

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho 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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

NEW **Bán Tiệm Nail**
NEW! NEW! NEW!

Cần bán tiệm nails, tiệm hoạt động được 10 năm, rộng 1,832 sqft, 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom, 1 phòng ăn. Tiệm đã có lượng khách quen.

Xin liên lạc: **832-465-3099**
Nếu không bắt kịp máy xin để lại tin nhắn, em sẽ liên lạc lại.
Xin tiếp người thật lòng

NEW **Bán Nhà**
KIRKWOOD & BISSONNET

Nhà 1 tầng, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, diện tích 1,871 sqft. Nằm trên lô góc, vị trí gần Kirkwood & Bissonnet. Nhà đẹp, sẵn sàng dọn vào ở, với nhiều hạng mục đã được nâng cấp trong năm 2026. Giá khoảng \$250,000.

Xin liên lạc Huỳnh: **832-752-0830**

NEW **Dịch Vụ Đưa Đón**
BELLAIRE & HWY 6

Nhận chở khách:
- Sân Bay, Bệnh Viên, Trường Học.
- Chợ, Nhà Thờ, Chùa.
Đặc biệt: Tại nạn, Nghèo khổ - Free

Vui lòng gọi Châu: **832-857-2118**

NEW **Bán Tiệm Nail**
NEW! NEW! NEW!

Cần bán tiệm nails, khu vực đông đúc, gần chợ. Income cao, tip hậu, rent rẻ. Sức khỏe yếu, không làm nổi.

Ai thật lòng mua xin liên lạc:
832-340-8367 * 832-531-5560

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)

NEW **Cần Thợ Nails**
BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác.
Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

Xin vui lòng gọi hoặc Text:
832-561-3808

NEW **Bán Tiệm Tóc - Nail**
KATY

Bán tiệm tóc-nail, khu mix "Katy" rất nhiều walk-in. Đã 20 năm, income ổn định, chỉ cần thích làm ăn, chịu khó. 2 phòng facial, có giường gội đầu, 8 ghế spa. Parking trên 80 chỗ, tiệm 1,500 sqft. Vô là có income liền.

Thích làm ăn vui lòng gọi Dung: **832-873-2889**
(Nếu cần Dung cho trả góp)

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

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Cần nhân viên văn phòng và Caregivers thông thạo tiếng Anh và Việt, có kinh nghiệm homecare.

Xin vui lòng liên lạc: **281-781-9220**
Hoặc email: **admin@acihomecare.com**

NEW **Bán Nhà Hàng**
GẦN ĐẠI HỌC UH

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:
713-894-0490 * 346-565-5929

NEW **Tuyển Nhân Viên**
NEW! NEW! NEW!

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc: **832-661-7777**
Hoặc email: **jky@aircoolsupply.com**

NEW **Bán Tiệm Nail**
RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks.
Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to: **469-360-4000**

NEW **Now Hiring**
HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.
Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact: **832-808-0206**

Cần Người

Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách , tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

3-2232/1800

CẦN NGƯỜI

Cần người chăm sóc và thương 2 em (4&6), thỉnh thoảng nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa ở Katy (gần HMART). 5 ngày/tuần, có phòng riêng. Phải gọn gàng, siêng năng.

Xin liên lạc:
337-849-6122

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà. Cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc Kim:
281-854-7760
713-296-0268
(Không bắt máy xin nhắn tin)

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim:
281-236-8880

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

7-2233/1801

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Veterant Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin vui lòng liên lạc:
832-883-6927

1-2232/1800

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho Share, nằm gần HK4, có Internet. Bao điện, nước, giặt sấy. Phòng đẹp, sạch, an ninh. Không hút thuốc và ít nấu ăn. \$380/tháng.

Xin vui lòng liên lạc Anh Đặng:
281-922-8589

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Diary Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
346-453-2662
832-640-5575

957-2225/1793

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

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xà phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

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

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân: Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân: Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

832-213-6507

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng \$450. Sạch sẽ, yên tĩnh khu Sugarland
Xin vui lòng gọi Christy Dung:
713-330-6021
(Làm ơn nhắn tin. Thank you)

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng master và phòng thường. Được sử dụng đầy đủ các tiện nghi trong nhà.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457
346-773-0375

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn một phòng trống cho share yên tĩnh, sạch sẽ, gần quán cơm Di Tư. Không uống bia và nhậu, có việc làm.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-877-1496

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Nhà chỉ một người chủ, khu sang, Hwy6 & Bellaire có cổng. Ưu tiên cho nữ du học sinh.

Xin liên lạc Tracy:
832-302-4849

997-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, dư phòng cho thuê, \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin vui lòng liên lạc Tuyết:
346-378-8333

993-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ít người ở, dư phòng cho share, khu an ninh. Sạch sẽ, thoải mái, đủ tiện nghi. Có giường sẵn, dọn vô liền. Khu Beechnut & DairyAshford, #400.

Xin gọi/text:
832-231-1164

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)

989-2230/1798

CHO THUÊ 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

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà rộng, sạch sẽ, thoáng mát, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy 8 - Sam Houston.

Xin vui lòng liên lạc:
713-367-5069

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ có liceennse.

Xin vui lòng liên lạc:
Đào: 713-408-2639
Quý: 713-392-4280

Thương Mại

The VietNam Post

Thương Mại
Rao Vặt Hằng Ngày

Thương Mại
RAO VẶT CUỐI TUẦN

Thương Mại

* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoán **10 tuần lễ- 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngưng đăng và xem như rao vặt của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zip Code 77072. Rộng 1,100 Sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rửa. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Please contact Mike: **832-212-6978**

NEW **Cần Thợ Massage**
KHU GALERIA MALL

Tiệm cần thợ Massage trẻ 21 years old - 50 years old. only Female. Khu Galeria Mall. Mỹ Trắng, good tip.

Xin vui lòng liên lạc và để lại lời nhắn:
713-266-2855

NEW **Cần Người Giúp Việc**
290 & 1960

Cần một Cô có sức khỏe để giúp cụ Ông 90t. Làm 6 ngày/tuần (ở lại đêm). Nhà khu 290 - 1960, lương thỏa thuận.

Xin liên lạc:
713-822-2749 * 713-594-4803

NEW **Nhà Cho Mướn**
Bw8 & Hw90

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở Bw8 và Hw90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liêm: **281-857-7281**
Nhấn: **832-863-2784**

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

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

NEW **Nhà Cho Thuê**
249 & Bw8

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hãng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc: **832-965-8859**

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny:
Cell: **281-896-3280** * Tiệm: **281-403-9600**

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

Lời Nguyện

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

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

Amen.

QH

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

TM

SCAN QR CODE



OR VISIT US A
www.thevietnampost.com

The Viet Nam Post

“TỜ BÁO VIỆT NGŨ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY”

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036
(713) 777-4900 * (713) 777-8438 * (713) 777-2012

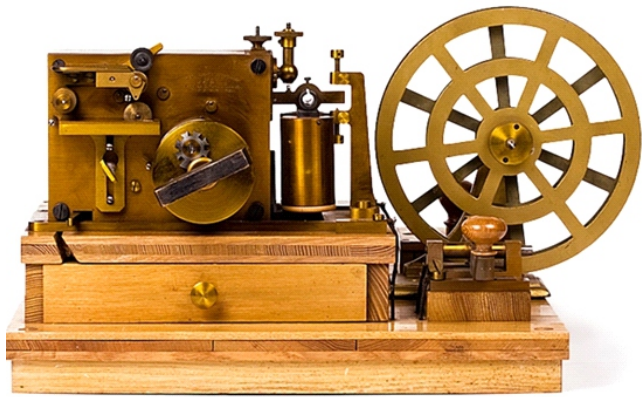


SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Top 5 phát minh từ thế kỷ 18 làm thay đổi bộ mặt của nhân loại

Những phát minh đã mang đến đột phá, cũng như sự gia tăng về năng suất lao động trong cuộc Cách mạng Công nghiệp lần thứ nhất.



Một máy điện báo sử dụng mã Morse để liên lạc

Chúng ta đang bước vào cuộc Cách mạng Công nghiệp lần thứ 4, hay còn gọi là cuộc cách mạng số, với những công nghệ hiện đại, hứa hẹn sẽ làm thay đổi hình thái kinh tế - xã hội của nhân loại.

Thế nhưng, tất cả những tiến bộ ấy có lẽ đã không trở thành hiện thực, nếu như nhân loại không trải qua một bước chuyển đổi vĩ đại kéo dài từ giữa thế kỷ 18 đến đầu thế kỷ 19.

Trong thời kỳ này, thế giới đã sản sinh ra hàng loạt các nhà bác học nổi tiếng như Isaac Newton, James Watt, hay Thomas Edison với những phát kiến vĩ đại trong toán học, vật lý, hóa học... tạo ra nền tảng tri thức cho các tiến bộ trong kỹ nghệ sản xuất.

Dưới đây là 5 trong số các phát minh hàng đầu, đã mang đến những đột phá, cũng như sự gia tăng về năng suất lao động, góp phần đưa nhân loại tiến đến công nghiệp hóa, hiện đại hóa.

1. Động cơ hơi nước

Sáng chế bởi: Scotland James Watt.

Động cơ hơi nước là động cơ nhiệt, thực hiện công việc cơ học khi sử dụng hơi nước chuyển hóa thành cơ năng. Nó còn được gọi là động cơ đốt ngoài, nhằm phân biệt với động cơ đốt trong sau này.

Trước khi động cơ hơi nước được chế tạo, ngành vận tải vẫn hoạt động dựa trên xe ngựa; còn ngành công nghiệp nặng như khai thác, chế tạo... vẫn sử dụng lao động là sức người. Phương pháp này nhìn chung kém hiệu quả, và tồn tại nhiều mặt trái.

Với việc tạo ra động cơ hơi nước đầu tiên, Scotland James Watt đã làm thay đổi hoàn toàn bộ mặt của nhân loại nói chung, và nước Anh nói riêng. Tại đó, con người không còn là "nguồn cung cấp năng lượng" nữa, mà trở thành người điều hành các cỗ máy có khả năng làm việc hiệu quả hơn.

Năm 1860, Lancashire - một thành phố tại

Anh thậm chí đã đóng góp số sản lượng vải bông bằng một nửa trên thế giới. Anh được công nhận là nước công nghiệp mạnh nhất, giàu nhất, và thường được gọi bằng cái tên "công xưởng của toàn thế giới".

Những phiên bản cải tiến sau này của động cơ hơi nước giúp nó lần lượt thay thế một lượng lớn nhân công tại các nhà máy, tạo ra đầu máy tàu lửa, thuyền chở hàng... và tuabin hơi nước.

2. Đóng hộp thực phẩm

Sáng chế bởi: Nicolas Appert.

Nhìn vào căn bếp hiện đại, chúng ta có thể thấy một phát minh đặc biệt hữu ích đã được sáng chế từ Cách mạng Công nghiệp lần thứ nhất. Đó chính là công nghệ bảo quản thực phẩm.

Vào năm 1795, một đầu bếp người Pháp tên là Nicola Appert bị thu hút bởi một giải thưởng được trao cho người có thể tìm ra cách bảo quản thực phẩm để vận chuyển trong nhiều ngày.

Thời bấy giờ, thực phẩm có thể được bảo quản thông qua các phương pháp như sấy khô và lên men, nhưng chúng lại không giữ được hương vị, và cũng không thực sự hiệu quả 100%.

Appert đã dành 14 năm để giải câu đố này. Rốt cuộc, ông đã nghiên cứu thành công kỹ thuật bảo quản thực phẩm chín bằng cách cho vào lọ, rồi đậy kín lại.

Sau đó, ông đun sôi lọ này trong nước nhằm tạo ra một lớp chân không, giúp thực phẩm tránh tiếp xúc trực tiếp với oxy trong không khí, qua đó bảo quản được lâu hơn.

3. Điện báo

Sáng chế bởi: Samuel Morse.

Trước thời đại của điện thoại thông minh và máy tính xách tay, con người vẫn sử dụng công nghệ để liên lạc nhờ một phát minh được gọi là điện báo.

Điện báo được sáng chế vào những năm 1830 bởi Samuel Morse. Lúc bấy giờ, Morse phát hiện ra rằng ông có thể liên lạc với những người bạn thông qua truyền đi tín hiệu của dòng điện bằng dây nối.

Thấy được sự thú vị của phương pháp này, ông đã sáng chế hẳn một bảng mã sử dụng dấu chấm và dấu gạch ngang, còn gọi là mã Morse để tiện cho việc gửi đi các thông điệp.

Cách thức thực hiện rất đơn giản, đó là chỉ cần tắt, rồi bật công tắc điện theo đúng "nhịp độ", nhằm truyền tải một thông điệp ngắn, đã được quy ước từ trước. Trong đó, thời lượng của dấu gạch ngang dài gấp ba lần so với dấu chấm.

Ngoài việc dùng dòng điện, mã Morse còn có thể áp dụng cho sóng vô tuyến, ánh sáng nhìn thấy hoặc sóng âm thanh.

Sự phát triển mạnh mẽ vào những năm 1840 của phương pháp này thậm chí đã giúp tạo nên dịch vụ tin tức điện tử đầu tiên tại Mỹ, Associated Press. Phát minh của Morse cũng giúp kết nối liên lạc giữa Mỹ và châu Âu - một kỳ tích toàn cầu vào thời điểm bấy giờ.

4. Máy quay đĩa

Sáng chế bởi: Thomas Edison.

Tính đến khi Edison giới thiệu sáng chế của mình, chúng ta chưa có cách nào lưu lại lời bài hát, hay dù chỉ là một đoạn nhạc. Cách duy nhất để thưởng thức âm nhạc là đi nghe trực tiếp.

Thomas Edison đã thay đổi điều này với một ý tưởng rất đơn giản, nhưng vô cùng hiệu quả. Bí quyết là sử dụng một cây kim để tạo nên các rãnh trên đĩa nhạc dựa vào độ biến thiên của tín hiệu âm thanh.

Ở máy quay đĩa, người ta xử lý âm thanh theo cách ngược lại, tức là chuyển hóa các xung động cơ học thành tín hiệu âm thanh loại nhỏ, rồi được khuếch đại lên qua loa.

5. Nhiếp ảnh

Sáng chế bởi: Louis Daguerre.

Một trong những bức ảnh được chụp vào năm 1838 bởi nhà phát minh Louis Daguerre cho thấy khung cảnh một con phố tại Pháp.

Mặc dù chiếc máy ảnh đầu tiên đã ra đời từ khá lâu, song mãi tới những năm 30 của thế kỷ 18, khái niệm về nhiếp ảnh mới thực sự ra đời.

Tại thời điểm ấy, Louis Daguerre - một nhà vật lý người Pháp cùng với cộng sự của ông - Josep Nicéphore, được xem là những người đầu tiên phát minh ra daguerreotype, hình thức nhiếp ảnh hiện đại đầu tiên.

Đây là một quá trình dương bản trực tiếp, nhằm tạo ra hình ảnh có độ chi tiết cao trên một tấm đồng được mạ một lớp bạc mỏng, và đánh bóng như gương. Điều đặc biệt của phương pháp này là nó không cần sử dụng tới âm bản.

Sau khi tiếp xúc với ánh sáng, tấm đồng được hơ trên thủy ngân nóng cho đến khi các hình ảnh xuất hiện. Để cố định chúng, Daguerre nhúng tấm đồng vào dung dịch natrthiosunfat, và sau đó mài bằng vàng clorua.

Phát minh của Daguerre được xem là một đóng góp lớn cho nền văn hóa đương đại, khi tạo ra cơ hội cho tầng lớp trung lưu có được những bức chân dung với giá cả phải chăng. ■

Vui Cười

* Giấu vợ là cả nghệ thuật

Một vị đạo diễn điện ảnh nói trong cơn mê ngủ:

- Maria yêu dấu! Em là tất cả cuộc đời anh! Anh sẵn sàng chết vì em!!

Thức giấc, anh ta hé mắt thấy vợ đang trừng mắt nhìn mình. Nhanh trí, vị đạo diễn lầm rầm nói:

- Cắt! Bây giờ đến cảnh cười ngựa!!!

* Vợ chồng mới cưới

Hai vợ chồng mới cưới đi hưởng tuần trăng mật. Tàu vừa cập bến, thấy đông người, cô dâu mới rụt rè nói với chồng.

- Anh yêu! Phải làm sao... em không muốn người ta để ý thấy mình là vợ chồng mới cưới!

- Ô! Vậy em xách vali đi!!!

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Khoảng trống người cao tuổi phải đối mặt khi mất đi người bạn đời

Tiền biệt bạn đời tới thế giới bên kia là nỗi đau lớn với nhiều người cao tuổi. Họ phải đối mặt với sự cô đơn, hụt hẫng vào những năm tháng cuối đời khi đã quen có người đồng hành.

Nhiều người cao tuổi thấy buồn bã và hụt hẫng khi bạn đời rời đi vào những năm tháng xế chiều

Vào một ngày, mẹ tôi đột ngột qua đời vì cơn bạo bệnh không báo trước, không để lại lời trăng trối nào. Chỉ một cơn ngừng thở kéo dài trong giấc ngủ, và mẹ ra đi mãi mãi.

Mẹ mất ngay tại nhà tôi, trong thời gian điều trị bệnh. Cái chết đến quá nhanh, quá bất ngờ. Ba tôi sững sờ, bàn tay run run, ánh mắt đỏ ngầu vì nỗi đau không thốt thành lời. Ông cứ tặc lưỡi, lẩm bẩm như nói với trời, như trách chính mình: “Tại sao? Tại sao?”.

Năm đó, mẹ 78 tuổi, ba 83. Dù lớn hơn mẹ năm tuổi, sức khỏe của ba vẫn tốt hơn nhiều. Nhưng điều đau lòng nhất là, trước đó, chúng tôi đã giấu ông một phần sự thật về bệnh tình của mẹ. Mẹ mắc chứng ngừng thở khi ngủ, và lần này, cơn ngưng thở ấy kéo dài mãi mãi...

Tôi đã rước ba mẹ từ quê lên ở nhà tôi để tiện chăm sóc chưa đầy một năm trước khi mẹ mất. Càng gần gũi, tôi càng thương mẹ hơn. Trong sinh hoạt hàng ngày, mẹ luôn nhường nhịn ba, dù có những lúc bà mệt mỏi vì bệnh, vì tác dụng phụ của thuốc.

Nhưng mẹ giấu đi tất cả, không một lời than thở, không để ba phải lo lắng. Có lẽ vì vậy, khi mẹ ra đi, ba mới bàng hoàng đến thế. Ông hoàn toàn không chuẩn bị tinh thần cho một cuộc sống không còn mẹ.

Tang lễ mẹ được tổ chức tại nhà ba mẹ ở quê. Sau khi mọi việc yên ổn, hai chị em tôi bàn bạc, cố gắng thuyết phục ba lên ở cùng chúng tôi. Nhà ai cũng được, ai cũng sẵn lòng chăm sóc ba. Nhưng ông kiên quyết từ chối.

Ba nói ba muốn ở quê. Ngôi nhà cũ ấy gần mộ mẹ, có bàn thờ mẹ, có những kỷ niệm không thể nào thay thế được. Tôi hiểu, bởi đó là nơi ba mẹ đã sống bên nhau suốt bao nhiêu năm, vui buồn có nhau. Giờ chỉ còn lại một mình, nhưng ba vẫn muốn ở đó.

Hôm gia đình tôi họp mặt để thuyết phục ba, chị tôi lo lắng nói: “Ba ở một mình sao được? Ai lo cơm nước, ai chăm sóc ba?”.

Ba tôi cương quyết: “Ba tự lo được”.

Tôi sốt ruột chen vào: “Con biết ba có thể tự nấu ăn, nhưng lỡ nửa đêm ba đau ốm thì sao? Tụi con đâu thể yên tâm để ba bơ vơ một mình như vậy!”.

Ba tôi im lặng. Một lát sau, ông nói, giọng nghẹn lại: “Ba ở đây rồi cũng đi theo mẹ con sớm thôi...”.

Câu nói ấy khiến tôi và chị tôi chết lặng. Chị tôi òa khóc nói: “Ba đừng nói vậy!”.

Ba thở dài, chậm rãi giải thích: “Ba có để ý rồi. Trong xóm mình, cứ vợ chồng nào mà một người mất trước, người còn lại cũng đi sau đó không bao lâu. Nhanh thì vài tháng, lâu nhất cũng chỉ chín tháng...”.

Lời ba nói như một dự báo. Một nỗi sợ len lỏi vào lòng tôi.

Nhưng tôi chợt nhớ đến ông bà nội ngoại, liên vội vàng phản bác: “Ba ơi, đâu có quy luật nào như vậy! Ở hàng xóm là trùng hợp thôi. Nhà mình không thế đâu. Bà nội con mất mấy chục năm sau ông nội mới mất. Ông ngoại cũng mất trước bà ngoại cả chục năm đó thôi”.

Ba tôi hơi sững lại. Dường như lý lẽ của tôi có chút tác động. Nhưng ông vẫn khế lắc đầu: “Dù thế nào, ba vẫn quyết định ở đây”.

Chúng tôi hiểu rằng không thể ép ba. Thế nên, thay vì tiếp tục thuyết phục, chúng tôi tìm một cách khác: nhờ gia đình cậu út. Nhà cậu út có vợ chồng đưa con gái tên Trang đang ở chung, chúng tôi nhờ hai vợ chồng Trang và đưa con trai sang ở chung với ba. Như vậy, ba không quá cô đơn, mà chúng tôi cũng an tâm phần nào.

Từ đó, mỗi cuối tuần, hai chị em tôi thay phiên về thăm ba. Thời gian đầu, ba gầy đi trông thấy. Dù không có bệnh tật gì nghiêm trọng, nhưng ông ăn uống kém hẳn.

Mỗi lần tôi hỏi han: “Ba thấy đồ ăn có ngon không?”.

Ông chỉ lắc đầu, buồn bã nói: “Làm sao ngon bằng mẹ con nấu được...”.

Câu chuyện của ba tôi không chỉ là một cú sốc khi mất đi người bạn đời, mà còn là thực tế mà nhiều người cao tuổi phải đối mặt: Nỗi cô đơn, sự hụt hẫng, và thậm chí là suy nghĩ rằng mình chẳng còn lý do gì để tiếp tục sống.

Mất mát ấy có thể khiến người ta gục ngã nếu không có một điểm tựa tinh thần vững chắc. Gia đình, con cái, bạn bè, tất cả đều quan trọng, nhưng trên hết, chính người cao tuổi cần được hướng dẫn để tìm lại ý nghĩa cuộc sống sau biến cố.

Chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi không chỉ là chăm sóc thể chất, mà còn là giúp họ vượt qua những tổn thương tinh thần, kết nối với cuộc sống, và tìm thấy niềm vui trong những ngày còn lại. Và tôi biết, hành trình ấy của ba tôi chỉ mới bắt đầu... ■

Các loại polyp dạ dày thường gặp

Polyp tuyến đáy vị, polyp tăng sản, polyp tuyến dạ dày là những loại polyp dạ dày thường gặp, hình thành chủ yếu do nhiễm HP hoặc di truyền, đa phần lành tính.

Polyp dạ dày là những tổn thương nhô lên khỏi bề mặt niêm mạc dạ dày, gồm nhiều loại với đặc điểm mô học và nguy cơ tiến triển thành ung thư khác nhau.

Phần lớn polyp dạ dày thường lành tính. Nguy cơ polyp tiến triển thành ung thư phụ thuộc vào loại polyp, kích thước, mức độ bất thường của tế bào...

Polyp tuyến đáy vị thường gặp nhất, chủ yếu là lành tính, nguy cơ tiến triển thành ung thư thấp. Loại polyp này có thể xuất hiện do di truyền hoặc ở người sử dụng thuốc ức chế bơm Proton (PPI) kéo dài làm giảm nồng độ axit dạ dày, gây phì đại các tuyến đáy vị.

Polyp tăng sản thường liên quan đến tình trạng viêm mạn tính của niêm mạc dạ dày, nhất là nhiễm helicobacter pylori (HP). Loại này chủ yếu lành tính nhưng vẫn có tỷ lệ nhỏ có thể xuất hiện loạn sản hoặc ung thư, nguy cơ tăng ở polyp có kích thước lớn.

Polyp tuyến dạ dày (adenoma) cần lưu ý vì được xem là tổn thương tiền ung thư, có khả năng tiến triển thành ung thư biểu mô tuyến dạ dày. Nguy cơ xuất hiện ung thư tăng khi polyp có kích thước lớn hơn 2 cm hoặc đã có loạn sản.

Người bệnh có polyp tuyến dạ dày được khuyến cáo cắt bỏ qua nội soi, bất kể kích thước, nhằm loại trừ và phòng ngừa loạn sản, ung thư dạ dày giai đoạn sớm.

Ngoài ba loại polyp thường gặp kể trên, còn một số loại ít gặp hơn như polyp hamartoma, u tuyến môn vị và u tuyến oxyntic, u thần kinh nội tiết dạ dày...

Polyp dạ dày thường không gây triệu chứng và được phát hiện tình cờ khi nội soi. Trường hợp polyp lớn hoặc có tổn thương kèm theo, người bệnh có thể xuất hiện đau hoặc khó chịu vùng thượng vị, buồn nôn, xuất huyết tiêu hóa hoặc thiếu máu.

Nội soi dạ dày giúp bác sĩ quan sát rõ bề mặt, cấu trúc và mạch máu của polyp, qua đó nhận diện những tổn thương có đặc điểm nghi ngờ. Đồng thời đánh giá niêm mạc dạ dày xung quanh để phát hiện các bất thường có thể làm tăng nguy cơ ung thư như viêm teo, dị sản ruột.

Đa phần các polyp có thể được cắt trọn ngay trong quá trình nội soi khi có chỉ định. Với tổn thương nghi ngờ loạn sản hoặc ung thư sớm, bác sĩ sẽ lựa chọn phương pháp can thiệp nội soi phù hợp theo đặc điểm tổn thương và các khuyến cáo chuyên môn.

Bác sĩ khuyến cáo mọi người nên khám sức khỏe định kỳ để phát hiện bất thường (nếu có), điều trị kịp thời, nâng cao hiệu quả điều trị. Nếu thuộc nhóm nguy cơ cao như tiền sử gia đình (bố, mẹ, anh chị em ruột, con cái) mắc bệnh ung thư dạ dày, từng phát hiện viêm teo hoặc dị sản ruột niêm mạc dạ dày, nhiễm HP hoặc một số hội chứng di truyền cần nội soi theo hướng dẫn của bác sĩ.

Để giảm nguy cơ ung thư dạ dày, mỗi người cần duy trì chế độ ăn uống cân bằng, tăng cường rau xanh, trái cây và các thực phẩm giàu chất xơ. Hạn chế các món nhiều muối, thực phẩm hun khói, ướp muối, lên men hoặc bảo quản không đúng cách. Không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia và duy trì cân nặng hợp lý. ■

Ngồi lâu, ít vận động, bệnh suy giãn tĩnh mạch ngày càng phổ biến

Suy giãn tĩnh mạch chi dưới đang có xu hướng gia tăng ở những người làm công việc văn phòng, đặc biệt phụ nữ trong độ tuổi 40-49, và phụ nữ từ giai đoạn mãn kinh.

Ngồi - đứng lâu: Cần thay đổi thói quen

Căn bệnh suy giãn tĩnh mạch có xu hướng gia tăng, một phần liên quan đến lối sống ít vận động. Đặc biệt, người làm việc văn phòng thường phải ngồi liên tục 7-8 giờ mỗi ngày, khiến các cơ ở chân ít được vận động.

Phụ nữ là nhóm thường bị giãn tĩnh mạch nhiều hơn nam giới. Hai nhóm phụ nữ mắc bệnh nhiều là những người trong độ tuổi 40-49 và phụ nữ từ giai đoạn mãn kinh trở đi. Các biểu hiện thường gặp gồm cảm giác mỏi, nặng chân, tức hoặc tê chân, đặc biệt xuất hiện rõ hơn vào cuối ngày. Một số trường hợp có thể nhận thấy các tĩnh mạch nổi rõ dưới da chân.

Một trong những phương pháp được áp dụng là xoa bóp, bấm huyệt. Bác sĩ thực hiện các động tác xoa bóp theo hướng từ bàn chân lên đùi, theo hướng về tim, nhằm hỗ trợ sự lưu thông máu tĩnh mạch từ chi dưới trở về tim.

Bên cạnh đó, người bệnh có thể được điện châm, chủ yếu tác động vào các huyệt ở vùng chân tùy tình trạng cụ thể của từng người bệnh. Điều trị còn có thể kết hợp vật lý trị liệu, trong đó có hướng dẫn các bài tập vận động và sử dụng thiết bị nén ép hỗ trợ tuần hoàn tĩnh mạch.

Tuy nhiên, bệnh nhân cần lưu ý các phương pháp trên chủ yếu giúp hỗ trợ cải thiện triệu chứng và tuần hoàn, chứ không giải quyết được hoàn toàn nguyên nhân của suy giãn tĩnh mạch. Điều quan trọng trong kiểm soát suy giãn tĩnh mạch là người bệnh phải hiểu được cơ chế lưu thông máu ở chi dưới và chủ động thay đổi thói quen sinh hoạt.

Máu tĩnh mạch từ chân muốn trở về tim cần sự hỗ trợ của hoạt động cơ, đặc biệt là các cơ vùng bắp chân. Khi một người ngồi hoặc đứng quá lâu, các cơ này ít hoạt động, việc đưa máu từ chi dưới trở về tim có thể bị ảnh hưởng.

Vì vậy, những người phải ngồi hoặc đứng lâu nên chủ động thay đổi tư thế, đứng dậy đi lại sau khoảng 40-60 phút. Những hoạt động đơn giản như đi lại trong phòng, đi lấy nước... cũng giúp tăng vận động của cơ chân.

Nếu người bệnh chỉ điều trị tại bệnh viện nhưng sau đó trở lại thói quen ngồi lâu, ít vận động thì các triệu chứng có thể tái xuất hiện. Điều trị chỉ là một phần. Quan trọng là người bệnh phải hiểu bệnh và thay đổi thói quen sinh hoạt. Nếu không thay đổi, sau khi điều trị đỡ nhưng trở về lối sống cũ thì bệnh có thể tái phát.

Thay đổi lối sống đóng vai trò quan

trọng trong kiểm soát triệu chứng

Một thực tế được các bác sĩ ghi nhận là nhiều người khi xuất hiện các triệu chứng như tê, mỏi, nặng chân thường chưa đi khám ngay mà tự đến nhà thuốc mua thuốc.

Sau một thời gian tự điều trị hoặc điều trị tại nhiều cơ sở khác nhau, người bệnh mới đến bệnh viện chuyên khoa để được thăm khám. Bác sĩ cho rằng việc người bệnh tự mua thuốc khi chưa được xác định rõ nguyên nhân có thể khiến tình trạng bệnh không được đánh giá đầy đủ. Người có triệu chứng nghi ngờ suy giãn tĩnh mạch nên được thăm khám để xác định tình trạng và có hướng điều trị phù hợp.

Đặc biệt, người bệnh cần hiểu rằng suy giãn tĩnh mạch là tình trạng cần được quản lý lâu dài. Bên cạnh các phương pháp điều trị theo chỉ định của bác sĩ, việc duy trì vận động phù hợp, tránh ngồi hoặc đứng quá lâu và thay đổi lối sống đóng vai trò quan trọng trong kiểm soát triệu chứng và hạn chế tái phát.

Suy giãn tĩnh mạch chi dưới là một bệnh lý mạn tính cần sự kiên trì trong quá trình theo dõi và điều trị. Việc kết hợp hài hòa giữa chẩn đoán chính xác của y học hiện đại và các phương pháp phục hồi, dưỡng sinh của y học cổ truyền sẽ giúp kiểm soát triệu chứng hiệu quả, ngăn ngừa các biến chứng nguy hiểm (như loét chân, huyết khối tĩnh mạch) và nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

Thói quen tích cực và lỗi sai thường gặp ở người bệnh suy giãn tĩnh mạch

Thói quen tích cực (nên làm):

- Kê cao chân: Đặt chân cao hơn vị trí tim khoảng 15-20 cm khi nằm nghỉ ngơi hoặc khi ngủ.

- Vận động chủ động: Cứ sau 45-60 phút đứng/ngồi, nên đi lại nhẹ nhàng hoặc làm động tác nhón gót chân (co duỗi cổ chân) 15-20 lần để kích hoạt “bơm cơ” bắp chân.

- Tập luyện phù hợp: Ưu tiên các môn thể thao nhẹ nhàng như bơi lội, đi bộ, đạp xe.

- Dinh dưỡng hợp lý: Ăn nhiều chất xơ (tránh táo bón), bổ sung Vitamin C và Flavonoid (cam, quýt, bông cải xanh) giúp làm bền thành mạch.

Lỗi sai phổ biến (cần tránh):

- Không ngâm chân nước nóng/ Thoa dầu nóng: Rất nhiều người bệnh có thói quen ngâm chân nước nóng vì nghĩ giúp thông mạch, nhưng nhiệt độ cao sẽ làm tĩnh mạch càng giãn to hơn, làm nặng thêm tình trạng ứ trệ.

- Không mặc quần áo quá bó sát: Tránh mặc quần chật bó ở vùng đùi và bẹn gây cản trở lưu thông máu.

- Không bắt chéo chân khi ngồi: Tư thế ngồi bắt chéo chân làm chèn ép các tĩnh mạch vùng khoeo chân, cản trở máu trở về tim. ■

Ăn trong 8 giờ mỗi ngày, não bộ nhận lợi ích bất ngờ

Một thử nghiệm lâm sàng cho thấy phụ nữ lớn tuổi giới hạn việc ăn uống trong khoảng 8-9 giờ mỗi ngày đạt kết quả tốt hơn ở một số bài kiểm tra tư duy. Thời điểm ăn uống có thể tác động đến não bộ nhiều hơn những gì giới khoa học từng nghĩ.

Kết quả trên được nhóm nghiên cứu do giáo sư Sue Shapses, Đại học Rutgers và Trung tâm Y khoa Rutgers Robert Wood Johnson (Mỹ) trình bày tại hội nghị thường niên NUTRITION 2026 của Hiệp hội Dinh dưỡng Mỹ, diễn ra tại bang Maryland.

Thử nghiệm kéo dài 6 tháng, với sự tham gia của 47 phụ nữ từ 50 - 79 tuổi, đều thuộc nhóm thừa cân hoặc béo phì. Tất cả tình nguyện viên được hướng dẫn giảm khoảng 500 calo trong khẩu phần hằng ngày nhằm hỗ trợ giảm cân.

Trong đó, 26 người được yêu cầu hoàn thành toàn bộ việc ăn uống trong khung thời gian dưới 9 giờ mỗi ngày. Phần lớn họ ăn từ khoảng 10h - 18h, với thời gian ăn trung bình 8,2 giờ. Nhóm còn lại duy trì thói quen ăn uống thông thường, kéo dài trung bình 12,3 giờ mỗi ngày.

Sau 6 tháng, cả hai nhóm đều giảm trung bình khoảng 6,8kg và không có sự khác biệt đáng kể về mức giảm cân. Tuy nhiên nhóm ăn trong khung 8-9 giờ đạt kết quả tốt hơn rõ rệt ở các bài kiểm tra khả năng lập kế hoạch trong không gian và giải quyết vấn đề.

Những người này cũng có xu hướng mắc ít lỗi hơn trong các bài kiểm tra trí nhớ và khả năng học tập. Dù vậy, sự khác biệt ở nhóm kỹ năng này chưa đạt mức có ý nghĩa thống kê. Hai nhóm cũng không khác biệt đáng kể về tốc độ phản ứng hoặc khả năng thực hiện nhiều nhiệm vụ cùng lúc.

Theo giáo sư Sue Shapses, giảm cân vốn có thể góp phần hạn chế phần nào tình trạng suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác. Kết quả mới cho thấy việc rút ngắn thời gian ăn uống và ngừng ăn khoảng 4 giờ trước khi ngủ có thể đem lại thêm một số lợi ích cho não bộ, bên cạnh tác động của việc kiểm soát cân nặng.

Các nhà khoa học chưa xác định chính xác vì sao thời điểm ăn có thể ảnh hưởng đến nhận thức. Một số khả năng được đặt ra gồm sự tương tác giữa nhịp sinh học, tình trạng viêm, sức khỏe chuyển hóa và các cơ chế giúp cơ thể cảm nhận, xử lý chất dinh dưỡng.

Dù phát hiện mở ra hướng nghiên cứu đáng chú ý, nhóm tác giả nhấn mạnh thử nghiệm có quy mô nhỏ, chỉ thực hiện trên phụ nữ lớn tuổi thừa cân hoặc béo phì.

Kết quả hiện mới được trình bày tại hội nghị và chưa hoàn tất quy trình bình duyệt để công bố trên tạp chí khoa học. Vì vậy, nghiên cứu chưa đủ để khẳng định ăn trong 8 giờ có thể ngăn ngừa sa sút trí tuệ. Tuy nhiên nó gợi ý rằng bên cạnh câu hỏi ăn gì và ăn bao nhiêu, thời điểm ăn cũng có thể là một yếu tố quan trọng đối với sức khỏe não bộ khi con người già đi. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center



Ăn vào tối muộn có thể gây tăng cân không? Đây là những điều bạn nên biết

Nếu bạn thích ăn đêm hoặc có thói quen ăn tối muộn nhưng muốn kiểm soát cân nặng, hãy đọc tiếp để biết điều gì thực sự xảy ra với cơ thể bạn.

Tăng cân là điều mà nhiều người trong chúng ta lo lắng. Nhưng trong khi chúng ta tập trung vào việc ăn sạch, chúng ta thường có xu hướng bỏ qua một yếu tố trong toàn bộ quá trình này: thời gian. Bạn có thể đã nghe rằng ăn tối sau khi mặt trời lặn sẽ dẫn đến tăng cân. Nhưng có khoa học nào đằng sau điều đó không? Hay đó chỉ là một huyền thoại về chế độ ăn kiêng khác? Bạn có thực sự nên ăn tối trước khi mặt trời lặn để duy trì cân nặng không? Nếu bạn có câu hỏi này và những câu hỏi khác trong đầu, hãy đọc tiếp để biết các chuyên gia nói gì về vấn đề này.

Ăn sau khi mặt trời lặn có thể gây tăng cân không?

Mặc dù có một niềm tin phổ biến rằng ăn sau khi mặt trời lặn có thể dẫn đến tăng cân, nhưng điều đó không đúng. Trên thực tế, ăn sau khi mặt trời lặn sẽ không ảnh hưởng đến cách cơ thể bạn tiêu hóa thức ăn. Tuy nhiên, theo chuyên gia dinh dưỡng Amita Gadre, nếu bạn ăn muộn vào ban

đêm, ví dụ, khoảng 21:30 tối và đi ngủ lúc 22 giờ tối, thì điều đó sẽ ảnh hưởng đến cơ thể bạn.

Tại sao?

Do hạn chế hoạt động thể chất. Theo chuyên gia, nếu bạn đi ngủ ngay sau khi ăn tối, điều này có thể dẫn đến trào ngược axit và các vấn đề tiêu hóa khác. Vì vậy, lý do tại sao họ nói rằng tốt hơn là nên ăn tối sớm chỉ đơn giản là để cơ thể bạn có đủ thời gian tiêu hóa thức ăn đã ăn.

Ăn tối vào thời điểm nào là tốt nhất cho sức khỏe?

Theo chuyên gia dinh dưỡng Simran Vohra, thời điểm tốt nhất để ăn tối là từ 18:00 chiều đến 20:00 tối. Nếu bạn ăn trước 21 giờ tối, cơ thể bạn sẽ có thể tiêu hóa thức ăn nhanh hơn, thúc đẩy giấc ngủ ngon và sử dụng calo hiệu quả hơn. Vì vậy, hãy đảm bảo bạn ăn tối đúng giờ để cơ thể có đủ thời gian tiêu hóa.

Ăn uống lành mạnh vào buổi tối như thế nào là đúng cách?

Mặc dù các chuyên gia khuyên không nên ăn đêm, nhưng có những lúc bạn không thể tránh khỏi việc này. Đối với những lúc như vậy, điều quan trọng là phải kiểm soát chế độ ăn uống và ăn sạch. Sau đây là một số mẹo bạn nên ghi nhớ.

1. Ưu tiên Protein

Thêm các thành phần giàu protein vào bữa tối như gà nướng hoặc nướng lò, đậu, đậu lăng, rau lá xanh và lá cà ri thơm. Những thứ này sẽ giúp bạn no lâu và hệ tiêu hóa của bạn khỏe mạnh.

2. Chọn thực phẩm ít carbohydrate

Đối với bữa tối, tốt nhất là chọn những thực phẩm dễ tiêu hóa và không làm gián đoạn giấc ngủ hoặc khiến bạn cảm thấy uể oải vào ngày hôm sau. Bạn có thể đưa các lựa chọn như phô mai, đậu phụ, đậu lăng, đậu và thịt gà nạc vào bữa tối. Những lựa chọn này không chỉ nhẹ bụng mà còn cung cấp chất dinh dưỡng giúp bạn ngủ ngon.

3. Sử dụng ít muối hơn

Giảm lượng muối nạp vào khi ăn khuya là điều quan trọng vì nó có thể dẫn đến tình trạng giữ nước trong cơ thể, gây căng thẳng cho tim và mạch máu. Vì vậy, hãy chăm sóc tim của bạn bằng cách giảm lượng muối nạp vào nếu bạn ăn khuya.

4. Giảm tiêu thụ sữa đông

Nếu bạn đã quen ăn sữa đông vào buổi tối cùng với bữa tối, hãy bỏ qua. Theo Ayurveda, sữa đông làm tăng Kapha dosha do đặc tính ngọt và chua của nó. Sự mất cân bằng này có thể dẫn đến sản xuất chất nhầy dư thừa trong các đường mũi, đặc biệt là ở những người dễ bị cảm lạnh và ho.

5. Ăn uống điều độ

Hệ tiêu hóa của chúng ta trở nên kém hoạt động hơn khi đêm đến, vì vậy điều quan trọng là tránh ăn những bữa ăn lớn vào ban đêm. Theo chuyên gia Ayurvedic Tiến sĩ Vasant Lad: “Đừng ăn nhiều hơn lượng thức ăn bạn có thể chứa trong hai bàn tay úp lại trong một bữa ăn”. Khi bạn ăn quá nhiều, nó sẽ làm căng dạ dày, dẫn đến cảm giác thèm ăn và tích tụ độc tố trong đường tiêu hóa. ■

Nha Khoa ★ Thiên Vũ

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

PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

Đặc Biệt Chuyên Về:

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

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



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090
0942121022



Bảy cách khiến người bạn yêu thương trở nên hạnh phúc

Lắng nghe nhiều hơn, giúp đỡ bất cứ khi nào có thể, đối xử bằng sự trân trọng và tử tế... là những cách đơn giản bạn có thể làm, khiến người thân yêu hạnh phúc hơn.

1. Lắng nghe nhiều hơn

Nói ít hơn và lắng nghe nhiều là bước đầu tiên để làm cho ai đó hạnh phúc. Hạnh phúc gia đình là tạo ra môi trường nơi mỗi người có thể bày tỏ cảm xúc. Đôi khi, mọi người chỉ muốn được lắng nghe, họ không phải lúc nào cũng tìm kiếm giải pháp. Chuyên gia sức khỏe tinh thần Anu Goel (Ấn Độ) cho biết: “Hãy chấp nhận nhiều hơn những suy nghĩ và ý tưởng của người khác, để họ cảm thấy thoải mái khi chia sẻ”.

2. Trân trọng họ

Không coi thường người thân trong gia đình, lòng biết ơn mang lại rất nhiều lợi ích, bạn nên dành lời cảm ơn bất cứ khi nào ai đó làm điều gì có lợi cho mình. Goel giải thích: “Điều này có vẻ như là một việc nhỏ, đặc biệt là khi chúng ta đang nói về một gia đình, nhưng đây là bước đầu tiên để làm ai đó hạnh phúc trong gia đình chúng ta”.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Happiness - Biopsychosocial and Anthropological Perspectives nêu rõ lòng biết ơn làm tăng hạnh phúc, vì vậy việc bạn thể hiện điều này sẽ khiến họ

hạnh phúc. Trong gia đình, việc ghi nhận những nỗ lực của các thành viên, bày tỏ lòng biết ơn và nhắc nhở về giá trị của họ có thể mang lại nhiều lợi ích. Một câu nói 'Cảm ơn' hoặc 'Làm tốt lắm' đơn giản cũng có thể làm bừng sáng ngày của họ.

3. Giúp đỡ bất cứ khi nào bạn có thể

Xã hội có nhiều kiểu người, trong đó một số người sẵn sàng nhờ giúp đỡ, những người khác lại ngần ngại làm như vậy. Do đó, một bước quan trọng để khiến ai đó hạnh phúc là hỏi xem họ có cần bất kỳ sự hỗ trợ nào không? Hãy sẵn sàng đưa ra sự giúp đỡ nào mà họ cần, có thể là việc nhà hoặc giúp họ làm một nhiệm vụ trong tầm tay. Những hành động tử tế nhỏ như vậy có thể làm giảm căng thẳng và giúp họ tìm thấy hạnh phúc.

4. Chia sẻ niềm vui

Tinh thần lạc quan cũng như niềm vui của bạn có thể giúp cải thiện tâm trạng người khác khá nhiều. Để làm ai đó hạnh phúc, trước tiên, hãy tập trung vào việc làm bản thân hạnh phúc. Nếu bạn hài lòng và mãn nguyện, bạn sẽ không bị người khác kéo xuống. Hãy chia sẻ một câu chuyện vui, trò đùa hoặc meme với những người bạn yêu thương. Tiếng cười là chất xúc tác nhanh chóng và mạnh mẽ giúp cải thiện tâm trạng. Hãy dành thời gian chất lượng để làm những việc họ thích, chẳng hạn như xem phim, nấu ăn cùng nhau hoặc đi dạo.

5. Hãy tử tế với mọi người xung quanh

Khi nói về vấn đề của người khác, đưa ra lời khuyên hay tha thứ cho ai đó, điều quan trọng là phải nghĩ đến cảm xúc của người kia. Goel nói:

“Điều này trở nên đặc biệt khó khăn trong một gia đình vì chúng ta có xu hướng coi thường các thành viên”.

Tử tế là một bước quan trọng để hiểu cách làm cho ai đó hạnh phúc. Sự kiên nhẫn, thấu hiểu và tha thứ giúp duy trì mối quan hệ lành mạnh và hạnh phúc. Tử tế là một trong những mẹo lớn nhất để cổ vũ ai đó.

6. Những cử chỉ nhỏ cũng quan trọng

Trong một mối quan hệ, việc có những cử chỉ nhỏ ý nghĩa có thể khiến người nhận cảm thấy được chào đón. Những cử chỉ này không cần phải to tát hay tốn kém. Goel nói: “Hãy tặng một món quà nhỏ, viết một lời nhắn chân thành hoặc lên kế hoạch cho một điều bất ngờ phù hợp với tính cách của họ. Những cử chỉ chu đáo sẽ có tác dụng rất lớn”.

7. Dành thời gian cho những người thân yêu của bạn

“Trong một gia đình, việc dành thời gian chất lượng cho nhau là rất quan trọng. Điều đó có thể trở nên khó khăn với nhiều trách nhiệm mà chúng ta gánh vác ngày nay, cũng như áp lực công việc, nhưng điều đó phải được thực hiện”, Goel nói.

Có nhiều cách để dành thời gian cho gia đình như đi dạo, xem phim hoặc dùng bữa tối yên tĩnh cũng có thể là giải pháp hiệu quả để làm ai đó hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống của họ. Suy cho cùng, không ai thích cô đơn. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Cristóbal Balenciaga – ông vua của làng thời trang cao cấp

Nhà vua đã chết. Khi tờ *Women's Wear Daily* chạy dòng tít vào tháng 3 năm 1972, không một ai trong giới thời trang phải thắc mắc người mà bài báo nói đến là ai.



Giới thời trang cao cấp chỉ có một nhà vua duy nhất, đó là Cristóbal Balenciaga - người mà Christian Dior gọi là "Thầy của tất cả các nhà thiết kế", bà hoàng Coco Chanel tôn vinh ông là nhà thiết kế thời trang cao cấp duy nhất (couturier) theo đúng nghĩa đen của từ này, "còn những người khác chỉ đơn giản là nhà thiết kế".

Vào năm 1962, tạp chí thời trang danh tiếng *Vogue* tổng kết lại rằng:

"Kể từ những ngày đầu tiên mở cửa hàng thời trang riêng tại Paris vào năm 1937, ông đã luôn được ca tụng như một người lãnh đạo tuyệt vời của giới thời trang. Những gì Balenciaga làm hôm nay, các nhà thiết kế khác sẽ làm vào ngày mai hoặc năm sau, và trong từng đó thời gian, ông sẽ vẫn bước tiếp về phía trước".

Cristóbal Balenciaga sinh năm 1895 tại Geteria, một thị trấn chài lưới ở vùng Basque, Tây Ban Nha. Mẹ của ông là một thợ may. Ngay từ khi còn nhỏ, Balenciaga đã được cùng mẹ đến nơi bà làm việc và bắt đầu tiếp xúc với quần áo, vải vóc từ lúc đó.

Khi lên 12 tuổi, ông chính thức trở thành một thợ may học việc, và sớm có khách hàng trung thành đầu tiên là nữ hầu tước Casa Torres, người phụ nữ danh giá nhất trong vùng. Bà đã gửi ông đến Madrid để được đào tạo bài bản về nghề may đo.

Balenciaga luôn được kính trọng khi là một trong số rất ít các nhà thiết kế thời trang cao cấp trong lịch sử có thể tự tay vẽ, cắt và khâu những bộ trang phục kiểu mẫu thể hiện được quan niệm nghệ thuật của bản thân.

Ông là một thợ may bậc thầy, người nổi

tiếng với những thiết kế có cấu trúc phức tạp. Cristóbal Balenciaga có khả năng chuyển tải thành công những tưởng tượng trong đầu thành bản vẽ trên giấy và sau đó cắt may, biến chúng thành một bộ váy chân thực.

Ông từng nhấn mạnh rằng: "Một nhà thiết kế thời trang cao cấp phải là một kiến trúc sư cho toàn bộ thiết kế, một nhà điêu khắc cho khuôn dáng, một họa sĩ cho màu sắc, một nhạc công cho sự hòa điệu và một triết gia cho sự cân bằng".

Balenciaga thành công với sự nghiệp thiết kế khi còn rất trẻ ở Tây Ban Nha. Ông mở cửa hàng đầu tiên của cuộc đời tại San Sebastián vào năm 1919, và sau đó tiếp tục mở rộng chi nhánh ra hai thành phố lớn nhất là Madrid và Barcelona.

Gia đình hoàng gia Tây Ban Nha và giới quý tộc đều mặc các thiết kế của ông. Nhưng, khi cuộc chiến Tây Ban Nha nổ ra, Balenciaga buộc phải đóng các cửa hàng và chuyển đến Pháp sinh sống.

Tại đây, ông bắt đầu gây dựng tên tuổi và tạo nên ngôi vương khi mở cửa hiệu thời trang may đo cao cấp tại số 10, đại lộ Georges V, Paris vào tháng 8/1937.

Phải đến sau chiến tranh thế giới thứ 2, những sáng tạo và biến hóa trong thời trang của Cristóbal Balenciaga mới trở nên rõ ràng. Năm 1951, ông hoàn toàn thay đổi những bộ váy ôm của phụ nữ bằng cách mở rộng phần vai và loại bỏ phần thắt eo.

Vào năm 1955, ông thiết kế mẫu váy tunic dáng suông thanh lịch và sau này được phát triển thành váy somi vào năm 1957.

Các thiết kế của ông lên đến đỉnh cao vào năm 1959 với những mẫu váy eo cao và áo choàng được cắt may tinh tế, rộng nhưng thanh lịch theo phong cách kimono.

Sự nghiệp thiết kế của Cristóbal Balenciaga không gắn liền một kiểu trang phục đặc trưng như Coco Chanel với chiếc váy đen huyền thoại, hay tạo ra một thời kỳ huy hoàng với váy bông và thắt eo siêu nhỏ như Christian Dior, cũng không phải là một hiện tượng văn hóa như Vivien Westwood.

Ngay từ những ngày đầu mở cửa hàng tại Paris, thời trang của Cristóbal Balenciaga đã gây dấu ấn mạnh mẽ bởi sự đơn giản nhưng vẫn mang nét đẹp vương giả, thanh lịch.

Ông định lại form dáng cho những bộ váy ôm của phụ nữ vào khoảng những năm 1950, vì vậy, những thiết kế mà chúng ta nghĩ là điểm nhấn của thời kỳ này đều là sự pha trộn trong các phong cách của Balenciaga.

Trong suốt thập niên 60, những đường cắt may tinh tế của ông đã trở thành tác phẩm nghệ thuật và đi vào huyền thoại của làng thiết kế. Không có gì vừa vặn với cơ thể hơn là một bộ suit của Cristóbal Balenciaga, một khi phụ nữ đã mặc đồ do ông thiết kế, họ sẽ không bao giờ muốn mặc những thứ khác.

Các thiết kế của Cristóbal Balenciaga đặc biệt chú trọng đến cảm giác của phụ nữ với trang

phục. Cũng giống như triết lý thời trang của Chanel, Balenciaga tin rằng quần áo không nên là thứ bó buộc cơ thể.

Những bộ trang phục của ông ngày càng trở nên dễ mặc hơn, cho đến giữa những năm 1950, nhiều thiết kế đã có thể mặc vào người bằng cách chui đầu.

Ông liên tục tối giản trang phục của mình, kéo trễ chiếc cổ áo về phía sau 2 cm hoặc xê sâu hơn một chút ở phía trước để "những người phụ nữ và chuỗi vòng ngọc trai của họ được thờ".

Đường cắt này giúp tôn lên chiếc cổ thiên nga, nhưng cũng là cơ hội để những người phụ nữ với phần cổ hơi thấp không bị bó buộc như khi họ mặc các thiết kế cao cổ thông thường.

Phần tay áo trong các thiết kế của Cristóbal Balenciaga cũng có những độ dài khác nhau với tỷ lệ dài tay áo và độ dài của tay là 3/4 hoặc 7/8. Đây được coi là một bước đột phá thời bấy giờ, cho phép phụ nữ khoe những món đồ trang sức lấp lánh họ đeo trên tay.

Ông không khiến họ phải bó buộc trong những bộ đồ thắt eo chặt ních. Cristóbal Balenciaga giải thoát cho cơ thể phụ nữ bằng những thiết kế đầm dáng trống, rộng ở eo nhưng ôm dần về gấu váy. Ông là người khai sinh ra mẫu váy baby doll không đường cong nổi tiếng.

Thiết kế của Cristóbal Balenciaga không chỉ dành cho những người dáng chuẩn, trang phục của ông có thể tôn dáng cho những phụ nữ với các đường nét không cân đối.

Khách hàng của ông thường ở độ trung niên, nhưng ông có thể làm vừa lòng phụ nữ ở mọi lứa tuổi và thậm chí nhiều thế hệ trong gia đình.

Người mặc có thể tận hưởng sự thoải mái từ bên trong bộ trang phục, trong khi phía bên ngoài, dáng người của họ dường như được điêu khắc lại bởi những đường cắt may tinh tế.

Ông từng chia sẻ rằng: "Một người phụ nữ không cần phải có sẵn vẻ hoàn hảo hoặc xinh đẹp để mặc các thiết kế của tôi. Những bộ váy sẽ làm điều đó cho họ".

Hubert de Givenchy đã kể với *Vogue* về khả năng có thể thay đổi hình dáng cơ thể kỳ diệu của Cristóbal Balenciaga:

"Tôi còn nhớ một ngày, khi tôi cùng ông ấy nhìn vào mannequin mô phỏng hình dáng một khách hàng, người có lẽ khá nhiều tuổi với phần lưng đã cong, đôi vai tròn, eo to và hông rộng. Balenciaga bắt đầu lấy một mảnh vải và ghim lên mannequin. Bằng các bước khâu và cắt tỉ mỉ, ông dần dần khiến phần lưng thẳng lại, phần hông và bụng mất cân đối biến mất, các tỷ lệ cơ thể trở nên hoàn hảo. Cả quá trình giống như một phép màu".

Cristóbal Balenciaga rất trân trọng những khách hàng biết phong cách nào là phù hợp với bản thân. Ông không thích những ai thu thập quá nhiều các thiết kế của mình.

Tuy nhiên cũng có những ngoại lệ, nữ thừa kế Barbara Hutton đã đặt hàng 19 chiếc váy, 4 bộ suit, một chiếc áo khoác từ một bộ sưu tập của ông nhưng bà chưa bao giờ mặc chúng công khai.

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Vào năm 1963, Countess von Bismarck đã đặt hàng 88 bộ trang phục và mua tổng cộng 140 thiết kế trong 2 năm sau đó.

Bên cạnh những thiết kế hoàn hảo, Cristóbal Balenciaga cũng luôn được biết đến là một trong những nhà thiết kế đắt giá nhất Paris. Việc mua một chiếc váy của Balenciaga vào thời điểm đó cũng giống như một cuộc đầu tư tiền bạc.

Vào năm 1954, khách hàng sẽ phải trả 130 bảng Anh để sở hữu một chiếc áo vest dạ của Cristóbal Balenciaga.

Một chiếc đầm nhung đen thêu ánh bạc được bán với giá 815 bảng vào năm 1952, hoặc thậm chí người phụ nữ giàu nhất thế kỷ XX, Barbara Hutton đã chi tới 5.376 bảng để sở hữu chiếc váy dạ hội đính đá sang trọng.

(Vào khoảng những năm 1950, thu nhập trung bình một năm của người Anh là 667 bảng. Con số này có thể thấp hơn nếu họ là phụ nữ).

Dù đắt đỏ và tỷ mẩn trong từng milimet của trang phục nhưng điều đó không có nghĩa là chỉ những người phụ nữ giàu có nhất mới được chạm tay vào sản phẩm của Cristóbal Balenciaga.

Những người có ngân sách thấp hơn vẫn có thể mặc trang phục của ông bằng cách tìm đến cửa hàng Eissa ở Tây Ban Nha, nơi bán những bộ trang phục với một nửa giá.

Dù có những ảnh hưởng sâu sắc lên giới thời trang, với phần còn lại của thế giới, ông vẫn luôn là một con người bí ẩn.

Sự bí ẩn là bức tường Cristóbal Balenciaga tự tạo ra cho bản thân mình. Không giống Christian Dior, người luôn đón nhận sự tán dương của công chúng, hay đưa ra những tuyên ngôn đầy ấn tượng như Coco Chanel, Cristóbal Balenciaga luôn né tránh báo chí và chỉ tham gia đúng một bài phỏng vấn trong suốt cuộc đời mình.

Người ta hiếm khi nhìn thấy ông, đến nỗi, các nhà báo còn tức giận suy đoán liệu ông có thực sự tồn tại hay không.

“Một bầu không khí tĩnh lặng bao trùm” là những gì mà một số ít người có cơ hội gặp mặt miêu tả về ông.

Sự tĩnh lặng đó bao trùm cả cửa hiệu Cristóbal Balenciaga ở số 10 đại lộ Georges V, nơi mà theo nhiều khách hàng là mang đến cảm giác như một tu viện hơn là cửa hàng thời trang.

Cristóbal Balenciaga không bao giờ xuất hiện trong các buổi trình diễn bộ sưu tập. Các khách hàng không được nhìn thấy ông trong phòng thử đồ.

Đó là luật. Cristóbal Balenciaga xem buổi trình diễn từ phía sau sân khấu, qua một lỗ nhỏ trên tấm rèm.

Từ vị trí đó, ông có thể tập trung vào những gì mình yêu quý, tránh xa được các cuộc nói chuyện và những thứ không liên quan đến thời trang.

“Đừng tiêu tốn thời gian với xã hội”, ông chia sẻ trong một cuộc nói chuyện với Gustave Zumsteg - nhà cung cấp vải trung thành của mình.

Tuy là một nhà thiết kế bí ẩn, xa rời truyền

thông, nhưng Cristóbal Balenciaga lại rất tâm huyết trong việc truyền tải kinh nghiệm của mình cho những nhà thiết kế trẻ.

Ông mở các lớp dạy thiết kế, học trò của ông sau này đều là những tên tuổi lớn trong giới thời trang như Oscar de la Renta, André Courrèges, Emanuel Ungaro, Mila Schön.

Đặc biệt nhất là Hubert de Givenchy, người đã chia sẻ với *Women's Wear Daily* rằng: “Tôi coi tài năng của mình như một món quà của thượng đế. Balenciaga chính là tôn giáo của tôi. Đối với tôi, có Balenciaga là có Chúa Trời”.

Vào một buổi chiều của năm 1968, Balenciaga bất ngờ thông báo sẽ đóng cửa tất cả các cửa hàng và không bao giờ mở lại, khi đó ông 74 tuổi.

Sau 30 năm làm việc không ngừng nghỉ tại Paris, ông vua thời trang quyết định nghỉ hưu và lần lượt đóng từng cửa hàng tại Barcelona và Madrid sau đó.

Ông ra đi vào tháng 3/1972, trên mảnh đất quê hương Tây Ban Nha của mình. Với nhiều khách hàng của Cristóbal Balenciaga, việc ông đóng cửa hàng hay qua đời 4 năm sau đó khiến họ cảm thấy như "một phần quan trọng của cuộc sống đã ra đi mãi mãi".

Hiện nay Balenciaga vẫn là một trong những thương hiệu thời trang hàng đầu thế giới, gây ảnh hưởng với giới mộ điệu bằng hàng loạt những thiết kế hiện đại và đầy cuốn hút. ■

Ai phát minh ra máy điều hòa nhiệt độ?

Sự ra đời của máy điều hòa chính là một cuộc cách mạng của con người thời bấy giờ.

Ngày nay, máy điều hòa nhiệt độ là vật dụng không thể thiếu trong cuộc sống, nhất là trong những ngày hè nóng bức.

Willis Carrier sinh năm 1876, tại bang New England (Mỹ), từ bé đã thông minh sáng dạ. Sau khi tốt nghiệp ĐH Cornell, ông Carrier làm việc với bộ đồ chịu nhiệt. Nghiên cứu của ông làm cho công ty mỗi năm tiết kiệm được 40.000 USD.

Ông được chuyển sang bộ phận kỹ thuật mới như là một kỹ sư đầy kinh nghiệm. Tại đây, ông đã phát minh ra máy điều hòa nhiệt độ vào năm 1902. Với phát minh này, Willis Carrier tự coi mình như nhà phát minh Thomas Edison làm thay đổi thế giới - "cha đẻ" của bóng đèn, máy hát, máy chiếu bóng...

Cỗ máy điều hòa ban đầu còn cồng kềnh, chỉ để làm mát phòng và giữ không khí ẩm trong nhà máy in. Trong thời điểm đó, ông gặp Irvine Lyle - người bán hàng và là đối tác của ông trong Tập đoàn Carrier thành công trên thị trường máy điều hòa tại Mỹ trong thập kỷ 50 (ngày nay được biết đến với thương hiệu United Technologies).

Willis Carrier tiếp tục cải tiến hệ thống làm mát trong suốt thế kỷ 20. Vào năm 1914, một hộ gia đình đầu tiên tại Minneapolis (Mỹ), đã lắp đặt hệ

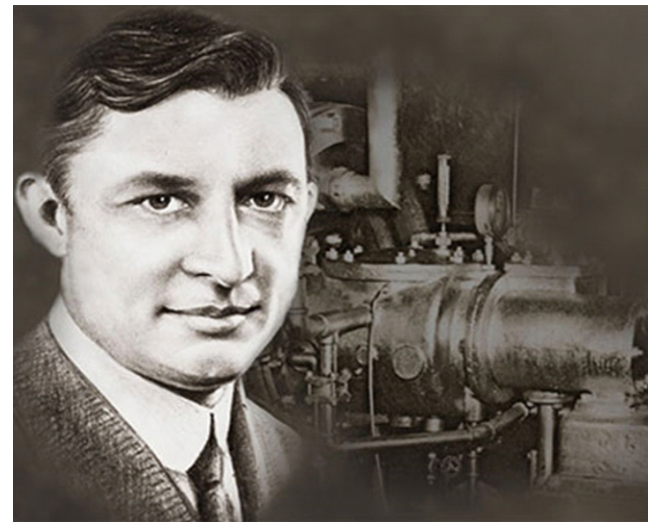
thống điều hòa không khí do Carrier chế tạo.

Cỗ máy điều hòa gia dụng có kích thước chiều cao 2m1, rộng 1m8 và dài gần 7m. Tuy nhiên, nó chưa hề được sử dụng vì không có ai sống trong nhà nhưng chủ nhà là một con bạc nổi tiếng giàu có và hàng năm phải bỏ ra hơn 60.000 USD để bảo trì.

Từ năm 1917 đến 1930, rạp chiếu phim là nơi để người dân tận hưởng bầu không khí được làm mát bằng máy điều hòa.

Rạp chiếu phim đầu tiên tại Mỹ được trang bị máy điều hòa là rạp New Empire tại Montgomery, bang Alabama vào năm 1917.

Trong năm đó, rạp Central Park tại Chicago cũng lắp đặt hệ thống điều hòa, được khách hàng hưởng ứng nhiệt tình. Nhất là vào những ngày hè, máy điều hòa càng phát huy tác dụng.



Nhà phát minh Willis Carrier và cỗ máy điều hòa đầu tiên

Vào năm 1922, Carrier tiếp tục tạo nên 2 bước tiến đột phá cho máy điều hòa. Đầu tiên là ông thay thế chất sinh hàn độc hại amoniác bằng hợp chất khác an toàn hơn là dielene (dichloroethylene).

Các thế hệ máy điều hòa tiếp theo đã được ông Carrier cải tiến, giảm tối đa kích thước làm máy gọn nhẹ hơn. Sự cải tiến này cho phép lắp đặt máy điều hòa tại nhiều nơi hơn như: cửa hàng bách hóa, cao ốc văn phòng, toa tàu hỏa hoặc trong những ngôi nhà nhỏ.

Máy điều hòa ngày càng trở nên bình dân hơn, hiện diện trong mọi hộ gia đình, không còn là thứ xa xỉ, chỉ có tầng lớp thượng lưu và công sở, nơi công cộng mới sử dụng.

Chiếc xe buýt đầu tiên có máy điều hòa vào năm 1946.

Ngày nay, 90% hộ dân ở Mỹ sử dụng máy điều hòa. Nhu cầu sử dụng máy điều hòa trên thế giới cũng ngày càng tăng cao, nhất là trong năm 2016 - bị coi là năm đạt kỷ lục về nắng nóng trên toàn cầu.

Nếu biết sử dụng máy điều hòa đúng cách thì nó có lợi cho sức khỏe con người. Nó giúp chúng ta thấy thoải mái hơn, bớt đi cảm giác ngột ngạt và khó chịu mướt mồ hôi vì nóng, nâng cao chất lượng cuộc sống. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 28/9 đến 4/10/2026

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Đây là một tuần bận rộn và nhiều kế hoạch của Bạch Dương. Tài chính của bạn trong tuần này có xu hướng giảm. Tình hình sức khỏe của bạn tuần này không được tốt cho lắm bởi một số khó khăn về giấc ngủ. Chuyện tình cảm của Bạch Dương tuần này không được vui vẻ. Một vài chuyện tiêu cực ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn. Bạn bị lí trí lấn át cảm xúc, chẳng còn sự ngọt ngào trước đây nữa.



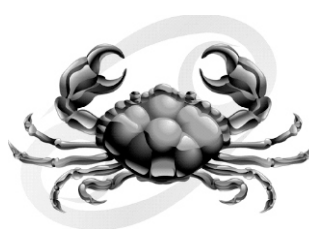
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Tuần này có nhiều cơ hội để Kim Ngưu thể hiện tài năng và sức mạnh của bản thân. Bên cạnh đó, tuần này sẽ có những bước đột phá mới trong sự nghiệp của bạn, sự tự tin sẽ giúp bạn tỏa sáng và đạt được nhiều đỉnh cao hơn. Gần đây, Kim Ngưu dành nhiều thời gian để kiếm tiền hơn là tiêu tiền, chính vì vậy túi tiền của bạn trong tuần này chỉ có dày lên chứ không vơi đi chút nào. Trong chuyện tình cảm, người thuộc cung hoàng đạo này mà độc thân sẽ có cơ hội để bắt đầu một mối quan hệ mới, người ấy có thể là cùng câu lạc bộ, cùng nơi tập gym hay do một người quen giới thiệu.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Áp lực trong cuộc sống của Song Tử trong tuần này không quá lớn, bạn sẽ có nhiều thời gian để thư giãn, du lịch và làm những điều mình thích. Công việc của chòm sao này khá ổn định, mọi kế hoạch đều tiến triển đúng theo quy trình dự kiến của bạn. Nếu có ý định đầu tư kinh doanh thì Song Tử nên bắt đầu ngay từ đầu tuần, cơ hội thành công sẽ cao hơn. Song Tử độc thân được khuyên nên hạ thấp tiêu chuẩn chọn bạn đời của mình xuống nếu không muốn sống cô đơn cả đời.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Trong công việc, Cự Giải nên xây dựng các mục tiêu và kế hoạch mới, và bắt tay vào làm với sự say mê, nhiệt huyết. Tài chính của Cự Giải có xu hướng giảm mạnh trong tuần này, chính vì vậy bạn khó có thể hào phóng ra tay giúp đỡ người khác khi họ hỏi vay mượn. Trong

tình yêu, dường như bạn đang đặt ra kỳ vọng khá lớn vào người ấy nên khi không được như ý muốn, bạn lại cảm thấy thất vọng và buồn chán. Hãy điều chỉnh suy nghĩ của mình và đối diện với thực tế.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Trong công việc, bạn phải đưa ra quyết định quan trọng, vì vậy nếu không suy nghĩ, tính toán cẩn thận, bạn có thể sẽ mắc phải sai lầm. Tuy nhiên, bên cạnh bạn cũng có những đồng đội xuất sắc, sẵn sàng cùng bạn vượt qua mọi chiến tuyến. Tài vận của Sư Tử có xu hướng tăng nhẹ, thu nhập từ các khoản chính lẫn phụ đều tăng giúp bạn có thể thoải mái hơn. Tình yêu của cung hoàng đạo này sẽ vô cùng thăng hoa rực rỡ ấm áp trong tuần mới này.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Sẽ có khá nhiều rắc rối xảy đến trong cuộc sống của Xử Nữ vào tuần mới này. Bạn sẽ phải dành khá nhiều thời gian để suy nghĩ và tìm ra hướng giải quyết. Công việc của Xử Nữ tuy khá bình ổn nhưng bạn nên đặt ra cho mình những yêu cầu cao hơn nữa để phát triển bản thân. Tài vận không phải là điểm sáng trong tuần của cung hoàng đạo này, hãy chi tiêu tiết kiệm nhất có thể để không phải gánh hậu quả nặng nề nhé. Trong chuyện tình cảm, sau những tổn thương mà bạn đã trải qua, bạn không còn muốn mở lòng mình để đón nhận hạnh phúc nào khác nữa.



Thiên Bình (23/09 - 22/10)

Thiên Bình bước vào tuần mới với đây áp những ý tưởng thú vị và mới lạ trong đầu. Trong tuần, cung hoàng đạo này dễ bị phân tâm khi giải quyết các vấn đề liên quan đến tài chính, vì vậy, cần nghe lời khuyên cùng những lời cảnh báo của người thân và bạn bè. Tuần này Thiên Bình độc thân vẫn chưa có cơ hội để gặp gỡ được ý trung nhân, cho dù bạn đang cảm thấy khá sốt sắng để có được một tình yêu đẹp.



Bọ Cạp (23/10 - 22/11)

Tuần này, Bọ Cạp sẽ đạt được vài dấu hiệu tiến bộ trong công việc. Bạn có thể gặp một vài cơ hội đầu tư khá lý tưởng, tuy nhiên đừng có đưa ra những quyết định quá vội vàng. Tài chính của Bọ Cạp trong tuần cũng khá biến động, bạn sẽ phải bỏ tiền nhiều vào những chi phí cho tình yêu hoặc sức khỏe. Nếu vẫn còn độc

thân, bạn rất có duyên với những người khác giới, đôi bên có thể suy nghĩ đến việc tìm hiểu kỹ hơn.



Nhân Mã (23/11 - 21/12)

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



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Ma Kết chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đối diện với những thử thách, khó khăn trong tuần này. Dù mọi chuyện vẫn nằm trong tầm kiểm soát, nhưng nếu hành động chủ quan, hậu quả càng nghiêm trọng. Hàng loạt mâu thuẫn do bất đồng về quan điểm sống, thói quen sinh hoạt hoặc do những lời thị phi bên ngoài khiến tình cảm các cặp đôi có thể bị rạn nứt. Tâm trạng không tốt sẽ khiến cho công việc của Ma Kết gặp phải nhiều khó khăn hơn.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Đây là một tuần với rất nhiều những tin tức vui vẻ và tốt đẹp dành cho Bảo Bình. Một vị trí mới có thể sẽ được cấp trên cất nhắc cho bạn, hãy thể hiện mình thật tốt trong những nhiệm vụ được giao. Tài vận của Bảo Bình ở mức trung bình trong tuần này do bạn phải chi khá nhiều tiền cho những cuộc hẹn, những sự kiện bắt buộc và những nhu cầu cá nhân. Chuyện tình cảm của chòm sao này được dự là khá bình yên và suôn sẻ trong suốt cả tuần.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Tuần mới đến giúp Song Ngư nhìn lại các mối quan hệ xung quanh. Sau thời gian làm quen với môi trường làm việc mới, bạn đã hoàn toàn thành thạo các dự án kế hoạch được giao. Đồng thời, sự giúp đỡ của đồng nghiệp sẽ giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian quý báu. Tài chính của bạn duy trì ở mức độ ổn định, với những người kinh doanh buôn bán thì trong tuần sẽ nhận được một khoản lợi nhuận kha khá. Trong chuyện tình cảm, mặc dù hai người luôn cố gắng thông cảm cho đối phương nhưng vẫn còn tồn tại những mâu thuẫn chưa được giải quyết triệt để. ■

TRUYỆN NGẮN

Bức thư tình cuối cùng

Nam lướt nhẹ môi lên khuôn mặt xinh đẹp của Trúc Hạ, nàng quay người vui đầu vào ngực anh hít một hơi thật sâu. Nam bật cười nhìn hai cánh mũi Trúc Hạ phập phồng.

- Nếu ngày mai anh không còn ở bên em. Em đừng tìm anh, đừng đợi anh.

- Em sẽ tìm anh, lần theo mùi hương của anh mà tìm.

- Đừng tìm anh! Đừng đợi anh! Trúc Hạ.

Anh thăm thì trước khi con buồn ngủ kéo đến, dịu dàng.

Trúc Hạ không bao giờ biết trước được rằng Nam sẽ ra đi...

Nam không bỏ trốn khi Trúc Hạ đang ngủ rồi để lại một nụ hôn trên trán nàng như cánh chia tay thường thấy của phim Hàn. Nam cũng không chán ngán nàng như chán một món phở nguội nhiều dầu mỡ. Nam đi sau nụ hôn dịu dàng buổi sớm, sau cái ôm siết chặt, sau lời thì thầm:

- Em phải thật xinh đẹp vào nhé!

Trúc Hạ mỉm cười bước nhẹ qua làn sương Lancôme Nam phun lên không trung. Nàng thường thích thế, để nước hoa rơi nhẹ qua tóc, hương vừa đủ thoảng cho một ngày.

Nhưng Nam đã ra đi, ngay lúc tình yêu của họ mặn nồng nhất!

Như thể hương Lancôme bốc hơi sau một ngày.

Nàng không thể tìm thấy anh ở bất cứ nơi đâu dù chỉ là một dấu vết nhỏ. Nàng điên cuồng xới tung mọi chốn. Hỏi bất cứ ai có thể. Không ai nhận ra Nam đã tồn tại hay biến mất. Như thể anh bị xóa trắng khỏi trí nhớ của họ. Ngay cả số điện thoại của Nam cũng đột nhiên biến mất trong điện thoại của nàng.

Trúc Hạ luống cuống bấm dãy số đã ghim vào tim rồi lẫn vào mạch máu như thể chính hơi thở của Nam trong ngực nàng. Kì lạ, số điện thoại bất động, không thể thực hiện được với mọi loại máy. Dãy số đứng im đó, thách thức như thể bắn vào mặt nàng trăm ngàn mũi tên rồi sau đó giã giụa cười nhấp nháy liên hồi trước khi biến mất.

Làn hương... Đứng rồi, nàng sẽ lần theo làn hương Nam để lại mà tìm anh, nhưng tuyệt nhiên Nam không để lại bất cứ điều gì kể cả một sợi tóc hay hơi thở còn vương lại. Chỉ có hương Lancôme của chính nàng khi Nam phun lên không trung cho nàng bước qua.

Nàng khoác ba-lô lên vai và đi. Khổ sở và rồ dại. Lý trí chỉ còn là một điều gì đó tồn tại trong định nghĩa. Điều quý giá nhất trong cuộc đời nàng là tình yêu lại trở thành cơn thịnh nộ âm thầm luôn hành hạ nàng.

“Dù anh có biến thành khói, em cũng sẽ gom khói lại đặt trái tim em vào hình nhân khói ấy”. Nàng viết bức thư thứ nhất cho anh như thế. Nàng khóc. Nước mắt cứ tuôn rơi không ngừng.

Nàng tự xỉ vả mình sao không cắn vào vai anh hoặc bất cứ đâu thành vết sâu để làm dấu. Vết thương ấy biết đâu không tan được và nàng sẽ tìm được Nam? Những cơn đau quặn lên dâng đầy ngực rút đi chút sức lực trong nàng. Nàng nằm bẹp. Một tháng sau Trúc Hạ đặt lên bàn vị Tổng biên tập đơn xin nghỉ dài hạn không lương, tổng biên tập khẽ nhíu mày. Không đợi ông ta hỏi thêm điều gì cũng không cần biết cái đơn có được giải quyết không, nàng xách vali lên tàu.

Mùa đông kéo lê những trận rét dài và khó chịu như một phụ nữ ế chồng luôn cầu nhàu các cô gái trẻ đang yêu. Chuyến tàu cuối năm nặng trĩu mang những kẻ tha hương về quê, hường những ngày tết ít ỏi trước khi lao vào cuộc vật lộn sinh tồn mới. Và mang một cô gái luôn thấy mình yêu dù bao nhiêu cũng chưa đủ về phương Bắc xa xôi.

Hà Nội những ngày cuối năm lạnh. Với nhiều người cái lạnh dưới 10 độ C của Hà Nội là một lý do đủ lớn để được lười. Lười ra phố, lười đi chơi, lười vận động, lười suy nghĩ và cả lười yêu. Trúc Hạ đứng trước nhà của Ngọc Lan. Cô bạn bối rối choàng chiếc áo bông dày lên người nàng.

- Sao lại để người lạnh ngắt thế này? Cậu đang buồn?

- Đời có gì đâu mà vui!

Ngọc Lan gạt mây mầu vấy sang một bên, hấp tấp bật lò sưởi. Cô vội vã chạy ra đầu ngõ mua cho cô bạn tô cháo tía tô. Hà Nội mùa đông êm đềm như thiếu phụ áo xám ngồi trên bậc cửa thông thả đan len. Trúc Hạ ăn hết tô cháo, vẻ mặt có vẻ tươi tỉnh hơn. Nàng ngồi co ro nghe tiếng guitar thùng Ngọc Lan nhẹ gảy. Mái tóc ngắn đồ xô xuống gương mặt hiền hậu của Ngọc Lan. Người Trảng An thường vậy: nhẹ nhàng, tinh tế, sâu sắc, tình cảm. Ngọc Lan tắt điện, thấp nền từ một chân nền cổ thời Pháp. Cô cất cây đàn, khẽ vuốt mái tóc dài mượt của Trúc Hạ. Nàng ngồi yên đó, mắt không rời khỏi ngọn nến.

- Muốn khóc, hãy khóc đi! Đừng cố chịu đựng nữa Trúc Hạ!

Dường như chỉ chờ có thế Trúc Hạ òa khóc cho đến khi mệt lã, thiêm thiếp trên vai Lan.

Khi tiếng sẽ ngô lích rích ngoài cửa sổ Trúc Hạ thức giấc. Ngọc Lan đang bẻ vụn những mẩu bánh mì khô rải trên bậu cửa sổ. Có chút nắng len nhẹ nhàng từ khe hở của cái màn u ám mùa đông. Ngọc Lan mặc chiếc áo ấm xộp trắng bông bông trông giống như một quả gòn xinh xắn đang độ bung nở. Trúc Hạ bật cười bất gặp Ngọc Lan thăm thì với chú chim nhỏ. Tiếng cười của nàng khiến chú chim nhỏ hoảng hốt bay lên. Ngọc Lan nheo mắt cười:

- Ôi, cậu đã cười rồi!

- Tam giác mạch nở rộ chưa cậu?

- Cậu muốn đi Đồng Văn à?

Trúc Hạ không trả lời, tay quần mớ tóc lên cao. Cảm giác lạnh xộc vào tóc.

- Tớ sẽ đi với cậu nhé!

- Còn mấy mẩu vấy?

- Đêm qua lúc cậu ngủ tớ đã hoàn thành rồi!

Đồng Văn treo giữa trời với đá tai mèo và hoa. Rất nhiều hoa: tam giác mạch hồng, trắng, phớt tím, cải vàng, cải trắng, thun tu đỏ, mộc miên rừng rực cháy cheo leo giữa vách núi đá tai mèo. Con đường mang tên Hạnh Phúc vắt qua những dãy núi thẳng hết sống mũi con ngựa mềm mượt như một dải lụa màu sữa.

Tường đứt hơi, phải bỏ dở hành trình để về lại Hà Nội, ánh mắt Nam như xuyên qua vách núi nhìn theo bước chân nàng. Có chút gì như giễu cợt, có chút gì như động viên, cũng có thể anh đang ở đỉnh Mã Pí Lèng đợi nàng. Trúc Hạ mím môi cùng bạn đồng hành dần bước.

Đỉnh núi ngủ giữa mây mù, Ngọc Lan nắm chặt tay Trúc Hạ trấn cơn gió lộng giáng từ đỉnh đầu xuống mũi cay xè, mắt mờ đi vì lạnh. Bạt ngàn tam giác mạch, sắc trắng, tím, hồng long lanh như cổ vật những hạt nắng hiếm hoi từ trời rớt xuống.

- Lan này, mùa thu ở đây có hoa không?

- Không đâu cậu ạ. Chỉ có đá nhọn chen chúc nhau.

Trên đỉnh Mã Pí Lèng, mọi ngôn ngữ trở nên vô nghĩa. Chập chùng. Huyền ảo. Lộng lẫy. Thăm thẳm sâu của vực... Trúc Hạ xoa mây lên mặt, thấy nước mắt của mình cũng xộp lên như mây. Đường chân trời bị núi đá che khuất. Dòng Nho Quế biếc xanh ép mình lặng lẽ chảy qua cái khe nhỏ dưới đáy vực sâu. Ngọc Lan quàng chiếc khăn bông cho bạn.

- Nếu tớ chết ở đây chắc cậu phải vắt và vắt mới đem được về dưới xuôi?

Ngọc Lan lặng đi khi nhìn vào đôi mắt bạn mình. Thăm thẳm, xa xăm, viền quanh mí mắt một dòng nước lấp lánh nhưng nó không rơi ra, chỉ ngưng lại ở đó. Ngọc Lan ôm chặt lấy Trúc Hạ. Mã Pí Lèng che khuất ánh mặt trời, con đường Hạnh Phúc mờ nhòe như một nét mi.



Dải biên cương xa xôi vào mùa này không còn vắng, lũ khách có khi là những đôi nam thanh nữ tú tìm đến để chụp ảnh cưới hoặc săn hình. Còn nàng, đơn giản đến nỗi khóc... khóc cho hết nước mắt, cho đến khi trái tim là một hòn cuội nhỏ lăn từ trên đỉnh và vương vào một khe bất kì.

Nàng vẽ lên khuôn mặt Nam vào một tờ giấy nhỏ, kì lạ, mọi nét vẽ mờ ngay lập tức như thể khuôn mặt Nam không tồn tại, chỉ còn lại ánh mắt... Ánh mắt nao nức buồn, thăm sâu, đầy ngờ

TRUYỆN NGẮN

vực, ánh mắt vui nàng xuống gối, vắt trong tim nàng những giọt nước mắt màu hồng ngọc. Một cơn đau chạy dọc thân thể, nàng với cuốn sổ ghi bằng mực đỏ bức thư thứ 357 bắt đầu bằng một câu thơ của Xuân Diệu: “Thế giới ba phần tư nước mắt”...

Trúc Hạ ngoảnh mặt đi tránh cái nhìn của Nguyên. Ở trong đôi mắt ấy có lửa, không phải một đốm nhỏ mà là một ngọn lửa như tách ra từ mặt trời. Vài lời dị nghị ác ý sau những chuyến tác nghiệp chỉ có Nguyên và nàng.

Buồn cười. Nàng đủ tự trọng để biết thân thể mình không phải là thứ dễ để người khác chạm vào. Nhất là với Nguyên. Nàng để dành bản thân mình, tâm hồn mình cho Nam. Chỉ Nam.

- Em nghe người ta kể hôm trước chị phun gần trọn ly nước vào mặt họa sĩ Trương Tùng? Em còn nghe nói...

Nguyên ngáp ngừng. Tay khuấy liên tục ly café đã bạc bởi đá tan.

- Người ta nói gì?

- Người ta nói chị đã đổi một giải thưởng bằng một đêm với gã họa sĩ?

Môi Nguyên mím lại. Mắt cảm phập vào gương mặt Trúc Hạ như đóng vào đó một câu hỏi: “Chị không như thế phải không?”. Nàng cười nghiêng ngả, cô nhân viên giặt mình ngoảnh lại nhìn nàng lạ lẫm. Trưa vắng.

- Thế em có tin hay không?!

Gã họa sĩ quan chức đã lâu không cho ra đời bất cứ bức tranh nào. Những nét vẽ của gã chỉ thực hiện trên chiếc phong và giá vẽ đơn giản một cách vô hồn. Trúc Hạ gặp gã tại sảnh một khách sạn ở Vũng Tàu khi nàng tham gia một trại viết do họa sĩ Trương Tùng phụ trách. Lúc ấy là buổi sáng, nàng chạy bộ ra bờ biển. Trên người còn nguyên bộ quần áo thể thao liền quần màu xanh. Nàng khẽ gạt đầu chào. Tùng có vẻ ngoài lẳng tử, điển trai.

Mái tóc xoăn và đôi mắt đa tình, ria mép tía gọn rất kiểu cách. Mắt anh rà quét từ gương mặt có những ngọn tóc mai bết mồ hôi nơi trán rồi vuốt xuống chiếc cổ cao có chiếc khóa kéo tề nải, lượn vòng qua chiếc eo thon đến đôi gót chân còn dính cát của nàng.

Trúc Hạ kéo mạnh chiếc khóa kín cái cổ thon cao rồi lách người qua Tùng vào cầu thang máy. Một mẫu giấy được chuyển đến khi nàng đang ăn sáng cùng nữ sĩ Bạch Liên. “Tôi đợi em ở phòng 102 tầng 2, đây 2. Tôi muốn bàn với em về bữa tiệc dưới trăng trên bãi biển tối mai. Em là trại phó mà... phải không?”.

Theo yêu cầu của nữ sĩ Bạch Liên là trại trưởng, nàng xách tập danh sách gõ cửa phòng 102. Tùng ngồi trên sofa thong thả uống trà và nghe Woman In Love. Tùng đưa tay lên môi ra hiệu Trúc Hạ im lặng. Giọng Barbara Streisand thật dịu dàng.

- Barbara Streisand hát quá hay...

Tùng lặp lại lời hát bằng một giọng trầm ấm. Trúc Hạ mím cười, cảm giác ròn rợn khi sáng chấp chới, Tùng không giống một kẻ sẵn tình như

người ta đồn đại.

- Em uống chút vang đỏ nhé!

- Thưa ông, em không quen uống rượu! - Nàng lịch sự lễ phép từ chối.

- Một chút thôi má sẽ hồng lên! Ôi, nếu anh mang theo giá vẽ anh sẽ tặng em một bức kí họa. Với nụ cười này, ánh mắt này... - Giọng Tùng chờ vờn bên tai Trúc Hạ. Nàng khẽ nhúu mày khi Tùng cố tình đưa ly rượu đến trước mặt.

Lập tức Trúc Hạ đứng bật dậy thấy xấp tài liệu trước mặt Tùng. Nàng lao nhanh ra cửa, gã gọi với theo:

- Em hiểu lầm rồi, em đi đâu?

- Thưa ông! Em có rất nhiều cách để đi lên bằng chính thực lực của mình, chứ không phải bằng cách hèn hạ như ông đang nghĩ đâu ạ!

Bản Woman In Love vang lên đoạn điệp khúc một cách tha thiết mãnh liệt một cách rất vô duyên. Trúc Hạ bỏ trại viết ngay buổi chiều hôm ấy. Cô xuôi về miền Tây chuyển xe sớm nhất.

Nguyên hay bất kì ai không biết được sự thật câu chuyện ấy, ngoại trừ chị dọn phòng đang trải drap ở phòng bên nghe được trọn vẹn những câu trao đổi của Trúc Hạ với gã họa sĩ ấy... Nàng cũng chẳng bận tâm thanh minh cho sự nghi ngờ cứ ngày càng dày lên theo thời gian.

- Chị không nói em cũng biết điều ấy không có thật! Nếu không tại sao đến cả tay của chị cũng không cho em cầm.

- Này Nguyên! Đừng lụy như thế. Chị không thích!

- Chị không có chút cảm xúc nào với em ư?

- Chị cũng không biết nữa. Cái thứ cảm xúc ấy màu gì?

Trúc Hạ giật nảy mình. Nàng lặp lại đúng câu nói của Nam khi trước. Nàng tê tái nhìn Nguyên. Sóng mắt nồng nàn kia giống Nam quá.

Tin nhắn của Nguyên thường đến vào khoảng 0 giờ. Thường là những chuyện rất linh tinh.

- Chị ngủ chưa?

- Sắp!

- Em nghe nói phụ nữ ngủ sau 10 giờ da mặt sẽ rất xấu?

- Chưa bao giờ thấy mình đẹp nên không lo điều ấy!

- Chị đang làm gì?

- Viết!

- Chừng nào chị lên Hội?

- Không biết!

- Vậy em chạy xuống uống café với chị xíu rồi về nhé!

- Làm chi khổ vậy?

- Em nhớ chị...

Tin nhắn cuối của Nguyên không bao giờ được nàng trả lời. Để rồi sáng hôm sau thế nào trong máy của Trúc Hạ cũng lờ lững một tin nhắn của Nguyên: “Em đi làm mà mắt em đầy tóc chị!”.

Nhiều lúc nàng thấy mình tham lam, hoặc

nói phớt với Nguyên rằng nàng không ưa gì “phi công trẻ” để mang tiếng là “bà già”, rằng Nguyên đừng tơ tưởng gì đến nàng nữa, mọi góc ngách tâm hồn nàng thuộc về Nam, rằng nàng cảm thấy phức tạp phiền lụy bởi tình cảm của Nguyên, rằng những tin đồn về mối quan hệ giữa nàng và Nguyên đã đủ viết thành tiểu thuyết 3 xu nên hãy để cho nó có hồi kết trong sự suy diễn của nhiều người, rằng Nguyên chẳng đáng trăm gram nào trong cảm xúc của nàng cả.

Nhưng nàng im lặng, nàng để sự chiều chuộng chăm sóc có phần lụy của Nguyên như một sự mơn trớn cho vết thương Nam để lại.

- Đây! Người đàn ông của chị! - Nguyên đưa cho nàng một xấp ảnh và một tờ giấy dày đặc thông tin.

Mắt nàng mờ đi. Đúng là Nam đây rồi. Anh ấy không là khói.

- Làm thế nào em tìm được anh ấy?

- Cũng không khó đâu!

Nàng bỏ vội một vài bộ quần áo vào vali. Nguyên hoảng hốt:

- Chị định đi tìm anh Nam à?

Không trả lời, nàng không nhận ra tất cả những điều xung quanh, trong đầu nàng chỉ có Nam, nụ cười âm áp, ánh mắt đầy yêu thương. Nguyên lao đến níu chặt tay nàng ghì xuống, ánh mắt dữ dội.

Nàng hất tay Nguyên ra vùng chạy...

Nàng đứng im lìm, chân mọc rễ tua tủa. Nam vừa đi vừa xắn tay áo bước vào tòa nhà trung tâm thành phố. Khoảng cách giữa nàng và Nam không xa, chỉ cần nàng bật lên tiếng gọi là Nam có thể nghe thấy.

Nam phân vân quay lại, như thể anh cảm giác ai đang nhìn mình, nhưng ngay lập tức anh rảo bước. Anh không thấy Trúc Hạ. Hoặc có thấy anh cũng không quan tâm, có điều gì đó đã rất khác rồi. Nàng thò tay bứt những chiếc rễ ở chân. Nhưng thay vì chạy đến với Nam thì nàng lại quay đi, lên tàu, trái tim như tan thành mảnh vụn.

Cảm giác hụt hẫng, nuối tiếc trào lên trong lồng ngực khiến nàng thở dốc. Trúc Hạ giơ tay tát thẳng vào mặt mình, vẫn không át được nỗi đau. Nàng tự sỉ vả tại sao không đủ can đảm để đứng trước anh mà nói những điều nàng chưa thể tỏ bày suốt chừng ấy năm.

Tại sao nàng không chạy đến ôm chặt lấy anh? Hàng ngàn lần, Nam hiện ra trong ý nghĩ của nàng. Như khi nàng muốn gieo mình trên đỉnh Mã Pí Lèng lồng lộng gió khi thấy bóng Nam chờn vờn nơi đáy vực, gương mặt anh nhòe khói. Nàng muốn tan theo làn khói ấy. Nếu không có bàn tay của Ngọc Lan kéo lại.

Con đường mang tên Hạnh Phúc vắt ngang qua vách núi từ trên cao mảnh như một sợi chỉ. Người ta mất 6 năm để làm con đường Hạnh Phúc, mất 11 tháng căng mình đục đá để tạo 20 km đường, vượt qua dốc Mã Pí Lèng. Vậy mà nàng và bạn đồng hành chỉ mất 1 ngày và 1 giờ để đi qua.

TRUYỆN NGẮN

Nàng cười chua chát, hạnh phúc thường là thế, mảnh như sợi chỉ và tan rất nhanh...

Nguyên hỏi có tìm được Nam không? Nàng gật đầu. Nguyên cười héo hắt, muống café sánh ra ngoài thứ nước đã bạc màu. Không buồn nói, nàng đẩy sang Nguyên tin nhắn đã soạn sẵn: “Em đừng hy vọng bất cứ điều gì ở chị. Không có bất cứ cảm xúc nào dành cho em ngoài cảm xúc của mớ công việc chữ nghĩa. Chị chán thứ tình cảm của con nít mới lớn dành cho mình lắm rồi. Nếu em buồn, chị cũng đành chịu thôi”. Nguyên đọc như nuốt hết bằng đống chữ vào họng, cố nhai cho kĩ vụn rồi lại nuốt nó trôi xuống cổ. Nàng không nói gì, thậm chí một câu an ủi, khoác áo, xe lao về phía trước mịt mù bụi...

Nàng nhắn tin cho Ngọc Lan: “Mùa này tam giác mạch đã tràn dốc đá tai mèo. Mình muốn nằm ngủ giữa cheo leo ấy. Đi không?”. 5 giây sau tin nhắn đến: “Mình lúc nào cũng có sẵn thời gian dành cho cậu... Mình sẽ chuẩn bị áo ấm cho cậu nhé! Mùa đông năm nay lạnh hơn rất nhiều!”.

Ngập ngừng, Trúc Hạ với lấy bức tranh thêu Nam tặng nàng đặt vào giữa lớp quần áo. Nghẹn ngào. Từng cơn cuộn cuộn. Xót xa chực trào khỏi khóe mắt. “Nếu đi... cậu có quên Nam được không? Sao cậu không nói với Nam rằng cậu đã tìm thấy anh ấy!”. Tin nhắn của Ngọc Lan đến tiếp sau đó. “Đi để biết mình nhớ thêm!”.

Nàng cười. Cả Ngọc Lan, cả Phạm Nguyên chẳng ai hiểu cái điều giản đơn rằng chỉ cần nhìn thấy Nam, biết rằng anh không là khói, biết anh khỏe thế là nàng yên tâm. Vẫn khổ đau nhưng an tâm. Thà như vậy còn hơn mừng tượng ra Nam chỉ là khói... Khói rục rở vẫn chỉ là khói. Thế là đủ. Thật đơn giản như điều Nam thường nói: “Em sẽ làm được mà! Nhất định sẽ được!”, mỗi khi nàng cảm thấy mệt mỏi, muốn buông xuôi.

Nam là ai? Như thế nào? Nàng không quan tâm. Chỉ biết khi có thể yêu, nàng chỉ yêu anh! Điều đó không phụ thuộc vào thời gian. Không cố gắng để có Nam cho bằng được. Cho dù có thể nàng đem cả lớp sương mù tình yêu và những lần khuất của cả đời nàng sang thế giới bên kia. Nàng viết bức thư 901 bắt đầu bằng câu “Yêu anh! Đó là quyền của em...”.

Trúc Hạ xỏ đôi giày bata toan dậm bước.

- Em...

Trúc Hạ đứng im, môi mím chặt. Áo gió? Không, không phải áo gió. Chính là Nam đang đứng trước mặt nàng.

- Anh ước mình có thể lãng quên tất cả. Nhưng cuối cùng thì anh nhận ra bởi có những nỗi nhớ mà anh trở lại để yêu thương em thêm lần nữa.

Nam ôm lấy đôi vai Trúc Hạ đang run lên bần bật, nước mắt nàng rơi nhanh, ướt vai anh. Vòng ôm khép chặt. Đôi bàn tay luồn vào nhau rồi mơn man như gió vờn lên cánh đồng hoa tam giác mạch. Anh uống nước mắt người yêu rồi để nước mắt mình hòa vào đôi mắt nàng.

Trúc Hạ khẽ rướn mình hít thật sâu hơi thở của Nam, không còn mùi Lancôme, chính là hương

của anh, mùi mồ hôi dễ chịu ấm nóng và bình lặng cạnh những tách café thâm đậm lạnh lẽ. Mùi của dịu dàng vương những ngón tay anh dài và mảnh luồn trên tóc nàng. Mùi của nhớ thương dồn nén vỡ òa dịu vợi, nồng say, kiêu kì. Nàng vùi vào ngực anh, ngón tay nhỏ trườn lên mép cơ thể vẽ tròn vẹn người đàn ông của nàng, đắm say mê mải.

Mùi hương của lần gặp trước vẫn ngan ngát là mùi hương của ngày hôm nay. Dịu dàng, hạnh phúc, không biến đổi. Nàng khẽ run lên, làn sóng rung động từ sâu thẳm len nhẹ tận chân tơ rồi cuống quýt dâng tràn, những ngón tay đan vào nhau tề đại. Không có lời trách móc, không có những lời giải thích, chỉ có nước mắt chan hòa và hiến dâng bất tận... ■

Khải Luân

Con vẫn tìm bố

Đêm nay mưa to quá, gió quật cũng dữ dội nữa, mà nỗi nhớ của con thì cồn cào quay quắt không chịu dừng nổi.



Tiếng gió ngoài kia cứ thét gào trong khi nỗi cô đơn xa nhà và thiếu vắng tình cảm vẫn đang gào thét trong con, lạnh lẽo và vô vọng đến kì lạ.

Gọi ai khi không có nổi một tiếng đáp trả, gọi như thế nào khi mà đã lâu lắm rồi con không còn gọi như thế nữa, tiếng gọi tưởng giản đơn mà hóa ra lại có sức mạnh ghê gớm. Con gọi bố, con đi tìm bố, dù thế nào thì cũng mong sẽ tìm ra, và nhất định là phải tìm ra bố, một bố của con đang hiện diện, đang tồn tại ở đâu đó...

Và... con nhìn thấy bố. Con vẫn nhìn thấy bố ở đâu đó quanh đây.

Con thấy bố một trưa mùa đông ôm con ngủ, dịu dàng yêu thương, khi con còn bé bỏng và cần che chở. Con thấy bố nựng con trên vai, cao hơn hẳn mọi người, và cười vang hơn hẳn mọi người, bởi lúc đó, con hạnh phúc nhất, xinh xắn nhất, lạnh lợi nhất trong mắt bố.

Con thấy bố đưa con đi xem sông Hồng mùa nước lên, nói tại sao bố đặt tên con là Hà, mệnh mệnh sông nước, lòng lộng gió, êm đềm, dễ thương mà cá tính.

Con thấy bố mua quạt hồng bì cho con ăn vì cái tội hay bị ho. Mỗi đêm khi tiếng ho của con vang lên là bố lại ôm con thật chặt, biết đâu tại trời

lạnh, con thấy mình được chăm sóc và ân cần dỗ dành, con cảm nhận được mình là tài sản quý giá nhất của bố.

Con nhìn thấy bố chở con đi chơi nhà bạn bè của bố, các bác yêu chiều con như một cô công chúa không nhều, bé bỏng và xinh đẹp. Con tìm thấy trong mắt bố một niềm tự hào, thích thú vì đứa trẻ nhỏ mà sớm biết lý luận với những câu trêu đùa của các bác.

Con thấy bố trong bữa ăn, khi con ngồi trong lòng bố, nuốt ngon lành những món tuyệt nhất bố dành cho con, hạnh phúc vì con là một là riêng là duy nhất trong trái tim bố, ấm áp đến lạ kì.

Con còn thấy bố trong những buổi tối ngồi nghe người ta ngâm thơ qua chiếc radio, con được bố huấn luyện cho cách pha cafe nóng cho bố, con gái bố còn nhỏ nhưng cũng đảm đang lắm, nắm rõ từng sở thích, lịch làm việc của bố.

Con thấy bố khi bệnh, con luôn đòi phần chăm sóc bố, ngồi ăn cùng bố, bưng nước nóng cho bố rửa mặt, loay hoay luẩn quẩn bên bố với những câu chuyện vu vơ, trẻ con. Con thấy bố nhìn con hài lòng và hãnh diện, con thấy hạnh phúc ấy, niềm vui ấy là bất tận.

Nhưng ở nhiều nơi, vào nhiều thời điểm, con không muốn nhìn thấy bố...

Con cố gắng để không nhìn thấy bố vật vờ với những món ăn không còn dung nạp được trong cơ thể bố. Con ghét cái cảm giác nhìn thấy bố, khi bố nằm im với chiếc bình oxy vô nghĩa đang cố kéo dài sự sống của bố chỉ được tính bằng giờ. Con sợ nhìn thấy bố với chiếc khăn trắng che mặt, khi con hỏi cô con chuyện gì đang xảy ra thế, tại sao bố lại im lặng như vậy.

Con ghét cay đắng hình ảnh bố khi người ta đưa bố nằm vào một vật thể lạ nào đó và cố gắng đóng nắp lại trong sự ngỡ ngàng, gào thét của con. Con sợ hãi cái cách nhìn thấy bố ngay trước mặt con mà lại cách một tấm gỗ khiến con không thể với tới được, không thể ôm lấy bố được; trong khi đó, cô con đang ôm con thật chặt, xoa dịu những tiếng nấc nghẹn ngào.

...Ai bảo con người ta sinh ra đã biết thương yêu, ai bảo con người ta yêu thương nhau từ những điều nhỏ bé kì diệu nhất, ai bảo những hành động giản đơn cũng có thể biến thành một kỷ niệm đẹp ghi lại trong tim, ai bảo con quá giống bố, ai bảo dòng máu kì diệu đang chảy trong người con là những gì còn lại quý giá nhất của bố...

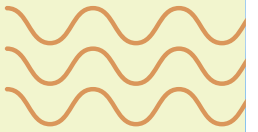
Mười năm sắp qua, con cố gắng để nhìn thấy bố ở thật nhiều nơi, và cũng cố gắng để quên bố ở thật nhiều thời khắc trong đời. Mười năm để thấy bố quan trọng với con như thế nào, mười năm phiêu bạt trong những mơ mộng, những tưởng tượng, những tìm kiếm và những lãng quên...

Mười năm của yêu thương không sao kể xiết... Mùa đông lạnh; mùa đông còn cào nỗi buồn và da diết nhớ; mùa đông hanh hao, lạnh lẽo, cô đơn; mùa đông của thật nhiều những kỷ niệm... ■

Đan Vy



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