The Vietnamese Business Daily
Thương mại VIETNAM

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

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2226
October 20, 2026

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



Fresh & Live SEAFOOD



Hải Sản Tươi thay đổi hàng ngày

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



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







HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

WE ACCEPT ALL TYPES OF CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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

Tuyển Dụng/Hiring

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

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

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

11-2234/1803

NEW

Bán Tiệm Nail & Spa

KATY, TEXAS

Bán tiệm Nails & Spa vùng Katy, Fry Rd, 77449. Tiệm có 8 ghế, 6 bàn, 2 phòng Facial. Tất cả mới remodel, đẹp, làm được tất cả về Thẩm Mỹ, Nails, Xâm, Waxing, Facial, Eyelash and Extension. Giá bán $72K. Sẽ hướng dẫn cho ai chưa có kinh nghiệm.

Xin liên lạc:
281-939-9773 * 832-584-8380

5-2232/1800

NEW

Bán Nhà

KIRKWOOD & BISSONNET

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

Xin liên lạc Huỳnh: 832-752-0830

13-2234/1802

NEW

Tuyển Nhân Viên

NORTHWEST 290

Tiệm ở vùng Northwest 290 & Huffmeister. Cần thợ tóc có kinh nghiệm bao lương hoặc ăn chia tùy ý.

Xin liên lạc work: 281-955-5407
cell: 832-790-5372

4-2232/1800

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

994-2230/1199

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

10-2227/1975

NEW

Now Hiring

LAKEWAY, TX

We are a sushi bar located inside HEB, selling sushi rolls, poke bowls, fried rices, etc. We are looking for someone who needs work full or part-time. Also a person who needs a second job may work for only one or two days is ok. Preference will be given to those currently making rolls at a sushi restaurant. Location: 2000 Ranch rd 620 s Lakeway, Tx. Hourly: start $15~

Contact: 512-645-6130
(please check up Location first, before text)

990-2230/1798

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)

981-2228/1796

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

996-2230/1799

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

969-2225/1793

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

830-2229/1797

NEW

Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

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

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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

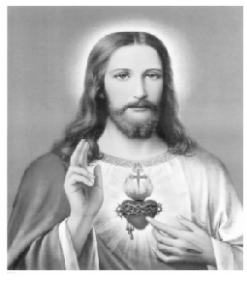
Đọc lời nguyện này 9 ngày,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

2230

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

987-2229/1797

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

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 thoãi 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

11-2234/1802

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trước chợ Tân Bình, trên đường Bellaire. Cho share, bao điện nước, nấu ăn, giặt, Wifi. Chỗ đậu xe rộng rãi.

Xin vui lòng liên lạc:

Liên: 832-818-3027

Nhân: 832-863-2748

7-2233/1801

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc:

832-883-6927

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

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:

346-453-2662

832-640-5575

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xài 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

996-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:

832-877-1496

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

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

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)

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 sẳn, dọn vô liền. Khu Beechnut & DairyAshford, #400.

Xin gọi/text:

832-231-1164

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)

997-2230/1799

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc Tuyết:

346-378-8333

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

989-2230/1798

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, $450/tháng.

Xin liên lạc:

713-367-5069

Rao Vặt

988-2230/1798

NHẬN GIỮ TRẺ

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

Xin vui lòng liên lạc:

713-367-5069

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ có liceennse.

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

Thương Mại
The VietNam Post
Thương Mại
Rao Vặt Hằng Ngày
Thương Mại
RAO VẶT CUỐI TUẦN
Thông Báo

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

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

8-2233/1801

NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE

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

Xin liên lạc: 832-212-6978

938-2232

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

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

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

982-2228/1796

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

955-Long Term

NEW **Tuyển Nhân Viên**
CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

971-2226/1794

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

12-2234/1803

NEW **Cần Người Giúp Việc**
SOUTHWEST

Nhà khu south west, cần một phụ nữ trung niên, ăn ở trong nhà, giúp chăm sóc nhà cửa, biết nấu ăn chút đỉnh.
Làm việc 6 ngày một tuần.

Xin liên lạc: 713-924-7708

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

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

Được việc hứa in lời nguyện này.

TM

6-2233/1801

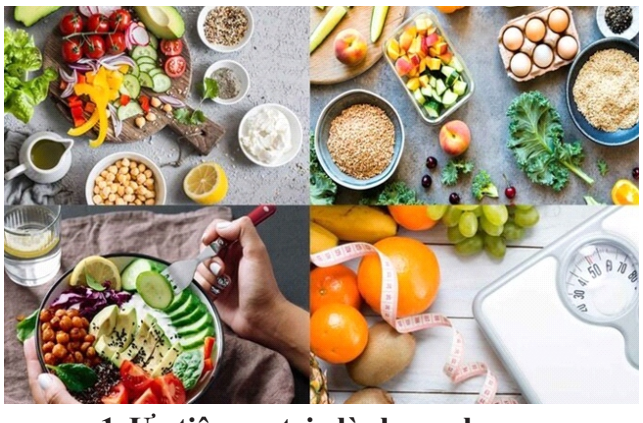
NEW **Dịch Vụ Đưa Đón**
BELLAIRE & HWY 6

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

Vui lòng gọi Châu: 832-857-2118

5 việc làm hàng ngày giúp ngăn tích mỡ nội tạng

Chuyên gia dinh dưỡng Amber Core tại Trung tâm Y tế Wexner Đại học Bang Ohio, Mỹ, khuyên hạn chế đường, tăng cường protein, probiotic để giảm mỡ nội tạng.



1. Ưu tiên protein lành mạnh

Sữa tươi là nguồn protein lành mạnh rất tốt cho sức khỏe và vóc dáng.

Tăng cường thực phẩm giàu protein lành mạnh hàng ngày giúp tăng cảm giác no và đốt cháy chất béo hiệu quả, tránh nguy cơ hình thành quá nhiều mỡ trong cơ thể, bao gồm mỡ nội tạng. Trứng, thịt gia cầm bỏ da, các loại cá béo, các loại hạt, hải sản, đậu, sữa... là những nguồn protein lành mạnh được khuyến khích thêm vào thực đơn.

2. Hạn chế đường

Hạn chế nạp đường tinh luyện và thay thế đồ ăn, thức uống chứa nhiều đường bằng các lựa chọn lành mạnh như trái cây tươi giúp ngăn ngừa hình thành mỡ nội tạng. Các món ăn chứa nhiều đường, ít calo, ít giá trị dinh dưỡng dễ gây hình thành mỡ nội tạng, tăng nguy cơ gan nhiễm mỡ, rối loạn chuyển hóa, gây tăng cân nhanh và khó giảm cân.

3. Uống cà phê

Uống cà phê đen trước khi tập luyện giúp tối đa hiệu quả đốt cháy mỡ thừa.

Caffeine trong cà phê kích thích hệ thần kinh trung ương thúc đẩy quá trình trao đổi chất và phân hủy axit béo, hỗ trợ giảm cân, giảm mỡ thừa hiệu quả. Caffeine còn tăng cường đốt cháy chất béo khi tập thể dục nên bạn có thể uống cà phê trước buổi tập để tận dụng tối đa hiệu quả. Lưu ý, nên uống cà phê nguyên chất, tránh thêm kem hay đường, sữa có đường, chất tạo ngọt khác.

4. Tăng cường lợi khuẩn

Probiotic lợi khuẩn tiêu hóa có khả năng nâng cao hệ miễn dịch, hỗ trợ cải thiện sức khỏe, đồng thời hỗ trợ quá trình đốt cháy chất béo, mỡ thừa và ổn định cân nặng. Sữa chua, kombucha, dưa cải muối chua... là những thực phẩm giàu probiotic nên dùng hàng ngày.

5. Ngủ đủ giấc

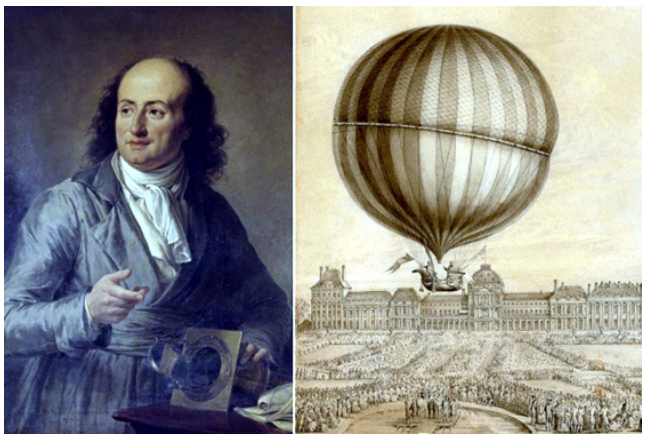
Ngủ đủ giấc là cách đơn giản và hiệu quả nhất để ngăn ngừa tích mỡ nội tạng.

Ngủ đủ giấc không chỉ tốt cho sức khỏe não bộ, sức khỏe tổng thể mà còn duy trì cân nặng lý tưởng, ngăn ngừa tích tụ mỡ nội tạng. Khi thiếu ngủ, hormone gây đói tăng cao làm gia tăng cảm giác thèm ăn, khiến bạn ăn nhiều hơn, tăng nguy cơ thừa cân, béo phì. Nên duy trì lịch thức - ngủ vào cùng một khung giờ mỗi ngày để có chu kỳ giấc ngủ lành mạnh. Nên hạn chế dùng caffeine vào buổi tối, tránh dùng thiết bị điện tử gần giờ đi ngủ và tập thói quen thư giãn, ngồi thiền để cải thiện chất lượng giấc ngủ. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Khí cầu hydro đầu tiên trên thế giới được chế tạo thế nào?

Được truyền cảm hứng từ khí cầu khí nóng, nhà phát minh Jacques Charles quyết định chế tạo khí cầu chạy bằng hydro mà ông cho là an toàn hơn.



Minh họa Jacques Charles và chuyến bay khí cầu hydro chở người đầu tiên của ông với Nicolas-Louis Robert ngày 1/12/1783

Ngày 4/6/1783, anh em Montgolfier lần đầu tiên trình diễn công khai khí cầu chạy bằng khí nóng ở miền nam nước Pháp. Khí cầu làm từ vải bao tải lót giấy, bay lên tới độ cao gần 2 km và duy trì trạng thái trên không trong 10 phút. Tin tức về thành công của họ nhanh chóng lan đến Paris và gây hứng thú cho Jacques Charles, nhà phát minh kiêm nhà khoa học người Pháp am hiểu các tính chất của khí.

Sau khi nghiên cứu những công trình của nhà nghiên cứu Robert Boyle và những người cùng thời như Henry Cavendish, Joseph Black, Tiberius Cavallo, Charles tin rằng hydro phù hợp để nâng khí cầu hơn không khí nóng. Ông cho rằng khí cầu khí nóng khá nguy hiểm với ngọn lửa để hở, hydro dễ cháy nhưng được bọc hoàn toàn trong khí cầu nên an toàn hơn.

Jacques Charles quyết định chế tạo khí cầu mới. Ông thuê hai kỹ sư, anh em Anne-Jean Robert và Nicolas-Louis Robert, để giúp chế tạo thứ mà sau này sẽ trở thành khí cầu hydro đầu tiên trên thế giới. Để tài trợ cho công việc tốn kém này, nhà tự nhiên học kiêm nhà địa chất Barthélemy Faujas de Saint-Fond mở một quỹ đăng ký công khai và bán vé cho cuộc trình diễn khí cầu. Giới thượng lưu Paris, sau khi chứng kiến chuyến bay ấn tượng của anh em nhà Montgolfier vài tuần trước đó, hào hứng đăng ký.

Charles thiết kế khí cầu và đề nghị anh em Robert chế tạo một túi khí nhẹ nhưng kín khí. Anh em Robert nghĩ ra phương pháp hòa tan cao su trong dung dịch nhựa thông và dùng dung dịch này để quét lên các tấm lụa, khiến chúng trở nên kín khí. Sau đó, họ khâu các tấm lụa lại với nhau làm lớp vỏ chính.

Khí cầu tương đối nhỏ, đường kính khoảng 4 m và chỉ có thể nâng khoảng 9 kg. Để bơm hydro vào khí cầu, trước tiên, một lượng lớn acid hydrochloric được đổ vào thùng chứa mạt sắt. Lượng hydro sinh ra được đưa vào khí cầu qua một ống nối từ thùng.

Ngày 27/8/1783, khí cầu hydro không chở người đầu tiên trên thế giới cất cánh từ Champ de Mars, Paris. Khí cầu bay lên đúng lúc một cơn giông bắt đầu kéo đến. Nhưng thời tiết xấu không làm mất đi sự nhiệt tình của đám đông tập trung bên dưới. Khí cầu bay thẳng lên trời và mất hút giữa những đám mây chỉ trong vài phút.

Khoảng 45 phút sau khi cất cánh, khí cầu đã mất một phần hydro, hạ độ cao và đáp xuống một ngôi làng nằm cách Paris 24 km về phía bắc. Dân làng khi đó không biết về sự tồn tại của khí cầu và sợ hãi trước sự xuất hiện bất ngờ từ trên trời. Họ tấn công vật thể kỳ lạ bằng nhiều dụng cụ nông nghiệp và cả súng.

Phấn khích trước thành công của chuyến bay đầu tiên, Charles và anh em nhà Robert bắt đầu chuẩn bị cho nỗ lực tiếp theo - đưa một hoặc hai người lên khí cầu. Ngày 1/12/1783, Charles và Nicolas-Louis leo lên khí cầu và bay lên độ cao khoảng 500m. Họ bay trong 2 tiếng 5 phút, di chuyển được 36 km, sau đó hạ cánh an toàn xuống đồng bằng Nesle, phía bắc Paris lúc Mặt Trời lặn.

Nicolas-Louis bước xuống còn Charles lại cất cánh, lần này bay nhanh lên độ cao khoảng 3.000 m và lại nhìn thấy Mặt Trời. Tuy nhiên, cơn đau nhói ở tai do áp suất khí quyển thấp bắt đầu khiến ông khó chịu và phải hạ xuống. Ông tiếp đất nhẹ nhàng tại Tour du Lay, cách đó khoảng 3 km.

Bất chấp chuyến bay thành công này, Charles quyết định không bay nữa dù vẫn tiếp tục thiết kế khí cầu. Một trong những thiết kế của ông là khí cầu dài và có thể điều khiển hướng, được chế tạo theo đề xuất của nhà toán học Pháp Jean Baptiste Meusnier. Phương tiện này trang bị tấm lái hướng và mái chèo để tạo lực đẩy, nhưng chúng tỏ ra không hiệu quả.

Vào ngày 15/7/1784, anh em Robert bay trên khí cầu này trong 45 phút. Anh em Robert sau đó tiếp tục bay với M. Collin-Hullin vào ngày 19/9/1784. Họ bay trong 6 tiếng 40 phút, vượt qua quãng đường 186 km từ Paris đến Beuvry gần Béthune, trở thành những người bay trên khí cầu đầu tiên di chuyển hơn 100 km. ■

Bí quyết khiến phô mai cheddar hấp dẫn

Kết quả từ một nghiên cứu có thể giúp các nhà sản xuất phô mai điều chỉnh công thức để tạo ra những hương vị theo ý muốn.

Từ lâu, các nhà sản xuất phô mai lẫn các nhà khoa học biết rằng nhờ hoạt động của vi khuẩn mà sữa biến đổi thành sản phẩm đậm đà hương vị như phô mai. Song, họ vẫn chưa hoàn toàn hiểu rõ vai trò của các vi sinh vật khác nhau trong quá trình phát triển hương vị độc đáo của phô mai.

Giờ đây, các nhà nghiên cứu đã tiến thêm một bước nữa gần hơn tới việc khám phá một số bí mật của cheddar – loại phô mai lừng danh, lâu đời nhất của nước Anh. Phô mai là một loại thực phẩm lên men – giống như bia, kombucha, kimchi và sữa chua... Để sản xuất phô mai, người ta cho thêm vi khuẩn vào sữa. Vi khuẩn sẽ ăn đường trong sữa, biến đổi chúng thành axit lactic – thứ cho phô mai (và các loại thực phẩm khác, như bánh mì men sourdough) vị bùi.

Các loại vi sinh vật mà người làm phô mai thêm vào – cũng như những phương pháp và loại sữa mà họ sử dụng – sẽ quyết định loại phô mai mà họ sẽ làm ra. Chẳng hạn, phô mai xanh nổi tiếng được làm ra nhờ cho thêm loại nấm Penicillium roqueforti vào sữa bò, dê và cừu.

Để hiểu thêm chuyện gì xảy ra ở cấp độ vi sinh, nhóm các nhà khoa học quốc tế đã thiết lập một thí nghiệm tạo ra phô mai cheddar. Họ đã làm nhiều mẫu cheddar, sử dụng các giống khởi động chứa nhiều tổ hợp vi khuẩn khác nhau, gồm Streptococcus thermophilus, Lactococcus cremoris và Lactococcus lactis. Họ tự tạo một số giống khởi động và lấy thêm một số giống nữa từ các nhà sản xuất công nghiệp khác.

Khi đã có các mẫu phô mai trong tay, họ để chúng tự ủ chín. Một năm sau, họ xem lại các mẫu và ghi lại quần thể vi khuẩn trong đó.

Dựa trên phân tích này, họ biết được rằng S. Thermophilus là vi khuẩn quan trọng đối với sự phát triển của các chủng Lactococcus và giúp hình thành vị của phô mai. Các mẫu cheddar không có S. Thermophilus thì mức độ vi khuẩn Lactococcus thấp hơn nhiều so với các mẫu khác, sau một năm ủ chín.



Đặc biệt, họ cũng phát hiện L. cremoris có tác dụng mang lại cho cheddar hương vị độc đáo, bởi vì nó hạn chế sự phát triển của hóa chất diacetyl và acetoin. Nếu nồng độ của hai loại hóa chất này quá nhiều thì sẽ khiến cho cheddar có vị lạ khó chịu; còn nếu ở mức độ vừa phải, chúng sẽ tạo ra vị ngậy. Ngoài ra, L. cremoris còn góp phần vào sự phát triển của những hợp chất cho cheddar thêm mùi trái cây và vị của thịt.

Các nhà khoa học không phát hiện bất kỳ sự khác biệt về vi khuẩn hay hương vị giữa phô mai được sản xuất bằng giống khởi động thủ công và phô mai dùng giống khởi động thương mại.

Những phát hiện này đã giúp lý giải căn nguyên khoa học của nghệ thuật làm phô mai. Họ cũng khẳng định tầm quan trọng của việc chọn lựa và kết hợp những loại vi sinh khác nhau để đạt được hương vị cụ thể. Nghiên cứu được đăng trên tạp chí Nature Communications. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Mối liên hệ giữa chế độ ăn lành mạnh và lão hóa

Nghiên cứu mới cho thấy chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp làm chậm quá trình lão hóa, có nhiều hơn một phương pháp ăn uống giúp đem lại hiệu quả này.



Một nghiên cứu công bố mới đây trên tạp chí Nature Communications cho thấy có 10 chế độ ăn lành mạnh khác nhau liên quan trực tiếp đến việc làm chậm quá trình lão hóa sinh học. Theo nghiên cứu, DNA của những người duy trì bất kỳ chế độ ăn lành mạnh nào trong số này đều ít bị biến đổi do tuổi tác hơn.

"Chúng tôi nhận thấy ăn uống lành mạnh khiến quá trình lão hóa sinh học diễn ra chậm hơn", tiến sĩ Monique Breteler, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết trong một thông cáo báo chí. Bà hiện là giám đốc khoa học sức khỏe dân số tại Trung tâm Bệnh thoái hóa Thần kinh ở thành phố Bonn, Đức.

"Mức độ tác động không quá lớn nhưng có thể đo lường được và có ý nghĩa trong việc phòng bệnh", bà nói. "Nhờ làm chậm quá trình lão hóa, nguy cơ mắc các bệnh tuổi già như sa sút trí trí tuệ hay tim mạch sẽ giảm xuống. Vì vậy, ăn uống lành mạnh chính là chìa khóa để sống khỏe khi về già".

Tuổi sinh học phản ánh mức độ hao mòn của cơ thể qua thời gian, khác hoàn toàn với tuổi đời tính theo ngày sinh. Để tìm hiểu tác động của chế độ ăn uống tới tuổi sinh học, các nhà nghiên cứu đã phân tích mẫu máu đối với 7.500 người kết hợp khảo sát về thói quen ăn uống của họ.

"Chúng tôi đã áp dụng ba phương pháp khác nhau, gọi là đồng hồ biểu gen, để đo tuổi sinh học", nhà nghiên cứu chính Juliana Tavares cho hay. Bà là nghiên cứu sinh tiến sĩ tại Trung tâm Bệnh thoái hóa Thần kinh Đức. "Để làm được điều này, chúng tôi đã ứng dụng công nghệ tiên tiến nhất, cho phép phân tích khoảng 850.000 vị trí trên DNA. Số lượng đó nhiều gấp đôi so với hầu hết các nghiên cứu trước đây".

Đội ngũ nghiên cứu đã đánh giá mức độ tương thích trong chế độ ăn của từng người với 10 phương pháp ăn uống lành mạnh phổ biến, trong đó chế độ ăn Địa Trung Hải, Nordic, DASH cũng như chế độ ăn thuần thực vật.

"Vì vậy, cùng một người có thể đạt điểm rất cao theo chế độ ăn này nhưng lại thấp theo chế độ ăn khác", Tavares giải thích. "Nói cách khác, những người ăn uống lành mạnh theo chuẩn này thường không trùng với những người ăn uống lành mạnh theo chuẩn khác. Dữ liệu của chúng tôi cho thấy hầu như không ai đạt chuẩn ăn uống lành mạnh ở tất cả các phương pháp cùng lúc".

Dù vậy, chế độ ăn lành mạnh nhìn chung đều gắn liền với việc làm chậm quá trình lão hóa sinh học, áp dụng cho cả 10 phương pháp ăn uống được nghiên cứu.

"Mặc dù có khác biệt giữa các chế độ ăn, mức chênh lệch là không quá lớn. Điều quan trọng nằm ở bức tranh tổng thể", bà nói. "Tóm lại, để làm chậm quá trình lão hóa, không chỉ có một chế độ ăn lành mạnh duy nhất, mà mọi phương pháp ăn uống lành mạnh đều mang lại hiệu quả tích cực ở mức độ nào đó".

Đáng chú ý, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những người hút thuốc lại nhận được nhiều lợi ích nhất từ chế độ ăn lành mạnh. "Hút thuốc rất có hại cho sức khỏe", Tavares cho biết. "Một lý do giải thích cho kết quả này có thể là do tác hại quá lớn từ thuốc lá, nên những người hút thuốc sẽ nhận được nhiều lợi ích sức khỏe rõ rệt hơn khi chuyển sang ăn uống lành mạnh".

Các nhà nghiên cứu cũng ghi nhận mối tương đồng đáng kể trong cách các chế độ ăn tác động lên gen và quá trình lão hóa.

"Hơn 70% các cơ chế sinh học bị tác động đều giống nhau ở tất cả các chế độ ăn", Tavares cho hay. "Những con đường này liên quan đến cấu trúc tế bào, truyền tín hiệu tế bào và quá trình trao đổi chất, các cơ chế đóng vai trò cốt lõi đối với lão hóa và bệnh mạn tính. Do đó, việc toàn bộ các chế độ ăn được nghiên cứu đều giúp làm chậm quá trình lão hóa sinh học là điều hoàn toàn dễ hiểu".

Theo bà, vài cơ chế sinh học lại mang tính đặc trưng riêng, gắn liền với mục tiêu cốt lõi của từng chế độ ăn. Đơn cử, các chuỗi phản ứng liên quan đến tim mạch chỉ xuất hiện ở chế độ ăn DASH, trong khi những tác động tới nhận thức và trí nhớ lại là điểm riêng của chế độ ăn MIND, phương pháp vốn được thiết kế để nuôi dưỡng sức khỏe não bộ. "Bạn không nhất thiết phải duy trì một chế độ ăn hoàn hảo. đây có lẽ là thông điệp mang tính thực tế nhất", Tavares nhấn mạnh. ■

Bốc hỏa tiền mãn kinh có cần bổ sung vitamin?

Bốc hỏa là triệu chứng thường gặp ở phụ nữ tiền mãn kinh, khiến nhiều người tìm đến vitamin để cải thiện. Tuy nhiên, liệu giải pháp này có thực sự hiệu quả?

1. Nguyên nhân gây bốc hỏa ở phụ nữ tiền mãn kinh

Bốc hỏa là một trong những triệu chứng vận mạch thường gặp khi phụ nữ bước vào giai đoạn tiền mãn kinh. Những cơn nóng bừng có thể xuất hiện đột ngột ở mặt, cổ, ngực, sau đó lan ra toàn thân và đi kèm vã mồ hôi, hồi hộp hoặc rối loạn giấc ngủ.

Nguyên nhân chủ yếu liên quan đến những biến động của estrogen trong giai đoạn chuyển tiếp mãn kinh. Sự thay đổi hormone này ảnh hưởng đến vùng não tham gia điều hòa thân nhiệt, khiến cơ thể phản ứng mạnh hơn với những thay đổi nhiệt độ nhỏ. Mức độ bốc hỏa ở mỗi người không giống nhau. Một số yếu tố như căng thẳng, thiếu ngủ, môi trường nóng, đồ uống có cồn hoặc một số thực phẩm cay nóng cũng có thể làm triệu chứng dễ xuất hiện hoặc nặng hơn.

2. Có cần bổ sung vitamin giảm bốc hỏa?

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho nhiều hoạt động của cơ thể, từ chuyển hóa năng lượng, duy trì chức năng thần kinh đến bảo vệ sức khỏe xương. Phụ nữ tiền mãn kinh cần bảo đảm cung cấp đủ các chất dinh dưỡng này thông qua chế độ ăn uống phù hợp. Trường hợp khẩu phần không đáp ứng nhu cầu hoặc cơ thể có nguy cơ thiếu chất, việc bổ sung theo chỉ định có thể cần thiết.

Tuy nhiên, bổ sung vitamin khi không bị thiếu chất không đồng nghĩa với việc có thể giảm bốc hỏa. Đây là triệu chứng vận mạch thường gặp trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh, liên quan đến sự thay đổi hoạt động của hệ thống điều hòa thân nhiệt khi nồng độ estrogen suy giảm.

Vitamin E thường được nhắc đến như một giải pháp hỗ trợ giảm bốc hỏa. Tuy nhiên, các bằng chứng hiện có chưa cho thấy vitamin E có hiệu quả nhất quán trong việc làm giảm tần suất hoặc mức độ nghiêm trọng của triệu chứng này. Vì vậy, vitamin E không được xem là phương pháp điều trị bốc hỏa có hiệu quả đã được chứng minh.

Đối với các loại vitamin, khoáng chất và thực phẩm bổ sung khác, bằng chứng về khả năng cải thiện bốc hỏa cũng chưa đủ thuyết phục để khuyến nghị sử dụng thường quy với mục đích này. Phụ nữ tiền mãn kinh không nên tự ý dùng các sản phẩm bổ sung với kỳ vọng thay thế phương pháp điều trị phù hợp.

3. Bổ sung vitamin thế nào cho đúng?

Vitamin vẫn giữ vai trò quan trọng đối với sức khỏe phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh, đặc biệt trong việc duy trì sức khỏe xương, cơ bắp và các chức năng sinh lý. Tuy nhiên, mục tiêu của việc bổ sung là đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng, không phải trực tiếp điều trị bốc hỏa.

Phụ nữ nên ưu tiên chế độ ăn đa dạng, cân đối, cung cấp đủ rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm giàu đạm, chất béo có lợi và các nguồn vitamin, khoáng chất cần thiết. Khi có dấu hiệu thiếu chất, chế độ ăn không đáp ứng nhu cầu hoặc thuộc nhóm có nguy cơ thiếu hụt, nên được nhân viên y tế đánh giá để lựa chọn loại và liều bổ sung phù hợp.

Nếu bốc hỏa xuất hiện thường xuyên, ảnh hưởng đến giấc ngủ, công việc hoặc chất lượng cuộc sống, người phụ nữ nên trao đổi với bác sĩ để được đánh giá và lựa chọn phương pháp kiểm soát triệu chứng. Liệu pháp hormone và một số phương pháp điều trị không hormone có thể được cân nhắc tùy theo mức độ triệu chứng, tình trạng sức khỏe, chống chỉ định và nguyện vọng của từng người. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Điều gì xảy ra khi quên uống thuốc huyết áp?

Việc điều trị tăng huyết áp không chỉ phụ thuộc vào loại thuốc hay liều thuốc được kê mà còn phụ thuộc vào việc người bệnh có dùng thuốc đều đặn hay không.

1. Tuân thủ thuốc tốt giúp tăng lợi ích điều trị

Dùng thuốc hạ huyết áp đúng chỉ định là một phần quan trọng của kiểm soát huyết áp lâu dài, giúp giảm nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim.

Phân tích mới được trình bày tại Đại hội Hiệp hội Tim mạch châu Âu (ESC Congress) 2026 sử dụng dữ liệu của 91.339 người tham gia 9 thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng. Các nghiên cứu so sánh phác đồ thuốc hạ huyết áp với giả dược hoặc phác đồ điều trị ít tích cực hơn.

Các nhà nghiên cứu chia người tham gia thành hai nhóm dựa trên mức độ tuân thủ: Dùng ít nhất 80% lượng thuốc được chỉ định được xếp vào nhóm tuân thủ cao; dưới 80% là nhóm tuân thủ thấp.

Đây là ngưỡng phân loại phục vụ nghiên cứu, không có nghĩa người bệnh được phép bỏ thuốc đến 20% số liều. Kết quả cho thấy ở nhóm tuân thủ cao, huyết áp tâm thu giảm trung bình 5,2 mmHg so với nhóm đối chứng, trong khi mức giảm ở nhóm tuân thủ thấp là 3,0 mmHg.

Đáng chú ý, ở nhóm tuân thủ cao, tỷ lệ các biến cố tim mạch chính giảm 11% so với nhóm đối chứng. Các biến cố được nghiên cứu gồm đột quỵ, nhồi máu cơ tim hoặc bệnh tim thiếu máu cục bộ và suy tim dẫn đến nhập viện hoặc tử vong.

Một điểm đáng lưu ý khác là mức độ tuân thủ giảm dần theo thời gian ngay cả trong các thử nghiệm lâm sàng, nơi người tham gia thường được theo dõi chặt chẽ.

Tỷ lệ người thuộc nhóm tuân thủ cao giảm từ 88% trong năm đầu xuống còn 79% vào năm thứ năm. Nghiên cứu này mới được trình bày tại hội nghị và chưa phải là một bài báo đã được bình duyệt, vì vậy các kết quả cần tiếp tục được đánh giá khi nghiên cứu được công bố đầy đủ.

Quên uống thuốc huyết áp thường xuyên sẽ làm tăng các biến cố tim mạch nguy hiểm

Tăng huyết áp thường không gây triệu chứng rõ ràng nhưng có thể âm thầm làm tổn thương tim, não, thận và mạch máu. Kiểm soát huyết áp bằng thuốc khi có chỉ định là một trong những biện pháp quan trọng giúp giảm nguy cơ đột quỵ, bệnh tim và các biến chứng khác. WHO nhấn mạnh người bệnh tăng huyết áp cần dùng thuốc theo chỉ định của nhân viên y tế và không tự ý bỏ thuốc.

Thuốc hạ huyết áp được kê để duy trì tác dụng kiểm soát huyết áp trong thời gian dài. Khi thường xuyên bỏ liều, mức độ phơi nhiễm với thuốc giảm xuống, khiến hiệu quả kiểm soát huyết áp không đạt được đầy đủ, tăng nguy cơ biến cố tim mạch.

Do đó, người bệnh không nên căn cứ vào cảm giác khỏe mạnh hoặc một vài lần đo huyết áp bình thường để tự ý giảm liều hay ngừng thuốc. Mục tiêu điều trị và việc có tiếp tục dùng thuốc hay không cần được quyết định dựa trên tình trạng cụ thể của từng người.

2. Vì sao người bệnh tăng huyết áp dễ quên thuốc?

Quên thuốc có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân. Tăng huyết áp thường không có triệu chứng nên một số người không cảm nhận được lợi ích tức thời của việc điều trị. Ngoài ra, tác dụng không mong muốn, phải dùng nhiều loại thuốc, lịch uống thuốc phức tạp, chi phí và khó khăn trong tiếp cận thuốc cũng có thể ảnh hưởng đến việc tuân thủ.

WHO coi việc bảo đảm người bệnh tiếp cận liên tục với thuốc hạ huyết áp có chất lượng, giá phù hợp là một thành phần quan trọng của kiểm soát tăng huyết áp.

Với những người phải sử dụng nhiều thuốc, bác sĩ có thể cân nhắc phác đồ đơn giản hơn khi phù hợp. WHO khuyến nghị liệu pháp phối hợp, ưu tiên dạng phối hợp trong một viên ở người cần điều trị bằng nhiều thuốc, vì cách này có thể cải thiện khả năng tuân thủ và duy trì điều trị.

3. Làm gì để hạn chế quên thuốc?

Người bệnh có thể đặt báo thức trên điện thoại, sử dụng hộp chia thuốc hoặc gắn thời điểm uống thuốc với một thói quen hằng ngày như sau bữa sáng. Việc đo huyết áp tại nhà theo hướng dẫn cũng giúp người bệnh và bác sĩ theo dõi hiệu quả điều trị.

Nếu thường xuyên quên thuốc, người bệnh nên trao đổi thẳng với bác sĩ hoặc dược sĩ thay vì tự bỏ thuốc. Có thể cần xem lại tác dụng không mong muốn, thời điểm dùng thuốc, số lượng thuốc hoặc khả năng chuyển sang một phác đồ đơn giản hơn. ESC 2026 cũng nhấn mạnh việc đánh giá và hỗ trợ tuân thủ thuốc là một phần của quản lý tăng huyết áp.

Nếu lỡ quên một liều thuốc thì sao?

Người bệnh không nên hoảng sợ hoặc tự ý uống bù bằng cách dùng gấp đôi liều. Cách xử trí phụ thuộc vào từng loại thuốc và thời điểm phát hiện quên liều. Với nhiều thuốc, người bệnh có thể uống ngay khi nhớ ra nếu chưa gần thời điểm của liều kế tiếp; nếu đã gần liều tiếp theo thì thường bỏ qua liều đã quên và tiếp tục lịch dùng thuốc bình thường.

Tuy nhiên, người bệnh cần kiểm tra tờ hướng dẫn của chính loại thuốc đang sử dụng hoặc hỏi bác sĩ, dược sĩ. Đặc biệt, không nên tự ý uống hai liều cùng lúc để "bù" liều đã quên, vì có thể làm tăng nguy cơ hạ huyết áp hoặc các tác dụng không mong muốn tùy từng thuốc.

Điều quan trọng nhất từ nghiên cứu mới không phải là lo lắng vì một lần quên thuốc, mà là duy trì việc dùng thuốc đều đặn trong thời gian dài. Nếu gặp khó khăn trong việc uống thuốc hằng ngày, người bệnh nên trao đổi với nhân viên y tế để tìm nguyên nhân và điều chỉnh phác đồ phù hợp, thay vì tự ý ngừng điều trị. ■

Nhìn màn hình lâu chưa nguy hiểm bằng thói quen sử dụng smartphone kiểu này

Nghiên cứu mới từ Đại học Semmelweis chỉ ra một thói quen sử dụng smartphone gây bào mòn khả năng tập trung lẫn trí nhớ.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Acta Psychologica chỉ ra rằng, thói quen liên tục phó mặc sự chú ý cho chuỗi nội dung bất tận gây hại cho nhận thức hơn là tổng thời gian nhìn màn hình.

Khảo sát trên nhóm sinh viên từ 18 - 35 tuổi cho thấy, việc lạm dụng điện thoại chủ yếu xuất phát từ khả năng tự kiểm soát kém cùng hội chứng sợ bỏ lỡ (FOMO), thay vì chỉ do các nét tính cách như tính loạn thần kinh hay dễ rơi vào cảm xúc tiêu cực.

Các nhà khoa học chia người tham gia thành ba nhóm gồm nhóm thuần xã hội, nhóm xử lý nhẹ (dưới 4 - 5 giờ mỗi ngày) và nhóm xử lý nặng chiếm khoảng một phần ba (dành từ 4 - 5 giờ trở lên chủ yếu để xem nội dung thay vì trò chuyện).

Tiến sĩ Johanna Takács, chủ nhiệm nghiên cứu khẳng định, tính cách đơn thuần không tự biến ai đó thành người nghiện điện thoại mà mấu chốt nằm ở mức độ kiểm soát hành vi, cảm xúc và xung động của mỗi cá nhân trước nỗi sợ bị bỏ lỡ.

Hành vi xem bảng tin và video ngắn liên tiếp tạo ra chuỗi kích thích dồn dập, khiến nhóm xử lý nặng đạt kết quả đo lường về khả năng chú ý và trí nhớ kém hơn kỳ vọng theo độ tuổi. Họ cũng ngủ kém hơn, tìm kiếm kích thích mãnh liệt hơn và khó cưỡng lại thôi thúc kiểm tra máy, dù nghiên cứu lưu ý đây là mối liên hệ tương quan chứ chưa chứng minh quan hệ nhân quả trực tiếp.

Trong khi cách dùng máy ảnh hưởng tới tâm trí, tổng thời gian sử dụng lại tác động rõ rệt lên thể chất, điển hình là tư thế "cổ tin nhắn" do cúi đầu nhìn điện thoại ngang ngực hoặc thắt lưng. Chuyên gia Beáta Seregély cho biết, tư thế này không chỉ gây đau nhức và thoái hóa sớm các khớp cổ mà còn làm sai lệch tín hiệu truyền từ thụ thể vùng cổ về não bộ, dẫn đến nguy cơ rối loạn thăng bằng và cản trở cử động thường nhật.

Thay vì cấm đoán điện thoại, nhóm nghiên cứu khuyến nghị người dùng chủ động kiểm soát thiết bị bằng cách tắt thông báo không cần thiết, giới hạn thời gian lướt mạng xã hội, tránh dùng máy trước khi ngủ và nâng màn hình gần tầm mắt. Việc kết hợp rèn luyện hành vi và hỗ trợ tâm lý sẽ giúp củng cố khả năng tự chủ, giải tỏa áp lực FOMO và ngăn chặn nguy cơ hình thành các thói quen dùng máy tiêu cực. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026



5 thức uống buổi sáng giúp kiểm soát mỡ máu, tốt như thuốc bổ

Bắt đầu ngày mới với một ly nước lọc hoặc nước chanh ấm có thể bù lượng nước đã mất sau một giấc ngủ dài, đồng thời hỗ trợ quá trình thải độc.

Sáng sớm là thời điểm cơ thể vừa trải qua một đêm dài nghỉ ngơi, khi các chức năng đào thải của cơ thể đã tích cực hoạt động để loại bỏ những chất độc hại. Tuy nhiên, trong quá trình này, một lượng độc tố vẫn có thể tích tụ, ảnh hưởng đến sức khỏe nếu không được loại bỏ hoàn toàn. Do đó, việc bổ sung một số loại thức uống sau đây vào buổi sáng không chỉ giúp cơ thể nhanh chóng tái tạo năng lượng mà còn hỗ trợ quá trình thải độc hiệu quả.

Nước lọc

Theo Eating Well, nước là thành phần cốt lõi của sự sống, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể và tham gia vào hầu hết quá trình sinh lý quan trọng. Dù quen thuộc, nước lọc vẫn đóng vai trò không thể thay thế trong việc duy trì sức khỏe. Đặc biệt, thói quen uống nước vào buổi sáng ngay sau khi thức dậy mang lại nhiều lợi ích:

Thanh lọc cơ thể: Sau một đêm dài, nước giúp kích thích quá trình đào thải độc tố qua thận, hỗ trợ làm sạch hệ tiêu hóa.

Kích thích trao đổi chất: Uống nước ấm buổi sáng có thể thúc đẩy tốc độ trao đổi chất, giúp cơ thể đốt cháy năng lượng hiệu quả hơn.

Bù nước cho cơ thể: Cơ thể mất nước nhẹ sau giấc ngủ dài, việc bổ sung nước kịp thời giúp duy trì sự cân bằng và hỗ trợ các chức năng quan trọng.

Cải thiện tiêu hóa: Nước giúp kích thích nhu động ruột, giảm nguy cơ táo bón và giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn.

Trà gừng

Các nghiên cứu cho thấy rằng gừng có tác dụng giảm cholesterol xấu và triglycerides, đồng thời tăng cường cholesterol tốt. Điều này góp phần giảm nguy cơ tích tụ mỡ trong máu và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Đặc biệt, loại nước uống này giúp giảm đau và viêm hiệu quả nhờ vào các hợp chất gingerol và shogaol. Đây là lựa chọn phù hợp nếu bạn thường xuyên bị đau viêm khớp hoặc đau bụng kinh nguyệt vào buổi sáng.

Nước chanh ấm

Theo Times of India, nước ấm có tác dụng kích thích hệ tiêu hóa, giúp dạ dày và đường ruột hoạt động hiệu quả hơn. Trong khi đó, chanh thúc đẩy sản xuất dịch mật, hỗ trợ phân hủy thức ăn và hấp thụ dưỡng chất tốt hơn. Uống chanh ấm là bước khởi động cần thiết để hệ tiêu hóa sẵn sàng cho các bữa ăn tiếp theo trong ngày.

Ngoài ra, chanh rất giàu axit citric, một hợp chất giúp gan hoạt động hiệu quả hơn trong việc đào thải độc tố. Khi uống nước chanh ấm, quá trình bài tiết cũng được thúc đẩy, hỗ trợ cơ thể loại bỏ các chất thải tích tụ sau giấc ngủ đêm.

Nước ép cà chua

Theo Healthline, nước ép cà chua chứa lycopene, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương và có thể giảm nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính. Bên cạnh đó, thức uống này còn cung cấp vitamin C và kali, hỗ trợ hệ miễn dịch và cân bằng điện giải trong cơ thể.

Đặc biệt, hàm lượng vitamin C dồi dào trong nước ép cà chua còn giúp kích thích sản sinh collagen, giúp da săn chắc và ngăn ngừa nếp nhăn. Nhờ đó, uống nước ép cà chua vào buổi sáng không chỉ cung cấp năng lượng, hỗ trợ quá trình trao đổi chất mà còn giúp làn da rạng rỡ hơn.

Nước ấm pha chanh và mật ong

Thức uống này có thể tăng cường hệ miễn dịch nhờ vitamin C trong chanh và các chất chống oxy hóa trong mật ong, giúp cơ thể chống lại vi khuẩn và virus.

Ngoài ra, nước chanh mật ong còn hỗ trợ tiêu hóa bằng cách kích thích sản xuất mật và thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn có lợi, làm giảm các triệu chứng khó tiêu, đầy hơi sau một đêm dài. Uống nước chanh mật ong cũng giúp duy trì sự cân bằng độ ẩm cho cơ thể, góp phần dưỡng ẩm cho da, làm da khỏe mạnh và mịn màng hơn. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

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



Bác Sĩ Phụ Trách
Nguyễn Thiên Vũ

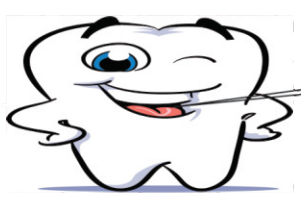
Đặc Biệt Chuyên Về:
* Implant * Làm Răng Sứ * Veneer
* Phẫu thuật nướu * Niềng Răng * Tẩy Trắng Răng

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









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

DENTAL CLINIC

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Các so sánh thú vị khác

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

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

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

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

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

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Ca răng mọc trong hốc mắt lần đầu xuất hiện trong y văn thế giới

Bác sĩ Ấn Độ vừa phẫu thuật bóc tách chiếc răng nanh mọc ở bờ trên hốc mắt nam sinh 16 tuổi, là vị trí y văn thế giới chưa từng ghi nhận.

Tạp chí Nhãn khoa (Ophthalmology), Viện Hàn lâm Nhãn khoa Mỹ vừa công bố ca phẫu thuật hy hữu tại Bệnh viện Mắt Aravind, thành phố Madurai, Ấn Độ, theo Live Science.

Bệnh nhân 16 tuổi xuất hiện một chiếc răng nanh phát triển hoàn chỉnh ngay bờ trên hốc mắt trái, vị trí y văn thế giới chưa từng ghi nhận. Trước khi nhập viện một tháng, nam sinh phát hiện mí mắt trên sưng to kèm hai đầu nhọn màu trắng đâm xuyên qua da. Vùng tổn thương không gây đau nhức nhưng cản trở sinh hoạt. Khám lâm sàng cho thấy khối gồ cứng, bề mặt nhẵn bóng.



Răng hoàn chỉnh mọc trong hốc mắt bệnh nhân 16 tuổi ở Ấn Độ

Nghi ngờ bệnh nhân mang khối u quái (loại u chứa mô xương, tóc hoặc răng) hoặc có dị vật găm vào mí mắt, êkíp điều trị chỉ định chụp cắt lớp vi tính (CT). Hình ảnh lát cắt xác nhận một thân răng đơn lẻ nằm tựa vào xương bờ trên ổ mắt, ngay dưới cung mày.

Bác sĩ Meghana Tanwar, cố vấn y khoa tại Bệnh viện Mắt Aravind và là đồng tác giả báo cáo ca bệnh, cho biết khi thăm khám mí mắt của bệnh nhân, các bác sĩ ghi nhận phần trồi ra có "bề mặt tương đối nhẵn và cảm nhận rõ độ cứng khi sờ nắn". Chia sẻ với Live Science, bác sĩ Tanwar cho biết chính kết cấu và màu sắc của các nhú nhọn này đã gợi ý khả năng chúng là răng.

Nhóm điều trị lập tức vi phẫu bóc tách thành công chiếc răng nanh khỏi tổ chức phần mềm mí mắt. Kết quả giải phẫu bệnh khẳng định đây là răng thật với cấu trúc hoàn chỉnh, loại trừ hoàn toàn yếu tố u quái. Phim quét toàn diện sọ mặt cũng không ghi nhận thêm bất kỳ mầm răng bất thường nào khác. Thị lực và vận động nhãn cầu của bệnh nhân hiện hồi phục bình thường sau phẫu thuật.

Hiện tượng răng mọc ngoài cung hàm chuẩn được y học gọi là răng dị vị. Trước ca bệnh này, giới chuyên môn từng ghi nhận răng lạc chỗ xuất hiện tại vòm họng, xoang hàm, mũi hoặc sàn hốc mắt. Tuy nhiên, việc mầm răng di chuyển lên tận bờ trên hốc mắt và phát triển thành răng nanh độc lập là trường hợp cá biệt đầu tiên trên thế giới.

Trước ca bệnh trên, bác sĩ Tanwar từng ghi nhận một trường hợp có răng mọc ở đáy hốc mắt nhưng đó là một phần của khối dị tật mô răng (odontogenic choristoma). Riêng với trường hợp của nam sinh trên, nguyên nhân khiến răng mọc dị vị vẫn chưa được xác định. Theo các giả thuyết y khoa, hiện tượng răng mọc sai vị trí có thể do rối loạn phát triển, chấn thương, nhiễm trùng hoặc yếu tố di truyền. ■

Nhận ra không đâu bằng ở nhà sau 14 năm xa xứ

14 năm sống tại Đài Loan, Trung Quốc và Anh, Rebcca Mendoza trở về California, Mỹ, bên gia đình bạn bè và nhận ra không nơi nào sống hạnh phúc hơn ở nhà.

Trước khi trở về quê nhà California, Rebcca Mendza có một năm dạy tiếng Anh ở Đài Loan, Trung Quốc và sống 13 năm tại Anh cùng chồng. Sau 14 năm sống xa quê, cô dần cảm thấy cô đơn và khó hòa nhập hoàn toàn khi liên tục nhận các câu hỏi như đến từ đâu, vì sao rời đi và khi nào trở về.

Biến cố gia đình cũng khiến cô suy nghĩ về những điều thực sự quan trọng với bản thân. Trong vòng một năm, cô đã mất đi 4 người thân, gồm cả người anh trai, cuộc hôn nhân của cô cũng trải qua giai đoạn khó khăn. Khi định chuyển việc từ York đến Wales, Rebcca nghe tin dì ruột ốm nặng nên trở về Mỹ để chăm sóc bà.

Thời gian ở California lâu hơn dự kiến giúp Mendoza nhận ra điều thực sự mong muốn. Cô đi bộ đường dài trên những ngọn đồi, ngắm hoàng hôn trên vịnh Monterey và dành thời gian bên bố mẹ, anh chị em, các cháu cùng bạn bè. Cô cũng bắt đầu viết trở lại sau nhiều năm cảm thấy bế tắc.

Từng kiên quyết không muốn trở về Mỹ, Mendoza dần thay đổi suy nghĩ. Cô nhận ra mình có thể xây dựng cuộc sống ở nhiều nơi, nhưng vẫn muốn trở về nơi cô gọi là "nhà thực sự".

Cô thu dọn đồ đạc, mang theo chó cưng Troy và rời Anh sau 13 năm gắn bó. Mendoza dành 2,5 tháng đi khắp Anh và châu Âu để hoàn thành những dự định còn dang dở, gặp gỡ bạn bè trước khi về Mỹ.

Trở về quê nhà không đồng nghĩa mọi chuyện đều thuận lợi. Mendoza phải tìm việc trong bối cảnh thị trường lao động cạnh tranh, làm quen lại với các thủ tục tại Mỹ và suy ngẫm về cuộc sống. Dù vậy, cô tiếp tục đi bộ đường dài, học cắm trại, kết nối lại với họ hàng và xây dựng những mối quan hệ mới.

Cô cũng cùng chó cưng thực hiện những chuyến đi đường dài qua miền Tây nước Mỹ, khám phá những vùng đất trước đây dường như quá xa xôi.

Mendoza cho biết cuộc sống hiện tại không hoàn toàn như cô hình dung và vẫn còn nhiều điều chưa chắc chắn. Tuy nhiên, cô tin quyết định trở về là đúng đắn bởi bản thân đang hạnh phúc hơn bất kỳ thời điểm nào trong nhiều năm qua. ■

Loài cây trông như chiếc gối màu xanh sống ở nơi cao gần 6.000 m

Ở những nơi tưởng như chỉ có đá, băng và gió lạnh, một "chiếc đệm xanh" nhỏ bé vẫn sống qua những mùa đông khắc nghiệt nhất.

Nếu có cuộc thi về những loài thực vật trông "không giống thực vật", Thylacospermum caespitosum chắc chắn là một ứng viên đáng chú ý. Loài cây thuộc họ Cẩm chướng (Caryophyllaceae) này phân bố từ Trung Á qua Himalaya đến miền Tây và miền Trung Trung Quốc, chủ yếu ở các vùng núi cao.

Điểm đặc biệt nhất của nó là kiểu sinh trưởng dạng đệm. Thay vì vươn cao, cây ép sát xuống mặt đất và tạo thành những khối tròn hoặc gần hình bán cầu, đôi khi trông giống một ụ rêu khổng lồ, một chiếc gối xanh hay thậm chí một "bộ não" phủ đầy lá. Các mô tả thực vật học ghi nhận những đệm cây có đường kính khoảng 30-50 cm, trong khi thân chỉ cao khoảng 2-6 cm.

Những hình dáng kỳ lạ ấy không phải để trang trí. Ở vùng núi cao, thấp bé lại là một lợi thế sinh tồn. Khối đệm dày và compact giúp giảm diện tích bề mặt tiếp xúc với gió lạnh và khô, đồng thời hình cầu tương đối tối ưu hóa tỷ lệ giữa thể tích và diện tích bề mặt, góp phần hạn chế mất nước. Đây là một trong những lý do dạng sống "cây đệm" đã tiến hóa độc lập ở nhiều nhóm thực vật vùng núi cao.

Thylacospermum caespitosum đặc biệt đáng nể bởi nó có thể sống ở độ cao cực lớn. Tại Ladakh, các quần thể được nghiên cứu trong khoảng 4.500-5.900 m, nơi khí hậu lạnh, khô và đất nghèo dinh dưỡng. Một số nghiên cứu mô tả nó là cây lâu năm, có rễ cọc sâu và tạo thành những khối đệm rất chắc.

Ở độ cao gần 6.000 m, sự sống không hề dễ dàng. Nhiều nơi thuộc vùng phân bố của loài có lượng mưa dưới 100 mm mỗi năm. Vì thế, Thylacospermum caespitosum không chỉ phải chịu rét mà còn phải đối phó với hạn hán, bức xạ mạnh, đất nghèo và mùa sinh trưởng cực ngắn.

Nó còn cho thấy một nghịch lý thú vị của sinh thái học. Cây đệm thường được xem như những "ốc đảo" giúp các loài khác tồn tại trong môi trường khắc nghiệt. Nhưng nghiên cứu tại Himalaya cho thấy Thylacospermum caespitosum đôi khi không giúp đỡ mà còn cạnh tranh với những cây sống bên cạnh, bởi chính bản thân nó đã phải tranh giành nguồn nước và chất dinh dưỡng khan hiếm.

Giữa khung cảnh đá xám, tuyết trắng của Himalaya, những khối xanh nhỏ bé ấy nhắc chúng ta rằng trong thế giới thực vật, sống sót đôi khi không cần phải vươn lên cao - mà là biết cách ôm sát lấy mặt đất. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Máy tính giải mã tuyệt mật giúp kết thúc sớm Thế chiến II

Sự ra đời của Colossus, máy tính điện tử có thể lập trình đầu tiên trên thế giới, góp phần giúp quân Đồng minh giành thắng lợi trong Thế chiến II, tạo tiền đề phát triển công nghệ máy tính hiện đại.

Theo IEEE Spectrum, vào mùa hè năm 1941, các trạm nghe lén vô tuyến của Anh thu được tín hiệu kỳ lạ giống một chuỗi tiếng rè hoặc âm thanh nhịp nhàng với tốc độ rất cao, khác hẳn tiếng lạch cạch quen thuộc của mã Morse từ hệ thống Enigma mà quân đội Đức từng sử dụng rộng rãi. Kỹ sư Đức đã phát triển mật mã Lorenz, hệ thống mã hóa vô tuyến tối mật chuyên dùng để truyền thông điệp chiến lược giữa bộ chỉ huy cấp cao của quân phát xít và những tướng lĩnh ngoài mặt trận.

Những chuyên gia giải mã hàng đầu nước Anh đặt biệt danh cho hệ thống máy mật mã Lorenz là "Tunny", có nghĩa là cá ngừ. Do Enigma có 3 hoặc 4 bánh răng mã hóa, họ suy đoán Tunny cũng sử dụng hệ thống bánh răng quay để mã hóa thông điệp. Tất cả thông điệp bị chặn đều bắt đầu với một danh sách không mã hóa gồm 12 tên gọi phổ biến ở Đức, bao gồm Anton, Bertha, Conrad và Dora. Nhóm giải mã cho rằng Tunny có 12 bánh xe, do đó 12 cái tên và thứ tự của chúng giúp người nhận biết nên xoay bánh răng theo tổ hợp nào trước khi giải mã thông điệp.

John Tiltman, trưởng bộ phận nghiên cứu tại Bletchley Park, phân tích một cặp thông điệp bị chặn, mỗi thông điệp dài khoảng 1.200 ký tự và bắt đầu với cùng một chuỗi tên. Thông điệp thứ hai hóa ra là bản sao của thông điệp đầu tiên với vài khác biệt nhỏ về dấu câu và chữ viết tắt.

Kết quả, các nhà nghiên cứu thu được khoảng 1.200 cặp ký tự bản rõ (dữ liệu gốc chưa mã hóa mà con người hoặc máy tính có thể đọc hiểu trực tiếp) và bản mã (dữ liệu đã biến đổi bởi thuật toán mã hóa), cung cấp đủ thông tin để suy ra hoạt động của máy Lorenz. Theo All about circuits, năm 1942, chuyên gia giải mã Bill Tutte đã dành nhiều tuần nghiên cứu các cặp ký tự, xác định cấu trúc cơ bản của máy Lorenz, suy luận cách thức hoạt động phức tạp của nó mà không cần quan sát phần cứng.

Nhà toán học Max Newman đề xuất tự động hóa quá trình giải mã bằng phương pháp điện tử. Kỹ sư Thomas Flowers tại Trạm nghiên cứu Bưu điện, phụ trách thiết kế máy tính Colossus. Thông qua kết hợp các khái niệm tự động hóa, điện tử và logic, ông đã tạo ra một cỗ máy có khả năng xử lý thông điệp mã hóa với tốc độ chưa từng có.

Đến tháng 12/1943, phiên bản đầu tiên của Colossus (Mark I) đi vào hoạt động tại trụ sở giải mã của Anh ở Bletchley Park, và phiên bản cải tiến Mark II ra đời vào năm 1944. Cỗ máy lớn bằng cả căn phòng nặng khoảng một tấn.

Colossus là cỗ máy đột phá giới thiệu những công nghệ ảnh hưởng đến máy tính tương lai. Máy tính này hoạt động dựa vào hơn 2.000 đèn điện tử chân không để thực hiện phép toán logic, khiến nó đáng tin cậy hơn nhiều so với thiết bị điện cơ trước đó. Colossus cũng có tốc độ cực nhanh, có thể đọc băng giấy đục lỗ với tốc độ 5.000 ký tự mỗi giây, cho phép xử lý lượng dữ liệu khổng lồ theo thời gian thực. Đây là lợi thế quan trọng trong việc phát giải mật mã Lorenz.

Dù không thể lập trình như máy tính hiện đại, cấu hình của Colossus có thể thay đổi thông qua các bảng cắm và công tắc. Nhà vận hành có thể thiết lập cỗ máy cho những nhiệm vụ khác nhau để hoạt động linh hoạt trong nhiều tình huống giải mã. Máy tính Colossus áp dụng công nghệ xử lý song song, sử dụng thanh ghi dịch (linh kiện phần cứng dùng để lưu trữ và dịch chuyển dữ liệu) để thực hiện đồng thời nhiều phép so sánh.

Trong khi máy tính thời trước hoạt động theo kiểu tuần tự từng bước, Colossus chia nhỏ thuật toán và xử lý nhiều khối dữ liệu hoặc phép tính cùng một lúc. Colossus cũng sử dụng đèn điện tử chứa khí (thyratron) để tạo và lưu trữ các mẫu bánh răng mật mã, do đó không cần hệ thống lưu trữ cơ học. Hoạt động của Colossus tác động trực tiếp và ảnh hưởng sâu sắc đến thắng lợi của quân Đồng minh. Trước khi Colossus ra đời, quá trình giải mã một thông điệp Tunny có thể mất hàng tuần, khiến thông tin tình báo trở nên lỗi thời khi có thể sử dụng. Nhờ Colossus, quá trình này rút ngắn xuống còn vài giờ.

Một trong những đóng góp quan trọng nhất của cỗ máy là khi lập kế hoạch cho cuộc đổ bộ D-Day lên bờ biển Normandy (Pháp) vào tháng 6/1944. Bằng cách bẻ khóa những bức điện của Bộ chỉ huy tối cao Đức nhanh hơn hàng trăm lần so với sức người, Colossus đã cung cấp cho phe Đồng minh thông tin tình báo vô giá về vị trí đóng quân, tình hình tiếp tế và chiến lược của kẻ thù.

Nhờ đó, chỉ huy quân Đồng minh có thể lên kế hoạch chiến lược với độ chính xác chưa từng có. Thành công của Colossus đã chứng minh tiềm năng của máy tính điện tử, truyền cảm hứng cho các công nghệ tương lai. Theo EBSCO, sau khi Thế chiến II kết thúc vào năm 1945, tính bí mật của các hoạt động tại Bletchley thúc đẩy Thủ tướng Winston Churchill ra lệnh tháo dỡ máy tính Colossus. ■

Lý do tàu ngầm hạt nhân có thể ở nhiều tháng dưới nước

Tàu ngầm Astute của Anh có thể ở dưới nước 25 năm trước khi cần nạp nhiên liệu, trong khi lõi lò phản ứng dùng trong tàu hải quân hiện đại của Mỹ có thể hoạt động liên tục trên 1,6 triệu km.

Theo Science ABC, năm 1960, tàu ngầm USS Triton của Hải quân Mỹ hoàn thành chuyến đi vòng quanh thế giới đầu tiên dưới nước, di chuyển 49.491 km trong 60 ngày 21 giờ mà không ngoi lên mặt biển và lò phản ứng trên tàu có thể vận hành suốt nhiều năm. Theo Interesting Engineering, tàu ngầm chạy bằng năng lượng hạt nhân có khả năng tồn tại dưới biển từ vài tuần tới vài tháng mà không cần thường xuyên ngoi lên để lấy không khí hoặc sạc pin như tàu ngầm thông thường. Thực chất, tàu ngầm hạt nhân là một môi trường tự cung cấp, có thể tạo ra năng lượng, oxy và nước ngọt, đồng thời chứa đầy đủ thực phẩm và vật tư để thủy thủ đoàn sống sót trong thời gian dài.

Lò phản ứng sinh nhiệt thông qua quá trình phân hạch hạt nhân, do đó tàu ngầm hạt nhân có thể liên tục tạo ra năng lượng trong khi chìm hoàn toàn dưới nước. BGR cho biết trước khi tàu USS Nautilus sử dụng năng lượng hạt nhân (năm 1954), các tàu ngầm chủ yếu sử dụng động cơ diesel - điện, vốn bị giới hạn về thời gian lặn. Động cơ điện, được kích hoạt khi tàu ngầm lặn, cần sạc lại sau khi di chuyển 129 km hoặc tối đa 4 ngày dưới nước. Động cơ diesel phải chạy để nạp năng lượng cho pin, đòi hỏi tàu ngầm nổi lên mặt nước để nạp không khí.

Ở lò phản ứng hải quân điển hình, nhiệt sinh ra được truyền vào nước trong hệ thống hơi nước riêng biệt, dùng để chạy turbine cung cấp điện và lực đẩy. Hơi nước sau đó ngưng tụ trở lại thành nước và được tái sử dụng trong một chu trình khép kín. Thiết kế này mang đến cho tàu ngầm hạt nhân phạm vi hoạt động gần như không giới hạn. Theo Bộ Năng lượng Mỹ, lõi lò phản ứng dùng trong tàu hải quân hiện đại có thể hoạt động liên tục trên 1,6 triệu km.



Tàu ngầm hạt nhân Astute của Hải quân Hoàng gia Anh

Cách tạo oxy và nước ngọt

Dựa vào điện phân (sử dụng dòng điện để tạo ra hydro và oxy từ nước thông qua phản ứng hóa học), tàu ngầm ngày nay có thể sản xuất oxy trên tàu để thủy thủ đoàn hít thở mà không cần nguồn cung cấp từ khí quyển, đồng thời loại bỏ khí carbon dioxide và nhiều chất gây ô nhiễm khác từ môi trường kín.

Quá trình phân hạch hạt nhân cung cấp đủ năng lượng cho thiết bị điện phân. Tuy nhiên, việc xử lý trực tiếp nước biển có sẵn xung quanh tàu sẽ tạo ra khí clo độc hại. Nước biển phải trải qua quá trình thẩm thấu ngược để lọc muối trước khi tạo ra oxy tinh khiết. Lò phản ứng trên tàu đặc biệt hữu ích, nó cung cấp nguồn năng lượng khổng lồ giúp hệ thống duy trì sự sống vận hành liên tục. Tương tự oxy, tàu ngầm hạt nhân có thể sản xuất nước ngọt từ nước biển thông qua hệ thống chưng cất.

Một trong những hạn chế lớn nhất buộc tàu ngầm hạt nhân phải nổi lên mặt nước là thức ăn. Theo Hải quân Mỹ, đây là hạn chế lớn đối với thời gian tuần tra dưới nước. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 19/10 đến 25/10/2026

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



Bạch Dương
(21/3 – 19/4)

Công việc của Bạch Dương trong tuần này có xu hướng phát triển rất tốt. Tình hình tài chính trong tuần này không quá dồi dào, cần thực sự cố gắng thì mới mong thu được thành quả tốt. Xem bói tình yêu nhận định rằng trong tuần này chuyện tình cảm của bạn đang diễn ra khá yên bình. Sức khỏe trong tuần này có phần hơi kém sắc, do bạn làm việc quá nhiều dẫn đến mệt mỏi và căng thẳng.



Kim Ngưu
(20/4 – 20/5)

Công việc của Kim Ngưu trong tuần này diễn ra khá suôn sẻ, sự nghiệp cũng vì thế mà thăng tiến không ngừng. Tài chính trong tuần này khá tốt, bạn rất nhạy cảm nên những việc làm ăn, kinh doanh được đầu tư khá thuận lợi. Chuyện tình cảm không ổn định cho lắm, bạn khá cố chấp và bảo thủ nên hay cãi vã với nửa kia của chính mình. Sức khỏe của Kim Ngưu ổn định, mặc dù công việc bận rộn nhưng bạn cũng đừng quên rèn luyện thân thể và bồi dưỡng thể chất nhé. Việc vận động chỉ nên giữ ở mức vừa phải.



Song Tử
(21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử khá ổn định. Công việc của bạn vẫn tiến triển bình thường. Tình hình tài chính trong tuần này khá sa sút khi trong thời gian trước bạn đã không làm chủ được chi tiêu của chính mình nên tháng này bạn đã phải đối mặt với nhiều nguy cơ. Bạn nên hạn chế những chi phí không cần thiết để tiết kiệm nhé. Sức khỏe của Song Tử tương đối ổn định, bạn có một thể chất tràn trề năng lượng, vì vậy nên cố gắng duy trì hiện trạng tốt đẹp này để thực hiện những mục tiêu của mình.



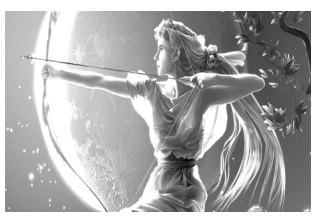
Cự Giải
(22/6 – 22/7)

Cự Giải đang gặp phải một số rắc rối trong công việc khiến cho bạn phải làm thêm giờ, về muộn hơn thường ngày rất nhiều. Nhưng sự cố gắng của bạn lại không nhận được những đánh giá tích cực từ cấp trên nên bạn cảm thấy khá chán nản. Tình hình tài chính duy trì ở mức bình ổn. Chuyện tình cảm tốt đẹp. Sức khỏe của Cự Giải tuần mới không được tốt lắm, nếu có thể hãy đi kiểm tra toàn diện để kịp thời phát hiện mầm bệnh bên trong...



Sư Tử
(23/7 – 22/8)

Công việc của Sư Tử đang tiến triển rất tốt. Tài chính ở mức khá, bạn có nhiều khoản thu nhập bên ngoài, nhưng chủ yếu là các khoản nhỏ chứ không nhiều lắm. Chuyện tình cảm của chòm sao này rất đỗi ngọt ngào, nồng thắm, mối quan hệ của bạn và người ấy đang có những bước tiến nhanh chóng theo chiều hướng vô cùng tích cực khiến mọi người xung quanh không khỏi ghen tị. Sức khỏe của cung hoàng đạo này nhìn chung ổn định và có chuyển biến tốt, phần lớn là do bạn có ý thức tự chăm lo cho bản thân mình.



Xử Nữ
(23/8 – 22/9)

Chuyện tình cảm không tốt khiến Xử Nữ cảm thấy khá buồn phiền. Công việc tiến triển khá thuận lợi, bạn cũng đang cố gắng hết sức mình vì công việc, giành được vị trí như mong muốn. Về phương diện tài chính của Xử Nữ nhìn chung là ổn, không có khoản thu nào bất ngờ. Sức khỏe của chòm sao này đang có dấu hiệu đi xuống, một phần là do rất lâu rồi bạn không vận động, dẫn đến mệt mỏi, ốm yếu. Cần xây dựng thói quen rèn luyện thể dục thể thao mỗi ngày nhé!



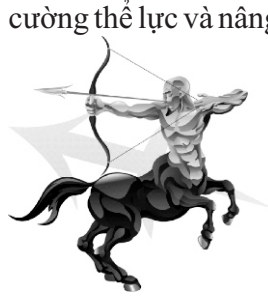
Thiên Bình
(23/9 – 22/10)

Thiên Bình đang tận hưởng những ngày tháng ngọt ngào trong tình yêu. Công việc không được thuận lợi, bạn làm việc kém hiệu quả, quên đi nhiệm vụ được giao dẫn đến chậm trễ trong công việc. Tài chính có xu hướng tăng lên, nguồn thu chủ yếu đến từ bên ngoài. Sức khỏe của chòm sao này tiến triển rất tốt, bạn tự tin thử qua bất cứ hoạt động thể chất tốn nhiều năng lượng hay mạo hiểm nào. Nhìn chung không còn tình trạng ốm vặt hay khó chịu, nếu tiếp tục duy trì thì thể lực sẽ được củng cố tốt hơn.



Bọ Cạp
(23/10 – 21/11)

Chuyện tình cảm của Bọ Cạp không mấy suôn sẻ. Công việc tuần mới tiến triển khá thuận lợi. Tình hình tài chính có nguy cơ giảm sút do chi tiêu quá mạnh tay. Dù nguồn thu bên ngoài của bạn cũng không hề nhỏ nhưng với cách sử dụng tiền bạc này của bạn đã dẫn đến những thất thoát khá lớn về ngân sách. Sức khỏe trong thời gian này ổn định. Tuy nhiên vì thời tiết gần cuối năm khá lạnh, nên cần giữ ấm cho cơ thể, ngoài ra nên tập thể dục hàng ngày để tăng cường thể lực và nâng cao sức đề kháng.



Nhân Mã
(22/11 – 21/12)

Công việc trong tuần này của Nhân Mã diễn ra khá bình thường. Tài chính ổn định, có thêm một số khoản thu bất ngờ nên trong lòng cũng cảm thấy khá vui vẻ và thoải mái hơn. Chuyện tình cảm của Nhân Mã trong tuần mới vô cùng thăng hoa, ngọt ngào. Sức khỏe của cung hoàng đạo này rất tốt, thời gian này bạn khá chăm chỉ tập thể dục thể thao hàng ngày nên không những khỏe mạnh mà còn giữ được vóc dáng đáng ngưỡng mộ.



Ma Kết
(22/12 – 19/1)

Ma Kết có những bước phát triển ổn định trong sự nghiệp của mình. Tình hình tài chính đang tụt dốc khá nghiêm trọng, do một số khoản chi bất ngờ phát sinh ngoài ý muốn. Trong tuần này bạn phải chi đến một số tiền khá lớn cho ngày lễ sắp tới. Chuyện tình cảm hài hòa, tốt đẹp, bạn có những ngày vui vẻ bên nửa kia của chính mình. Sức khỏe khá tốt, tuy nhiên cũng cần chú ý tập thể dục để rèn luyện bản thân của mình. Bạn cũng nên bổ sung chế độ dinh dưỡng đầy đủ.



Bảo Bình
(20/1 – 18/2)

Trong tuần này Bảo Bình có nhiều chuyển biến trong chuyện tình cảm. Về phương diện công việc không quá xấu, bạn không bị cấp trên phê bình nhưng cũng không nhận được sự tán thưởng, ủng hộ nào. Tài chính không được tốt cho lắm, thậm chí tiền bạc tích lũy bấy lâu còn bị tiêu hao. Thu nhập không tăng mà lại tiêu tốn quá nhiều cho những mối quan hệ xã giao. Sức khỏe của Bảo Bình suy giảm, có thể là do không vận động đều đặn nên cơ thể thường xuyên mệt nhọc, xuống cấp nhanh chóng.



Song Ngư
(19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm không mấy ổn định, mối quan hệ giữa bạn và người yêu không được gắn kết. Công việc có nhiều sự cố bất ngờ phát sinh khiến bạn chán nản, không còn hứng thú làm việc. Tình hình tài chính không được tốt lắm, tình hình kinh doanh không ổn định khi chưa thu được lợi nhuận về tay. Một vài người còn đưa ra quyết định sai lầm về tiền bạc, có thể bạn sẽ mất một khoản tiền không nhỏ. Sức khỏe của Song Ngư bù lại rất tốt, thậm chí có dấu hiệu tích cực khi bạn chủ động luyện tập thể dục thể thao hàng ngày. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Chị ơi! Tha thứ cho em...

Từ lâu rồi chị chưa về quê chồng, chỉ vì chốn ấy còn người chị ruột của chồng cay nghiệt, vì những vết hằn cũ chị chưa thể quên. Những ngày đầu rời 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 lòe, 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 chổng 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 lưỡi rồng 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, dằn chén xuống mâm quát:

- Đứa nào nấu canh?

Chị giật mình đánh thót, lí nhí:

- Dạ, con ạ!

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

- Thằng 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 đáu chờ cái ngày anh nói, nhưng cứ xa vời vợi.

Chị chồng là gái lỡ 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 thềm 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 rượu thầy Bảy - ông cười khanh khách: "Thằng nào muốn lấy con gái của ông thì phải gấm lót đàng, vàng lót ngõ". Anh trai quê bị người ta chê nghèo, quẫn chí 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 cỏn con ngày giờ cưới xin, cất nhà, vét giếng cho thiên hạ... Cha chồng chị suốt ngày giương mục kỉnh, 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 đần thế này thì hồi bé tao bóp mũi cho rồi.

Năm ấy tự dưng bướm vàng phía núi bay ra thành đàn nối 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 ầm ĩ, 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 giở chiếu, 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 tần 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 gà 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 Bẩy, 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, lấn 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 bẩy, 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 thề sẽ không bao giờ trở lại quê chồng...

Ngày chị Hai mất, các con bận đi học xa, vợ chồng chị hối 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 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 dắt díu 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 nối 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 đâu hiểu cơn 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 bặt. 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 oà khóc:

- Chị Hai ơi!!! - Chừng ấy năm xa cách, không ngờ chị chồng chị tiều 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 bưng, từ từ tiến lại:

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

Bàn tay chị run run gỡ từng mẩu giấy, nước mắt rơi lã chã. Nắp 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. Lớp người của chị quen sống trong khuôn mẫu gia giáo... nỗi 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 số 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, dìu 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

Thương mại VIETNAM
Issue # 2226 * Tuesday, October 20, 2026

Trời ơi, trinh tiết… chị ơi!

Tính theo huyết thống họ hàng thì chị Lành và Phi không có mối quan hệ dính dáng nào. Nhưng từ khi nhận biết sự có mặt trên đời của mình thì chị Lành đã là một phần không thể thiếu trong đời sống của Phi. Ngoại của Phi kể dì Hương, má của chị không may sớm mồ côi mẹ. Gia đình lại rất nghèo khó, Ngoại thương tình nhận làm con nuôi và giúp đỡ rất nhiều trong cuộc sống. Dì Hương lớn lên lấy chồng theo nghề thương hồ buôn bán trên sông. Lợi nhuận kiếm được từ những chuyến xuôi ngược không tệ. Chỉ khổ một điều gia đình nhỏ của họ lênh đênh ngày đây mai đó rất vất vả.

Năm chị Lành lên 7 còn Phi thì 4 tuổi má chị dắt chị lại gởi ở nhà Phi để chị có thể đi học cho biết chữ với người ta. Chị hiền lành như chính cái tên của mình. Chị tốn không ít nước mắt vì Phi. Nhiều lần Phi trốn mẹ với Ngoại đi tắm sông cùng đám bạn khiến chị bị phạt đòn. Tội không biết trông coi em để em đến những nơi nguy hiểm. Mặc dù những đứa trẻ vùng sông nước như Phi bơi lội không khác chi rái cá.

Tới năm 16 tuổi chị nghỉ học và trở về gia đình của mình. Sau bao năm tích cóp một số vốn lớn ba má chị mở một cửa hàng buôn bán không theo nghề thương hồ nữa. Chị phải lo cơm nước, trông coi đám em nhỏ để ba má tập trung buôn bán. Phi biết chị ham học lắm chẳng muốn nghỉ học đâu. Có lần Phi thấy chị ngắm mấy cuốn vở của Phi mà mắt đỏ hoe. Không còn ở nhà Phi như trước nhưng rảnh là chị ghé qua. Khi thì ủi giúp Phi bộ đồ đi học. Lúc thì nhóm củi kho mẻ cá rô cho Ngoại, chị khéo tay lắm không vụng về như Phi. Cá kho chỉ có chị làm mới vừa ý Ngoại.

Năm Phi 15 tuổi cô ruột của Phi làm thủ tục bảo lãnh Phi ra nước ngoài du học. Biết Phi chỉ đi học thêm để hiểu biết không phải ở luôn mỗi năm tới hè sẽ về thăm nhà, vậy mà, bữa Phi đi chị trốn ở sau bếp khóc chớ không chịu ra tiễn. Nhưng khi xe chạy thì Phi thấy dáng chị đứng trên cây cầu cao bắt ngang sông dõi theo. Tà áo chị bay phất phới trong ánh nắng thật buồn.

Những ngày tháng đầu tiên ở xứ người Phi miệt mài tập trung học tập để theo kịp môi trường mới. Trong những niềm động viên, an ủi Phi từ gia đình có những bức thư của chị. Chị gửi thư đều đặn dặn Phi lo học, còn Ngoại ở nhà đã có chị chăm lo. Khi Phi về thăm nhà, Phi và chị lại ríu rít bên nhau. Chị đỏ mặt mắc cỡ khi nghe Ngoại bảo với Phi là Ngoại đang ngấp nghé một đám nào đó ngoài chợ rất tốt. Ngoại bảo gả chỗ tốt cho chị được nương dựa tấm thân.

Mùa hè năm sau Phi ngoài việc về thăm nhà còn về để ăn đám cưới của chị. Ba má chị đã nhận trầu cau của gia đình anh Thái ở xóm trên. Ngoại giận ba má chị cũng vì chuyện này. Ngoại bảo anh Thái đó tính hời hợt biếng nhác quen thói ỷ lại vào gia đình. Chính Phi cũng ngạc nhiên khi nghe tin nhà anh Thái đi cưới chị. Phi nhiều lần thấy anh Thái lui tới nhà chị Phượng ở xóm bên. Chị Phượng có người em họ tên Cúc học chung với Phi lúc còn ở Việt Nam. Phi thường sang đó chơi với Cúc. Nhà chị em họ gần nhau. Ngay lần vừa rồi Phi vẫn còn thấy anh Thái bước ra từ nhà của chị Phượng vào buổi chạng vạng tối với bộ dạng lén lút. Phi tính nói với Ngoại nhưng lại thôi. Bởi Phi nghĩ, biết thế nào mà nói. Trên hết Phi sợ Ngoại lại giận lên vừa không tốt cho sức khoẻ vừa khiến mối quan hệ của Ngoại và ba má chị trở nên xấu đi.

Hôn lễ được tổ chức linh đình trong sự hài lòng của hai bên gia đình. Nhìn chị tươi cười trong chiếc áo cô dâu đứng cạnh chú rể vừa đôi xứng lứa Phi cũng vui lây và mừng cho chị. Một tuần sau đám cưới của chị thì Phi phải trở về bên đây cho kịp nhập học. Ngày Phi đi chị có về đưa nhưng khác với vẻ xinh tươi vốn có Phi thấy mắt chị nặng đầy tâm sự. Mặt mũi buồn hiu hắt. Phi gặng hỏi thì chị cố nở nụ cười gượng gạo bảo tại chưa quen với cuộc sống mới. Sau đó thì Phi không còn nhận được thư của chị như trước nữa. Phi có thoáng buồn nhưng an ủi chắc chị bận rộn để theo kịp vai trò làm vợ làm dâu hiện tại.

Ba tháng sau, giữa đêm khuya chuông điện thoại nhà cô của Phi reo vang. Khi biết do mẹ mình gọi sang Phi đã thấy có sự bất thường. Vừa nghe tiếng Phi, bên kia đầu dây mẹ cô nói trong tiếng khóc ngắt quãng:

- Con ơi! Lành nó tự vận chết rồi, mới vừa tắt thở chừng nửa tiếng trước thôi. Hấp hối nó gọi tên con không dứt. Không nhắm mắt nổi con ơi. Nó để lại hai lá thư tuyệt mạng. Một lá nó xin lỗi ba má nó vì sự ra đi của mình. Một lá đề tên con. Bên đây đang rối tung lên con coi ráng thu xếp về con ơi huhu.

Phi gần như ngất đi khi nghe tin sét đánh đó. Ba tháng trước chị xinh đẹp, tươi trẻ trong bộ áo dài cô dâu kia mà. Với khoảng cách địa lý và những ràng buộc khi Phi về tới chị đã được an táng. Sau khi nghe mẹ kể sơ qua Phi vội mở lá thư ra đọc. Những dòng chữ như nhảy múa tái hiện trước mắt Phi tất cả câu chuyện…

Hai tuần sau ngày cưới một buổi tối khi chị hỏi anh Thái ra ngoài làm chi giờ này. Chị lập tức nhận được cái tát như trời giáng từ chồng mình. Anh chẳng thèm nhìn chị đang ngã sóng xoài với bên má còn in dấu tay trả lời gắt gỏng:

- Người như cô không tư cách hỏi tôi biết không? Tôi tưởng cô là thứ ngon lành ai dè cũng là loại bỏ đi còn làm bộ chính chuyên. Tôi không muốn thấy cô nữa. Cô về nhà cô đi chẳng vợ chồng gì nữa.

Nước mắt nhỏ giọt chị nói như van nài:

- Em xin anh, em thiệt không biết nói làm sao, em thật không có như anh nghĩ. Anh không tin muốn chưởi muốn mắng chi em cũng chịu nhưng xin đừng nói động đến ba má em. Anh muốn đi đâu làm gì cứ làm em không hỏi nhưng đừng bỏ nhau. Gia đình em và em còn mặt mũi nào mà nhìn ai đây khi mới đám cưới chưa đầy một tháng.

Có lẽ nắm được yếu điểm của chị nên anh càng làm tới. Những cái tát và đay nghiến ấy vẫn xảy ra như cơm bữa.

Một tuần trước, sau trận hành hạ của anh chị ôm mặt khóc bơi xuống về nhà mình. Chị muốn xin ba má cho chị về nhà mình luôn bởi chị không thể chịu nổi những câu nhục mạ của anh. Nhưng ba chị khi mới nghe nói đã vỗ bàn cái rầm. Ông bảo rằng đã gả chị đi thì chết sống chi cũng là người nhà anh. Không có chuyện bỏ chồng trở về, như thế thì mặt mũi nào nhìn ai. Chiều đó má chị dẫn chị về nhà chồng với lời xin lỗi không biết dạy con để con tự ý về nhà mẹ ruột mà không xin phép trước. Ngay lúc đó chồng chị vừa về tới. Khi nghe má vợ khuyên là vợ chồng trẻ nên biết nhường nhịn lẫn nhau. Anh ta đứng giữa nhà vung tay múa chân và nói oang oang:

- Tôi là tôi không cần thứ vợ này má dẫn về đây làm chi. Nhà tôi đi cưới vòng vàng đâu có tệ. Má không biết dạy con. Con gái má là đứa hư nó mất trinh mà má làm như nó ngọc ngà quý báu lắm.

Má chị tái mặt không biết vì giận hay lý do khác bà lắp bắp:

- Nè con... con nói cho đàng hoàng có những chuyện không tùy tiện nói đâu. Ba nó ổng nghe được thì ổng sẽ không bỏ qua đâu.

Anh quay sang mẹ ruột nói trong nét cười khinh khỉnh:

- Má... má nói đi để má vợ tôi nói tôi xạo kìa. Tôi nói oan con họ, hồi nữa họ giết tôi quá.

Mẹ ruột anh không biết do biết rõ câu chuyện hay vì biết chuyện đó không thể nói chơi - Bởi ba chị nổi tiếng là người nóng tính như lửa - Bà vội kéo con trai vào trong và nói hùa theo:

- Đúng vậy đó chị sui, thằng Tư nhà tôi không có nói bậy…

Phi xếp bức thư lại gạt vội những dòng nước mắt cô đi qua nhà chị. Không khí bao trùm ảm đạm mùi nhang khói. Ba chị ngồi như pho tượng nhìn trân trối lên bàn thờ con gái. Má chị vừa khóc vừa kể:

- Nó uống nguyên chai thuốc trừ sâu làm sao mà cứu nổi. Bác sĩ còn bảo nó có thai một tháng mấy. Số nó khổ chết còn không yên thân. Dòng họ không chịu cho chôn chung miếng đất hương hỏa trong chùa. Họ bảo nó tự vận là mang tội bất hiếu rồi còn bảo nó là gái hư làm xấu mặt dòng họ nên phải chôn riêng ngoài đồng. Cả tuần nay ba nó không thiết ăn uống ổng tự trách mình. Để má (bà ngoại của Phi) gả nó chỗ khác nó đâu chết thảm...

Phi vụt đứng lên mà không ngồi nghe tiếp câu chuyện. Cô đi như chạy xuống bến sông. Dằn tay giật mạnh chiếc xuồng máy Phi quay xuồng ra sông hướng về tới nhà Thái. Mặc kệ trên bờ có tiếng gọi với theo. Khi cô tới, gia đình anh không vắng vẻ như cô hình dung. Ngược lại rất đông kẻ đứng người ngồi. Hình như là đang họp gia đình. Vừa tới bên thềm Phi đã nghe tiếng chị của Thái:

- Ui... nó mất trinh thì nói mất trinh. Nó xấu hổ nó tự vận chớ có phải nhà này giết chóc gì nó đâu. Còn chuyện đám tang tại nhà nó tự đòi đem về bên đó. Sao đổ thừa đổ lỗi nhà này được...

Chị ta bỏ dỡ câu nói khi thấy Phi lù lù hiện ra. Thấy Thái đang ngồi gần đó Phi nhào tới túm áo

TRUYỆN NGẮN

anh ta và dùng hết sức của mình cào cấu, đấm đánh miệng cô gào lên:

- Anh có dám thề trên sinh mạng những người nhà của anh rằng chị tôi là người như anh nói không? Chị làm gì nên tội mà anh hành hạ nhục mạ chỉ. Anh khẳng định một lần nữa đi, xem tôi có dám giết anh không?

Sau giây phút bất ngờ Thái dùng sức đàn ông của mình gạt Phi té nhào xuống đất dễ dàng. Anh ta đưa mắt nhìn mẹ cầu cứu và chống chế đáp:

- Ai biết đâu thì tôi làm như má tôi dặn, lấy khăn trắng trải giường. Sáng không thấy gì hết. Có má tôi làm chứng mà. Tôi... tôi...

Phi đứng dậy cô cười sằng sặc trong khi nước mắt chảy ròng ròng trên má. Cô tựa thể như nói với chính mình:

- Vì những lời nói từ miệng của mấy người mà chết người đó. Chị ấy làm sao sống nổi khi đầu trên xóm dưới nói chị là gái hư mất trinh bị chồng bỏ. Mạng người đó, không chỉ một mà là hai. Máu mủ của dòng họ mấy người mà. Đồ giết người, đồ vô lương tâm.

Cô thất thểu đi ra khỏi nhà Thái xuống hướng mé sông. Đám đông im lặng họ tản ra nhường lối cho cô. Trong nhà Thái và mẹ anh ta ngồi như dính vào mặt ghế.

Trong cái nắng cuối ngày ảm đạm Phi ngồi trước ngôi mộ mới tinh còn trắng xóa vôi giữa cánh đồng hiu quạnh. Cô lấy lá thư của Lành ra đọc lần nữa. Những dòng chữ cuối cùng ngã nghiêng trên mảnh giấy học trò. Chắc hẳn khi viết chị đang đau khổ và bế tắc lắm: "Em ơi, chị biết chỉ có em là tin chị thôi. Chị không biết chuyện gì xảy ra và tại sao. Nhưng chị không phải loại hư thân mất nết như người ta nói. Chị không có, không có em ơi. Chị dùng sinh mạng mình để tẩy cái ô nhục mà chị phải chịu...". Phi xé mảnh giấy ra hàng trăm mảnh thả nó bay lả tả trong không trung. Cô đưa tay rờ tấm ảnh tươi cười của Lành khắc trên bia mộ uất hận gào lên:

- Trời ơi, trinh tiết... chị ơi!

12 năm sau… Theo dòng thời gian cuộc sống thay đổi rất nhiều. Ba má Lành đã chuyển về quê nội của chị ở Nha Trang để sinh sống. Như một cách để quên lãng nỗi buồn của gia đình mình. Một thời gian vài tháng sau cái chết của Lành không biết nguyên do gì mà Thái suốt ngày vùi đầu vô men rượu. Bảy năm trước anh ta bị phát hiện ung thư gan ở giai đoạn cuối. Có người bảo do uống rượu quá thiệt mạng. Có người nói báo ứng mà anh phải lãnh. Gia đình cố chạy chữa nhưng chỉ hai năm sau thì Thái cũng mất. Một số người tin chị trong sạch nên họ đâm ra tẩy chay không qua lại với nhà Thái. Dư luận càng lời ra tiếng vào hơn sau cái chết của Thái. Gia đình anh dọn đi nơi khác không ai biết chính xác nơi đâu. Chỉ nghe nói nuôi tôm cá gì đó dưới miệt Cà Mau.

Phi bây giờ đã là trưởng phòng của một công ty tại Sài Gòn. Câu chuyện của chị Lành phủ bụi dần theo thời gian nhưng Phi thì không quên. Thêm tuổi đời biết suy nghĩ sâu xa Phi càng thấy thương chị hơn. Năm nào cũng vậy vừa qua tết trong dịp rằm tháng Giêng, Phi cùng vài người bạn thân tổ chức đi thăm viếng, cúng dường một vài cảnh chùa hẻo lánh như một cách nuôi dưỡng tâm linh.

Lần này giống bao chuyến đi tương tự Phi cùng những người bạn ghé một tỉnh xa xôi thuộc miền Tây. Sau khi cúng dường xong Phi lấy giấy ghi tên tuổi, năm sinh, quê quán của chị Lành để xin nhà chùa cầu siêu như thông lệ vẫn làm. Lúc Phi đang chuẩn bị bước ra xe để đi tiếp chợt có một vị sư nữ chạy vội từ phía chùa ra. Vị sư ấy gọi với theo:

- Phi... Phi... phải Ngọc Phi con cô ba Thơm ở chợ Xóm Cậu không?

Nghe kêu đích danh cùng nơi chốn như vậy Phi biết chắc là người quen. Cô vội quay lại nhìn vào gương mặt có nét quen thuộc của vị ni sư ấy. Chỉ là bất chợt cô không nhớ ra ngay được là ai. Vị ni sư nhỏ nhẹ:

- Còn nhớ Cúc học chung ngày xưa ở Xóm Dứa không? Cúc là em họ của bần ni.

Phi nhìn thật lâu vào đôi mắt buồn u uẩn ấy rồi mừng rỡ thốt lên:

- Chị Phượng, đúng là chị rồi. Sao chị ở đây, chị đi tu hồi nào vậy? Lúc trước em có nghe Cúc nói chị viết thư để lại và ra đi biền biệt không ai biết. Nhà chị tìm kiếm chị quá chừng luôn. Gặp chị thiệt bất ngờ quá!

Nhìn bóng chiều đang ập tới Phi kêu mọi người về khách sạn ngoài tỉnh nghỉ ngơi trước. Đêm nay, Phi ở lại trong chùa vì chị Phượng bảo có chuyện rất quan trọng cần phải nói liên quan đến chuyện chị Lành. Đêm xuống thật nhanh nơi khuôn viên tĩnh lặng. Mùi thơm của những loài hoa đêm khiến tâm hồn con người ta như nhẹ nhàng thư thái. Trong lúc Phi kể lại mọi chuyện trong 12 năm qua thì chị Phượng chắp tay lên ngực niệm Phật liên tục. Kết thúc câu chuyện Phi hỏi chị sao vô cớ bỏ nhà đi 12 năm nay không tin tức. Chẳng một lần về thăm và còn làm ni cô nữa. Chị Phượng thở dài nói chậm rãi:

- Chắc là do nghiệp bần ni gieo còn nặng nên khiến xui có hôm nay. Thí chủ cũng xem như là người trong cuộc. Thôi thì duyên đưa đẩy, dây oan gỡ một lần cho hết.

Ngày đó Thái si tình Phượng và khi được chị đáp lại thì càng đắm say hương lửa cùng nhau. Nhưng gia đình Thái không bao giờ chịu cưới Phượng vì chị là gái thất tiết, từng qua một đời chồng. Chị còn mang tiếng có số sát phu. Lý do đám cưới chưa đầy sáu tháng thì chồng chị qua đời trong một tai nạn thảm khốc. Gia đình chồng cũng rơi vào khánh kiệt túng quẫn khiến chị phải trở về nhà mẹ ruột nương thân.

Mẹ Thái phản đối quyết liệt. Bà đã chấm Lành bởi con nhà xứng vai vế môn đăng hộ đối. Lành lại hiền lành, giỏi giang việc nhà tuổi tác cũng được thầy bói nói là rất hợp. Thái vốn tính lêu lổng lệ thuộc gia đình nên không dám ra mặt chống đối. Biết tin, Phượng khóc lóc đòi chia tay. Thái hứa với Phượng là để anh nghĩ cách làm cho mẹ ghét Lành. Dẹp bỏ được cái vật cản là Lành thì chắc bà sẽ không phản đối hai người nữa. Nghe người yêu hứa Phượng cũng yên tâm chờ đợi dù không biết Thái sẽ dùng cách chi. Thời gian sau nghe vợ chồng Thái lục đục và chuyện Thái đòi bỏ vợ do vợ là gái hư. Phượng đã nghi ngờ do Thái bày ra. Nếu không thì làm sao mà đoạn tuyệt được danh nghĩa vợ chồng với Lành. Phượng cũng biết Lành bị oan nhưng tình yêu mù quáng khiến cô im lặng mà không hề ngăn cản người tình. Họ vẫn lén lút qua lại với nhau.

Ngày Lành tự vận chết khiến Phượng tỉnh ngộ. Nghĩ mình là tòng phạm lẫn nguyên nhân gián tiếp dẫn tới cái chết của Lành. Phượng ăn năn, hối hận. Nhất là khi biết được khi chết Lành đang có mang. Phượng viết một lá thư không nói lý do. Chỉ bảo lòng không vui muốn đi đây đó cho khuây khoả, tâm trạng ổn định sẽ tự trở về. Một ngày đi đến nơi đây viếng chùa, muốn dứt nợ trần. Phượng xuống tóc làm ni cô và chuyên tâm kinh kệ để chuộc lại lỗi lầm xưa. Ý trời đưa đẩy đến hôm nay thấy tờ giấy ghi tên cầu siêu của chị Lành và gặp lại Phi. Kết thúc câu chuyện Phượng nói:

- A di đà Phật, bần ni đã nói ra hết những oan nghiệt ngày cũ. Không dám mong ai tha thứ cho mình. Bởi chính bần ni còn không tha thứ cho mình. Thí chủ chắc cũng mệt nên đi ngủ sớm. Bao năm nay bần ni lúc nào cũng ăn năn sám hối và không ngừng cầu siêu cho Lành. A di đà Phật...

Phi ngồi chết trân giữa cái lạnh của sương đêm. Cô không biết diễn tả mớ cảm xúc hỗn độn trong lòng. Cô không thể gào khóc như mười năm về trước. Cô cũng không có quyền tha thứ hay oán hận bởi cô không phải là nạn nhân. Cô đứng dậy đi từng bước lặng lẽ vào hậu viện. Ngang qua chánh điện cô thấy chị Phượng tay lần chuỗi hạt, miệng lâm râm đọc kinh. Ánh mắt khép chặt như một pho tượng cô độc.

Sáng hôm sau, ăn xong chén cháo chay mà vẫn không thấy chị Phượng. Phi bèn hỏi một sư nữ khác, vị sư ấy đáp:

- Mô Phật, thí chủ hỏi sư Diệu Tâm à. Sư ấy đã lên núi từ sáng sớm. Đêm hôm qua sư đã xin phép sư cụ cho lên am trên đó để tịnh tâm và lo việc hương đăng. Sư phụ và mấy sư khác có khuyên không nên vì trên ấy đường đi cách trở khó khăn, sương lam chướng khí nhiều. Nhưng sư ấy nhất định xin đi nên sư cụ đồng ý rồi. (Vừa nói sư cô vừa chỉ tay về hướng có một ngọn núi mờ mờ phía xa cho Phi thấy).

Sau khi chào tạm biệt mọi người Phi đi bộ ra trước cổng chùa. Phi xoay mặt lại lần nữa nhìn về hướng ngọn núi mà khi nãy vị sư cô đã chỉ. Nhớ tới tất cả những chuyện đã qua và xâu chúng lại thành một chuỗi. Cô ngửa mặt nhìn lên trời cười khanh khách nhưng lại đưa tay lau giọt nước mắt đang ứa ra. Cô nói cái câu của buổi chiều 12 năm về trước:

- Trời ơi... trinh tiết... chị ơi!

Mặt trời buông từng tia nắng ảm đạm giữa mùa đông. Gió vẫn thổi hình như không hề nghe thấy lời của Phi. ■

Song Nhi

ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072

Trong khu tượng đài Việt Mỹ

thaotang@aclexpress.net