



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

THUONG MAI WEEK-END

Thương mai

CUỐI TUẦN

2211

July 11, 2026

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



KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

* Medical, Food Stamp,CHIP (Bảo đảm được chấp thuận).
*SSI - SSDI - Trợ cấp tàn tật, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đi diện thẩm tra trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072
(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)
Phone: 281-530-4000 * Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

* Nhận làm các dịch vụ điện, gas, nước
* Remodeling kitchen, bathroom
* Nhận new build out & remodeling
+ Nail Salon, Restaurant,
+ Văn Phòng Bác Sĩ, etc.
* Nhận đổ xi măng, xây patio, fencing, roofing, sprinkler system

Special: có giá đặc biệt cho laminate, engineer wood, granite countertop culture marble, sale & install.

NO JOB IS TOO SMALL!!!

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn

xin gọi ngay để có giá tốt nhất chưa từng có cho bảo hiểm:
* xe * nhà * lụt * thương mại
* sức khỏe * nhân thọ

Có Giá Thật Tốt Cho:
Tiệm Ăn, Văn Phòng, Hair,
Nail Salon, Shopping
Center, Tiệm Giặt Ủi, v.v.

Chỉ vài phút điện thoại
MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN
CHO QUÝ VỊ

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



Agency Director

(281)495-3493

HARRY DAO INSURANCE FARMERS

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG

XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẢI
TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU
ĐỘC THÂN CÔNG HÀM
BILL OF SALE

281-933-8300

8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122
HOUSTON, TX 77072

KHU CHỢ VIỆT HOA
HDAO@FARMERSAGENT.COM
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO



TD Advisor, P.C. Certified Public Accountant



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

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

The CPA You Trust

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS)

AIR CARGO

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

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

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

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH

GIÃN TĨNH MẠCH

SƯNG PHÙ

DA SẠM MÀU

LÒ LOÉT

Trước Phẫu Thuật

Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

713-935-9758

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



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 NƯỞU
- * NIỀNG RĂNG
- * TẨY TRẮNG RĂNG

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



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090
0942121022



THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**

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

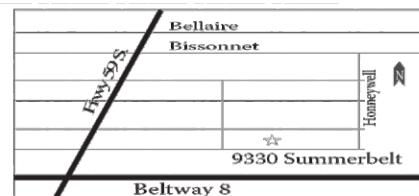
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

*** Lắp đặt hệ thống SECURITY CAMERA**

- Xem mọi lúc mọi nơi qua computer hoặc SMART PHONE

*** Sửa chữa COMPUTER**

- Diệt VIRUS - Bảo vệ thông tin cá nhân

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



4 bài tập thay thế cho việc đi bộ 30 phút mỗi ngày

Đi bộ 30 phút mỗi ngày từ lâu đã được xem là tiêu chuẩn vàng cho sức khỏe tim mạch và kiểm soát cân nặng. Nhưng điều gì xảy ra vào những ngày bạn không thể ra ngoài vì thời tiết xấu, bận rộn hoặc không gian chật hẹp?

Nhiều người nghĩ rằng muốn khỏe thì phải ra ngoài đi bộ mỗi ngày. Nhưng thực tế cuộc sống không phải lúc nào cũng cho phép điều đó. Trời mưa, bận việc, hay đơn giản là công viên không ở gần nhà, tất cả đều có thể khiến thói quen đi bộ bị gián đoạn. Tuy nhiên có nhiều bài tập là giải pháp thay thế mang lại hiệu quả đáng ngạc nhiên. Dưới đây là 4 bài tập có thể thực hiện ngay tại nhà, không cần dụng cụ, không cần nhiều không gian.

1. Squat kết hợp nâng gối chéo thay thế cho việc đi bộ

Đây là biến thể nâng cao của squat truyền thống, tích hợp thêm động tác kích hoạt cơ bụng và cơ hông.

Cách thực hiện: Đứng thẳng với hai chân rộng hơn vai, đẩy hông về phía sau và hạ người xuống tư thế squat. Khi đứng dậy, đồng thời kéo một đầu gối lên cao theo hướng chéo về phía ngực. Trở về tư thế squat, rồi lặp lại với đầu gối bên kia. Giữ lưng thẳng và không để thân trên bị lắc lư trong suốt quá trình.

Squat là bài tập tác động lên cả mông, đùi trước, đùi sau, bắp chân và cơ lõi cùng một lúc, rất hiệu quả trong việc xây dựng sức mạnh hạ thân và có thể thực hành bởi người có vấn đề về khớp vì đây là động tác ít tác động. Khi kết hợp thêm động tác nâng gối chéo, bài tập còn kích hoạt thêm cơ bụng bên và cơ hông, đồng thời đẩy nhịp tim lên cao hơn so với squat đơn thuần.

2. Nâng gối kết hợp xoắn người

Bài tập này nhắm vào cơ bụng bên và cơ liên sườn, những nhóm cơ thường bị bỏ quên trong các bài tập thông thường.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng hơn vai, nâng hai tay lên ở tư thế chữ W với khuỷu tay gấp. Kéo một đầu gối lên cao theo hướng chéo đồng thời hạ khuỷu tay bên đối diện xuống gấp nhau, tạo ra chuyển động xoắn ở phần thân giữa. Trở về tư thế ban đầu rồi đổi bên. Giữ cơ bụng căng trong suốt quá trình để không mất thăng bằng.

Điểm đặc biệt của bài tập này là tính toàn thân: tay, chân và cơ bụng cùng hoạt động trong một chuyển động liên tục. Chuyển động xoắn người mỗi nhịp còn kích thích sự linh hoạt của cột sống, giúp giảm căng cứng ở phần lưng giữa, vốn là vùng dễ bị ảnh hưởng nhất ở người ngồi nhiều.

3. Plank kết hợp kéo gối chéo

Còn được gọi là mountain climber biến thể, đây là bài tập đòi hỏi sức mạnh cơ lõi và phối hợp toàn thân.

Cách thực hiện: Bắt đầu từ tư thế plank với hai tay thẳng, lòng bàn tay áp sát ngay dưới vai, cơ

thể tạo thành đường thẳng từ đầu đến gót. Kéo một đầu gối hướng về phía khuỷu tay bên đối diện, giữ một giây, rồi trả về và đổi bên. Giữ hông không nhô cao hay võng xuống trong suốt động tác.

Đây là bài tập hiếm hoi kết hợp được sức mạnh cơ lõi, sức bền tay vai và tốc độ tim mạch trong cùng một động tác. Các bài tập kết hợp squat và chuyển động chức năng là cách hiệu quả để xây dựng sức mạnh toàn thân, cải thiện sự phối hợp và nâng cao thể lực tim mạch. Khi thực hiện nhanh hơn, bài tập này có thể đẩy nhịp tim lên mức tương đương chạy bộ nhẹ.



Plank kết hợp kéo gối chéo.

4. Lunge kết hợp nâng gối

Lunge là bài tập đơn chân, có tác dụng đặc biệt trong việc cải thiện thăng bằng và khắc phục sự mất cân đối giữa hai bên cơ thể.

Cách thực hiện: Đứng thẳng, bước một chân ra phía sau và hạ người xuống tư thế lunge với cả hai gối tạo góc 90 độ. Khi đứng lên, kéo chân sau về phía trước và nâng gối lên cao về phía ngực trong một động tác liên tục. Trở về tư thế ban đầu và lặp lại, sau đó đổi chân.

Lunge là bài tập đơn chân có tác dụng cải thiện thăng bằng, sự phối hợp và phản xạ cơ thể, đồng thời nhắm vào đùi trước, mông, đùi sau, đùi trong và cơ lõi. Bài tập này cải thiện thể lực chức năng, hỗ trợ các chuyển động hàng ngày như leo cầu thang và giữ thăng bằng khi vấp ngã. Thêm động tác nâng gối khi đứng lên sẽ kích hoạt thêm cơ gập hông và cơ bụng, biến đây thành bài tập kép hiệu quả.

5. Cách tập để đạt hiệu quả tốt nhất

Bốn bài tập trên có thể được tổ chức thành một buổi tập liên tục 20 đến 30 phút, thực hiện mỗi bài trong 40 đến 50 giây rồi nghỉ 15 giây trước khi chuyển sang bài tiếp theo. Lặp lại toàn bộ vòng từ 3 đến 4 lần.

Nếu không có thời gian tập liên tục, bạn cũng có thể áp dụng phương pháp tập ngắt quãng: thực hiện 10 đến 15 lần squat hoặc lunge mỗi 45 phút trong ngày làm việc, cộng dồn lại sẽ đạt hiệu quả tương đương một buổi tập tập trung.

Điều quan trọng cần lưu ý là nên khởi động nhẹ bằng các động tác xoay khớp và kéo giãn cơ trong 5 phút trước khi bắt đầu, đặc biệt với người mới tập hoặc lớn tuổi. Đau nhức cơ nhẹ sau một đến hai ngày đầu là bình thường và sẽ giảm dần khi cơ thể thích nghi. Nếu cảm thấy đau nhói ở khớp gối hoặc cột sống trong khi tập, hãy dừng lại và kiểm tra lại tư thế hoặc giảm biên độ chuyển động.

Đi bộ vẫn là một thói quen tốt và không nên hoàn toàn thay thế bằng các bài tập tại chỗ, vì đi bộ còn mang lại lợi ích cho sức khỏe tinh thần và tiếp xúc với thiên nhiên mà không bài tập trong nhà nào có thể thay thế được. Tuy nhiên, vào những ngày không thể ra ngoài, bốn bài tập trên là lựa chọn thay thế xứng đáng, hiệu quả trong việc đốt calo, tăng sức mạnh cơ bắp và kiểm soát đường huyết. ■

Tránh xa 6 loại ung thư khác nhau nhờ thường xuyên ăn 1 loại gia vị quen mặt trong bếp

Các hoạt chất trong loại gia vị này có thể hỗ trợ ngăn ngừa và điều trị ung thư.

Từ thời cổ đại, tỏi đã là một trong những gia vị không thể thiếu trong căn bếp. Tỏi thậm chí còn được mệnh danh là "cây của sự sống" nhờ đặc tính chống lão hóa vượt trội, Very Well Health thông tin. Không chỉ dừng lại ở việc tạo mùi hương cho món ăn, loại gia vị này được chứng minh mang lại nhiều lợi ích to lớn cho sức khỏe: hỗ trợ hạ huyết áp, giảm mức cholesterol "xấu", kháng viêm, chống oxy hóa và hoạt động như một chất kháng sinh tự nhiên giúp ngăn ngừa vi khuẩn phát triển.

Đặc biệt, các dữ liệu y khoa cho thấy, tiêu thụ tỏi thường xuyên có thể liên quan trực tiếp đến việc giảm nguy cơ mắc 6 loại ung thư nguy hiểm bao gồm: ung thư dạ dày, ung thư đại tràng, ung thư tuyến tụy, ung thư thực quản, ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt.

Các "vũ khí" bí mật giúp tỏi tiêu diệt tế bào ung thư

Tỏi có chứa một lượng lớn lưu huỳnh, flavonoid và selen. Khi tỏi bị đập dập, băm nhỏ hoặc giã nhuyễn, nó sẽ giải phóng ra hợp chất allicin. Allicin có thể tác động lên các tế bào tín hiệu - tế bào kiểm soát sự phát triển của tế bào.

Các hợp chất chống ung thư có trong tỏi:

Allicin: Hợp chất này có đặc tính kháng khuẩn và kháng nấm mạnh mẽ.

Flavonoid: Đây là các hợp chất thực vật có mùi thơm, sở hữu đặc tính chống oxy hóa và kháng viêm mạnh, giúp chống lại ung thư thông qua việc ngăn ngừa các tổn thương tế bào.

Selen và allyl sulfide: Những hoạt chất này đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho cấu trúc DNA của tế bào không bị hư hại bởi tổn thương DNA. Quá trình tổn thương này chính là căn nguyên gốc rễ hình thành nên bệnh ung thư.

Bên cạnh khả năng sửa chữa DNA và ngăn ngừa tế bào ung thư phát triển ban đầu, Very Well Health thông tin, tỏi còn hỗ trợ ngăn ngừa quá trình tiến triển của bệnh thông qua 3 cơ chế sinh học cốt lõi:

- Làm ngừng chu kỳ tế bào: Tỏi khiến các tế bào ác tính dừng phân chia và nhân lên

- Giảm sự phát triển mạch máu mới: Tế bào ung thư cần máu và chất dinh dưỡng để sống sót, thậm chí chúng có thể tự kích thích sinh mạch máu



SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

riêng. Tỏi hỗ trợ giảm khả năng thúc đẩy hình thành các mạch máu mới này của khối u.

- Thúc đẩy tế bào ung thư tự chết: Trong khi các tế bào ung thư thường tìm cách né tránh chu trình chết tự nhiên của cơ thể để sống bất tử, tỏi và các thành phần của nó có khả năng thúc đẩy và tăng tốc độ chết của các tế bào gây bệnh này.

Cách dùng tỏi để phát huy tác dụng

Để tỏi phát huy tối đa công dụng phòng bệnh, quy trình lựa chọn và chế biến hàng ngày cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

- Quy tắc để nguyên 10 phút: Allicin chỉ được giải phóng khi tỏi tiếp xúc với không khí. Vì vậy, sau khi băm hoặc dùng dụng cụ ép tỏi, hãy để yên tỏi ngoài không khí khoảng 10 phút rồi mới thêm vào món salad hoặc dùng để nấu nướng.

- Ưu tiên nấu chín nhẹ: Thay vì dùng lò vi sóng, bạn nên lựa chọn các phương pháp nấu ăn lành mạnh hơn như xào nhẹ, hấp hoặc nướng.

- Hạn chế dùng tỏi băm sẵn đóng lọ: Dù chúng rất tiện lợi và ngon miệng, nhưng theo thời gian, chỉ có một phần rất nhỏ các chất dinh dưỡng thực vật có thể sống sót trong các lọ tỏi này.

- Liều lượng khuyến nghị: Mặc dù chưa có hướng dẫn chính thức về lượng ăn mỗi ngày, các chuyên gia cho biết chỉ cần một lượng nhỏ đã có thể mang lại hiệu quả. Ăn từ 1 đến 2 tép tỏi sống mỗi ngày có thể đem lại nhiều lợi ích lớn.

Lưu ý: Tỏi không thể thay thế các biện pháp điều trị y khoa mà chỉ là một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh. Người đang điều trị bệnh cần tuyệt đối tuân thủ theo sự hướng dẫn và phác đồ điều trị của bác sĩ. ■

6 thực phẩm hỗ trợ mọc tóc tự nhiên

Bổ sung protein, sắt, kẽm, vitamin C và chất béo lành mạnh từ quả bơ, hạt bí, ớt chuông đỏ có thể hỗ trợ nang tóc, giúp tóc mọc chắc khỏe hơn.

Ớt chuông đỏ giàu vitamin C - dưỡng chất cần thiết cho quá trình tạo collagen, giúp tóc chắc khỏe hơn. Vitamin C cũng hỗ trợ cơ thể hấp thu sắt tốt hơn, trong khi thiếu sắt có thể liên quan đến rụng tóc.

Sữa chua Hy Lạp chứa nhiều protein - thành phần quan trọng cấu tạo nên tóc. Thực phẩm này cũng cung cấp vitamin B5 và lợi khuẩn hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Hạt bí cung cấp kẽm, magie và chất béo lành mạnh. Kẽm đóng vai trò quan trọng trong quá trình phát triển và phục hồi nang tóc, trong khi thiếu kẽm có thể dẫn đến rụng tóc nhiều hơn.

Quả bơ giàu vitamin E và chất béo không bão hòa, góp phần bảo vệ tế bào khỏi stress oxy hóa. Bổ sung vitamin E có thể hỗ trợ cải thiện tình trạng tóc thưa ở một số người.

Thịt bò nạc có cả protein và sắt - hai dưỡng chất quan trọng với sự phát triển của tóc. Sắt giúp vận chuyển oxy đến nang tóc, hỗ trợ tóc phát triển khỏe mạnh hơn.



Đậu edamame chứa protein thực vật, sắt và các hợp chất chống oxy hóa. Thực phẩm này có thể cung cấp axit amin cần thiết cho quá trình hình thành keratin - loại protein chính cấu tạo tóc. ■

Muốn 2 quả thận khỏe, nhất định nên hạn chế 5 thực phẩm này

Nhiều thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày có thể khiến thận phải hoạt động quá tải, tăng nguy cơ suy giảm chức năng thận theo thời gian.

Thận là cơ quan âm thầm làm việc mỗi ngày để lọc máu, loại bỏ chất thải, điều hòa huyết áp và cân bằng nước trong cơ thể. Tuy nhiên, nhiều thói quen ăn uống tưởng chừng vô hại lại có thể khiến thận phải hoạt động quá tải trong thời gian dài.

Theo các chuyên gia, việc hạn chế một số loại thực phẩm không chỉ giúp bảo vệ chức năng thận mà còn góp phần giảm nguy cơ tăng huyết áp, sỏi thận và bệnh thận mạn tính.

Thực phẩm nhiều muối

Muối được xem là "kẻ thù" hàng đầu của thận, theo Healthline. Khi cơ thể hấp thụ quá nhiều natri, thận phải tăng cường hoạt động để đào thải lượng dư thừa ra ngoài. Quá trình này kéo dài có thể khiến huyết áp tăng cao và làm tổn thương các mạch máu nhỏ bên trong thận.

Điều đáng lo ngại là phần lớn lượng muối con người tiêu thụ không chỉ đến từ lọ muối trên bàn ăn mà đến từ thực phẩm chế biến sẵn như mì ăn liền, đồ hộp, xúc xích, thịt nguội, nước chấm, đồ ăn nhanh hay các món muối chua.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo người trưởng thành chỉ nên tiêu thụ dưới 5 g muối mỗi ngày, tương đương khoảng một thìa cà phê. Tuy nhiên, tại nhiều quốc gia châu Á, lượng muối trung bình thường cao gấp đôi mức khuyến nghị.

Thịt chế biến sẵn và thực phẩm công nghiệp

Theo Medical News Today, các loại xúc xích, thịt xông khói, Lạp xưởng, giăm bông hay thịt hộp thường chứa lượng lớn natri, chất bảo quản và phosphate.

Khác với phosphate tự nhiên trong thực phẩm, phosphate được bổ sung trong thực phẩm chế biến sẵn dễ hấp thu hơn nhiều. Khi lượng phosphate trong máu tăng cao, thận phải làm việc nhiều hơn để đào thải. Về lâu dài, điều này có thể

ảnh hưởng đến chức năng thận. Một số nghiên cứu còn cho thấy những người tiêu thụ nhiều thịt chế biến sẵn có nguy cơ mắc bệnh thận mạn cao hơn so với những người ưu tiên thực phẩm tươi.

Nước ngọt và đồ uống nhiều đường

Nhiều người nghĩ rằng nước ngọt chỉ gây tăng cân nhưng tác động của chúng đối với thận cũng đáng lo ngại không kém. Lượng đường cao trong nước ngọt có thể làm tăng nguy cơ béo phì, kháng insulin và đái tháo đường type 2. Đây đều là những yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn đến suy thận mạn tính.

Một số nghiên cứu còn ghi nhận việc tiêu thụ thường xuyên nước ngọt có liên quan đến tình trạng protein niệu - dấu hiệu cho thấy hệ thống lọc của thận đang bị tổn thương. Ngoài nước ngọt có gas, các loại trà sữa, nước tăng lực, đồ uống pha sẵn hay nước trái cây công nghiệp cũng có thể chứa lượng đường cao không kém.

Đồ ăn siêu chế biến

Khoai tây chiên, snack, bánh quy, bánh ngọt đóng gói, mì ăn liền, xúc xích hay nhiều loại thực phẩm tiện lợi thường chứa lượng lớn muối, đường, chất béo bão hòa cùng các chất phụ gia nhằm kéo dài thời gian bảo quản và tăng hương vị.

Việc tiêu thụ thường xuyên những thực phẩm này có thể làm tăng nguy cơ béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường type 2 và các rối loạn chuyển hóa. Đây đều là những yếu tố nguy cơ hàng đầu của bệnh thận mạn tính. Bên cạnh đó, chế độ ăn giàu thực phẩm siêu chế biến còn được cho là làm gia tăng tình trạng viêm mạn tính và stress oxy hóa trong cơ thể, từ đó ảnh hưởng đến hệ thống mạch máu nuôi dưỡng thận.

Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Lâm sàng của Hiệp hội Thận học Mỹ cho thấy những người tiêu thụ nhiều thực phẩm siêu chế biến có nguy cơ suy giảm chức năng thận nhanh hơn so với nhóm ăn ít các sản phẩm này.

Rượu, bia

Theo Tổ chức Thận Quốc gia Mỹ (NKF), thói quen uống quá nhiều rượu bia có thể làm tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh thận mạn tính. Tỷ lệ này sẽ tăng lên tới 5 lần nếu người đó vừa nghiện rượu vừa có thói quen hút thuốc lá.

Thận cần một lượng nước ổn định để thực hiện chức năng lọc máu. Trong khi đó, rượu bia hoạt động như một chất lợi tiểu mạnh, có thể gây mất nước, làm thay đổi sự cân bằng điện giải và ảnh hưởng đến hoạt động của thận. Việc uống nhiều rượu bia kéo dài còn làm tăng nguy cơ tăng huyết áp - một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây suy thận trên toàn thế giới.

Đáng ngại hơn, cồn trong rượu bia khi vào cơ thể sẽ thúc đẩy sản sinh axit uric. Khi thận bị thiếu nước và quá tải, lượng axit dư thừa này rất dễ kết tinh thành sỏi, gây tắc nghẽn và tổn thương các mô thận. Ngoài ra, rượu bia thường đi kèm với các bệnh lý khác như gan nhiễm mỡ, bệnh tim mạch và rối loạn chuyển hóa. Những tình trạng này đều có thể tác động gián tiếp đến sức khỏe thận. ■



5 thói quen sau khi thức dậy có lợi cho tuổi thọ

Không phải thực phẩm đắt tiền hay những bài tập cường độ cao, nhiều nghiên cứu cho thấy tuổi thọ có thể được nuôi dưỡng từ những thói quen rất nhỏ ngay sau khi thức dậy.

Buổi sáng được xem là khoảng thời gian "cài đặt" cho cả ngày. Những gì diễn ra trong một đến hai giờ đầu tiên sau khi thức dậy không chỉ ảnh hưởng đến mức năng lượng, tâm trạng mà còn tác động lâu dài tới sức khỏe tim mạch, chuyển hóa và quá trình lão hóa của cơ thể.

Nghiên cứu đăng trên tạp chí Nature Communications chỉ ra rằng, việc duy trì nhịp sinh học ổn định có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường và tỷ lệ tử vong thấp hơn. Đây cũng là lý do các chuyên gia sức khỏe thường khuyến khích xây dựng những thói quen lành mạnh ngay từ đầu ngày.

Thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày

Không ít người có thói quen dậy sớm vào ngày làm việc nhưng lại ngủ nướng nhiều giờ vào cuối tuần. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng sự thay đổi thất thường này có thể khiến đồng hồ sinh học bị xáo trộn.

Khi cơ thể thức dậy vào một khung giờ cố định, hệ thống hormone như cortisol và melatonin được điều chỉnh nhịp nhàng hơn. Điều này giúp giấc ngủ ban đêm chất lượng hơn, đồng thời cải thiện khả năng tập trung và mức năng lượng vào ban ngày.

Một nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) cho thấy những người có lịch trình ngủ - thức đều đặn thường có nguy cơ mắc các bệnh chuyển hóa thấp hơn so với nhóm thường xuyên thay đổi giờ giấc sinh hoạt. Theo các chuyên gia, điều quan trọng không phải là dậy thật sớm mà là duy trì sự ổn định. Ngay cả khi thức dậy lúc 6h30 hay 7h, việc giữ đều đặn mỗi ngày vẫn có lợi hơn so với thay đổi liên tục.

Uống một cốc nước sau khi thức dậy



Sau khoảng 7-8 giờ ngủ, cơ thể đã mất đi một lượng nước nhất định thông qua hô hấp và bài tiết. Một cốc nước ấm vào buổi sáng giúp bù nước, hỗ trợ tuần hoàn máu và thúc đẩy các hoạt động trao đổi chất. Một số nghiên cứu cho thấy tình trạng mất nước nhẹ cũng có thể làm giảm khả năng tập

trung, tăng cảm giác mệt mỏi và ảnh hưởng đến hiệu suất làm việc.

Ngoài ra, việc uống nước ngay sau khi thức dậy còn giúp hệ tiêu hóa "khởi động" thuận lợi hơn trước bữa sáng. Các chuyên gia lưu ý không nên thay nước lọc bằng cà phê hoặc nước ngọt. Cơ thể cần được bù nước trước khi tiếp nhận các loại đồ uống chứa caffeine hay đường.

Vận động nhẹ để đánh thức cơ thể

Không phải ai cũng phù hợp với việc chạy bộ hay tập gym ngay từ sáng sớm. Tuy nhiên, các nghiên cứu đều ghi nhận lợi ích của những hoạt động vận động nhẹ sau khi ngủ dậy.

Đi bộ chậm quanh nhà, thực hiện vài động tác kéo giãn cơ, tập hít thở sâu hoặc yoga nhẹ nhàng đều có thể giúp máu lưu thông tốt hơn, giảm cảm giác cứng khớp và tăng lượng oxy lên não.

Theo nghiên cứu trên British Journal of Sports Medicine, chỉ cần vận động ở cường độ thấp vào đầu ngày cũng có thể cải thiện khả năng nhận thức, trí nhớ và tâm trạng.

Đặc biệt, những bài tập đơn giản thường dễ duy trì lâu dài hơn so với các chương trình tập luyện nặng. Đây là yếu tố được nhiều nhà khoa học đánh giá quan trọng đối với sức khỏe và tuổi thọ.

Ăn sáng đầy đủ, tránh để đường huyết biến động

Bữa sáng từ lâu được xem là một trong những bữa ăn quan trọng nhất trong ngày.

Nhiều nghiên cứu cho thấy một bữa sáng giàu protein, chất xơ và chất béo lành mạnh giúp ổn định đường huyết, giảm cảm giác đói và hạn chế việc ăn quá mức vào các bữa sau.

Các thực phẩm như trứng, yến mạch, sữa chua không đường, các loại hạt và trái cây tươi thường được khuyến khích đưa vào thực đơn buổi sáng.

Ngược lại, các loại bánh ngọt, trà sữa hay thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều đường có thể khiến đường huyết tăng nhanh rồi giảm đột ngột. Hệ quả là cơ thể dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, thiếu tập trung chỉ sau vài giờ.

Ngoài lựa chọn thực phẩm, cách ăn cũng rất quan trọng. Ăn chậm, nhai kỹ và hạn chế sử dụng điện thoại trong bữa ăn giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả hơn.

Dành vài phút cho sự tĩnh lặng

Đây là thói quen đơn giản nhưng thường bị bỏ qua nhất.

Nhiều người vừa mở mắt đã cầm điện thoại kiểm tra email, tin nhắn hoặc mạng xã hội. Việc tiếp nhận quá nhiều thông tin ngay từ đầu ngày có thể làm gia tăng căng thẳng và kích hoạt phản ứng "chiến đấu hoặc bỏ chạy" của cơ thể.

Trong khi đó, chỉ cần 5-10 phút ngồi yên, hít thở sâu hoặc thực hành chánh niệm đã có thể giúp hệ thần kinh ổn định hơn.

Một nghiên cứu được công bố trên JAMA Internal Medicine cho thấy thực hành chánh niệm thường xuyên có thể góp phần giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tâm thần và chất lượng cuộc sống.

Các chuyên gia cũng khuyến khích duy trì

thói quen biết ơn hoặc suy nghĩ tích cực vào đầu ngày. Dù chỉ là những thay đổi nhỏ, việc lặp lại đều đặn trong nhiều năm có thể tạo nên khác biệt đáng kể đối với sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. ■

Mách bà nội trợ cách uống sữa đậu nành trong thời tiết nắng nóng

Sữa đậu nành là một trong những lựa chọn của nhiều bà nội trợ trong thời tiết nắng nóng để bổ sung dinh dưỡng cho các thành viên trong gia đình.

Vào những ngày thời tiết nắng nóng, cơ thể thường mất nhiều nước và năng lượng hơn bình thường. Vì vậy, việc lựa chọn những loại thức uống vừa giúp giải khát vừa bổ sung dưỡng chất là điều được nhiều bà nội trợ quan tâm.

Trong số đó, sữa đậu nành là một lựa chọn phổ biến nhờ hương vị thơm ngon, dễ uống và chứa nhiều thành phần dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe. Nhưng để tận dụng tối đa lợi ích của loại thức uống này trong mùa hè, cần biết cách sử dụng sao cho hợp lý.

Sữa đậu nành là nguồn cung cấp protein thực vật dồi dào, đồng thời chứa nhiều vitamin, khoáng chất và các hợp chất chống oxy hóa. Những dưỡng chất này giúp cơ thể duy trì năng lượng, hỗ trợ hệ tim mạch và tăng cường sức đề kháng. Trong thời tiết nắng nóng, một ly sữa đậu nành mát có thể giúp cơ thể cảm thấy dễ chịu hơn, đồng thời bổ sung một phần nước và dưỡng chất bị hao hụt do quá trình đổ mồ hôi.

Điều cần hết sức lưu ý là không nên uống sữa đậu nành quá lạnh. Nhiệt độ quá thấp có thể gây khó chịu cho hệ tiêu hóa, đặc biệt ở người cao tuổi, trẻ em hoặc những người có dạ dày nhạy cảm. Thay vào đó, bà nội trợ nên bảo quản sữa trong ngăn mát tủ lạnh và sử dụng ở nhiệt độ vừa phải để vừa giải nhiệt vừa đảm bảo an toàn cho sức khỏe.

Thời điểm uống sữa đậu nành cũng rất quan trọng. Uống vào bữa sáng hoặc giữa buổi là lựa chọn phù hợp vì giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất tốt hơn và duy trì cảm giác no lâu.

Không nên uống khi bụng quá đói hoặc thay thế hoàn toàn cho các bữa ăn chính, bởi cơ thể vẫn cần được cung cấp đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng khác.

Một lưu ý khác là không nên kết hợp sữa đậu nành với quá nhiều đường trong mùa nóng. Việc bổ sung quá nhiều đường có thể làm tăng lượng calo và giảm lợi ích sức khỏe của thức uống này. Bà nội trợ có thể lựa chọn sữa đậu nành ít đường hoặc không đường để phù hợp với nhu cầu của cả gia đình.

Sữa đậu nành là thức uống bổ dưỡng và phù hợp trong thời tiết nắng nóng nếu được sử dụng đúng cách. Việc lựa chọn nhiệt độ thích hợp, thời điểm uống hợp lý và hạn chế đường sẽ giúp các thành viên trong gia đình tận hưởng trọn vẹn lợi ích từ loại thức uống quen thuộc này. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Người có axit uric cao nên ăn gì?

Nhiều người truyền tai nhau rằng quả mướp là "khắc tinh" của axit uric cao. Thế nhưng, muốn kiểm soát axit uric hiệu quả và bảo vệ mạch máu, bạn cần nhìn vào cả chế độ ăn uống chứ không phải một loại thực phẩm duy nhất.

Những năm gần đây, tình trạng axit uric cao đang ngày càng phổ biến, không chỉ ở người trung niên mà cả những người trẻ tuổi. Cùng với sự gia tăng của bệnh gout, hàng loạt thông tin về các loại thực phẩm được cho là có khả năng "đánh bay" axit uric cũng xuất hiện dày đặc trên mạng xã hội.

Trong số đó, mướp là cái tên thường xuyên được nhắc đến. Nhiều bài đăng thậm chí gọi đây là "kẻ thù tự nhiên của axit uric", khẳng định chỉ cần ăn thường xuyên là có thể cải thiện chỉ số máu, bảo vệ mạch máu và giảm nguy cơ đột quỵ.

Thế nhưng, sự thật có đúng như vậy? Ăn mướp có giúp hạ axit uric?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, mướp là loại rau rất tốt cho sức khỏe. Thực phẩm này chứa nhiều nước, ít calo, hàm lượng purin thấp và giàu chất xơ. Đây đều là những yếu tố có lợi cho người bị tăng axit uric.

Tuy nhiên, việc coi mướp là "thần dược" có thể làm giảm nhanh axit uric là một quan niệm sai lầm.

Axit uric cao là tình trạng rối loạn chuyển hóa phức tạp liên quan đến chế độ ăn uống, cân nặng, chức năng thận và lối sống.

Việc phụ thuộc vào các mẹo truyền miệng như ăn thật nhiều mướp, cần tây hay một loại rau nào đó để "đào thải axit uric" là chưa có cơ sở khoa học đầy đủ, điều quan trọng nhất là xây dựng chế độ ăn cân đối, kiểm soát cân nặng, hạn chế đồ uống có cồn và duy trì vận động thường xuyên. Đây mới là những yếu tố có tác động rõ rệt đến việc kiểm soát axit uric lâu dài.

Nói cách khác, ăn mướp có lợi nhưng không đồng nghĩa với việc chỉ cần ăn mướp là axit uric sẽ giảm.

Điều đáng sợ không phải cơn đau gout

Khi nhắc đến axit uric cao, đa số mọi người nghĩ ngay đến gout. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng gout chỉ là một trong những hậu quả dễ nhận biết nhất. Nguy hiểm hơn là những tổn thương âm thầm xảy ra bên trong cơ thể.

Khi nồng độ axit uric trong máu duy trì ở mức cao trong thời gian dài, các tinh thể urat có thể tích tụ tại nhiều mô và cơ quan khác nhau. Quá trình này kích thích phản ứng viêm kéo dài, gây tổn thương lớp nội mạc mạch máu và thúc đẩy xơ vữa động mạch.

Theo nhiều nghiên cứu, người có axit uric cao thường đối mặt với nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tăng huyết áp, bệnh thận mạn tính và tai biến mạch máu não cao hơn so với người bình thường.

Đáng chú ý, không ít trường hợp hoàn toàn

không xuất hiện triệu chứng rõ ràng trong nhiều năm. Đến khi phát hiện thì bệnh đã tiến triển đáng kể. Đó là lý do các chuyên gia luôn khuyến cáo không nên xem nhẹ chỉ số axit uric trong các lần khám sức khỏe định kỳ.

Ba thay đổi nguy hiểm có thể xảy ra khi axit uric tăng cao kéo dài

Xơ vữa động mạch tăng tốc

Nồng độ axit uric cao có thể làm tổn thương thành mạch, tạo điều kiện cho cholesterol và các chất béo lắng đọng. Theo thời gian, mạch máu dần mất tính đàn hồi, lòng mạch hẹp lại, cản trở lưu thông máu đến não và các cơ quan quan trọng. Đây là một trong những nguyên nhân làm tăng nguy cơ nhồi máu não và đột quỵ thiếu máu cục bộ.

Huyết áp khó kiểm soát

Axit uric cao có liên quan đến tình trạng rối loạn chức năng nội mạc mạch máu và ảnh hưởng đến quá trình điều hòa huyết áp. Khi huyết áp tăng cao kéo dài hoặc dao động thất thường, nguy cơ xuất huyết não và các biến cố tim mạch cũng tăng theo.

Tăng nguy cơ hình thành huyết khối

Rối loạn chuyển hóa axit uric thường đi kèm với rối loạn mỡ máu, kháng insulin và hội chứng chuyển hóa. Những yếu tố này khiến máu dễ trở nên đặc hơn, làm tăng khả năng hình thành cục máu đông trong lòng mạch. Nếu huyết khối xuất hiện tại các động mạch nuôi não hoặc tim, hậu quả có thể rất nghiêm trọng.

Ngoài mướp, đây mới là 3 loại rau đáng chú ý

Thay vì chỉ tập trung vào một loại thực phẩm, các chuyên gia khuyến khích xây dựng thực đơn đa dạng với nhiều loại rau củ có lợi cho quá trình đào thải axit uric.

* Bí đao

Bí đao là một trong những thực phẩm được đánh giá cao nhất đối với người có axit uric tăng cao. Loại quả này chứa hơn 95% là nước, rất ít purin và hầu như không có chất béo.

Việc ăn bí đao thường xuyên giúp tăng lượng nước đưa vào cơ thể, hỗ trợ quá trình tạo nước tiểu và thúc đẩy đào thải axit uric qua thận. Ngoài ra, bí đao còn giúp tạo cảm giác no lâu, hỗ trợ kiểm soát cân nặng - yếu tố đặc biệt quan trọng đối với bệnh nhân gout.

* Cần tây

Cần tây từ lâu đã được xem là loại rau tốt cho tim mạch. Loại rau này chứa nhiều chất chống oxy hóa, kali, folate và flavonoid thực vật.

Một số nghiên cứu cho thấy các hợp chất trong cần tây có thể hỗ trợ kiểm soát huyết áp, cải thiện tuần hoàn máu và giảm phản ứng viêm trong cơ thể. Đây đều là những lợi ích quan trọng đối với người có axit uric cao.

* Dưa chuột

Dưa chuột là loại thực phẩm quen thuộc nhưng thường bị đánh giá thấp. Với hàm lượng nước rất cao, lượng calo thấp và gần như không chứa purin, dưa chuột là lựa chọn phù hợp cho những người cần kiểm soát axit uric lâu dài.

Ngoài ra, việc bổ sung dưa chuột thường xuyên còn giúp duy trì trạng thái đủ nước - yếu tố được xem là chìa khóa trong việc hỗ trợ thận đào thải axit uric.

Điều quan trọng nhất không phải ăn gì mà là ăn như thế nào

Các chuyên gia đều đồng thuận rằng không có loại thực phẩm nào đủ khả năng thay thế một chế độ sống lành mạnh.

Để kiểm soát axit uric hiệu quả, người bệnh cần hạn chế bia rượu, nước ngọt có đường, nội tạng động vật, thịt đỏ và các thực phẩm chứa nhiều purin. Song song với đó là uống đủ nước mỗi ngày, duy trì cân nặng hợp lý, tăng cường vận động và ngủ đủ giấc.

Mướp không phải "kẻ diệt" axit uric như nhiều lời đồn trên mạng. Tuy nhiên, đây vẫn là loại rau tốt cho sức khỏe nếu được sử dụng hợp lý trong một chế độ ăn đa dạng.

Thay vì đặt niềm tin vào một loại thực phẩm duy nhất, điều cơ thể cần hơn cả là sự cân bằng lâu dài. Đó mới là nền tảng thực sự giúp ổn định axit uric, bảo vệ mạch máu và giảm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm trong tương lai. ■

Giảm mỡ nội tạng nhờ bổ sung sữa đậu nành và cá biển sâu

Bổ sung sữa đậu nành không đường, cá biển sâu được xem là những cách đơn giản nhưng hiệu quả giúp giảm mỡ nội tạng.

Sữa đậu nành

Protein được ví như viên gạch xây dựng cơ thể, trong khi thiếu hụt protein là một trong những nguyên nhân khiến mỡ nội tạng khó được đốt cháy.

Bác sĩ Masato Mizuno - chuyên gia về bệnh tiểu đường tại Nhật Bản - khuyến nghị nên thay thế khoảng 20% lượng protein động vật trong khẩu phần hàng ngày bằng protein thực vật, điển hình là sữa đậu nành không đường. Cách bổ sung này không chỉ hỗ trợ quá trình trao đổi chất mà còn giúp giảm lượng chất béo bão hòa nạp vào cơ thể.

Cá biển sâu giàu chất béo tốt

Chúng ta nên bổ sung các loại cá biển sâu như cá hồi vào thực đơn hàng ngày để hỗ trợ giảm mỡ nội tạng. Nhờ hàm lượng Omega-3 dồi dào, nhóm thực phẩm này có tác dụng chống viêm, đồng thời góp phần phá vỡ vòng luân quần tích tụ mỡ nội tạng và cải thiện sức khỏe tổng thể.

Bên cạnh việc lựa chọn thực phẩm phù hợp, những thay đổi nhỏ trong thói quen ăn uống cũng có thể mang lại hiệu quả đáng kể trong việc giảm mỡ nội tạng. Loại bỏ thói quen ăn khuya, hạn chế các món nhiều dầu mỡ và muối, đồng thời tuân thủ nguyên tắc không ăn trong vòng 5 giờ trước khi đi ngủ. Việc duy trì đều đặn những thay đổi này giúp giảm được lượng mỡ nội tạng trong thời gian ngắn. ■



Chớ xem nhẹ khi vùng này trên cơ thể đột ngột chuyển màu bạc: Coi chừng là tín hiệu suy kiệt nội tạng

Các chuyên gia y tế khẳng định, hiện tượng lông mày bạc bất thường hoàn toàn có thể đảo ngược nếu chúng ta bổ sung kịp thời dưỡng chất cho tạng phủ.

Nhiều người vẫn lầm tưởng mọi hiện tượng bạc lông, tóc đều là quy luật tự nhiên của tuổi tác. Tuy nhiên, các chuyên gia y học lâm sàng cảnh báo: Nếu một ngày bạn phát hiện vùng lông, tóc đặc hiệu này chuyển màu trắng xóa, đó có thể là tiếng chuông cảnh báo cơ thể đang rơi vào trạng thái suy kiệt, báo hiệu nguy cơ suy giảm tuổi thọ cận kề.

Câu chuyện từ sự chủ quan của người phụ nữ 56 tuổi

Bà Lưu (56 tuổi) vốn là người có lối sống rất khoa học, luôn chú trọng dưỡng sinh và tự tin vào sức khỏe của mình. Nửa năm trước, bà tình cờ phát hiện lông mày bắt đầu lác đác vài sợi bạc. Nghĩ rằng đây chỉ là dấu hiệu lão hóa thông thường của tuổi ngũ tuần, cộng thêm lời động viên từ người thân, bà hoàn toàn gạt mọi bận tâm này sang một bên.

Thế nhưng chỉ trong vòng 6 tháng ngắn ngủi, vùng lông mày của bà Lưu bạc trắng trên diện rộng với tốc độ chóng mặt. Đi kèm với đó là hàng loạt bất thường: cơ thể mệt mỏi rệu rã, giấc ngủ sa sút, hệ miễn dịch suy giảm nghiêm trọng khiến bà liên tục cảm cúm.

Khi đến bệnh viện thực hiện gói tầm soát toàn diện, kết quả chẩn đoán của bác sĩ khiến bà bàng hoàng: Tình trạng lông mày bạc sớm và ô ạt không đơn thuần là biểu hiện của tuổi tác, mà là hệ quả của chứng tổn thương khí huyết sâu sắc, chức năng tạng phủ suy thoái nghiêm trọng, đòi hỏi phải có sự can thiệp y khoa ngay lập tức.

Sắc bạc của lông mày: "Thước đo" nhạy cảm của nội tạng

Trong nhận thức của đại đa số công chúng, tóc hay lông bạc đi là tiến trình sinh lý tự nhiên. Tuy nhiên, theo các hướng dẫn y học lâm sàng và đồng thuận chuyên gia, chúng ta cần phân định rạch ròi giữa bạc lông tóc sinh lý và bạc lông tóc bệnh lý.

Tóc bạc: Phần lớn do lão hóa tự nhiên, yếu tố di truyền hoặc thói quen sinh hoạt kém lành mạnh, thường tiến triển chậm và ít phản ánh bệnh lý cấp tính.

Lông mày, râu bạc sớm: Đây lại là "vùng cảnh báo đỏ".

Dưới góc độ y học cổ truyền và sinh lý học hiện đại, sự phát triển và sắc tố của hệ thống lông, tóc trên cơ thể phụ thuộc hoàn toàn vào sự nuôi dưỡng của khí huyết, thận tinh, đồng thời liên đới trực tiếp tới chức năng chuyển hóa của các cơ quan nội tạng.

Sở với tóc, vùng lông mày là "vùng phản xạ" nhạy cảm hơn cả, được ví như phong vũ biểu đo lường sức khỏe bên trong. Ở người trẻ hoặc người trung niên (trừ yếu tố di truyền đặc biệt), việc lông mày đột ngột bạc trắng là minh chứng cho thấy hệ nội tiết đang rối loạn, khả năng miễn dịch chạm đáy, và chức năng chuyển hóa của tạng phủ bị suy giảm nghiêm trọng.

Cảnh báo từ chuyên gia: Quan niệm dân gian "lông mày bạc sớm báo hiệu thọ ngắn" tuy có phần cường điệu hóa, nhưng về mặt khoa học, nó không hề vô căn cứ. Nếu cơ thể cạn kiệt khí huyết và suy thoái chức năng tạng phủ trường kỳ mà không được can thiệp, các bệnh lý mãn tính nguy hiểm sẽ có cơ hội bùng phát, trực tiếp bào mòn tuổi thọ.

Diện mạo cơ thể sẽ "xuống dốc" ra sao nếu bỏ qua dấu hiệu này?

Nếu phát hiện lông mày bạc bất thường mà vẫn dửng dưng, các bác sĩ cảnh báo chỉ trong vòng 2 tháng, cơ thể bạn sẽ phải hứng chịu 6 tổn thương âm thầm nhưng tàn khốc sau:

- Kiệt quệ năng lượng, mệt mỏi trường kỳ: Do nguồn cung khí huyết thiếu hụt nghiêm trọng, người bệnh sẽ rơi vào trạng thái ngủ dậy vẫn mệt, tay chân bủn rủn, tinh thần sa sút dù không lao động nặng.

- Chất lượng giấc ngủ "lao dốc không phanh": Thận tinh và khí huyết suy kiệt không thể nuôi dưỡng tâm thần, dẫn đến mất ngủ kinh niên, hay tỉnh giấc giữa đêm, đổ mồ hôi trộm, tạo thành vòng lặp ác tính đẩy nhanh tốc độ lão hóa.

- Hệ miễn dịch sụp đổ, tần suất đồ bệnh dày đặc: Sức đề kháng suy giảm khiến cơ thể trở thành "môi ngon" cho các đợt cảm cúm, viêm họng tái phát, các vết thương hở cũng trở nên cực kỳ lâu lành.

- Hệ tiêu hóa và bài tiết đình trệ: Gan, thận, tỳ vị không được nuôi dưỡng đầy đủ dẫn đến tình trạng chán ăn, đầy bụng, khó tiêu, tốc độ chuyển hóa toàn thân trì trệ.

- Suy giảm trí nhớ, rối loạn cảm xúc: Hệ thần kinh bị ảnh hưởng trực tiếp, gây ra chứng hay quên, mất tập trung, đi kèm tâm lý nóng nảy, lo âu, đẩy bộ não vào tiến trình lão hóa sớm.

- Hiệu ứng lão hóa toàn thân tăng tốc: Song song với sợi lông mày bạc, người bệnh sẽ sớm đối mặt với làn da chảy xệ, sắc mặt xám xịt, tay chân lạnh ngắt và thị lực suy giảm nhanh chóng.

6 giải pháp khoa học giúp đảo ngược tình trạng lão hóa sớm

Các chuyên gia y tế khẳng định, hiện tượng lông mày bạc bất thường hoàn toàn có thể đảo ngược nếu chúng ta bổ sung kịp thời dưỡng chất cho tạng phủ bằng 6 nguyên tắc chuẩn y khoa dưới đây:

- Thiết lập kỷ luật giấc ngủ: Tuyệt đối không thức khuya sau 23h. Đảm bảo giấc ngủ sâu từ 7-8 tiếng mỗi ngày để gan thận có thời gian phục hồi, thúc đẩy quá trình tổng hợp hắc tố melanin từ gốc rễ.

- Liệu pháp dinh dưỡng bổ huyết, ích thận: Tích cực bổ sung các loại thực phẩm có đặc tính "dược thực đồng nguồn" (vừa là thuốc vừa là thức ăn) như: mè đen, đậu đen, kỷ tử, táo đỏ, hoài sơn nhằm nuôi dưỡng thận tinh, cải thiện tình trạng suy kiệt.

- Duy trì vận động vừa sức: Tập luyện từ 3-5 lần/tuần với các bộ môn như đi bộ nhanh, chạy bộ nhẹ nhàng, thái cực quyền để kích thích tuần hoàn máu, tăng cường trao đổi chất và nâng cao hàng rào miễn dịch.

- Kiểm soát stress, triệt tiêu "nội hao": Tình trạng lo âu, áp lực kéo dài là tác nhân hàng đầu gây co thắt mạch máu, làm tóc lông bạc nhanh hơn. Hãy giữ màng lọc tâm lý ổn định để cân bằng hệ nội tiết.

- Giữ ấm cơ thể, bảo vệ dương khí: Tránh để hàn thấp xâm nhập vào cơ thể, đặc biệt là vùng bụng và chân. Hạn chế tối đa dung nạp thực phẩm sống, lạnh để bảo vệ hệ tuần hoàn.

- Tầm soát y khoa định kỳ: Bước vào tuổi trung niên, việc thực hiện xét nghiệm công thức máu, kiểm tra chức năng gan thận, nội tiết là bắt buộc để phát hiện sớm các tổn thương ngầm, từ đó có phác đồ can thiệp chuẩn xác nhất. ■

Bài tập trên ghế giúp người sau 60 tuổi giảm mỡ bụng

Bài tập trên ghế giúp người sau 60 tuổi giảm mỡ bụng gồm nâng 2 chân khi ngồi, plank chống tay trên ghế, tư thế đạp xe khi ngồi.

Khi bước sang tuổi 60, nhiều người bắt đầu đối mặt với tình trạng mỡ bụng tích tụ nhiều hơn. Nguyên nhân có thể đến từ quá trình trao đổi chất chậm lại, thay đổi nội tiết tố, ít vận động và tình trạng mất cơ do tuổi tác. Không chỉ ảnh hưởng đến vóc dáng, mỡ bụng dư thừa còn làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 và các bệnh tim mạch.

Một số bài tập thực hiện ngay trên ghế có thể giúp kích hoạt nhóm cơ bụng hiệu quả. Những động tác này buộc cơ bụng phải hoạt động, từ đó, hỗ trợ tăng cường sức mạnh vùng trung tâm cơ thể.

Nâng hai chân khi ngồi

Ngồi ở mép một chiếc ghế chắc chắn. Hơi ngả người ra sau, 2 tay bám vào hai bên thành ghế. Duỗi thẳng 2 chân và nâng lên ngang hông. Từ từ hạ chân xuống nhưng không để chạm sàn. Thực hiện 10 lần.

Plank chống tay trên ghế

Đặt cẳng tay và khuỷu tay lên mặt ghế. Duỗi thẳng chân ra phía sau. Giữ cơ thể thành một đường thẳng từ đầu đến gót chân. Giữ tư thế trong 20 - 30 giây.

Tư thế đạp xe khi ngồi

Ngồi trên một chiếc ghế chắc chắn. Hơi ngả người ra sau, đặt 2 tay sau đầu. Luân phiên đưa khuỷu tay phải về phía đầu gối trái và ngược lại, đồng thời, duỗi thẳng chân còn lại. Thực hiện 10 lần cho mỗi bên. ■

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 Funiture, 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: Joannhuynh55@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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.



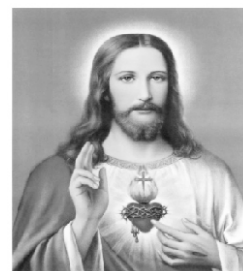
Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đây quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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 Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

Thương mại **CUỐI TUẦN**

Issue # 2211 * Saturday, July 11, 2026

VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

WEEKLY SPECIALS

Year 2026 Starts Saving
Use Your V.I.P Card to Earn



\$1 = 100 Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston
8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

FRIDAY - THURSDAY
07.10 - 07.16

NEW ITEM

Vịt Tỳ Bà
Roast Pipa Duck
琵琶烤鸭
\$35.99/ea

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1
"Napoly" Cappuccino Coffee
Cà Phê Cappuchino **\$8.99 Ea**

BEST PRICE
"Orion" Turtle Chips
Bánh Churro Sô-cô-la **3 for \$3.50**

鸡蛋味米饼
"Fortune" Rice Cracker Egg Flavor
Bánh Gạo Vị Trứng **2 for \$3.99**

大筒螃蟹王
"Da-tong" Crab King Snack
Bánh Phồng Vị Cua **2 for \$2.50**

科罗娜小瓶啤酒
"Coronita" Beer
Bia Coronita **7 for \$20.99 Pk.**

Buldak
"Buldak" Potato Chips
Bánh Khoai Tây **\$3.99 Ea**

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鲜绿椰菜 79¢ lb Fresh Green Cabbage Bắp Cải	新鲜白菜 \$1.29 lb Fresh Long Bok Choy Cải Trắng	新鲜上肩肉 \$3.19 lb Fresh Pork Shoulder Thịt Dùi Trước	新鲜肩胛里肌 \$8.59 lb Fresh Beef Chuck Tender Bò Xào Mềm	新鲜原条三文鱼 \$6.49 lb Fresh Salmon Whole Cá Hồi Tươi Nguyên Con	有頭蝦 (20-30) \$5.99 lb Fz White Jumbo Head on Shrimp (20-30) Tôm Có Đầu (20-30)
新鲜毛瓜 \$1.49 lb Fresh Fuzzy Squash Bí Đao	长蕃茄 99¢ lb Tomato-Roma Cà Chua Dài	新鲜雞脚 \$3.49 lb Fresh Chicken Feet Chân Gà	急凍草羊肉 \$8.99 lb Fz Australia Goat Meat Thịt Dê Úc	石斑魚肉 \$12.99 lb Fresh Grouper Body Cá Bống Mú	新鲜鯧魚 \$5.49 lb Fresh Golden Pompano Cá Chim Vàng

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

BOOM SALE!

\$719.99
BOX + FREE GIFT

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

FREE!

BOOM SALE!

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

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



Số phận nghiệt ngã của người phụ nữ đoạt 2 giải Nobel: Cơ thể bị hủy hoại từng ngày bởi chính thứ ánh sáng kỳ diệu mình tìm ra

Bà là người phụ nữ đầu tiên đoạt giải Nobel, người duy nhất trên thế giới đoạt hai giải Nobel ở hai lĩnh vực khoa học khác nhau.

Lịch sử khoa học thế giới từng tôn vinh nhiều bộ óc vĩ đại, nhưng có lẽ không một ai để lại niềm ngưỡng mộ sâu sắc xen lẫn niềm xót xa lớn lao như Marie Curie. Bà là người phụ nữ đầu tiên đoạt giải Nobel, người duy nhất trên thế giới đoạt hai giải Nobel ở hai lĩnh vực khoa học khác nhau là Vật lý và Hóa học, đồng thời là nữ giáo sư đầu tiên tại Đại học Sorbonne danh tiếng.

Nhưng đằng sau những đỉnh cao danh vọng làm thay đổi tiến trình y học và vật lý hạt nhân của nhân loại là một bản anh hùng ca bi tráng. Marie Curie đã dành cả cuộc đời, thanh xuân và chính mạng sống của mình để đổi lấy hai nguyên tố hóa học mới cho thế giới, để rồi cơ thể bà bị gặm nhấm và hủy hoại từng ngày bởi chính thứ ánh sáng xanh huyền ảo mà bà đã dày công tìm kiếm.

Hành trình điên cuồng trong căn nhà kho dột nát

Năm 1898, Marie Curie cùng chồng là Pierre Curie bắt tay vào một cuộc hành trình nghiên cứu đầy gian khổ nhằm tìm ra nguồn gốc của những tia bức xạ bí ẩn trong quặng uraninite. Vì không có kinh phí và không được trợ cấp một phòng thí nghiệm tử tế, hai vợ chồng phải làm việc trong một căn nhà kho bằng gỗ bỏ hoang, ẩm thấp, dột nát, mùa hè nóng bức và mùa đông lạnh thấu xương của Trường Vật lý và Hóa học công nghiệp Paris.



Vợ chồng Curie

Tại đây, suốt bốn năm ròng rã, Marie Curie đã làm một công việc nặng nhọc không khác gì một người thợ mỏ thô sơ. Bà trực tiếp khuấy đảo, nấu nướng và xử lý hàng tấn bã quặng thô trong những chiếc nồi gang khổng lồ chứa đầy axit bốc khói độc hại. Công việc vất vả kiệt sức lực ấy diễn ra hằng ngày mà không có bất kỳ một thiết bị bảo hộ nào, bởi thời bấy giờ, nhân loại chưa hề biết đến sự tồn tại và mối nguy hiểm chết người của chất phóng xạ.

Đến cuối năm 1902, từ hàng tấn bã quặng thô kèch, Marie Curie đã tinh chế thành công một phần mười gam chất Radi clorua mỏng manh. Đêm đó, khi hai vợ chồng quay trở lại căn nhà kho tối tăm, họ bàng hoàng chứng kiến những chiếc lọ thủy tinh nhỏ xíu đang tự phát ra một thứ ánh sáng màu xanh lục dịu nhẹ, lung linh huyền ảo như những con đom đóm trong đêm. Marie Curie say đắm nhìn ngắm thứ ánh sáng ấy, đặt tên cho nguyên tố mới là Radium (có nghĩa là tia sáng) và gọi nó là "đứa con cưng" của mình. Bà say mê thứ ánh sáng vĩnh cửu ấy đến mức thường xuyên mang những ống nghiệm chứa chất Radium bên mình, bỏ vào túi áo khoác, thậm chí đặt nó trên bàn làm việc cạnh giường ngủ như một chiếc đèn ngủ kỳ diệu.

Sự hủy hoại âm thầm từ món quà của các vị thần

Thứ ánh sáng xanh lung linh ấy nhanh chóng mang lại cho Marie Curie những giải thưởng danh giá nhất thế giới và mở ra một cuộc cách mạng trong điều trị ung thư. Nhưng đồng thời, nó cũng bắt đầu thực hiện một bản án tử hình chậm rãi đối với cơ thể bà.

Do tiếp xúc trực tiếp với các chất phóng xạ cực mạnh như Radium và Polonium trong nhiều năm mà không có màng chắn, các tế bào trong cơ thể Marie Curie bị tàn phá một cách triệt để. Đầu tiên là những đầu ngón tay của bà bắt đầu bị bong nặng, da bong tróc và đau đớn dữ dội do thường xuyên cầm nắm các ống nghiệm phóng xạ. Tiếp theo là những cơn mệt mỏi triền miên, những trận sốt không rõ nguyên nhân và thị lực suy giảm nghiêm trọng do độc thủy tinh thể, hệ quả trực tiếp từ việc mắt bà tiếp xúc với tia bức xạ.

Dù sức khỏe suy kiệt, Marie Curie vẫn từ chối dừng lại. Trong Chiến tranh thế giới thứ nhất, bà còn trực tiếp lái những chiếc xe X-quang di động ra chiến trường để chụp phim, định vị mảnh đạn cho các binh lính bị thương, khiến cơ thể bà một lần nữa phải hứng chịu thêm một lượng tia X khổng lồ.

Trong suốt những năm cuối đời, Marie Curie phải sống trong sự đau đớn tột cùng khi các cơ quan nội tạng dần suy kiệt. Bà gần như mù lòa và các khớp xương đau nhức đến mức không thể tự đi lại. Vào ngày 4 tháng 7 năm 1934, Marie Curie trút hơi thở cuối cùng ở tuổi 66. Các bác sĩ kết luận bà qua đời vì chứng thiếu máu bất sản, một căn bệnh ung thư tủy xương hiểm gặp do cơ thể bị nhiễm độc bức xạ tích tụ trong một thời gian quá dài.

Di sản chết người và sự bất tử của một tượng đài

Sự nhiễm độc của Marie Curie nặng nề đến mức hơn một thế kỷ sau ngày bà qua đời, cơ thể và những di vật bà để lại vẫn là một mối nguy hiểm đối với người sống. Khi chính phủ Pháp quyết định di dời thi hài của vợ chồng Curie vào điện Panthéon nơi yên nghỉ của các vĩ nhân vào năm 1995, người ta đã phải bọc quan tài của bà bằng một lớp chì dày để ngăn chặn các tia phóng xạ chết người phát tán ra môi trường xung quanh.

Hiện nay, tại Thư viện Quốc gia Pháp, những cuốn sổ tay ghi chép thí nghiệm, những lá thư cá nhân và ngay cả những cuốn sách nấu ăn của Marie Curie từ thế kỷ trước vẫn được bảo quản nghiêm ngặt trong các hộp lót chì đặc biệt. Bất kỳ nhà nghiên cứu nào muốn tiếp cận và chạm vào những trang giấy ấy đều phải mặc quần áo bảo hộ chuyên dụng và ký vào văn bản cam kết tự chịu trách nhiệm về rủi ro sức khỏe, bởi các nhà khoa học ước tính chất phóng xạ Radium 226 bám trên những trang giấy đó có chu kỳ bán rã lên tới 1600 năm.

Marie Curie đã ngã xuống bởi chính thứ ánh sáng mà bà đã mang ra khỏi bóng tối của lòng đất. Cuộc đời bà là một minh chứng nghiệt ngã cho sự hy sinh tận cùng vì khoa học: bà đã dùng chính xương máu của mình để thắp lên ngọn đuốc soi đường cho y học hiện đại, cứu sống hàng triệu bệnh nhân ung thư trên toàn thế giới, để rồi chấp nhận để cho ngọn lửa ấy thiêu rụi chính bản thân mình. ■

Phát hiện gen gây ngứa

Các nhà khoa học đã xác định được gen đầu tiên trong hệ thống thần kinh trung ương gây ngứa. Mặc dù các gen ngứa khác đã được biết đến nhưng đây là gen đầu tiên có liên hệ trực tiếp với não bộ và mở đường cho việc tạo ra các loại thuốc mới nhằm làm dịu đi cơn ngứa trầm trọng.

Thủ phạm gây khó chịu do gen này tạo ra là cơ quan thụ cảm peptide tiết gastrin (GRPR). Các nhà khoa học đã và đang nghiên cứu gen này về vai trò của nó trong cơn đau nhưng chưa ai liên hệ nó với bệnh ngứa.

Một nhóm nghiên cứu do nhà di truyền học Zhou-Feng Chen ở St. Louis, Missouri bắt đầu nghiên cứu GRPR bởi nhóm rất quan tâm tới những gen gây đau đớn. GRPR chỉ được phát hiện trong một số tế bào thần kinh xương sống, các tế bào gửi tín hiệu đau và ngứa đến não.

Nhóm nghiên cứu sớm phát hiện ra rằng, cơ quan thụ cảm này không thiết yếu cho việc nhận biết sự đau đớn; các con chuột có gen GPRE đã bị gây mê trước đó phản ứng một cách bình thường với các loại đau đớn khác. Sau đó, các nhà khoa học kiểm tra xem liệu GRPR có cần thiết phải có để cảm thấy ngứa hay không bằng cách tiêm một số hợp chất gây ngứa vào con chuột bị gây mê, bao gồm chất histamine, một chất gây ra ngứa do dị ứng.

Những con chuột bị gây mê này không gãi ở bất cứ chỗ nào cả, gần giống y như các con chuột bình thường khác khi phản ứng với liều tiêm. Trái lại, khi các nhà khoa học tiêm một chất bắt chước peptide tiết gastrin hay GRPR vào trong cơ thể những con chuột bình thường, chúng gãi thậm chí còn nhiều hơn nữa.

Các tác giả tin rằng tín hiệu này sẽ đem lại một kết quả mới đầy hứa hẹn cho bệnh ngứa mãn tính. Vấn đề thường khó chữa này bắt nguồn từ nhiều chứng bệnh, từ các chứng rối loạn về da cho đến các khối u. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Igor Sikorsky: Thiên tài người Nga thiết kế máy bay cho Tổng thống Mỹ

Marine One - trực thăng chuyên chở Tổng thống Mỹ từ năm 1957 chỉ là một trong số rất nhiều máy bay trực thăng được thiết kế bởi thiên tài người Nga, nhân vật mà đến cả nước Mỹ cũng coi như người hùng.



Thời trẻ của Igor Sikorsky

Một ngày khi còn bé, Igor Sikorsky đến nói với mẹ rằng, đêm hôm trước ông mơ thấy mình được lái một chiếc máy bay. Đối với mẹ của Sikorsky, đó là một điều khá bình thường, bởi họ đang sống trong thời kỳ của những người tiên phong trong lĩnh vực hàng không và công chúng đều bị thu hút với ý tưởng một ngày nào đó con người sẽ có thể tung hoành trên bầu trời.

Nhưng, bà có lẽ không bao giờ nghĩ rằng, con trai mình - Igor Sikorsky - là người sẽ cách mạng hóa lĩnh vực hàng không.

Đồ chơi và niềm đam mê

Cha đẻ của tương lai ngành hàng không sinh ra ở Kiev, Đế quốc Nga, vào năm 1889 - là con trai của bác sĩ tâm thần nổi tiếng Ivan Sikorsky và bà Maria Sikorskaya - người có niềm đam mê với nghệ thuật và những ý tưởng vượt thời gian của thiên tài Leonardo da Vinci. Rất có thể, bà chính là người đã truyền cảm hứng cho con trai, bao gồm cả ý tưởng về mẫu trực thăng nguyên bản của da Vinci.

Sikorsky thời trẻ đam mê máy bay đến mức ông đã thiết kế chiếc máy bay trực thăng đồ chơi đầu tiên vào năm 12 tuổi. Khi lớn lên, Sikorsky theo đuổi sự nghiệp hàng không và có những bước đột phá thực sự vào năm 1910. Năm đó, Sikorsky tự mày mò chế tạo những chiếc máy bay cơ bản. Ông cân nhắc thử nghiệm và tìm lỗi, mặc dù tồn tại một số sai sót có thể gây tử vong.

Mặc dù máy bay thông thường dễ thiết kế hơn nhưng Sikorsky luôn nung nấu ý tưởng tạo ra

một chiếc máy bay có thể bay theo chiều thẳng đứng giống ý tưởng của da Vinci.

Một lần, ông thiết kế một chiếc xe trượt tuyết chạy bằng động cơ và cánh quạt, được cho là có thể đạt tốc độ lên tới 40 km/giờ. Người dân thành phố Kiev rất thích thú với mẫu xe này và ông thành một người nổi tiếng. Một thời gian ngắn sau, tài năng thiết kế của Sikorsky đã mang đến một lời mời làm việc mà ông không thể chối từ.

Quà tặng của Sa hoàng

Năm 1912 đánh dấu sự thăng tiến trong sự nghiệp của Sikorsky tại Nga. Chàng kỹ sư 23 tuổi được mời làm việc tại Russo-Balt, một công ty nổi tiếng đi tiên phong trong sản xuất ô tô và máy bay. Chỉ trong một năm, Sikorsky và nhóm của ông đã thiết kế, lắp ráp chiếc máy bay 4 động cơ đầu tiên trên thế giới. Vào ngày 10/5/1913, chiếc máy bay cỡ lớn "Sikorsky Russky Vityaz" - hay còn gọi là "Hiệp sĩ Nga" - đã thực hiện thành công chuyến bay đầu tiên.

Sự kiện này đột phá đến mức thu hút cả sự chú ý của Sa hoàng Nicholas II, người đã đích thân đến kiểm tra chiếc máy bay mới và gặp mặt người tạo ra nó. Ấn tượng với kỹ sư thiên tài, Sa hoàng đã tặng Sikorsky một chiếc đồng hồ vàng - một món quà cao quý và là dấu hiệu cho thấy sự quan tâm đặc biệt của hoàng đế đối với nhà phát minh trẻ.

Tuy nhiên, mọi chuyện đã thay đổi sau Cách mạng năm 1917, Sikorsky không còn cơ hội sử dụng tài năng của mình trong thiết kế máy bay mới. Chính quyền quan tâm nhiều hơn đến kỵ binh - sức mạnh quân sự có ích trong cuộc nội chiến hiện tại hơn là các máy bay chưa được sử dụng rộng rãi trong chiến đấu vào thời điểm đó.

Sikorsky - người chỉ vài năm trước được Sa hoàng sủng ái - giờ rơi vào thời điểm tuyệt vọng. Ông mất tất cả số tiền đã đầu tư vào nhà máy vì bị chính quyền quốc hữu hóa và tái sử dụng để sản xuất xe tăng. Chán nản vì sự nghiệp đang dở, Sikorsky rời bỏ Nga đến phương Tây.

Giấc mơ Mỹ

Sau một thời gian ngắn ngủi và không thành công ở Pháp, Igor Sikorsky chuyển đến Mỹ vào tháng 3/1919. Ông chọn Mỹ không chỉ vì đây là bến bờ của nhiều người nhập cư vào thời điểm đó, mà còn vì ông cho rằng lãnh thổ khổng lồ của Mỹ - có thể so sánh với lãnh thổ quê hương Nga về quy mô - sẽ giúp máy bay và trực thăng của ông có ích hơn trong vai trò phương tiện giao thông vận tải.

Nhưng, cuộc sống ban đầu không dễ dàng đối với người nhập cư tài năng. Sikorsky phải dạy toán để kiếm tiền, nhưng ông không mất niềm tin vào niềm đam mê cả đời của mình.

"Tôi đã từng có những ngày tháng đói kém ở Mỹ. Nhưng chưa ngày nào tôi mất hy vọng vào niềm đam mê máy bay. Tôi tự nhủ với mình rằng: Cảm ơn Chúa, tôi ở đây như một người tự do. Không ai có thể ra lệnh cho những gì tôi làm. Nếu thất bại, tôi có thể thử lại!", Sikorsky nói về quãng thời gian ở Mỹ.

Để thực hiện ước mơ, vào năm 1923, ông

thành lập Sikorsky Aero Engineering Corporation, một công ty nhỏ ở Roosevelt, New York. Công ty đã không hoạt động tốt trong thời gian đầu và được cứu khỏi phá sản bởi nhà soạn nhạc người Nga Sergei Rachmaninoff, người cũng đã rời Nga sang Mỹ sau cách mạng nhưng trở nên giàu có nhanh hơn Sikorsky.

Số tiền 5.000 USD (tương đương khoảng 76.000 USD vào năm 2020) mà Rachmaninoff cho Sikorsky vay và một số quỹ bổ sung mà nhà phát minh có thể tự huy động đã giúp công ty rất nhiều.

Đến năm 1924, công ty cho ra mắt Sikorsky S-29-A, máy bay hai động cơ đầu tiên lắp ráp tại Mỹ. Chiếc máy bay có thể mang tới 14 hành khách và đạt tốc độ lên đến 185 km/h.

Ngay sau đó, công ty bắt đầu sản xuất thủy phi cơ, máy bay có thể hạ cánh trên mặt nước. Trong đó có mẫu Sikorsky S-42 đã được sử dụng bởi công ty Pan American Airways cho các chuyến bay xuyên Đại Tây Dương.

Cha đẻ của máy bay trực thăng

Sau những thành công vang dội, Sikorsky quay trở lại giấc mơ thời thơ ấu của mình: Thiết kế một chiếc máy bay cất cánh chiều thẳng đứng - loại máy bay mà thế giới hiện đại biết đến với cái tên trực thăng. Sikorsky nhập tịch Mỹ từ năm 1928 và ngày càng gặt hái nhiều thành tựu trong lĩnh vực mà ông đam mê cả đời. Chuyến bay thử nghiệm đầu tiên của trực thăng Vought-Sikorsky VS-300 được thực hiện vào ngày 14/9/1939 và chuyến bay tự do đầu tiên diễn ra vào ngày 24/5/1940.

Thành công ban đầu đã truyền cảm hứng cho Sikorsky chế tạo mẫu Sikorsky R-4 vào năm 1942, một chiếc trực thăng hai chỗ ngồi hoàn toàn mới và trở thành chiếc trực thăng đầu tiên được không quân Mỹ sử dụng và cũng là chiếc máy đầu tiên trên thế giới được sản xuất trên quy mô lớn.

Kể từ đó, Igor Sikorsky đã thiết kế khoảng 30 mô hình máy bay và trực thăng, trở thành một huyền thoại sống, được ghi danh ở Đại sảnh Danh vọng Hàng không & Vũ trụ Quốc tế năm 1966.

Năm 1957, một chiếc máy bay theo thiết kế của Sikorsky đã được Nhà Trắng ủy quyền sản xuất khi Tổng thống Mỹ Dwight D. Eisenhower yêu cầu một phương tiện di chuyển hiệu quả hơn trên quãng đường ngắn. Nhà Trắng đã đặt hàng Sikorsky H-34 và sau đó thay thế bằng Sikorsky SH-3 Sea King vào năm 1961.

Đến năm 2006, Nhà Trắng có 19 máy bay trực thăng theo thiết kế của Sikorsky phục vụ cho tổng thống và phó tổng thống. Igor Sikorsky qua đời tại nhà riêng ở Easton, bang Connecticut, vào ngày 26/10/1972.

Sinh ra ở Nga, Sikorsky luôn khao khát trở về mảnh đất quê hương nhưng cuối cùng ông đã cống hiến sự nghiệp trọn đời cho nước Mỹ. Ngày nay, Igor Sikorsky được nhớ đến như một anh hùng dân tộc, ở cả Mỹ và Nga. Ông được biết đến như một người đi tiên phong trong lĩnh vực hàng không và biên thế giới trở thành một nơi nhỏ bé hơn trong mắt tất cả mọi người. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU



Người giải mã cơ chế hoạt động của khứu giác

Nhà sinh học người Mỹ Linda Buck đã khám phá ra thụ thể khứu giác và phân lập thành công các gene giúp chúng ta ngửi thấy nhiều loại mùi hương khác nhau.



Linda Buck (29 tháng 1, 1947) làm việc tại phòng thí nghiệm thuốc Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Fred Hutchinson

Linda Buck sinh ra tại Seattle, Washington (Mỹ) vào năm 1947. Cha của cô là một kỹ sư điện đồng thời là một nhà phát minh ham học hỏi, trong khi mẹ của cô chủ yếu làm công việc nội trợ cho gia đình và thích giải các loại câu đố trong thời gian rảnh rỗi.

Buck tin rằng khả năng sáng tạo của cha và sở thích giải câu đố của mẹ đã góp phần tạo nên niềm đam mê khoa học của cô. Cả cha và mẹ đều dạy cho cô khả năng suy nghĩ độc lập ngay từ lúc nhỏ để đảm bảo rằng cô có khả năng thực hiện bất kỳ mục tiêu nào đặt ra trong cuộc sống sau này.

Ban đầu, Buck đăng ký vào chuyên ngành tâm lý học tại Đại học Washington với dự định trở thành một nhà trị liệu tâm lý. Tuy nhiên, hướng đi của cô đã thay đổi sau khi tham gia một lớp về miễn dịch học, và cuối cùng cô quyết định trở thành một nhà sinh học.

Sau khi tốt nghiệp, cô tiếp tục học chương trình cao học về vi sinh tại Trung tâm Y tế của Đại học Texas vào năm 1975. Cũng tại đây, cô đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ về miễn dịch học năm 1980.

Luận án của cô liên quan đến việc nghiên cứu tế bào lympho B, một thành phần trong hệ thống miễn dịch của cơ thể người. Cô cũng tìm hiểu chức năng của các phân tử trong phản ứng miễn dịch ở cấp độ tế bào. Nhờ đó, cô đã có những hiểu biết đầu tiên về cơ chế hoạt động của các phân tử bên trong hệ thống sinh học.

Để tìm hiểu những kỹ thuật mới nhất của lĩnh vực sinh học phân tử, Buck tham gia chương

trình nghiên cứu sau tiến sĩ tại Đại học Columbia và gia nhập phòng thí nghiệm của tiến sĩ Richard Axel tại Viện Y tế Howard Hughes. Axel là người đầu tiên phát triển các kỹ thuật cho phép nghiên cứu gene trong ống nghiệm.

Dựa trên nghiên cứu của Axel về tế bào thần kinh của ốc sên biển *Aplysia*, Buck đã phát triển một kỹ thuật mới giúp xác định và nhân bản gene có thể biểu hiện ở các tế bào thần kinh cụ thể của ốc sên *Aplysia*.

Biểu hiện gene là quá trình chuyển đổi thông tin di truyền chứa trong gene thành sản phẩm trong tế bào sống, từ đó tạo thành tính trạng tương ứng ở kiểu hình có thể quan sát được.

Khi sự thành thạo của Buck về các kỹ thuật sinh học phân tử ngày càng tăng, cô càng mong muốn áp dụng những hiểu biết của mình để tìm hiểu sâu hơn về não bộ, với sự đa dạng của các tế bào và kết nối thần kinh.

Một bước ngoặt đã xảy ra khi Buck đọc bài báo của nhà khoa học thần kinh nổi tiếng Solomon Snyder tại Đại học Johns Hopkins vào năm 1985, trong đó Snyder đã thảo luận về các cơ chế tiềm năng có thể làm nền tảng cho việc phát hiện mùi.

Buck cảm thấy bị cuốn hút với những câu hỏi chưa có lời giải đáp: Làm thế nào con người và các loài động vật có vú khác có thể phân biệt hơn 10.000 mùi khác nhau, và làm thế nào các hóa chất gần giống nhau ở cấp độ phân tử lại có thể tạo ra các nhận thức về mùi khác nhau?

Năm 1988, Buck bắt đầu nghiên cứu vấn đề này trong phòng thí nghiệm của Axel. Sau ba năm miệt mài thí nghiệm trên chuột, cô đã xác định thành công 1.000 loại thụ thể khứu giác nằm ở phía sau mũi, tại một vị trí gọi là biểu mô khứu giác.

Các thụ thể là những phân tử protein liên kết với phân tử tạo mùi, cho phép con vật nhận biết từng mùi hương riêng lẻ. Mặc dù con người có số lượng thụ thể này ít hơn nhiều (350 so với 1.000 của chuột), nhưng chúng đều hoạt động theo cùng một cơ chế.

Thêm vào đó, Buck tập trung tìm kiếm một nhóm gene mà cô tin rằng chúng chỉ được biểu hiện ở biểu mô khứu giác phía sau mũi, nơi chịu trách nhiệm phát hiện mùi.

Những gì cô tìm thấy đã gây chấn động giới khoa học. Những gene này không chỉ tồn tại mà còn khá phổ biến. Chuột có khoảng 1.000 gene kiểm soát một số lượng tương đương các thụ thể khứu giác.

Bộ gene của động vật có vú chứa khoảng 20.000 gene. Điều đó nghĩa là một tỷ lệ phần trăm đáng kể trong số các gene chỉ dành riêng cho việc ngửi. Không chỉ vậy, việc Buck phát hiện ra một số lượng lớn gene mã hóa các thụ thể khứu giác ở mũi đã chỉ ra rằng phần lớn công việc xử lý mùi xảy ra ở mũi, thay vì ở não.

Năm 1991, cô và cộng sự Axel đã công bố kết quả nghiên cứu trên tạp chí Cell trong một bài báo có tựa đề “A Novel Multigene Family May Encode Odorant Receptors: A Molecular Basis For Odor Recognition” (Một họ đa gene mới có thể mã

hóa các thụ thể tiếp nhận mùi: Cơ sở phân tử để nhận biết mùi). Công trình này đã giúp họ được trao giải Nobel Y học vào năm 2004.

“Với tư cách là một phụ nữ hoạt động trong lĩnh vực khoa học, tôi thực sự hy vọng giải Nobel mà tôi nhận được sẽ gửi đi những thông điệp tích cực đến những phụ nữ trẻ đam mê khoa học giống như tôi. Đó là cánh cửa học thuật vẫn đang mở ra cho họ và họ hãy theo đuổi ước mơ của mình”, Buck phát biểu trong buổi lễ nhận giải Nobel Y học.

Năm 1991, Buck chuyển đến làm việc tại Trường Y Harvard, nơi cô trở thành phó giáo sư vào năm 1996 và giáo sư chính thức năm 2001.

Ở ngôi trường này, cô đã thiết lập một phòng thí nghiệm để giải đáp một bí ẩn khác liên quan đến hệ thống khứu giác: Chỉ với 350 thụ thể khứu giác, làm sao con người có thể phân biệt hơn 10.000 mùi khác nhau, trong đó có một số mùi gần giống nhau?

Buck nhận thấy mỗi thụ thể khứu giác có khả năng phát hiện nhiều hơn một hóa chất tạo mùi [hóa chất tạo ra mùi hương khác nhau] và ngược lại, mỗi chất tạo mùi có thể được phát hiện bởi nhiều hơn một thụ thể.

Các thụ thể làm việc cùng nhau, hoạt động chồng chéo để tạo ra “mã tổ hợp” giúp xác định mùi cụ thể. Mã này giúp chúng ta có khả năng nhận ra hơn 10.000 mùi khác nhau, cũng giống như việc chúng ta có thể đánh vần hàng nghìn từ chỉ với 26 chữ cái.

Các thụ thể sẽ thay đổi cấu trúc khi một phân tử mùi gắn vào nó, tạo ra tín hiệu điện truyền đến vùng não chịu trách nhiệm xử lý thông tin khứu giác.

Năm 2002, Buck quay trở về quê hương Seattle và công tác tại Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Fred Hutchinson ở Seattle, Washington. Tại đây, cô tiếp tục nghiên cứu về hệ thống khứu giác nhưng cũng tham gia vào các hoạt động nghiên cứu mới nhằm khám phá sự lão hóa của não, khả năng nhận thức và cơ chế của quá trình ghi nhớ.

Buck luôn tự nhận mình là người may mắn, bởi vì rất ít người có cơ hội được làm những gì mình yêu thích hằng ngày. Phương châm sống của cô là: “Hãy làm điều gì đó mà bạn yêu thích và bị ám ảnh, bởi vì đó là nơi bắt nguồn của những khám phá tuyệt vời”. ■

Vui Cười

* Chuyển đề tài

Trong công viên, một đôi trai gái nọ đang ngồi tình tứ.

- Anh yêu em chứ?
- Tất nhiên, anh yêu em vô cùng!
- Vậy chúng mình cưới nhau đi anh!
- !?!?
- Sao anh im lặng thế?
- À, vì em chuyển đề tài đột ngột quá!!!



SƯU TẦM & TÌM HIỂU

Nguồn gốc môn võ karate

Karate là môn võ thuật có nguồn gốc ở Nhật Bản với các đòn đánh đặc trưng là đấm, đá, sử dụng cùi chỏ, đầu gối và kỹ thuật đánh bằng bàn tay mở. Môn võ này có lịch sử phát triển lâu dài và từng chịu ảnh hưởng từ môn võ kung-fu của Trung Quốc.



Karate truyền thống tập trung vào các bài quyền cổ điển và ít thi đấu

Khi thảo luận về võ thuật, karate có lẽ là một trong những môn võ đầu tiên mà chúng ta nghĩ đến, bởi vì nó đã xuất hiện trong vô số bộ phim hành động, chương trình truyền hình và trò chơi điện tử. Ngày nay, các bậc phụ huynh trên khắp thế giới thậm chí còn gửi con em mình đi học môn võ cổ xưa này với mục đích rèn luyện thân thể và trang bị kỹ năng tự vệ.

Karate bắt nguồn ở vùng Okinawa, Nhật Bản vào thế kỷ 14. Hình thức ban đầu của nó là môn võ “te” chủ yếu được luyện tập bởi các học giả thuộc tầng lớp trung lưu Pechin tại quần đảo Ryukyu, bao gồm Okinawa.

Năm 1372, vua Satto của Chuzan (một trong ba vương quốc tại Okinawa) đã thiết lập mối quan hệ thương mại với nhà Minh, Trung Quốc. Khi giao dịch thương mại tăng lên, hai quốc gia cũng tích cực trao đổi văn hóa và nhiều lĩnh vực khác.

Năm 1392, nhiều gia đình Trung Quốc chuyển đến Okinawa và thành lập Kumemura – một cộng đồng dân cư bao gồm các học giả, nhà ngoại giao và quan chức. Họ đã mang theo một bề dày kiến thức về nghệ thuật, khoa học và võ thuật của Trung Quốc tới vùng đất mới. Theo chiều hướng ngược lại, nhiều thành viên của tầng lớp thượng lưu Okinawa đã đến thăm Trung Quốc thường xuyên.

Mặc dù môn võ te tồn tại từ trước, nhưng nó đã bị ảnh hưởng và có sự pha trộn với môn võ kung-fu của Trung Quốc trong quá trình giao lưu văn hóa. Ban đầu te có rất ít động tác, và các học viên thậm chí còn thực hiện chúng với đôi chút sự khác biệt. Những hình thức karate thời kỳ đầu này có tên gọi chung là Shuir-te, Nah-te hoặc Tomari-te.

Năm 1477, vua Sho Shin của Vương quốc

Lưu Cầu (thống trị phần lớn quần đảo Ryukyu) ban hành luật cấm vũ khí với mục đích tránh xa các hoạt động chiến tranh và xây dựng cuộc sống hòa bình. Luật này bắt đầu được thực thi ở Okinawa không lâu sau đó.

Những thay đổi về mặt luật pháp đã có một tác động sâu sắc đến lĩnh vực văn hóa. Quan trọng nhất, những người dân thường cần tìm cách tự vệ mà không dùng đến vũ khí. Vì vậy, các môn võ đề cao việc sử dụng vũ khí dần trở nên ít phổ biến. Điều này cũng dẫn đến sự gia tăng các thể võ có nguồn gốc từ bộ môn kung-fu của Trung Quốc được đưa vào te, tạo ra “kara-te”.

Giống như hầu hết các môn võ thuật có nguồn gốc từ châu Á, thuật ngữ “karate” có một ý nghĩa thú vị. Dịch tên của những môn võ này cho chúng ta biết rất nhiều về nghệ thuật thi đấu và triết lý đằng sau chúng.

Ví dụ, môn võ Jujutsu được dịch là “Nhu thuật”. Điều này tóm tắt một cách tuyệt vời triết lý của jujutsu – sử dụng năng lượng và chuyển động của đối thủ để chống lại họ một cách khéo léo và uyển chuyển.

Karate là sự kết hợp của hai từ “kara” với ý nghĩa “trống rỗng” hoặc “không”; và “te” có nghĩa là “bàn tay”. Do đó, karate có thể dịch là “bàn tay không”, với hàm ý người học môn võ này chỉ dùng tay không để chiến đấu.

Nếu xét theo ý nghĩa của “Tính không” (hoặc Tánh không) trong góc nhìn Phật giáo, “kara” cũng có thể hiểu là “người tập võ cần thanh tẩy bản thân, thoát khỏi những suy nghĩ ích kỷ và xấu xa. Chỉ với một tâm trí và lương tâm trong sáng, người tập võ mới hiểu hết kiến thức mà người khác truyền dạy”.

Năm 1901, võ sư Anko Itosu đã giúp đưa karate vào chương trình giảng dạy của tất cả các trường công lập ở Okinawa. Ông nỗ lực đơn giản hóa các thể võ karate, làm cho chúng dễ tiếp cận hơn với những người mới bắt đầu. Các học trò của ông sau này đã trở thành những võ sư karate nổi tiếng nhất thế giới. Vì lý do đó, Itosu được mệnh danh là “ông tổ của karate hiện đại”.

Ngoài Itosu, một võ sư karate khác tên là Gichin Funakoshi cũng đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của karate hiện đại. Sau khi sáng lập hệ phái Shotokan karate, Funakoshi đã tích cực truyền bá và làm cho karate trở nên phổ biến trên các khu vực còn lại của Nhật Bản.

Đây không phải là nhiệm vụ dễ dàng, bởi vì xã hội Nhật Bản lúc bấy giờ có rất nhiều xáo trộn. Mối quan hệ giữa Trung Quốc và Nhật Bản ở mức rất xấu, khi hai quốc gia xảy ra cuộc Chiến tranh Trung - Nhật lần thứ nhất (1894-1895).

Thêm vào đó là sự trỗi dậy của chủ nghĩa quân phiệt Nhật Bản từ năm 1905 đến năm 1945, dẫn đến sự phát triển mạnh mẽ của chủ nghĩa dân tộc. Lịch sử karate gắn liền với kung-fu của Trung Quốc, vì vậy môn võ này khó được chấp nhận ở Nhật Bản.

Để làm cho karate trở nên giống với các môn võ thuật khác của Nhật Bản có xu hướng nhấn

mạnh yếu tố tinh thần trong khi chiến đấu, người ta đã thêm vào sau “karate” hậu tố “dō” (Đạo). Tên gọi mới “karate-dō”, ngụ ý rằng võ thuật là một con đường dẫn đến tri thức.

Tuy nhiên, việc thay đổi tên là chưa đủ. Karate cần phải được trường dạy võ Dai Nippon Butoku Kai chấp nhận. Sau khi thành lập vào năm 1895 tại Kyoto, ngôi trường này nhanh chóng mở rộng và chịu sự kiểm soát của Chính phủ Nhật Bản.

Việc giảng dạy võ thuật như một vũ khí chiến tranh, chủ yếu nhằm mục đích thúc đẩy hiệu quả chiến đấu và phải phù hợp về mặt tư tưởng với chủ nghĩa dân tộc cực đoan của chính phủ.

Để karate không bị các nhà chức trách Nhật Bản ngăn cản, Funakoshi đã tiến hành một số thay đổi thể võ trong các bài quyền của karate. Ông cũng thận trọng gia tăng mức độ ảnh hưởng của văn hóa Nhật Bản vào karate bằng cách tích hợp một số yếu tố của kiếm đạo (Kendō).

Quá trình “hiện đại hóa” karate của Funakoshi còn bao gồm việc thiết kế trang phục cho những người tập luyện. Ông đã sử dụng kimono trắng (trang phục truyền thống của Nhật Bản) và karategi – các đai có nhiều màu sắc khác nhau để thể hiện cấp bậc và trình độ chuyên môn của võ sinh.

Trong đó đai trắng là cấp độ thấp nhất, còn đai đen là cấp cao nhất. Người đầu tiên mặc loại trang phục này là Kano Jigoro, người sáng lập môn võ Judo và là bạn của Funakoshi. Thiết kế võ phục của Funakoshi vẫn còn được sử dụng rộng rãi cho đến ngày nay.

Giai đoạn phát triển tiếp theo của karate bắt đầu từ khi Thế chiến II kết thúc và chủ nghĩa quân phiệt Nhật Bản sụp đổ. Năm 1957, võ sư người Triều tiên Masutatsu Oyama đã sáng tạo một trường phái võ thuật mới gọi là Kyokushin karate. Trường phái này tập trung vào sự nhanh nhẹn, độ dẻo dai và có uy lực tấn công mạnh mẽ. Nhiều loại hình karate hiện nay đều bắt nguồn từ Kyokushin karate. ■

Vui Cười

* Khen nhảm

Một thiếu phụ tay dắt theo một đứa trẻ lên xe bus. Người soát vé nhiệt tình kêu gọi mọi người nhường ghế.

Hành khách trên xe vô cùng ngạc nhiên xì xào vì hàng ngày tay soát vé này khá hống hách.

Một hành khách đề nghị:

- Phải biểu dương anh ta!

Rồi quay sang người soát vé nói:

- Này cậu ơi, chúng tôi đang khen ngợi cậu đấy!

Người soát vé chưa kịp mở miệng thì đứa trẻ ngồi trong lòng thiếu phụ nói xen vào:

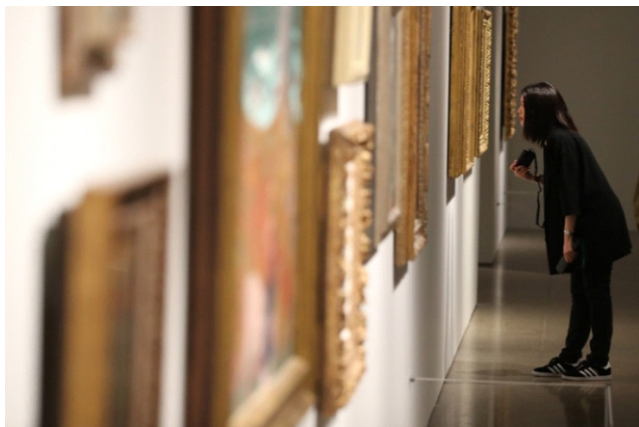
- Ô hay quá! Các chú đang định khen ngợi bố cháu đấy à???



Cảnh sát dùng kỹ thuật định tuổi bằng carbon phóng xạ để phát hiện tranh giả

Kỹ thuật xác định niên đại bằng carbon phóng xạ đang thu hút mối quan tâm của giới phân tích pháp y tác phẩm nghệ thuật, nhờ những tiến bộ gần đây cho phép thực hiện kỹ thuật trên một mẫu có kích thước rất nhỏ.

Trước đây, kỹ thuật này đòi hỏi lấy lên đến vài cm. Trong khi đó các bức tranh sưu tầm, nếu là tranh thật, thường có giá trị cao, và các nhà đấu giá, bảo tàng và chủ sở hữu không muốn liều lĩnh cắt ra một mảnh để xác định niên đại và làm hỏng tác phẩm.



Các nhà nghiên cứu đã sử dụng niên đại carbon phóng xạ để xác định hai tác phẩm nghệ thuật là giả

Kỹ thuật phân tích hình ảnh và phân tích hóa học - được dùng để phát hiện các tác phẩm giả mạo - có thể quan sát bên dưới nét vẽ và xem chất liệu của bức tranh đã lão hóa đi như thế nào theo thời gian, nhưng không thể xác định cụ thể niên đại như kỹ thuật carbon phóng xạ.

Hai bức tranh trong vụ án mới ở Pháp nằm trong một kho gồm khoảng 600 tác phẩm nghệ thuật mà các điều tra viên tìm thấy trong xưởng của một nhà phục chế vào năm 2019. Trong số hàng chục bức tranh có vẻ là những kiệt tác tầm trung từ cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, các điều tra viên hướng sự chú ý đến những tác phẩm có màu sơn tương đối mới.

Nhóm nghiên cứu của Lucile Beck, nhà khoa học di sản tại Đại học Paris-Saclay, được mời vào cuộc và họ chọn một số tác phẩm để xác thực, gồm một bức theo trường phái ấn tượng và một bức theo trường phái điểm họa. Họ dùng dao mổ để lấy một nhúm sợi nhỏ từ bề mặt vải của mỗi bức tranh để làm mẫu.

Tất cả các sinh vật sống đều hấp thụ carbon từ khí quyển và từ thực phẩm, bao gồm carbon-14 có tính phóng xạ, liên tục phân hủy và phát ra các hạt. Khi một loại thực vật - chẳng hạn như cây gai dầu thường được sử dụng để làm vải bố (canvas)-chết đi, carbon-14 mà nó hấp thụ vẫn tiếp tục phân hủy.

Xác định niên đại dựa trên carbon phóng xạ có nghĩa là đo carbon-14 còn lại để ước tính thời

gian phân hủy đã trôi qua. Kỹ thuật này sẽ cho thấy niên đại sớm nhất có thể của một tác phẩm nghệ thuật, bởi vì có thể có khoảng cách nhiều năm giữa thời điểm sản xuất vải bố và thời điểm tạo ra bức tranh.

Các vụ thử bom nguyên tử, bắt đầu từ những năm 1940 và phổ biến vào những năm 1950, đã làm cho lượng carbon-14 trong khí quyển vượt quá mức có trong tự nhiên. Carbon-14 đạt đỉnh vào khoảng năm 1964 và giảm dần sau khi thế giới có lệnh cấm một phần các vụ thử hạt nhân.

Các nhà nghiên cứu có thể dễ dàng xác định các vật liệu nào đến từ những thập niên này, vì chúng mang carbon phóng xạ có nguồn gốc từ bom nguyên tử và nồng độ carbon-14 cao hơn hẳn mức trước những năm 1950.

Nhóm Beck đã kiểm tra các bức tranh xem có mang dấu ấn của carbon-14 có nguồn gốc từ bom nguyên tử hay không. Trong phòng thí nghiệm, họ làm sạch và làm khô vật liệu, vải miligam mẫu ban đầu bị rút còn lại khoảng một miligam carbon, sau đó ép thành một mẫu than chỉ để đo bằng khối phổ máy gia tốc.

Kết quả, các sợi vải từ cả bức tranh theo trường phái ấn tượng và trường phái điểm họa đều chứa carbon từ giữa những năm 1950 hoặc sau năm 2000. (Bởi vì nồng độ carbon-14 mà họ đo được có thể tương ứng với một trong hai thời kỳ thử nghiệm bom nguyên tử đạt đỉnh).

Một loại sợi khác, có khả năng cao đến từ cây cọ vẽ, được tuốt từ lớp sơn phủ bảo vệ của bức tranh theo phong cách điểm họa, cũng có niên đại sau năm 1950. Báo cáo trên tạp chí Khoa học pháp y quốc tế, nhóm nghiên cứu kết luận những bức tranh này là đồ giả.

Beck thừa nhận, lý tưởng nhất là nhóm sẽ thực hiện phân tích hóa học sâu hơn nữa để hỗ trợ cho các kết luận này, nhưng các nhà nghiên cứu bị hạn chế thời gian do khung thời gian của cuộc điều tra khá chật chội.

Những cải tiến kỹ thuật

Mặc dù đây có vẻ là lần đầu tiên cảnh sát điều tra sử dụng kỹ thuật xác định niên đại dựa trên carbon phóng xạ để xác định tác phẩm nghệ thuật giả, các nhà nghiên cứu đã đặt nền móng cho lĩnh vực này trong suốt một thập kỷ qua.

Nhà vật lý Mariaelena Fedi tại Viện Vật lý Hạt nhân Quốc gia Pháp và các đồng nghiệp đã thực hiện báo cáo đầu tiên về phát hiện tranh giả bằng niên đại carbon phóng xạ đối với một bức tranh trong bộ sưu tập Peggy Guggenheim ở Venice, Ý.

Nhóm Fedi xác định được bức tranh có niên đại muộn hơn thời điểm tác giả bức tranh qua đời, và kết luận rằng đây là tranh giả.

Sau đó, Laura Hendriks - nhà hóa học tại Đại học Khoa học Ứng dụng và Nghệ thuật Tây Thụy Sĩ, và các đồng nghiệp đã sử dụng một bức tranh giả để thử nghiệm kỹ thuật phân tích carbon phóng xạ với kích thước mẫu nhỏ hơn nhiều so với trước đây.

Bà đã chuyển đổi một lượng nhỏ sơn dầu

trên tranh thành khí carbon-dioxide và đưa vào khối phổ kế, nhờ đó có thể xác định niên đại tranh giả chỉ với vài microgram mẫu lấy từ tranh.

Những tiến bộ như vậy là tin tốt cho lĩnh vực nghệ thuật. Để xác định tranh giả cần nhiều công cụ khác nhau, và xác định niên đại dựa trên carbon phóng xạ là một công cụ rất tuyệt vời khi kết hợp với chuyên môn của các học giả nghệ thuật, những người có thể giúp giải thích lịch sử của những vật phẩm lịch sử phức tạp này. ■

Kính áp tròng “thông minh” giúp chẩn đoán ung thư từ nước mắt?

Chi cần nhắc đến hai chữ “ung thư” thôi cũng khiến người ta rùng mình. Bởi nó rất khó chữa trị và gây đau đớn cho bệnh nhân. Các nhà khoa học đã phát triển một loại kính áp tròng có khả năng phát hiện và thậm chí là có thể chữa khỏi ung thư.

Nghiên cứu được dẫn đầu bởi Yangzhi Zhu, một kỹ sư y sinh tại Viện Đồi mới Y sinh Terasak (Mỹ). Ông nói rằng sự phát triển mới "khả thú vị so với các kỹ thuật hiện tại khác trong lĩnh vực này".

Tuy nhiên, cho đến nay phát minh này mới chỉ được thử nghiệm trong các tế bào phòng thí nghiệm. Một khi được chứng minh an toàn, nó sẽ được thử nghiệm trên người. Về cơ bản, kính áp tròng có thể phát hiện exosome có trong nước mắt. Exosome được coi là dấu hiệu cho thấy sự phát triển của khối u ở đâu đó trong cơ thể.

Các thấu kính được trang bị một kháng thể có thể phát hiện và bám vào một kháng thể khác được tìm thấy trên các exosome. Khi hai kháng thể này kết hợp với nhau, chúng sẽ chuyển sang màu đỏ. Màu đỏ này cho thấy sự hiện diện của các tế bào khối u. Kết quả thu được rõ rệt đến mức chúng thậm chí có thể được nhìn thấy bằng mắt thường.

Phương pháp nhanh chóng và thuận lợi

Không cần phải nói, kỹ thuật này mang lại nhiều lợi thế. Trong khi các xét nghiệm máu tiêu chuẩn, sinh thiết hoặc chụp CT mất vài ngày hoặc thậm chí vài tuần để đưa ra chẩn đoán, thì kính áp tròng cho kết quả chỉ trong vòng 30 phút.

Quá trình này cũng không gây đau đớn vì nó không yêu cầu bất kỳ phẫu thuật nào.

Thiết bị đầy hứa hẹn

Zhu và nhóm của ông hiện đang tiến hành một nghiên cứu thử nghiệm trên thỏ. Các thí nghiệm mới có thể chứng minh độ an toàn của kính áp tròng và cho phép chúng được chấp thuận để thử nghiệm trên người.

Nếu mọi việc diễn ra theo đúng kế hoạch, nhóm nghiên cứu hy vọng kính áp tròng sẽ không chỉ dừng lại ở thử nghiệm ung thư mà vươn xa hơn nữa, chẳng hạn như chẩn đoán các bệnh khác như một số bệnh tự miễn dịch nhất định. Một ngày nào đó, chúng thậm chí có thể được sử dụng để phân phối thuốc như một phương pháp điều trị bệnh chứ không phải là một công cụ chẩn đoán đơn giản. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Luật kỳ thị người xấu xí

Trong vài thập kỷ ở cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, nhiều thành phố và tiểu bang của Mỹ đã ban hành luật cấm những người khiếm khuyết về mặt hình thức không được xuất hiện tại nơi công cộng.

Tháng 7/1867, Martin Oates, một cựu binh trong cuộc Nội chiến Mỹ (1861 – 1865), khi xuất hiện trên đường phố San Francisco, tiểu bang California trong bộ dạng “nghèo đói, bệnh tật và loạn trí” đã bị cảnh sát tạm giữ để chờ gửi vào trại tể bản.

Đó là quyết định dựa trên một sắc lệnh được chính quyền San Francisco thông qua, cấm những đối tượng như Oates – “bệnh tật, què quặt, tàn phế, hoặc có cơ thể dị dạng tới mức khiến người khác kinh sợ” – xuất hiện ở nơi công cộng; ai vi phạm sẽ bị phạt tối đa 25 USD (khoảng 400 USD ngày nay), bỏ tù 25 ngày hoặc gửi đến trại tể bản.

Theo giáo sư Susan Schweik từ Đại học Berkeley, San Francisco chính là thành phố đầu tiên ở Mỹ thông qua Ugly Laws (luật xấu xí), để rồi Chicago thuộc tiểu bang Illinois học theo (năm 1881); Denver, bang Colorado và Lincoln, bang Nebraska (1889); Columbus, bang Ohio (1894); Portland, bang Oregon (1881); New Orleans, bang Louisiana (1883)...

Đặc biệt, Pennsylvania còn áp dụng nó trên toàn tiểu bang vào năm 1891, cho các đối tượng không chỉ khiếm khuyết về mặt ngoại hình mà còn cả nhận thức. Trong khi hai thành phố New York và Los Angeles cũng định áp dụng quy định tương tự nhưng thất bại.

Ban đầu, những văn bản pháp quy dạng này thường được biết đến như là một công cụ giúp chính quyền giải quyết tình trạng lạm phát người ăn xin và giữ gìn mỹ quan đô thị. Mỗi sau này, cái tên Ugly Laws mới ra đời, nhưng không phải để đánh giá ngoại hình người dân mà về bản chất chính là một hình thức phân biệt đối xử hợp pháp.

Các nhà lập pháp kỳ vọng với những quy định mới, nhóm người nghèo khó, tàn tật và khiếm khuyết (thường dễ hành nghề ăn xin) sẽ bị “tổng khứ” khỏi tầm mắt công chúng, từ đó góp phần giữ gìn trị an, đảm bảo mỹ quan và giảm thiểu sự căng thẳng giữa các tầng lớp trong xã hội.

Có nhiều nhân tố dẫn đến sự ra đời của những quy định này. Đầu tiên là do làn sóng di dân không lồ (phần lớn là người nghèo) tới các đô thị lớn, gây nên cảnh tượng hỗn loạn nơi công cộng.

Thứ nữa là sau cuộc Nội chiến, nhiều thương bệnh binh mất sức lao động phải chọn cách xin ăn ở những thành phố lớn, không ít kẻ giả mạo cũng nhân cơ hội đó trà trộn vào khiến tình trạng càng trở nên khó kiểm soát.

Bên cạnh đó, quan niệm đạo đức dựa trên nền tảng tôn giáo (Tin lành) – đề cao chủ nghĩa cá nhân, nhấn mạnh việc con người phải biết tự chăm lo cho mình, cùng với sự thiếu thốn của hệ thống chăm sóc sức khỏe và phúc lợi đồng đều cũng là

các tác nhân quan trọng.

Mặc dù việc ban hành và áp dụng những đạo luật như vậy ngày càng thưa dần trong giai đoạn Thế chiến I (1914 - 1918) song các văn bản pháp lý vẫn tồn tại trong nhiều thập kỷ sau đó. Lần cuối cùng, Ugly Laws được nhà chức trách sử dụng để bắt giữ người vi phạm là vào năm 1974 tại thành phố Omaha, tiểu bang Nebraska.

Theo ghi chép tại văn khố Cleveland về vụ việc này, một viên cảnh sát Omaha muốn bắt giữ một người ăn xin nhưng không có lý do chính đáng; sau khi “đào xới” hàng đông văn bản pháp lý, ông ta phát hiện thấy sắc lệnh Ugly Laws hãy còn hiệu lực và tạm giữ người ăn xin vì trên người anh ta có “nhiều sẹo và dấu vết”.

Không đồng tình với cách hành xử như vậy, công tố viên đã nhận định tại tòa rằng tuy đạo luật vẫn còn hiệu lực, nhưng việc truy tố là thiếu cơ sở vì không đủ bằng chứng để chứng minh “sự xấu xí” của bị can; nhà chức trách sau đó đã không thể đưa ra cáo trạng buộc tội.

Mặc dù đã lỗi thời nhưng nhiều văn bản Ugly Laws vẫn còn hiệu lực cho đến tận cuối thập niên 1970. Năm 1974, Chicago là thành phố cuối cùng ở Mỹ bãi bỏ sắc lệnh sau khi nó đã tồn tại trong suốt 93 năm.

Đến năm 1990, chính quyền liên bang mới ban hành The Americans with Disabilities Act (Đạo luật Người khuyết tật Mỹ) sau rất nhiều nỗ lực tranh đấu của các cá nhân và tổ chức hoạt động xã hội.

Đạo luật ra đời nhằm bảo vệ quyền lợi cho người khuyết tật, để họ không còn bị phân biệt đối xử do những khiếm khuyết trên cơ thể hoặc về mặt tâm lý, được quyền bình đẳng về cơ hội việc làm, tiếp cận các dịch vụ cộng và không gian chung.

Điều may mắn là đạo luật phản nhân văn này đã không được lan truyền từ Mỹ và phổ biến ở các quốc gia khác. Nhưng vào năm 1902, thành phố Manila (Philippines), khi ấy còn nằm dưới sự cai trị của Mỹ, đã ban hành sắc lệnh cấm người ăn xin tác nghiệp, gây mất mỹ quan công cộng và hoàn toàn được viết bằng tiếng Anh. ■

Loại bê tông giúp công trình La Mã trụ vững 2.000 năm

Độ bền của bê tông La Mã đến từ sự kết hợp giữa các thành phần và phương pháp sản xuất đặc biệt.

Gần hai thiên niên kỷ sau thời kỳ đỉnh cao của Đế chế La Mã, một số công trình thời đó vẫn còn trụ vững. Những kỳ quan vượt qua thách thức của thời gian như đền Pantheon ở Rome; cầu dẫn nước La Mã ở Segovia, Tây Ban Nha, nhà tắm La Mã ở Anh. Tuổi thọ của các công trình này phần lớn nhờ sử dụng bê tông La Mã.

Theo Live Science, giới nghiên cứu vẫn đang tìm hiểu chính xác quá trình tạo ra bê tông La Mã, nhưng họ có một số manh mối, bao gồm nhiều thành phần của nó và khả năng tự phục hồi khi trời

mưa.

Bê tông hiện đại bắt đầu với xi măng. Một thành phần chính trong xi măng là đá vôi trầm tích, chủ yếu cấu tạo từ canxi cacbonat, hợp chất cũng tìm thấy trong tự nhiên như trong vỏ trứng và vỏ sò. Đá vôi được trộn với vật liệu khác như đất sét, sau đó nung trong lò ở 1.482 độ C để tạo ra vật liệu gọi là clinker.

Nghiền clinker cũng như một số chất phụ gia thành bột mịn sẽ tạo ra xi măng. Loại xi măng được sử dụng phổ biến nhất hiện nay gọi là xi măng Portland. Tùy theo môi trường, công trình xây từ xi măng Portland có tuổi thọ từ 75 đến 100 năm.

Bê tông La Mã là một hỗn hợp độc đáo. Theo Kevin Dicus, phó giáo sư ngành cổ điển học tại Đại học Oregon, người La Mã sử dụng bê tông từ thế kỷ thứ 3 trước Công nguyên. Bí mật đằng sau bê tông La Mã đến từ cả thành phần và phương pháp trộn, trong đó vật liệu quan trọng nhất là pozzolan hay tro núi lửa.

Người La Mã sử dụng tro từ các lớp núi lửa ở thành phố Pozzuoli, Italy và vận chuyển khắp đế chế. Silic dioxide và nhôm oxit trong tro phản ứng với vôi và nước trong phản ứng ở nhiệt độ môi trường, tạo ra loại bê tông bền hơn. Pozzolan cũng được sử dụng để làm xi măng thủy lực, có thể cứng lại dưới nước.

Thành phần quan trọng khác là các mảnh vôi sống, giúp mang lại khả năng tự phục hồi cho bê tông La Mã. Bê tông bị phong hóa và yếu đi theo thời gian, nhưng nước có thể thâm nhập vào vết nứt và tiếp cận mảnh vôi.

Khi phản ứng với nước, mảnh vôi tạo ra tinh thể gọi là canxit lấp đầy vết nứt. Theo cách này, bê tông La Mã có thể tự phục hồi. Ví dụ, lăng mộ Caecilia Metella 2.000 năm tuổi gần Rome có nhiều vết nứt được lấp đầy bằng canxit, cho thấy tại thời điểm nào đó, nước đã kích hoạt mảnh vôi trong bê tông dùng để xây công trình.

Một nhóm nhà nghiên cứu tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) minh họa tác động của mảnh vôi trong nghiên cứu. Họ phân tích bê tông La Mã bằng kính hiển vi điện tử quét, tia X để tìm hiểu quá trình chế tạo và điều gì khiến nó cứng chắc.

Người La Mã sử dụng phương pháp được gọi là trộn nóng, bao gồm kết hợp vôi sống với pozzolan, nước và thành phần khác, sau đó nung nóng. Nhóm nghiên cứu MIT phát hiện phương pháp này giúp tận dụng khả năng tự phục hồi của mảnh vôi, có thể dẫn đến đông kết nhanh hơn so với xi măng làm từ hỗn hợp vôi sống - nước gọi là vôi tôi thời nay.

Trong quy trình trộn hiện tại, xi măng Portland không hình thành mảnh vôi. Clinker sản xuất trong lò được nghiền thành bột mịn, phá hủy tất cả mảnh vôi tiềm năng. Ngược lại, khi người La Mã có thể đã trộn nóng vôi sống, tro và nước, khiến mảnh vôi vẫn tồn tại như những vật thể nhỏ trong xi măng. ■



Năm điều bạn cần biết trước khi cắt tóc mái lần đầu

Xu hướng tóc mái liên tục xuất hiện trên mạng xã hội với nhiều phiên bản khác nhau khiến không ít phái đẹp muốn thay đổi kiểu tóc ngay lập tức. Tuy nhiên, kiểu tóc này không phải kiểu nên cắt theo cảm hứng nhất thời, đặc biệt với những ai thử lần đầu

Chọn kiểu hài hòa với đường nét gương mặt

Kiểu tóc mái đẹp là kiểu phù hợp và tôn lên đường nét gương mặt bạn. Trước khi đưa ra quyết định, bạn nên dành thời gian tìm kiếm kiểu tóc mà bạn thích trên tạp chí hoặc mạng xã hội.

“Hình dáng khuôn mặt và các đặc điểm của bạn sẽ quyết định độ dài, độ rộng và độ dày của tóc mái” - Issey Cook, nhà tạo mẫu tóc tại Larry King South Kensington (Anh).

Theo nhà tạo mẫu tóc Paul Percival, nguyên tắc cơ bản khi chọn tóc mái nằm ở việc tạo hiệu ứng cân đối và thanh thoát hơn cho gương mặt. Với khuôn mặt tròn, kiểu dài, có độ bay hoặc rẽ nhẹ sang hai bên sẽ giúp gương mặt trông thon gọn hơn. Trong khi đó, gương mặt dài lại phù hợp với kiểu rèm nhằm tạo cảm giác mềm mại và cân bằng chiều dài khuôn mặt. Những cô gái sở hữu khuôn mặt vuông có thể thử kiểu layer mang cảm hứng thập niên 70 để làm dịu phần xương hàm, còn gương mặt trái xoan gần như phù hợp với mọi kiểu tóc, từ micro bangs cá tính đến mái ngang cổ điển.

Chất tóc góp phần quyết định độ đẹp

Bên cạnh khuôn mặt, kết cấu tóc cũng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu ứng của tóc mái sau khi cắt. Theo nhà tạo mẫu tóc Issey Cook, những mái tóc có đường chân tóc xoáy mạnh hoặc phần nếp tóc rõ thường khiến phần mái dễ tách, khó giữ nếp thẳng và đều. Trong khi đó, tóc quá mỏng lại tạo cảm giác thiếu độ dày, khiến phần mái kém tự nhiên. Trước khi cắt, bạn nên trao đổi kỹ với thợ cắt tóc về độ dày của phần tóc vùng trán, hai bên thái dương và khả năng giữ nếp của chất tóc hiện tại để có được kiểu ưng ý nhất.

Tóc mái cần nhiều thời gian chăm sóc

Tóc mái mang đến cảm giác mới mẻ và trẻ trung cho diện mạo nhưng đi kèm với đó là chu trình tạo kiểu mỗi ngày. Theo nhà tạo mẫu tóc Alexander von Trentini: “Tóc mái đôi khi còn tốn công chăm sóc hơn cả tóc dài”. Ngay cả với tóc thẳng tự nhiên, phần mái vẫn cần sấy và chỉnh nếp để giữ độ phẳng đẹp mắt. Những kiểu mái ngang dày hoặc mái ngắn càng đòi hỏi nhiều thời gian chăm sóc hơn, đặc biệt với người sở hữu tóc xoăn tự nhiên hoặc dễ bết. Vì vậy, trước khi cắt mái lần đầu, bạn nên cân nhắc thói quen làm tóc hằng ngày và mức độ sẵn sàng dành thêm vài phút mỗi sáng cho bước tạo kiểu.

Tóc mái cần được cắt tỉa thường xuyên

Chỉ sau khi cắt mái vài tuần, phần tóc mái đã dài ra đáng kể, đủ khiến tổng thể kiểu tóc mất đi

sự cân đối ban đầu. Vì vậy, nếu để tóc mái, bạn cần phải cắt tỉa định kỳ để phần tóc mái luôn vào nếp.

Tần suất cắt tỉa sẽ phụ thuộc vào kiểu tóc bạn lựa chọn cũng như phong cách cá nhân hằng ngày. Theo nhà tạo mẫu tóc Issey Cook, những kiểu mái dài, mái rèm cửa có thể để dài trong thời gian lâu hơn. Trong khi đó, kiểu ngang dày hoặc mái ngắn cần được tỉa đều đặn sau khoảng ba đến bốn tuần để duy trì form tóc.

Lựa chọn các sản phẩm phù hợp để chăm sóc tóc mái

Một kiểu tóc mái đẹp còn đến từ cách bạn chăm sóc mỗi ngày. Phần này tiếp xúc trực tiếp với da mặt nên chúng dễ bết dầu và mất độ phẳng hơn những vùng tóc khác. Vì vậy, bạn nên bổ sung vào chu trình chăm sóc của mình các sản phẩm tạo kiểu có kết cấu nhẹ như mousse, xịt phẳng hoặc dầu gội khô để giữ độ phẳng cho phần mái. Ngược lại, sản phẩm chứa quá nhiều dầu dưỡng dễ khiến phần này nhanh bết và dính vào da mặt. Bước bảo vệ trước nhiệt độ cao cũng rất cần thiết. Bạn nên dùng sản phẩm bảo vệ nhiệt trước khi sấy tóc để giảm tác động từ nhiệt độ cao và giữ sợi tóc mềm hơn.

Sự lựa chọn phù hợp luôn bắt đầu từ việc hiểu rõ gương mặt, chất tóc và khả năng chăm sóc của bản thân trước khi thay đổi kiểu tóc. Vì vậy, bạn hãy cân nhắc thật kỹ trước khi quyết định cắt mái để tìm được lựa chọn khiến bạn cảm thấy tự tin và thoải mái lâu dài. ■

Đậu đỏ và lợi ích nuôi dưỡng cơ thể toàn diện cho phụ nữ

Một mặt và quen thuộc đến mức đôi khi bị lãng quên, nhưng đậu đỏ lại chứa đựng kho tàng dinh dưỡng mà không phải phụ nữ nào cũng biết đến.

Đậu đỏ, hạt ngọc nhỏ bé mang sắc đỏ thắm vốn quen thuộc trong gian bếp Á Đông, chính là “chân ái” đối với tín đồ của lối sống lành mạnh. Không chỉ là nguyên liệu cho những món tráng miệng ngọt ngào, loại hạt này đối với phụ nữ còn là món quà vô giá từ thiên nhiên giúp nuôi dưỡng cả nhan sắc lẫn sinh khí từ sâu bên trong.

Đậu đỏ bổ máu và giúp phục hồi năng lượng

Đậu đỏ sở hữu hàm lượng sắt cực kỳ dồi dào, đóng vai trò cốt lõi trong việc tái tạo huyết sắc tố và vận chuyển oxy đến khắp các tế bào. Khi dòng máu được nuôi dưỡng đầy đủ, cơ thể phụ nữ sẽ luôn tràn đầy sức sống, mang lại sắc diện hồng hào mà không cần đến mỹ phẩm.

Đối với phái đẹp, chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng cùng các giai đoạn rụng trứng mang thai hay sinh nở là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tình trạng thiếu máu do thiếu sắt. Cảm giác mệt mỏi hay làn da xanh xao đôi khi cũng bắt nguồn từ việc cơ thể đang cạn kiệt nguồn năng lượng từ bên trong. Chính vì vậy, bổ sung đậu đỏ vào thực đơn hằng ngày là cách đơn giản nhất giúp phái đẹp chủ động

bù đắp lượng sắt thiếu hụt và nhanh chóng phục hồi sinh khí.

Chống lão hóa và lưu giữ vẻ đẹp của làn da

Đậu đỏ chứa hàm lượng polyphenol cao, một hợp chất tự nhiên có khả năng trung hòa các gốc tự do vốn là thủ phạm gây ra nếp nhăn, sạm nám và sự suy giảm collagen. Việc bổ sung đậu đỏ vào chế độ ăn giống như cách bạn thiết lập một màng lọc bảo vệ tế bào, giữ cho làn da luôn đàn hồi, tươi trẻ bất chấp sự tàn phá của thời gian.

Đậu đỏ hỗ trợ giữ dáng và giảm tình trạng tích nước cơ thể

Đậu đỏ là “người bạn đồng hành” tuyệt vời cho những ai đang theo đuổi lối sống lành mạnh và muốn duy trì vóc dáng thon gọn. Hàm lượng chất xơ hòa tan dồi dào trong đậu đỏ giúp tạo cảm giác no lâu, làm chậm quá trình hấp thụ đường vào máu để kiểm soát cơn thèm ăn hiệu quả.

Bên cạnh đó, lượng kali phong phú trong loại hạt này còn hỗ trợ cơ thể đào thải lượng muối dư thừa, từ đó giảm thiểu hiện tượng tích nước gây sưng phù, giúp vóc dáng trở nên thanh thoát và nhẹ nhàng hơn. Bạn có thể uống nước đậu đỏ 3-4 lần/tuần để hỗ trợ cải thiện sắc vóc.

Xoa dịu tâm trí và giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt

Sức khỏe của phái nữ không chỉ nằm ở thể chất mà còn được thể hiện qua sự an yên trong tâm trí. Trong những ngày đối mặt với hội chứng tiền kinh nguyệt hay thay đổi của nội tiết tố, phụ nữ rất dễ rơi vào trạng thái căng thẳng và lo âu. Vì lý do đó, bạn nên cân nhắc bổ sung đậu đỏ vào chế độ ăn của mình.

Loại đậu này chứa hàm lượng vitamin nhóm B (đặc biệt là vitamin B6) cùng magie vô cùng phong phú. Những chất dinh dưỡng này hoạt động như một chất xoa dịu tự nhiên cho hệ thần kinh, hỗ trợ sản xuất serotonin để điều hòa tâm trạng, đồng thời giúp thư giãn cơ bắp và làm giảm các cơn đau co thắt tử cung. Đó là lý do mà từ lâu, các bà các mẹ vẫn truyền tai nhau rằng nên ăn chè đậu đỏ mỗi khi đến kỳ kinh nguyệt. Bởi ngoài vị ngọt bùi, món ăn còn giúp bổ sung sắt, giảm đau bụng và ngăn ngừa các triệu chứng khó chịu như hoa mắt, chóng mặt.

Bảo vệ sức khỏe tim mạch và hỗ trợ giai đoạn thai kỳ

Hàm lượng folate (hay còn gọi là vitamin B9) có trong đậu đỏ chính là dưỡng chất “vàng” dành riêng cho phụ nữ, đặc biệt là những ai đang trong giai đoạn chuẩn bị mang thai. Folate đóng vai trò quyết định trong sự phát triển của hệ thần kinh của thai nhi, giúp phòng ngừa các dị tật bẩm sinh nghiêm trọng. Bên cạnh đó, hợp chất này kết hợp cùng chất xơ giúp giảm lượng cholesterol xấu trong máu, bảo vệ hệ thống tim mạch luôn khỏe mạnh và vững vàng trước những áp lực. Bạn có thể uống sữa đậu đỏ thường xuyên như một thức uống bổ dưỡng để vừa bảo vệ hệ tim mạch, vừa chủ động chuẩn bị một thể trạng khỏe mạnh cho thiên chức làm mẹ trong tương lai. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Năm thói quen sinh hoạt giúp Triệu Nhã Chi trẻ đẹp ở tuổi 72

O tuổi 72, diễn viên Triệu Nhã Chi vẫn khiến nhiều người ngưỡng mộ bởi vẻ ngoài trẻ trung, làn da mịn màng cùng thần thái thanh lịch hiếm có. Mỗi lần xuất hiện trước công chúng, mỹ nhân Hong Kong đều gây chú ý với vóc dáng thon gọn, phong thái rạng rỡ và nguồn năng lượng tích cực.

Bí quyết giúp bà duy trì nhan sắc vượt thời gian không nằm ở những phương pháp cầu kỳ mà đến từ các thói quen sinh hoạt khoa học, được duy trì đều đặn suốt nhiều năm.

1. Ăn uống cân bằng

Triệu Nhã Chi nhiều lần chia sẻ bà không theo đuổi các chế độ ăn kiêng hà khắc mà ưu tiên ăn uống cân bằng, đa dạng thực phẩm để cơ thể nhận đủ dưỡng chất. Thực đơn hàng ngày của nữ diễn viên thường có rau xanh, trái cây tươi, protein chất lượng cao từ cá, thịt nạc và các loại đậu. Bà cũng hạn chế thực phẩm nhiều dầu mỡ, đường và đồ ăn chế biến sẵn.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, chế độ ăn cân bằng không chỉ giúp duy trì cân nặng ổn định mà còn cung cấp các vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa cần thiết để làm chậm quá trình lão hóa. Việc bổ sung nhiều rau củ, trái cây còn hỗ trợ bảo vệ làn da trước tác động của gốc tự do, góp phần duy trì vẻ ngoài tươi trẻ và rạng rỡ theo thời gian.

2. Ăn bữa nhỏ, chỉ ăn no khoảng 70%

Một trong những nguyên tắc ăn uống khác được Triệu Nhã Chi duy trì nhiều năm là không ăn quá no. Nữ diễn viên thường chia khẩu phần thành các bữa nhỏ và chỉ ăn đến khi cảm thấy no khoảng 70%. Thói quen này giúp hệ tiêu hóa hoạt động nhẹ nhàng hơn, đồng thời hạn chế tình trạng nạp quá nhiều calo trong một bữa ăn. Điều này cũng giúp ổn định đường huyết, kiểm soát sự thèm ăn và giảm gánh nặng cho dạ dày và ruột, đặc biệt phù hợp với người già và những người có vấn đề về dạ dày (như bệnh nhân trào ngược dạ dày thực quản).

3. Uống súp bí đao

Triệu Nhã Chi từng nhấn mạnh trên một chương trình truyền hình rằng “phụ nữ nên uống nhiều nước hơn”. Bà tiết lộ thường nấu súp bí đao vào mùa hè để thanh nhiệt trừ ẩm. Vào mùa thu, mùa đông, bà chuộng các loại súp giúp làm ấm cơ thể, dưỡng phổi và chống cảm lạnh.

Việc bổ sung những món ăn nhiều nước như súp bí đao có thể hỗ trợ cơ thể duy trì trạng thái đủ nước, đặc biệt trong mùa hè khi nguy cơ mất nước tăng cao. Cơ thể được cấp nước đầy đủ không chỉ giúp các cơ quan vận hành hiệu quả hơn mà còn góp phần duy trì làn da mềm mại, căng mịn. Thói quen đơn giản này góp phần không nhỏ giúp Triệu Nhã Chi luôn giữ được vẻ ngoài tươi tắn và tràn đầy sức sống.

4. Rửa mặt bằng nước vo gạo

Bên cạnh vóc dáng cân đối, làn da săn chắc, không nếp nhăn của Triệu Diệu Chi cũng nhận được nhiều lời khen ngợi từ khán giả. Bà từng chia sẻ rằng rất thích rửa mặt bằng nước vo gạo và ca ngợi những lợi ích của loại nước này. Đây là bí quyết làm đẹp quen thuộc của phụ nữ châu Á từ nhiều thế hệ trước.

Nước vo gạo chứa một lượng nhỏ vitamin nhóm B, khoáng chất và các hợp chất chống oxy hóa, giúp làm sạch da nhẹ nhàng và hỗ trợ duy trì độ mềm mại tự nhiên. Dù không thể thay thế các sản phẩm chăm sóc da chuyên dụng, việc sử dụng nước vo gạo như một bước làm sạch bổ sung có thể giúp làn da cảm thấy dễ chịu hơn.

5. Tập luyện ít nhất 3 buổi mỗi tuần

Nhiều người lớn tuổi bị gù lưng khi về già, nhưng Triệu Nhã Chi vẫn giữ được tư thế thẳng đẹp. Bà tiết lộ rằng thường tập thể dục 3 - 5 lần một tuần, bao gồm cả bài tập dưỡng sinh Bát Đoạn Cẩm. Y học cổ truyền Trung Quốc tin rằng Bát Đoạn Cẩm có thể thúc đẩy tuần hoàn máu khắp cơ thể, đã thông kinh mạch, chỉnh tư thế, điều hòa khí huyết và giảm đau lưng. Hơn nữa, các động tác của Bát Đoạn Cẩm nhẹ nhàng và ít gây áp lực lên các khớp, đặc biệt phù hợp với người cao tuổi.

Triệu Nhã Chi sinh năm 1954, ra mắt với tư cách Hoa hậu Hong Kong năm 1973, xuất hiện lần đầu trong một chương trình truyền hình vào năm 1975. Các phim từng đóng gồm Ý Thiên Đồ Long Ký, Sở Lưu Hương, Bến Thượng Hải, Tân Bạch Nương Tử Truyền Kỳ, Đế Nữ Hoa, Người tình của Tàn Thủy Hoàng, Dương Môn Hồ Tướng, Thanh Hoa... Bà được khán giả yêu mến gọi là “Nữ hoàng phim cổ trang”, ở thế hệ của mình.

Bất chấp tuổi 70, bà vẫn miệt mài làm việc trong showbiz, thi thoảng xuất hiện trên tạp chí, đóng quảng cáo.... Gần đây, cô dự Chương trình Ánh sáng Rạng rỡ, tham gia buổi hòa nhạc, quay video cổ vũ Đại hội Thể thao toàn quốc, làm đại sứ sức khỏe toàn cầu của Tmall... ■

Ba thói quen của người thông minh bị nhầm là lười biếng

Một số nghiên cứu tâm lý và thần kinh học cho thấy những người có khả năng nhận thức tốt thường duy trì các thói quen dễ bị hiểu nhầm là “lười biếng”. Dưới đây là ba thói quen thường gặp ở nhóm người này, theo tổng hợp của Tiến sĩ tâm lý học Mark Travers (Mỹ) và một số nghiên cứu khoa học quốc tế.

Tránh làm việc nặng

Theo Mark Travers, ở góc nhìn thông thường, né tránh nhiệm vụ khó hoặc phức tạp bị xem là thiếu nỗ lực. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, đây là biểu hiện của tư duy tối ưu hóa. Người thông minh thường tìm giải pháp nhàn hạ hơn như tự động hóa, đơn giản hóa quy trình hoặc loại bỏ các bước không cần thiết.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Neuroscience & Biobehavioral Reviews chỉ ra người thông minh thường có mức độ kích hoạt não bộ thấp hơn khi thực hiện các nhiệm vụ nhận thức. Nói cách khác, não bộ của họ hoạt động tiết kiệm năng lượng và hiệu quả hơn người khác. Điều này có nghĩa trong môi trường làm việc, nhóm người thông minh thường tập trung vào việc cải tiến hệ thống thay vì chỉ hoàn thành công việc theo quy trình sẵn có.

Ưu tiên giấc ngủ

Ngủ nướng hoặc ngủ trưa thường bị gắn với sự thiếu kỷ luật. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy đây là một trong những yếu tố quan trọng nhất đối với hiệu suất nhận thức.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Scientific Reports đã xem xét mối quan hệ giữa trí thông minh linh hoạt và kiểu ngủ, cụ thể là hiện tượng “sóng não trong giấc ngủ” (sleep spindles). Đây là những đợt hoạt động não bộ xuất hiện trong một số giai đoạn nhất định của giấc ngủ, đóng vai trò cốt lõi trong củng cố trí nhớ và khả năng tiếp thu kiến thức mới.

Điều này giúp giải thích vì sao giấc ngủ đầy đủ có liên quan trực tiếp đến khả năng tập trung, ghi nhớ và ra quyết định. Ở chiều ngược lại, thiếu ngủ có thể làm suy giảm đáng kể hiệu suất tư duy, khả năng kiểm soát cảm xúc và tốc độ xử lý thông tin. Vì vậy, một số người có xu hướng duy trì thói quen ngủ đủ giấc, thậm chí ngủ trưa đều đặn, không xem đây là sự nuông chiều bản thân mà là cách bảo toàn hiệu suất hoạt động của não bộ.

Bỏ qua những điều không đáng

Trong nhiều môi trường, sự phản ứng nhanh và tham gia vào mọi tranh luận thường được đánh giá cao. Tuy nhiên, việc lựa chọn không phản ứng trong nhiều trường hợp lại là biểu hiện cao cấp của trí tuệ cảm xúc (EQ).

Theo nghiên cứu công bố trên tạp chí Frontiers in Public Health, người EQ cao sở hữu khả năng quản lý căng thẳng tốt hơn nhờ cơ chế “tách rời tâm lý” (psychological detachment).

Đây là năng lực tạm thời giữ bản thân không bị ảnh hưởng bởi các tác nhân gây áp lực từ môi trường xung quanh, đặc biệt là sau giờ làm việc. Khả năng này liên quan mật thiết đến sức khỏe tinh thần bền vững và chỉ số hạnh phúc tổng thể.

Đôi khi làm vậy khiến họ bị cho là thờ ơ. Tuy nhiên, theo tiến sĩ Mark, ở góc độ quản lý năng lượng tinh thần, đây là một lựa chọn có chủ đích nhằm tập trung vào những mục tiêu quan trọng hơn. Các chuyên gia cho rằng không nên đồng nhất những thói quen trên với “trí thông minh” một cách tuyệt đối. Mỗi hành vi đều phụ thuộc vào bối cảnh, môi trường làm việc và đặc điểm cá nhân.

Tuy vậy, điểm chung có thể thấy là những người có xu hướng tối ưu hóa nhận thức thường quan tâm đến việc sử dụng năng lượng một cách hiệu quả, thay vì duy trì trạng thái bận rộn liên tục. ■

TRUYỆN NGẮN

Chúng ta để Relationship đi!

Tâm bấm vào thông báo, nick name "Đau khổ đủ rồi, hạnh phúc được chưa?" vừa gửi cho cô một lời đề nghị xác nhận mối quan hệ: Đang hẹn hò!

Tâm đăng nhập tài khoản facebook, như một thói quen, cô vào trang cá nhân của anh trước khi xem những thông báo ở trang của mình. Bỗng, trái tim cô như có bàn tay ai bóp chặt, chưa bao giờ Tâm thấy hai chữ "Kết bạn" to đùng hiện trên trang cá nhân của Nam lại trở nên lạnh lùng và tàn nhẫn với mình đến thế. Anh đá văng cô ra khỏi cuộc đời anh như thể còn chưa đủ đau đớn sao mà giờ ngay cả sự kết nối ảo này anh cũng đành đoạn cắt đứt.

Chẳng lẽ, anh đã chính thức xóa tên cô ra khỏi nhật ký đời mình? Chẳng lẽ, chia tay là ngay lập tức quay lưng, cắt đứt tất cả mọi liên hệ với người kia như thế ư? Cô cũng từng là một nửa yêu thương của anh mà. Tâm nhìn vào màn hình mờ dần, tự ái ngập ngụa trong tim, mùi vị mặn chát dâng lên nơi đầu lưỡi, cô định bấm thoát ra khỏi facebook thì...

"Chúng ta để relationship đi!". Cái quái gì thế này? Tâm bấm vào thông báo, nick name "Đau khổ đủ rồi, hạnh phúc được chưa?" vừa gửi cho cô một lời đề nghị xác nhận mối quan hệ: *Đang hẹn hò*. Tâm cười khẩy và thầm nghĩ, lại một tên vừa rảnh vừa biến thái nào đây. Bấm vào trang cá nhân, cô hơi khựng lại bởi khuôn mặt người con trai này khá quen, hình như cô đã từng gặp ở đâu đó, nhưng tuyệt nhiên không nhớ ra.

Những ghi chú và trạng thái của người này dường như là viết riêng để cho ai đó đọc được, tất cả chúng đều hàm chứa một nội dung: Đau khổ đủ rồi, hạnh phúc được chưa? Tâm đọc một cái note và nhận ra, người con trai này cũng không đến nỗi biến thái lắm, câu từ và ý tứ coi bộ cũng rất được, hơn hết, cô cảm thấy đồng cảm và thấu hiểu một điều gì đó khá sâu kín từ chàng trai lạ mặt này hơn. Cửa sổ khung "chat" nhấp nháy, là hân.

- Hey Tâm, để relationship với mình đi!
- Tại sao?
- Vì... mình thích Tâm.
- Nhưng tôi đâu có thích bạn.
- Tâm hãy cho tôi một cơ hội đi, chỉ cần có cơ hội, tôi tin mình có thể làm được.
- Cơ hội gì?
- Cơ hội được bước vào trái tim Tâm.
- Tôi đâu có khóa cửa.
- Là Tâm đang không nhận ra đây thôi.
- Thật vậy à. Cho tôi một lý do để làm điều đó được không?

- Lý do hả? À ừm, lý do là vì nếu Tâm chịu để xếp những buồn đau lại và mở lòng hơn, người đến sau chắc chắn sẽ tốt hơn người đến trước.

Tâm cuộn mình trong tấm chăn dày, đêm đầu thu đã chớm lạnh, cô nằm ngẫm nghĩ về những lời kẻ lạ mặt vừa nói: Có đúng là khi ta chịu xếp những đau buồn lại, mở lòng ra là ta sẽ gặp những

người đến sau tốt hơn không? Cô mở mắt, nhìn xung quanh, căn phòng này đây ấp những kỉ niệm thuộc về Nam, mọi thứ ở đây, đều đã từng thuộc về anh và cô cũng vậy... đã có một thời, cô là của anh. Nhưng giờ, hết rồi. Cuộc đời này vốn đã hữu hạn, tình cảm của con người không có lý gì lại là vô hạn cả, có lẽ đã đến lúc cô chấp nhận xếp những buồn đau, thất vọng đã qua để lại là chính mình - một cô gái yêu đời, tươi trẻ - như chính cô của những ngày chưa có anh.

Nhưng tại sao tên lạ mặt đó lại biết mình vừa trải qua những đau khổ gì? Có bao giờ mình than vãn chuyện đó trên facebook đâu, trừ những người bạn thân thiết ra, tuyệt nhiên, không ai biết cô và Nam chia tay nhau vì sự xuất hiện của người con gái khác. Có lẽ, đây chỉ là một chiêu tán tỉnh của những tay sát gái? Phải rồi, Tâm ơi, đừng mơ mộng nữa. Chuông điện thoại đổ từng hồi dồn dập níu cô về thực tại, với tay, trên màn hình, là số của Nam.

- Alo... Cô đừng mấy cái trò trẻ con của mình lại đi, chúng ta chia tay rồi, đừng làm phiền tôi nữa.

- Anh nói gì vậy Nam?
- Nói gì cô tự hiểu đi, đã hết thời giả ngây giả ngô với tôi rồi. Đừng làm phiền tôi nữa.

Đầu dây bên kia đã ngắt kết nối, Tâm nắm chặt chiếc điện thoại trong tay, run lên từng hồi. Nước mắt cô tự nhiên rơi mãi không ngừng được. Cô thấy thương cho mình quá, thương cho những yêu thương khờ dại trao đi một thời không toan tính, thương cho những điều đã qua và cả những điều chưa đến. *Mày dại quá Tâm ơi!* - cô nói với chính mình.

Điện thoại lại rung lên trong tay. Là tin nhắn của nhỏ bạn thân, nhỏ khoe vừa giờ trò phá hoại chọc tức được Nam và con bé kia một trận rất hả hê. Thì ra là nó, Nam đã đổ mọi tội lỗi lên đầu cô chỉ vì lòng tốt đặt không đúng chỗ của nhỏ bạn thân. Giờ thì cô cũng chẳng buồn nhắn tin trách móc ai hay giải thích cho ai, cô muốn được yên thân, cuộc tình này đã lấy đi của cô quá nhiều năng lượng, chưa bao giờ cô muốn mình biến thành một con rùa như bây giờ, rụt đầu trong mai và không bị ai quấy rầy nữa, chỉ thế thôi.

Tâm vào facebook sau thời gian ở ẩn. Thật lạ lùng, cô vào trang cá nhân của mình và chỉ thế thôi. Cửa sổ chat lại nhấp nháy, lại là hân.

- Đau khổ đủ rồi, hạnh phúc được chưa cô bé?

- Ai nói tôi đau khổ!
- Nhìn cái mặt là biết.
- Xạo, anh đã gặp tôi bao giờ đâu.
- Là em không nhìn thấy anh thôi. Nếu không đau khổ vậy chúng ta để relationship đi.
- Được thôi!

Tâm bước ra ban công phòng mình, hít một hơi thật sâu, mùi nồng nàn, hăng hăng của đêm, của lá cây và của cuộc sống xung quanh quện vào nhau chất đầy trong khí quản cô. Cô không hiểu tại sao mình lại đồng ý đặt mối quan hệ: "Đang hẹn hò" với một người không quen biết trên facebook

như thế. Hân lại chẳng có vẻ gì là đang tán tỉnh cô cả vì hân đã bao giờ đòi gặp cô đâu. Nhưng hình như không hân thế, hân có khả năng đọc được tâm lý và suy nghĩ của cô một cách chính xác. Thần giao cách cảm chăng? Không, làm gì có chuyện trùng hợp vậy.

Nhưng dù sao thì, để một cái quan hệ trên facebook như thế, cũng chẳng ảnh hưởng gì đến cô, đó chỉ là một trò đùa thôi mà. Sau những đổ vỡ, hình như tâm hồn cô trở nên chai sạn hơn, những rung cảm cũng không còn mãnh liệt như trước nữa, với cô, cuộc sống như một canh bạc, sống thật quá cũng chết, sống giả quá cũng chết, chỉ có những đứ giả chết thì mới sống. Cô đang giả chết...

Một chiếc đầm kiểu body màu nude tôn lên những đường nét tuyệt mỹ chết người, móng tay sơn đen, giày đế thô, tóc xõa ngang, mắt khói, môi đỏ mận, nước hoa Chanel ngọt ngào, Tâm kiêu hãnh đẩy cửa bước vào quán Hi-end gần căn hộ nơi cô sống. Trong ánh đèn vàng ấm áp, những bản nhạc thập niên 80 du dương phát ra từ bộ loa tiền tỉ làm không gian quán thêm phần sang trọng nhưng không kém phần tình tứ. Chọn một chỗ gần cửa sổ có thể ngắm toàn cảnh thành phố về đêm, Tâm dặm lại lớp trang điểm. Nam đến ngồi trước mặt cô sau đó 5 phút.

- Trông em dạo này xinh quá! - Nam nói.

Cô đọc được nét lúng túng và chao đảo trong mắt anh ta, Tâm biết, anh ta không thể cưỡng lại nét quyến rũ của cô, ngay tại đây, ngay lúc này.

- Cũng nhờ anh cả, chẳng phải người ta hay nói, con gái thường đẹp lên sau khi chia tay sao! - Tâm ranh mãnh đáp trả.

- Nhưng lúc yêu anh, em mới đẹp nhất! - Nam vẫn không hổ danh là một tay tán gái thành thần, không có gì mà gã không nói được.

- Anh gặp em có chuyện gì? - Tâm vào thẳng vấn đề.

- Anh đến để xin lỗi em, chuyện hôm trước chỉ là hiểu lầm, anh cứ nghĩ em là người buông lời bịa đặt để Lan giận anh nhưng... không phải vậy. Anh xin lỗi! - Giọng Nam có vẻ đầy ăn năn, hồi hân.

Tâm cười khẩy.
- Tâm, anh muốn quay lại với em - Nam nói, giọng anh ta run run.

Tâm ngược mắt lên nhìn thẳng vào mắt Nam sau câu nói đó, một thoáng bất ngờ trong đồng tử Tâm nhưng nó ngay lập tức bị dập tắt.

Nam lại tiếp tục:
- Anh nhận ra, anh là một thằng ngốc, em là người con gái dành cho anh tình yêu chân thành vậy mà anh không biết trân trọng, anh biết, anh đã làm tổn thương em rất nhiều, anh muốn được bù đắp, muốn được chuộc lại lỗi lầm đã gây ra. Anh...
- Thôi được rồi! Anh không cần đọc diễn văn trước mặt em nữa. Em đã biết chuyện Lan bỏ anh theo gã trai khác sau khi cuỗm của anh không ít tiền, haha, đúng là sự đời. Và giờ, cái kẻ đã từng ruồng bỏ em với cái lý do là: em chưa phải là tình yêu đích thực của anh, để đi theo cô gái đó, đang ngồi trước mặt em và đòi chuộc lỗi. Lấy gì để em

TRUYỆN NGẮN

tin đây?
- Anh có thể làm tất cả. Anh thề đấy! - Nam nói trong đau khổ.

Tâm từ từ đưa bàn tay mình chạm vào tay Nam. Cầm lấy và vuốt ve nó. Mặt Nam giãn ra, có lẽ những nỗ lực cùng tấm lòng hối hận chân thành của anh đã được Tâm thấu hiểu. Anh biết mà, Tâm không đòi nào bỏ anh, cô ấy rất yêu anh và có thể làm tất cả vì anh. Anh biết mà. Tâm từ từ chồm người lên, tiến sát lại gần Nam, hương thơm tỏa ra từ người cô làm Nam phút chốc chìm trong mộng ảo, mũi hai người chạm nhau, Nam nhắm nghiền mắt để chuẩn bị cho một nụ hôn ngọt ngào tha thứ, nhưng không, môi Tâm lướt qua mặt anh và vị trí mà nó dừng lại chính là vành tai. Tâm thì thầm...

- Quay lại ư? Quên chuyện đó đi nhóc ạ!
Tâm trở lại tư thế bình thường, mắt khép hờ khoan khoái tận hưởng bản nhạc bất hủ của Maria Carey. Nam đã rời khỏi chỗ mình từ bao giờ, cô chẳng để tâm. Khi bản nhạc kết thúc, cô mở mắt ra. Một người đàn ông đã ngồi thay vào chỗ của Nam từ lúc nào không rõ. Cô nhận ra, anh chính là người có nick name "Đau khổ đủ rồi, hạnh phúc được chưa?" trên facebook, cũng chính là người đang đề relationship với cô, nhưng tại sao hắn lại đang ngồi trước mặt cô thế này.

- Anh làm gì ở đây?
- Tôi uống café!
- Ai cho anh ngồi đây?
- Ô... tôi không thấy dòng chữ nào ghi rằng cấm ngồi ở đây cả.
- Anh...
- À tôi đến để nói với cô, lúc nãy cô làm tốt lắm! - Vừa nói, người đàn ông lạ mặt vừa nháy mắt với Tâm.

- Anh, anh theo dõi tôi - Cô bắt đầu nổi cáu.
- Không hề, tôi đứng ở kia và đã nhìn thấy tất cả đấy chứ - Hắn ta vừa nói, vừa chỉ tay về phía quầy của quán café - Quán café này là của tôi.
- Anh... nhưng, anh... chủ của quán café này là... - Đầu óc Tâm bắt đầu rối loạn.

Thì ra kẻ lạ mặt biết tất cả mọi chuyện ấy tên là Hoài, hơn cô 5 tuổi, anh có một số mối quan hệ phức tạp với cô, mà trước đây, Tâm chẳng thể ngờ tới. Chả là thế này, anh ta chính là chủ quán café gần nhà cô, là bạn của anh trai cô - Tâm đã gặp vài lần trước đây thảo nào thấy quen thế.

Chưa hết, anh ta lại còn là người đã từng tình cờ biết được chuyện tình đau khổ của cô qua một lần cô gọi điện khóc lóc với anh trai khi Nam nói chia tay. Nhưng mấu chốt của câu chuyện lại nằm ở chỗ, chẳng hiểu sao sau lần đó anh ta quyết định sẽ để tâm đến cô, nick facebook của anh ta, note, trạng thái đều viết ra là để dành cho cô, và dấu mốc cuối cùng để anh gây sự chú ý của cô chính là cả gan yêu cầu cô đặt relationship với mình trên facebook.

Và giờ đây, con người có lắm mối quan hệ "ngoài ý muốn" với cô ấy, đang đưa cô về nhà sau khi chứng kiến từ đầu đến cuối cái cách mà cô đã phăng tên bỏ củ đều cẳng ra khỏi đời mình như thế nào.

- Xem ra anh và em có duyên với nhau quá nhỉ!

- Duyên ư? Không có cái duyên nào lớn bằng cái duyên mình tự tạo ra đâu em.

- Nhưng dù sao, em cũng cảm ơn anh rất nhiều, vì những câu nói của anh trong thời gian qua, em đã lấy lại được dũng khí để vượt qua tất cả.

- Không có gì, đã đặt relationship với nhau rồi thì cũng phải có trách nhiệm với nhau chứ!

- Hi hi, anh vui tính nhỉ. Đến nhà em rồi, em vào đây, cảm ơn anh đã đưa em về!

- Không có gì mà. Chúc em ngủ ngon.

- Tạm biệt, chúc anh ngủ ngon.

Tâm vừa quay lưng đi, đã nghe tiếng anh phía sau.

- Ngày mai, quán café làm kỉ niệm một năm mở quán, mọi người đang rất muốn gặp cô gái nào đang đề relationship với anh. Em đến nhé! - Hoài vừa nói vừa đi giật lùi, hai tay đút vào túi quần jeans trông rất nghịch ngợm, mắt anh hấp háy nhìn cô.

Tâm cảm thấy trái tim mình rung rinh trong lồng ngực, bỗng dưng một cảm giác xao xuyến, vui tươi len lỏi khắp các tế bào. Cô nhẹ nhàng mỉm cười và gật đầu.

- Em sẽ đến! ■

Trúc Linh

Vợ yêu của chồng ơi!

Dù vợ bước vào cuộc đời anh bằng đôi chân ngắn nhưng vợ đã tạo ra một thế giới tâm hồn khác trong anh...

Này vợ ơi! Hôm rồi anh gặp thằng cha học cùng hồi đại học, hắn cố lôi anh đi cà phê, cà pháo. Lâu ngày mới gặp lại hắn nên anh trốn vợ đi chơi một tí, hihi (Chắc là vợ cũng chẳng giận anh đâu nhỉ?). Giữa cuộc nói chuyện, tự dưng vợ gọi điện đến. Hắn nhìn thấy ảnh vợ trong điện thoại, thế là hắn giật mình thảng thốt: “*Vợ mà đây á?*”.

Cái thằng chết tiệt! Sao nó phải hét lên thế nhỉ? Anh ngấm lại ảnh vợ trong đó (Là cái ảnh mà vợ mặc cái quần short màu xanh ấy). Mới chỉ nhìn thôi anh lại cười sảng sặc. Lần nào ngấm cái ảnh đó của vợ anh cũng thích mê luôn ấy. Rồi hắn vỗ bồm bộp vào người anh. Hắn bảo: “*Mày ngày xưa cả tá em "hot gô" chân dài tới nách theo đuổi, mà sao giờ vợ mày chân lại ngắn ngắn thế kia?*”.

Ồ nhỉ! Công nhận hắn nói đúng vợ ạ. Ngấm đi ngấm lại anh thấy chân vợ ngắn thật... Nhưng mà kì cục làm sao. Anh lại thấy yêu vợ cực kỳ ấy chứ!

Anh nhớ hồi chuẩn bị cưới, vợ cứ phụng phịu: “*Sao mà anh cao thế, làm em đi cùng cứ như cây nấm lùn di động. Chán chết đi được. Em có thấp lắm đâu, tại anh cao đấy chứ!*”.

Gớm, cái cô vợ của tôi, lúc nào cũng có cớ để quy cái xấu về anh. Nhưng mà đùa chứ, nhìn mặt vợ khi ấy nũng nịu đáng yêu kinh khủng. Anh phải gật đầu thừa nhận: “*Quả có đúng. Nhìn đi, nhìn lại, đúng là tại anh cao bất thường chứ em lùn chuẩn*

mực”. Thế là vợ cười tít mắt.

Thì thoảng, kiểu như lúc thằng bạn anh nhắc lại quá khứ ấy, anh cũng có nghĩ ngợi đôi chút. Anh nhớ về ngày xưa... cái hồi mà anh chỉ nháy mắt là mấy em đáng cao như hoa khôi cứ gọi là thích mê.

Ấy thế mà anh chỉ sướng âm ỉ vì thấy mấy cô nàng ấy "đồ" rầm rầm chứ tuyệt nhiên về nhà chẳng nhớ nhung, chẳng rung động gì cả. Thế là các nàng gọi anh là Sở Khanh, bởi vì anh cứ gieo vào tim mấy nàng chân dài ấy một sự mơ mộng rằng “*Anh ấy nhìn mình kiểu lạ lắm*” nhưng rồi sau đó anh cứ vô tâm hững hờ...

Có ai ngờ, anh lại “đồ” cái rầm vào đúng hôm mà vợ diện váy màu hồng, nhỏ nhỏ xinh xinh cầm ô đi trong mưa ấy.

Hình như vì vợ thấp hơn những cô nàng chân dài ấy nên vợ thành nổi bật. Hay là tại mấy cô kia cao quá, anh sợ rằng chẳng thể ôm họ vào lòng nên anh chọn vợ? Vợ thấp bé, chân ngắn, anh ôm một cái là trọn vòng tay. Cái cảm giác đó không chỉ vợ sướng đâu mà anh cũng thích lắm. Vì thấy mình như là... vĩ đại lắm ấy!

Này, để anh nói cho vợ nghe. Vợ đừng ngại thừa nhận mình là chân ngắn. Bởi vì, dù vợ bước vào cuộc đời anh bằng đôi chân ngắn ấy nhưng vợ đã tạo ra một thế giới tâm hồn khác trong anh đây.

Vợ làm trái tim anh rung động bằng tình yêu thực sự chứ đâu phải bằng độ nuột nà của đôi chân... Vợ khiến anh muốn yêu hơn bao giờ hết bởi sự nhân hậu, điềm đạm và hiền ngoan của vợ. Chắc vì thế mà anh mê vợ như điều đồ. Mà thế giới tâm hồn thì mới khác biệt, chứ còn chân dài thì cô nào chẳng dài kiểu giống nhau.

Vợ chân ngắn nhưng anh nhớ khi anh thất bại trong dự án đầu tiên của cuộc đời, vợ đã cho anh mượn bờ vai và nắm tay anh thật chặt. Vợ bảo: “*Vì em chân ngắn, vì em thấp bé nên với em, anh vẫn là người đàn ông vĩ đại nhất. Cố gắng lên nha anh*”.

Đây, nếu mà là một cô nàng chân dài khác thì lúc đó làm sao anh vẫn “cao to lừng lững” trong lòng nàng ta được? Vợ chân ngắn nhưng vợ luôn nhỏ nhẹ trước những sai lầm của anh. Vợ không nổi giận và cũng không chê bai. Vợ từ tốn, và dạy cho anh cách trở thành một người đàn ông thực sự.

Mà đúng là anh tốt số hơn người. Vợ chân ngắn nên sinh cho anh hai đứa con xinh xắn, đáng yêu. Hôm vợ sinh con an toàn, anh thở phào nhẹ nhõm vì vợ đã “mẹ tròn con vuông”.

Vợ chân ngắn nhưng vợ vẫn dạy các con ngoan ngoãn. Vợ chân ngắn nhưng vợ luôn biết làm nóng căn bếp, làm ấm căn phòng... Vợ chân có ngắn thật nhưng cửa nhà lúc nào cũng tinh tươm, áo quần của anh lúc nào cũng phẳng lợt... Vợ chân ngắn nhưng... tâm hồn vợ quá ư là rộng dài.

Anh định giải thích cho tên bạn cũ của anh hiểu là tao yêu vợ chân ngắn vì... Nhưng thôi, anh chả nói nữa vì kể ra thì... dài lắm. Hơi sức đó anh về để nịnh vợ chân ngắn còn hơn. Hắn cố hỏi nữa thì anh bảo: “*Vì có vợ chân ngắn như em nên anh mới thấy mình thành người đàn ông vĩ đại*”. ■

Tấn Lộc

TRUYỆN NGẮN

Hẹn ước mùa hè

Đã đến lúc tôi đặt tay xuống và gõ một bức email trả lời cho Linh. Bảo rằng, tôi nhớ mong em cỡ nào và muốn được gặp em trong mùa hè này nhiều lắm! Sau tất cả, tôi sẽ thông báo với Linh về lịch trình mùa hè này...

Mùa đông miền Bắc thường rất lạnh giá. Tôi khẽ nắm lấy đôi bàn tay nhỏ gầy lúc nào cũng lạnh toát của Linh. Em quay sang, mỉm cười với tôi dịu dàng, rồi thủ thỉ bảo: “Dầu trời có lạnh tới cỡ nào đi nữa, thì ít ra bên em đã có anh rồi, mọi thứ khác chẳng hề hấn gì”. Đoạn đường hun hút xa xôi, tôi nắm tay em, rồi ngửa mặt lên trời, thở ra cơ man là khói.

Tôi bảo rằng mình chưa từng được trải qua một mùa đông nào như thế này cả. Cảm giác thật tuyệt và rất thi vị. Có thể là lạnh bên ngoài nhưng lại thực sự thấy ấm áp ở bên trong. “Cứ mãi thế này thì thích nhỉ?”. Rồi tôi quay sang nhìn và ngắm nhìn gương mặt em thật lâu.

Để muốn ghi nhớ lại gương mặt tươi cười rất sáng trong của em. Để ghi nhớ cả khoảnh khắc tôi ôm em siết chặt vào lòng, bỗng em khẽ nói cùng tôi, rất đôi dịu dàng, rằng: “Hãy ở lại bên em và nắm lấy đôi tay này của em”.

Không gian bỗng nhiên ồn ào khiến tôi choàng tỉnh giấc. Chợt như òa nhận ra, tất cả chỉ là một giấc mơ ảo mộng. Có lẽ đó là hệ quả của buổi tối muộn hôm trước, trước khi đi ngủ, tôi tình cờ lờ mò tìm kiếm trên một trang mạng chuyên bán vé máy bay để lướt xem, nhưng rồi lại chẳng lựa mua tấm vé nào cả.

Rằng là trong giấc mơ ấy, tôi thấy mình đáp máy bay trở ra Bắc để đích thân được tận hưởng một mùa Đông lạnh cắt da của xứ Bắc cùng với cô gái nhỏ xinh tên Linh. Người mà tôi rất mực thương yêu. Người ta bảo rằng, những gì trong giấc mơ đêm về chính là những mong muốn rất có thực mà bạn đã từng nghĩ về.

Nhưng tất cả câu chuyện ngọt ngào ấy chỉ là sản phẩm tưởng tượng của giấc mơ mà thôi, tự tay tôi cũng không thể chạm vào được. Và hoàn toàn trở nên bất lực, khi thực trạng, tôi đang ở mãi tận Sài Gòn nắng nóng như đổ lửa vì đương mùa khô. Nơi mà tôi đang ở cách xa Linh cả những dặm dài.

Liệu, rốt cuộc, tình yêu của chúng tôi có đủ để vượt qua những dặm dài cách trở ấy không? Xa cách cũng như là một thử nghiệm trong chuyện tình yêu vậy. Tôi chỉ nghĩ đơn giản rằng, khi ở xa em, tôi như thấy mình yêu em nhiều hơn vậy?

Này em có biết? Chúng tôi là một cặp đôi yêu xa. Đúng kiểu người phương Bắc, người thì ở phương Nam, đang ở cách xa nhau những hàng dài km đường chim bay và rất nhiều những km đường nhớ.

Mọi thứ đều rất ổn thỏa, ngoại trừ duy nhất một việc, người yêu thương mình đang ở một phương trời xa lắc. Thỉnh thoảng Vinh vẫn hay hỏi

thăm dò tôi kiểu đại loại ân cần thế này: “Dịp nào đặc biệt, em vào thăm anh nhé?!”.

Lời dặn dò của anh cứ văng vẳng ở đâu đó trong tâm trí tôi. Tôi không dám tự mình hứa chắc chắn, cam kết hay sẽ gặt đầu đồng ý luôn được, mà lòng tôi luôn đinh ninh nghĩ rằng đó là lời mời nghiêm túc và tha thiết của Vinh.

Thỉnh thoảng, tôi thấy mình hành xử rõ là ngốc nghếch khi đi dò hỏi thăm: báo giá vé xe lửa, điểm giá vé máy bay của các hãng hàng không... nhưng tất cả lại đều bị tôi bỏ ngỏ lại đó...

Ngày tháng năm diu dất nhau qua đi. Những tối tôi, tôi online, chăm chỉ trò chuyện với Vinh qua Fb, hỏi han, quan tâm mật thiết, hay những email đầy ấp tâm sự, chia sẻ, những cuộc gọi đường dài... Tất nhiên với những phương tiện tuyên thông đại chúng tiện ích đó, chúng tôi có thể dễ dàng như mang mình về lại gần vậy. Dù có là bao xa.

Bỗng dưng, có một người xuất hiện trong cuộc đời mình và mọi thứ đổi khác đi bao nhiêu điều mới lạ. Bỗng thấy mình vui vẻ và yêu đời đến tha thiết hơn. Biết cố gắng sống trọn vẹn hạnh phúc từng ngày vì biết rằng ai đó cũng sẽ vui khi thấy mình đang trong trạng thái như thế!

Mỗi sớm mai tôi thức giấc bên ban công đầy cây xanh hiền hòa, rồi tôi tự pha cho mình tách cà phê cỡ loại nhiều sữa ấm nóng, dậy mùi tỏa lan. Rồi tôi với lấy điện thoại gửi một dòng tin nhắn ngọt, thủ thỉ với anh ở tận phương xa:

“Chúc anh một ngày tốt lành”.

Vinh nhắn lại, với một chiếc icon mặt cười toe toét, anh bảo:

“Câu này nghe quen quen, nhưng sao mà yêu thương quá chừng!”.

Khi yêu một người nào đó, điều tuyệt vời nhất có lẽ là mỗi sớm mai bình minh đến ta thức giấc và biết mình đang mong chờ ai đó, và mình sống vui, hạnh phúc vì mình đang có thứ tình cảm rất đôi chân thật, ấm lành dành cho nhau, thế thôi là biết bao động lực không dừng mà có.

Khó khăn sao cũng được, gì cũng xong, miễn là được nhìn thấy gương mặt, nụ cười... của nhau. Hoặc để tôi có thể chia bàn tay ra, nắm lấy đôi bàn tay của Vinh, để rồi chẳng phải nhớ đến non nao những ngón tay ấy của anh nữa.

Đến một lúc nào đó, chẳng còn khó khăn, trắc trở gì nữa, thì hãy cứ nắm lấy tay em thật chặt được không anh? Chỉ cần nắm tay thôi là như bao nhiêu yêu thương đã đọng đầy lại sau bao tháng ngày dài xa vắng. Chẳng còn vị gì đọng lại, ngoài những nồng nàn và ngọt ngào khi đôi tim được về gần.

Này anh có biết, suốt cả cuộc đời dài rộng này, dầu có vất vả, chông gai, thử thách cỡ nào, người ta cũng chỉ cần một người luôn đồng hành cùng mình, để san sẻ, chia sẻ những đắng cay, ngọt bùi, cùng đôi lời dịu dàng, ủi an. Phải chăng, chuyện tình cảm cũng chỉ dành cho nhau những điều giản dị như thế thôi là đã đủ viết nên câu chuyện tình yêu tròn vẹn rồi!

Một bữa nọ, khi vô tình ghé ngang qua cửa hàng lưu niệm của chị Yên trên phố Khiết Kỷ, tôi tình cờ trông thấy một em lợn đất vô cùng đáng yêu, màu vàng, nằm ngoan ngoãn trên kệ trưng bày. Tôi chợt nảy ra ý định, chắc chắn sẽ dùng em lợn ục ịch xinh xắn ấy, để bắt tay vào một kế hoạch vô cùng hay ho sắp tới đây. Kế hoạch ấy có liên quan tới anh (đương nhiên).

Buổi tối hôm ấy, tôi viết một email dài cho Vinh, kể về ý tưởng em lợn đất.

- Anh có biết không? Em đang nuôi một chú lợn đất với chức năng chuyên dụng là để dành dụm tiền tiết kiệm.

Em đã và đang nuôi em lợn đất đó. Thỉnh thoảng, em bỏ vô đó vài đồng tiền lẻ còn sót lại trong túi. Hôm nào rủng rỉnh có tiền nhuận bút từ bài viết nào gửi về hay có mấy người thương của em bỗng dưng hào phóng cho tiền tiêu vặt, dôi dư ra, em sẽ bỏ “no” em ấy hơn một chút.

Cứ như thế, một chút mỗi ngày, mỗi tuần, mỗi tháng... với hy vọng bé nhỏ là em ấy sẽ béo lên từng chút một. Em thống nhất gọi đó là bỏ ông yêu thương.

Tiền bạc không phải là tất cả, song rõ ràng nó cũng là một vấn đề không thể xem nhẹ được. Nhưng nhìn ở góc độ nào đó, như thế này chẳng hạn, nó cũng dễ thương và có ích lắm ấy chứ anh nhỉ?! Nhất là thông qua nó sẽ như một phương tiện gián tiếp giúp ta phần nào để về gần với một mảnh đất xa nào đó, nơi mà ai kia đang sinh sống. Tình xa mà ngỡ như gần gũi lắm!

Cảm giác khi yêu ai đó ở xa cũng rất hay. Em luôn trong trạng thái ở nơi này nhưng nghĩ về nơi kia, tưởng tượng về lúc mùa Hè ấy được gặp anh. Và cảm giác có thể học tập, làm việc, cố gắng không nghỉ ngơi. Mọi thứ như tươi mới và có động lực lạ kỳ.

Kế hoạch dịch chuyển đã được vạch ra sẵn sàng. Em sẽ Nam tiến trong mùa hè này khi kỳ thi kết thúc êm đẹp, mở màn cho một mùa hè thiên đường và nồng nàn.

Em chẳng hiểu quyết định ấy có đúng đắn không? Chỉ biết rằng, nó luôn khiến em thấy phần chần lậ lúng. Mỗi khi em nhìn vào con lợn đất béo ú ụ, mũm mĩm nơi góc giá sách. Sẽ là chuyến đi dài nhất vượt qua những cơ sở km đường chim bay và rất nhiều km đường nhớ để trở về với thương yêu mà em đã may mắn có được.

Anh à, vì cuộc đời này đã tạo ra những mối nhân duyên. Vậy nên, em nghĩ, không muộn màng gì, rồi chúng ta sẽ đến được với nhau, bằng cách này hay cách khác thôi, phải không anh?”.

Tôi nhấp chuột gửi đi dòng mail đã ấp ủ, rồi với tay ôm em lợn đất màu vàng xinh xẻo vào lòng, tay xoa xoa nhẹ lên mình con lợn mập ấy. Không dưng khóe miệng tôi nở một nụ cười, rồi lại còn vu vơ một giai điệu bài hát, dù có đôi chỗ lệch nhịp nghe thật buồn cười:

“Sao đôi môi em cứ mỉm cười mỗi khi em nhớ về anh, nhớ đến những lúc ta vui đùa, kỷ niệm ngọt ngào trong nắng sớm...”

TRUYỆN NGẮN

Một buổi tối muộn, tôi trở về từ nơi làm thêm tại hiệu sách, cơ thể tôi như mỗi mệt rã rời nhưng tôi vẫn cố gắng mở mắt để tiếp tục với công việc bài vở và deadline đang đè nặng trong những ngày cuối tháng dồn dập.

Bỗng dưng cô gái nhỏ của tôi, inbox nhấp nháy qua ô cửa chat, nhắn nhủ với tôi rằng, anh có thể mau mau check mail được không? Linh nói, em có một câu chuyện nho nhỏ và vui cực kỳ muốn kể riêng cho tôi nghe thôi.

Cô gái nhỏ này là thế! Lúc nào cũng mang đến cho tôi những niềm vui bình dị từ Linh, rồi tôi làm theo lời em. Thật bất ngờ và thú vị là câu chuyện đó lại có liên quan tới tôi.

Là câu chuyện của Linh, em đang nuôi nấng một chú lợn đất. Linh vỗ béo em ý mỗi ngày bằng tất cả những gì có thể trong khả năng của em. Quả thật, khi được đọc những dòng tâm sự của em, tôi đã không khỏi bật cười một cách vui vẻ thật sự.

Cảm giác như bao nhọc mệt, áp lực của công việc, học hành, bài vở... bỗng phút chốc tiêu tan đi đâu mất rồi. Chỉ còn lại tôi, như một thằng ngốc ngồi cười một mình trước màn mình máy tính.

Tôi bỗng thấy như mình đang nợ sự chân thành, thật thà của em nhiều hơn một lời cảm ơn. Em làm những điều ấy là vì điều gì và vì ai? Đơn giản cũng là một tình cảm hết lòng, hết dạ của hai chúng tôi dành cho nhau.

Thương em - cô gái bé bỏng, nhỏ xinh của riêng lòng tôi. Anh thương cả những giọt mồ hôi lấm tấm vương trên vầng trán cao mỗi khi em cố gắng học hành và làm việc không biết mệt mỏi.

Anh thương cả những ngốc nghếch và chân thành của em. Anh thương cả cái cách em sống tiết kiệm, chất bóp chi tiêu. Vì anh yêu em rất chân thành và thật tâm. Vậy nên anh thương em ngay cả trong những lời giải thích dù chưa kịp nói hết thành lời. Chỉ biết em của anh là đáng để thương yêu và che chở.

Có lẽ chuyện tình yêu là được bắt đầu bằng những điều nhỏ bé thôi, dung dị thôi nhưng mà chân thành. Là những dư vị thật thà của tình yêu một thời thanh xuân. Nó được hợp thành bởi rất nhiều những yêu thương bé xiu xiu góp nhặt lại qua mỗi ngày ta vui vẻ với nhau. Như em. Như anh. Như cái cách chúng ta đến với nhau.

Còn nhớ lại trong giấc mơ ảo diệu mới hôm nào bỗng trở về trong tâm trí tôi. Trong giấc mơ tôi được trở ra Bắc cùng nắm tay cô gái nhỏ của mình ấm thật ấm trên cung đường mùa Đông nhiều gió lạnh.

Nhưng đâu chỉ là mơ thôi sao mà thấy ngọt ngào quá đỗi. Riêng với giấc mơ, chúng ta sẽ không thể nào có thể tạo lập, tái tạo nên chúng được lần nữa. Nhưng tôi chắc chắn, hạnh phúc là do mình tạo ra. À, mà thực ra vốn dĩ nó là thế!

Và anh đã biết mình cần phải làm gì rồi. Đó là bước ra khỏi giấc mơ, dù nó có đẹp cỡ nào đi nữa, để dẫn lối đi về miền yêu thương, để gặp em, để có một cuộc hẹn với cô nàng trong mơ, để nói với em

thật nhiều điều, nhưng cũng chỉ có một điều quan trọng nhất mà thôi. Anh đã đợi chờ cả bao lâu rồi cơ mà.

Đã đến lúc tôi đặt tay xuống và gõ một bức email trả lời cho Linh. Bảo rằng, tôi nhớ mong em cỡ nào, và muốn được gặp em trong mùa Hè này nhiều lắm! Sau tất cả, tôi sẽ thông báo với Linh về lịch trình mùa hè này. Mùa hè của riêng chúng ta. Sau những ngày cách trở tưởng như rất nản lòng và nhiều nhớ mong, sẽ chỉ còn là mùa của hạnh phúc thôi em à.

Lời hứa anh gửi đến em, như một lời hứa của đất trời vậy. Thật thà như mùa Hè sẽ ghé qua đây vào nay mai vậy. Chúng ta sẽ trở về bên nhau. Anh không hứa hão đâu em.

Rồi tôi đi ngủ. Giữa lưng chừng mùa nhớ thân thuộc, nỗi nhớ dành cho cô gái nhỏ của tôi...

Tôi đóng hộp thư điện tử lại rồi gấp máy tính xuống, phủ chiếc khăn màu vàng lên và bước chân ra ngoài ban công ngập cây xanh hiền hòa. Bầu trời đêm nay trông như một chiếc đĩa màu xanh ngọc dịu dàng và có nắng chiếu tỏa trông đẹp hơn bao giờ hết. Tôi thấy tâm trí mình khoan khoái và môi khẽ nụ cười. Rồi lại tự nhiên miệng nhắm hát vu vơ giai điệu bài hát của nhạc sĩ Triệu Hoàng.

Lần này, tôi thấy mình rạo rực tin yêu lắm! Tôi tin rằng mình sẽ có ai đó để thương yêu và ai đó yêu thương mình vào mùa Hè này. Giản dị vậy thôi mà. Chẳng bao lâu nữa đâu, tôi sẽ có một cuộc hẹn với chàng trai mà tôi thầm yêu xa bấy lâu nay. Tôi đã đợi điều ấy cả bao mùa nay rồi... ■

Trâm Anh

12 năm gian khổ nhưng tình cảm vợ chồng tôi chẳng nhạt phai

Tôi thật may mắn khi vợ không chỉ xinh đẹp mà còn chịu thương chịu khó, luôn đồng cảm và chia sẻ cùng tôi mọi vui buồn.

Tôi sinh ra và lớn lên tại vùng quê nghèo Hà Tĩnh, một mảnh đất đầy nắng và gió. Tôi gặp em, cô gái Quảng Bình xinh đẹp, lúc hai đứa đang là sinh viên của trường đại học Sư phạm Đà Nẵng. Người ta nói tình yêu sinh viên thường khó đến được với nhau.

Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp như thế trong thực tế. Chúng tôi từng rơi vào hoàn cảnh tương tự. Sau khi ra trường, trong khi em về quê và đã xin được việc làm, còn tôi sau một thời gian không xin được việc đã quyết định trở lại thành phố để tìm kiếm cơ hội. Vậy là chúng tôi chỉ có thể liên lạc qua những tin nhắn, những cuộc điện thoại ngắn ngủi.

Đó chính là quãng thời gian thực sự thử thách tình yêu của hai đứa. Tôi lúc đó vẫn chưa xin được việc làm, chỉ có thể kiếm sống qua ngày bằng đồng lương ít ỏi từ việc đi làm gia sư. Em đã có một cuộc sống ổn định, có nhiều chàng trai sẵn sàng đón đưa.

Ba mẹ em vì lo nên cũng không muốn em phải tiếp tục dành tình cảm cho một người đang có tương lai bất định như tôi. Đã có những lúc tôi muốn từ bỏ tình yêu của mình vì cảm thấy tương lai mịt mù, nhưng phải làm gì khi tình yêu của chúng tôi dành cho nhau là quá lớn, những cuộc điện thoại, những tin nhắn là không đủ?

5 tháng sau khi ra trường, chúng tôi quyết định “quy về một mối”, em từ bỏ công việc, cuộc sống ở quê để vào Đà Nẵng với tôi đầu biết rằng những ngày tháng giông bão đang chờ chờ. Còn gì hạnh phúc hơn được sống với tình yêu của mình, không gì diễn tả niềm vui của chúng tôi khi được gặp lại nhau sau gần nửa năm xa cách.

Khi chưa kịp hưởng trọn niềm vui thì chúng tôi phải đối diện với bao nỗi lo trước mắt. Cuộc sống của chúng tôi lúc đó thật khó khăn, vất vả.

Từ nỗi lo xin việc làm đến nỗi lo về nhà cửa luôn thường trực trong tâm trí chúng tôi. Nhờ những cố gắng, nỗ lực mà một năm sau chúng tôi đã có việc làm ổn định, thu nhập từ đồng lương ít ỏi cũng không đủ giúp chúng tôi trang trải trong cuộc sống.

Sau 3 năm ra trường, chúng tôi quyết định kết hôn. Một năm sau chúng tôi chào đón đứa con gái đầu lòng trong niềm hạnh phúc vô bờ bến, cũng từ đây gánh nặng "com áo gạo tiền" càng làm cho cuộc sống của chúng tôi trở nên vất vả hơn. Trong khoảng 6 năm sau khi ra trường, chúng tôi đã phải 6 lần chuyển chỗ trọ.

Tiền thuê trọ, điện nước, tiền ăn, tiền sữa cho con cùng với các khoản chi khác trong cuộc sống hàng ngày khiến chúng tôi gặp rất nhiều khó khăn.

Tuy vậy, với bản tính tự lập từ nhỏ nên tôi không bao giờ có tâm trạng bi quan, chán nản. Ngoài việc phấn đấu không ngừng nghỉ để hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ của một người giáo viên, tôi còn tích cực đi làm thêm những việc khác để trang trải cuộc sống.

Tôi cảm thấy thật may mắn khi có người vợ không chỉ xinh đẹp mà còn chịu thương chịu khó, luôn đồng cảm và chia sẻ cùng tôi mọi niềm vui, nỗi buồn trong cuộc sống. Bên cạnh đó đứa con gái ngoan ngoãn, đáng yêu là động lực lớn cho tôi vượt qua mọi khó khăn, thử thách.

Trải qua nhiều gian nan, vất vả nhưng nhờ biết chi tiêu hợp lý, tiết kiệm nên cách đây 3 năm chúng tôi đã mua được một căn nhà nhỏ, là tổ ấm thực sự, là nơi để chúng tôi sum vầy sau một ngày làm việc căng thẳng, mệt mỏi. 12 năm với biết bao thử thách, gian truân nhưng tình cảm vợ chồng chúng tôi chưa bao giờ phai nhạt.

Hạnh phúc như được nhân lên gấp bội khi chúng tôi sắp đón thêm thiên thần nhỏ chào đời. Đầu biết rằng cuộc sống phía trước còn nhiều khó khăn nhưng tôi nghĩ nếu biết hài lòng với những gì mình đang có và cố gắng không ngừng nghỉ thì cuộc sống sẽ ngày càng tốt đẹp hơn... ■

Nguyễn Huân