The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:
10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036
(góc Harwin Dr.@ Corporate Dr.)
Tel: 713-777-4900 * 713-777-2012 * 713-777-8438 * 713-777-VIET
Fax: 713-777-4848
Website: thevietnampost.com * Email: info@thevietnampost.com

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2214
July 28, 2026

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



Fresh & Live SEAFOOD



Hải Sản Tươi thay đổi hàng ngày

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!
Mua $10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng
ON SALE lại càng rẻ.
Chợ có Lò Chiên Cá Miễn Phí.
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
Quày B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, Phá Lấu.
ĐẶC BIỆT:
Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.







HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

Mỗi tuần có hơn trăm món hàng ON SALE.
Mua nhiều tặng nhiều, càng mua càng tặng.

WE ACCEPT ALL TYPES OF CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

Giờ mở cửa:
Mở cửa 7 ngày trong tuần
STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm
Chợ Mỹ Hoa Kính mời

Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:
Gọi / Call: 832-308-0166
www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

944-2218/1786

NEW Nhà Cho Thuê

ASHFORD & BELLAIRE

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

Xin vui lòng liên lạc: 832-212-6978

960-2223/1791

NEW Bán Tiệm Nail

CYPRESS 77429

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

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

830-2229/1797

NEW Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

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

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

951-2219/1787

NEW Nhà Cho Thuê

ELDRIDGE & BELLAIRE

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

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

956-2222/1790

NEW Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

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

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

942-2218/1786

NEW Cần Người

KHU SUGARLAND

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

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

931-2213/1781

NEW Cho Thuê Townhouse

BEECHNUT & COOK

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

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

930-2213/1781

NEW Bán Tiệm Nail

KHU 1960

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

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

952-2219/1787

NEW Cần Người

MEMORIAL CITY - KATY

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



Xin nhắn tin Hương:
832-515-6325

953-2213/1781

NEW Now Hiring

STAFFORD TX 77477

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

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

985-2219/1787

NEW Bán Tiệm Hair & Nail

STAFFORD

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

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

941-2218/1786

NEW Cần Người

HWY 59 & 99, HOUSTON

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

942-2218/1786

NEW Cần Người

KHU GALLERIA

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

Xin liên lạc Vân: 281-605-9319

938-2232

NEW Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

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

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

934-2215/1780

NEW Trại Gà Cần Người

CÁCH HOUSTON 1H45'

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

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Cần Người

Help Wanted

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc:

503-701-7377

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

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá $450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

832-288-1086 * 281-892-9237

(hoặc để lại tin nhắn)

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. $400/tháng. Anh chị rất vừa ý.

Xin liên lạc:

832-289-7619 * 832-247-6959

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 - Eldrige.

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

945-2223/1791

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường $400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng $500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:

832-836-9081

939-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:

Xin liên lạc Cô Bảy:

832-768-8167

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc: **626-385-8698**

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

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

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

932-2213/1782

NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.

8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.

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

Please send resumes to:
sresumes22@gmail.com

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

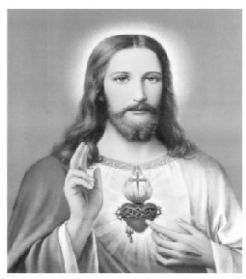
Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

2206/2713

Lời Nguyện



Kính lạy Cha,

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

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

Amen.

QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Cuộc đời và sự nghiệp của diễn viên kiêm nhà toán học Hedy Lamarr

Hedy Lamarr là nữ diễn viên, ngôi sao điện ảnh, nhà toán học người Mỹ gốc Áo, bà cũng là nhà phát minh ra các kĩ thuật truyền thông trải phổ và nhảy tần sơ khai, thứ cần thiết cho giao tiếp không dây từ trước kỷ nguyên máy tính cho tới ngày nay còn được gọi là sóng vô tuyến.

Tiểu sử Hedy Lamarr

Lamarr tên khai sinh là Hedwig Eva Maria Kiesler sinh năm 1914 tại Vienna, Áo-Hung.

Là con gái duy nhất của bà Gertrud "Trude" Kiesler và ông Emil Kiesler.

Mẹ bà là một nghệ sĩ dương cầm người Budapest gốc Do Thái thuộc tầng lớp tư sản cấp cao. Theo Stephen Michael Shearer, nhà nghiên cứu tiểu sử Lamarr, khẳng định rằng mẹ bà đã cải từ Do Thái giáo sang Công giáo và là tín đồ Cơ Đốc giáo tập sự.

Cha của Lamarr là một chủ ngân hàng người Do Thái không theo đạo sinh ra ở Lemberg.



Nữ diễn viên kiêm nhà toán học Hedy Lamarr, bà rất đam mê với khoa học

Hôn nhân và các mối quan hệ

Lamarr kết hôn sáu lần và có ba người con, một trong số đó là con nuôi:

Friedrich Mandl (kết hôn từ 1933-1937), chủ tịch của Hirtenberger Patronen-Fabrik.

Gene Markey (kết hôn từ 1939-1941), biên kịch và nhà sản xuất.

Con: James Lamarr Markey (sinh 9 tháng 1 năm 1939), nhận nuôi ngày 12 tháng 6 năm 1939, sau được John Loder nhận nuôi; đứa trẻ sau đó được biết đến với tên là James Lamarr Loder.

Hai người chung sống tại số nhà 2727 đường Benedict ở Los Angeles, California trong suốt thời gian hôn nhân.

John Loder (kết hôn từ 1943-1947), diễn viên.

Con gái: Denise Loder (sinh 19 tháng 1 năm 1945), kết hôn với Larry Colton, một nhà văn và cựu vận động viên bóng chày.

Con trai: Anthony Loder (sinh 1 tháng 2 năm 1947), kết hôn với Roxanne làm việc cho họa sĩ minh họa James McMullan. Anthony Loder từng góp mặt trong bộ phm tài liệu năm 2004 Calling Hedy Lamarr.

Teddy Stauffer (kết hôn từ 1951-1952), chủ hộp đêm, nhà hàng, cựu trưởng ban nhạc.

W. Howard Lee (kết hôn từ 1953-1960); một chuyên viên dầu mỏ Texas (sau này kết hôn với nữ diễn viên Gene Tierney).

Lewis J. Boies (kết hôn từ 1963-1965); chính là luật sư giải quyết ly dị của Lamarr.

Lamarr qua đời tại Casselberry, Florida vào ngày 19 tháng 1 năm 2000, thọ 85 tuổi.

Tháng 08 năm 1942 Hedy Lamarr được cấp bằng sáng chế cho hệ thống thông tin bí mật giúp chống nhiễu sóng cho các loại ngư lôi.

Bằng sáng chế để đời của Hedy Lamarr

Ít ai biết rằng Hedy Lamarr luôn giữ cho sự tò mò sôi sục trong cơ thể, kể cả khi ở Hollywood. Ban ngày, bà vẫn là một diễn viên, nhưng khi đêm xuống, bà vui thích với công việc nghiên cứu và phát minh, với những thành quả như một loại đèn giao thông mới hay một viên nén có ga để làm nước ngọt.

Trong một bữa tiệc tối, Lamarr bắt chuyện với nhà phát minh George Antheil về cuộc chiến lan rộng ở châu Âu. Khi nghĩ lại những bữa tôi nhàm chán mà bà đã phải tổ chức cho chồng cũ Mandl và những người bạn của ông ta, Lamarr và Antheil chợt nảy sinh một ý tưởng về cái gọi là "nhảy tần".

Nhảy tần là kĩ thuật cho phép thay đổi tần số giữa máy bay và ngư lôi dẫn đường để kẻ thù không thể làm nhiễu tín hiệu vô tuyến. Do các tín hiệu liên tục thay đổi, kẻ thù sẽ không thể dự đoán được.

Những năm đầu thập kỷ 1940, bà gặp nhà soạn nhạc kiêm nghệ sĩ piano George Antheil, người tiên phong trong lĩnh vực cơ giới hóa âm nhạc và tự động đồng bộ hóa các nhạc cụ. Cặp đôi này cùng nhau suy nghĩ việc áp dụng các nguyên tắc của pianola vào một hệ thống thông tin bí mật giúp chống nhiễu sóng cho các loại ngư lôi được điều khiển bằng sóng vô tuyến.

Liên tục biến đổi tần số là điểm mấu chốt trong phát minh của Hedy, bà đã phác họa ý tưởng của mình trên mặt sau của một chiếc khăn ăn. Nói cách khác, tín hiệu sóng vô tuyến luôn thay đổi tần số khiến chúng không thể bị chặn.

Phát minh này mang lại cho Lamarr và Antheil bằng sáng chế vào năm 1942, tuy nhiên Hải quân Hoa Kỳ vẫn quyết định không áp dụng tính năng nhảy tần vào hoạt động quân sự. Và Lamarr vẫn nỗ lực hết mình để hỗ trợ cho quân đội Mỹ trong chiến tranh thế giới II, bằng vị thế và quyền lực minh tinh của mình, không phải bằng phát minh thiên tài bị bỏ qua kia.

May mắn thay, thành quả của Hedy Lamarr đã không hoàn toàn trở nên lãng phí. Ý tưởng của bà về sau sẽ được sử dụng để phát triển các công nghệ WiFi, Bluetooth và GPS hiện đại. Và Lamarr một ngày nào đó sẽ được công nhận là "Mẹ đẻ của WiFi".

Theo Stepehn Michael Shearer, người viết tiểu sử của Lamarr đồng thời là tác giả của cuốn Beautiful: The Life of Hedy Lamarr, cho rằng có hai lý do khiến hệ thống không được ứng dụng ngay.

Thứ nhất, tại thời điểm đó chính phủ không hiểu hoặc chưa phải là thời điểm phù hợp cho ý tưởng về một hệ thống truyền thông không dây. Lý do thứ hai có thể là do lý lịch bất thường của các tác giả phát minh. "Hedy đã đi trước thời đại của bà tới 20 năm", Anthony Loder, con trai của bà chia sẻ. Anh này nói thêm rằng mẹ của mình không hề có ý định kiếm tiền từ phát minh trên. Bà đã giao nó cho Hải quân Mỹ.

Lamarr và nhà soạn nhạc George Antheil được cấp bằng sáng chế cho hệ thống thông tin bí mật. Mãi tới 20 năm sau, khi vụ khủng hoảng tên lửa ở Cuba xảy ra, phát minh của bà mới được ứng dụng cho các mục đích quân sự lẫn dân sự. Trong những năm 1960, bằng sáng chế này được sử dụng để phát triển hệ thống thông tin liên lạc không dây quân sự để điều khiển tên lửa.

Ngày nay nó là công nghệ phổ biến lan rộng trong hệ thống điện thoại di động, mã hóa vệ tinh… và những thành tựu khác.

Vì bằng sáng chế đã hết hạn trước khi được đem ra sử dụng, nên Hedy đã không bao giờ được hưởng lợi từ ý tưởng của bà. Nhưng cuối cùng, tài năng của bà đã được công nhận. Hedy mất ngày 19 tháng 01 năm 2000 và được tưởng nhớ nhờ sắc đẹp và trí tuệ của mình.

Bi kịch của một trang tuyệt sắc giai nhân

Nửa sau cuộc đời, trí tuệ thiên tài của Lamarr hoàn toàn bị che mờ bởi những drama liên quan đến đời tư. Cùng với đó, 6 cuộc hôn nhân và cuốn tự truyện gây tranh cãi là đề tài khai thác triệt để của những trang báo lá cải. Và vụ bắt giữ vì tội ăn cắp đồ vào năm 1966 và 1991 cũng đẩy bà vào tâm điểm chú ý của dư luận.

Thông tin về những năm cuối đời của bà vẫn là một bí ẩn, vì bà nổi tiếng là một người sống ẩn dật, hiếm khi xuất hiện trước công chúng. Những gì được biết là bà qua đời vào ngày 19 tháng 1 năm 2000, ở tuổi 85. Nguyên nhân cái chết sau đó được tiết lộ là do bệnh tim.

Cũng trong những năm cuối đời, Lamarr rơi vào tình trạng tự căm ghét chính mình. Bà từng viết rằng khuôn mặt xinh đẹp của mình "đã mang đến bi kịch và đau khổ trong suốt 5 thập kỷ. Khuôn mặt của tôi là một chiếc mặt nạ không thể tháo ra: Tôi phải luôn sống chung với nó. Tôi nguyền rủa nó".

Nhưng ngay cả khi hào quang của Hedy Lamarr lụi tàn trước khi bà qua đời, bộ óc thiên tài và những phát minh của bà vẫn không bao giờ bị lãng quên. Vào những năm 1960, công nghệ nhảy tần lần đầu tiên được áp dụng trong quân đội Mỹ. Trong những thập kỷ sau đó, nó đã thay đổi thế giới một cách không thể ngoạn mục hơn, với những ứng dụng toàn cầu như WiFi và Bluetooth. Và Lamarr cũng lần lượt được các tổ chức quốc tế ghi nhận đóng góp vĩ đại cho ngành kĩ thuật vô tuyến.

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Có thể nói, trong suốt cuộc đời của mình, Hedy Lamarr được ghi nhớ chủ yếu nhờ sắc đẹp nghiêng nước nghiêng thành, hơn tài năng khoa học kĩ thuật. Nhưng chính trí tuệ của bà mới là thứ quý giá hơn cả, và sau này cũng mang lại cho Lamarr sự ghi nhận xứng đáng.

Cuộc đời Lamarr giống như một vai diễn mà bà từng đảm nhận trong bộ phim Ziegfeld Girl năm 1941, trong đó bà tái hiện hình ảnh một người phụ nữ quyến rũ với chiếc mũ đội đầu đầy các ngôi sao lung linh. Nhưng những ngôi sao ấy dù có chói lọi đến đâu, tỏa sáng đến đâu cũng không thể so sánh với trí tuệ sáng ngời của người phụ nữ đang đội chúng trên đầu. ■

Bạn hay quên ví, quên chìa khóa? Robot tương lai có thể nhớ giúp bạn

Hệ thống trí nhớ mới do MIT phát triển giúp robot ghi nhớ đồ vật, vị trí và thời điểm quan sát để hỗ trợ con người tìm lại đồ thất lạc.

Ai cũng từng có lúc đi quanh nhà để tìm chìa khóa, ví tiền hoặc điện thoại. Việc nhớ một món đồ từng nằm ở đâu là điều rất tự nhiên, dù đôi khi trí nhớ cũng "phản chủ". Nhưng với robot, khả năng ghi nhớ đồ vật theo không gian và thời gian vẫn là một bài toán khó.

Robot học cách ghi nhớ môi trường xung quanh

Các nhà nghiên cứu tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) vừa giới thiệu một hệ thống trí nhớ dài hạn mới dành cho robot. Hệ thống này có tên DAAAM, viết tắt của "Describe Anything, Anywhere, Anytime, at Any Moment", có thể hiểu đơn giản là mô tả mọi thứ, ở mọi nơi, vào mọi thời điểm.

Điểm đáng chú ý là robot không chỉ nhìn thấy đồ vật rồi bỏ qua. Khi di chuyển trong một không gian như nhà ở, nhà máy hoặc khuôn viên rộng, robot có thể ghi lại đồ vật đã thấy, vị trí của chúng và cả mô tả bằng ngôn ngữ.

Ví dụ, robot không chỉ biết có một chiếc xe đạp ở giá để xe. Nó có thể ghi nhớ đó là chiếc xe đạp màu đỏ, có lốp bị xẹp, nằm bên ngoài một tòa nhà. Khi người dùng hỏi lại, robot có thể tìm trong "ký ức" của mình để trả lời bằng ngôn ngữ thông thường.

Đây là điểm khác biệt so với nhiều hệ thống robot trước đây. Robot truyền thống thường giỏi tạo bản đồ, né vật cản hoặc tìm đường đi. Tuy nhiên bản đồ đó chủ yếu là dữ liệu không gian, không phải kiểu ký ức mà con người có thể dễ dàng hỏi và hiểu.

Trong khi đó các mô hình AI hiện nay có thể mô tả hình ảnh khá tốt, nhưng thường chỉ xử lý từng bức ảnh hoặc từng cảnh riêng lẻ. DAAAM kết hợp hai hướng này lại với nhau như vừa tạo bản đồ 3D, vừa gắn mô tả dễ hiểu vào các đồ vật trong bản đồ.

Nói cách khác, MIT đang giúp robot có một dạng "bản đồ biết nói". Trên bản đồ đó, mỗi khu vực không chỉ là tọa độ khô khan, mà còn có thông tin như ở đó có gì, vật nào từng xuất hiện và robot đã nhìn thấy chúng trong hoàn cảnh nào.

Để hệ thống hoạt động đủ nhanh, nhóm nghiên cứu không để robot mô tả đi mô tả lại từng món đồ. Thay vào đó, robot chọn những hình ảnh có góc nhìn tốt, gom các đồ vật gần nhau và xử lý nhiều đối tượng cùng lúc. Cách làm này giúp robot ghi nhớ môi trường nhanh hơn, phù hợp hơn với tình huống di chuyển trong đời thực.

Khi người dùng đặt câu hỏi, hệ thống có thể dùng mô hình ngôn ngữ lớn để tìm thông tin liên quan trong bộ nhớ của robot. Câu hỏi có thể rất tự nhiên, chẳng hạn như "Tôi để ví ở đâu?", "Lần cuối anh thấy chìa khóa là khi nào?" hoặc "Món đồ đó nằm gần khu vực nào?".

Ứng dụng dễ hình dung nhất của công nghệ này là giúp con người tìm đồ thất lạc. Trong tương lai, một robot trong nhà có thể nhớ lần cuối nó nhìn thấy chìa khóa trên bàn ăn, ví tiền cạnh ghế sofa hoặc điện thoại ở phòng khách. Khi được hỏi, robot có thể trả lời dựa trên những gì nó từng quan sát, thay vì chỉ đoán mò.

Tuy nhiên MIT không chỉ hướng công nghệ này tới robot gia đình. Trong nhà máy, một công nhân có thể để một linh kiện đang lắp dở trong một thùng chứa vào cuối ngày. Hôm sau, thay vì mất thời gian đi tìm, người này có thể yêu cầu robot lấy lại món đồ từng được đặt ở đó.

Khả năng ghi nhớ theo không gian và thời gian cũng có thể hữu ích trong kho hàng, bảo trì công nghiệp hoặc các hệ thống thực tế tăng cường. Một robot hoặc thiết bị hỗ trợ có thể giúp con người tìm lại dụng cụ, phát hiện vật lạ xuất hiện trong môi trường hoặc hướng dẫn di chuyển trong những khu vực phức tạp.

Dù vậy, công nghệ này cũng kéo theo câu hỏi về quyền riêng tư. Một robot có khả năng nhớ đồ vật trong nhà tất nhiên rất tiện. Nhưng nếu nó nhớ chìa khóa nằm ở đâu, nó cũng có thể ghi nhận ai đã xuất hiện trong phòng, đồ vật nào bị di chuyển và thói quen sinh hoạt của chủ nhà diễn ra như thế nào.

Vì vậy nếu các hệ thống như DAAAM được đưa vào robot thương mại, nhà phát triển sẽ cần làm rõ robot được phép ghi nhớ những gì. Dữ liệu đó được lưu trong thiết bị hay đưa lên máy chủ? Ai có quyền xem lại ký ức của robot? Người dùng có thể xóa những dữ liệu này hay không?

Những câu hỏi này cho thấy trí nhớ của robot không chỉ là chuyện kỹ thuật. Khi robot càng hiểu môi trường sống của con người, vấn đề kiểm soát dữ liệu càng trở nên quan trọng.

Nghiên cứu của MIT cho thấy robot trong tương lai có thể không chỉ là cỗ máy biết làm theo lệnh. Chúng có thể trở thành những trợ lý biết quan sát, ghi nhớ và trò chuyện với con người theo cách tự nhiên hơn.

Và trong những ứng dụng đầu tiên, công nghệ đó có thể bắt đầu từ một việc rất đời thường: giúp con người tìm lại món đồ mình vừa để quên. ■

Siêu máy tính của NASA đã tính toán xong thời điểm trái đất tận thế, ngày tận cùng của con người thậm chí sớm hơn?

Hợp tác với các nhà nghiên cứu từ Đại học Toho ở Nhật Bản, các nhà nghiên cứu của NASA đã sử dụng siêu máy tính để mô hình hoá và xác định thời gian sự sống tồn tại trên trái đất. Ngày tận thế của trái đất được dự đoán còn rất xa, nhưng các nhà nghiên cứu cảnh báo ngày cuối cùng của con người có thể sớm hơn chúng ta nghĩ.

Theo nghiên cứu, mọi sự sống trên trái đất sẽ phụ thuộc vào tuổi thọ của mặt trời. Trong hàng tỷ năm tới, mặt trời sẽ tiếp tục toả ánh sáng và nhiệt, hun nóng trái đất đến mức sự sống không còn tồn tại được nữa.

Các nhà nghiên cứu ước tính điều này sẽ xảy ra vào năm 1.000.002.021, khi điều kiện bề mặt trái đất trở nên khắc nghiệt đến mức ngay cả những sinh vật có khả năng chống chịu cao nhất cũng không thể tồn tại.

Đối với con người, mọi thứ có thể còn nghiêm trọng hơn nữa. Khi mặt trời nóng lên, bầu khí quyển trái đất sẽ thay đổi. Điều này dẫn đến hàm lượng oxy giảm, chất lượng không khí kém và nhiệt độ tăng. Những thay đổi này đã được dự đoán bằng cách sử dụng một mô hình chi tiết về biến đổi khí hậu và bức xạ mặt trời.

Những dấu hiệu thay đổi đã có thể cảm nhận ngay lúc này. Những cơn bão mặt trời ngày càng gia tăng về cường độ và ảnh hưởng đến trái đất. Biến đổi khí hậu do chính con người gây ra cũng đang rút ngắn tuổi thọ trái đất. Thế giới ghi nhận nhiệt độ gia tăng toàn cầu và băng tan chảy ở hai cực gây nước biển dâng cùng nhiều hệ luỵ.

Mặc dù chưa có dự đoán nào về ngày cuối cùng của con người, theo các nhà nghiên cứu, điều kiện môi trường có thể sớm trở nên khắc nghiệt hơn nhiều so với mốc thời gian 1 tỷ năm.

Sự sống trên trái đất nếu không có sự kiện cực đoan sẽ không kết thúc một cách đột ngột, nhưng sẽ dần lụi tàn mà không thể ngăn cản hay đảo ngược. Dù thời gian vẫn còn dài, các nhà nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chuẩn bị và thích ứng cho tương lai nhân loại ngay từ bây giờ.

Một số nhà khoa học đang đề xuất các biện pháp can thiệp công nghệ, bao gồm hệ thống hỗ trợ sự sống khép kín và môi trường sống nhân tạo để bảo tồn các môi trường có thể sinh sống được càng lâu càng tốt.

Trong khi đó, một số nhà khoa học khác thậm chí còn hướng đến các hành tinh khác trong hệ mặt trời của chúng ta. Các kế hoạch như sứ mệnh lên sao Hỏa do NASA và SpaceX dẫn đầu, đang được nghiên cứu như những chiến lược tiềm năng để duy trì sự sống của con người một khi trái đất không còn sống được. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Phụ nữ ngoài 30 nên ăn gì để trẻ lâu và sống khỏe?

Chế độ ăn giàu thực vật, cá và chất béo lành mạnh có thể giúp phụ nữ ngoài 30 sống khỏe, trẻ lâu hơn.

Bước qua tuổi 30, nhiều phụ nữ bắt đầu nhận thấy những thay đổi rõ rệt: da kém đàn hồi hơn, năng lượng suy giảm, mỡ bụng dễ tích tụ và tốc độ phục hồi sau những đêm thức khuya không còn như trước. Nhưng các chuyên gia về lão hóa cho rằng tuổi tác không hoàn toàn do gene quyết định. Khoảng 70-80% quá trình lão hóa chịu ảnh hưởng từ lối sống, trong đó dinh dưỡng đóng vai trò trung tâm.

Điều đáng chú ý là không có "siêu thực phẩm" nào giúp trẻ mãi không già. Bí quyết nằm ở một mô hình ăn uống bền vững, đã được chứng minh bằng hàng chục năm nghiên cứu khoa học.

Mô hình ăn uống giúp sống lâu hơn

Nghiên cứu công bố trên Nature Medicine, theo dõi hơn 100.000 người trong nhiều thập kỷ, cho thấy những người tuân thủ chế độ ăn giàu thực vật có khả năng đạt được trạng thái "lão hóa khỏe mạnh" cao hơn đáng kể.

Họ không chỉ sống lâu hơn mà còn duy trì tốt chức năng nhận thức, vận động và sức khỏe tâm thần khi về già. Các thực phẩm mang lại lợi ích bao gồm rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, hạt và chất béo không bão hòa.

Ngược lại, thịt chế biến sẵn, nước ngọt có đường và chất béo chuyển hóa làm giảm cơ hội lão hóa khỏe mạnh. Các mô hình ăn uống như Địa Trung Hải (Mediterranean), DASH hay MIND cũng liên tục được xếp vào nhóm chế độ ăn tốt nhất cho tuổi thọ và sức khỏe não bộ.

7 nhóm thực phẩm phụ nữ ngoài 30 nên ưu tiên

Rau lá xanh đậm: 'vũ khí' chống lão hóa tự nhiên

Cải bó xôi, cải xoăn, rau dền, bông cải xanh chứa folate, vitamin K, lutein và các chất chống oxy hóa giúp giảm viêm, bảo vệ mạch máu và hỗ trợ chức năng não. Theo các nghiên cứu về những cộng đồng sống thọ nhất thế giới (Blue Zones), rau xanh là thực phẩm xuất hiện gần như mỗi ngày trong khẩu phần của người sống trên 100 tuổi.

Các loại đậu: nguồn protein 'vàng'

Đậu nành, đậu đen, đậu đỏ, đậu gà, đậu lăng giàu protein thực vật và chất xơ hòa tan, giúp kiểm soát đường huyết và cholesterol. Dan Buettner, nhà nghiên cứu Blue Zones, cho biết đậu là thực phẩm phổ biến nhất trong khẩu phần của những cộng đồng có tuổi thọ cao.

Cá béo giàu omega-3

Cá hồi, cá mòi, cá thu cung cấp EPA và DHA - các axit béo giúp giảm viêm, bảo vệ tim mạch và hỗ trợ sức khỏe não bộ. Sau tuổi 30, nguy cơ viêm mạn tính âm thầm tăng lên. Omega-3 có thể giúp làm chậm quá trình này.

Quả mọng và trái cây nhiều màu sắc

Dâu tây, việt quất, mâm xôi, nho tím chứa anthocyanin - hợp chất chống oxy hóa có khả năng bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do gốc tự do. Thanh long đỏ, ổi, cam, bưởi, dâu tằm hoặc các loại trái cây theo mùa cũng giúp cung cấp chất chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe.

Hạt và quả hạch

Óc chó, hạnh nhân, hạt điều, hạt bí, hạt chia chứa chất béo tốt, vitamin E, magie và polyphenol. Vitamin E đặc biệt quan trọng với làn da, giúp bảo vệ màng tế bào trước tác động của tia UV và ô nhiễm.

Ngũ cốc nguyên hạt

Yến mạch, gạo lứt, bánh mì nguyên cám, quinoa giàu chất xơ, vitamin nhóm B và khoáng chất. Nghiên cứu cho thấy chế độ ăn giàu carbohydrate phức hợp và chất xơ có thể cải thiện các dấu ấn sinh học liên quan đến tuổi sinh học.

Thực phẩm lên men

Sữa chua không đường, kim chi, dưa cải muối đúng cách, miso giúp nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột. Ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy sức khỏe đường ruột ảnh hưởng đến miễn dịch, chuyển hóa, tâm trạng và thậm chí cả tốc độ lão hóa.

Phụ nữ ngoài 30 cần chú ý điều gì?

Bắt đầu từ độ tuổi 35 - 40, nồng độ estrogen có xu hướng dao động và giảm dần. Điều này khiến phụ nữ dễ mất cơ, giảm mật độ xương và tăng đề kháng insulin. Chuyên gia dinh dưỡng Ro Huntriss khuyến nghị phụ nữ trung niên cần tập trung vào 5 mục tiêu dinh dưỡng: bổ sung protein trong mọi bữa ăn, tăng chất xơ, kiểm soát đường huyết, chú ý dưỡng chất cho xương và ưu tiên nuôi dưỡng cơ thể thay vì ăn kiêng cực đoan.

WHO khuyến cáo mỗi người nên ăn ít nhất 400 g rau quả mỗi ngày, hạn chế đường tự do dưới 10% tổng năng lượng và giảm muối xuống dưới 5 g mỗi ngày.

Một ngày ăn theo kiểu 'trẻ lâu'

- Bữa sáng: yến mạch với sữa chua không đường, hạt chia và trái cây.
- Bữa trưa: cơm gạo lứt, cá hấp, rau luộc, canh đậu.
- Bữa phụ: một nắm hạnh nhân hoặc hạt bí.
- Bữa tối: salad rau xanh, đậu phụ sốt nấm hoặc ức gà, trái cây tráng miệng.

Tuổi trẻ không nằm ở việc xóa bỏ hoàn toàn nếp nhăn mà ở khả năng giữ được sức khỏe, trí nhớ minh mẫn, cơ thể linh hoạt và niềm vui sống trong nhiều năm hơn. Những lựa chọn trên bàn ăn hôm nay có thể quyết định cách chúng ta bước vào tuổi 60, 70 hay thậm chí 90 sau này. ■

5 đồ uống mùa hè tốt cho thận

Một số đồ uống trong mùa hè như nước chanh, nước dừa và trà xanh chứa chất chống oxy hóa hoặc điện giải, hỗ trợ giảm viêm và góp phần bảo vệ thận.

Các chuyên gia lưu ý rằng không có loại đồ uống nào có thể thay thế vai trò của nước lọc hoặc điều trị bệnh thận. Để duy trì chức năng thận khỏe mạnh, bên cạnh việc uống đủ nước, mỗi người cần kiểm soát huyết áp, đường huyết, hạn chế muối và duy trì cân nặng hợp lý.

Nước lọc vẫn là lựa chọn hàng đầu để hỗ trợ chức năng thận. Khi cơ thể được cung cấp đủ nước, thận có thể lọc chất thải và đào thải qua nước tiểu hiệu quả hơn.

Uống đủ nước cũng giúp làm loãng các khoáng chất trong nước tiểu, từ đó giảm nguy cơ hình thành sỏi thận. Nhu cầu nước của mỗi người khác nhau tùy theo tuổi tác, mức độ vận động và thời tiết. Trong những ngày nắng nóng, cơ thể thường cần nhiều nước hơn để bù lượng dịch mất qua mồ hôi.

Nước chanh không chỉ giúp giải khát trong những ngày nắng nóng mà còn cung cấp axit citric - hợp chất có thể hỗ trợ sức khỏe thận. Axit citric giúp hạn chế canxi kết hợp với các khoáng chất khác trong nước tiểu, từ đó giảm nguy cơ hình thành tinh thể và sỏi.

Thêm vài lát chanh vào nước uống hằng ngày là cách đơn giản để tăng lượng citrate tự nhiên cho cơ thể. Nước cốt chanh pha loãng cũng là lựa chọn phù hợp, miễn không bổ sung quá nhiều đường.

Nước dừa bổ sung nước và chất điện giải tự nhiên như kali, natri, magie. Theo Healthline, loại đồ uống này có thể giảm nguy cơ hình thành sỏi thận nhờ chứa citrate, ngăn các tinh thể khoáng chất kết tụ và phát triển thành sỏi.

Tuy nhiên, nước dừa chứa khá nhiều kali nên những người mắc bệnh thận mạn hoặc cần hạn chế kali cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng thường xuyên.

Nước ép dưa hấu có hơn 90% thành phần là nước, giúp cơ thể bù dịch hiệu quả trong những ngày nắng nóng. Loại quả này còn chứa lycopene và nhiều chất chống oxy hóa góp phần giảm viêm, hạn chế tổn thương tế bào.

Theo Timesofindia, dưa hấu cũng có tác dụng lợi tiểu nhẹ, hỗ trợ tăng lượng nước tiểu và giúp đào thải lượng muối dư thừa ra khỏi cơ thể. Để tránh nạp quá nhiều đường, nên ưu tiên dưa hấu tươi hoặc nước ép không thêm đường.

Trà xanh cung cấp nhiều polyphenol, đặc biệt là epigallocatechin gallate (EGCG), hợp chất giúp giảm viêm và stress oxy hóa - những yếu tố liên quan đến tổn thương thận.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng trên trang Eatingwell, trà xanh còn góp phần bổ sung nước cho cơ thể, hỗ trợ quá trình đào thải chất thải, duy trì cân bằng điện giải và giảm nguy cơ hình thành sỏi thận. Tuy nhiên, trà xanh vẫn chứa caffeine nên chúng ta không nên uống quá nhiều, đặc biệt vào buổi tối hoặc ở những người nhạy cảm với chất kích thích. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Tập gym tăng cơ nhưng thận sẽ phải chịu áp lực

Nhịn tiểu lâu và lạm dụng whey protein kém chất lượng khi tập gym có thể khiến thận chịu áp lực kép: tăng nguy cơ nhiễm trùng, ứ nước tiểu và quá tải cầu thận.

Nhiều người nghĩ nhịn tiểu chỉ gây khó chịu vài phút, còn uống whey (dạng sản phẩm protein nguồn gốc từ sữa) càng nhiều thì cơ càng nhanh phát triển. Thực tế, cả hai thói quen này đều có thể khiến thận chịu áp lực âm thầm, nhất là khi lặp lại trong thời gian dài.



Dùng whey protein sai liều hoặc sản phẩm kém chất lượng có thể khiến cầu thận phải tăng gánh lọc, đặc biệt ở người có bệnh nền

Phần lớn rủi ro có thể phòng tránh nếu biết đi tiểu đúng lúc, uống đủ nước, dùng protein đúng nhu cầu và kiểm tra chức năng thận định kỳ. Cầu thận là "bộ lọc siêu nhỏ" của cơ thể, phải xử lý chất thải mỗi ngày.

Khi bạn vừa để nước tiểu ứ đọng, vừa nạp quá nhiều protein hoặc dùng thực phẩm bổ sung kém chất lượng, hệ lọc này dễ bị đặt vào tình trạng quá tải không cần thiết.

Người trẻ khỏe nhưng thận không "bất tử"

Tại phòng tập, nhiều người trẻ có thói quen dùng whey protein, mass gainer, pre-workout hoặc các sản phẩm "tăng cơ, siết mỡ" theo lời truyền miệng. Không ít người uống 2-3 lần mỗi ngày, cộng thêm khẩu phần nhiều thịt, trứng, ức gà, nhưng lại uống ít nước và hiếm khi xét nghiệm kiểm tra chức năng thận.

Ở môi trường văn phòng, tài xế, nhân viên bán hàng, giáo viên hoặc người làm ca kíp, nhịn tiểu cũng rất phổ biến. Lý do thường là bận họp, ngại đi vệ sinh, đang lái xe đường dài hoặc "cố thêm chút nữa". Vấn đề là bàng quang không phải chiếc bình chứa vô hạn. Khi nước tiểu lưu lại quá lâu, vi khuẩn có thêm thời gian phát triển, nguy cơ viêm bàng quang, viêm đường tiết niệu tăng lên. Nếu nhiễm trùng lan ngược lên thận, hậu quả có thể nghiêm trọng hơn nhiều.

Cầu thận bị hại như thế nào?

Cầu thận có thể hiểu là "màng lọc tinh vi" nằm trong thận. Nó lọc máu, giữ lại những chất cơ thể cần và thải bỏ chất dư thừa qua nước tiểu.

Khi nhịn tiểu thường xuyên, dòng chảy nước tiểu bị trì hoãn. Trong một số tình huống, đặc biệt khi có sỏi, phì đại tuyến tiền liệt, hẹp đường tiết niệu hoặc rối loạn bàng quang, nước tiểu có thể ứ lại, làm tăng áp lực trong hệ tiết niệu. Áp lực này nếu kéo dài sẽ không tốt cho thận.

Với protein, cơ thể cần đạm để xây dựng cơ bắp, enzyme, hormone và miễn dịch. Nhưng protein khi chuyển hóa sẽ tạo ra các sản phẩm chứa nitơ cần được thận xử lý. Nếu nạp quá nhiều trong thời gian dài, đặc biệt ở người có bệnh thận tiềm ẩn, tăng huyết áp, đái tháo đường hoặc uống ít nước, cầu thận có thể phải tăng công suất lọc. Tình trạng này được gọi là tăng lọc cầu thận. Ban đầu, người dùng có thể không thấy triệu chứng, nhưng về lâu dài có thể xuất hiện protein niệu, tăng creatinin hoặc suy giảm chức năng thận.

Điểm cần nói rõ: whey protein chất lượng tốt, dùng đúng liều ở người khỏe mạnh không phải "thuốc độc cho thận". Rủi ro nằm ở việc lạm dụng, dùng sai người, sai liều, sai sản phẩm và bỏ qua kiểm tra y tế.

Nhịn tiểu kéo dài có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng tiết niệu, tạo áp lực không cần thiết lên hệ thận – bàng quang.

Nếu có các biểu hiện dưới đây, không nên xem nhẹ, cần đi khám sớm:

Tiểu buốt, tiểu gắt, nước tiểu đục hoặc có mùi lạ.

Đau vùng hông lưng, sốt, ớn lạnh.

Phù mặt, phù chân vào buổi sáng.

Nước tiểu có bọt kéo dài.

Tiểu ít bất thường dù vẫn uống nước.

Huyết áp tăng.

Mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn.

Đang dùng whey liều cao nhưng creatinin tăng hoặc xét nghiệm nước tiểu có protein.

Giải pháp thực tế có thể làm ngay

1. Đừng biến nhịn tiểu thành thói quen

Người trưởng thành nên đi tiểu khi có nhu cầu, không cố nhịn kéo dài. Với người làm việc bận rộn, nên chủ động tạo "lịch vệ sinh" thay vì đợi đến khi bàng quang căng tức.

Đi tiểu trước khi có buổi họp kéo dài hoặc lái xe đường dài.

Không nhịn tiểu quá lâu chỉ vì ngại gián đoạn công việc.

Uống nước đều trong ngày, không dồn uống một lần.

Nếu tiểu buốt, tiểu gắt, sốt hoặc đau hông lưng, cần khám sớm.

2. Tính protein theo nhu cầu, không theo cảm tính

Người ít vận động thường không cần lượng protein quá cao. Người tập sức mạnh có thể cần nhiều hơn, nhưng vẫn nên tính theo cân nặng, cường độ tập và mục tiêu cụ thể.

Nguyên tắc an toàn:

Ưu tiên protein từ thực phẩm thật: cá, trứng, thịt nạc, đậu, sữa chua, đậu phụ.

Whey chỉ nên là phần bổ sung, không thay thế bữa ăn.

Không uống whey theo kiểu "càng nhiều càng tốt".

Người có bệnh thận, tăng huyết áp, đái tháo đường cần hỏi bác sĩ trước khi dùng.

3. Chọn whey và thực phẩm bổ sung có kiểm định

Không nên mua sản phẩm trôi nổi, xách tay không rõ nguồn gốc, nhãn phụ mập mờ hoặc quảng cáo "tăng cơ thần tốc".

Có nguồn gốc rõ ràng.

Có công bố thành phần minh bạch.

Không quảng cáo tác dụng như thuốc.

Ưu tiên sản phẩm có kiểm nghiệm độc lập.

Tránh sản phẩm trộn nhiều chất kích thích, steroid, "pro-hormone" hoặc thành phần không rõ.

4. Theo dõi thận nếu tập gym cường độ cao

Người dùng whey thường xuyên, ăn giàu đạm, tập nặng hoặc từng có bệnh tiết niệu nên kiểm tra định kỳ:

Creatinin máu.

eGFR.

Tổng phân tích nước tiểu.

Protein niệu hoặc albumin niệu.

Huyết áp.

Đường huyết nếu có nguy cơ đái tháo đường.

5. Uống nước đúng, đủ

Uống đủ nước giúp nước tiểu bớt cô đặc và hỗ trợ đào thải chất thải. Tuy nhiên, không cần ép uống quá nhiều nếu không khát, trừ khi có chỉ định riêng.

Gợi ý thực tế: quan sát màu nước tiểu. Nước tiểu vàng nhạt thường là tín hiệu cơ thể được cung cấp nước tương đối ổn. Nước tiểu sẫm màu kéo dài có thể là dấu hiệu uống thiếu nước, ra mồ hôi nhiều hoặc vấn đề sức khỏe cần chú ý.

Lời khuyên

Các bác sĩ thận – tiết niệu khuyến cáo không nên xem nhẹ hai việc: nhịn tiểu kéo dài và dùng thực phẩm bổ sung theo phong trào.

Người khỏe mạnh vẫn có thể dùng protein bổ sung khi thật sự cần, nhưng phải đúng liều, đúng sản phẩm và theo dõi sức khỏe.

Người đã có bệnh thận, tăng huyết áp, đái tháo đường, tiền sử sỏi thận, protein niệu hoặc creatinin bất thường không nên tự ý dùng whey liều cao.

Khi xuất hiện tiểu buốt, sốt, đau hông lưng, phù, nước tiểu có bọt kéo dài hoặc huyết áp tăng, cần đi khám thay vì tự xử lý bằng mẹo dân gian hoặc tiếp tục tập luyện cường độ cao.

Nhịn tiểu và lạm dụng whey protein kém chất lượng là hai thói quen tưởng không liên quan nhưng đều có thể khiến thận chịu thêm áp lực.

Một bên làm tăng nguy cơ ứ đọng nước tiểu, nhiễm trùng tiết niệu; bên còn lại có thể làm cầu thận phải xử lý lượng chất thải chuyển hóa lớn hơn, nhất là ở người có nguy cơ bệnh thận.

Muốn tăng cơ an toàn, hãy bắt đầu từ nền tảng đơn giản: đi tiểu đúng lúc, uống đủ nước, ăn đủ đạm từ thực phẩm thật, dùng thực phẩm bổ sung có kiểm soát và kiểm tra chức năng thận định kỳ. ■



Cặp song sinh người ăn chay, người ăn thịt, so sánh ai khỏe mạnh hơn? Nghiên cứu chỉ ra kết quả bất ngờ

Tuân theo chế độ ăn uống và kế hoạch tập luyện tương tự, chỉ khác là người ăn chay, người lại ăn thịt, ai trong cặp song sinh này sẽ khỏe mạnh hơn?

Ross và Hugo Turner, 36 tuổi, đến từ Christow ở Devon (Anh), đều uống vitamin hàng ngày, đồng thời tuân theo chế độ ăn uống và kế hoạch tập luyện tương tự.

Trong suốt 6 tháng, Hugo đã thực hiện chế độ bổ sung vitamin bằng cách uống các chất dinh dưỡng dạng lỏng được chiết xuất từ thực vật, như tảo biển. Anh cũng sử dụng dầu Omega 3 dạng thuần chay, cũng được chiết xuất từ thực vật dưới đại dương, thay vì dùng cá.

Trong khi đó, Ross uống một viên vitamin có nguồn gốc từ động vật tương đương mỗi ngày.

Vào cuối nghiên cứu, kết quả xét nghiệm máu cho thấy Hugo, người dùng thực phẩm bổ sung thuần chay, có lượng chất dinh dưỡng quan trọng trong máu cao hơn nhiều so với anh trai của mình.

Trong thí nghiệm mới, cặp song sinh được yêu cầu xét nghiệm máu thường xuyên để theo dõi nồng độ axit béo, vitamin và khoáng chất. Trong một đoạn video trên mạng xã hội chia sẻ kết quả, Ross cho biết:

"Đến giữa chặng đường, kết quả xét nghiệm máu của chúng tôi cho thấy có sự khác biệt nhỏ. Nhưng kết quả cuối cùng mới thực sự làm nổi bật những thay đổi lớn nhất. Sau 6 tháng, xét nghiệm máu cho thấy những lợi ích tích cực của việc sử dụng thực phẩm bổ sung có nguồn gốc thực vật, đặc biệt là chỉ số Omega-3 của Hugo được cải thiện và nồng độ D3 cũng tăng đáng kể".

Omega 3, có trong cá dầu và quả óc chó, được cho là có lợi cho sức khỏe não bộ và tim mạch, trong khi vitamin D rất cần thiết để duy trì xương, răng và cơ chắc khỏe.

Một số nghiên cứu cho thấy rằng lựa chọn chế độ ăn thuần chay với nhiều rau, ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt có thể làm giảm nguy cơ tử vong vì bệnh tim, giảm tuổi sinh học và thậm chí giúp giảm cân. Tuy nhiên, các nghiên cứu khác lại cho rằng về lâu dài, chế độ ăn thuần chay có thể dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng và không phù hợp với mọi lứa tuổi.

Các so sánh thú vị khác

Trước đó, bộ đôi này cũng đã thử nghiệm xem liệu tập luyện trong thời gian dài hơn có mang lại lợi ích hơn so với tập luyện trong thời gian ngắn hay không.

Trong 12 tuần, Hugo tập luyện trong 20 phút và Ross tập gấp đôi, trong 40 phút. Kết quả cho thấy thể chất, sức mạnh và thể lực của họ tăng lên gần như cùng mức.

Đầu năm nay, Hugo cũng áp dụng chế độ ăn nhiều chất béo, ít carbohydrate và bắt đầu tiêu thụ phần lớn lượng calo từ dầu ô liu, bơ, các loại hạt, trứng và quả bơ. Trong khi đó, Ross bắt đầu ăn nhiều thực phẩm có nhiều carbohydrate như mì ống và cơm đồng thời giảm lượng thực phẩm có nhiều chất béo. Cả hai đều tiếp tục ăn các nguồn protein nguyên chất như thịt gà và sữa lắc protein.

Đến cuối 12 tuần, Ross đã tăng 2,2 pound cơ và giảm 2 pound mỡ sau khi áp dụng chế độ ăn nhiều carbohydrate. Anh cũng hạ thấp lượng cholesterol và giảm lượng mỡ nội tạng (loại mỡ nguy hiểm nhất liên quan đến các bệnh mãn tính) từ 11,5% xuống còn 11,1%.

Nhưng Hugo có vẻ ngoài tệ hơn sau chế độ ăn nhiều chất béo. Anh tăng 6,6 pound, giảm 0,6 pound mỡ, không thấy thay đổi nào về lượng cholesterol và tăng lượng mỡ nội tạng từ 11,4% lên 12,6%.

Hai anh em người Anh hiện đang lên kế hoạch thực hiện chế độ ăn kiêng nhịn ăn và không nhịn ăn trong 12 tuần để đánh giá xem phương pháp giảm cân đang thịnh hành này tác động như thế nào đến cơ thể họ. ■

Nha Khoa Thiên Vũ
60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)
PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:
★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

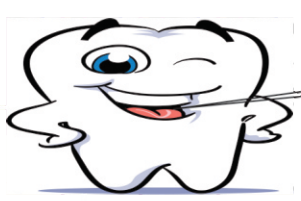
Đặc Biệt Chuyên Về:
* Implant * Làm Răng Sứ * Veneer
* Phẫu thuật nướu * Niềng Răng * Tẩy Trắng Răng

- 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.









Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:
0913747090
0942121022

DENTAL CLINIC

* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách MIỄN PHÍ trong phạm vi Sài Gòn.
Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

Thận đang dần mất chức năng, khi ngủ có thể gặp 4 dấu hiệu

Những triệu chứng nhỏ khi ngủ có thể là dấu hiệu của bệnh thận. Việc phát hiện và điều trị sớm mang đến hiệu quả cho quá trình điều trị.

Một số triệu chứng khó chịu vào buổi tối như tiểu đêm nhiều lần, khát nước hoặc sưng phù một số bộ phận cơ thể... có thể là cảnh báo sớm của bệnh thận.

Suy thận thường phát triển âm thầm với những triệu chứng khó nhận ra, khiến việc phát hiện bệnh trở nên muộn màng. Một số dấu hiệu xuất hiện trong giấc ngủ dù có vẻ bình thường lại là những cảnh báo sớm về tình trạng suy thận. Theo 163, nếu không được chú ý, những dấu hiệu này có thể làm tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.

Sưng phù cơ thể

Sưng phù cơ thể sau một đêm tưởng chừng là chuyện nhỏ, nhưng có thể là dấu hiệu cảnh báo từ nhiều nguyên nhân nghiêm trọng, trong đó bệnh thận đứng hàng đầu. Khi thận suy yếu - do viêm cầu thận, hội chứng thận hư hay suy thận mạn - khả năng lọc và thải chất lỏng, muối dư thừa giảm đáng kể. Điều này khiến nước tích tụ trong các mô dưới da, đặc biệt ở chân, mắt cá hoặc bàn tay, gây sưng phù rõ rệt.

Không chỉ thận, suy tim cũng là "thủ phạm" lớn. Khi tim bơm máu kém hiệu quả - thường gặp ở suy tim sung huyết - áp lực trong tĩnh mạch tăng, đẩy chất lỏng ra mô kẽ, gây phù toàn thân hoặc tập trung ở chân, bụng.

Các nguyên nhân khác như bệnh gan, đặc biệt là xơ gan, thiếu dinh dưỡng (thiếu protein), dị ứng, hoặc tác dụng phụ thuốc (steroid, thuốc huyết áp) cũng có thể gây phù, nhưng ít phổ biến hơn.



Khát nước liên tục

Khát nước liên tục không chỉ là dấu hiệu của tiểu đường mà còn là lời cảnh báo bệnh thận. Khi thận suy yếu, khả năng giữ nước của cơ thể bị tổn hại nghiêm trọng, dẫn đến mất nước nhanh và kích thích cảm giác khát dai dẳng. Với tiểu đường, khát nước xuất phát từ lượng đường dư thừa trong máu, nhưng trong bệnh thận, chính sự suy giảm chức năng lọc và cô đặc nước tiểu mới là nguyên nhân cốt lõi, tạo ra vòng lặp: uống nhiều, tiểu nhiều, rồi lại khát.

Theo Tạp chí Quốc tế về Thận, mỗi ngày thận lọc khoảng 180 lít dịch, thải 1-2 lít nước tiểu cô đặc. Nhưng ở người mắc suy thận mạn, viêm cầu thận hay tổn thương ống thận, khả năng cô đặc nước tiểu giảm mạnh. Lúc này, nước tiểu loãng, thải 3-5 lít/ngày ở giai đoạn sớm, theo Tạp chí Thận học Mỹ, điều này khiến cơ thể mất nước nhanh, kích thích trung tâm khát ở não, gây khát liên tục dù vừa uống.

Đau lưng giữa đêm

Đau lưng có thể liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe, trong đó có bệnh thận. Tuy nhiên, không phải lúc nào cơn đau lưng giữa đêm cũng bắt nguồn từ thận; nó cũng có thể bắt nguồn từ các nguyên nhân khác như căng cơ, các vấn đề về cột sống hoặc rối loạn tiêu hóa.

Theo Healthline, bạn có thể phân biệt được cơn đau do bệnh thận với những nguyên nhân khác qua vị trí và mức độ đau. Đau thận thường cảm giác rõ ràng ở vùng sườn, hai bên cột sống, giữa lồng ngực và hông. Thông thường, cơn đau sẽ chỉ xuất hiện ở một bên cơ thể, nhưng trong một số trường hợp, nó cũng có thể xuất hiện ở cả hai bên.

Tiểu đêm nhiều lần không rõ nguyên nhân

Nếu không uống nhiều nước mà vẫn phải thức dậy tiểu đêm nhiều lần, điều này có thể liên quan đến chức năng thận kém. Khi bộ lọc của thận bị tổn thương, khả năng xử lý và loại bỏ chất thải bị suy giảm, dẫn đến việc gia tăng nhu cầu đi tiểu.

Tuy nhiên, hiện tượng này cũng có thể liên quan đến nhiễm trùng đường tiết niệu hoặc phì đại tuyến tiền liệt ở nam giới. Ngoài ra, một số loại thuốc hoặc tiêu thụ caffeine, rượu cũng có thể gây tiểu đêm. Nếu bạn gặp phải những triệu chứng trên, đặc biệt khi chúng kéo dài hoặc ngày càng nghiêm trọng, nên tham khảo ý kiến bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

WiFi trên máy bay hoạt động như thế nào?

Trong những năm gần đây, dịch vụ cung cấp Internet trên máy bay thông qua kết nối WiFi đang ngày càng phổ biến. Bạn đã bao giờ thắc mắc, không biết làm thế nào lại có WiFi trên máy bay?

Theo lời giải thích của cựu nhân viên thuộc công ty cung cấp giải pháp trên Quora, có hai phương thức chính để cung cấp internet trên máy bay: tín hiệu vệ tinh và tín hiệu nối đất.

Tín hiệu nối đất chính là các tín hiệu kết nối trực tiếp giữa máy bay và các ăng ten ở mặt đất. Dưới đất sẽ có hàng loạt các trạm phát sóng, giống như trạm BTS của dịch vụ di động nhưng lớn hơn rất nhiều.

Ăng ten thu sóng được đặt ở dưới phần bụng máy bay, và khi máy bay bay qua các vùng khác nhau thì sẽ được chuyển vùng kết nối (handoff) giữa các trạm phát sóng, rất giống điện thoại di động. Người dùng sẽ không cảm thấy độ trễ khi chuyển vùng.

Việc lắp đặt các trạm phát sóng theo phương thức này rẻ hơn rất nhiều so với dùng vệ tinh, nhưng có hạn chế về tốc độ và địa lý. Tốc độ tối đa hiện nay, như dịch vụ ATG4 của Gogo chỉ là 9.8 Mb/s được chia sẻ cho toàn bộ hành khách.

Với tốc độ này người dùng chỉ có thể kiểm tra email hoặc lướt web nhẹ nhàng chứ khó mà xem được video trực tuyến. Ngoài ra các trạm phát sóng được đặt trên mặt đất nên hình thức này không sử dụng được với các chuyến bay xuyên lục địa. Internet tín hiệu nối đất được áp dụng chủ yếu đối với các chuyến bay nội địa của Mỹ, hiện trang bị trên khoảng 1000 máy bay.

Tín hiệu vệ tinh là phương pháp sử dụng các vệ tinh bay xung quanh mặt đất để phát sóng cho máy bay. Quỹ đạo của các vệ tinh cách mặt đất tới khoảng 16.000 km, và sóng được thu qua ăng ten nằm trên thân máy bay. Hiện tại giải pháp tốt nhất đem lại tốc độ khoảng 20 – 40 Mb/s cho mỗi máy bay, tùy thuộc vào số lượng máy bay đang sử dụng bên trong phạm vi của vệ tinh. Trong tương lai gần các vệ tinh phát sóng dải Ka có thể sẽ đem lại tốc độ cao hơn.

Ngoài tốc độ cao, tín hiệu vệ tinh còn là cách duy nhất để cung cấp internet cho các chuyến bay qua đại dương. Khi bay thì ăng ten trên máy bay sẽ tự động thay đổi hướng để kết nối đến vệ tinh, còn khi vùng bay quá xa thì có thể chuyển đổi sang tín hiệu từ vệ tinh khác.

Phương pháp sử dụng tín hiệu vệ tinh có hai nhược điểm. Thứ nhất, độ trễ sẽ cao hơn do tín hiệu phải đi qua vệ tinh ở độ cao hơn 10.000 km, và quá trình kết nối với vệ tinh khác cũng sẽ khiến kết nối ảnh hưởng chứ không được như chuyển vùng giữa các trạm phát. Nhược điểm thứ hai là mức giá cao hơn rất nhiều, do mức giá thuê vệ tinh vốn đã rất cao. Điều này dẫn đến giá internet trên máy bay rất đắt.

Trên máy bay, các thiết bị truy cập WiFi (WiFi access points hay WAP) sẽ phát sóng tới điện thoại, laptop... của người dùng. Số lượng WAP tùy thuộc vào kích thước máy bay, những máy bay lớn có thể có tới 6 WAP. Trước kia khi WiFi chưa phổ biến, thậm chí máy bay còn có cả cổng kết nối Ethernet để cắm máy tính, nhưng giờ thì WiFi là đủ với phần lớn người dùng.

Dù đã đạt được những thành tựu đáng kể nhưng vẫn có khoảng cách nhất định giữa WiFi trên máy bay và mặt đất.

"Điểm khác biệt lớn nhất của WiFi trên chuyến bay là sự phức tạp bởi yếu tố di động. Máy bay thường di chuyển với tốc độ cao và trên đường bay qua các khu vực địa lý rộng lớn, vốn đòi hỏi vùng phủ sóng nhất quán để có trải nghiệm kết nối trong chuyến bay chất lượng cao", Don Buchman, Phó chủ tịch kiêm Tổng giám đốc phụ trách hàng không thương mại của Viasat, nói với CNN.

Bên cạnh đó, tín hiệu vệ tinh tuy giải quyết được một số hạn chế mà tháp điện thoại di động gặp phải, nhưng việc mở rộng mạng lưới vệ tinh để theo kịp với nhu cầu ngày càng tăng cao không phải lúc nào cũng đơn giản.

"Thực tế triển khai thêm các tháp di động mới nhanh và rẻ hơn nhiều so với việc phóng vệ tinh trên tên lửa", ông Jeff Sare tiết lộ.

Theo số liệu từ CNN, đại diện hai hãng hàng không Delta và United cho biết mỗi tháng cung cấp hơn 1,5 triệu phiên sử dụng WiFi trên máy bay, trong khi hãng JetBlue cho biết dịch vụ của họ được "hàng triệu khách hàng" sử dụng mỗi năm.

Nhưng với một thị trường hiện được ước tính vào khoảng 5 tỷ USD và dự kiến tăng lên hơn 12 tỷ USD vào năm 2030, theo công ty nghiên cứu Verified Market Research, vẫn còn rất nhiều tiềm năng khai thác.

Trong một cuộc khảo sát của Intelsat năm ngoái về các hãng hàng không, nhà cung cấp dịch vụ và nhà sản xuất thiết bị, 65% người được hỏi cho biết họ dự đoán số lượng hành khách mong muốn được kết nối khi bay sẽ tăng lên.

Hai trở ngại lớn nhất đối với việc gia tăng việc sử dụng WiFi trên máy bay, cuộc khảo sát chỉ ra là giá dịch vụ cao và "kết nối Internet kém".

Để giải quyết vấn đề, những nhà cung cấp dịch vụ như Viasat, Intelsat và Starlink vẫn dự định tiếp tục mở rộng năng lực triển khai bằng cách phóng nhiều vệ tinh hơn mỗi năm.

WiFi là gì?

Hiểu theo cách nôm na thì WiFi là mạng kết nối Internet không dây, là từ viết tắt của Wireless Fidelity, sử dụng sóng vô tuyến để truyền tín hiệu. Loại sóng vô tuyến này tương tự như sóng điện thoại, truyền hình và radio. Và trên hầu hết các thiết bị điện tử ngày nay như máy tính, laptop, điện thoại, máy tính bảng... đều có thể kết nối WiFi.

Nguyên tắc hoạt động của mạng WiFi

Để tạo được kết nối WiFi nhất thiết phải có Router (bộ thu phát), Router này lấy thông tin từ mạng Internet qua kết nối hữu tuyến rồi chuyển nó sang tín hiệu vô tuyến và gửi đi, bộ chuyển tín hiệu không dây (adapter) trên các thiết bị di động thu nhận tín hiệu này rồi giải mã nó sang những dữ liệu cần thiết. Quá trình này có thể thực hiện ngược lại, Router nhận tín hiệu vô tuyến từ Adapter và giải mã chúng rồi gởi qua Internet. ■

Bên trong bộ lạc từng ăn thịt người thân để "hút linh hồn" ở Peru

Trong một vùng sâu ở Peru của một bộ lạc ít được biết đến, họ có những chiếc râu dài và thường ăn thịt người thân để "hút linh hồn".

Khi đi dọc theo sông Galves, gần làng Buen Peru, nhà thám hiểm Alexey Kolbov từ Moscow, Nga, đã gặp được một bộ lạc người Matses, sống tại một vùng xa xôi ở Amazon thuộc Peru. Nhà thám hiểm Alexey đã dành 2 ngày mới có thể tới được bộ lạc xa xôi này, dành 8 ngày chung sống cùng họ và ông cảm thấy mình rất được hoan nghênh khi tới đây.

Nhà thám hiểm Alexey cho biết, những người phụ nữ thuộc bộ lạc cổ đại này có thể nhận ra nhờ bộ râu và hình xăm độc đáo trên khuôn mặt của họ. Bộ râu trên khuôn mặt những người phụ nữ Matses được gọi là "demuzh". Đây là những sợi lá cọ mỏng được gắn vào mũi.

Mỗi người có 10 chiếc râu được phân đều ở hai bên khuôn mặt và "trang sức" này được coi là tiêu chuẩn của cái đẹp ở đây. Trong khi đó, khuôn mặt của những đứa trẻ lại được bôi sơn đỏ – được cho là mang lại sức mạnh cho người bôi nó.

Nhà thám hiểm Alexey chia sẻ: "Hai điều đáng chú ý nhất ở người phụ nữ thuộc bộ lạc Amazon cổ đại này chính là hình xăm và bộ râu của họ. Những người Matses coi những thứ này là đẹp nhất. Demuzh và hình xăm cũng giúp bảo vệ họ khỏi sự bắt cóc của các bộ lạc khác. Đây như một phương pháp tự nhận dạng vậy".

Chia sẻ về truyền thống ăn thịt người của bộ lạc này, nhà thám hiểm Alexey cho biết, bộ lạc này đã không còn thực hiện nghi lễ ăn thịt người khi bước qua thế kỷ 21. Tuy nhiên, người Matses cho biết, nghi lễ cổ xưa này "cho phép bộ lạc hút linh hồn" của tổ tiên họ.

"Họ không còn thực hiện nghi lễ ăn thịt người nữa. Nhưng Tumi, một trong những thành viên của bộ lạc đã kể cho tôi nghe khi ông của cô ấy chết, nghi thức này cho phép họ ăn chân của người ông", nhà thám hiểm Alexey nói.

Chia sẻ về quãng thời gian sống cùng người Matses, nhà thám hiểm Alexey nói: "Tôi cảm thấy thực sự như đang ở nhà mình vậy. Byso và Tumi, hai người phụ nữ của bộ lạc, đã khóc khi tôi nói lời tạm biệt và họ hỏi liệu tôi có còn quay lại nữa không?". ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Cuộc thám hiểm tới lòng Trái Đất tưởng chừng như chỉ có trong truyện cổ tích của cựu Đô đốc Hải quân Hoa Kỳ

Tháng 2/1947, cựu Đô đốc Hải quân Hoa Kỳ Richard Evelyn Byrd đã dẫn đầu một đoàn thám hiểm tiến vào trong lòng Trái Đất thông qua một đường dẫn ở Bắc Cực. Càng vào sâu bên trong, cảnh tượng lại càng làm cho Byrd choáng ngợp.



Cựu Đô đốc Richard E. Byrd là một anh hùng của Mỹ trong công cuộc khám phá vùng đất Bắc Cực

Từ lâu, con người luôn tò mò về những bí ẩn xoay quanh cuộc sống và thế giới khác liệu có thực sự tồn tại trong lòng Trái Đất. Giả thuyết Trái Đất rỗng ra đời và được ủng hộ bởi rất nhiều người, họ tin vào việc trong lòng Trái Đất có một thế giới khác xa hoàn toàn với thế giới của chúng ta. Và nhiều manh mối được tìm thấy nhằm chứng minh rằng sự sống thực sự xuất hiện ở những nơi sâu dưới lòng đất. Nổi bật trong những bằng chứng đó chính là câu chuyện thám hiểm thế giới trong lòng đất của cựu Đô đốc Hải quân Hoa Kỳ - Richard Evelyn Byrd.

Một cuộc thám hiểm tới lòng Trái Đất có một không hai tưởng chừng như chỉ có trong chuyện cổ tích

Tháng 2/1947, Cựu Đô đốc Hải quân Hoa Kỳ Richard Evelyn Byrd đã dẫn đầu một đoàn thám hiểm tiến vào trong lòng Trái Đất thông qua một đường dẫn ở Bắc Cực. Càng vào sâu bên trong, cảnh tượng lại càng làm cho Byrd choáng ngợp.

24/12/1965, cuốn nhật ký của ông về chuyến thám hiểm thế giới dưới lòng đất được công bố. Ông ghi chép lại trong cuốn nhật ký của mình:

"Trước mắt tôi là các thung lũng phủ đầy cây cối xanh tươi rậm rạp. Trong lòng thung lũng còn có các khe suối nhỏ với dòng nước róc rách chảy qua. Không chỉ thế, nơi này còn xuất hiện số lượng lớn các loài động vật và thực vật đã bị tuyệt chủng".

Byrd nhìn thấy những sinh vật đã tuyệt chủng cách đây rất lâu trên Trái Đất như khủng long và voi ma mút. Trên trần hang động cứ như một bầu trời với những vật thể bay có khả năng trôi nổi trên không một cách rất kỳ lạ. Những phi thuyền phát sáng hình đĩa bay đang lơ lửng phía trên, cùng những biểu tượng ký hiệu lạ in trên thân phi thuyền. Nơi đây trông giống như một căn cứ quân sự rộng lớn làm ông choáng ngợp.

Một số người tin rằng chuyến thám hiểm của Byrd là thật vì họ tin vào giả thuyết Trái Đất rỗng. Ông viết trong cuốn nhật ký của mình: "Đây là một vùng đất ở Bắc Cực, đó là một căn cứ khổng lồ và vô cùng bí ẩn".

Điều đáng kinh ngạc hơn, khi đoàn thám hiểm của ông tiến vào vùng đất này, đột nhiên đài radio của tướng Byrd đột nhiên phát ra một giọng nói khàn khàn mang khẩu âm pha chút giọng bắc Âu hay giọng Đức: “Chào mừng đô đốc đã đến vùng đất của chúng tôi”. Một vài người có vóc dáng cao lớn với mái tóc màu vàng và làn da trắng xuất hiện, họ trông rất giống với con người. Những chủng người này tỏ ra khá thân thiện và họ không đem theo vũ khí hoặc có dấu hiệu tấn công đoàn của ông. Họ nói rằng họ tới để chào đón ông tới thế giới của họ.

Kết thúc chuyến thám hiểm và trở về, Byrd đã có một cuộc gặp với bộ quốc phòng Hoa Kỳ. Tất cả thông tin về cuộc họp đã được ghi lại chi tiết và một báo cáo đã được trình lên tổng thống đương nhiệm Truman. Ông cũng đã được các cơ quan liên quan yêu cầu phải giữ kín bí mật.

Thực hư câu chuyện về chuyến thám hiểm thế giới trong lòng Trái Đất

Cho tới nay, có rất nhiều ý kiến phản bác lại những gì được ghi chép trong cuốn nhật ký của Byrd. Những nhà khoa học cho rằng, cấu trúc rỗng hoàn toàn bên trong lòng Trái Đất không chính xác về mặt năng lượng học. Vật chất thông thường không thể chống đỡ những vật có khối lượng khổng lồ như Trái Đất trước lực hấp dẫn.

Các nhà khoa học cho rằng nếu Trái Đất rỗng, nó sẽ sụp đổ bởi chính lực hấp dẫn của Trái Đất.

Nếu thực sự có người hoặc thế giới trong lòng đất thì những sinh vật ở đây chịu lực hấp dẫn ít hơn so với bề mặt ngoài Trái Đất và họ gần như sẽ sống trong môi trường không trọng lực. Và nếu Trái Đất rỗng thì khối lượng của nó sẽ rất nhỏ chứ không thể có khối lượng như bây giờ được.

Nếu những ghi chép trong nhật ký của Byrd là thật, thì trải nghiệm khám phá bí ẩn của Trái Đất thực sự thú vị.

Cho đến ngày nay, không ai có thể xác định được rằng những gì được viết trong cuốn nhật ký Byrd có phải là thật hay không vì đa số thông tin đã được Bộ Quốc phòng Mỹ bảo mật rất nghiêm ngặt. Tuy nhiên, nếu dựa theo những gì được ghi trong cuốn nhật ký đó là thật, thì chắc chắn đó sẽ là một cuộc thám hiểm đầy ly kỳ và thú vị. Kích thích sự tò mò và ham muốn khám phá những bí ẩn về thế giới trong lòng Trái Đất. ■

Người đàn ông mất một tay, một chân thi thể hình gây xúc động

Chỉ còn một tay và một chân, Liu Xinju đã khiến nhiều người xúc động khi bước lên sân khấu thi đấu thể hình với thân hình săn chắc và tinh thần lạc quan.

Liu Xinju (32 tuổi) đã gây chú ý khi tham gia Giải thể hình lần thứ 20 tổ chức tại thành phố Tế Nam. Những đoạn video ghi lại màn trình diễn của anh nhanh chóng lan truyền trên mạng xã hội Trung Quốc, thu hút hàng triệu lượt xem và nhiều lời ngưỡng mộ.

Theo truyền thông Trung Quốc, Liu mất cánh tay phải và chân phải trong một vụ tai nạn giao thông cách đây 10 năm. Sau biến cố, cuộc sống của anh từng rơi vào khủng hoảng.

Liu cho biết có thời gian anh chỉ nằm trên giường sử dụng điện thoại cả ngày vì mất động lực sống. Việc nhìn màn hình quá lâu khiến thị lực suy giảm nghiêm trọng. Gia đình đã liên tục thúc ép anh thay đổi bằng những lời nói thẳng thắn. "Họ bảo tôi vô dụng" - Liu nhớ lại.

Từng là vận động viên trước tai nạn, Liu quyết định quay trở lại tập luyện thể chất để tìm lại ý nghĩa cuộc sống. "Tôi chỉ bị ngã xuống chứ chưa chết. Tại sao mọi người nghĩ tôi không thể đứng dậy?" - anh nói.

Người đàn ông chia sẻ thêm: "Tôi bị khuyết tật, nhưng chỉ cần trái tim tôi không khuyết tật thì tôi vẫn luôn khỏe mạnh và hạnh phúc".

Tại cuộc thi mới nhất, Liu tham gia hạng cân dưới 65kg. Trên sân khấu, anh mang 1 chiếc chân giả, thể hiện những màn khoe cơ bắp săn chắc. Dù không nhận được giải thưởng cao, sự xuất hiện của anh đã trở thành khoảnh khắc đáng nhớ nhất chương trình.

Một khán giả cho biết cả khán phòng đồng loạt vỗ tay khi Liu bước lên sân khấu. "Đó là sự công nhận tuyệt vời nhất dành cho anh ấy. Tất cả chúng tôi đều vô cùng khâm phục" - người này nói.

Nhiều cư dân mạng gọi Liu bằng biệt danh "Người anh hùng truyền cảm hứng", cho rằng nghị lực của anh đã tiếp thêm động lực cho rất nhiều người.

Một tài khoản khác viết: "So với anh ấy, những khó khăn tôi trải qua chẳng là gì cả".

Truyền thông địa phương cho biết Liu hiện nhận được trợ cấp xã hội khoảng 1.100 nhân dân tệ mỗi tháng dành cho người thu nhập thấp. Trong một video đăng trên mạng xã hội, anh nói mong muốn lớn nhất là có thể làm điều gì đó để đáp lại phòng gym đã cho anh tập luyện miễn phí suốt thời gian qua.

Câu chuyện của Liu tiếp tục thu hút sự chú ý tại Trung Quốc như biểu tượng của sự kiên cường và tinh thần không đầu hàng số phận. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 27/7 đến 2/8/2026

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



Bạch Dương
(21/3 – 19/4)

Bạch Dương hãy chuẩn bị tinh thần để đối phó với một giai đoạn đầy biến động. Đầu tuần sẽ là những lời phán xét từ một số người, giữa tuần lại là một vài rắc rối về công việc. Đến cuối tuần, cung Hoàng đạo này muốn mạo hiểm một chút. Dù vậy chuyện tình cảm lại khá tốt khi bạn luôn có người ấy ở bên động viên và sẻ chia. Gặp nhiều khó khăn nhưng tình hình tài chính của bạn vẫn thuận lợi nên đừng quá lo lắng nhé!



Kim Ngưu
(20/4 – 20/5)

Công việc sẽ không thể thuận lợi nếu cung Hoàng đạo Kim Ngưu để cảm xúc cá nhân ảnh hưởng tới công việc. Tuy nhiên bạn sẽ gặp may mắn trong chuyện tiền bạc. Những xui xẻo trước đây dần được giải quyết và không có vấn đề mới phát sinh. Mọi việc trong tuần hầu hết đều diễn ra trong tầm kiểm soát của cung Hoàng đạo này. Kim Ngưu độc thân có thể gặp được đối tượng phù hợp thông qua những người bạn.



Song Tử
(21/5 – 21/6)

Công việc dự là sẽ chiếm phần lớn thời gian của Song Tử. Tử vi tuần mới cho biết bạn sẽ cảm thấy chán nản đôi chút khi mọi việc cứ lặp đi lặp lại. Lời khuyên dành cho bạn đó là hãy thử thay đổi không gian làm việc, hoặc cố tìm ra những điểm tốt đẹp liên quan đến nhiệm vụ của mình. Khi đó bạn sẽ có hứng thú hơn thôi. Chuyện tình cảm của cung Hoàng đạo này dần ổn định. Tài chính khả quan, bạn đang có xu hướng tốt dần lên so với tuần vừa qua.



Cự Giải
(22/6 – 22/7)

Chuyện tình yêu là yếu tố quan trọng giúp Cự Giải xua tan mệt mỏi. Người ấy luôn sẵn sàng lắng nghe và sẻ chia cùng bạn. Nếu còn độc thân, đây là lúc thích hợp để bạn gặp gỡ những đối tượng tiềm năng. Cứ thoải mái với những cuộc hẹn nhé, bởi nếu không yêu thì hai bên vẫn có thể làm bạn đúng không nào? Tập trung phát triển sự nghiệp là điều tốt nhưng bạn cũng nên nghĩ cho bản thân, dành thời gian để nghỉ ngơi.



Sư Tử
(23/7 – 22/8)

Trong tuần này Sư Tử cũng có khá nhiều việc cần xử lý nhưng vẫn vấp phải ý kiến của những người xung quanh nên bạn cảm thấy mình khó có thể đưa ra những quyết định được. Chuyện tình cảm cho thấy người độc thân nay lại bất ngờ bày tỏ tình cảm với người ấy khiến cho người ấy chưa thể thích ứng ngay được. Tình cảm của các cặp đôi không được ổn định cho lắm. Tài chính không ổn định khi bạn luôn thể hiện rằng mình là người có tiền, tuy nhiên điều này không nên đâu vì tài chính của bạn cũng không dư dả gì nhiều bạn à!



Xử Nữ
(23/8 – 22/9)

Xử Nữ có cơ hội để thể hiện bản thân mình vì bạn đã làm việc vô cùng xuất sắc. Công việc của bạn đang tiến triển khá thuận lợi, cấp trên đã coi trọng bạn hơn hẳn, đồng nghiệp cũng rất nể phục bạn. Chuyện tình cảm của bạn có rất nhiều điều lo lắng, nhưng bạn cũng cần cẩn thận hơn để tránh được một số vấn đề rắc rối. Cần chú ý đến việc kiểm soát tài chính của mình hơn, tránh việc hoang phí không cần thiết. Cần ghi chép lại những thứ mà bản thân đã chi ra và kiểm tra ngân sách hàng ngày để có được chế độ chi tiêu hợp lý.



Thiên Bình
(23/9 – 22/10)

Đây là tuần lễ làm việc hiệu quả đối với cung hoàng đạo Thiên Bình. Đầu tuần, bạn có chút căng thẳng. Thiên Bình phải đối phó với khá nhiều vấn đề phát sinh. Với những người còn độc thân, bạn muốn giữ kín chuyện tình cảm của mình thay vì công khai để cả thiên hạ đều biết. Về phương diện tài chính, Thiên Bình có thể kiềm chế được những nhu cầu mua sắm của bản thân và cân bằng hợp lý trong vấn đề chi tiêu.



Bọ Cạp
(23/10 – 21/11)

Công việc thuận lợi là tin vui đầu tiên dành cho Bọ Cạp. Tình hình tài chính trong tuần hết sức khả quan. Bạn tập trung hơn khi làm việc nên hiệu quả gia tăng rõ rệt. Cung Hoàng đạo này cũng thích nghi tốt hơn với những thay đổi trong công việc. Bạn tự tin nên cũng thoải mái hơn trong các quyết định. Đối với chuyện tình cảm, gần đây bạn có chút hời hợt. Nếu thực sự muốn nghiêm túc gắn bó với ai đó, bạn hãy sắp xếp để ở bên đối phương nhiều hơn.



Nhân Mã
(22/11 - 21/12)

Nhân Mã trong tuần này chủ quan và bỏ qua những lời nhắc nhở của mọi người nên bạn là người luôn mắc phải những sai lầm trong công việc. Tình hình tài chính của bạn trong tuần này khá tốt, cũng kiếm được nhiều nguồn lợi nhuận khác nhau. Trong chuyện tình cảm không thuận lợi cho lắm. Bạn là người nhiệt tình nhưng cũng đừng sốt sắng quá nhé khiến chuyện tốt của bạn chạy mất. Người độc thân khi gặp được đối tượng mình rung động lại quá căng thẳng mà không bày tỏ được khiến cho người ấy hiểu lầm.



Ma Kết
(22/12 – 19/1)

Tuần này, Ma Kết sẽ được tiếp xúc với những người tài giỏi, giàu kinh nghiệm và nhờ đó mà có thể thu được cho mình những kiến thức mới mẻ, thú vị. Tài chính của Ma Kết trong tuần có xu hướng tăng lên mỗi ngày, thậm chí có thể mua được nhà tậu được xe sớm hơn dự kiến. Trong chuyện tình cảm, những người đã có đôi sẽ đi đến đích cuối cùng của một mối quan hệ hạnh phúc, quyết định này sẽ khiến không chỉ bạn mà những người xung quanh cùng vui mừng.



Bảo Bình
(20/1 – 18/2)

Vận trình tuần mới của Bảo Bình không được cho là lý tưởng, nhưng cũng không quá xấu. Chủ yếu là cách nhìn nhận và suy nghĩ của bạn. Nếu nghĩ theo chiều hướng tích cực, bạn sẽ sớm tìm ra cách khắc phục thực trạng và ngược lại. May mắn là khả năng chịu đựng của Bảo Bình khá bền bỉ. Chuyện tình yêu của Bảo Bình có nhiều cơ hội thăng hoa. Đó chính là nguồn động lực lớn giúp bạn lấy lại tinh thần làm việc, phấn đấu cho sự nghiệp.



Song Ngư
(19/2 – 20/3)

Công việc của bạn trong tuần này gặp nhiều khó khăn và không được suôn sẻ. Những ý tưởng và mong muốn của bạn chưa thực sự phù hợp. Hãy học cách chấp nhận thực tế. Đừng để cảm xúc bi quan ảnh hưởng tới tiến độ chung của công việc. Tình hình tài chính có một chút biến động, bạn tưởng rằng mọi việc đều ổn nhưng bạn lại đang chi tiêu quá nhiều so với dự định mà mình đã đặt ra. Nếu bạn không nghiêm khắc với bản thân hơn thì có thể bạn sẽ gặp cảnh nợ nần. Chuyện tình cảm của Song Ngư tuần này có vẻ như không được êm đềm cho lắm... Tuần này nhìn chung Song Ngư chỉ cần nghỉ ngơi nhiều là đủ. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Nụ hôn ngược chiều thời gian

Lam biết Julien khi anh hãy còn là một thanh niên mơ mộng tìm đến Việt Nam chỉ vì thất tình. Julien kể anh thầm yêu một cô gái gốc Việt tên "Làn Nước Mùa Thu" mà Lam đoán là Thu Thủy.

Sau khi nhận được tin cô đính hôn, Julien một mình lên đường đến Việt Nam với con tim tan nát... Năm đó anh mới 23 tuổi, còn Lam là sinh viên năm nhất trường Dược. Trong một lần đi nhà sách, Lam bắt gặp một anh chàng gầy nhom, mặc áo thun sẫm màu giản dị, đang lật những trang sách tiếng Pháp đọc say sưa.

- Chào anh! Anh là người Pháp phải không? - Không rào trước đón sau, Lam hỏi thẳng - Tôi đang học Pháp văn! Tôi muốn thực tập với anh.

- Xin chào! - Anh chàng gầy nhom không nhiệt tình lắm - Tôi không thích phải nói tiếng Pháp. Tôi muốn thực tập tiếng Việt với cô.

- Cũng được, thì chúng ta cùng dạy cho nhau - Lam háo hức - Anh còn ở Sài Gòn lâu không?

- Cũng còn tùy cô có sức thu hút không! - Vẫn trả lời bằng một giọng thờ ơ, chàng người Pháp khiêu khích công khai.

Lam ngỡ ngàng nhìn người nước ngoài. Thấy bị xúc phạm, cô quay ngoắt người bỏ đi. Ra đến ngoài cửa, Lam được níu lại:

- Tôi đùa thôi mà! Tôi còn ở Sài Gòn lâu lắm, chừng nào hết tiền mới về lại Pháp! Tôi tên Julien. Còn cô?

Chiều hôm đó, ông nội ngơ ngác thấy Lam dẫn về một "thằng Tây con", hỏi ông có thể cho anh ta ở chung trong nhà không. Nhìn cặp mắt háo hức của Lam và lý do chính đáng muốn học giỏi Pháp văn, ông vui lòng chấp nhận nhưng thực tế hơn:

- Cậu phải trả cho chúng tôi tiền ăn và tiền giặt giũ!

Cái giá đưa ra quá "bèo" cho một căn phòng sạch sẽ. Julien hẳn đã "mở cờ trong bụng" nhưng anh còn làm bộ đi đi lại lại trong căn nhà ngăn nắp, vẻ suy nghĩ. Ông già bỏ ra ngoài sân tưới cây, để mặc cô cháu gái đang hồi hộp chờ một tiếng "đồng ý" của thằng Tây mới nhặt về. Cuối cùng, Julien nhìn hóng ra con hẻm cụt, chép miệng:

- Nhà cô thích thật, ngay trung tâm mà có được một nơi yên tĩnh như vậy. Tiện cho tôi làm việc.

Gần gũi bên nhau được vài tháng, Lam chịu dạy tiếng Việt cho Julien và không ngừng thắc mắc sao anh thích Việt Nam đến mức "ăn dầm nằm dề" không mục đích cụ thể.

- Vì kiếp trước tôi người Việt - Julien cho "đáp án" - Tôi muốn dành thời giờ ở Việt Nam để làm việc...

- Việc gì? - Lam ngơ ngác - Tôi có thấy anh làm gì đâu?

- Em đi theo "ám" tôi từ sáng đến tối - Julien ấm ức - Còn thời giờ yên tĩnh đâu nữa mà làm việc?

- Nhưng mà việc gì - Lam giậm chân mất kiên nhẫn - Việc gì mới được chứ?

- Viết văn! - Julien thốt ra thú nhận.

Lam há hốc nhìn Julien. Anh bật cười, cúi đầu mắc cỡ, tự biết mình không có dáng vẻ của một nhà văn. Sau một hồi chọc ghẹo chàng "văn sĩ" đến mức anh nổi điên rượt cô chạy khắp nhà, Lam xin hứa sẽ tạo điều kiện tối đa cho anh sáng tác.

- Nhưng anh phải cho tôi làm nguyên mẫu của nhân vật nữ chính!

Julien làm bộ mếu máo:

- Vậy ai còn thèm đọc truyện của tôi? Nhân vật nữ là một con ếch cái tối ngày kêu ồm ộp, tra tấn người ta điếc cả tai. Với một con ếch xấu xí có vòng mông mập ú như thế thì chỉ tên "trái lê" mới hợp. Làm sao đặt là "làn nước mùa thu" được?

Lam phát khóc nhưng ráng trả miếng:

- Như thế mới xứng với nhân vật nam là một con thằn lằn ốm tong ốm teo!



Sáu tháng trời bên nhau trong căn nhà vắng người nhưng ầm ĩ vì những cuộc đấu khẩu không phân thắng bại, khi Julien bị phụ huynh triệu về Pháp, anh kịp thổ lộ mình yêu Lam mất rồi. Cô đã cười gập người trước lời tỏ tình của anh chàng nhà văn chưa có một tác phẩm nào được in và cuối tháng hay nợ tiền cơm với ông nội. Khi đó, Lam hãy còn quá trẻ và Julien cũng thế...

Lam đi theo Julien, bước trên lối mòn xanh rợp bóng cây, càng lúc càng lên đồi cao. Thời gian quả diệu kỳ, gặp lại Julien ở Pháp sau mười năm xa cách, Lam nhận ra anh đã thay đổi hoàn toàn. Thời gian đầu lúc Julien tạm biệt ông cháu cô và ngôi nhà trống vắng ở Sài Gòn, họ hay viết thư cho nhau. Julien than nhớ Việt Nam quá, còn Lam rên vắng anh ngôi nhà càng thêm rộng.

Nhưng rồi ai cũng phải thích nghi, những lá thư thưa dần, thảng hoặc họ mới liên lạc nhau vào những dịp đặc biệt như Giáng sinh hay lễ Tết. Một tấm thiệp, vài dòng tin ngắn ngủi. Julien đã nhiều lần định trở sang Việt Nam tìm việc làm. Nhưng rồi Julien có bạn gái và cô ta không muốn sang một nước xa xôi.

Năm ngoái, khi Lam báo tin ông nội đã không còn, Julien gọi về chia buồn và cho hay giờ đã trở thành phi công của một hãng hàng không nổi tiếng, anh thường đảm trách những chuyến bay giữa các nước châu Âu. Julien thú nhận vẫn không ngừng nhớ đến Việt Nam và hy vọng một ngày nào đó được bay đoạn đường dài từ Paris sang tận Sài Gòn.

Từ lúc Julien đưa Lam về nhà, anh cũng ít trao đổi với cô và xem cô như một người bạn của cả gia đình chứ không phải của riêng mình. Lam biết Julien từ mấy năm nay đã thuê một căn hộ ở cùng bạn gái tại Lyon nhộn nhịp. Anh không tiện mời cô đến nhà riêng nên dẫn về nhà cha mẹ.

Anh xin nghỉ phép để có thời giờ dành cho Lam nhưng thật ra chiều nào cũng chạy xe về Lyon thăm bạn gái. Thật kỳ lạ, Lam không giận vì bị bỏ quên mà ngược lại thấy cái vẻ quan tâm đến bạn gái của Julien thật đáng yêu. Hẳn được làm bạn gái anh rất dễ chịu. Và Lam cũng bất ngờ nhận ra Julien rất tình cảm với cha mẹ và anh trai.

- Giờ em sống một mình trong căn nhà rộng sao? - Julien cất tiếng - Anh vẫn thường mong ước trở lại căn phòng nhìn ra vườn cây kiểng của ông nội. Ở đó anh đã viết những truyện ngắn đầu tiên...

- Anh bỏ mộng thành văn sĩ rồi sao? - Lam quay sang nhìn Julien chăm chú - Nhưng em thích anh như thế này hơn, phi công, oai thật!

Julien bật cười, anh chịu đựng ánh mắt lộ liễu của Lam xộc vào từng ngóc ngách đời tư của mình. Mười năm trước, Lam chẳng thể nào hình dung nổi anh chàng gầy còm chở sau yên xe đạp chiếc vali nhỏ chứa đầy sách giờ đã thay đổi kinh khủng đến như vậy.

Julien trông thật tự tin với ánh mắt cương nghị, bộ ngực nở nang căng phồng sau làn áo sơ-mi và đôi cánh tay rắn rỏi. Lam chăm chú ngắm mái tóc mềm nâu sẫm, vầng trán thông minh, đôi mắt màu hạt dẻ rất sáng, cái miệng nhỏ hơi nghiêm và chiếc cằm bạnh ra chững chạc. Julien của mười năm sau trông phong độ đến mức Lam cảm nhận rõ rệt sức hấp dẫn từ vẻ bề ngoài đàn ông của anh đang làm mình chao đảo.

- Sao anh không trở về? - Lam thì thầm - Ông nội và em đã nhắc nhiều đến anh. Giá như dạo vừa tốt nghiệp anh về Sài Gòn tìm việc gì đó.

- Nhưng em sẽ không cho vào nhà nếu dẫn theo bạn gái - Julien lắc đầu cười - Trong suốt mười năm qua, không cô bồ nào chia sẻ với anh tình yêu đối với Việt Nam cả. Lý ra anh nên có bạn gái người Việt Nam.

- Em không sống một mình nổi sau khi ông nội mất - Lam thở dài - Em ngăn nhà ra làm đôi và cho người nước ngoài thuê. Khu đó giờ sang trọng lắm.

- Hẳn khi xưa em chê anh vất vưởng không có tương lai, hằng tháng trông chờ gia đình gởi tiền qua và gầy còm xơ xác lắm? - Julien cố cười lớn nhưng giọng anh có vẻ chua chát - Anh đã yêu em biết bao nhiêu.

- Vậy hả? - Lam cười, cô chưa bao giờ tin Julien yêu mình thật sự - Ngày đó em chưa biết tình yêu là gì. Em nghĩ anh lãng mạn nên dễ yêu vậy thôi.

Julien cười vu vơ. Lam của ngày nay biết nói chuyện nhỏ nhẹ, chững chạc và duyên dáng hơn hẳn cô gái đanh đá mà Julien từng biết. Hai mươi tám tuổi, sở hữu một căn nhà trong khu vực

TRUYỆN NGẮN

gần trung tâm thành phố, đảm nhận vị trí cao trong một công ty nước ngoài. Julien chắc Lam có rất nhiều những ánh mắt ngưỡng mộ. Nhưng cô nhìn anh tư lự:

- Làm sao tìm được người yêu mình không phải qua những giá trị vật chất?

Julien đứng lên kéo tay Lam, bảo mình nên tiếp tục lên đỉnh đồi có tượng Thánh Mẫu. Hai người song hành bên nhau, Lam để tay mình trong tay Julien. Càng lên cao đường càng khó đi nên anh phải giúp cô giữ thăng bằng. Cuối cùng hai người cũng lên được đến nơi. Julien chậm rãi hái những bông hoa dại mùa thu rồi lấy dây cỏ buộc lại thành một bó rực rỡ trao cho Lam. Từ đỉnh đồi họ nhìn xuống thành phố Saint Étienne nhỏ bé cùng những triền hoa nhấp nhô trong gió.

- Em hẳn thích loại đàn ông trụ cột gia đình? - Julien đột ngột dò hỏi - Như ba anh vậy đó? Kỹ sư, làm việc cả đời trong một nhà máy, về hưu chỉ thích làm bạn với cỏ cây. Yêu vợ, thương con, hiền lành và đáng tin cậy?

- Hồi bé em đã thích vậy - Lam thành thực - Nhưng sống không có người thân đã lâu, em trở nên quá mạnh mẽ. Em chỉ cần một người đàn ông dễ thương, biết làm cho em cười, một người tình hấp dẫn về mặt hình thức!

- Hình như em đang tả Charles, anh trai anh phải không? - Julien cười to trêu - Charles là kiến trúc sư, lãng mạn và nghệ sĩ.

- Không phải Charles - Lam chậm rãi lắc đầu - Em muốn nói người đó là... anh!

Julien có vẻ bất ngờ, hai người đang ngồi rất sát và môi họ đang gần kề bên nhau. Lam để mình bị Julien hút lấy làn môi hé mở đợi chờ. Cô hôn anh bằng tất cả niềm đam mê của một phụ nữ trẻ trước một người đàn ông quyến rũ.

Nhưng Julien đang hôn Lam một cách dịu dàng như khi cô hãy còn mười tám tuổi và anh là một "văn sĩ" mộng mơ. Julien như muốn tìm về quá khứ khi họ còn quá hồn nhiên trong căn nhà rộng lớn ở Sài Gòn.

Cái thời anh chẳng có chút hấp dẫn về mặt hình thức cũng không có gì bảo đảm cho cuộc sống tương lai. Thời Lam tuy đanh đá, nhưng trong sáng và ngây thơ vô cùng...

Cả nhà Julien đưa Lam ra ga đi Paris để hôm sau cô về lại Việt Nam. Cha anh cầm tay lái, mẹ anh ngồi kế bên, con mèo Titi trên đùi. Charles và Lam dính chặt vào nhau khi xe qua những khúc quanh chóng mặt từ ngôi làng Saint Joseph trườn dần xuống núi. Tối hôm qua Julien về Lyon với lý do bạn gái đang bệnh, hứa sáng nay sẽ đến thẳng Nhà ga Saint Étienne tiễn Lam.

Cô nghĩ đó chỉ là lời hứa lịch sự, anh đang muốn tránh mặt sau nụ hôn đột ngột trên đồi. Quả như Lam dự đoán, đến giờ tàu chạy Julien vẫn không xuất hiện mặc cho cha mẹ anh đang cố gắng gọi điện thoại di động một cách vô vọng. Charles giúp Lam đem chiếc vali nhỏ lên tàu. Anh thì thầm:

- Khi nào anh sang Việt Nam thăm em, nhớ cho anh ở căn phòng cũ ngày trước của Julien nhé!

Lam lắc đầu, cô ghé vào tai anh nói nhỏ:

- Không, em sẽ cho anh vào phòng... của em! - Rồi đẩy anh xuống trong tiếng cười nghịch ngợm.

Tàu đã chuyển bánh, Lam nhìn qua cửa sổ thấy Charles mỉm cười gởi cho cô một nụ hôn gió. Lam ngồi xuống chỗ của mình, tiếc không được gặp lại Julien để nói cô vẫn để dành căn phòng đó, chỉ cho anh mà thôi...

Lam trở lại Paris, cô không trách Julien chẳng ra ga tiễn nhưng nhớ anh da diết. Hôm sau cô ra phi trường Charles De Gaules, chuẩn bị về Việt Nam, về với công việc bận rộn, về với phần nhà được ngăn đôi mà vẫn còn quá rộng cho một người cô đơn. Trước lúc vào phòng cách ly, đột ngột Lam thấy Julien đang nháo nhác đi tìm ai đó.

- Anh tìm em phải không? - Lam đến bên anh hỏi - Anh từ Lyon lái xe lên tận Paris để tiễn em về Việt Nam sao?

Julien ôm lấy Lam mừng rỡ. Anh không nói gì, hai người đứng bên nhau, tay trong tay mãi đến lúc Lam là hành khách cuối cùng phải lên máy bay. Cô hôn lên má tạm biệt Julien, nói sẽ rất mừng nếu một ngày nào đó anh lái máy bay đến Sài Gòn.

- Và... nếu anh đến cùng bạn gái của mình - Lam thì thầm - Em cũng sẽ cho anh vào nhà!

Julien nhìn sâu vào mắt cô, mỉm cười:

- Cảm ơn em!

Khi Lam bước vào bên trong, anh đột ngột nói với theo:

- Hồi đó ở Sài Gòn, anh thật sự đã yêu em!

Lam gật đầu mỉm cười:

- Và lúc ở trên đồi Thánh Mẫu, em cũng... - Rồi vội vã quay lưng bước đi.

Lúc máy bay cất cánh lao vào bầu trời xanh, Lam ước gì mình có thể thổ lộ trọn vẹn hơn. Nhưng cô biết, điều đó chẳng có ý nghĩa gì nữa, cô và Julien đã không yêu nhau vào cùng một thời điểm. Mười năm nữa, nụ hôn của một phi công thật nam tính, trên ngọn đồi lộng gió đầy hoa và nắng có còn làm cô nghẹn lòng mỗi khi nhớ lại? Giá người ta có thể đi ngược chiều thời gian... ■

Thùy Ngân

Người phụ nữ của bố

Hai mươi tuổi, bố quen cô Thương tại trường đại học. Cô học trường Nhân văn, còn bố là dân tự nhiên. Hai ngôi trường chỉ cách nhau một bức tường và có một lối đi chung.

Cái gì đến rồi cũng đến như duyên phận đã định trước, bố ngỏ lời yêu thương và được chấp thuận. Hai người nổi tiếng cả khoa vì trai xinh gái đẹp.

Mẹ ruột của cô Thương đến gặp bố. Bà ngăn cấm mối quan hệ của hai người. Bố là con nhà nghèo, quê miền Trung nước lũ. Cô là "công chúa" của một gia đình thương gia giàu có. Ông bà muốn tìm một người đàn ông môn đăng hộ đối xứng đáng với con gái cưng. Bố bị ông bà ấy dằn mặt và nghiêm cấm. Họ bắt bố nghỉ học hoặc sẽ đưa cô đi du học.

Tình yêu của họ đã trải qua bao nhiêu sóng gió. Bố và cô đã tìm đủ mọi cách tranh đấu với tình yêu của mình. Một ngày, cô đến gặp bố rồi bảo: "Chúng mình có con đi. Bố mẹ em rồi cũng phải đồng ý. Ông bà không thể bỏ con bỏ cháu được đâu anh". "Có thiệt thòi cho em không?". Cô cười dịu dàng: "Không lấy được anh, em mới thiệt thòi".

Cô có thai. Cô đưa bố về nhà cùng với tờ phiếu siêu âm. Ông bà sững người sợ hãi, đuổi bố và cô ra khỏi nhà.

Hôm sau, ông thuê người đánh bố và bắt cô về. Bố nằm viện gần một tuần. Những cơn đau ê ẩm khắp người, chân trái bố bị gãy và rạn xương. Vết thương trong tim bố cũng không ngừng chảy máu.

Bố đến tìm cô, biết tin cô đã đi sang Mỹ. Nỗi đau chới với trong lòng bố chẳng bao giờ nguôi quên. Tình yêu đầu đắm say đã kết thúc trong nỗi chua cay, đắng chát của một đời…

Mẹ ghen dữ lắm nhưng mẹ bảo mẹ yêu bố nhiều hơn những ghen tuông ấy. Vì cô gái kia mãi là tình yêu đầu tiên mà bố con phải dành cả cuộc đời để yêu thương. Đứa con mà cô ấy mang đi là bao hạnh phúc, nỗi chua cay của một thời nông nổi.

Mẹ bảo: "Mẹ không hạnh phúc, cô ấy cũng không hạnh phúc. Mẹ có thân phận còn cô ấy có trái tim của bố con. Mẹ chỉ mãi là người đàn bà thứ hai, còn cô ấy là người phụ nữ đầu tiên bước vào cuộc đời của bố rồi".

Bố lấy mẹ là cuộc hôn nhân có dự tính của người lớn. Người ta nói hôn nhân phải cần có tình yêu mới hạnh phúc. Tôi không nghĩ bố không yêu mẹ - người phụ nữ đã dành cả đời chịu đựng và bao dung. Tôi chưa bao giờ thấy bố mẹ tôi cãi nhau hay to tiếng.

Nếu không có tình yêu thì bố mẹ có thể hạnh phúc như thế không? Hay tất cả chỉ là chiếc vỏ bề ngoài, ẩn sâu trong lòng mẹ là những cơn ghen tuông dữ dội? Trái tim bố vẫn còn một người phụ nữ khác và biết đâu, tôi còn có một người anh em cùng cha khác mẹ đang phiêu bạt nơi nào?

Tôi hỏi: "Mẹ có hận bố và cô Thương không?". Đôi môi mẹ ánh lên nụ cười nhạt nhẽo, buồn bã: "Mẹ là người chọn bố con. Bố cũng chưa bao giờ phản bội mẹ cả. Vì từ trước tới nay mẹ đã chấp nhận điều đó". "Nếu cô trở ấy về và tìm gặp bố thì sao hả mẹ?". Câu hỏi của tôi như mũi tên bắn trúng nỗi lo sợ trong lòng mẹ. Nếu hai mẹ con cô Thương trở về, bố có bỏ mẹ con tôi không? Ai mới là người quan trọng nhất với bố?

Tôi chưa bao giờ dám hỏi bố về người phụ nữ ấy vì sợ động chạm đến nỗi đau giấu kín trong lòng ông. Rồi có một lần, tôi lỡ miệng: "Bố ơi? Ai là người phụ nữ quan trọng nhất của bố ạ?".

Tôi chờ đợi câu trả lời hơn bao giờ hết. Dù tôi biết người đó không phải là mẹ nhưng tôi vẫn chờ một câu trả lời. "Là con gái cưng của bố chứ ai!". Nụ cười của bố khiến tôi dịu lòng lại. Cô Thương mãi là người phụ nữ bí ẩn trong lòng bố. Người mà bố sẽ chôn giấu cho đến khi bố không còn trên cõi đời này nữa. ■

Huệ Văn

Thương mại VIETNAM
Issue # 2214 * Tuesday, July 28, 2026

Lặng im cơn mưa

Mưa vẫn rơi đều qua khung cửa sổ, cũng thật lạ, cô thích mưa nhưng mưa Sài Gòn tối nay sao buồn thế. Thật ra là do cô chứ mưa thì làm sao biết buồn được nhỉ? Cô thật chẳng công bằng chút nào, tự dưng cô giận người Sài Gòn, rồi giận luôn cả những cơn mưa.

Anh mở cửa bước ra, tim cô đập mạnh. Chính cô cũng thấy có gì đó không đúng, cô chưa bao giờ cảm thấy hồi hộp như thế khi nói chuyện với anh kia mà, huống hồ bây giờ giữa cô và anh là một khoảng cách khá xa. Cô mong anh nhìn thấy cô nhưng chiếc mũ bảo hiểm chưa kịp cài dây kéo, anh vụt qua như cô không hề đứng đó. Cô lặng người một lúc rồi cũng tự nhủ có lẽ do anh không để ý...

Anh là sếp nhân sự của cô. Ngày cô và anh lần đầu tiên gặp nhau, trong một buổi họp của công ty, cô lém lỉnh: "Sao già tuổi rồi mà chưa có vợ nhỉ? Nhìn cũng phong độ mà!". Còn anh lại ấn tượng khi nhìn ánh mắt của cô, anh biết cô là người có khả năng, sau này anh đã nói với cô như thế.

Rồi công việc cũng đưa anh và cô chạm mặt nhau lần nữa nhưng lần này anh vô tình làm cô khóc. Mà cái lý do đến giờ cô vẫn thấy thật ngớ ngẩn: cô xin nghỉ phép sau Tết nhưng công ty không duyệt mặc dù công việc thì không ảnh hưởng gì. Mà ai chơi với cô thì biết tính cô rồi. Nhìn cô có vẻ yếu đuối vậy nhưng rất cá tính và khá bướng bỉnh.

Cô vẫn hay làm theo ý mình. Sếp không cho nghỉ nhưng cô vẫn quyết định nghỉ, thế là anh mắng cô một trận tơi bời, cô ấm ức và khóc luôn trước mặt anh.

Hình như sau đó anh cũng cảm thấy mình hơi quá lời nên đã xin lỗi cô và dàn xếp ổn thỏa với sếp. Từ đó, khoảng cách giữa anh và cô như ngắn hơn. Mỗi khi thấy cô buồn hay đăm chiêu, anh lại hỏi han. Anh luôn cười với cô và thường hay gọi "cô bé", có lẽ với anh, cô vẫn chỉ là một cô bé con bướng bỉnh.

Còn cô, trưởng thành hơn anh nghĩ. Cô đã 24 tuổi và thuộc dạng độc thân vui tính. Cô tự nhận mình không phải sắc nước hương trời nhưng rất có duyên. Cô biết mình quý anh vì sự quan tâm của anh dành cho cô. Với cô, anh không hề giữ khoảng cách như những đồng nghiệp khác.

Cô nhớ có lần cô phải chuyển phòng làm việc, anh đã không ngại bưng bê dùm cô mặc dù anh là cấp trên, cô thấy ấm áp và thật vui trong lòng. Cô thích cái dáng dấp phong trần của anh khi không "đóng thùng", thấy anh lạ nhưng thật dễ thương. Cô đã ngạc nhiên khi nghe anh ôm đàn nghêu ngao hát.

Ngày quyết định ra đi, cô đã rất đắn đo. Anh và cô chạm mặt nhau nhưng lần này anh không cười, cô biết. Anh hẹn cô nói chuyện và khuyên cô ở lại công ty, còn cô đã quyết định thì không thay đổi. Tựa đầu vào cửa sổ, những hạt mưa nhè nhẹ chảy dài, chuyến xe quen thuộc đưa cô về lại Sài Gòn sau một tuần về quê thăm nhà.

Cô không ngủ được, tâm trí của cô đang bận rộn với quá nhiều suy nghĩ. Nào là ngày mai cô sẽ lên công ty lần cuối để nhận lương, cô sẽ gặp anh và đưa quà cho anh như đã hứa, cô sẽ qua chào sếp và cảm ơn sếp... Cô cười buồn.

Gió ùa về thổi tung những chiếc lá, mưa lất phất rơi, cô lê từng bước chân nặng trĩu như quán tính. Cô ốm và một mình đến bệnh viện. Nếu cô nhớ không lầm thì đã hơn hai năm rồi cô chưa được nằm nghỉ ngơi thật sự như thế này, nghe cô y tá hỏi han mà cô thấy tủi thân ghê gớm.

Cô mở điện thoại và nhắn tin cho một người: "Em đang nằm bệnh viện". Cầm chiếc điện thoại trên tay, cô mong lắm! Thế mà hình như cô nhận ra mình đã làm một việc vô ích, không một tin nhắn trả lời, không một lời hỏi thăm, anh im lặng để lại cho cô một khoảng trống như hai lần trước.

Lần thứ nhất là lúc cô lên công ty lần cuối và gửi quà cho anh nhưng không gặp anh và lần thứ hai khi cô nhắn tin dặn dò anh đừng làm việc quá sức. Cô đã nhiều lần tự hỏi tại sao anh lại cư xử như vậy nhưng cô chưa bao giờ tìm được câu trả lời thỏa đáng cho chính mình. Cô không hiểu được anh nữa rồi... Đêm nay, Sài gòn lại chợt mưa và ngày mai là sinh nhật của cô. Nếu có một điều ước, cô ước ai đó có thể trả lời giùm cô câu hỏi ấy. Chỉ là cô ghét sự im lặng, thế thôi... ■

Cát Phương

Tình yêu đặt nhầm chỗ

Ngày tôi tròn 3 tuổi, mẹ tặng tôi một chiếc piano. Từ đó, tất cả niềm vui tuổi thơ của tôi đều dành cho cây đàn, thậm chí tôi chẳng còn thời gian để cùng Quân nắm tay ra ngoài vui đùa nữa.

Từ sáng đến tối, tôi đóng cửa phòng tập đàn quên cả thời gian. Một lần, chạng vạng tối, lúc ấy tôi đã tập đàn đến quay cuồng đầu óc, tôi nghe ngoài cửa sổ có tiếng huýt sáo. Ngẩng đầu nhìn lên, Quân đã trèo qua cửa sổ tầng 1 nhà tôi rồi.

Anh đang nắm dây một con diều và rủ tôi cùng đi thả diều. Anh giúp tôi trèo qua cửa sổ, rồi nắm tay tôi cùng chạy. Tôi vui sướng nhảy chân sáo theo anh. Sau lần thả diều vui vẻ đó, Quân thường sang "cứu" tôi để được ra ngoài chơi. Nhưng cuối cùng, bí mật ấy cũng bị người lớn phát hiện.

Hôm đó, mẹ tôi về nhà sớm, tận mắt nhìn thấy tôi và Quân đang chạy, mướt mát mồ hôi. Tôi biết mẹ rất giận nhưng mẹ không hề mắng chúng tôi một câu nào, bởi mẹ tôi và mẹ Quân đã nhận nhau là chị em.

Rồi tôi trở thành học sinh trường âm nhạc. Trường học của tôi và Quân khá gần nhau. Chúng tôi thường hẹn nhau cùng đi học. Những ngày tháng đó kéo dài mãi tới khi tôi thi đậu lên trung học, Quân vào trường Bách khoa.

15 năm học đàn piano, cuối cùng tôi đã trở thành sinh viên Học viện Âm nhạc. Lẽ ra tôi và Quân đã đính ước, nếu tôi không gặp Vĩ Khang, thầy giáo dạy piano của tôi.

Vĩ Khang đang là nghiên cứu sinh tại Học viện. Anh chơi đàn tuyệt vời. Những tiết học Vĩ Khang dạy, tôi không bao giờ vắng mặt.

Trong số rất nhiều sinh viên, Vĩ Khang chú ý đến tôi, dành nhiều thời gian hướng dẫn tôi nhất. Có lẽ bởi anh biết bố tôi là người đứng đầu đoàn nhạc nhẹ, biết bố tôi luôn mong ước con gái trở thành một người chơi piano xuất sắc.

Một ngày cuối tuần, Quân đến trường đón tôi về. Các bạn học đồng thanh trêu anh là bạn trai của tôi. Tôi vội vàng giải thích, anh là bạn trai của... chị gái tôi. Tôi cũng không hiểu vì sao mình lại thốt lên câu nói đó như vậy.

Quân rất ngạc nhiên. Trên đường về, trong câu chuyện với Quân, tôi luôn nhắc đến cái tên Vĩ Khang, nào là ngón tay anh ấy mảnh mai, chơi đàn rất hay, cảm thụ âm nhạc rất sâu lắng... Quân chỉ im lặng nghe, không nói một lời nào.

Về đến nhà, tôi lại đem tất cả những chuyện về Vĩ Khang nói lại với bố. Bố tôi nghe xong cũng thấy rất quý Vĩ Khang, còn bảo tôi mời anh về nhà chơi.

Tối hôm đó, Quân đặc biệt ít nói, anh ăn cơm xong thì xin phép ra về. Tôi cũng không giữ anh ở lại. Vĩ Khang nhận lời mời của bố tôi. Lần đầu tiên, tôi từ chối Quân đón tôi về, bởi tôi còn phải đưa Vĩ Khang về nhà.

Trong phòng tập đàn của tôi, Vĩ Khang ngồi yên lặng lắng nghe tôi đàn bài Lời cầu nguyện của thiếu nữ. Nụ hôn đầu đời tôi đã trao cho Vĩ Khang vào buổi tối hôm đó... Sau khi tốt nghiệp, tôi được sắp xếp vào trong đoàn nhạc nhẹ của bố. Tôi và Quân cũng ít liên lạc, chỉ biết là anh làm việc trong một viện thiết kế.

Đêm trước đám cưới của tôi và Vĩ Khang, khi sắp xếp căn phòng trong ký túc xá lộn xộn của anh, vô tình, tôi đọc được những dòng nhật ký. Anh viết ra nỗi khổ trong tâm can mình, rằng vì khao khát muốn trở thành một nghệ sĩ dương cầm nổi tiếng, muốn vào đoàn nhạc nhẹ mà anh phải chấp nhận cưới tôi.

Thực ra anh rất yêu một cô gái khác... Tôi khóc như mưa, chạy vụt ra khỏi phòng. Tôi tự nhốt mình trong phòng tập đàn 2 ngày. Tôi dồn hết sức mạnh của hai bàn tay đập vào những phím đàn! Trái tim tôi đau nhói. Đúng lúc ấy, một bàn tay vững chắc nắm chặt lấy tay tôi. Là Quân. Anh luôn có mặt đúng lúc tôi cần nhất.

Tôi nói với anh:

- Từ giờ, em sẽ không bao giờ chơi đàn nữa. Nó đã mang đến cho em vết thương quá lớn.

Quân lắc đầu:

- Đàn không có lỗi em ạ, mà là tình yêu đặt nhầm chỗ. Em dạo bài Đám cưới trong mộng cho anh nghe được không? Mỗi lần nghe em đàn bài đó, anh rất xúc động, bởi vì từ khi anh còn nhỏ, rất nhỏ... em đã là cô dâu trong mộng của anh rồi.

Vẫn chưa quá muộn để tôi kịp nhận ra được một điều ở bên Quân, tôi thực sự hạnh phúc vì tình yêu anh dành cho tôi. 3 tháng sau, tôi và Quân chính thức đến với nhau và sau đó là một đám cưới thật trọn vẹn. ■

Như Yên

ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072

Trong khu tượng đài Việt Mỹ

thaotang@aclexpress.net