



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

2213

July 25, 2026

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

Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC

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

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI
* Medical, Food Stamp,CHIP (Bảo đảm được chấp thuận).
*SSI - SSA - Trợ cấp tàn tật, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đơn đi diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
* Khiếu nại xin tăng tiềnSSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

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

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG

TOM CONSTRUCTION 713-885-4903

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

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

NO JOB IS TOO SMALL!!!

BẢO HIỂM John Milton Nguyễn
Đại Diện Nhiều Hãng Nổi Tiếng Nhất Hoa Kỳ

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

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

CHỈ VÀI PHÚT ĐIỆN THOẠI MÀ TIẾT KIỆM THẬT NHIỀU TIỀN CHO QUÝ VỊ

(281)495-3493
11738 Wilcrest Dr., Houston, TX 77099
20 năm kinh nghiệm, trên 10 nhân viên phục vụ quý vị

Agency Director

HARRY DAO INSURANCE FARMERS'

BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG
XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI
NHÂN THỌ - SỨC KHỎE
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, 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

MDRT

TD Advisor, P.C.
Certified Public Accountant

Tu D. Do, CPA
The CPA You Trust

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

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

ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS) AIR CARGO

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

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

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

GENERAL SURGERY / VEIN CENTER
TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH	SƯNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LÒ LOÉT	Trước Phẫu Thuật	Sau Phẫu Thuật

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

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

ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG

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

Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch

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

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

Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!

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

713-935-9758

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



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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090
0942121022



THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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

Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



346-787-3968

1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043

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

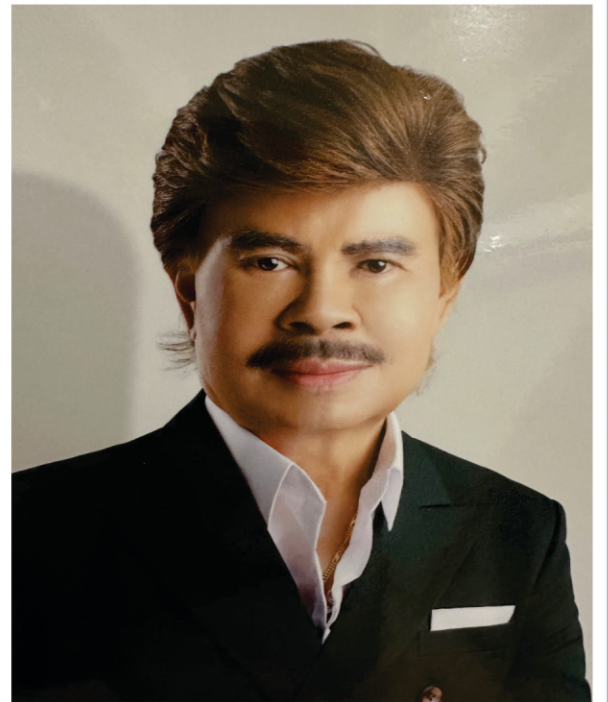
11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

281-495-3493

johnmiltoninsurance@gmail.com

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

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



KIM MÔN

**Goldengate Restaurant
Equipment Co.**

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

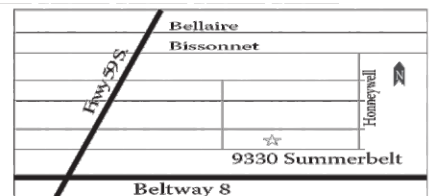
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG

金門爐頭廠



9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074

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

A+ COMPUTECH LLC

* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

* Sửa chữa **COMPUTER**

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

- Networking

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



KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

281-652-8534

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

contact@apluscomputech.net

|

www.apluscomputech.net

THIM HING

Sandwich

10905 Bellaire Blvd
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

Giờ Mở Cửa

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

BÁNH MÌ gồm:

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

Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

390-2142/1709

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



5 tư thế yoga giúp giảm loãng xương ở người già

Loãng xương là tình trạng xảy ra phổ biến ở người cao tuổi. Dưới đây là 5 tư thế yoga giúp giảm thiểu tình trạng loãng xương, theo Healthshots.

* Tư thế cây gậy

Đầu tiên, bạn hãy bắt đầu ở tư thế ngồi và duỗi chân ra phía trước.

Đưa hai chân lại gần và đưa gót chân lại sát nhau.

Giữ lưng thẳng.

Nhìn về phía trước và đặt lòng bàn tay của bạn bên cạnh hông trên sàn để hỗ trợ cột sống của bạn.

Thư giãn vai của bạn và giữ tư thế này trong 30 giây.

* Tư thế padottanasana

Bắt đầu bằng cách nằm ngửa (bạn có thể dựa vào tường nếu cần).

Giữ chân thẳng hàng trên hông.

Thư giãn và nhắm mắt lại trong khi hít thở sâu.

Bạn cũng có thể nâng lên và giữ từng chân riêng lẻ, giữ cho cả hai chân thẳng.

Giữ nguyên tư thế này trong 30 giây hoặc lâu hơn tùy theo cảm giác thoải mái của bạn.

* Tư thế vajrasana

Đứng thẳng với hai tay đặt dọc theo thân mình.

Từ từ hạ đầu gối xuống thảm.

Đặt xương chậu của bạn lên gót chân và hướng ngón chân ra ngoài.

Giữ gót chân của bạn cách xa nhau.

Đặt lòng bàn tay hướng lên trên đầu gối của bạn, thẳng lưng và nhìn về phía trước.

Giữ tư thế này trong 30 giây.

* Tư thế tám ván

Nằm sấp, đặt lòng bàn tay dưới vai và nâng phần thân trên, xương chậu và đầu gối lên.

Sử dụng ngón chân để bám vào sàn và giữ đầu gối thẳng.

Đảm bảo đầu gối, xương chậu và cột sống của bạn thẳng hàng.

Cổ tay của bạn phải được đặt chính xác dưới vai với cánh tay giữ thẳng.

Giữ tư thế này trong 30 giây.

* Tư thế vrikshasana

Để thực hiện động tác này, đầu tiên bạn hãy bắt đầu ở tư thế samasthithi.

Nâng chân phải lên khỏi sàn và dồn trọng lượng lên chân trái.

Đặt chân phải lên mặt trong đùi, càng gần háng càng tốt.

Dùng lòng bàn tay đỡ chân để đưa chân vào đúng vị trí.

Sau khi tìm được sự cân bằng, hãy chắp hai lòng bàn tay vào nhau theo tư thế pranam mudra.

Duỗi thẳng khuỷu tay và đảm bảo đầu nằm

giữa hai cánh tay.

Lặp lại tương tự với chân còn lại, giữ tư thế này trong 30 giây. ■

6 đặc điểm cho thấy bạn có miễn dịch khỏe mạnh

Máu, phổi khỏe mạnh, ít bị cảm lạnh, vết thương nhanh lành... là những đặc điểm chứng tỏ miễn dịch của bạn khỏe mạnh.

1. Năng lượng và sức lực dồi dào

Người có sức đề kháng mạnh mẽ thường có năng lượng và sức mạnh thể chất dồi dào. Nếu bạn luôn cảm thấy yếu ớt không rõ nguyên nhân và tình trạng này kéo dài mà không thuyên giảm, bạn nên cảnh giác vì có thể do khả năng miễn dịch kém.

2. Tốc độ lành vết thương rất nhanh

Với bệnh nhân tiểu đường, ngay cả khi có vết thương nhỏ, tốc độ lành cũng rất chậm. Nguyên nhân chính do bệnh tiểu đường làm giảm khả năng miễn dịch. Nếu không có sức đề kháng tốt, các loại vi sinh vật trong không khí sẽ ký sinh trên vết thương, khiến nó chậm lành hơn.

Đối với những người có hệ miễn dịch tốt, tốc độ hồi phục của vết thương thường rất nhanh. Ngược lại, nếu vết thương nhỏ lâu ngày không lành, bạn nên cảnh giác với nguy cơ mắc bệnh, bởi lúc này có thể hệ miễn dịch đang suy yếu.

3. Đường ruột khỏe mạnh

Đường ruột là bộ phận chứa nhiều vi sinh vật nhất trong cơ thể. Có khoảng 10 nghìn tỷ vi khuẩn trong ruột, 500 - 1.000 loài khác nhau. Hệ vi khuẩn đường ruột khổng lồ quyết định 70% khả năng miễn dịch của cơ thể. Những người có đường ruột khỏe mạnh ít có khả năng bị viêm hay khối u.

4. Phổi khỏe mạnh

Là một trong số những cơ quan quan trọng nhất, phổi có mối liên hệ chặt chẽ nhất với thế giới bên ngoài. Với những người có hệ miễn dịch kém, phổi là cơ quan dễ gặp vấn đề nhất. Khi miễn dịch giảm, nhiều loại vi sinh vật trong không khí có nhiều khả năng lây nhiễm vào phổi, khiến họ dễ gặp vấn đề về hô hấp như ho hắng, viêm nhiễm. Ngược lại, những người có miễn dịch tốt, phổi thường khỏe mạnh.

5. Ít có khả năng bị cảm lạnh

Một người dễ bị cảm lạnh thường là do thể chất kém và khả năng miễn dịch thấp.

6. Máu khỏe mạnh

Máu cung cấp cho cơ thể dòng chất dinh dưỡng ổn định. Tuy nhiên, nhiều người không biết máu chứa hàng ngàn tế bào, bao gồm cả tế bào bạch cầu, có liên quan chặt chẽ đến khả năng miễn dịch của cơ thể. Nếu máu trắng, số lượng tế bào giảm, hệ thống miễn dịch sẽ suy yếu và khả năng nhiễm trùng rất cao.

Ở những người miễn dịch tốt, các chỉ số máu thường ổn định và lý tưởng, số lượng tế bào hồng cầu hay bạch cầu đều trong phạm vi cho phép.

Trong khi đó, lý do chính khiến những người mắc bệnh về máu thường phải sống trong những cabin vô trùng vì khả năng miễn dịch kém đến mức ngay cả khi bị nhiễm một loại vi khuẩn nhỏ cũng có thể khiến họ tử vong. ■

Cách uống nghệ mật ong tốt nhất cho sức khỏe

Khi kết hợp nghệ và mật ong, hai thành phần này có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nếu được sử dụng đúng cách.

Cách uống nghệ mật ong tốt nhất cho sức khỏe

Nghệ chứa hợp chất curcumin – một chất chống oxy hóa mạnh mẽ có khả năng chống viêm, ngăn ngừa các bệnh mãn tính như tim mạch, ung thư và thoái hóa thần kinh.

Curcumin có khả năng hỗ trợ tăng cường miễn dịch, làm giảm các triệu chứng viêm loét dạ dày, đồng thời cải thiện sức khỏe não bộ. Tuy nhiên, curcumin trong nghệ tự nhiên lại khó hấp thụ vào cơ thể, do đó cần có các chất xúc tác như piperine (có trong tiêu đen) hoặc kết hợp cùng chất béo để giúp cơ thể hấp thụ tốt hơn.

Mật ong, mặt khác, chứa nhiều vitamin và khoáng chất, cùng với khả năng kháng khuẩn tự nhiên nhờ hàm lượng đường cao và enzyme đặc biệt do ong tiết ra. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mật ong có khả năng kháng khuẩn tự nhiên, làm dịu họng và cải thiện tiêu hóa.

Cách tốt nhất để uống nghệ mật ong là hòa nghệ với nước ấm hoặc sữa ấm. Khi nghệ kết hợp với chất béo có trong sữa, khả năng hấp thụ curcumin vào cơ thể tăng lên đáng kể. Thêm mật ong vào hỗn hợp này sẽ giúp làm dịu vị đắng của nghệ và tăng cường khả năng kháng khuẩn.

Một công thức phổ biến là pha 1 thìa cà phê bột nghệ và 1 thìa cà phê mật ong trong một cốc nước ấm hoặc sữa ấm, uống mỗi buổi sáng trước khi ăn để tăng cường hệ miễn dịch và giảm viêm. WHO cũng khuyên nên duy trì liều lượng vừa phải (khoảng 1 - 2 thìa cà phê mỗi ngày) để tránh tác dụng phụ như buồn nôn hay rối loạn tiêu hóa khi sử dụng quá liều curcumin.

Dù nghệ và mật ong có lợi ích sức khỏe cao, nhưng cũng cần lưu ý một số điểm để tránh tác dụng phụ. Theo Mayo Clinic, người có tiền sử bệnh túi mật hoặc đang sử dụng thuốc chống đông máu nên thận trọng khi dùng nghệ vì curcumin có thể gây tăng nguy cơ chảy máu.

Ngoài ra, người bị tiểu đường cũng nên hạn chế mật ong vì hàm lượng đường cao có thể ảnh hưởng đến đường huyết.

Một yếu tố nữa là không nên dùng nghệ mật ong với nước quá nóng, vì nhiệt độ cao có thể phá hủy các thành phần có lợi trong nghệ và mật ong. Tốt nhất là pha ở nhiệt độ ấm vừa phải, khoảng 40 - 50 độ C, để giữ lại dưỡng chất. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Tốc độ đi bộ dự báo sức khỏe trái tim?

Nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên đi bộ nhanh có xu hướng ít gặp vấn đề về tim hơn những người chỉ đi dạo. Một nghiên cứu đã liên kết tốc độ đi bộ nhanh hơn với nguy cơ suy tim giảm 34%.

Tốc độ đi bộ và trái tim của bạn

Hiện nhiều bằng chứng đã chỉ ra nhiều lợi ích sức khỏe của việc đi bộ hằng ngày, từ cải thiện sức khỏe tim mạch đến tăng cường trao đổi chất để chống lại căng thẳng và lo lắng.

Theo Tiến sĩ - Bác sĩ tim mạch Ashish Sarraju, Phòng khám Cleveland, lý thuyết về tốc độ đi bộ và sức khỏe tim mạch phản ánh một sự thật cơ bản về sức khỏe trái tim, đó là mức độ thể lực và sức mạnh tổng thể có thể giúp dự đoán nguy cơ mắc bệnh tim.

Tiến sĩ Sarraju cho biết, khả năng đi bộ nhanh hơn là dấu hiệu của thể lực và khối lượng cơ khỏe mạnh. Đây là phép đo sức mạnh, giống như bất kỳ hoạt động thể chất nào khác. Điều đó khiến tốc độ đi bộ trở thành một thước đo hữu ích cho sức khỏe tim mạch và sức khỏe tổng thể.

"Nếu thể lực và mức độ hoạt động của bạn cao, sức khỏe tim mạch của bạn có xu hướng tốt hơn. Tốc độ đi bộ có thể phản ánh hiệu ứng đó", ông chia sẻ.

Một lợi ích tiềm năng khác của việc theo dõi tốc độ của bạn là gì? Nếu bạn bắt đầu đi chậm hơn trước đây hoặc cảm thấy như mình đang vật lộn để làm những gì từng dễ dàng, thì đó có thể là triệu chứng tinh tế của một vấn đề lớn hơn.

"Hãy coi việc đi bộ như một bài kiểm tra căng thẳng mà bạn có thể làm hàng ngày. Nếu bạn nhận thấy những thay đổi, điều đó có thể giúp bác sĩ biết được điều gì đó đang xảy ra với sức khỏe của bạn", Tiến sĩ Sarraju gợi ý.

Bức tranh toàn cảnh về sức khỏe tim mạch

Bài tập tim mạch rất quan trọng, nhưng có rất nhiều yếu tố khác nhau ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch của bạn.

Ví dụ, thực phẩm bạn ăn cũng tạo nên sự khác biệt trong hoạt động của tim và hệ thống tim mạch. Ăn thực phẩm lành mạnh hơn và máu sẽ lưu thông tốt hơn qua cơ thể bạn. Ngược lại, ăn nhiều bánh rán và bánh kẹp phô mai, các bộ phận sẽ bị tắc nghẽn.

Hút thuốc cũng có thể gây hại cho tim. Tương tự như vậy đối với việc uống quá nhiều rượu. Tránh cả hai có thể giúp tim đập khỏe mạnh.

"Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch. Không chỉ là cố gắng đạt được tốc độ đi bộ nhất định để không có điều gì xấu xảy ra mà là cố gắng làm tốt nhất có thể mỗi ngày trong tất cả các lĩnh vực này để bảo vệ trái tim của bạn", Tiến sĩ Sarraju lưu ý.

Tầm quan trọng của hoạt động

Có một câu nói mới đang trở nên phổ biến: "Ngồi là hút thuốc mới". Đây là một cách nhanh chóng để nhấn mạnh rằng lối sống ít vận động có thể góp phần gây ra một danh sách dài các vấn đề sức khỏe, bao gồm cả bệnh tim.

Đó là lý do tại sao Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị bạn nên tập thể dục cường độ vừa phải, giúp tim đập nhanh ít nhất 150 phút mỗi tuần để giữ cho tim khỏe mạnh. Đi bộ nhanh được phân loại là hoạt động có cường độ vừa phải.

Thật không may, chỉ có khoảng 1 trong 5 người lớn và thanh thiếu niên thường xuyên đạt được mục tiêu tập thể dục hàng tuần. Tiến sĩ Sarraju cho biết đi bộ có thể là một cách tốt để đảo ngược xu hướng đó.

Bạn cũng nên trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu một thói quen tập thể dục, đặc biệt là nếu bạn có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào hiện có. Họ thậm chí có thể kê cho bạn một đơn thuốc tập thể dục để làm việc với một nhà sinh lý học tập thể dục để thiết kế một chương trình.

Tiến sĩ Sarraju nhấn mạnh rằng: "Di chuyển nhiều hơn sẽ tốt hơn là di chuyển ít hơn. Một khi đứng dậy và đi bộ một chút, bạn có thể thấy mình nỗ lực hơn đồng thời trở nên khỏe hơn trong quá trình này. Bạn sẽ thấy và cảm nhận được sự tiến triển". Trái tim cũng sẽ tốt hơn nhờ điều đó.

Những lợi ích về mặt thể chất của việc đi bộ

Theo Today, nhiều hệ thống trong cơ thể có thể được hưởng lợi từ việc đi bộ. Đi bộ có thể giúp:

- Cải thiện sức khỏe và chức năng tim mạch.
- Tăng khả năng hiếu khí, sử dụng oxy để trao đổi chất nhằm tạo năng lượng khi chạy.
- Cải thiện huyết áp.
- Kiểm soát lượng đường trong máu và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.
- Tăng cường quá trình trao đổi chất.
- Duy trì cân nặng.
- Giảm nguy cơ mắc bệnh viêm xương khớp.
- Duy trì khả năng vận động.

Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ khuyến nghị nên hoạt động thể chất với cường độ vừa phải trong 150 đến 300 phút một tuần. Vì vậy, 30 phút đi bộ nhanh trong 5 ngày một tuần sẽ giúp bạn đạt đến mức thấp nhất trong phạm vi đó.

Nếu đi bộ để kiểm soát cân nặng hoặc giảm cân, có lẽ bạn sẽ muốn đi bộ lâu hơn. Bạn nên đi bộ từ 45 đến 60 phút hầu hết các ngày. Tuy nhiên, bạn không nhất thiết phải đi cùng lúc, có thể đi bộ 30 phút vào buổi sáng và đi bộ 20 phút sau bữa tối cũng được.

Nghiên cứu cho thấy, tốc độ đi bộ trung bình 3 - 4,8km/giờ có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2 thấp hơn 15% so với người đi bộ nhàn nhã 3km/giờ hoặc khoảng 60 bước mỗi phút bất kể khoảng cách đi được.

Chọn tốc độ đi bộ khá nhanh 5 - 6,5km/giờ hoặc 80 - 120 bước mỗi phút sẽ giúp giảm 24% nguy cơ tiểu đường. Đi bộ nhanh với tốc độ

6,5km/giờ hoặc nhanh hơn (hơn 120 bước mỗi phút) có nguy cơ thấp hơn 39%. ■

5 thực phẩm lên men giúp cải thiện tiêu hóa, giảm cân nhanh

Tiến sĩ dinh dưỡng Archana Batra khuyên thêm sữa chua, dưa bắp cải vào thực đơn hàng ngày để cải thiện tiêu hóa, hỗ trợ giảm cân. Theo tiến sĩ dinh dưỡng Archana Batra làm việc tại Ấn Độ, sau những ngày nghỉ ăn uống linh đình, bạn nên tăng cường thực phẩm lên men để thúc đẩy tiêu hóa, hỗ trợ giảm cân.

1. Sữa chua

Sữa chua giàu lợi khuẩn sống như lactobacillus và bifidobacterium giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, cải thiện tiêu hóa, nâng cao hệ miễn dịch, hỗ trợ tiêu đốt mỡ thừa hiệu quả. Để giảm cân, bạn nên chọn sữa chua nguyên chất không đường hoặc sữa chua Hy Lạp, ăn vào bữa phụ hoặc bổ sung cho món sinh tố, yến mạch ngâm qua đêm.

2. Kim chi

Kim chi làm từ rau lên men chứa nhiều lợi khuẩn, giúp tăng cường tiêu hóa, giảm viêm, cải thiện sức khỏe đường ruột. Thêm kim chi vào thực đơn hàng ngày, đặc biệt trong các bữa ăn chứa nhiều tinh bột và đạm giúp tiêu hóa khỏe mạnh, tăng tốc độ giảm cân.

3. Dưa bắp cải

Dưa bắp cải là thực phẩm lên men rất giàu chất xơ và lợi khuẩn, giúp cải thiện tiêu hóa, tăng cường nhu động ruột, cải thiện tình trạng táo bón, thúc đẩy tốc độ đào thải độc tố ra khỏi cơ thể. Dưa bắp cải có thể thêm vào thực đơn hàng ngày như một loại rau ăn kèm.



4. Tương miso

Tương miso là một dạng bột đậu nành lên men chứa aspergillus oryzae, hỗ trợ sức khỏe đường ruột và giúp giảm viêm, ngăn ngừa tích tụ mỡ bụng. Tương miso có thể dùng để nấu súp, canh...

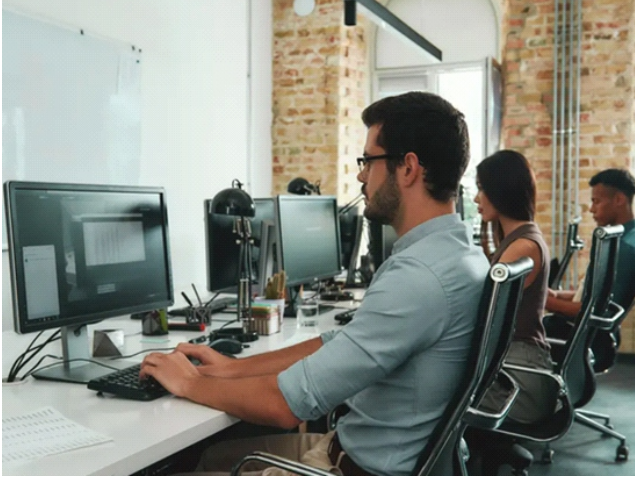
5. Đậu phụ lên men

Đậu phụ lên men chứa nhiều prebiotics giúp cải thiện tiêu hóa, tăng cường hấp thụ dưỡng chất, ngăn tích tụ mỡ thừa, hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Đậu phụ lên men có thể dùng như món ăn kèm trong các bữa chính. ■



Ngồi 10 tiếng một ngày ảnh hưởng ra sao đến não bộ?

Ngồi liên tục nhiều giờ có thể làm giảm nhận thức, tâm trạng, khiến lưu lượng máu lên não kém hay làm thay đổi cấu trúc, chức năng não.



Thói quen ngồi nhiều không chỉ gây béo phì, thừa cân mà có thể gây ảnh hưởng, tổn thương não bộ

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí JAMA cho biết ngồi nhiều giờ có thể làm tăng nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ so với những người ngồi ít. Theo các chuyên gia, lối sống ít vận động không chỉ liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường, đột quỵ và thậm chí tử vong, nó thậm chí cũng có thể gây suy giảm nhận thức, rối loạn tâm trạng, rối loạn giấc ngủ và gia tăng căng thẳng cùng các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Nếu công việc của bạn đòi hỏi phải ngồi nhiều giờ, cần đảm bảo giữ cho não luôn hoạt động và được kích thích bằng cách chơi trò chơi ô chữ và các hoạt động tương tự khác. Bạn cũng nên nghỉ giải lao hai phút sau mỗi 30 phút hoặc có thể làm việc trên bàn đứng đang trở nên phổ biến hiện nay với các chuyên gia.

Tiến sĩ Kunal Bahrani, giám đốc Thần kinh học, Bệnh viện Fortis Escorts, Faridabad (Ấn Độ) giải thích rằng lối sống ít vận động, gồm ngồi lâu và ít hoạt động thể chất, có thể có một số tác động tiêu cực đến não.

*** Tác động của việc ngồi nhiều đến sức khỏe não bộ**

Làm suy giảm nhận thức

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có lối sống ít vận động có nguy cơ suy giảm nhận thức cao hơn và các tình trạng như chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer. Hoạt động thể chất thường xuyên có liên quan đến việc cải thiện trí nhớ, sự chú ý và chức năng nhận thức.

Giảm tâm trạng

Hoạt động thể chất được biết là giúp giải phóng endorphin, chất giúp nâng cao tâm trạng một cách tự nhiên. Khi bạn ngồi liên tục, dòng hormone này bị hạn chế và bạn sẽ cảm thấy buồn chán.

Sức khỏe tâm thần

Lối sống ít vận động có thể làm tăng nguy cơ trầm cảm, lo lắng và các rối loạn tâm trạng khác. Ngoài ra, không hoạt động có thể dẫn đến căng thẳng và làm giảm sức khỏe tinh thần tổng thể.

Giảm lưu lượng máu

Hoạt động thể chất làm tăng lưu lượng máu đi khắp cơ thể, bao gồm cả não. Khi bạn ít vận động, lưu lượng máu lên não có thể bị tổn hại, điều này có thể dẫn đến giảm lượng oxy và chất dinh dưỡng cung cấp cho tế bào não. Điều này có thể ảnh hưởng đến chức năng nhận thức và sức khỏe tổng thể của não.

Giảm độ dẻo của não

Hoạt động thể chất thúc đẩy tính dẻo dai thần kinh, đó là khả năng thích ứng và tự tổ chức lại của não. Điều này rất quan trọng cho việc học tập, trí nhớ và phát triển kỹ năng. Một lối sống ít vận động có thể cản trở sự dẻo dai của thần kinh và khiến não khó thích nghi hơn với những thách thức mới.

Béo phì và rối loạn chuyển hóa

Cuộc sống ít vận động thường liên quan đến tăng cân và tăng nguy cơ béo phì, có thể dẫn đến các rối loạn chuyển hóa khác nhau như bệnh tiểu đường loại 2. Những tình trạng này có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe não bộ, bao gồm tăng nguy cơ suy giảm nhận thức.

Rối loạn giấc ngủ

Thiếu hoạt động thể chất có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Giấc ngủ kém có thể làm suy giảm chức năng nhận thức, củng cố trí nhớ và điều hòa cảm xúc, dẫn đến nhiều vấn đề về nhận thức và tâm trạng.

Căng thẳng gia tăng

Lối sống ít vận động có thể góp phần gây ra căng thẳng mãn tính, có liên quan đến những thay đổi về cấu trúc và chức năng trong não, đặc biệt là ở các vùng liên quan đến trí nhớ và điều chỉnh cảm xúc.

Giảm yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (BDNF)

BDNF là một loại protein hỗ trợ sự phát triển, chức năng và sự sống của tế bào não. Hoạt động thể chất làm tăng mức BDNF, trong khi lối sống ít vận động có thể dẫn đến giảm sản xuất BDNF, có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ.

Cách ly xã hội

Hành vi ít vận động thường dẫn đến sự cô lập và giảm tương tác xã hội. Sự tham gia xã hội rất quan trọng đối với sức khỏe não bộ vì nó kích thích chức năng nhận thức và cảm xúc hạnh phúc.

*** Cách bảo vệ não khỏi tác động tiêu cực của lối sống ít vận động**

Để giảm thiểu những tác động tiêu cực của lối sống ít vận động lên não, điều cần thiết là phải kết hợp hoạt động thể chất thường xuyên vào thói quen của bạn. Ngay cả những bài tập thể dục nhỏ, chẳng hạn như đi bộ, cũng có thể có tác động tích cực đến sức khỏe não bộ. Tiến sĩ Bahrani cho biết

giảm nguy cơ với sức khỏe não bộ bao gồm việc áp dụng phương pháp tiếp cận toàn diện kết hợp nhiều thay đổi lối sống và thực hành khác nhau.

Dưới đây là những thay đổi lối sống bạn nên xem xét:

Duy trì hoạt động thể chất

Tập thể dục thường xuyên là một trong những cách hiệu quả nhất để hỗ trợ sức khỏe não bộ. Đặt mục tiêu ít nhất 150 phút hoạt động aerobic cường độ vừa phải hoặc 75 phút hoạt động aerobic cường độ mạnh mỗi tuần, theo khuyến nghị của hướng dẫn sức khỏe.

Ăn một chế độ ăn tốt cho trí não

Áp dụng một chế độ ăn uống cân bằng nhiều trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và chất béo lành mạnh. Axit béo omega-3 được tìm thấy trong các loại cá như cá hồi và quả óc chó, đặc biệt có lợi cho sức khỏe não bộ. Giảm thiểu thực phẩm chế biến sẵn, đường và chất béo bão hòa.

Quản lý căng thẳng

Căng thẳng mãn tính có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe não bộ. Thực hành các kỹ thuật quản lý căng thẳng như thiền chánh niệm, bài tập thở sâu, yoga và thư giãn cơ liên tục để giảm mức độ căng thẳng.

Ngủ đủ giấc

Ưu tiên giấc ngủ chất lượng, hướng tới giấc ngủ liên tục 7 - 9 tiếng mỗi đêm. Thiết lập lịch trình ngủ đều đặn và tạo môi trường ngủ thoải mái để cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Hạn chế rượu bia và tránh lạm dụng chất gây nghiện

Uống rượu có chừng mực nếu có và tránh sử dụng ma túy trái phép. Lạm dụng rượu và ma túy quá mức có thể có tác động bất lợi đến sức khỏe não bộ.

Bảo vệ đầu

Thực hiện các biện pháp phòng ngừa để tránh chấn thương ở đầu. Đội mũ bảo hiểm khi tham gia các hoạt động có nguy cơ chấn thương đầu, chẳng hạn như đạp xe hoặc chơi các môn thể thao tiếp xúc.

Tránh hút thuốc và sử dụng thuốc lá

Bỏ hút thuốc và tránh tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Hút thuốc và các sản phẩm thuốc lá có thể gây hại cho mạch máu và chức năng não. ■

Vui Cười

*** Không có cơ hội**

Một ông già nhìn thấy một cậu bé giương dù lên che đầu, thấy là lạ bèn hỏi:

- Cháu ơi, bây giờ không có mưa, cũng chẳng có nắng, sao cháu lại giương dù lên che đầu thế kia!?

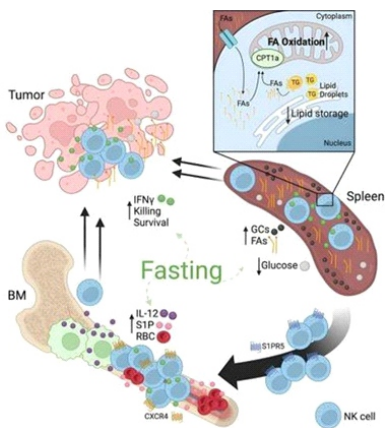
Cậu bé đáp:

- Thưa ông, trời mưa bố cháu dùng nó; trời nắng mẹ cháu dùng nó. Vì vậy cháu chỉ có thể dùng nó vào lúc này thôi ạ!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Nhịn ăn giúp các tế bào tiêu diệt tự nhiên chống lại ung thư tốt hơn

Một nhóm các nhà nghiên cứu từ Viện Sloan Kettering của MSK và các cộng tác viên của họ lần đầu tiên đã chứng minh rằng, nhịn ăn có thể lập trình lại quá trình trao đổi chất của các tế bào tiêu diệt tự nhiên bên trong và xung quanh các khối u, đồng thời cải thiện khả năng chống ung thư.



Minh họa giai đoạn nhịn ăn sẽ lập trình lại các tế bào tiêu diệt tự nhiên của hệ thống miễn dịch để chống lại ung thư tốt hơn

Nghiên cứu này, dẫn đầu bởi tiến sĩ Rebecca Delconte, vừa được xuất bản trên tạp chí Immunity. Những phát hiện này có thể giúp giải thích một trong những cơ chế mà việc nhịn ăn có thể giúp cơ thể chống lại bệnh ung thư - cùng với việc giảm béo nói chung và cải thiện quá trình trao đổi chất.

Kết quả này cũng cho thấy nhịn ăn có thể là một chiến lược nhằm cải thiện phản ứng miễn dịch để làm cho liệu pháp miễn dịch hiệu quả hơn.

Nhà nghiên cứu miễn dịch Joseph Sun, Tiến sĩ, tác giả chính của nghiên cứu cho biết: “Các khối u rất đói. Việc nhịn ăn sẽ lập trình lại các tế bào tiêu diệt tự nhiên này để tồn tại tốt hơn trong môi trường ức chế”.

Tế bào tiêu diệt tự nhiên là gì?

Tế bào tiêu diệt tự nhiên, hay gọi tắt là tế bào NK, là một loại tế bào bạch cầu có thể tiêu diệt các tế bào bất thường hoặc bị hư hỏng, như tế bào ung thư hoặc tế bào bị nhiễm virus. Chúng có thể tiêu diệt mọi đe dọa mà chưa từng gặp phải trước đó - không giống như tế bào T, vốn đòi hỏi phải tiếp xúc trước với một kẻ thù cụ thể để thực hiện phản ứng có chủ đích. Nói chung, càng có nhiều tế bào NK trong khối u thì càng tốt.

Trong nghiên cứu, những con chuột mắc bệnh ung thư bị bỏ đói trong 24 giờ, hai lần một tuần và sau đó được phép ăn thoải mái giữa các lần nhịn ăn. Tiến sĩ Delconte cho biết, cũng giống như ở người, những con chuột cho thấy lượng glucose giảm và lượng axit béo tự do tăng lên, là những lipid được giải phóng bởi các tế bào mỡ, có thể dùng làm nguồn năng lượng thay thế khi không có các chất dinh dưỡng khác.

Trong mỗi chu kỳ nhịn ăn này, các tế bào NK đã học cách sử dụng các axit béo này làm nguồn nhiên liệu thay thế cho glucose. Điều này thực sự tối ưu hóa phản ứng chống ung thư vì môi trường khối u chứa nồng độ lipid cao và chúng có thể xâm nhập vào khối u và tiêu diệt chúng.

Nhịn ăn tái lập trình tế bào NK

Các nhà nghiên cứu quan sát thấy việc nhịn ăn cũng dẫn đến sự phân phối lại các tế bào NK trong cơ thể. Nhiều tế bào NK đã di chuyển vào tủy xương, tại đây, nhờ nhịn ăn, chúng được tiếp xúc với mức độ cao của một loại protein tín hiệu quan trọng có tên là Interleukin-12. Điều này thúc đẩy các tế bào NK sản sinh ra nhiều Interferon-gamma hơn - một loại cytokine đóng vai trò quan trọng trong phản ứng chống khối u.

Trong khi đó, các tế bào NK ở lá lách đang trải qua quá trình tái lập trình riêng biệt, giúp chúng sử dụng lipid làm nguồn nhiên liệu tốt hơn.

Tiến sĩ Delconte cho biết: “Với cả hai cơ chế này kết hợp với nhau, chúng tôi thấy rằng các tế bào NK đã được chuẩn bị sẵn để sản xuất nhiều cytokine hơn trong khối u. Với việc tái lập trình trao đổi chất, chúng có nhiều khả năng sống sót hơn trong môi trường khối u và chuyên biệt hóa để cải thiện các đặc tính chống ung thư”.

Mặc dù các mẫu tủy xương của con người không được nghiên cứu như một phần của dự án, nhưng các nhà nghiên cứu lưu ý rằng các mẫu máu từ bệnh nhân ung thư cho thấy việc nhịn ăn làm giảm các tế bào NK lưu thông tự do ở người, giống như những gì họ quan sát thấy ở chuột.

Cải thiện phương pháp điều trị ung thư

Các nhà nghiên cứu cho biết có một số cơ hội tiềm năng để thúc đẩy nghiên cứu trên mô hình chuột. Đầu tiên, các thử nghiệm lâm sàng đã bắt đầu nghiên cứu tính an toàn và hiệu quả của việc nhịn ăn kết hợp với các phương pháp điều trị tiêu chuẩn hiện có.

Một con đường khác là xác định các loại thuốc có thể nhắm vào các cơ chế cơ bản mà không yêu cầu bệnh nhân phải nhịn ăn. Thứ ba, tế bào NK có thể được đưa vào trạng thái nhịn ăn bên ngoài cơ thể và sau đó được sử dụng để cải thiện hiệu quả điều trị.

Neil Iyengar, MD, bác sĩ ung thư vú của MSK đồng thời là nhà nghiên cứu hàng đầu về chế độ ăn uống, trao đổi chất và ung thư, cho biết: “Có nhiều kiểu nhịn ăn khác nhau và một số có thể hữu ích trong khi những kiểu khác có thể có hại. Bệnh nhân nên trao đổi với bác sĩ về những gì an toàn và lành mạnh cho tình trạng cá nhân của họ”... ■

8 triệu chứng chính của bệnh trầm cảm

Bạn luôn cảm thấy chán chường, cân nặng tăng hoặc giảm bất thường, trí nhớ kém, gặp vấn đề về giấc ngủ... khi trầm cảm.

1. Cảm thấy chán nản/mệt mỏi

Khối lượng công việc của bạn vẫn như

thường lệ, không quá nhiều cũng không quá ít, nhưng dù có làm gì thì bạn vẫn luôn cảm thấy mệt mỏi và bất lực. Dù bạn đã ngủ 8 tiếng, điều đầu tiên bạn cảm thấy sau khi thức dậy là "Tôi mệt quá".

2. Cảm thấy mình vô dụng và không muốn sống

Bạn sẽ bắt đầu từ bỏ chính mình, luôn cảm thấy mình vô dụng và cũng có thể nảy sinh ý định tự tử. Bạn có thể không sợ chết.

3. Trí nhớ ngày càng kém đi

Dần dần, trí nhớ của bạn sẽ ngày càng kém đi và bạn sẽ bắt đầu quên những điều quan trọng, thậm chí bạn không thể gọi tên bạn bè hay số điện thoại của các thành viên trong gia đình, đồng thời bạn cũng sẽ không thể đọc được vì khả năng tập trung kém.

4. Xảy ra vấn đề về giấc ngủ

Bạn có thể khó ngủ hoặc thích ngủ hơn, kể cả sau khi vừa trải qua một giấc ngủ xuyên đêm. Bạn có thể thường xuyên cảm thấy uể oải và muốn dành cả ngày ở trên giường.

5. Thay đổi về cân nặng

Nếu bạn bị trầm cảm, bạn có thể đột nhiên giảm cân hoặc tăng cân. Ví dụ, bạn đã ăn nhiều hơn bình thường nhưng vẫn thêm ăn. Bạn chỉ muốn ăn mãi và luôn thấy đói. Hoặc bạn luôn không thấy đói chút nào và không muốn ăn gì cả.

6. Không gì có thể làm bạn hạnh phúc

Bạn vẫn cảm thấy không vui trong hoạt động yêu thích của mình và bạn luôn ép mình mỉm cười trước mặt người khác.

Bạn sẽ thường xuyên cảm thấy buồn chán, mệt mỏi, thậm chí không muốn làm những điều mình hứng thú nhất, không muốn gặp gỡ những người bạn thân nhất của mình. Bạn chỉ muốn trốn chạy khỏi cuộc sống thực tế và không muốn đối mặt với bất cứ điều gì.



7. Luôn trong tâm trạng chán nản

Bạn sẽ thường xuyên cảm thấy buồn bã, lo lắng và cáu kỉnh, những cảm xúc này sẽ ập đến đột ngột và hoàn toàn không có lý do.

8. Cơ thể trở nên không khỏe mạnh

Bạn có thể bắt đầu cảm thấy đau ở một số vùng nhất định trên cơ thể, phổ biến nhất là ở khớp hoặc lưng, đồng thời bạn cũng có thể gặp các vấn đề về tiêu hóa mà có thể không tìm ra được nguyên nhân. Khi gặp các vấn đề trên đây, bạn cần được sự tư vấn từ bác sĩ, có sự hỗ trợ từ gia đình, từ mọi người xung quanh mình. ■



9 vitamin, chất dinh dưỡng giúp sống thọ

Vitamin D, E, B12 và omega-3, magie... là những vitamin, khoáng chất giúp bạn sống lâu, sống khỏe hơn.

"Tuổi thọ không chỉ là sống lâu hơn mà còn là sống khỏe, nhiều sức sống", chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ Kaitlyn Comeau cho biết.

Trong khi tập gym thường xuyên là một cách tăng cường sức khỏe, việc lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp cũng là một phần quan trọng khác giúp kéo dài tuổi thọ. Để gia nhập câu lạc bộ sống thọ trăm tuổi, có một số loại thực phẩm bạn nên ăn, cũng như nhiều loại khác bạn nên tránh.

"Dinh dưỡng tốt không chỉ có khả năng hỗ trợ tuổi thọ mà còn cả sức khỏe", Comeau khuyến khích. "Bằng cách tập trung nuôi dưỡng cơ thể ngay từ bây giờ, bạn có thể hướng tới một tương lai mà những năm tháng sống thêm sẽ khỏe mạnh, năng động và thú vị hơn". Dưới đây là một số loại vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng có thể giúp kéo dài tuổi thọ và sống khỏe hơn.

Vitamin D

Còn gọi là vitamin ánh nắng, là một vi chất dinh dưỡng được nhắc đến rất nhiều trong đời sống. Vitamin này rất quan trọng vì đóng vai trò thiết yếu trong việc giảm viêm, hỗ trợ sức khỏe xương và tăng miễn dịch. Theo chuyên gia Comeau, vitamin D có thể giúp kéo dài tuổi thọ một cách trọn vẹn hơn. "Nghiên cứu cho thấy việc có đủ lượng vitamin D có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như loãng xương, một số bệnh ung thư và bệnh tim - tất cả đều ảnh hưởng đến tuổi thọ", Comeau nói.

Dù tắm nắng từ 5-30 phút mỗi ngày là một trong những cách tốt nhất để tăng mức vitamin D, một số nguồn thực phẩm giàu vitamin D cũng có thể giúp ích. Hãy thêm vào chế độ ăn trứng, các sản phẩm tăng cường dinh dưỡng như sữa và nước cam, nấm tiếp xúc với tia cực tím (UV) và một số loại cá béo như cá ngừ, cá hồi và cá mòi.

Axit béo Omega-3

Khi nói đến cá, chúng ta đều nghe lời khuyên nên ăn nhiều cá hơn thường xuyên và phần lớn là do cá chứa axit béo omega-3. Comeau cho biết: "Omega-3, có trong cá béo như cá hồi và các nguồn thực vật như hạt lanh, hỗ trợ sức khỏe tim mạch, giảm viêm và cải thiện chức năng não".

Tuy nhiên, những chất béo này cũng có thể giúp kéo dài tuổi thọ. Bà nói thêm: "Các nghiên cứu cho thấy mức omega-3 cao hơn có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tuổi tác và kéo dài tuổi thọ". Ngoài cá hồi và hạt lanh, bạn cũng có thể tìm thấy chất béo này trong quả óc chó, cây gai dầu, cá mòi, cá cơm, cá ngừ, rong biển và hàu.

Magie

Mặc dù thường liên quan đến sự thư giãn và ngủ ngon hơn, magie là một khoáng chất quan

trọng cho sức khỏe tổng thể. Comeau giải thích: "Magie đóng vai trò quan trọng trong chức năng cơ bắp, truyền tín hiệu thần kinh và kiểm soát lượng đường trong máu".

Bổ sung vi chất dinh dưỡng này bằng các sản phẩm như chuối, rau bina, quả bơ, đậu phụ, các loại hạt có thể giúp bạn sống lâu hơn nhờ vai trò của nó đối với sức khỏe tim mạch. Comeau nói thêm: "Bổ sung đủ magie có thể giúp bảo vệ tim và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Mỹ".

Vitamin B12

Là một trong những loại vitamin nhóm B được ưa chuộng nhất, vitamin B12 đóng vai trò quan trọng trong chức năng thần kinh, tổng hợp ADN và sản xuất tế bào hồng cầu. Vitamin B12 là một chất dinh dưỡng ngày càng trở nên quan trọng hơn khi chúng ta già đi, đặc biệt trong giai đoạn lão hóa mạnh.

"Khi chúng ta già đi, việc hấp thụ vitamin B12 trở nên khó khăn hơn, dẫn đến tình trạng thiếu hụt tiềm ẩn và có thể gây ra mệt mỏi, suy giảm nhận thức và tổn thương thần kinh. Vì vậy, hàm lượng B12 đầy đủ sẽ hỗ trợ quá trình lão hóa khỏe mạnh", Comeau giải thích.

Một số nguồn cung cấp vitamin B12 tốt nhất bao gồm thịt nạc, hải sản, sữa, trứng và men dinh dưỡng, đó là lý do tại sao những người ăn thực vật có thể khó tiêu thụ đủ lượng vitamin B12 thường xuyên.

Vitamin E

Căng thẳng oxy hóa trong cơ thể là quá trình tổn thương tế bào do các phân tử gốc tự do (nguyên tử oxy không ổn định, phản ứng). Đây cũng là một trong những tác nhân chính gây ra lão hóa cơ thể, góp phần tạo nếp nhăn, các bệnh thoái hóa thần kinh và một loạt các bệnh mãn tính.

Cách tốt nhất để giảm đáng kể tình trạng căng thẳng oxy hóa là tiêu thụ nhiều chất chống oxy hóa hơn, và một trong những chất tốt nhất trong chế độ ăn uống là vitamin E. Comeau nói: "Vitamin E là chất chống oxy hóa mạnh giúp bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương, duy trì hệ thống miễn dịch khỏe mạnh và làm chậm các dấu hiệu lão hóa".

Là một loại vitamin tan trong chất béo, bạn có thể tìm thấy lượng vitamin E đáng kể trong quả bơ, các loại hạt, hạt giống, mầm lúa mì, trứng, rau bina, bông cải xanh, ớt chuông và măng tây.

Hợp chất thực vật

Một nguồn chất chống oxy hóa cực kỳ hiệu quả khác trong chế độ ăn uống là polyphenol - một loại hợp chất thực vật. "Có trong các loại thực phẩm như quả mọng, trà xanh và dầu olive, polyphenol có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa mạnh mẽ. Nghiên cứu cho thấy việc tiêu thụ chúng giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm căng thẳng oxy hóa và giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, góp phần kéo dài tuổi thọ", Comeau cho biết. Ngoài những lựa chọn mà Comeau đề cập, polyphenol cũng có thể được tìm thấy trong ca cao, các loại hạt, hạt giống và ngũ cốc nguyên hạt.

Creatine

Mặc dù không được phân loại là chất dinh dưỡng, nhưng creatine là một hợp chất gốc axit amin có sẵn trong cơ thể và có thể thúc đẩy quá trình lão hóa khỏe mạnh. Thường được biết đến với tác dụng cung cấp năng lượng cho quá trình tập luyện và tăng cường hiệu suất cơ bắp, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy creatine có thể hỗ trợ sức khỏe não bộ và nhận thức, cũng như quá trình lão hóa khỏe mạnh.

Comeau cho biết: "Các nghiên cứu cho thấy nó giúp cải thiện trí nhớ, khả năng học tập và tốc độ xử lý bằng cách tăng cường khả năng cung cấp năng lượng trong các tế bào não cũng như giúp chống lại tình trạng suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác và các bệnh thoái hóa thần kinh như Alzheimer và Parkinson". Vì creatine được tạo thành từ các axit amin arginine, glycine và methionine nên nhiều nguồn cung cấp creatine là các lựa chọn giàu protein như thịt nạc, hải sản, các loại hạt, hạt giống và sữa.

Chất xơ hòa tan

"Hệ vi sinh đường ruột khỏe mạnh là chìa khóa cho tuổi thọ", Comeau cho biết. "Hệ vi khuẩn đường ruột đa dạng và cân bằng có liên quan đến việc giảm viêm, cải thiện chức năng miễn dịch và tiêu hóa tốt hơn, đây là chìa khóa cho sức khỏe tổng thể và quá trình lão hóa".

Một trong những cách tốt nhất để hỗ trợ hệ vi sinh đường ruột phát triển mạnh là bổ sung nhiều loại thực phẩm giàu chất xơ, đặc biệt là những loại có chất xơ hòa tan vì nó đóng vai trò như một loại prebiotic hoặc thức ăn cho vi khuẩn đường ruột có lợi. Và như một phần thưởng bổ sung, nghiên cứu năm 2024 thậm chí còn phát hiện ra rằng prebiotic có thể cải thiện điểm số suy nhược ở những người lớn tuổi.

Các nguồn chất xơ hòa tan tuyệt vời bao gồm tỏi, hành tây, mật ong, các loại đậu, hạt lanh, yến mạch, quả mọng và nấm, mặc dù hầu hết các loại thực phẩm chứa chất xơ như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và hạt giống đều chứa một lượng chất xơ hòa tan nhất định.

Adaptogen

Tuy không phải chất dinh dưỡng, adaptogen là hợp chất có nguồn gốc thực vật có thể giúp cải thiện tuổi thọ. Comeau cho biết: "Việc bổ sung chất adaptogen vào chế độ ăn uống có thể cải thiện khả năng phục hồi sau căng thẳng, tăng cường mức năng lượng và hỗ trợ sức khỏe tổng thể, từ đó góp phần kéo dài tuổi thọ và khỏe mạnh hơn".

Các nguồn thực phẩm adaptogen bao gồm nghệ, quả kỷ tử và nhiều loại nấm như nấm hương, nấm linh chi, đông trùng hạ thảo và nấm bào ngư tử. Trên thực tế, nấm bào ngư tử có thể đặc biệt có lợi cho việc duy trì sức khỏe não bộ khi về già. Comeau nói thêm: "Được biết đến với những lợi ích tiềm tàng về nhận thức, nấm bào ngư tử chứa các hợp chất có thể kích thích yếu tố tăng trưởng thần kinh (NGF), hỗ trợ sức khỏe não bộ và có khả năng làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa thần kinh". ■

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 đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

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.

NEW

Cho Thuê Nhà Hàng

CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

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

Xin liên lạc Ben qua số

979-900-4080 để biết thêm chi tiết

NEW

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

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

Xin liên lạc ông Kha:

281-235-5757 * 281-484-2526

Trang 11A

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
07.24 - 07.30

NEW ITEM

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

TẠP HÓA / BÁCH HÓA

BUY 1 GET 1
卡布奇诺咖啡
"Napoly" Cappuccino Coffee
Cà Phê Cappuchino \$8.99 Ea

BUY 8 GET 1
燕窩 (原味 / 无糖)
"Golden Nest" Swallow Nest (Original/Sugar Free)
Tổ Yến Chung \$34.99 Ea

多口味豆奶
"YEOS" Soy Milk w Variety Flavored
Sữa Đậu Nành Nhiều Vị \$13.99 Case

農心泡麵
"NongShim" Ramyun Chef Noodle
Mì Đại Hàn 2 for \$12

“紅牛” 能量飲料
"Red Bull" Energy Drink
Nước Tăng Lực \$17.99 Pk.

白葡萄芦荟飲料
"Wang" White Grape & Aloe Vera
Nước Nho Nha Đam \$8.99 Ea

RAU CỦ QUẢ

THỊT

HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

新鮮西蘭花 \$1.39 lb Fresh Broccoli Bông Cải Xanh	紅葉生菜 \$1.79 ea Red Leaf Lettuce Xà Lách Đỏ	新鮮豬排骨 \$3.99 lb Fresh Pork Rib Whole Sườn Heo Bẹ	急凍牛仔骨 \$8.99 lb Frozen Beef Short Ribs Sườn Bò Đại Hàn	海螺 \$5.99 lb Live Conch Ốc Muông	藍蟹 \$3.99 lb Live Blue Crab Cua Xanh Sống
树仔菜 \$3.99 lb Star Gooseberry Leaves Lá Bô Ngót	新鮮白蘿蔔 79¢ lb Fresh White Radish Củ Cải Trắng	急凍山豬肉 \$9.99 lb Frozen Wild Hog Meat Thịt Heo Rừng	急凍鴨 \$11.99 ea Frozen Quail (6pcs) Chim Cúc	活牡蠣 \$1.79 lb Live Oyster (Whole Bag) Hàu Sống	台灣巨型魷魚 \$5.99 lb Fresh Jumbo Squid Mực Ống

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

SPECIAL SALE
ĐẶC BIỆT

\$4.99
/ Box - 6 packs

SURASANG
88 SEOUL TOPOKKI
88 首尔 辣炒年糕
88 Seoul Bánh Gạo Cay

SHOP NOW

BOOM SALE!

\$699.99
BOX + FREE GIFT

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

FREE!



Đa ngôn ngữ – Nét hài hoà trong sự hỗn độn tại “quốc gia đáng sống” Thụy Sĩ

Thụy Sĩ không chỉ nổi tiếng với thiên nhiên hùng vĩ và tươi đẹp. Có vô số điều về Thụy Sĩ đã cuốn hút du khách khắp thế giới như đồng hồ, lễ hội âm nhạc, phomat và chocolate...



Willensnation – ở Thụy Sĩ, từ này mang một ý nghĩa đặc biệt, “một quốc gia sinh ra với mong muốn được sống cùng nhau”

Nhưng ít ai biết rằng Thụy Sĩ là quốc gia duy nhất có 4 ngôn ngữ chính thống, đây là nét văn hóa độc đáo mà không quốc gia nào trên thế giới có được.

Để có thể hiểu một quốc gia nào đó, có lẽ điều đầu tiên chúng ta nên làm là tìm hiểu về ngôn ngữ. Bởi ngôn ngữ vốn là điều đặc trưng của mỗi dân tộc, mỗi quốc gia, điều làm nên văn hóa và con người bản địa.

Lịch sử đa ngôn ngữ

Khác với những quốc gia trên thế giới, đất nước Thụy Sĩ nhỏ bé lại có đến bốn ngôn ngữ chính thống. Chính điều này đã tạo nên cho văn hóa nơi đây sự đa dạng và độc đáo.

Tính đa ngôn ngữ của Thụy Sĩ xuất hiện từ nhiều thế kỷ trước, rất lâu trước khi quốc gia thống nhất ngày nay tồn tại. Có bốn ngôn ngữ Thụy Sĩ chính thức: tiếng Đức, tiếng Pháp, tiếng Ý và Romansh.

Và không khó để bạn nhận thấy “biên giới ngôn ngữ” trên đất nước này khi: tiếng Đức được sử dụng chủ yếu ở phía Bắc, Trung Tâm và phía Đông Thụy Sĩ, tiếng Pháp ở phía Tây, tiếng Ý ở phía Nam và tiếng Romansh – ngôn ngữ bắt nguồn từ tiếng Latin, chỉ có một nhóm nhỏ người sử dụng ở phía Đông Nam Thụy Sĩ.

Thụy Sĩ có bốn ngôn ngữ chính thức: Tiếng Đức chiếm đa số (63,3% dân số nói vào năm 2014); tiếng Pháp (22,7%) tại miền tây; và tiếng Ý (8,1%) tại miền nam; Ngôn ngữ thứ tư là tiếng Romansh (0,5%).

Ngôn ngữ thứ năm, tiếng Anh, ngày càng được sử dụng để làm cầu nối cho sự tách biệt ngôn ngữ. Trong một cuộc điều tra gần đây của Pro Linguis, 3/4 số người được hỏi cho biết họ sử dụng tiếng Anh ít nhất ba lần một tuần.

Từ 7.000 năm trước, Thụy Sĩ “ở giữa mọi

thứ, và cũng ở bên lề của mọi thứ”, theo Laurent Flutsch, nhà quản lý tại Bảo Tàng Khảo Cổ Vindonissa ở Brugg. Khi Thụy Sĩ hiện đại được thành lập vào năm 1848 thì các biên giới ngôn ngữ đã được hình thành.

Ở đất nước Thụy Sĩ nhiều ngôn ngữ này thì ngay cả ngôn ngữ cũng bị phân chia. Những người trong các bang nói tiếng Đức thì nói tiếng Đức kiểu Thụy Sĩ ở nhà nhưng học tiếng Đức chuẩn tắc ở trường. Tiếng Ý nói ở bang Ticino xen lẫn nhiều từ mượn của tiếng Đức và Pháp.

Nếu ai đã từng sống ở Thụy Sĩ lâu năm có thể biết về *Röstigraben*, một thuật ngữ vui để nói đường ngăn cách vô hình của vùng đất nói tiếng Đức với tiếng Pháp của Thụy Sĩ. Cũng chính vì điều này, rất nhiều du khách khi đến đây đã có cảm giác như mình đang đi du lịch giữa 2 quốc gia Châu Âu khác.

Ngôn ngữ là văn hóa

Số người nhập cư vào Thụy Sĩ chiếm tới 8,9% dân số và họ cũng góp phần đáng kể vào sự đa dạng ngôn ngữ của quốc gia nhỏ bé này.

Ngôn ngữ có thể không phải là số mệnh, nhưng nó xác định nhiều hơn là những từ chúng ta nói. Ngôn ngữ điều khiển văn hoá, và văn hoá điều khiển cuộc sống.

Khi nghĩ về biên giới, thường người ta nghĩ ngay đến đường phân chia chính trị, một đường biên cứng, thậm chí có thể là một bức tường, ngăn cách 2 quốc gia. Đó là một loại biên giới. Nhưng còn có những biên giới khác nữa: biên giới văn hoá; biên giới ngôn ngữ; biên giới trong tâm trí.

Không ai rõ điều này hơn người Thụy Sĩ. Biên giới của họ là sự hỗn độn về ngôn ngữ và văn hoá, kỳ diệu thay, chúng ràng buộc nhau, và như mọi thứ khác ở Thụy Sĩ, chúng ta sẽ thấy một sự giao thoa hài hòa gần như hoàn hảo.

Thành phố Zurich, Thụy Sĩ – Biên giới của họ là sự hỗn độn về ngôn ngữ và văn hoá, kỳ diệu thay, chúng ràng buộc nhau... chúng ta sẽ thấy một sự giao thoa hài hòa gần như hoàn hảo.

Cách dùng đa ngôn ngữ ở Thụy Sĩ có thể đôi khi hơi phiền toái, bởi vì hầu hết các sản phẩm thực phẩm phải liệt kê thành phần bằng 3 thứ tiếng nhưng tính đa ngôn ngữ đối với người Thụy Sĩ lại là niềm tự hào dân tộc. Cũng giống như phép lịch sự đối với người Anh hay phong cách đối với người Ý.

Ngày nay, các ngôn ngữ của Thụy Sĩ không phân bố đều. Trong số 26 bang của nước này, có 17 bang nói tiếng Đức, trong khi 4 bang nói tiếng Pháp và 1 bang nói tiếng Ý. (Ba bang là song ngữ và một bang, Grisons, là ba ngôn ngữ.)

Đa số người Thụy Sĩ, khoảng 63%, dùng tiếng Đức là ngôn ngữ số 1. Vì vậy, bạn đừng ngạc nhiên khi thấy nhiều người dân Thụy Sĩ có thể nói từ 4 đến 5 thứ tiếng một cách trôi chảy.

Có thể, có nhiều người tò mò làm sao đất nước nhỏ bé này có thể cân bằng tính đa ngôn ngữ và tạo nên sự giao thoa văn hóa nhịp nhàng đến vậy. Điều này được giải thích trong cái mà người Thụy Sĩ gọi là “Willensnation”. Nó có nghĩa đen là

một “quốc gia đồng lòng”, nhưng ở Thụy Sĩ, từ này mang một ý nghĩa đặc biệt, “một quốc gia sinh ra với mong muốn được sống cùng nhau”.

Có thể nói, tính đa ngôn ngữ đã tạo nên sự hài hòa trong văn hóa và đời sống của người dân Thụy Sĩ. Và phải chăng, chính điều đặc biệt này đã góp phần làm nên một trong những đất nước tuyệt vời nhất thế giới, nơi không chỉ thiên nhiên mà con người chung sống bên nhau hòa ái và yên bình. ■

Ô nhiễm không khí có thể làm thay đổi cấu trúc tim

Các nhà nghiên cứu London vừa công bố, những người tiếp xúc với ô nhiễm không khí, thậm chí ở mức độ thấp có thể có những thay đổi trong cấu trúc của tim, một tình trạng tương tự xảy ra trong giai đoạn đầu của bệnh suy tim.

Cứ hít thở trong một mét khối bụi PM2.5 ô nhiễm trong không khí hoặc cứ hít thở mỗi 10 microgram trên một mét khối nitơ dioxit (NO2) sẽ khiến cấu trúc tim tăng thêm khoảng 1%.

"Mặc dù nghiên cứu của chúng tôi chỉ ở mức độ quan sát và chưa cho thấy mối liên hệ nhân quả rõ rệt, nhưng chúng tôi đã thấy những thay đổi đáng kể trong cấu trúc của tim, ngay cả khi người đó tiếp xúc ô nhiễm không khí ở mức độ tương đối thấp", nhà nghiên cứu Nay Aung, Đại học Queen Mary London cho biết.



Trong công trình này, các khoa học gia đã xem xét dữ liệu từ khoảng 4.000 người tham gia nghiên cứu Biobank ở Anh, nơi các tình nguyện viên cung cấp nhiều thông tin cá nhân, bao gồm lối sống, hồ sơ sức khỏe và chi tiết về nơi họ sống.

Những người tham gia cũng được cho xét nghiệm máu đồng thời quét sức khỏe và MRI tim (hình ảnh cộng hưởng từ). Tất cả được sử dụng để đo kích thước, trọng lượng và chức năng trái tim của người tham gia vào những thời điểm cố định.

Nhóm nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ rõ ràng giữa những người sống gần những con đường đông đúc, ồn ào, và tiếp xúc với nitơ dioxit hoặc bụi PM2.5 với nguy cơ phát triển tâm thất trái và phải lớn bất thường trong tim.

Tâm thất là những buồng bơm quan trọng trong tim. Việc phát triển kích thước bất thường bộ phận này gần như là dấu hiệu tương tự được tìm thấy trong giai đoạn đầu của bệnh suy tim. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Những tàu hải tặc khét tiếng nhất trong lịch sử nhân loại

Ngay từ những ngày đầu của lịch sử hàng hải, cướp biển đã là nỗi ám ảnh với mọi thủy thủ lẫn thuyền trưởng trong các chuyến hải trình.



Từ đông sang tây, có không ít những con tàu hải tặc nổi danh đến mức chúng được nhắc đến trong lịch sử nhân loại vì độ nguy hiểm, liều lĩnh lẫn hùng mạnh, thống trị nhiều vùng biển rộng lớn trên khắp thế giới.

4 con tàu cướp biển nổi tiếng nhất lịch sử:

1. Tàu Queen Anne's Revenge

Tàu Queen Anne's Revenge là đại bản doanh của băng cướp khét tiếng đầu thế kỷ 18 do tướng cướp Edward Teach Râu Đen cầm đầu. Phạm vi hoạt động của tàu kéo dài từ vùng biển Virginia tới Caribbean.

Râu Đen sinh ra tại Bristol, Anh vào năm 1680. Vào thời kỳ hoàng kim của mình, hắn có khoảng 300 cướp biển đi theo. Băng cướp đã thực hiện nhiều vụ cướp tàu tảo bạo. Ban đầu, tàu Queen Anne's Revenge là tàu chuyên chở nô lệ với cái tên La Concorde of Saint-Malo. Sau khi bị băng cướp của Râu Đen đánh chiếm, thủ lĩnh cướp biển đã đổi tên tàu và trang bị thêm khoảng 40 khẩu đại bác.

Queen Anne's Revenge là một trong số các con tàu được Râu Đen sử dụng khá thường xuyên vì sức chứa lớn (khoảng 250 người) và tốc độ di chuyển cực nhanh.

Năm 1718, Râu Đen tấn công cảng Charleston, chiếm được 5 tàu chở hàng. Sau đó, hắn sát hại gần một nửa thủy thủ đoàn của mình để độc chiếm của cải tại Topsail trước khi bỏ lại con tàu vì hư hỏng nặng.

2. Tàu Adventure Galley

Tàu Adventure Galley cũng được xem là nỗi kinh hoàng cho người đi biển. Con tàu do thuyền trưởng William Kidd – một cựu thủy thủ Scotland làm chỉ huy.

Ban đầu, tàu Adventure Galley được đô đốc New York là Robert Livingston giao cho William Kidd với mục đích chống lại những nhóm cướp biển người Anh hoành hành dọc theo vùng

biển Đông Ấn và thu thập lại các tài sản đã bị cướp cho chính phủ Mỹ. Tuy nhiên, vì nhiệm vụ truy quét hải tặc không hề đơn giản nên sau đó William Kidd quyết định làm cướp biển.

Adventure Galley nặng 287 tấn, được trang bị 34 khẩu súng thần công và 23 mái chèo. Đến năm 1698, William Kidd bỏ con tàu do nó bị hư hại nặng ở Madagasca. Kidd đã xin đô đốc Livingston tha thứ, nhưng không được chấp nhận. Năm 1701, Kidd bị đưa ra hành quyết vì tội cướp biển.

3. Tàu Whydah Gally

Whydah Gally là con tàu hải tặc khét tiếng tiếp theo trong lịch sử hàng hải. Con tàu này thuộc quyền chỉ huy của hải tặc "Black Sam" Bellamy. Tàu được trang bị 10 khẩu pháo cùng nhiều vũ khí nguy hiểm khác, phục vụ cho việc đánh cướp các tàu hàng.

Với con tàu Whydah Gally, nhóm hải tặc của Bellamy đã thực hiện trót lọt 54 vụ tấn công tàu thuyền. Số tài sản mà chúng thu về được ước tính tương đương với 120 triệu USD ngày nay. Tuy nhiên, tàu Whydah Gally bị đắm vào năm 1717.

4. Đội tàu Royal Fortune

Tên tuổi nổi tiếng nhất trong giới cướp biển thế kỷ 18 là đội tàu Royal Fortune do thuyền trưởng Black Bart chỉ huy. Năm 1720, Bart đánh chiếm con tàu đầu tiên, đây là một con tàu của người Pháp. Hắn trang bị 26 khẩu thần công và cho con tàu này hoạt động ở Caribbean. Không lâu sau, Bart đánh chiếm một tàu chiến khác của Anh và đổi tên thành Royal Fortune 2.

Trong thời gian từ năm 1719 đến năm 1922, ước tính đã có đến 400 con tàu ngoài khơi Tây Phi, Canada và Caribbean bị Bart đánh chiếm. Đến tháng 10/1722, Bart mới bị tàu chiến HMS Swallow của Anh khuất phục. ■

Giải mã nguồn gốc sức mạnh khó hiểu của thủy tinh

Một ô cửa sổ hoặc một con lật đật có thể vỡ khá dễ dàng, nhưng kính đặc thực sự cứng và mạnh hơn rất nhiều so với vẻ mặt kỹ thuật nêu chúng ta xem xét cấu tạo phân tử của nó.

Mới đây, các nhà khoa học đã tiến gần hơn đến việc tiết lộ nguồn gốc sức mạnh bí ẩn của thủy tinh.

Sử dụng một mô hình máy tính mới được phát minh để tìm ra cách các hạt nguyên tử trong thủy tinh có thể kết nối lại với nhau, các nhà khoa học phát hiện ra rằng mặc dù thiếu cấu trúc có trật tự, những hạt này có thể đặt một xương sống mang lực vào vị trí trước khi thủy tinh nguội hoàn toàn khỏi một trạng thái không ổn định.

Các tính toán cho thấy, bộ xương của các hạt chịu biến dạng bên trong thủy tinh đã đạt được ngưỡng thâm thấu thành công. Đó là điểm mà mạng lưới hạt đủ dày đặc để nâng đỡ vật liệu và giữ cho vật liệu bền vững.

Khi một vật liệu dạng hạt bị nén quá nhiều, nó sẽ tạo thành một chất rắn. Ví dụ như nén các hạt

cát, các nhà nghiên cứu mô tả chất rắn kết quả được gọi là “*hệ thống bị kẹt*”.

Các hệ thống này có một số điểm tương đồng với những gì xảy ra trong kính làm mát và nhóm nghiên cứu đã sử dụng mô hình máy tính để so sánh hai hệ thống.

Nhà vật lý Hua Tong từ Đại học Shanghai Jiao Tong ở Trung Quốc cho biết, thủy tinh là một phần của nhóm chất rắn vô định hình thiếu trật tự dài dài bình thường và mô hình mạng trong các nguyên tử và phân tử của chúng, được tìm thấy trong tinh thể, mặc dù rất mạnh ở dạng nguội. Thay vào đó, một tỷ lệ nhỏ các hạt tổng thể biến dạng giữa sự hỗn loạn và rối loạn chung từ góc độ vi mô.

Tuy nhiên, những hạt chịu lực đó trước tiên cần phải lan truyền hoặc thâm thấu xa qua vật liệu và nghiên cứu này nêu bật cách thức thâm thấu diễn ra khi vật liệu trải qua quá trình chuyển đổi thủy tinh.

Các nhà khoa học giải thích các hạt trong mạng quan trọng này phải được kết nối với nhau bằng ít nhất hai liên kết bền chặt. Tại thời điểm đó, một mạng lưới có thể hình thành liên kết toàn bộ hệ thống với nhau ngay cả khi phần lớn sự sắp xếp phân tử bị rối loạn.

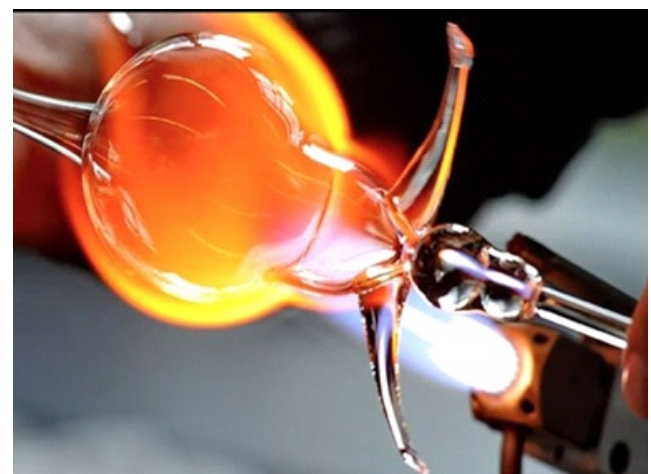
Thủy tinh là một trong những vật liệu hấp dẫn nhất đối với các nhà khoa học, đặc biệt là vì nó thay đổi rất nhiều tùy thuộc vào việc nó được nung nóng hay làm lạnh. Nó thậm chí có thể đại diện cho một trạng thái mới của vật chất ở nhiệt độ rất thấp.

Các nghiên cứu thậm chí còn cho thấy thủy tinh dường như bất chấp các quy luật nhiệt động học, làm nhiều các dự đoán khoa học về cách nó hoạt động trong những điều kiện nhất định.

Tất cả những phát hiện này làm cho nghiên cứu về thủy tinh không chỉ về bản thân thủy tinh mà còn về mọi thứ chúng ta hiểu được trở thành sự thật trong vật lý.

Việc phát triển thủy tinh cứng hơn và bền hơn rất hữu ích trong tất cả các loại sản phẩm, từ đồ nấu nướng đến điện thoại thông minh.

Các nhà nghiên cứu hy vọng rằng phát hiện của họ sẽ dẫn đến những cải tiến mới, thiết thực cho vật liệu này, cũng như các thử nghiệm trong phòng thí nghiệm chi tiết hơn.



“*Những phát hiện của chúng tôi có thể mở ra một hướng hiểu rõ hơn về chất rắn vô định hình từ góc độ cơ học*”, nhà vật lý Hajime Tanaka từ Đại học Tokyo nhấn mạnh. ■

SƯU TẦM & TÌM HIỂU



Hóa ra đỉnh Everest vẫn chưa phải là ngọn núi cao nhất trên Trái Đất!

Trái Đất không phải là một hình cầu hoàn hảo, vì vậy câu trả lời có thể khiến bạn cảm thấy rất ngạc nhiên.



Với những người ưa thích du lịch mạo hiểm, có thể họ sẽ mất hàng tuần di chuyển để có thể đặt chân lên tới đỉnh Everest. Và điều này cũng khiến cho nhiều người trong số họ cảm thấy tự hào, bởi không phải ai cũng làm được như vậy.

Tuy nhiên, đỉnh Everest chỉ là điểm cao nhất so với mực nước biển chứ không phải là ngọn núi cao nhất của Trái Đất.

Theo Business Insider, núi Everest có độ cao 8.850 m so với mực nước biển. Tuy nhiên, danh hiệu "ngọn núi cao nhất thế giới" khi đo từ chân núi lên đến đỉnh lại thuộc về núi Mauna Kea ở đảo Hawaii với độ cao chỉ 4.205 m so với mực nước biển.

Trên thực tế, đây là một ngọn núi lửa hình khiên trên đảo Hawaii với chân núi nằm dưới bề mặt Thái Bình Dương khoảng 6.000 m. Nói cách khác, hơn một nửa chiều cao của ngọn núi này bị nhấn chìm dưới biển.

Khi đo chiều cao từ chân núi (phần nằm dưới biển) tới đỉnh, Mauna Kea cao hơn 10.000 m, cao hơn nhiều so với 8.850 m của đỉnh Everest. Chính điều này đã khiến nó trở thành ngọn núi cao nhất thế giới. Đồng thời đây cũng là ngọn núi lửa cao nhất trên Trái Đất.

Mauna Kea được cho là đã hình thành trên một điểm nóng trong lớp vỏ Trái Đất, đó là khu vực mà magma từ lớp phủ trào lên xuyên qua lớp vỏ và phun trào lên bề mặt.

Điểm nóng được cho là đứng yên trong khi mảng Thái Bình Dương, nơi Mauna Kea tọa lạc, đã di chuyển qua nó. Khi mảng này di chuyển về phía tây bắc qua điểm nóng, một loạt núi lửa đã được hình thành, với mỗi ngọn núi lửa nối tiếp nhau trở nên già hơn và bị xói mòn nhiều hơn khi mảng này di chuyển ra xa điểm nóng hơn.

Mauna Kea là ngọn núi lửa trẻ nhất trong số những ngọn núi lửa này, chỉ mới hình thành một triệu năm trước và nó vẫn là một ngọn núi lửa đang hoạt động, mặc dù nó đã không phun trào trong nhiều thế kỷ. Các nhà khoa học tin rằng lần cuối cùng Mauna Kea phun trào là hơn 45.000 năm trước.

Trên thực tế, hình dạng của Trái Đất không phải là một quả cầu hoàn hảo. Nó là một hình cầu dẹt. Trái Đất phình ra ở đường xích đạo và phẳng ở gần các cực, vì vậy người dân ở các quốc gia như Ecuador, Kenya, Tanzania và Indonesia có thể ở gần mặt trăng hơn tới 13 dặm so với người dân sống ở các cực Bắc hoặc Nam.

Mauna Kea cũng nổi tiếng với một sự khác biệt: đây là nơi có đài quan sát thiên văn lớn nhất thế giới - Kính viễn vọng 30 m trị giá 1,4 tỷ USD. Ở độ cao này, đỉnh cao hơn 40% bầu khí quyển của Trái Đất, giúp cải thiện khả năng quan sát các vật thể vũ trụ ở xa. Điều kiện cực kỳ khô ráo và gần như không có mây cũng khiến nó trở thành một địa điểm lý tưởng để thực hiện các quan sát thiên văn.

Mauna Loa cũng là một núi lửa dạng tầng và là núi lửa lớn nhất hành tinh về thể tích và diện tích bao phủ. Nó vươn lên đến độ cao 4.169 m so với mực nước biển, khiến nó trở thành ngọn núi cao thứ hai ở Hawaii, nhưng cũng là ngọn núi cao thứ hai trên Trái Đất được đo từ chân lên đến đỉnh.

Mauna Kea là đỉnh núi cao nhất ở Hawaii. Tên của ngọn núi này xuất phát từ tiếng Hawaii và có nghĩa là núi trắng. Nó là một trong những ngọn núi lửa lâu đời và được người bản địa Hawaii coi là một ngọn núi lửa thiêng liêng.

Mauna Kea là một ngọn núi lửa nơi bạn có thể tìm thấy một sự đa dạng sinh học tuyệt vời và hệ sinh thái bao gồm các môi trường sống động thực vật bản địa. Vì vậy nó có tầm quan trọng lớn về văn hóa và tự nhiên. Nó được coi là nơi ẩn náu của một số lượng lớn các loài địa phương và không chỉ quan trọng ở Hawaii, mà trên toàn thế giới.

Đây là một ngọn núi lửa hình khiên với đỉnh núi được bao phủ bởi tuyết. Mặc dù Hawaii là một nơi có khí hậu ấm áp, nhưng Mauna Kea có độ cao lớn nên vẫn xuất hiện băng tuyết trong những tháng mùa đông.

Những đặc điểm này làm cho nó trở thành một điểm đến phổ biến cho thực hành các môn thể thao như trượt tuyết. Do độ cao, cảnh quan, không khí sạch và khoảng cách với các thành phố lớn, các kính viễn vọng và đài quan sát cũng đã được lắp đặt tại ngọn núi này. ■

Khám phá “thị trấn ma” nằm giữa biển - nơi từng cấm du khách đến tham quan

Từng là nơi đông dân cư nhất thế giới, hòn đảo này giờ là một “thị trấn ma” thu hút du khách đến tham quan.

Hashima là một hòn đảo nhỏ nằm cách cảng Nagasaki, Nhật Bản khoảng 20 km. Đảo Hashima còn được biết dưới cái tên Gunkanjima, hay Đảo Chiến hạm, vì hình dáng tương tự như một tàu chiến khi nhìn từ xa.

Hòn đảo được bao quanh bởi một bức tường chắn sóng, lấp đầy bởi các tòa nhà đổ nát, bỏ hoang - một thành phố hoàn toàn không có người ở trong hơn bốn mươi năm. Vì hình dáng trông như

một chiếc tàu chiến nên Hashima được người dân gọi với cái tên khác là "Đảo chiến hạm".

Cho đến năm 1974, Hashima từng đóng vai trò là một mỏ than. Hòn đảo chỉ dài 480 mét, rộng 150 mét từng là nơi sinh sống của hơn 5000 cư dân, biến nơi này trở thành địa điểm có mật độ dân số cao nhất trong lịch sử được ghi nhận trên toàn thế giới.

Để có thể chứa được nhiều người trong một khu vực nhỏ như vậy, mọi mảnh đất đều được bồi đắp để hòn đảo trông giống như một chiến hạm khổng lồ.

Vào đầu những năm 1900, Hashima được phát triển bởi Tập đoàn Mitsubishi để khai thác than. Đáng chú ý hơn cả khu mỏ là thành phố mọc lên xung quanh nó.

Để phục vụ những người thợ mỏ, một mê cung các chung cư cao tầng được xây dựng lên, liên kết với nhau bằng sân, hành lang và cầu thang. Có trường học, nhà hàng và khu trò chơi, tất cả đều được bao bọc bởi bức tường chắn sóng bảo vệ.

Sau khi Mitsubishi đóng cửa mỏ than, mọi người rời đi, và thành phố trên đảo cũng bị bỏ hoang, dần trở về với thiên nhiên.

Trong những năm sau đó, việc tiếp xúc trực tiếp với các cơn bão đã khiến các khu dân cư và cơ sở hạ tầng xuống cấp, tạo cho hòn đảo một bầu không khí kỳ lạ và đầy ám ảnh.

Từ năm 1974 đến năm 2009, hòn đảo chính thức đóng cửa đối với tất cả du khách.

Các căn hộ bắt đầu đổ nát, trong khoảng sân trồng trái, cây cối, cỏ dại bắt đầu mọc lên. Những ô cửa kính vỡ toang, những tờ báo cũ mặc sức theo gió biển thổi bay khắp đường phố.

Mọi thứ không hề bị xáo trộn gì kể từ khi cư dân rời bỏ nhà cửa, để lại từ giày dép, đồ điện tử cho đến băng đen đầy bãi giảng. Hashima hết như một “thị trấn ma” giữa biển.



Hòn đảo từng là nơi có mật độ dân cư đông đúc bậc nhất thế giới

Do nguy cơ sụp đổ của các tòa kiến trúc, việc tiếp cận với Hashima từng là việc bị nghiêm cấm. Trong nhiều năm, du khách tò mò chỉ có thể khám phá, nhìn ngắm hòn đảo từ các chuyến du thuyền tham quan quanh đảo. Nhưng kể từ năm 2009, các công ty du lịch đã được phép mở lại hoạt động đến hòn đảo này. Ngày nay, hòn đảo thu hút nhiều du khách đến tham quan sau khi mở cửa trở lại. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

10 địa danh nổi tiếng nhờ âm nhạc

The Beatles, The Rolling Stones, Camila Cabello và nhiều nghệ sĩ khác đã giúp những địa danh sau nổi tiếng chỉ nhờ một bài hát.

Từ New York (Mỹ) đến Paris (Pháp) có không ít thành phố từng xuất hiện trong các nhạc phẩm đình đám.

Thay vì đến tận nơi, nhìn tận mắt, bạn vẫn có thể cảm nhận được những cảm xúc đầy hoài niệm đối với một địa danh nào đó chỉ bằng cách lắng nghe những câu từ miêu tả trong lời bài hát. Nhiều người gọi đây là sức mạnh của âm nhạc.

Một vài nơi vốn dĩ đã nổi tiếng trước khi trở thành một phần của bài hát. Ngược lại, những địa điểm sau chỉ được chú ý nhiều hơn khi ca khúc mà nó góp mặt trở nên phổ biến trên toàn thế giới.

Đường Penny Lane, Liverpool (Anh Quốc)

Penny Lane là một trong những ca khúc được yêu mến của band nhạc huyền thoại The Beatles, phát hành vào năm 1967. Bài hát từng giữ vị trí cao nhất trên bảng xếp hạng Billboard Hot 100. Đến năm 2004, tạp chí Rolling Stone xếp Penny Lane vào danh sách "500 bài hát vĩ đại nhất".

Cái tên Penny Lane không chỉ để lại dấu ấn trong âm nhạc. Ở ngoài đời thực, con đường này cũng là nơi gắn liền với hoạt động nghệ thuật của The Beatles.

Sau khi được sử dụng làm tên bài hát, nơi này trở nên nổi tiếng đến mức thành phố Liverpool quảng bá Penny Lane thành điểm du lịch đặc biệt cho người hâm mộ của ban nhạc.

Bạn có thể đi bộ dọc theo khu phố, bắt chuyến xe bus The Beatles từng đi và ghé thăm hiệu cắt tóc như trong lời bài hát đề cập.

Vườn Quốc gia Serengeti, Tanzania

Ban nhạc rock Toto phát hành Africa vào năm 1982 và ca khúc nhanh chóng cán quét các bảng xếp hạng âm nhạc lớn trên toàn cầu. Một trong số những thành viên từng tiết lộ rằng lời bài hát bày tỏ tình yêu của họ dành cho châu Phi.

Serengeti, một điểm đến xuất hiện trong phần lời bài hát, cũng dần trở nên nổi tiếng. Đây là tên gọi của vườn quốc gia rộng lớn nằm trong lãnh thổ Tanzania.

Nơi này có sự hiện diện của nhiều loài động vật hoang dã như ngựa vằn, hươu cao cổ... Đặc trưng của khung cảnh là những cánh đồng trải dài vô tận, cây cỏ hoang sơ, ít vết tích của con người.

Kathmandu, Nepal

Năm 1975, tên gọi thủ đô của Nepal đã được sử dụng làm tiêu đề cho một trong những ca khúc của Bog Seger. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy nam ca sĩ từng du lịch đến đây trước khi viết nên bài hát.

Ngoài việc là trung tâm kinh tế, chính trị và văn hóa của Nepal, Kathmandu còn là điểm đến hành hương tôn giáo nổi tiếng trong mắt du khách quốc tế.

Thành phố được chú ý với những chuyến đi bộ xuyên rừng và các môn thể thao mạo hiểm. Ngoài ra, đây cũng là nơi tập trung nhiều di tích lịch sử và một vài ngôi đền thờ cổ kính.

Rio De Janeiro, Brazil

Ban nhạc Duran Duran đến từ Vương quốc Anh đã gia tăng độ phổ biến trên toàn cầu nhờ phát hành bản hit Rio vào năm 1982. Tên gọi Rio là viết tắt của Rio De Janeiro, thành phố kỳ diệu nằm ở phía nam Brazil.

Nơi này có cảnh quan thiên nhiên tuyệt đẹp với những bãi biển nhiệt đới và nhiều con đường lát gạch độc đáo.

Ghé thăm Rio De Janeiro, du khách không thể bỏ qua các lễ hội Carnival để được tận mắt chiêm ngưỡng vũ điệu Samba của người bản địa. Ngoài ra còn có bức tượng Chúa Kitô Cứu Thế, biểu tượng văn hóa của quốc gia.

2120 South Michigan Avenue, Chicago, bang Illinois (Mỹ)

2120 South Michigan Avenue không chỉ là tiêu đề của bản nhạc không lời mà The Rolling Stones phát hành vào năm 1964. Đây còn là địa chỉ của một tòa nhà có thật tại Chicago.

Địa điểm này được biết đến với tên gọi Chess Records Office and Studio, nơi ban nhạc từng thu âm một vài ca khúc của mình.

Mặt khác, đây cũng là nơi nổi tiếng, cho ra đời nhiều bản hit thuộc thể loại Blues và Rock N Roll, có thể kể đến như Johnny B. Goode, Rescue Me hay Red Rooster.

Jamaica

Jamaica Farewell (1956) của nam ca sĩ Harry Belafonte là một bản dân ca mang đến bầu không khí nhiệt đới đậm màu sắc Jamaica. Chỉ cần lắng nghe lời bài hát, bạn có thể tưởng tượng được bầu trời đầy nắng, những hàng cọ xanh và bãi biển lộng gió tại quốc đảo này.

Là một trong những hòn đảo lớn nhất ở Caribbean, Jamaica không thể thiếu một trung tâm kinh tế như thành phố Kingston, nơi có các tòa nhà hoa lệ nằm xen kẽ hàng cây xanh ngát.

Ngoài ra, bạn cũng có thể lặn ngắm san hô trên biển Antonio, lội qua làn nước mát mẻ tại thác Mayfield hoặc đơn giản là nằm tắm nắng ở bãi biển Doctor's Cave.

Dù là ở đâu, Jamaica đều mang đến những hoạt động ăn chơi nhộn nhịp suốt cả ngày cho du khách.

Havana, Cuba

Nổi lên từ những giai điệu Latin quyến rũ trong bài hát cùng tên của Camila Cabello, thủ đô Havana của Cuba được biết đến là một thành phố hiếu khách với rất nhiều điểm tham quan.

Nổi bật trong số đó là Old Havana, di sản thế giới được UNESCO công nhận.

Lonely Planet từng đánh giá Havana là thành phố tuyệt vời nhất để khám phá nghệ thuật và những công trình kiến trúc.

Chính nữ ca sĩ Camila Cabello cũng tiết lộ rằng một nửa trái tim cô đặt tại Havana, điều mà có thể bạn cũng cảm nhận được sau khi ghé thăm nơi này.

Argentina

Don't Cry for Me Argentina (1976) có lẽ là một trong những tác phẩm thành công nhất của Julie Covington. Sau khi bài hát này được sử dụng trên sân khấu vở nhạc kịch Evita, câu chuyện kể về cuộc đời của cựu đệ nhất phu nhân Eva Peron, nó đã trở nên nổi tiếng trên toàn thế giới.

Một vài khách du lịch ngân nga giai điệu ca khúc này trong khi tham quan những điểm đến phổ biến của Argentina, thể hiện sức ảnh hưởng của bài hát đối với đất nước.

Tuy nhiên trong những năm gần đây, Argentina còn nổi tiếng bởi một điều khác, đó chính là siêu sao bóng đá Lionel Messi.



Kashmir, Ấn Độ

Ban nhạc đến từ Anh Led Zeppelin đã có sự nghiệp rực rỡ với sự thành công của ca khúc Kashmir (1975).

Ca khúc miêu tả vẻ đẹp của một trong những bang tuyệt sắc nhất Ấn Độ thông qua góc nhìn của khách du lịch, khiến bất kỳ ai cũng muốn đến chiêm ngưỡng vùng đất này một lần trong đời.

Kashmir tọa lạc ở Tây Bắc Ấn Độ, nằm giữa dãy Himalaya và Pir Panjal. Nổi bật tại đây là những dãy núi phủ tuyết trắng hùng vĩ, hồ nước trong vắt phản chiếu bầu trời và các bãi cỏ xanh ngát.

Nơi này được mệnh danh "thiên đường trên mặt đất" với cảnh sắc thiên nhiên đẹp nhất kéo dài từ khoảng tháng 3 đến tháng 10 hàng năm.

Mozambique

Mozambique là tác phẩm được huyền thoại âm nhạc Bob Dylan phát hành vào năm 1976. Ông tiết lộ lý do viết nên ca khúc là vì muốn ghé thăm quốc gia châu Phi này, nơi bầu trời ngày nắng vẫn có màu xanh.

Tại Mozambique, không chỉ bầu trời mà nước biển cũng luôn xanh ngát. Ghé thăm quốc gia này, du khách không thể bỏ qua các hòn đảo nguyên sơ, bãi biển trải dài, khu bảo tồn thiên nhiên và những thị trấn mang đậm dấu vết lịch sử. ■

SƯU TÂM & TÌM HIỂU



Chuyên gia dinh dưỡng của các phi hành gia

Nhà khoa học nữ Beatrice Finkelstein là người đã tạo ra những món ăn có thể đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho các phi hành gia trong chương trình đưa con người vào không gian đầu tiên của nước Mỹ.



Beatrice Finkelstein

Chuyến bay chưa đạt một vòng quỹ đạo quanh Trái đất của Alan Shepard vào tháng 5/1961 đã khởi đầu cuộc hành trình chinh phục vũ trụ của nước Mỹ.

Chỉ hai tháng rưỡi sau, phi hành gia Virgil (Gus) Grissom thực hiện một chuyến bay tương tự, và bảy tháng sau đó John Glenn đã bay vòng quanh Trái đất ba lần.

Từ rất lâu trước khi các chuyến bay vào không gian thuộc Chương trình Mercury [chương trình đưa người vào không gian đầu tiên của Mỹ] diễn ra, NASA đã lên kế hoạch cho các chuyến bay dài ngày hơn.

Khi số lượng các chuyến bay đưa con người lên quỹ đạo ngày càng tăng lên, mối quan tâm về mặt sinh học xung quanh việc giữ cho con người sống sót và hoạt động ở hiệu suất cao nhất trong môi trường không lực trong khoảng thời gian dài đã được đặt lên hàng đầu.

Finkelstein là trưởng Bộ phận Công nghệ Thực phẩm tại Căn cứ Không quân Wright Patterson. Bà chịu trách nhiệm tạo ra thực đơn ăn uống cho các phi hành gia.

Ngoài ra, bà cũng tham gia phát triển một số thiết bị và kỹ thuật được sử dụng trong các chuyến bay vào vũ trụ. Có rất ít nhà khoa học nữ đã làm việc trong những năm đầu của chương trình không gian có người lái của Mỹ, vì vậy bà xứng đáng được tưởng nhớ và ca ngợi nhiều hơn.

Vai trò của Finkelstein đối với các sứ mệnh không gian của Mỹ vượt xa những đóng góp về mặt kỹ thuật của bà. Vào thời điểm đó, báo chí thường xuyên mô tả bà là “Chuyên gia dinh dưỡng của các phi hành gia” cũng như là người quản lý của phòng

thí nghiệm thực phẩm Bea's Diner.

Trong những tuần trước mỗi nhiệm vụ không gian có người lái của Chương trình Mercury từ năm 1961 đến năm 1963, Finkelstein di chuyển từ Căn cứ Không quân Wright Patterson ở Dayton, bang Ohio đến Mũi Canaveral, bang Florida để chuẩn bị khẩu phần ăn cho các phi hành gia, cả trước và trong khi chuyến bay diễn ra.

Phòng thí nghiệm thực phẩm Bea's Diner nằm ngay phía sau Hangar S – cơ sở dành riêng cho việc đào tạo các phi hành gia. Bea's Diner là nơi ăn uống của tất cả bảy phi hành gia thuộc Chương trình Mercury trước mỗi chuyến bay.

Với vai trò là chuyên gia dinh dưỡng cho chương trình không gian của NASA, Finkelstein ngày càng hiểu rõ các phi hành gia vì bà thường xuyên tiếp xúc với họ.

Ngoài việc đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, đôi khi bà còn hỗ trợ tinh thần và tâm lý cho những thành viên của phi hành đoàn. Trong nhiều trường hợp, bà là người cuối cùng mà các phi hành gia tương tác trước thời điểm phóng tên lửa.

Một số phi hành gia thậm chí còn nói rằng tình bạn giữa họ và Finkelstein là nguồn động viên, an ủi trước mỗi chuyến bay căng thẳng, theo Scientific American.

Thành tựu nghiên cứu lớn nhất của Finkelstein là “khẩu phần ăn phi hành gia”, bao gồm các loại thực phẩm dễ tiêu hóa được chế biến và đóng gói đặc biệt. Chúng có khả năng cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, tạo cảm giác ngon miệng trong môi trường không trọng lực và dễ gây căng thẳng của một khoang tàu vũ trụ.

Khẩu phần ăn này được ghi chép trong tài liệu chính thức của Lực lượng Không quân Mỹ như sau:

“Các loại đồ uống và thực phẩm mềm được đóng gói cẩn thận vào các ống đặc biệt có nguyên lý hoạt động tương tự như tuýp kem đánh răng. Khi phi hành gia đặt phần đầu ống trực tiếp vào miệng và bóp mạnh, thức ăn sẽ tự động chảy vào miệng mà không cần dùng đến thìa hay thìa. Đối với loại thức ăn dạng rắn, Finkelstein cắt chúng thành những miếng nhỏ vừa ăn và từng miếng được đóng gói riêng biệt”.

Ngoài việc đảm bảo chế độ ăn uống hợp lý cho các phi hành gia, Finkelstein còn đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng hình ảnh của NASA đối với công chúng, điều mà bà có vẻ rất thích thú.

Mặc dù có rất ít tài liệu nội bộ liên quan đến các hoạt động xây dựng hình ảnh cho những người không phải phi hành gia trong kho lưu trữ, nhưng không quá khó để nhận thấy nỗ lực có mục đích của cả NASA và Không quân Mỹ dành cho việc quảng bá hình ảnh của Finkelstein với tư cách là một nữ nhân viên có nhiều đóng góp kỹ thuật tích cực và quan trọng.

Từ năm 1958 đến năm 1962, hàng trăm tờ báo và tạp chí đã liên tục đưa tin về Finkelstein. Những bài báo này thường đề cập đến bà là một

chuyên gia khoa học dinh dưỡng tài năng, người chịu trách nhiệm đáp ứng nhu cầu ăn uống cho phi hành gia cả trước, trong và sau các chuyến bay.

Ví dụ, một bài báo đăng trên tờ Cincinnati Enquirer vào ngày 22/5/1960 viết rằng:

“Những người đàn ông đã lên kế hoạch cho chuyến bay vào vũ trụ. Họ đang thiết kế phương tiện vận chuyển và sẽ là những người đầu tiên bay lên quỹ đạo. Nhưng khi đặt câu hỏi về việc họ sẽ ăn gì, họ đã giao nó cho một người phụ nữ nhỏ bé - Beatrice Finkelstein, trưởng Bộ phận Công nghệ Thực phẩm tại Căn cứ Không quân Wright Patterson”.

Trong bài báo xuất bản ngày 31/10/1961, Tờ St. Louis Globe Democrat mô tả Finkelstein là “...một người phụ nữ nhỏ bé, tài năng... Bà ấy cùng với những người khác đang khởi động kỷ nguyên khám phá không gian của con người”.

Ngoài ra, Finkelstein còn xuất hiện trên truyền hình với tần suất cao. Cần lưu ý rằng cơ hội để một người được lên sóng truyền hình vào thời kỳ đó hạn chế hơn nhiều so với ngày nay. Lần xuất hiện đáng chú ý nhất là khi bà tham gia chương trình trò chơi truyền hình quốc gia What's My Line? vào ngày 25/8/1960.

Hình ảnh về chuyên gia dinh dưỡng Finkelstein đã góp phần gửi một thông điệp quan trọng tới công chúng, đó là các chuyến bay vào vũ trụ thành công của NASA đều có sự tham gia của cả những người phụ nữ cũng như những người đàn ông thông minh. Vai trò của phụ nữ đối với chương trình vũ trụ của nước Mỹ ngay từ khi bắt đầu là không thể phủ nhận. ■

Vui Cười

* Ruler châu Phi

Đại sứ của một nước châu Phi đến Moscow, được một chính khách người Nga chiêu đãi. Sau bữa tiệc, người ta giới thiệu một trò chơi để thể hiện lòng dũng cảm. Khẩu súng ruler 6 viên được nạp một viên đạn và đưa cho ngài đại sứ.

Ông này xoay mạnh ruler rồi đưa súng vào mang tai, bóp cò... Thật may, viên đạn không lên nòng!

Năm sau, vị người Nga sang thăm nước châu Phi nọ. Sau tiệc chiêu đãi, ông đại sứ khoe với khách trò chơi "ruler châu Phi". Đó là 6 cô gái 16 tuổi, giống nhau như đúc, xinh như mộng, ngồi trên một cái đu quay. Chủ nhà giới thiệu luật chơi như sau:

- Sau một cú xoay mạnh, 1 trong 6 cô sẽ dừng lại trước mặt ông và cô ta sẽ sống chung với ông trong suốt thời gian ở đây. Không được từ chối.
- Ô, ruler châu Phi thật là ngọt ngào, tôi muốn trúng cả 6 "viên đạn"!
- Một trong sáu cô kia luôn thêm ăn thịt người. Chúc ngài may mắn!!!



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Nam tước đưa Paris thành Kinh đô ánh sáng

Paris thường được mệnh danh là “kinh đô ánh sáng” (the City of Light). Tuy nhiên không phải lúc nào nó cũng lộng lẫy như vậy, bởi đến giữa thế kỷ 19, nơi này vẫn còn rất chật chội, bẩn thỉu và chết chóc.



Thị trưởng Paris Georges-Eugène Haussmann dưới thời Napoleon III

Nhờ tài năng của Georges-Eugène Haussmann (1809 – 1891) mà thành phố đã trở nên rộng lớn hơn, với nhiều đại lộ, cây xanh và mang phong cách như ngày nay.

Haussmann sinh tại Paris năm 1809, từ nhỏ đã tỏ ra rất ham học và có năng khiếu nghệ thuật. Lớn lên, ông theo học cả ngành luật lẫn âm nhạc tại Nhạc viện Paris. Nhưng thay vì theo đuổi nghệ thuật, Haussmann đã chọn dân thân trên con đường quan lộ và nắm giữ một số cương vị quan trọng kể từ năm 1831.

Louis - Napoleon Bonaparte III (1808 - 1873), cháu trai của Napoleon Bonaparte là Tổng thống dân cử đầu tiên của nền Đế nhị Cộng hòa, được bầu năm 1848.

Ngay sau khi lên nắm quyền, ông này bắt đầu áp ử một vài dự án tham vọng. Trong số đó, phải kể tới kế hoạch kết nối bảo tàng Louvre (cung điện xưa kia) với Hôtel de Ville (Tòa thị chính) bằng con đường Rue de Rivoli kéo dài, và xây dựng rừng Bois de Boulogne ở phía Tây Paris.

Do các dự án liên tục bị chậm tiến độ, Napoleon trở nên bức tức, đổ lỗi cho thị trưởng đương nhiệm Jean-Jacques Berger và nghĩ đến việc thay thế ông này.

Theo luật của Pháp, Napoleon không được tái cử khi kết thúc nhiệm kỳ. Tuy nhiên, ông đã thực hiện cuộc đảo chính (coup d'état) năm 1851 và tự xưng hoàng đế – Napeleon III.

Hành động này lại nhận được nhiều sự ủng hộ từ phía công chúng, nhất là những người yêu

mến ông. Ngay lập tức, Napoleon cho tìm kiếm một ứng viên mới thay thế Berger để thực hiện đại kế hoạch quy hoạch Paris.

Ông đã cử Bộ trưởng Nội vụ tới phỏng vấn từng vị tỉnh trưởng trên khắp nước Pháp. Haussmann, khi ấy đang là người đứng đầu vùng Yonne, đã lọt vào mắt xanh của Bộ trưởng và được đưa đến diện kiến Napoleon.

Ông chính thức được bổ nhiệm thị trưởng Paris vào năm 1853 và nhận trọng trách cải tạo kinh đô thành một nơi an toàn, lành mạnh và đáng sống. “Paris rất cần ánh sáng, không khí, nước sạch và điều kiện vệ sinh tốt”, Napoleon nói.

Trước đó, triển vọng của thành phố là không mấy sáng sủa. Trong vòng 50 năm, dân số Paris đã tăng gấp đôi, đạt hơn 1 triệu người, khiến thành phố ngày càng quá tải, đắm chìm trong nghèo đói và bệnh tật.

Tình trạng này đã không được cải thiện nhiều kể từ thời “vua Mặt trời” Liouis XIV (1643 – 1715). Không chỉ khó sống, hàng ngàn cư dân Paris đã chết vì những bệnh truyền nhiễm như thương hàn. Chẳng hạn năm 1832, căn bệnh đã cướp đi sinh mạng của hơn 3.500 người trong chưa đầy một tuần.

Diện mạo mới

Bước đầu tiên của kế hoạch cải tạo là làm cho Paris sạch sẽ và vệ sinh hơn. Haussmann nhận định cần phải khử độc và làm sạch nguồn cấp nước cho thành phố.

Do hệ thống cống ngầm được xây dựng trước đó đã quá cũ kỹ và rời rạc, Haussmann liền bổ nhiệm một chuyên gia là Eugene Belgrand (1810 – 1878) làm giám đốc sở cấp thoát nước; cả hai đã phối hợp ăn ý với nhau và cùng đưa ra nhiều giải pháp thiết thực để cải thiện chất lượng nước sinh hoạt của thành phố.

Không chỉ làm sạch Paris, Napoleon còn muốn nó phải trở nên hấp dẫn về mặt thị giác. Từng sống 12 năm lưu vong tại Anh, ông đã rất ấn tượng với những công viên và đại lộ ở London. Ông thường thắc mắc tại sao người Pháp không học tập để đưa Paris lên ngang hàng hay thậm chí còn đẹp hơn thế.

Trước tình trạng bùng nổ dân số, Haussmann đã cho mở rộng địa giới hành chính Paris thành 20 quận so với 12 trước đó. Trên bản đồ, nếu lấy compa quay từ vị trí Quận 1 theo chiều kim đồng hồ (về phía Đông) thì thước sẽ chỉ Quận 20. Cách chia này tỏ ra vô cùng hợp lý và hiện vẫn đang được duy trì.

Napoleon đã đặc biệt khát khe khi yêu cầu xây đến 80 km đại lộ để kết nối tất cả các địa danh quan trọng của Paris. Chưa hết, các tòa nhà [trên đại lộ] còn phải có cùng chiều cao lẫn phong cách thiết kế. Văn hào Victor Hugo đã kịch liệt phản đối điều này, rằng sẽ cực kỳ “ngu xuẩn” khi đứng trước những tòa nhà, rạp hát, thương xá... với vẻ ngoài trông y hệt nhau.

Haussmann chính là người đầu tiên cho thực hiện đánh số nhà và công sở, cũng như quy định người dân Paris phải đi lê bên phải. Ông còn

cho xây dựng và vận hành hệ thống giao thông công cộng – được đánh giá cực kỳ thuận tiện với giá cả hợp lý.

Hai nhà ga Gare de Lyon và Gare du Nord cũng được khai trương trong thời kỳ này, kết nối Paris với các vùng còn lại của nước Pháp. Ngoài ra, khu phố Les Halles, bệnh viện Hôtel-Dieu, nhà hát lớn Opéra Garnier, rừng Bois de Boulogne, Bois de Vincennes, công viên Parc des Buttes-Chaumont và Parc Montsouris... cũng được hoàn tất.

Trong đó, để xây dựng công viên Parc Monceau và vườn Jardin de Luxembourg, chính quyền đã thu hồi một diện tích đất lớn của giai cấp quý tộc. Đó là những thay đổi mang mục đích tốt song không hề dễ chấp nhận.

Trong suốt 17 năm, cả Paris đã biến thành một công trường lớn. Theo ước tính, trước khi dự án hoàn tất năm 1870, có khoảng 1/5 dân số Paris làm việc trong lĩnh vực xây dựng. Để tưởng thưởng công lao của Haussmann, Napoleon đã phong cho ông danh hiệu Nam tước, mặc dù điều này chỉ mang tính nghi lễ.

Mặc dù Napoleon và Haussmann đã mang lại hạnh phúc cho nhiều người, nhưng số khác lại tỏ ra không đồng ý. Họ nói, mục đích sau cùng của Napoleon khi cho quy hoạch lại Paris là để kiểm soát dân chúng hiệu quả hơn.

Các ghi chép cho biết, trong suốt 22 năm cai trị của Napoleon, đã có tới chín cuộc nổi dậy nổ ra. Nhận ra những con phố nhỏ sẽ giúp đám phản loạn dễ dàng lẫn trốn hơn, cho nên ông này mới muốn xây thật nhiều đại lộ và quảng trường để tạo thuận lợi cho việc đưa quân lính vào đàn áp.

Bên cạnh đó, Napoleon cũng muốn xóa sổ hết những khu ổ chuột và thay thế chúng bằng cây xanh, công viên, bắt chấp cuộc sống của hàng ngàn người sẽ bị ảnh hưởng.

Là người hiện thực hóa các ý tưởng của Napoleon, Haussmann đã hứng chịu nhiều chỉ trích. Ngoài ra, ông còn bị cáo buộc biến thủ và sử dụng công quỹ sai mục đích.

Để giữ hình tượng của mình và dẹp yên dư luận, Napoleon đã cho bãi nhiệm Haussmann vào cuối những năm 1860. Mặc dù vậy, Haussmann vẫn đi vào lịch sử như là người thiết kế lại Paris và làm biến đổi bộ mặt của thành phố mãi mãi. ■

Vui Cười

* Tác dụng của hôn nhân

Vợ giọng buồn bã nói với chồng:

- Hồi mình đang yêu và lúc mới cưới cái gì của em, việc gì em làm anh cũng đều khen, vậy mà lâu nay em không còn được anh khen gì hết?

Chồng mắt sáng lên:

- Có thật là lâu rồi anh không khen em không? Nếu vậy em phải mừng mới đúng!

- Mừng là sao?

- Mừng vì là anh hết khùng rồi!!!



Tác hại của mỡ bụng và cách khắc phục

Mỡ thừa vùng bụng không chỉ gây mất thẩm mỹ, mà còn tiềm ẩn nguy cơ sức khỏe như rối loạn nội tiết tố, bệnh tim mạch, tiểu đường.

Theo Healthline, cấu tạo tế bào mỡ gồm màng bao bọc nhân và thành phần khác (chất béo, nước). Chức năng chính của tế bào mỡ là dự trữ năng lượng, tuy nhiên tích trữ quá nhiều dẫn đến mỡ thừa, gây hại cơ thể.

Tỷ lệ mỡ bình thường ở nam khoảng 15-20%, nữ 25-30%. Kích cỡ eo nữ giới lớn hơn 88,9 cm được xem là thừa mỡ. Trong khi đó, phái mạnh có vòng eo 101,6 cm đồng nghĩa mỡ tích quá nhiều.

Nguyên nhân gây mỡ bụng

Healthline chỉ ra những nguyên nhân gây mỡ bụng gồm:

Ít vận động: giới công sở vốn quen ngồi liên tục nhiều giờ, ít hoạt động thể chất, vô tình khiến năng lượng và mỡ không được giải phóng, tích tụ ở vùng bụng.

Thói quen sinh hoạt không lành mạnh: thức đêm nhiều, ăn khuya hoặc uống nhiều đồ uống có ga là tiền đề dẫn đến mỡ thừa.

Chế độ dinh dưỡng không hợp lý: mỡ tích lũy khi bạn ăn quá nhiều đồ chiên rán, chứa hàm lượng chất béo lớn, hạn chế chất xơ từ rau củ quả và không uống đủ nước.

Thay đổi nội tiết tố: biến động nội tiết ở tuổi dậy thì, có thai, thời tiền mãn kinh, mãn kinh hoặc trong tháng đầu dùng thuốc tránh thai... cũng có thể khiến lượng mỡ bụng ở phụ nữ cao hơn nam giới.

Tuổi tác: lúc già đi, cơ bắp sẽ giảm dần, đặc biệt là khi không hoạt động thể chất. Các chuyên gia lý giải cơ bắp giảm, dẫn đến hạ thấp mức calo được đốt cháy, khiến cơ thể khó duy trì cân nặng ở mức an toàn.

Di truyền: có một số mã gen đặc biệt quyết định lượng mỡ tích lũy nhiều ở đâu. Đơn cử, Gen LEP tạo ra hormone leptin, nếu leptin gia tăng thì lượng mỡ dự trữ tăng lên. Hoặc Gen ADRB3 làm giảm khả năng đốt cháy mỡ, đồng thời tăng tích trữ mỡ.

Tác hại của mỡ bụng

Mỡ bụng gây nhiều hệ lụy sức khỏe, tinh thần lẫn thẩm mỹ. Healthline liệt kê những điểm sau:

Thân hình không cân đối, mất tự tin: người bị mỡ thừa thường cảm nhận bản thân trông đồ sộ, xấu xí hơn. Vùng da bị kéo căng sẽ rạn nứt, mất thẩm mỹ khiến chị em mất tự tin, không thể diện trang phục yêu thích.

Thoái hóa xương khớp nhanh hơn: lượng mỡ tích tụ có thể tạo áp lực cơ học lên khớp, nhất là khớp gối và khớp háng. Áp lực liên tục này dẫn đến bề mặt khớp bị mài mòn, tăng nguy cơ thoái hóa lẫn viêm khớp.

Ngoài ra, mỡ tích tụ trong cơ thể, nhất là

vùng bụng, sản sinh các chất hóa học như Cytokines và loại độc hại khác, gây viêm, tổn thương mô xương khớp, về lâu dài sẽ thoái hóa nhanh hơn.

Bệnh tiểu đường: béo bụng cũng là một trong những nguyên nhân gây tiểu đường type 2. Do đó, chuyên gia thường ví độ lớn vòng hai tỷ lệ thuận với nguy cơ bị bệnh tiểu đường.

Rối loạn nội tiết tố: mỡ thừa càng cao, nội tiết tố càng dễ rối loạn, biểu hiện cụ thể là mất ngủ, dễ cáu gắt, da nổi mụn, xin màu, chu kỳ kinh nguyệt thất thường, đồng thời gây loạt vấn đề khôn lường, thậm chí tăng nguy cơ ung thư.

Phương pháp giảm mỡ bụng

Các chuyên gia từ Inamed khuyên mọi người lưu ý những điểm sau:

Ăn uống điều độ: chú trọng trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt. Bên cạnh đó, ưu tiên các nguồn protein nạc như cá, chế phẩm từ sữa ít chất béo, hạn chế tiêu thụ chất béo bão hòa trong thịt hay sản phẩm từ bơ, phô mai.

Theo Healthline, nên hạn chế các loại thịt đã qua chế biến, thay vào đó bổ sung vừa phải chất béo bão hòa từ cá, các loại hạt và dầu thực vật.

Thay thế đồ uống có đường: bổ sung nước lọc hoặc loại nước ít đường.

Không nên ngồi một chỗ quá lâu, nếu ngồi cần thẳng lưng để mỡ không dồn về bụng và tích lũy ở đó.

Ngủ sớm và đủ giấc để hormone thèm ăn không tiết ra quá mức, từ đó, bạn dễ kiểm soát lượng thức ăn đưa vào mỗi ngày.

Ngoài ra, để đẩy nhanh quá trình giảm mỡ thừa vùng bụng, bạn có thể kết hợp Cooltech Define - công nghệ đông hủy mỡ được CE chứng nhận hiệu quả, do hãng Sinclair (UK) cung cấp.

Sau nhiều năm nghiên cứu, các nhà khoa học phát hiện tế bào mỡ nhạy cảm với nhiệt độ lạnh hơn hẳn mô da, cơ và dây thần kinh. Công nghệ Cooltech Define ra đời, ứng dụng cơ chế đông hủy mỡ ở -10 độ C, làm tan vĩnh viễn tế bào mỡ, rồi đào thải ra ngoài theo đường bài tiết tự nhiên.



Ảnh minh họa

Đại diện công ty thiết bị y tế Inamed cho biết Cooltech Define có thể giảm 25% lượng mỡ, thon gọn cơ thể sau một liệu trình. Giải pháp phù hợp với người bận rộn hoặc cần giảm mỡ ở vùng “cứng đầu” (bụng dưới, bụng trên, hông, hai bên đùi, cánh tay).

“Mỡ bụng không đơn giản là vấn đề thẩm mỹ, mà còn ảnh hưởng xương khớp, tăng nguy cơ mắc tim mạch. Do đó, kết hợp các biện pháp giảm cân, lối sống lành mạnh và liệu trình Cooltech Define, bạn sẽ sớm lấy lại thân hình cân đối, giảm tác hại tiềm ẩn của mỡ thừa”, đại diện Inamed nói thêm. ■

Bốn thói quen giúp bảo toàn collagen, làm chậm tốc độ lão hóa

Chuyên gia da liễu David Jack làm việc tại London, Anh khuyên ngủ đủ giấc và tập thể dục đều đặn để tăng sinh collagen.

1. Chế độ dinh dưỡng phù hợp

Chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và tăng tốc độ sản xuất collagen. Thực phẩm giàu vitamin C, E và protein giúp thúc đẩy sản sinh collagen. Các loại thực phẩm giàu vitamin C là cam, quýt, kiwi, dâu tây, rau màu xanh lá đậm...

Thực phẩm giàu protein nên bổ sung thường xuyên gồm trứng, sữa, các loại đậu, hạt, thịt nạc... Thực phẩm giàu vitamin E gồm hạt hướng dương, hạnh nhân, rau bina, bông cải xanh...

2. Chống nắng đầy đủ

Ánh nắng mặt trời là tác nhân hàng đầu gây sụt giảm collagen. Bảo vệ da trước tác hại của tia UV giúp duy trì lượng collagen cần thiết, ngăn ngừa lão hóa da.

Do đó, cần duy trì thói quen sử dụng kem chống nắng hàng ngày, bất kể mùa nào trong năm. Khi ra ngoài, nên bảo vệ da bằng mũ, áo chống nắng, kính râm để tránh gây tổn thương da.



Ảnh minh họa

3. Tập thể dục đều đặn

Tập thể dục là biện pháp tăng sinh collagen không tốn tiền. Các bài tập yoga, cardio, đạp xe, chạy bộ hay bơi lội đều giúp cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường oxy và dưỡng chất đến da, thúc đẩy quá trình sản xuất collagen, duy trì làn da săn chắc, mịn màng.

4. Ngủ đủ giấc

Ngủ đủ giấc là yếu tố vô cùng quan trọng để đảm bảo quá trình sản xuất collagen diễn ra hiệu quả. Ngủ đủ giấc giúp giảm nếp nhăn, cải thiện độ đàn hồi cho da, làm chậm tốc độ lão hóa. ■



PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

Ba kỹ năng sinh tồn trẻ nào cũng cần phải học

Trẻ cần học nhiều khả năng như trí tò mò, tư duy logic... nhưng cha mẹ không thể bỏ qua một điều khác cũng quan trọng không kém, đó là kỹ năng sống.

Những kỹ năng này rất quan trọng không chỉ đối với trẻ em mà cả người lớn. Trên thực tế, chúng ta phải nắm vững những kỹ năng này trước khi có thể phát triển chúng ở trẻ.

Việc phát triển kỹ năng sống không đòi hỏi các khóa học, tài liệu hoặc thiết bị đắt tiền. Những kỹ năng này có thể được phát triển thông qua các hoạt động vui chơi mà bạn thực hiện với con mình hàng ngày.

Cho dù con bạn bao nhiêu tuổi, không bao giờ là quá muộn để giúp chúng học những kỹ năng sau đây:

Tập trung và tự chủ

Xã hội là một vòng quay không ngừng nghỉ và chúng ta đang chìm đắm trong dòng chảy thông tin, bị thu hút bởi đủ loại hình giải trí. Nhiều người phải hoàn thành nhiều nhiệm vụ ngay cả khi họ không muốn, vì vậy sự tập trung và tự chủ là đặc biệt quan trọng. Nói cách khác, khả năng chánh niệm rất quan trọng trong cả cuộc sống và công việc.

Tương tự, nghiên cứu về sự phát triển của trẻ em đang bắt đầu cho thấy tầm quan trọng của khả năng tự chủ. Ví dụ, trong nghiên cứu kinh điển “Thử nghiệm kẹo dẻo” của Walter Mischel thuộc Đại học Columbia, trẻ em được lựa chọn nhận một viên kẹo dẻo ngay lập tức hoặc hai viên sau đó.



Ảnh minh họa

Một số trẻ có thể đợi và nhận được nhiều kẹo dẻo hơn, trong khi những trẻ khác thì không. Những đứa trẻ có khả năng chờ đợi có xu hướng lớn lên sẽ giỏi hơn trong nhiều lĩnh vực và ít bị nản lòng hoặc mất tập trung trong việc theo đuổi các mục tiêu học tập và cá nhân.

Michel chỉ ra rằng những mối tương quan này “có ý nghĩa thống kê”, nhưng điều đó không có nghĩa là những đứa trẻ không thể chờ đợi sẽ thất bại trong tương lai.

Sự tập trung và tự chủ áp dụng nhiều chức năng điều hành của não, chẳng hạn như tập trung, ghi nhớ các quy tắc và ngăn chặn các phản ứng bản năng của một người để đạt được các mục tiêu lớn hơn.

Nghiên cứu của Michael Posner thuộc Đại học Oregon và các đồng nghiệp cho thấy rằng cả sự tập trung và khả năng tự chủ đều có thể học được.

Khả năng đồng cảm

Việc tiếp nhận quan điểm liên quan đến nhiều chức năng điều hành của não. Nó đòi hỏi sự kiểm soát mang tính ức chế (kiềm chế suy nghĩ và cảm xúc của bản thân để xem xét quan điểm của người khác), tính linh hoạt trong nhận thức (nhìn nhận vấn đề từ những góc độ khác nhau) và phản ánh (xem xét ý tưởng của người khác cũng như của chính mình).

Mặc dù việc nhìn nhận quan điểm hiếm khi được liệt kê trong số các kỹ năng quan trọng đối với trẻ em, nhưng nghiên cứu cho thấy điều đó là cần thiết. Ross Thompson của Đại học California, Davis, tin rằng việc nhìn nhận quan điểm có thể giúp trẻ em làm cho thế giới xã hội của chúng trở nên dễ dự đoán và đáng nhớ hơn.

Nghiên cứu của Alison Gopnik thuộc Đại học California (Berkeley) cho thấy, những đứa trẻ có thể hiểu được quan điểm của người khác sẽ học tốt hơn ở trường mẫu giáo vì chúng hiểu rõ hơn nhu cầu và mong đợi của giáo viên.

Kỹ năng giao tiếp

Kathy Hersh-Pasek của Đại học Temple tin rằng, việc quan sát trẻ học cách giao tiếp chính là quan sát hoạt động của não bộ. Với tư cách là cha mẹ và giáo viên, hành động của chúng ta đóng một vai trò quan trọng trong việc phát triển kỹ năng giao tiếp của trẻ.

Nghiên cứu của Anne Fernald ở Đại học Stanford phát hiện cách chúng ta nói chuyện với trẻ sơ sinh, chẳng hạn như nói chậm lại, kéo dài và nâng cao độ lên hai quãng tám có thể khiến trẻ tập trung hơn và sẵn sàng giao tiếp nhiều hơn.

Fernald cũng phát hiện trẻ càng nghe được nhiều từ người chăm sóc thì chúng càng học từ mới nhanh hơn và hiệu quả hơn.

Một nghiên cứu khác cho thấy ngay cả thứ tự lời nói cũng như cách chỉ tay và nhìn đi kèm với lời nói của chúng ta (cử chỉ của cha mẹ, biểu hiện của cha mẹ) cũng có thể góp phần vào sự phát triển ngôn ngữ của trẻ sơ sinh. ■

Ba thói quen hàng ngày khiến bạn thấy khổ

Những thói quen xấu âm thầm len lỏi vào cuộc sống, làm hao mòn niềm vui, đôi khi chúng ta không hề nhận ra.

Tiến sĩ Jeffrey Bernstein, nhà tâm lý học người Mỹ với hơn 30 năm kinh nghiệm, chỉ ra ba thói quen khiến bạn sống trong đau khổ.

So sánh với người khác

Mỗi lần Serena lướt mạng xã hội, một trạng thái tâm lý khó chịu thuộc hình thành. Dù là ảnh chụp kỳ nghỉ của đồng nghiệp, thông báo thăng chức của bạn đại học hay cách pha cà phê buổi sáng hoàn hảo của người lạ cũng khiến cô cảm

thấy mình vô dụng và kém cỏi. Serena tự hỏi “Tại sao mình không sống một cuộc sống như thế?”.

Thói quen này, tiến sĩ Jeffrey Bernstein gọi là so sánh xã hội - một kẻ đánh cắp niềm vui. Khi tập trung vào những gì người khác có mà bạn không có sẽ phóng đại sự bất an và bỏ qua những điểm mạnh và thành tích của mình.

Đặc biệt, thói quen này gia tăng khi sự phát triển của mạng xã hội cho phép mọi người công khai một khoảnh khắc mà không thể thấy những thực tế tồi tệ phía sau.

Bỏ quên những điều tốt đẹp hàng ngày

Buổi sáng của Jamal bắt đầu vội vã. Anh căng thẳng vì các cuộc họp và KPI ngay khi cầm tách cà phê và ra khỏi cửa. Khi về nhà, anh quá mệt mỏi khi nghĩ về ngày hôm đó. Jamal nằm trên giường nghĩ về những gì đã sai hoặc những gì cần làm.

Khi bạn bỏ qua những điều tốt đẹp trong cuộc sống nghĩa là tự tước đi niềm vui. Nghiên cứu cho thấy, những người tích cực thực hành lòng biết ơn sẽ hạnh phúc lớn hơn, ít căng thẳng hơn và sức khỏe được cải thiện.

Lòng biết ơn không phải bỏ qua khó khăn mà là nhận ra những điều nhỏ nhất bạn có được, giúp cuộc sống tươi đẹp hơn.

Chuyên gia khuyên nên bắt đầu hoặc kết thúc một ngày bằng nhật ký biết ơn. Hãy viết ra ba điều bạn biết ơn, đơn giản như cách ánh sáng mặt trời chiếu vào bàn bếp, một lời tử tế từ đồng nghiệp hoặc thậm chí một tách cà phê ngon.

Theo thời gian, thói quen này sẽ định hình lại bộ não, giúp bạn tập trung vào những điều tích cực.

Trì hoãn những việc quan trọng

Lila có những ước mơ như viết một cuốn sách, du lịch đến một đất nước cô muốn và khởi nghiệp kinh doanh. Nhưng mỗi ngày, những ước mơ đó lùi lại phía sau những việc có vẻ cấp bách và không quan trọng: trả lời email, xem TV liên tục, lướt qua các nguồn tin tức.

Việc này không chỉ trì hoãn mục tiêu của bạn, còn làm cạn kiệt sự kiên nhẫn. Theo thời gian, thói quen này tạo cảm giác không hài lòng, đè nặng lên hạnh phúc.

Nhà tâm lý học Jeffrey Bernstein lưu ý cần xác định nhiệm vụ hoặc mục tiêu có ý nghĩa mỗi ngày, dành 20 phút cho mục tiêu đó. Bạn nên chia nhỏ những mục tiêu lớn thành các bước nhỏ hơn, dễ quản lý hơn. Khi bạn tiến bộ, sẽ thấy có cảm giác hoàn thành và động lực nâng cao tinh thần, giúp tập trung.

Chuyên gia cho rằng hạnh phúc không phải cảm xúc thoáng qua mà là sự phản ánh những thói quen bạn vun đắp. Giống Serena, Jamal và Lila, bạn có thể phá hoại niềm vui của mình mà không nhận ra. Nhưng với một vài thay đổi có ý thức, bạn có thể thoát khỏi khuôn mẫu này.

“Hạnh phúc không phải là đạt được sự hoàn hảo mà là dành chỗ cho niềm vui trong những khoảnh khắc thường ngày”, chuyên gia nói. ■

TRUYỆN NGẮN

Vé đêm Jazz...

Mười một giờ đêm. Xe bus chuyển chót của ngày vào trạm. Vị khách cuối cùng bị tổng cổ khỏi cửa xe. Tôi lách thếch đi bộ xuyên qua đoạn đường vắng ngắt dài dằng dặc. Trên cao, giữa các vòm cây cổ thụ sẫm đen, đèn cao áp hắt xuống từng luồng sáng lạnh lẽo vô cảm.



Hoài - Lạc đà cô độc...

Tôi co ro hai tay trước ngực, lạnh gáy. Trùm jacket lên đầu, tôi guồng chân chạy. Nhưng cũng chỉ được khoảng nửa đường.

Sau một ngày chìm lìm trong công việc, sáng nghe lịch sử nghệ thuật trên giảng đường, chiều vẽ trang trí tại lớp, tôi làm âm thanh ánh sáng ở quán bar, sức lực hoàn toàn rời bỏ tôi. Vừa lết chân uể oải, tôi vừa thở dốc như một con lạc đà ngu ngốc.

Tôi vừa nói gì nhỉ? À, đúng, tôi rất giống loài lạc đà: Đôi mắt to quá khổ trên gương mặt nhỏ thó, mái tóc ngắn bù xù hơi ngật ra phía sau trên cái cổ còm nhom. Đề che giấu cánh tay và đôi chân gầy khẳng khiu, trang phục quen thuộc của tôi là chemise lưng thùng, quần jeans dày cộp, bạc phếch ở mông và đầu gối.

Mặc dù là cô gái 20, nhưng tôi chẳng hề ảo tưởng về sức hấp dẫn của mình. Tôi đăng trí, óc hài hước đi vắng.

Do quá nhút nhát, mỗi khi hiện diện giữa chón đông người... hoặc im lặng, hoặc tôi sẽ phun ra vài câu nói ngớ ngẩn làm đám đông lặng ngắt đi vì ngạc nhiên, rồi sau đó họ sẽ cười rộ lên như một cánh rừng đầy khi. Dù gượng nhẹ với kẻ kém cỏi, người nhà vẫn nhận xét về tôi một cách buồn rầu:

- Ngày nào đó, nếu một chàng trai để mắt đến nhỏ Hoài, tất cả chó mèo trong thành phố sẽ mặc quần đùi!

Hồi đầu năm học thành linh xảy ra một chuyện bất thường. Ồ, chưa có chàng trai nào để ý đến tôi hết ráo. Mà chính là tôi đã để mắt tới một chàng trai...

Đó là buổi sáng mưa lạnh, tôi đến trường sớm. Ngoài sân trời âm u. Sau khi chuẩn bị giá vẽ,

tôi ngồi co ro giữa những cuộn giấy trong góc lớp, ngủ thiếp đi. Trong giấc ngủ bông bênh, bỗng tôi ngỡ như mình đang gói đầu lên đám mây xốp mềm, êm ái.

Một đám mây phảng phất mùi thơm dịu dịu của gỗ và cỏ. Đám mây chạm phớt qua trán tôi, như một ngón tay ấm áp. Tất nhiên là dù ngủ mơ, tôi vẫn quơ tay, giữ đám mây thần kỳ ở lại bên mình. Vắng đến tai tôi tiếng cười trầm khế. Mở choàng mắt. Đông đang cúi xuống bên tôi.

Gương mặt cậu ấy rất gần, đến mức tôi có thể thấy rõ mấy đốm sáng trong đôi mắt nâu nhạt. Học cùng lớp đến gần hai năm, thú thật chưa bao giờ tôi đứng gần Đông quá 2m. Biết nói thế nào nhỉ! Ừ thì cậu ta thuộc về thế giới hoàn toàn khác biệt. Một thế giới của những người hoàn hảo, nụ cười hạnh phúc luôn nở rộng trên hàm răng trắng bóng, mặc quần áo đắt tiền, đi xe cộ lạ lẫm, trong đầu luôn có những vô số bí mật thú vị.

Và điều đặc biệt là xung quanh cậu ấy, cơ man các cô nàng thật xinh tươi. Đôi khi, tôi nhìn trộm cậu ấy từ xa, mơ mộng chút ít. Chẳng ai biết tôi đang nghĩ gì...

Một đôi lần, Đông bắt gặp ánh mắt tôi. Cậu ta quay đầu, đôi ánh nhìn sang hướng khác ngay. Thế mà lúc này, Đông lại quỳ, bàn tay ân cần đang kê cho tôi gói đầu trên chiếc áo khoác thơm và ấm.

Hoảng hốt, tôi ngồi chồm dậy, chộp cái áo, đưa trả cho Đông. Cậu ấy mỉm cười, chẳng nói gì. Khi đã hoàn hồn tôi chợt nhận ra trong phòng học còn một người nữa. Huy. Anh ta mới theo gia đình từ nước ngoài về, theo học dạng dự thính.

Huy lạnh lùng và xa cách đến mức hồi đầu, tôi ngỡ anh ta quên bếng tiếng Việt. Anh ta hay đi cùng Đông, hoặc ngồi một mình, chăm chú với cái ebook. Ngay cả lúc này anh ta cũng chẳng chú ý đến tôi mấy may. Nhưng kẻ xa lạ ấy. Hít một hơi dài, tôi bối rối nhìn Đông vẫn đứng trước mặt tôi, hỏi ngô nghê:

- Có việc gì nữa không?

Đôi mắt nâu nhạt lấp lánh:

- À... Đông đang muốn nhờ Hoài một việc nhỏ. Nhưng mà thôi...

- Việc gì thế, Đông nói đi. Hoài làm ngay! - Tôi kêu lên.

Thì ra cậu ấy đang kiểm cặp vé xem nhóm Jazz Hà Lan diễn ở nhạc viện vào cuối tháng. Vé cực hiếm. Chỉ dân trong nghề mới có cửa đến xem chương trình này mà thôi. Nhưng tôi đoán chắc với Đông, thế nào tôi cũng tìm được cặp vé quý giá ấy...

Chơi piano chủ lực trong quán bar tôi đang làm việc là sinh viên năm cuối nhạc viện. Một mẫu người tháo vát và rành mạch như cỗ máy đêm tiền. Chị ta cho biết đừng mơ xin vé mời. Muốn có thì mua lại giá cao.

- Bao nhiêu hả chị? - Tôi nuốt nước bọt.

- 500 ngàn! - Bằng một tháng lương làm việc ở quán.

Tôi quyết định nhanh:

- Em sẽ lấy một cặp!

Chị ta thần nhiên:

- OK! Vậy đưa một triệu!

Tôi sững người. Pianist dường như bắt được thoáng bàng hoàng trong tôi, mỉm cười trấn an:

- Một cặp vé đi với người yêu, không bao giờ là quá đắt, phải không?

Có lẽ vậy. Được nghe Jazz hiện đại, thứ nhạc tôi yêu thích nhất. Rồi đi cùng Đông. Hệt như một giấc mơ. Tôi gật đầu:

- Ngày mai, chị ký luôn tháng lương của em nhé! Em đưa luôn chiếc xe đạp leo núi mới mua. Nó trị giá đúng 500 ngàn!

Cỗ máy tính tiền mỉm cười:

- Em di chuyển bằng gì, nếu không có xe đạp nữa?

- Em đi xe bus!

- Chàng trai được đi cùng em nếu không biết được giá trị tấm vé và không biết giá trị của em, đó chỉ là gã vứt đi!

Tôi nín thinh, hơi rụt cổ. Vì là một con lạc đà ngốc nghếch tôi không biết nói sao trước nhận xét kỳ lạ ấy...

Gần đoạn đường về nhà. Dù mệt mỏi, nhưng bên trong tôi nở nụ cười rạng rỡ. Đôi vé ước mơ nằm trong túi áo khoác. Mai, tôi sẽ đứng trước Đông, tự nhiên và bình thản nhất, nói về hai chiếc vé đã có.

Cậu ấy lặng đi mất thôi. Cậu ấy sẽ mời tôi đi cùng. Tôi sẽ mặc gì cho đúng kiểu nhỉ? Cái váy dài xám khói và áo len ngắn hồng tro. Tôi có nên tô chút son không? Chao ôi, tôi chẳng dám nghĩ xa hơn.

Có âm thanh nhè nhẹ từ đâu đó. Một vệt đèn xe lướt qua rồi mất hút. Vệt sáng không đầy đặn bóng tối, mà chỉ làm màn đêm căng mọng hơn. Vài bóng cây đen sẫm, dài bất tận.

Gió rầm rì luồn trong cỏ dại, âm thanh khuếch đại trong bóng tối. Tốt nhất không nên ngoảnh lại phía sau. Tôi bước men theo vỉa hè, lắng nghe cảm giác hy vọng bí mật. Đột nhiên, đôi chân tôi đá lên thật nhẹ nhàng. Điệu nhảy ngẫu hứng, bất thần nở ra trong tôi nhịp điệu tràn đầy hạnh phúc. Dù chỉ là một mình thôi.

Đông - Đứng nhìn vào mắt lạc đà

Bỏ quách hai tiết đầu, tôi ngồi café khuất sau góc hành lang. Khung cảnh yên tĩnh. Nắng xuyên qua các ô gạch. Tôi đang đọc "Nắng tháng tám" của Faulkner, bản tiếng Anh. Từ dạo làm bạn với Huy, tôi bắt đầu mượn vài quyển trong tủ sách khổng lồ của cậu ta tha về từ khắp nơi, đọc thử.

Vài quyển khó nhằn. Nhưng quyển này thì thật tuyệt. Những trang sách gọi lên cảm giác hoang dã, bất chấp, bị ám ảnh, đầy khả nghi về những mưu mẹo của chính mình. Mấy điều đó thật gần với con người tôi.

Đôi khi, tôi cũng hơi chán ngán cuộc sống hiện tại. Ba má tôi bận kinh doanh nên thu xếp, đặt tôi vào hoàn cảnh tốt đẹp nhất. Mọi thứ đến với tôi

TRUYỆN NGẮN

quá dễ dàng. Từ việc học hành, bạn bè, cho đến những cô gái.

Chưa bao giờ tôi có ý định gắn bó lâu dài với bất cứ điều gì. Chiếc xe máy dù hài lòng đến mấy, khi chán, tôi bán phút, sắm ngay cái khác xịn hơn. Vài tháng một lần, tôi đổi số mobile. Những cô gái ngốc nghếch hết chỗ nói.

Họ luôn tin rằng tôi cần mọc ra trách nhiệm với họ. Mà trách nhiệm là gì? Là những cuộc trò chuyện lê thê vào cuối mỗi tối. Là chờ đợi đón đưa sau giờ học. Chắc, tôi có thể mời một nàng đi chơi, tiêu tốn kha khá cho vài món quà, nhưng xâm hại tự do của tôi thì đừng hòng.

Tuy nhiên, tôi càng tỏ ra phớt lạnh, các cô gái lại càng bủa vây nhiều hơn. Biết sao được, trong chuyện này, tôi chẳng hề cố ý. Tuy vậy, phải đến khi Hoài, cô nàng mờ nhạt nhất khoa Thiết kế, tình cờ để lộ ra cô ấy cũng lưu tâm tôi, thì tình thế thật sự khôi hài. Bỗng dưng, tôi muốn dựng lên một trò đùa, thật điên rồ.

Tôi vẫn nhớ buổi sáng mưa hôm đó, Huy chờ tôi đến trường bằng xe hơi nhà cậu ta. Cậu bạn này không thể hiểu được. Về ngoài của Huy giản dị, không mấy may phơ trương.

Chẳng hạn lát nữa đây, cậu ta sẽ kiểm bãi gửi xe cách trường hàng trăm mét, chứ không chạy xe vào giữa sân như vài thằng điên khoe của. Nhưng, những gì cậu ta biết, cách cậu ta nghĩ luôn khiến tôi giật mình. Một dạng người thông minh đáng sợ. Nghe tôi ba hoa tình cảm “thâm kín” của Hoài hướng về tôi, cậu ta cau mày khó chịu:

- Cô bé ấy không phải tuýp người dành cho cậu đâu!

Tôi cười phá lên:

- Chỉ cần tớ nhìn vào mắt, cô nàng sẽ tan ra như miếng fromage ném vào chảo nóng!

Huy đập thắng gấp, khiến tôi suýt nhào về phía trước. Rồi xe lại lăn bánh êm ái trên đường.

Vào lớp thật ngẫu nhiên, tôi và Huy bắt gặp “cô nàng lạc đà” ngủ gật trong góc phòng vẽ. Bộ dạng Hoài y hệt đứa bé thơ ngây, nhưng cũng thật giống một kẻ kiệt sức vì làm việc quá tải.

Huy cời áo khoác, xếp vuông vức, đặt nhẹ dưới đầu lạc đà. Thật ngộ nghĩnh, cô nàng mỉm cười trong mơ, cánh mũi trắng bé xíu hất thở nhẹ nhẹ. Châm tay vào hộp pastel của ai đó để quên, tôi lại gần định quệt mấy vệt râu trên mặt Hoài.

Bất thần, cô nàng choàng dậy. Tôi giấu vội bàn tay. Tường áo khoác của tôi, Hoài trả lại, mặt đỏ ửng. Tôi liên thoảng về cặp vé Jazz vớ vẩn, nhờ lạc đà tìm giúp. Cô nàng sập bẫy tức khắc. Chúng kiến tất cả những điều ấy, Huy hoàn toàn im lặng.

... Đã đến giờ giải lao. Những chỗ ngồi trong quán đông dần. Một cái bóng rụt rè đổ xuống trang sách. Hoài đứng trước mặt tôi, bối rối vịn ngón tay.

- Có việc gì không, lạc... à Hoài? - Suýt nữa thì tôi buột miệng.

- Đã có vé nghe Jazz Hà Lan tối nay! - Hoài nói khể, đưa ra chiếc vé nhỏ.

- À được đấy! - Tôi đưa tay cầm chiếc vé hồ hững, nhìn lướt qua, hỏi cho có chuyện - Kiểm vé mời khó không?

- Cũng không khó lắm... - Hoài thì thầm, như muốn nói gì thêm.

- Cảm ơn nhé! Tôi sẽ hỏi xem ai thích nghe Jazz, tối nay rủ đi cùng kẻo uống vé mời - Tôi nói nhanh, chấm dứt câu chuyện vô vị.

Trong khoảnh khắc ngắn, đôi mắt to tướng của Hoài nhìn thẳng vào mắt tôi, chết sững, rồi hóa thành hai tấm kính lớn chao đảo dữ dội. Chà đừng bao giờ nhìn vào mắt những cô nàng ngốc nghếch. Sẽ rất khó chịu.

Tôi thoát ra khỏi cảm giác khổ sở đó bằng cách quay trở lại quyển sách đọc dở. Huy cầm cái ebook đi ngang qua, không dừng lại. Bóng cậu ta khuất ngay giữa nắng.

Huy - Nụ hôn trên trán lạc đà

Suốt buổi chiều, tôi không sao tập trung vào bản thiết kế trên máy Mac. Tôi nhìn lên trần nhà, nghĩ về “lạc đà bé bỏng”.

Thật kỳ dị, mỗi khi hình dung gương mặt Hoài, rồi dáng vẻ ngây thơ vụng về của cô ấy, tôi xúc động thất tim. Trên đời này, có một số ít người thật đặc biệt. Họ cất giữ mối dây hạnh phúc của bạn.

Họ gọi lên trong bạn bao nhiêu ký ức tốt lành. Một cách mơ hồ, bạn biết, phía sau vẻ bình thường và vụng dại kia, chính là bí mật của những gì mà bạn muốn tìm kiếm: Lòng tốt sáng trong, tình cảm nhiệt thành, niềm vui sống dịu dàng, vô bờ bến. Bạn yêu quý người ấy, nhưng bạn chỉ dám dõi theo từ xa mà thôi.

Tôi ít khi phê phán kẻ khác. Mỗi người đều có những lý do khác nhau. Nhưng cái cách Đông nói về Hoài thường làm tôi phát điên lên. Tuy nhiên, làm tôi đau nhất, chính là tình cảm chân thành lạc đà bé bỏng dành cho cậu bạn ích kỷ chết tiệt ấy.

Tôi không sành sỏi lắm tâm lý của các cô gái. Lạc đà bé bỏng đã chọn Đông, như vậy tôi chẳng có tí hy vọng nào trong mắt cô gái kỳ diệu ấy, phải vậy không? Hình ảnh Hoài cứ ám ảnh tôi như thế.

Đến mức, rất nhiều buổi tối, tôi phóng xe máy đến quán nhạc, nơi cô làm điều chỉnh âm thanh ánh sáng. Ngồi khuất trong góc, đội mũ lưỡi trai che mặt, tôi chăm chú dõi theo cô làm việc.

Đôi mắt to tướng thi thoảng hướng vào một điểm nhìn vô hình nào đó mỉm cười với những suy nghĩ thoảng qua trong đầu. Đến quán nhiều lần tôi cũng quen người chơi piano. Chị ta hơi khó chịu, hơi ranh ma, nhưng là người sống phẳng có thể chấp nhận được. Hơi phức tạp một chút, tôi cũng mua được cặp vé hạng nhất nghe Jazz Hà Lan, từ người chơi piano này. Khi giao vé cho tôi, chị ta cầu nhàu:

- Cậu rủ ai đi cùng? Cô nàng nào mà may mắn thế nhỉ? Hừm, tôi biết có một người bỏ cả một tháng lương và chiếc xe đạp để được đi cùng anh chàng cô ta thâm yêu từ lâu.

Dù biết Hoài hơi khờ khạo, nhưng nghe điều ấy từ miệng kẻ khác, hệt như tôi bị đâm mạnh vào khoang bụng. Tối hôm qua, sau khi quán bar đóng cửa, tôi lặng lẽ chạy theo sau xe bus. Nhìn điệu nhảy ngộ nghĩnh của lạc đà bé bỏng trên vỉa hè, tôi đã mỉm cười vui mãi không thôi.

Điện thoại, Đông uể oải hỏi tôi có muốn đi nghe jazz không. Cậu ta sắp vào xem một bộ phim Mỹ, sẽ cho tôi vé nhạc. Tôi quyết định gặp Đông. Trước cửa rạp ciné, cậu bạn đứng với mấy cô gái. Họ cười đùa khá ồn ào. Nhìn thấy tôi, Đông rút hai chiếc vé nhăn nheo trong túi áo, vội vã dúi vào tay tôi.

- Sao cậu không dùng cặp vé này? - Tôi hỏi lạnh nhạt.

Đông khựng lại, rồi cười toảng lên:

- Jazz chán ngấy. Tớ không muốn làm mất vui tối nay. Với lại mấy cái vé mời rẻ bèo kiểu này kiểm đâu chả được!

Đột nhiên vụt ra ngoài tầm kiểm soát của chính tôi, cánh tay tôi túm chặt ngực áo cậu bạn:

- Cậu là đồ khôn, biết không?

Vùng mạnh ra, Đông nhìn tôi bằng cặp mắt nâu rỗng tuếch, miệng cười nhạo báng:

- Thôi nào, cậu uống say hay sao mà phát điên lên thế!

Tôi quay lưng bỏ đi. Ừ, có lẽ tôi cũng điên thật. Tranh cãi với một kẻ như Đông thì có ích gì.

Tôi nhìn đồng hồ. Gần 7 giờ tối. Tôi nhét hai tấm vé vào túi, phóng xe đến quán bar. Hoài đang lúi thủi bước qua cửa, không nhìn ai. Bị chặn ngang lối đi, cô gái ngược nhìn tôi, mí mắt sưng đỏ vì khóc. Tôi nói vắn tắt:

- Xin nghỉ làm tối nay. Đi cùng tôi!

- Đi đâu? - Câu hỏi sợ hãi.

- Nghe Jazz Hà Lan! - Tôi chạm nhẹ bàn tay vào vai lạc đà bé bỏng...

Chúng tôi vào khán phòng bằng cặp vé của Hoài. Đôi vé tôi mua, tặng lại cho đôi tình nhân đang tuyệt vọng trước cửa nhạc viện. Hoài nhìn tôi bàng hoàng, mỉm cười, thì thầm:

- Giống như phép thần tiên trong phim hoạt hình Shrek ấy!

Chúng tôi ngồi sâu trong lòng ghế chìm đắm với những biến tấu không ngừng của từng bản nhạc. Thế giới chung quanh bỗng lùi xa, nhẹ bổng, tràn đầy cảm xúc dịu dàng.

Trong dòng chảy âm nhạc mê hoặc ấy, dường như mọi thứ đều bay lên, mọi căn cỗi, tính toan được tha thứ. Trái tim bỗng rộng mở, đầy hy vọng và sướng vui khi nhớ rằng ngay cạnh bên, là người mà ta chờ đợi từ rất lâu, để thương yêu.

Tôi đưa Hoài về nhà, sau đêm nhạc. Đường vắng lặng. Bóng đêm. Gió. Tôi dừng lại, lấy áo khoác cất dưới cốp xe đưa Hoài. Cô đắm đắm nhìn chiếc áo khoác, thì thào:

- Là anh sao, Huy?

Chẳng biết nói sao, tôi đặt nụ hôn lên trán lạc đà. ■

Phan Hồn Nhiên

TRUYỆN NGẮN

Một chút đại khờ...

Tiết Sử tự quản vì cô giáo có việc đột xuất, không có giáo viên nào trông tiết để dạy thay.

Tôi thờ dài, vậy là sẽ mất thêm thời gian cho một buổi học bù hoặc tiết sau sẽ phải “chạy” cho kịp chương trình. Cả lớp bắt đầu râm rì những tiếng chuyện trò. Những kẻ yên lặng nhất cũng chẳng phải vì ham học mà vì mãi mê chơi cờ ca-rô với nhau. Nhỏ bạn ngồi cùng lờ lờ hoa Học Trò ra đọc. Nó lướt nhanh qua các chuyên mục rồi vỗ vỗ vai tôi, thông báo.

- Hoàng Anh lại lên báo nè!

Tôi hồ hững liếc sang, đáp thờ ơ.

- Uh, thấy rồi.

Nhỏ bạn chẳng để ý đến thái độ của tôi. Nó buông lời cảm thán.

- Cậu ấy đẹp trai dễ sợ.

- Chắc nhờ trang phục và photoshop mỗi tay rồi đấy thôi.

Lần này nó liếc xéo tôi một cái sắc lẹm.

Đúng là không nên động đến “thần tượng” trước những “crazyfan”.

Nhà Hoàng Anh cách nhà tôi ba căn. Chúng tôi từng học chung mẫu giáo với nhau. Ngay từ khi còn bé, cậu ấy đã là “hotboy”. Các cô giáo thường xuyên bẹo má cậu nhóc bụ bẫm có hai má ửng hồng như trái đào tơ.

Các phụ huynh khác đến đón con cũng vậy, kể cả mẹ tôi. Thậm chí chính tôi cũng đã có lần thử bẹo má cậu ấy, nhưng không phải vì thích, mà là bẹo cho bỏ ghét. Tôi và cậu ấy trở thành bạn thân vào một lần ngủ trưa tại lớp, cậu ấy trót... tè dầm.



Nhìn gương mặt sợ cô mắng đến muốn khóc của cậu ấy, tôi đã phi tang “hiện trường” bằng cách đổ nguyên bể thủy tinh nho nhỏ định nuôi nòng nọc của mình - mà lúc ấy tôi cứ nghĩ là cá - lên chỗ nằm của chúng tôi.

Buổi chiều ấy, cậu đã mang sang nhà cho tôi một túi nylon, bên trong chứa những con nòng nọc nhỏ đang bơi lội. Đến một ngày, nòng nọc đứt đuôi thành ech con đi mất, tôi đang mếu máo nhìn cái chậu trống không, rồi mang nó cho Hoàng Anh xem. Cậu ấy vụng về xoa đầu tôi, rồi về hỏi bố xem liệu “con cá ấy” có thể đi đâu được.

- Tâm ngọc, đó không phải là cá.

- Cậu cũng không biết đó là cá. Cậu cũng ngốc thế thôi.

Hoàng Anh cười rồi mua kem cho tôi ăn. Que kem rẻ tiền trong chiếc thùng thiếc đặt trên chiếc xe đạp leng keng vẫn mát lạnh và có sức hấp dẫn lạ thường.

Cấp một, chúng tôi học chung lớp hai, lớp ba và lớp năm. Sang cấp hai, nhà cậu ấy chuyển đến nơi khác xa hơn nên không còn là hàng xóm nữa, nhưng vẫn học chung trường, không chung lớp. Tình bạn vẫn vậy.

Thi thoảng, những ngày cuối tuần, cậu ta đạp xe qua nhà tôi, hoặc ngược lại. Chúng tôi cùng xem phim, nghe những bản nhạc từ những chiếc CD hoặc kể cho nhau nghe những chuyện vụn vặt nào đó. Tôi chẳng thể nào nhớ nổi nội dung của những câu chuyện ấy.

Cấp ba, chúng tôi học chung một lớp. Nhưng đó là lúc tôi mơ hồ nhận thấy có điều gì đó đã đổi thay.

Hoàng Anh đẹp trai. Đó là nhận xét của hầu hết mọi người, còn số không đồng ý có thể vì có tình phủ nhận hoặc dị ứng với kiểu đẹp uni-sex. Đôi mắt màu cà phê sữa đậm đặc của cậu ấy sáng lấp lánh, đôi lúc u buồn, đôi lúc âm áp và khuôn miệng nửa trẻ con nửa người lớn cứ cười ngạo nghễ nghịch ngợm. Về ngoài ấy mang đến cho cậu cơ hội trở thành người mẫu ảnh Hoa Học Trò. Rồi cậu ấy nổi tiếng. Blog lẫn Facebook của cậu có lượt truy cập rất nhiều.

Có một lần, cô nàng hoa khôi cùng khối mở lời mời Hoàng Anh đi chơi cùng vào đêm Giáng sinh, cậu ấy từ chối. Cái đầu khề lắc lắc và nụ cười khề cong lên mơ hồ một cách ngạo nghễ.

Cô bạn xinh đẹp hơi tái mặt, nhưng phẩy tay lạnh băng bỏ đi như muốn nói “Có cậu hay không cũng chẳng sao cả”. Từ đó, cậu ấy được mọi người hiểu ngầm là một chàng trai kiêu ngạo. Tôi hiểu Hoàng Anh. Cậu ấy chẳng bao giờ muốn là món đồ trang sức lấp lánh cho một cô nàng kênh kiệu và lũ bạn quý tộc rỗng ruột nào cả.

Tôi vẫn thường ngắm nhìn Hoàng Anh những khi cậu ấy lơ đãng nhìn ra cửa sổ, huyết sáo, dáng vẻ vô tư và vô lo đến đáng ghét. Tôi cứ nhìn thật lâu. Tựa hồ nếu nhắm mắt lại tôi vẫn có thể hình dung ra được gương mặt của cậu ấy hoà lẫn vào nắng. Cho đến khi cậu ấy ngẩng lên, nhìn thấy tôi liền mỉm cười và nháy mắt nghịch ngợm. Rồi cậu ấy lôi tôi ra canteen ăn sữa chua.

Những lúc ấy, tôi thấy Hoàng Anh thật gần bên cạnh tôi. Nhưng những khi có những cô bạn nhờ tôi xin chữ kí cậu ấy, tôi lại cảm thấy cậu đã ở một chỗ nào xa lạ lắm.

Nơi ấy tôi không thể đặt chân đến. Tôi chỉ quanh quẩn trong những kí ức cũ kỹ mà thôi.

Một cậu bạn chung lớp rủ tôi đi xem phim với cậu ấy. Những ngày trước cậu ấy cũng mang tặng tôi một chú gấu bông nhỏ. Chẳng hiểu sao tôi lại giấu nhem với Hoàng Anh những chuyện đó. Nhưng chiều Chủ Nhật mẹ Hoàng Anh bảo cậu mời tôi sang ăn bún chả, tôi lại gắn chú gấu bông ấy

lên cặp sách.

Ăn xong, tôi lên phòng cậu ấy mượn cuốn sách về kim tự tháp Ai Cập về xem. Trên màn hình máy tính là hình cậu ấy chụp cùng các cô bạn người mẫu ảnh cho trang phục mùa Xuân mới đăng trên tạp chí.

- Mấy cô bạn chụp chung với cậu xinh nhỉ?

- Uh - Hoàng Anh lơ đãng trả lời, tìm cuốn sách trong đồng bừa bọn trên bàn.

- Thế rồi sao?

- Sao là sao?

Hoàng Anh chớp chớp mắt nhìn tôi. Câu hỏi “Cậu có thích họ không?” trong tôi đột nhiên nghẹn lại, không thốt ra được. Tự nhiên tôi thấy mình vô duyên. Tôi nhún vai như chẳng có gì. Đột ngột, một cảm xúc lạ lùng thôi thúc tôi cầm chú gấu bông nhỏ ở cặp sách lên, giọng hào hứng.

- Con gấu bông dễ thương không?

- Có.

- Đoàn tưng tở đấy!

Hoàng Anh không nói gì. Chỉ nhìn tôi. Đôi mắt màu cà phê sữa đậm đặc ấy làm tôi bối rối. Chuyển hướng nhìn, tôi cầm cây guitar của cậu ấy lên đàn vài nốt. Tung tung tung.

Hoàng Anh ngồi trên ghế, nhìn tôi nghịch cây đàn một lúc lâu. Tôi kéo nhẹ tay áo cậu ấy.

- Dạy tớ đàn bài Romance đi.

- Đến nốt nhạc cơ bản còn sai mà đòi...

Dù nói vậy Hoàng Anh vẫn ngồi xuống cạnh tôi và hướng dẫn cho tôi những nốt nhạc. Khi tôi bắt đầu chóng mặt với những gì cậu ấy nói, Hoàng Anh phì cười rồi đàn cho tôi nghe bài ấy. Tôi ngồi yên, ngoan ngoãn, lắng nghe âm thanh dịu dàng mà ngọt ngào ấy hoà lẫn trong nắng trưa.

Đã từng có lần tôi tự hỏi mình liệu tình bạn giữa tôi và cậu ấy có tiến xa hơn nữa được không? Nhưng câu hỏi đó nhanh chóng biến mất. Có lẽ vì chúng tôi quá thân nhau nên tôi không thích chia sẻ cậu ấy cho bất cứ ai. Cũng chẳng có gì đặc biệt.

Hoàng Anh được mời tham gia vào một bộ phim. Cậu ấy đi học thất thường buổi có buổi không. Tôi cẩn thận chép bài và đánh dấu, giải thích những đoạn mà tôi biết rằng cậu ấy sẽ khó sở để hiểu. Cậu ấy không hề nhắn tin cho tôi trong suốt khoảng thời gian đó. Thậm chí khi xin nghỉ học gần một tuần, cậu ấy cũng không hề liên lạc với tôi. Chỉ có tôi vẫn cẩn thận chép bài lại giùm cậu ấy. Tự nhiên tôi thấy ảm ức.

“I find the way to let you leave. Inever really had is coming. I can't belive the sign of you. I want you to stay from my heart”. Chuông điện thoại. Số lạ:

- Alo, Tâm đây.

- Biết là Tâm rồi. Đây là điện thoại di động của cậu nếu cậu không cầm thì còn ai nghe nữa.

- ...

- Đừng giận tớ không gọi điện thoại cho cậu nhé. Chẳng biết tớ làm mất điện thoại ở đâu nữa. Mấy hôm nay tớ nghỉ học có nhớ không?

- Đừng thấy đưa bờ rẻ mà ăn nhiều vào.

TRUYỆN NGẮN

- Ha ha. Vậy là nhớ, phải không? Tớ về có mang quà cho cậu nè!

Buổi tối ngay hôm Hoàng Anh trở về, cậu ấy đã đạp xe mang qua cho tôi một chú gấu bông. Nó to đến nỗi khi ôm lấy nó, tôi cảm nhận được sự ấm áp và mềm mại của lớp lông màu chocolate.

Tôi mở trang báo, những số có đăng ảnh của cậu ấy. Đôi mắt lạnh lùng kiêu ngạo màu khói hoặc viền đậm đuôi mắt. Mạnh mẽ trong trang phục nhà binh. Một con búp bê ngồi bất động u buồn giữa vườn cây, đội một chiếc mũ len đỏ rực rỡ. Cười tươi tắn rạng rỡ dạo phố bên cạnh những cô nàng xinh xắn khác.

Tôi nhìn chăm chăm vào những khuôn mặt ấy. Tự hỏi, đâu mới là Hoàng Anh thật sự trong những tấm ảnh ấy? Này, cậu là ai vậy? Cậu đi xa tới đến chừng nào rồi?

Đoàn cứ nhất quyết mời tôi đi xem phim vào sinh nhật cậu ấy. Tôi không mấy thích thú nhưng cũng ngại làm người khác buồn nên gật đầu đồng ý. Suốt buổi xem phim, tôi chẳng chú ý mấy đến nội dung bộ phim mà chỉ nhớ đến những chiều nằm dài ở nhà xem phim cùng Hoàng Anh.

Dù đã xem bao nhiêu lần Nothing Hill rồi nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy nhàm chán. Chỉ cần cảm giác ngọt ngào bình yên lắng đọng ở hình ảnh cuối của phim, khi nhân vật nữ chính gói đầu lên đùi của nhân vật nam chính, cả hai cùng đọc sách ở trong công viên.

Cả những buổi tối muộn bắt con đom đóm bỏ vào cái cốc thủy tinh để mong giữ được ánh sáng diệu kì của nó thật lâu.

Hay một buổi chiều mưa, hai đứa tan trường vừa chờ mưa tạnh vừa ăn một củ khoai nướng còn nóng hổi nơi bàn tay.

Phải rồi. Đối với tôi mọi chuyện sẽ trở nên hay ho và thú vị hơn nhiều khi có Hoàng Anh bên cạnh. Một điều hiển nhiên như vậy mà bây giờ tôi mới nhìn thấy rõ ràng. Hoàng Anh quan trọng như vậy mà tôi đã không giữ cậu ấy ở lại bên cạnh, lại để cậu ấy đi xa quá rồi.

Tan buổi chiếu phim, tôi từ chối để Đoàn đưa về. Một mình chậm chậm đạp xe về.

Hoàng Anh chờ tôi trước cửa nhà.

Đôi mắt màu cà phê sữa đậm đặc của cậu ấy nhìn tôi thật buồn.

- Đi xem phim vui không?

- Uh, cũng được.

- Lần sau cậu đừng đi nữa.

Không hiểu sao trái tim tôi lại đập mạnh như vậy.

- Tớ không thích cậu đi xem phim với người khác không phải là tớ. Tớ cũng không thích người nào đó tặng cho cậu một món quà to hơn của tớ.

- Tại sao? - Tôi khẽ mỉm cười. Cứ như tôi đã biết câu trả lời.

- Cậu không biết thật hay cậu giả vờ không biết?

- Tớ thích cậu. Cậu không cảm nhận thấy

điều đó à, Tâm ngốc?

- Cậu cũng có cảm nhận thấy điều đó từ từ đâu. Cậu cũng ngốc đâu có kém... ■

FuYu

Chắc ai đó sẽ về!

Mỉm cười hạnh phúc, Minh Vy khẽ thì thầm: “Chắc ai đó sẽ sớm quay lại thôi... Chắc ai đó sẽ sớm quay về thôi”...

Hà Nội mùa này thật ngoan, mát mẻ và dịu dàng chứ không nắng cháy và gắt gỏng như những ngày cuối hạ. Đưa đôi mắt lơ đãng nhìn hoàng hôn với những áng mây bông bênh như kem xóp trên nền trời rộng mênh mang, khuấy nhẹ ly nâu nóng, khẽ chớp mắt mềm mại, Minh Vy cảm nhận và lắng nghe những thanh âm, sắc màu của cuộc sống. Một buổi chiều hoàn hảo nếu như không có tiếng nhạc não nề, giai điệu trầm buồn như một câu chuyện tình yêu viết dở.

Trái tim Minh Vy chợt thổn thức. Cũng đã 5 năm rồi, kể từ ngày Vương Hoàng nói lời từ biệt cô, sân bay ấy, bầu trời ấy đã mang anh đi với lời hứa sẽ trở lại. Nhưng thời gian là thứ biệt được vô tình nhất, thời gian đã khiến cho những yêu thương anh dành cho cô nhạt dần.

Những tin nhắn, những cuộc điện thoại, email thưa đi rồi vô tình biến mất. Người ta nói anh đã thay đổi, yêu thương làm sao có thể vượt qua được không gian và thời gian bởi nó sinh ra vốn đã mềm yếu. Cũng đã 5 năm rồi, cô không thấy anh.

Anh sống ra sao, đã yêu ai rồi và có hạnh phúc là những câu hỏi luôn dằn vặt tâm trí cô. Cũng đã 5 năm rồi, cô tự dặn lòng phải quên đi những thứ cần quên: hình bóng anh, tình yêu anh, kỉ niệm... để bước tiếp trên một con đường mới. Và cô những tưởng tất cả đã lên rêu trong kí ức cô.

“Chỉ cần em đợi, anh sẽ quay về!”

Câu nói ấy đã trở thành niềm tin, động lực giúp Minh Vy vượt qua những khó khăn, bẽ bộn trong những tháng ngày vắng anh. Nhưng 5 năm, con số ấy đang gặm nhấm niềm tin trong cô, niềm tin ấy đang chết dần bởi những con số vô định.

Nhưng có lẽ, đã đến lúc buông tay cũng là một cách hạnh phúc.

Rời quán cà phê, Minh Vy, cô lại trở về với góc nhỏ của riêng cô. Vừa mới khen Hà Nội mùa này thật dễ chiều thì bất chợt đồng đánh và khó yêu khi bỗng đổ cơn mưa lạ. Mưa, lại khiến cô nhớ anh. Anh sẽ thì thầm vào tai cô, “thời gian vừa rồi anh bị lạc đường, nhưng anh đã tìm được đường về với em rồi đây”. Một giấc mơ đẹp mà Minh Vy không muốn thoát ra, không muốn từ bỏ bởi cô chưa bao giờ từ bỏ.

Sân bay đêm mưa, có chuyến bay đáp muộn... Nắng sớm đùa giỡn với hàng mi cong, gọi Minh Vy tỉnh giấc. Đêm nào cô cũng thao thức vì anh cho tới khi cả con tim và lý trí cùng ôm hình bóng anh chìm vào giấc ngủ. Không hiểu sao hôm nay cô thấy mình thật tràn trề sức sống, khác hẳn

với bộ dạng mệt mỏi mọi khi. Hôm nay công ty đón giám đốc tiếp quản mới, cô làm marketing phải tới sớm chuẩn bị. Nghĩ tới thôi cô đã thấy lạnh gáy, “chắc lại một ông lão khó tính đây mà”.

Văn phòng công ty hôm nay được trang hoàng lộng lẫy để đón tân giám đốc. Có lẽ không gian mới cũng khiến con người ta trở nên vui vẻ hơn. Mọi sự chuẩn bị đã chu đáo, chỉ còn đợi sự xuất hiện của nhân vật đặc biệt.

1 giờ rồi 2 giờ trôi qua, mọi người đã có vẻ mệt mỏi, không khí tươi vui bắt đầu tan rã. Và rồi một người xuất hiện, nhưng tiếc rằng không phải là giám đốc mà chỉ là một trợ lý. Anh thông báo rằng giám đốc cảm ơn sự tiếp đón nồng hậu của mọi người, hy vọng sẽ được hợp tác hiệu quả với mọi người để công ty ngày một phát triển, vững mạnh.

Sếp mới đến, không khí làm việc khẩn trương lên hẳn, khác hẳn về tri trệ trước kia. Minh Vy cũng ngập đầu trong công việc tới mức không còn thời gian ngồi uống cà phê mà nghĩ vẩn vơ về Vương Hoàng.

Ngày nào cô cũng phải làm tăng ca, vậy nhưng thật lạ là dù ngồi lì ở công ty 12 tiếng mỗi ngày mà cô chưa hề có cơ hội diện kiến dung nhan của sếp mới. Tất cả đều thông qua trợ lý, và cô cũng bận tới mức chẳng còn để tâm tới sếp mới nữa.

Minh Vy trở về nhà sau một ngày làm việc mệt mỏi. Bó hoa hồng đỏ thắm trước cửa phòng đã níu chân cô. Thoáng chút ngỡ ngàng, cô cầm bó hoa lên. Mùi thơm nhẹ khiến cô dễ chịu. Thấy có tấm thiệp nhỏ xinh, cô mở ra. Nội dung chỉ có 3 từ mà khiến cô quay cuồng: “Chào người xưa!”. Nét bút quen thuộc khiến cô nhớ tới một người. Không thể là anh, là Vương Hoàng cô mong nhớ được! Bó hoa và tấm thiệp lạ đã theo cô vào cả giấc mơ.

Những bó hoa cứ được gửi đến hàng ngày khiến Minh Vy càng thêm suy nghĩ mất ngủ. Cái vóc người nhỏ bé, thêm công việc bận rộn và những đêm thao thức càng khiến cô xanh xao. Đồng nghiệp hỏi han, khuyên Minh Vy nên giữ sức khỏe. Cô chỉ cười trừ, đâu biết rằng trong căn phòng lớn có ánh mắt vẫn dõi theo cô đầy yêu thương.

Rồi đến một ngày, hoa hồng không được gửi đến nữa. Thói quen nhận hoa khiến Minh Vy bối rối và khi không nhận được lại càng khiến cô bận tâm, suy nghĩ. Sau một đêm dài mất ngủ, cô quyết định tới công ty sớm hơn thường lệ.

Trên bàn làm việc của cô xuất hiện một tấm thiệp xinh xắn. Nét chữ Vương Hoàng khiến trái tim cô run rẩy: "Chào người xưa, anh sẽ không tiếp tục lên tặng hoa em nữa, bởi đã đến lúc anh sẽ không làm kẻ giấu mặt nữa rồi".

Minh Vy bất chợt quay lưng, ở cánh cửa phòng sếp, có bóng dáng của người đàn ông quen thuộc mà đã 5 năm nay, cô vẫn ghi dấu trong tim...

Mỉm cười hạnh phúc, Minh Vy khẽ thì thầm: "Chắc ai đó sẽ sớm quay lại thôi... Chắc ai đó sẽ sớm quay về thôi... ■

Mai Hà