

MY HOA

FOOD MARKET

* 13201 Bellaire Blvd * Houston, TX 77083 *
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xiu, Phá Lấu.

ĐẶC BIỆT:

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

**WE ACCEPT ALL TYPES OF
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

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 **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 SUGARLAND

Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại: **281-871-9741**

NEW **Nhà Cho Thuê**
ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Furniture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mượn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

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**
MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khu vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhắn tin Hương:
832-515-6325



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 Hair & Nail**
STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure, 1 phòng facial waxing. có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Anna:
713-505-7573 * 281-499-5544

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: Joannhuyinh55@gmail.com

NEW **Now Hiring**
STAFFORD TX 77477

ELECTRONIS MANUFACTURER
Looking for assembler, technician, supervisor.
PCB/cable assembly experience a plus. Address:
12701 Royal Dr, Stafford TX 77477.

Call: **713-349-4559**
Or send resume to: GI-HR@gicircuits.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.**

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

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 **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

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	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 Bảy: 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

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện

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

Amen.
QH

NEW Cho Thuê Nhà Hàng
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavasa 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 Cần Thợ Máy Lạnh
NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc ông Kha:
281-235-5757 * 281-484-2526



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

16 điều thú vị về Vatican

Du khách đến Italy không thể bỏ qua thành Rome và một khi đến Rome họ nhất định ghé thăm Vatican - đất nước bé nhỏ và hiền hòa bậc nhất hành tinh.

Tuy khiêm tốn về mặt diện tích nhưng Vatican được xem là một trong những quốc gia quyền lực nhất hiện nay, là nơi ở chính thức của Đức Giáo Hoàng cùng các vị chức sắc tôn giáo của Giáo hội Thiên chúa giáo khác.

Gói gọn và ngăn cách với Rome bởi bức tường thành được xây dựng từ thời Trung cổ và giai đoạn Phục hưng, quốc gia quyền lực nhất thế giới này ẩn chứa nhiều điều thú vị mà có thể bạn chưa biết.

1. Vatican là quốc gia nhỏ nhất trên thế giới

Nằm gọn trong lòng nước Italy với chiều dài đường biên giới 2 dặm (3,2 km), Vatican City State, tiếng Italy là Stato della Città del Vaticano hay thường gọi Vatican có diện tích 44 ha (chỉ bằng 1/8 công viên trung tâm ở New York, Mỹ). Vatican có chế độ chính trị quân chủ do giáo hoàng (Pope) đứng đầu, ngài chính là vị vua chuyên chế duy nhất ở châu Âu, nắm quyền lập pháp, hành pháp và tư pháp tối cao.

Tiền tệ của Vatican là đồng Euro, đất nước có con tem, hộ chiếu, bảng số xe, quốc kỳ và quốc ca riêng. Một điểm mà chính phủ này không có là hệ thống thuế. Tiền bán vé vào bảo tàng, tem và quà lưu niệm cùng sự đóng góp từ nhiều tổ chức là nguồn thu nhập của Vatican.

2. Nhà thờ thánh Peter nằm trên một nghĩa trang cổ



Vatican với quảng trường thánh Peter nhìn từ trên cao

Xưa kia, nghĩa địa của La Mã nằm trên ngọn đồi Vatican. Khi một trận hỏa hoạn lớn san bằng thành phố vào năm 64 sau CN, hoàng đế Nero đã tìm cách “mượn gió bẻ măng” và ghép tất cả những người theo Cơ Đốc giáo vào tội đã gây ra vụ cháy. Ông đã cho hành hình họ bằng cách thiêu trên cột, xé xác bởi những quái thú và đóng đinh trên giá. Trong số đó có thánh Peter người đứng đầu nhóm tông đồ của Jesus và cũng là vị giám mục đầu tiên của La Mã. Thi hài ông được cho là an táng tại đồi Vatican.

Vào thế kỷ thứ 4, Cơ Đốc giáo được thừa nhận một cách hợp pháp tại Rome, hoàng đế Constantine bắt đầu cho xây dựng nhà thờ trên khu mộ cổ và nơi an nghỉ của thánh Peter được tin là nằm chính giữa công trình. Ngôi nhà thờ hiện tại được bắt đầu khởi công vào những năm 1500.

3. Tháp đá chính giữa quảng trường thánh Peter là do hoàng đế Caligula mang về

Trong thời kỳ trị vì, hoàng đế La Mã Caligula đã cho xây dựng một bùng binh trong khu vườn của mẹ ông ngay dưới chân đồi Vatican. Ông dùng nơi này để huấn luyện các chiến xa binh và người ta tin rằng những người theo Cơ Đốc giáo bị hành hình chính tại đây. Để trang trí cho quảng trường, Caligula cho quân đội mang về từ Ai Cập một tháp môn vốn được dựng ở Heliopolis.

Ngọn tháp này làm từ đá granite đỏ nguyên khối có trọng lượng hơn 350 tấn được dựng lên dưới thời các Pharaoh ở Ai Cập khoảng trên 3.000 năm trước. Năm 1586, nó được mang về quảng trường thánh Peter với mục đích trang trí và cũng đồng thời tạo thành chiếc đồng hồ mặt trời khổng lồ.

4. Khoảng 60 năm trong thế kỷ 19, các giáo hoàng từ chối rời Vatican

Khi Vatican còn là một bang nằm trong lãnh thổ Italy với tên gọi Papal States, các giáo hoàng từ chối thừa nhận Vatican tồn tại dưới sự quản lý của Italy. Giáo hoàng Pius IX (13/3/1792 - 7/2/1878, triều đại: 1846 – 1878) từng tuyên bố ông là “tù nhân ở Vatican”. Trong vòng 60 năm các giáo hoàng từ chối rời khỏi Vatican và công nhận quyền lực của chính phủ Italy. Khi quân đội Italy có mặt tại quảng trường thánh Peter, các giáo hoàng cũng không xuất hiện ngoài ban công và từ chối luôn việc cầu phúc cho họ.

5. Benito Mussolini ký kết văn bản thừa nhận sự độc lập của Vatican City

Tranh cãi giữa chính phủ Italy và giáo hội công giáo tại Vatican chấm dứt năm 1929 với thỏa thuận Lateran Pacts, để Vatican tồn tại và độc lập với khoản tiền được chi cho Papal States là 93 triệu USD (ngày nay tương đương 1 tỷ USD). Vatican dùng số tiền này làm nền tảng cho ngân khố quốc gia. Mussolini, người đứng đầu chính phủ Italy lúc đó đã ký hiệp ước thay mặt cho nhà vua Victor Emmanuel III.

6. Các giáo hoàng không sống ở Vatican cho đến thế kỷ 14

Dù nhà thờ thánh Peter đã được hoàn thành, các giáo hoàng vẫn sống chủ yếu tại cung điện Lateran thuộc thành Rome. Họ thậm chí còn rời khỏi thành phố cùng nhau đến Avignon, Pháp vào năm 1309 khi vua Philip IV sắp xếp cho một vị giáo chủ người Pháp được chọn làm giáo hoàng. 7 vị giáo hoàng, tất cả đều là người Pháp đã lãnh đạo giáo hội từ Avignon và họ không trở về Rome cho đến năm 1377, thời điểm mà cung điện Lateran bị cháy và Vatican bắt đầu được sử dụng là nơi cư trú của các giáo hoàng.

Rất nhiều hoạt động sửa chữa đã được thực thi bởi hạ tầng kiến trúc của Vatican đã rơi vào tình

trạng hư hỏng nặng, những con sói đào bới tử thi trong nghĩa trang, còn bò thì lang thang quanh nhà thờ.

7. Lính Thụy Sĩ được thuê làm lực lượng quân đội quốc gia

Khi đến Vatican, du khách dễ dàng gặp “The Swiss Guard” - đội vệ binh người Thụy Sĩ. Trong bộ quần áo đầy màu sắc theo phong cách thời phục hưng, họ bắt đầu bảo vệ giáo hoàng từ năm 1506. Đó là khi giáo hoàng Julius II lên nắm quyền, ngài theo bước rất nhiều người có địa vị tại châu Âu, thuê một đội quân Thụy Sĩ để đảm bảo an toàn.

Đội quân này thường xuyên đi tuần và canh phòng căn mật cho cả thành quốc Vatican. Họ được huấn luyện bài bản, có sức mạnh, kỷ cương và là những tay thiện xạ. Tất nhiên, các thành viên trong đội đều là người Thụy Sĩ.

8. Nhiều lần trong lịch sử Vatican, các giáo hoàng được đưa ra khỏi thành phố bằng lối đi bí mật

Năm 1277, tuyến đường Passetto di Borgo được xây dựng để nối Vatican với Castel Sant'Angelo nằm bên bờ sông Tiber. Nó được sử dụng để làm lối thoát hiểm cho các giáo hoàng.

Diễn hình năm 1527, giáo hoàng Clement VII đã an toàn sau khi được đưa ra khỏi Vatican khi khắp thành Rome bị đe dọa bởi quân đội của Charles V. Họ điên cuồng giết hại các đức cha và sơ trong thành phố, đội cận vệ Thụy Sĩ đã chống trả đủ lâu để giáo hoàng cùng một số tu sĩ theo lối đi bí mật đến Castel Sant'Angelo nhưng cũng đã có 147 đức cha thiệt mạng trong cuộc đàn áp này.

9. Đa phần người dân Vatican sống ở nước ngoài

Năm 2011, dân số Vatican là 594 và số liệu mới nhất năm 2013, Vatican có 839 người. Nhiều công dân mang quốc tịch Vatican nhưng họ lại sống ở nước ngoài (thật ra là ngay tại Rome, Italy). Ngoài đội quân Thụy Sĩ khoảng hơn 100 thành viên, cộng đồng lớn nhất ở Vatican là những vị cha xứ từ khắp nơi trên thế giới đến sống và học tập tại đây.

10. Cơ quan thiên văn học của Vatican sở hữu một kính viễn vọng ở Arizona (Mỹ)

Khi Rome phát triển thành một đô thị nhộn nhịp, ánh sáng trong thành phố khiến các nhà thiên văn học của đất nước nhỏ bé nhất hành tinh này không thể quan sát các chòm sao một cách rõ ràng. Đài thiên văn của Vatican tọa lạc cách trung tâm thành phố 15 dặm tại Castel Gandolfo.

Năm 1981, Vatican cho đặt thêm một trung tâm nghiên cứu nữa ở Tucson và trang bị chiếc kính viễn vọng hiện đại đặt trên đỉnh Graham, phía đông nam bang Arizona, Mỹ.

Vatican còn nhiều điều thú vị hơn nữa đang chờ bạn khám phá với nhà thờ thánh Peter tràn ngập các tác phẩm nghệ thuật, thư viện tòa thánh Vatican hàng triệu đầu sách hay chỉ đơn giản là đứng giữa quảng trường thánh Peter. Biết đâu bạn sẽ được nhìn thấy giáo hoàng Francis vẫy chào mọi người từ ban công.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



11. Quốc gia có lượng khách du lịch đông nhất thế giới

Tính đến năm 2015, ước tính dân số của Vatican vào khoảng 1000 người. Và với con số khách du lịch lên tới... 5 triệu lượt khách/năm, Vatican trở thành quốc gia có lượng khách du lịch đông nhất thế giới tính theo bình quân đầu người.

Dân số Vatican bao gồm các Hồng y, thành viên của Đội lính gác Thụy Sĩ, các thành viên của hàng Giáo phẩm và một nữ tu bên trong tòa thánh Vatican. Ngoài ra còn có các thành viên của hàng Giáo phẩm đang công tác trong các chức vụ ngoại giao ở nước ngoài.

12. Vatican có đồng tiền riêng

Năm 2000, Italy và Vatican đã ký một thỏa thuận, theo đó Tòa thánh chấp nhận đồng Euro làm tiền tệ chính thức. Và Thành phố Vatican bắt đầu đúc tiền xu Euro của riêng mình từ năm 2002. Điều thú vị cần lưu ý là đồng Euro của Vatican là hợp pháp ở cả Italy và Vatican, và có thể được lưu hành tự do trong toàn bộ khu vực đồng euro.

Bên cạnh đó, Vatican cũng phát hành hộ chiếu và biển số xe cũng như in tem của riêng mình.

13. Có bưu điện tốt nhất thế giới

Dịch vụ bưu chính của Vatican được cho là tốt nhất trên thế giới, với số lượng thư từ được gửi từ mã bưu chính mỗi năm lớn hơn bất kỳ nơi nào khác trên thế giới. Người ta tin rằng hầu hết người dân thay vì dựa vào dịch vụ bưu điện quốc gia của Italy, lại đến bưu điện này hàng tuần để gửi thư của họ. Bưu điện này đã tồn tại từ năm 1929.

14. Đường sắt ngắn nhất thế giới

Với mạng lưới đường sắt chỉ gồm hai đường ray dài 300m, Vatican tự hào là nơi có mạng lưới đường sắt ngắn nhất thế giới, chỉ có một ga đường sắt, gọi là Citta Vaticano. Đường sắt chủ yếu được sử dụng để vận chuyển hàng hóa. Một sự thật thú vị khác về mạng lưới đường sắt này là không có chuyến tàu chở khách thường xuyên nào.

15. Cả đất nước là Di sản Thế giới

Vatican là quốc gia duy nhất được công nhận là Di sản Thế giới bởi UNESCO và nhận danh hiệu này vào năm 1984.

Vatican cũng có quốc kỳ và quốc ca riêng. Doanh thu chính của đất nước đến từ phí vào cửa bảo tàng và bán đồ lưu niệm.

16. Không có bệnh viện và nhà tù

Thực tế, không có em bé nào chào đời ở Vatican vì quốc gia này không có bệnh viện. Tuy nhiên, quyền công dân không dựa trên việc sinh ra ở đất nước này. Không ai có thể là công dân của Vatican ngay từ khi sinh ra. Công dân đất nước tí hon này chỉ được cấp quyền công dân với lý do là được bổ nhiệm để làm việc phục vụ Tòa Thánh. ■

Sau hơn 2.000 năm, bí ẩn cánh cửa địa ngục được hé mở

Từng là một địa điểm du lịch thời cổ đại, hang Plutonium hay còn được

biết đến với biệt danh “cánh cửa địa ngục” ẩn chứa một bí mật mà phải sau 2.000 năm, các nhà khoa học hiện đại mới giải thích được.



Đường vào hang Plutonium

Hai ngàn năm trước, các du khách cổ đại đã đến một ngôi đền Hi Lạp-La mã ở Hierapolis (ngày nay là Thô Nhĩ Kỳ), nằm bên trên một chiếc hang được cho là cánh cổng dẫn tới thế giới bên kia. Mục đích của họ rất đơn giản: ngắm nhìn các loại động vật, từ chim cho tới bò, gục ngã ngay trước cửa hang.

Cái hang này có tên “Plutonium” – được đặt theo thần địa ngục Pluto trong thần thoại Hy Lạp – được cho là có thể phun ra “hơi thở thần chết”, tước đoạt sinh mạng của bất kỳ sinh vật nào dám lại gần, ngoại trừ các thầy tu cao cấp. Họ là những người có khả năng miễn nhiễm trước “hơi thở thần chết” và có nhiệm vụ đưa các con vật vào hang để hiến tế.

Nhà sử học tự nhiên Pliny “Trưởng lão” mô tả hiện tượng này là “cổng của Charon” – người lái đò đưa linh hồn người chết vượt sông Styx và sông Acheron để về cõi địa ngục trong thần thoại Hy Lạp.

Khí ga độc

Tuy nhiên, ngày nay, các nhà khoa học đã vén bức màn thần thoại đằng sau hiện tượng tưởng chừng là siêu nhiên này. Theo một nghiên cứu được đăng trên tạp chí Khảo cổ và Nhân chủng học, một khe nứt ở bề mặt trái đất, nằm sâu bên trong hang đã sản sinh ra khí CO₂ với nồng độ “chết chóc”. Cụ thể, bằng một máy phân tích khí ga cầm tay, ông Hardy Pfanz và nhóm các nhà nghiên cứu núi lửa đã tìm thấy khí CO₂ với nồng độ 4-53% ở miệng hang và cao nhất là 91% ở bên trong. Nồng độ này quá đủ để giết chết mọi sinh vật sống.

“Các loại động vật có vú (trong đó có con người) có thể bắt đầu gặp vấn đề ở mức dưới 5% CO₂”, ông Pfanz nói với đài truyền hình Mỹ CNN. “Ở mức 7%, càng ở lâu, các triệu chứng như đổ mồ hôi, chóng mặt, nhịp tim tăng ngày càng nghiêm trọng. Nồng độ cao hơn nữa dẫn tới ngạt thở vì thiếu khí oxy cũng như máu, tế bào não... bị axit hóa”.

Chính vì thế, tất cả những loài động vật nào vào trong hang cũng nhanh chóng gục ngã. Ông Pfanz tiết lộ, trong quá trình nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã tìm thấy xác của một vài con chim,

chuột và hơn 70 con bọ cánh cứng.

Vào ban ngày, khí này bị ánh sáng mặt trời phân tán. Hang động trở nên nguy hiểm nhất vào lúc bình minh, khí núi lửa tích tụ sau một đêm đủ làm mọi sinh vật đứng gần phải chết.

Lúc bình minh, nồng độ carbon dioxide đạt tới 50% ở đáy hồ trong động, lên đến 35% ở độ cao 10 cm nhưng bắt đầu giảm nhanh chóng ở độ cao 40 cm trở lên. Sự tích tụ theo độ cao này cũng lý giải sự kiện ma quái được ghi chép, đó là khi các thầy tế lễ người La Mã dẫn con bò tới gần “cổng địa ngục” này thì con bò chết nhưng người thì không sao: đơn giản là người đứng thẳng thì cao hơn con vật nhiều nên tránh được khí độc.

Địa điểm du lịch

Giống như trong quá khứ, ngày nay, Plutonium vẫn thu hút hàng ngàn khách du lịch mỗi năm. Nhà khảo cổ học người Italia Franceso D'Andria – người đã khám phá ra chiếc hang – cho biết, ông và các đồng nghiệp còn tìm thấy bằng chứng về một khán đài từng được dựng xung quanh Plutonium để phục vụ các du khách cổ đại.

Nhà địa lý Hy Lạp cổ đại Strabo từng miêu tả: “Bất cứ con vật nào đi vào trong sẽ đối mặt với cái chết tức thì. Những con bò mộng được dẫn vào trong đều gục ngã và bị kéo xác ra bên ngoài. Tôi ném vào một vài con chim sẻ và chúng ngay lập tức ngã xuống”, ông viết.

Strabo nhận ra phản ứng này liên quan tới khí ga - “không gian đầy hơi khói, đặc đến nỗi không thể nhìn thấy rõ mặt đất” – nhưng lại không hiểu tại sao khí ga lại ảnh hưởng tới các con vật nhưng các tu sĩ lại không hề hấn gì. Ông cho rằng, có thể họ được các vị thần linh bảo vệ hoặc chỉ đơn giản là các tu sĩ đã nhịn thở khi bước vào hang.

Tuy nhiên, nghiên cứu của ông Pfanz cũng đã vạch ra được bức màn bí ẩn đằng sau việc này: các tu sĩ và con vật có chiều cao khác nhau! Được biết, khí CO₂ nặng hơn khí oxy nên sẽ chìm xuống dưới, tạo thành một “hồ khí ga” độc hại trên mặt đất. Vì thế, các con vật sẽ “lãnh đủ” còn các tu sĩ thì lại an toàn.

“Mũi của các con vật nằm ngay tầm của hồ khí độc”, ông Pfanz nhận định.

Ngoài ra, ông Pfanz còn cho rằng, các tu sĩ biết rõ về nguồn gốc của “hơi thở thần chết” cũng như việc nồng độ khí ga thay đổi vào từng thời điểm trong ngày. Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, nồng độ khí CO₂ khá cao vào lúc bình minh và hoàng hôn do khí ga bị ánh nắng mặt trời phân tán. Thế nhưng, nhà khảo cổ D'Andria lại không đồng tình với quan điểm này. Ông cho rằng, dựa trên việc tìm thấy nhiều chiếc đèn dầu ở cửa hang, “rất có khả năng nhiều hoạt động tôn giáo được thực hiện vào buổi đêm”.

Như vậy, “cổng địa ngục” thực chất là nơi ẩn giấu hiện tượng khoa học khá nguy hiểm. Tuy vậy, thành phố cổ Hierapolis vẫn trở thành một trong những địa điểm thu hút hàng ngàn khách du lịch không chỉ vì hang động Plutonium mà còn do nơi đây có suối nước nóng. Nếu có dịp được tham quan địa danh này thì bạn hãy nhớ chú ý an toàn! ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Hạt Quinoa là gì? Lợi ích vàng của hạt quinoa đối với sức khỏe

Với nguồn gốc từ Nam Mỹ từ hàng ngàn năm trước và được gọi là “the mother grain” của Inca, quinoa đến nay vẫn xứng đáng với cái tên “siêu thực phẩm”.



Hạt quinoa là gì?

Quinoa, hay tiếng Việt là hạt diêm mạch, là một loại hạt từ cây quinoa *Chenopodium*. Có khá nhiều người nhầm lẫn rằng quinoa là một dạng ngũ cốc, nhưng không.

Quinoa hoàn toàn không phải là ngũ cốc. Nói chính xác, quinoa là một loại hạt (seed) của cây, nhưng nó thường được xét như “ngũ cốc nguyên hạt” vì giá trị dinh dưỡng mà nó mang lại.

Các nghiên cứu của trường Y tế Công Harvard khuyến khích việc sử dụng các hạt ngũ cốc carbonhydrates thay cho chế độ ăn kiêng không carbs, vì nó an toàn và hiệu quả hơn. Và một trong những loại hạt carbonhydrates tốt nhất chính là quinoa.

Giá trị dinh dưỡng của quinoa

Nhìn chung, quinoa là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời, đặc biệt cho người ăn kiêng. So với ngũ cốc tinh chế, ngũ cốc nguyên hạt như quinoa được xem là nguồn chất xơ, protein, vitamin B và sắt tốt hơn, theo Mayo Clinic. Nhưng ngoài những chất dinh dưỡng quan trọng này, lượng protein nhận từ quinoa cũng vượt trội hơn hẳn so với các loại hạt ngũ cốc khác.

Vì protein chiếm 15% ngũ cốc, theo báo cáo của Hội đồng Dinh dưỡng Grains & Legumes, quinoa là một loại ngũ cốc có hàm lượng protein cao, ít chất béo. Nó cũng không chứa gluten, giàu chất xơ đồng thời cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất quan trọng, bao gồm vitamin B và magie.

Bởi vì nó rất giàu chất dinh dưỡng, quinoa là một lựa chọn tuyệt vời cho những người có chế độ ăn không có gluten hoặc chế độ ăn uống lành mạnh.

Phân loại hạt quinoa

Có hơn 120 loại quinoa khác nhau được liệt

kê bởi Hội đồng Ngũ cốc Nguyên hạt. Những loại này có sự khác biệt về màu sắc và loại quinoa phổ biến nhất có màu trắng (hoặc trắng ngà), đỏ và đen.

Chưa hết, cả 3 loại này khi nấu lại mang những mùi vị hoàn toàn khác biệt nhau.

Quinoa trắng sau khi chế biến, hạt thường nở bung như gạo.

Quinoa đỏ và đen thì vẫn giữ lại màu sắc và mùi vị khi nấu.

Ngoài ra, quinoa đỏ cũng có vị ngon hơn và dai hơn so với vị đắng của quinoa trắng. Riêng quinoa đen thì vị hơi ngọt và giòn hơn so với hai loại còn lại.

Có hơn 100 loại hạt quinoa trên thế giới, nhưng phổ biến nhất là hạt quinoa đỏ, đen và trắng.

Lợi ích sức khỏe của hạt quinoa

1. Giàu chất dinh dưỡng

Hạt quinoa trông giống như hạt kê nhưng có màu xám, có hàm lượng protein cao nhất trong các loại hạt, cũng là hạt có hàm lượng chất dinh dưỡng tổng thể rất phong phú. Hương vị của hạt này cũng rất đặc biệt: thoang thoang mùi hạt dẻ với chút mùi lúa mạch và mùi ngô non.

Hạt Quinoa chứa 9% nước, 70% glucid, 15% protein và 2,3 % lipid (oméga 3), chất xơ và nhiều khoáng chất, mangan, sắt, đồng, kẽm, phosphor, vitamin B2 (riboflavin) và vitamin C. Hàm lượng glucid trong hạt quinoa gần giống ngũ cốc, nhưng đặc biệt là chứa tất cả các acid amin thiết yếu tương đương với sữa. Đặc biệt hạt quinoa có chứa lysine, một acid amin chỉ có ở ngô và lúa mì. Vì vậy, loại hạt này khá phổ biến trong các thực đơn ăn chay để bổ sung dinh dưỡng.

Hạt quinoa có thể được sử dụng dưới dạng bột. Bột hạt quinoa không có tính chất kết dính, và được khuyến khích sử dụng làm bột ăn dặm cho trẻ từ 6 tháng tuổi.

Ngoài ra, hạt quinoa còn được dùng để chế biến các món ngọt và mặn, thay thế các loại hạt khác trong các công thức nấu ăn thích hợp với mọi người, từ người già, trẻ em, đến bà mẹ mang thai hay các vận động viên... Nhiều ngôi sao Hollywood cũng thường dùng hạt quinoa trong các bữa ăn hàng ngày để duy trì sức khỏe, vóc dáng và đảm bảo chế độ ăn cân bằng các chất dinh dưỡng.

2. Phòng chống và ngăn ngừa nhiều bệnh tật

Với thành phần chứa nhiều canxi và sắt hơn gạo, lúa mì hay yến mạch, chứa nhiều chất đạm và chất xơ hơn những loại hạt ngũ cốc khác, quinoa được xem như một loại thực phẩm có thể giúp ngăn ngừa các bệnh về tim mạch, cải thiện sức khỏe xương và răng. Các acid amin thiết yếu trong quinoa giữ vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa, tham gia vào cơ chế sinh năng lượng của mọi tế bào, tham gia vào sự tăng trưởng và tái tạo mô, sản xuất nội tiết tố và hình thành hồng cầu...

Nhiều nghiên cứu cho thấy hạt quinoa có chứa nhiều loại các chất kháng viêm khác nhau. Chất saponin có trên lớp “màng đắng” ngoài cùng của hạt có khả năng gây cản trở sự hấp thụ và sử

dụng các dưỡng chất quan trọng của cơ thể. Vì vậy, người ta thường rửa sạch lớp màng này trước khi chế biến hạt diêm mạch thành các món ăn.

Hạt quinoa có chứa hàm lượng protein cao, đây là 1 loại protein hoàn chỉnh, bao gồm các loại axit amin thiết yếu, đặc biệt là lysine, giúp cơ thể phát triển và sửa chữa mô.

Hạt quinoa còn có chứa hàm lượng mangan cao có tác dụng bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân gây oxy hóa, ngăn ngừa các tế bào ung thư cũng như các tác nhân gây bệnh khác.

Sử dụng hạt quinoa thường xuyên có tác dụng làm giảm chứng đau nửa đầu bởi nó có chứa magie có tác dụng thư giãn mạch máu, giảm bớt áp lực lên thành mạch, giảm nguy cơ cao huyết áp.

Trong hạt quinoa còn có chứa Riboflavin có tác dụng làm giảm tần số của các cuộc tấn công đau nửa đầu bằng cách sản xuất chuyển hóa năng lượng trong não và tế bào cơ.

Hạt quinoa còn tốt cho sức khỏe tim mạch, giúp làm giảm lượng cholesterol xấu và làm tăng lượng cholesterol tốt cho cơ thể.

Hạt quinoa không có chứa gluten nên dễ tiêu hóa, có thể sử dụng cho mọi người và mọi lứa tuổi.

Hạt quinoa còn là thực phẩm tuyệt vời cho những người ăn chay và người muốn giảm cân.

3. Giàu chất đạm

Hạt quinoa cũng tương tự như sữa tươi, thuộc loại thực phẩm chứa nhiều chất đạm khá cân bằng và cung cấp số lượng chất đạm cho cơ thể con người nhiều hơn so với các loại ngũ cốc khác, chẳng hạn như gạo (rice), hạt kê (millet) hay lúa mì (wheat). Mỗi cốc hạt quinoa có lượng chất đạm tương đương với hai lát thịt ức gà hay chứa khoảng 15% theo trọng lượng.

4. Chứa nhiều chất “riboflavin”

Riboflavin là một trong những chất thuộc nhóm vitamin B, có tác dụng giúp thuyên giảm chứng đau nhức nửa đầu (migraine). Đó là nhờ lượng riboflavin chứa trong hạt quinoa giúp ích trong việc hấp thụ năng lượng cùng việc vận chuyển oxygen đến các tế bào thuộc bộ não và bắp thịt.

5. Giúp vết thương mau lành

Chất “saponins” chứa trong hạt quinoa có tác dụng giúp cho các vết thương ngoài da mau lành, có thể xem như một loại “thuốc sát trùng” tự nhiên.

6. Giàu tính kiềm (Alkaline-forming)

Hạt quinoa cũng giống như gạo, amaranth và các mầm ngũ cốc đều có tính kiềm nhẹ, phù hợp với những người đang điều trị ung thư cần bổ sung thực phẩm giàu giá trị dinh dưỡng và giàu tính kiềm để ức chế môi trường tăng trưởng của các tế bào ung thư.

7. Năng lượng thấp và giúp kiểm soát trọng lượng

Mỗi 1/4 cốc hạt quinoa chỉ cung cấp 172 calories nên cung cấp rất ít năng lượng cho cơ thể. Bù lại quinoa lại chứa tinh bột thuộc loại “complex carbohydrate” với chỉ số Glycemic thấp (low

glycemic index / low GI), vì vậy giúp no lâu sau khi ăn nên bạn không cần phải ăn nhiều để duy trì năng lượng cho cơ thể. Đây là chế độ ăn hiệu quả giúp bạn duy trì sức khỏe, kiểm soát được trọng lượng cơ thể, chống tăng cân và tạo ra nhiều cơ bắp cho cơ thể.

8. Không chứa gluten (Gluten-Free)

Hạt quinoa không thuộc họ hàng với lúa mạch hay ngũ cốc nên hoàn toàn không có chứa chất gluten. Rất nhiều người đã cảm thấy khỏe và giảm cân khi tránh ăn các món có chứa “gluten” hay các sản phẩm làm từ lúa mì.

9. Chứa nhiều chất xơ

Hạt quinoa rất nhiều chất xơ (fiber) nên giúp ích cho hệ bài tiết hoạt động điều hòa.

10. Dễ nấu và mau chín

Hạt quinoa có ưu điểm là mau chín, lại rất dễ nấu và chế biến ra nhiều món ăn ngon nên được ưa chuộng nhiều hơn so với gạo lức (brown rice).

11. Giúp xương phát triển tốt

Hạt quinoa chứa 9 loại Amino Acid quan trọng cần thiết trong quá trình sinh sản các tế bào cơ bắp và trong việc hấp thụ các chất dinh dưỡng. Lượng chất đạm trong quinoa rất cần thiết trong việc cung cấp chất canxi (calcium) cho xương.

12. Giúp giảm cholesterol

Theo một số thí nghiệm, khi tiêu thụ một số lượng hạt quinoa đúng mức sẽ giúp làm giảm lượng cholesterol xấu (LDL).

13. Chống viêm, chống ung thư hiệu quả

Điều đặc biệt là hạt diêm mạch chứa một loạt các chất chống oxy hóa flavonoid, có tác dụng tích cực đối với sức khỏe. Trong số này, quercetin và kaempferol, hai phân tử quan trọng, được phát hiện nhiều trong hạt diêm mạch. Thực tế, hạt diêm mạch cung cấp hàm lượng flavonoid chống oxy hóa cao hơn cả quả việt quất, một trong những loại trái cây giàu flavonoid nhất.

Các nghiên cứu trên động vật đã chỉ ra rằng các thành phần trong quercetin và kaempferol có khả năng chống viêm, chống virus, chống ung thư và thậm chí cả chống trầm cảm. Việc sử dụng hạt diêm mạch thường xuyên giúp cơ thể hấp thụ một lượng lớn dinh dưỡng và duy trì sức khỏe tốt.

14. Kiểm soát đường huyết hiệu quả

Chỉ số đường huyết không chỉ là một thước đo chuẩn để đánh giá tính lành mạnh của các loại thực phẩm, mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể. Tiêu thụ các thực phẩm có chỉ số đường huyết cao có thể gây ra cảm giác đói nhanh và tăng nguy cơ mắc béo phì. Ngoài ra, điều này cũng có thể góp phần vào sự phát triển của bệnh tiểu đường type 2 và bệnh tim mạch.

Hạt diêm mạch được biết đến với chỉ số đường huyết thấp, ước tính khoảng 53. Tuy nhiên, hàm lượng carbohydrate trong hạt này lại khá cao. Do đó, khi tính đến việc sử dụng trong chế độ ăn kiêng giảm carbohydrate, cần phải cân nhắc kỹ lưỡng.

Mặc dù khi luộc chín, hạt diêm mạch có thể mất một ít chất xơ do sự hấp thụ nước, nhưng việc

cung cấp khoảng 1,5g chất xơ hòa tan trong mỗi 100g hạt vẫn là con số ấn tượng. Theo nhiều nghiên cứu, chất xơ hòa tan có thể giúp kiểm soát đường huyết, giảm cholesterol và giữ cảm giác no lâu.

15. Tăng cường tế bào máu cho cơ thể

Nếu bạn đang nhắm đến mục tiêu giảm cân, đừng bỏ qua việc kết hợp hạt diêm mạch vào chế độ ăn uống của bạn.

Một phần 30 gram hạt diêm mạch nấu chín chứa khoảng 3 mg sắt, tương đương 15% nhu cầu sắt hàng ngày của bạn. Việc tiêu thụ đều đặn sắt sẽ hỗ trợ điều trị tình trạng thiếu máu một cách hiệu quả. Hơn nữa, hạt diêm mạch cũng là nguồn riboflavin, một chất có vai trò quan trọng trong việc sản xuất hemoglobin và hình thành tế bào máu đỏ trong cơ thể. ■

Dấu hiệu trẻ thiếu canxi nặng

Canxi đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ. Nếu thiếu hụt kéo dài, trẻ có thể xuất hiện những dấu hiệu như chậm lớn, chuột rút, răng yếu hay thường xuyên mệt mỏi.



Thiếu hụt canxi kéo dài có thể khiến trẻ tăng trưởng chậm hơn thông thường

Canxi là một trong những khoáng chất quan trọng nhất đối với sự phát triển của trẻ. Không chỉ giúp hình thành hệ xương và răng chắc khỏe, canxi còn tham gia vào hoạt động của cơ bắp, hệ thần kinh và nhiều chức năng sống khác.

Tuy nhiên, không ít trẻ em hiện nay bị thiếu canxi do chế độ ăn chưa đáp ứng đủ nhu cầu hoặc cơ thể gặp khó khăn trong việc hấp thu dưỡng chất này. Nếu kéo dài, tình trạng thiếu canxi có thể ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất và sức khỏe lâu dài của trẻ.

Theo The Asian Parents, tình trạng thiếu canxi ở trẻ thường diễn tiến âm thầm. Khi kéo dài hoặc trở nên nghiêm trọng, trẻ có thể xuất hiện những biểu hiện sau:

Dấu hiệu thiếu canxi ở trẻ

Xương yếu, dễ gãy

Canxi là thành phần chính cấu tạo nên

xương. Khi cơ thể không được cung cấp đủ canxi, mật độ xương có thể suy giảm, khiến xương trở nên yếu hơn, trẻ dễ bị đau nhức hoặc tăng nguy cơ gãy xương khi va chạm.

Chậm phát triển chiều cao

Canxi đóng vai trò thiết yếu trong quá trình phát triển hệ xương. Thiếu hụt kéo dài có thể khiến trẻ tăng trưởng chậm, không đạt được các mốc phát triển thể chất phù hợp với lứa tuổi.

Trẻ thiếu canxi thường có nguy cơ sâu răng cao hơn, men răng yếu hoặc răng mọc chậm hơn bình thường.

Móng tay giòn, dễ gãy

Móng tay khỏe mạnh thường nhẵn và cứng cáp. Nếu móng tay của trẻ dễ bong tróc, nứt hoặc gãy, đó có thể là dấu hiệu cơ thể đang thiếu các dưỡng chất quan trọng, trong đó có canxi.

Chuột rút, co cơ hoặc yếu cơ

Canxi tham gia điều hòa hoạt động co - giãn của cơ bắp. Khi lượng canxi trong cơ thể thấp, trẻ có thể bị chuột rút, co cứng cơ hoặc cảm giác yếu cơ.

Đễ cáu gắt, mệt mỏi

Khoáng chất này cũng ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thần kinh. Trẻ thiếu canxi có thể thường xuyên mệt mỏi, giảm tập trung, dễ cáu gắt hoặc thay đổi cảm xúc thất thường.

Biến chứng cần lưu ý

Trong những trường hợp thiếu canxi nghiêm trọng và kéo dài, trẻ có thể mắc còi xương - tình trạng khiến xương mềm, dễ biến dạng. Một số trường hợp hạ canxi máu nặng còn có thể gây co giật hoặc co quắp tay chân.

Cha mẹ nên đưa trẻ đi khám sớm nếu các dấu hiệu như chuột rút, đau nhức cơ, chậm tăng trưởng chiều cao, sâu răng tái diễn hoặc mệt mỏi kéo dài xuất hiện thường xuyên và không cải thiện dù đã điều chỉnh chế độ ăn.

Đặc biệt, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay nếu xuất hiện các biểu hiện nghiêm trọng như co giật, co thắt cơ toàn thân, tê bì quanh miệng hoặc đầu ngón tay, khó thở, tim đập bất thường hoặc trẻ thể liên quan đến tình trạng hạ canxi máu nặng và cần được xử trí kịp thời.

Các chuyên gia khuyến cáo cha mẹ nên ưu tiên bổ sung canxi thông qua chế độ ăn uống cân bằng với các thực phẩm giàu canxi như sữa và các chế phẩm từ sữa, cá nhỏ ăn cả xương, đậu phụ, tôm, cua và các loại rau lá xanh đậm. Bên cạnh đó, cần bảo đảm trẻ được cung cấp đủ vitamin D thông qua tiếp xúc ánh nắng hợp lý hoặc thực phẩm giàu vitamin D để tăng khả năng hấp thu canxi.

Cha mẹ không nên tự ý cho trẻ sử dụng các sản phẩm bổ sung canxi liều cao trong thời gian dài nếu chưa có chỉ định của bác sĩ.

Nếu nghi ngờ trẻ thiếu canxi, bác sĩ có thể chỉ định đánh giá chế độ dinh dưỡng, kiểm tra sự phát triển thể chất và trong một số trường hợp sẽ làm xét nghiệm máu để xác định nồng độ canxi, vitamin D hoặc tìm nguyên nhân gây thiếu hụt. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

**HARRIS
HEALTH** | **60**
Est. 1966

Mỹ đánh giá loại rau này tốt thứ 2 thế giới

Loại rau này nằm trong top rau củ quả tốt nhất thế giới, là “kho” vitamin A, B6, C và nhiều khoáng chất thiết yếu như sắt, canxi.



Trong danh sách 41 loại rau củ quả dinh dưỡng nhất thế giới được Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh (CDC) Mỹ công bố, rau cải thảo xếp thứ 2 chỉ sau cải xoong. Cải thảo là loại rau quen thuộc với người Việt và cũng được ưa chuộng tại đất nước tỷ dân Trung Quốc bởi vị giòn ngọt, giàu dinh dưỡng và dễ bảo quản. Cải thảo còn được coi là loại rau quốc dân của người Hàn Quốc khi được dùng làm nguyên liệu chính trong món kim chi nổi danh.

Loại rau này rất ít calo, mỗi khẩu phần ăn cải thảo luộc chỉ dưới 20 calo nhưng lại giàu

vitamin A, B6, C, đồng, sắt, chất xơ tốt cho cơ thể, là kho chất chống oxy hóa. Dưới đây là những lợi ích sức khỏe của cải thảo đã được khoa học chứng minh:

Kiểm soát đường huyết

Cải thảo chủ yếu chứa nước và chất xơ, không làm tăng lượng đường trong máu sau khi ăn. Theo nhiều nghiên cứu từ Trung Quốc, các loại rau họ cải, bao gồm cải thảo có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Ngoài ra mangan trong cải thảo cũng được chứng minh ngăn ngừa đường huyết tăng.

Cải thiện sức khỏe đường ruột tiêu hóa

Hàm lượng chất xơ hòa tan trong cải thảo giúp quá trình tiêu hóa thức ăn dễ dàng hơn, thúc đẩy nhu động ruột thường xuyên. Loại rau này cũng làm tăng lợi khuẩn trong ruột, từ đó tăng cường sức khỏe tổng thể. Nhờ giàu lưu huỳnh, các loại rau họ cải như cải thảo có thể hỗ trợ sức khỏe đường ruột và đặc biệt là bảo vệ hệ tiêu hóa của bạn khỏi nhiễm trùng cũng như tình trạng ung thư trực tràng. Điều này là do lưu huỳnh có thể hỗ trợ sản xuất glutathione, chất quan trọng giúp duy trì tính toàn vẹn của niêm mạc ruột.

Tốt cho tim mạch

Loại rau này chứa hàm lượng vitamin B9 cao, tác động tích cực đến tim, hệ tuần hoàn và hồng cầu. Với lượng chất xơ dồi dào, cải thảo giúp giảm mức cholesterol, từ đó ngăn ngừa bệnh tim. Cải thảo còn chứa đồng, kali có khả năng kiểm soát huyết áp, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch.

Một nghiên cứu khác ở Mỹ cho thấy việc

tăng cường sử dụng rau trong chế độ ăn uống, đặc biệt là các loại rau thuộc họ cải, như cải thảo có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Tăng cường hệ miễn dịch

Trong 100g cải thảo chứa 28mg vitamin C, cần thiết để tăng cường hệ miễn dịch, chống lão hóa và sản xuất tế bào bạch cầu. Ngoài ra vitamin C còn quan trọng trong việc phát triển và bảo vệ các mô trong cơ thể.

Hỗ trợ sức khỏe xương

Cải thảo giàu canxi, photpho và vitamin K, cần thiết để hỗ trợ xương chắc khỏe, ngăn ngừa loãng xương và giúp cơ bắp chắc khỏe.

Bổ máu

Loại rau này là nguồn cung cấp vitamin K giúp đông máu. Cải thảo cũng chứa sắt, làm giảm triệu chứng tiền kinh nguyệt ở phụ nữ, tránh tình trạng thiếu sắt ở cơ thể có thể khiến mệt mỏi, choáng váng. Ngoài những công dụng trên, cải thảo còn được chứng minh tốt cho sức khỏe não bộ, cung cấp nước giúp làm đẹp da, hỗ trợ kiểm soát cân nặng nhờ lượng chất xơ dồi dào, ngừa hen suyễn...

Lưu ý khi ăn cải thảo

Cải thảo tốt cho sức khỏe nhưng một số người không ăn nhiều loại rau này: Người bị bệnh về đường tiêu hóa, người có cơ địa dễ bị bệnh hô hấp, cảm lạnh, do loại rau này có tính hàn, người đang bị táo bón cần ăn cải thảo chín để tránh đau bụng nặng hơn. Phụ nữ có thai không nên ăn nhiều, cần nấu chín kỹ và theo dõi nếu bị trào ngược, khó tiêu dị ứng. ■

Nha Khoa **Thiên Vũ**

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



* 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 cũng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

0913747090
0942121022



Loại gia vị quốc dân của người Việt lại là "thuốc chống ung thư", biết ăn theo cách này hiệu quả tăng gấp bội

Được sử dụng trong nhiều món ăn của người Việt, ít ai biết rằng loại gia vị quốc dân này có thể ngăn ngừa tới 7 loại ung thư.

Hành lá là một loại gia vị hỗ trợ không thể thiếu trong nhiều món ăn ngon!

Về vấn đề này, bác sĩ khoa cấp cứu Đài Loan (Trung Quốc) Trương Thế Hoành chỉ ra rằng theo các phát hiện dịch tễ học trên diện rộng, ăn hành lá và các loại rau họ Allium khác có thể làm giảm nguy cơ ung thư dạ dày, ung thư đầu và cổ, ung thư thực quản, ung thư đại tràng, ung thư phổi, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú.

Ông khuyến cáo rằng nếu bạn muốn ăn nhiều thành phần chống ung thư nhất trong hành lá, hãy ăn theo cách này.

Bác sĩ Trương Thế Hoành chỉ ra rằng hành lá là loại rau họ Allium, có đặc tính chống ung thư đồng thời giàu nhiều loại sulfide hữu cơ và hóa chất thực vật có thể ức chế tế bào ung thư, chẳng hạn như quercetin và flavonoid.

Các nghiên cứu dịch tễ học quy mô lớn đã chỉ ra rằng những người ăn nhiều rau họ Allium

nhất mỗi ngày sẽ giảm đáng kể nguy cơ mắc nhiều loại ung thư, bao gồm ung thư dạ dày, ung thư đầu và cổ, ung thư thực quản, ung thư đại tràng, ung thư phổi, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú.



Ông nhấn mạnh, chúng ta có thể tìm ra một loại rau nhất định có thể làm giảm gần như hoàn toàn nguy cơ mắc nhiều loại ung thư và cho thấy kết quả khá nhất quán đối với các loại ung thư này, thay vì chỉ làm giảm một loại ung thư, điều này có thể ngụ ý rằng loại thực vật này [hành lá] có khả năng chống ung thư vượt trội hơn các loại rau khác và các loại rau họ Allium bao gồm họ, hành tây, tỏi và tỏi tây cũng có khả năng như vậy.

Bác sĩ Trương Thế Hoành cho biết, sunfua hữu cơ - chất giúp chống ung thư, rất sợ nhiệt, một khi đã đun nóng, bất kể nấu thế nào, chúng cũng sẽ bị phá hủy với số lượng lớn. Đây là lý do tại sao vị cay của hành lá sẽ ít hơn nhiều sau khi nấu chín.

Nếu bạn ăn sống, bạn có thể bảo quản được nhiều sunfua hữu cơ nhất. Nếu bạn muốn hấp thụ nhiều polyphenol nhất, thì cũng nên xào ở nhiệt độ thấp.

Điều đặc biệt nhất của hành lá là "toàn bộ cây đều ăn được", bao gồm cả rễ, phần trắng và phần xanh. Một số người sẽ rửa sạch rễ và cho vào thịt kho cùng nấu để khử mùi tanh. Phần trắng và phần xanh có tính chất khác nhau. Phần trắng cay hơn, vì vậy những người muốn khử mùi tanh khi nấu thường chỉ để lại phần trắng, phần lớn các hợp chất sunfua hữu cơ tập trung ở đây.

Ngoài ra, bác sĩ Trương Thế Hoành cũng nhấn mạnh, không nên coi thường giá trị dinh dưỡng của hành lá ăn lá (loại không phát triển thành củ ở phần trắng). Mặc dù chúng chứa ít sunfua hữu cơ hơn hành lá ăn cả củ, nhưng chúng chứa nhiều chất dinh dưỡng thực vật, vitamin và khoáng chất hơn. Những chất tiêu biểu bao gồm carotenoid, axit folic, vitamin A, B, C, D, E, K, canxi và selen, magiê, sắt và các khoáng chất khác.

Mặc dù ăn hành lá có thể giúp chống lại ung thư, bác sĩ cũng nhắc nhở rằng đã có những đợt nhiễm viêm gan A do ăn hành lá sống bị ô nhiễm. Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ cũng đã cảnh báo về nguy cơ ăn hành lá sống, nhưng viêm gan A có thể được ngăn ngừa bằng cách tiêm vaccine. Do đó, khi mua hành lá hãy chọn loại hành có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, đảm bảo chất lượng và an toàn thực phẩm. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Những huyền thoại bí ẩn về hồ nước sâu nhất thế giới

Xoay quanh hồ nước sâu nhất thế giới Baikal luôn có những truyền thuyết bí ẩn, chẳng hạn như câu chuyện về con rồng hung tợn, kho vàng của Đế chế Nga và đường hầm dẫn đến vùng đất vĩnh cửu.



Tảng đá Shaman nằm ở thượng nguồn sông Angara

Hồ Baikal ở Siberia của Nga là hồ nước lâu đời nhất và sâu nhất trên hành tinh của chúng ta. Suốt nhiều thế kỷ qua, người dân địa phương đã coi Baikal như chôn linh thiêng và truyền lại những câu chuyện bí ẩn cho các thế hệ sau.

Con rồng hung dữ

Tương tự hồ Loch Ness ở Scotland, Baikal cũng gắn liền một con “quái vật” Nessie của riêng mình và đó thực sự là một câu chuyện đáng sợ.

Truyền thuyết kể rằng một con rồng nước trú ngụ ở Vịnh Mukhorsky, nơi âm nhất của hồ nước này và thường xuyên kéo ngư dân xuống dưới nước. Một số người cho rằng nó giống như một con cá tầm khổng lồ với bộ mặt xấu xí.

Nhiều người lại khẳng định nó là một con quái vật thần lẩn có móng vuốt và gai nhọn chạy dọc lưng, trong khi những người khác tin rằng con quái vật này trông giống như một loài cá sấu cổ đại. Cách đây vài thế kỷ, người dân bản địa vẫn cúng tế lông thú, đồ trang sức và thức ăn, thậm chí cả máu, để quái vật không nổi giận.

Trên thực tế, vào thập niên 1980, các nhà nghiên cứu Liên Xô đã phát hiện được một vật thể chuyển động, dài khoảng 30 mét trong lòng hồ Baikal bằng thiết bị định vị bằng tiếng vang, nhưng họ không thể xác định rõ nó là thứ gì. Những người đam mê săn lùng quái vật Nga và nước ngoài hiện vẫn chưa có lời giải cho bí ẩn trên.

Kho vàng của Đế chế Nga

Một trong những bí ẩn lịch sử lớn chưa được giải đáp chính là câu chuyện về kho vàng của Đế quốc Nga biến mất sau năm 1917. Khi đó, đất nước rơi vào cuộc nội chiến giữa những người ủng hộ chế độ Nga hoàng (Bạch vệ) và những người ủng hộ chế độ mới (Hong quân). Kho dự trữ vàng được chuyển từ trung tâm thủ đô đến tận Siberia.

Khi được tìm thấy năm 1919, hóa ra nhiều thùng bị đánh tráo thay bằng gạch. Khoảng 180 tấn vàng đã biến mất. Một số người tin rằng kho vàng

của Đế quốc Nga đã chìm dưới hồ nước sâu nhất thế giới, khi con tàu chở vàng gặp sự cố trên tuyến đường sắt Circum – Baikal.

Nhiều lần, tàu lặn Mir trong quá trình thám hiểm đáy hồ Baikal đã tìm thấy dấu những chiếc hộp có tuổi đời hàng thế kỷ và thậm chí cả những thỏi vàng lấp lánh trên đó. Tuy nhiên, những cổ vật này không bao giờ được lấy lại do đáy hồ liên tục dịch chuyển.

Sông Angara

Đây có lẽ là truyền thuyết lãng mạn và phổ biến nhất về Baikal. Tổng cộng có khoảng ba trăm con sông và dòng suối chảy vào hồ Baikal, nhưng chỉ có một con sông duy nhất chảy ra là Angara. Đó là một trong những con sông chính của Siberia và trong truyền cổ xưa, Angara được coi là "con gái" của Baikal.

Người dân Serbia ví Baikal như một bà tước giàu có chuyên thu thuế từ các vùng đất xung quanh, còn cô con gái Angara là người hoàn trả lại tất cả. Cô ấy sở hữu một chiếc vòng cổ và giấu kín không cho ai xem vì muốn để dành nó cho người chồng tương lai của mình.

Sau này, Baikal thông báo quyết định gả con gái với tất cả các hiệp sĩ ở vùng lân cận. Người cha đã chọn chàng trai trẻ tên Irkut, mặc dù cô con gái lại đem lòng thích hiệp sĩ Yenisei. Nhưng lời của cha không được phép làm trái, ông nhốt cô lại. Cuối cùng, vào đêm trước lễ cưới, Angara bỏ chạy khỏi nhà, mang theo chuỗi vòng cổ.

Tại nơi cô gặp Irkut, bây giờ là thành phố Irkutsk, cô đã giắt đứt chiếc vòng và ném hạt ngọc phân phát cho người dân. Và nơi cô gặp người thương Yenisei, chính là nơi con sông Angara chảy vào sông Yenisei.

Truyền thuyết kể rằng cô gái Angara không bao giờ trở về nữa khiến người cha không khỏi nhớ thương. Ông đã khóc đến tận khi trút hơi thở cuối cùng và nước mắt của ông đã biến thành hồ Baikal. Và Angara trở thành con sông duy nhất chảy ra khỏi Baikal, tựa như cô gái chạy trốn đi tìm người thương.

Thế giới khác

Baikal là hồ sâu nhất thế giới và người dân Serbia đã biết điều này từ trước khi có kết luận khoa học chính thức. Những câu chuyện cổ xưa kể lại rằng ở dưới hồ là một vực thẳm không đáy dẫn đến một đại dương rộng lớn hoặc một thế giới khác. Ở phía trên vực thẳm này có một xoáy nước mạnh, cuốn tàu thuyền đi ngang qua vào một vùng không gian khác.

Lần đầu tiên người ta có thể tính toán độ sâu của hồ vào là những năm 1930 và sau đó cập nhật liên tục. Hóa ra độ sâu trung bình của hồ Baikal là 740 mét, nhưng ở đáy có vô số khe nứt, đặc biệt là một nơi sâu đến 1642 mét, được cho là “vực thẳm không đáy” trong truyền thuyết. Tuy nhiên, đó đơn thuần là một điểm đứt gãy kiến tạo.

Các nhà khoa học vẫn đang tranh cãi về niên đại của hồ Baikal. Theo lý thuyết chính, hồ nước này đã tồn tại khoảng 25 - 35 triệu năm, nhưng một số chuyên gia lại tính toán nó chừng

150.000 năm và 8.000 năm tuổi.

Được biết, con người bắt đầu sống xung quanh hồ này từ thế kỷ thứ 2 trước Công nguyên. Mặc dù xuất thân từ những dân tộc khác nhau nhưng họ đều gọi hồ nước bằng những cái tên khá giống nhau.

“Bai” trong nhiều ngôn ngữ có nghĩa là “tuyệt vời, to lớn”. Trong tiếng của người Buryat, “Baigal-dalai” có nghĩa là “khối nước lớn, giống như biển”. Trong tiếng Yakut, “baihal”, “baig'al” có nghĩa là “vùng nước sâu, lớn”. Một truyền thuyết khác cho rằng hồ Baikal được hình thành trên một ngọn núi lửa và tên của nó có nghĩa là "Đứng trên lửa". ■

Trái đất chứa được bao nhiêu người?

Theo các nhà khoa học, cách đây 300 nghìn năm khi người Homo sapiens bắt đầu xuất hiện, tổng dân số trên thế giới chỉ từ 100 đến 10 nghìn người.

Hiện nay, Trái đất của chúng ta có khoảng hơn 8,2 tỷ người. Câu hỏi đặt ra là Hành tinh xanh có thể chịu đựng dân số là bao nhiêu?

Theo nhà khoa học Joel E. Cohen, người đứng đầu Phòng thí nghiệm Dân số tại ĐH Rockefeller và ĐH Columbia ở thành phố New York, Mỹ, từ khi loài người xuất hiện, phải mất khoảng 35 nghìn năm dân số Trái đất mới tăng gấp đôi.

Sau khi nền nông nghiệp ra đời, từ 15 đến 10 nghìn năm trước - thời điểm có từ 1 triệu đến 10 triệu cá thể trên Trái đất, phải mất 1.500 năm để dân số loài người tăng gấp đôi. Đến thế kỷ 16, thời gian để dân số tăng gấp đôi giảm xuống còn 300 năm. Và đến đầu thế kỷ 19, chỉ còn mất 130 năm.

Từ năm 1930 đến năm 1974, dân số Trái đất tăng gấp đôi một lần nữa, chỉ trong 44 năm. Nhưng liệu dân số loài người có tiếp tục tăng với tốc độ này không? Và có giới hạn nào cho số lượng con người mà hành tinh của chúng ta có thể chịu đựng hay không?

Vào năm 1679, nhà khoa học Antoni van Leeuwenhoek, người phát minh ra kính hiển vi, dự đoán Trái đất có thể chứa được 13,4 tỷ người.

Ông tính toán rằng, Hà Lan chiếm 1 phần trong 13.400 đất đai có thể sinh sống trên hành tinh của chúng ta, do đó lấy dân số 1 triệu người của Hà Lan nhân với 13.400. Còn Cohen, sau hơn 40 năm đã thu thập được 65 bản ước tính khả năng chịu đựng của Trái đất, từ 1 tỷ đến hơn 1 nghìn tỷ người.

Các kỹ sư ban đầu thường sử dụng thuật ngữ “khả năng chịu đựng” để mô tả lượng hàng hóa mà một con tàu có thể chứa.

Vào thế kỷ 19, các chuyên gia về động vật hoang dã đã sử dụng thuật ngữ này trong quản lý bầy đàn, trước khi các nhà khoa học áp dụng khái niệm trên vào sinh thái học để mô tả quần thể tối đa của một loài mà một môi trường sống có thể hỗ trợ.

Theo Cohen, trong một môi trường sống,

SỬU TÂM & TÌM HIỂU



một quần thể sẽ vẫn ổn định, nếu tỷ lệ sinh và tử bằng nhau. Nhưng những thay đổi về môi trường, chẳng hạn như ô nhiễm hoặc bệnh tật, có thể làm tăng hoặc giảm khả năng chịu đựng của môi trường sống.

Cohen giải thích, khi nói đến dân số, “khả năng chịu đựng” phụ thuộc vào những ràng buộc tự nhiên và sự lựa chọn của con người”. Ví dụ, những hạn chế về tự nhiên bao gồm khan hiếm lương thực và sự khắc nghiệt của môi trường.

Các lựa chọn của con người bao gồm các mối tương tác giữa kinh tế và văn hóa, chẳng hạn như cách chúng ta sản xuất và tiêu dùng hàng hóa, cũng như tỷ lệ sinh, tuổi thọ trung bình và di cư.

Theo Max Roser, Giám đốc Chương trình Oxford Martin về Phát triển Toàn cầu ở Vương quốc Anh, các quốc gia có thu nhập cao, nơi phụ nữ được tiếp cận nhiều hơn với giáo dục và kế hoạch hóa gia đình, thường có tỷ lệ sinh thấp hơn và quy mô gia đình nhỏ hơn so với các quốc gia có thu nhập trung bình và thấp.

Nói cách khác, có thể có giới hạn về số lượng người mà Trái đất hỗ trợ, nhưng chúng ta không biết chính xác con số đó là bao nhiêu. Nó thay đổi dựa trên cách chúng ta sản xuất, tiêu thụ và quản lý tài nguyên của mình.

“Tương lai dân số thế giới được thúc đẩy bởi sự kết hợp giữa sinh tồn và sinh sản” - Patrick Gerland thuộc Bộ phận Dân số Liên Hợp Quốc, nói với Live Science.

“Nếu thế giới có tỷ lệ bình quân hai con trên một cặp vợ chồng thì chúng ta có thể tiếp tục duy trì quy mô dân số ổn định hoặc ít hơn. Khi đạt con số nhỏ hơn hai từ thế hệ này sang thế hệ khác, dân số sẽ co lại hoặc suy giảm. Nếu trên mức đó và tuổi thọ cao thì dân số sẽ tăng lên”.

Nhiều quốc gia có thu nhập thấp trên thế giới thường có tỷ lệ sinh cao và quy mô gia đình lớn, nhưng tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh cũng cao và tuổi thọ thấp.



Tuy nhiên, ông Gerland cho rằng “tại nhiều quốc gia đã đạt đến giai đoạn phát triển văn hóa kinh tế - xã hội nhất định, mỗi cặp vợ chồng chỉ hai con hoặc ít hơn”. Điều này có nghĩa là chăm sóc y tế tốt giúp tăng tuổi thọ, đồng nghĩa với gia tăng dân số. Xu hướng này cũng xảy ra ở các quốc gia có tỷ lệ sinh giảm.

Tăng trưởng dân số toàn cầu đạt đỉnh vào

những năm 1960 và đã chậm lại kể từ đó. Năm 1950, tỷ lệ sinh trung bình là 5,05 trẻ em trên một phụ nữ, theo Bộ phận Dân số của Liên Hợp Quốc.

Vào năm ngoái, tỷ lệ này đã giảm xuống còn 2,44 trẻ em trên một phụ nữ. “Hiện nay, sự đồng thuận của giới khoa học là dân số thế giới sẽ đạt đỉnh vào cuối thế kỷ này”, như Gerland giải thích.

Dân số thế giới được dự đoán sẽ đạt 10,4 tỷ người vào những năm 2080 và duy trì ở mức đó cho đến năm 2100. Nhưng vị chuyên gia của Liên Hợp Quốc nhấn mạnh rằng, các nhà nhân khẩu học càng nhìn vào tương lai thì các dự đoán, dự báo của họ càng trở nên không chắc chắn.

Số người mà Trái đất có thể hỗ trợ không phải là một con số cố định. Cách con người sản xuất và tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên ảnh hưởng đến cách môi trường của chúng ta có thể duy trì các quần thể trong tương lai. Theo Gerland, khi nói đến khả năng chịu đựng, đó là vấn đề của phương thức sản xuất, phương thức tiêu dùng, ai có quyền tiếp cận cái gì và bằng cách nào.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí *Proceeding of the National Academy of Sciences* cho thấy, nếu dân số Hoa Kỳ chuyển sang chế độ ăn chay, vùng đất thay vì được sử dụng để trồng trọt làm thức ăn chăn nuôi, sản xuất thịt, sẽ được canh tác và nuôi sống thêm 350 triệu người. ■

Ánh sáng xanh là gì? Ánh sáng xanh có hại cho cơ thể như thế nào?

Nhiều người thắc mắc về ánh sáng xanh là gì? Nó có ảnh hưởng thế nào đến cơ thể của chúng ta. Bài viết sau đây sẽ giải đáp thắc mắc cho các bạn.

Ánh sáng xanh là gì?

Ánh sáng xanh là loại ánh sáng được phát ra liên tục từ những thiết bị như màn hình máy tính, tivi, điện thoại, tablet hay cả đèn LED. Ánh sáng xanh với năng lượng cao giúp tăng khả năng hiển thị nội dung khi sử dụng ngoài trời. Tuy nhiên, khi bạn tiếp xúc với màn hình vào ban đêm thì ánh sáng xanh sẽ vô cùng nguy hiểm.

Trong ánh sáng xanh có mang nhiều năng lượng trong dải hẹp từ 415 - 455 nm gây hại nhiều hơn cho mắt, ở đây chính là thủy tinh thể và võng mạc của mắt. Trong quang phổ học các dải xanh của ánh sáng xanh mang nhiều năng lượng hơn và có thể đi thẳng qua mắt bạn - gây nên chứng cận thị và thoái hóa điểm vàng.

Khi tiếp xúc với ánh sáng xanh nhiều và đủ lâu thì thường bị mắc các chứng bệnh về mắt như: Hội chứng thị giác màn hình và bệnh thoái hóa hoàng điểm.

Nhiều người có thói quen rất tai hại là tắt hết đèn lên giường với điện thoại cầm trên tay để xem một thứ gì đó cho dễ ngủ. Điều này rất tai hại cho mắt và cơ thể nếu kéo dài.

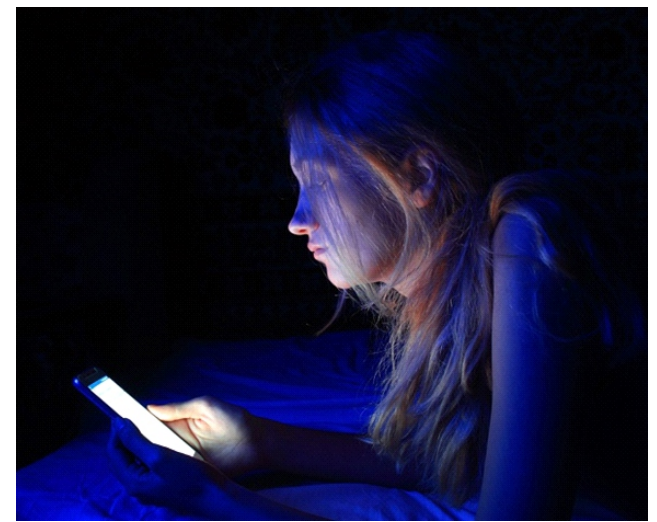
Một số tác hại cụ thể nhất của ánh sáng

xanh

Không chỉ ảnh hưởng đến mắt mà còn ảnh hưởng tới nhịp sinh học và cả toàn bộ cơ thể như sau:

Ánh sáng xanh gây ức chế cơ thể sản sinh melatonin

Melatonin là nội tiết tố giúp cơ thể con người nhanh chóng đi vào giấc ngủ. Nếu não không sản xuất đủ melatonin do tiếp xúc với ánh sáng màu xanh của các thiết bị điện tử vào buổi tối bạn sẽ thấy khó ngủ, không buồn ngủ. Không sử dụng tivi, điện thoại, tablet trước khi đi ngủ trước 1 tiếng là một giải pháp tốt để bạn có thể ngủ ngon.



Làm ảnh hưởng đến nhịp sinh học của cơ thể

Nhịp sinh học của cơ thể chúng ta là một nhịp điệu phản ứng với ánh sáng ngày và đêm, tác động đến cơ thể, tinh thần và thay đổi hành vi trong một chu kỳ 24 giờ. Nó cũng ảnh hưởng đến chu kỳ thức - ngủ của cơ thể, sản sinh nội tiết tố và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Ánh sáng xanh là một trong những yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất đến nhịp sinh học ở thời đại ngày nay. Nó khiến cơ thể bạn cảm thấy mệt mỏi và mất cân bằng.

Ánh sáng xanh gây kích thích xấu

Vào ban ngày thì ánh sáng xanh không có ảnh hưởng xấu vì ngay cả ánh sáng mặt trời cũng có ánh sáng xanh, tuy nhiên ban đêm chúng có thể làm gián đoạn quá trình thư giãn, nghỉ ngơi của bạn bằng cách thu hút, khiến bạn tập trung, chú ý quá mức, gây kích thích, thay đổi tâm trạng.

Ánh sáng xanh gây thoái hóa điểm vàng

Khi tiếp xúc với một số lượng lớn ánh sáng xanh trong thời gian dài sẽ gây thoái hóa điểm vàng theo độ tuổi.

Giải pháp với khắc phục:

Giải pháp khắc phục thì tốt nhất là bạn nên hạn chế tối đa việc tiếp xúc với các thiết bị như máy tính, điện thoại, tivi nhất là vào ban đêm và trước khi đi ngủ.

Hoặc bạn cũng có thể mua các loại miếng dán màn hình cho tivi, điện thoại, chọn chế độ ban đêm cho máy tính, điện thoại.

Sử dụng các loại kính có khả năng lọc ánh sáng xanh cho người cận hoặc cả người bình thường (kính 0 độ). ■



TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 13/7 đến 19/7/2026

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



Bạch Dương (25/3 - 19/4)

Bạch Dương cần duy trì thói quen tốt của mình mỗi ngày. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và hài lòng về cuộc sống của mình hơn.

Vận trình tài chính của Bạch Dương trong tuần khá ổn định. Bạn không nên đầu tư hay kinh doanh vào bất cứ lĩnh vực nào trong thời điểm này. Vận đào hoa của Bạch Dương độc thân sẽ nở rộ, bạn có thể sẽ bắt gặp một ánh mắt khiến bạn "say cả đời".



Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Vận trình công việc trong tuần không quá khó khăn. Bạn không tốn quá nhiều thời gian mà có thể giải quyết được tất cả

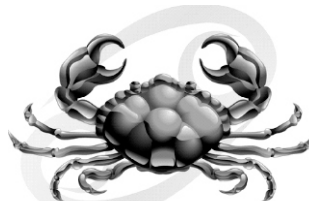
mọi việc. Mọi thứ diễn ra đúng như mong muốn của bạn. Tuy nhiên bạn cũng nên cẩn trọng để tránh mắc phải sai lầm. Chuyện tình cảm của Kim Ngưu nhận được những dấu hiệu tích cực. Nếu như có ai đó phù hợp và thể hiện tình cảm với bạn thì đừng ngại bật đèn xanh cho họ nhé. Mọi quan hệ của bạn sẽ tiến triển tốt đẹp hơn nếu như bạn chủ động đấy. Khả năng phán đoán, phân tích của bạn khá tốt vì vậy bạn nên chọn công việc phù hợp với tài năng của mình.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Song Tử sẽ có cơ hội bắt đầu thử sức với công việc, nhiệm vụ mới. Bạn đang có vận đào hoa tốt vì vậy nên cân nhắc lựa chọn đối tượng phù hợp.

Những người còn độc thân sẽ có hứng thú trong việc tìm kiếm tình yêu của đời mình. Tình hình tài chính tương đối ổn định. Nguồn thu nhập đều đều với bạn nhưng chỉ ở mức đủ ăn đủ tiêu mà không được dư dả nhiều. Bạn cảm thấy chưa được hài lòng với ngân sách hiện tại của mình và muốn tìm kiếm công việc mới để tăng thêm thu nhập.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Cự Giải sẽ có hứng thú hơn trong công việc và trau dồi kinh nghiệm thực tế. Chuyện tình cảm của bạn không

được như ý. Bạn xảy ra chút cãi vã với người ấy, bạn không nên đổ hết trách nhiệm cho đối phương mà cũng cần nhìn nhận lại lời nói và thái độ của bạn

thân. Tình hình sức khỏe của bạn đã có những cải thiện tuy không nhiều. Đó cũng là một trong những nguyên nhân khiến bạn cảm thấy mệt mỏi trong tuần này.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Tuần này dự báo vận may công danh sự nghiệp cũng như tiền tài sẽ đến với bạn. Tuy nhiên bạn nên cẩn thận nếu như có ai đó

vay mượn tiền, hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi đưa ra quyết định. Chuyện tình cảm có những dấu hiệu khởi sắc khi những người độc thân có cơ hội làm quen với đối tượng khá là tâm đầu ý hợp. Nếu bạn thực sự nghiêm túc và chân thành trong mối quan hệ này và biết nắm chắc thời cơ thì sẽ có được mối nhân duyên tốt đẹp.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Trong vấn đề tình cảm, Xử Nữ là chòm sao nhận được không ít may mắn. Bạn được những người

xung quanh say đắm, ngưỡng mộ. Vận trình công việc cũng diễn ra ổn định. Tuy nhiên, bạn đừng quên kiểm soát cảm xúc của mình, một vài vấn đề bạn cảm thấy không thuyết phục nhưng nếu là quyết định của tập thể thì hãy cố gắng hoàn tất phần việc của mình. Tài chính của bạn báo hiệu suy giảm. Do vậy bạn cần phải kiểm soát thu chi, tránh mua sắm những thứ không cần thiết để sau này cảm thấy hối tiếc. Bạn có thể cân nhắc đến công việc làm ăn, buôn bán để cải thiện tình hình thu nhập.



Thiên Bình (23/9 - 22/10)

Sự nghiệp của bạn có dấu hiệu chuyển biến tích cực trong tuần này. Tinh thần đó của bạn rất được đánh giá cao và nó giúp bạn tiến

bộ lên từng ngày. Vận trình tình cảm của chòm sao cũng không được hòa thuận, như ý. Xung đột giữa bạn và người ấy xảy ra ngày một nhiều hơn. Điều đó khiến mối quan hệ của bạn và người ấy trở nên xa cách, thậm chí là rạn nứt. Có lẽ hai người đang cần một không gian yên tĩnh riêng.



Bọ Cạp (23/10 - 21/11)

Tuần mới mọi chuyện không được suôn sẻ cho lắm, bạn cần phải cẩn trọng khi đối mặt với áp lực, khó khăn trong công việc. Chuyện tình cảm của bạn có lẽ tốt hơn

một chút khi nó có dấu hiệu được hâm nóng. Bạn và người ấy dường như có thể cởi mở hơn trong việc tâm sự, chia sẻ cảm xúc và khó khăn trong

cuộc sống của mình so với trước đây. Có lẽ đây sẽ được coi là chỗ dựa tinh thần lớn nhất của bạn.

Nhân Mã (22/11 - 21/12)



Đây chính là thời gian thích hợp để bạn điều chỉnh lại cuộc sống. Bạn nên biết rằng người thành công đôi khi không phải là người tài giỏi nhất mà là người gây được thiện cảm nhất. Chuyện

tình cảm của bạn trong tuần này khá êm đẹp. Hãy tận dụng cơ hội này để tìm kiếm một nửa lý tưởng cho mình. Cố gắng đưa những bài tập thể dục 30 phút vào thời gian biểu của bạn mỗi ngày. Bạn có thể lựa chọn những cách phù hợp như đi bộ buổi sáng, học yoga, hay chạy xe đạp...



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Vận trình công việc không được thuận lợi trong tuần này. Đừng tin tưởng ai đó quá nhẹ để tránh mắc bẫy của kẻ tiểu nhân. Bạn

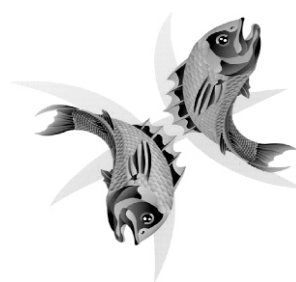
hãy giữ cho bản thân thật bình tĩnh và lấy lại sự tự tin. Tuần này những cảm xúc yêu thương và hành động thực tế giúp bạn có được sự thấu hiểu nhau. Bạn có thể nhận ra được tình yêu đích thực của mình. Chính là người luôn kề vai, đồng hành, cùng bạn vượt qua những lúc khó khăn nhất.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Bảo Bình sẽ nhận được một số điều tốt đẹp trong tuần này. Tài vận của Bảo Bình trong tuần này khá vượng, thu nhập từ cả

chính và phụ sẽ tăng lên giúp bạn có thể hoàn trả cho các chi phí cần thiết. Vận tình duyên của bạn tuần này nở rộ khi đang khá có duyên với người khác giới. Ăn uống lành mạnh là điều quan trọng để cơ thể hoạt động đúng chức năng. Vì vậy bạn cần phải hạn chế đồ ăn đã qua chế biến và đồ uống có chất kích thích như rượu, bia, nước ngọt.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Song Ngư sẽ đón nhận những tin vui bất ngờ. Những nỗ lực của bạn trong thời gian qua đã có hồi đáp như trông đợi và bạn có thể bắt đầu tận hưởng thành quả đó vào

cuối tuần. Bạn đang tận hưởng một tuần mới khá yên bình về chuyện tình cảm. Bạn luôn biết cách làm mới cho tình yêu của mình, cố gắng duy trì bầu không khí vui vẻ, thoải mái mỗi khi bên cạnh người ấy. Vận trình công việc của bạn tuần này cũng vô cùng thuận lợi. Bạn nhanh chóng hoàn thiện nhiệm vụ mình đã đề ra. Một tuần làm việc hiệu quả, bạn được cấp trên đánh giá cao và được đồng nghiệp công nhận... ■

TRUYỆN NGẮN

Xin hạnh phúc đừng chạy quá xa...

Nếu có thể, xin hạnh phúc đừng chạy quá xa để nếu không may lỡ đến, tôi vẫn đủ sức níu chân em và cả những yêu thương như lúc này...

Sáng chủ nhật, tôi dậy muộn. Vươn vai một cái thật dài, tôi mở cửa bước ra, tính lượn lờ đâu đó để qua hết sáng chủ nhật nhàm chán. Vậy nhưng bước chân tôi bị cản ngăn bởi một lẵng quả xinh xắn đặt ngay trước cửa, nhìn quen thuộc, rất quen, tôi thoáng giật mình và ngay tức khắc nâng lẵng quả lên, một hộp đựng kim chi muối, tôi đã đoán không sai người gửi, chính là em. Dòng chữ rất xấu mà thân thương vô cùng trên tờ giấy nhắn: “Ê nhóc, chị nhớ cậu!”.

Tôi có đang nằm mơ không? Em nói là em nhớ tôi sao? Cô gái dở hơi, cô chấp và bướng bỉnh ấy. Cô chấp không chịu thừa nhận rằng trong lòng em, hình bóng tôi đang lớn dần lên để rồi lặn mất tăm suốt một quãng thời gian dài, để mặc “thằng em”, là tôi ngu ngơ không biết tâm trí mình nơi nao. Em không còn e ngại nữa, em thừa nhận rằng em nhớ tôi, đúng vậy, là nhớ, rất nhớ...

Em vốn hơn tôi hai tuổi, mặc dù luôn tỏ ra là “đàn chị” nhưng đối với tôi, tâm hồn em vẫn như một con bé chẳng hơn. Tôi và em biết nhau đã từ lâu lắm nhưng mãi đến khi tôi bước chân vào cổng trường đại học, lại ở cạnh phòng trọ của em, tôi mới nhận ra em chính là mảnh ghép mình còn thiếu.

Chúng tôi ở cạnh nhau, đi qua suốt hơn 2 năm trải dài bao kỉ niệm. Những con đường Hà Nội chất chứa bao ký ức nhớ thương, tôi đã thừa nhận nỗi nhớ em trước khi em nói ra câu này rất lâu. Vậy mà em đáp lại tôi như thể đó là một câu nói đùa giỡn của bạn bè cho vui và lảng tránh...

Tôi nhớ lần ấy mình tỏ tình với em. Một đêm Hà Nội lạnh cắt da, những nỗi chán chường vì quá nhiều điều rắc rối, lần đầu tiên tôi say mềm như vậy. Tôi gõ cửa phòng em giữa đêm, ôm chầm em rồi hét toáng lên: “Anh thích em!”.

Kết quả của lần đó, em cho tôi cái bạt tai đau điếng vì “tội láo xược”, đẩy tôi về phòng rồi nghỉ chơi suốt một tuần liền. Tôi ngăn người suốt một tuần ấy, đựng việc gì hòng việc đó và ngày nào cũng đều đặn mò qua nhà em xin lỗi dù tôi chẳng có lỗi gì. Tôi thích em đâu có gì là ghê gớm, chẳng qua em cứ cố chấp mà thôi.

Em mê văn, cũng nghiện thơ nữa. Suốt ngày lọ mọ viết lách mà không để hở cho tôi xem bao giờ. Tôi cũng không hiểu vì sao em mê những thứ lãng mạn như vậy mà không bộc lộ chút lãng mạn ấy trong mối quan hệ của chúng tôi?

Một chút cởi mở, kể cả mộng mơ thì không đến nỗi em bỏ đi biệt lập rồi lại xuất hiện, thừa nhận em nhớ tôi. Em bảo một ngày nào đó nhất định sẽ có cuốn sách cho riêng mình, tôi ậm ừ rồi cười phá lên. Em cau mày hờn dỗi, lại nghỉ chơi thêm một tuần nữa.

Tôi dở khóc, dở cười vì “bà chị” của mình, đã bảo em trẻ con không để đâu cho hết dù luôn muốn tôi gọi là chị kia mà.

Tôi học từ em, cũng thích đọc thơ, một vài cái tản mạn nhỏ nhỏ được chia sẻ trên newfeeds, chẳng phải vì em mà bởi có đôi lúc, tôi cảm nhận như ai đó đang nói hộ nỗi lòng mình.

Em qua nhà tôi thường xuyên, dù tôi làm chuột bạch cho những món ăn em mới thử nghiệm. Dù đôi lúc mất tiền mua thuốc tiêu hoá nhưng tôi luôn tự hào phải biết, người đầu tiên được thử kia mà.

Như thế có nghĩa là với em, tôi đã trở nên thân thuộc. Còn với riêng tôi, em đã đặc biệt ngay từ cái phút giây em cùng tôi dạo chơi qua mọi ngõ đường Hà Nội, rồi lặng thinh, khóc nức trên vai tôi khi em kể tôi nghe về mối tình đầu đã trót dở dang, tôi thấy nước mắt em thấm vào ngực áo mình lạnh buốt.

Thế đấy, “bà chị” cũng có lúc phải nắc nhen trên vai “thằng em” ngày thường quen dạy dỗ, tôi thương em nhưng chỉ biết mỉm cười, tôi nhất định sẽ không làm em khóc như ai kia từng vô tâm, hững hờ.

Tôi vẫn thường qua nhà sửa giúp em cái máy tính trong tình trạng đơ toàn tập vì em trót cài mấy cái ứng dụng vớ vẩn không phải lõi, chỉnh lại những bài hát tiếng Anh mà em hát cả trăm lần vẫn sai nhịp, loạn phách. Em cười khi nom ghét dễ sợ, lúc ấy tôi hỏi sao không lên mặt dạy dỗ tôi nữa đi, em đáp bằng một câu chẳng liên quan:

- Thôi, chị sẽ đền bù bằng một bữa trưa nhé!

Thân nhau là thế, chia sẻ mọi điều là thế nhưng giữa tôi và em vẫn luôn có khoảng cách phân chia hết sức rạch ròi, là em vẽ. Cứ mỗi độ tôi định nói ra điều gì đó đặc biệt hơn mức bình thường trong mối quan hệ của chúng tôi thì đều bị em chặn họng.

Câu tỏ tình tôi tập cả chục lần trước gương, em chỉ nói một câu nó đã bẹp dí như quả bóng bị xì hết hơi. Vậy đấy, tôi vẫn phải là thằng em ngoan ngoãn mò sang xin lỗi bà chị của mình sau mỗi bận “trót đại” thốt ra những lời yêu thương không kìm nén được. Hộp thư tin nhắn của tôi hầu hết là em. “Chúc ngủ ngon”, “Chúc gái già ngủ ngon”...

Những cái tin được gửi đi rất khuya và có lẽ em chỉ đọc được vào sáng hôm sau nhưng tôi vẫn gửi nó rất đều đặn. Có một lần duy nhất em đáp lại tôi, cái giọng nạt nộ không lẫn vào đâu được: “Ngủ đi! Trẻ con còn bày đặt thức khuya”. Tôi cố ghìm nhịp tim mình nhanh hơn rồi nhắn lại: “Ừ. Nhớ!”.

Tôi đợi rất lâu mà không có tin đáp lại, biết cũng như mọi lần, em lại lảng tránh, tôi chẳng còn cách nào hơn. Sao em cứ mãi trốn tránh tôi như vậy? Rõ ràng là những lúc ở cạnh tôi, nụ cười em rạng rỡ hơn hết thảy, nước mắt em tuôn trào thoải mái nhất hay sao?

Tôi chẳng thể hiểu em tìm kiếm thứ gì ở tình yêu em có. Bình yên, tôi có thể cho em thừa. Chăm sóc và quan tâm, tôi tự tin mình làm tốt. Tôi

nghĩ đó có lẽ là tất cả những gì tôi và rất nhiều người kiếm tìm ở người mình muốn gắn bó. Vậy thì tại sao? Tại hình bóng tình đầu vẫn còn hằn sâu trong lòng em những tổn thương quá lớn? Tại em ngại ngần? Tôi chẳng thể tự mình lí giải...

Tốt nghiệp đại học, em chuyển nhà đột ngột để tiện cho công việc, chúng tôi gặp nhau ít hẳn đi vì không thể thường xuyên qua lại nhà nhau như trước nữa.

Tuy rằng em vẫn vậy, vẫn dạy dỗ và nạt nộ tôi như thằng em trong gia đình, thi thoảng đặt một vài món ăn em mới thử nghiệm trước cửa phòng trọ của tôi rồi lại vội vàng với công việc. Có lần tôi đến thăm nhà mới của em mà không báo trước vào một sáng chủ nhật vắng lịch làm thêm, đang loay hoay trong gian bếp nhỏ xem có thứ gì đó để ăn, em bước ra làm tôi mém xỉu.

Em mặc bộ quần áo cầu thủ màu đen xì và rộng thùng thình. Không phải nói quá nhưng thực sự nhìn em lúc đó, tôi tưởng tượng đến con bù nhìn người ta đặt ngoài đồng để canh lúa.

Tưởng rằng chỉ có một mình nên em ăn mặc xuề xòa như vậy, hỏi ra mới biết em có tận bảy bộ với bảy màu khác nhau cùng kiểu dáng y hệt. Em bảo nghĩ con trai thích bóng đá nên sắm liền bảy màu của bảy đội khác nhau, gặp anh đẹp trai thích đội nào em sẽ mặc bộ của đội đó để tán cho... dễ đổ. Tôi suýt sặc nước mà đáp lại em:

- Người đã xấu còn thích ăn mặc tùy tiện!

Thú thực khi nói ra câu đó, tôi chưa bao giờ nghĩ em xấu. Chỉ là ý nghĩ về khoảnh khắc em đến gần một gã trai nào đó mà cười đùa vui vẻ, tôi thấy mặt mình nóng bừng lên. Em suýt khóc khi tôi nói câu đó, tôi nhận ra mình hối hận. Phải rồi, cô nàng trẻ con này, sao tôi không nghĩ ra chứ. Dù có bộc lộ mình cá tính và mạnh mẽ mấy, em vẫn rất dễ tổn thương chỉ vì một câu đùa giỡn. Tôi bất giác đưa tay vuốt tóc em, nói vội:

- Đùa đấy! Đừng có tin!

Em đưa tay gạt chút nước mắt vừa vương trên rèm mi đen lấy rồi đẩy tay tôi ra:

- Ai thêm khóc! - Rồi lấy lại giọng vui vẻ rất nhanh, em đùa tôi - Chị biết hôm nay cậu đến để ăn chục mà. 10h rồi, có muốn thay đổi quyết định không?

Tôi lắc đầu đáp lại em bằng một gương mặt không thể biểu cảm hơn. Em nhảy tung tăng như múa rối, ra đến cửa, em vẫy tay gọi tôi:

- Đi, đi chợ, nhanh lên!

Thời gian thấm thoát trôi nhanh, tôi đã ở quãng thời gian cuối cùng của đời sinh viên, còn em, sau bao nỗ lực cũng sắp có cuốn sách đầu tiên của riêng mình. Em hẹn tôi nhất định phải đến buổi ra mắt sách, xem em “chép giò” giỏi như thế nào khi đứng trước bao nhiêu người, hãnh diện giới thiệu về cuốn sách của riêng mình.

Tôi cười, hứa một lời chắc chắn rằng mình sẽ đến, không quên ra điều kiện em phải đến tặng hoa rồi ôm tôi một cái trong buổi thuyết trình luận văn tốt nghiệp. Em lườm tôi rất dài rồi cóc vào đầu một cái đau điếng:

TRUYỆN NGẮN

- Dám ra điều kiện nữa hả? Được, chị sẽ đến tặng hoa, tiện thể tặng luôn cậu vài quyển mới học được ở trung tâm luyện võ.

Tôi lại cười rồi nhìn em trêu mếu, em lườm tôi thêm cái nữa và không quên dặn thêm trước lúc tôi ra về:

- Chuẩn bị ra sách nên hai tuần tới chắc chị không đến đâu. Ăn uống tử tế vào mà ôn thi đấy! Có quá nhiều thứ chị của cậu phải lo rồi...

Tôi về, tơ tưởng đến cái ngày ra mắt sách. Em đứng trên giới thiệu oai phải biết, độc giả bên dưới sẽ trầm trồ, còn tôi, hãnh diện mà rằng với mọi người: “Bạn gái tôi...”. Tôi sẽ ngồi phía dưới, nhìn em chăm chú bằng ánh mắt kiên định để em hết run sợ mỗi khi nhìn xuống.

Chẳng biết em theo tôi vào tận trong gác ngủ ra sao, chỉ biết sáng hôm sau thằng bạn cùng phòng quát âm lên: “Tối qua mày bị gì thế? Kéo hết chăn rồi cười sặc sụa làm tao không ngủ được”, tôi cười ngượng nghịu né cái nhìn “điều tra” của nó. Trời, mới có mấy ngày không gặp mà tôi tơ tưởng em đến độ ấy rồi ư?

Cái ngày tôi mong chờ sắp đến, nhưng đột nhiên tôi lại bị ốm. Sốt mê man mấy ngày liền. Đêm, tôi lịm đi, không biết sự tình ra sao mà sáng ra, tôi đã thấy mình trong bệnh viện và mẹ kè kè chăm sóc bên cạnh.

Hoá ra tôi sốt quá cao và mê man không biết gì nên thằng bạn gọi xe chở tôi vào bệnh viện và nhân tiện báo cho cả mẹ tôi. Tôi hồi sức dần, xuất viện luôn trong ngày dù đầu óc còn choáng choáng rồi giục mẹ về nhà chăm sóc ba và mấy đứa nhỏ, mẹ dùng dằng mãi mới chịu để thằng bạn tôi chở giùm ra bến xe.

Tôi cũng chẳng hiểu nó làm âm lên đến mức nào về bệnh tình của tôi mà chiều ấy, nhóm bạn cũ hơn chục đứa kéo vào thăm và làm âm âm cái gian phòng trọ nhỏ xíu của tôi. Chúng nó cười nói nổ trời làm tôi quên mệt. Được một hồi rồi cũng tán về hết, chỉ còn Chi ở lại.

Chi là cô bạn cùng học chung từ cấp hai, từng có lần thổ lộ rằng cậu ấy thích tôi. Những thoáng xúc cảm bông bột đi qua, chúng tôi vẫn là bạn nhưng Chi luôn tốt với tôi một cách lạ lùng. Chi giúp tôi dọn dẹp lại căn phòng bừa bộn, cùng nhau ôn vài kỷ niệm cũ kĩ một thời. Mãi đến khi chuyến xe cuối cùng kịp đi qua, Chi mới ra về. Chi về rồi, thằng bạn ghé tai tôi:

- Chị ấy đến đây, thấy mày đang nói chuyện cùng Chi nên lại về!

Tôi thấy ruột gan mình cuộn lên. Sao tôi lại quên cái ngày quan trọng này? Tôi lục tung điện thoại, 7 cuộc gọi nhớ và tin nhắn khá dài của em.

“Chị cứ tưởng cậu sẽ đến. Thôi, cố nghỉ ngơi cho khỏe rồi lo mà ôn thi. Chị không giận. Chẳng là gì của nhau để có được cái quyền đó. Chắc chị sẽ đi xa một thời gian...”.

Tôi sững sờ như người mất hồn. Cơ hội duy nhất để chứng tỏ mình có thể làm chỗ dựa cho em đã mất đi một cách ngu xuẩn như thế này đây. Còn với Chi, em đang hiểu lầm điều gì đó. Tôi bấm nút

phím điện thoại vào số của em, thuê bao không liên lạc được, nhắn tin không có hồi đáp.

Tôi đến nhà trọ tìm em, người ta bảo em trả phòng rồi và không biết đi đâu. Em khoá facebook, tất cả mọi thứ có thể liên lạc em đều xoá sạch. Tôi không còn cách nào khác, đành giữ lòng hồi hận, xót xa mà ôm bóng hình em nơi sâu thẳm con tim mình. Tôi không thể vỡ oà nước mắt vì xét cho cùng, chúng tôi... “chẳng là gì của nhau”, cái dòng tin nhắn bật ra thành tiếng nghe sao đau lòng đến thế! Phải. Chẳng là gì. Chỉ tại tôi ngu ngốc.

Tôi trở lại là tôi như những tháng ngày chưa gặp em nhưng chẳng ai nhận ra. Tôi cười ít hơn và đi-về căn phòng trọ của mình như một cái bóng, lặng lẽ, vật vờ. Tôi nhớ em điên đảo những đêm mưa lạnh. Đôi mắt trong veo, mái tóc ngắn hất không đường lối và còn cả dòng tin nhắn sau cùng của em: “Chẳng là gì của nhau...”.

Em có muốn không? Tôi luôn sẵn sàng là người chờ che. Em có tin không? Tôi sẵn sàng yêu em không màng nghi kị. Em có hiểu không? Tôi khao khát nghe em gọi tôi một tiếng đầy tin yêu, tôi sẵn sàng nâng đỡ em những đoạn chông gai nhất. Em đi rồi, ai thấu lời tôi hỏi?

Tôi gặp lại em vào một chiều thu Hà Nội lá ngợp vàng góc phố như những ngày xưa em cùng tôi đạp xe qua những góc phố quen, những chiều vắng muộn, chỉ nghe thấy âm thanh của gió vi vu và tiếng lá xạc xào. Em chẳng khác hơn xưa, trông có phần yếu đuối dù vẫn nét mặt kiêu kì thuở nào.

Tôi thấy lòng mình choáng men say hạnh phúc. Con tim không rộn ràng như những ngày tháng bông bột nhưng nồng ấm một niềm tin yêu đến lạ. Em nói từ hồi rời đi đến giờ vẫn chưa làm hộp kim chi thứ hai nên chắc tay nghề cũng không tiến bộ là mấy.

Tôi không nói, cũng không còn lên tiếng trêu chọc em như xưa mà chỉ mỉm cười nhìn em trêu mếu. Em chịu để tôi gọi bằng em chứ không đòi xưng chị như trước đây. Tôi có cảm giác hạnh phúc đang gõ cửa trái tim tôi, mỗi lúc một rõ ràng thứ âm thanh khiến người ta rạo rức tâm can.

Và nếu như có thể, xin hạnh phúc đừng chạy quá xa để nếu không may lơ đãng, tôi vẫn đủ sức níu chân em và cả những yêu thương như lúc này... ■

Hoàng Duy

Anh sẽ đi cùng em...

Đúng là ánh mắt ấy, không thể lẫn vào đâu được, ánh mắt mọi khi mình vẫn nhìn trong ảnh, trong những lúc nói chuyện trên mạng xã hội, nhưng sao, hôm nay khi nhìn vào ánh mắt ấy, tim mình lại thế này...

Đan - chưa bao giờ tin vào tiếng sét ái tình, càng không thể tin rằng, có thể thích anh ngay từ lần đầu tiên gặp mặt như thế. Quen anh đã lâu, nhưng Đan và anh chỉ quen qua mạng xã hội, trong những lần trao đổi công việc part-time qua mạng. Cô là người mới, còn anh là người giao công việc,

chỉ dẫn những thứ cần thiết, nhắc nộp bài đúng hạn.

Hà Nội, buổi gặp gỡ định mệnh...

Gần 1 năm, chỉ chat về công việc, anh lâu lâu nhắc nhở giữ gìn sức khỏe và cố gắng nộp bài đúng hạn, ngoài ra, những lần cô làm bài tốt, anh khen và gửi thêm tiền nhuận bút qua thẻ thanh toán.

Chưa một lần gặp ngoài đời thực, cũng chưa bao giờ cô có ấn tượng hơn mức bình thường với người quản lý của mình. Vậy sao, hôm nay, ngay lần gặp đầu tiên này, cô lại đổ gục trước anh, nhanh hơn bất kỳ tia sét nào, đến nỗi, khi anh quay bước đi rồi, cô mới nhận ra, tim mình lỡ nhịp, thực sự.

- Này cô bé, anh chụp 1 kiểu ảnh nhé!

- Không! Em vào ảnh xấu lắm.

Cô đứng dậy, cúi đầu chào anh, tránh ống camera chụp hình từ phía anh. Đó là lần đầu tiên, cô và anh gặp nhau ngoài đời thực, không phải qua màn hình máy tính. Gặp nhau lần này, là anh, với cương vị người quản lý, tiền đoàn công tác dài ngày thăm dò thị trường phía Nam, trong đó cô chịu trách nhiệm chính trong chuyến khảo sát thị trường.

Ngắn gọn, nhưng đủ ý, anh dặn dò các nhân viên chú tâm vào công việc, chăm lo sức khỏe, thường xuyên báo thông tin về. Mọi người lên xe, bắt đầu cho hành trình mới. Riêng cô, đã biết, tim mình lỡ nhịp thật rồi và hành trình trên vai cô sẽ nặng hơn, khi mang thêm một nỗi nhớ.

Rõ ràng là cô nhớ anh, ngay khi anh vừa quay lưng đi. Rõ ràng, cô bị sét đánh, mà không, nhanh hơn cả sét đánh. Tự nhủ, sau chuyến công tác này, nhất định, phải nói cho anh biết... Cô tự cộc đầu mình đau điếng, để đảm bảo tinh thần được trở lại bình thường. Nhớ nhưng thế này, làm việc được sao?

Huế, đêm đầy sao...

Cô vừa mail cho anh, báo công việc ở đây. Cô cứ băn khoăn mãi, xem có nên gửi lời chúc buổi tối tốt lành tới anh hay không. Rồi cô gõ vài dòng, hỏi thăm cả sức khỏe của anh nữa. Con người ấy, suốt ngày chỉ có công việc, không biết anh có ăn đúng giờ không nữa. Hà Nội ơi, mong về với mi quá, dù vừa mới bước chân đi, vì ở đó có anh!

Không có thư trả lời. Cô nhìn ra bầu trời Huế đầy sao, đăng vài dòng lên trang cá nhân rồi tắt máy. Sáng hôm sau, cô nhận được mail trả lời, dòng cuối anh cảm ơn cô, chúc cô ngày mới vui vẻ. Có thể thôi, mà làm cô cười cả ngày hôm đó.

Mấy anh chị trong đoàn còn thắc mắc mãi, làm cô bối rối quá chừng. Mỗi nơi cô đến, mỗi thứ cô nhìn thấy, đều ghi lại và gửi gắm cho anh. Cô không biết cảm giác của anh sẽ thế nào, chỉ đơn giản là muốn chia sẻ, muốn chạm gần hơn vào thế giới của anh, từng chút một, mỗi ngày...

Hà Nội, sớm mai trong lành...

Anh nhận được mail của Đan. Cô gái trẻ ham thích xê dịch và rất tận tụy với công việc. Đi tới đâu, dù công việc có bận rộn thế nào, em cũng dành vài dòng cuối email ghi lại cảm xúc của mình

TRUYỆN NGẮN

về nơi vừa đặt chân đến. Huế, Đà Nẵng, hay những vùng xa xôi hơn, ít người biết đến, em vẫn thích chúng một cách kỳ lạ. Mỗi khi nhận được mail của em, tôi cảm giác dễ chịu hơn rất nhiều, khối lượng công việc của người quản lý cũng đỡ thảnh thơi hơn. Ở em, lúc nào cũng có sự thích thú, hứng khởi và nhiệt huyết. Làm việc cùng nhau gần một năm qua mạng, tuy nhiên chưa bao giờ em trễ hạn gửi bài, cực kỳ có trách nhiệm.

Sáng nay, đi café với một đối tác ở Đà Nẵng, người đó có nhắc tới Đan, anh chợt nở một nụ cười nhẹ. Đối tác phản ánh tốt về cô gái, nói em làm việc rất nhiệt tình và có trách nhiệm.

Anh nói các trường nơi Đan đến khảo sát, nhà trường, phụ huynh và các em học sinh đều cho phản hồi cực kỳ tích cực. Hai người trao đổi thêm một vài thông tin và chào tạm biệt. Lúc này, khi chỉ còn lại một mình, anh nhấc một tin, báo mọi người cố gắng, ngàn ngàn mãi, xem có cần gửi thêm dưới tin nhắn điều gì cho em, nhưng cuối cùng lại thôi.

Hà Nội sớm nay trong lành quá! Chợt muốn nắm tay ai đó đi lòng vòng một vòng phố cổ. Là em, là Đan!

Nha Trang, ánh nắng chan hòa...

Rời thành phố của những cây cầu - Đà Nẵng, Đan và đoàn khảo sát tới Nha Trang, mọi người ai cũng mong chờ tới đây, để lùa tay vào làn nước trong xanh màu ngọc bích tắm biển thỏa thích sau giờ làm việc.

Đan cũng vậy. Cô thích biển, thích vô cùng. Các trường nơi Đan tới khảo sát và giới thiệu đều có phản hồi rất tốt. Cả đội ai cũng hào hứng để đi thêm những vùng khác, với hy vọng lần này dự án triển khai sẽ diễn ra tốt đẹp.

Sau giờ làm, Đan cùng mọi người chạy xe ra biển. Đoàn của rẽ, một chiếc xe bất ngờ mất lái, đâm sầm vào xe Đan. Cô chỉ biết, sau cú ngã, thì người mình đau điếng, chẳng còn biết gì nữa.

Tỉnh dậy, mọi người ai cũng sốt sắng lo cho Đan, may mà không sao, chỉ do sóc quá mà ngất đi. Đan cười tự nhủ đúng là đồ nhát, mình bị ngất do sợ chứ chẳng phải do bị quá đau. Tay trái cô vẫn đau ê ẩm và rỉ máu, nhưng như thế là may lắm rồi.

Người lái xe hôm đó cũng may mắn, chỉ xây xước hơn cô một chút, anh xin lỗi và xin đền bù một khoản tiền, Đan xua tay, cô không sao là tốt rồi. Anh thanh niên cảm ơn rồi rít, rồi hứa sẽ mời mọi người tới nhà anh chơi. Thế là lại có thêm bạn mới.

Khi mọi người đã ra ngoài, Đan mới dám nhớ lại giây phút lúc đó, kể ra cũng đáng sợ, lỡ như cô bị làm sao, không về gặp anh được nữa thì... Ngay khoảnh khắc ấy, cô chỉ kịp nhớ về một người - chính là anh. Con gái khi yêu, đúng là điên, chẳng lo cho bản thân mình, chỉ lo không về gặp được người trong mộng. Cô bật cười, sớm nay Nha Trang ánh nắng chan hòa quá rồi.

Hà Nội, đợi chờ...

Bình thường, em luôn gửi mail vào mỗi buổi tối, có khi sáng sớm thì gửi bản kế hoạch, lần này sao mãi vẫn không thấy. Anh bỗng thấy bồn

chồn, liền gọi điện cho Trường cùng đi chung nhóm khảo sát hỏi xem tình hình thì mới hay Đan bị ngã. Cái cảm giác lo lắng bất an choán đầy tâm trí anh, dù Trường đã chắc chắn là cô không sao và mọi người trong đoàn vẫn ổn mà anh thì cứ đứng ngồi không yên sau cú điện thoại. Đang còn ngần ngừ, thì chuông điện thoại reo vang:

- Em xin lỗi đã gửi mail trễ, tại hôm qua... - Giọng Đan bên đầu dây rít rít. Anh cắt ngang:

- Em có sao không?

- Em... em không sao. Cám... cảm ơn anh.

Anh dịu lại khi nghe được giọng nói của Đan, anh nhắc đi nhắc lại lần nữa là em phải nghỉ ngơi rồi hãy tiếp tục công việc và phải đảm bảo khỏe mạnh để... trở về đây gặp anh.

Đan tắt máy rồi, mà anh vẫn còn chưa tin được những lời mình vừa nói - 1 người khô khan lúc nào cũng chỉ biết có công việc. Quả thật, với mớ công việc dày đặc, anh chẳng còn thời gian mà nghĩ xa xôi, một buổi hẹn hò xem chừng quá xa xỉ. Vậy mà hôm nay, lại có cảm giác lo lắng tột độ dành cho một người.

Quen Đan gần một năm và mới chỉ gặp mặt hôm tiễn em đi công tác, nhưng anh có ấn tượng mạnh mẽ về đôi mắt ấy, cũng chưa cô gái nào có thể từ chối không cho anh chụp ảnh. Về đây mau, anh sẽ cho em biết tội của em là như thế nào. Anh cười thầm, mong chờ đến cuối tháng.

Đà Lạt, em nhớ anh...

Đoàn tới Đà Lạt, mọi người hào hứng với những ngôi trường nơi đây, hào hứng với những ngọn đồi, những vạt hoa mimosa vàng cả lối đi. Công việc, dù đôi lúc có khó khăn, nhưng Đan và mọi người đều giải quyết rất tốt. Cũng có thể, vì ai cũng mong hoàn thành công việc như dự kiến để được quay trở về nhà sau cả tháng trời rong rã.

Trời Đà Lạt đầy sương mù, nhưng không khí thì dễ chịu vô cùng. Đi trên con đường hai bên đầy rừng thông xanh ngắt, Đan chỉ muốn ngay lập tức gọi cho anh, dù viện cớ công việc hay gì gì đi nữa thì cũng muốn nói rằng ở đây đẹp lắm, anh có thể đến đây được không, vì con bé này nhớ anh lắm rồi. Nghĩ ngợi lung tung, rồi lại thấy mình nhảm nhí quá, ở Hà Nội giờ anh còn cả đồng công việc chất chồng, quan tâm gì mình chứ.

Ai cũng nói, Đà Lạt là thành phố của tình yêu, có lẽ vì thế, mà đến đây, ai rồi cũng thấy yêu thương một điều gì đó. Lúc đi bộ dọc theo triền đồi, leo lên một con dốc, Đan chợt dừng lại, hỏi người đồng nghiệp đi bên cạnh:

- Chị đã từng yêu ai tha thiết, ngay lần gặp đầu tiên chưa?

Chị ấy hơi khựng lại, rồi quay sang mỉm cười với Đan:

- Cảm nắng ai rồi sao? Trước chị cũng thế đấy!

- Em bị sét đánh chị ơi! - Đan lay lay nhánh hoa bên vạt đường.

- Thì cứ thổ lộ đi. Em xông xáo lắm cơ mà! - Chị đùa nhẹ!

- Em nói thật đấy, về Hà Nội em sẽ nói.

- Ừ, tình yêu thì phải nói ra em ạ!

Lưng chừng dốc, Đan lại nghe tim mình đập rộn ràng.

Dòng mail đầu tiên: “*Đà Lạt, em nhớ anh lắm...*”.

Hà Nội, anh cũng nhớ em...

Sáng nay dắt xe đi làm, mà đầu óc anh không sao tập trung được. Anh chỉ mong một ngày dài mau trôi qua, công việc thì ngày nào giải quyết cũng vẫn là công việc, nhưng anh rất mong mỗi nhận được mail của em. Lắc đầu xua đi cái ý nghĩ đang chiếm tâm hồn anh bao ngày qua, anh lao đi.

Bên anh đang tuyển những cộng tác viên mới, đội ngũ này rồi cũng sẽ như đội của Đan, sẽ đi các nơi để phát triển dự án của công ty. Gặp gỡ những người mới, nhìn những khuôn mặt mới, mà sao anh chỉ nhớ tới em.

Chỉ khi người ta lần tìm ai đó giữa biển người, người ta mới thấu hiểu, trái tim mình đang hướng về ai. Anh hiểu tim mình đập vì lý do gì rồi. Là em đó, cô gái dễ thương kia ơi!

Khác hẳn mọi khi, Đan hay chia sẻ cảm xúc dưới cuối e-mail, nhưng lần này, dòng đầu tiên anh nhận được, lại là nỗi nhớ. Màn hình máy tính bỗng chốc ngập đầy sắc vàng hoa mimosa và nụ cười của Đan. Anh biết mình cũng nhớ người ấy, rất nhiều.

Cứ trân trân nhìn màn hình máy tính, anh quên rằng, ngoài kia, phố đã chìm vào giấc ngủ dài.

Anh sẽ đi cùng em chứ?

Câu đầu tiên khi em trở lại Hà Nội, là câu xin nghỉ việc.

Anh ngỡ ngàng, sau một tháng trời xa cách, sau những tâm sự cô từng chia sẻ, cô gái anh nhớ thương đang đứng trước mặt anh, vậy mà cô ấy đang nói gì đây?

- Em xin nghỉ để đi du lịch cùng người em yêu.

- Em... em muốn đi bao lâu? Với ai? - Anh nghe giọng mình có chút mất bình tĩnh.

- Để xem anh ấy có đồng ý hay không? Là anh đấy. Em thích anh! Anh suy nghĩ rồi hãy trả lời em - Đan nói một hơi dài, nhanh và gấp.

- Anh bận lắm, nên không có thời gian suy nghĩ đâu...

Mặt Đan xịu xuống, bờ vai em run run, giọng nói như muốn khóc:

- Anh không thích em thì cứ nói thẳng ra đi...

- Ngốc à, anh bận nên không có thời gian suy nghĩ, nên anh đồng ý luôn đây này!

Anh cười, vòng tay ôm ghì Đan vào lòng, cô gái mà anh yêu thương, người anh đã chờ đợi bao lâu nay đang nép vào ngực anh.

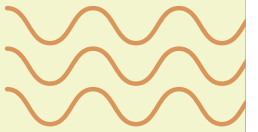
- Yêu em, nhiều lắm cô gái ạ!

Đan nghe tim mình nhảy điệu flamenco rộn ràng, cô đang mơ về những con đường, về những vòng ôm của anh và về những ngày có anh bên cạnh. Tình yêu, là phải nói ra! ■

Bích Trâm



ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

- **Gởi hàng về Việt Nam**
- **Gởi tiền về Việt Nam**
- **Giá đặc biệt gởi 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