

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**

944-2218/1786

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**

960-2223/1791

NEW **Bán Tiệm Nail**
CYPRESS 77429

Bán tiệm nail khu Cypress 77429, vị trí đẹp gần chợ Kroger, khu nhà ở. Tiệm có 8 ghế, 6 bàn nails, 1 phòng wax, giá \$85k, thương lượng. Hoạt động trên 15 năm, doanh thu \$330k mỗi năm.

Xin vui lòng liên lạc: **832-788-7748**
(hoặc để lại lời nhắn)

830-2229/1797

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

951-2219/1787

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

956-2222/1790

NEW **Washateria For Sale**
NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties. Family crisis and must sell.

Please contact Mike: **832-640-6021**
English or Chinese

942-2218/1786

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**

931-2213/1781

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**

930-2213/1781

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)

952-2219/1787

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



953-2213/1781

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**

985-2219/1787

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

941-2218/1786

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: **Joannhuyh55@gmail.com**

942-2218/1786

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**

938-2232

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

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

Cần Người Help Wanted 958-2223/1791 CẦN NGƯỜI Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056). Xin liên lạc: 503-701-7377	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	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	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
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	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	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	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
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	945-2223/1791 CHO THUÊ PHÒNG Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường \$400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng \$500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường. Xin liên lạc và để lại lời nhắn: 832-836-9081	942-2218/1786 CHO SHARE PHÒNG Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn vô ở liền \$400. Xin liên lạc Dung (call or text): 832-231-1164	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
Cho Thuê Phòng Room For Share		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	

932-2213/1782

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

955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người 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

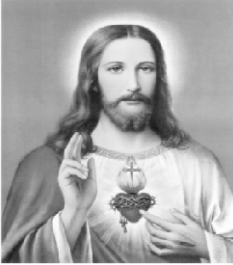
Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

2206/2713

Lời Nguyện



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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh 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



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Godfrey Hounsfield: Cha đẻ công nghệ chụp cắt lớp CT

Năm 1971, kỹ sư người Anh Godfrey Hounsfield đã nghiên cứu và chế tạo thành công máy chụp cắt lớp vi tính (CT) đầu tiên, giúp các bác sĩ có thể nhìn sâu vào bộ não ở bên trong hộp sọ của các bệnh nhân.



Godfrey Hounsfield (1919-2004) đứng bên cạnh máy chụp cắt lớp vi tính (CT)

Vào giữa những năm 1960, kỹ sư người Anh Godfrey Hounsfield đã cân nhắc xem liệu người ta có thể phát hiện ra các khu vực nằm ẩn giấu bên trong kim tự tháp Ai Cập bằng cách chụp các tia vũ trụ đi qua những khoảng trống không thể quan sát hay không.

Hounsfield theo đuổi ý tưởng này trong nhiều năm, và nó có thể được diễn giải một cách đơn giản là “nhìn vào bên trong một chiếc hộp nhưng không cần mở nó ra”.

Cuối cùng, ông đã tìm ra cách sử dụng các tia năng lượng cao để khám phá những gì mắt thường không thể nhìn thấy được. Công nghệ này có thể giúp ông nhìn vào bên trong hộp sọ cứng và chụp những bức ảnh về bộ não mềm bên trong. Ông thực hiện bức ảnh chụp cắt lớp vi tính (chụp CT) não người đầu tiên cách đây 50 năm, vào ngày 1/10/1971.

Tuổi thơ của Hounsfield không có gì đặc biệt để báo hiệu rằng ông sẽ đạt được nhiều thành tựu sau này. Khi còn là một cậu bé, ông không phải là một học sinh giỏi, thậm chí các giáo viên còn miêu tả ông là một người khá “ngốc nghếch”.

Hounsfield gia nhập Lực lượng Không quân Hoàng gia Anh vào giai đoạn đầu của cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai, nhưng ông không hoạt động với tư cách là một người lính. Ông am hiểu và có khả năng sáng chế nhiều thiết bị điện. Ông đã phát triển một số loại radar mới để giúp phi công tìm đường về nhà tốt hơn vào đêm tối và trời nhiều mây.

Sau chiến tranh, Hounsfield nghe theo lời chỉ huy của mình và đi học để lấy bằng kỹ sư. Ông bắt đầu làm việc tại công ty Electric and Music Industries (EMI) chuyên về điện tử và kỹ thuật

điện. Công ty này cũng được nhiều người biết đến với mảng kinh doanh bán các album của ban nhạc Beatles.

Tài năng thiên bẩm của Hounsfield đã thúc đẩy ông trở thành người dẫn đầu nhóm chế tạo máy tính lớn, tiên tiến nhất ở Anh vào thời điểm đó. Nhưng đến những năm 60, công ty EMI muốn rời khỏi thị trường máy tính đầy tính cạnh tranh, và họ không biết phải giao nhiệm vụ mới nào cho một kỹ sư xuất sắc, lập dị.

Trong một kỳ nghỉ để suy nghĩ về tương lai của mình và những gì ông có thể làm cho công ty, Hounsfield đã gặp một bác sĩ phàn nàn về chất lượng thấp của ảnh chụp X-quang não. Phương pháp chụp X-quang có thể ghi lại hình ảnh của xương một cách rõ ràng và chi tiết, nhưng não là một khối mô mềm không có hình dạng cố định.

Trên phim chụp X-quang, hình ảnh não hiện lên như một khối sương mù. Điều này khiến Hounsfield nghĩ về ý tưởng cũ của mình, đó là quan sát đồ vật bên trong một chiếc hộp nhưng không cần mở nó ra.

Hounsfield sử dụng một phương pháp tiếp cận mới để chụp ảnh bên trong hộp sọ. Đầu tiên, ông chia bộ não thành các lát cắt liên tiếp, giống như một ổ bánh mì. Sau đó, ông chiếu một chùm tia X qua mỗi lát, và lặp lại điều này cho mỗi độ của nửa vòng tròn.

Nói cách khác, ông chiếu tia X qua từng “lát cắt” của não, được định hướng từ 1 đến 180 độ theo hình bán nguyệt. Cường độ của mỗi chùm tia X sẽ được ghi lại ở phía đối diện của não. Tia X sẽ có cường độ mạnh hơn khi nó truyền qua vật liệu ít đặc hơn.

Cuối cùng, Hounsfield xây dựng một thuật toán để tái tạo lại hình ảnh của bộ não dựa trên cường độ của tia X khi di chuyển qua các lát cắt của não. Đây là cách tiếp cận hoàn toàn ngược lại với phương pháp chụp ảnh trực tiếp truyền thống.

Với sự trợ giúp của các máy tính mạnh nhất của công ty EMI, Hounsfield có thể dễ dàng tạo ra hình ảnh chụp cắt lớp vi tính cho toàn bộ não. Tuy nhiên có một vấn đề đã xảy ra, đó là công ty EMI không hoạt động trong lĩnh vực y tế và cũng không muốn tham gia vào thị trường mới này. Công ty cho phép Hounsfield tiếp tục phát triển sản phẩm của mình nhưng chỉ với khoản tiền tài trợ ít ỏi.

Hounsfield đã lục tung thùng phế liệu bên trong cơ sở nghiên cứu của công ty để tìm kiếm các linh kiện cần thiết. Nhờ đó, ông lắp ráp thành công một máy quét CT thô sơ và đủ nhỏ để đặt trên bàn ăn.

Ngay cả khi quét thành công nhiều đồ vật và thậm chí cả một bộ não bò, Hounsfield vẫn không gây được nhiều ấn tượng đối với ban lãnh đạo của công ty EMI.

Hounsfield là nhà phát minh tài giỏi, trực giác nhạy bén, nhưng không phải là người giao tiếp tốt. May mắn là sau đó Bill Ingham – một quản lý tại EMI – đã nhìn thấy giá trị và tiềm năng đối với sáng chế mới của Hounsfield. Ingham đã liên tục đấu tranh với các quan chức cấp cao của công ty để

giữ cho dự án tiếp tục tồn tại.

Hounsfield biết rằng công ty EMI sẽ không cấp thêm tiền tài trợ một cách nhanh chóng, nhưng ông đề xuất Bộ Y tế và An sinh Xã hội (DHSS) của Vương quốc Anh có thể mua thiết bị cho các bệnh viện.

Điều đáng ngạc nhiên là Ingham đã rao bán thành công 4 chiếc máy chụp cắt lớp CT cho DHSS trước khi chúng được chế tạo. Vì vậy, Hounsfield nhanh chóng thành lập một nhóm nghiên cứu để chế tạo máy quét an toàn và hiệu quả cho con người.

Với sự trợ giúp của một bác sĩ, nhóm nghiên cứu của Hounsfield đã lắp đặt một máy chụp CT kích thước đầy đủ tại Bệnh viện Atkinson Morley ở London, vào ngày 1/10/1971. Họ đã thử nghiệm thành công thiết bị trên bệnh nhân đầu tiên của mình, đó là một phụ nữ trung niên có dấu hiệu mắc khối u não.

Công ty EMI, không có kinh nghiệm trong thị trường y tế, đột nhiên giữ vị trí độc quyền đối với một loại máy có nhu cầu sử dụng cao trong các bệnh viện.

Nhưng chỉ trong vòng 5 năm, các công ty lớn hơn và giàu kinh nghiệm như GE và Siemens đã phát triển và sản xuất các máy chụp CT tốt hơn và tăng doanh số bán hàng, khiến EMI cuối cùng phải rời khỏi thị trường thiết bị y tế.

Sáng chế của Hounsfield đã góp phần làm thay đổi nền y học hiện đại. Ông từng nhận giải Nobel Y sinh năm 1979 và được Nữ hoàng Anh phong tước Hiệp sĩ năm 1981. Ông tiếp tục tạo ra những phát minh mới cho đến khi qua đời vào năm 2004, hưởng thọ 84 tuổi.

Năm 1973, nhà nghiên cứu người Mỹ Robert Ledley đã chế tạo một máy quét CT toàn thân có thể chụp hình ảnh những cơ quan khác bao gồm mạch máu và xương.

Các loại máy quét hiện đại ngày càng nhanh, cung cấp độ phân giải tốt hơn, và quan trọng nhất là bệnh nhân tiếp xúc với ít bức xạ hơn. Phương pháp chụp CT đặc biệt hữu ích trong việc xác định khối u, tìm kiếm nhanh các vết thương nằm sâu bên trong cơ thể do tai nạn. ■

Vui Cười

* Tác phẩm "độc"

Một nhà văn kiêm nhà báo đang làm việc ở một tờ báo thì nhận được bản thảo của một tác giả không quen biết.

Cuối bản thảo, tác giả viết:

“Tôi cam đoan là truyện ngắn này chưa đăng ở đâu cả”.

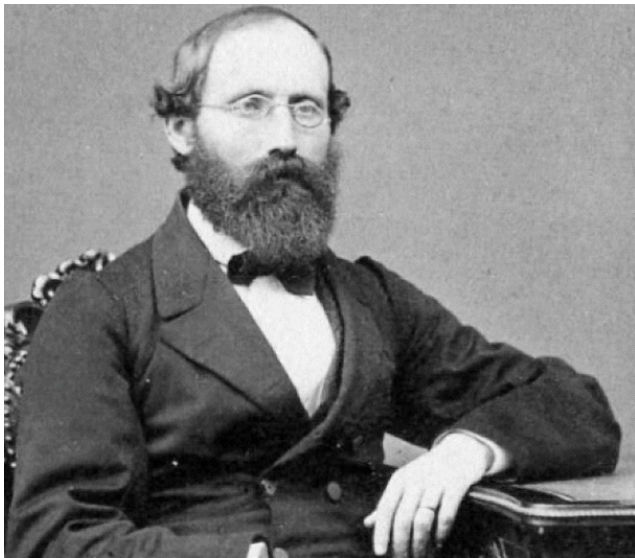
Nhà văn đọc bản thảo xong rồi ghi tiếp vào sau dòng trên:

“Tôi cũng cam đoan rằng, nó sẽ không bao giờ được đăng ở đâu cả”!!!



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 tô pô 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 ấm 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 đưa ngu mới bỏ ra một trăm đồng bạc mua mày về không?

Con vẹt cong đuôi, kêu vẳng lên:

- Đúng thế! Đúng thế!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Chỉ cần làm một việc này là có thể kéo dài tuổi thọ tới 20 năm, ai cũng làm được

Nghiên cứu của Viện Lão hóa Quốc gia Hoa Kỳ (NIA) cho thấy ăn ít đi một chút, bạn có thể kéo dài tuổi thọ thêm 20 năm.



Từ xa xưa, con người đã hy vọng có một loại thuốc trường sinh bất tử, Tần Thủy Hoàng thậm chí còn cử người đi khắp thế giới tìm kiếm. Sau hàng ngàn năm, các nhà khoa học cuối cùng cũng đã biết được một số bí mật của "bí quyết trường thọ"!

Mattison Julie, một nhà khoa học tại NIA và các đồng nghiệp của cô đã phân tích kết quả của nhiều nghiên cứu và kết luận rằng chỉ cần giảm lượng thức ăn đưa vào cơ thể thì có thể kéo dài tuổi thọ của bạn.

Roberts Susan, chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Tufts ở Hoa Kỳ, một thành viên trong nhóm nghiên cứu cho biết họ đã nghiên cứu 218 người tham gia từ 21 đến 50 tuổi và phát hiện ra rằng những người giảm 25% lượng thức ăn ăn vào đã tăng đáng kể lượng cholesterol tốt trong máu, giảm 25% các yếu tố hoại tử khối u (TNF) và giảm tình trạng kháng insulin 40%, hạ huyết áp nói chung cũng giảm.

Nói một cách đơn giản, nghiên cứu này cho thấy chỉ cần ăn ít hơn một chút, bạn có thể dễ dàng kéo dài tuổi thọ thêm 20 năm mà không có dấu hiệu lão hóa.

Giảm 1/3 lượng thức ăn, bạn có thể làm được điều này

Một số người sẽ nói, nếu bạn thậm chí không thể thỏa thích ăn uống thì cuộc sống có gì thú vị? Thực tế không phải vậy, chỉ khi bạn có thể kiểm soát được cơn thèm ăn và sống một cuộc sống lành mạnh thì bạn mới có được niềm vui lâu dài.

Giảm lượng thức ăn đi 1/3, giảm như thế nào? Không phải là mọi người không nên ăn mà là mọi người chỉ nên ăn no 70%. Đó là khi bạn bắt đầu cảm thấy no nhưng vẫn có thể ăn được nữa. Tất nhiên, điều kiện tiên quyết để dựa vào cảm giác phán đoán này là: đừng ăn quá nhanh!

Nhưng nhiều người sẽ không biết họ có thể

ăn bao nhiêu, điều này đòi hỏi phải có cảm giác và điều chỉnh liên tục. Có một tiêu chuẩn cần phải ghi nhớ, đó là nếu thời gian bữa ăn tương đối đều đặn và cố định, sau bữa ăn này bạn đã no 70%, trước bữa ăn thứ hai bạn sẽ không cảm thấy đói.

1. Uống canh trước bữa ăn

Uống canh/súp trước bữa ăn có thể giúp giảm cảm giác thèm ăn, vì sau khi canh/súp đến dạ dày, tính kích thích của trung tâm thèm ăn sẽ giảm đi, lượng thức ăn sẽ tự động giảm đi 1/3, khiến cảm giác no xuất hiện sớm hơn.

2. Nhai chậm

Tức là bạn phải ăn chậm. Phải mất 20 đến 30 phút để dạ dày truyền tín hiệu đến não rằng bạn đã no, vì vậy ăn chậm hơn có nghĩa là khi não nhận ra bạn đã no, bạn sẽ ăn ít thức ăn hơn bình thường.

3. Bạn nên rời khỏi bàn ăn ngay sau khi ăn

Có người ăn gần xong, ngồi đó không rời khỏi bàn ăn, nhìn đồ ăn ngon trên bàn, không khỏi ăn tiếp, điều này nhất định sẽ dẫn đến việc ăn quá nhiều.

4. Đừng sợ lãng phí thức ăn thừa

Có người đã ăn no tới bảy tám phần, nhưng thấy bữa cơm ngon như vậy còn dư lại thật lãng phí, liền cầm đũa gấp tiếp, ăn cố cho hết. Điều này không thực sự lành mạnh cho sức khỏe của bạn.

5. Chọn thực phẩm có nhiều chất xơ và nước

Rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và súp là những thực phẩm làm no bụng vì chúng chiếm nhiều không gian trong dạ dày hơn.

Tránh ăn nhiều thực phẩm khô ít chất xơ, chẳng hạn như bánh quy, vì có thể khiến bạn dễ ăn quá nhiều mà không cảm thấy no.

Thông qua việc giảm thiểu lâu dài, hệ thống tim mạch, gan, thận và miễn dịch của con người có thể thoát khỏi những thói quen xấu và hình thành "vòng lặp" tốt cho sức khỏe, cuối cùng đạt được mục tiêu kéo dài tuổi thọ, trì hoãn lão hóa và chống lại bệnh tật.

8 nguyên tắc vàng trong ăn uống

1. Khoảng cách giữa các bữa ăn là 4 đến 6 tiếng

Việc nắm bắt thời gian của các bữa ăn là rất quan trọng, nếu khoảng cách giữa hai bữa ăn quá ngắn, bạn sẽ ăn bữa tiếp theo trước khi kịp tiêu hóa, điều này sẽ ảnh hưởng đến đường tiêu hóa và quá trình tiêu hóa. Khoảng cách tốt nhất là từ 4 đến 6 giờ, đó là thời gian cần thiết để dạ dày xử lý thức ăn của bữa trước.

2. Đừng ăn quá lâu

Thông thường, thời gian thích hợp cho bữa sáng là 15 đến 20 phút, thời gian thích hợp cho bữa trưa và bữa tối là khoảng 30 phút.

3. Cố gắng ăn nhiều hơn 12 loại thực phẩm mỗi ngày

Sự đa dạng về thực phẩm là nguyên tắc cơ bản của một chế độ ăn uống cân bằng. Bữa ăn hàng ngày nên bao gồm ngũ cốc và khoai tây, rau và trái cây, thịt gia súc, gia cầm, cá, trứng, sữa, hạt đậu

nành và các thực phẩm khác. Cố gắng ăn trung bình hơn 12 loại thực phẩm mỗi ngày và hơn 25 loại thực phẩm mỗi tuần.

4. Ăn canh/súp cả cái và nước

Khi nói đến canh/súp, nhiều người sẽ nói rằng tất cả dinh dưỡng đều có trong canh/súp, do đó uống nước là đủ, không cần ăn phần cái, trên thực tế, dù là canh/súp gà, nước luộc hay súp cá thì hàm lượng protein trong súp đều ít hơn rất nhiều so với thịt trong đó. Muốn có chế độ dinh dưỡng cân bằng thì khi uống canh/súp cũng phải ăn cả phần cái.

5. Thay đổi thức ăn

Khi lựa chọn thực phẩm, cùng một loại thực phẩm có thể được thay đổi trong một khoảng thời gian, ví dụ như hôm nay ăn cơm, ngày mai ăn mì, cháo kê, bánh bao hấp từ lúa mì nguyên hạt...

Ví dụ: có thể hoán đổi cho nhau thịt lợn, thịt gà, vịt, thịt bò, cá, tôm, cua... có thể hoán đổi cho nhau; sữa, sữa chua, phô mai... có thể hoán đổi cho nhau. Cố gắng đảm bảo rằng các chủng loại được thay đổi và khác nhau trong một khoảng thời gian.

6. Không ăn khi còn quá nóng

Nhiệt độ ăn uống thích hợp cho thực quản là 10-40 độ C, khả năng chịu nhiệt độ không vượt quá 60 độ C, một khi nhiệt độ thức ăn vượt quá 65 độ C, đủ để đốt cháy niêm mạc thực quản, lâu dần sẽ gây ra tổn thương thực quản. Vì vậy, nên để thức ăn nóng, nước đun sôi và các thực phẩm vừa mới nấu xong trong vài phút cho đến khi nhiệt độ của chúng hạ xuống dưới 60 độ C trước khi ăn.

7. Ăn ít món tráng miệng sau bữa ăn

Nhiều người có thói quen ăn tráng miệng sau bữa ăn, nhưng đồ tráng miệng lại chứa nhiều calo, sẽ làm tăng lượng năng lượng nạp vào và khiến họ dễ bị béo phì, không tốt cho sức khỏe.

8. Nghỉ ngơi nửa giờ sau bữa ăn

Nhiều người thích đi dạo, tập thể dục... ngay sau bữa ăn, trên thực tế, có nhiều việc không phù hợp để làm ngay sau bữa ăn, bao gồm hút thuốc, tắm rửa, tập thể dục, uống trà đặc và lái xe.

Trong vòng nửa giờ sau bữa ăn, việc chính là nghỉ ngơi, chúng ta có thể thực hiện một số bài tập nhỏ như lau bàn, quét sàn, rửa bát... ■

Vui Cười

* Chăm sóc sức khỏe

Con tàu đang chìm. Bỗng nhiên, thủy thủ trưởng từ trên con thuyền chở những người được cứu sống đang đi xa khỏi con tàu, nhìn thấy một hành khách đứng trên mũi con tàu đang chìm.

Thủy thủ trưởng hét to:

- Này ông kia, tại sao ông lại không nhảy xuống đi?

Người hành khách giải thích:

- Bác sĩ tuyệt đối cấm không cho tôi tắm biển sau bữa ăn. Mà tôi thì vừa mới ăn cơm cách đây hai mươi phút!!!



Giáo sư bật mí “bộ tứ siêu đẳng” giúp nuôi dưỡng đường ruột, chống viêm, ngừa ung thư cực tốt

Mới đây, một chuyên gia đã tiết lộ 4 loại thực phẩm giàu probiotic rất tốt cho sức khỏe đường ruột, qua đó giúp tăng sức khỏe tổng thể.

Sức khỏe đường ruột đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và duy trì sức khỏe tổng thể của con người. Sức khỏe đường ruột được kết nối trực tiếp với nhiều quá trình khác trong cơ thể.

- Mối quan hệ với hệ miễn dịch: Sức khỏe đường ruột ảnh hưởng trực tiếp đến hệ miễn dịch của chúng ta. Hệ vi sinh vật đường ruột, bao gồm vi khuẩn có lợi, giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì sự cân bằng và chống lại các tác nhân gây bệnh.

- Tác động đến sức khỏe tinh thần: Đường ruột và não tương tác mật thiết. Một đường ruột khỏe mạnh có thể cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng và tăng khả năng tập trung.

- Liên quan đến bệnh tự miễn và rối loạn nội tiết: Sự cân bằng của đường ruột ảnh hưởng đến các bệnh tự miễn và rối loạn nội tiết. Một hệ vi sinh vật đường ruột không khỏe mạnh có thể góp phần vào việc phát triển các bệnh này.

- Các tình trạng về da và ung thư: Sức khỏe đường ruột liên quan đến tình trạng da và có thể ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư.

Chuyên gia giải thích vai trò của sức khỏe đường ruột

Mới đây, một vị chuyên gia người Anh đã giải thích kỹ hơn về vai trò của sức khỏe đường ruột. Giáo sư Tim Spector là giáo sư dịch tễ học di truyền tại Đại học King's College London, bác sĩ tư vấn danh dự tại bệnh viện Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust, Vương quốc Anh. Đồng thời, ông là chuyên gia về chế độ ăn uống và đồng sáng lập ứng dụng sức khỏe Zoe.

Trong một bài phỏng vấn gần đây, giáo sư Spector giải thích rằng hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh có thể mang lại những lợi ích to lớn cho sức khỏe, bao gồm giảm viêm.

Trong hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh, các loại vi sinh vật hỗ trợ lẫn nhau, hỗ trợ tiêu hóa và ngăn ngừa vi khuẩn gây bệnh bám vào thành ruột. Nghiên cứu mới cũng cho thấy việc có một đường ruột khỏe mạnh có thể mang lại những lợi ích khác, bao gồm chống dị ứng, nhiễm trùng, lão hóa và thậm chí có khả năng là ngăn ngừa ung thư.

Giáo sư Spector giải thích rằng tiêu thụ prebiotic and probiotic là điều cần thiết để xây dựng hệ vi sinh vật khỏe mạnh. Tuy nhiên, ông nói rằng chưa đến một phần năm người ở Anh biết được sự khác biệt giữa hai thứ này.

Các thực phẩm tốt cho đường ruột

Viết trên Instagram của mình, giáo sư Spector chia sẻ cách phân biệt prebiotic và probiotic.

Giáo sư Spector cho biết: "Để làm sáng tỏ mọi thứ, tôi muốn coi hệ vi sinh vật đường ruột của bạn như một khu vườn. Một hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh và đa dạng là hệ vi sinh vật có nhiều loại thực vật hoặc vi khuẩn khác nhau".

"Prebiotic giống như phân bón cho vi khuẩn đường ruột của bạn. Và probiotic giống như hạt giống vậy".

1. Thực phẩm giàu prebiotic

Chuyên gia về chế độ ăn uống giải thích rằng prebiotic có trong nhiều loại thực vật, bao gồm cả rau và trái cây có chứa chất xơ. Một khi những thực phẩm này đến ruột, chúng sẽ nuôi dưỡng vi khuẩn đường ruột và giúp chúng phát triển.

Giáo sư Spector cho biết thêm: "Khi các prebiotic này bị phân hủy, chúng sẽ giải phóng các axit béo chuỗi ngắn có lợi, hỗ trợ sức khỏe của bạn theo nhiều cách, bao gồm giảm viêm và hỗ trợ hệ thống miễn dịch".

Một số thực phẩm giàu prebiotic là tỏi, hành tây, tỏi tây, măng tây, táo, chuối, yến mạch, cacao, hạt lanh... Chuyên gia cho biết thêm: "Điều quan trọng là ăn nhiều loại thực phẩm prebiotic khác nhau để đảm bảo bạn đang cung cấp phân bón cho nhiều loại vi khuẩn đường ruột khác nhau của mình".

2. Thực phẩm giàu probiotic

Mặt khác, probiotic thực chất là những vi khuẩn sống trong thực phẩm. Giáo sư Spector chia sẻ chúng "hơi giống hạt giống", và đó là lý do tại sao chúng cần phân bón.

Ông nói: "Probiotic là những vi khuẩn sống có lợi trong thực phẩm, có thể di chuyển đến ruột và hỗ trợ sự phát triển của vi khuẩn có lợi".

"Chìa khóa ở đây là thường xuyên ăn thực phẩm chứa nhiều probiotic để đạt được lợi ích tối đa cho sức khỏe đường ruột". Tại đây, giáo sư Spector gợi ý "bộ tứ siêu đẳng" chứa nhiều probiotic:

1. Kimchi (món rau muối chua truyền thống của Hàn Quốc)
2. Kefir (một loại đồ uống lên men từ sữa tươi)
3. Sauerkraut (cải bắp lên men của Đức)
4. Kombucha (trà lên men)

Chuyên gia cho biết thêm điều quan trọng là phải tiêu thụ cả prebiotic và probiotic trong chế độ ăn uống hàng ngày để tối đa hóa sức khỏe đường ruột.

Các cách khác để tăng cường sức khỏe đường ruột

Để duy trì sức khỏe đường ruột, bạn có thể thực hiện các biện pháp sau:

- Chăm sóc chế độ ăn uống: Bổ sung chất xơ, ăn nhiều rau củ, thực phẩm lên men đồng thời giảm tiêu thụ đường và thực phẩm chế biến.
- Uống đủ nước: Nước giúp duy trì độ ẩm cho đường ruột và hỗ trợ quá trình tiêu hóa.
- Giảm căng thẳng: Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe đường ruột. Thử các phương pháp giảm căng thẳng như thiền, yoga hoặc tập thể

dục.

- Sử dụng kháng sinh đúng liều lượng: Kháng sinh có thể ảnh hưởng đến hệ vi sinh vật đường ruột.

- Tập thể dục đều đặn: Tập thể dục giúp cải thiện tuần hoàn máu và hỗ trợ sức khỏe đường ruột.

Nhớ rằng, sức khỏe đường ruột không chỉ ảnh hưởng đến tiêu hóa mà còn liên quan đến nhiều khía cạnh khác của sức khỏe. ■

Lý do bạn cần giặt quần áo mới mua trước khi mặc

Các chuyên gia khuyên rằng bạn nên giặt quần áo mới mua trước khi mặc lần đầu tiên bởi phía ngoài những trang phục này chứa rất nhiều chất bẩn.



Nhà khoa học Kim Romine nhấn mạnh rằng quần áo mới từ một cửa hàng thực chất lại không "mới" như bạn nghĩ. Điều này là do những bộ quần áo đã được rất nhiều người khác thử trước khi bạn mua và cơ thể con người có thể tự sản sinh chất bẩn suốt một ngày.

"Trung bình, cơ thể tự tạo ra khoảng 1 lít mồ hôi, 40g bã nhờn (dầu từ cơ thể), 10g tế bào da và 10g muối", nhà khoa học giải thích.

Những chất bẩn này thực chất có thể được truyền lại khi chúng ta chạm vào quần áo mới. Ngoài ra, các mặt hàng quần áo bao gồm chất liệu vải được thêm vào trong quá trình sản xuất. Điều này có nghĩa có thể chúng đã tiếp xúc với bụi bẩn hoặc các chất cặn khác trong suốt quá trình sản xuất và phân phối.

"Nếu quần áo không được giặt trước khi mặc, những hoá chất và bụi bẩn này có thể gây kích ứng cho làn da nhạy cảm", Kim Romine nói tiếp.

Một chuyên gia khác cũng tin rằng cần giặt quần áo mới mua trước khi mặc. Chuyên gia này cho biết quần áo làm từ chất liệu tổng hợp, có thể chứa VOC (hợp chất hữu cơ dễ bay hơi) có hại từ thuốc nhuộm phân tán, formaldehyde và những cặn thừa từ việc xử lý vải".

Một lý do khác mà bạn nên cân nhắc chính là khả năng tồn tại của vi khuẩn và các mầm bệnh khác. Thực tế là khi một người thử quần áo tại cửa hàng, các sản phẩm chăm sóc da cá nhân, nước hoa của họ có thể lưu lại sau khi họ thử. Điều này chính là nguy cơ đáng kể gây nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

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

5 dấu hiệu cảnh báo mức canxi thấp ở phụ nữ

Thiều canxi ở phụ nữ có thể dẫn đến một số biến chứng nghiêm trọng, trong đó lớn nhất là loãng xương, một tình trạng đặc trưng bởi xương yếu và tăng nguy cơ gãy xương.

Điều này đặc biệt phổ biến sau mãn kinh do nồng độ estrogen giảm. Các biến chứng khác bao gồm tăng khả năng bị đau xương và chuột rút cơ, đồng thời có khả năng phát triển bệnh còi xương trong những trường hợp nghiêm trọng.

Thiếu canxi cũng có thể làm giảm sức khỏe răng miệng, dẫn đến răng giòn và tăng nguy cơ sâu răng. Ngoài ra, nồng độ canxi thấp có thể góp phần gây ra các vấn đề về tim mạch, chẳng hạn như tăng huyết áp. Đảm bảo lượng canxi đầy đủ rất quan trọng để duy trì sức khỏe tổng thể của xương và tim mạch.

Đau bụng trước kỳ kinh, đau răng, co thắt cơ bắp, móng tay dễ gãy và mệt mỏi là 5 biểu hiện cho thấy cơ thể phụ nữ đang bị thiếu canxi.

1. Đau bụng trước kỳ nguyệt

Phụ nữ bị thiếu canxi thường phải trải qua rất nhiều cơn đau, đặc biệt trong thời kỳ kinh nguyệt. Hạ canxi máu cũng có thể dẫn đến các triệu chứng tiền kinh nguyệt nghiêm trọng và gây rối loạn nội tiết tố. Do đó, bổ sung canxi có thể giúp

kiểm soát các triệu chứng này.

2. Đau răng

Canxi rất quan trọng đối với xương và răng. Nếu mức canxi giảm, bạn sẽ bắt đầu thấy răng đau nhức không chịu nổi. Bạn cũng sẽ có nguy cơ mắc bệnh nha chu cao hơn ngay cả khi đã giữ vệ sinh răng miệng tốt.

3. Co thắt cơ bắp

Canxi là một yếu tố quan trọng cho chức năng hoạt động của cơ, chủ yếu là co bóp và thư giãn. Do đó, thiếu canxi dễ dẫn đến yếu cơ và có thể bao gồm co giật, chuột rút, co thắt cơ ở phụ nữ. Điều này cũng có thể gây đau đớn và khó chịu.

4. Móng tay dễ gãy

Móng tay giòn là dấu hiệu của lượng canxi trong cơ thể thấp. Móng tay sẽ trở nên yếu, nhợt nhạt và dễ bị tổn thương nếu cơ thể thiếu canxi. Vì vậy, hãy chú ý tất cả thay đổi này và bắt đầu tăng cường thực phẩm hoặc chất bổ sung giàu canxi vào chế độ ăn uống của bạn.

5. Mệt mỏi

Thiếu canxi dẫn đến mức năng lượng thấp ngay cả sau khi ngủ đủ giấc. Canxi chủ yếu tham gia vào quá trình chuyển hóa năng lượng nên không đủ canxi có thể dẫn đến tình trạng hôn mê, mệt mỏi kéo dài.

Thiếu canxi là tình trạng khá phổ biến ở phụ nữ, dẫn đến xương yếu, tăng nguy cơ gãy xương và loãng xương. Phụ nữ, đặc biệt sau mãn kinh, cần đảm bảo có đủ canxi để duy trì sức khỏe

xương.

Thiếu canxi ở phụ nữ có thể do một số yếu tố gây ra, chẳng hạn ăn ít thực phẩm giàu canxi như các sản phẩm từ sữa và rau xanh. Các nguyên nhân khác bao gồm thiếu vitamin D, làm giảm khả năng hấp thụ canxi, thay đổi nội tiết tố trong thời kỳ mãn kinh và các tình trạng bệnh lý như suy tuyến cận giáp hoặc bệnh thận mãn tính.



Các yếu tố về lối sống, chẳng hạn như tiêu thụ nhiều caffeine hoặc rượu, sử dụng kéo dài một số loại thuốc như corticosteroid cũng có thể góp phần gây ra tình trạng này. Ngoài ra, mang thai và cho con bú làm tăng nhu cầu canxi, có khả năng dẫn đến thiếu hụt nếu lượng tiêu thụ không được tăng lên đầy đủ. ■

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



30000 RM tiền mặt rơi khắp đường, chủ nhân khóc ròng khi nhiều người “hôi của”

Một người đàn ông tại Malaysia đã rơi vào tình huống trớ trêu khiến anh mất một nửa số tiền tiết kiệm suốt bốn năm chỉ vì một phút lơ đãng. Tổng cộng, anh đã mất 30.000 RM khi chuẩn bị mang số tiền mặt đến ngân hàng.

Wan Ibrahim Wan Leh, một thợ cắt tóc sinh sống tại Kampung Lak Lok, bang Terengganu, đã dành bốn năm làm việc chăm chỉ để tích góp được 60.000 RM. Vào ngày xảy ra sự việc, anh dự định mang toàn bộ số tiền mặt này đến một ngân hàng ở thị trấn Jertih để gửi tiết kiệm.

Trước khi lên đường, anh để túi vải đựng tiền tạm lên cốp chiếc Honda Civic của mình với ý định vệ sinh nội thất xe. Tuy nhiên, trong lúc bận rộn, anh đã quên mất việc này và vô tư lái xe rời khỏi nhà.

Mãi đến khi đến gần ngân hàng ở Jertih – cách nhà khoảng 10 phút lái xe – Wan Ibrahim mới bàng hoàng nhận ra rằng chiếc túi tiền không còn ở đó nữa. Anh lập tức quay đầu xe trở lại tuyến đường Jalan Kota Bharu – Kuala Terengganu với hy vọng

có thể vớt vát được phần nào số tiền.

Thế nhưng, mọi chuyện đã vượt khỏi tầm kiểm soát. Số tiền mặt trong túi đã rơi vãi dọc theo tuyến đường mà anh đi qua, thu hút sự chú ý của nhiều người đi đường. Một số người bắt đầu dừng xe và nhặt tiền mà không cố gắng hoàn trả lại. Cảnh tượng hỗn loạn này thậm chí đã được camera an ninh của một cửa hàng bên đường ghi lại, làm bằng chứng cho sự việc.

Mẹ của Wan Ibrahim, bà Che Safiah Abdullah, chia sẻ trong nước mắt rằng con trai bà chỉ có thể thu hồi lại một nửa số tiền – khoảng 30.000 RM. Số còn lại đã bị những người lạ “không có ý thức” mang đi mà không để lại dấu vết.

“Con tôi rất sốc và suy sụp tinh thần. Từ hôm đó đến nay, nó không ra khỏi phòng, gần như rơi vào trạng thái trầm cảm”, bà Safiah cho biết.

Theo lời kể của bà, Wan Ibrahim dự định sử dụng số tiền tiết kiệm để mua một chiếc ô tô mới, thay cho chiếc xe cũ kỹ mà hiện tại anh phải mượn của chị gái để đi làm. Không chỉ vậy, anh còn muốn trả hết những khoản nợ mà cha ruột và cha dượng quá cố để lại – một hành động thể hiện trách nhiệm và lòng hiếu thảo với gia đình.

“Đó là cả mồ hôi công sức của nó trong suốt 4 năm trời. Vậy mà chỉ trong chốc lát, một nửa số tiền đã không cánh mà bay”, bà Safiah buồn bã

nói.



Số tiền lớn rơi vương vãi trên đường, tạo nên khung cảnh đầy bất ổn

Câu chuyện của Wan Ibrahim nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội, nhận được nhiều sự cảm thông từ cộng đồng. Một số cư dân mạng bày tỏ hy vọng những người đã vô tình hoặc cố ý nhặt được tiền sẽ hoàn trả lại cho chủ nhân thực sự. Nhiều người cũng kêu gọi chính quyền địa phương và cảnh sát vào cuộc để giúp đỡ gia đình Wan Ibrahim, ít nhất là để truy xuất những hình ảnh từ camera giám sát và tìm lại công lý cho anh.

Dẫu biết rằng sai lầm xuất phát từ sự bất cẩn của chính mình, nhưng bi kịch của Wan Ibrahim cũng là lời nhắc nhở đau lòng về sự tử tế trong xã hội và giá trị của đồng tiền lao động chân chính. ■



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Những phát minh giúp cả thế giới hiểu rằng người da màu vĩ đại đến thế nào

Vô số các phát minh cực kỳ tiện dụng thời nay đều là do người da màu tạo ra.

Người da màu từ rất lâu đã phải chịu đựng sự phân biệt, cả về địa vị, quyền lợi lẫn những ứng xử trong giao tiếp thường ngày.

Nhưng có lẽ nhiều người chẳng biết rằng nếu không có người da màu, nhiều phát minh, tiện ích chúng ta đang sử dụng ngày nay sẽ chẳng bao giờ tồn tại được.

VOICE OVER INTERNET PROTOCOL

the technology that allows us to use the internet to make phone calls over Skype or Google Hangouts for example.

Dr. Marian Croak
Vice President of Engineering, Google



1. VoIP - Hệ thống truyền giọng nói trên giao thức Internet

Nghe phức tạp vậy thôi, nhưng về cơ bản thì khi bạn thực hiện một cuộc gọi qua các ứng dụng như Skype, Facetime, Google Hangouts... thì đó chính là VoIP.

Và người phát minh ra VoIP là tiến sĩ Marian Croak. Bà là phó giám đốc kỹ thuật của Google, và cũng là một người da màu.

Tiến sĩ Croak được vinh danh là người đặt nền tảng và phát triển hệ thống VoIP - một hệ thống cho phép người dùng giao tiếp bằng giọng nói hoặc hình ảnh thông qua internet.

Hiện tại, gần như mọi tính năng của VoIP là do Croak phát triển, và nó được áp dụng cho vô số các nền tảng khác trên phạm vi toàn cầu.

2. GPS

Khi tới một địa điểm mới không mấy quen thuộc, bạn phải làm sao để tìm được đường? Nếu chỉ đơn giản là mở điện thoại ra và tra bản đồ, bạn nợ tiến sĩ Gladys West một lời cảm ơn.

Mà chính xác hơn, cả thế giới hiện nay phải cảm ơn tiến sĩ West - một phụ nữ da màu, vì đã tiết kiệm cho chúng ta phần lớn thời gian để định vị và tìm đường đi.

West tốt nghiệp ở một trường đại học mà nam giới chiếm đa số, sau đó làm việc tại Trung tâm Tác chiến bề mặt của Hải quân, và là một trong 4 phụ nữ da màu duy nhất làm việc tại đó.

Nhiệm vụ của bà là phân tích dữ liệu từ vệ tinh, tổng hợp lại theo hình dạng của Trái đất. Sau cùng, bà lập trình ra một chiếc máy tính của IBM

để tạo thành một hệ thống tính toán chính xác hơn nữa - chính là nền tảng của GPS ngày nay.

3. Ảnh động (ảnh GIF)

Cư dân mạng ngày nay sử dụng ảnh động (GIF) để diễn tả cảm xúc rất nhiều, giống như một thói quen thường ngày vậy.

Đôi khi một câu chuyện, chỉ cần thả vào một tấm GIF hợp lý là quá đủ để anh em bạn bè cười đến muốn rách cả miệng rồi.

Nếu cũng nằm trong số những người anh em đam mê ảnh GIF, bạn cần phải cảm ơn Lisa Gelopter - một chuyên gia máy tính da màu.

Tại công ty CompuServe, Gelopter đã đặt nền móng cho ảnh GIF, phát triển lên hệ thống ảnh động cực kỳ tối ưu để cả thế giới có thể sử dụng thoải mái như ngày nay.

Ngoài ra, còn rất nhiều phát minh khác được áp dụng trong vô số các lĩnh vực của cuộc sống ngày nay, và tác giả của chúng là những người phụ nữ da màu.

4. Bàn ủi

Tác giả của chiếc bàn là bạn dùng để ủi đồ mỗi sáng là Sarah Boone - một nhà phát minh người da màu.

5. Băng vệ sinh

Chị em phụ nữ trên thế giới thực sự cần biết ơn Mary Beatrice Davidson Kenner. Bà cũng là người da màu.

6. Hệ thống tổng đài điện thoại

Một hệ thống cực kỳ chuyên nghiệp bạn luôn được nghe mỗi khi gọi đến tổng đài của công ty bất kỳ. Tác giả của nó là Shirley Ann Jackson, nhà vật lý, nhà phát minh và cũng là người phụ nữ da màu đầu tiên nhận bằng tiến sĩ từ Viện công nghệ MIT (Hoa Kỳ).

7. Phim 3D

Tiến sĩ Valerie Thomas - nhà phát minh, nhà vật lý và cũng là nhà phân tích dữ liệu tại NASA là người đã đặt nền móng cho phim 3D. Nếu không có bà, phim Avatar của đạo diễn James Cameron sẽ không bao giờ trở thành huyền thoại.

8. Hệ thống sưởi trong nhà

Ở các nước nhiệt đới khó mà cảm nhận được, nhưng tại phương Tây - đặc biệt là các vùng ôn đới, mùa đông đối với họ là một trải nghiệm đáng sợ. Đã từng có thời điểm, người dân phải lo tích trữ củi vào cuối hè và thu, để có thể sống sót qua mùa đông tuyết rơi khắc nghiệt.

Nhưng ngày nay, các thành phố lớn tại phương Tây không còn phải lo lắng về vấn đề này, bởi hầu như căn nhà nào cũng trang bị hệ thống sưởi tự động. Và người đã phá vỡ sự lo lắng ấy là Alice H. Parker - một phụ nữ da màu.

Sau Thế chiến I, Parker tìm ra một phương pháp giữ ấm cho căn nhà mà không cần phải đốt lò sưởi.

Ngày 23/12/1919, Parker đề xuất bản thiết kế hệ thống sưởi, sử dụng ống thông khí để dẫn nhiệt đi khắp căn nhà từ một buồng đốt bằng khí tự nhiên. Hệ thống cho phép bạn kiểm soát nhiệt trong cả một tòa nhà, tạo tiền đề phát triển hệ thống sưởi hiện đại mà loài người sử dụng hiện nay. ■

Kỳ lạ tập tục đục mũi, nhét đồng xu

Là một bộ tộc hiền lành, giản dị nhưng những người trong bộ tộc có cách làm đẹp kỳ lạ khiến người đời diện không khỏi rung mình. Đó là tục "cắm mũi" kỳ dị nhất của tộc người Apatani.

Đây là một trong những tục lệ xăm, xăm, đục lỗ trên cơ thể "dị" nhất hành tinh, còn hiện hữu trong cuộc sống ngày nay. Dù không còn truyền lại đến lớp trẻ nhưng chúng ta vẫn có thể nhìn thấy những nút lớn bằng gỗ được cắm vào hai cánh mũi của nhiều phụ nữ lớn tuổi thuộc bộ lạc Apatani, sống trong thung lũng Ziro, ở bang Arunachal Pradesh, phía đông bắc của Ấn Độ.

Tập tục đeo nút mũi của phụ nữ bộ tộc Apatani có truyền thống từ lâu đời. Theo đó, phụ nữ sẽ đục hai lỗ ở cánh mũi rồi nhét đồng xu để đánh dấu sự trưởng thành đồng thời giúp họ trở nên "xấu xí" để không bị bắt cóc.

Thời xưa, phụ nữ Apatani là những người đẹp nhất trong số các bộ tộc lân cận. Các nhóm cướp hoặc đàn ông từ vùng khác thường đến đây để bắt cóc các cô gái về làm vợ. Những người bị bắt đi không bao giờ có cơ hội trở lại.

Để không bị bắt cóc, những người phụ nữ ở bộ tộc này đã nghĩ ra tục đục mũi lạ lùng. Từ đó, nét đặc trưng của phụ nữ Apatani chính những chiếc mũi bị đục và được vẽ những hình xăm màu đen lên mặt để tự làm xấu bản thân, từ đó khiến hình ảnh phái yếu của bộ tộc này trở nên kém hấp dẫn đối với cánh đàn ông.

Kể từ năm 1970, tập tục đeo nút mũi và xăm lên mặt của phụ nữ Apatani không còn được thực hiện nữa. Theo quan niệm của người Apatani, những chiếc nút mũi đặc biệt này ra đời là để bảo vệ phụ nữ trong bộ tộc. Với tập tục đục lỗ này, một số lượng lớn khách du lịch đã ghé thăm nơi sinh sống của bộ tộc Apatani để tìm hiểu và khám phá những điều mới lạ.



Phụ nữ bộ tộc Apatani làm nhiều công việc như cày cấy, trồng trọt, nuôi cá... Người Apatani còn có tôn giáo riêng và gọi là Donyi-Polo. Các thành viên trong bộ tộc thường cầu nguyện trước Mặt trời (Donyi) và Mặt trăng (Polo). ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Hạ âm - thứ sóng âm kỳ lạ khiến con người... nhìn thấy "ma"

Phải chăng, đây là câu trả lời cho những lời quả quyết nhìn thấy ma rất kỳ bí mà khoa học không thể giải đáp?



Khoa học là một chuỗi những mâu thuẫn. Chúng ta có nghiên cứu chứng minh ma không có thật, nhưng đồng thời có nghiên cứu khác tin rằng linh hồn người tồn tại. Các nhà khoa học thế hệ sau lại phải đi tìm cách giải quyết những mâu thuẫn ấy bằng nghiên cứu mới, và rồi mọi chuyện cứ tiếp diễn như thế.

Phe tin thì không chứng minh được ma có thật, còn phe không tin thì cũng không thể chứng minh điều ngược lại. Rốt cục, câu chuyện có hay không có ma vẫn là chủ đề tranh cãi bậc nhất trong xã hội của chúng ta. Nhưng bạn biết không, lời giải cho một số câu chuyện kỳ bí về ma có thể nằm ở một loại âm thanh con người không thể nghe thấy, nhưng vẫn cảm nhận được nó. Đó là "hạ âm".

Âm thanh tạo cảm giác rùng rợn dù không hề nghe tiếng

Ngưỡng nghe của con người là những âm thanh có tần số từ 16 Hz đến 20.000 Hz. Âm thanh có tần số cao hơn ngưỡng này là siêu âm (ultrasound), còn thấp hơn là hạ âm (infrasound). Và với riêng sóng hạ âm, khoa học xem nó là nguyên nhân chính gây ra rất nhiều hiện tượng kỳ lạ đến rợn người trong lịch sử.

Mọi chuyện bắt nguồn vào một ngày cuối thập niên 50 của thế kỷ XX. Khi ấy, Vladimir Gavreau - nhà khoa học người Pháp đang làm việc trong phòng thí nghiệm. Và rồi ông thấy tai vị trợ lý của mình đột nhiên chảy máu.

Lấy làm lạ, ông bắt tay vào nghiên cứu hiện tượng này. Và rồi ông phát hiện ra rằng, khi sử dụng một sóng rung thanh đặt gần vào tai, chúng ta sẽ có cảm giác đau rất tùy cấp độ. Nguyên nhân được xác định chính là sóng hạ âm.

Kể từ đó, nhiều thí nghiệm khác về sóng hạ âm đã được thực hiện, đem lại những kết quả rất kỳ lạ. Các chuyên gia từng lên trộn một ít sóng hạ âm vào trong một buổi hòa nhạc, kết quả 22% khán giả cảm thấy sợ hãi, buồn bã đến ớn lạnh. Trong khi đó, giai điệu trong buổi hòa nhạc lại được đánh giá là

du dương, nhẹ nhàng và tuyệt hay.

Và sự lý giải cho những câu chuyện kỳ bí về "ma"

Trước tiên, cần biết rằng hạ âm có thể đến từ những nguồn rất... tự nhiên: tiếng gió, tiếng sóng vỗ, thậm chí là núi lửa, động đất... Một số loài vật cũng có thể phát ra sóng hạ âm.

Các chuyên gia cho rằng, điều này lý giải cho cảm giác rợn người khi chúng ta đến những khu vực có phần hoang vu, lạnh lẽo. Nhưng nếu cảm thấy chưa đủ thuyết phục, câu chuyện của nhà nghiên cứu người Anh - Vic Tandy dưới đây sẽ khiến bạn nghĩ lại:

Vic Tandy làm việc trong một tòa nhà cũ. Những người làm việc tại đây, không hiểu sao, luôn cảm thấy sợ hãi, buồn bã, hoặc có cảm giác ai đó đang theo dõi mình. Thậm chí, chính bản thân Tandy còn thấy một cái bóng xám lờn vờn xung quanh bàn làm việc của mình.

Là một nhà khoa học, Tandy tất nhiên không chịu để yên. Qua nhiều ngày quan sát, ông nhận ra cái gọi là "ma" chỉ xuất hiện một số nơi trong phòng thí nghiệm. Sau khi loại trừ các nguyên nhân, ông nhận ra con ma thực sự chính là sóng hạ âm.

Nguồn phát ra luồng sóng này là một cái quạt còn "cao tuổi" hơn cả những người đang làm việc trong tòa nhà. Nó phát ra những rung động vang dội qua những bức tường, tạo ra sóng âm ở tần số tiệm cận với hạ âm (khoảng 18,9 Hz), đủ để khiến con người ta run sợ.

Hơn nữa, hạ âm còn cộng hưởng được với nhãn cầu, tạo ra các hình ảnh mờ nhạt, méo mó. Khi ấy, não bộ bị "cưỡng ép" phải nhìn những hình ảnh tĩnh giống như đang rung động, vô tình tạo ra hình tượng giống con người ở giữa không trung.

Tandy gỡ chiếc quạt đó ra, và "con ma" của tòa nhà cũng biến mất. Thậm chí, ông còn góp công "trừ tà" cho tầng hầm của một tu viện sau đó - nơi con người ta khi bước vào sẽ cảm thấy buồn nôn, lạnh gáy. Nguyên nhân là do tầng hầm này có cấu trúc phù hợp để tạo ra sóng hạ âm mà thôi.

Kết luận

Việc sóng hạ âm khiến con người ta nhìn thấy ma đã được khoa học chứng minh qua nhiều nghiên cứu. Tuy nhiên sóng hạ âm cũng chẳng thể chứng minh được rằng ma không có thực, dù giải quyết được một phần (lớn) các câu chuyện kỳ bí liên quan đến ma và linh hồn. ■

Hé lộ bí mật của đường vân tay chưa từng được biết đến

Trước nghiên cứu mới, các nhà khoa học vẫn chưa hiểu hoàn toàn rõ ràng về cách thức các đường vân tay và mật độ tuyến mồ hôi cao hơn bên dưới chúng thực sự giúp ích gì cho con người.

Để làm sáng tỏ vấn đề này, các nhà nghiên cứu đã quyết định điều tra bằng cách sử dụng công nghệ hình ảnh laser tiên tiến và phát hiện ra một hệ thống được tinh chỉnh kiểm soát mức độ ướt hay

khô trên đầu ngón tay của chúng ta.

Điều đó có nghĩa là các ngón tay của chúng ta có thể phản ứng với nhiều loại bề mặt khác nhau mà chúng chạm vào, làm cho việc cầm nắm chắc chắn nhất có thể với mọi thứ, từ điện thoại đến ô dù.

Kỹ sư hóa học Mike Adams từ Đại học Birmingham ở Anh cho biết:

"Các loài linh trưởng đã tiến hóa các gờ biểu bì trên bàn tay và bàn chân của chúng. Trong quá trình tiếp xúc với các vật rắn, các đường vân tay rất quan trọng đối với việc cầm nắm và thao tác chính xác. Chúng điều chỉnh mức độ ẩm từ các nguồn bên ngoài hoặc lỗ chân lông mồ hôi, để ma sát được tối đa hóa".

Hình ảnh cận cảnh bằng laser của sáu tình nguyện viên nam chạm vào kính cho thấy khi đầu ngón tay tiếp xúc với các bề mặt cứng, không thấm nước, hơi ẩm sẽ được giải phóng để tăng ma sát và độ bám. Tuy nhiên, các lỗ chân lông cuối cùng cũng bị chặn lại để tránh tiếp xúc quá trơn.

Kỹ thuật chặn lỗ chân lông này được kết hợp với quá trình bay hơi tăng tốc, được kiểm soát bởi các đường vân của dấu vân tay, phát huy tác dụng khi độ ẩm quá mức cần được loại bỏ - một lần nữa, với mục đích cuối cùng là giữ cho ngón tay và vật thể tiếp xúc mạnh mẽ.

Hoạt động cùng nhau, hai cơ chế sinh học có thể thích ứng với các bề mặt cho dù ngón tay của chúng ta ban đầu là ướt hay khô. Chúng cung cấp cho lớp da sừng với lượng hydrat hóa vừa đủ. Điều đó mang lại cho chúng ta những kỹ năng mà các loài động vật chân trơn và chân nhẵn không có.

"Cơ chế kép để quản lý độ ẩm này đã mang lại cho các loài linh trưởng lợi thế tiến hóa trong điều kiện khô và ẩm ướt. Cho chúng khả năng vận động không có ở các loài động vật khác, chẳng hạn như gấu và mèo lớn", Adams cho biết.

Các đường vân tay từ lâu được cho là có liên quan đến việc hỗ trợ cầm nắm tốt hơn. Các nghiên cứu trước đây cũng đã xem xét các biến thể của độ ẩm, nhưng bây giờ chúng ta mới biết nhiều hơn về hệ thống điều chỉnh cách ngón tay của chúng ta kiểm soát dòng ẩm đó, đặc biệt khi chạm vào các bề mặt cứng và mịn.

Bên cạnh việc cho chúng ta biết thêm về cơ thể con người, nghiên cứu này có khả năng giúp các nhà thiết kế sản phẩm, những người cần thiết kế một thiết bị mà con người cần tương tác, chẳng hạn như điện thoại thông minh.

Xa hơn nữa, những phát hiện thậm chí có thể có lợi cho sự phát triển của khả năng cầm nắm trên chân tay giả và thiết bị robot, cũng như các thiết bị được sử dụng để khám phá môi trường thực tế ảo - nơi có thể cần phải mô phỏng cảm giác chạm.

"Hiểu được ảnh hưởng của ma sát đệm ngón tay sẽ giúp chúng tôi phát triển các cảm biến xúc giác thực tế hơn. Ví dụ các ứng dụng trong robot, chân tay giả và hệ thống phản hồi xúc giác cho màn hình cảm ứng hay môi trường thực tế ảo", Adams nhấn mạnh. ■



TỬ VI HẸNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 20/7 đến 26/7/2026

Xem tử vi tuần mới của 12 cung hoàng đạo sẽ giúp bạn chủ động hơn trong mọi công việc.

Bạch Dương (21/3 - 19/4)



Công việc của Bạch Dương tuần này không được suôn sẻ lắm. Những nhiệm vụ mới mà bạn được giao trong tuần này khá khó, đòi hỏi sự kiên nhẫn cũng như cẩn thận hết sức có thể. Mặc dù áp lực tài chính của bạn đã giảm đi rất nhiều nhưng vẫn chưa có được một kế hoạch chi tiêu rõ ràng cho mình. Hãy thận trọng vì có thể người khác sẽ tác động khiến bạn phải bỏ ra một số tiền lớn mà không cần thiết. Chuyện tình cảm của cung Bạch Dương khá yên bình.

Kim Ngưu (20/4 - 20/5)



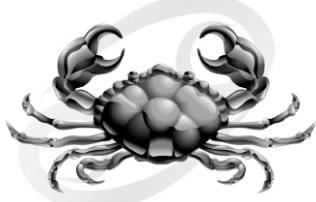
Tuần này bạn làm việc với tinh thần hào hứng, nhiệt huyết được đẩy lên cao. Bạn bắt đầu thực hiện kế hoạch của mình từ ngày đầu tuần nhưng bạn phải đối mặt với nhiều khó khăn, thử thách, hiệu quả công việc cũng không được tốt. Một số việc không thể hoàn thành đúng như dự kiến. Vận tài chính của bạn tuần này khá thuận lợi. Hơn thế nữa bạn còn nhận được sự giúp đỡ của người thân trong gia đình. Mặc dù bạn phải đưa ra quyết định ảnh hưởng tới tài chính nhưng may mắn thay là bạn đều có những lựa chọn phù hợp.

Song Tử (21/5 - 21/6)



Trong tuần mới này, bạn cần phải chuẩn bị tinh thần sẵn sàng cho kế hoạch của mình trong công việc. Bạn đặt nhiều niềm tin và tham vọng vào dự án lần này vì thế mà bạn đã làm việc vô cùng chăm chỉ và nỗ lực hết sức mình. Tình hình tài chính có những sự cải thiện nhất định tuy nhiên vẫn không tránh được những khoản chi tiêu lớn. Mặc dù thu nhập hiện tại so với mọi người là rất tốt và ổn định nhưng nhìn chung vấn đề tiền bạc vẫn khiến bạn cảm thấy áp lực.

Cự Giải (22/6 - 22/7)



Tuần này bạn nhận được nhiều nhiệm vụ mới nên đây là một tuần khá bận rộn của bạn. Đôi khi bạn cần phải giải quyết nhiều việc cùng một lúc khiến bản thân bối rối, lúng túng và không tránh được sai sót. Nhưng bạn cũng đừng quá tiêu cực với bản thân vì bạn đã

cố gắng hết sức mình rồi. Vận đào hoa của người độc thân đang tăng, cơ hội để thoát khỏi cuộc sống tẻ nhạt càng nhiều. Bạn nên chủ động, tích cực tham gia các hoạt động tập thể, tự tạo dựng các mối quan hệ bền chặt, mở rộng mạng lưới bạn bè, chẳng mấy chốc sẽ tìm được người ưng ý.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Một tuần lễ đầy năng động đang đón chờ Sư Tử phía trước, khi bạn luôn ở trong trạng thái “cháy hện”. Là một “vị thuyền trưởng” bẩm sinh của 12 cung hoàng đạo, mọi người sẽ luôn tìm đến bạn khi gặp vấn đề và đây là thời điểm tuyệt vời để bạn tìm hiểu thêm nhiều khía cạnh khác của công ty mà mình chưa hề hay biết. Với một cuộc sống giao du kết bạn đầy bận rộn, đừng quên bạn sẽ cần rất nhiều thời gian để cân bằng và ở gần hơn với con người thật của mình.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Công việc của Xử Nữ tuần này có những chuyển biến rất tích cực. Những khó khăn, trở ngại ở tuần trước dường như không thể vượt qua, nhưng tuần này bạn đã giữ được sự bình tĩnh và sẵn sàng đối mặt với mọi thứ. Chính vì thế mà công việc được giải quyết vô cùng hiệu quả. Vận tài chính của bạn tăng đáng kể trong tuần này. Toàn bộ doanh thu, lợi nhuận và thu nhập của bạn đều đang tiến triển rất thuận lợi. Bạn cảm thấy hoàn toàn hài lòng với những gì mình đạt được.



Thiên Bình (23/9 - 23/10)

Thiên Bình đón chào tuần mới với nhiều niềm hứng khởi, hứa hẹn một tuần sinh động, đầy bất ngờ. Nhờ có sao Thái Dương chiếu rọi, theo đó, tình yêu có nhiều cơ hội thăng hoa, nhiều trải nghiệm thú vị. Thiên Bình có thể bắt tay vào việc lên kế hoạch cụ thể cho tiến trình phát triển sự nghiệp. Khi đã có kế hoạch chi tiết, mọi thứ đều nằm trong tầm tay bạn. Nhìn chung, mọi việc tiến triển như ý muốn. Tinh thần làm việc nâng cao, khả năng sáng tạo được phát huy tối ưu, mang lại không ít thành công cho bạn.



Bọ Cạp (24/10 - 22/11)

Công việc của Bọ Cạp tuần này không được hiệu quả, một phần do bạn cảm thấy mệt mỏi và quá sức. Bạn phải làm nhiều thứ nhưng lại không có sự chuẩn bị kỹ càng, hay những quyết định chưa được chính xác nên cảm giác mọi thứ vô cùng khó khăn. Đừng ngại ngùng mà không nhờ sự giúp đỡ của mọi người. Tình hình tài chính của bạn được cải thiện

hơn nhiều. Nhờ đạt được kết quả công việc tốt từ tuần trước nên bạn được thưởng một khoản tiền nhỏ. Nhưng nó vẫn đủ cho bạn có thể mua một vài món đồ cho bản thân hay người thân trong gia đình.



Nhân Mã (23/11 - 21/12)

Bước sang tuần mới, quý nhân xuất hiện nâng đỡ, giúp vận trình công việc của Nhân Mã tiến triển thuận lợi. Khả năng tập trung cao độ và sự phán đoán nhạy bén mang lại không ít thành công cho bạn. Vận đào hoa của người độc thân khá vượng, dễ có người thầm thương trộm nhớ, bạn tha hồ mà lựa chọn. Dầu vậy, đừng chủ quan mà quyết định sai lầm, sau này phải nói lời tiếc nuối.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đối diện với những thử thách, khó khăn trong tuần này. Dù mọi chuyện vẫn nằm trong tầm kiểm soát, nhưng nếu hành động chủ quan, hậu quả càng nghiêm trọng. Hàng loạt mâu thuẫn do bất đồng về quan điểm sống, thói quen sinh hoạt hoặc do những lời thị phi bên ngoài khiến tình cảm các cặp đôi rạn nứt. Trong một thời gian ngắn khó mà giải quyết triệt để được, phải kiên trì chứ đừng nóng vội.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Tài chính không được tốt cho lắm. Người làm chủ doanh nghiệp còn phạm phải sai lầm lớn ảnh hưởng rất nhiều đến công ty. Tốt hơn hết, Bảo Bình nên cẩn thận với những việc liên quan đến giấy tờ. Chuyện tình cảm của cung hoàng đạo này khá êm đẹp, bạn và người ấy có khoảng thời gian tìm hiểu nhau, nhận ra có nhiều sự tương đồng từ quan điểm. Tình hình sức khỏe của bạn nhìn chung ổn định. Nhờ sức đề kháng tốt nên thời gian gần đây chòm sao này cũng ít khi bị ốm đau hay mắc bệnh vặt hơn.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Song Ngư đón nhận nhiều may mắn trong công việc, mặc dù có khá nhiều vấn đề rắc rối xảy ra nhưng bạn vẫn xử lý đầu vào đó. Tình hình tài chính có xu hướng giảm sút do có nhiều khoản bất ngờ phát sinh. Tình yêu đôi lứa trong tuần thăng hoa rực rỡ, bạn và người ấy dành cho nhau những lời nói, hành động vô cùng ngọt ngào, yêu thương. Đối với vấn đề sức khỏe thì không được tốt như mong đợi. Song Ngư luôn cảm thấy mệt mỏi, vất vả sau những buổi tập nên dần trở nên lười biếng và không muốn tiếp tục nữa. ■

TRUYỆN NGẮN

Cảm ơn em đã lỡ yêu anh!

Hiểu lắm không phải nguyên nhân khiến người ta lạc mất nhau, chính sự thiếu lòng tin, sự tự tôn quá lớn mới khiến người ta buông tay nhau, để rồi sau này có hối hận cũng không còn kịp nữa.

Vũ miết tay xuống bàn, nhìn chằm chằm vào màn hình điện thoại. Tin nhắn gửi đến ban nãy nhấp nháy rồi màn hình tự động khóa đen kịt, nhưng nội dung của tin nhắn vài chữ ngắn ngủi ấy lại khiến cậu phân vân mãi. “Đóng giả làm người yêu tôi 3 tháng được không? Nhờ ông đó, giúp tôi đi mà!”.

Tin nhắn được gửi đến không ai khác chính là từ Thảo Nhi, cô bạn mà chính cậu đang thầm thương trộm nhớ từ khá lâu rồi. Mặc dù gọi là yêu đơn phương, nhưng thực ra chỉ là để ý hơn một chút, quan tâm hơn một chút, chứ chưa bao giờ thể hiện ra bên ngoài.

Vì thế nên chẳng có ai biết tình cảm của cậu, ngay cả đám bạn thân thiết nhất và cả chính Thảo Nhi, trừ nhỏ bạn thân từ hồi còn học tiểu học. Bởi vì thân quá nên tất cả biểu hiện của cậu đều không qua nổi mắt Dung.

- Đáng... à mà thôi! Tôi thấy đây là cơ hội tốt cho ông đấy chứ! Nhận lời đi, “ok” đi còn chần chờ lưu luyến gì nữa!

- Nhưng bà không thấy à? “Đóng giả” thôi, bà hiểu từ “đóng giả” là gì không?

- “Đóng giả” thì đóng giả, lúc đầu thì giả, về sau muốn biến thành “thật” được thì phải phụ thuộc vào khả năng của ông chứ! Nghĩ nhiều thế làm gì? Cơ hội coi bộ đến với ông nhiều lần lắm hả?

- Nhưng tôi không muốn lợi dụng cô ấy!

- Lợi cái gì mà dụng? Có cơ hội được ở bên cạnh thể hiện chăm sóc nàng một cách công khai thì chấp nhận đi, dù sao nàng chẳng thiệt, ông biết đâu lại gặp may. Khổ lâu rồi sướng quá không chịu được hả?

Thế là chỉ vài phút sau đó, một tin nhắn được gửi tới máy Thảo Nhi. Vũ mỉm cười khóa bàn phím. Dù Thảo Nhi có vì mục đích gì mà nhờ cậu làm diễn viên không lương thì cậu cũng phải thực hiện ý định của mình.

Dung nói đúng, lần này cậu sẽ có cơ hội được ở bên cạnh Thảo Nhi một cách quang minh chính đại, có nghĩa là được thoải mái thể hiện là người yêu của cô ấy, được thoải mái chăm sóc và quan tâm cô ấy, để cô ấy thấy được cậu là một người xứng đáng để yêu như thế nào.

Thảo Nhi gửi mail cho Vũ một bản kế hoạch dài những điều cần làm. Vũ vừa đọc vừa cảm thấy buồn cười. Kỳ thực những điều này quá đơn giản và nếu Thảo Nhi để ý một chút sẽ nhận thấy có rất nhiều việc trong danh sách này cậu đều đã từng làm cho cô. Người ta vẫn nói con gái nhạy cảm, nhưng trong một số chuyện quan trọng, lại ngốc nghếch đến bất ngờ...

- Tôi có thể hỏi lý do vì sao bà đề nghị đóng kịch thế này không?

Vũ chở Thảo Nhi ngồi đằng sau, vừa phóng xe trên đường vừa ngoảnh lại ra về hỏi một câu băng quơ nhưng tim thì đập thình thịch, thấp thỏm, mong chờ. Kể ra biết được lý do mới tốt, cậu sẽ dễ tìm được phương pháp tốt hơn để tiếp cận với tình cảm của Thảo Nhi.

- Ông nhớ Lâm, người yêu cũ của tôi trước đây không?

Nghe đến cái tên đó và danh xưng phía đằng sau phát ra từ chính miệng Nhi khiến Vũ cảm thấy hơi bị khóp. Tay lái bắt giắc lạng sang một bên, tuy nhiên được cậu nhanh chóng cân bằng. Với giọng điệu “bình thường” nhất, cậu trả lời Thảo Nhi.

- Có, sao thế? Nghe nói cậu ta đi du học nước ngoài vài năm cơ mà?

- Về rồi!

- Sao?

- Ừ, về rồi! Đang làm ở công ty tôi!

- Rồi sao nữa?

- Hắn lại đang có bạn gái. Nhìn cái kiểu dương dương tự đắc ấy tôi không chịu được. Hắn tưởng mình là ai? Trước lúc lên máy bay còn nói tôi ở nhà đợi hắn, thế mà sau 1 năm đã có người yêu mới, bóng gió muốn chia tay. Ông xem, giờ hắn về mà bên cạnh tôi vẫn chẳng có ai thì có phải tôi quá thua kém không?

Nghe những lời quát tháo tưởng như đang đá khiến người khác sợ này của Thảo Nhi, đột nhiên Vũ lại cảm thấy cô quá cô đơn, cũng đã phải chịu quá nhiều tổn thương. Mặc dù cô mạnh miệng nói ra, nhưng lại không thể giấu nổi sự yếu đuối xuất phát từ chính trái tim mình. Con gái quá mạnh mẽ và cứng cỏi đâu phải là điều hay? Quá mạnh mẽ và cứng cỏi, chỉ hay tự làm khổ chính mình.

Thế là hàng ngày Vũ đều đặn dậy sớm đón Thảo Nhi đi làm. Mặc cho thời gian biểu của nhân viên công sở trái ngược hẳn với dân nghiệp ảnh như cậu. Tuy nhiên, cảm giác này cũng thật mới lạ, mặc dù là đóng giả nhưng nó hơn rất nhiều việc cậu phải âm thầm làm mọi thứ như hồi còn yêu đơn phương.

Vì Lâm và Thảo Nhi có quá nhiều bạn chung nên đương nhiên khi Lâm về nước, những buổi tụ tập bạn bè đều phải có sự xuất hiện của cô. Đương nhiên cô có thể tìm lý do để không đến, nhưng cô ghét việc người khác bàn tán mọi thứ sau lưng mình, nên những buổi tụ tập thế này, sự xuất hiện của Vũ là vô cùng cần thiết...

Thực ra điều Thảo Nhi nhờ Vũ rất đơn giản. Cậu chỉ cần hàng ngày đưa cô đi làm, tan sở thì đón cô về, những buổi gặp mặt bạn bè thì chịu khó đến làm bạn diễn, phối hợp với cô một cách ăn ý để tránh con mắt khiêu khích từ phía Lâm, cũng như những lời đàm tiếu suy đoán của đám bạn học cũ.

- Nhi, từ lúc về đến giờ mình chưa uống riêng với nhau lần nào. Anh với Nhã mời em một ly!

Lâm bước đến gần Vũ và Nhi, nở một nụ cười tai quái, vừa thăm dò, vừa khiêu khích, lại vừa hoài nghi, suy đoán khiến người khác cảm thấy ngột thở. Vũ vòng tay ra sau lưng, vừa vịn ôm Nhi vào trong lòng, một tay cầm ly rượu vang sáng

sánh trong ly, đưa về phía Lâm.

- Hôm nay cô ấy hơi mệt, anh không phiền nếu tôi uống thay chứ? Cô ấy sẽ chạm ly với hai người, còn tôi sẽ uống. Thế nào?

Cô gái đi cạnh Lâm tên Nhã rất xinh đẹp, một kiểu con gái dịu dàng, trang nhã điển hình vẫn thường xuất hiện trong các buổi tiệc sang trọng, hoàn toàn phù hợp với công tử nhà giàu như Lâm.

- Được, không vấn đề gì! Nhưng có chuyện tôi vẫn thắc mắc. Hai người yêu nhau từ khi nào?

Người Nhi hơi run lên một chút, Vũ siết chặt eo cô để trấn an, đồng thời hơi ngả người quay sang ngắm cô một lúc, đúng kiểu hành động tình nhân ngọt ngào mà các cặp đôi bình thường vẫn dành cho nhau. Tuy nhiên khi Vũ đang định lên tiếng trả lời thay Nhi thì thấy cô cất giọng, chắc chắn và kiên định.

- Mới đây thôi! Nhưng tôi không hiểu tại sao anh lại tò mò về chuyện của chúng tôi? Anh cũng lo nhiều chuyện thật đấy!

- Tất nhiên rồi Nhi, người yêu cũ sống ra sao anh phải được biết chứ. Ít nhất cũng là thăm định xem người đến sau có tốt với em hay không, anh mới yên tâm được ấy mà.

Nhi nhìn về cười cợt giả lả đúng chất sở khanh của Lâm mà thấy lợm giọng. Rõ ràng anh ta đá cô, sau khi lừa được cô vì chơi trò cá cược ấu trĩ với lũ bạn giàu có lắm tiền của anh ta liền đá cô thẳng tay không thương tiếc. Bây giờ nhớ lại khoảng thời gian đó, chính Nhi còn thấy không muốn nghĩ đến, vậy mà anh ta còn ngang nhiên nhắc đến, ra vẻ mình chính là tên người yêu cũ có lòng tốt nhất thế gian này.

- Anh yên tâm, anh ấy không “tốt” được như anh! Nhưng quan trọng là anh ấy yêu tôi thật lòng, với tôi thế là đủ.

- Thế sao? Vậy thì phải chúc mừng em rồi!

Vũ hoàn toàn hiểu suy nghĩ hiện tại của Nhi, chính anh còn cảm thấy khó chịu với những lời nói bóng gió ấy của Lâm. Mặt Nhi hơi biến sắc, không biết là do điều hòa trong phòng quá lạnh hay là vì lý do gì mà tay Nhi lạnh toát.

- Xin lỗi anh! Tôi nghĩ nhân cách và phẩm giá tôi thế nào không hề liên quan đến anh. Anh và Nhi đã chia tay, bây giờ tôi mới là người cần quan tâm đến cô ấy, bảo vệ cô ấy, những người khác cảm phiền tránh xa cô ấy ra. Hôm nay tôi còn có việc, xin phép về trước. Cảm ơn anh vì đã gửi lời mời!

Nói rồi Vũ choàng áo khoác bên ngoài chiếc váy cho Nhi, nhẹ nhàng ôm lấy cô rồi gật đầu chào lịch sự với Lâm và Nhã, bước từng bước ra phía ngoài sảnh. Để lại Lâm đằng sau thay đổi hẳn sắc mặt, từ cười cợt, giả lả chuyển sang xầm xì rồi thoáng buồn.

Lâm buông tay khỏi người Nhã, sải từng bước dài vào phía trong WC, sau khi vạt nước lên rửa mặt cho tỉnh táo, anh ta gọi quản lý đến dọn dẹp rồi đi xuống tầng hầm lấy xe, phóng thẳng về nhà.

Nhi ngồi phía sau xe Vũ, trời sắp nổi cơn giông, từng đợt gió mạnh ào ào chạy lướt qua như thể muốn đẩy mọi thứ đi càng xa càng tốt. Nó giống như tâm trạng Nhi bây giờ, chỉ muốn đi đến một

TRUYỆN NGẮN

nơi nào đấy thật xa, để cô có thể xả hết mọi tâm trạng bức bối dồn nén trong người, để cô có thể hét lên thật to, gào lên thật to, trả lại hết cho quá khứ ngu ngốc ngày xưa vết thương do trò đùa của định mệnh gây ra.

Tuy nhiên, Nhi cũng bất chợt nhớ đến câu nói của Vũ với Lâm khi nãy. Mặc dù Nhi hiểu, Vũ nói những lời như vậy hoàn toàn là để làm tròn vai trò của mình, thực hiện đúng lời hứa mà cô đã nhờ cậu. Thế nhưng cái siết chặt ở eo và lời nói tương như bình thường nhưng lại khiến tim cô bất chợt dao động.

Dấu chỉ là cảm giác, nhưng cũng khiến cô cảm thấy bất ngờ! Chắc chắn là do cô đơn quá lâu nên khi có chỗ dựa lại chợt thấy cảm động đến thế, chắc chắn là do phải chịu ảm ức quá nhiều nên khi có người đứng lên bảo vệ mình một cách vô điều kiện lại cảm thấy như được an ủi qua cả một quãng thời gian khổ sở phải tự vực mình bước đi trong tổn thương.

Bất giác Nhi đổ người về phía trước, dựa vào tấm lưng vững chãi của Vũ, hai tay vòng ra trước ôm lấy cậu. Từ từ nhắm mắt lại, cô nghĩ mình cần được nghỉ ngơi...

Công việc quá nhiều khiến Nhi quay cuồng, lu bù cả ngày với đồng giấy tờ, sổ sách cũng không thể giải quyết xong hết được. Những lúc như thế Vũ lại xuất hiện, kéo cô đi ăn trưa hoặc thi thoảng mua cho cô cốc matcha mát lạnh, cốc trà sữa thơm phức hay đại loại là những món đồ ăn vặt mà cô ưa thích, chia cho cả phòng.

Nên dần dà ai ai cũng biết đến cậu bạn trai hào phóng, đẹp trai, biết quan tâm đến mọi người của Nhi, cũng rất quý mến và thể hiện sự quan tâm dành cho cậu mỗi khi cậu đến đón Nhi.

Lâm là con trai của tổng giám đốc điều hành, anh ta vừa về nước đã làm ở phòng đầu tư. Trong tổng công ty lớn mà cô đang làm việc, phòng đầu tư chính là một vị trí mơ ước của bất cứ nhân viên có tham vọng nào, kể cả Nhi. Ngay từ khi bước chân vào đây cô đã nỗ lực hết mình, cực nhọc phấn đấu, không phải để trở thành nhân viên mẫn cán, mà là để một ngày nào đó được bước chân vào phòng đầu tư, phát huy hết năng lực của bản thân cô...

Vũ hoàn toàn hiểu áp lực ấy, nhất là khi tên Lâm đó cứ hay lảng vảng xuất hiện bên cạnh cô, vừa trêu ngươi, vừa chọc tức, mọi sự ảm ức cứ thế dồn nén trong lòng. Vì công việc của Vũ rảnh rỗi nên anh có điều kiện tốt để đóng vai một người yêu mẫu mực.

- Vũ, thực ra ông không cần phải tích cực như thế!

Nhi ngồi sau xe Vũ nhỏ giọng. Cậu biết cô đang cảm thấy những hành động của cậu là nhiệt tình quá mức cần thiết, vô hình chung khiến cho cô cảm thấy ngại ngùng hơn.

- Sao phải ngại với tôi? Tôi rảnh mà, tôi có thời gian, tại sao không giúp bà được? Yên tâm đi, có tôi lo rồi, tên kia sẽ không hó hê gì được nữa!

Thật lòng mà nói, sự xuất hiện của Vũ không chỉ là cái cớ để đối phó với Lâm, mà còn

khiến cô vui hơn, bất giác thấy chờ đợi hơn. Mỗi một câu nói, mỗi một cử chỉ quan tâm của cậu, dù là vì mục đích gì đi chăng nữa, cũng khiến cô cảm thấy yên lòng.

Lâm bớt xuất hiện trước mặt Nhi để quấy phá hơn, thậm chí còn có những ngày cô không còn nhìn thấy mặt anh ta nữa. Điều này khiến cô rất vui, tuy nhiên thời hạn 3 tháng sắp hết. Lời hứa của Vũ sắp hết tác dụng, có nghĩa là cô sắp phải “chia tay” với Vũ mất rồi.

Vì điều này mà Nhi lẩn cẩn, hoài nghi, lại phân vân và đắn đo mãi. Xem xét cục tình cảm trong lòng cô đối với Vũ trong thời gian qua là tình cảm gì? Tại sao lại khiến cô bứt rứt không yên như thế?

Tuy nhiên khi Nhi còn chưa kịp làm rõ tình cảm của mình thì bỗng dưng một ngày Lâm gọi cô vào văn phòng của anh ta. Đang do dự có nên vào hay không thì nhận được thông báo của trưởng phòng, nhờ cô đưa báo cáo đến phòng đầu tư. Nhi tạm gác lại những suy nghĩ ngổn ngang trong lòng, ôm xấp báo cáo dày cộp đến gõ cửa văn phòng của Lâm.

Đối diện với cô là Lâm ngồi đằng sau bàn làm việc, vẻ mặt trầm tư đến khó hiểu. Nghe thấy tiếng bước chân của cô, Lâm ngẩng mặt lên, sự hỗn loạn trong mắt anh ta không thể che giấu. Kể từ khi mới quen, chưa bao giờ cô thấy anh ta có biểu hiện như thế, kể cả lúc anh ta tức giận hay buồn bã. Biểu hiện này chính là biểu hiện của một người sắp mất đi điều gì quan trọng lắm.

- Nói đi, anh gọi tôi gặp riêng có chuyện gì?

- Nhi, anh nghĩ có chuyện này cần phải làm rõ ràng với em...

Dung - bạn thân của Vũ hẹn Nhi ra gặp riêng. Nhi cũng đã từng gặp qua Dung vài lần, bởi vì hai người không thường xuyên tiếp xúc nên cơ hội nói chuyện với nhau cũng ít, chỉ có điều ấn tượng của Nhi về cô bạn này khá tốt. Dung cởi mở, thân thiện, tính cách lại phóng khoáng, khiến người ta liên tưởng đến tính cách của một người con trai.

Sau một hồi im lặng, cốc sinh tố trên tay đã vơi đi quá nửa, cô bắt đầu vào thẳng vấn đề.

- Nhi, bạn biết Vũ thích bạn chứ? Thực ra Vũ thích bạn từ rất lâu rồi!

Tiết lộ động trời này khiến Nhi hơi hoảng hốt, như một màn pháo hoa nổ trong đầu cô, ban đầu thì tiếng nổ có thể khiến người khác giật mình, nhưng sau đó sẽ là một khung cảnh vô cùng xinh đẹp.

- Tôi biết tôi đến gặp bạn nói chuyện này nghe có vẻ hơi vô lý. Nhưng tôi nghĩ Vũ chắc chắn sẽ không bao giờ thổ lộ với bạn.

- Tại sao bạn có thể khẳng định vậy?

- Cậu ấy thích bạn từ lâu lắm rồi, cũng chỉ âm thầm quan tâm đến bạn, chăm sóc cho bạn. Bạn thử nghĩ xem, nếu không vì thế thì tại sao cậu ấy nhận lời giúp bạn chỉ bằng một lời nhờ vả vô lý như thế? Lại nhiệt tình làm mà không một câu oán thán. Bạn nghĩ ai có thể kiên nhẫn được như thế nếu không phải người ấy yêu bạn?

Bước ra khỏi quán café, Dung thở mạnh rồi ngẩng đầu lên trời, những đám mây xám trôi nhẹ nhẹ, thi thoảng có vài đợt gió lay tán cây xào xạc. Mặc dù cô không biết kết quả thế nào, nhưng cô biết mình vừa làm một việc sáng suốt. Ít ra thì cô thể giúp Vũ nói ra tình cảm của mình, ít ra cũng có thể giúp tên bạn thân cứng đầu cứng cổ có một cơ hội khác...

Nhi xoay xoay ly trà đã nguội ngắt, cô không biết phải mở lời thế nào với Vũ, cuối cùng cô cũng chọn nói cho cậu nghe toàn bộ câu chuyện.

- Vũ, chuyện tôi và Lâm ngày xưa hóa ra là chuyện hiểu lầm. Mặc dù ban đầu anh ta có vì cá cược với bạn bè mà tán tỉnh tôi, nhưng anh ta nói về sau anh ta đã lỡ yêu tôi. Khi biết chuyện tôi đã không cho anh ta giải thích, tự động cắt đứt, không còn liên lạc với nhau nữa. Anh ta vì thế mới muốn thu hút sự chú ý của tôi bằng mọi cách.

Vũ chăm chú nghe Nhi kể chuyện, trái tim cậu cũng nguội ngắt theo ly trà. Dường như nhân viên pha chế quên bỏ đường vào ly trà của cậu, uống vào cổ họng thấy vị đắng ngắt xộc lên tận mũi.

Cậu ngẩng đầu tươi cười nhìn Nhi nhưng không thể giấu nổi tia thất vọng thấp thoáng trong ánh mắt, uống một ngụm trà rồi cất giọng nhẹ nhàng.

- Vậy thì tốt, dù sao thì cũng đã hết thời hạn 3 tháng rồi, tôi cũng phải kết toán lời hứa với bà!

- Vũ, cảm ơn ông. Thật sự cảm ơn ông!

Khi Vũ định lấy xe ra về thì Nhi đứng phía sau đề nghị đi dạo một lát. Hai người bước dọc trên con phố đã nhuộm màu thu sang. Từng đợt gió lao xao, đám lá khô dưới chân xào xạc làm mọi âm thanh bỗng chốc trở nên chậm rãi.

- Vũ, tôi nên quay lại với Lâm chứ?

Vũ khựng chân lại một chút, sau đó lại tiếp tục bước đi. Dù sao thì người Nhi yêu trước sau gì vẫn là Lâm, người yêu “đồ giả” như cậu làm gì có tư cách xen vào chuyện tình cảm của hai người ấy. Như thể diễn viên phụ không bao giờ có cơ hội trở thành diễn viên chính, có lẽ Vũ sẽ không bao giờ được làm vai nam chính trong cuộc đời Nhi. Thở hắt ra một hơi, cậu tươi tỉnh quay sang cô bạn.

- Nên chứ, nếu hai người vì hiểu lầm mà chia tay, vẫn còn tình cảm cơ mà. Sao không thể quay lại được cơ chứ?

- Tôi nghĩ là không được!

- Tại sao?

- Vũ, ông thích tôi? Hơn nữa còn thích tôi lâu lắm rồi? Tại sao không nói với tôi? Tại sao không phủ nhận khi tôi hỏi có nên quay lại với Lâm không? Ông là đồ ngốc đấy à?

Giữa dòng người xuôi ngược, Lâm nhìn từ cửa kính xuống đường phố tấp nập, một cảm giác đau đớn dội lên từ tận đáy lòng. Cuối cùng thì cho dù anh dùng cách nào, có tìm mọi phương pháp, cũng không thể khiến Nhi quay trở về bên cạnh mình.

Anh đã hạ mình, vứt hết lòng tự tôn của bản thân để níu kéo, xin cô cho anh một cơ hội, nhưng rồi câu trả lời của cô vẫn là không. Cô nói rằng kể

TRUYỆN NGẮN

cả có là hiểu lầm thì tình cảm đã hết, cô không thể về bên anh được nữa.

Có những chuyện quá khứ, qua rồi chính là qua rồi, có vót vát thế nào cũng không thể làm lại. Hiểu lầm không phải nguyên nhân khiến người ta lạc mất nhau, chính sự thiếu lòng tin, sự tự tôn quá lớn mới khiến người ta buông tay nhau, để rồi sau này có hối hận cũng không còn kịp nữa.

Những làn gió khê đưa hương hoa thơm ngào ngạt, vị thu tràn về từng góc ngách, tiếng còi xe inh tai cũng không làm giảm đi cảm giác ngọt ngào trong lòng Vũ. Nhi nắm lấy tay anh, mỉm cười đầy rạng rỡ, chỉ có đi dạo phố thôi cũng khiến cô vui vẻ đến như vậy.

- Này, tự xưng “giả” thành “thật”, lỡ yêu rồi thì tính sao?

Nhi nghiêng đầu, chớp chớp mắt nhìn Vũ, như thể đang làm khó cậu, cũng như thể chờ một câu trả lời.

- Ừ thì “lỡ” rồi, phải yêu thôi chứ tính toán gì nữa!

- Nói thế mà cũng nói à!

Trong tiếng xào xạc của gió, Vũ nhẹ nhàng ôm lấy Nhi, khê hôn lên bờ môi đang phụng phịu của cô, mỉm cười âm áp. “Nhi! Cảm ơn em đã “lỡ” yêu anh”! ■

CaDe

Xin đừng làm Mẹ khóc!

Lưu Cương phạm tội cướp giết, bị ngồi tù đã một năm. Từ ngày bị vào tù, Lưu Cương chưa có ai đến thăm.

Nhìn những phạm nhân khác thỉnh thoảng lại có người tới thăm nom, còn được người nhà mang đến bao nhiêu đồ ăn ngon, Lưu Cương nhìn thấy mà thèm, liền viết thư cho mẹ để mẹ đến thăm, nhưng không phải vì thèm những đồ ăn ấy mà vì Lưu Cương rất nhớ bố mẹ.

Sau khi gửi biết bao nhiêu cánh thư nhưng không có bất cứ hồi âm nào, Lưu Cương nghĩ, bố mẹ đã bỏ rơi mình. Đau khổ và tuyệt vọng, Lưu Cương lại viết thêm một bức thư nữa, nói là: “Nếu bố mẹ không đến thăm con, bố mẹ sẽ mãi mãi mất thăng con này”. Đây hoàn toàn không chỉ là lời nói suông, những phạm nhân bị vào tù do tái phạm đã không ít lần lôi kéo anh vượt ngục. Nhưng Lưu Cương vẫn chưa hạ được quyết tâm, nay bố mẹ không còn thương xót, đoái hoài đến mình, thì còn gì để lo lắng, vắn vương nữa?

Hôm ấy trời lạnh đến buốt da buốt thịt. Lưu Cương đang bàn bạc với mấy “đại ca đầu trọc” về chuyện vượt ngục thì có người gọi giật lại:

- Lưu Cương, có người đến thăm!

Là ai được nhỉ? Bước vào phòng thăm tù nhân, Lưu Cương đứng sững lại, là mẹ! Một năm không gặp, trông mẹ thay đổi nhiều đến mức con trai mẹ không nhận ra. Mẹ mới hơn 50 tuổi mà tóc đã bạc trắng đầu, lưng mẹ còng như con tép nhỏ, người mẹ gầy gò quá, bộ quần áo mẹ mặc đã sờn rách. Mẹ đi chân trần hằn những vết cào bần và loang lổ vết máu. Bên cạnh mẹ là hai chiếc bao tải

cũ.

Hai mẹ con cứ thế đứng nhìn nhau. Chưa kịp đợi Lưu Cương mở lời, nước mắt mẹ đã trào ra từ đôi mắt mờ đục. Mẹ vừa giơ tay lên quệt nước mắt, vừa nói:

- Tiểu Cương à, mẹ nhận được thư con, con đừng trách bố mẹ nhẫn tâm. Thực sự là không có thời gian đi được con ạ. Bố con... lại ngã bệnh, mẹ phải chăm sóc bố con, đường lại xa xôi...

Đúng lúc ấy, có anh quản giáo bùng đến cho mẹ Lưu Cương một bát mì trứng còn nóng hổi, nhiệt tình nói:

- Bác ăn đi cho nóng rồi nói chuyện tiếp!

Mẹ Lưu Cương vội đứng dậy, xoa xoa tay lên người, nói:

- Thế này sao được!

Quản giáo đặt bát mì vào tay mẹ Lưu Cương, cười nói:

- Mẹ cháu cũng cỡ tuổi bác, chúng cháu mời bác một bát mì trứng không sao đâu ạ?

Mẹ Lưu Cương không nói gì nữa, bà cúi đầu ăn một cách ngon lành như mấy ngày chưa được miếng cơm nào vào bụng. Đợi mẹ ăn xong, Lưu Cương nhìn xuống đôi chân sưng đỏ, nứt bao vết máu của mẹ, xót xa hỏi:

- Chân mẹ sao thế? Giày của mẹ đâu rồi?

Chưa đợi mẹ trả lời, quản giáo liền tiếp lời:

- Chắc bác đi bộ nên chân mới bị như thế này đúng không ạ?

Đi bộ sao? Từ nhà đến đây phải mất ba bốn trăm dặm, hơn nữa đoạn đường núi rất dài! Lưu Cương từ từ cúi người xuống, khê xoa lên đôi chân của mẹ:

- Mẹ ơi, sao mẹ không bắt xe tới? Sao mẹ không mua giày mới?

Mẹ vội thu chân vào, nói:

- Sao phải bắt xe chứ, đi bộ cũng tốt mà - Mẹ thử dài - Năm nay lợn bị dịch, mấy con lợn ở nhà đều chết hết, vụ mùa năm nay thu hoạch cũng kém, còn bố con... đi khám bệnh... cũng tốn bao nhiêu là tiền. Bố con mà khỏe thì bố mẹ đã đến thăm con lâu rồi, đừng trách bố mẹ con nhé!

Anh quản giáo lau nước mắt, lặng lẽ rời đi. Lưu Cương cúi đầu hỏi:

- Thế bố con đỡ hơn chưa mẹ?

Lưu Cương đợi mãi không thấy mẹ trả lời, vừa ngẩng đầu lên đã thấy mẹ đang lau nước mắt, mẹ nói:

- Con hỏi bố con à? Bố con sắp khỏi rồi... Bố con bảo với mẹ là nói với con đừng lo gì cho ông ấy, cố gắng mà cải tạo con ạ!

Thời gian thăm phạm nhân đã hết. Quản giáo đi đến, trong tay cầm một ít tiền, nói:

- Bác à, đây là chút tâm lòng của quản giáo chúng con, bác không thể đi chân trần về được, nếu không, Lưu Cương sẽ đau lòng lắm!

Mẹ Tiểu Cương xua tay, nói:

- Sao thế được, con bác vẫn còn ở đây, các cháu cũng đủ vát vả lắm rồi, bác còn cầm tiền của các cháu thì tồn thọ cho bác lắm!

Anh quản giáo run giọng nói:

- Phận làm con đã không những không cho

bố mẹ được hưởng phúc, lại bắt bố mẹ già cả phải lo lắng suy nghĩ, để bác đi chân đất mấy trăm dặm đến đây, nếu lại để bác đi chân trần về, thì thử hỏi người con này có còn là người nữa không bác?

Lưu Cương không thể nói lại được gì, hét như xé giọng:

- Mẹ! - Sau đó không nói thêm được gì nữa, bên ngoài cửa sổ là tiếng khóc thút thít, anh quản giáo phải lùa đám phạm nhân đang lao động cải tạo ra chỗ khác.

Lúc này, có một người giám ngục bước vào phòng, cổ tình lãng sang chủ đề khác:

- Thôi đừng khóc nữa, mẹ đến thăm con trai là chuyện vui, đáng ra phải cười mới đúng, để tôi xem bác mang đồ gì ngon đến nào - Vừa nói, người giám ngục vừa cầm ngược bao tải xuống. Mẹ Lưu Cương không kịp chặn lại. Mọi thứ ở trong bao rơi ra ngoài. Ngay lúc ấy, tất cả mọi người có mặt đều lặng người đi.

Bao tải thứ nhất rơi ra, toàn là bánh bao, bánh nướng bị nứt toác thành bốn, năm mảnh, cứng như đá, không cái nào giống cái nào. Không cần nói cũng biết đây là đồ mà mẹ Lưu Cương đi ăn xin trên đường. Mẹ Lưu Cương lúng túng, hai tay túm lấy góc áo, nói:

- Con ạ, đừng trách mẹ đã làm như vậy, quả thật là ở nhà không còn thứ gì có thể mang đi được nữa.

Lưu Cương hình như không nghe thấy gì, chỉ chăm chăm nhìn vào chiếc bao tải thứ hai, đó là một chiếc hộp bằng sắt! Lưu Cương đứng ngăn người, hỏi:

- Mẹ, đây là cái gì thế mẹ?

Mẹ Lưu Cương thất thần, hốt hoảng, giơ tay ra ôm chặt lấy chiếc hộp:

- Không... không có gì đâu con...

Lưu Cương giành lấy như phát điên, toàn thân run lên bần bật:

- Mẹ, đây là cái gì?

Mẹ Lưu Cương ngồi phệt xuống như người mất hết sức lực, mái tóc bạc khê lay động. Một lúc sau, bà mới gượng gượng, nói:

- Đó là... bố con! Vì gom góp tiền đến thăm con, bố con đi làm quần quật không kể ngày đêm, bố con bị ngã gục vì suy nhược. Trước khi chết, ông ấy nói khi còn sống không đến thăm con được, ông ấy rất buồn, sau khi chết nhất định phải đưa ông ấy đến thăm con, ông ấy muốn nhìn con lần cuối...

Lưu Cương gào lên một tiếng như xé lòng xé ruột:

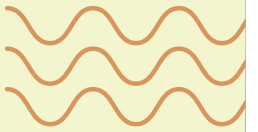
- Bố ơi, con sẽ thay đổi... - Nói rồi, anh quỳ sụp dập mạnh đầu xuống đất. Bên ngoài phòng thăm phạm nhân, mọi người lần lượt quỳ rạp xuống đất, tiếng khóc thảm thiết vang đến tận trời xanh...

Đi khắp thế gian không ai tốt bằng Mẹ. Gánh nặng cuộc đời không ai khổ bằng Cha. Nước biển mênh mông không đong đầy tình Mẹ. Mây trời lồng lộng không phủ kín công Cha. Tàn tảo sớm hôm Mẹ nuôi con khôn lớn. Mang cả tâm thân Cha che chở đời con. Ai còn Mẹ xin đừng làm Mẹ khóc. Đừng để buồn lên mắt Mẹ nghe không? ■

Lưu Mai (dịch)



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