ lại nói đó là một sự cố, lỗi in ấn, và coi như đen đui thôi", Jones nói.

Câu chuyện của Jones còn cay đắng hơn trường hợp của Fields, khi anh chẳng nhận được một xu nào, ngay cả 20 USD cũng không có. ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Sau khi phân tích 300 kg băng Nam Cực, các nhà khoa học phát hiện một điều rất kỳ lạ bên trong

Nghiên cứu này đã mở ra hướng đi không ngờ.

Các nhà khoa học đã xác định được dấu vết của bụi sao phóng xạ được bảo tồn bên trong băng Nam Cực, tạo nên mối liên kết trực tiếp giữa Trái Đất và những mảnh vụn sinh ra từ các vụ nổ sao cổ đại. Phát hiện này liên quan đến sắt-60, một đồng vị hiếm gặp được vận chuyển xuyên không gian bên trong các hạt bụi liên sao.

Những phát hiện này cho thấy vật chất từ một vụ nổ siêu tân tinh gần đó đã bị giữ lại bên trong Đám mây liên sao địa phương (Local Interstellar Cloud) – vùng khí và bụi hiện đang bao quanh hệ mặt trời. Các nhà nghiên cứu tin rằng khám phá này có thể giúp giải thích nguồn gốc của môi trường vũ trụ lân cận này.

Một nhóm nghiên cứu do Dominik Koll dẫn đầu từ Viện Vật lý chùm ion và Nghiên cứu vật liệu tại HZDR đã kiểm tra các mẫu băng Nam Cực có niên đại từ 40.000 đến 80.000 năm trước. Theo báo cáo trong nghiên cứu công bố trên tạp chí Physical Review Letters, các nhà nghiên cứu đã tìm kiếm dấu vết của vật chất phóng xạ do các vụ nổ siêu tân tinh tạo ra và cuối cùng đã phát hiện ra các nguyên tử sắt-60 ẩn sâu bên trong băng.

Đồng vị này trước đây từng được tìm thấy trong các trầm tích đại dương cổ đại, mặc dù các mẫu băng Nam Cực cung cấp một ghi chép gần đây hơn nhiều về việc vật chất liên sao tiếp cận Trái Đất.

Phân tích hàng trăm kilogam băng cổ đại

Để thực hiện nghiên cứu, các nhà khoa học đã thu thập và xử lý hơn 300 kg băng Nam Cực. Các mẫu băng được làm tan chảy, xử lý hóa học và kiểm tra bằng phương pháp phổ khối gia tốc – một kỹ thuật có khả năng xác định và đếm các đồng vị cực kỳ hiếm gặp theo từng nguyên tử một.

Nghiên cứu mới nhất giải thích rằng phương pháp này cho phép nhóm nghiên cứu tách biệt các dấu vết của sắt-60 với độ chính xác rất cao. Đồng vị này đặc biệt có giá trị đối với các nhà vật lý thiên văn vì nó không được sinh ra một cách tự nhiên với số lượng lớn trên Trái Đất.

"Chúng tôi đã tìm kiếm từng nguyên tử đơn lẻ của đồng vị phóng xạ ^{60}Fe ", Dominic Koll cho biết. "Đồng vị này chính là dấu vân tay của những ngôi sao bị nổ tung".

Nhóm nghiên cứu tin rằng vật chất phóng xạ đã ngưng tụ thành các hạt bụi siêu nhỏ sau một vụ nổ sao trước khi trôi dạt qua không gian liên sao. Một số hạt trong số đó cuối cùng đã tiếp cận Trái Đất sau khi đi xuyên qua hệ mặt trời.

Đám mây được đặt biệt danh là "Local Fluff" cấu thành từ khí, bụi và huyết tương

(plasma) trải rộng giữa các ngôi sao lân cận. Các nhà khoa học ước tính rằng hệ mặt trời đã di chuyển qua vùng này trong hàng chục nghìn năm.

Đồng vị bí ẩn liên quan đến Đám mây liên sao địa phương

Khám phá này mở rộng dựa trên nghiên cứu được công bố khi các thành viên của chính nhóm nghiên cứu này lần đầu tiên xác định được sắt-60 trong tuyết Nam Cực. Vào thời điểm đó, nguồn gốc của đồng vị này vẫn còn là một ẩn số.

"Chúng tôi đã không biết nó đến từ đâu", Koll tuyên bố. "Vì vậy, chúng tôi tiếp tục nghiên cứu để truy vết dòng chảy ngược thời gian... và chúng tôi đã có câu trả lời rằng nó liên quan đến đám mây liên sao địa phương".

Các nhà nghiên cứu đã so sánh các mẫu tuyết gần đây với các lớp băng lâu đời hơn nhiều và nhận thấy sự khác biệt rõ rệt về nồng độ sắt-60. Các mẫu băng cổ hơn chứa lượng đồng vị thấp hơn, cho thấy lượng bụi liên sao tiếp cận Trái Đất trong giai đoạn đó ít hơn.

Nghiên cứu lưu ý rằng sự biến động này xảy ra trong một khoảng thời gian thiên văn tương đối ngắn. Các nhà khoa học cũng nhận thấy mô hình này không trùng khớp với các trầm tích sắt-60 lâu đời hơn được phát hiện trong các lớp trầm tích đại dương có niên đại từ hàng triệu năm trước.

Sự khác biệt đó đã dẫn dắt nhóm nghiên cứu xem xét một nguồn gốc mang tính cục bộ hơn, kết nối trực tiếp với môi trường liên sao bao quanh hệ mặt trời.

Một phương pháp mới để nghiên cứu không gian vũ trụ

Các nhà nghiên cứu cho biết nghiên cứu này mang lại một trong những cơ hội trực tiếp đầu tiên để tìm hiểu về nguồn gốc của các đám mây liên sao bao quanh hệ mặt trời. Thông tin chia sẻ với trang Space.com đã củng cố mối liên kết giữa Đám mây liên sao địa phương và hoạt động của các vụ nổ siêu tân tinh trong quá khứ.

"Điều này có nghĩa là các đám mây bao quanh hệ mặt trời có liên quan đến một vụ nổ sao", ông nói trong một tuyên bố. "Và lần đầu tiên, điều này mang đến cho chúng tôi cơ hội để điều tra về nguồn gốc của những đám mây này".

Các nhà khoa học ước tính rằng hệ mặt trời đã tiến vào vùng Local Fluff trong khoảng từ 40.000 đến 124.000 năm trước. Nhóm nghiên cứu hiện có kế hoạch kiểm tra các mẫu băng cổ hơn được tích tụ trước khoảng thời gian đó.

Những phân tích trong tương lai này có thể giúp các nhà nghiên cứu truy vết sự xuất hiện của bụi liên sao xung quanh Trái Đất một cách chính xác hơn, đồng thời hiểu rõ hơn về lịch sử gần đây của vùng lân cận thiên hà của chúng ta. ■

Giới khoa học tìm ra lý do 90% con người thuận tay phải

Tại sao bạn thuận tay phải? Câu trả lời nằm ở hai bước ngoặt tiến hóa kinh điển của nhân loại.

Dù thế giới từng chứng kiến những huyền thoại chơi guitar ngược tay như Jimi Hendrix, hay những cửa hàng sinh ra chỉ để phục vụ người thuận tay trái, thực tế không thể phủ nhận rằng khoảng 90% dân số thế giới hiện nay đang vận hành cuộc sống chủ yếu bằng tay phải.

Suốt nhiều thập kỷ, sự lệch pha cực đoan này vẫn là một dấu hỏi lớn đối với giới khoa học. Tuy nhiên, một nghiên cứu mang tính đột phá mới đây đã tìm ra câu trả lời, liên kết thói quen hàng ngày này với hai đặc điểm tối thượng làm nên con người: đáng đi thẳng và một bộ não lớn.

Phần lớn con người ngày nay đều thuận tay phải.

Để giải mã bí ẩn, các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu không lồ từ hơn 2.000 cá thể linh trưởng thuộc 41 loài khác nhau. Kết quả cho thấy, dù một số loài như khỉ nhện hay voọc cũng có xu hướng thiên vị một bên tay, nhưng không một loài nào đạt đến mức độ “đam mê” tay phải như con người. Về mặt sinh học, chúng ta hoàn toàn là một “kẻ ngoại lai trong quá trình tiến hóa”. Sự phụ thuộc tuyệt đối vào một bên tay của con người dường như đã phá vỡ mọi quy luật thông thường của các loài linh trưởng.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu nhận ra sự khác biệt này sẽ biến mất nếu đặt lên bàn cân cùng kích thước não bộ và tỷ lệ chiều dài giữa tay và chân. Tiến sĩ Thomas A. Püschel, tác giả nghiên cứu, giải thích rằng khi loài thủy tổ quyết định đứng thẳng bằng hai chân và giải phóng đôi tay khỏi nhiệm vụ di chuyển, một chương mới của tiến hóa đã mở ra. Việc không còn phải bám cây, chuyên canh đã cho phép đôi tay tự do thử sức với các công cụ, giao tiếp bằng cử chỉ và thực hiện các vận động tinh xảo. Trong cuộc cách mạng đó, việc ưu tiên sử dụng một bên tay cố định sẽ mang lại hiệu suất làm việc vượt trội hơn hẳn.

Song hành với đáng đi thẳng, sự phình to của bộ não, đặc biệt là sự chuyên môn hóa của các bán cầu não ở chi Người (Homo), đã thúc đẩy hiệu suất thần kinh lên mức tối đa. Dựa trên các dữ liệu khảo cổ học, nhóm nghiên cứu đã mô phỏng lại tiến trình này ở các loài người cổ xưa.

Xu hướng thuận tay phải xuất hiện rất mờ nhạt ở các loài vượn người sơ khai như Ardipithecus, nhưng bắt đầu đậm nét dần ở người Homo erectus, người Neanderthal và đạt đến đỉnh cao ở người tinh khôn (Homo sapiens). Ngược lại, những “người lùn Hobbit” với bộ não nhỏ và lối sống bán hoang dã tại Indonesia lại có xu hướng thuận tay rất yếu.

Mặc dù nghiên cứu này đã tiến một bước dài trong việc chứng minh xu hướng thuận tay phải là kết quả của sự tiến hóa thông minh, nó vẫn vô tình để lại một bài toán hóc búa chưa có lời giải: Nếu tiến hóa luôn đẩy con người về phía bên phải, tại sao 10% dân số thế giới hiện nay vẫn thuận tay trái? Câu hỏi này hứa hẹn sẽ tiếp tục là đích đến tiếp theo cho các cuộc săn tìm bí ẩn của giới khoa học toàn cầu. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Điều kỳ diệu trên đảo Ascension

Ở vùng biển phía Nam Đại Tây Dương có một hòn đảo nhỏ hẻo lánh mang tên Ascension.



Đảo Ascension nhìn từ đỉnh Green Mountain

Khoảng 200 năm trước, nơi này hãy còn là một hoang đảo và chẳng hề có sức hút nào đối với tàu bè qua lại, ngoại trừ nguồn lợi rùa xanh và chim biển – vốn được săn bắt làm thực phẩm cho những chuyến đi dài.

Nhưng hôm nay, các ngọn núi tại Ascension đã được bao phủ bởi rừng xanh tươi tốt. Sự biến đổi đáng kinh ngạc này là kết quả của những thử nghiệm do nhà thực vật học người Anh Joseph Hooker (1814 – 1879) khởi xướng với sự khích lệ của Charles Darwin (1809 – 1882).

Về mặt cấu tạo địa chất, Ascension là một hòn đảo có tuổi đời khá “trẻ” khi mới trôi lên từ đại dương vào khoảng một triệu năm trước và tiếp tục được mở rộng sau nhiều đợt núi lửa phun trào mãi đến tận thế kỷ thứ X.

Vì thế mà phần lớn diện tích đảo được bao phủ bởi đất núi lửa, các bãi dung nham và lớp xỉ trầm tích. Cỏ và cây bụi nhỏ là thứ duy nhất mọc ở đây trước khi con người can thiệp.

Hòn đảo được phát hiện lần đầu bởi nhà thám hiểm João da Nova (1460 – 1509) người Bồ Đào Nha, đúng vào ngày lễ Đức Chúa lên trời (Ascension Day) – tức ngày 26/05 của năm 1501.

Do vậy mà cái tên Ascension được lựa chọn để đặt cho hòn đảo. Trong suốt 300 năm sau, nơi này đã đóng vai trò như một trạm dừng chân hữu ích cho các thủy thủ đoàn cần bổ sung nước ngọt và thịt tươi (rùa, chim biển...).

Ý thức được tầm quan trọng chiến lược của nơi này, Hải quân Hoàng gia Anh đã thiết lập một đơn vị đồn trú trên đảo vào năm 1815 – với mục đích ban đầu là để đề phòng Napoléon Bonaparte (1769 – 1821), người đang sống lưu vong tại đảo Saint Helena gần đó.

Vì thế, nó còn hay được ví như một khu trục hạm bằng đá – HMS Ascension. Những người lính thủy quân lục chiến Anh đã trồng một vườn rau củ trên lớp đất mỏng tại ngọn núi trung tâm – được gọi bằng cái tên Green Mountain, đồng thời nuôi hàng

trăm con cừu, dê, bò, ngựa... để tự cung cấp thực phẩm và rau xanh.

Năm 1836, chàng trai trẻ Charles Darwin (27 tuổi) đang ở chặng cuối của chuyến du hành quanh thế giới trên tàu HMS Beagle, đã dừng chân vài ngày tại Ascension.

Anh đặc biệt ấn tượng với những nỗ lực của lực lượng đồn trú Anh nhằm biến đảo Ascension thành một nơi có thể sống được cho dù chưa có cây cối gì.

Nhà tự nhiên học người Pháp René Primevère Lesson (1794 – 1849) cũng cùng chung cảm nghĩ với Darwin, rằng “chỉ riêng người Anh mới nghĩ đến việc biến Ascension thành một cứ điểm canh tác thay vì pháo đài đơn thuần giữa đại dương như các thế lực khác”.

Bảy năm sau (1843), Joseph Hooker tới thăm đảo. Sau khi đã tham khảo Darwin từ trước, anh cố vấn cho Hải quân Anh rằng việc kiến tạo thảm thực vật tại Ascension sẽ giúp giữ lại nước [mưa] và cải tạo đất trên đảo.

Bởi vì cây cối có đặc tính giữ nước, ngăn không cho nước bốc hơi; trong khi rễ cây thì khoan vào lớp đá dung nham để tạo nên lớp đất dày và nhiều mùn.

Kể từ năm 1850 và trong suốt một thập kỷ sau đó, Hải quân Hoàng gia Anh đã liên tục nhập hàng ngàn cây con, bao gồm hơn 330 loài khác nhau, từ các vườn thực vật tại châu Âu, Nam Phi và Argentina. Chúng được tuyển chọn kỹ lưỡng nhằm thích nghi với điều kiện khắc nghiệt trên hoang đảo núi lửa này.

Trong vòng hai thập kỷ, hơn 5.000 cây xanh bắt đầu bén rễ và bao phủ đỉnh Green Mountain – điểm cao nhất tại Ascension. Bên cạnh một rừng tre tươi tốt còn có vô số những cây thông Norfolk cao sừng sững bên sườn dốc (được trồng để cung cấp vật liệu đóng cột buồm cho tàu đi biển).

Cùng với sự phát triển của thảm thực vật, khí hậu trên đảo cũng dần được cải thiện. Trước kia, nơi này hầu như không bao giờ có mây và lượng mưa rất thấp.

Nhưng nhờ thực vật sinh sôi, mưa bão được ghi nhận xuất hiện thường xuyên hơn. Rừng cũng góp phần làm thay đổi vòng tuần hoàn của nước tại Ascension. Trước kia, vấn đề lớn nhất đối với đảo là giữ nước.

Nhưng ngày nay, nhờ có rừng mà nước mưa không còn thoát ngược ra biển; nước sau đó được rễ cây hút lên và cuối cùng bốc hơi từ lá – giúp tăng cường độ ẩm cho không khí. Khí hậu cũng vì thế mà dễ chịu hơn rất nhiều.

Hệ thực vật hiện nay tại Green Mountain có thể được chia thành ba vùng riêng biệt: Vùng khí hậu khô nóng (độ cao dưới 330m) với những mảng cỏ, cây bụi, cây gai và cây thuốc lá; Vùng được che phủ dày hơn (ở độ cao 330 – 630m) với các loại cỏ, lê gai, cây bách xù, phi lao và keo; Còn tại độ cao lớn hơn 660m là vùng rừng rậm với sương mù dày đặc và quanh năm ẩm ướt, bên cạnh tre và thông

Norfolk còn có chuối, gừng, cây bách xù, mâm xôi, cà phê, dương xỉ, sung và thủy tùng (Cape Yews).

Tại đỉnh núi còn có một vũng nước ngọt lớn – được gọi là Dew Pond (Ao Sương) với đầy hoa súng xanh. Nhiệt độ tại nơi này thường thấp hơn vùng đất bên dưới khoảng 7 độ C, giúp cho những cư dân (gần 800 người) và du khách có thể tránh khỏi cái nóng của vùng nhiệt đới.

Năm 1926, văn hào A. C. H. Rice đã tả về bầu “không khí tuyệt vời của nơi này” rằng “nó thật mát mẻ và sạch sẽ, trái ngược hẳn với lớp dung nham khô và bụi bặm bên dưới!”. Năm 2005, Green Mountain được quy hoạch thành Công viên Quốc gia đầu tiên trên đảo.

Câu chuyện của Ascension mang đến cho chúng ta một bài học đầy ý nghĩa. Nếu chỉ một khu rừng đã giúp cải tạo toàn bộ khí hậu của một hòn đảo đến mức như vậy thì hiện tượng phá rừng tràn lan trên khắp thế giới sẽ để lại hậu quả thế nào đối với hành tinh.

Tính từ năm 1990, khoảng 420 triệu ha rừng của thế giới đã biến mất, và con số này vẫn đang tiếp tục tăng lên cùng với tình trạng bùng nổ dân số. Tin vui duy nhất có lẽ là việc tỷ lệ phá rừng đang có xu hướng giảm trong những năm gần đây.

Tiến sĩ Dave Wilkinson, nhà sinh thái học từ Đại học Liverpool John Moores là người đặc biệt quan tâm đến hệ sinh thái độc đáo trên đảo Ascension.

Ông nói: “Nơi này cho thấy nhân loại hoàn toàn có thể tự xây dựng được một hệ sinh thái hoàn chỉnh thông qua các thử nghiệm ngẫu nhiên”. Và Ascension thực sự là một ví dụ tuyệt vời, giúp con người hiểu biết thêm về nhiều khía cạnh của hệ sinh thái hòng tìm cách đảo ngược những tác động môi trường do chính chúng ta gây ra. ■

Vui Cười

* Vì sao đường sá không an toàn?

Một người lái xe hơi vượt qua cầu treo, bị một tốp cảnh sát chặn lại. Một cảnh sát tươi cười đến gần xe và tặng cho tài xế một bó hoa:

- Xin chúc mừng! Xe của ông bà là chiếc thứ một triệu đã vượt qua cầu này từ khi cầu được thông xe cách đây 2 năm... Thành phố chúng tôi xin tặng ông tám cheque trị giá 20.000 USD.

Người lái xe sung sướng trả lời:

- May quá, số tiền này sẽ giúp tôi lấy bằng lái xe.

Vợ người lái xe liền chen vào:

- Ông cảnh sát ơi, ông đừng nghe những gì chồng tôi nói. Anh ấy xin lỗi rồi và không còn biết mình nói gì.

Đứng sau xe, một bà lão đang cố gắng lắng tai nghe để tìm hiểu chuyện gì đang xảy ra, và nói:

- Con thấy chưa, mẹ đã bảo rồi mà con không chịu tin. Chúng ta không thể nào đi xa với một chiếc xe hơi ăn cắp...



Những tín hiệu hàng ngày cho thấy chức năng thận ổn định

Nhiều người chỉ nghĩ đến thận khi xuất hiện phù nề, tiểu ít hay phải chạy thận. Tuy nhiên, ngay trong cuộc sống hàng ngày, cơ thể cũng phát ra những tín hiệu cho thấy cơ quan này đang khỏe.



Thận có vai trò quan trọng trong cơ thể

Thận là một trong những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể, đảm nhận nhiệm vụ lọc máu, đào thải chất thải, cân bằng nước và điện giải, đồng thời tham gia điều hòa huyết áp và sản xuất một số hormone thiết yếu.

Theo các chuyên gia, dù không thể đánh giá chính xác chức năng thận chỉ bằng cảm nhận chủ quan, một số dấu hiệu dưới đây có thể phản ánh phản ánh thận đang hoạt động tốt.

Hơi thở không có mùi lạ vào buổi sáng

Nhiều người cho rằng hơi thở có mùi chỉ liên quan đến vệ sinh răng miệng hoặc các bệnh lý tiêu hóa. Tuy nhiên, thận cũng đóng vai trò quan trọng trong việc loại bỏ các chất thải chứa nitơ như urê ra khỏi máu.

Khi chức năng thận suy giảm, các chất này có thể tích tụ trong cơ thể và chuyển hóa thành amoniac, khiến hơi thở xuất hiện mùi khai hoặc mùi tanh đặc trưng.

Ngược lại, nếu thức dậy vào buổi sáng với hơi thở bình thường, không có vị kim loại trong miệng hay cảm giác khô miệng kéo dài, đây có thể là một tín hiệu tích cực cho thấy quá trình đào thải chất thải của cơ thể vẫn đang diễn ra hiệu quả. Tuy nhiên, nguyên nhân này là không đủ để đánh giá chức năng thận.

Các chuyên gia lưu ý, hơi thở hôi có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau nên không thể dùng dấu hiệu này để chẩn đoán bệnh thận. Tuy nhiên, những thay đổi bất thường kéo dài cũng không nên bị bỏ qua.

Cơ thể ít mệt mỏi, duy trì năng lượng trong ngày

Sau một đêm ngủ đủ giấc, nhiều người thức dậy với cảm giác tỉnh táo, làm việc cả ngày mà không bị kiệt sức. Điều này không chỉ liên quan đến chất lượng giấc ngủ mà còn phản ánh hoạt động của nhiều cơ quan trong cơ thể, trong đó có thận.

Theo WebMD, thận sản xuất hormone erythropoietin (EPO), có nhiệm vụ kích thích tủy xương tạo hồng cầu. Hồng cầu giúp vận chuyển oxy đến các cơ quan và mô.

Khi chức năng thận suy giảm, quá trình sản xuất EPO có thể bị ảnh hưởng, làm giảm số lượng hồng cầu, dẫn tới thiếu máu. Người bệnh thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt hoặc giảm khả năng tập trung dù không làm việc quá sức.

Vì vậy, việc duy trì được mức năng lượng ổn định trong ngày cũng có thể là một trong những dấu hiệu gián tiếp cho thấy chức năng thận chưa bị ảnh hưởng đáng kể.

Làn da đủ ẩm, ít khô ráp

Sức khỏe làn da cũng có mối liên hệ nhất định với chức năng thận.

Thận khỏe mạnh giúp duy trì cân bằng nước, điện giải và khoáng chất trong cơ thể. Khi cơ chế này vận hành tốt, làn da thường giữ được độ ẩm tự nhiên, ít bong tróc và khô ráp hơn.

Ngược lại, ở những người mắc bệnh thận mạn tính, tình trạng da khô, ngứa kéo dài khá phổ biến. Nguyên nhân là do rối loạn cân bằng khoáng chất, giảm khả năng đào thải độc tố và thay đổi hoạt động của tuyến mồ hôi.

Tuy nhiên, các chuyên gia nhấn mạnh rằng làn da đẹp không đồng nghĩa chắc chắn với việc thận khỏe mạnh. Nhiều yếu tố khác như tuổi tác, môi trường sống, chế độ ăn uống hay chăm sóc da cũng ảnh hưởng đáng kể đến tình trạng da.

Thức dậy với khuôn mặt ít sưng phù

Sau một đêm ngủ, khuôn mặt thường là nơi dễ phản ánh tình trạng giữ nước của cơ thể.

Nếu buổi sáng thức dậy với khuôn mặt tươi tỉnh, mí mắt không sưng húp và các đường nét trên gương mặt không bị phù nề bất thường, đây có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang điều hòa dịch và đào thải nước hiệu quả.

Trong khi đó, chức năng thận suy giảm có thể khiến cơ thể giữ lại muối và nước, dẫn tới tình trạng phù mắt, phù mí mắt hoặc phù chân tay.

Dù vậy, phù mắt buổi sáng không phải lúc nào cũng liên quan đến bệnh thận. Thiếu ngủ, ăn quá mặn, dị ứng hoặc một số bệnh lý khác cũng có thể gây ra hiện tượng tương tự.

Làm gì để bảo vệ thận?

Các chuyên gia khuyến cáo, dù xuất hiện những dấu hiệu kể trên, mọi người vẫn nên kiểm tra sức khỏe định kỳ bởi nhiều bệnh lý thận diễn tiến âm thầm trong thời gian dài mà không gây triệu chứng rõ rệt.

Để duy trì chức năng thận khỏe mạnh, mỗi người nên:

- Uống đủ khoảng 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày, tùy thể trạng và mức độ vận động.
- Hạn chế ăn quá mặn, giảm thực phẩm chế biến sẵn.
- Kiểm soát tốt huyết áp và đường huyết.
- Duy trì cân nặng hợp lý.
- Tập thể dục thường xuyên.
- Không tự ý lạm dụng thuốc giảm đau,

thuốc kháng viêm hoặc các sản phẩm không rõ nguồn gốc.

Theo các chuyên gia y tế, việc phát hiện sớm các bất thường ở thận thông qua xét nghiệm máu, nước tiểu và khám sức khỏe định kỳ vẫn là cách hiệu quả nhất để phòng ngừa các biến chứng nguy hiểm liên quan đến cơ quan này. ■

Phát hiện nguyên nhân mới làm tăng nguy cơ bị cao huyết áp, đột quỵ

Một nghiên cứu mới dựa trên 112.000 người có thể lý giải nguyên nhân vì sao nhiều người không ăn quá mặn mà vẫn bị cao huyết áp.

Khi nói đến nguyên nhân gây bệnh cao huyết áp và các vấn đề tim mạch khác trong chế độ ăn, người ta thường nghĩ đến sự dư thừa muối. Nhưng nghiên cứu mới dẫn đầu bởi TS Mathilde Touvier từ Viện nghiên cứu Y tế và sức khỏe quốc gia Pháp (INSERM) đã chỉ ra thêm một nguyên nhân bất ngờ: Chất bảo quản trong thực phẩm chế biến sẵn.

Nghiên cứu này được thực hiện như một phần của nghiên cứu lớn hơn mang tên NutriNet-Santé với sự tham gia của 112.395 tình nguyện viên trên khắp nước Pháp, với thời gian theo dõi 7-8 năm.

Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra kỹ lưỡng thành phần trong tất cả các loại thực phẩm và đồ uống mà các tình nguyện viên này tiêu thụ, cũng như đánh giá sức khỏe tim mạch.

Kết quả cho thấy những người tiêu thụ chất bảo quản "không phải chất chống oxy hóa" nhiều nhất có nguy cơ bị cao huyết áp cao hơn 29% so với những người tiêu thụ ít nhất.

Họ cũng có nguy cơ mắc các bệnh và biến cố tim mạch nguy hiểm cao hơn 16%, bao gồm nhồi máu cơ tim, đột quỵ và đau thắt ngực.

Trong khi đó, những người tiêu thụ nhiều chất bảo quản "chống oxy hóa" nhất có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp cao hơn 22%.

Chất bảo quản không chống oxy hóa là những loại được sử dụng để ngăn chặn sự phát triển của các vi sinh vật có hại như nấm mốc và vi khuẩn, còn chất bảo quản chống oxy hóa giúp ngăn chặn quá trình oxy hóa có thể khiến thực phẩm bị thâm hoặc ôi thiu.

Các nhà nghiên cứu cũng đã phân tích 17 chất bảo quản thường được tiêu thụ và phát hiện ra 8 chất có liên quan cụ thể đến huyết áp cao.

Kết quả trên làm rõ hơn một số nghiên cứu dạng quan sát trước đây cho thấy việc tiêu thụ nhiều thực phẩm chế biến sẵn liên quan đến bệnh cao huyết áp và các vấn đề tim mạch khác.

Nhóm thực phẩm này vốn nhiều muối, đường bổ sung và chất bảo quản. Nhưng nghiên cứu mới này cho thấy dù chúng ta có chọn loại ít mặn, ít ngọt, nguy cơ vẫn tồn tại do chất bảo quản, vốn là thứ không thể thiếu trong các món ăn tiện lợi này. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

4 loại rau củ tế bào ung thư "ghét nhất trên đời"

Bác sĩ Zhao Yunbo, Trưởng khoa Ung bướu tại Bệnh viện Bắc Kinh (Trung Quốc) cảnh báo, cuộc sống bận rộn cùng những thói quen sinh hoạt thiếu điều độ đang khiến tỷ lệ mắc bệnh ung thư ngày càng gia tăng và trẻ hóa. Để chủ động bảo vệ sức khỏe, việc thiết lập một chế độ dinh dưỡng lành mạnh ngay từ căn bếp nhỏ là điều vô cùng cần thiết.

Không cần tìm kiếm các loại thần dược đắt đỏ, những tấm khiên chống lại sự biến đổi của tế bào ác tính lại nằm ngay trong các loại rau củ bình dân xuất hiện hàng ngày trên mâm cơm mọi gia đình. Bác sĩ dinh dưỡng Chang Shih Heng (Đài Loan, Trung Quốc) bổ sung thêm rằng nhiều loại rau củ không chỉ giàu dinh dưỡng mà còn chứa nhiều chất kháng viêm, chống ung thư.

Trong đó, có 4 loại rau củ siêu rẻ mà các tế bào ác tính "ghét nhất trên đời", ai cũng nên thêm vào thực đơn thường xuyên hơn để ngừa ung thư:

1. Bông cải xanh

Khi nói đến những loại rau có khả năng phòng chống ung thư mạnh mẽ nhất, bông cải xanh luôn chiếm giữ các vị trí tốp đầu. Các nghiên cứu y khoa lâm sàng cho thấy, loại rau họ cải này sở hữu hàm lượng vitamin C cực kỳ dồi dào, vượt trội hơn hẳn so với bắp cải hay cần tây.

Đặc biệt, các nghiên cứu tại Đại học Johns Hopkins (Mỹ) đã chứng minh bông cải xanh rất giàu hợp chất sulforaphane. Khi đi vào cơ thể, sulforaphane có khả năng kích hoạt quá trình tự hủy diệt apoptosis của các tế bào bị tổn thương hoặc tế bào tiền ung thư. Cơ chế sinh học này giúp ức chế sự phát triển của khối u, ngăn ngừa tình trạng di căn và giảm thiểu sự phát triển kháng thuốc một cách hiệu quả.

- Lưu ý: Để cơ thể hấp thụ sulforaphane tốt nhất, bác sĩ Chang khuyên bạn nên thái nhỏ bông cải xanh trước khi nấu và để ngoài không khí khoảng 10 phút nhằm kích hoạt tối đa các hợp chất chống ung thư.

2. Cà chua

Cà chua là món ăn quen thuộc bậc nhất nhưng lại sở hữu vũ khí chống ung thư cực kỳ lợi hại mang tên lycopene. Nghiên cứu dịch tễ học dài hạn do Đại học Harvard (Mỹ) thực hiện trên 47.000 người đã chứng minh rằng những người có chế độ ăn giàu lycopene có tỷ lệ mắc các bệnh ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú, cổ tử cung, dạ dày và đại trực tràng thấp hơn hẳn.

Bác sĩ Zhao cho biết, về mặt cơ chế sinh học, cơ thể chúng ta có một loại hormone tăng trưởng do gan tiết ra gọi là IGF 1. Khi hormone này hoạt động quá mức, nó sẽ kích thích các tế bào phân chia vô tội vạ, dẫn đến hình thành khối u. Các nhà khoa học phát hiện ra lycopene trong cà chua chính là chìa khóa điều hòa và kìm hãm hoạt động của IGF 1, chặn đứng sự kích thích ác tính đối với tế bào.

- Lưu ý: Nhưng cần nhớ, lycopene là hoạt chất tan trong chất béo và nhạy cảm với nhiệt. Do đó, cách ăn cà chua tốt nhất để chống ung thư là nấu chín và chế biến kèm một chút dầu ăn, hoặc ép thành nước để phá vỡ thành tế bào, giải phóng tối đa dưỡng chất.

3. Hành tây

Không chỉ là loại củ gia vị làm dậy mùi món ăn, hành tây còn là một loại rau chứa nồng độ quercetin vô cùng cao, đặc biệt là ở hành tây đỏ.

Một nghiên cứu dịch tễ học quy mô lớn tại Phần Lan theo dõi thói quen ăn uống của các quần thể dân cư đã chỉ ra rằng những người thường xuyên tiêu thụ quercetin trong chế độ ăn uống có nguy cơ mắc ung thư phổi thấp hơn đáng kể.

Các nhà khoa học phát hiện ra quercetin có khả năng tấn công trực tiếp vào các đoạn RNA lỗi trong tế bào ung thư, làm cho các đoạn mã này trở nên vô hiệu. Từ đó, nó ép tế bào ung thư phải tự hủy theo chương trình mà không thể nhân bản thêm.

- Lưu ý: Quercetin là chất tan trong chất béo. Bác sĩ Chang gợi ý cách tốt nhất là bổ sung hành tây từ thực phẩm tự nhiên thông qua các bữa ăn có sử dụng chất béo chất lượng cao để cơ thể hấp thụ trọn vẹn nhất.

4. Hành lá

Hành lá là loại rau gia vị xuất hiện trong hầu hết các món ăn được nấu nướng hàng ngày. Dù có mức giá rất rẻ nhưng hành lá lại thuộc nhóm thực phẩm chứa hàm lượng sunfua và các chất dinh dưỡng đậm đặc mà tế bào ung thư vô cùng e sợ.

Các phân tích y khoa cho thấy các hoạt chất chống oxy hóa tự nhiên trong hành lá khi đi vào cơ thể sẽ hoạt động như một bộ máy dọn dẹp các gốc tự do bị tổn thương.

Bác sĩ Zhao cho biết thêm, việc bổ sung nhóm rau giàu gốc sunfua này giúp bảo vệ màng tế bào, ngăn ngừa quá trình đột biến gen và kích thích các tế bào miễn dịch hoạt động mạnh mẽ hơn để tự sàng lọc các yếu tố nguy cơ.

- Lưu ý: Hợp chất lưu huỳnh tạo nên mùi hăng đặc trưng của hành lá rất dễ bị bay hơi ở nhiệt độ cao. Để giữ lại tối đa các gốc sunfua chống ung thư, bạn nên thái nhỏ hành lá và chỉ rắc vào món ăn ngay khi vừa tắt bếp nhằm tận dụng hơi nóng vừa đủ để làm chín tái rau.

Bên cạnh việc bổ sung 4 loại rau củ trên vào thực đơn, các chuyên gia y tế cũng cảnh báo độc giả cần chủ động loại bỏ các thói quen xấu khi ăn uống. Việc tiêu thụ quá nhiều đồ muối chua chứa nitrit, đồ nướng cháy sinh hydrocarbon thơm đa vòng, hay thực phẩm bị mốc chứa aflatoxin chính là nguyên nhân trực tiếp thúc đẩy tế bào ung thư phát triển nên cần thay đổi ngay! ■

4 nhóm cơ khỏe hơn nhờ đi bộ

Đi bộ giúp tăng cường các nhóm cơ mắt cá chân, đầu gối, hông và cơ bụng, từ đó thúc đẩy sức khỏe tổng thể.

Đi bộ không giúp xây dựng cơ bắp to hơn nhưng hỗ trợ tăng cường sức mạnh và dẻo dai cho cơ, cải thiện vóc dáng. Hình thức tập luyện này cũng giúp đốt cháy calo, giảm mỡ và tăng khối lượng cơ nạc.

Cơ mắt cá chân

Đi bộ kích hoạt các cơ ở cẳng chân, giúp mắt cá chân gập lên trên (gập bàn chân) và gập xuống dưới (duỗi bàn chân).

Cơ duỗi bàn chân: Các cơ này kéo các ngón chân lên trên để bàn chân nhấc khỏi mặt đất khi bạn vung chân về phía trước. Cơ chày trước nằm dọc theo phía trước xương ống chân thực hiện chuyển động này.

Cơ gập bàn chân: Những cơ này giúp hướng các ngón chân xuống đất. Khi đi bộ, chuyển động cơ gập bàn chân đẩy cơ thể tiến về phía trước qua mỗi bước. Các cơ gập bàn chân bao gồm cơ bắp chân lớn (cơ bụng chân) và cơ nhỏ hơn nằm bên dưới cơ bụng chân (cơ dép).

Cơ bắp đầu gối

Theo Very Well Health, đi bộ huy động cả cơ gập và cơ duỗi khớp gối.

Cơ gân khoeo: Đây là các cơ gập gối chính, nằm ở phía sau đùi. Cơ này giúp gập khớp gối khi bước đi. Cơ gân khoeo bao gồm cơ bán màng, cơ bán gân và cơ nhị đầu đùi.

Cơ tứ đầu đùi: Các cơ tứ đầu đùi nằm ở phía trước đùi, thực hiện động tác duỗi gối, giúp duỗi thẳng khớp gối, nâng đỡ trọng lượng cơ thể trong mỗi bước đi. Cơ tứ đầu đùi bao gồm cơ thẳng đùi, cơ rộng trong, cơ rộng giữa và cơ rộng ngoài.

Cơ hông

Cơ gập hông: Các cơ gập hông nằm ở phía trước hông. Chúng nâng đùi và đưa chân về phía trước với mỗi bước đi. Các cơ gập hông bao gồm cơ thắt lưng chậu và cơ thẳng đùi.

Cơ duỗi hông: Các cơ duỗi hông nằm ở mặt sau đùi và mông, có vai trò đẩy cơ thể tiến về phía trước với mỗi bước đi, cung cấp sự ổn định cho chân lúc đứng.

Cơ dạng hông: Các cơ dạng hông có tác dụng ổn định khung chậu khi đi bộ. Cơ mông giữa, một cơ mông nhỏ hơn nằm bên dưới cơ mông lớn, hỗ trợ khung chậu.

Cơ lõi

Theo WebMD, đi bộ cũng hỗ trợ vận động các cơ vùng bụng giúp người đi giữ thẳng lưng. Đi bộ thường xuyên có thể tăng cường các cơ như:

Sàn chậu: Sàn chậu bao gồm nhiều cơ hỗ trợ bàng quang, ruột và các cơ quan sinh sản.

Cơ thẳng bụng: Cơ thẳng bụng thường được biết đến với tên gọi là cơ "sáu múi". Cơ này bị tác động mỗi khi bước đi, giúp cơ săn chắc hơn. Ngoài ra, cơ chéo trong và cơ chéo ngoài nằm ở hai bên bụng, cơ bụng ngang bao quanh cột sống, cũng có thể phát triển ổn định hơn khi người tập đi bộ thường xuyên.

Một số cách tăng cường sức khỏe cơ bắp khi đi bộ gồm đi xen kẽ chạy, chọn tuyến đường đi bộ có đồi dốc hoặc điều chỉnh độ dốc trên máy chạy bộ, mang tạ hoặc vật nặng để tăng độ khó. ■

TRUYỆN NGẮN

Lời thú tội của trái dâu tây vàng

Vào giờ giải lao sau hai tiết học, tôi cùng hai cô bạn thân là Hương và Dung ăn sữa chua trong canteen.

Lúc đó, tôi được hai nàng ấy tặng một biệt danh mới: “Người cổ đại” của Facebook. Chỉ vì tôi thừa nhận mình không biết gì về trào lưu thú tội trên Facebook. Đáng lẽ tôi cứ im lặng ăn sữa chua, không nói câu nào thì có phải vẫn là người văn minh không.

Chả là khi nghe chúng nó hỏi nhau, có phải mày viết lời thú tội số 9 không, hay là số 10, thì tôi ngơ ngác hỏi: “Chúng mày thú tội cái gì vậy?”. Hai đứa chúng nó lập tức bảo rằng ai cũng hứng thú với trào lưu này mà tôi chẳng biết gì thì đúng là chuyện không thể chấp nhận được.

Sau một hồi lên án sự cổ đại của tôi, cũng như kể ra những bằng chứng để chứng minh “thú tội” hấp dẫn như thế nào, chúng nó nhất trí rằng tôi phải lập một trang để nhận lời thú tội.

Tôi thành thật.

- Tao không biết cách làm. Chúng mày biết rồi đấy, tao không rành công nghệ lắm!

Hương vỗ vai tôi.

- Yên tâm, có tao ở đây để xóa mù chữ cho mày. Trưa nay cứ ngồi đợi ở nhà, tao qua hướng dẫn cho. Nhớ chuẩn bị cái gì mát mát cho tao măm măm nhé!

- Tao thấy cái này chả có ý nghĩa gì hết. Thú tội mà ẩn danh, để người ta không biết là ai thì thú tội để làm gì?

Dung khẳng định.

- Rồi mày sẽ thấy nó vui, tao đảm bảo.

Và cuối cùng, nhờ sự giúp đỡ của Hương, tôi đã có một trang thú tội của riêng mình, với nền là hoa anh đào hồng rực.

Khi mới lập trang đó, tôi không mấy hứng thú, chỉ để cho hai cô bạn thân không “vo ve” bên tai nữa mà thôi. Nhưng chỉ sau một ngày, tôi phải thú nhận là trào lưu “thú tội” này cũng vui.

Tối nào tôi cũng đọc một lượt và tìm tìm cười khi thấy những dòng kiểu như: “*Tao xin thú tội là chính tao đã gấp đánh dấu trang cuốn **Bắt trẻ đồng xanh** của mày, vì tao cũng hay làm thế với sách của tao. Lúc đó, cái bánh quy của con Hương ngon quá nên tao quên bég mất là mày cực ghét chuyện đó. Khi mày hỏi phải tao làm không, tao đã định nhận rồi, nhưng nhìn mày giận sợ quá nên tao quyết định... im luôn*”.

Hoặc: “*Sao mày có thể so sánh tao với con bò chỉ vì tao nhầm lẫn Tom Cruise đã đóng Forrest Gump chứ? Hừ hừ*”.

Vào ngày thứ ba kể từ khi tôi lập trang “thú tội”, tôi nhận được lời thú tội số 11. Nó không giống với những lời thú tội đùa nghịch của đám bạn. Tôi có thể cảm giác được sự nghiêm túc và tôi không thể đoán ra người viết là ai.

Lời thú tội số 11: Tớ đã từng thích cậu khi chúng mình học chung cấp một.

Bạn là ai? Tôi rất muốn hỏi thế nhưng không dám đăng lời thú tội này lên Facebook. Hương và Dung sẽ không bỏ lỡ cơ hội mà trêu chọc tôi đến chết mà thôi. Thế là tôi quyết định lờ đi, dù vẫn còn tò mò lắm. Hai ngày sau, cậu ta gửi thêm một dòng khác.

Lời thú tội số 15: Bạn không nhận được lời thú tội của tớ bảo: “Tớ đã thích cậu khi chúng mình học chung cấp một” à? Tớ đợi cậu hỏi “Ai thế?” mà chưa thấy.

Vậy là cậu ta không có ý định “thú tội” rồi thôi, như tôi đã tưởng lúc đầu. Cậu ta thực sự muốn kéo dài cuộc trò chuyện. Tôi lục lại những tấm ảnh hiếm hoi thời cấp một, nhìn kỹ từng gương mặt nhưng vẫn không thể đoán ra ai đã viết những dòng đó. Hơn một nửa số gương mặt trong ảnh, tôi đã quên tên và mất cả liên lạc rồi. Ngẫm nghĩ một lát, tôi viết lên Facebook: “*Người đợi mình hỏi ‘Ai thế?’, hãy trả lời bạn là ai đi*”. Gần như được một lúc, Hương và Dung nhảy vào bình luận: “*Ai thế là ai?*”. Nhưng tôi lờ đi. Không nói gì thì được một lúc, chúng nó sẽ chán rồi thôi, chứ tôi mà trả lời, dù chỉ là cho xong, thì thế nào cũng bị tra hỏi đến cùng.

Lời thú tội số 16: Tớ chưa có ý định tiết lộ danh tính của mình sớm thế đâu.

“*Thế bạn đợi tớ hỏi trên Facebook để làm gì? Trêu nhau à?*”. Tôi bực mình gõ mấy chữ đấy. Suýt thì làm vỡ luôn bàn phím (ây là tôi có cảm giác thế). Thật khó chịu khi có cảm giác người khác đang giễu cợt mình từ trong bóng tối.

Lời thú tội số 17: Bạn giận à?

Tôi không có viết gì trên Facebook nữa. Tôi quyết định cứ mặc kệ cậu ta. Tôi không có nhiều thời gian để tham gia trò chơi khăm của một kẻ giấu mặt. Khoảng nửa tiếng sau, tôi nhận liên tiếp ba dòng thú tội khác.

Lời thú tội số 18: Bạn vẫn còn giận à? Xin lỗi nhé!

Lời thú tội số 19: Tớ xin lỗi thật lòng đấy!

Lời thú tội số 20: Tớ muốn cậu hỏi “Ai thế?” chỉ vì muốn biết cậu có đọc được dòng thú tội đầu tiên tớ gửi hay không thôi. Tớ không có ý định trêu chọc gì cậu đâu. Thật! Không phải tớ định ra vẻ bí ẩn, chỉ là, nói thế nào nhỉ, tớ chưa có đủ dũng cảm để nói ra mình là ai. Cậu cho tớ một chút thời gian được chứ? Cậu có thể liên lạc với tớ qua email Strawberry.yellow@gmail.com thay vì viết trên Facebook.

Nghĩ một lúc, thấy cậu ta cũng không hằn quá tôi nên tôi gửi vào địa chỉ email kỳ cục kia (dâu tây mà màu vàng thì kỳ cục chứ còn gì): “*Tớ không thích những gì bí ẩn, giấu mặt và những trò chơi khăm. Cho cậu nhiều nhất là một tháng nhé?*”.

Lời thú tội số 21: Ừ, đồng ý, một tháng.

Và từ đó, tôi liên lạc với cậu ta qua email, cậu ta vẫn liên lạc với tôi bằng lời thú tội. Tôi dễ dàng nhận ra giọng điệu của cậu ta xen giữa những lời thú tội tinh nghịch khác của bọn bạn. Hương và Dung thôi thắc mắc về những status vô danh trên Facebook. Và tôi cứ xem như chả biết gì. Có những sự việc, bạn chỉ muốn giữ riêng cho bạn biết đã,

trước khi đến thời điểm thích hợp để kể với ai đó.

Mùa hè đã bắt đầu. Tôi biết thế khi cơn mưa đầu tiên của mùa rơi xuống. Khi những hạt đầu tiên chạm đất là lúc tôi đang cuống cuống đạp xe trên đường đến lớp.

Mưa đổ ào cũng là lúc tôi đã kịp chạy vào nhà để xe. Nhưng tôi cũng không có cách nào vào lớp được vì chẳng có dù lẫn áo mưa. Tôi định lấy cặp che lên đầu, rồi sẽ cầm đầu cầm cổ chạy.

- Bạn cần đi nhờ không?

Một cậu con trai vừa hay cũng ở đó, với một chiếc dù màu xanh thẫm.

- Cảm ơn cậu. Cho tớ đi nhờ đến đây hành lang bên kia sân nhé!

Cậu ta gật đầu. Tôi cười thay cho lời cảm ơn. May quá.

Khi vào được dãy hành lang của khối lớp 11 rồi, tôi mới để ý một bên vai áo cậu bạn bị ướt vì cậu ta nghiêng dù che hết cho tôi.

- Ôi, áo cậu bị ướt rồi. Xin lỗi.

Cậu ta nhìn nhanh xuống vai áo rồi cười. Nụ cười sáng và dễ thương.

- Không sao đâu.

Cậu ta vẫn nhìn tôi, rồi hỏi.

- Cậu không nhận ra tớ à?

Tôi đứng ngẩn ra. Câu hỏi làm tôi nhìn kỹ cậu ta hơn. Đôi mắt màu nâu rất ấm. Mái tóc hơi xoăn và có màu nâu sậm, có lẽ là màu tóc thật chứ không phải nhuộm, vì trường tôi cấm chuyện này và thầy giám thị thì nghiêm khắc lắm. Tôi ngẫm nghĩ một lúc rồi nhớ ra là mình đã gặp cậu ta ở đâu.

- À, cậu là bạn của Hương phải không? Tớ có gặp cậu một lần khi đón Hương ở buổi họp của lớp trưởng các lớp?

Cậu ấy cười.

- Ừ. Tớ là lớp trưởng của 11A9.

Cậu ta định nói thêm gì đó nhưng tiếng chuông báo giờ vào lớp ngân lên. Tôi luống cuống chạy lên cầu thang, kịp gửi lại một lời cảm ơn và cái vẫy tay. Cậu ta đứng dưới cầu thang vẫy tay chào tạm biệt. Và lại cười. Ý nghĩ xẹt qua đầu tôi lúc đó là: “Cậu ấy dễ thương thật!”.

Tôi vẫn liên lạc với cậu bạn cấp một đó, qua email, không vì một lý do gì đặc biệt. Dần dần, tôi chẳng còn nóng ruột muốn biết cậu ta là ai nữa. Là ai cũng được, không quan trọng.

Tôi thích đọc những dòng thú tội của cậu ta. Chúng nhắc tôi nhớ về những chuyện xưa ời là xưa mà tôi đã quên mất. Chuyện đó quả thật rất thú vị.

Lời thú tội số 25: Tớ sẽ thú tội tại sao ngày bé tớ lại thích cậu. Không phải vì cậu hay buộc tóc bằng dải nơ màu xanh thẫm rất xinh đâu. Mà vì có một lần, cậu đã bênh vực tớ trước những người bạn khác. Cậu cũng là người bạn đầu tiên ở trường tiểu học đã cho tớ một viên kẹo.

Tôi không có chút kỷ ức nào về chuyện đó. Nhưng khi tôi hỏi kỹ hơn rằng tôi đã bênh vực vì chuyện gì thì cậu ấy từ chối.

Lời thú tội số 26: Nếu tớ kể chi tiết ra, cậu sẽ biết mất. Mà thời gian thì đã hết một tháng đâu.

Lời thú tội số 27: Tớ học chung với cậu vào năm lớp 3.

TRUYỆN NGẮN

Thỉnh thoảng, tôi hay bắt gặp lớp trưởng-11A9 trên sân trường, trên hành lang, trong canteen. Lần nào cậu ta cũng cười, vẫy tay chào tôi thân thiện. Tôi cũng cười chào lại.

Chỉ có thể thôi mà Hương và Dung cứ tra hỏi tôi suốt về chuyện cậu ta và tôi là như thế nào. Tôi nhất mực im lặng. Tôi có biết tên cậu ấy đâu. Và tôi không thể kể rằng, thỉnh thoảng, nụ cười dễ thương của lớp-trưởng-11A9 len vào giấc mơ của mình được. Vì tất cả chỉ có thể, biết kể thế nào.

Lời thú tội số 33: Tớ đã từng làm hỏng cây dù màu vàng có hình những quả dâu tây màu đỏ của cậu.

Chi tiết đó khiến tôi nhớ ra vài điều. Nhưng tất cả những gì tôi có thể nhớ chỉ là có một người như thế, một cây dù như thế và một câu chuyện đã xảy ra như thế. Ngoài ra, tôi không hồi tưởng lại được gương mặt của người đã làm hỏng cây dù đó như thế nào.

Mọi thứ như đã bị làm mờ nét đi. Tôi chỉ nhớ đó là một cậu bạn rất đáng ghét. Cậu ta hay chôm đồ của tôi và giữ luôn như: chiếc bút chì, cục tẩy, đất nặn, bút màu... Thường xuyên giật tóc tôi đến bực cả mình. Có lần cậu ta còn xô tôi ngã trầy đầu gối nữa.

Tôi nhớ, khi mùa mưa chuẩn bị đến, mẹ đã mua cho tôi một chiếc dù vàng in hình những quả dâu tây màu đỏ rất xinh. Hôm đó là ngày đầu tiên tôi mang cây dù đến lớp. Cậu ta, như mọi hôm, lại giật tóc tôi và rồi giật luôn cây dù bỏ chạy.

Tôi chạy đuổi theo nhưng không tài nào lấy được. Cây dù trở thành vật đùa nghịch của bọn con trai. Rồi cây dù bị hỏng, tôi không nhớ tại sao. Hôm đó tôi không về nhà được. Vì mưa quá to mà dù thì hỏng mất rồi.

Tôi cứ đứng trước hành lang lớp, đợi mẹ đến, vừa thấy mẹ là tôi tui thân khóc òa lên. Thế là tôi quyết tâm thù cậu ta đến hết đời. Cũng từ đó, cậu ta không dám làm gì tôi nữa. Chỉ có lâu lâu, tôi nhận ra cậu ta lén nhìn mình, bị phát hiện thì lập tức quay đi thôi.

Mối thù ấy tưởng sâu nặng là vậy mà tôi lại quên bống đi. Tôi gửi cho cậu ta một email: *“Tớ không hiểu lắm. Cậu bảo cậu thích tớ? Và tớ cũng đã từng bênh vực cậu, lại còn cho kẹo, nhưng khi ấy cậu rất hay bắt nạt tớ, tại sao vậy?”*

Lời thú tội số 34: Cậu đừng cười khi tớ thú nhận điều này. Bọn con trai chúng tớ ở tuổi đó, thậm chí là bây giờ vẫn vậy, vẫn chỉ biết cách thu hút sự chú ý của một cô bạn đặc biệt bằng những trò hết sức ngớ ngẩn.

Lời thú tội số 35: Cậu nhớ ra tớ là ai rồi à?

Tôi lại viết một email: *“Tớ phải thú tội là tớ chỉ nhớ ra chuyện đó thôi. Tớ không còn nhớ gương mặt của cậu nữa, dù đã cố gắng. Xin lỗi nhé. Tớ đã quên chuyện chiếc dù màu vàng từ lâu, cũng chẳng còn giận nữa rồi”*.

Những ngày tiếp theo mưa vẫn đến, nhưng đông dạnh và dai dẳng hơn trước. Có lúc hện trước bằng một bầu trời xám xịt, có lúc đến đột ngột, có khi tạnh rất nhanh, nhưng cũng có khi kéo dài cả buổi chiều. Hôm nay cũng mưa.

Từ tiết cuối, nhìn qua cửa sổ, tôi đã thấy những cuộn mây xám dày kéo đến chen chúc nhau rất nhanh. Rồi mưa. Tan học, Hương và Dung vội vã chờ nhau đến lớp ngoại ngữ, để lại tôi đứng giữa hành lang dãy lớp 11. Tôi đứng ngắm mưa một lúc và nhớ đến chiếc dù màu vàng in hình những quả dâu tây đỏ. Kỷ niệm ngày bé trong trời và đất yêu quá chừng.

- Cậu lại cần đi nhờ nữa à?

Tôi quay đầu sang. Là lớp-trưởng-11A9. Cậu ta đang cầm cái dù màu xanh thẫm như hôm trước.

- Tớ có mang dù mà, để trong ba lô này. Tớ chỉ định đứng chơi một lúc rồi về thôi. Cậu chưa về à?

- Sắp rồi!

Tôi lơ đãng nhìn ra sân trường. Lớp-trưởng-11A9 không nói thêm gì, cũng nhìn theo tôi. Mưa vẫn rơi nặng hạt bằng giai điệu của riêng mình, khiến không khí mát và trong. Đột nhiên, cậu ấy hỏi.

- Cậu vẫn không nhận ra tớ à?

Tôi không chú ý nên hỏi lại.

- Cậu hỏi gì cơ?

Thay vì hỏi lại, cậu ta nhìn sâu vào mắt tôi và nói.

- Tớ vẫn giữ chiếc dù màu vàng đó, nếu cậu muốn lấy lại.

Những mảnh ký ức xưa cũ bỗng nhiên trở nên rõ ràng. Và tôi nhận ra mái tóc xoăn màu nâu đó. Nó đã luôn khiến cậu nổi bật giữa đám trẻ con tóc thẳng và đen. Mái tóc xoăn màu nâu thừa hưởng từ người mẹ không phải là người Việt Nam đã khiến những ngày đầu cậu bị bạn bè, nhất là đám con trai trêu chọc.

Chúng nó xúm lại vò mái tóc xoăn của cậu ấy. Và tôi đã kéo cậu ấy ra khỏi vòng vây đó, dọa sẽ mách cô giáo nên từ đó, bọn nó thôi không trêu nữa. Dần dần theo thời gian, trẻ con quên những cách biệt và cậu ấy cũng hòa nhập nhanh chóng vào tập thể.

Mất một lúc tôi mới nói được, gần giống như thanh minh lý do không nhận ra cậu ta.

- Tóc cậu sậm màu hơn rồi đó!

- Ừ. Nó cũng bớt xoăn hơn nữa.

Cậu ấy cười. Và tôi cũng nhận ra nét cười đó. Từ ngày bé, cậu ấy đã cười dễ thương như thế rồi. Đột nhiên, tôi thấy bối rối đến nỗi chẳng biết nên nói gì nữa. Tôi chỉ thấy mình đứng ngẩn ngơ trước cơn mưa đang rơi.

Lời thú tội số 37: Tớ đã nhận ra cậu ngay khi nhìn thấy cậu đứng đợi Hương ở buổi họp của các lớp trưởng khối 11. Lúc đó, tớ thật sự rất ngạc nhiên vì đã nghĩ mình sẽ không gặp lại cô bé ngày xưa đấy nữa. Tớ soi gương và thấy mình cũng đâu khác ngày bé lắm, sao cậu không nhận ra tớ ngay nhỉ?

Lời thú tội số 38: Tao phải thú nhận với mày một chuyện. Tao đã phát hiện ra Minh, lớp trưởng 11A9 nhìn mày rất lạ nên đã tra hỏi hẩn và biết được sơ bộ câu chuyện “ngày xưa ngày xưa”. Tao với con Dung quyết tâm giúp đỡ hẩn. Vì thế tao

đã rất nhiệt tình hướng dẫn mày làm cái trang thú tội này, ha ha.

Lời thú tội số 39: Tao đã nói với mày là cái trò “thú tội” này vui, phải không nào?

Lời thú tội số 40: Tớ đã từng thích cậu khi chúng mình học chung cấp một. Nhưng đó chỉ là chuyện của một thằng nhóc chín tuổi thôi. Bây giờ, tớ “thú tội” là thích cậu, với tư cách một tên con trai mười bảy tuổi... ■

CaDe

Gửi hạ về một chút chênh vênh

Ban công lộng gió, những hạt mưa xối xả rơi. Cô để mặc cho gió vờn tóc rối, để mặc những hạt mưa làm nhoe đôi mắt cay... Đầu óc trống rỗng, từng bước chân cô uể oải men theo những bậc thang tối, thỉnh thoảng le lói một chút ánh đèn hắt lại.

Tối thứ sáu, quán vắng lạ thường. Không tiếng réo rắt của rock, không vỗ hạt hướng dương dày đặc sàn nhà, cũng không lơ mờ khói thuốc lá, chỉ có một vài tiếng rì rầm trò chuyện khe khẽ, nhặt nhòa. Cô chẳng phải lách người giữa những lối đi chật chội như mọi lần, cũng chẳng phải chờ đợi để có thể ngồi ở ban công, chỗ ngồi mà cô ưa thích nhất.

Mùa hạ sắp về, những tán lá xanh non mơn mơn, trong lành chưa kịp vương khói bụi phố phường. Cô ngồi đó, thả những suy nghĩ của mình lang thang khắp chốn. Mà bản thân cô cũng chẳng biết mình đang nghĩ gì. Dưới lòng đường, dòng người hối hả ngược xuôi.

Dường như ai ai cũng vội vã với vẩn xoay của cuộc sống, giống cô những ngày không phải hôm nay. Sáng nay, cô nhận được tin nhắn của anh. Anh nói sẽ lại rời xa Hà Nội. Cô hụt hẫng như lần đầu anh xa Hà Nội của hơn hai năm trước. Ngày đó, trái tim non nớt của cô đã biết yêu thương. Những giọt nước mắt nối tiếp nhau, lăn dài trên má. Cô nức nghẹn như một đứa trẻ.

Anh và cô, một mối quan hệ chẳng thể gọi tên. Anh và cô không đủ xa lạ để hờ hững với cuộc sống của nhau nhưng cũng không đủ gần quen để yêu thương chạm tới. Anh và cô giống như hai đường thẳng song song, đi bên nhau nhưng không thể hòa làm một.

Đã có lúc nào đó cô hờn giận, ghen tuông, nùng nịu. Đơn giản bởi cô sợ mình bị lãng quên. Nhưng rồi cô lại xót xa thương mình đến thế bởi yêu thương mong manh quá. Cô vẫn lặng lẽ đi về sớm hôm, cô đơn và trống vắng. Đường như nỗi cô đơn như một cái bóng, theo cô đến từng góc ngách của nghĩ suy.

Bất chợt anh về rồi lại xa Hà Nội để những ngày như hôm nay, cô òa khóc khi trái tim chẳng bao bọc được nỗi nhớ anh. Ban công lộng gió, những hạt mưa xối xả rơi. Cô để mặc cho gió vờn tóc rối, để mặc cho những hạt mưa làm nhoe nhoe đôi mắt cay. Xin gửi hạ về một chút chênh vênh! ■

Thảo Nguyễn

TRUYỆN NGẮN

Một mùa Hè đi và lớn lên

Nhi hé mắt, thấy ngoài kia nắng vẫn còn chói chang, vàng rộm, giòn tan...

Lôi điện thoại ra xem giờ. Đồng hồ còn mười phút nữa là tròn ba giờ chiều. Vậy là Nhi đã ngủ được khoảng hai tiếng. Nhạc vẫn dồn dập bên tai, Pocketful of sunshine, vì từ lúc leo lên võng nằm tới giờ Nhi không tắt iPod.

Tự dưng Nhi thấy mình lệch pha. Nó đang nằm ngủ trưa trên một chiếc võng, dưới một vườn dừa xanh mát mắt. Chếch về bên trái một chút, ở góc vườn là chuồng bò nhỏ chứa được hai con, nhưng giờ trống trơn.

Mọc cạnh đó là một cây điều còi cọc do không chăm bón gì nhưng vẫn đỏ lấm tấm quả. Có điều quả của nó chát phải biết, Nhi đã thử rồi. Ngoài kia một chút, thoát khỏi vườn dừa chừng hai mét là một bãi cỏ rộng mênh mông cháy nắng xơ xác, ra rả tiếng côn trùng.

Xa nữa là rặng núi có con đường đèo, lấm dốc, ngoằn ngoèo đã đưa Nhi đến đây. Mọi thứ gần như yên tĩnh, chậm rãi và tràn ngập một mùi mà Nhi gọi là dân dã.

Trong một khung cảnh như thế, Nhi lại đang nằm trên võng nghe một playlist thập cẩm đủ cả nhạc Âu Mỹ, Hàn, Nhật, và vài bài Việt Nam. Đa số bản nào cũng xập xình.

Lẽ ra Nhi phải nghe bài nào đó giống như mẹ hay nghe. Những bài mà có rau càng cua mọc bờ thêm xưa, rau đắng mọc sau hè... hay bất cứ thứ gì giống thế. Nhưng sự thật là Nhi chưa bao giờ có bài nào như thế trong playlist.

Nghỉ hè, lịch trình của Nhi đơn giản là ngủ đến tận mười một giờ trưa vì thức khuya, buổi sáng và buổi trưa gộp lại ăn luôn một lần, sau đó đọc sách hoặc lang thang Facebook đến giờ cơm chiều, tối luyện phim đến khi nào mắt mỏi lại ngủ.

Ngoài ra, Nhi cũng phụ mẹ rửa bát, xếp gọn áo quần và vài ngày lau nhà một lần. Kỳ nghỉ hè nhàn rồi đó kéo dài hơn một tuần thì mẹ tổng cổ Nhi về quê ngoại để bớt mèo lười đi.

Nhưng sự thật là ở đây Nhi còn mèo lười hơn. Phần lớn thời gian, Nhi cũng chỉ để ngủ thôi. Buổi tối không có laptop và tivi nên Nhi đi ngủ sớm thật. Nhưng ban ngày trời nắng chang chang, rất cả mặt nên Nhi lúc nào cũng trốn ở vườn dừa sau nhà đọc sách.

May là lúc đi Nhi đã mang theo hai vali mà một cái chứa toàn sách và manga. Nằm đọc một lúc, gió thổi hiu hiu, thêm bản giao hưởng của bầy côn trùng là Nhi ngủ. Cảnh vật thì sau ba ngày ngó nghiêng cũng không còn gì để tò mò.

Đây là một bán đảo được gọi là Bình Tiên. Trước mặt là biển, sau lưng là núi, giữa là khoảng chục hộ dân sinh sống. Bán đảo nhỏ, đi một vòng đã hết. Ngoài biển, cát, hoa dừa cạn mọc lan tràn, hàng dương chắn gió thì cũng không còn gì đặc biệt.

Vốn dĩ Nhi định ngoan ngoãn ở đây một tuần thì xin mẹ về nên cũng không tha thiết lắm với mọi thứ xung quanh. Cứ thông thả đọc hết cái này đến cái khác.

Đúng một tuần, gọi cho mẹ, nhưng Nhi chỉ nhận được một chỉ thị ngắn gọn ngay khi chưa kịp nói gì: “Chưa được về đâu!”. Cứ như mẹ biết trước Nhi định hỏi cái gì.

- Thế thì khi nào ạ?

- Tối lúc đó con sẽ biết!

Nhi có cảm giác mình nhìn thấy nụ cười mơ hồ của mẹ.

Dì Dương có mỗi một thằng con trai tên Phúc. Bây giờ nghỉ hè rồi nên buổi sáng nó ở nhà nấu cơm, quét tước vườn tược, làm mấy việc vặt vãnh. Bố mẹ lên rẫy, chiều về chuẩn bị cơm tối. Buổi trưa, Phúc dắt hai con bò đi ăn cỏ ngoài bãi.

Có hôm nó đi xa. Có hôm nó chỉ đóng cọc hai con bò ngay bìa vườn dừa, Nhi nằm đọc sách cũng có thể trông. Mấy ngày đầu, thằng nhóc sợ Nhi ở nhà một mình buồn nên nhờ một bạn dắt đi giùm. Nhưng thấy Nhi tự xoay sở được với sách và iPod nên nó vẫn giữ nguyên nhịp sinh hoạt. Buổi tối, hai chị em hay thủ thỉ chuyện trò với nhau.

Tiếng là con gái thành phố về quê nghỉ hè nên Nhi trở thành tâm điểm của cả làng. Làng nhỏ nên sự xuất hiện của một người lạ cũng làm mọi thứ xôn xao. Ai có việc ghé ngang nhà dì dưỡng hay nghĩa nó một cái tò mò, hỏi han mấy câu xem là con nhà ai, bố mẹ có khỏe không.

Còn lũ bạn của Phúc xem iPod, quần áo Nhi mặc, và mấy cuốn sách nó mang theo là sản phẩm đến từ một thế giới nào đó lạ lẫm lắm. Chúng nó hay ngồi xung quanh Nhi, đặt một lô lốc câu hỏi. Thằng Phúc được dịp vênh mặt, những lúc đó hay ngồi cạnh Nhi phụ họa mấy câu trả lời.

Một buổi chiều, thằng Phúc về sớm hơn mọi hôm. Sau khi cho lũ bò uống nước và lừa chúng vào chuồng, nó quay sang hỏi:

- Chị Nhi hôm nay ở nhà có buồn không?

- Cũng tạm.

- Hôm nay chị Nhi có muốn ra biển chơi không?

Ngẫm nghĩ một thoáng, Nhi đặt thẻ sách đánh dấu trang đang đọc.

- Ừ thì đi.

Từ nhà dì dưỡng ngược lại phía rặng núi, cứ thế đi thẳng khoảng năm phút đi bộ sẽ leo lên những cồn cát nhỏ trồng dương chắn gió và cát. Ngày trước, ở đây trồng toàn nhãn rừng, Phúc bảo thế.

Chiều nào Phúc cũng chạy ù ra biển với lũ bạn. Nhi hôm nào thích thì đi, không thì thôi. Phần lớn thì ở Nha Trang Nhi cũng vậy vùng ở biển mãi rồi. Phần thì nhìn thấy Phúc tắm xong về, người ướt nhẹp, cát dính vào đế dép nặng trĩu, lết về nhà mới cả chân nên Nhi lười.

Biển ở đây xanh ngắt, mênh mông, cát trắng mịn chạy dài, đẹp không thua gì Nha Trang. Nhưng thú vị nhất là nó còn nguyên vẻ hoang sơ,

chưa bị bàn tay du lịch can thiệp vào. Không đông đúc. Chẳng ồn ào. Cứ như biển là của riêng Nhi vậy. Nước biển mát rượi, trong vắt, có thể soi thấy đáy.

Nếu dùng tay mò dưới lớp cát ven bờ, có thể moi lên những con sò nhỏ màu trắng, lớp vỏ ngoài bóng mịn, xinh xắn. Lần nào nghịch nước, Nhi cũng mò được khoảng chục em sò nằm ngoan ngoãn trong túi quần. Để rồi khi về lại ném trả chúng cho biển.

Phúc thắc mắc.

- Sao chị Nhi không mang về?

- Để làm gì? Có nhiều đó thì nấu nướng thế nào. Mà chị ghét ăn sò. Thích bắt vậy thôi.

Hôm đó, hoàng hôn tím sẫm. Cả màu trời, màu mây đều tím với chút vệt sáng màu cam đỏ viền ngoài.

Một buổi chiều khác, Phúc dắt hai chú bò về chuồng, có hai đứa bạn theo sau. Thằng Bảo vớ cây chổi dựng cạnh lu nước, quét sọt, gom một mớ to lá điều khô. Còn thằng Tiến đồ từng cái bọc mang theo mấy củ khoai to và hì hụi nhóm lửa.

Nhi bật dậy khỏi võng.

- Mấy đứa lười khoai hả?

- Dạ. Chị Nhi lại ăn nè!

Được một lúc, khi đốt lá cây cháy hết, Phúc dùng một que củi khơi lớp tro, để lộ ra mấy củ khoai tròn ồm cháy xém. Nó cẩn thận bóc tách lớp vỏ một củ khoai rồi đưa cho Nhi.

- Ở thành phố chị Nhi có ăn khoai lười không?

- Có chứ. Người ta bán trên các xe đẩy ấy. Có cả ngô nữa.

Bảo nhanh nhẩu.

- Chị Nhi thích ăn ngô thì mai tui em bẻ cho chị nhé!

- Không thích lắm! - Nhi lắc đầu kiêu cách. dừng lại một chút ngẫm nghĩ - Nhưng mà ăn một ít thì cũng được.

Rồi tự dưng Nhi cười vì cái sự “ra về” của mình. Ba đứa nhóc chẳng hiểu gì cũng nhàn nhẻ cười theo. Hai đứa nhóc, Bảo và Tiến, còn mang cho Nhi một chùm quả đen, rất nhiều quả chỉ chít bé như móng tay út được bao bọc một lớp lông tơ mịn bên ngoài. Chúng bảo đây là nhãn dê. Vị hơi chát. Nhưng ăn cũng thú vị.

Kể ra từ khi ở đây, Nhi được nếm thử nhiều thứ Nhi chưa từng ăn bao giờ hoặc những thứ ăn mãi rồi lại hóa lạ lẫm. Những bắp ngô bẻ tại rẫy còn phảng phất một thứ mùi dịu nhẹ nồng ấm như là mùi nắng.

Dưỡng về nhà mang theo một con mực nang to tướng, dì mang đi rửa sau đó ướp gừng với gia vị rồi nướng ngay trên than hồng. Thịt của nó thơm lừng mà ngọt lịm. Dì nấu một nồi cháo sò nóng hổi, xì xụp trong cơn mưa dầm dề của một ngày hè vùng biển.

Có hôm Nhi đội mũ vành to, đeo khẩu trang kín mít, theo Phúc dắt bò đi ăn cỏ. Lũ nhóc thường dắt bò lên gần mấy đám rẫy, đóng cọc cho chúng

TRUYỆN NGẮN

gặm cỏ rồi chui dưới những bóng cây trốn nắng. Chúng đãi Nhi một quả mít nhỏ hái trộm từ một vườn nào đó, một nón đầy những trái sim tím và mấy con chuột đồng nướng.

Mấy hôm hứng chí, Nhi bảo Phúc kêu hết lũ nhóc hàng xóm sang. Nhi mang truyện Doraemon có trong vali ra chia đều cho mấy đứa. Riêng bé gái duy nhất trong đám ấy, Nhi tặng thêm một con gấu bông xám nhỏ.

Nhi đã “tuyệt vọng” mang nó theo cho có bầu có bạn khi nghĩ đến viễn cảnh bị “giam lỏng” ở đây, nhưng giờ thì chẳng cần đến nữa. Teddy sẽ trở thành niềm vui hữu ích hơn ở một nơi khác.

Một buổi chiều trời mát dịu, có vẻ như chốc nữa sẽ có một cơn mưa to đổ xuống, Nhi với Phúc đi mua ít đồ vặt ở tiệm tạp hóa duy nhất trong làng. Lúc về, Phúc chỉ cho Nhi trường mà nó đang học.

Nhi hơi sốc. Nơi gọi là trường chỉ vón vện một khoảng đất nhỏ với một phòng to hơn lớp học thông thường một chút. Không bảng tên, không cổng, không căng tin. Chỉ có cây phượng già đỏ rực hoa và rụng lá tả xuống sân làm cho nơi đây có dáng vẻ của một ngôi trường.

Phúc cũng giới thiệu cô giáo của nó ở nhà gần đó, đang cặm cuội băm rau cho lợn. Nhìn thấy Nhi và Phúc, cô nở nụ cười hiền.

Trên đoạn đường về, Phúc kể sơ về lớp học của nó. Một lớp học chưa được chục đứa và không phải ai cũng học chương trình như nhau. Lớp 2, lớp 3, lớp 4... học chung một lớp như thế.

Chiều buông xuống, trời mưa lớn. Những hạt nước to vỡ đều đặn trên mái. Phía trước trắng xóa những sợi ngắn sợi dài. Nhi và Phúc ngồi trước hiên, cùng đọc mấy cuốn Doraemon. Đột ngột, Nhi hỏi:

- Tò mò tí thôi nhé, em học hết lớp 5 rồi đúng không?

- Dạ!

- Em có biết tính diện tích hình vuông, chữ nhật, tam giác và hình tròn không?

Thằng bé hơi nghĩ ngợi, chả hiểu bà chị định hỏi gì.

- Có chứ ạ!

- Thế còn tích phân, đạo hàm?

Bây giờ thì mặt thằng bé ngệt ra.

- Đó là cái gì ạ?

- À, em chưa học tới. Chị đây cũng phải hết hè này lên cấp ba mới biết nó là cái quái gì - Nhi gật gù, lẩm bầm.

Phúc nhìn bà chị họ thành phố của nó một cách khó hiểu, rồi quay lại với con mèo máy bị nhảm mãi là con chồn. Một lúc sau, nó lại bị làm phiền.

- Em viết chính tả không bị sai đấy chứ?

- Có... một chút.

Chiều mưa, nhưng tối đó trời lại trong vắt. Mặt trăng tròn sáng rõ, hơi khuyết một chút nhưng báo hiệu đêm mai sẽ tròn vành vạnh. Ánh trăng dịu dàng, mờ ảo phủ lên mọi thứ một lớp mỏng sáng

sánh đẹp tuyệt vời. Cúp điện, trời nóng và tối nên hai chị em mắc mùng ngoài hiên trước ngủ cho mát. Đêm yên tĩnh, Nhi nghe thấy cả tiếng sóng ở đâu đó vọng lại.

Phúc thiú thiú ngủ. Trong cơn tỉnh táo còn sót lại, nó háo hức kể về dự định tối mai sẽ cho Nhi ra biển bắt còng. Con còng có dáng hình như con cua, nhưng nhỏ hơn nhiều và những cái cang của nó chạy rất nhanh.

Phúc say sưa truyền thụ tuyệt chiêu để giúp Nhi bắt được nhiều còng, như là “chị nhớ rọi thẳng đèn pin vô mặt tụi nó nha”, “đừng để nó chạy về phía biển, nó mà gặp sóng là tiêu”... Nhi âm ừ, không chú tâm lắm. Nó đang nghĩ đến chuyện khác.

Chuyện chiều nay trước giờ cơm chiều, nó gọi điện thoại cho mẹ và nghe mẹ kể chuyện. Về tuổi thơ của mẹ vất vả, không học đến nơi đến chốn. Về những vất vả, khó nhọc gây dựng mọi thứ từ hai bàn tay trắng, xa quê, mong con gái lớn lên học hết chữ trên đời. Và một nguyện vọng nhỏ mà lúc Nhi đề cập với mẹ, nó cảm giác nhìn thấy nụ cười mơ hồ của mẹ.

- Phúc nè, hết hè này em nói đi làm thủ tục cho em lên học trường chung với em trai chị đi. Rồi em ở nhà chị luôn. Chị sẽ kèm cho em học, cuối tuần cho hai đứa đi công viên ăn kem, xem phim hoạt hình. Chị sẽ không dừ với mấy đứa nếu mấy đứa không tự tiện lục lọi đồ đạc của chị và gọi chị là “bà chằn”, như thằng Nguyên ở nhà đó, nát dít đấy. Rồi mỗi hè em sẽ được về nhà, chị cũng sẽ theo em về chơi. Ý kiến thấy được không hả nhóc?

Bên cạnh, thằng Phúc đáp lời bằng tiếng ngáy đều đều. Nhi mỉm cười. Rồi nhắm mắt ngủ, chờ một giấc mơ đẹp đến... ■

Fuyu

Hạnh phúc đọng đầy nước mắt

Diệp về nhà khi trời đã nhá nhem tối. Cô rào bước thật nhanh, lách mình qua cánh cổng sắt khép hờ, đi thẳng xuống gian bếp nhỏ, định bụng sẽ tranh thủ đặt trước nồi cơm rồi vào nhà thay áo quần sau.

Cô bỗng khựng lại, giật thót mình khi thấy dáng một người đàn ông đang cúi húi cạnh bếp như đang nấu nướng. Đưa tay lên giữ chặt phía trước ngực để cố trấn an mình, cô thận trọng đứng từ xa lên tiếng: “Ai đấy ạ?”. Cô ngạc nhiên đến sững sờ khi đứng trước mặt cô là Đạt.

Anh nhìn cô mỉm cười, nụ cười hiền lành, ánh mắt rộn niềm vui không giấu nổi sự háo hức, hết như một đứa trẻ đang mong ngóng mẹ về để khoe thành tích vậy.

Anh cố gượng đứng thẳng người, giang đôi tay gầy guộc còn cầm nguyên cả đôi đũa đang nấu nướng, nhào về phía vợ. Diệp hốt hoảng chạy lại phía chồng, ôm ghì lấy cơ thể gầy yếu vì sợ anh sẽ ngã nhào xuống đất. Cả hai vợ chồng cứ đứng lặng yên như thế, nhòa trong nước mắt...

Đạt bị tai nạn lao động khi đang đi thực tế, nghiệm thu công trình xây dựng. Tai nạn bất ngờ khá trầm trọng, phút chốc lấy đi tương lai đang rộng mở của một Giám đốc dự án xây dựng đầy hứa hẹn, buộc anh hằng ngày phải nằm bẹp trên giường dưỡng thương.

Bác sĩ nói khả năng hồi phục vận động hai chi dưới của anh rất ít. Đạt rơi vào tuyệt vọng khi cuộc sống hôn nhân của anh vừa mới bắt đầu, giờ anh lại phải nằm liệt một chỗ, bao nhiêu dự định nghề nghiệp và cả sự hồ hởi trước cánh cửa gia đình vừa rộng mở bỗng lạnh lùng đóng sầm trước mặt anh.

Đạt nhất định đòi ly hôn. Diệp nhất quyết nói không mặc cho Đạt cố nài nỉ, cố thúc ép rồi cáu giận đến thế nào, cô cũng không chấp nhận đề nghị của anh. Cuộc sống với Diệp tất nhiên khó khăn hơn.

Tiền lương hằng tháng của cô chỉ đủ chi tiêu cho các khoản sinh hoạt phí hằng ngày. Cô làm thêm tối ngày, cứ có việc, có cơ hội là cô làm, cốt sao có thêm thu nhập để lo thuốc cho chồng. Đến cái xe máy, quà cưới của bố mẹ tặng Diệp cũng phải bán đi để lo chạy chữa cho Đạt, mọi nhu cầu cá nhân của cô đành gác lại.

Cuộc sống với người vợ trẻ vất vả hơn, nhiều lo toan hơn nhưng ý nghĩa hơn và có động lực hơn. Chu trình sống mỗi ngày của cô là công việc và anh!

Niềm vui lớn nhất của Diệp là mỗi ngày nhìn thấy Đạt dần phục hồi, cảm nhận được khát vọng sống mãnh liệt trong anh, là tình yêu tha thiết của anh với cuộc sống, là cái nắm tay thật chặt của anh dành cho cô. Thời gian ở nhà phục hồi và dưỡng thương đủ giúp Đạt hoàn thành khóa học tiếng Anh trên mạng, sẵn sàng bước vào kỳ thi lấy chứng chỉ.

“Em cầm lấy đi, số tiền trong phong bì này đủ để em mua cho mình chiếc xe máy làm phương tiện đi làm cho đỡ vất vả”, Đạt cố gượng đứng vững trên đôi chân còn run rẩy vì chưa hồi phục, trân trọng đặt vào tay vợ chiếc phong bì có ghi dòng chữ được viết nắn nót: “Cám ơn em! Cám ơn tình yêu quá đỗi lớn lao em dành cho anh!”.

Số tiền ấy là thành quả của sự miệt mài, là quyết tâm chiến thắng số phận của Đạt, thấm đẫm mồ hôi và cả nghị lực trên từng trang thiết kế xây dựng. Đạt đã âm thầm tìm cơ hội cho mình và làm tất cả những việc đó mỗi ngày khi vợ anh vắng nhà. Anh hiểu, ở đâu đó ngoài kia, vợ anh cũng đang vất vả vì tổ ấm có anh và cô! ■

Thu Huyền

Cời Hay Ý Đẹp

* Cần giống nhau một chút để hiểu nhau, nhưng cần khác nhau một chút để yêu nhau

Paul Géraldy