



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

# THUONG MAI WEEK-END

# Thương mai

## CUỐI TUẦN

## 2222

September 26, 2026

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

**Trung Tâm Dịch Vụ PACIFIC**

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

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

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

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

**KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG**

**TOM CONSTRUCTION 713-885-4903**

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

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

**NO JOB IS TOO SMALL!!!**

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

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

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

Chỉ vài phút điện thoại mà tiết kiệm thật nhiều tiền cho quý vị.

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

Agency Director

**HARRY DAO INSURANCE FARMERS**

**BẢO HIỂM TỐT, GIÁ CẢ NHẸ NHÀNG**  
**XE - NHÀ - THƯƠNG MẠI**  
**NHÂN THỌ - SỨC KHỎE**  
INCOME TAX, GIẤY TỜ XE, GIẤY TICKET, DI TRÚ, HỘ CHIẾU ĐỘC THÂN CÔNG HÀM BILL OF SALE

**281-933-8300**  
8300 W. SAM HOUSTON PKWY S. #122 HOUSTON, TX 77072  
**KHU CHỢ VIỆT HOA**  
HDAO@FARMERSAGENT.COM  
WWW.FARMERSAGENT.COM/HDAO

MDRT

**TD Advisor, P.C.**  
Certified Public Accountant

**Tu D. Do, CPA**  
The CPA You Trust

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

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

**ASIAN CARGO LINE EXPRESS (ACL EXPRESS) AIR CARGO**

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

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

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072  
Trong khu tượng đài Việt Mỹ  
[thaotang@aclexpress.net](mailto:thaotang@aclexpress.net)

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

**TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH**

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

**NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH**

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

**ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG**

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

**Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch**

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

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

**Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!**

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

**713-935-9758**

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





14090 Southwest Freeway  
#102 Sugarland TX, 77478

24044 Cinco Village Center Blvd. S # 150  
Katy, Tx. 77494



HOLLY NGO  
Realtor - Consultant

## Chuyên Đảm Trách Mọi Dịch Vụ Về Địa Ốc

- \* Mua - Bán nhà mới hay cũ
- \* Mua - Bán đất đai, cơ sở thương mại
- \* Tìm apartment
- \* Nhận Housing

### Đặc Biệt:

- \* Có Chương Trình giúp và hướng dẫn cho quý vị mua nhà lần đầu.



# 281-709-7999

## Đừng để mất nhà! Đừng để mất nhà! Mất nhà sẽ bị BAD CREDIT.

Hãy gọi cho Holly gấp để được tư vấn.

Mọi chi tiết tham khảo xin liên lạc: HOLLY NGO

Direct line: 281-709-7999 \* Fax: 281-598-9139

HollyNgo\_Realtor@yahoo.com

## THỦ TỤC NHANH CHÓNG - TẬN TÂM

# THE TOTAL YOU MEDICAL SPA

### Laser Facial 30min

\$79 was \$150

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

### Oxygen AstrodomeFacial 45 min

\$89 was \$150

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

### Korean Glass Skin Booster

\$349 was \$580

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

### Botox

\$10/unit was \$15/unit

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



# 346-787-3968

## 1140 BUSINESS CENTER #403 DR. HOUSTON TX 77043



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

11738 Wilcrest Dr Houston, TX 77099

**281-495-3493**

*johnmiltoninsurance@gmail.com*

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

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



## **KIM MÔN**

**Goldengate Restaurant  
Equipment Co.**

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

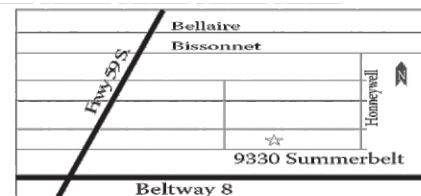
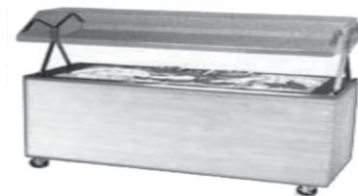
Chúng tôi cung cấp nhanh chóng, chất lượng cao và mỹ thuật vừa lòng khách hàng.

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

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

**XUỞNG CHẾ TẠO LÒ BẾP NHÀ HÀNG**

**金門爐頭廠**



**9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074**

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

## **A+ COMPUTECH LLC**

### \* Lắp đặt hệ thống **SECURITY CAMERA**

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

### \* Sửa chữa **COMPUTER**

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

- Networking

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



### **KHUYẾN MÃI ĐẶC BIỆT**

- Tặng LED monitor và wireless mouse cho bộ 4 camera

- Tặng thêm 2 camera cho bộ 6 camera



FREE ESTIMATE

**281-652-8534**

11746 Bellaire Blvd, Houston TX 77072

[contact@apluscomputech.net](mailto:contact@apluscomputech.net)

[www.apluscomputech.net](http://www.apluscomputech.net)



# THIM HING

# Sandwich

10905 Bellaire Blvd  
Houston, TX 77036

(phía sau Jack In The Box)

**281-564-1692**

## Giờ Mở Cửa

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

## BÁNH MÌ gồm:

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

## Đặc Biệt:

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

THIM HING Kính mời



Trung Tâm Dịch Vụ

**PACIFIC**

390-2142/1709

## KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

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

## XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

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

## DI TRÚ & NHẬP TỊCH

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

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

**KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG**





### Vitamin C có thể giúp giảm hình thành hợp chất liên quan nguy cơ ung thư

Một nghiên cứu mới của Đại học Waterloo (Canada) cho thấy vitamin C có thể làm giảm quá trình hình thành các hợp chất N-nitroso trong dạ dày, nhóm chất được cho là có liên quan đến nguy cơ một số loại ung thư đường tiêu hóa.

Vitamin C có thể giúp giảm hình thành hợp chất liên quan nguy cơ ung thư. Tuy nhiên, đây mới là kết quả từ mô hình toán học và chưa chứng minh vitamin C có thể phòng ngừa ung thư ở người.

Nghiên cứu được công bố trên Journal of Theoretical Biology đã sử dụng mô hình toán học để mô phỏng các phản ứng hóa học diễn ra trong hệ tiêu hóa, sau khi con người tiêu thụ nitrat và nitrit, hai hợp chất phổ biến trong thực phẩm.

**Nitrat và nitrit không phải lúc nào cũng có hại**

Nitrat và nitrit xuất hiện tự nhiên trong nhiều loại rau xanh, đồng thời cũng được sử dụng làm chất bảo quản trong các loại thịt chế biến như xúc xích, thịt xông khói hay salami. Trong cơ thể, hai hợp chất này có thể mang lại một số lợi ích, chẳng hạn góp phần điều hòa huyết áp và hỗ trợ chức năng tim mạch thông qua việc tạo ra oxit nitric.

Tuy nhiên, trong môi trường axit của dạ dày, nitrat và nitrit cũng có thể tham gia vào quá trình nitrosation để tạo thành các hợp chất N-nitroso. Nhiều nghiên cứu trước đây cho thấy một số hợp chất trong nhóm này có khả năng làm tăng nguy cơ ung thư, đặc biệt là ung thư đường tiêu hóa.

Chính vì vậy, trong nhiều năm qua, các nhà khoa học đã tìm cách lý giải vì sao một số nghiên cứu cho thấy nitrat làm tăng nguy cơ ung thư, trong khi nhiều nghiên cứu khác lại không ghi nhận mối liên hệ rõ ràng.

Để tìm lời giải, nhóm nghiên cứu đã xây dựng mô hình mô phỏng toàn bộ quá trình tiêu hóa, từ khoang miệng, dạ dày, ruột non đến huyết tương. Kết quả cho thấy vitamin C có khả năng làm giảm quá trình nitrosation, từ đó hạn chế sự hình thành các hợp chất N-nitroso sau bữa ăn.

Theo TS Gordon McNicol, tác giả chính của nghiên cứu, sự hiện diện của vitamin C trong khẩu phần ăn có thể là một trong những yếu tố giúp giải thích vì sao các nghiên cứu trước đây về nitrat và ung thư thường cho kết quả không thống nhất.

Một điểm đáng chú ý là nhiều loại rau lá xanh như rau bina hay cải bó xôi vốn chứa đồng thời cả nitrat và vitamin C. Theo mô hình của nhóm nghiên cứu, chính vitamin C tự nhiên trong rau có thể giúp hạn chế phản ứng tạo ra các hợp chất có hại.

Các mô phỏng cũng cho thấy việc bổ sung vitamin C sau bữa ăn có thể làm giảm ở mức vừa

phải sự hình thành các hợp chất N-nitroso phát sinh từ nitrat và nitrit có trong thực phẩm, bao gồm cả các loại thịt chế biến.

**Chưa đủ bằng chứng để khuyến cáo bổ sung vitamin C phòng ung thư**

Các tác giả nhấn mạnh nghiên cứu chỉ dựa trên mô hình toán học nhằm mô phỏng các phản ứng hóa học trong cơ thể, chứ không phải thử nghiệm trên người. Do đó, kết quả chưa thể khẳng định việc bổ sung vitamin C sẽ giúp phòng ngừa ung thư hay làm giảm nguy cơ mắc bệnh trong thực tế.

Theo nhóm nghiên cứu, mô hình này sẽ là cơ sở để thiết kế các thử nghiệm lâm sàng trong tương lai nhằm đánh giá rõ hơn vai trò của vitamin C, thời điểm bổ sung, chế độ ăn cũng như ảnh hưởng của hệ vi sinh vật đường miệng và môi trường dạ dày đối với quá trình hình thành các hợp chất N-nitroso.

Các chuyên gia dinh dưỡng hiện vẫn khuyến nghị ưu tiên bổ sung vitamin C thông qua thực phẩm tự nhiên như cam, quýt, bưởi, kiwi, dâu tây, ớt chuông, bông cải xanh và các loại rau xanh.

Đồng thời, nên hạn chế tiêu thụ thường xuyên các loại thịt chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói và salami - những thực phẩm đã được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) xếp vào nhóm có bằng chứng làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng khi sử dụng với lượng lớn và kéo dài.

Các nhà khoa học cho rằng cần thêm nhiều nghiên cứu trên người trước khi có thể đưa ra khuyến cáo về việc sử dụng vitamin C như một biện pháp giảm nguy cơ ung thư. ■

### 5 thức uống giúp phụ nữ tiền mãn kinh giảm mất ngủ

Sữa đậu nành, nước bột nghệ, mật ong, trà hoa cúc chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất hỗ trợ phụ nữ tiền mãn kinh cải thiện giấc ngủ.

Phụ nữ ở tuổi tiền mãn kinh và mãn kinh thường xuất hiện bất ổn về tâm sinh lý, đời sống tình dục, lão hóa, dễ dẫn đến mất ngủ. Tình trạng này kéo dài có thể tăng nguy cơ mắc bệnh đau đầu, thiếu máu não, trầm cảm, tổn thương dây thần kinh, phình mạch máu não, đột quỵ.

Chế độ dinh dưỡng phù hợp hỗ trợ hệ trục não bộ, tuyến yên, buồng trứng hoạt động hiệu quả hơn. Nhờ đó, tình trạng thiếu hụt hoặc rối loạn nội tiết tố estrogen, progesterone, testosterone gây khó ngủ được cải thiện. Một số thức uống dưới đây hỗ trợ làm ấm cơ thể, thư giãn tinh thần, có thể giúp phụ nữ tiền mãn kinh và mãn kinh ngủ ngon hơn.

Sữa đậu nành chứa nhiều protein, chất béo không no, chất xơ hòa tan, các loại vitamin (A, E, K, B6) và khoáng chất (canxi, magie, kali). Chúng giúp bổ sung năng lượng, tăng cường sức đề kháng, cải thiện chức năng tiêu hóa và sức khỏe tổng thể.

Đồ uống này còn chứa hợp chất isoflavone tương tự estrogen nội sinh, bù lại tình trạng thiếu hụt estrogen. Sữa đậu nành cũng hỗ trợ giảm triệu

chứng bốc hỏa, ngăn ngừa loãng xương và bệnh ung thư vú ở phụ nữ. Isoflavone kết hợp với axit amin arginine trong sữa đậu nành có khả năng chống oxy, giảm viêm, ức chế hấp thụ chất béo trung tính triglyceride, tăng hấp thụ cholesterol tốt (HDL, góp phần điều hòa huyết áp, ổn định nhịp tim).

Nước tinh bột nghệ chứa nhiều hoạt chất curcumin, có đặc tính chống viêm, chống oxy hóa, góp phần ức chế sự hình thành mảng xơ vữa trong động mạch. Chúng kích thích sản sinh cholesterol esterase - loại enzyme hỗ trợ gan kiểm soát, đào thải bớt lượng mỡ thừa trong máu. Phụ nữ tiền mãn kinh và mãn kinh thường xuyên uống nước tinh bột nghệ sẽ giảm đau khớp, giảm đau nhức toàn thân hoặc viêm cơ, cải thiện chức năng tiêu hóa, miễn dịch.

Mật ong pha nước ấm bổ sung vitamin B, các chất chống oxy hóa, khoáng chất như boron, magie cho cơ thể. Chúng hỗ trợ buồng trứng và tuyến thượng thận tăng tiết hormone testosterone, giúp tăng cường trí não, bảo vệ hệ thống thần kinh, tăng ham muốn tình dục, duy trì xương khớp chắc khỏe.

Mật ong có axit amin tryptophan được chuyển hóa trong cơ thể thành serotonin - hormone giúp thư giãn. Đồng thời, serotonin là chất dẫn truyền thần kinh để sản xuất melatonin, tạo cảm giác buồn ngủ. Mật ong còn chứa hàm lượng glycogen giúp giảm căng thẳng, ngủ ngon.

Trà hoa cúc thơm mát, dịu nhẹ, tác dụng an thần, giảm rối loạn lo âu. Theo y học cổ truyền, trà hoa cúc giúp phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh cải thiện triệu chứng khô miệng, nhiệt miệng, khô mắt. Hoạt chất flavonoid trong hoa cúc có thể ngăn ngừa hoặc giảm tốc độ lão hóa, bài trừ cholesterol, góp phần cải thiện bệnh máu nhiễm mỡ, biến chứng tim mạch. Chất apigenin trong trà hoa cúc có khả năng liên kết với một số thụ thể trong não, từ đó thúc đẩy cảm giác buồn ngủ.

Trà gừng có nhiều gingerol và shogaol làm ấm cơ thể, hỗ trợ tiêu hóa, giảm đau, kháng viêm, giảm căng thẳng, tạo điều kiện cho giấc ngủ ngon. Phụ nữ tiền mãn kinh và mãn kinh uống một ly trà gừng ấm vào buổi tối trước khi ngủ có tác dụng thư giãn tinh thần, giảm mất ngủ.

Lưu ý phụ nữ không nên uống rượu bia hoặc sử dụng chất kích thích thần kinh. Bữa ăn nên cách giấc ngủ ít nhất hai giờ. Tránh căng thẳng, thường xuyên tập luyện vừa sức, làm việc và nghỉ ngơi điều độ, khoa học. Phụ nữ nên đi khám định kỳ sức khỏe phụ khoa.

Bổ sung hoạt chất thiên nhiên như Lepidium Meyenii, P.Leucotomos còn hỗ trợ tăng cường hoạt động của hệ trục não bộ, tuyến yên, buồng trứng, thúc đẩy cơ thể sản xuất bộ ba nội tiết tố estrogen, progesterone và testosterone theo nhu cầu. Bộ đôi hoạt chất blueberry (việt quất), ginkgo biloba (bạch quả) góp phần tăng cường máu não, tăng kết nối thần kinh, cải thiện đau đầu và mất ngủ. ■



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Phụ nữ nên sinh mổ tối đa mấy lần?

**V**iệc sinh mổ nhiều lần có thể khiến tử cung của phụ nữ mỏng đi và làm tăng nguy cơ biến chứng nghiêm trọng trong khi mang thai và chuyển dạ.



*Khi sinh mổ, người mẹ phải trải qua nhiều đau đớn và nguy cơ gặp biến chứng nguy hiểm*

Trong cuộc sống hiện đại, tỷ lệ mổ lấy thai ngày càng gia tăng. Tuy nhiên, việc sinh mổ nhiều lần có thể gây ra những ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe của cả mẹ bầu và em bé. Sinh mổ càng nhiều lần, tỷ lệ biến chứng càng cao nên vấn đề sinh mổ được mấy lần là tối đa được rất nhiều phụ nữ quan tâm.

#### Khi nào mẹ nên sinh mổ?

Theo Tencent News, bác sĩ Long Vĩ, Trưởng khoa Sản, Bệnh viện Phụ sản Nam Kinh (Trung Quốc), cho biết thông thường, khi tình trạng sức khỏe của người mẹ cho phép và đáp ứng các chỉ định sinh thường, các bác sĩ thường ưu tiên sinh thường. Chỉ khi có những trường hợp đặc biệt không phù hợp với sinh thường, mổ lấy thai mới trở thành lựa chọn quan trọng để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và bé.

Ví dụ, khi phụ nữ mang thai gặp các vấn đề như thai nhi nằm sai vị trí, nhau tiền đạo, dị dạng tử cung hoặc khung chậu hẹp, việc mổ lấy thai kịp thời có thể giúp tránh rủi ro và bảo vệ an toàn cho cả mẹ và bé.

Không ít người cho rằng sinh mổ không ảnh hưởng nhiều nên có thể thực hiện nhiều lần. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, số lần sinh mổ càng tăng, nguy cơ biến chứng cho sản phụ cũng càng lớn, thậm chí có thể đe dọa tính mạng.

#### Sinh mổ tối đa bao lần?

Bác sĩ Long Vĩ cho biết theo khuyến nghị y khoa hiện nay, phụ nữ thường không nên sinh mổ quá 3 lần. Với 1-2 lần sinh mổ, nguy cơ vẫn ở mức có thể kiểm soát, dù tử cung đã hình thành sẹo vĩnh viễn. Tuy nhiên, đến lần sinh mổ thứ 3, thai kỳ đã được xếp vào nhóm nguy cơ cao do tử cung bị tổn thương nhiều hơn.

Thậm chí, nếu sinh mổ từ lần thứ 4 trở lên, nguy cơ cao gặp biến chứng nghiêm trọng như cắt bỏ tử cung, chảy máu, cần được theo dõi đặc biệt và đánh giá kỹ lưỡng bởi bác sĩ chuyên khoa.

Các chuyên gia nhấn mạnh rằng việc lựa

chọn phương pháp sinh không nên dựa hoàn toàn vào mong muốn cá nhân. Trong nhiều trường hợp, sinh thường nếu đủ điều kiện sẽ an toàn hơn cho cả mẹ và bé.

Ngoài ra, phụ nữ từng sinh mổ cần có khoảng thời gian hồi phục hợp lý trước khi mang thai lại. Thông thường, nên đợi khoảng 18-24 tháng để tử cung có đủ thời gian lành sẹo và giảm nguy cơ nứt hoặc vỡ tử cung trong thai kỳ tiếp theo.

#### Những nguy hiểm khi sinh mổ nhiều lần

Mỗi lần sinh mổ đều để lại một vết sẹo trên tử cung. Khi số lần phẫu thuật tăng lên, những tổn thương này sẽ tích lũy và kéo theo nhiều nguy cơ cho sức khỏe, bao gồm:

##### Tử cung mỏng và kém đàn hồi hơn

Sau phẫu thuật, tử cung sẽ hình thành mô sẹo. Phần mô này không có độ đàn hồi tốt như mô bình thường nên càng sinh mổ nhiều lần, thành tử cung càng mỏng và yếu hơn. Điều này làm tăng nguy cơ nứt hoặc vỡ tử cung khi mang thai và chuyển dạ.

##### Nhau thai bám bất thường tăng

Phụ nữ sinh mổ nhiều lần có nguy cơ cao gặp bất thường về nhau thai. Trong đó, nhau tiền đạo hoặc nhau cài răng lược là những biến chứng nguy hiểm có thể gây băng huyết nghiêm trọng trong lúc sinh.

Nếu nhau thai bám vào vùng sẹo, nguy cơ chảy máu nhiều hơn trong quá trình sinh nở sẽ cao hơn. Một số trường hợp nặng thậm chí phải cắt bỏ tử cung để giữ tính mạng cho sản phụ.

##### Dễ bị dính ruột, dính ổ bụng

Sau mỗi lần phẫu thuật, các mô trong ổ bụng có thể dính vào nhau. Nếu sinh mổ nhiều lần, tình trạng dính sẽ nghiêm trọng hơn, khiến những ca phẫu thuật sau trở nên khó khăn và kéo dài hơn. Điều này cũng có thể gây đau vùng chậu hoặc ảnh hưởng đến sinh hoạt lâu dài.

##### Thời gian hồi phục lâu hơn

Sinh mổ nhiều lần thường khiến sản phụ mất máu nhiều hơn, tăng nguy cơ thiếu máu, nhiễm trùng và biến chứng hậu phẫu như gây mê, nhiễm trùng. Ngoài ra, cảm giác đau vùng sẹo hoặc khó chịu kéo dài cũng dễ xuất hiện hơn so với những người chỉ sinh mổ một lần. Về lâu dài, điều này làm tăng nguy cơ lạc nội mạc tử cung, suy yếu chức năng sản chậu...

Các bác sĩ khuyến cáo phụ nữ mang thai nên khám thai định kỳ đầy đủ, đồng thời trao đổi kỹ với bác sĩ về tiền sử sinh nở để được đánh giá phương pháp sinh phù hợp và an toàn nhất. ■

### Sữa mẹ có mùi vị gì?

**S**ữa mẹ thường được mô tả có vị ngọt nhẹ tự nhiên, nhưng thực tế hương vị có thể thay đổi tùy theo chế độ ăn, hormone và tình trạng sức khỏe của người mẹ.

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất trong những tháng đầu đời của trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, không ít bà mẹ thắc mắc vì sao mùi vị của sữa mẹ không phải lúc nào cũng giống nhau, thậm

chí có thời điểm cảm nhận được mùi chua nhẹ hoặc vị hơi mặn.

#### Sữa mẹ có vị ngọt nhẹ tự nhiên

Theo Healthline, các nghiên cứu cho thấy sữa mẹ chứa khoảng 87-88% là nước, trong đó lactose - loại đường tự nhiên - là thành phần carbohydrate chính. Chính lactose tạo nên vị ngọt nhẹ đặc trưng của sữa mẹ.

Bên cạnh đó, sữa mẹ cũng chứa protein, chất béo và enzyme, khiến hương vị có thể khác nhau giữa từng người và từng giai đoạn nuôi con. Một số người từng nếm sữa mẹ mô tả rằng sữa "loãng hơn sữa bò nhưng có vị ngọt dịu".

#### Yếu tố làm thay đổi mùi vị sữa mẹ

Sữa mẹ không có một hương vị cố định mà có thể thay đổi theo thời gian và điều kiện cơ thể:

##### \* Chế độ ăn của mẹ

Theo WebMD, thực phẩm mà người mẹ tiêu thụ có thể ảnh hưởng đến mùi vị sữa. Các thực phẩm như tỏi, bạc hà hoặc các gia vị mạnh có thể làm thay đổi mùi sữa trong thời gian ngắn. Tuy nhiên, sự thay đổi này thường không ảnh hưởng đến việc trẻ bú mẹ.

##### \* Thay đổi hormone

Khi chu kỳ kinh nguyệt của người mẹ quay trở lại, sự thay đổi nội tiết tố có thể tạm thời làm biến đổi thành phần sữa. Ví dụ, vào khoảng thời gian rụng trứng, nồng độ natri và clorua trong sữa mẹ tăng lên, trong khi lactose và kali giảm xuống, khiến sữa mẹ bớt ngọt và thậm chí hơi mặn.

##### \* Tình trạng sức khỏe

Trong trường hợp mẹ bị viêm tuyến vú hoặc nhiễm khuẩn, sữa có thể có vị mặn nhẹ. Tuy nhiên, dinh dưỡng trong sữa không bị mất đi trong phần lớn trường hợp.

##### \* Quá trình bảo quản

Sữa mẹ vắt ra sẽ không thay đổi mùi vị nếu được bảo quản đúng cách. Nhưng nếu bảo quản không đúng, sữa có thể có mùi kim loại hoặc mùi chua. Nếu nhận thấy mùi vị có vấn đề, hãy bỏ sữa đi để tránh cho bé uống sữa mẹ bị ôi và gây khó chịu đường tiêu hóa.

#### Cách nhận biết sữa mẹ bị hỏng

Các chuyên gia khuyến cáo có thể nhận biết sữa mẹ bằng quan sát và ngửi mùi:

- Sữa để lạnh tách lớp là hiện tượng bình thường, có thể lắc để hòa lại. Nếu lắc nhiều lần vẫn không hòa tan hoặc xuất hiện vón cục sau khi hâm nóng, sữa đã hỏng.

- Ngoài ra, sữa có mùi chua gắt, mùi kim loại hoặc mùi ôi thiu có thể đã hỏng.

#### Trẻ có thể uống sữa của người khác không?

Một số người mẹ do thiếu sữa đã nghĩ đến việc xin sữa từ người thân đang cho con bú. Tuy nhiên, đây là điều tuyệt đối không nên làm.

Sữa mẹ được tạo ra từ máu đi qua tuyến vú, vì vậy, đây là một loại dịch cơ thể. Nếu người cho sữa mắc các bệnh như HIV hoặc viêm gan B, mầm bệnh có thể truyền sang trẻ thông qua sữa mẹ, gây nguy hiểm cho sức khỏe của trẻ. ■





### Dấu hiệu bệnh xương khớp ở người cao tuổi

**T**hay đổi thói quen sinh hoạt, di chuyển như bước đi chậm, khập khiễng, người cúi về phía trước có thể cảnh báo xương khớp ở người lớn tuổi đang suy yếu.

#### Thay đổi chuyển động và tư thế

Cơ thể và một số thói quen tiết lộ tình trạng sức khỏe của người lớn tuổi thông qua các chi tiết nhỏ như bước đi chậm hơn hẳn, di chuyển khập khiễng nhẹ, bước chân không đều hoặc có xu hướng đi lệch sang một bên để giảm trọng lực dồn vào khớp đau, khi đứng dậy phải tìm điểm tựa dùng cả hai tay chống mạnh vào đùi, bám thành ghế hoặc mép bàn mới đứng lên được.

Không giữ được tư thế thẳng lưng tự nhiên như trước, có xu hướng hơi cúi gập người về phía trước khi bước đi là dấu hiệu cho thấy xương khớp đang bị suy yếu.



*Người lớn tuổi thường mắc các bệnh lý xương khớp gây nhức mỏi, đi lại khó khăn*

#### Giảm biên độ hoạt động

Từ tuổi 60-70, thoái hóa khớp, gai cột sống hoặc thoái hóa đĩa đệm tiến triển rõ. Các cơn đau bắt đầu dai dẳng, ảnh hưởng trực tiếp đến biên độ và khả năng vận động. Thoái hóa xương khớp, viêm khớp làm giảm biên độ ở tất cả khớp như khớp vai, khớp gối, khớp cổ, khớp ngón tay... Ví dụ, khi bị đau như viêm quanh khớp vai hoặc cứng khớp vai, người bệnh không thể đưa tay chải tóc, với tay lấy đồ trên cao hoặc không thể với tay ra sau lưng để gãi hay cài dây áo.

Tương tự, trục xương khớp háng tự nhiên cho phép xoay linh hoạt, gập đùi áp sát bụng và bước sải chân dài nhưng khi bị đau, dáng đi thường bị khập khiễng, bước ngắn do không thể duỗi hoặc xoay háng hết tầm. Các thao tác như cúi xuống buộc dây giày, cắt móng chân hay bước lên xe máy trở nên rất vất vả.

Bình thường, các ngón tay gập chặt tạo thành nắm đấm hoàn chỉnh, cổ tay gập và ngửa linh hoạt. Khi bị viêm khớp dạng thấp, thoái hóa khớp ngón tay, bàn tay không thể nắm chặt, không xoay được nắp chai, khó cầm thìa hoặc viết chữ do sự cản trở của cơn đau và hiện tượng cứng khớp nhất là vào buổi sáng.

#### Thay đổi thói quen sinh hoạt

Người lớn tuổi đột ngột phải dừng các hoạt

động yêu thích trước đây như đi bộ buổi sáng, chăm sóc cây cảnh, bế cháu hay đi chùa cũng là tín hiệu cho thấy sức khỏe giảm sút.

Nhiều người tự tìm các vật dụng để kê chân, hay lót thêm gối đệm ở thắt lưng khi ngồi hoặc chuẩn bị sẵn dầu nóng hoặc miếng dán giảm đau ở đầu giường. Việc trần trọc xoay người liên tục vào ban đêm hoặc dậy sớm hơn bình thường cũng là dấu hiệu cho thấy các cơn đau nhức ê ẩm khi trời mưa, thời tiết lạnh về đêm.

Nhiều người đau nhức xương khớp thường xuyên dùng tay xoa bóp vùng thắt lưng, đầu gối, vai cổ trong lúc xem tivi hoặc trò chuyện. Đau nhức dai dẳng làm tinh thần mệt mỏi, dễ dẫn đến tâm lý cáu gắt nhẹ hoặc thu mình, ít nói hơn thường lệ.

Thoái hóa xương khớp là quá trình lão hóa tự nhiên khó tránh khỏi và không thể chữa khỏi. Người từng làm các công việc như lao động tay chân, làm nông, thường xuyên mang vác nặng, đứng lâu, cúi gập người có thể khiến tốc độ "bào mòn" sụn khớp nhanh hơn, nguy cơ tổn thương cột sống, khớp gối, thoát vị đĩa đệm cao hơn.

Người làm những nghề ít vận động, ngồi một vị trí quá lâu hoặc giữ cố định tư thế lao động lặp đi lặp lại như làm công việc văn phòng, lái xe, giáo viên, thợ may cũng dễ gặp các vấn đề thoái hóa đốt sống cổ, đau vai nếp cổ, hội chứng ống cổ tay. Người nội trợ lâu năm thường xuyên ngồi xỏm giặt giũ, lau nhà, di chuyển cầu thang dễ bị tổn thương sụn bánh chè và thoái hóa khớp gối.

Khi nhận thấy người thân lớn tuổi có những thay đổi bất thường nên nhắc nhở hoặc chủ động đưa đi khám, tầm soát sức khỏe xương khớp định kỳ. Đồng thời, người cao tuổi cần được chăm sóc chủ động với chế độ dinh dưỡng phù hợp và các bài tập phục hồi.

Bổ sung dưỡng chất bảo vệ sụn khớp như collagen type 2 không biến tính, collagen peptide thủy phân, eggshell membrane (màng vỏ trứng), turmeric root (chiết xuất nghệ), chondroitin sulfate... hỗ trợ tăng độ dẻo dai cho xương khớp, góp phần tái tạo sụn, giảm viêm và làm chậm quá trình thoái hóa khớp. ■

### Đừng chủ quan khi thấy vết này trên tường nhà

**T**ường ẩm, nấm mốc không chỉ làm mất mỹ quan mà còn có thể kích ứng niêm mạc mũi, gây nghẹt mũi, hắt hơi và làm các vấn đề xoang tái diễn.

Vào mùa mưa, độ ẩm trong nhà tăng cao khiến nhiều bức tường xuất hiện các mảng nấm mốc sẫm màu. Chia sẻ với Hindustan Times, bác sĩ Avinash Kumar, Trung tâm Tai Mũi Họng, Phẫu thuật Đầu và Cổ thuộc Sharda Care - Healthcity (Ấn Độ), cho biết nấm mốc có thể phát tán các bào tử siêu nhỏ vào không khí.

Khi hít phải, những bào tử này có thể ảnh hưởng đến hệ hô hấp, gây ra hoặc làm trầm trọng thêm một số vấn đề sức khỏe.

### Tường ẩm và nấm mốc ảnh hưởng đến mũi, xoang như thế nào?

Khi ở trong không gian có nấm mốc, con người có thể hít phải các bào tử nấm phát tán trong không khí qua mũi và miệng. Theo chuyên gia, các bào tử này thường gây kích ứng niêm mạc mũi hoặc kích hoạt phản ứng dị ứng.

Theo bác sĩ Kumar, bào tử nấm mốc khi xâm nhập vào đường hô hấp có thể kích thích niêm mạc mũi, gây ngứa, hắt hơi, chảy nước mũi hoặc cảm giác căng tức khó chịu.

Dù vậy, chuyên gia lưu ý tình trạng này ít gặp ở những người có sức đề kháng tốt. Phần lớn trường hợp hít phải bào tử nấm chỉ dừng lại ở phản ứng dị ứng, kích ứng hoặc viêm đường hô hấp thay vì nhiễm trùng sâu.

Khi niêm mạc mũi bị viêm sưng, các đường dẫn lưu xoang sẽ bị hẹp hoặc tắc nghẽn hoàn toàn. Việc dịch nhầy không thể thoát ra ngoài khiến các triệu chứng như nghẹt mũi, chảy dịch và đau tức vùng mặt dễ tái diễn, kéo dài dai dẳng.



*Hắt hơi là một trong những triệu chứng có thể xuất hiện khi niêm mạc mũi bị kích ứng bởi bào tử nấm mốc trong không khí*

Về lâu dài, tình trạng viêm do dị ứng với nấm mốc có thể cản trở quá trình dẫn lưu tự nhiên của xoang, khiến các vấn đề về xoang dễ tái phát hơn.

### Làm thế nào để giảm tiếp xúc với nấm mốc trong nhà?

Nếu các triệu chứng mũi xoang tái phát liên tục, việc đầu tiên cần làm là triệt tiêu nguồn nấm mốc trong nhà. Bác sĩ Kumar nhấn mạnh việc chỉ sơn đè lên vết mốc là sai lầm phổ biến, hoàn toàn vô tác dụng nếu không xử lý triệt để nguồn gây ẩm.

Để kiểm soát nấm mốc và bảo vệ đường hô hấp, các chuyên gia khuyến cáo:

**Xử lý tận gốc nguồn ẩm:** Thường xuyên mở cửa cho không khí lưu thông, đặc biệt ở nhà bếp, phòng tắm; nhanh chóng sửa chữa đường ống rò rỉ hoặc tường thấm nước.

**Vệ sinh đúng cách:** Khi dọn dẹp mốc, nên đeo khẩu trang, găng tay và tránh ở lâu trong khu vực đang xử lý.

**Lưu ý nhóm nguy cơ cao:** Người mắc bệnh hen suyễn, dị ứng, tiểu đường hoặc đang điều trị hóa trị, dùng thuốc ức chế miễn dịch rất dễ gặp biến chứng nặng khi tiếp xúc với bào tử nấm. Nhóm này nên tránh xa khu vực ẩm mốc hoặc nhờ các đơn vị chuyên nghiệp xử lý. ■



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Ba thói quen nên duy trì mỗi ngày sau tuổi 40

Sau tuổi 40, muốn duy trì sức khỏe và lão hóa khỏe mạnh bạn không nhất thiết phải bắt đầu bằng những sản phẩm đắt tiền. Bác sĩ Mitchell Ghen gợi ý 3 thói quen đơn giản nên duy trì mỗi ngày.

Ngành công nghiệp chăm sóc sức khỏe và tuổi thọ thường khiến việc lão hóa khỏe mạnh trông giống như một dự án xa xỉ, đòi hỏi các thiết bị trị liệu bằng ánh sáng đỏ, máy tạo hydro và cả tủ đông các loại thực phẩm bổ sung.

Tuy nhiên, bác sĩ Mitchell Ghen, chuyên gia y học tích hợp tại Mỹ, cho rằng những cách hiệu quả nhất lại đơn giản hơn nhiều. Theo ông, mọi người nên xây dựng thói quen hàng ngày xoay quanh ba yếu tố cơ bản: tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên, chủ động điều chỉnh trạng thái tinh thần và duy trì các hoạt động thể chất bền vững. Đây là những thói quen đã được khoa học chứng minh là mang lại hiệu quả cao nhất.

#### Thói quen đầu tiên: Bắt đầu bằng việc ra ngoài trời

BS Ghen khuyên mọi người nên ra ngoài trời vào đầu ngày, lý tưởng nhất là vào khoảng thời gian mặt trời mọc. Theo ông, ánh sáng tự nhiên giúp duy trì nhịp sinh học, đồng thời việc bước ra ngoài trời cũng tạo cảm giác thư thái khi bắt đầu ngày mới.

Các nghiên cứu đã chứng minh mối liên hệ giữa việc tiếp xúc với ánh sáng và đồng hồ sinh học của cơ thể. Một đánh giá hệ thống cho thấy việc tiếp xúc với ánh sáng sai thời điểm có thể làm rối loạn nhịp sinh học, trong khi tiếp xúc đúng thời điểm lại hỗ trợ giấc ngủ và sự tỉnh táo.

BS Ghen gợi ý kết hợp thời gian hoạt động ngoài trời này với 5 đến 10 phút thiền định, cầu nguyện, hít thở chánh niệm hoặc suy ngẫm trong tĩnh lặng. Ông cho rằng việc bắt đầu ngày mới với mục đích rõ ràng có thể giúp giảm bớt những suy nghĩ hỗn loạn và nhắc mỗi người về lý do họ muốn chăm sóc sức khỏe. Mục tiêu không phải là đạt được sự tĩnh lặng tuyệt đối, mà là chủ động bắt đầu ngày mới thay vì ngay lập tức bị cuốn vào điện thoại.

#### Thói quen thứ 2: Giảm căng thẳng

Theo Harvard Health, bản thân stress không phải là vấn đề, bởi phản ứng stress cấp tính của cơ thể, giúp tăng khả năng tập trung và cung cấp năng lượng, có thể bảo vệ chúng ta trước những mối đe dọa thực sự.

“Vấn đề xảy ra khi phản ứng này không bao giờ tắt”, TS David Barzilai nói.

Stress mạn tính khiến cơ thể luôn ở trạng thái cảnh giác ở mức độ thấp. Nếu kéo dài nhiều năm, tình trạng này có thể gây ảnh hưởng đến hệ tim mạch và miễn dịch, làm rối loạn giấc ngủ, quá trình chuyển hóa và dường như thúc đẩy một số quá trình lão hóa.

Các hoạt động thể chất, ngủ đủ, tiếp xúc với

ánh sáng ban ngày và dành thời gian bên những người mình tin tưởng cũng là những cách hiệu quả để điều hòa stress.

#### Thói quen thứ 3: Hãy kiên trì

Theo Men's Journal, ưu tiên thứ ba của BS Ghen là dành ít nhất 20 phút vận động mỗi ngày, 5 ngày một tuần. Ông khuyến nghị nên luân phiên các hình thức tập luyện như tập kháng lực, tập ngắt quãng cường độ cao (HIIT), đi bộ và các bài tập duy trì nhịp độ ổn định. Quan trọng nhất là lựa chọn hình thức vận động phù hợp, đủ thú vị để có thể duy trì lâu dài.

"Sự kiên trì luôn quan trọng hơn cường độ tập luyện", BS Ghen khẳng định.

Việc dành 20 phút vận động, 5 ngày mỗi tuần là điểm khởi đầu lý tưởng để hướng tới khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): 150-300 phút hoạt động aerobic cường độ vừa phải mỗi tuần, kết hợp với các bài tập tăng cường cơ bắp ít nhất 2 ngày trong tuần.

Theo BS Ghen, một buổi tập cường độ cao vào cuối tuần không thể bù đắp hoàn toàn cho cả tuần ít vận động. Tập luyện quá mức cũng có thể khiến cơ thể mệt mỏi và làm tăng nguy cơ chấn thương.

BS Ghen khuyên mọi người thận trọng với các thiết bị và thực phẩm bổ sung đắt tiền. Theo ông, các thiết bị phát ánh sáng đỏ, sản phẩm chứa hydro hay các dạng magie khác nhau không phải là giải pháp có thể thay thế lẫn nhau. Hiệu quả của chúng còn phụ thuộc vào liều lượng, cách sử dụng và cơ địa mỗi người.

Chế độ ăn uống vẫn là nền tảng cốt lõi. Ông khuyến nghị chế độ ăn uống kiểu Địa Trung Hải giàu thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Một nghiên cứu tổng hợp quy mô lớn cũng cho thấy chế độ ăn này có liên quan đến nguy cơ tử vong thấp hơn. ■

### 5 thói quen tưởng vô hại âm thầm đẩy huyết áp tăng cao

Căng thẳng kéo dài, lạm dụng caffeine, thiếu ngủ, tự ý dùng thuốc thông mũi và ngồi lâu một chỗ là những nguyên nhân âm thầm đẩy huyết áp lên cao.

Theo bác sĩ Amir Khan (chuyên gia y tế quen thuộc trên các kênh truyền hình ITV của Anh), huyết áp là chỉ số sống còn đối với sức khỏe tim mạch. Tăng huyết áp diễn biến thầm lặng, là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến đột quỵ và nhồi máu cơ tim, nhưng phần lớn người mắc không nhận biết được tình trạng của mình. Nhiều thói quen sinh hoạt thường nhật tưởng chừng vô hại lại chính là thủ phạm khiến huyết áp mất kiểm soát.

#### Căng thẳng triền miên

Khi gặp áp lực, cơ thể kích hoạt trạng thái "chiến đấu hoặc bỏ chạy", kích thích giải phóng hormone adrenaline và cortisol. Các chất này làm tim đập nhanh hơn, đồng thời khiến hệ thống mạch máu co thắt. Nếu tình trạng căng thẳng chỉ diễn ra trong vài phút, cơ thể có thể tự cân bằng. Tuy nhiên, khi stress kéo dài liên tục, huyết áp sẽ bị giữ ở mức

cao, tăng áp lực lên thành mạch.

#### Tiêu thụ quá nhiều caffeine

Một tách cà phê hay lon nước tăng lực có thể giúp tinh thần tỉnh táo tức thì, nhưng lượng caffeine nạp vào lại cản trở hoạt động của chất giúp thư giãn thành mạch, khiến mạch máu bị thắt chặt. Đối với những người nhạy cảm với caffeine, chỉ cần một ly cà phê đậm đặc cũng đủ khiến chỉ số huyết áp tăng vọt tạm thời.

#### Thiếu ngủ, ngủ không sâu giấc

Giấc ngủ ban đêm là khoảng thời gian để cơ thể tự phục hồi và tái tạo năng lượng. Khi giấc ngủ bị gián đoạn hoặc không đủ thời gian, huyết áp không thể hạ xuống mức tự nhiên vào ban đêm như chu trình sinh học vốn có, trong khi nồng độ hormone gây stress lại duy trì ở mức cao suốt cả ngày. Về lâu dài, thói quen này sẽ dẫn đến tăng huyết áp mạn tính.

#### Tự ý dùng một số loại thuốc không kê đơn

Nhiều người có thói quen sử dụng thuốc thông mũi không kê đơn để giải quyết nhanh triệu chứng nghẹt mũi. Tuy nhiên, cơ chế của nhóm thuốc này là làm co mạch máu ở niêm mạc mũi để giảm sung huyết, đồng thời cũng khiến các mạch máu khác trên toàn cơ thể bị co lại. Bác sĩ Khan khuyến cáo người có tiền sử huyết áp cao cần luôn đọc kỹ hướng dẫn trước khi dùng, đồng thời lưu ý các loại thuốc này cũng không có nhiều bằng chứng rõ ràng về hiệu quả lâu dài.

#### Ngồi bất động nhiều giờ liền

Thói quen ngồi làm việc hoặc nằm xem màn hình suốt nhiều tiếng mà không vận động làm chậm lưu lượng tuần hoàn, khiến thành mạch xơ cứng dần theo thời gian. Để cải thiện, chỉ cần dành những khoảng nghỉ ngắn trong ngày để đứng dậy đi bộ nhanh hoặc tập các động tác giãn cơ nhẹ nhàng nhằm duy trì độ đàn hồi của lòng mạch và kiểm soát huyết áp tốt hơn.

Theo Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS), tăng huyết áp là bệnh lý phổ biến, đặc biệt ở người cao tuổi. Do thường không biểu hiện triệu chứng rõ ràng, bệnh được ví như "kẻ giết người thầm lặng". Nếu không được kiểm soát kịp thời, tăng huyết áp có thể dẫn đến hàng loạt biến chứng nguy hiểm như bệnh tim mạch, suy tim, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, bệnh thận mạn hay sa sút trí tuệ do nguyên nhân mạch máu.

Một số trường hợp huyết áp tăng cao có thể xuất hiện các dấu hiệu thoáng qua như đau đầu, mờ mắt hoặc đau tức ngực. Tuy nhiên, cách duy nhất để phát hiện bệnh chính xác là đo huyết áp định kỳ tại các cơ sở y tế hoặc tự theo dõi bằng máy đo tại nhà.

Để đưa huyết áp về mức an toàn, chuyên gia khuyến nghị duy trì chế độ dinh dưỡng cân bằng, tập thể dục tối thiểu 150 phút mỗi tuần và giảm cân nếu có tình trạng thừa cân. Bên cạnh đó, cần chủ động cắt giảm lượng muối trong khẩu phần ăn, hạn chế rượu bia, tránh xa khói thuốc lá và tiết chế caffeine hàng ngày. ■



**NEW** **Cần Thợ Máy Lạnh**  
NEW! NEW! NEW!

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

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

**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 Liem: **281-857-7281**  
Nhân: **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 Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chất Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

**Áp dụng / Apply by:**

Gọi / Call: **832-308-0166**

[www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://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. Hờn 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

**Thương Mại**  
The Viet Nam Post

**Thương Mại**  
RAO VẬT HẰNG NGÀY

**Thương Mại**  
RAO VẬT CUỐI TUẦN

\* Quảng cáo **Rao Vật 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 Vật Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoán **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; \* Rao Vật 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 vật của Quý vị **đã có kết quả**.

\* Rao Vật 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** **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 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** **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** **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** **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**  
08-2026

**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**

**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

**NEW** **Now Hiring - Tuyển Nhân Viên**  
SOUTHWEST HOUSTON AREA

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals.

Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: **713-367-4357**



## 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

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)

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 & Dairy 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**

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**

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**

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**

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 Tuyệt:  
**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 & Dairy Ashford, #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

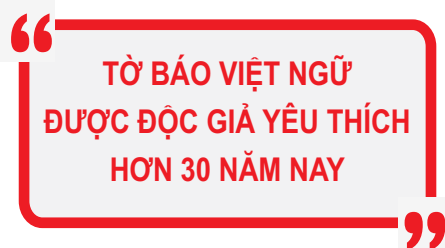
Nhận giữ trẻ có liceennse. Xin vui lòng liên lạc:  
**Đào: 713-408-2639**  
**Quý: 713-392-4280**

SCAN QR CODE



OR VISIT US AT  
[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

The Vietnam Post



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





## VIET HOA INTERNATIONAL FOODS

## WEEKLY SPECIALS

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



**\$1 = 100** Points.

viethoa.com 832.448.8828 @VietHoaHouston

8300 W. Sam Houston Pkwy South Houston TX 77072

Có Hiệu Lực:

**FRIDAY - THURSDAY**  
**09.25 - 10.01**



**HK HUA XIANG YUAN**  
**CHINESE MOON CAKES**

WHITE LOTUS SEED PASTE 2 YOLKS  
白蓮蓉2蛋黃月餅

BÁNH TRUNG THU HẠT SEN 2 TRỨNG

**Price: \$15.99/BOX**

### TẠP HÓA / BÁCH HÓA

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>"Binggrae" Banana Milk Drink</b><br><b>Sữa Chuối</b><br><b>\$10.99</b> Ea   | <br><b>"Napoly" Cappuccino Coffee</b><br><b>Cà Phê Cappuchino</b><br><b>\$8.99</b> Ea | <br><b>"Leslie" Clover Corn Snack - BBQ</b><br><b>Bánh Bắp - BBQ</b><br><b>\$2.99</b> Ea |
| <br><b>"Wang" Hot Chicken Udon</b><br><b>Mì Udon Hàn Quốc</b><br><b>2 for \$4</b> | <br><b>"Surasang" Spicy Seaweed</b><br><b>Rong Biển Cay</b><br><b>2 for \$2</b>      | <br><b>"If" Coconut Water</b><br><b>Nước Dừa</b><br><b>\$26.99</b> Ea                   |

### RAU CỦ QUẢ

### THỊT

### HẢI SẢN / ĐỒ BIỂN

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Fresh Long Bok Choy</b><br><b>Cải Trắng</b><br><b>\$1.89</b> lb | <br><b>Fresh Napa Cabbage</b><br><b>Cải Lầm Kim Chi</b><br><b>89¢</b> lb | <br><b>Pork Ham Whole</b><br><b>Thịt Mông Heo</b><br><b>\$2.99</b> lb | <br><b>Beef Honeycomb Tripe</b><br><b>Bao Tử Bò</b><br><b>\$8.59</b> lb | <br><b>Fresh Skate Fish</b><br><b>Cá Đuối</b><br><b>\$2.99</b> lb         | <br><b>Live Blue Crab</b><br><b>Cua Xanh Sống</b><br><b>\$3.99</b> lb            |
| <br><b>Fresh Carrot</b><br><b>Cà Rốt</b><br><b>79¢</b> lb              | <br><b>Fresh Yellow Onion</b><br><b>Củ Hành Vàng</b><br><b>79¢</b> lb    | <br><b>Fresh Chicken Feet</b><br><b>Chân Gà</b><br><b>\$3.49</b> lb   | <br><b>Fresh Pork Soup Bone</b><br><b>Xương Heo</b><br><b>\$1.99</b> lb | <br><b>Live Oyster (Whole Bag)</b><br><b>Hàu Sống</b><br><b>\$1.79</b> lb | <br><b>Fresh Beline Red Snapper</b><br><b>Cá Hồng Beline</b><br><b>\$8.99</b> lb |

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

**BOOM SALE!**

**\$699.99**  
BOX + FREE GIFT

**FREE!**

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

**BOOM SALE!**

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

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

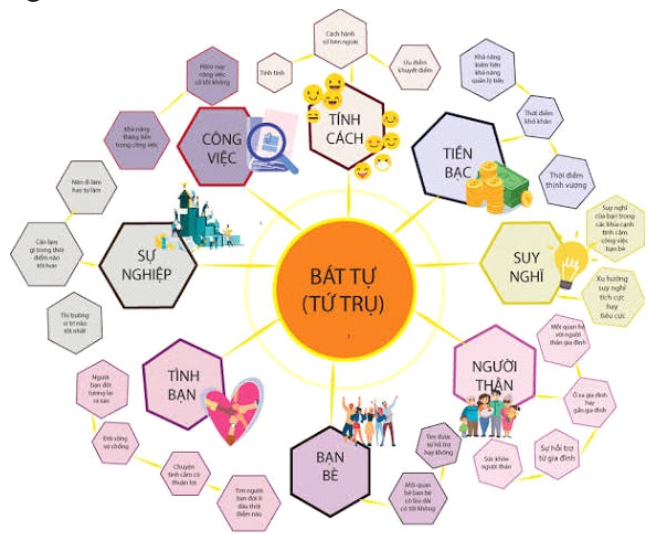


## SƯU TÂM & TÌM HIỂU



### Vì sao chỉ 8 chữ trong ngày giờ sinh lại được dùng để luận tính cách, tài vận và những bước ngoặt của cuộc đời?

Nhiều người cho rằng chỉ cần biết ngày giờ sinh là có thể luận được tính cách, sự nghiệp, hôn nhân hay thời điểm dễ gặp vận may. Vậy Bát tự thực chất là gì và vì sao chỉ với 8 chữ lại có thể trở thành nền tảng của cả một hệ thống dự đoán đã tồn tại hàng nghìn năm?



Những năm gần đây, Bát tự trở thành chủ đề được nhiều người trẻ quan tâm hơn, đặc biệt là khi nhu cầu tìm hiểu bản thân, định hướng nghề nghiệp hay lựa chọn thời điểm phù hợp để bắt đầu một công việc mới ngày càng phổ biến. Tuy nhiên, không ít người vẫn nhầm lẫn Bát tự với xem tuổi, xem tử vi hay đơn giản là đoán vận mệnh. Trên thực tế, đây là một hệ thống mệnh lý có cách lập và cách luận giải khá chặt chẽ, dựa trên quy luật vận hành của thiên can, địa chi và ngũ hành.

#### Bát tự là gì?

"Bát tự" có nghĩa là "tám chữ". Tám chữ này được lập từ năm, tháng, ngày và giờ sinh của một người theo lịch tiết khí trong mệnh lý phương Đông.

Mỗi mốc thời gian gồm hai phần là Thiên Can và Địa Chi, vì vậy bốn trụ thời gian sẽ tạo thành tám ký tự.

Ví dụ:

Trụ năm: Thiên Can + Địa Chi  
Trụ tháng: Thiên Can + Địa Chi  
Trụ ngày: Thiên Can + Địa Chi  
Trụ giờ: Thiên Can + Địa Chi

Bốn cặp này còn được gọi là Tứ trụ, nên Bát tự cũng thường được gọi là Tứ trụ Bát tự.

Điểm quan trọng là Bát tự không chỉ ghi nhận thời điểm một người chào đời mà xem đó là "dấu ấn năng lượng" của thời điểm ấy. Theo quan niệm mệnh lý, mỗi thời khắc đều mang sự kết hợp khác nhau của ngũ hành Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ và chính sự kết hợp đó tạo nên đặc điểm riêng của mỗi lá số.

#### Vì sao chỉ 8 chữ lại có thể luận nhiều

điều?

Đây có lẽ là câu hỏi được nhiều người đặt ra nhất. Thực tế, người nghiên cứu Bát tự không luận giải từ "8 chữ" theo nghĩa thông thường mà phân tích mối quan hệ giữa các yếu tố bên trong lá số.

Ví dụ, họ xem hành nào quá mạnh, hành nào quá yếu, yếu tố nào hỗ trợ lẫn nhau, yếu tố nào xung khắc, từ đó đánh giá sự cân bằng của toàn bộ cấu trúc. Có thể hình dung lá số Bát tự giống như một hệ sinh thái. Nếu một yếu tố phát triển quá mạnh, nó sẽ làm mất cân bằng những yếu tố còn lại. Ngược lại, nếu mọi thứ hài hòa, người đó thường có cuộc sống ổn định hơn.

Vì vậy, khi luận Bát tự, người ta không chỉ nhìn vào từng can hay từng chi riêng lẻ mà xem toàn bộ lá số như một chỉnh thể.

#### Bát tự có thể nói lên điều gì?

Một lá số Bát tự thường được dùng để phân tích khá nhiều khía cạnh trong cuộc sống.

Đầu tiên là tính cách. Có người quyết đoán, thích cạnh tranh, có người thiên về sáng tạo, có người lại phù hợp với công việc nghiên cứu hoặc quản lý. Theo Bát tự, những đặc điểm này chịu ảnh hưởng từ sự phân bố ngũ hành và mối quan hệ giữa các trụ.

Tiếp theo là định hướng nghề nghiệp. Một số người hợp môi trường năng động, một số khác phát huy tốt trong lĩnh vực giáo dục, tài chính, nghệ thuật hay kỹ thuật. Bát tự không chỉ ra một nghề cụ thể, nhưng có thể gợi ý nhóm ngành phù hợp với cấu trúc lá số.

Ngoài ra, Bát tự còn được dùng để xem vận trình theo từng giai đoạn, thường gọi là đại vận và lưu niên. Đây là lý do có người thành công rất sớm, trong khi người khác phải đến tuổi 40 hoặc 50 mới thật sự ổn định. Nhiều người cũng tham khảo Bát tự khi xem chuyện hôn nhân, hợp tác làm ăn hoặc lựa chọn thời điểm khởi nghiệp. Tuy nhiên, đây chỉ là một phần trong quá trình tham khảo chứ không phải yếu tố quyết định mọi kết quả.

#### Vì sao hai người cùng tuổi vẫn có số mệnh khác nhau?

Đây là điều khiến nhiều người bất ngờ.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta thường nói "hai người cùng tuổi". Nhưng với Bát tự, chỉ cùng năm sinh là chưa đủ. Một người sinh buổi sáng và một người sinh buổi tối trong cùng ngày đã có trụ giờ khác nhau. Người sinh đầu tháng và cuối tháng cũng có thể khác trụ tháng.

Chỉ cần thay đổi một trụ, toàn bộ cấu trúc lá số có thể thay đổi theo.

Đó là lý do hai người cùng sinh năm 1995 vẫn có thể có tính cách, nghề nghiệp và con đường phát triển hoàn toàn khác nhau. Thậm chí, những cặp song sinh nếu sinh cách nhau đủ để bước sang giờ khác cũng có thể xuất hiện sự khác biệt trong lá số.

#### Bát tự có phải là "định sẵn số phận"?

Đây là một trong những hiểu lầm phổ biến nhất.

Nhiều người nghĩ rằng nếu Bát tự nói mình khó khăn thì cả đời sẽ khó khăn. Thực tế, các nhà

nghiên cứu mệnh lý hiện đại thường có cách nhìn khác. Họ cho rằng Bát tự giống như một bản đồ, chứ không phải một bản án.

Bản đồ cho biết bạn đang đi trên địa hình bằng phẳng hay nhiều dốc, đoạn nào dễ gặp trở ngại, đoạn nào thuận lợi hơn. Nhưng việc bạn đi nhanh hay chậm, dừng lại hay tiếp tục vẫn phụ thuộc vào chính bạn. Một lá số có thể cho thấy người đó cần nhiều thời gian hơn để thành công, nhưng không có nghĩa họ không thể thành công. Ngược lại, một người có vận tốt nhưng thiếu nỗ lực vẫn có thể bỏ lỡ rất nhiều cơ hội.

#### Vì sao Bát tự ngày càng được người trẻ quan tâm?

Nếu trước đây, nhiều người tìm đến Bát tự chỉ để xem vận hạn hay chuyện cưới hỏi thì hiện nay, xu hướng đã thay đổi khá nhiều.

Người trẻ thường quan tâm đến Bát tự như một công cụ để hiểu bản thân hơn. Họ muốn biết mình phù hợp với môi trường nào, cách làm việc ra sao, điểm mạnh và điểm yếu là gì hoặc vì sao mình thường lặp lại một số vấn đề trong cuộc sống.

Dĩ nhiên, Bát tự không thể thay thế kiến thức khoa học về tâm lý hay hướng nghiệp. Nhưng với nhiều người, đây là một góc nhìn thú vị giúp họ có thêm chất liệu để quan sát bản thân. Điều quan trọng nhất khi tiếp cận Bát tự là giữ một tinh thần cởi mở. Thay vì xem đó là lời phán quyết cho tương lai, hãy coi đây như một hệ thống tư duy của phương Đông giúp chúng ta hiểu hơn về quy luật cân bằng, về điểm mạnh, điểm yếu và những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời.

Có lẽ cũng vì thế mà sau hàng nghìn năm, Bát tự vẫn luôn được nhiều người tìm hiểu. Không phải vì nó hứa hẹn thay đổi số phận, mà bởi nó khiến con người đặt ra một câu hỏi rất đáng suy ngẫm: Muốn đi đúng hướng, trước hết cần hiểu rõ chính mình. ■

## Vui Cười

#### \* Treo máy

Trong giờ thi tin học tại một trường trung học phổ thông, thầy giám thị bắt gặp một học sinh đang giờ tài liệu.

- Em đang làm gì thế?

Bị bắt quả tang, cậu học sinh lắp bắp:

- Dạ... thưa thầy, em đang... truy cập thông tin ạ!

Tịch thu tập tài liệu, thầy giám thị vừa lập biên bản vừa nói:

- Thế thì tiếc thật! Tội nghiệp cho em, mạng bị nghẽn mạch rồi và máy của em đã bị treo!!!

#### \* Mượn nhâm phao

Trên bãi biển, chàng trai tiến lại gần một cô gái, hỏi:

- Xin lỗi, cô làm ơn cho tôi mượn cái phao nằm của cô một lát được không?

- Anh nói gì vậy? Đây là chồng tôi mà!!!





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Năm 1774, một thí nghiệm dưới ánh Mặt Trời đã thay đổi hóa học mãi mãi

Có một nghịch lý thú vị trong lịch sử khoa học, người cô lập được oxy lại không hề biết mình vừa tìm thấy một nguyên tố đặc biệt.

Ngày 1/8/1774, nhà hóa học người Anh Joseph Priestley thực hiện một thí nghiệm tưởng như rất đơn giản. Ông dùng một thấu kính lớn hội tụ ánh sáng Mặt Trời vào thủy ngân oxit màu đỏ được đặt trong một bình thủy tinh úp trên thủy ngân. Khi chất này bị nung nóng, một loại khí mới được giải phóng. Priestley nhận thấy ngọn nến cháy mạnh hơn trong loại khí ấy, còn một con chuột có thể sống lâu hơn đáng kể so với trong lượng không khí thông thường.

Ông gọi thứ khí này là “dephlogisticated air” – không khí đã khử phlogiston, bởi Priestley vẫn tin vào thuyết phlogiston, một lý thuyết hóa học phổ biến thời đó. Theo quan niệm này, quá trình cháy liên quan đến một chất gọi là phlogiston được giải phóng ra khỏi vật cháy. Vì loại khí mới giúp vật cháy rất mạnh, Priestley cho rằng nó gần như không còn phlogiston và vì thế có khả năng tiếp nhận thêm chất này.

Đây chính là nghịch lý lớn trong sự nghiệp của ông: Priestley đã nhìn thấy oxy nhưng chưa hiểu bản chất của nó. Người giúp giải thích ý nghĩa của phát hiện này là nhà hóa học Pháp Antoine Lavoisier. Cuối năm 1774, Priestley gặp Lavoisier tại Paris và mô tả thí nghiệm của mình. Lavoisier tiến hành những nghiên cứu tiếp theo và dần nhận ra rằng loại khí này là một thành phần quan trọng của không khí, đồng thời đóng vai trò then chốt trong quá trình cháy và hô hấp. Ông đặt tên cho nguyên tố này là oxygen.

Câu chuyện còn thú vị hơn khi Priestley không phải người duy nhất phát hiện ra oxy. Nhà hóa học Thụy Điển Carl Wilhelm Scheele cũng đã cô lập loại khí này vào khoảng năm 1772-1773, nhưng công trình của ông được công bố muộn hơn, vào năm 1777. Vì vậy, lịch sử thường ghi nhận Priestley và Scheele là những người đầu tiên cô lập oxy, trong khi Lavoisier đóng vai trò quyết định trong việc nhận diện và giải thích bản chất hóa học của nó.

Priestley còn có một phát hiện quan trọng khác: ông nhận thấy thực vật có thể “phục hồi” không khí mà động vật đã làm suy giảm. Quan sát này trở thành một trong những bước đầu tiên dẫn tới hiểu biết hiện đại về quang hợp, quá trình thực vật sử dụng ánh sáng để tạo ra chất hữu cơ và giải phóng oxy. Điều đáng nhớ ở Priestley vì thế không chỉ là ông đã phát hiện một loại khí mà ngày nay chúng ta hít thở trong từng khoảnh khắc. Câu chuyện của ông còn cho thấy khoa học thường tiến lên theo những bước rất đặc biệt: một người có thể nhìn thấy sự thật trước khi có đủ lý thuyết để hiểu nó.

Priestley đã tìm thấy oxy. Nhưng chính những người đến sau mới giúp nhân loại hiểu rằng thứ khí vô hình ấy là một trong những nền tảng của sự sống trên Trái Đất. ■

### NASA ra công bố “chấn động” về đập Tam Hiệp

Đập Tam Hiệp của Trung Quốc vừa cung cấp điện từ thủy năng, vừa góp phần kiểm soát lũ. Tuy nhiên, công trình khổng lồ này còn có một tác động ít được biết đến, đó là có thể làm thay đổi tốc độ quay của Trái Đất. Theo báo cáo của NASA, lượng nước khổng lồ của con đập có thể làm thay đổi sự phân bố khối lượng của Trái Đất, từ đó ảnh hưởng đến chuyển động quay của hành tinh. Mức thay đổi là cực kỳ nhỏ nhưng cho thấy các công trình quy mô lớn của con người có thể tác động đến những hệ thống tự nhiên ở cấp độ toàn cầu.

Nằm trên sông Dương Tử ở tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc, đập Tam Hiệp được xem là nhà máy thủy điện lớn nhất thế giới đang vận hành. Công trình mất gần 18 năm xây dựng và hoàn thành vào năm 2012. Đập dài 2.335m, cao 185m và có khả năng chứa khoảng 40 nghìn tỷ lít nước.

Mục tiêu chính của đập là sản xuất điện và kiểm soát lũ. Nhưng khi lượng nước khổng lồ được tích lại ở đập, nó làm thay đổi cách khối lượng được phân bố trên Trái Đất. Về mặt vật lý, sự thay đổi này có thể tác động đến momen quán tính của Trái Đất. Khi sự phân bố khối lượng thay đổi, tốc độ quay của hành tinh cũng có thể thay đổi theo.

Báo cáo gây chú ý sau khi NASA công bố nghiên cứu về tác động của trận động đất và sóng thần tại Ấn Độ Dương. Trận động đất khổng lồ đã làm thay đổi sự phân bố khối lượng bên trong Trái Đất, khiến momen quán tính thay đổi và rút ngắn độ dài một ngày khoảng 2,68 microgiây. Theo Tiến sĩ Benjamin Fong Chao thuộc Trung tâm Chuyến bay Vũ trụ Goddard của NASA, việc con người tích trữ một lượng nước cực lớn tại các hồ chứa cũng tạo ra hiệu ứng tương tự.

Về mặt lý thuyết, lượng nước được giữ tại đập Tam Hiệp có thể làm dịch chuyển các cực của Trái Đất khoảng 2 cm và kéo dài một ngày thêm khoảng 0,06 microgiây. Để hình dung, một microgiây chỉ bằng một phần triệu giây. Vì vậy, tác động của đập Tam Hiệp đối với vòng quay Trái Đất hoàn toàn không gây ảnh hưởng đáng kể đến đời sống hàng ngày.

Các công trình thủy điện lớn không phải yếu tố duy nhất do con người tạo ra có thể ảnh hưởng đến tốc độ quay của hành tinh. Biến đổi khí hậu cũng có tác động tương tự. Khi các chỏm băng ở hai cực tan chảy, nước được phân bố lại trên Trái Đất, từ đó có thể làm thay đổi momen quán tính và tốc độ quay của hành tinh.

Trong khi đó, các lực tự nhiên như lực hấp dẫn của Mặt Trăng đã khiến tốc độ quay của Trái Đất chậm lại trong hàng nghìn năm. Trung Quốc cũng không phải quốc gia duy nhất xây dựng các

đập thủy điện quy mô lớn. Mỹ, Brazil và Ấn Độ đều sở hữu hoặc phát triển những công trình khổng lồ có khả năng làm thay đổi sự phân bố khối lượng của Trái Đất theo cách tương tự. ■

### 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 lụy.

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 nữa. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU



### Thần đồng có IQ cao hơn Albert Einstein: Thiên tài Toán học, quá khứ từng bị cho thôi học vì quá thông minh

**Đ**ào Triết Hiên sinh ngày 17/7/1975 tại thành phố Adelaide, Úc. Ông là người Trung Quốc, mang quốc tịch Úc - Mỹ. Ông được mệnh danh là thiên tài Toán học và từng nhận vô số giải thưởng quốc tế với những công trình nghiên cứu của mình.



*Gia đình nhỏ hạnh phúc của thiên tài Đào Triết Hiên*

Đặc biệt, Đào Triết Hiên có IQ cao ngất ngưỡng, nằm trong khoảng 220 - 230. Thậm chí chỉ số này còn cao hơn các nhà khoa học lớn như Stephen Hawking (160) hay Albert Einstein (khoảng 160 - 190)...

**Thần đồng Toán học được cả thế giới chú ý, quá khứ từng bị cho nghỉ học vì... quá thông minh**

Có thể nói, Đào Triết Hiên sinh ra với trí thông minh chỉ có ở những đứa trẻ thiên tài. Dẫu vậy, nếu theo dõi quá trình trưởng thành và phát triển của ông thì nhận thấy, nền tảng giáo dục từ gia đình cũng đóng góp rất lớn vào sự thành công của người đàn ông này.

Đào Triết Hiên sinh ra trong gia đình gia giáo. Bố ông tốt nghiệp bác sĩ y khoa tại Đại học Hong Kong, trong khi mẹ ông hoàn thành chương trình cử nhân chuyên ngành Toán - Lý tại Đại học Hong Kong với thành tích học xuất sắc. Cả hai này sinh tình cảm khi vẫn đang học đại học, sau đó cả gia đình chuyển sang Úc sinh sống vào năm 1972.

Mới lên 2 tuổi, Đào Triết Hiên đã bộc lộ năng khiếu Toán học phi thường khi bố mẹ ông phát hiện con trai đang dạy một đứa trẻ 5 tuổi đọc chữ và viết các con số. Khi được bố mẹ hỏi học những điều này từ đâu, Đào Triết Hiên cho biết cậu học được kiến thức chỉ thông qua việc coi chương trình Sesame Street trên TV.

Ngay khi lên 3 tuổi, bố mẹ đã gửi Đào Triết Hiên theo học tại một trường Tiểu học tư thục. Thế nhưng, do độ tuổi còn quá nhỏ và không thể hoà nhập cùng các bạn học lớn hơn mình vài tuổi, Đào

Triết Hiên đã được gửi trở lại nhà trẻ. Bên cạnh đó, lý do mà phía nhà trường Tiểu học đưa ra là cậu học sinh quá thông minh. Toàn bộ giáo viên đều từ chối giảng dạy Đào Triết Hiên vì họ không đủ trình độ và khả năng để dạy thần đồng này.

Năm 4 tuổi, Đào Triết Hiên bị cho thôi học ở trường cấp 1 vì giáo viên không đủ năng lực giảng dạy cậu.

Sau đó, chỉ trong vòng 1 năm rưỡi, Đào Triết Hiên đã tự mình hoàn thành tất cả chương trình Tiểu học chỉ nhờ sự kèm cặp của bố mẹ. Bố mẹ ông sau đó cũng gửi con trai đến Hiệp hội trẻ em tài năng của Úc để học.

Dưới sự giảng dạy chuyên tâm của bố mẹ và định hướng rõ ràng từ các chuyên gia giáo dục, trí tuệ Đào Triết Hiên ngày càng phát triển vượt bậc. Ông nhanh chóng bỏ xa những người bạn đồng trang lứa, đặc biệt thể hiện trí thông minh vượt trội ở môn Toán học.

Được biết, phương pháp giáo dục được thiết lập riêng cho Đào Triết Hiên ưu tiên sự linh hoạt và tự do phát triển. Do đó ngay từ nhỏ, ông có thể nuôi dưỡng tình yêu với công việc nghiên cứu mà không bị áp lực như nhiều đứa trẻ thần đồng khác.

Năm 5 tuổi, Đào Triết Hiên quay trở lại học Tiểu học và bắt đầu học chương trình Toán của bậc Trung học cơ sở. Lên 7 tuổi, ông xuất bản cuốn sách đầu tiên về Toán học. Năm 8 tuổi, ông đã học xong chương trình cấp 2, đồng thời đạt 760/800 điểm trong kỳ thi SAT. Trước đó, chỉ có 2 thí sinh từng đạt số điểm trên 700 trong kỳ thi SAT nhưng đều là học sinh Trung học. Điều này chứng tỏ trí thông minh vượt trội của Đào Triết Hiên.

Năm 9 tuổi, Đào Triết Hiên theo học chương trình Toán ở Đại học và các môn học liên quan đến lập trình cho máy điện toán. Năm 10, 11 và 12 tuổi, Đào Triết Hiên trở thành thí sinh trẻ nhất tham dự kỳ thi Toán quốc tế dành cho học sinh trung học với thành tích lần lượt là huy chương đồng, bạc và vàng cho 3 năm liên tiếp.

Những năm sau đó, Đào Triết Hiên ngày càng đạt được nhiều thành tích khiến bao người nể phục. Năm 14 tuổi, ông chính thức trở thành tân sinh viên của trường Đại học Flinders (Úc). Hai năm sau ông tốt nghiệp chương trình cử nhân, sau đó hoàn thành chương trình thạc sĩ ở tuổi 17.

Năm 21 tuổi, ông Đào nhận nhận bằng Tiến sĩ của Đại học Princeton, đồng thời được nhận làm giảng viên chính thức của trường Đại học California (Mỹ). Khi mới tròn 24 tuổi, Đào Triết Hiên trở thành Giáo sư trẻ tuổi nhất trong lịch sử của trường Đại học California.

Tính đến hiện nay, Đào Triết Hiên đã nắm giữ vô số kỷ lục như: Người có chỉ số IQ cao nhất; Nhà Toán học còn sống đoạt nhiều giải thưởng, danh dự, huy chương quốc gia và quốc tế nhất cho đến nay.

Năm 29 tuổi, ông đạt giải thưởng MacArthur Fellowship. Được biết, mỗi năm giải thưởng danh giá này chỉ trao tặng 20-40 cá nhân là công dân Hoa Kỳ hoặc cư dân đang thường trú, có

thành tích xuất sắc ở nhiều lĩnh vực.

Cũng trong năm đó, ông đạt giải Nobel Toán học. Chỉ sau đó 2 năm, ông nhận huy chương Fields, một trong những danh hiệu cao quý nhất trong ngành Toán học. Đến nay, ông đã có nhiều đóng góp cho Toán học thế giới khi có hơn 300 bài báo, 17 cuốn sách, và hàng trăm công trình nghiên cứu về Toán. Với trí tuệ vượt trước thời đại, ông được nhiều người ưu ái gọi với biệt danh "Mozart trong Toán học".

**Cuộc sống viên mãn của thần đồng: Kết hôn với 1 người bình thường, cống hiến trọn đời với đam mê Toán học**

Có thể nhận thấy, Đào Triết Hiên đã sớm bộc lộ trí tuệ thần đồng và trở nên nổi tiếng ngay khi còn nhỏ. Tuy nhiên không giống như nhiều đứa trẻ thần đồng khác, tài năng của ông Đào ngày càng phát triển. Đồng thời ông cũng không gặp bất ổn tâm lý, vốn được xem là một trong những vấn đề thường gặp của các đứa trẻ có trí thông minh vượt trội.

Điều này có thể lý giải nhờ phương pháp giáo dục tiên bộ của gia đình ông Đào Triết Hiên. Bố mẹ ông từng trả lời phỏng vấn, cho biết họ luôn đề cao sự tự do và thoải mái trong quá trình nuôi dưỡng một đứa trẻ. Mặc dù ông Đào luôn phải học tập với những đứa trẻ lớn hơn nhiều tuổi, song ông vẫn được gia đình tạo điều kiện hết mực để tham gia hoạt động thể chất, vui chơi cùng bạn bè đồng trang lứa.

Bên cạnh đó, các chuyên gia cũng cố gắng xây dựng chương trình giáo dục ông Đào Triết Hiên theo hướng phát triển toàn diện và thuận theo khả năng của đứa trẻ. Chính vì vậy, ông Đào luôn giữ được tình yêu với Toán học, yêu công việc và có khả năng giao tiếp đồng thời hoà hợp với mọi người xung quanh.

Hiện nay, ông đang định cư tại Mỹ, có cuộc sống hôn nhân viên mãn với một cậu con trai và một cô con gái. Một số người cho rằng vợ ông chỉ là một người bình thường, nhan sắc chỉ ở mức tầm trung, do đó cô không xứng đôi với một người tài năng và có vẻ ngoài cuốn hút như Đào Triết Hiên. Tuy nhiên, sau bao năm, ông Đào và vợ vẫn có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc và chứng tỏ tình cảm bền chặt của cả hai. ■

#### \* Món quà bất ngờ

Nàng hỏi chàng:

- Anh yêu! Quà sinh nhật của em đâu?

- Em nhìn ra cửa xem, có thấy chiếc Ferrari mới tinh màu đỏ kia không?

- Ô, đẹp quá!

- Anh biết là em rất thích màu đỏ nên đã mua cho em chai sơn móng tay đúng màu đỏ đây này!!!





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Thú vui sưu tầm máy tính cổ giữa thời đại AI

Giữa thời đại AI bùng nổ, nhiều người lại săn tìm và hồi sinh những chiếc máy tính hàng chục năm tuổi, biến thiết bị lỗi thời thành món đồ sưu tầm giá trị.

Josh Dersch, kỹ sư phần mềm sống tại Seattle (Mỹ), sở hữu hơn 200 máy tính và thiết bị cổ. Anh dành nhiều giờ trong gara để sửa chữa những cỗ máy đã có tuổi đời hàng chục năm.

“Tôi luôn thấy thích thú khi tìm hiểu nguồn gốc của mọi thứ”, Dersch nói. “Việc tìm lỗi và sửa chữa là một thử thách hấp dẫn. Bạn có thể hiểu toàn bộ hệ thống thiết bị từ đầu đến cuối”. Dersch là thành viên trong cộng đồng những người sưu tầm máy tính cổ, đam mê lưu giữ những thiết bị từng đặt nền móng cho cuộc cách mạng kỹ thuật số.

Trong khi Thung lũng Silicon tập trung phát triển AI, cộng đồng này tìm kiếm Atari, Commodore, IBM hay những máy tính đời đầu của Apple và Xerox. Với họ, đây không đơn thuần là thiết bị điện tử lỗi thời mà là những hiện vật ghi lại quá trình phát triển ngành máy tính hiện đại. Việc khởi động một chiếc máy cũ, nghe lại tiếng “bíp” khởi động quen thuộc hay chơi những game đồ họa đơn giản, mang lại cảm giác hoài niệm.

“Ngày càng nhiều người dành quan tâm đến lịch sử máy tính và những thứ liên quan”, Erik Klein, Chủ tịch Liên đoàn Máy tính Cổ điển, tổ chức chuyên bảo tồn và quảng bá máy tính cổ, cho biết.

Xu hướng thể hiện rõ tại Lễ hội Máy tính Cổ điển tổ chức ở Bảo tàng Lịch sử Máy tính tại Mountain View, California. Sự kiện kéo dài hai ngày thu hút hơn 3.500 người, đồng thời kỷ niệm 50 năm thành lập Apple. Steve Wozniak và Ronald Wayne, hai nhà đồng sáng lập Apple, xuất hiện tại sự kiện và chia sẻ về những ngày đầu của công ty khi còn là một startup nhỏ do Steve Jobs dẫn dắt.

Từ những cuộc gặp ban đầu của cộng đồng đam mê máy tính cổ, hơn chục sự kiện tương tự đã xuất hiện tại Bắc Mỹ, Nam Mỹ và châu Âu.

Ông Klein cho biết xu hướng cũng được thể hiện qua nhu cầu tìm mua máy tính cổ trên các chợ trực tuyến. Những mẫu máy hiếm và mang tính biểu tượng như Apple-1 - sản phẩm đầu tiên của Apple - có thể được bán với giá hàng trăm nghìn USD.

Tại lễ hội, các nhà sưu tầm trưng bày những hệ thống máy tính được họ kỳ công phục chế về trạng thái hoạt động ban đầu. Khách tham quan có thể trực tiếp trải nghiệm những cỗ máy ra đời từ rất lâu trước khi Internet, mạng xã hội và AI làm thay đổi thế giới.

Kỹ sư Josh Dersch mang tới chiếc Xerox Alto, món đồ anh tự hào nhất trong bộ sưu tập. Được phát triển tại Trung tâm Nghiên cứu Xerox Palo Alto (Xerox PARC) trong thập niên 1970, Alto được xem là “ông tổ” của máy tính hiện đại.

Trong thời kỳ máy tính chủ yếu hiển thị văn bản và vận hành bằng các câu lệnh, Alto đã sử dụng chuột cùng giao diện đồ họa gồm cửa sổ, biểu tượng và con trỏ. Những công nghệ này sau đó trở thành nền tảng quen thuộc trên máy tính cá nhân.

Dersch mất nhiều năm để phục chế chiếc Alto. Máy vẫn hoạt động với màn hình dọc công kênh, bàn phím, chuột và những ổ đĩa kích thước gần bằng chiếc bánh pizza nhưng chỉ chứa được lượng dữ liệu rất nhỏ so với thiết bị lưu trữ ngày nay.

“Thật vui khi được chia sẻ những gì mình đã làm và chứng kiến thành quả của người khác”, Dersch nói. Việc phục chế cũng cho phép người tham dự trực tiếp trải nghiệm cách máy tính hoạt động trước khi Internet, mạng xã hội và AI xuất hiện. Đây là một trong những điểm khiến các lễ hội máy tính cổ khác với triển lãm thông thường, khi nhiều thiết bị không chỉ được trưng bày mà vẫn có thể bật lên và sử dụng.

Tuy nhiên, thú chơi này cũng đòi hỏi không gian và công sức bảo quản lớn. Klein từng sở hữu khoảng 150 hệ thống máy tính cùng phụ kiện, tài liệu, bao bì, chất đầy gara và các tủ trong nhà.

Khi bộ sưu tập dần trở thành gánh nặng cho gia đình, ông quyết định bán hoặc tặng phần lớn số máy, chỉ giữ lại vài thiết bị yêu thích.

Thay vì tiếp tục tích trữ, Klein chuyển sang tổ chức các lễ hội, buổi sửa chữa và trao đổi thiết bị thông qua Liên đoàn Máy tính Cổ điển.

“Điều quan trọng là lan tỏa lịch sử này, cũng như thú vui bảo tồn, sưu tầm và trải nghiệm công nghệ cổ”, ông Klein nói.

Sellam Ismail, người tổ chức Lễ hội Máy tính Cổ điển đầu tiên năm 1997, cũng chứng kiến sự thay đổi rõ rệt của cộng đồng. Sự kiện đầu tiên của ông chỉ thu hút khoảng 150 người ở khu vực phía đông San Francisco. Gần 30 năm sau, các lễ hội tương tự đã được tổ chức tại Mỹ, Canada, Argentina, Đức và Thụy Sĩ.

“Ngày càng nhiều người tìm đến máy tính cũ và bắt đầu sưu tầm”, Ismail nói. “Năm tới là kỷ niệm 30 năm và tôi nghĩ cộng đồng này sẽ còn tiếp tục phát triển”.

### Cụ ông 93 tuổi bị Parkinson, viêm khớp gối vẫn nâng tạ 40 kg mỗi ngày

Cụ ông John Jones 93 tuổi người Anh vẫn hàng ngày chăm chỉ nâng tạ 40kg dù mắc bệnh Parkinson và viêm khớp gối, việc xem lại ảnh thời trai trẻ giúp ông có thêm động lực.

Ở tuổi 93, ông John Jones (sống tại Trung tâm Cộng đồng Bushmead, thành phố Luton, Anh) vẫn đều đặn tập nâng tạ hàng ngày cùng chuyên gia vật lý trị liệu John Molyneux. Dù mắc phải căn bệnh Parkinson nhưng ông cụ vẫn chăm chỉ tập thể dục để sống khỏe và lấy lại sự tự tin.

Parkinson là bệnh rối loạn vận động tiến

triển xấu theo thời gian, với các triệu chứng như run tay chân, vận động chậm chạp, cứng cơ, tư thế bị vẹo và thậm chí còn biến đổi giọng nói. Nguyên nhân gây bệnh hiện chưa vẫn chưa được xác định rõ, nhưng các yếu tố di chuyển và môi trường được



cho là có ảnh hưởng.

Việc vận động đều đặn giúp người cao tuổi mắc bệnh Parkinson giảm cứng cơ, cải thiện thăng bằng, tăng sức bền và hạn chế nguy cơ té ngã. Trong buổi tập gần đây, cụ John hoàn thành bài tập nâng tạ chuẩn Olympic khối lượng 40kg chỉ trong vài giây, bất chấp việc bị run tay, cứng cơ và khớp gối bị viêm nặng.

“Thành thật mà nói, ban đầu tôi không chắc bài tập này phù hợp với mình. Thế nhưng sự nhiệt huyết của mọi người có tính lan tỏa rất lớn, huấn luyện viên cũng thuyết phục và nhẹ nhàng. Dù chẳng thể trở thành lực sỹ nâng tạ của năm, nhưng các khớp xương rệu rã của tôi đang có phản hồi tốt, dù có hơi chậm. Mỗi một cải thiện nhỏ đều rất quý giá”, ông Jones chia sẻ.

Huấn luyện viên Molyneux cho biết: “Tôi tin mọi người bị bệnh Parkinson đều có thể luyện tập để cải thiện sức khỏe được. Mấu chốt là phải giúp họ tin vào chính mình”.

Trong các bài đăng trên Instagram, vị huấn luyện viên này thường quay cảnh cụ Jones nâng thanh tạ từ nhẹ đến nặng. Anh chia sẻ chi tiết hơn trong một bài đăng: “Hôm nay chúng tôi tập bài deadlift. Tôi muốn tổ chức một buổi tập để chứng minh cho mọi người trong nhóm thấy người già có thể làm được những gì. Tôi muốn cho thấy rằng khi bạn tin vào bản thân, bạn có thể tạo nên những điều kỳ diệu”. Molyneux viết.

Bắt đầu buổi tập, cụ Jones cùng tất cả các thành viên cao tuổi trong nhóm xác định sẽ phải nâng mức tạ nặng. Tất cả đều ủng hộ nhau hoàn thành buổi tập. Chính sự đoàn kết này giúp những người bệnh Parkinson thêm phần tự tin. Bên cạnh đó, huấn luyện viên cũng thường xuyên cho học viên cao tuổi xem lại ảnh thời trẻ của mình như tiếp thêm động lực để họ vượt qua các bài tập khó.

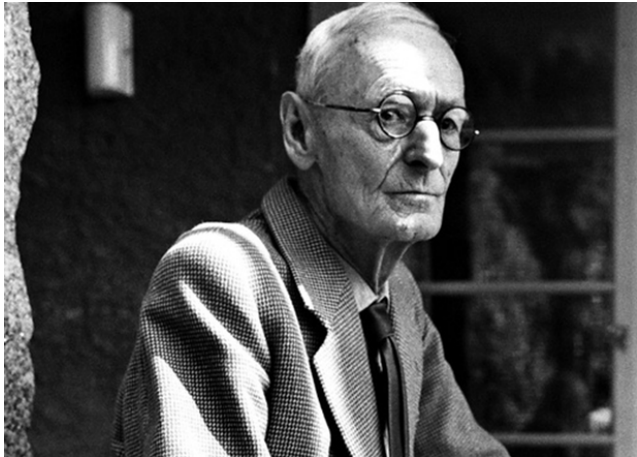
“Vào những ngày tồi tệ khi có ai đó cảm thấy xuống tinh thần, nản lòng hay cần một cú hích, tất cả những gì họ cần làm là nhìn vào bức ảnh của mình và nhớ lại họ là ai, cũng như những điều họ hoàn toàn có thể chinh phục được”, Molyneux kết luận.





### Nhà văn Hermann Hesse - dòng sông chảy mãi

**H**ermann Hesse là một trong những nhà văn hiện thực phê phán lớn của văn học Đức thế kỷ XX và cũng là một trong những nhà văn có tác phẩm được đọc nhiều nhất trên thế giới.



Ông nhận giải Nobel văn học vì những tác phẩm mang đậm truyền thống nhân đạo cổ điển, thể hiện bằng một văn phong súc tích. Nhiều tác phẩm của ông được cả bạn đọc phương Tây và phương Đông yêu thích.

#### Dấu ấn của những tác phẩm đặc sắc

Văn hào lỗi lạc người Đức Hermann Hesse sinh ngày 2/7/1877 tại Đức. Cha mẹ ông đều là những nhà truyền giáo từng làm nhiệm vụ ở Ấn Độ, còn ông ngoại là nhà nghiên cứu nổi tiếng về Ấn Độ, bởi vậy tư tưởng của Hesse chịu ảnh hưởng sâu sắc của Phật giáo.

Cảnh gia đình trí thức ngoan đạo với sự pha trộn của nhiều nền văn hoá khác nhau ảnh hưởng rất sâu đậm trong con người nhà văn Hermann Hesse. Tâm hồn ông luôn chuyển động giữa hai cực Đông - Tây để đi tìm một nhân loại thuần khiết, một nhân loại sống trong cảnh bình yên.

Hermann Hesse khởi nghiệp sáng tác bằng thơ ca năm 1898, với tập thơ “Romantische Lieder” (Các bài hát lãng mạn). Tuy nhiên, tên tuổi ông được biết đến nhiều hơn qua các tiểu thuyết “Peter Camenzind”, “Demien”, “Steppenwolf” (Sói đồng hoang), “Siddhartha” và “Das Glasperlenspiel” (Trò chơi với chuỗi hạt cườm).

Con đường sáng tác của Hesse đi từ tình cảm cô đơn và nỗi buồn lãng mạn của cuối thế kỷ XIX đến tầm nhìn xa trông rộng, có trách nhiệm đối với xã hội ở thế kỷ XX, ước mơ và tin chắc vào tương lai tốt đẹp hơn của con người.

Cuốn tiểu thuyết được chú ý đầu tiên của ông là “Peter Camenzind” (1904) có ít nhiều tính chất tự truyện: một người nguồn gốc tâm thường, có tài và có nhiều hoài bão, không thích nghi được với xã hội tư sản và đời sống thành phố, đành trở về sống ở quê nhà. Đây là một tiểu thuyết giáo dục rất hấp dẫn bạn đọc đương thời.

Tiểu thuyết “Demien” (1919) viết về tình trạng rối loạn của thanh niên tư sản. Đây là tác phẩm đã khiến rất nhiều độc giả thanh niên say

đắm. Cuốn sách từng được chuyển ngữ sang tiếng Việt với nhan đề “Tuổi trẻ băn khoăn”.

Hermann Hesse từng viết “Cái đẹp chỉ có thể sinh ra từ những giấc mơ điên rồ”. Có lẽ xuất phát từ quan điểm đó nên càng trưởng thành, văn chương của Hermann càng đầy ắp những ý tưởng sáng tạo điên rồ, vượt khỏi mọi đường biên của ý thức thông thường.

“Sói thảo nguyên” được xem là một cuốn sách đặc biệt của Hermann Hesse. Đây là tác phẩm được sinh ra trong bối cảnh nước Đức vừa trải qua Thế chiến thứ nhất, đồng thời khi ấy Hermann Hesse cũng phải hứng chịu nhiều bất hạnh cá nhân trước khi bắt đầu sáng tác.

Cuốn sách được dẫn dắt dưới dạng một tập bản thảo được viết bởi nhân vật chính - người đàn ông trung niên tên là Harry Haller. Hesse đã tạo nên một tác phẩm đầy xung đột, nhưng đồng thời phóng khoáng bởi sự pha trộn giữa tính hài hước châm biếm và chất thơ trong việc xử lý chủ đề.

“Sói thảo nguyên” phản ánh cuộc đấu tranh nội tâm của tác giả với thái độ phê phán khía cạnh tha hóa đạo đức của văn minh phương tây. Những sáng tác sau “Sói thảo nguyên” có thể coi là giai đoạn tự vấn quyết liệt cũng như phơi bày một hành trình trưởng thành đầy nghiệt ngã của bản thân con người.

Bị cuốn hút bởi sự thông thái của người Ấn Độ ngay thời thơ ấu, nên khi trưởng thành, ông du lịch tới đất nước mà ông hằng mong mỏi. Tuy nhiên ông đã không tìm được lời giải đáp cho những bí ẩn của đời sống ở đây.

Nhưng Phật giáo đã ảnh hưởng tới tư tưởng của ông, một ảnh hưởng hoàn toàn không chỉ giới hạn ở “Siddhartha”, câu chuyện đẹp đẽ về sự tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống trên trái đất của chàng tín đồ Bà la môn trẻ tuổi.

Chân lý cuối cùng anh ngộ được là yêu thương cuộc sống, yêu thương thế giới. Ở tiểu thuyết vĩ đại cuối cùng “Trò chơi với chuỗi hạt cườm”, Herman Hesse đã đặt con người vào một bối cảnh tương lai, thế kỷ 25.

Ở đó, sự phát triển của con người không gắn liền với sự phát triển của đời sống. Mọi giới hạn về đời sống vốn có bị phá vỡ. Nó tồn tại giống như một trò chơi trật tự, và nhân vật chính, Joseph Knecht, là vật chủ trong trật tự ấy.

Ngay cả các truyện ngắn mà Hesse gọi là “cổ tích” như “Huệ tím”, “Bèo tím và nụ hồng”, “Bích thảo hóa thân”... cũng được sáng tạo bằng sự tưởng tượng phong phú, đầy chất thơ, sự biến hóa đầy tính huyền thoại.

Những truyện của ông dù là “cổ tích” nhưng đều không diễn ra theo nghệ thuật truyền thống: các nhân vật của ông không đi tìm kho báu hay lên ngôi vua, trở thành ông hoàng bà chúa, mà đuổi theo một lý tưởng thoát tục, một lý tưởng hành động, nuôi ý chí lên đường đi tìm chân lý.

#### Nơi gặp gỡ và giao lưu của hai nền văn hóa Đông Tây

Có thể khẳng định: Hermann Hesse là đại diện tiêu biểu cho nền văn học nhân đạo - tư sản

Đức. Toàn bộ tác phẩm của thi hào Hermann Hesse, dù đó là thơ hay tiểu thuyết, tạp văn hay truyện ký, đều là tấm gương phản chiếu một giai đoạn lịch sử quan trọng của nước Đức và của châu Âu cuối thế kỷ XIX đến 60 năm đầu thế kỷ thứ XX.

Qua đó, người đọc cảm nhận một gương mặt nhân hậu, đầy tình yêu thương con người, một tiếng nói sắc sảo chống xã hội tư bản. So với các thế hệ văn hào Đức, ở Hermann Hesse có một nét rất riêng biệt, nếu không nói là đặc sắc: ông và tác phẩm của ông là điểm hẹn, là nơi gặp gỡ và giao lưu của hai nền văn hóa Đông Tây trên cả hai phương diện: nội dung và nghệ thuật.

Đó là sự hòa nhập nội tâm, một sự dần thân mang tính tất yếu làm cho ông trở nên thật sự độc đáo và riêng biệt. Đó là sự tiếp thu có chọn lọc, có suy nghĩ, có thể nghiệm công phu của ông. Hình như ông còn cảm nhận hơn những người Á Đông nét chủ yếu trong lối nhìn Đông phương: không phải yếu thế, mặc cảm mà là lạc quan, cứu rỗi, tự nhiên.

Sự hóa kiếp là một tiếng reo vui bất tử, là chiến thắng mọi lo âu già cỗi, mỗi phút ngấm hoa là một lần chứng ngộ chân lý, mỗi chút yêu người quên mình là một hiện thực niết bàn hạnh phúc, và làm thơ là con đường vượt thời gian hay ngậm thời gian cả quá khứ, hiện tại, vị lai vào trong chón bất diệt...

Miệt mài nghiên cứu, học tập, tiếp thu các nền văn hóa, song trước sau ông vẫn là một nhà văn người Đức, đã thổi vào văn học Đức, văn học châu Âu một luồng sinh khí mới, không máy móc, khuôn sáo; đằng sau những bóng dáng quen thuộc vẫn lung linh những gương mặt, những tiếng nói cao quý và mới mẻ hơn.

Qua những tập truyện ngắn, tiểu thuyết, tập thơ của ông, dường như người phương Đông và người phương Tây vẫn có những “tri âm”, rất gần gũi và không ngừng bổ sung cho nhau.

Ngoài nội dung, ông còn mang đến cho độc giả nước mình một thứ tư duy mới, tư duy hình tượng phong phú, đầy âm thanh, màu sắc. Từ ngôn ngữ, từ vựng Đức, ông đã cho xuất hiện những hình ảnh của vạn vật, những chân trời thấp thoáng gió và cỏ cây, nắng cùng sóng biển...

Tất cả đều dào dạt, ngân vang trong một thứ hành văn đầy chất thơ, những câu thơ văn xuôi có vần, đọc lên người ta như muốn hát, muốn thả tâm hồn bay bổng.

Năm 1946, Hermann Hesse được tặng Giải Nobel Văn học. Ông cũng là tác gia Đức được đọc và dịch nhiều nhất. Hơn 100 triệu bản sách của ông được bán khắp trên thế giới. Nhiều tác phẩm của Hermann đã được dịch sang tiếng Việt, trong đó có những cuốn có 2 bản dịch khác nhau và có cuốn được tái bản đến 5 lần.

Ông mất ngày 9/8/1962 ở Thụy Sĩ, nơi ông định cư từ năm 1923. Để tưởng nhớ Hermann Hesse đã có 2 giải thưởng lớn mang tên ông: Giải thưởng Hermann Hesse và giải thưởng văn học Hermann Hesse. ■





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### Những trải nghiệm du lịch phong phú sẽ thay đổi cuộc đời bạn

**T**ừ việc cắm trại trên các miền núi thơ mộng cho đến mở rộng trí óc ở những vùng đất mới, luôn có một lý do để bạn xách ba lô lên và đi.

Và nếu bạn chưa tìm được lý do thích hợp để thay đổi và làm mới bản thân mình, hãy cùng ELLE tìm hiểu 16 trải nghiệm du lịch thú vị dưới đây.



#### 1. Du lịch một mình

Không hứa hẹn, chỉ cần bạn muốn là có thể bắt đầu cuộc hành trình của riêng mình. Mặc dù kiểu du lịch này có thể khó khăn, nhưng những trải nghiệm này sẽ đem lại cho bạn cảm giác tự do, được làm bất cứ điều gì mình thích cũng như chiêm nghiệm về bản thân trong suốt chặng đường.

#### 2. Du lịch cùng người lạ

Thỉnh thoảng, để thay đổi không khí, chúng ta có thể thử tham gia những chuyến du lịch cùng với người lạ đáng tin cậy – họ có thể là bạn của một người bạn nào đó hoặc một người bất kỳ trong lớp học mà bạn chưa từng nói chuyện.

Bạn có thể đăng ký các chuyến du lịch với các nhóm nhỏ gồm những người xa lạ cùng đam mê như là leo núi, tắm biển, cắm trại... Những điều này sẽ giúp bạn kết nối và làm quen với nhiều người cùng sở thích.

#### 3. Một chuyến tự hành

Khi đi chậm hơn, bạn sẽ trải nghiệm mọi thứ theo cách khác biệt. Đi bộ, xe đạp hay chèo thuyền, bạn sẽ có cơ hội đắm mình trong thiên nhiên và tiếp cận với mọi thứ một cách gần gũi. Bạn chủ động về hành trình, tốc độ, điểm dừng chân của mình. Đối với loại hình này, bạn có thể tìm kiếm các công ty vận chuyển hành lý để cuộc hành trình của mình trở nên nhẹ nhàng hơn.

#### 4. Kho báu ngay trước cửa nhà bạn

Bạn có thể tận hưởng những trải nghiệm tuyệt vời và đẳng cấp mà không cần phải rời khỏi đất nước. Có rất nhiều cách để biến một ngày trở thành một chuyến thám hiểm mơ ước.

Thử đi xa nhà một chút hoặc đến những con đường bạn nghĩ bạn đã từng biết rõ, trí tưởng tượng sẽ thay bạn làm những phần còn lại. Thử những điều bạn chưa bao giờ làm trước đó như đi bộ hơn 50 km, cuộc sống hoang dã về đêm, săn bình minh

trên nóc nhà vào sáng sớm hay chiêm ngưỡng hoàng hôn ở khu vườn nhà bạn bè.

#### 5. Làm gì đó khi trời tối

Bất kể là đi bộ, lái xe hay đi bơi, mọi thứ đều sẽ trở nên khác biệt ngay khi Mặt Trời xuống núi. Các giác quan của bạn sẽ trở nên nhạy bén hơn, những điều quen thuộc sẽ bỗng trở nên xa lạ, còn các con vật hiền lành nhất cũng có thể trở thành mối nguy. Lúc này, bạn sẽ nhìn thế giới với một lăng kính khác. Nếu bạn cảm thấy sợ, hãy tham gia các hoạt động hoặc hội nhóm có người hướng dẫn.

#### 6. Đừng chỉ ghé thăm mà hãy tham gia

Bằng việc trải nghiệm cuộc sống địa phương như làm tình nguyện hay sống chung với các gia đình, bạn sẽ dần cảm thấy mình là một phần của cộng đồng. Điều này giúp bạn có một cái nhìn sâu sắc hơn về các nền văn hóa khác nhau, các cộng đồng dân cư sinh sống ở nơi đó cũng như nét đặc trưng của phong cảnh và lịch sử của kiến trúc, hạ tầng. Bên cạnh đó, việc tìm hiểu các tập quán địa phương như bạn nên mặc gì, ăn như thế nào sẽ giúp bạn thích nghi nhanh hơn và đặc biệt là thể hiện sự tôn trọng với họ.

#### 7. Quan sát thế giới động vật

Đối mặt với những sinh vật to lớn, mạnh mẽ hoặc những sinh vật nhỏ bé, xinh đẹp sẽ khiến bạn phải nhìn lại vị trí và trách nhiệm của mình trong thế giới. Bởi lúc này, bạn được trải qua những cảm giác như sợ hãi, nể phục và tâm thương.

Bạn có thể đến Uganda để quan sát khi đột núi hay khám phá đời sống các loài hổ ở Ấn Độ, du ngoạn SvalBard để tìm kiếm gấu Bắc Cực.

#### 8. Hành hương

Đối với một số người, đó có thể là lời cầu nguyện trong nhà thờ Đức Bà hoặc cầu phúc ở trung tâm Phật Giáo nổi tiếng – Đỉnh thiêng Yên Tử, tham quan chùa Bái Đính... Ngoài ra, ghé thăm những địa điểm tâm linh khác sẽ giúp bạn tìm lại sự kết nối với bản thân và vũ trụ cũng như tìm hiểu sâu hơn về bản ngã của mình.

#### 9. Học và thử những điều mới

Bạn có thể học thiền ở Ấn Độ, nhảy Samba ở Brazil, học một ngôn ngữ mới ở một đất nước xa lạ hay thử một món ăn kỳ lạ nào đó. Khi đó, bạn được đắm mình trong những trải nghiệm độc đáo khác nhau. Ngày nay, không thiếu gì cách để có được những trải nghiệm thú vị như trên, chẳng hạn, bạn có thể theo dõi các kênh nổi tiếng về du lịch, ẩm thực, học tập, nhảy...

#### 10. Những chuyến “thám hiểm” lớn

Một chuyến đi trong vòng hai tuần cũng sẽ là một “liều thuốc tuyệt vời” tạo ra sự khác biệt. Và hãy tưởng tượng nếu chuyến đi đó kéo dài trong vòng 1 tháng, nửa năm hay thậm chí là vài năm. Điều đó có thể thay đổi con người bạn rất nhiều, từ lối sống cho đến sở thích và thế giới quan.

Đôi lúc, mọi thứ có thể nhàm chán, nhưng hãy thật kiên nhẫn, bạn sẽ nhận ra được nhiều điều vô thường đáng quý trong cuộc sống của chính mình. Cuối cùng, bạn sẽ quên đi những căng thẳng hay những thứ đã từng trói buộc mình trước đây và dần đạt được sự tự do tối thượng.

#### 11. Đi xa đến bất kỳ đâu

Có thể bạn không nhận ra, nhưng việc ngồi trước màn hình máy tính 8 tiếng một ngày dường như đã trở thành thói quen thường nhật của chúng ta. Hãy “cai nghiện” kỹ thuật số bằng cách đi đến bất kỳ đâu bạn muốn và tận hưởng thế giới thật bên ngoài kia.

Đã đến lúc đi tới một cửa hàng cây sẫm vài chậu cho ngôi nhà của bạn hay thăm thú công viên và ghé qua những địa điểm thân thuộc trước đây.

#### 12. Du lịch theo cách sáng tạo

Thay vì chỉ đơn thuần chụp một vài bức ảnh, bạn có thể thử làm điều gì đó sáng tạo và mới mẻ hơn. Chẳng hạn như viết blog, vẽ tranh, làm đồ handmade, viết nhạc... cũng sẽ đem lại cho bạn những góc nhìn khác lạ về chuyến du lịch này.

Bên cạnh đó, bạn sẽ có một món quà lưu niệm độc nhất vô nhị. Vì vậy, hãy cứ thoải mái sáng tạo bất cứ khi nào bạn muốn.

#### 13. Khám phá các kỳ quan của thiên nhiên

Không có bất kỳ kỹ xảo điện ảnh nào có thể sánh bằng những vũ điệu kỳ diệu trên bầu trời của cực quang borealis (hoặc aurora australis ở Nam bán cầu). Vầng sáng của phát quang sinh học, cơn thịnh nộ của một cơn bão sét, khói bụi mù mịt của một cơn lốc xoáy hay sự hùng vĩ của núi rừng... chỉ cần chứng kiến bất kỳ điều nào cũng sẽ khiến bạn phải cúi đầu trước Mẹ thiên nhiên.

#### 14. Đi theo những con đường mòn cổ xưa

Lần theo lộ trình của những nhà thám hiểm, thương gia, và những người hành hương trước đây sẽ mang đến cho bạn một kết nối với quá khứ.

Theo chân chuyến hành trình này, chúng ta sẽ có cơ hội học hỏi lịch sử thế giới một cách sống động và ý nghĩa hơn. Không nhất thiết phải đi theo các con đường mòn ngày xưa, bạn cũng có thể tìm đến những khu di tích lịch sử, văn hóa như đền chùa, núi, các con phố xưa và kinh thành cũ...

#### 15. Ngủ dưới các vì sao

Không cảm giác nào tuyệt vời bằng việc chiêm ngưỡng bầu trời đêm kỳ diệu và huyền ảo với hàng triệu vì sao lung linh.

Tạm thời tránh xa sự ồn ào của thành thị, thả mình trên nền cỏ hoặc nằm trước hiên nhà để ngắm nhìn vẻ đẹp của bầu trời lúc về đêm sẽ giúp bạn nhận ra bản thân chỉ là hạt cát nhỏ bé giữa vũ trụ. Bạn có thể chiêm nghiệm ra rằng mỗi khoảnh khắc trôi qua đều rất đáng giá và cuộc sống của chúng ta quá ngắn ngủi để có thể phí hoài.

#### 16. Du lịch vì những điều tốt đẹp hơn

Có rất nhiều lý do để bạn bắt đầu một hành trình như giải tỏa căng thẳng, khám phá những điều mới, tìm về với cội nguồn... nhưng cũng có rất nhiều người trong chúng ta chọn du lịch là cơ hội để giúp đỡ cư dân địa phương hoặc phục hồi những địa danh bị tổn thất nặng nề do thiên tai...

Ngoài ra, du lịch cũng là cơ hội để mọi người chia sẻ những điều tốt đẹp diễn ra xung quanh, hay kêu gọi mọi người chung tay vì một ngành du lịch xanh, bảo vệ môi trường và bảo tồn các giá trị dân tộc. ■





### Chuyên gia chăm sóc cuối đời tiết lộ điều đáng giá nhất của cuộc sống

Sau nhiều năm làm việc với người sắp trút hơi thở cuối cùng, các chuyên gia chăm sóc cuối đời nhận ra điều ở lại với một người cuối cùng không phải tiền bạc hay địa vị.

#### Ưu tiên con người, không phải vật chất

Tiến sĩ Rachel Clarke, bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ tại một bệnh viện thuộc hệ thống NHS ở Oxfordshire, Anh, cho biết bà nhận ra ở giai đoạn cuối đời, không ai quan tâm họ có bao nhiêu quyền lực, nhà rộng đến đâu, xe sang thế nào hay giữ vị trí gì ở nơi làm việc. Điều quan tâm là những người họ yêu thương.

“Cách để có một cuộc đời phong phú và trọn vẹn là xây dựng các mối quan hệ với người khác”, bà Clarke nói.

Tiến sĩ David Holland, chuyên gia tư vấn chăm sóc giảm nhẹ tại Norfolk, Anh, cho biết ở giai đoạn cuối đời, hàn gắn các mối quan hệ có thể rất quan trọng.

“Mọi người thường có những điều muốn nói, chẳng hạn 'Tôi xin lỗi', 'Tôi tha thứ cho bạn', 'Hãy tha thứ cho tôi', 'Tôi yêu bạn' hoặc 'Cảm ơn bạn'. Không giải quyết những cảm xúc chưa được nói ra có thể gây hối tiếc”, ông nói.

#### Đừng quá lo lắng về dấu hiệu lão hóa

Clarke cho rằng những nếp nhăn, mái tóc bạc hay những thay đổi của cơ thể là những điều xã hội thường khiến con người cảm thấy phiền muộn, từ đó thúc đẩy họ mua các sản phẩm nhằm giải quyết nỗi lo ấy.

Tuy nhiên, bà cho rằng tất cả những thứ gắn liền với tuổi già đều là một phước lành và một đặc ân.

Làm việc với nhiều người qua đời ở đủ mọi lứa tuổi giúp bà nhận ra bất cứ ai đủ lớn tuổi để lo lắng về những thay đổi của cơ thể nên nghĩ mình may mắn. Họ đã sống đủ lâu để cảm thấy đau nhức khi thức dậy vào buổi sáng.

“Đây là những điều mà rất nhiều người không đủ may mắn để trải nghiệm”, bà nói.

#### Kết nối với cộng đồng

Clarke khuyên mỗi người tự hỏi liệu đã tham gia một hoạt động giúp kết nối với những người xung quanh hay chưa.

Đó có thể là công việc từ thiện, làm giáo viên hoặc là một người cha, người mẹ yêu thương trong gia đình. Đó cũng có thể là hoạt động nghệ thuật hoặc sáng tạo; một nghề thủ công mà bạn yêu thích và muốn chia sẻ với bạn bè.

#### Giữ gìn sức khỏe nhưng đừng để nó hạn chế cuộc sống

Holland gặp nhiều bệnh nhân có vấn đề sức khỏe nhưng không tìm ra nguyên nhân. Vì vậy, ông nhận ra điều quan trọng là không quá lo lắng về mọi chuyện và nhớ rằng cuộc sống là để tận hưởng.

Theo Clarke, chúng ta nên cố gắng sống lành mạnh nhưng không cần tự trách mình vì những điều thường bị coi là “tội lỗi nhỏ nhặt”, như ăn món ngon hay uống rượu vang.

“Con người thiên về cảm xúc và việc tận hưởng điều đó là một phần của việc sống trọn vẹn cuộc đời”, bà nói. Clarke hiểu sức khỏe theo nghĩa rộng, bao gồm cả khả năng tận hưởng cuộc sống chứ không chỉ sống càng lâu càng tốt.

#### Đừng để công việc chiếm hết cuộc sống

Ruby Love, người hỗ trợ chăm sóc người sắp qua đời ở Bristol, Anh, cho rằng không nên quá sa đà vào sự nghiệp. “Tôi chưa từng gặp ai ở giai đoạn cuối đời hối tiếc vì không làm việc nhiều hơn hoặc không kiếm được nhiều tiền hơn”, bà nói.

Theo Love, điều quan trọng là tìm được sự cân bằng giữa những gì cần thiết để sống và những gì khiến con người hạnh phúc.

Tuy nhiên, Clarke cũng thấy nhiều người sống trong hối tiếc khi chỉ muốn dành thời gian cho những khoảnh khắc vui sướng nhất thời.

“Bạn có thể ăn uống đến say mềm và có một khoảng thời gian tuyệt vời, nhưng điều đó sẽ không mang lại cảm giác thỏa mãn”, bà nói. Những trải nghiệm sâu sắc quan trọng hơn, chẳng hạn những khoảnh khắc của niềm vui, sự kinh ngạc và thán phục trước thế giới xung quanh.

#### Sống có chủ đích

Tan Ming Li, người hỗ trợ người sắp qua đời ở Singapore và nhà sáng lập Life Review, tổ chức từ thiện giúp bình thường hóa việc nói về cái chết và sự ra đi, cho biết nhiều người từng nói với cô hối tiếc lớn nhất là chưa sống đủ trọn vẹn, chưa dám thử những điều mới mẻ mà chỉ đang cảm thấy an toàn.

Điều này khiến Tan ý thức hơn về cuộc sống của mình. “Nếu tôi nhận được lời mời, tôi có thực sự muốn làm điều đó không? Nếu ngày mai là ngày cuối cùng của tôi, tôi muốn dành nó như thế nào?”, cô nói.

#### Hoàn thành những việc còn dang dở

Holland cho biết mọi người thường nghĩ về di sản vào cuối đời. Ông đã gặp nhiều người muốn để lại một thứ gì đó quan trọng. Đó có thể là một doanh nghiệp, những kỷ niệm hoặc việc xây dựng một ngôi nhà.

Vì vậy, ông khuyên mọi người hoàn thành những việc còn dang dở, như viết xong cuốn tiểu thuyết, sắp xếp lại album ảnh gia đình hoặc thu xếp mọi việc.

Năm nay, Love tổ chức một triển lãm cho một khách hàng từng là nhiếp ảnh gia. Triển lãm nhỏ và giản dị nhưng đó là điều người phụ nữ thực sự muốn làm trước lúc xa đời.

#### Gặp người mình yêu thương khi còn có thể

Nếu được chẩn đoán mắc bệnh nan y, Tan khuyên người bệnh có thể tổ chức một “tang lễ sống”, nơi mọi người tụ tập để cùng kỷ niệm cuộc đời của họ trước khi qua đời.

“Không nhất thiết phải có từ 'tang lễ' trong đó, chỉ cần là một bữa tiệc”, cô nói.

Nếu ý tưởng này khiến mọi người không thoải mái hoặc đang có sức khỏe tốt, Tan khuyên họ chờ sinh nhật, đặc biệt là những cột mốc tuổi quan trọng.

Love từng có những khách hàng muốn được tổ chức tang lễ khi còn sống. Tuy nhiên, với người đang yếu, một sự kiện lớn có thể quá sức. Khi đó, dành thời gian với mọi người trong những nhóm nhỏ hoặc trò chuyện riêng tư cũng có thể mang ý nghĩa tương tự.

#### Biến mong muốn thành hiện thực

Holland cho biết giai đoạn một người thực sự ốm yếu có ý nghĩa quan trọng, bởi nhận thức rằng cuộc sống có hạn giúp họ tạo ra những kỷ niệm và để lại di sản.

Chuyên gia khuyên tập trung vào những mục tiêu khả thi và có thể thực hiện thường xuyên. Nhờ đó, nếu bất ngờ gặp tai nạn hoặc được chẩn đoán mắc bệnh hiểm nghèo, mọi người sẽ không phải đối diện với một danh sách dài những điều chưa từng làm được.

#### Nói về cái chết khi còn khỏe

“Một cái chết thanh thản đến khi một người cảm thấy bình yên với cuộc đời mình đã sống”, Clarke nói.

Sự bình an đó đến từ việc chấp nhận con người mình, những hành động đã làm và trên hết là những mối quan hệ từng có.

Love cho rằng việc lập kế hoạch trước cho những tình huống có thể xảy ra sẽ giúp mọi người cất những kế hoạch ấy sang một bên và tập trung sống. Khi tình huống thực sự phát sinh, họ không phải đưa ra quyết định trong lúc căng thẳng hoặc khi việc giao tiếp trở nên khó khăn.

Love đang ở đầu tuổi 30 và đã bắt đầu tự lên kế hoạch cho giai đoạn cuối đời.

“Công việc đã dạy tôi rằng bạn phải tận dụng tối đa những gì mình có mỗi ngày. Vì vậy, hãy đi gặp bạn bè, làm điều gì đó vui vẻ - bởi vì cuộc sống không phải là vô tận”, cô nói. ■

### Indonesia xem xét tăng chế tài với hành vi gây cháy rừng

Indonesia đang xem xét tăng nặng chế tài đối với hành vi đốt rừng, đốt đất trong bối cảnh xảy ra mùa cháy rừng nghiêm trọng nhất trong 11 năm.

Tổng thống Indonesia Prabowo Subianto đề xuất có thể xếp hành vi đốt rừng, đốt đất vào nhóm “khủng bố sinh thái”.

Ông Prabowo yêu cầu rà soát luật để tăng mức xử phạt, đồng thời chấm dứt các ngoại lệ cho phép hộ sản xuất nhỏ đốt đất để khai hoang.

Cảnh sát Indonesia cũng được yêu cầu điều tra hình sự các doanh nghiệp vi phạm quy định phòng cháy. Hiện cảnh sát Indonesia đã mở hơn 200 cuộc điều tra liên quan đến cháy rừng, xác định 162 nghi phạm và đang điều tra 95 doanh nghiệp.

Tính đến tháng 7 năm nay, hơn 202.000 ha đất tại Indonesia đã bị cháy. ■





## PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH

### Sáu cách ăn cơm không gây tăng cân

**Đ**iều chỉnh khẩu phần cơm, cách kết hợp thực phẩm và thứ tự ăn để vừa duy trì món ăn quen thuộc vừa kiểm soát năng lượng, đường huyết.

Cơm trắng thường bị xem là thực phẩm cần hạn chế khi giảm cân vì giàu tinh bột. Tuy nhiên, theo các chuyên gia dinh dưỡng, vấn đề không nằm ở việc có ăn cơm hay không mà ở lượng cơm, tổng năng lượng của bữa ăn và những thực phẩm ăn kèm.

British Dietetic Association (BDA) lưu ý carbohydrate vẫn là nguồn năng lượng quan trọng và không nên mặc định loại bỏ hoàn toàn nhóm này. Việc kiểm soát khẩu phần, ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ và xây dựng bữa ăn cân đối có thể phù hợp hơn với mục tiêu kiểm soát cân nặng lâu dài.

Tiến sĩ Duane Mellor, chuyên gia dinh dưỡng, Đại học Leicester, Anh, cũng cho rằng các chế độ ăn quá hạn chế carbohydrate có thể phù hợp với một số người trong thời gian ngắn nhưng không phải lựa chọn duy nhất; điều quan trọng là chế độ ăn phải phù hợp và có thể duy trì lâu dài.

#### Giảm khẩu phần cơm, không cần bỏ cơm

Cách đơn giản nhất để tiếp tục ăn cơm mà vẫn kiểm soát cân nặng là giảm lượng cơm thay vì cắt hoàn toàn. Một bữa ăn có thể bắt đầu với khoảng nửa bát đến một bát cơm tùy nhu cầu năng lượng, mức độ vận động, tuổi, giới tính và mục tiêu cân nặng. Người ít vận động hoặc đang cần giảm năng lượng có thể dùng khẩu phần nhỏ hơn; người tập luyện nhiều có thể cần nhiều carbohydrate hơn.

Điều đáng chú ý là việc giảm cơm nhưng sau đó ăn thêm thịt nhiều mỡ, đồ chiên hoặc món tráng miệng nhiều đường sẽ không giúp kiểm soát tổng năng lượng. BDA khuyến nghị một cách đơn giản là dành khoảng một nửa đĩa cho rau, phần còn lại chia giữa protein nạc và thực phẩm giàu tinh bột như cơm, khoai hoặc ngũ cốc nguyên hạt.

Với phụ nữ sau 40 tuổi, cách này đặc biệt thực tế vì mục tiêu không chỉ là giảm số cân mà còn duy trì khối cơ. Cắt tinh bột quá mạnh có thể khiến chế độ ăn khó duy trì, trong khi một bữa ăn có đủ protein, rau và lượng cơm phù hợp giúp dễ kiểm soát cảm giác đói hơn.

#### Ăn rau và protein trước, cơm sau

Một thay đổi nhỏ nhưng đang được quan tâm trong nghiên cứu dinh dưỡng là thứ tự ăn trong bữa. Thay vì ăn cơm ngay khi bắt đầu bữa, có thể ăn rau trước, tiếp đến protein như cá, thịt nạc, trứng, đậu phụ rồi mới ăn cơm. Một thử nghiệm năm 2024 trên người trưởng thành khỏe mạnh cho thấy ăn rau và protein trước tinh bột giúp giảm đường huyết và insulin sau ăn, với mức giảm đường huyết khoảng 40,9% so với ăn theo thứ tự thông thường. Vì vậy, thay vì tự nhủ không được ăn cơm, có thể áp dụng nguyên tắc đơn giản: rau trước - đạm tiếp theo - cơm sau.

### Tăng rau để giảm lượng cơm nhưng vẫn no

Một trong những cách dễ thực hiện nhất là tăng thể tích bữa ăn bằng rau thay vì tăng cơm. Rau xanh, bông cải xanh, cải thìa, rau muống, bí xanh, nấm, cà chua, dưa chuột hay các loại rau củ chứa nhiều nước và chất xơ nhưng thường có mật độ năng lượng thấp. Khi chiếm phần lớn đĩa ăn, chúng giúp bữa ăn có khối lượng lớn hơn mà không làm năng lượng tăng tương ứng. BDA khuyến nghị khoảng một nửa đĩa ăn nên là rau hoặc salad khi muốn kiểm soát cân nặng.

#### Đổi một phần cơm trắng sang ngũ cốc nguyên hạt

Nếu khẩu vị phù hợp, có thể thay một phần cơm trắng bằng gạo lứt, gạo nguyên cám hoặc hỗn hợp ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt giữ lại nhiều thành phần của hạt hơn so với ngũ cốc tinh chế, đồng thời thường cung cấp nhiều chất xơ hơn.

Một tổng quan nghiên cứu gần đây cho thấy chế độ ăn giàu ngũ cốc nguyên hạt có liên quan đến những cải thiện về kiểm soát đường huyết, độ nhạy insulin và một số chỉ dấu chuyển hóa. Tuy nhiên, không nên hiểu rằng cứ đổi sang gạo lứt là sẽ tự động giảm cân. Gạo lứt vẫn cung cấp năng lượng và carbohydrate; nếu ăn quá nhiều, tổng năng lượng vẫn có thể vượt nhu cầu.

Vì vậy, cách thực tế hơn là thay một phần cơm trắng, chẳng hạn trộn gạo trắng với gạo lứt, yến mạch nguyên hạt hoặc các loại hạt nguyên cám, thay vì ép bản thân chuyển hoàn toàn sang một loại gạo mới. Điều này cũng giúp người quen ăn cơm trắng dễ duy trì chế độ ăn lâu dài hơn.

#### Thử cơm để nguội rồi hâm nóng đúng cách

Một hướng nghiên cứu khá mới và thú vị liên quan đến tinh bột kháng - loại tinh bột khó được tiêu hóa hoàn toàn ở ruột non. Khi cơm được nấu chín rồi làm nguội, một phần tinh bột có thể trải qua quá trình tái kết tinh, tạo thành tinh bột kháng. Một nghiên cứu trên người cho thấy cơm trắng được làm lạnh ở 4 độ C trong 24 giờ rồi hâm nóng có lượng tinh bột kháng cao hơn cơm mới nấu và tạo đáp ứng đường huyết thấp hơn.

Các nghiên cứu và tổng quan gần đây tiếp tục xem đây là một hướng tiềm năng để giảm tốc độ tiêu hóa tinh bột và đáp ứng đường huyết sau ăn. Tuy nhiên, đây không phải mẹo giảm cân thần kỳ. Bằng chứng hiện nay chủ yếu tập trung vào tinh bột kháng và đường huyết sau ăn, chưa đủ để kết luận rằng chỉ cần ăn cơm nguội hâm nóng sẽ giảm mỡ cơ thể.

Nếu áp dụng, cơm cần được bảo quản lạnh đúng cách và không để ở nhiệt độ phòng trong thời gian dài. Gạo đã nấu chín là thực phẩm có nguy cơ phát triển vi khuẩn nếu bảo quản không phù hợp; chuyên gia dinh dưỡng Duane Mellor cũng từng lưu ý cơm thuộc nhóm thực phẩm cần đặc biệt chú ý khi bảo quản và hâm nóng.

#### Ăn cơm cùng đủ protein thay vì ăn cơm với món nhiều dầu mỡ

Một bát cơm không phải là nguyên nhân duy nhất quyết định năng lượng của cả bữa. Cùng một lượng cơm, nhưng ăn với cá hấp, đậu phụ, thịt gà bỏ da và rau sẽ khác đáng kể so với ăn cùng thịt chiên, thịt kho nhiều mỡ hoặc các món xào nhiều dầu.

Protein còn có thể ảnh hưởng đến đáp ứng đường huyết khi ăn cùng carbohydrate. Một phân tích tổng hợp năm 2024 dựa trên 154 so sánh từ các thử nghiệm kiểm soát cho thấy bổ sung protein vào bữa chứa carbohydrate có thể làm giảm đáp ứng glucose sau ăn ở người không mắc tiểu đường; tác động thay đổi tùy nguồn protein và tình trạng sức khỏe.

Với phụ nữ trung niên, đây cũng là cách xây dựng bữa ăn có lợi hơn cho việc duy trì khối cơ. Cá, tôm, trứng, thịt gia cầm bỏ da, thịt nạc, đậu phụ, đậu đỗ và sữa chua không đường đều có thể trở thành nguồn protein trong bữa cơm.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, kiểm soát cân nặng không nên được xây dựng quanh việc loại bỏ một thực phẩm đơn lẻ. BDA khuyến nghị chú ý khẩu phần của tất cả thực phẩm chứa carbohydrate và không mặc định phải loại bỏ hoàn toàn nhóm này.

Vì vậy, thay vì bỏ cơm rồi nhanh chóng thêm tinh bột và ăn bù, phụ nữ có thể bắt đầu bằng sáu thay đổi nhỏ: giảm khẩu phần cơm, tăng rau, bổ sung protein, ăn rau và đạm trước cơm, thay một phần cơm trắng bằng ngũ cốc nguyên hạt và cân nhắc cơm làm nguội - hâm nóng đúng cách. Đây là cách giữ món ăn quen thuộc nhưng điều chỉnh cách ăn để phù hợp hơn với mục tiêu kiểm soát cân nặng. ■

### Chile xóa sổ bệnh đại lây truyền từ chó

**T**ổ chức Y tế Thế giới (WHO) xác nhận Chile là quốc gia đầu tiên tại Nam Mỹ xóa sổ bệnh đại lây truyền từ chó.

Chile đã không ghi nhận ca tử vong do bệnh đại ở người kể từ năm 1972, nhờ triển khai Chương trình Quốc gia về Phòng, chống bệnh đại.

Trong đó, các biện pháp nổi bật gồm chiến dịch tiêm vắc xin miễn phí trên diện rộng cho chó và mèo, tăng cường giám sát dịch tễ, đồng thời bảo đảm người dân được điều trị dự phòng kịp thời sau phơi nhiễm.

Thành tựu của Chile góp phần vào nỗ lực chung tại châu Mỹ, nơi số ca bệnh đại đã giảm 98% kể từ năm 1983.

Tuy nhiên, trên toàn cầu, bệnh đại lây truyền từ chó vẫn khiến hàng chục nghìn người tử vong mỗi năm, chủ yếu tại châu Á và châu Phi.

Thành quả xóa sổ bệnh đại lây truyền từ chó đánh dấu cột mốc thứ 2 của Chile trong năm 2026, sau khi nước này trở thành quốc gia châu Mỹ đầu tiên loại trừ thành công bệnh phong hồi đầu năm. ■



## TRUYỆN NGẮN

### Lăng hoa bất tử...

**C**hi lao công vừa đẩy đẩy cái máy hút bụi trên sàn, vừa ái ngại nhìn Ngân.

- Khuya lắm rồi, về đi em!

Phải, về đi thôi. Chuyến bay từ Việt Nam sang Canada là chuyến bay cuối cùng trong ngày. Phi trường đã vắng người.

Thân nhân của Bình đã ra về khi anh vào phòng cách ly. Còn Ngân, từ lúc đến sân bay, cô vẫn đứng tách riêng, giấu mình một chỗ kín đáo, lặng lẽ nhìn mọi hoạt động của Bình.

Ngân đã thuê riêng một chiếc taxi vào Sài Gòn để tiễn Bình. Lúc Bình đẩy hành lý vào sân, suýt nữa Ngân bị lộ diện. Chiếc vali đặt trên cái thùng giấy bông ngã chúi ra trước. Ngân kêu “ui da” và nhào người tới. Cũng may, Bình đã dừng lại và đỡ vali lên. Ngân cũng kịp kim chân lại.

“Ngân này! Đừng đi tiễn Bình nha. Cứ tưởng tượng giây phút Bình vào trong, quay lại thấy Ngân níu tay vào lan can, nhìn theo. Bình thương lắm. Rồi Ngân sẽ trở về nhà một mình trong đêm khuya. Buồn, vắng lạnh. Thương lắm... Thôi! Minh chia tay ở đây, Ngân nhé!”.

Đó là buổi tối ở Đà Lạt, khi nhóm bạn ý tứ đi vượt lên phía trước, Bình đã nói vậy và siết chặt tay Ngân, đôi bàn tay tìm nhau ấm nóng. Ngân im lặng, coi như đồng ý.

Quả thật Ngân rất sợ những cuộc đưa tiễn. Tiễn đưa bao hàm ý nghĩa chia tay. Mà có cuộc chia tay nào không rung rung, vương vấn nỗi buồn?

Mấy người bạn ở chung phòng Ngân, cứ mỗi lần Tết đến hay hè về hoặc những dịp lễ, họ lại về quê. Chỉ về quê thôi, dài nhất chừng ba tháng, vậy mà khi chiếc xe đồ chuyên bánh, tàu lửa khởi hành, Ngân đã thấy buồn.

Từ những cuộc tiễn đưa đó, mỗi lần nghe âm thanh của tiếng còi tàu, tiếng động cơ gầm lên, lòng Ngân man mác cảm xúc khó tả.

Ngân hiểu lòng Bình, hiểu Bình không muốn Ngân buồn. Có bao giờ Bình làm cho Ngân buồn đâu.

Ngày xưa, mỗi lần Bình từ Sài Gòn ra nhà bác, Bình và Ngân vẫn thường chơi với nhau. Tuổi lên tám, lên mười bao nhiêu là trò chơi: tạt lon, đá kiện, nhảy dây...

Bình luôn nhường nhịn Ngân. Không hiểu sao trong đám nhóc năm bảy đứa quanh nhà bác của Bình, Ngân được Bình chiều chuộng nhất. Có lẽ Ngân là cô bé yếu ớt, mảnh mai, nhút nhát, cần sự chở che?

Ngân vào Đại học, phải rời Biên Hòa vào Sài Gòn. Nhà Bình gần ký túc xá Ngân ở. Bình thường xuyên tới lo lắng cho Ngân. Nhất là mấy hôm đầu Ngân xa nhà, Bình đến thăm Ngân hàng ngày, nhờ đó Ngân vui đi nỗi nhớ gia đình.

Cùng tuổi mà sao Ngân có cảm tưởng Bình lớn hơn cô nhiều. Người ta nói con trai cùng tuổi với con gái thường giống như chị em. Nhưng với

Ngân thì ngược lại...

- Cô nhỏ ơi! Về chứ. Bộ cô tính ở lại đây luôn sao?

Chú tài xế taxi từ bãi đậu xe ngoài xa, chạy vào tìm Ngân.

- Này! Xe đi tiễn về hết rồi, chỉ còn mỗi xe của tôi thôi. Về đi cô nhỏ.

Xe ra cổng. Ngân ngoái đầu nhìn lại, phi trường đã yên ngủ. Chỉ còn mấy ngọn đèn vẫn thao thức với nỗi buồn chia ly. Những con đường Sài Gòn cũng đã vắng người qua lại...

Đêm Đà Lạt hôm ấy, mang hương vị chia tay. Ngân cảm nhận rất rõ cái hương vị ấy. Giữa phố chợ tấp nập, Ngân chỉ nghĩ đến những ngày sắp tới, những ngày Bình đi xa. Lòng Ngân rung rung buồn. Ôi! Bốn năm dài đằng đẵng với vợi, chất chứa bao nỗi nhớ nhung.

Ngân tin Bình sẽ trở về như lời ước hẹn. Bởi Ngân tin vào tình yêu của Bình. Hồi nào tới giờ, Bình không thất hứa với Ngân điều gì. Bình nói: “Ngày mai Bình sẽ làm cho Ngân con điều” là đúng ngày mai Ngân có con điều.

“Chủ nhật tới Bình sẽ mượn cho Ngân bộ Cuốn Theo Chiều Gió”, y như rằng đúng hẹn. Cho nên lần này Bình hẹn: “Bốn năm nữa Bình sẽ về”, Ngân tin chắc sẽ có ngày lên phi trường đón anh.

Bình đã mua lăng hoa bất tử, đặt vào tay Ngân với ánh mắt thiết tha: “Ngân cất giữ cẩn thận, khi nào đi đón Bình nhớ mang theo nhé!”. Chị bán hoa dặn lấy keo xịt tóc xịt vào thì hoa sẽ bền màu. Ngân đã xịt hết cả lọ keo vào lăng hoa. Ngày đi đón Bình, Ngân sẽ mang theo lăng hoa đó.

Vẫn tay trong tay, Bình kéo Ngân ghé vào uống nước bên lề đường. Ba cái hỏa lò hừng hực than hồng, tỏa sức hơi ấm. “Cô cậu uống gì? Đậu xanh, đậu nành, đậu phộng?”. Người đàn ông luống tuổi mở nắp nồi, hơi bốc thơm lừng. Ly đậu xanh nóng hồi ngon tuyệt. Mà sao mùi lò than, mùi đậu xanh lại mang hương vị chia tay?

Họ vòng qua hồ Xuân Hương, đi bộ dọc theo bờ hồ. “Nói gì đi Ngân”, Bình bảo.

Ngân lắc đầu, buồn hiu. Bình dừng lại đứng trước mặt Ngân: “Ngân cười lên nào!”, Ngân mỉm cười nhưng là nụ cười buồn.

“Ngân đã mỏi chân chưa? Sáng giờ leo núi, đi bộ nhiều lắm rồi. À, Ngân kể sự tích núi Lang Biang cho Bình nghe đi”. Ngân biết Bình cố tìm cách cho Ngân nói. Có lần Bình khen giọng nói của Ngân ấm và nhẹ như ru. Ngân biết Bình yêu lắm giọng nói của mình.

Lúc sáng, cả nhóm bạn kéo vào thung lũng Tình Yêu rồi leo lên ngọn đồi có vườn Địa Đàng. Tới nơi, họ mệt nhoài nằm nghỉ dưới chân tượng ông Adam và bà Eva, nghe thông reo vi vu. Bình phát hiện trái cấm to quá cỡ, làm sao ông Adam ăn nổi? Một cô bé xách thùng nước ngọt tới mời, xin kể chuyện miễn phí. Cách tiếp thị thật thú vị. Cả bọn nhao nhao...

Cô bé mỉm cười chỉ ngọn núi cao ngất trước mặt. Đó là núi Lang Biang. Cô bé vừa kể vừa

ngâm thơ hay đến không ngờ! Cả bọn ngẩn ngơ... Đó là chuyện tình giữa chàng Lang và nàng Biang, một thiên tình sử diễm lệ, chắt ngát nỗi đau chia ly. Ngân bỗng nghe vang vọng nỗi buồn trong tiếng thông vi vu.

Sáng sớm, lúc cả phòng còn đang ủ mình trong những tấm chăn nệm dày cộm, ấm áp, Ngân rón rén bò dậy. Bên ngoài trời hãy còn mù sương. Hơi nước đọng mờ cửa kính, Ngân đưa ngón tay định viết tên Bình lên nhưng chợt rụt tay lại.

“Đừng bộc lộ tình cảm thái quá, đừng mềm yếu nhé con”. Mẹ dặn khi Ngân xin phép đi Đà Lạt chơi với Bình và đám bạn thân. Mẹ lại an ủi: “Bốn năm trôi qua nhanh lắm con à. Đó, mới ngày nào, mẹ có cảm tưởng như chỉ mới đây thôi, con còn oe oe trong vòng tay mẹ, thoát đó đã hơn hai mươi năm”.

Khuyên vậy, nhưng buổi tối Bình lên máy bay, thấy Ngân thấp thỏm ra vào không yên, mẹ nghĩ ngại rồi bàn với ba cho phép Ngân đi Sài Gòn tiễn Bình. Dù sao cả hai gia đình đã ngầm chấp thuận tình cảm của hai đứa.

Bình không muốn nhìn thấy hình ảnh Ngân lủi thủi ra về sau khi đưa tiễn mình. Cả hai đã đồng ý xem đêm đi chơi ở Đà Lạt là buổi chia tay. Nhưng rồi Ngân vẫn âm thầm ra sân bay.

Đâu ai ngờ rằng Ngân đã nép mình sau đám đông, lặng lẽ dõi theo Bình. Cũng không ai ngờ rằng khi gia đình Bình đã ra về, Ngân vẫn đứng đó, rồi chạy lên lầu nhào người cố tìm bóng dáng Bình bên trong.

Mãi đến khi thấy tháp thoáng cây đàn guitar Bình đeo trên lưng lướt nhẹ trên cầu thang cuốn, rồi khuất hẳn, Ngân mới ngồi phịch xuống, thần thờ nhìn lên bảng báo hiệu. Dòng chữ số chuyến bay của Bình đi đã nhấp nháy đỏ. Mắt Ngân nhòa lệ...

Chiếc taxi lướt nhanh trên xa lộ khuya khoắt, vắng vẻ. Mọi vật hai bên đường lụi nhanh ra phía sau. Giờ này Bình đang bay giữa bầu trời đêm...

“Ngân thương yêu! Hôm ở phi trường, Bình cứ có cảm giác như Ngân đang lần khuất đâu đó gần Bình. Cảm giác thật kỳ lạ phải không? Bình đã tới Canada an toàn. Rất nhớ Ngân! Đừng quên cất giữ lăng hoa bất tử, Ngân nhé!”.

Ngân nhanh nhẹn gõ tay lên bàn phím, trả lời e-mail cho Bình. Cô chợt nhận ra rằng bản thân cuộc sống đã mang nặng những cuộc chia ly.

Bào thai phải lìa khỏi lòng mẹ để làm người. Lớn lên, đi học xa, đi làm, cưới vợ, lấy chồng... Rồi cuối cùng, con người sẽ chia tay với tất cả những gì thân yêu nhất để vĩnh viễn đi vào cõi hư vô.

Ngân và Bình đang ở chặng thứ hai của cuộc đời: Chia tay để lớn thêm, để sống.

Ôm lăng hoa bất tử vào ngực, Ngân thì thầm: “Bình ơi! Ngày Bình về, Ngân sẽ đi đón Bình. Lăng hoa bất tử này chắc chắn sẽ còn vẹn nguyên”. ■

Ngân Quỳnh



TRUYỆN NGẮN

Sóng mãi xô bờ...

Bóng tôi đổ dài trên cát. Nhẹ bước, cát mịn luồn vào từng ngón chân cùng nước biển. Chẳng còn chút vướng bận. Mênh mông và dữ dội là thế, nhưng đứng trước biển, tôi luôn có cảm giác bình yên đến lạ lùng.

- A...a....a...a....a....

Tiếng hét từ phía xa vọng lại như xé toạc không gian tĩnh lặng. Thoáng giật mình, tôi dỗi mắt kiếm tìm theo hướng âm thanh không mấy êm tai đó phát ra. Mắt tôi dừng lại trên một mỏm đá quen thuộc nhô ra phía biển.

Nơi đó, thuở nhỏ, tôi vẫn thường ngồi lặng thinh hàng giờ cùng nỗi nhớ về bố mẹ khi họ đi làm ăn xa, chỉ còn lại mình tôi...

Nhưng lúc này, đứng trên đó lại là một “kẻ phá bình”. Trước mặt tôi là một cô gái. Mái tóc dài tung bay trong gió. Ánh trắng tạo thành đường viền lấp lánh sắc vàng bao bọc lấy thân hình mảnh dẻ của cô.

- Lùi lại đi, cô bé! Chỗ đó chỉ dành cho một vận động viên nhảy cầu chuyên nghiệp thôi.

Cô gái nhẹ nhàng xoay người lại. Nhìn tôi không chớp mắt. Một nụ cười rất nhẹ thoáng qua trên môi, cô thản nhiên đáp:

- Nếu vậy thì tôi sẽ là một cascader ưa mạo hiểm!

Bất ngờ trước câu trả lời sắc sảo pha chút hóm hỉnh, tôi cũng chẳng chịu đuối lý:

- Trước khi thực hiện ý tưởng không mấy thú vị đó, hãy tìm cho mình một ekip hỗ trợ nhé cô bé.

Cô gái bước về phía tôi. Nở một nụ cười thật tươi và nói:

- Tôi sẽ không lao xuống biển như anh đã nghĩ đâu. Có lẽ anh xem quá nhiều phim hành động rồi. Chỉ là hét thật to xả stress, đứng ở một nơi thật cao để nỗi buồn thôi bay theo gió mà thôi. Và... đừng gọi tôi là cô bé!

Đó là lần đầu tiên tôi gặp em. Thật tình cờ nhưng dường như đó như là nhân duyên, là định mệnh. Nhờ có nó tôi đã tìm được một nửa của cuộc đời mình, đã có một tình yêu đích thực.

Em, nhẹ nhàng mà vẫn đầy cá tính như biển vậy, có lúc thật dữ dội mà nhiều khi lại dịu êm. Bên em, tôi thực sự là chính mình.

Trước biển, trong ánh nền lung linh, tôi đã nói yêu em và ngày đó tôi là kẻ hạnh phúc nhất khi nghe em thề thốt:

- Như sóng mãi xô bờ, chúng mình sẽ luôn bên nhau anh nhé!

Tiếng cười trong veo của em hòa trong gió, tiếng sóng biển ào ào vang vọng bên tai. Những kỉ ức dịu ngọt như đánh thức tôi bừng tỉnh...

Tôi nhắm mắt vài lần trước khi có thể nhìn rõ mọi vật xung quanh. Phòng bệnh im ắng, chỉ có tiếng máy đo nhịp tim vang lên những tiếng tí... tí... đều đặn.

Tám rèm trắng nhẹ bay trong gió. Bên cửa sổ, mẹ tôi đứng đó lặng thinh. Từng tia nắng chiếu xiên ngang càng làm lộ rõ vẻ suy tư đầy lo âu trên khuôn mặt bà. Bất chợt, ánh mắt tôi và mẹ gặp nhau. Mẹ nở nụ cười thật hiền.

Từ năm 16 tuổi cho tới mãi bây giờ - khi đã là một chàng trai 22 tuổi - tôi mới thấy lại được nụ cười ấy. Đó chẳng phải nụ cười xã giao của một bà chủ lớn trong những cuộc làm ăn với đối tác, chẳng còn cái vẻ lạnh lùng mà thật gần gũi.

Mắt mẹ ánh lên niềm vui cũng rất khác thường ngày. Chẳng phải niềm vui khi thắng lớn trong một hợp đồng làm ăn mà như khi tìm lại được một điều gì ý nghĩa lắm trong cuộc đời tưởng chừng như đã đánh mất.

Không vỗ vập nhưng tôi có thể cảm nhận được giọng nói của mẹ run run:

- Cuối cùng thì con cũng đã tỉnh lại.

Bỗng dưng, tôi cảm thấy bối rối. Vội đáp lời:

- Con đã ngủ mấy ngày rồi ạ?

- Đúng một tuần. Có lẽ liều thuốc gây mê hơi mạnh - Mẹ khẽ nói.

Tôi cũng không thể nghĩ rằng ca phẫu thuật hiến tủy cho bố lại khiến tôi hôn mê lâu đến vậy...

Bố tôi là một ông chủ có tiếng tăm trong giới kinh doanh. Từ thuở nhỏ, bố đã trở thành một thần tượng trong tôi.

Sau này khi lớn hơn một chút, tôi luôn ấp ủ ước mơ sẽ “thắng” bố, vượt trên cả bố bây giờ để chứng minh khả năng của mình, cũng là để ông có thể tự hào về tôi - người con trai duy nhất của ông.

Ngày mẹ báo tin cho tôi biết bố bị viêm tủy giai đoạn cuối cũng là khi ông được đưa sang Nhật để tiếp tục điều trị. Lòng tôi hụt hẫng. Cái khí chất mạnh mẽ bố đã truyền cho tôi từ nhỏ nhưng khi nghe tin đó, nỗi lo sợ dâng lên, ám ảnh tôi trong từng suy nghĩ.

Kì thi cuối khóa với tôi áp lực hơn gấp bội cùng với nỗi lo lắng cho tình hình sức khỏe của bố ngày một xấu đi. Ngay sau khi bảo vệ thành công luận văn tốt nghiệp, tôi bay sang Nhật thăm bố.

Khi còn bé, mỗi lần vào bệnh viện thăm bà nội ốm, tôi vẫn thường phòng miệng nín thở khi ngửi thấy mùi thuốc sát trùng và run sợ trước những cảnh máu me, những tấm băng ca trắng toát khuất dần sau khu nhà xác...

Ở nơi đây, ranh giới giữa sự sống và cái chết dường như thật mong manh! Bước dọc hành lang bệnh viện Tokyo, nỗi sợ khi còn bé trở lại trong tôi nhưng nó đã rất khác trước. Tôi giấu nó thật sâu trong lòng. Ngoài mặt chỉ còn lại sự điềm tĩnh.

Phòng bệnh của bố nằm ở cuối hành lang. Tôi nhẹ nhàng đẩy cửa bước vào. Bố nằm đó xanh xao, yếu ớt. Những thiết bị hiện đại nhất đặt quanh giường bệnh như chỉ chực tới khi khả năng xấu nhất xảy ra.

Căn bệnh quái ác đang dần hút cạn sinh lực trong ông. Nếu còn là một cậu bé trước cảnh tượng

này có lẽ tôi đã òa khóc. Nhưng giờ, tôi thay vào đó một nụ cười để chào bố. Bố nhìn tôi, ánh mắt sáng lên niềm vui. Ông chẳng thể nói được nhiều nữa. Đàn ông thường ít bộc lộ tình cảm như phụ nữ. Nhưng hôm nay, trong lặng yên tôi đã nắm lấy bàn tay bố thật lâu.

Chính bàn tay này đã che chở, bảo vệ cho mẹ con tôi suốt những năm tháng qua. Giờ đây, nó hằn in dấu vết của thời gian và bệnh tật. Lúc ấy, tôi ước giá như mình có thể truyền thêm cho bố sức mạnh để ông vượt qua giai đoạn khó khăn này.

- Mọi chuyện rồi sẽ ổn, bố ạ!

Bố khẽ mỉm cười - nụ cười của một người bố với người con trai chứ không phải nụ cười của một ông chủ lớn, dù tôi biết rằng câu nói đó chỉ để trấn tĩnh cho chính bản thân mình.

Mẹ vẫn đứng đó, im lặng nhìn hai bố con tôi. Mẹ gầy đi nhiều. Vẻ ngoài lạnh lùng, cứng rắn dường như cũng chẳng thể che giấu nỗi lo lắng đang hiện rõ trên nét mặt bà. Hơn lúc nào hết, tôi hiểu mình cần là chỗ dựa cho mẹ và chẳng thể yếu mềm.

- Hãy để con hiến tủy cho bố - Tôi năn nỉ.

- Không được! - Mẹ quả quyết.

Tôi nhìn mẹ với ánh mắt này lửa. Hai bàn tay nắm chặt. Cảm giác bất lực khi chẳng thể giúp bố nếu không có sự đồng ý của mẹ. Chỉ có hiến tủy mới có thể đưa bố thoát khỏi lưỡi hái của tử thần. Nhưng chỉ là “có thể”.

Bác sĩ nói, khả năng phẫu thuật thành công cho bố là không nhiều bởi ông đang ngày một yếu đi. Nhưng nguyên nhân chính khiến mẹ không đồng ý để tôi làm phẫu thuật có lẽ do lượng tủy phải hiến khá nhiều, tới mức có thể khiến tôi vĩnh viễn không đi lại được.

- Mẹ không muốn bất cứ điều tồi tệ nào xảy ra với hai bố con nữa...

Giọng nói nghẹn ngào. Nước mắt mẹ lăn dài trên hai gò má. Tôi như chết lặng. Lần đầu tiên, tôi thấy mẹ khóc. Lần đầu tiên, tôi thấy sự yếu đuối ở mẹ thể hiện ra ngoài chẳng cần phải che đậy bằng vẻ ngoài tưởng như thật mạnh mẽ.

Mọi chuyện ập tới quá nhanh, dường như quá sức chịu đựng của bà. Hôm nay, tất cả vỡ òa thành những giọt nước mắt đắng chát... Tôi hiểu nỗi lo sợ trong lòng mẹ. Nhưng chẳng gì có thể lay chuyển quyết tâm của tôi để giành giật sự sống cho bố:

- Trước kia, mẹ đã từng dạy con rằng, trong bất cứ việc gì, nếu còn có thể thì đừng vội vàng từ bỏ. Hãy cố gắng bằng tất cả khả năng mình có thì dù thành công hay thất bại cũng sẽ không xấu hổ với chính bản thân mình. Đây là cơ hội cuối cùng cho bố, cũng là cơ hội để mẹ con mình có thể bên bố lâu hơn. Mẹ hãy để con giúp bố.

Mẹ nghẹn lời trong nước mắt. Còn với tôi, đó như một sự đồng ý lặng thầm. Tôi đang đánh cược với số phận, tương lai của chính mình và thách thức Thần Chết để thấy lại nụ cười của bố như ngày nào.



## TRUYỆN NGẮN

Phản thắng không nhiều nhưng tôi vẫn có niềm tin Thần May Mắn sẽ mỉm cười với bố con tôi.

Giờ phút quyết định đã tới. Tôi và mẹ bước dọc hành lang tới phòng phẫu thuật. Trong thời khắc cuối cùng ấy, bà vẫn thuyết phục tôi suy nghĩ lại về quyết định của mình. Tôi chỉ đáp lại bằng một nụ cười tràn đầy hi vọng và trấn an mẹ:

- Con sẽ mang bố trở về với mẹ con mình. Mẹ đừng quá lo!

Tôi bước theo các bác sĩ và y tá. Còn mình mẹ đứng đó. Cánh cửa phòng phẫu thuật dần đóng lại...

Một tuần đã trôi qua sau ca phẫu thuật. Mọi chuyện xảy ra trong thời gian đó tôi chẳng hề hay biết. Ngay lúc này điều tôi quan tâm nhất là kết quả ca phẫu thuật và tình hình của bố ra sao?

Tôi vội vã hỏi mẹ:

- Bố con sao rồi hả mẹ?

Mắt mẹ hoe đỏ. Bà lặng im nhìn tôi. Thời gian như ngừng trôi. Sự hồi hộp, nỗi lo lắng và cả sự sợ hãi, tất cả bỗng chốc ùa về trước khi mẹ cất lời:

- Ca phẫu thuật thành công. Bố đang nằm ở phòng cách ly.

Dứt lời, mẹ quay bước thật nhanh đi ra phía cửa lấy lý do đi tìm bác sĩ kiểm tra tình hình sức khỏe cho tôi.

Cảm giác sung sướng khi cướp lại được sự sống cho người thân yêu nhất xua tan mọi lo âu. Lòng tôi nhẹ nhõm. Lần này tôi và bố đã thắng. Tôi như muốn cho cả thế giới biết điều đó. Nhưng người đầu tiên tôi muốn chia sẻ niềm hạnh phúc này là em - người tôi yêu.

Tôi ngồi dậy, định đi ra phía tủ đồ lấy chiếc laptop để gửi e-mail cho em. Nhưng sao thế này, đôi chân tôi chẳng hề nhúc nhích. Cứ nghĩ đó chỉ là hậu quả do một tuần không đi lại. Nhưng càng cố gắng, hai chân vẫn bất động...

Tôi ngã nhào xuống sàn. Trong khoảnh khắc tôi nhớ lại lời bác sĩ đã nói. Nỗi sợ hãi lại ùa về khiến tôi toát mồ hôi. Đúng lúc đó, mẹ quay trở vào. Bà chạy ngay tới chỗ tôi. Đôi bàn tay run run đỡ tôi ngồi dậy. Tôi nhìn thẳng vào mắt mẹ, khẽ nói:

- Mẹ! Có phải... đôi chân của con đã...

Mẹ như đang cố ngăn không cho những giọt nước mắt rơi trước mặt tôi. Không nói nên lời, bà chỉ khẽ gật đầu... Tôi gượng cười! Chưa chát! Nhớ tới thái độ bất thường của mẹ trước đó, tôi hoài nghi:

- Mẹ có còn giấu con điều gì không? Có thật cuộc phẫu thuật đã thành công? Mẹ nói đi ! - Tôi hét lớn.

Mẹ khóc nức lên thành tiếng:

- Bố... bố con... đã... qua đời... ngay sau ca phẫu thuật...

Tai tôi ù dần đi sau khi nghe câu nói ấy. Đầu óc trống rỗng. Tôi cười vang như một kẻ điên dại mà nước mắt cứ tuôn dài từng giọt mặn chát.

Vài phút trước cứ ngỡ mình là người hạnh phúc nhất trên đời thì giờ đây, tôi là kẻ bất hạnh nhất thế gian.

Trái tim tôi như bị bóp nghẹt. Sự ra đi của bố khiến tôi đau đớn gấp bội so với khi biết mình bị liệt. Mất mát chẳng gì có thể bù đắp nổi. Thời gian có thể chữa lành mọi vết thương.

Nhưng mỗi khi nhớ lại mọi chuyện đã xảy ra, lòng tôi không khỏi nhói đau. Cuộc đời như một ly cocktail đầy màu sắc và hương vị. Chưa hẳn có thể làm cho ngọt, ngọt vẫn có thể làm cho dịu bớt dưới tay của một bartender giỏi.

Nếu vậy ngay lúc này, tôi chỉ là một bartender thật tệ. Ly cocktail tôi pha chế chỉ đầy vị đắng chát của nỗi thất vọng, buồn chán với màu sắc đen tối, âm ảm. Tôi cảm nhận được tình trạng tồi tệ của mình nhưng vẫn chẳng thể thoát ra khỏi nỗi chán chường. Tôi suy sụp...

Từ giờ, tôi sẽ chẳng thể bước đi trên đôi chân của mình nữa. Sẽ chẳng thể cười trên con “chiến mã” quen thuộc đi tới bất cứ nơi đâu mình muốn.

Sẽ không còn những chiều lang thang trên biển, chạy đua với gió. Chẳng thể đua theo những trận cầu nảy lửa trên sân. Chẳng thể chạy ngay tới bên những người thân yêu khi họ cần một bờ vai...

Cuộc sống sẽ chẳng còn như trước... Và ngày đó, tôi quyết định rời xa em.

E-mail gửi em, tôi viết rồi lại xóa cả chục lần. Enter! Cuối cùng, lá thư đã được gửi đi. Thêm một nhát cửa rất sâu, đau nhói lên trái tim vốn đã nhiều vết thương chưa kịp lành. Trong tình yêu, nếu phải chọn lựa, hãy chọn người đem lại nụ cười cho mình.

Tôi đã tìm được một người như thế nhưng giờ phải học cách buông tay khỏi Thần Hạnh Phúc dù trái tim vẫn còn yêu em tha thiết. Em còn cả một tương lai phía trước, tôi không muốn mình trở thành gánh nặng cho em.

Sâu trong đêm, có những góc tim âm thầm vỡ, có những giọt mặn chát lặng lẽ rơi! Những ngày sau đó, tôi vẫn sống trong sự dằn vặt, khổ đau.

Có lẽ trong suốt cuộc đời này, tôi sẽ chẳng bao giờ yêu một người con gái nào khác nhiều như đã yêu em. Những kí ức đẹp đẽ nhất về tình yêu của chúng tôi, về em, tôi chôn giấu. Nhưng nỗi nhớ vẫn ùa về để nghe tim nhói đau!

Tôi muốn làm cho mẹ yên lòng nhưng những gì tôi có thể thốt ra chỉ là tiếng thở dài. Nhiều đêm tỉnh dậy, tôi thấy mẹ khóc, nước mắt lăn dài. Nỗi đau mẹ nén vào trong lòng để tiếp tục chăm sóc cho tôi.

Chỉ đêm, nó mới được ép ra ngoài qua những giọt nước mắt đắng chát. Phút ấy, tôi nhận ra... mình đã sai. Có những nỗi đau vẫn mãi chỉ là nỗi đau nếu ta không chịu thoát khỏi chúng. Vậy mà tôi cứ ôm mãi nỗi đau ấy để nó gặm nhấm cạn dần niềm tin trong tôi mà chẳng dám đối mặt với sự thật. Hành động của tôi chẳng khác nào một kẻ hèn nhát.

- Mẹ... con xin lỗi ! - Tôi khẽ nói.

Mẹ nhìn tôi thật hiền...

- Cười nhiều và xin lỗi ít bao giờ cũng tốt hơn, con trai ạ!

Đêm đó cũng là lần đầu tiên tôi được nghe mẹ kể về chuyện đời của bố mẹ. Biết bao thử thách, thăng trầm của cuộc đời, bố mẹ đã dùng cảm đối mặt, cùng nhau vượt qua để có được thành công như ngày hôm nay.

- Ngay cả khi bà ngoại phản đối gay gắt tình yêu của bố mẹ vì cho rằng không môn đăng hộ đối, bố con vẫn không bỏ cuộc. Và thời gian sau đó, bố đã làm tất cả để chứng minh cho bà ngoại thấy bố có thể mang lại hạnh phúc cho mẹ hơn bất kì ai. Mẹ cũng chưa bao giờ hối hận khi đã chọn bố con.

Những gì tôi phải chịu đựng so với những gì bố mẹ đã trải qua có lẽ chẳng là gì cả. Vậy mà tôi đã vội chán nản, buông xuôi.

Nỗi sợ hãi đã choán lấy toàn bộ lí trí tôi trong suốt thời gian qua khiến tôi quên mất rằng, thiếu đi một đôi chân không phải là đã mất tất cả. Tôi còn một đôi tay để thực hiện ước mơ trở thành một IT cừ khôi.

Tôi còn sự động viên và tình yêu thương của mẹ. Tôi còn những người bạn chân thành. Tôi còn rất nhiều... Và chỉ cần vậy là tôi lại có niềm tin để cố gắng. Nhưng... có một điều tôi sẽ phải nuôi tiếc suốt đời khi đã để mất một người mình yêu thương và yêu thương lại mình...

Cánh cửa phòng bệnh khẽ mở. Vẫn bóng dáng thân quen ấy, vẫn nụ cười thật tươi trên môi. Cảm giác như nghẹt thở. Không tin vào mắt mình, trước mặt tôi lúc này là... em.

Nhật Bản - Việt Nam, khoảng cách cả ngàn cây số chẳng thể ngăn cản em đến với tôi, chẳng thể chia cắt tình yêu của chúng tôi như tôi đã từng nghĩ. Tình yêu mà em dành cho tôi khiến tôi nhớ rằng yêu là làm tất cả để người mình yêu được hạnh phúc.

Nhưng yêu cũng là khi sung sướng hay khổ đau, lúc vui hay lúc buồn... cũng sẽ luôn bên cạnh người ấy và hiểu rằng trong tình yêu cũng cần lắm sự dũng cảm như bố đã làm trước kia để mãi có mẹ.

Thật dễ để cảm ơn những điều tốt đẹp, nhưng cuộc sống bao giờ cũng tạo cơ hội để cảm ơn cả những thứ chưa hoàn hảo.

Cảm ơn những thử thách để tôi thấy mình trưởng thành hơn.

Cảm ơn những mất mát để tôi biết mình luôn được yêu thương thật nhiều.

Cảm ơn những ngày không em để biết có nhau quan trọng như thế nào.

Cảm ơn những lúc khó khăn để biết rằng dù có ra sao, ít nhất luôn có hai người chờ tôi trên con đường đời...

Hạnh phúc là có một việc gì đó để làm, có một người để yêu và có điều gì đó để hi vọng. Và giờ, tôi đã có được điều đó.

Tôi ôm em thật chặt vào lòng và sẽ không bao giờ để mất em một lần nữa. ■

Hoàng Nguyên



TRUYỆN NGẮN

Chị ơi! Tha thứ cho em...

Từ lâu rồi chị chưa về quê chồng, chỉ vì chôn ấy còn người chị ruột của chồng cay nghiệt, vì những vết hằn cũ chị chưa thể quên. Những ngày đầu rồi thị trấn về làm dâu nhà họ Đoàn, chị đã khóc cạn nước mắt... Nhà anh ở mom sông, một bên đồng lúa hun hút, đêm đêm đom đóm lập lờ, côn trùng ra rả như oan hồn... chị sợ hãi và nhớ nhà quay quắt. Ban ngày chỉ một cơn mưa thôi là đường xá nhão nhoét, đi lại lơ mơ ngã chồng vó. Biết phận làm dâu, trời chưa rõ mặt người chị đã bật dậy quét lá sàn sạt ngoài ven sân, quần xắn tận gối, xách nước dội chuồng heo rào rào.

Thế mà người chị chồng bóng gió: “Con dâu báo hiếu mẹ chồng. Nấu canh lười rỗng bỏ ớt cho cay”.

Mẹ chồng chị đã mất sớm. Bữa nọ chị ngồi bới cơm cho cả nhà, cha chồng húp canh, ông nhăn mặt, dẫn chén xuống mâm quất:

- Đứa nào nấu canh?

Chị giật mình đánh thót, lí nhí:

- Dạ, con ạ!

Ông cụ mặt giận hằm hằm, ném cái nhìn về phía con trai:

- Thăng ba, vợ mày đảm quá!

Chị húp canh mặn đắng đầu lưỡi, tái mặt. Chị nhìn anh, nước mắt chực trào. Ai là thủ phạm bỏ muối vào canh, chị đã rõ. Buổi chiều. Chị trốn ra bờ sông ngồi khóc một mình. Anh đi tìm, lau nước mắt vỗ về:

- Ráng chịu em à! Rồi nay mai chị ấy cũng theo chồng - Chị thương anh, đau đầu chờ cái ngày anh nói, nhưng cứ xa vời vợi.

Chị chồng là gái lữ thì, nhưng còn đẹp mặn mà. Thân hình thon thả, tóc xõa lưng ong, mặt đẹp như ngọc, chỉ phải tội vành môi hơi dày. Một lần trong đêm trăng, tình cờ chị nhìn thấy chị chồng tắm ngoài thêm giếng, chị ngẩn người trước vẻ đẹp thuần khiết của người thôn nữ.

Chồng kể: Ngày trước, chị của anh cũng có một mối nặng tình với người con trai làng bên. Anh lực điền nhờ người đến dạm hỏi cô con gái rệu thầy Bầy - ông cười khanh khách: “Thằng nào muốn lấy con gái của ông thì phải găm lót vàng, vàng lót ngõ”. Anh trai quê bị người ta chê nghèo, quần chỉ bỏ nhà đi biệt.

Từ ngày có em dâu lo việc nội trợ hàng ngày, chị chồng chuyên tâm giúp cha chồng viết vào những mảnh giấy cón con ngày giờ cưới xin, cất nhà, vét giếng cho thiên hạ... Cha chồng chị suốt ngày giương mục kính, tay thấm nước bọt lật từng trang sách mỏng dính đã ngả sang màu ố vàng, tỉ mẩn đối chiếu ngày giờ, cung mạng... cho thân chủ của ông.

Khách đến coi ngày nườm nượp, chị chồng lo thu bạc vuốt phẳng phiu từng tờ một cất kỹ vào chiếc hộp gỗ mun đen. Nhà chị được coi là sung túc nhất làng nhưng chị không biết nên vui hay nên buồn. Chị chồng khó chịu bao nhiêu thì cha chồng

khó tánh bấy nhiêu. Ngày nào coi được bao nhiêu người? Bao nhiêu tiền? Cha chồng chị dặn cô con gái nhất nhất ghi chép cẩn thận vào sổ, cuối tháng ông tra xét lại, một phần chi dùng cho gia đình, còn của dư, của để ông giao hẳn cho cô con gái sắm vàng cất giữ.

Một hôm không hiểu bà chị tính toán sổ sách vòng vo thế nào bị cha mắng sa sả:

- Mi là đồ con gái hư, ăn phí cơm. Tao mà biết mi ngu dần thế này thì hồi bé tao bóp mũi cho rồi.

Năm ấy tự dung bướm vàng phía núi bay ra thành đàn nổi đuôi nhau dài dằng dặc suốt mấy hôm liền. Sáng nào chị cũng đứng bên hàng dâm bụt đỏ hoa xem bướm bay vàng trời, lòng bồi hồi nhớ đến anh... Anh đi học ở xa. Việc nội trợ, việc đồng áng đều một tay chị cáng đáng. Cha và chị chồng thì miệt mài với cái nghề hái ra tiền bằng dịch vụ coi ngày. Thế rồi vào một buổi sáng, đàn bướm cuối cùng bay qua, chị bỗng nghe chị chồng khóc âm ỉ, chạy vội vào nhà, bà chị chồng ôm chầm lấy chị khóc ngất:

- Mợ Ba ơi! Cha mất rồi!

Đó là lần đầu tiên chị ấy thể hiện tình cảm chân thật với chị. Chị sụt sùi khóc, gỡ tay chị chồng, bước lại giường giờ chiều, tay đặt lên trán cha chồng - xác ông đã lạnh ngắt. Có lẽ ông trút hơi thở vào lúc nửa đêm. Chị biết từ lâu, tuy không nói ra nhưng cha chồng cũng thương chị tận tảo, chịu đựng. Tánh ông nghiêm khắc ngay cả với con cháu. Nho giáo thấm sâu vào máu thịt ông và con gái. Kể ra hiếm có người đàn ông nào vợ mất sớm chịu cảnh gả trống nuôi con đến cuối đời như cha chồng chị. Nhìn ông nằm đó, nghĩ đến đời người, chị thấy xót xa.

Anh về, bệu bạo khóc, nhờ bà con hàng xóm quật heo tạ cúng cha và cảm ơn dân làng. Dẫu sao cũng tiếng thầy Bầy, không có mâm cơm mời dân làng trước lúc an táng, họ cười cho...

Anh nói thẳng thắn như thế với chị chồng, may sao chị chồng nổi tiếng bủn xỉn cũng biết bảo:

- Tùy cậu, muốn tính sao thì tính để trả hiếu cho cha - Chị chồng vừa nói vừa khóc, tiếng khóc ai oán, lẫn át tiếng nhạc bát âm nức nở tang tóc.

Mãn tang cha chồng, vợ chồng chị mua nhà ở thị trấn xin ra riêng. Chị chồng ngờ chị xúi bầy, mắng chị như tát nước vào mặt:

- Tao nói cho mà biết, mi là con em dâu bạc nghĩa, bạc tình. Mi xúi giục chồng bỏ quê cha đất tổ. Thằng Thành nó u mê mới nghe lời mi. Nó không hiểu thà sống chuồng heo còn hơn theo quê vợ.

Chị câm lặng, uất nghẹn xách gói ra khỏi nhà. Chị sẽ không bao giờ trở lại quê chồng...

Ngày chị Hai mất, các con bận đi học xa, vợ chồng chị hồi hả đón xe về quê. Dọc đường mỗi người đeo đuổi một ý niệm riêng. Chắc anh đau lòng lắm? Nhìn gương mặt buồn rầu của anh, chị đủ hiểu. Nhà có hai chị em giờ chỉ còn mình anh. Bao năm rồi, mỗi lần đến giờ giỗ chạp, chị mua các thứ cho cha con anh mang về quê. Sự hờn giận đối với chị chồng cũng đã nguôi ngoai, song chị lại có mặc

cảm, ngại tiếp xúc với bà con hàng xóm, nên do dự chưa về. Mỗi lần cha con dặt dứ nhau mang bánh trái ra bến xe, anh đều nói duy nhất một câu:

- Em giận chị Hai dai quá!

Chị tránh cái nhìn buồn bã của anh:

- Khi nào chị Hai qua đời, em sẽ về chịu tang.

Nói thì nói vậy, nhưng thâm tâm chị dự định một ngày gần nhất chị sẽ về nổi lại tình cảm chị em. Vậy mà không kịp. “Chị Hai ơi! Vong linh chị hãy tha thứ cho đứa em cố chấp, bạc bẽo này”.

Anh ngồi bên cạnh đầu hiệu con bão lòng đang dâng lên từng đợt cồn cào trong chị. Anh ôm bờ vai chị, mấy ngón tay cứ xoa xoa, thì thầm:

- Chắc em hết giận... nghĩa tử là nghĩa tận em à!

Chị òa khóc... Mọi người trên xe tò mò nhìn sang. Mặc kệ, chị khóc như chưa bao giờ được khóc.

Về đến đầu làng, chị ngẩn ngơ như người mất hồn. Ôi! Bướm vàng! Đàn bướm dài vô tận bay lao xao trong nắng. Và nữa, hoa dâm bụt bên đường nhà ai nở rộ một màu đỏ nhức mắt. Khi vợ chồng chị bước vào sân, mọi người im bật. Có ai đó kêu lên:

- Trời ơi! Mợ Ba về đấy ư?

Chị ào vào nhà, thả cái túi xuống, lật chiếu nhìn mặt, ôm lấy xác chị chồng òa khóc:

- Chị Hai ơi!!! - Chừng ấy năm xa cách, không ngờ chị chồng chị tiêu tụy quá! Tóc ngả màu muối tiêu, nét mặt khắc khổ, ốm yếu. Ngày xưa, trước biến cố đau thương, chị chồng ôm chị với vòng tay ấm áp. Giờ chị ôm chị chồng thân xác lạnh băng, anh thì ngồi ôm đầu, nước mắt ràn rụa. Ngay khi ấy, cụ già ở cạnh nhà bê chiếc hộp dán giấy trắng kín bụng, từ từ tiến lại:

- Vợ chồng thằng Ba ơi! Trước khi qua đời, chị Hai bày nhờ già chuyển lại cho con Ba cái này!

Bàn tay chị run run gỡ từng mẩu giấy, nước mắt rơi lã chã. Nấp hộp bật ra, trong đó có một tờ giấy gấp tư và một túi vải. Chị không thể nhầm, đó là nét chữ của người chị đã quá cố, có những dòng đã ướt nhòe nước mắt: “Thành ơi! Mợ Ba ơi! Khi em đọc những dòng chữ này thì chị đã về cõi vĩnh hằng. Chị biết em còn oán giận chị. Chị đã đối xử không công bằng với em trong những năm tháng em về làm dâu... Chị ngàn lần mong em tha thứ cho chị. Lốp người của chị quen sống trong khuôn mẫu gia giáo... nổi bất hạnh của chị... khiến cho chị bảo thủ, khắt khe... Thành ơi! Những năm tháng cuối đời chị mới thấm thía hết nỗi cô đơn của đời người. Bấy lâu chị giữ sổ vàng của cha, chị xin chia làm ba phần: Hai phần cho hai cháu khi lập gia đình. Phần còn lại chị gởi cho vợ chồng em thay chị cúng giỗ cha, hương khói ông bà. Chị nguyện cầu cho hai em sống hạnh phúc bên nhau suốt đời”.

Chị lại vạch chiếu ôm lấy xác người chị chồng khóc thảm thiết. Người ta xúm lại gỡ tay chị ra, diu đi nơi khác vì đã đến giờ thành phục. Bên tai chị vang lên tiếng nhạc bát âm réo rắt và mùi hương trầm ngào ngạt... ■

Thư Lê