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
2228
November 03, 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 # 2228 * Tuesday, November 03, 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

23-2237/1805

NEW

Bán Nhà Hàng

249-TOMBALL

Nhà hàng Việt Nam khu Northwest 249-TomBall cần sang với giá rẻ. (Có thể thương lượng).

Xin liên lạc (text only):
832-275-4069

21-2237/1805

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

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

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

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)

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

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

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

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

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

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

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 # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Cần Người
Help Wanted

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**

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

Cho Thuê Phòng
Room For Share

995-2229/1797

CHO SHARE PHÒNG

Share phòng $450. Sạch sẽ, yên tĩnh khu Sugarland

Xin vui lòng gọi Christy Dung:

713-330-6021

(Làm ơn nhắn tin. Thank you)

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

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).

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

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

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*(hoặc để lại tin nhắn)*:

832-288-1086 * 281-892-9237

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

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

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

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

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

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

19-2236/1804

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: (Gia đình sẽ gọi lại trong vòng 24 giờ.) 713-702-4176

22-2237/1805

NEW **Nhà Cho Thuê**

ELDRIDGE& BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire. 4 phòng ngủ, 2.5 bath. 2,500 sqft. Khu yên tĩnh, có máy giặt sấy, tủ lạnh.

Xin vui lòng call or text:
832-387-2247 * 281-793-9630

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

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Annie Easley và cuộc cải tiến công nghệ của Centaur

Bà đã phá vỡ rào cản tại NASA và đóng góp vào các sứ mệnh không gian đầu tiên của cơ quan này với tư cách một nhà khoa học tên lửa, nhà toán học và lập trình viên máy tính.



Annie Easley trong phòng điều khiển ở NASA vào năm 1981. Bà công tác tại cơ quan vũ trụ trong 34 năm trước khi nghỉ hưu vào năm 1989

Vào ngày 8/5/1962, một vụ phóng tên lửa đầy uy lực đã diễn ra tại Mũi Canaveral ở Florida. Lần phóng này là cuộc thử nghiệm năng lực thám hiểm không gian của NASA, nó mang theo hy vọng tạo nên dấu ấn đột phá trong cuộc đua không gian thời Chiến tranh Lạnh giữa Hoa Kỳ và Liên Xô.

Nhưng sau 54 giây phóng lên, tên lửa đã phát nổ.

Tên lửa có hai phần: Một tên lửa đẩy Atlas để đẩy nó rời khỏi mặt đất và tầng trên Centaur có nhiệm vụ đưa nó ra khỏi bầu khí quyển của Trái đất.

Một phân tích xác định rằng các tấm cách nhiệt trong Centaur, sử dụng hỗn hợp dễ cháy gồm hydro lỏng và oxy lỏng làm nhiên liệu đẩy, đã không thể chịu được áp suất và bị vỡ, gây ra vụ nổ.

Annie Easley – nhân viên tại Trung tâm nghiên cứu Lewis của NASA ở Cleveland (nay là Trung tâm nghiên cứu Glenn) – được giao nhiệm vụ quan trọng là sửa lại thiết kế của Centaur. Khác với hầu hết những người làm việc trong dự án, bà không phải là kỹ sư. Easley thậm chí còn chưa tốt nghiệp đại học. Nhưng bà là nhà toán học và lập trình viên máy tính xuất sắc, rất giỏi trong việc giải quyết vấn đề.

Bộ Quốc phòng đưa ra kết luận rằng Centaur không thể đưa vào sử dụng trong ít nhất vài năm nữa, và đây là một bước lùi nghiêm trọng đối với Hoa Kỳ.

Nhưng, ngạc nhiên thay, chỉ 18 tháng sau, vào ngày 27/11/1963, hệ thống tên lửa được thiết kế lại đã thành công phóng vào không gian. Đây là khởi đầu của một kỷ nguyên mới trong lĩnh vực du hành vũ trụ, và các tính toán của Easley đóng vai trò quan trọng với sứ mệnh này.

Trong 34 năm công tác tại NASA và sau này, bà đã chứng kiến các tầng tên lửa Centaur mang theo nhiều vệ tinh và tàu thăm dò không gian liên hành tinh vào vũ trụ, bao gồm Voyager, Pioneer, Viking và Cassini. Công nghệ thiết kế Centaur cũng được tích hợp vào tên lửa Saturn đưa con người lên Mặt trăng, và cho chương trình tàu con thoi. Tầng đẩy Centaur vẫn còn được sử dụng cho đến tận bây giờ.

Easley được NASA tuyển dụng vào năm 1955 để làm việc tại Trung tâm Lewis với vai trò máy tính con người – nhóm phụ nữ tài năng đã tính toán và giải các bài toán phức tạp trước khi máy tính cơ học đủ mạnh xuất hiện để thực hiện công việc này.

Tài năng là vậy, nhưng Easley vẫn gặp nhiều kì thị, trắc trở trong công việc và phải hứng chịu những điều bất công vì bà là người Da đen. Song, Easley đã không để những rào cản ấy ngăn mình bước tới thành công.

Annie Jean McCrory sinh ngày 23/4/1933 tại Birmingham, Alabama. Bà tốt nghiệp thủ khoa trường trung học Holy Family. Ban đầu, Annie dự định trở thành điều dưỡng vì đây là một nghề nghiệp ổn định, nhưng rồi chuyên hướng sang ngành dược.

Theo bà, có lẽ niềm hứng thú này tới từ việc nhìn thấy dược sĩ làm việc tại một hiệu thuốc gần nhà. Annie theo học ngành Dược tại Đại học Xavier Louisiana ở New Orleans, nhưng bỏ học sau hai năm để kết hôn với Theodis Easley, một quân nhân, và trở về Birmingham, nơi bà làm giáo viên thay thế trong thời gian ngắn.

Vào thời đó, người da đen bị tước quyền bầu cử. Khi đăng ký bỏ phiếu ở Birmingham, bà nhận được thông báo rằng mình phải làm bài kiểm tra và nộp thuế bầu cử. Nhưng sau đó, một người ở cục đăng ký cử tri thấy trình độ học vấn của Annie ghi trên đơn đăng ký nên miễn cho bà. Người đó nói rằng: "Bà đã học ở Đại học Xavier. Hai đô la". Sự việc này thúc đẩy Annie giúp đỡ những người da đen không được học hành chuẩn bị cho bài kiểm tra.

Sau khi chồng bà hoàn thành nghĩa vụ quân sự vào năm 1954, hai người chuyển đến Cleveland để ở gần gia đình chồng. Annie dự định tiếp tục học để trở thành dược sĩ, nhưng chương trình gần nhất là ở Columbus, Ohio, cách đó hơn 225km, vì thế bà đành ở nhà làm nội trợ.

Một ngày nọ vào năm 1955, bà đọc thấy trên tờ báo địa phương về hai chị em sinh đôi làm việc như máy tính con người tại Ủy ban Cố vấn Quốc gia về Hàng không (sau này trở thành NASA vào năm 1958).

Easley, người rất giỏi toán ở trường, đã bị tin tức này cuốn hút. Cơ quan này nằm ở Cleveland, vì thế ngay hôm sau bà đã lái xe đến đây và nộp đơn đăng ký. Easley thành công trúng tuyển và trở thành nhân viên da đen thứ tư trong lực lượng lao động gồm 2.500 người của Trung tâm Nghiên cứu Lewis.

Trách nhiệm của bà đã thay đổi và tăng lên trong nhiều thập niên. Bà trở thành một lập trình viên máy tính, làm việc với các ngôn ngữ như Chương trình Hợp ngữ Tối ưu hóa Tượng trưng, được phát triển cho IBM 650 – một máy xử lý dữ liệu ban đầu, và Hệ thống Dịch công thức (Fortran). Bà phân tích các hệ thống xử lý chuyển đổi năng lượng và hỗ trợ thiết kế công nghệ năng lượng thay thế, bao gồm cả pin dùng trong các phương tiện lai đầu tiên.

NASA nổi tiếng với việc nhận diện và thúc đẩy các cá nhân tài năng, nhưng tổ chức này cũng không thoát khỏi những ảnh hưởng tiêu cực của xã hội, và Easley đã phải trải qua sự kỳ thị đồng thời gặp rào cản vì giới tính và màu da của mình.

Một hành vi phân biệt đối xử mang tính biểu tượng: Trong một dự án, bức ảnh chụp nhóm sáu người trong đó có bà đã được phóng to và trưng bày công khai, nhưng nó bị cắt mất ảnh của bà.

Không chỉ vậy, Easley còn gặp phải các vấn đề trọng yếu hơn: Bà được thuê với mức lương thấp hơn những người làm cùng công việc. Và khi hỏi lý do, bà được trả lời rằng không có vị trí nào "còn trống" với mức lương đó nữa.

Nhưng Easley vẫn giữ thái độ tích cực. Bà nói rằng: "Bạn có thể kiểm soát tài chính của tôi, nhưng bạn không thể kiểm soát cuộc sống của tôi".

Trong những năm 1970, Easley quay lại đại học để lấy bằng, lần này là chuyên ngành toán học, một phần là để được các đồng nghiệp coi trọng hơn, những người không coi bà là "chuyên gia". Và tuy NASA thường hoàn trả học phí cho nhân viên, nhưng yêu cầu của bà đã bị từ chối và Easley phải tự bỏ tiền đi học. Vì thế, bà vừa học vừa làm và rồi nghỉ ba tháng không lương để hoàn thành việc học, tốt nghiệp với bằng Cử nhân Khoa học tại Đại học Cleveland State.

Trong giai đoạn sau của sự nghiệp, Easley trở thành hình mẫu cho những người khác, bà tham gia tuyển dụng cho NASA và hướng dẫn sinh viên. Bà cũng trở thành cố vấn tại Ủy ban Cơ hội Việc làm Bình đẳng để đấu tranh chống lại các vấn đề phân biệt đối xử đang tiếp diễn.

Vào ngày 1/2/2021, Liên minh Thiên văn Quốc tế đã đặt tên cho một miệng núi lửa rộng hơn 4km ở bán cầu Nam Mặt trăng là Easley. ■

Vui Cười

*** Đáng sợ!**

Trên xe bus, một bà chăm chú đọc bài báo nói về tuổi thọ con người. Đọc xong, bà quay sang nói với người bên cạnh:

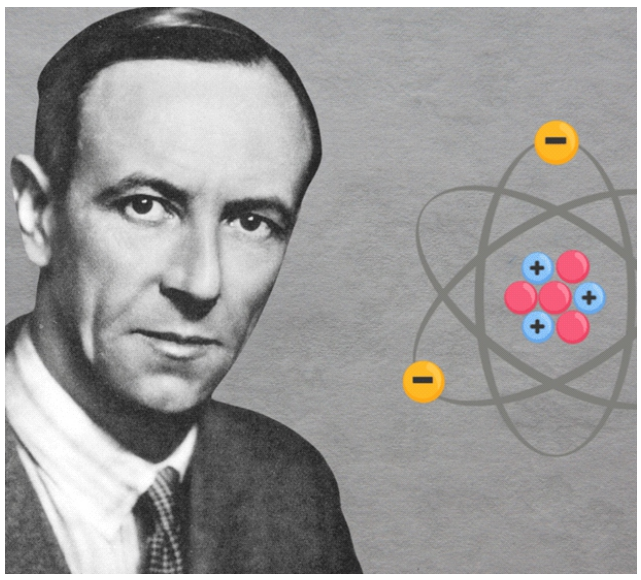
- Ghê thật ông ạ! Ông có biết rằng, cứ cách một giây, nghĩa là mỗi lần tôi thở ra, là lại có một người chết trên trái đất này không?

- Vậy à? Thế bà đã thử dùng một loại thuốc thơm nào đó để... súc miệng chưa???

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

James Chadwick: Người phát hiện neutron

Tính đến năm 1920, các nhà vật lý biết rằng phần lớn khối lượng nguyên tử nằm trong một hạt nhân ở trung tâm, và phần lõi trung tâm này chứa các proton. Vào tháng 5 năm 1932, James Chadwick tuyên bố hạt nhân nguyên tử cũng chứa một hạt mới không mang điện gọi là neutron.



James Chadwick (1891 – 1974)

Chadwick sinh ra trong một gia đình thuộc tầng lớp lao động tại Manchester (Anh) vào năm 1891. Khi còn nhỏ, tính cách của Chadwick khá nhút nhát nhưng tài năng vượt trội của cậu bé trong lớp học luôn khiến các thầy cô chú ý. Tại trường Đại học Manchester, Chadwick theo học ngành vật lý và trở thành cộng sự của Ernest Rutherford trong các nghiên cứu phóng xạ khác nhau.

Năm 1914, Chadwick quyết định tới Đức để làm việc cùng nhà vật lý Hans Geiger. Đáng tiếc là khi ông vừa tới Đức, Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất bùng nổ.

Cùng cảnh ngộ với nhiều công dân Anh khác đang sống ở nước Đức thời bấy giờ, ông bị đưa vào trại giam Ruhleben ở ngoại ô Berlin và trải qua 4 năm tiếp theo tại đây. Tuy nhiên, điều này không hoàn toàn dừng các nghiên cứu khoa học của ông.

Để không cảm thấy nhàm chán, ông và một số bạn tù thành lập một câu lạc bộ khoa học. Họ diễn thuyết cho nhau nghe, cũng như thuyết phục các lính canh cho phép họ tạo ra một phòng thí nghiệm nhỏ.

Mặc dù nhiều loại hóa chất để làm thí nghiệm rất khan hiếm, nhưng nhờ sự trợ giúp của lính canh, Chadwick thậm chí đã mua được cả một loại kem đánh răng phóng xạ có mặt trên thị trường Đức vào thời điểm đó. Bằng cách sử dụng một số lá thiếc và gỗ, ông chế tạo thành công máy quang điện và thực hiện một số thí nghiệm đơn giản.

Sau chiến tranh, Chadwick trở về Anh và hoàn thành luận án tiến sĩ tại Đại học Cambridge vào năm 1921 nhờ sự hướng dẫn của Rutherfor – nhà khoa học lúc đó là Giám đốc Phòng thí nghiệm Cavendish của Đại học Cambridge.

Giờ đây, Chadwick có thể tiếp tục nghiên cứu về hiện tượng phóng xạ bằng những máy móc và dụng cụ khoa học hiện đại, thay vì sử dụng lá thiếc và kem đánh răng như thời kỳ còn ở Đức. Năm 1923, ông được bổ nhiệm làm trợ lý Giám đốc Phòng thí nghiệm Cavendish.

Rutherford phát hiện hạt nhân nguyên tử vào năm 1911 và chứng minh sự tồn tại của proton vào năm 1919. Tuy nhiên, dường như phải có một thứ gì đó trong hạt nhân ngoài proton.

Ví dụ, nguyên tố Heli (He) có số hiệu nguyên tử [số proton được tìm thấy trong hạt nhân của một nguyên tử] là 2 nhưng nguyên tử khối bằng 4. Một số nhà khoa học cho rằng, nguyên tố Heli phải có thêm các proton trong hạt nhân cùng với một số lượng tương đương electron để triệt tiêu điện tích tăng lên.

Năm 1920, Rutherford đề xuất giả thuyết một electron và một proton có thể kết hợp với nhau để tạo thành một hạt trung tính mới trung hòa về điện, và loại hạt này rất khó phát hiện. Tuy nhiên, ông không đưa ra được bằng chứng nào để xác thực giả thuyết của mình.

Trong lúc Chadwick thực hiện nhiều dự án nghiên cứu khác, ông vẫn suy nghĩ về vấn đề nói trên. Vào khoảng năm 1930, một số nhà nghiên cứu – bao gồm nhà vật lý người Đức Walter Bothe và sinh viên của ông tên là Becker – bắt đầu bắn phá nguyên tố Beri (Be) bằng hạt alpha có nguồn gốc từ Poloni (Po) để nghiên cứu các bức xạ phát ra.

Họ cho rằng bức xạ có khả năng xuyên thấu ở mức độ cao phát ra từ Beri trong thí nghiệm là các photon năng lượng cao. Chadwick nhận thấy một số đặc điểm kỳ lạ của loại bức xạ này. Ông nhận định, nó có thể bao gồm các hạt trung tính, giống những hạt mà Ruthherford đề xuất trước đó.

Chadwick đặc biệt bị thu hút bởi thí nghiệm của hai nhà khoa học Frédéric và Irène Joliot-Curie.

Khi họ chiếu bức xạ bí ẩn [có nguồn gốc từ việc bắn phá Beri bằng hạt alpha] vào một tấm chắn làm bằng sáp parafin, bức xạ đánh bật proton ra khỏi các nguyên tử hydro trong tấm chắn với vận tốc rất lớn.

Joliot-Curie tin bức xạ này phải là các photon năng lượng cao (tia gamma), nhưng Chadwick nghĩ rằng lời giải thích đó không phù hợp. "Không có khối lượng, photon sẽ không thể đánh bật các hạt nặng như proton ra khỏi tấm chắn", Chadwick lập luận.

Năm 1932, Chadwick cố gắng thực hiện các thí nghiệm tương tự, và ông tin chắc rằng bức xạ phát ra từ Beri thực chất là các hạt trung hòa về điện.

Bằng cách thay thế tấm chắn sáp parafin bằng nhiều chất khác như Heli, Nitơ và Liti, Chadwick tính toán khối lượng của loại hạt mới chỉ lớn hơn một chút so với khối lượng proton. Bởi vì hạt mới không mang điện nên chúng có khả năng đâm xuyên vào một tấm chắn tốt hơn so với proton.

Tháng 2/1932, sau khi Chadwick tiến hành các thí nghiệm khoảng hai tuần, ông công bố một bài báo trên tạp chí Nature với tiêu đề "The Possible Existence of a Neutron" (Có khả năng tồn tại hạt neutron), trong đó ông đưa ra bằng chứng để chứng minh bản chất của bức xạ bí ẩn là các hạt neutron thay vì hạt photon năng lượng cao.

Tháng 5/1932, ông công bố bài báo thứ hai trên Kỷ yếu của Hội Hoàng gia có nội dung chi tiết hơn với tiêu đề "The Existence of a Neutron" (Sự tồn tại của hạt neutron).

Năm 1934, Chadwick hợp tác với Maurice Goldhaber để đo chính xác khối lượng của neutron. Họ khẳng định neutron là một hạt hạ nguyên tử mới. Nó không phải sự kết hợp giữa một proton và một electron như Rutherford đề xuất ban đầu.

Việc phát hiện neutron đã thay đổi quan điểm của giới khoa học về cấu tạo nguyên tử, và Chadwick được trao giải thưởng Nobel cho khám phá này vào năm 1935.

Không lâu sau, các nhà nghiên cứu nhận thấy neutron – một hạt không mang điện nhưng có kích thước khá lớn – có thể dùng để thăm dò hạt nhân của nhiều nguyên tố.

Họ cũng nhận ra quá trình bắn phá Urani (U) bằng neutron sẽ dẫn đến sự phân hạch của hạt nhân Urani. Phản ứng phân hạch giải phóng một mức năng lượng khổng lồ có thể dùng để tạo ra vũ khí hạt nhân.

Trong cuộc Chiến tranh Thế giới lần thứ hai, Chadwick là người đứng đầu nhóm nghiên cứu của Anh làm việc cho Dự án Manhattan của Mỹ nhằm chế tạo bom nguyên tử. Năm 1948, ông trở thành hiệu trưởng trường Đại học Gonville & Caius, Cambridge (Anh) và giữ chức vụ này cho đến khi nghỉ hưu vào năm 1958.

Chadwick qua đời tại nhà riêng năm 1974. Để tưởng nhớ đến công lao của ông trong việc phát hiện neutron, người ta dùng tên ông đặt cho một miệng hố trên Mặt trăng và Phòng thí nghiệm Chadwick tại Đại học Liverpool (Anh). ■

Vui Cười

*** Nằm chung giường để tiết kiệm**

Bác sĩ hỏi cô y tá:

- Này, tôi đã cho bệnh nhân A nằm một giường, bệnh nhân B nằm riêng một giường, tại sao cô lại cho họ nằm chung với nhau?

Cô y tá thản nhiên trả lời:

- Thưa bác sĩ, vì thiếu giường, nên em tiết kiệm chỗ ạ!!

- Tiết kiệm là thế nào?

- Thưa bác sĩ tại vì bệnh nhân A đang sốt cao, còn bệnh nhân B thì lại kêu rét! Nằm chung thì điều hòa... nhiệt độ cả hai ạ!!!

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Nghe nhạc khi chạy bộ có giúp tăng hiệu suất tập luyện?

Nghe nhạc khi chạy bộ giúp tăng hứng khởi, giảm nhàm chán... nhưng âm nhạc có thực sự cải thiện hiệu suất và sức bền?

Với nhiều người, một danh sách nhạc yêu thích là người bạn đồng hành trong những buổi chạy bộ. Âm nhạc có thể giúp duy trì hứng thú, nhưng để biết liệu thói quen này có thực sự cải thiện thành tích hay không, cần phân biệt cảm giác chạy dễ dàng hơn với những thay đổi về tốc độ, sức bền và khả năng duy trì vận động.

1. Tác dụng của âm nhạc khi chạy bộ

Khi chạy bộ, cơ thể phải duy trì hoạt động liên tục, trong khi người tập có thể cảm thấy mỏi cơ, thở nhanh hoặc mất dần hứng thú. Âm nhạc có thể giúp chuyển hướng sự chú ý khỏi những cảm giác khó chịu, khiến người chạy ít tập trung hơn vào sự mệt mỏi trong quá trình vận động.

Tác động này đặc biệt đáng chú ý ở những buổi chạy có tính lặp lại, chẳng hạn chạy trên máy hoặc chạy đường dài với tốc độ ổn định. Thay vì liên tục chú ý đến quãng đường còn lại, người chạy có thể tập trung vào giai điệu, lời bài hát hoặc nhịp điệu quen thuộc. Nhờ đó, buổi chạy có thể trở nên dễ chịu hơn.

Âm nhạc còn có thể tạo động lực để người tập bắt đầu và duy trì lịch chạy. Những bài hát yêu thích giúp tăng hứng khởi, nhất là trong những ngày thiếu năng lượng hoặc khi phải chạy một mình. Tuy nhiên, hiệu quả này phụ thuộc vào sở thích cá nhân; không phải ai cũng cảm thấy tập trung hoặc thoải mái hơn khi vừa chạy vừa nghe nhạc.

Một lợi ích khác là hỗ trợ duy trì nhịp bước. Với người đã có tốc độ chạy tương đối ổn định, nhạc có tiết tấu phù hợp có thể giúp tạo nhịp vận động đều đặn. Tuy nhiên, không nên cố điều chỉnh bước chân theo nhạc nếu điều đó khiến dáng chạy thiếu tự nhiên, sải chân quá dài hoặc tốc độ vượt quá khả năng.



Nghe nhạc khi chạy bộ giúp tăng hứng khởi, giảm nhàm chán

2. Âm nhạc cải thiện hiệu suất chạy bộ thế nào?

Một phân tích tổng hợp công bố trên tạp chí Psychological Bulletin, tổng hợp 139 nghiên cứu với 3.599 người tham gia, ghi nhận nghe nhạc có liên quan đến cải thiện hiệu suất thể chất, cảm xúc tích cực hơn và giảm cảm nhận về mức độ gắng sức. Tuy nhiên, mức cải thiện hiệu suất trung bình tương đối nhỏ. Các kết quả này được tổng hợp từ nhiều hình thức vận động, không chỉ riêng chạy bộ.

Một tổng quan hệ thống và phân tích tổng hợp công bố trên tạp chí BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, đánh giá 41 nghiên cứu với 855 người tham gia, cũng ghi nhận những lợi ích nhất định khi người tập nghe loại nhạc yêu thích.

Âm nhạc có liên quan đến động lực cao hơn, cảm nhận gắng sức thấp hơn và cải thiện một số chỉ số như sức bền cơ, sức mạnh tối đa và công suất vận động. Tuy nhiên, lợi ích đối với tốc độ chưa rõ ràng, còn kết quả về sức bền tim phổi chưa đủ nhất quán để đưa ra kết luận chắc chắn.

Như vậy, chưa thể khẳng định nghe nhạc sẽ giúp mọi người chạy nhanh hơn hoặc kéo dài quãng đường chạy. Âm nhạc có thể khiến người tập cảm thấy dễ chịu hơn khi vận động, nhưng cảm nhận chủ quan này không đồng nghĩa với việc thành tích chắc chắn được cải thiện.

Để nâng cao hiệu suất chạy bộ, người tập vẫn cần xây dựng kế hoạch phù hợp với thể lực, tăng dần quãng đường và cường độ, đồng thời bảo đảm thời gian phục hồi. Người mới chạy nên ưu tiên duy trì nhịp chạy vừa sức thay vì cố tăng tốc theo nhạc. Với người tập chạy đường dài, việc phân phối sức hợp lý ngay từ đầu cũng quan trọng hơn cảm giác hưng phấn nhất thời.

3. Cách chạy bộ an toàn khi nghe nhạc

Để âm nhạc trở thành yếu tố hỗ trợ thay vì gây phân tâm, người chạy nên lưu ý:

- Chọn nhạc phù hợp với tốc độ chạy: Những bài hát có nhịp điệu ổn định có thể giúp duy trì nhịp bước. Tuy nhiên, không nhất thiết phải chọn nhạc nhanh. Người mới chạy nên ưu tiên tốc độ dễ chịu, phù hợp với thể lực và khả năng hô hấp.

- Không cố chạy theo tiết tấu âm nhạc: Nhạc sôi động có thể khiến người chạy hưng phấn và tăng tốc ngoài kế hoạch. Cần kiểm soát tốc độ, chú ý nhịp thở và cảm giác gắng sức, đặc biệt trong những buổi chạy dài.

- Bảo đảm an toàn khi sử dụng tai nghe: Khi chạy trên đường phố hoặc tại nơi có phương tiện giao thông, không nên nghe nhạc quá lớn hoặc sử dụng tai nghe khiến người tập không nhận biết được âm thanh xung quanh. Có thể chọn thiết bị cho phép nghe âm thanh môi trường hoặc không sử dụng tai nghe ở những đoạn đường đông xe, tầm nhìn hạn chế.

- Chú ý các dấu hiệu bất thường: Nếu xuất hiện đau ngực, chóng mặt, khó thở bất thường hoặc đau tăng dần, cần dừng chạy để đánh giá tình trạng sức khỏe. Nếu đau ngực hoặc khó thở nghiêm trọng, cần gọi cấp cứu thay vì cố hoàn thành quãng đường đã đặt ra. ■

Ăn uống thế nào để hạn chế mỡ bụng khi già đi

Ăn chậm để nhận biết cảm giác no, ưu tiên protein, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, hạn chế đồ uống có đường và món chiên rán có thể giúp hạn chế mỡ bụng khi lớn tuổi.

Khi lớn tuổi, nhiều người nhận thấy vòng eo tăng lên dù cân nặng không thay đổi nhiều. Đây là một trong những thay đổi thường gặp khi cơ thể lão hóa, khối cơ giảm dần khiến mức tiêu hao năng lượng thấp hơn. Mỡ cũng có xu hướng phân bố nhiều hơn ở vùng bụng, song điều chỉnh cách ăn uống có thể hạn chế tình trạng này.

Ưu tiên protein trong các bữa ăn

Theo Eating Well, protein giúp duy trì khối cơ, tạo cảm giác no, hạn chế ăn quá mức. Nhờ đó, cơ thể duy trì mức tiêu hao năng lượng tốt, góp phần kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ tích mỡ. Mỗi người nên bổ sung protein từ cá, trứng, thịt gia cầm bỏ da, thịt nạc, đậu phụ và các loại hạt. Thay vì dồn nhiều protein vào một bữa, bạn nên phân bổ tương đối đều trong ngày giúp bữa ăn cân đối, cơ thể hấp thụ protein khoa học.

Chọn tinh bột chất lượng

Gạo lứt, yến mạch, khoai, ngô và bánh mì nguyên cám thường cung cấp nhiều chất xơ hơn so với tinh bột tinh chế. Mỗi người nên hạn chế thường xuyên dùng bánh ngọt, bánh quy, nước ngọt, trà sữa và các món chứa nhiều đường bổ sung. Những thực phẩm này cung cấp nhiều năng lượng nhưng không tạo cảm giác no tương xứng.

Giảm chất béo từ món chiên rán và thịt chế biến

Mỡ bụng không chỉ liên quan đến đường và tinh bột mà còn chịu ảnh hưởng bởi tổng lượng năng lượng nạp vào. Các món chiên rán, thức ăn nhanh, thịt chế biến hoặc thực phẩm nhiều chất béo có thể khiến khẩu phần ăn chứa nhiều năng lượng. Mỗi người nên thay cách chế biến chiên ngập dầu bằng hấp, luộc, nướng hoặc áp chảo với lượng dầu vừa phải. Cá béo, quả bơ, dầu ô liu, các loại hạt và hạt giống cung cấp chất béo không bão hòa giúp chế độ ăn cân bằng, theo Very Well Health.

Ăn chậm để nhận biết cơ thể đã no

Khả năng nhận biết đói, no có thể bị ảnh hưởng bởi thói quen ăn uống. Ăn quá nhanh hoặc mất tập trung khi ăn dễ khiến một người nạp nhiều thức ăn trước khi nhận ra đã no. Ăn chậm, tập trung vào bữa ăn và dừng khi vừa đủ giúp kiểm soát khẩu phần.

Hạn chế đồ uống có đường, rượu bia

Đồ uống có đường dễ làm tăng lượng năng lượng nạp vào mà không tạo cảm giác no rõ rệt. Nước lọc nên là lựa chọn chính trong ngày, có thể dùng trà hoặc cà phê với ít hoặc không thêm đường. Rượu bia chứa nhiều calo nhưng ít giá trị dinh dưỡng, uống thường xuyên có góp phần tích mỡ, đặc biệt khi kết hợp với chế độ ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo hoặc đường. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Thói quen khiến dáng người ngày càng khom và cách điều chỉnh

Một số thói quen hàng ngày có thể khiến dáng người dễ khom, điều chỉnh sớm giúp duy trì tư thế thẳng, cơ thể vững vàng hơn.

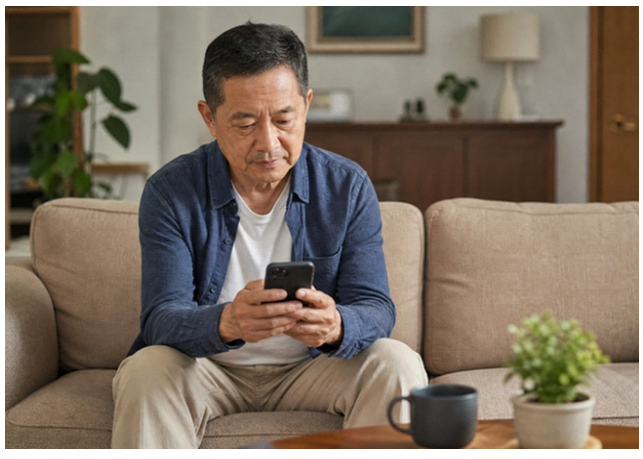
1. Một số thói quen khiến dáng người ngày càng khom

Sau tuổi 50, tư thế và dáng người có thể thay đổi dần theo thời gian. Một số thói quen hằng ngày tưởng như vô hại lại có thể góp phần khiến cơ thể ngày càng khom có thể điều chỉnh bằng những thay đổi phù hợp:

Ngồi lâu, ít thay đổi tư thế là một trong những thói quen dễ ảnh hưởng đến tư thế. Khi ngồi trước máy tính, xem tivi hoặc đọc sách trong thời gian dài, cơ thể thường có xu hướng trượt về phía trước, lưng cong và vai đổ xuống. Nếu duy trì tư thế này nhiều giờ mỗi ngày, các cơ tham gia giữ thân người thẳng có thể ít được sử dụng.

Thường xuyên cúi đầu nhìn điện thoại cũng khiến đầu và cổ đưa về phía trước, đồng thời vai dễ cuộn vào trong. Thói quen này đặc biệt đáng lưu ý khi thời gian sử dụng thiết bị kéo dài mà người dùng ít đứng lên hoặc thay đổi tư thế.

Thường xuyên làm việc trong tư thế cúi, gập người như nấu ăn, lau dọn, làm vườn hoặc sử dụng mặt bàn quá thấp cũng khiến cơ thể dành nhiều thời gian ở tư thế gập. Việc cúi người không phải nguyên nhân duy nhất gây khom lưng nhưng nếu lặp lại thường xuyên và thiếu các hoạt động giúp cơ thể trở về tư thế trung tính, dáng người có thể ngày càng thiếu cân đối.



Thường xuyên cúi đầu nhìn điện thoại cũng khiến đầu và cổ đưa về phía trước, đồng thời vai dễ cuộn vào trong. Ảnh minh họa AI.

2. Sau tuổi 50, cơ yếu và ít vận động

Tư thế đẹp không đơn thuần phụ thuộc vào việc "giữ lưng thẳng". Để duy trì thân người ở vị trí ổn định, cơ lưng, cơ bụng, cơ mông và các cơ quanh vai đều cần phối hợp với nhau. Sau tuổi 50, khối lượng và sức mạnh cơ bắp có xu hướng suy giảm nếu không được rèn luyện thường xuyên. Khi đó, việc duy trì tư thế thẳng trong thời gian dài có thể trở nên khó khăn hơn.

Chỉ đi bộ mà bỏ qua tập sức mạnh là một thói quen khá phổ biến đối với người trung niên. Đi bộ tốt cho sức khỏe tim mạch và khả năng vận động, nhưng chưa đủ để rèn luyện toàn diện các nhóm cơ cần thiết cho tư thế. Người trên 50 tuổi nên kết hợp đi bộ với các bài tập sức mạnh phù hợp như đứng lên - ngồi xuống từ ghế, chống đẩy vào tường, kéo dây kháng lực, nâng hông hoặc các bài tập tăng sức mạnh vùng thân trung tâm.

Một điểm khác cần lưu ý là cố gắng kéo vai ra sau hoặc gồng lưng cả ngày không phải cách tốt để sửa dáng. Tư thế tự nhiên cần có sự cân bằng giữa sức mạnh, độ linh hoạt và khả năng kiểm soát cơ thể. Thay vì cố giữ một tư thế cứng nhắc, nên thường xuyên thay đổi tư thế, vận động nhẹ và tập các nhóm cơ còn yếu.

3. Điều chỉnh sớm để giữ dáng thẳng, khỏe xương

Một ngày không nhất thiết phải dành nhiều giờ tập luyện để cải thiện tư thế. Quan trọng là giảm thời gian duy trì một tư thế cố định. Sau khoảng 30 - 60 phút ngồi, có thể đứng dậy đi lại vài phút, vươn người hoặc thực hiện một số động tác nhẹ cho vùng vai, ngực và lưng. Khi sử dụng điện thoại hoặc đọc sách, nên đưa thiết bị lên cao hơn thay vì liên tục cúi đầu.

Trong sinh hoạt, nên điều chỉnh chiều cao bàn bếp, bàn làm việc hoặc dụng cụ nếu có thể để hạn chế phải cúi lâu. Khi tập luyện, ưu tiên các bài giúp tăng sức mạnh cơ lưng, vai, bụng, hông và chân; đồng thời duy trì các động tác cải thiện độ linh hoạt. Việc tập đều đặn với cường độ vừa sức thường có ý nghĩa hơn những buổi tập nặng nhưng không duy trì lâu dài.

Tuy nhiên, nếu lưng ngày càng còng rõ, chiều cao giảm đáng kể, đau lưng kéo dài hoặc dáng người thay đổi nhanh, không nên mặc định nguyên nhân chỉ do ngồi sai tư thế hay ít vận động. Những thay đổi này có thể liên quan đến các vấn đề về cột sống hoặc sức khỏe xương và cần được đánh giá phù hợp. Với người có nguy cơ loãng xương, đặc biệt phụ nữ sau mãn kinh, nên chủ động kiểm tra sức khỏe xương theo khuyến nghị của bác sĩ. ■

Những thực phẩm giàu canxi có lợi cho bà bầu

Canxi là một trong những khoáng chất mẹ bầu không nên bỏ qua. Đủ canxi giúp thai nhi phát triển xương, răng và hỗ trợ sức khỏe của mẹ.

Bổ sung đủ khoáng chất này giúp hỗ trợ phát triển xương, răng và sức khỏe của mẹ bầu

Trong thai kỳ, cơ thể người mẹ phải đáp ứng đồng thời nhu cầu dinh dưỡng của bản thân và quá trình phát triển của thai nhi. Bên cạnh axit folic, sắt hay vitamin D, canxi là khoáng chất đặc biệt quan trọng.

Theo Hiệp hội Sản phụ khoa Mỹ (ACOG), canxi tham gia xây dựng xương và răng cho thai nhi. Phụ nữ mang thai từ 19 tuổi trở lên cần khoảng 1.000 mg canxi mỗi ngày; mức này tăng lên 1.300 mg/ngày ở thai phụ từ 14-18 tuổi. Đây là tổng lượng canxi cần đáp ứng từ chế độ ăn và các nguồn bổ sung nếu có.

Canxi quan trọng với sự phát triển của thai nhi

Theo Healthy Children, canxi là thành phần quan trọng cấu tạo nên xương và răng. Khi thai nhi lớn dần, đặc biệt trong những tháng cuối thai kỳ, nhu cầu khoáng chất này tăng lên để phục vụ quá trình phát triển hệ xương.

ACOG liệt kê canxi trong nhóm các vitamin và khoáng chất cần thiết trong thai kỳ, cùng với sắt, vitamin D, choline, axit folic và omega-3. Vitamin D cũng đóng vai trò hỗ trợ cơ thể hấp thu canxi, vì vậy chế độ ăn của mẹ cần bảo đảm đa dạng thay vì chỉ tập trung vào một loại thực phẩm hoặc viên bổ sung.

Đáp ứng đủ nhu cầu canxi trong thai kỳ quan trọng đối với sức khỏe của cả mẹ và thai nhi. Khoáng chất này không chỉ tham gia xây dựng xương, răng mà còn cần cho hoạt động của cơ bắp, thần kinh, mạch máu và quá trình đông máu.

Mẹ có thể bị thiếu canxi nếu chế độ ăn không đáp ứng nhu cầu

Trong thai kỳ, nếu lượng canxi đưa vào cơ thể không đủ, việc đáp ứng nhu cầu của thai nhi có thể trở thành vấn đề dinh dưỡng đáng lưu ý. Vì vậy, mẹ bầu nên chú ý đến lượng canxi từ thực phẩm hàng ngày thay vì chỉ quan tâm đến việc uống viên bổ sung.

Một lý do khác khiến canxi được đặc biệt quan tâm trong thai kỳ là mối liên quan với các rối loạn tăng huyết áp thai kỳ.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), bổ sung canxi trong thai kỳ được khuyến nghị tại những khu vực hoặc nhóm dân cư có lượng canxi trong khẩu phần thấp, nhằm giúp giảm nguy cơ tiền sản giật và các biến chứng liên quan. Lợi ích này rõ hơn ở những thai phụ có lượng canxi ăn vào thấp, chẳng hạn dưới 600 mg/ngày.

Điều này không đồng nghĩa mọi mẹ bầu đều cần tự uống canxi liều cao. Nhu cầu bổ sung phụ thuộc vào lượng canxi nhận được từ chế độ ăn và tình trạng sức khỏe của từng người.

ACOG khuyến nghị ưu tiên các nguồn thực phẩm giàu canxi như sữa, phô mai, sữa chua, cá mòi hoặc cá cơm ăn cả xương, rau lá xanh đậm, hạnh nhân, mè và các sản phẩm được bổ sung canxi.

Sữa và các sản phẩm từ sữa là những nguồn cung cấp canxi phổ biến. Một số thực phẩm không từ sữa như rau xanh, đồ uống thực vật hoặc nước trái cây được bổ sung canxi cũng có thể góp phần đáp ứng nhu cầu hàng ngày.

ACOG cũng khuyến cáo không tự ý dùng nhiều hơn liều vitamin trước sinh được chỉ định. Đặc biệt, mẹ bầu có chế độ ăn ít sữa và sản phẩm từ sữa, không dung nạp sữa hoặc thuộc nhóm có nguy cơ thiếu canxi nên trao đổi với bác sĩ để xác định nhu cầu cụ thể. Việc bổ sung đúng lượng giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng mà không biến canxi thành một loại "thuốc bổ" dùng càng nhiều càng tốt. ■

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 Bỉnh 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

Đặc Biệt Chuyên Về:

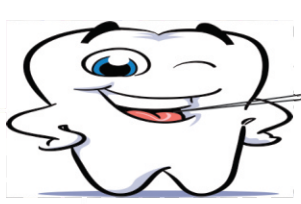
* Implant * Làm Răng Sứ * Veneer
* Phẫu thuật nướu * Niềng Răng * Tẩy Trắng Răng

- **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

CARE FOR
YOUR ENTIRE FAMILY.
CLOSE TO HOME.

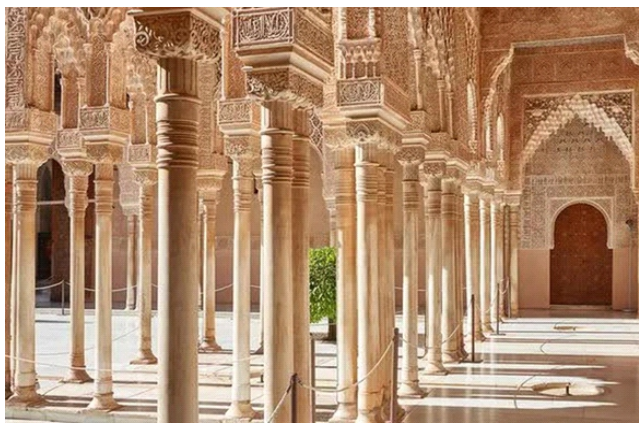
Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS HEALTH Est. 1966 | 60

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Bí ẩn cung điện bằng vàng ở Tây Ban Nha biến thành màu tím

Các nhà khoa học đã tìm ra bí ẩn kỳ lạ xung quanh hiện tượng lạ đang xảy ra với cung điện cổ Alhambra bằng vàng ở Tây Ban Nha.



Hình ảnh huy hoàng của các sảnh mạ vàng

Theo Science Alert, cung điện bằng vàng Alhambra được xây dựng bởi những người cai trị Hồi giáo cuối cùng của Tây Ban Nha, đã tỏa sáng giữa thành phố Granada trong vòng 800 năm.

Màu sắc bên ngoài của cung điện dường như thay đổi, nổi bật như một ngọn hải đăng màu cam đất nung dưới ánh nắng trưa trước khi nhường chỗ cho màu đỏ hồng trong ánh sáng mờ dần của hoàng hôn.

Tuy nhiên, các sảnh mạ vàng lung linh của cung điện cổ đang dần thay đổi màu sắc, ngay cả các bức tường quét vôi trắng được trang trí công phu cũng nối gót, dần nhuộm tất cả trong một màu tím xấu xí và ma quái.

Nhà khoáng vật học Carolina Cardell và chuyên gia kính hiển vi Isabel Guerra của Trường Đại học Granada - Tây Ban Nha đã giải mã bí ẩn trong nghiên cứu vừa công bố trên Science Advance.

Vàng là một trong những kim loại ít phản ứng nhất, có khả năng chống lại ánh sáng mặt trời, độ ẩm, ô nhiễm không khí và nhiệt độ chóng cháy, do đó rất khó để xuống cấp.

Mềm và dễ uốn, vàng cũng được sử dụng để trang trí cung điện, đồ trang trí, vũ khí và áo giáp, cùng các tác phẩm nghệ thuật bằng cách sử dụng một kỹ thuật gọi là mạ vàng. Trong trường hợp của Alhambra, lá vàng mỏng như tấm mỏng phủ trên các tấm thiếc dẻo ban đầu được trang trí trên các bức tường của cung điện.

Theo thời gian, các bề mặt chuyển sang màu tím kỳ lạ, và ngay lập tức được bao phủ bởi lớp thạch cao trắng vào thế kỷ 19. Thế nhưng chúng đang bắt đầu tiếp tục tím!

Sự biến đổi ánh sáng ấm áp của vàng thành màu tím bầm ban đầu được nghi ngờ cho một thủ thuật hóa học có từ thời cổ đại. Sử dụng nước cường toan, thường được tạo ra bởi hỗn hợp axit nitric và axit clohydric, được gọi là axit nitric hydrochloride, các nhà giả kim thuật La Mã đã sử dụng kỹ thuật này để tạo màu cho thủy tinh từ thế kỷ thứ 4.

Phản ứng này cũng hòa tan vàng thành các hạt nhỏ - như nhà phát minh và nhà khoa học Michael Faraday đề xuất vào năm 1856 - phân tán ánh sáng thành màu đỏ ruby, tím và xanh lam.

Tuy nhiên, cho đến nay, không có dấu hiệu nào của axit nitric hydrochloride được phát hiện trên các bức tường của Alhambra. Như vậy, một quy trình hóa học khác đã phải tạo ra sự thay đổi màu sắc bên trong Alhambra.

Cardell và Guerra bắt đầu điều tra, sử dụng kính hiển vi điện tử quét được trang bị một loạt các máy đo quang phổ để tiết lộ thành phần hóa học của các đặc điểm được lót vàng của Alhambra, ở quy mô nano.

Sau khi nghiên cứu các bức tường hàng thế kỷ của Alhambra và mô hình hóa thời tiết hóa học có thể xảy ra sau đó, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra sự kết hợp bất ngờ của các quá trình điện hóa có thể đã phủ bóng màu tím cho các bề mặt bị hư hỏng.

Cardell và Guerra đã tìm thấy những khoảng trống và khe nứt giống miệng núi lửa trong lá vàng, nơi có thể là đường dẫn cho hơi ẩm tiếp cận với lá thiếc bên dưới và ăn mòn nó, khi các bức tường không còn bụi bẩn.

Nhưng nơi những bức tường phủ đầy bụi bẩn, thay vào đó, vàng đã bị phá hủy theo cách cổ điển khác: Ăn mòn. Theo Cardell và Guerra, khi bị tước đi các electron của nó, vàng dần dần bị phân hủy và hình thành một cách tự nhiên các hạt nano vàng có đường kính khoảng 70 nanomet, có kích thước phù hợp để tán xạ một làn sóng ánh sáng khiến nó có màu tím.

Họ cũng nghi ngờ rằng sự hiện diện của các hạt nano vàng và sự xuống cấp của lớp mạ vàng lưỡng kim có khả năng lan rộng hơn những gì các chuyên gia di sản kiến trúc đã nhận thấy, bởi các nỗ lực nhằm che lấp tình trạng "hóa tím" của cung điện.

Các nhà khoa học hy vọng phát hiện này sẽ cung cấp lối đi cho các biện pháp can thiệp tương lai, nhằm giúp Alhambra giữ được vẻ lung linh đã đi vào huyền thoại thêm nhiều thế kỷ nữa. ■

Những điều thú vị về đảo du lịch lừng danh Majorca

Majorca, còn được biết đến với tên gọi Mallorca, là một hòn đảo du lịch nổi tiếng thuộc quần đảo Baleares ở Địa Trung Hải, ngay ngoài khơi phía đông nam Tây Ban Nha.

Cũng giống như các đảo Minorca, Ibiza và Formentera thuộc quần đảo Baleares, Majorca là thỏi nam châm hút khách du lịch quốc tế. Mọi du khách đều có thể tìm thấy điều thú vị cho riêng mình ở nơi đây, từ khí hậu dễ chịu, những bãi biển tuyệt đẹp, vịnh nhỏ, rặng núi hùng vĩ đến các khu nghỉ dưỡng cao cấp bên cạnh các làng chài nên thơ và vùng thôn dã mộc mạc.

Majorca có khí hậu Địa Trung Hải với nhiệt độ trung bình là 21°C và hơn 300 ngày nắng trong năm.

The trang The Other Mallorca, tên của hòn đảo bắt nguồn từ cụm từ "insula maior" trong tiếng Latinh, có nghĩa là "đảo lớn". Majorca cũng là hòn đảo lớn nhất thuộc Tây Ban Nha.

Hòn đảo bắt đầu có người sinh sống từ năm 7000 trước Công nguyên. Do vị trí địa lý quan trọng của hòn đảo ở giữa Địa Trung Hải, đội quân của nhiều nước đã cố gắng xâm chiếm Majorca.

Vào năm 123 trước Công nguyên, người La Mã đã tuyên bố chủ quyền đối với hòn đảo này. Cuộc xâm chiếm nổi tiếng nhất là của Vua Jaime xứ Aragon vào năm 1229, đánh dấu sự khởi đầu của việc hình thành Majorca như chúng ta biết ngày nay.

Du lịch đã phát triển trên hòn đảo từ nhiều thập niên qua, với các dịch vụ du lịch đại chúng được duy trì từ những năm 1950.

"Đảo Majorca từ lâu đã là nơi yêu thích của những người nổi tiếng và giàu có. Ngày càng nhiều sao hạng A tiếp tục đổ về đây vào những tháng mùa hè để tận hưởng các bãi biển đầy cát tuyệt đẹp", trích nhận xét của tạp chí về du lịch và phong cách sống Hello!.

Năm 2011, dãy núi Serra de Tramuntana tuyệt đẹp của Majorca đã được UNESCO công nhận là di sản thế giới. Đỉnh cao nhất của dãy núi và cũng là cao nhất trong quần đảo Balearic là Puig Major, cao 1.445 mét.

Gần một nửa dân số thường trú tại Majorca sống ở thủ phủ Palma của hòn đảo, khiến nơi đây trở thành một trung tâm sôi động và sầm uất.

Nhà thờ La Seu ở Palma là một trong những di sản quan trọng nhất hòn đảo. Công trình đồ sộ, ấn tượng này được xây dựng trên mảnh đất từng là nơi tọa lạc của một nhà thờ Hồi giáo cũ. Việc xây dựng nhà thờ bắt đầu vào năm 1230 và kéo dài suốt 400 năm. Gần đây, nhà thờ tiếp tục được mở rộng theo dự án do kiến trúc sư lừng danh Antoni Gaudi đảm trách.



Đảo Majorca là thỏi nam châm hút khách du lịch quốc tế, nơi này từ lâu đã là nơi yêu thích của những người nổi tiếng và giàu có

Với địa hình đa dạng, mỗi năm Majorca chào đón hàng chục nghìn người đến để tập luyện đua xe đạp, tham gia các giải đấu chuyên nghiệp hoặc chỉ đạp xe thư giãn. Một trong những tuyến đường được yêu thích và cũng đáng sợ nhất đối với

những người đua xe đạp chuyên nghiệp là Sa Calobra, con đường dài 10km ngoằn ngoèo một bên sườn núi.

Majorca có một loạt hệ thống hang động đáng kinh ngạc, trong đó ấn tượng nhất là Coves del Drach trên bờ biển phía đông của hòn đảo. Bên trong những hang động này là các khối thạch nhũ, bức tường măng đá khổng lồ và các hồ nước ngầm lung linh huyền ảo. ■

Vì sao loài người lại phát minh ra âm nhạc?

Âm nhạc là một trong những "món quà" vĩ đại nhất mà con người tìm ra, nhưng nguồn gốc của nó vẫn chưa hoàn toàn sáng tỏ.



Âm nhạc là một trong những "món quà" vĩ đại nhất mà con người tìm ra, nhưng nguồn gốc của nó vẫn chưa hoàn toàn sáng tỏ.

Là 1 trong 7 ngành nghệ thuật cơ bản của con người, âm nhạc có sức sống mãnh liệt đối với tâm hồn. Những người yêu âm nhạc khẳng định nó có khả năng chữa lành tâm hồn, gắn kết con người và nâng cao tinh thần thẩm mỹ.

Nhưng dù có đào sâu hay nỗ lực tìm hiểu thế nào, con người hiện đại vẫn chưa thể truy ra nguồn gốc đầu tiên của âm nhạc, hay ai là người đầu tiên sáng tạo ra nó.

Không có bằng chứng lịch sử nào cho chúng ta biết chính xác ai đã hát bài hát đầu tiên, hay huýt sáo giai điệu đầu tiên, hoặc tạo ra những âm thanh theo nhịp đầu tiên bằng những nhạc cụ thô sơ.

Nhưng các nhà nghiên cứu biết chắc rằng nó đã xảy ra hàng nghìn năm trước. Các nền văn minh sớm nhất trên khắp châu Phi, châu Âu và châu Á đã có âm nhạc. Vào thời đó, nhiều người tin rằng nó là một sự sáng tạo của thần thánh, một món quà từ các vị thần.

Thật vậy, các vị thần và nữ thần từ nhiều tôn giáo và thần thoại đều gắn liền với âm nhạc. Những câu chuyện và tác phẩm nghệ thuật cho chúng ta biết rằng thần Àyàn của châu Phi là một tay trống; thần Apollo của Hy Lạp đã chơi đàn lia, một loại nhạc cụ dây. Trong sách "Sáng thế", Jubal - hậu duệ của Adam - được xác định là cha đẻ của đàn hạc và sáo.

Các nhà khoa học sẽ không bao giờ có thể công nhận một người, hoặc thậm chí một nhóm người với công lao phát minh âm nhạc. Tuy nhiên, dữ liệu từ quá khứ vẫn cung cấp cho chúng ta nhiều câu chuyện sâu sắc và thú vị.

Từ những lời ca nguyên thủy

Một số học giả nói rằng ca hát là loại hình biểu diễn đầu tiên của âm nhạc. Tất nhiên, con người ở thời đồ đá chưa thể soạn ra cả một bản nhạc hay bài hát hoàn chỉnh. Thay vào đó, họ tạo ra những âm thanh đơn giản hơn - có lẽ chỉ là một vài nốt nhạc ghép lại với nhau thành giai điệu. Nếu điều đó đúng, con người thời kỳ đầu đã bắt đầu biết nói và hát cùng một lúc.

Nhưng tại sao loài người lại bắt đầu hát? Có thể họ bị thôi thúc muốn bắt chước một thứ gì đó đẹp đẽ trong tự nhiên, chẳng hạn như tiếng chim. Tuy nhiên, việc mô phỏng âm thanh của các động vật khác có thể đã được sử dụng cho mục đích săn bắn là chính.

Cũng có thể ca hát là một cách để giao tiếp với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ mới chập chững. Một ví dụ của hình thức này chính là những bài hát ru - những giai điệu truyền miệng đôi khi có tuổi đời rất cổ. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng những giai điệu hát ru hoàn chỉnh và phức tạp có lẽ cần rất nhiều thế hệ để hoàn chỉnh như sau này.

Để đi sâu vào nguồn gốc của tiếng hát, các nhà khoa học đã nghiên cứu hộp sọ và hàm hóa thạch của loài vượn cổ, để xem liệu chúng có thể phát âm và kiểm soát cao độ (yếu tố quan trọng hàng đầu của tiếng hát) hay không. Họ phát hiện, từ khoảng 1 triệu năm trước, tổ tiên chung của người Neanderthal và loài người hiện đại đã có giải phẫu thanh âm để "hát" giống như chúng ta.

Vì vậy, chúng ta biết rằng âm nhạc vốn lâu đời và có thể đã tồn tại với chúng ta từ khi loài người mới tiến hóa. Nhưng tại sao nó lại sinh ra và tại sao vẫn tồn tại? Có nhiều chức năng khả thi cho âm nhạc.

Một lý do rõ ràng khác cho âm nhạc là giải trí cho cả cá nhân hoặc cộng đồng. Âm nhạc cũng được sử dụng để liên lạc, thường là trong khoảng cách lớn, sử dụng các nhạc cụ như trống hoặc kèn. Tuy nhiên, một lý do khác cho âm nhạc là nghi lễ, và hầu như mọi tôn giáo đều sử dụng âm nhạc.

Tuy nhiên, lý do chính khiến âm nhạc phát triển và tồn tại có thể là nó gắn kết mọi người lại với nhau. Jeremy Montagu, giám tuyển của Bảo tàng Oxford và giáo sư Đại học Oxford giải thích:

"Âm nhạc dẫn đến sự gắn kết, chẳng hạn như gắn kết giữa mẹ và con hoặc gắn kết giữa các nhóm với nhau. Âm nhạc giúp người lao động vui vẻ khi làm những công việc lặp đi lặp lại và nhàm chán, đồng thời giúp mọi người cùng nhau di chuyển, tăng sức mạnh cho công việc của họ. Khiêu vũ hoặc hát cùng nhau trước khi đi săn hoặc tham chiến sẽ gắn kết những người tham gia thành một nhóm gắn kết".

Thậm chí có ý kiến cho rằng âm nhạc, trong việc tạo ra mối liên kết như vậy, không chỉ tạo ra gia đình mà còn chính xã hội, gắn kết các cá nhân với nhau mà nếu không có nó, chúng ta sẽ trở nên đơn độc.

Jeremy Montagu - Đến những nhạc cụ ngày càng phức tạp

Một thành phần quan trọng khác của âm nhạc là nhịp điệu. Tổ tiên ban đầu của chúng ta có thể đã tạo ra âm nhạc nhịp nhàng bằng cách vỗ tay.

Sau đó xuất hiện các loại nhạc cụ đầu tiên, khi ai đó nhận ra rằng việc đập đá hoặc gậy gỗ vào nhau không làm đau tay mà còn đa dạng hóa âm thanh. Nếu xét theo các bằng chứng tiến hóa và khảo cổ, có thể dự đoán nhạc cụ đã ra đời sau tiếng hát.

Nhiều nhạc cụ trong số này có thể đã được làm từ các vật liệu mềm như gỗ hoặc lau sậy, và vì vậy đã không còn tồn tại trước sương gió của thời gian. Những gì còn sót lại là những ống xương. Một số chiếc sớm nhất từng được tìm thấy được làm từ xương cánh của thiên nga và kền kền, có tuổi đời từ 39.000 đến 43.000 năm.

Các nhạc cụ cổ khác đã được tìm thấy ở những nơi đáng ngạc nhiên. Ví dụ, có bằng chứng cho thấy con người đánh vào thạch nhũ hoặc "cồng đá" trong các hang động có niên đại từ 12.000 năm trước, và chính các hang động đóng vai trò cộng hưởng cho âm thanh.

Tại Nhật Bản, một số còi và lục lạc cổ, làm bằng đá hoặc đất sét, có tuổi đời khoảng 6.000 năm. Thông qua lỗ thổi nhỏ, những nhạc cụ này tạo ra âm cao. Những người cổ đại sử dụng chúng có thể nghĩ rằng âm thanh đó là ma thuật và có thể họ đã chơi chúng trong các nghi lễ tôn giáo. Một số còi đá còn lại từ thời đó vẫn có thể tạo ra âm thanh.

Ở Trung Quốc, chuông gốm, có thể là "tổ tiên" của chuông đồng xuất hiện sau này, đã có mặt cách đây ít nhất 4.000 năm. Còn Hy Lạp, các nhạc cụ như krotola, một tập hợp các khối rỗng được bọc bằng da, đã được chơi cách đây 2.500 năm. Người Hy Lạp cũng sử dụng chũm chọe ngón tay và trống khung.

Nhạc cụ cũng có thể gắn liền với nhiều loại người khác nhau. Những người chăn cừu đã chơi syrinx, một loại nhạc cụ giống như tiếng huýt sáo, ngày nay được gọi là sáo chảo.

Đó là một công cụ đơn giản dễ dàng mang theo trên đồng ruộng. Aulos là một nhạc cụ bằng gỗ phức tạp hơn bao gồm 2 ống. Nhìn chung, theo thời gian và nhu cầu lao động, sáng tạo, tôn giáo ngày càng đa dạng, con người càng phát minh ra nhiều nhạc cụ phức tạp hơn. ■

Vui Cười

*** Như nhau cả**

Hai tóc vàng hoe cùng xem bóng đá:

- Cậu đoán xem đội nào sẽ chiến thắng?

- Một trong hai đội. Còn cậu?

- Hoàn toàn ngược lại. Mình thì đoán một trong hai đội sẽ thua...

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 2/11 đến 8/11/2026

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



Bạch Dương
(21/3 – 19/4)

Chuyện tình cảm của Bạch Dương trong tuần này đang được chuyển biến đáng kể. Trong công việc, không có gì đáng lo ngại. Tình hình tài chính trong tuần khá ổn định, không có những khoản chi bất ngờ nào cả. Sức khỏe trong tuần này của bạn nhìn chung khá ổn định, chế độ ăn và nghỉ ngơi đều được bạn chú ý rất cẩn thận, do đó cơ thể luôn duy trì thể lực khá tốt.



Kim Ngưu
(20/4 – 20/5)

Trong tuần mới công việc của bạn khá bận rộn nên sẽ có những sự hiểu lầm trong giao tiếp dẫn đến những mâu thuẫn, tranh cãi khiến mọi người cảm thấy bối rối hơn rất nhiều. Tình cảm của bạn trong tuần này khá tốt, ai đang độc thân dễ có cơ hội gặp được người ưng ý, có cơ hội thành đôi rất lớn. Tài chính trong tuần này của Kim Ngưu khá ổn, tuy nhiên về các hạng mục đầu tư bạn vẫn cần cẩn trọng hơn nhiều. Nếu như trong tình hình bất ổn thì bạn không nên tham gia những dự án lớn, mạo hiểm kẻo mất tiền oan.



Song Tử
(21/5 – 21/6)

Tài chính của bạn tương đối tốt, những nỗ lực trong tài chính của bạn cuối cùng cũng đã đạt được những kết quả tích cực. Các cặp đôi yêu nhau rất dễ có xung đột, thậm chí xảy ra chiến tranh lạnh. Nếu đôi bên không biết nhẫn nhịn, cố gắng giảng hòa với nhau thì vấn đề của cả 2 sẽ phức tạp hơn rất nhiều. Sức khỏe của Song Tử thời điểm này rất tốt. Tuy nhiên bạn cũng nên cố gắng hạn chế thức khuya để làm việc, cố gắng hoàn thành chúng ngay khi ở công ty để về nhà là thời gian nghỉ ngơi của bạn.



Cự Giải
(22/6 – 22/7)

Đây sẽ là một tuần may mắn của Cự Giải. Những cặp đôi đang yêu bắt đầu lên kế hoạch cho tương lai. Tình hình tài chính trong tuần này khá ổn định. Có nhiều người muốn làm thêm giờ và bạn cũng đã có rất nhiều cơ hội để kiếm tiền. Vấn đề tiền bạc chi tiêu cũng thoải mái hơn rất nhiều. Sức khỏe của bạn khá ổn định, bạn cũng đừng quên quan tâm chăm sóc đến cơ thể của mình, đừng chủ quan nếu thấy dấu hiệu bất thường hãy nhanh chóng đi khám bệnh ngay nhé!



Sư Tử
(23/7 – 22/8)

Tình cảm tuần này của Sư Tử nhìn chung cũng ổn định. Công việc vẫn đang tiến triển đều đặn. Tài chính lại hao hụt, bạn cần học cách quản lý chi tiêu của mình để cho hợp lý hơn. Vì vậy nên bạn cần phải cắt giảm những khoản chi tiêu không cần thiết và phải biết cách tiết kiệm trước khi cần mua cái gì mới. Tình hình sức khỏe không được như ý do bạn sử dụng các thiết bị điện tử quá nhiều dẫn đến việc mỏi mắt và mắt của bạn sẽ thường xuyên yếu đi. Vậy nên hãy sử dụng chúng ít lại để mắt được hồi phục tốt hơn.



Xử Nữ
(23/8 – 22/9)

Công việc của Xử Nữ trong tuần này không được tốt lắm. Tài chính cũng hoàn toàn không được như ý muốn, chòm sao này nên hạn chế các khoản chi tiêu không cần thiết. Chuyện tình cảm của Xử Nữ thuận lợi, đôi lứa hạnh phúc, quấn quýt bên nhau. Những người độc thân tự tìm niềm vui cho mình nên không còn cảm thấy cô đơn. Sức khỏe của bạn không được ổn định do phải chú ý tới công việc nên luôn trong tình trạng mệt mỏi, gặp nhiều vấn đề tiêu cực về thể chất.



Thiên Bình
(23/9 – 22/10)

Đường tình duyên của những Thiên Bình còn độc thân lúc này khá tích cực. Công việc của Thiên Bình khá ổn, bạn cũng có thể sắp xếp và di chuyển một số nhiệm vụ một cách suôn sẻ. Mặc dù bạn cũng có thể sẽ gặp phải một số tranh chấp nhưng bạn vẫn đủ khéo léo để xử lý các vấn đề đúng cách. Đối với vấn đề tài chính về cơ bản là tương đối ổn định, cung hoàng đạo này có nhiều khoản cần chi nhưng nhìn chung không ảnh hưởng nhiều tới thu nhập hiện tại. Cả nguồn thu chính và phụ đều có dấu hiệu gia tăng đáng kể.



Bọ Cạp
(23/10 – 21/11)

Công việc của bạn không được tốt, bạn cũng cảm thấy không mấy hài lòng về công việc của mình. Tình hình tài chính của bạn lúc lên lúc xuống, nếu có tiền bạn sẽ chủ động trả tiền hoặc chọn mua món đồ mình yêu thích và đây là nguyên nhân khiến bạn gặp vấn đề về tiền bạc ngay sau đó. Sức khỏe của Bọ Cạp không được như ý là sự cảnh báo cho cung hoàng đạo này rằng đã đến lúc bạn cần loại bỏ những thói quen xấu về ăn uống. Hãy ăn uống đúng giờ để đảm bảo sức khỏe cho mình.



Nhân Mã
(22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã không được tốt, dường như bạn và người ấy không thể hiểu ý nhau. Công việc vẫn đang tiến triển như mong đợi, bạn đã thể hiện được khả năng cũng như sở trường của mình. Tình hình tài chính của Nhân Mã khá tốt. Về phương diện sức khỏe của cung hoàng đạo này có dấu hiệu đi xuống vì bạn quá lười biếng, không chịu luyện tập thể dục, dẫn đến tình trạng bị béo phì và gặp vấn đề về cột sống.



Ma Kết
(22/12 – 19/1)

Tuần này Ma Kết chỉ tạm ổn khi khối lượng công việc rất nhiều nên khó tránh khỏi việc bạn cảm thấy căng thẳng. Chuyện tình cảm đối với Ma Kết đang độc thân sẽ nhận được sự giúp đỡ của bạn bè. Còn với những Ma Kết có đôi có cặp thì cảm thấy khá hài lòng. Tài chính của Ma Kết khá khả quan, có nhiều cơ hội mang lại lợi nhuận tốt cho bạn. Tình hình sức khỏe gặp chút vấn đề thời tiết thất thường nên bạn dễ bị cảm cúm và một số bệnh nhẹ nhưng không nên lo lắng quá!



Bảo Bình
(20/1 – 18/2)

Chuyện tình cảm của Bảo Bình trong tuần này vô cùng suôn sẻ, thuận lợi. Công việc của chòm sao này gặp nhiều may mắn, có những thay đổi tích cực. Tình hình tài chính khởi sắc, thậm chí cung hoàng đạo này nếu làm trong lĩnh vực còn được bạn bè người thân hỗ trợ cho bạn rất nhiều trong việc đầu tư buôn bán và mang lại cho bạn kết quả như mong đợi. Sức khỏe của Bảo Bình rất tốt, nên dành thời gian để đi cùng với bạn bè, gia đình vừa để thư giãn, đầu óc được thoải mái, thoát khỏi những ngày dài chán nản.



Song Ngư
(19/2 – 20/3)

Tình yêu của chòm sao này xảy ra nhiều khúc mắc. Công việc không được thuận lợi vì bạn thường có thái độ không quan tâm tới việc của người khác. Cho nên khi rơi vào hoàn cảnh khó khăn bạn không biết hỏi ai cả vì mọi người không sẵn lòng muốn hỗ trợ bạn. Tình hình tài chính khá ổn, thu nhập tốt, điều này làm bạn cảm thấy thoải mái hơn. Bạn dành quá nhiều thời gian cho công việc, kinh doanh nên đôi khi bạn cảm thấy quá mệt mỏi. Vì vậy nên bạn cần dành thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn để giải tỏa bớt căng thẳng, áp lực. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Radio 99.9

Đây là một món quà cho giấc mơ tuổi trẻ của chính tôi. Và thành thật mà nói nó cũng không có gì quá đặc biệt. Một câu chuyện cho tất cả mọi sự khởi đầu...

"Cô đơn là một tính từ chỉ trạng thái vật lí chỉ có một mình, không ai bên cạnh. Nhưng thực ra cô đơn nhất là lúc bạn ngồi giữa một đám đông ồn ã, rất nhiều người mà bạn quen biết ở xung quanh và bạn hoàn toàn cảm thấy mình lạc lõng. Bạn không nghe rõ thanh âm của bất cứ ai và từ tận sâu trong tim mình bạn biết cũng không ai hiểu được nỗi niềm của bạn. Đó mới chính là nỗi cô đơn buồn bã sâu sắc khôn tả.

Rất nhiều thính giả gửi email cho Len, gọi điện cho Len chỉ để nói rằng họ đang thực sự trống trải, cảm thấy mình lẻ loi vô cùng. Và điều duy nhất để bấu víu và hi vọng có ai đó nghe thấy tiếng mình là nhắn gửi một lời ngắn ngủi như thế cho Len.

Ở trong một thành phố gần ba triệu người, nỗi cô đơn sẽ ở khắp nơi và mang nhiều kích cỡ. Chỉ cần là bạn đủ niềm tin để tin rằng cuộc sống như một hộp bánh macaron nhiều vị, giả dụ rằng nỗi cô đơn mang mùi hoa oải hương hơi gắt, bạn không thể ăn ngay mà phải nhâm nhi từng chút một. Hãy giả dụ như vậy đi để Paris và những tuyến đường quen thuộc không còn đáng sợ nữa được không?

Các bạn đang nghe chương trình 99.9 với Len và khúc Mùa Xuân của Vivaldi là thích hợp nhất cho một buổi sáng ấm áp thế này! Chúc một ngày tốt lành và đừng quên lái xe an toàn nhé!"...



Khoa đánh tay lái rẽ vào Rue des Amours, tâm trạng bực dọc đến nỗi nhìn thứ gì cũng chỉ muốn vượt qua thật nhanh. Hôm nay là ngày thứ hai Khoa chuyển sang thực tập ở phòng Cấp Cứu và hôm nay cũng là buổi đầu tiên anh phải trực đêm.

Công việc mới thực sự khiến Khoa gặp nhiều bỡ ngỡ và áp lực. Mọi thứ dường như muốn rối tung lên, lúc nào cũng ở trong tình trạng dồn dập sống chết. Nguyên một đêm trắng với 4 ca cấp cứu đủ các thể loại khiến anh mệt rã rời, thêm vào đó là Jem đến nhận ca trễ khiến Khoa phải ngồi đợi trong trạng thái gật gù nửa mê nửa tỉnh.

Khoa sống một mình trong một chung cư yên tĩnh gần công viên ở Vernon, vùng Normandie. Mỗi ngày anh mất khoảng hơn một tiếng để lái xe đi làm ở Paris. Như một thói quen đều đặn, mỗi buổi sáng đi làm anh đều bật radio nghe chương trình 99.9 với Len.

Khoa thích giọng nói của Len bởi cô nói tiếng Pháp với một chút âm điệu là lạ cực kì dễ chịu mặc dù chẳng mấy khi Khoa để ý nội dung xem cô nói gì. Thỉnh thoảng anh bật cười vì những tâm sự cảm tính hết sức phụ nữ mà anh cho là vớ vẩn nhưng cũng phải thừa nhận rằng rất đáng yêu.

Khoa đóng cửa xe, đi về phía tòa nhà. 8 giờ 32 phút sáng, nắng đã lên cao rực rỡ. Trời đã hoàn toàn ấm áp, hoa nở ngập tràn trên các lối đi. Khoa bước ngang qua một cô gái mặc váy màu xanh olive đang ngồi ở bậc cầu thang đá. Bỗng nhiên, cô gái túm lấy ống quần anh thì thào gì đó khiến anh giật nảy mình, rồi cô ngã xụi ra đất, tay vẫn không buông khỏi ống quần Khoa.

- Cô gì ơi, cô có sao không? - Khoa hốt hoảng.

Cô gái mắt đỏ ngầu, toàn thân nổi mề đay và biểu hiện thở khó khăn nặng nhọc. Cô cố gắng thì thào gì đó và chỉ vào chỗ vai áo để lộ một vết côn trùng cắn đang sưng tấy. Trong chốc lát Khoa nhận ra vấn đề, vội vã sơ cứu chỗ vết thương và bế thốc cô gái chạy ra xe, đưa cô đến bệnh viện. Trên xe đẩy cấp cứu tay cô nắm chặt lấy tay anh không rời.

Khoa đổ gục ở ghế phòng chờ. Trong lòng tự nhủ "mình quả thật may mắn quá!". Một lúc sau bác sĩ xuất hiện thông báo rằng tình trạng cô gái đã ổn định và anh có thể làm thủ tục nhập viện cho cô. À, trong lúc bế cô anh cũng không quên lôi theo cả cái túi to oành như một cái bị không đáy với đủ thứ lỉnh kỉnh để cạnh bên. Xem nào, chứng minh nhân dân "Aimee Phạm Khả Anh, ngày sinh... quốc tịch...".

"Ồ hóa ra là người Việt chứ không phải Trung Quốc hay Nhật Bản!" - Khoa thầm nghĩ trong lòng. Anh tiếp tục khuấy tay trong chiếc túi to đùng để tìm xem có điện thoại của cô gái hay không. Và cũng không quá khó khăn để tìm thấy chiếc Iphone trong vỏ da màu xanh ngọc bích được may khá tinh tế. Tuy nhiên điện thoại cài đặt chế độ khóa mật mã.

"Chết tiệt thật!" - Khoa ném ngược điện thoại vào trong túi xách. Anh quyết định đành phải đứng ra làm thủ tục nhập viện cho cô gái, sau đó quay về nhà tắm rửa thay quần áo rồi trở lại xem cô đã tỉnh chưa.

"Thế là đi toong cả ngày nghỉ!" - Khoa lầm bầm ra xe quay trở về nhà.

Khoa nằm dài ra ghế sofa sau khi đứng một lúc khá lâu dưới vòi hoa sen. Một đêm dài mệt mỏi khiến toàn thân anh mỏi nhừ đến mức các giác quan gần như tê liệt. Khoa thiếp đi lúc nào không hay. Trong cơn mơ màng, anh nghe thấy tiếng nhạc chuông từ đâu vọng tới. Nhạc chuông đổ liên tục. Không phải là chuông điện thoại của Khoa. Anh lúc nào cũng đặt chế độ rung. Bất giác giật mình nhớ ra điều gì, Khoa vùng dậy với lấy túi xách của cô gái và nghe máy.

- Alo!

Đầu dây bên kia một giọng tiếng Việt giận dữ.

- Cuối cùng cô cũng chịu nhấc máy rồi đấy hả? Cô có biết cô khiến bố mẹ lo lắng đến thế nào hay không? Cô thích đi là đi, thích quen ai là quen, thích làm gì là làm. Cô có còn coi bố mẹ ra gì hay không?

- Dạ thưa bác là mẹ của Khả Anh ạ?

Đầu dây bên kia đột nhiên im lặng một giây rồi xối xả tiếp luôn.

- À hóa ra anh là cái tên vô công rỗi nghề, anh mê muội con gái tôi để nó cãi cha cãi mẹ. Nó đâu rồi, đưa máy cho nó nói chuyện với tôi ngay.

- Dạ, Khả Anh đang ở trong bệnh viện thưa bác.

- Sao thế! Chuyện gì chuyện gì? Bệnh viện ở đâu, tôi đến đấy ngay. Nó làm sao thế hả!

- Cô ấy bị dị ứng côn trùng cắn, bây giờ đã ổn định rồi. Cô ấy đang nằm ở phòng Hồi sức Bệnh viện Vernon, 5 rue du Docteur Burnet. Cháu đang giữ túi đồ của Khả Anh, tối cháu xong công việc sẽ ghé qua gửi lại.

- Tút tút... - Đầu dây bên kia cúp máy. Khoa không còn đủ sức suy nghĩ được gì thêm. Anh buông điện thoại, nằm vùi ra ngủ lịm đi.

"Bạn biết không? Vài ngày trước Len từng đối mặt với ranh giới mà người ta gọi là ranh giới sinh tử. Ở đó có lẽ bạn sẽ cảm thấy hối tiếc thật nhiều điều và nhớ rất nhiều người. Ở đó, bạn sẽ cảm thấy mình đột nhiên như một đứa trẻ vừa mở toang cửa sổ và bên ngoài kia là cả một khoảng trời bao la rộng lớn. Bạn khát khao được lao mình ra ngoài đó, được tận tay chạm vào mỗi một thứ mà bạn nhìn thấy được. Ở đó bạn chợt nhớ ra hình như lâu lắm rồi mình chưa gọi điện cho mẹ, vùi đầu vào lòng bố hay nói với cô bạn thân nhất rằng bạn yêu quý cô ấy biết bao ngay cả khi cô ấy trông xinh hơn bạn trong buổi tiệc cuối năm. Và cũng chính ở đó bạn sẽ chính thức sợ hãi. Một nỗi sợ hãi rất nhân bản. Nỗi sợ hãi không còn có thể với tay tắt chuông báo thức rồi lẩm bẩm cằn nhằn mỗi sáng. Thế đấy bạn ạ, mọi chuyện đôi khi chỉ giản đơn như thế. Mong rằng Augus and Julia Stones với Big Jet Plane sẽ khiến khởi đầu một ngày mới của bạn hào hứng hơn. Và đừng quên cẩn thận trước tay lái nhé! Yêu bạn từ 99.9 với Len"...

Khoa lao ra thang máy và ấn liên tục. Hôm nay anh có hẹn với Elise. Elise mới quay về từ Thái Lan sau khoảng thời gian 2 tháng mà cô gọi là "thử thách tình cảm". Thang máy bị kẹt đứng ở tầng 17 ngay trên đầu anh.

Khoa bực bội nhấn liên tục. Khoảng một lúc sau, mũi tên báo thang máy đã chịu di chuyển và mở ra trước mặt Khoa là một đống thùng carton

TRUYỆN NGẮN

cùng một cô gái mặc áo T-shirt xộc xệch đang đứng quay lưng về phía anh.

- Xin lỗi, tôi vào được không? Tôi đang rất vội.

- À vâng anh vào đi ạ. Xin lỗi anh.

Cô gái quay mặt lại. Aimee Phạm Khả Anh và vết ong chích đang đứng đó, tóc buộc cao, áo in hình Rihanna nhếch mép làm động tác "F.you". Trong chốc lát cả hai cùng quay qua nhìn nhau và đồng thanh la lên "Ah!".

- Ôi cảm ơn anh. Tôi không biết đi đâu tìm anh để gửi lời cảm ơn hết cả.

- Không có gì đâu. Cô đã khoẻ hẳn rồi chứ?

- Khoẻ rồi ạ. Anh cũng sống ở đây à? Hôm nào để tôi mời anh ăn tối cảm ơn anh được không?

- Uhm, tôi sống ở đây. Khả Anh đang chuyển nhà?

- À không ạ! Tôi đem vứt hết đồ đạc của... bạn trai cũ thôi.

Thang máy mở ở tầng Ground để Khoa bước ra còn Khả Anh đi xuống tiếp bên dưới nơi có nhà chứa rác. Trước khi cửa đóng lại, Khả Anh còn nói với theo:

- Tôi ở tầng 18, căn 1809 anh nhé!

Khoa chạy như bay ra xe. Lòng thầm nghĩ lần nào gặp cô gái này cũng sẽ bị trễ hay hỏng hóc một thứ gì đấy. Và y như rằng xe anh không nổ máy. Khoa đành phải gọi điện cho gara xe và bắt taxi đến chỗ hẹn với Elise. Khoa đến muộn 45 phút. Elise ngồi thẳng lưng ngay ngắn trên ghế, da cô ngăm đen hơn trước, tóc dài buộc gọn ghẽ sau gáy khoẻ mạnh. Khoa cúi xuống hôn cô.

- Anh xin lỗi, xe anh đột nhiên không nổ máy. Em đợi anh có lâu không? Em có khoẻ không? Trông em xinh ra nhiều lắm.

Elise yên lặng nhìn Khoa rồi thở dài một tiếng. Cô cất lời.

- Công việc của anh thế nào? Khoa à, hai tháng qua em đã đi rất nhiều nơi và suy nghĩ về hai chúng ta. Em đã rất nhớ anh...

- Anh cũng nhớ em lắm...

- Em đã nghĩ có lẽ mình sẽ cho bản thân một cơ hội nữa với tình cảm này. Nhưng mà khi ngồi đây đợi anh hôm nay, trong suốt bốn mươi lăm phút qua, em chợt nhận ra rằng em không còn sẵn sàng để đợi anh hết lần này đến lần khác như thế nữa trong những tháng ngày sau này. Chúng ta chia tay thôi Khoa ạ!

Elise đứng lên, cúi xuống hôn chào tạm biệt Khoa và ra đi mãi mãi khỏi cuộc sống của anh. Khoa đã chuẩn bị suốt 2 tháng cho sự trở về của những thói quen cũ giữa hai người và giờ đây anh lại phải học cách tự xoay sở với sự thật là Elise không còn muốn tiếp tục nữa.

Khoa gọi Tequila và uống liên tục nhiều shot cho đến khi hơi ngà ngà say. Anh quyết định bắt xe về nhà. Ở tầng sảnh, Khoa lại bắt gặp Khả Anh đang khệ nệ ôm một cái thùng lớn vứt uych xuống trước mặt một người đàn ông cao lớn khá bảnh trai. Khả Anh phủi tay, nhìn thẳng vào mặt người đàn ông dõng dạc nói:

- Xong nhé! - Rồi quay lưng đi đến chỗ thang máy. Khoa lảo đảo bước nhanh hơn để kịp đi cùng chuyến. Khả Anh không nói gì, đứng lặng yên không bấm tầng nào cả. Khoa khẽ quay người sang hỏi:

- Cô lên tầng bao nhiêu ấy nhỉ? - Và chợt kịp nhìn thấy một giọt nước mắt lăn dài trên má cô. Khả Anh thở dài thành tiếng rồi với tay bấm số 18.

- Người anh toàn mùi rượu. Anh đi nhậu về đấy à?

- Uhm. Có uống một chút.

- Chúng ta vào nhà tôi uống nữa đi!

- Hả?

- Tôi vừa tống cổ một anh chàng bảnh trai ra khỏi cửa đấy. Cứ nghĩ mình sẽ là anh hùng cơ! Hóa ra lại yếu đuối đến thế này...

Khả Anh sụt sịt đưa tay lên chùi má. Thang máy mở ra ở tầng 18, Khoa chợt giật mình nhớ ra quên bấm số tầng nhà mình. Khả Anh kéo tay anh.

- Anh cứ như siêu nhân của tôi ấy nhỉ! Cứ khi nào tôi có chuyện là xuất hiện. Đi, siêu nhân vào đây, tôi có thứ này ngon cực kì!

Rồi cô lôi xềnh xệch Khoa đi theo mình không một chút do dự nào cả. Khả Anh mở cửa, căn hộ ngào ngạt hương tinh dầu vỏ cam thật dễ chịu. Cô chỉ anh ra ngồi trên một bục gỗ trắng xây cao như cái phản cạnh bệ cửa sổ rộng nhìn ra cả bầu trời đêm đầy sao lấp lánh. Khả Anh bảo Khoa cứ tự nhiên rồi biến mất vào bếp.

Nhà của Khả Anh giống như một cái tổ lộn xộn đáng yêu có chủ ý từ những cuộn len nhiều màu trên thảm cho đến những bó oải hương khô treo tường, từ bộ sưu tập tượng sáp các nhân vật hoạt hình cho đến cái kệ đầy sách cũ chất cao ngất ngưỡng. Khả Anh mở một chai vang đỏ bảo là rượu quý của cô nhưng hôm nay nhất định phải mở để cảm ơn Khoa.

Họ ngồi giữa đám gối bông màu phúc bồn tử, dựa lưng vào thành cửa sổ và để thời gian mặc nhiên đi qua. Khả Anh nói. Khả Anh cười. Khả Anh hát cả những bài hát tiếng Việt xưa lơ xưa lắc.

Giống như thể cô đã quen Khoa từ lâu lắm rồi không nhớ nổi nữa. Khoa cảm thấy một sự bình yên thật dễ chịu khi ngắm nhìn cô hồn nhiên sống động trước mặt, không một chút màu mè kiểu cách, Khả Anh thể hiện mọi cảm xúc như đang sống trong thế giới của riêng mình.

Những tia nắng ấm xuyên qua cửa kính đánh thức Khoa giật mình tỉnh giấc. Khả Anh đang gối đầu lên bụng anh ngủ ngon lành, người cuộn tròn mềm mại như một cây kẹo bông đường.

Khoa nhẹ nhàng mỉm cười, nâng đầu cô đặt lên gối rồi khẽ khàng mở cửa ra về. Lúc bước ra ở tầng 17, đột nhiên anh thay đổi ý định, quay trở lại thang máy và đi bộ ra tiệm café gần tòa nhà. Khoa mua một ly Mocha nóng và một ít bánh ngọt chocolate, dặn người bán hàng gói thật cẩn thận rồi quay lại để trước cửa nhà Khả Anh cùng lời nhắn. "Buổi sáng tốt lành nhé nữ anh hùng!".

"Với bạn thứ gì trên đời là ngọt ngào nhất? Kẹo mạch nha hạnh nhân? Bánh pudding chocolate? Một nụ hôn? Một cái siết tay thật chặt? Một bờ vai lúc cuối ngày? Tiếng cười của những đứa trẻ? Hay là biển, là hoàng hôn là tin được tăng lương thăng chức? 80% câu trả lời mà Len nhận được thì thứ ngọt ngào nhất trên đời là tình yêu. Tại sao nhỉ? Bởi tình yêu hội tụ rất nhiều những điều ngọt ngào bé bỏng khác. Và cũng bởi vì một phần ai cũng biết tình yêu sẽ không tồn tại mãi mãi, chỉ có sự cảm thông chia sẻ là ở lại. Ừ, tất cả những gì có thể mất đi đều trở nên cực kì quý giá".

Thông điệp tình yêu của tháng này được gửi đến từ một thính giả với lời nhắn:

Từ: Siêu Nhân. Đến: Nữ Anh hùng.

"Em này, em có thể yếu đuối, xấu xí, tức giận, khóc lóc, nguyền rủa, phát điên lên, đanh đá, cộc cằn, bất cần, thô lỗ, ngớ ngẩn... Là tất cả những gì mà em muốn. Ở trong vòng tay Anh. Được không?

Mong rằng lời nhắn ngọt ngào này sẽ khiến ngày hôm nay của bạn rực rỡ hơn. Loving Stranger của Russian Red và thật nhiều tình cảm từ Len của 99.9"...

Paris đã bắt đầu những cơn mưa nắng ấm. Lúc đi bộ vào Rue des Amours, Khả Anh nhắn tin cho Khoa.

- Này anh tỏ tình với em đấy à? Chưa đủ thành ý gì hết cả! Mới được có 99,9% thôi!

- Thế thiếu gì nữa nào?

- Thiếu... anh ở đây nữa là đủ cho 0,01% đấy! ■

Phan Ý Yên

Hai ngăn tủ

Phòng ngủ của hai vợ chồng chị khá rộng, đồ đạc trong phòng đơn giản, cùng tone màu và được sắp đặt một cách hợp lý.

Điểm nhấn trong cả căn phòng là chiếc bàn trang điểm dài, được vợ chồng chị chia đôi. Một bên để đồ trang điểm của chị còn một bên thành bàn rượu của anh với đủ loại rượu nội ngoại khác nhau. Chiếc bàn có hai ngăn tủ, chìa khóa riêng biệt dĩ nhiên cũng sẽ được phân đôi.

Nó trở thành nơi chị để mấy đồ lặt vặt, các loại giấy tờ linh tinh, cứ cuối năm dọn dẹp là lôi ra cả đống biên lai thu tiền điện nước, sổ chi tiêu hàng ngày. Thế nhưng chị lại luôn tò mò về ngăn tủ của chồng, bởi thấy anh luôn khóa chặt lại chẳng bao giờ thấy lôi ra dọn dẹp. Đó chắc hẳn là một thế giới bí mật của riêng anh. Trong đó liệu có chút hình ảnh nào của chị hay không?

Vợ chồng chị lấy nhau đã được ba năm và sinh được bé trai đầu lòng kháu khỉnh. Cuộc sống trôi đi khá êm đềm, chồng lo việc kiếm tiền còn chị lo thu vén gia đình và trông coi tiệm bánh ngọt nhỏ ngay đầu phố. Bố chồng đã mất từ lâu, còn mẹ chồng chị giờ lầm lũi như chiếc bóng, yêu thương con cháu bằng trái tim nhân hậu.

Thương mại VIETNAM
Issue # 2228 * Tuesday, November 03, 2026

Từ khi về làm dâu chị chưa khi nào thấy mẹ quở trách một lời. Mẹ hay im lặng nhưng sự im lặng của người già bao giờ cũng chất chứa cả một thế giới nhiều buồn vui chiêm nghiệm phía sau. Nhiều khi chị giật mình hoang mang trước sự bình lặng của hạnh phúc gia đình.

Chị rất sợ nó đang ngầm chứa nhiều giông tố bên trong mà không hề hay biết. Thứ linh cảm ấy lớn dần lên mỗi khi thấy anh cất cái gì đó vào ngăn tủ, khóa cẩn thận và luôn cất rất kĩ chìa khóa. Có lần chị chống cằm nhìn chằm chằm vào ngăn tủ và hỏi anh:

- Trong ngăn tủ của anh không biết có những gì nhỉ?

- Em thử đoán xem.

- Quỹ đen chẳng hạn. Hàng tháng không nộp đủ lương cho vợ còn trích ra một khoản để nuôi bồ nhí.

Anh phá lên cười:

- Thời buổi này thiếu gì chỗ để cất tiền chứ. Cứ cho là anh có quỹ đen đi nữa thì anh cũng không dại gì cất nó ở một chỗ quá gần em như thế. Nguy hiểm lắm!

- Vậy chắc chắn là kỉ vật tình đầu.

- Em sai rồi, anh nhốt hẳn một người con gái ở trong đó.

- Rồi khóa chặt?

- Phải!

Giọng chị chùng xuống, không giấu diếm nỗi buồn:

- Người con gái đó thật là may mắn...

Anh dừng lướt trên màn hình máy tính, ngẩng lên nhìn chị cười đầy ẩn ý. Chị buồn bã đến mức không muốn nghe hết bản tình ca phát ra từ chiếc hộp nhỏ xinh xắn có đôi tình nhân đang xoay xoay theo điệu nhạc. Ấy là món quà đầu tiên anh tặng chị nhân ngày Valentine năm chị 24 tuổi. Không bao lâu sau anh chị cưới nhau trong sự chúc phúc của hai bên gia đình.

Chị hạnh phúc vì lấy được người mà mình hết lòng thương yêu. Còn anh, anh có thật sự hạnh phúc hay không ấy là điều mà chị luôn trăn trở. Bởi trước khi đến với chị, anh đã có mối tình sâu nặng với một người con gái khác. Dù sau này không khi nào anh nhắc về người ấy nữa nhưng chị hiểu rằng anh đã bao bọc kỉ niệm vào một thế giới rất riêng mà không ai có quyền chạm đến, chị thì lại càng không...

Thu là một người phụ nữ đẹp. Ngay cả chị cũng nhận ra vẻ đẹp ấy ngay từ lần đầu tiên chạm mặt chả trách anh say mê Thu đến thế. Nhìn Thu người ta thấy thiện cảm, thấy có trách nhiệm cần phải nâng niu.

Nếu là đàn ông chắc chị cũng nghiêng ngả vì Thu mất. Cứ thử nhìn vẻ mặt của anh lúc Thu bỏ đi lấy chồng thì đủ biết anh yêu Thu đến dường nào. Cứ nhìn cách anh hững hờ, vô cảm với mọi thứ xung quanh dù Thu của anh ngày nào đã thành mẹ của hai nhóc tì sinh đôi kháu khỉnh. Thì cũng đủ hiểu rằng khi chị đến bên đời anh bằng tất cả tình yêu thương và nỗ lực cũng chẳng thể làm trái tim anh vui lên được.

Anh đồng ý cưới chị đơn giản là vì anh quá mệt mỏi khi phải chạy theo người khác. Anh cần một người phụ nữ biết chăm lo gia đình, cần một người mẹ tốt cho các con anh sau này. Có thể chị không đẹp bằng Thu, nhưng bất cứ khi nào anh cảm thấy bất an, ngoảnh lại đều thấy chị đứng kề bên mỉm cười an ủi. Anh không còn trẻ trung gì nữa để mà theo đuổi những thứ phù du. Thế nên anh nắm chặt thứ đang có trong tay mình mà thôi không nhìn theo những cánh chuồn chuồn lập lờ cánh gió. Mà Thu thì đã là cánh chuồn đậu trên vai người khác. Anh còn mong ngóng làm chi...

Chị có thói quen thích nhìn hai ngăn tủ. Lần nào chống cằm nhìn tủ chị cũng lôi anh ra để trách hờn theo kiểu: Anh sướng thật đấy, có một mối tình dang dở đẹp đẽ mà hồi tưởng. Em yêu anh là mối tình đầu rồi lấy được anh, thế là anh chiếm trọn hết cả trái tim em rồi. Chẳng còn ai mà nhớ nhung da diết nữa…

Anh quen quá với những kiểu dỗi hờn của chị. Dỗi không cần lí do, không nguyên cớ. Dỗi như thể thấy trời hôm nay bỗng nhiên nhiều gió, bỗng nhiên lòng buồn buồn thì dỗi. Dỗi như thể thêm chút gia vị mắm muối cho cuộc sống hôn nhân đỡ nhạt. Phụ nữ mà... Thế nên mỗi khi nghe chị hờn dỗi anh thường chỉ cười bỏ đấy, hoặc cũng có khi anh bảo:

- Em phải cảm thấy hạnh phúc mới phải. Vì anh đã từng yêu nhiều người khác mà cuối cùng vẫn quyết định ở bên cạnh em đến suốt cuộc đời. Thế có nghĩa là anh yêu em nhất đấy vợ ngốc ạ!

- Sao em chẳng cảm thấy thế một chút nào. Em hỏi anh điều này, anh phải trả lời thật nhé! Anh vẫn còn thương nhớ Thu có đúng không?

Anh bật cười:

- Chuyện còn cũ xưa hơn cả cổ tích rồi mà sao em cứ thắc mắc hoài. Em còn lẩm cẩm hơn cả người già rồi đấy. Người ta có chồng con, gia đình êm ấm cả rồi mà thi thoảng em cứ lôi ra để hỏi.

Chị ngồi đó nghe anh nói mà ánh mắt vẫn không rời ngăn tủ. Suốt ba năm đầu kề má ấp anh dường như rất ít khi thể hiện tình yêu với chị. Cả ngày đi làm rồi về đến nhà lại quấn quýt, chơi đùa với con. Rất ít khi thấy anh hỏi chị đang nghĩ gì? Buồn hay vui?

Càng ít khi thấy anh rủ vợ đi xem phim hay dạo phố. Thi thoảng cũng thấy nhắc chị sắm sửa cho bản thân một chút, nhưng chẳng bao giờ biết tự tay lựa đồ cho vợ. Chị mua gì anh cũng gật, mặc gì cũng khen. Khen như thể cho xong chuyện, khen để chị vui chứ thực chất anh chẳng quan tâm đến điều gì cả.

Mẹ chồng dường như hiểu được nỗi lòng của chị giấu kín trong từng tháng ngày. Nên có hôm mẹ bảo:

- Thằng Quang tính nó vậy đấy. Từ nhỏ nó vốn là đứa không thích thể hiện tình cảm ra ngoài. Chứ thực ra nó thương yêu vợ con lắm đấy. Con đừng nghi ngờ nó mà tội. Mẹ đẻ nó ra nên mẹ biết.

Mấy lời chắt ra từ ruột gan của mẹ không thể khiến chị thôi chống cằm nhìn chiếc ngăn tủ của anh. Những thứ ở ngay bên cạnh mà mình chưa bao giờ được chạm đến thường mình vẫn nghĩ nó chứa nhiều bí mật. Nó ngáng mắt chị hàng ngày, ngay cả khi đang nằm cạnh bên chồng. Để đến lúc không chịu đựng được chị lại hỏi anh một câu đã xưa cũ:

- Anh cất gì trong ngăn tủ vậy?

Anh khẽ luồn tay cho chị gối đầu rồi bảo:

- Sao em cứ thắc mắc hoài mà không bao giờ thử mở nó ra xem sẽ rõ.

- Chẳng phải anh luôn cất kĩ chìa khóa đó sao.

- Chìa khóa anh luôn để phía dưới đáy chiếc hộp nhạc mà ngày nào em cũng nghe. Chưa bao giờ anh muốn giấu em điều gì cả...

Nhưng phải rất lâu sau chị vẫn không mở ngăn tủ đó dù chiếc chìa khóa đang nằm trong tay chị. Bỗng nhiên chị rất sợ nếu mở ra, có một bí mật nào đó sẽ khiến chị đau lòng. Biết đâu ở trong đó lại đầy ăm ắp hình ảnh của Thu, lúc ấy chị biết phải làm gì để chắp vá trái tim vốn nhiều hoài nghi đến tội nghiệp của mình.

Thà cứ để cái ngăn tủ ấy là một thế giới khác, một bí mật rất riêng của anh thì chị còn có quyền hy vọng rằng trong đó sẽ chẳng có gì ngoài vài bao thuốc lá, mấy lưỡi dao cạo râu hay xấp danh thiếp đã phủ bụi. Như thế sẽ thấy dễ thở hơn. Rồi cũng có lúc chị lại nghĩ "hay là anh đã tiêu hủy, giấu diếm hết những gì liên quan đến Thu rồi". Từng ngày dài những ý nghĩ vòng vo, nhằng nhịt ấy khiến chị quay cuồng...

Giữa mùa xuân, tự nhiên mẹ bảo dọn nhà xem có thứ gì không dùng thì cho bà cụ lượm ve chai chiều nào đi qua cũng cất giọng rao yếu ớt. Còn bộ quần áo nào không mặc thì giặt sạch, xếp gọn để ủng hộ đồng bào gặp hoàn cảnh khó khăn. Chị mất cả buổi sáng ở nhà để dọn dẹp mấy tầng nhà, phòng ngủ là nơi cuối cùng được sắp xếp lại. Chiếc ngăn tủ của anh là nơi duy nhất chị chừa lại không dọn dẹp, lau chùi. Anh đi công tác xa nhà, tối đó gọi điện về nhờ chị mở ngăn tủ lấy chiếc usb chuyển qua mail cho anh ít tài liệu quan trọng. Chị miễn cưỡng phải tra chìa vào ổ khóa, lòng xáo trộn, căng thẳng đến nghẹt thở.

Chiếc usb màu trắng nằm ngay ngắn trên quyển sổ nhỏ màu đỏ sậm. Quyển sổ này do chính chị tự tay lựa cho anh trong lần đầu tiên hai người đi mua sắm. Tài liệu thì đã chuyển cho anh rồi, còn quyển sổ vẫn nằm yên trong ngăn tủ. Chị lưỡng lự nhiều lần cuối cùng cũng quyết định mở ra. Mỗi trang đều được bắt đầu bằng: *"Ngày... tháng... năm..."* và kết thúc bằng câu *"Chúng mình lấy nhau đã được... rồi đấy. Bao năm qua anh thấy mình thật sự là người chồng vô cùng hạnh phúc khi có em bên cạnh. Cảm ơn em!"*...

Chị chậm rãi ngồi đọc từng trang sổ nhỏ, nước mắt cứ thế nhòe đi... Trong ngăn tủ của anh chẳng có hình bóng nào ngoài chị! ■

Thảo Vy

ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

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

Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương

Tel: 281-495-1873

11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072

Trong khu tượng đài Việt Mỹ

thaotang@aclexpress.net