

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

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

NEW **Bán Tiệm Nail & 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

NEW **Bán Nhà**
KIRKWOOD & BISSONNET

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

Xin liên lạc Huỳnh: **832-752-0830**

NEW **Cần Thợ Nails**
RIVER OAK

Your Nailtime in River Oaks shopping center cần một thợ nail biết làm bột (dip & đắp) và biết design và thợ tay chân nước biết sơn shellac. Cần hiền lành và trung thực.

Xin vui lòng liên lạc: **832-677-2164**
(Bao lương trong 3 tháng) **713-524-4496**

NEW **Bán Tiệm Nail**
NEW! NEW! NEW!

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

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

NEW **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**

NEW **Cần Thợ Nails**
KHU MISSOURI

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

Xin vui lòng liên lạc:
713-885-8769

NEW **Bán Tiệm Tóc - Nail**
KATY

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

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

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

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

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

NEW **Cần Thợ Nails**
BELTWAY 8 @ 288

Cần thợ Nail biết làm Bột, Chân Tay Nước, không phân biệt tuổi tác.

Tiệm cách Bellaire 20' - Beltway 8 @ 288.

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

NEW **Bán Tiệm Nail**
NEW! NEW! NEW!

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

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

NEW **Now Hiring**
LAKEWAY, TX

We are a sushi bar located inside HEB, selling sushi rolls, poke bowls, fried rice, 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)

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

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

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

NEW **Bán Nhà Hàng**
GẦN ĐẠI HỌC UH

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

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

NEW **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

Cần Người

Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

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

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

3-2232/1800

CẦN NGƯỜI

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

Xin liên lạc:
337-849-6122

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

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

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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

7-2233/1801

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc:
832-883-6927

20-2237/1805

CHO SHARE PHÒNG

Dư một phòng Master cho share. Khu Bellaire (HWy6) gần HEB, Mỹ Hoa. Ưu tiên độc thân. 14403 Pavilion Point, Zipcode 77083.

Xin gọi hoặc nhắn tin Thảo:
346-313-2668

18-2236/1804

CHO SHARE PHÒNG

Zipcode 77040, khu 290, BREEN, Fairbank N. Houston Dr. Nhà sạch sẽ, có phòng cho thuê. Khu yên tĩnh, bao điện nước, wash, dry, Internet. \$400/tháng, ưu tiên nữ độc thân (working).

Xin liên lạc Cô Hằng:
832-387-2504
(Please text or leave message).

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

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

17-2236/0804

CHO SHARE PHÒNG

Nhà 1 story Synott & Beechnut gần chợ Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho thuê, nhà rất sạch sẽ, ít người ở. Có chỗ đậu xe, \$400/tháng.

Xin gọi Thiện:
832-566-5727

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 sẵn, 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

Thương Mại

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

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

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

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

NEW **Nhà Cho Thuê**
ASHFORD & BELLAIRE

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

Xin liên lạc: 832-212-6978

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

NEW **Cần Người Giúp Việc**
RICHMOND HWY 99 & 59

Gia đình cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi:
Tình trạng: Cụ còn rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, cần người hỗ trợ để đảm bảo an toàn, phòng tránh té ngã.
Công việc chính: Giám sát sự an toàn cho cụ Nấu nướng, chuẩn bị cơm nước. Giữ gìn vệ sinh sạch sẽ, gọn gàng.
Yêu cầu & Lịch làm việc: Tận tâm, chu đáo và ngăn nắp.
Nhà ở khu Richmond Hwy 99 & 59. Ưu tiên người có thể ăn ở lại từ chiều Chủ Nhật đến chiều Thứ 6 hàng tuần.

Vui lòng gửi tin nhắn về số điện thoại: 713-702-4176
(Gia đình sẽ gọi lại trong vòng 24 giờ.)

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 Chốt Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: 832-308-0166

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

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

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

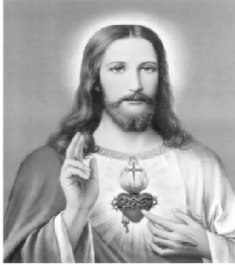
Vui lòng gọi Châu: 832-857-2118

NEW **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

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.
TM

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 món đồ “bắt tử” trong nhà

Mật ong, rượu, giấm... đều là những món đồ có thể để được lâu, không nhất thiết phải vứt bỏ dù trên nhãn của chúng đã hết hạn.

1. Mật ong

Mọi người thường vứt bỏ mật ong khi nó đã quá hạn sử dụng. Nhưng thực tế là mật ong nguyên chất tự nhiên sẽ không bị hỏng nếu được bảo quản đúng cách. Mật ong được tìm thấy trong các kim tự tháp Ai Cập cổ đại vẫn có thể ăn được sau 3.000 năm.

Mật ong có bị hỏng hay không phụ thuộc vào hai điểm chính:

- Là mật ong thô tự nhiên. Rất nhiều mật ong trong siêu thị được pha với xi-rô hoặc nước. Ngay cả trong thời hạn sử dụng, nó có thể lên men và hư hỏng.

- Được lấy bằng cách dùng thìa gỗ. Trái lại, mật ong được lấy bằng thìa kim loại sẽ gây ra phản ứng oxy hóa. Mật ong có thể bảo quản ở nhiệt độ phòng, không cần cho vào tủ lạnh vì ở nhiệt độ thấp

mật ong sẽ kết tinh. Tuy nhiên, ngay cả khi kết tinh thì cũng không sao, chỉ cần hòa tan với nước ấm khi ăn. Hương vị của nó sẽ không thay đổi.

2. Thóc gạo

Một nhóm khảo cổ học Nhật Bản đã khai quật được những hạt thóc ngàn năm tuổi, sau khi thử nghiệm thấy chúng vẫn có thể nảy mầm. Thóc gạo để lâu không hư, miễn sao chúng không có một hoặc mốc là có thể ăn bình thường. Bạn cũng có thể lấy gạo cũ làm thành bánh gạo, bún gạo và thành phẩm ngon hơn gạo mới.

Khi bảo quản gạo, bạn phải chú ý phòng ngừa côn trùng. Bạn có thể đóng kín gạo và để trong ngăn đá tủ lạnh trong vài ngày, sau đó lấy ra. Bằng cách này, trứng côn trùng sẽ bị tiêu diệt và không xuất hiện trở lại trong một thời gian dài.

3. Rượu

Rượu có nồng độ cồn trên 53% có thể bảo quản vô thời hạn. Với nồng độ rượu cao, vi sinh vật không thể tồn tại trong rượu và rượu sẽ không bị hỏng dù được bảo quản trong bao lâu. Bên cạnh đó, rượu vang đỏ càng để lâu sẽ càng ngon.

4. Nước hoa

Một số hộp nước hoa không ghi thời hạn sử dụng vì nước hoa có thể bảo quản được trong nhiều

thập kỷ. Có một câu nói trong ngành nước hoa: "Hương đầu là để người ngoài ngửi, còn hương cuối là để người ta trân trọng thời gian".

Thành phần chính của nước hoa là cồn. Nước hoa có nồng độ cồn trên 18% sẽ không bị hỏng nếu được bảo quản trong điều kiện môi trường khô ráo, tránh xa ánh sáng.

5. Vỏ quýt

Vỏ quýt, không chứa bất kỳ chất phụ gia nào, có thể dùng để pha trà, mang tới nhiều lợi ích cho sức khỏe. Sau thời gian dài được cất giữ, tinh dầu dễ bay hơi trong vỏ quýt sẽ từ từ chuyển hóa thành flavonoid có lợi cho cơ thể.

Vỏ quýt có thể trộn cùng quả sung, nhãn, táo đỏ... đun sôi trong nước để uống. Nó có thể điều hòa khí, thúc đẩy lưu thông máu, giải đờm, có tác dụng chống oxy hóa, chống lão hóa, đồng thời hạ cholesterol và ức chế cục máu đông. Vỏ quýt phải được bảo quản trong lọ thủy tinh, không được để nơi ẩm ướt.

6. Giấm

Giấm có độ axit cao (trên 4,5 độ) có thể bảo quản lâu dài vì nó ức chế hiệu quả sự phát triển của vi sinh vật. Nên chọn giấm ngũ cốc lên men thay vì giấm pha sẵn. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Barbara McClintock: Khám phá một số gene nhảy

Trong phần lớn thế kỷ 20, người ta cho rằng các gene là những thực thể ổn định được sắp xếp theo một mô hình tuyến tính có trật tự trên nhiễm sắc thể, giống như những hạt cườm trên một sợi dây.

Vào cuối những năm 1940, Barbara McClintock đã thách thức các khái niệm đương thời về khả năng của gene khi bà khám phá ra một số gene có thể di động.



Barbara McClintock (1902-1992)

Các nghiên cứu của bà về hiện tượng gây nhiễm sắc thể ở ngô đã dẫn McClintock tới khám phá một locus gây nhiễm sắc thể có thể thay đổi vị trí của nó trong nhiễm sắc thể. Bà cũng phát hiện ra rằng tùy thuộc vào nơi chúng chèn vào nhiễm sắc thể, các yếu tố di động này có thể thay đổi biểu hiện của các gene khác một cách thuận nghịch.

Bà tóm tắt dữ liệu về các yếu tố có thể chuyển vị đầu tiên mà mình khám phá được, Ac và Ds, trong Bài báo kinh điển PNAS: “The origin and behavior of mutable loci in maize”. Tuy các nhà di truyền học về ngô chấp nhận sự tồn tại của chúng tương đối sớm, song phải mất nhiều thập kỷ thì giới khoa học mới rộng rãi chấp nhận tính phổ biến của các yếu tố di truyền di động và ý nghĩa của những khám phá mà McClintock tìm ra.

Vào những năm 1970, những bước tiến lớn trong sinh học phân tử đã dẫn tới khám phá transposon ở các sinh vật khác, bắt đầu với virus và vi khuẩn. Việc xác nhận rằng transposon phổ biến trong số các sinh vật nhân chuẩn cuối cùng cũng khiến giới khoa học trân trọng khám phá độc đáo của bà.

McClintock đã nhận được một số giải thưởng danh giá, bao gồm Huân chương Khoa học Quốc gia năm 1970 và đỉnh cao là Giải Nobel Sinh lý học hoặc Y học được trao cho một mình bà vào năm 1983.

McClintock bắt đầu đặt ra những câu hỏi về

ngô từ rất lâu trước khi bà xác định được sự chuyển vị. Những đóng góp ban đầu của bà cho lĩnh vực di truyền học tế bào ngô – sự kết hợp giữa các kỹ thuật di truyền cổ điển và kiểm tra bằng kính hiển vi các nhiễm sắc thể ngô nhuộm màu – đã tạo tiền đề cho khám phá sau này của bà.

Quan sát kỹ nhiễm sắc thể ngô

Sau khi nhận bằng Cử nhân khoa học tại Trường Nông nghiệp Cornell vào năm 1923, McClintock học lên và lấy bằng Tiến sĩ về thực vật học vào năm 1927, rồi tiếp tục nghiên cứu với vai trò giảng viên tại ngôi trường này. Trong thời gian đó, McClintock đã phát triển các kỹ thuật nhuộm để trực quan hóa các nhiễm sắc thể của ngô – các kỹ thuật sau này giúp bà khám phá ra hiện tượng chuyển vị.

Vào năm 1929, bà đã cải tiến các kỹ thuật này đủ để phân biệt từng cái trong số 10 nhiễm sắc thể ngô, cho phép các nhà nghiên cứu liên kết dữ liệu di truyền với hành vi của nhiễm sắc thể. McClintock cũng giúp xác định tất cả các nhóm liên kết ngô, các gene được di truyền cùng nhau do chúng nằm gần nhau trên cùng nhiễm sắc thể.

Đến năm 1932, McClintock cho xuất bản chín bài báo về nhiễm sắc thể ngô, bao gồm các nghiên cứu về tâm động và nhân con, và một bài báo mang tính bước ngoặt trên tạp chí Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ (PNAS) vào năm 1931.

Trong đó bà cùng nghiên cứu sinh Harriet Creighton đã chứng minh sự trao đổi chéo di truyền ở cấp độ nhiễm sắc thể, đồng thời chỉ ra tái tổ hợp di truyền liên quan tới sự trao đổi vật lý các đoạn nhiễm sắc thể – một đóng góp lớn cho lĩnh vực di truyền học.

Bằng những thành tựu quan trọng này, ở tuổi 42, bà được bầu vào Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia vào năm 1944. Một năm sau đó, bà được bầu làm chủ tịch nữ đầu tiên của Hiệp hội Di truyền Hoa Kỳ.

Năm 1941, bà được bổ nhiệm vào vị trí nghiên cứu chính thức tại Khoa Di truyền học của Viện Carnegie Washington, và chính tại đây bà đã khám phá ra quá trình chuyển vị.

Đứt gãy nhiễm sắc thể và Transposon

Tại Viện Carnegie, McClintock tiếp tục các nghiên cứu trước về cơ chế đứt gãy và hợp nhất nhiễm sắc thể ở ngô. Bà xác định được một sự kiện đứt gãy nhiễm sắc thể luôn xảy ra tại cùng một vị trí trên nhiễm sắc thể số 9 của ngô – bà đặt tên là locus “Ds” hay “dissociation” (phân ly).

Trong nhiều năm liền bà nghiên cứu locus này và phát hiện Ds có thể thay đổi vị trí trong nhiễm sắc thể. Các thí nghiệm thêm với locus Ds cho thấy đứt gãy nhiễm sắc thể tại locus này đòi hỏi một locus trội thứ hai, locus này lại có thể bắt đầu sự chuyển vị của chính nó.

McClintock đặt tên cho locus thứ hai này là Activator (kích hoạt) hay Ac, và phát hiện một yếu tố Ac tại một vị trí khác hay thậm chí một nhiễm sắc thể khác có thể kích hoạt đứt gãy nhiễm sắc thể Ds.

Bài báo Kinh điển PNAS năm 1950 của McClintock đã tóm tắt nhiều năm dữ liệu thực nghiệm để hỗ trợ cho quá trình chuyển vị Ds và Ac. Trong đó, bà lưu ý rằng Ds và Ac có thể chuyển vị, chúng chèn vào đâu có thể dẫn đến đột biến không ổn định, và transposon di chuyển từ các locus đột biến có thể khôi phục chức năng của gene. McClintock tiếp nối bài báo ấy bằng một phát biểu tại Hội thảo Cold Spring Harbor (1951), mô tả khám phá của mình về chuyển vị. Khi bà nói xong, nhà di truyền học Evelyn Witkin nhớ lại, toàn bộ khán phòng đều im phăng phắc – báo trước thái độ lạnh nhạt ban đầu với những phát hiện của McClintock.

Phản ứng im lặng

McClintock mô tả phản ứng ban đầu với khám phá của bà là “hoang mang, thậm chí thù địch”. Nói bao quát về cộng đồng khoa học, bà nói: “Tôi đã rất sững sốt khi thấy họ không hiểu nó, không coi trọng nó”.

Khái niệm chuyển vị không hề dễ dàng phù hợp với khuôn khổ di truyền học vào thời điểm đó. Phát hiện của McClintock về các đột biến bật và tắt gene bất đồng với ý tưởng đương thời rằng các đột biến làm gene bất hoạt vĩnh viễn.

Hơn nữa, nhiều thập kỷ dữ liệu lập bản đồ di truyền cho thấy các gene được sắp xếp tuyến tính ở các vị trí cố định so với nhau, điều này khiến các nhà nghiên cứu khó lòng chấp nhận rằng các gene có thể di truyền trong bộ gene.

Phản ứng lạnh nhạt của giới khoa học không khiến McClintock nản lòng thoái chí, bà tiếp tục đi theo con đường mà mình tin là đúng. Vào những năm 1950, McClintock phát hiện một yếu tố di động mới: Suppressor-Mutator (Spm), và cơ chế điều hòa phức tạp của nó.

Spm có thể chuyển đổi qua lại giữa dạng “bất hoạt” và dạng hoạt động – bà gọi đây là “thay đổi pha”, hiện được biết là kết quả của quá trình methyl hóa.

Một số dạng Spm chuyển đổi giữa các pha bất hoạt và hoạt động trong quá trình phát triển, trong khi các dạng khác cho thấy các kiểu biểu hiện cụ thể và chỉ hoạt động ở một số bộ phận nhất định trên cây. Những nghiên cứu tiên phong này đã báo trước tầm quan trọng của biểu sinh học, những thay đổi di truyền không do thay đổi trong trình tự gene gây ra, trong quá trình phát triển.

Sự công nhận muộn màng

Một thời gian ngắn trước khi McClintock chính thức nghỉ hưu vào năm 1967, các yếu tố di truyền được phát hiện trong thực khuẩn thể – virus lây nhiễm vi khuẩn. Chúng sẽ sớm được phát hiện trong chính vi khuẩn, và cuối cùng là trong ruồi giấm. Cộng đồng khoa học dần nhận ra transposon không chỉ có ở trên ngô mà thực tế là phổ biến ở nhiều loài.

Năm 1983, 35 năm sau bài báo đầu tiên về chuyển vị được công bố, và 33 năm sau Bài báo Kinh điển PNAS, McClintock đã được trao giải Nobel. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Vì sao thiếu sắt có thể gây đau đầu?

Đau đầu kéo dài, đặc biệt là đau nửa đầu, đôi khi có thể từ một nguyên nhân ít được nghĩ tới là tình trạng thiếu sắt.

Đau đầu là một trong những triệu chứng phổ biến, với hai dạng thường gặp nhất là đau đầu do căng cơ và đau nửa đầu, trong đó nhiều trường hợp có đặc điểm pha trộn cả hai.

Bên cạnh các nguyên nhân quen thuộc như căng thẳng, mất ngủ, thay đổi thời tiết hay các bệnh lý thần kinh còn ghi nhận mối liên hệ giữa tình trạng thiếu sắt kéo dài và chứng đau đầu tái diễn ở một số người bệnh, đặc biệt khi các phương pháp giảm đau thông thường không mang lại hiệu quả rõ rệt.

1. Thiếu sắt có thể gây đau đầu như thế nào?

Khi cơ thể thiếu sắt kéo dài, tùy xương không đủ nguyên liệu để sản xuất đủ hemoglobin, dẫn đến thiếu máu do thiếu sắt, dạng thiếu máu phổ biến nhất trên thế giới. Hemoglobin là thành phần đảm nhiệm việc vận chuyển oxy từ phổi đến các mô trong cơ thể, trong đó có não bộ.

Khi lượng hemoglobin giảm, não không nhận đủ oxy cần thiết, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách giãn mạch máu não để tăng lưu lượng máu bù đắp, và chính quá trình giãn mạch này được cho là nguyên nhân trực tiếp gây ra cảm giác đau đầu ở nhiều người bị thiếu máu.

Thiếu sắt dự trữ cũng có thể gây đau đầu, ngay cả khi chưa thiếu máu

Thiếu sắt là một quá trình diễn tiến dần, ferritin - chỉ số phản ánh lượng sắt dự trữ trong cơ thể, thường giảm xuống trước khi nồng độ hemoglobin trong máu giảm đến mức được chẩn đoán thiếu máu.

Một số nghiên cứu ghi nhận nồng độ ferritin thấp có liên quan đến tần suất và mức độ nghiêm trọng của đau đầu, đau nửa đầu, ngay cả ở những người chưa được chẩn đoán thiếu máu, cho thấy tình trạng thiếu hụt sắt dự trữ có thể tự nó góp phần gây đau đầu mà không nhất thiết phải chờ đến khi thiếu máu biểu hiện rõ.

Cơ chế thứ hai được nhiều nhà nghiên cứu quan tâm là vai trò của sắt trong quá trình tổng hợp một số chất dẫn truyền thần kinh, trong đó có dopamine và serotonin. Sắt là yếu tố cần thiết cho một số enzym tham gia vào chuỗi phản ứng tổng hợp các chất này.

Serotonin đặc biệt được cho là có vai trò trung tâm trong cơ chế bệnh sinh của đau nửa đầu, nên khi cơ thể thiếu sắt, quá trình tổng hợp serotonin và dopamine có thể bị ảnh hưởng, góp phần làm tăng nguy cơ khởi phát các cơn đau nửa đầu ở người nhạy cảm.

Cần lưu ý rằng, mối quan hệ giữa sắt và đau đầu khá phức tạp, có thể mang tính hai chiều, vì

tình trạng viêm mạn tính đi kèm với đau đầu kéo dài cũng có thể ảnh hưởng ngược lại đến quá trình chuyển hóa sắt trong cơ thể.

2. Vì sao phụ nữ dễ gặp tình trạng này hơn?

Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản là nhóm có nguy cơ thiếu sắt cao hơn nam giới, chủ yếu do mất máu qua chu kỳ kinh nguyệt hằng tháng, đặc biệt ở người có kinh nguyệt ra nhiều. Một số nghiên cứu so sánh nhóm người bị đau nửa đầu với nhóm không bị đau nửa đầu cho thấy tỷ lệ thiếu sắt ở nhóm bị đau nửa đầu cao hơn rõ rệt.

Đau nửa đầu liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt cũng được ghi nhận có liên quan chặt chẽ hơn với tình trạng thiếu máu so với các dạng đau nửa đầu khác, gợi ý vai trò của việc mất sắt định kỳ qua kinh nguyệt trong cơ chế này.

3. Khi nào nên nghĩ đến thiếu sắt là nguyên nhân gây đau đầu?

Người bị đau đầu kéo dài, đặc biệt là đau nửa đầu, kèm theo các dấu hiệu khác của thiếu sắt như mệt mỏi kéo dài, da xanh xao, dễ hồi hộp, rụng tóc nhiều, tay chân lạnh, khó tập trung... nên cân nhắc đi khám để được xét nghiệm công thức máu và nồng độ ferritin.

Đặc biệt với người từng áp dụng nhiều biện pháp giảm đau như thuốc giảm đau, xoa bóp, châm cứu, vận động thể chất nhưng tình trạng đau đầu không cải thiện rõ rệt, việc kiểm tra tình trạng sắt trong cơ thể là một hướng đáng cân nhắc bên cạnh các nguyên nhân thường gặp khác.

Việc bổ sung sắt cần dựa trên kết quả xét nghiệm cụ thể và có chỉ định của bác sĩ, không nên tự ý sử dụng liều cao kéo dài, vì thừa sắt cũng có thể gây hại cho gan, tim và một số cơ quan khác.

Với người bị đau đầu mạn tính chưa rõ nguyên nhân, ngoài việc điều trị triệu chứng, việc xem xét lại chế độ ăn uống, tình trạng dinh dưỡng tổng thể, bao gồm cả sắt và một số vi chất khác như magie, cũng là một phần quan trọng trong quá trình tìm ra nguyên nhân gốc rễ. ■

Creatine giúp tăng cơ và sức mạnh cho người trung niên

Một thử nghiệm kéo dài 12 tuần trên người trung niên và lớn tuổi cho thấy bổ sung creatine có thể giúp tăng khối lượng mô nạc và sức mạnh ngay cả ở những người không tập luyện.

Nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Texas A&M và công bố trên Journal of the International Society of Sports Nutrition.

Creatine giúp tăng cơ và sức mạnh cho người trung niên

64 người trưởng thành khỏe mạnh từ 45 đến 65 tuổi tham gia tự chọn một trong hai hướng: không tập luyện hoặc tham gia chương trình tập luyện kết hợp chế độ ăn tạo mức thâm hụt năng lượng.

Sau đó, trong mỗi nhóm, họ được phân

ngẫu nhiên để nhận creatine monohydrate hoặc giả dược. Liều sử dụng là 10 g creatine mỗi ngày, chia thành hai lần 5 g.

Nhóm tập luyện thực hiện cả bài tập sức mạnh và aerobic ba ngày mỗi tuần, đồng thời đi bộ khoảng 10.000 bước mỗi ngày trong 4 ngày mỗi tuần và áp dụng chế độ ăn giảm khoảng 300-500 kcal mỗi ngày.

Kết quả đáng chú ý nhất nằm ở nhóm không tập luyện. Sau 12 tuần, những người dùng creatine tăng khoảng 2,4 pound, tương đương gần 1,1 kg, mô nạc. Sức mạnh ở bài đẩy ngực và ép chân cũng tăng.

Điều này không có nghĩa creatine có thể thay thế tập luyện. Cơ chế được cho là liên quan đến vai trò của creatine trong hệ thống cung cấp năng lượng cho cơ. Cơ thể chuyển creatine thành phosphocreatine, giúp tái tạo ATP nhanh hơn khi cơ cần năng lượng.

Khi lượng creatine trong cơ tăng, khả năng thực hiện các hoạt động sử dụng năng lượng nhanh có thể được cải thiện. Nhưng trong nghiên cứu này, mức tăng mô nạc ở người không tập luyện cho thấy tác động của việc bổ sung không hoàn toàn phụ thuộc vào một chương trình tập sức mạnh.

Sơ đồ thiết kế thử nghiệm 12 tuần, trong đó người tham gia được phân thành nhóm tập luyện và không tập luyện, sau đó nhận creatine hoặc giả dược.

Ở nhóm tập luyện, lợi ích còn rõ hơn. Những người dùng creatine có mức tăng lớn hơn về sức mạnh ép chân, đẩy ngực và khả năng duy trì hoạt động thể lực so với những người tập luyện nhưng dùng giả dược.

Một vấn đề thường gặp khi giảm cân là cơ thể mất cả mỡ lẫn mô nạc. Những người vừa tập luyện, vừa áp dụng chế độ ăn giảm năng lượng và sử dụng creatine tăng gần 3 pound, tương đương khoảng 1,4 kg mô nạc sau 12 tuần trong khi vẫn giảm khối lượng mỡ.

Dù giúp tăng cơ ngay cả khi không tập luyện, nhưng người tập luyện sẽ phát huy kết quả tác dụng của creatine tốt hơn rất nhiều.

Nhóm tập luyện và dùng giả dược hầu như không tăng mô nạc ở mức tương tự. Nhóm creatine cũng giảm tỷ lệ mỡ cơ thể nhiều hơn.

Theo các nhà nghiên cứu, đây là kết quả đáng chú ý vì nó gợi ý creatine có thể hỗ trợ duy trì hoặc tăng mô nạc trong quá trình giảm mỡ, thay vì chỉ được sử dụng với mục đích cải thiện thành tích thể thao.

Tuy nhiên, quy mô nghiên cứu vẫn nhỏ. Các tác giả cũng lưu ý rằng những phát hiện về chức năng nhận thức và một số dấu ấn sinh học cần được xem là kết quả thăm dò.

Những số liệu chính của nghiên cứu.

Creatine vốn là một trong những chất bổ sung được nghiên cứu nhiều nhất trong lĩnh vực dinh dưỡng thể thao. Cơ thể con người tự sản xuất creatine, đồng thời chất này có trong các thực phẩm như thịt và cá. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG



Nguy cơ biến dạng xương ở trẻ mắc bàn chân bẹt

Nếu không được phát hiện và can thiệp kịp thời, trẻ bị bàn chân bẹt có nguy cơ viêm gân, thoái hóa khớp và nhiều biến chứng khác.

Bàn chân bẹt là tình trạng lòng bàn chân bằng phẳng, không có vùng lõm. Thông thường, trẻ dưới 2 tuổi đều có triệu chứng bàn chân bẹt do chưa hình thành vùng lõm và hệ thống dây chằng ở lòng bàn chân. Khi trẻ trên 5 tuổi, nếu lòng bàn chân vẫn bằng phẳng và không có vùng lõm, trẻ có nguy cơ cao mắc dị tật bàn chân bẹt.

Bàn chân bẹt thường không có triệu chứng và không cần điều trị. Tuy nhiên, nếu dị tật gây đau hoặc cứng bàn chân, trẻ có thể cần can thiệp y tế. Khi được phát hiện sớm, hệ thống cơ xương khớp của trẻ vẫn còn mềm dẻo và trong giai đoạn phát triển, quá trình điều trị sẽ dễ dàng hơn. Dị tật có thể được khắc phục bằng các phương pháp như mang giày chỉnh hình, tập vật lý trị liệu...

Nếu không được can thiệp kịp thời, bàn chân bẹt có thể làm biến dạng cấu trúc xương và gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe như:

- * Biến dạng bàn chân làm thay đổi hình dáng ngón chân, mắt cá chân, gót chân, do sự phân bố lực không đồng đều. Người bệnh có thể gặp phải tình trạng ngón chân lệch hoặc móng chân mọc vào trong, do áp lực không đều lên các ngón chân trong quá trình di chuyển.

- * Dáng đi bất thường do mất đi sự hỗ trợ từ vòm bàn chân. Tình trạng gót chân lệch ra ngoài hoặc vào trong cũng có thể làm thay đổi dáng đi, gây mất thăng bằng và tăng nguy cơ té ngã.

- * Thoái hóa khớp gối. Đầu gối của người bị bàn chân bẹt thường xoay lệch và hai gối có xu hướng chụm vào nhau (dáng chân chữ X) do lật cổ chân vào trong. Nguyên nhân là do sự thay đổi cấu trúc chi dưới, khiến xương cẳng chân và khớp gối bị xoay, lệch trục. Tình trạng này làm cho lực không được phân tán đều lên sụn khớp, có thể làm tăng nguy cơ tổn thương sụn khớp và gây thoái hóa khớp gối về lâu dài.

- * Viêm xương khớp. Tình trạng chèn ép và ma sát bất thường giữa các xương có thể gây tổn thương, dẫn đến viêm bao hoạt dịch, viêm gân Achilles, viêm cân gan chân...

Bàn chân bẹt không gây nguy hiểm đến tính mạng nhưng tiềm ẩn nhiều hệ lụy lâu dài cho sức khỏe. Do đó, người bệnh nên đi khám sớm nếu phát hiện các dấu hiệu cảnh báo bàn chân bẹt như dấu chân phẳng (không có hõm khuyết ở giữa lòng bàn chân), gót chân hoặc cổ chân đổ lệch ra ngoài, đầu gối có xu hướng chụm vào nhau, thường bị đau mỏi, chuột rút ở bàn chân, cẳng chân sau khi đi bộ lâu...

Những trường hợp không đáp ứng với điều trị nội khoa hoặc triệu chứng ngày càng nghiêm trọng, bác sĩ có thể chỉ định phẫu thuật. Hai phương pháp phẫu thuật thường được áp dụng trong điều trị

bàn chân bẹt là phẫu thuật tái tạo bàn chân và phẫu thuật chỉnh, kéo dài, ghép xương. Các kỹ thuật này có thể giúp giảm đau, tạo ra vòm bàn chân và cải thiện hoạt động của bàn chân. Tuy nhiên, phẫu thuật có thể dẫn đến một số biến chứng nếu không được thực hiện bởi các bác sĩ có chuyên môn. Do đó, người bệnh nên đi khám tại các cơ sở y tế uy tín, có chuyên khoa về chấn thương chỉnh hình. ■

Lợi ích của chất xơ giúp ổn định đường huyết và cải thiện chất lượng giấc ngủ

Bổ sung đầy đủ chất xơ vào thực đơn hàng ngày chính là giải pháp tự nhiên giúp cân bằng chuyển hóa và nâng cao chất lượng giấc ngủ.

Chế độ ăn uống vào buổi tối không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến phản ứng đường huyết sau bữa ăn mà còn tác động xuyên suốt thời gian ngủ. Việc tiêu thụ nhiều món ngọt hoặc carbohydrate tinh chế vào bữa tối dễ khiến lượng đường trong máu tăng vọt rồi tụt dốc đột ngột.

Khi đường huyết giảm quá thấp vào ban đêm, cơ thể sẽ kích hoạt giải phóng các hormone bù trừ như adrenaline và cortisol, gây gián đoạn giấc ngủ đồng thời khiến bạn dễ tỉnh giấc giữa đêm.

Ổn định đường huyết suốt đêm

Chất xơ đóng vai trò then chốt trong việc kiểm soát glucose nhờ khả năng làm chậm quá trình tiêu hóa, giúp lượng đường trong máu tăng lên từ từ thay vì biến động đột ngột. Đặc biệt, chất xơ hòa tan giúp kiểm soát tốc độ hấp thụ chất dinh dưỡng vào máu, ngăn ngừa tình trạng hạ đường huyết phản ứng lúc nửa đêm và hạn chế việc giải phóng các hormone gây căng thẳng làm gián đoạn giấc ngủ.

Kéo dài cảm giác no, hạn chế thèm ăn đêm

Nếu thường xuyên thức giấc giữa đêm với bụng đói cồn cào hoặc thèm ăn vặt đêm khuya, đây là dấu hiệu cho thấy cơ thể đang thiếu chất xơ. Các loại thực phẩm giàu chất xơ như rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu kích hoạt các thụ thể căng giãn báo hiệu cảm giác no lên não bộ, đồng thời, làm chậm quá trình làm rỗng dạ dày để cơ thể tiêu hóa từ từ.

Giảm viêm và nuôi dưỡng hệ vi sinh đường ruột

Chất xơ là nguồn thức ăn quan trọng nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột khỏe mạnh. Khi hệ vi sinh được cân bằng, cơ thể sẽ sản sinh các axit béo chuỗi ngắn giúp ức chế phản ứng viêm mãn tính - một trong những nguyên nhân dẫn đến các chứng rối loạn giấc ngủ. Các chế độ ăn giàu chất xơ như Địa Trung Hải mang lại hiệu quả trong việc giảm viêm và hỗ trợ các chu kỳ ngủ sâu.

Hỗ trợ kích hoạt sản sinh hormone ngủ tự nhiên

Bên cạnh yếu tố ánh sáng, sức khỏe hệ tiêu

hóa đóng vai trò then chốt trong việc điều hòa hormone giấc ngủ. Vi khuẩn đường ruột có nhiệm vụ hỗ trợ chuyển hóa tryptophan - một loại axit amin thiết yếu thành serotonin, sau đó, cơ thể tiếp tục chuyển đổi serotonin thành melatonin - hormone điều hòa nhịp sinh học và giấc ngủ tự nhiên.

Do đó, một đường ruột khỏe mạnh nhờ chế độ ăn giàu chất xơ chính là nền tảng để cơ thể tự sản sinh melatonin hiệu quả. ■

Cách bổ sung omega-3 bằng loại trái cây rất nhiều hạt

Omega-3 là nhóm axit béo thiết yếu có vai trò quan trọng đối với sức khỏe tim mạch, não bộ và khả năng kiểm soát viêm trong cơ thể.

Khi nhắc đến omega-3, nhiều người thường nghĩ đến cá biển béo như cá hồi, cá thu hay cá mòi.

Nhưng một số loại trái cây cũng có thể hỗ trợ quá trình bổ sung omega-3 gián tiếp, trong đó có thanh long - loại quả quen thuộc, giàu dinh dưỡng và dễ sử dụng trong bữa ăn hàng ngày.

Thực tế, thanh long không phải là nguồn cung cấp omega-3 dồi dào như cá biển. Tuy nhiên, hạt thanh long chứa một lượng nhỏ axit béo không bão hòa, bao gồm cả omega-3 và omega-6. Khi ăn thanh long nguyên quả và nhai kỹ phần hạt, cơ thể có thể hấp thu các dưỡng chất có lợi từ hạt tốt hơn.

Bên cạnh đó, thanh long còn giàu chất xơ, vitamin C và các chất chống oxy hóa, góp phần hỗ trợ sức khỏe tim mạch - một trong những lợi ích thường gắn liền với chế độ ăn giàu omega-3.

Để tận dụng tối đa giá trị dinh dưỡng của thanh long, có thể kết hợp loại quả này với các thực phẩm giàu omega-3 khác. Ví dụ, sinh tố thanh long xay cùng hạt chia hoặc hạt lanh sẽ giúp tăng đáng kể hàm lượng omega-3 trong khẩu phần ăn. Đây là lựa chọn phù hợp cho bữa sáng hoặc bữa phụ, vừa bổ dưỡng vừa hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

Salad thanh long kết hợp với các loại hạt như óc chó, hạnh nhân cũng là món ăn hấp dẫn giúp bổ sung chất béo lành mạnh.

Một cách khác là sử dụng thanh long làm món tráng miệng sau các bữa ăn có cá béo. Sự kết hợp này không chỉ tăng lượng omega-3 mà còn bổ sung chất chống oxy hóa và chất xơ, giúp cân bằng dinh dưỡng.

Người trưởng thành có thể ăn khoảng 200-300g thanh long mỗi ngày như một phần của chế độ ăn đa dạng và lành mạnh. Điều quan trọng cần lưu ý là thanh long không thể thay thế hoàn toàn các nguồn omega-3 chính như cá biển, hạt lanh, hạt chia hoặc quả óc chó.

Thay vào đó, đây là loại trái cây hỗ trợ tăng cường dinh dưỡng tổng thể và góp phần xây dựng một chế độ ăn cân bằng. Việc kết hợp thanh long với các thực phẩm giàu omega-3 khác sẽ mang lại hiệu quả tốt hơn cho sức khỏe tim mạch, não bộ và quá trình chống viêm của cơ thể. ■

BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ



THANH VAN HOSPITAL
COSMETIC SURGERY

PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

*NÂNG NGỰC *CẮT MÍ MẮT

*HÚT MỠ *CĂNG DA *NÂNG MŨI

Áp dụng kỹ thuật hiện đại
Đường nét tự nhiên

KINH NGHIỆM HƠN

30 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM



NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CẤY GHÉP
IMPLANT - ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

KHOA DA LIỄU THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN
THERMAGE - FILLER - BOTOX

 Hotline: (+84.28) 39 10 10 10



 Số GP: 69/BYT-GPHĐ

 33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

 <https://thanhvanhospital.com/>

 benhvienthanhvan@bvtv.vn

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

- **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.**

Đặc Biệt Chuyên Về:

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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS HEALTH | **60**
Est. 1966



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Quả cầu lửa bí ẩn khiến khoa học đau đầu suốt nhiều thế kỷ

Xuất hiện bất ngờ giữa những cơn giông, sét hòn giống quả cầu phát sáng trôi lơ lửng, thách thức các nhà khoa học suốt nhiều thế kỷ.



Sét hòn (ball lightning) là một hiện tượng khí quyển hiếm gặp được mô tả trong hàng nghìn lời kể của nhân chứng trên khắp thế giới. Thay vì lóe sáng trong tích tắc như tia sét thông thường, nó thường được miêu tả là một quả cầu sáng có kích thước từ nhỏ như quả bóng đến lớn hơn, mang màu trắng, vàng, cam hoặc xanh lam. Một số nhân chứng cho biết vật thể này di chuyển chậm trong không khí, tồn tại vài giây rồi đột ngột biến mất, đôi khi kèm theo tiếng nổ. Tuy nhiên, các đặc điểm ấy chủ yếu dựa trên quan sát, chưa phải những tính chất đã được xác nhận trong mọi trường hợp.

Điều khiến sét hòn trở thành một trong những bí ẩn lâu đời của vật lý khí quyển là sự khó nắm bắt. Dù có rất nhiều báo cáo qua nhiều thế hệ, những hình ảnh và dữ liệu đo đạc đủ tin cậy vẫn cực kỳ hiếm. Các nhà nghiên cứu vì thế gặp khó khăn khi xác định liệu những hiện tượng được chứng kiến có cùng một cơ chế vật lý hay không, hay một số trường hợp thực chất là hồ quang điện, vật liệu cháy hoặc những hiện tượng phát sáng khác.

Một giả thuyết nổi bật cho rằng sét hòn có liên quan đến plasma – trạng thái vật chất gồm các hạt mang điện – được tạo ra trong quá trình phóng điện của sét. Giả thuyết khác đề xuất rằng khi tia sét đánh xuống đất, nó có thể làm bốc hơi vật liệu chứa silicon; những hạt vật chất sau đó phản ứng với oxy và phát sáng. Tuy nhiên, mỗi mô hình chỉ giải thích được một phần đặc điểm được mô tả, chưa thể bao quát toàn bộ các trường hợp.

Những năm gần đây, các thiết bị ghi hình hiện đại đã đem lại hy vọng mới. Một nghiên cứu công bố năm ngoái phân tích video ghi lại những vật thể phát sáng trong cơn giông tại Montana, Mỹ. Các đặc điểm của chúng phù hợp với một số mô tả về sét hòn, nhưng khả năng đó là vật thể cháy do sự cố đường dây điện vẫn chưa thể loại trừ.

Cho đến năm nay, một bài bình luận trên tạp chí Nature Photonics đề cập đến các thí nghiệm laser tạo ra những cấu trúc điện từ dạng soliton ở quy mô milimet. Kết quả gợi mở một hướng nghiên cứu mới về khả năng duy trì các cấu trúc phát sáng tương tự sét hòn, nhưng chưa chứng

minh được rằng đây chính là cơ chế hình thành hiện tượng tự nhiên.

Sét hòn vì thế vẫn nằm ở ranh giới giữa những quan sát đáng kinh ngạc và lời giải khoa học chưa hoàn chỉnh. Có thể một ngày nào đó, các camera tốc độ cao, cảm biến điện từ và thiết bị phân tích quang phổ sẽ giúp ghi lại đầy đủ quá trình hình thành của nó. Cho đến lúc ấy, quả cầu sáng bí ẩn vẫn nhắc chúng ta rằng ngay cả những hiện tượng xảy ra trong bầu khí quyển quen thuộc cũng có thể chứa đựng những câu hỏi khó giải đáp. ■

Vì sao “amip ăn não” có thể tìm đường vào não người?

Naegleria fowleri thường được gọi là “amip ăn não”. Tên gọi này gây ám ảnh, nhưng thực tế nó không chủ động tìm người để tấn công. Loài amip này thường sống trong nước ngọt ấm và ăn vi khuẩn trong môi trường.

Nhiễm bệnh do *N. fowleri* ở người cực kỳ hiếm. Nhưng khi nước chứa amip đi vào mũi, *N. fowleri* có thể di chuyển qua khoang mũi, theo đường thần kinh khứu giác lên não, gây bệnh viêm não - màng não do amip nguyên phát, căn bệnh thường dẫn tới tử vong. Nghiên cứu mới giúp giải thích một phần khả năng di chuyển đáng sợ này.

Nhóm nghiên cứu do TS Lillian Fritz-Laylin, nhà sinh học tế bào tại ĐH Massachusetts Amherst và điều tra viên Howard Hughes Medical Institute, dẫn đầu. Thay vì trực tiếp làm thí nghiệm với *N. fowleri*, các nhà khoa học sử dụng *Naegleria gruberi*, một loài không gây bệnh cho người nhưng có nhiều đặc điểm vận động tương tự.

Nhóm đặt amip vào những kênh siêu nhỏ trên các đĩa kính và quan sát chúng dưới kính hiển vi. Các kênh có kích thước khác nhau, trong đó có những khe hẹp hơn kích thước cơ thể amip. Nhưng amip vẫn có thể ép cơ thể đi qua. Khi gặp một lối đi hẹp, chúng có xu hướng tiếp tục tiến về phía trước thay vì quay đầu. Trong một số điều kiện, việc bị giới hạn trong khe còn khiến chúng di chuyển nhanh hơn.

Naegleria fowleri có khả năng lách qua khe hẹp hơn chính cơ thể của chúng. Fritz-Laylin ví chúng như những robot, một khi bắt đầu đi, chúng cứ tiến lên, không bao giờ quay đầu. Đây có thể là một đặc điểm thích nghi rất hữu ích trong tự nhiên. Chính đặc điểm vô hại đó lại có thể trở nên nguy hiểm nếu amip đi vào mũi người.

Khi nước nhiễm *N. fowleri* đi sâu vào mũi, amip có thể bám vào niêm mạc và tiến về phía vùng khứu giác, từ đó, nó có thể tiếp cận não. Bệnh viêm não - màng não do *N. fowleri* phát triển rất nhanh. Amip phá hủy mô não và sinh sản trong cơ thể, khiến bệnh có tỷ lệ tử vong cực cao. Tại Mỹ, số ca nhiễm thường dưới 10 ca mỗi năm, nhưng gần như mọi trường hợp đều tử vong.

Điều đó khiến nghiên cứu về hành vi vận động của amip đặc biệt quan trọng. Tuy nhiên, nghiên cứu mới không chứng minh *N. fowleri* thực

sự sử dụng chính cơ chế quan sát được ở *N. gruberi* để xâm nhập não người. Nhóm nghiên cứu vẫn cần kiểm tra trực tiếp các đặc điểm này ở *N. fowleri* và xác định cách chúng tương tác với mô mũi, dây thần kinh khứu giác và môi trường cơ thể người. Giới khoa học vẫn biết rất ít về sinh học cơ bản của *Naegleria*.

Với con người, biện pháp phòng ngừa thực tế vẫn rất đơn giản, đó là tránh để nước ngọt ấm không được xử lý đi sâu vào mũi, đặc biệt trong những điều kiện có nguy cơ cao. ■

Điều bất ngờ trên hòn đảo xa xôi của Scotland sau 34 năm

Sau hơn 3 thập kỷ, đảo North Ronaldsay (một hòn đảo xa xôi của Scotland) đã có một em bé chào đời.

Theo truyền thống Mỹ, Alice Traill Ford cho biết con mình là bé Duncan Wilder Thorstein Traill Suarez Ford đã chào đời, đánh dấu ca sinh đầu tiên trên đảo này trong 34 năm qua. North Ronaldsay là hòn đảo nằm ở cực Bắc của quần đảo Orkney, chỉ dài 4,8 km và rộng 3,2 km, cách đất liền 2 giờ 40 phút đi thuyền.

Traill Ford, hôn phu Jorge Suarez và gia đình vừa sống ở Costa Rica vừa sống ở North Ronaldsay. Theo cô, ban đầu gia đình dự định bé Duncan sẽ chào đời tại Costa Rica. Gia đình đã đặt vé máy bay khứ hồi khi đến North Ronaldsay, nhưng kế hoạch sinh nở đã thay đổi sau khi họ đặt chân lên đảo. Traill Ford nói: “Tôi lập tức biết rằng đây sẽ là ca sinh đặc biệt, kỳ diệu và nhận được nhiều sự hỗ trợ nhất mà tôi có thể dành cho con”.

Cô nói: “Mối gắn kết của tôi với hòn đảo là điều đưa tôi trở lại đây mỗi năm. Năm nào cũng vậy, kể từ khi tôi còn là một đứa trẻ”. Tổ tiên của cô đã mua hòn đảo này vào năm 1727. Cô sinh bé Duncan tại Holland House, ngôi nhà được tổ tiên cô xây dựng. Traill Ford nói thêm: “Tôi cảm thấy hòn đảo này đã góp phần nuôi dưỡng tôi đồng thời đó là lý do tôi cảm nhận được sự gắn kết và thân thuộc sâu sắc nhất với nguồn năng lượng nơi đây, đặc biệt là tại quê hương của tổ tiên tôi”.

Theo số liệu của Scotland, dân số trên đảo cách đây 2 năm là 72 người. Còn hiện có 51 người sinh sống tại North Ronaldsay. Traill Ford cho biết mọi người đều rất phấn khởi khi con cô chào đời. Cô đã tặng cho mọi người những chai whisky nhỏ được trang trí bằng cỏ bốn lá và những vỏ sò nhỏ, vốn mang lại may mắn. Traill Ford nói rằng những người trên đảo giống như đại gia đình của cô.

Về lý do không có trẻ em nào chào đời trên đảo trong thời gian dài như vậy, Traill Ford cho rằng nguyên nhân có thể là do thiếu các cơ sở y tế. Đảo không có bác sĩ hay bệnh viện mà chỉ có một y tá thường trú.

Cô nói: “Tôi cho rằng nguyên nhân là vì có thể mọi người cảm thấy lo sợ trước những vấn đề có thể xảy ra trong quá trình sinh nở và họ cảm thấy an toàn hơn khi sinh ở bệnh viện, nơi họ có thể được hỗ trợ tốt nếu chẳng may xảy ra sự cố”. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Hiện tượng ảo giác khuôn mặt - Pareidolia

Pareidolia là hiện tượng mọi người nhìn thấy khuôn mặt từ những hình ảnh mơ hồ hoặc các chi tiết ngẫu nhiên, chẳng hạn như hình ảnh mặt người trên bánh mì nướng hoặc trên ảnh chụp bề mặt sao Hỏa.



Thuật ngữ “Pareidolia” là sự kết hợp của hai từ trong tiếng Hy Lạp bao gồm “para” có nghĩa là một điều gì đó bị lỗi, sai và danh từ “eidōlon” có nghĩa là hình ảnh, hình thức hoặc hình dạng.

“Pareidolia” là một dạng của “apophenia” - xu hướng con người liên tưởng và tìm ra điểm chung giữa hai hoặc nhiều thứ không liên quan đến nhau. Nhiều người cho biết họ đã nhìn thấy khuôn mặt hoặc hình dáng con người trong những đồ vật vô tri, chỉ cần nó có các chi tiết tương tự như đôi mắt hoặc cái miệng.

Ví dụ, Tấm vải liệm Turin dài 4,5m, rộng 1,2m được trưng bày tại Nhà thờ Saint John the Baptist ở Turin, Italy lưu giữ hình ảnh mờ nhạt của một người đàn ông mà các tín đồ Cơ Đốc giáo tin rằng đó là hình Chúa Jesus bị đóng đinh. Các dấu vết xói mòn trên tảng đá khổng lồ Pedra da Gávea ở ngoại ô Rio de Janeiro, Brazil, khiến nhiều người liên tưởng đến một khuôn mặt.

Vào năm 1976, tàu thăm dò Viking 1 của Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) đã chụp một bức ảnh gây chấn động thế giới. Bức ảnh ghi lại đường nét của một khuôn mặt không lồ trên bề mặt sao Hỏa với đầy đủ mắt, mũi, miệng và kiểu tóc kỳ lạ. Ngay lập tức, nhiều giả thuyết được đưa ra để giải thích về nguồn gốc của khuôn mặt này. Có người cho rằng đây là công trình nghệ thuật của một nền văn minh ngoài Trái đất từng tồn tại trên sao Hỏa.

Tuy nhiên đến năm 1998, một tàu thăm dò khác của NASA đã bay qua khu vực này và ghi lại những hình ảnh sắc nét hơn. Nó phát hiện khuôn mặt trên sao Hỏa thực chất chỉ là một ngọn núi đá bình thường giữa sa mạc. Ngọn núi trông giống mặt người do sự kết hợp giữa một số bề mặt lõm của nó và bóng râm tạo ra bởi góc chiếu của ánh

sáng Mặt trời.

Nhưng pareidolia không chỉ xảy ra với khuôn mặt con người. Vào đầu năm 2023, Tàu quỹ đạo trinh sát sao Hỏa (MRO) của NASA đã chụp ảnh một cấu trúc trên bề mặt sao Hỏa giống như khuôn mặt của một con gấu bông đang mỉm cười.

Khi quan sát những hình ảnh khác do tàu thám hiểm sao Hỏa Perseverance ghi lại, một số nhà khoa học nghiệp dư đã phát hiện những tảng đá có hình dạng giống như một chiếc vây cá mập và còng cua.

Pareidolia cũng có thể là một hiện tượng liên quan đến thính giác. Vào tháng 9/1969, những người theo thuyết âm mưu khẳng định một số đĩa nhạc của ban nhạc The Beatles có chứa manh mối về cái chết của nhạc sĩ nổi tiếng người Anh Paul McCartney. Nhiều người đã nghe thấy dòng chữ “Paul đã chết” khi bài hát “Strawberry Fields Forever” được phát ngược lại.

Một số tín đồ Cơ Đốc giáo dường như có xu hướng nhìn thấy khuôn mặt của Chúa Jesus trên các đồ vật. Vào năm 1977, một phụ nữ ở New Mexico đã nhìn thấy họa tiết Chúa Jesus trên một chiếc bánh tortilla làm từ bột ngô. Một người khác tên là Diane Duyser ở Miami (Mỹ) đã bán một chiếc bánh sandwich phô mai nướng có hình Chúa Jesus với giá 28.000 USD trên eBay vào năm 2004.

Các nhân vật tôn giáo khác cũng xuất hiện trên các vật thể. Ví dụ, một số du khách đến thăm Nhà thờ St. Mary ở Rathkeale (Ireland) cho biết một gốc cây bên ngoài nhà thờ mang hình bóng của Đức Trinh Nữ Maria.

Năm 1996, một nhân viên làm việc lâu năm tại quán cà phê Bongo Java ở Belmont, Tennessee (Mỹ) trong lúc chuẩn bị bữa sáng thì chợt nhận thấy chiếc bánh quế mà anh ta đang cầm trông giống Mẹ Teresa - một nữ tu Công giáo người Albania gốc Ấn Độ và là người sáng lập Dòng Truyền giáo Bác ái. Quán cà phê đã tiến hành bảo quản và trưng bày chiếc bánh mì trong khoảng 10 năm cho đến khi nó bị đánh cắp vào ngày Giáng sinh năm 2007.

Tại sao pareidolia xảy ra?

Có một số giả thuyết về nguyên nhân gây ra hiện tượng pareidolia. Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Psychological Science, các nhà khoa học tại Đại học New South Wales (Australia) đề xuất giả thuyết cho rằng, con người đã tiến hóa khả năng thích ứng của não bộ để nhanh chóng nhận ra khuôn mặt từ một khung cảnh đông đúc.

Kết quả là hiện tượng ảo giác khuôn mặt pareidolia xuất hiện dưới dạng nhận thức “sai lệch” trong hệ thống xử lý hình ảnh nhanh chóng này. Điều thú vị là bộ não của con người không chỉ gán các đặc điểm trên khuôn mặt cho những thứ như bánh phô mai nướng hay những đồng đá ngẫu nhiên, mà nó còn nhìn thấy cảm xúc trong những hình ảnh đó.

“Đặc điểm nổi bật của những đồ vật này là chúng không chỉ trông giống một khuôn mặt mà thậm chí còn có thể truyền tải cảm giác về tính cách

hoặc ý nghĩa xã hội. Ví dụ, cửa sổ của một ngôi nhà tạo ra cảm giác giống như có hai con mắt đang theo dõi bạn, và một quả ớt chuông khi cắt đôi nhìn giống một khuôn mặt cười hạnh phúc”, nhóm nghiên cứu tại Đại học New South Wales cho biết.

Nhìn chung, con người có xu hướng nhìn thấy khuôn mặt nam giới hơn là nữ giới trong các vật thể vô tri, theo một nghiên cứu của Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (NIMH) được công bố trên Kỷ yếu của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Mỹ (PNAS).

Thêm vào đó, tình tình - họ hàng gần nhất của con người - cũng nhìn thấy một số đặc điểm giống khuôn mặt trên đồ vật, nhưng không rõ ràng như chúng ta. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của thông tin xã hội (social information) đối với con người so với các động vật khác.

Pareidolia cũng cung cấp thêm thông tin về các chứng rối loạn não cụ thể, chẳng hạn như rối loạn phổ tự kỷ (ASD) hoặc bệnh Parkinson. Trẻ mắc ASD gặp khó khăn hơn trong việc nhận diện pareidolia khuôn mặt, trong khi những người mắc chứng mất trí nhớ Parkinson có thể trải nghiệm pareidolia với tần suất nhiều hơn người bình thường.

Theo một nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí PLoS One, các nhà khoa học tại Đại học Swansea, Vương quốc Anh phát hiện những người thường xuyên trải nghiệm pareidolia cũng có thể bắt gặp các hiện tượng huyền bí nhiều hơn, thậm chí họ còn nói rằng bản thân sở hữu khả năng ngoại cảm.

Bài kiểm tra vết mực Rorschach là một ví dụ về “pareidolia có định hướng”, theo đó những người tham gia sẽ trả lời các câu hỏi về việc họ nhìn thấy điều gì từ các vết mực ngẫu nhiên trên giấy. Ban đầu các nhà khoa học sử dụng bài kiểm tra này nhằm nghiên cứu quá trình nhận thức của con người, nhưng sau đó người ta áp dụng nó trong môi trường pháp lý và các cơ sở điều trị để đánh giá tính cách và trạng thái tinh thần của bệnh nhân.

Tuy nhiên, nhiều người coi việc sử dụng các bài kiểm tra Rorschach như một giải pháp để nhìn vào tiềm thức hoặc tìm hiểu các chứng rối loạn nhân cách của con người là giả khoa học, và bài kiểm tra Rorschach cũng không đáp ứng các tiêu chuẩn bằng chứng để sử dụng trong những thủ tục pháp lý ở châu Âu, theo đánh giá của nhóm nghiên cứu đến từ Đại học Maribor (Slovenia), Đại học Toulouse (Pháp) và Đại học Edith Cowan (Úc) được công bố trên tạp chí Psychiatry, Psychology and Law. ■

Vui Cười

* Vô ích

Cô thư ký bảo anh nhân viên:

- Tất nhiên là tôi có thể cho anh biết làm thế nào để được sếp tăng lương, nhưng tôi nghĩ là anh không thể bắt chước được đâu!!!



TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 26/10 đến 1/11/2026

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.



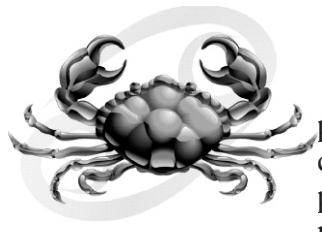
Song Tử (21/5 – 21/6)

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...

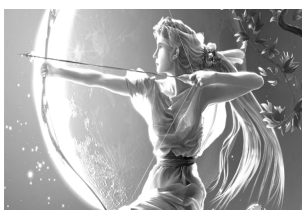


Sư Tử (23/7 – 22/8)

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 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, ồm ỷ. 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 ồm ỷ 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 hiện tại 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

đốc 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. Ban 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 mỏi, 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. ■

TRUYỆN NGẮN

Khi nhan sắc bị thu hồi...

Sáng sớm, sau khi ngủ dậy tôi đặt ở đầu giường anh một ly sữa nóng và một lát bánh mì phết bơ. Sau đó xuống bếp chuẩn bị món cá anh thích. Bữa trưa, Hiểu Lôi ăn ngấu nghiến, luôn miệng tự khen lấy được vợ đảm đang sướng thật.

Hiểu Lôi nói:

- Cuộc sống này không thực chút nào, giống như trong giấc mơ!

Tôi cười nói:

- Sau này ngày nào anh cũng sẽ mơ cùng một giấc mơ.

Tôi nhìn khuôn mặt hơn hờ của anh thầm nghĩ chồng mình thật dễ thỏa mãn, đơn giản đến mức chỉ cần một bữa ăn ngon, một nụ cười của vợ. Chỉ một chút bận rộn trong bếp là đủ làm cho anh trở thành người đàn ông hạnh phúc.

Sau khi mất đi nhan sắc, liệu sự dịu dàng, ân cần của chồng tôi có thể cứu vãn được cuộc hôn nhân của chúng tôi?

Hiểu Lôi cười, bảo tôi bây giờ đáng yêu như một con mèo. Tôi được dịp làm nũng:

- Anh có ưng thuận một yêu cầu của con mèo dễ thương này không?

Anh đồng ý ngay không cần suy nghĩ.

- Hôm nay anh đừng đi nữa, được không? - Tôi nói.

Hiểu Lôi cười dịu dàng, nói nhất định phải đi. Tôi biết khóc lóc, nín kéo, thậm chí dọa tự vẫn lúc này cũng chỉ đổi lại được một câu nói lạnh như tiền của anh: “Đừng làm ồn!” và sau đó là một tiếng sập cửa khô khốc.

Vậy là tôi vẫn phải cười, như một người vợ hiền thực... lại ân cần chuẩn bị giày, chỉnh cà vạt lại cho anh. Một giây trước khi anh mở cửa bước ra, tôi vẫn muốn thừ lần nữa, thực sự không thể giữ nổi anh? Tôi nhìn khuôn mặt anh, giọng rầu rĩ, câu khản. Cảm thấy mình thật hèn nhất. Hiểu Lôi im lặng.

Tôi thầm cầu khẩn trong lòng, rồi nhìn anh bằng ánh mắt ngân ngấn nước, trong khi chờ anh quyết định. Tôi chăm chú theo dõi từng cử động của anh. Hiểu Lôi thở dài, hôn vào môi tôi như để bù đắp.

- Em yêu! Anh chỉ đi công tác thôi. Ngoan nhé! Ở nhà đợi anh.

Tôi rất ít khi khóc trước mặt anh, nhưng lúc đó tôi đã tủi thân đến ứa nước mắt, lao đến ôm lấy anh. Tôi biết buông tay có nghĩa là sẽ vuột mất tình yêu này.

- Đừng đi... Em xin anh!

Nhưng anh vẫn đi. Để lại tôi một mình trong căn nhà trống trải và ánh mặt trời mùa đông đầy sắc âm ảm. Thậm chí tôi không biết làm thế nào để thu lại nụ cười như bị đóng băng trên môi.

Nếu tôi vẫn đẹp như xưa, tôi sẽ không chịu nhường bước, tôi sẽ đánh bật cô ta đang đứng chắn giữa chúng tôi. Nếu tôi vẫn đẹp như xưa, tôi sẽ nói

một cách kiêu hãnh: “Điều anh nên làm bây giờ là ở bên em! Bên người vợ của anh!”. Nhưng điều duy nhất tôi có thể làm lúc này là dùng đôi tay run run ôm chặt lấy khuôn mặt không toàn vẹn, cố kiềm nén để không bật khóc.

“Anh yêu! Vợ anh đang cố xây đắp một ngôi nhà đầy ắp tình yêu, nhưng vẫn không sánh được với người bên ngoài!”.

“Anh yêu! Khi anh đóng cánh cửa giữa chúng mình, có phải cánh cửa với cô ta sẽ được rộng mở?”.

“Anh yêu! Đừng quên lời hứa với em, đừng phản bội lời thề với Thượng Đế!”.

Tôi lạnh lùng cầm con dao gọt trái cây trên bàn ăn. Khi ra khỏi cửa, ánh sáng từ bên ngoài chiếu vào phòng, nhìn rất rõ từng lớp bụi trong không khí. Con dao lạnh ngắt vài giây trước đó giờ như rực cháy trong tay tôi...

Một năm trước, khi Hiểu Lôi gọi tôi là tiên nữ, tôi chỉ mỉm cười không nói, lòng rất đắc ý.

Sau 2 năm kéo dài mối tình đẹp như trong cổ tích giữa tôi và Hiểu Lôi, đầu năm ngoái, anh đã dùng hoa hồng trải thảm cho tôi trên con đường đi tới hạnh phúc, dùng chiếc nhẫn lấp lánh ánh hào quang tạo nên tình yêu vĩnh hằng.

Hằng ngày, chúng tôi tay trong tay đưa nhau đi làm rồi tan sở, sau đó cùng đi chợ, nấu ăn. Chưa bao giờ cãi nhau, chúng tôi coi đó là phản bội lại tình yêu. Khi tôi đang đắm chìm trong dòng sông hạnh phúc thì Thượng Đế bày ra một trò đùa tai ác.

Vụ tai nạn xảy ra 2 tháng sau ngày cưới không chỉ đem đến cho tôi nỗi đau thân xác tột cùng mà còn là khởi đầu cho những chuỗi ngày đau khổ và dằn vặt tinh thần của tôi.

Vụ tai nạn đã hủy hoại đi nhan sắc của tôi. Lần đầu tiên ra phố sau khi xuất viện, nhiều người tròn mắt nhìn tôi kinh ngạc... Có đứa trẻ còn khóc thét lên, mẹ nó vừa bế con vừa khó chịu lườm tôi.

Tôi đã làm người ta tròn mắt nhìn, tôi đã làm đứa trẻ phát khóc... Người ta đã làm tổn thương tôi nhưng tôi cố làm ra vẻ bình thường. Bởi vì tôi có Hiểu Lôi bên cạnh. Một thời gian dài tôi suy nghĩ rất nhiều, tìm cách tự giải thoát. Hiểu Lôi theo sát tôi từng bước...

Anh nói, trên trời có rất nhiều vị thần, chúng tôi đã nhận được lời chúc phúc của thần Tình Yêu, nhận lễ rửa tội của thần Chết, bây giờ lại chịu thử thách của thần Đố Kỵ.

- Khi suýt mất em, anh cũng không muốn sống nữa. Thượng Đế đã trả lại em cho anh. Ông ấy có thu hồi lại nhan sắc của em hay không anh không quan tâm, trái tim anh luôn tràn ngập tình yêu.

Để báo đáp chân tình của anh, tôi tiếp tục sống. Dưới sự tận tụy của anh, dần dần mọi việc trở lại bình thường. Nhưng nhan sắc của tôi đã vĩnh viễn không còn nữa. Thỉnh thoảng, vào những đêm không ngủ được, tôi lại hỏi Hiểu Lôi:

- Có còn yêu em không?

Anh gật đầu không chút do dự.

- Vẫn yêu như trước đây ư?

Anh trả lời bằng một cái ôm siết nồng nàn. Tôi tiếp tục hỏi:

- Em còn đẹp không? - Dù biết hỏi thế là thừa, tôi đã cố gắng với một giọng hết sức bình thường nhưng vẫn không được trả lời.

Hiểu Lôi không biết nói dối, điều duy nhất anh có thể làm là ôm tôi vào lòng đầy xót xa.

Sau bao đêm dài mất ngủ, tôi bị giày vò bởi nỗi tự ti chưa từng có từ lúc 24 tuổi đến giờ. Nó đến một cách lặng lẽ ngoài ý muốn, không thể nào xua đi được.

Tôi ít khi khóc trước mặt Hiểu Lôi. Nếu tôi khóc, anh sẽ buồn hơn tôi. Cho nên chiếc áo gối ẩm nước mắt, bao giờ tôi cũng giặt sạch sẽ. Hiểu Lôi chỉ nhìn thấy chiếc áo gối trắng lóa dưới ánh mặt trời. Anh vẫn tưởng lòng tôi trắng tinh như chiếc áo gối ấy. Và tôi vẫn luôn là người vợ lạc quan, đứng cảm trong mắt anh.

Trước đây, tôi cứ tưởng Hiểu Lôi là một thánh nhân, thánh nhân có thể không quan tâm đến hình thức, nhưng Hiểu Lôi đã không như tôi nghĩ...

Khi Hiểu Lôi hơn hờ mang về một tập tư liệu chính hình của Hàn Quốc, tôi biết anh không phải là thánh nhân, nhiều nhất cũng chỉ là hiền nhân. Thì ra hiền nhân cũng quan tâm đến hình thức, chỉ có điều không nói ra. Hiểu Lôi hào hứng giới thiệu tư liệu với tôi, luôn miệng nói:

- Bà xã! Gương mặt em đã có hy vọng rồi!

Tôi nhìn khuôn mặt phấn khích, run run xúc động của anh, đột nhiên cảm thấy sự bức mình đầy khinh bỉ với anh. Anh đã quên lời thề trang trọng là không quan tâm đến hình thức của tôi? Anh quên anh đã cảm tạ Thượng Đế chỉ cần cho tôi sống, đẹp hay không điều đó với anh không quan trọng?



Tôi lẳng lặng đi vào phòng trong để Hiểu Lôi một mình trong hy vọng, mơ tưởng. Anh vẫn nhìn chăm chăm vào những cô người mẫu trong tạp chí, giống như một đóa hoa hướng về mùa xuân.

“Anh yêu! Mùa xuân của anh ở trong căn phòng này. Nàng xuân định tạo cho anh một mảnh vườn đầy hoa và ong mật nhưng rốt cuộc lại trao cho anh một ngôi mộ âm u và lạnh lẽo”.

Thì ra chồng tôi không phải thánh nhân, cũng không phải hiền nhân, anh chỉ là người đàn

TRUYỆN NGẮN

ông bình thường! Khi anh tìm thấy tôi trong nhà tắm, hai mắt tôi đã sưng đỏ vì khóc. Anh ôm tôi, ân hận tự trách mình, ra sức xin lỗi tôi.

- Anh xin lỗi! Anh không cố ý - Sau khi ý thức được việc đã làm, anh vội xin lỗi tôi.

“Anh yêu! Anh làm gì có lỗi!”. Tôi cố kìm nước mắt, thổn thức suốt đêm.

Khi sự tự tin của tôi đã hoàn toàn bị hủy hoại bởi vụ tai nạn thì những tật xấu của đàn bà lại bộc lộ: Tôi trở nên mẫn cảm, đa nghi, dễ nổi nóng, vui buồn thất thường.

Khi tôi ngày càng lún sâu trong mặc cảm, chán chường thì Hiểu Lôi trái lại càng trở nên đường hoàng, tuấn tú, complet chỉnh tề, mặt mày tươi tỉnh. Gần đây anh có nhiều cú điện thoại. Nghe giọng, tôi biết là cùng một người gọi. Anh ngày càng ít về nhà, bảo là công việc bận rộn...

Khi tôi vẫn còn là tiên nữ, thỉnh thoảng anh về muộn tôi liền gọi đến anh tín hiệu bóng gió cho anh biết: Đừng quên có người vợ đang ở nhà chờ chồng.

Bây giờ sắc đẹp không còn, tôi đã không đủ tư cách nói như vậy nữa.

Hiểu Lôi lại ba ngày không về nhà. Ngay cả con nhện cũng biết căn nhà này càng ngày càng trở nên ảm đạm, dệt xong mạng nó cũng chẳng buồn bỏ đi. Điều duy nhất tôi có thể làm là chờ đợi. Ngồi trên sofa lặp đi lặp lại một điều: Anh đã có người tình, cô ta nhất định là rất đẹp.

Một hôm, cuối cùng không chịu đựng được nữa tôi vội vã đến công ty anh. Định dành cho anh một bất ngờ sau khi hết giờ làm việc. Tôi đã nhìn thấy chồng mình như ý nguyện.

Chỉ có điều, bên cạnh anh có một người phụ nữ lạ. Người ấy có mái tóc xoăn dài màu hạt dẻ, đi chiếc xe hơi sang trọng. Chồng tôi đang hoàng ngồi vào vị trí của người lái.

“Anh yêu! Em muốn dành cho anh một bất ngờ nhưng anh cũng đã dành cho em một bất ngờ phải không?”.

Ánh mặt trời chiếu lên mái tóc của cô ta, lóng lánh, tuyệt đẹp.

Ở một góc khác, mặt trời cũng không quên dành phần cho tôi. Cũng chiếu lên tôi, chỉ có điều với một thứ ánh sáng ảm đạm thê lương. Bầu trời hôm ấy màn đêm buông xuống nhanh hơn tôi tưởng.

Buổi tối, tôi nói bóng gió đến chuyện nhìn thấy ban chiều, anh tỉnh bơ giải thích, bảo đó là con gái tổng giám đốc, vừa du học Hàn Quốc về, do cần bàn việc nên họ phải ăn cơm với nhau.

- Anh thế! Nếu anh phản bội em, thì mặt anh cũng bị hủy hoại - Để tôi tin, anh giờ tay, trịnh trọng nói.

Rất kỳ lạ, khi Thượng Đế đã không công bằng với tôi, tôi vẫn đầy tin tưởng vào ông ấy. Tôi cảm thấy khi đã thề trước mặt Thượng Đế, tất phải thực lòng. Hoặc nói khác đi, ngoài Thượng Đế, trái tim bé bỏng của tôi đã không còn tin vào ai nữa. Nhưng hiện thực vô tình lại lần nữa giáng cho tôi

một đòn chí mạng. Lần này Hiểu Lôi đã lừa gạt cả Thượng Đế và tôi.

Tôi vô tình đọc được mẩu tin nhắn đó. Trước đây tôi vốn không bao giờ động vào điện thoại cầm tay của anh, đó là nguyên tắc và lòng tự trọng của một người vợ. Cho nên, khi điện thoại có tín hiệu tin nhắn, tôi cầm nó với một sự giằng co mãnh liệt trong suy nghĩ. Trục giác của phụ nữ khiến tôi nhìn chăm chăm vào hàng chữ trên màn hình “có tin nhắn mới”. Chiếc điện thoại trong tay tôi nóng dần, không chỉ là sự băn khoăn có nên đọc hay không mà còn là sự băn khoăn về lòng tin giữa vợ chồng.

Cuối cùng, tôi gạt bỏ mọi nguyên tắc và sự tự trọng sang một bên. “Ngày mai bốn giờ, vẫn ở chỗ cũ” - Tin của một người phụ nữ. Tôi nắm chặt chiếc điện thoại, đầu óc trống rỗng.

“Anh yêu! Anh đã có chỗ cũ rồi ư?”.

“Anh yêu! Chúng ta đã ở bên nhau bằng ấy năm mà vẫn chưa có chỗ cũ”.

Tôi xóa mẩu tin, làm như không có chuyện gì xảy ra. Buổi chiều, quả nhiên Hiểu Lôi nói có việc cần ra ngoài. Tôi hỏi là việc công ty phải không? Anh chần chừ một lúc rồi gật đầu.

Khi tôi nhìn thấy họ trong một quán cà phê, cả thế giới như sụp đổ. Tôi đứng ở một góc khuất bên kia đường, qua khung cửa kính nhìn thấy họ bên nhau, nói nói cười cười.

Quả là tôi đã lấy được một người chồng ân cần và lịch lãm. Lúc đó, anh đang khuấy sữa trong ly cho cô gái có mái tóc màu hạt dẻ. Cô gái cười với anh, trẻ trung, xinh đẹp.

Tôi sẽ chạy sang kéo chồng tôi đi, nói bằng giọng nghiêm khắc: “Về nhà với em” nếu gương mặt tôi không đáng sợ như thế này. Cuối cùng, tôi lặng lẽ quay bước. Trước khi đi, tôi còn ngoái lại nhìn quán cà phê một lần nữa. Tên quán thật ấn tượng: “Quán Bình Yên”.

Quán Bình Yên! Nơi cũ... Tôi không còn tin vào Hiểu Lôi nữa. Mọi cử chỉ, lời nói của anh đều gợi cho tôi biết bao liên tưởng. Một sợi tóc vương trên áo anh, tôi cũng thận trọng lấy xuống ngắm nhìn, so sánh. Cơ hồ muốn chứng minh điều gì nhưng lại sợ có được kết luận.

Tôi đã không nói gì với Hiểu Lôi. Tôi yêu anh. Tôi biết, nếu sự việc bị phơi bày, tôi sẽ vĩnh viễn mất tình yêu và người chồng của tôi. Thậm chí tôi không có tư cách tra hỏi, trước một cô gái đẹp, tôi lấy gì để cạnh tranh?

Nhưng trong lòng tôi vẫn ngấm ngấm hy vọng vào may mắn nào đó. Tôi đang cho anh cơ hội trở về bên tôi. Tôi âm thầm cầu nguyện, âm thầm chờ đợi.

Kết quả cuối cùng là cô gái kia sắp trở về Hàn Quốc. Hiểu Lôi, thật trùng hợp cũng phải đi công tác Hàn Quốc mấy ngày. Đêm trước chuyến đi, tôi bỗng cảm thấy mình sắp mất anh. Tôi bắt đầu hoảng sợ. Tôi ra sức chiều chuộng, lấy lòng anh, tận tụy như một người vợ hiền thực. Nhưng anh vẫn ra đi, bất chấp lời cầu xin của tôi...

Tôi đuổi theo anh, tay cầm con dao gọt hoa

quả, tôi đã mất hết lý trí. Tôi nhìn thấy họ ở phòng đợi, trông thật đẹp đôi. Đúng lúc anh cúi người lấy hành lý cho người tình, tôi bất ngờ xuất hiện khiến Hiểu Lôi không kịp trở tay. Khi vợ và người tình đứng cùng một vĩ độ, tôi muốn cưỡi vào cái tình yêu mà tôi từng kỳ vọng ở người chồng của mình.

Không cho anh có thời gian trấn tĩnh, không cho anh lời giải thích, tôi nắm chặt con dao, lao đến.

Rạch một nhát từ mí mắt đến tận cằm - Anh yêu! Em yêu anh!

Một nhát nữa - Anh yêu! Không ai có thể cướp anh đi!

Nhát thứ ba - Anh yêu! Anh là của riêng em!

Không hiền lương thực đức, không lương tâm, không nghĩa vợ chồng...

Người ta hét lên ngăn cản. Khi tôi chuẩn bị rạch nhát thứ tư, tay tôi bị ai đó nắm chặt, con dao bị ai đó giằng mất. Hiểu Lôi ngã lăn ra sàn, hai tay ôm lấy mặt, đau đớn kêu lên, máu từ kẽ ngón tay túa ra đỏ tươi. Xe cấp cứu hú còi inh ỏi. Tôi định leo lên xe nhưng bị người ta ngăn lại. Cảnh sát đến, tôi bị giải đi.

Do vết thương của Hiểu Lôi rất nghiêm trọng, tòa án quyết định khởi tố. Anh xin giảm tội cho tôi. Tôi bị kết án tù giam ba tháng...

Ba tháng sau tôi ra khỏi nhà giam, lại được nhìn thấy ánh mặt trời.

Trong ba tháng qua, tôi đã nghĩ rất nhiều về cuộc hôn nhân của chúng tôi, về lòng tốt của Hiểu Lôi và công sức của anh bỏ ra vì gia đình này. Còn tôi, vì ghen tuông ích kỷ, đã đem đến cho anh nỗi đau khô không thể nguôi ngoai. Không có cách nào cứu vãn tình yêu, sau khi mất đi nhan sắc, tôi đã mất cả lý trí và nhân cách. Tôi biết điều gì đang chờ mình phía trước. Ngoài ánh mặt trời xa vắng bấy lâu, còn một tờ giấy màu xanh chứng nhận mãn hạn tù.

Tôi nhìn thấy Hiểu Lôi, anh cũng nhìn thấy tôi, từ xa gơ tay vẫy. Những vết rạch khủng khiếp trên mặt anh, nhắc tôi nhớ rằng tôi là người đàn bà độc ác. Khi mắt tôi bắt gặp ánh mắt quen thuộc của anh, nghĩ rằng ánh mắt này sẽ xa tôi mãi mãi, tôi không kìm được bật khóc.

- Hiểu Lôi! Anh hận em lắm phải không ? - Tôi lí nhí hỏi. Định chạm vào tay anh nhưng lại thôi.

- Lúc đầu anh hận lắm! Sao em nhẫn tâm đến thế? Sao có thể ra tay với anh? Nhưng bây giờ anh không hận nữa.

- Cảm ơn! - Tôi gật đầu, chớp chớp mắt, nước mắt chực trào ra - Em đã nghĩ rồi, chúng ta ly hôn thôi.

Tôi lau nước mắt, ngẩng đầu cười với anh. Lúc đó, lòng tôi đã như nước đọng.

- Tại sao phải ly hôn ? - Anh ngạc nhiên hỏi.

- Lẽ nào anh muốn cả đời này em đánh cắp tình cảm của cô ta? Lẽ nào em không có quyền yêu, không có quyền bỏ cuộc? - Tôi kêu lên với tất cả

TRUYỆN NGẮN

nổi đau đớn, oán hờn tích tụ bấy lâu nay.

- Sao em lại không có quyền?

- Bởi vì... em xấu...

Đột nhiên khóe mắt anh thoáng cười, anh chỉ vào mặt mình:

- Bây giờ chúng ta cùng xấu. Em có quyền yêu rồi!

Tôi không hiểu ý anh, nhìn anh nghi hoặc.

- Em có tin chồng của em không?

Tôi gật đầu, nghĩ tới cô ta, lại lắc đầu. Hiểu Lôi mắng tôi ngốc, nhẹ nhàng kéo tôi vào lòng, kể hết sự thật với tôi...

Thì ra cô gái đó quen một bác sĩ người Hàn Quốc nổi tiếng về kỹ thuật cấy ghép da. Nghe câu chuyện của tôi và Hiểu Lôi, cô ấy rất cảm động, chủ động giúp đỡ chúng tôi. Hiểu Lôi quyết định đích thân mang hồ sơ bệnh án của tôi đi gặp vị bác sĩ đó. Nhưng sợ tôi tự ti, hay mặc cảm với chuyện thẩm mỹ chỉnh hình, nên đã giấu tôi, không cho tôi biết. Không ngờ sơ suất đó lại tạo nên bi kịch.

- Anh không cảm thấy đó là bi kịch, mấy nhát dao trên mặt lại khẳng định tình yêu của chúng ta. Như vậy cũng đáng lắm! - Hiểu Lôi nói về vết thương trên mặt với một vẻ bình thản khiến tôi ân hận không còn chỗ dung thân.

Hai con người xấu xí đi trên phố, thu hút bao ánh mắt tò mò, ngạc nhiên. Tôi và Hiểu Lôi ôm hôn nhau trong ánh mắt ngỡ ngàng của người qua đường. Sau khi nhan sắc bị mất đi, chúng tôi ôm nhau thật chặt. Vậy là chúng tôi đã học được cách tri ân... ■

Tiểu Phấn (dịch)

Chị dâu ơi, xin hãy khỏe lại

Ngày ba mẹ tôi cưới chị về cho anh trai, tôi cứ buồn cười mãi. Người thì bé như cái kẹo mà mái tóc thì dài chấm gót chân, cảm tưởng như mái tóc ấy có thể kéo chị ngã ra sau bất cứ lúc nào.

Bằng tuổi, trong khi tôi vẫn là một gã trai lông bông, lút nhút, vẫn còn mặc quần vá mỏng không chút ngượng ngùng thì chị đã đi lấy chồng. 10 năm qua, chị về làm dâu nhà tôi, nhưng cũng chẳng “lớn” hơn tí nào, vẫn giống như cái kẹo di động, nhưng lại đủ sức nuôi anh em chúng tôi khôn lớn.

10 năm làm dâu, 10 năm không một ngày nghỉ.

Cưới chị về làm dâu chẳng được bao lâu thì ba tôi, người trụ cột của gia đình đã vội ra đi trong cơn bạo bệnh. Mẹ tôi vì quá sốc, quá đau buồn, sau 3 tháng vật vã bà mất hẳn đi sự tinh nhạy thuở nào.

Giờ ba không còn, mẹ già yếu. Nhà có 8 anh em, chồng chị cũng là anh cả của tôi, người lớn nhất trong gia đình, trách nhiệm nuôi 7 đứa em còn lại đổ dồn lên vai vợ chồng chị. À không! Phải nói là đổ dồn lên vai chị mới đúng. Vì anh tôi có nghề sửa chữa điện tử làm ăn cũng khá khá nhưng lại bị người ta ngầm ngầm hại cho “thân bại danh liệt”. Anh trở nên bất đắc chí. Thế là cuộc sống của đại

gia đình chúng tôi chỉ còn biết trông vào gánh chèo của chị.

Xưa bà Tú Xương cũng chỉ: “Quanh năm buồn bán ở mom sông. Nuôi đủ năm con với một chồng...”. Còn chị dâu tôi thì gánh trên vai cả đại gia đình với 10 miệng ăn.

Vì thế, chị dâu tôi làm việc cứ như một cái máy đã được lập trình sẵn, không mấy khi lệch giờ, mà khi nào lệch có nghĩa là chị tôi không thể gượng dậy được nữa...

Sáng, 4 giờ chị dậy cắt rau, nấu cơm cho bảy heo đang chờ ăn. Ngày nắng cũng như ngày mưa, mùa nóng cũng như mùa lạnh, khi trời còn tối đen chị tôi đã lọ mọ đốt đèn lụi xuống ruộng.

Khi loa phát thanh “xẹt xẹt, xè xè” phát bản nhạc đầu tiên trong ngày cũng là lúc chúng tôi lục đục kéo nhau dậy. 7 đứa đã có phần ăn sáng. Nói phần ăn sáng cho nó oai chứ thực ra thì chỉ có mấy củ khoai lang, mấy củ khoai mì, hôm nào sang thì có vài nắm xôi... thậm chí có hôm bọn chúng tôi phải chia nhau uống mấy trái dừa rồi hò nhau đi học. Tất cả những “món” ăn sáng đó, đều do một tay chị dâu tôi chuẩn bị, không nhiều thì ít, nhưng kiểu gì cũng có.

Chúng tôi đi rồi, chị tắt tả quay ra đi chợ mua đường, mua đậu, mua trái cây... những nguyên liệu cho gánh hàng kiếm cơm của chị mà cũng là cả gia đình tôi. Một ngày làm việc của chị thực sự chỉ bắt đầu từ 12 giờ trưa: nấu chè, gọt trái cây... rồi lao ra góc phố ngồi bán cho tới tận đêm khuya.

Chị tôi chỉ thích trời nắng quanh năm vì như thế gánh hàng của chị sẽ đông khách và chị sẽ có thêm tiền để mua cho anh em chúng tôi cái áo, chiếc quần... Nhưng mà lũ “phá hoại” chúng tôi thì lại chỉ ước cho trời mưa, trời mưa thật to để được ăn chè chị nấu thỏa thuê.

Mùa mưa là mùa chúng tôi thích nhất, vì sẽ thường xuyên được ngả cả gánh chèo gần như còn nguyên xi ra mà “đánh chén”. Chúng tôi không mấy may biết tới nỗi buồn chị đang cố giấu. Chỉ có anh trai tôi, nhẹ nhàng xoa đôi vai gầy guộc của chị.

10 năm qua, có lẽ những ngày duy nhất mà chị được nghỉ ngơi là trong thời gian ở cữ thẳng cháu đầu tiên của chúng tôi. Mẹ tôi kỹ tính nên bắt chị kiêng khem trọn 3 tháng trời. 3 tháng chị ngồi nhà là 3 tháng anh em tôi “điều đứng” và thêm chén chè chị nấu đến cháy lòng.

Cuộc đời không công bằng... 10 năm hy sinh cho gia đình chồng, chưa một lần chị ca thán, than vãn, nụ cười không mất khi tắt trên môi chị, cho dù cuộc sống vô cùng khốn khó. 10 năm lao碌 chị đã quên đi bản thân mình.

Đến đến hôm nay, khi anh em chúng tôi đều đã trưởng thành, đứa lớn thì đã đi làm, có lương, đứa nhỏ cũng vào đại học, thì lại là lúc chị tôi lâm trọng bệnh.

Lúc nào cũng vội vàng ăn, rồi vội vàng làm không một phút nghỉ ngơi, chị tôi bị đau dạ dày kinh niên mà gia đình tôi không hề hay biết. Đến đến

hôm nay khi các bác sĩ chẩn đoán chị bị ung thư dạ dày anh em chúng tôi mới ngã ngửa. Chị chỉ còn 1/10 hy vọng.



Tôi, đứa em mà chị kỳ vọng nhất đã trở thành một bác sĩ. Tấm bằng bác sĩ đa khoa của tôi có được là nhờ vào gánh chèo của chị.

Những ngày ôn thi đại học, nếu không có chị “lén” cho tôi ăn vụng phở vào mỗi đêm khuya thì làm sao tôi có thể vượt qua cái đói để mà học, mà đỗ đạt. (Nhà đông con, tiền đâu mà mua phở cho tất cả. Chị thương tôi gầy rộc người vì lo học, nên được ưu tiên món ăn xa xỉ đó). Vậy mà giờ đây tôi lại đang bất lực nhìn chị dâu tôi yếu đi từng ngày.

Đã mấy đêm liền tôi cùng anh trai trực bên chị. Nhìn đôi mắt chị nhắm nghiền, thỉnh thoảng mới tỉnh lại, tôi - một thằng con trai mà cũng không thể kìm những giọt nước mắt khỏi rơi.

Chị đã hy sinh cho anh em chúng tôi, không có chị chắc chúng tôi đã bỏ học, đã đi lang thang khắp nơi từ lâu rồi. Vậy mà giờ đây, khi chúng tôi đã bước đầu thành đạt thì chị lại phải nằm đây, chỉ còn mỗi da bọc xương. Quay sang bên, gương mặt thất vọng, đau khổ của anh trai giống như hàng ngàn mũi kim đâm vào tim tôi.

Cuộc đời sao lại lắm bất công. Một người đàn bà đức hạnh như chị, đảm đang và nhân hậu như chị sao lại phải chịu đựng những đớn đau như thế này. Tôi trách mình, tôi hận mình bất tài. Tôi là bác sĩ mà đành khoanh tay nhìn chị dâu tôi ra đi như thế này sao?

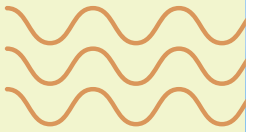
Ngày mai, chị tôi sẽ bước vào ca phẫu thuật cắt dạ dày để ngăn chặn tế bào ung thư lan rộng. 7 anh em chúng tôi, cùng chồng và con trai chị đều đang ở bên cạnh, những mong tiếp thêm cho chị nghị lực vượt qua cơn bạo bệnh để về nhà, để có thể nấu cho chúng tôi ăn món chè ngọt ngào tình cảm gia đình như trước kia.

“Chị ơi, chúng em yêu chị, biết ơn chị nhiều lắm. Hãy mau khỏe lại, đừng bỏ chúng em, đừng bỏ anh và cháu. Ngôi nhà mình nếu không có bàn tay chị sẽ hoang lạnh vô cùng”. Anh em chúng tôi chỉ còn biết hy vọng ca phẫu thuật được thành công, hy vọng ông trời có mắt... ■

Tấn Thông



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