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
2231
November 24, 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 # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

37-2241/1809

New Bán Tiệm Nail

WEST BELLFORT & WILCREST

Bán tiệm Nail , West Bellfort & Wilcrest. Cần bán tiệm nail nằm ngay ngã tư sầm uất, tiệm trên 10 năm có lượng khách ổn định, 6 ghế, 6 bàn. Giá bán $65k có thể thương lượng.

Xin liên lạc phone hoặc text: 832-758-3852

NEW Tuyển Nhân Viên

Bạn nói tiếng Việt? Turn your language skills and P&C license into a $110K+ career, from home.

Covenant Insurance Agency, one of Texas's top-performing Allstate agencies, is hiring fully remote experienced bilingual Vietnamese/English insurance sales professionals.

What we're looking for:

· Fluent in Vietnamese and English · Proven insurance sales experience
· Active Texas P&C license · A self-motivated, goal-driven producer

What you'll get:

· Base salary + uncapped commission + bonuses
· A steady flow of prospects from our marketing team
· Monday–Friday schedule with evenings and weekends off

214-821-5355 | stacygarland@allstate.com

32-2255/1832

NOV 2026 Cần Thợ Tóc

DOWNTOWN 288 & 59 FREEWAY

Salon tóc $9.99 cần Thợ làm tóc. vị trí đông khách. Thu nhập cao, good tip, môi trường làm việc chuyên nghiệp. Downtown 288 & 59 Freeway, zipcode 77004

Xin vui lòng gọi Tina: 832-798-4488
(Please Call or Text in English or Vietnamese)

33-2240/1808

Nov 2026 Bán Tiệm Spa & Skin

HWY 6

Bán tiệm spa và skin care vùng hwy 6, houston. tiệm có lâu dài, trên 10 năm. Tiệm có 5 phòng private, phòng tắm. Bán $45k.

Xin liên lạc Tony: 949-304-8888

28-2239/1807

NEW Tuyển Nhân Viên

ANTOINE, NORTHWEST

Tiệm Dry Clean vùng Antoine Northwest, cần nữ Counter biết tiếng Anh. Làm Full time hoặc Part time (không kinh nghiệm sẽ train).

Xin vui lòng text message at:
832-814-0852 * 832-814-2305

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

31-2240/1808

NEW Bán Nhà Hàng

SOUTHWEST, HOUSTON

Do nghỉ hưu, chủ nhà hàng thật sự có thiện chí muốn sang lại cơ sở kinh doanh. Nhà hàng có diện tích 1,200 sqft, đã hoạt động hơn 10 năm với lượng khách hàng ổn định và kinh doanh phát đạt. Tiền thuê mặt bằng thấp, nhà bếp được trang bị đầy đủ, có thể tiếp tục kinh doanh ngay sau khi tiếp nhận. vị trí rất thuận tiện, ngay trung tâm khu thương mại á châu vùng tây nam Hhouston, trên đại lộ Bellaire.

Ai quan tâm xin liên lạc: 713-545-5776

24-2238/1806

NEW Tuyển Nhân Viên

SOUTHWEST, HOUSTON

Cần tuyển nhân viên biết sơ về điện. Nhanh nhẹn, không biết, công ty đào tạo cũng được. Vùng Southwest, Houston. Tuổi từ 18 đến 50.

Xin liên lạc:
832-660-1558 * 832-641-3631

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

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

25-2238/1806

NEW Tuyển Nhân Viên

NORTHWEST 290

Tiệm dry clean West U Cleaners vùng Bellaire, trong loop 610, cần một người bọc quần áo .

Xin liên lạc: A. Phương: 832-659-6282
Andrew: 510-449-8136
Hoặc đến tiệm: 3920 Bellaire blvd Houlon, Tx 77025 - 9:00AM - 5:00PM

32-2255/1832

NOV 2026 Cần Thợ Làm Massage

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ làm Massage. Nữ tuổi từ 22t-45t. Khu Mỹ Trắng, Good tip.

Xin vui lòng liên lạc: 713-266-2855

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

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

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

38-2241/1809

NEW

Cần Người Giúp Việc

SOUTHWEST

Cần một phụ nữ, chứng chạc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghĩ ngày Chúa Nhật. Lương tháng $1,800.

Xin gọi hoặc text: 281-330-0565

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

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

29-2239/1807

NEW

Nhà Cho Thuê

SYNOTT & BELLAIRE

Nhà 1 tầng, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, diện tích 1,422 sqft. Sàn gỗ, gara, sân sau và giếng trời. Synott & Bellaire. Giá thuê hàng tháng: $1,600.

Xin vui lòng call or text: 713-478-2396

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

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

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

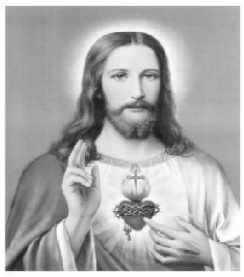
ASHFORD & BELLAIRE

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

2830

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

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

SCAN QR CODE

OR VISIT US AT
www.thevietnampost.com



The VietNam Post

TỜ BÁO VIỆT NGỮ
ĐƯỢC ĐỘC GIẢ YÊU THÍCH
HƠN 40 NĂM NAY

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

Thuongmai VIETNAM

Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 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

Cho Thuê Phòng

Room For Share

7-2233/1801

CHO SHARE PHÒNG

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

Xin vui lòng liên lạc:

832-883-6927

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).

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

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

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

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

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

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

Rao Vặt

978-2243/1811

NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ có liceennse.

Xin vui lòng liên lạc:

Đào: 713-408-2639

Quý: 713-392-4280

Cô dâu, chú rể "lùa" khách mời chạy bộ 7km trong ngày cưới

Đám cưới của cặp đôi trẻ đã gây xôn xao dư luận khi thay vì những nghi lễ truyền thống, họ lại tổ chức một cuộc chạy bộ đường dài 7km dành cho toàn bộ khách mời.



Cô dâu, chú rể "lùa" dàn khách mời chạy bộ 7km trong ngày cưới

Cô dâu Cloé Étienne Verlaguet (28 tuổi) và chú rể Romain Étienne Verlaguet (29 tuổi), đến từ Pháp, quyết định khởi đầu ngày tổ chức đám cưới bằng việc chạy bộ. Đúng 8h30, Cloé mặc trang phục thể thao, đầu đội voan cưới màu trắng để chạy bộ cùng chú rể và 45 người khác. Thay vì nghỉ ngơi trước giờ G, họ lại cùng tham gia vào cuộc chạy bộ "có một không hai" trong đời.

"Chúng tôi đã tự thiết kế chiếc áo thun thể thao, với đủ kích cỡ, để gia đình và bạn bè ai cũng có thể tham gia vào sự kiện trước thềm đám cưới này. Sau đó, chúng tôi cùng nhau ăn sáng. Đây là cách giúp những nhóm bạn khác nhau của chúng tôi kết nối với nhau", Cloé chia sẻ với People.

"Tôi mời bạn bè, gia đình tham gia chạy bộ 7km", cô dâu cho biết thêm. Sau cuộc chạy bộ, cặp đôi đã mời những người tham gia cùng ăn bữa sáng. Lễ cưới chính thức diễn ra vào 16h cùng ngày.

Cặp đôi không chỉ tạo dấu ấn riêng cho ngày cưới, mà còn mang đến kỷ niệm khó quên cho các vị khách mời. Câu chuyện của Cloé sau khi được chia sẻ lên mạng xã hội đã nhận được nhiều sự quan tâm.

Video chia sẻ của cô trên TikTok thu hút hơn 1,3 triệu lượt xem. Phần lớn người bình luận bày tỏ sự kinh ngạc, và hy vọng họ sẽ không phải chạy bộ như vậy khi tham gia một đám cưới.

"Mong là tôi sẽ không bao giờ nhận được lời mời đám cưới kiểu này", một người bình luận. Một người khác thì hài hước: "Hẹn gặp lại mọi người ở bữa tiệc buổi chiều nhé!".

Cloe nói cô hiểu chạy bộ không dễ dàng cho mọi người, nên cô chỉ đề nghị, mọi người có thể từ chối. Bản thân cô cũng không có đam mê với bộ môn này cho đến khi tham gia những buổi chạy phục hồi cùng chồng - một VĐV ba môn phối hợp - vào năm ngoái. ■

Cô gái xinh đẹp thưởng tiền cho bất kỳ ai giúp cô tìm được chồng

Chán cảnh độc thân, cô gái 29 tuổi treo thưởng một khoản tiền lớn cho bất kỳ ai giới thiệu chú rể cho mình.

Bella Dai (29 tuổi) sống tại Singapore, đã đăng bài trên Instagram cho biết cô sẽ thưởng tiền cho bất kỳ ai giúp cô tìm chồng. Bài đăng của cô lập tức thu hút sự chú ý của cộng đồng mạng.

Trong bài đăng, Bella Dai cho biết cô mong muốn tìm một người đàn ông đang sinh sống tại Singapore, có độ tuổi từ 25 đến 42. Người đàn ông lý tưởng của cô sẽ phải có những phẩm chất đặc biệt.

Cô tìm người có trình độ chuyên môn vững vàng trong công việc, quan tâm đến sức khỏe và thể chất, sẵn sàng đối diện với những cuộc trò chuyện khó khăn và đặc biệt, cởi mở với việc khám phá tâm linh. Cô không ngại yêu người kém tuổi hay hơn cô nhiều tuổi, chỉ cần đáp ứng các điều kiện cô đưa ra.

Điều thu hút sự chú ý của nhiều người là khoản tiền 2.000 SGD mà cô hứa sẽ trao cho ai giúp cô tìm được bạn đời phù hợp. Phần thưởng được trao nếu mối quan hệ kéo dài ít nhất 6 tháng.

Trong một cuộc phỏng vấn với tờ The Straits Times, Bella Dai đã giải thích lý do cô đăng tải thông tin tìm kiếm người bạn đời trên Instagram.

Cô nói: "Làm sao để mọi người biết rằng tôi đang tìm kiếm một nửa của mình? Tôi phải tự tìm cách tiếp thị bản thân". Cô cho biết, số tiền đủ để gây ấn tượng nhưng không tới mức khiến mọi người "quá hào hứng" mà quên đi mục tiêu chính.

Cô đã nhận được 5 lời giới thiệu từ bạn bè của mình, kèm theo hồ sơ Instagram hoặc LinkedIn của các đối tượng tiềm năng.

Trong số đó, 2 người đàn ông đã thể hiện sự nghiêm túc trong mối quan hệ và cô đã đi hẹn hò 3 lần với một trong số họ, tờ The Straits Times đưa tin. Cô cho biết bản thân cảm thấy khá vui mừng khi nhận được sự quan tâm từ bạn bè. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

Phong tục lễ Tạ Ơn khác biệt khắp năm châu

Lễ Tạ Ơn không chỉ có riêng ở Mỹ mà còn được tổ chức ở nhiều quốc gia với tên gọi, phong tục và nghi lễ riêng biệt.

Lễ Tạ Ơn ở Mỹ

Người Mỹ tạ ơn Chúa vì người đã đem tới một mùa màng bội thu. Ngày lễ Tạ Ơn ở nước Mỹ vẫn được giữ nguyên như truyền thống: đó là thứ Năm tuần thứ 4 của tháng 11. Do đây cũng là thời gian thu hoạch cây việt quất nên người dân ở Massachusetts, vùng Tây Nam nước Mỹ còn tổ chức các cuộc thi làm bánh việt quất.

Lễ Tạ Ơn ở Canada

Người Canada kỉ niệm ngày lễ Tạ Ơn vào thứ Hai tuần thứ 2 của tháng 10; dù ban đầu họ kỉ niệm ngày này vào thứ Năm trong tháng 11. Thay vì thưởng thức món gà tây như người Mỹ, họ ăn thịt xông khói hoặc cừu và bánh La tourtiere – một loại bánh nướng được làm từ khoai tây nghiền, thịt thỏ/bò xay nhuyễn.



Lễ Tạ Ơn ở Anh

Điều thú vị là ngày Lễ Tạ Ơn ở nước Anh không hề có ngày cụ thể; thời gian tổ chức sẽ phụ thuộc hoàn toàn vào điều kiện thời tiết và văn hoá các vùng. Nếu để tính toán chính xác một chút thì tháng 9 – thời điểm kết thúc mùa hè sẽ là khoảng thời gian mà lễ Tạ Ơn được tổ chức trên toàn nước Anh. Mùa thu hoạch sẽ được bắt đầu khi táo, lúa mì và đặc biệt là ngô được thu hoạch. Bạn biết không, bó ngô cuối cùng sẽ được những người dân cực kì trân trọng và coi như là sự may mắn. Họ sẽ mang những gì thu hoạch được và lưỡi cày tới nhà thờ để cầu nguyện vì theo phong tục của người Anh điều này sẽ đem đến vụ mùa bội thu cho năm tiếp theo.

Đức

Lễ tạ ơn trong tiếng Đức gọi là "Erntedankfest", có nghĩa "Lễ hội thu hoạch tạ ơn". Ngày này thường được tổ chức vào Chủ nhật đầu tiên của tháng 10. Mỗi địa phương lại có một ngày khác nhau nhưng đều trong tháng 9 và 10. Bên cạnh các nghi thức truyền thống ở nông thôn mừng mùa màng, lễ Tạ ơn ở Đức được tổ chức ở các nhà thờ. Người dân tham gia Erntedankfest, trong đó có đám rước Erntekrone (vương miện thu hoạch) gồm ngũ cốc, trái cây, hoa đến nhà thờ và tổ chức bữa tiệc thịnh soạn gồm món Masthähnchen hoặc Kapaun, đều là các món thịt gà.

Lễ Tạ Ơn ở Áo

Người Áo sẽ tổ chức lễ Tạ Ơn cho rượu. Nếu bạn bay tới Áo vào khoảng thời gian này bạn sẽ có cơ hội tham gia vào các cuộc hành hương đến Klosterneuberg Abbey – "thủ phủ" của rượu vang nổi tiếng Leopolsberg. Các cuộc diễu hành, biểu diễn với âm nhạc sẽ diễn ra liên tục trong khoảng thời gian này, thế nên sẽ thật là tiếc nếu bạn bỏ qua cơ hội tốt để tìm hiểu văn hoá Áo, đặc biệt là văn hoá về ngày lễ Tạ Ơn.

Hy Lạp

Nếu bạn đã đọc qua Thần Thoại Hy Lạp hẳn phải biết tới nữ thần vụ mùa Demeter – người chăm lo cho mùa màng của những người dân nơi đây. Hẳn nhiên người Hy Lạp luôn tôn thờ và kính trọng bà. Mỗi khi tới mùa thu – mùa thu hoạch, họ sẽ tổ chức lễ hội Thesmosphoria trong vòng 3 ngày để tỏ lòng biết ơn tới Demeter. Những món ăn như ngô, bánh, hoa quả và lợn sẽ được dâng lên cho nữ thần với mong muốn có được năm tiếp theo cũng bội thu không kém.

Chuseok, Hàn Quốc:

Chuseok là một lễ hội kéo dài 3 ngày, trong đó hàng nghìn người từ thành phố sẽ trở về quê để tảo mộ và vui vầy với gia đình. Người dân thường làm những mâm cỗ cúng cầu kỳ, trẻ em mặc trang phục truyền thống, ngoài ra còn có các màn biểu diễn trống, ca hát và chơi kéo co.

Dia de Acao de Gracas, Brazil:

Ở Brazil, lễ Tạ Ơn còn khá mới mẻ nhưng được đón nhận một cách nồng nhiệt. Năm 1949, cố tổng thống Gaspar Dutra đã đưa lễ hội này về Brazil sau chuyến thăm nước Mỹ. Dia de Acao de Gracas được tổ chức với những bữa tiệc sôi động, các lễ hội carnival, và không thể thiếu món gà tây.

Liberia:

Nước cộng hòa Tây Phi này có mối liên hệ với nước Mỹ do những nô lệ được trả tự đo, trở về vào đầu những năm 1820 và thành lập quốc gia này. Đầu những năm 1880, chính phủ Liberia thông qua đạo luật tuyên bố ngày thứ Năm đầu tiên của tháng 11 là ngày lễ Tạ Ơn quốc gia.

Ngày nay, đây là dịp lễ chủ yếu của người Thiên Chúa giáo tại Liberia. Các nhà thờ bán đấu giá những giỏ đựng đầy trái cây như đu đủ, xoài sau buổi lễ và các gia đình đều rất hào hứng tham gia vì tin rằng chúng sẽ đem lại may mắn. Thay vì gà tây và bí ngô như ở Mỹ, bàn tiệc lễ Tạ Ơn ở Liberia có các món như gà nướng cay và sắn nghiền. Ngoài ra, lễ hội luôn có nhạc sống và khiêu vũ.

Homowo, Ghana:

Lễ Homowo trước đây được tổ chức để đánh dấu điểm kết thúc một thời kỳ đói kém của người Ga, với súp hạt dẻ, cá và món Kpokoi truyền thống. Lễ hội diễn ra vào khoảng tháng 8, tháng 9, với những điệu nhảy, bài hát truyền thống, cùng màn biểu diễn trống ấn tượng.

Crop Over, Barbados:

Đây là bữa tiệc lớn nhất của người Barbados, kéo dài tới 12 tuần, từ tháng 5 tới tháng 8, kết thúc với lễ Grand Kadooment quan trọng. Được tổ chức từ những năm 1780, ban đầu Crop Over là lễ mừng mùa thu hoạch mía. Trong lễ hội kéo dài này, nổi bật nhất là những buổi diễu hành carnival, các ban nhạc biểu diễn những vũ điệu vui tươi cùng các vũ công tuyệt đẹp.

Mehregan, Iran:

Lễ hội này có lịch sử từ thế kỷ 4 trước Công nguyên, được tổ chức vào ngày thứ 196 của năm theo lịch Iran. Mehregan ăn mừng một mùa bội thu và tôn vinh nữ thần Mehr. Người dân mặc quần áo mới, tụ họp cùng nhau và thưởng thức những bữa tối thịnh soạn.

Lễ Tạ ơn ở Nhật là dịp tôn vinh nét đẹp lao động

Người Nhật tổ chức lễ hội Kinro Kansha no Hi (ngày lễ Tạ ơn Lao động) phát triển từ một lễ hội thu hoạch lúa cổ xưa mang tên Niinamesai, có nguồn gốc từ thế kỷ thứ bảy sau Công nguyên. Trong thời đại Meiji (1868-1912), ngày này được ấn định là 23/11 và trở nên phổ biến hơn vào năm 1948.

Ngày nay, người Nhật coi đây là ngày lễ trên cả nước nhưng không tổ chức các bữa tiệc lớn như ở Mỹ. Thay vào đó, các tổ chức lao động làm sự kiện tôn vinh nét đẹp lao động, sự chăm chỉ và đoàn kết cộng đồng. Trẻ em thường làm thiệp cảm ơn lực lượng cảnh sát, lính cứu hỏa hoặc các nhân viên công ích.

Đảo Norfolk:

Hòn đảo xa xôi ở Thái Bình Dương này từng là thuộc địa của Anh và hiện là lãnh thổ thuộc Australia. Lễ Tạ Ơn ở đây bắt đầu từ giữa những năm 1890, khi thương nhân người Mỹ Isaac Robinson quyết định tổ chức lễ Tạ Ơn kiểu Mỹ tại nhà thờ All Saints ở Kingston để thu hút một số thợ săn cá voi Mỹ đến tham dự. Từ đó, ngày lễ trở nên quen thuộc hơn. Các giáo dân mang trái cây, rau và thân cây ngô đến trang trí nhà thờ đồng thời hát những bài thánh ca Mỹ vào thứ Tư cuối cùng của tháng 11 hàng năm.

Puerto Rico:

Sau khi Puerto Rico trở thành lãnh thổ của Mỹ vào cuối thế kỷ 19, cư dân ở đây đã được truyền bá nhiều lễ hội của người Mỹ. Họ ăn mừng lễ Tạ ơn cùng ngày với ở Mỹ và cũng tổ chức ngày thứ Sáu đen tối (Black Friday) tương tự ngày hôm sau. Tuy nhiên, người Puerto Rico đã tạo ra phong cách riêng trong bữa tiệc như có thịt lợn nướng, gạo và đậu, bên cạnh các món gà tây nướng tẩm gia vị hay gà tây nhồi chuối nghiền.

Grenada:

Ngày 25/10 hàng năm, người dân trên hòn đảo phía Tây Ấn Độ này tổ chức ngày lễ Tạ ơn của riêng mình, đánh dấu sự xuất hiện của quân đội Caribe và Mỹ vào Grenada năm 1983, lập lại trật tự sau cuộc đảo chính. Khi đóng quân trên hòn đảo này, lính Mỹ mang ngày lễ truyền thống của quê hương mình tới đây. Người dân địa phương cũng mang nhiều sản vật, tổ chức tiệc tiếp đón và không thể thiếu các món truyền thống Thanksgiving ở Mỹ như gà tây, nam việt quất và khoai tây. ■

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

7 bài tập trên ghế giúp tăng cơ bụng ở người sau 60 tuổi

Sau tuổi 60, những bài tập đơn giản trên ghế có thể giúp duy trì sức mạnh cơ bụng mà không cần phải tập luyện quá sức.

Cơ bụng không chỉ là phần cơ tạo nên vòng eo, nhóm cơ này còn tham gia giữ thân người ổn định khi đứng, đi lại, xoay người hay với tay lấy đồ. Tuy nhiên, các động tác như gập bụng hoặc plank có thể khiến một số người lớn tuổi ngại tập vì phải xuống sàn hoặc tạo áp lực lên các khớp.

Bài tập trên ghế là một lựa chọn nhẹ nhàng hơn. Người sau 60 tuổi nên thực hiện vài lần mỗi tuần. Người mới tập nên bắt đầu với số lần phù hợp với thể lực, sau đó tăng dần khi cơ thể đã quen. Điều quan trọng là thực hiện động tác chậm, giữ tư thế ổn định và duy trì nhịp thở đều.

1. Tăng cơ bụng với bài tập nâng gối luân phiên khi ngồi

Động tác này tạo cảm giác quen thuộc như đang bước đi tại chỗ, đồng thời buộc vùng bụng và thân người làm việc để giữ cơ thể không ngả về phía sau.

Cách thực hiện:

Ngồi thẳng trên ghế, hai bàn chân đặt chắc trên sàn.

Siết nhẹ vùng bụng, từ từ nâng một đầu gối lên rồi hạ xuống.

Đổi bên và thực hiện luân phiên với nhịp độ chậm, đều.

Khi nâng chân, nên giữ phần thân trên ổn định thay vì đung đưa theo chuyển động của chân. Khi đã quen, có thể giữ đầu gối ở vị trí nâng trong vài giây trước khi hạ xuống.



Nâng gối luân phiên khi ngồi buộc vùng bụng và thân người làm việc để giữ cơ thể không ngả về phía sau

2. Duỗi thẳng từng chân

Không cần nâng chân quá cao, động tác duỗi chân vẫn đòi hỏi cơ bụng tham gia để giữ tư thế ngồi vững vàng.

Cách thực hiện:

Ngồi thẳng, hai chân đặt trên sàn, giữ lưng thẳng.

Từ từ duỗi một chân về phía trước, giữ trong khoảng 2 - 3 giây.

Hạ chân xuống và đổi sang bên còn lại.

3. Xoay thân người khi ngồi

Những hoạt động như quay người lấy đồ hoặc nhìn sang hai bên đều cần đến khả năng xoay của thân trên. Bài tập này giúp duy trì chuyển động đó một cách nhẹ nhàng.

Cách thực hiện:

Ngồi thẳng, hai bàn chân đặt cố định trên sàn.

Khoanh tay trước ngực hoặc đặt tay lên vai.

Từ từ xoay thân người sang một bên, trở về giữa rồi đổi bên.

Nên giữ hông hướng về phía trước và để chuyển động xuất phát từ phần thân trên. Thở ra nhẹ nhàng khi xoay có thể giúp cơ thể thả lỏng hơn.

4. Nghiêng người sang hai bên

Bài tập này tác động đến nhóm cơ dọc hai bên thân, đồng thời giúp cơ thể làm quen với những chuyển động sang ngang trong sinh hoạt hằng ngày.

Cách thực hiện:

Ngồi thẳng, hai tay thả lỏng dọc theo thân người.

Từ từ nghiêng người sang một bên, đưa tay xuống thấp hơn về phía sàn.

Trở lại vị trí ban đầu rồi thực hiện ở bên còn lại.

5. Giữ tư thế ngả người ra sau

Đây là một động tác tĩnh, không cần chuyển động nhiều nhưng đòi hỏi vùng bụng duy trì sự ổn định để giữ thân người ở đúng vị trí.

Cách thực hiện:

Ngồi gần mép ghế, hai bàn chân đặt chắc chắn trên sàn.

Giữ lưng thẳng, từ từ ngả phần thân trên ra sau một đoạn ngắn.

Giữ trong khoảng 5 - 10 giây rồi trở về tư thế ngồi thẳng.

Bạn nên cảm nhận vùng bụng đang hoạt động để giữ cơ thể vững. Không nín thở hoặc cong lưng quá mức; thời gian giữ có thể tăng dần theo khả năng.

6. Vươn tay về phía trước

Một động tác vươn tay tưởng chừng đơn giản lại có thể tạo thêm thử thách cho vùng trung tâm cơ thể. Mục tiêu là giữ thân người ổn định trong khi tay chuyển động.

Cách thực hiện:

Ngồi thẳng trên ghế.

Từ từ đưa một tay ra phía trước ngang vai, giữ thân người không nghiêng hoặc xoay theo tay.

Hạ tay xuống và đổi bên.

Khi đã quen, có thể vươn tay cao hơn đầu nếu cảm thấy thoải mái. Điều cần chú ý không phải là đưa tay thật nhanh mà là kiểm soát tốt tư thế trong suốt động tác.

7. Nghiêng khung chậu khi ngồi

Bài tập cuối cùng có biên độ nhỏ, phù hợp để tăng khả năng cảm nhận và kiểm soát vùng bụng - lưng dưới.

Cách thực hiện:

Ngồi trên ghế, hai bàn chân đặt phẳng trên sàn.

Đặt tay lên đùi hoặc hông.

Nhẹ nhàng đưa khung chậu ra sau, kết hợp hóp nhẹ bụng.

Sau đó đưa khung chậu về phía trước, mở ngực và trở lại tư thế tự nhiên.

Không cần cố gắng tạo chuyển động lớn. Thực hiện chậm, phối hợp cùng nhịp thở và chỉ vận động trong phạm vi cơ thể cảm thấy dễ chịu. ■

Tóc bạc nhanh sau tuổi 50, có nên bổ sung vitamin nhóm B?

Tóc bạc nhanh sau tuổi 50 có thể liên quan đến nhiều yếu tố, trong đó cần lưu ý tình trạng thiếu hụt một số vitamin nhóm B.

1. Vitamin nhóm B có liên quan thế nào đến tình trạng tóc bạc?

Màu tóc được quyết định bởi melanin - sắc tố do các tế bào melanocyte tại nang tóc sản xuất. Khi tuổi tác tăng lên, hoạt động của các tế bào này suy giảm, lượng melanin được tạo ra ít dần khiến sợi tóc chuyển sang màu tóc bạc hoặc trắng. Đây là quá trình sinh lý tự nhiên, chịu ảnh hưởng của tuổi tác và yếu tố di truyền.

Bên cạnh lão hóa, một số yếu tố dinh dưỡng cũng có thể liên quan đến tình trạng tóc bạc. Trong đó, vitamin B12 được quan tâm nhiều hơn cả. Vitamin này tham gia vào quá trình tạo hồng cầu, tổng hợp DNA và duy trì hoạt động bình thường của hệ thần kinh. Một số nghiên cứu ghi nhận mối liên quan giữa thiếu vitamin B12 và tình trạng tóc bạc sớm.

Ngoài vitamin B12, vitamin B9 (folate) cũng tham gia vào quá trình tổng hợp DNA và phân chia tế bào. Tình trạng thiếu hụt folate có thể ảnh hưởng đến các mô có tốc độ tái tạo nhanh, trong đó có nang tóc. Vitamin B6 cũng góp phần vào quá trình chuyển hóa protein và hoạt động của nhiều enzyme cần thiết cho cơ thể.

Bổ sung vitamin nhóm B chỉ thực sự cần thiết khi chế độ ăn không đáp ứng nhu cầu hoặc cơ thể có tình trạng thiếu hụt được xác định qua đánh giá dinh dưỡng và xét nghiệm phù hợp. Ảnh minh họa AI.

2. Có nên bổ sung vitamin nhóm B khi tóc bạc nhanh?

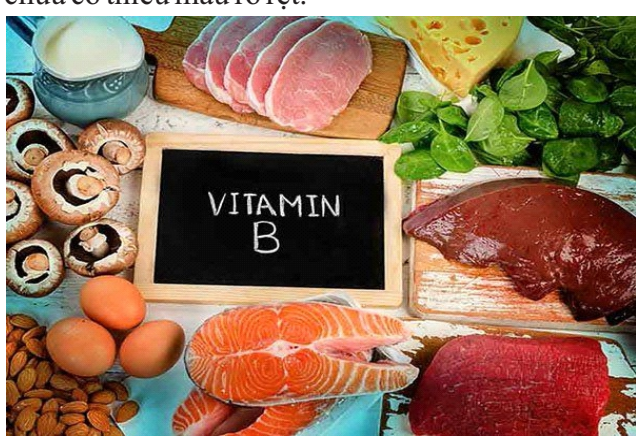
Người trên 50 tuổi không nên tự ý bổ sung vitamin nhóm B chỉ vì nhận thấy tóc bạc nhiều hơn. Việc bổ sung chỉ thực sự cần thiết khi chế độ ăn không đáp ứng nhu cầu hoặc cơ thể có tình trạng thiếu hụt được xác định qua đánh giá dinh dưỡng và xét nghiệm phù hợp.

Trong nhóm vitamin B, đối với người trung niên và cao tuổi cần đặc biệt lưu ý đến vitamin B12. Khả năng hấp thu vitamin này có thể suy giảm theo tuổi do giảm tiết acid dạ dày hoặc mắc các bệnh lý ảnh hưởng đến quá trình hấp thu. Những người ăn chay trường, có bệnh lý dạ dày - ruột, từng phẫu thuật đường tiêu hóa hoặc sử dụng metformin và thuốc ức chế tiết acid dạ dày kéo dài cũng có nguy

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

cơ thiếu vitamin B12 cao hơn.

Khi thiếu vitamin B12, người bệnh có thể xuất hiện mệt mỏi, xanh xao, thiếu máu, tê bì tay chân, giảm cảm giác hoặc rối loạn thăng bằng. Một số biểu hiện thần kinh có thể xuất hiện ngay cả khi chưa có thiếu máu rõ rệt.



Để duy trì lượng vitamin nhóm B cần thiết, nên ưu tiên chế độ ăn đa dạng. Thịt, cá, trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa cung cấp vitamin B12; rau lá xanh, các loại đậu và ngũ cốc bổ sung folate; thịt gia cầm, cá, khoai tây và chuối có vitamin B6. Người ăn chay trường có thể cần thực phẩm tăng cường vitamin B12 hoặc chế phẩm bổ sung theo tư vấn của nhân viên y tế.

Nếu xét nghiệm xác định thiếu vitamin B12 hoặc folate, bác sĩ sẽ căn cứ vào mức độ thiếu hụt và nguyên nhân để lựa chọn liều bổ sung, dạng dùng và thời gian điều trị. Người cao tuổi không nên tự dùng các chế phẩm vitamin B liều cao kéo dài. Đặc biệt, sử dụng vitamin B6 liều cao trong thời gian dài có thể gây tổn thương thần kinh ngoại biên, biểu hiện bằng tê bì, đau rát hoặc mất cảm giác ở tay chân.

3. Chăm sóc tóc bạc ở tuổi 50 như thế nào?

Tóc bạc do lão hóa thường không thể đảo ngược bằng việc điều chỉnh chế độ ăn hay bổ sung vitamin. Tuy nhiên, nhiều người vẫn có thể duy trì mái tóc khỏe mạnh bằng cách ăn uống đầy đủ, chăm sóc tóc phù hợp và kiểm soát những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể.

Chế độ ăn cần cung cấp đủ protein vì tóc chủ yếu được cấu tạo từ keratin - một loại protein. Người trên 50 tuổi nên duy trì nguồn đạm từ cá, thịt nạc, trứng, sữa, đậu phụ và các loại đậu. Đồng thời, cần bổ sung rau xanh, trái cây và các thực phẩm giàu vi chất để hạn chế nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng.

Ngoài ra, cần tránh hút thuốc lá, hạn chế tiếp xúc quá mức với ánh nắng mặt trời. Khi gội đầu, nên lựa chọn sản phẩm dịu nhẹ, hạn chế chà xát mạnh và tránh các hóa chất xử lý tóc quá thường xuyên để giảm tình trạng khô, xơ và gãy rụng. Nếu tóc bạc thay đổi nhanh bất thường, đặc biệt khi đi kèm rụng tóc nhiều, mệt mỏi, sụt cân hoặc các biểu hiện sức khỏe khác, người cao tuổi nên đi khám để tìm nguyên nhân.

Nhìn chung, vitamin nhóm B có vai trò quan trọng đối với sức khỏe nhưng không phải là giải pháp làm đen tóc ở người trên 50 tuổi. Việc bổ sung đúng nhu cầu, đặc biệt khi có thiếu hụt vitamin B12, giúp bảo vệ sức khỏe tổng thể và tránh những hệ lụy do thiếu vi chất. ■

Phát hiện cơ chế giúp nhiệt độ lạnh kéo dài tuổi thọ, bảo vệ tế bào thần kinh

Các nhà khoa học phát hiện nhiệt độ lạnh vừa phải có thể kích hoạt một cơ chế phân tử giúp kéo dài tuổi thọ, đồng thời hạn chế sự tích tụ protein bất thường liên quan đến các bệnh thoái hóa thần kinh.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Nature xác định một chất chuyển hóa có tên dihydrobiopterin (BH2) đóng vai trò quan trọng trong cơ chế này.

Trong các thí nghiệm trên giun tròn Caenorhabditis elegans, nhóm nghiên cứu nhận thấy nhiệt độ 15 độ C kích thích enzyme CAT-4 được sản xuất nhiều hơn, chủ yếu tại mô cơ. Enzyme này thúc đẩy quá trình tạo ra BH2.

Sau khi được giải phóng từ cơ, BH2 di chuyển đến các mô khác trong cơ thể và chuyển hóa thành tetrahydrobiopterin (BH4). Chất này hỗ trợ enzyme PAH-1 sản xuất axit amin tyrosine, góp phần duy trì cân bằng protein trong tế bào.

Cân bằng protein lành mạnh, hay proteostasis, là khả năng kiểm soát quá trình tổng hợp, gấp cuộn và phân hủy protein.

Khi cơ chế này suy giảm theo tuổi tác, các protein bất thường có thể tích tụ, gây tổn thương tế bào.

Nhóm nghiên cứu nhận thấy việc phá vỡ con đường chuyển hóa nói trên làm giảm lợi ích kéo dài tuổi thọ của nhiệt độ lạnh ở giun, theo trang ScienceAlert.

Điều này cho thấy tác động của lạnh không đơn thuần xuất phát từ việc làm chậm quá trình trao đổi chất, mà còn kích hoạt một chuỗi phản ứng sinh học có sự điều phối chủ động, bắt đầu từ mô cơ.

Đáng chú ý, cơ chế này còn giúp hạn chế sự kết tụ protein có hại trong mô hình giun mắc bệnh Huntington và bệnh xơ cứng teo cơ một bên (ALS).

Trong một thí nghiệm khác, các nhà khoa học tăng cường hoạt động của enzyme CAT-4 tại cơ bằng phương pháp di truyền.

Kết quả, tuổi thọ của giun vẫn được kéo dài ngay cả khi chúng sống ở nhiệt độ bình thường hoặc cao hơn. Điều này cho thấy có thể tái tạo một phần lợi ích của nhiệt độ lạnh mà không cần tiếp xúc với môi trường lạnh.

Nhóm nghiên cứu cũng thử nghiệm trên tế bào người được biến đổi để biểu hiện các protein liên quan đến bệnh Huntington và ALS. Việc bổ sung BH2 giúp giảm tích tụ protein bất thường.

Trong một thí nghiệm khác, BH2 và tyrosine giúp giảm các dấu hiệu chết tế bào theo chương trình ở tế bào thần kinh vận động mang đột biến liên quan đến ALS.

Phát hiện cho thấy việc tác động vào một mô, chẳng hạn cơ bắp, có thể tạo ra tác dụng bảo vệ trên toàn cơ thể.

Tuy nhiên, các kết quả hiện mới được chứng minh trên giun tròn và tế bào người trong phòng thí nghiệm. Cần thêm nhiều nghiên cứu để xác định liệu cơ chế này có thể ứng dụng an toàn trong điều trị hoặc kéo dài tuổi thọ ở người hay không. ■

Vì sao ăn hạt chia tốt cho đường ruột?

Hạt chia giàu omega-3 và chất xơ, cung cấp dưỡng chất cho lợi khuẩn, thúc đẩy nhu động ruột và hạn chế táo bón.

Cung cấp chất xơ hỗ trợ tiêu hóa

Theo Eating Well, trong 28g hạt chia có gần 10g chất xơ, kích thích nhu động ruột và thúc đẩy quá trình đào thải, nhờ đó thức ăn di chuyển qua đường tiêu hóa thuận lợi. Đây là lợi ích quan trọng với những người thường xuyên ăn ít rau xanh, trái cây hoặc thực phẩm nguyên hạt. Tuy nhiên, tăng lượng chất xơ quá nhanh có thể gây đầy hơi, chướng bụng hoặc khó chịu ở bụng. Vì vậy, nên bắt đầu với lượng nhỏ rồi tăng dần để hệ tiêu hóa thích nghi.

Nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột

Chất xơ trong hạt chia là nguồn thức ăn cho lợi khuẩn đường ruột. Quá trình lên men tạo ra các axit béo chuỗi ngắn như butyrate, acetate và propionate, giúp nuôi dưỡng tế bào đại tràng, duy trì hàng rào bảo vệ ruột và hỗ trợ điều hòa phản ứng viêm. Hệ vi sinh cân bằng còn góp phần cải thiện tiêu hóa, hấp thu dinh dưỡng và hạn chế vi khuẩn có hại phát triển quá mức.

Duy trì hàng rào bảo vệ đường ruột

Niêm mạc ruột có nhiệm vụ hấp thu chất dinh dưỡng, đồng thời ngăn vi khuẩn và các chất không mong muốn xâm nhập vào cơ thể. Khi hàng rào này suy yếu, đường ruột có thể dễ bị kích ứng và xuất hiện phản ứng viêm.

Chất xơ trong hạt chia hỗ trợ bảo vệ lớp niêm mạc ruột và ngăn các tác nhân gây hại xâm nhập vào cơ thể. Hạt chia còn chứa axit béo omega-3 thực vật, chủ yếu là axit alpha-linolenic (ALA) - chất béo có đặc tính giảm viêm, hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Cách ăn hạt chia tốt cho đường ruột

Theo Times of India, bạn có thể thêm hạt chia vào sữa chua, cháo yến mạch, sinh tố hoặc ngâm với nước để tạo thành thức uống. Nên ngâm hạt chia khoảng 15-30 phút cho hạt hút đủ nước và nở thành dạng gel trước khi sử dụng. Người trưởng thành có thể bắt đầu với khoảng một thìa canh hạt chia mỗi ngày, sau đó điều chỉnh theo khả năng dung nạp. Uống đủ nước cũng rất quan trọng khi tăng lượng chất xơ để hạn chế táo bón và khó chịu đường tiêu hóa.

Hạt chia có thể hỗ trợ sức khỏe đường ruột nhưng không thay thế chế độ ăn đa dạng. Mỗi người nên kết hợp với rau xanh, trái cây, các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt để cung cấp nhiều loại chất xơ khác nhau cho hệ vi sinh đường ruột. ■

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

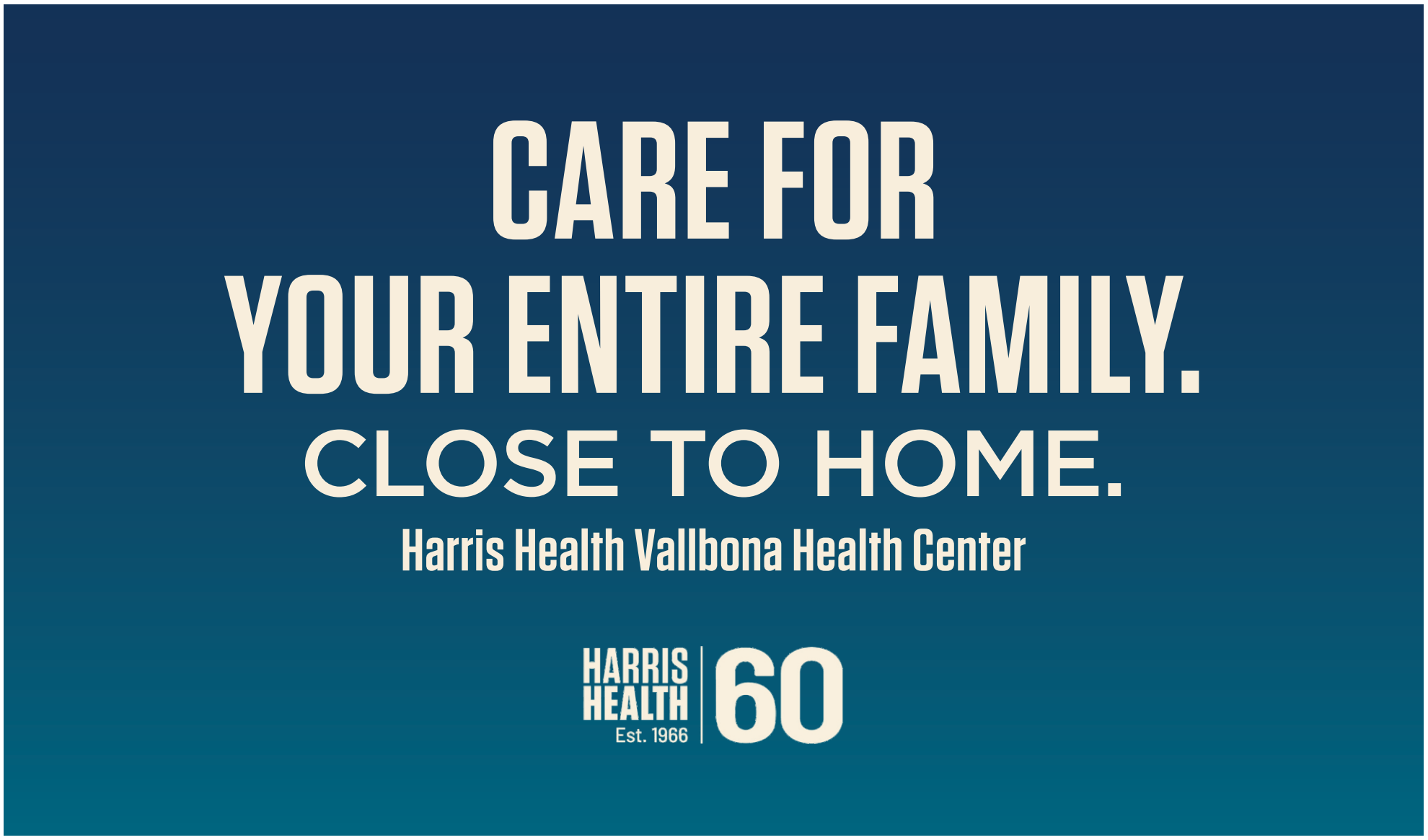
KHOA DA LIỄU
THẨM MỸ NỘI KHOA

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

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026



Lướt điện thoại vào ban đêm có nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng cao gấp 12 lần

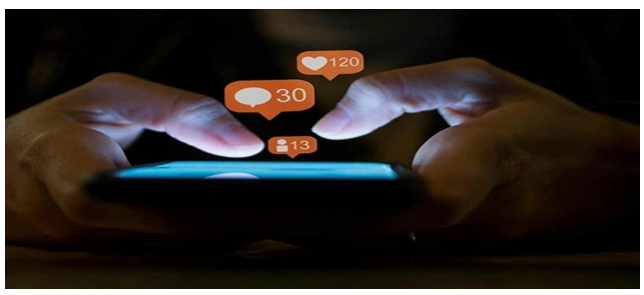
Chúng ta biết rằng việc lướt màn hình điện thoại khi đã lên giường và tắt đèn là tệ, nhưng không nghĩ nó sẽ tệ đến mức này.

Mặc dù chúng ta đã được thông báo trong nhiều năm rằng việc sử dụng điện thoại có liên quan trực tiếp đến sức khỏe tâm thần của chúng ta, nhưng nghiên cứu mới đã tiết lộ mức độ gây hại của việc chúng ta lướt điện thoại vào ban đêm đáng báo động như thế nào.

Mặc dù kế hoạch của bạn khi thực hiện thói quen này luôn là chỉ cần thư giãn trước khi đi ngủ bằng năm phút trên TikTok, nhưng nhiều người trong chúng ta thường nhìn lên đồng hồ sau khi xem những gì có vẻ như là hai video để thấy rằng đã nhiều giờ trôi qua. Một cuộc đếm ngược căng thẳng về số giờ ngủ mà chúng ta có thể tranh thủ trước khi chuông báo thức buổi sáng reo lên lúc đó lại bắt đầu.

Thói quen này là một phần cố định trong nhiều thói quen ban đêm của chúng ta, bất kể chúng ta cố gắng buồn ngủ hay tự giác đến mức nào, nhưng theo một nghiên cứu mới, chúng ta không cần phải dành nhiều thời gian để chuyển đổi giữa các ứng dụng để nó có tác động bất lợi đến não của chúng ta. Một nhóm nghiên cứu từ Na Uy phát hiện ra rằng chỉ cần dành thêm một giờ thời gian lướt màn màn hình trên giường có thể làm tăng nguy cơ mất ngủ và ngủ kém lên 59%.

Theo Beyond Blue, giấc ngủ đóng vai trò trong tâm trạng và cách chúng ta kiểm soát căng thẳng. Và như vậy, giấc ngủ có liên quan trực tiếp đến sức khỏe tinh thần của chúng ta. Thiếu ngủ không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của chúng ta mà những gì chúng ta làm trước khi đi ngủ cũng quan trọng.



Ảnh minh họa

Ảnh hưởng tiêu cực

Mặc dù việc lướt màn hình điện thoại vào ban đêm của chúng ta nhằm mục đích làm dịu tâm trí, đánh lạc hướng chúng ta và khiến chúng ta cười. Nhưng dữ liệu mới cho thấy những người Úc hay lướt điện thoại vào ban đêm có khả năng mắc các vấn đề sức khỏe tinh thần nghiêm trọng cao gấp 12 lần và có các triệu chứng về thể chất cao gấp 10 lần, bao gồm mệt mỏi, đau đầu và căng thẳng.

Chúng ta thụ động tiếp thu tin xấu, thường không nhận ra lượng nội dung gây đau khổ, căng thẳng mà chúng ta đã xem trong một thời gian ngắn. Mặc dù nhận thức về các sự kiện hiện tại là quan trọng, nhưng việc tiêu thụ nhiều nội dung tiêu cực có thể định hình tiêu cực thế giới quan của chúng ta và gây hại cho sức khỏe tinh thần của chúng ta.

"Lướt màn hình điện thoại hoặc các thiết bị điện tử kích hoạt phản ứng căng thẳng của não, khiến hệ thần kinh luôn trong trạng thái cảnh giác cao độ" - Sarah Richardson, CEO của Someone.health cho biết - "Mọi người thường xuyên xem tin tức trên điện thoại để cảm thấy được thông tin đầy đủ hơn và kiểm soát được tình hình, nhưng điều này có thể có tác dụng ngược lại - khiến họ mắc kẹt trong một chu kỳ làm trầm trọng thêm căng thẳng và lo lắng".

Từ chiến tranh và các mối đe dọa về nhân quyền cho đến những người có sức ảnh hưởng đấu tranh, thật khó để tránh khỏi những câu chuyện tiêu cực, nhưng chúng không hẳn là điều cuối cùng bạn muốn thấy trước khi chìm vào giấc ngủ.

Tác động vật lý của việc lướt màn hình điện thoại vào ban đêm

Không chỉ sức khỏe tinh thần của chúng ta bị đe dọa khi chúng ta xem lướt màn hình điện thoại mà sức khỏe thể chất của chúng ta cũng có thể bị ảnh hưởng tiêu cực. Tiếp xúc với nội dung gây đau khổ có thể làm tăng hormone gây căng thẳng của chúng ta, bao gồm cortisol và adrenaline. Điều này có thể gây ra tình trạng mệt mỏi, căng cơ và đau đầu. Việc kéo dài thời gian xem hàng đêm cũng có thể kích thích não bộ quá mức, làm gián đoạn giấc ngủ khiến chúng ta không thể có được lợi ích phục hồi hoàn toàn của một đêm ngon giấc. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

Những món ăn không thể thiếu trong ngày lễ Tạ Ơn

Ngoài gà tây, thực đơn ngày lễ Tạ Ơn gồm những món gì?

Lễ Tạ Ơn là một ngày lễ truyền thống của Mỹ, Canada và một số nước trên thế giới. Đây là ngày mà các thành viên trong gia đình quây quần, sum họp cùng nhau, thưởng thức bữa tối ấm cúng. Và món ăn không thể thiếu trong ngày này đó chính là món gà tây quay thơm lừng, vàng óng. Vậy ngoài gà tây, thực đơn trong ngày lễ Tạ Ơn còn có những món gì?

Thông thường, lễ Tạ Ơn được tổ chức với một buổi tiệc tối cùng gia đình và bạn bè, trong đó món ăn chính là gà tây quay (đôi khi là món nhồi ba loại gia cầm, chẳng hạn một con gà nhồi vào một con vịt rồi lại nhồi vào một con gà tây).



Một bữa ăn lễ Tạ Ơn truyền thống sẽ gồm các món:

Gà tây

Món ăn đầu tiên được nhắc đến và cũng là hình ảnh gắn liền với ngày lễ Tạ Ơn đó chính là món gà tây. Gà tây được chế biến bằng cách làm sạch rồi bỏ chân và đầu, sau đó ướp thịt gà với các gia vị khác như rượu vang, gừng, hành tây thái lát sau đó để trong tủ lạnh qua đêm để gia vị có thể ngấm vào thịt. Gà tây có thể thêm hoặc không thêm thịt jambons, ngỗng và vịt hoặc turducken (món nhồi ba loại gia cầm: gà – vịt – gà tây, một con gà nhồi vào một con vịt rồi lại nhồi vào một con gà tây).

Stuffing

Là một hỗn hợp gồm bánh mì, cần tây xắt nhỏ, cà rốt, hành tây và cây xô thơm nhồi bên trong gà tây rồi đem đi nướng. Đôi khi hạt dẻ, thịt xông khói xắt nhỏ hoặc xúc xích, nho hay táo cũng được làm hỗn hợp để nhồi. Đây là một món ăn vô cùng thơm ngon và hấp dẫn, thường dùng để nhồi vào gà tây hoặc ăn cùng một số món chính khác trong ngày lễ Tạ Ơn.

Các loại bánh nướng

Phổ biến nhất là bánh ngô ngoài ra còn có bánh táo, hồ đào, khoai lang và patê cũng khá được ưa chuộng.

Khoai tây nghiền

Dù là nướng hay nghiền, khoai tây hay khoai lang thì món khoai vẫn là một yếu tố không thể thiếu trong bữa ăn ngày lễ Tạ Ơn. Sau món gà đầy chất đạm, khoai là loại lương thực bổ sung tinh bột tuyệt vời, cân bằng bữa ăn.

Món ăn này không chỉ được ưa chuộng ở phía Bắc Mỹ nói chung mà còn rất phổ biến ở các nước châu Á vì độ ngậy và thơm của nó. Khoai sẽ được luộc chung với tỏi, thêm bơ và sữa tươi sau đó được nghiền nát, có thể cho thêm một ít thịt hun khói phụ thuộc vào khẩu vị của bạn.

Sốt nam việt quất

Sốt quả nam việt quất (cranberry) hay mứt nam việt quất là loại sốt thường được dùng kèm với món gà tây vào lễ Tạ Ơn. Quả nam việt quất được đun nhừ với đường cho đến khi đặc quánh lại, tạo thành một loại sốt có vị chua để cân bằng với vị béo của gà tây và món khoai tây nghiền.

Nước sốt thịt

Món gà tây sẽ không hoàn thiện nếu người nấu để phí mất phần nước thịt và mỡ được chiết ra trong lúc thịt đang nướng trong lò. Nước sốt thịt thu được sau khi gà nướng đã ngấm gia vị và hương thơm của các loại rau củ cùng thảo mộc, sau đó được nấu với bột mì hoặc bột ngô để làm đặc. Vị ngọt và đậm đà của loại sốt này là linh hồn của món gà tây, giúp món thịt không bị nhạt và ngán.

Đậu que hầm

Đậu que hầm được tạo ra bởi công ty súp Campbell (Mỹ) vào năm 1955. Thành phần món này bao gồm đậu xanh, sốt kem nấm và hành tây chiên. Món ăn sau đó được đón nhận nồng nhiệt và dần trở thành một phần của bữa ăn vào lễ Tạ Ơn truyền thống nước Mỹ.

Rau củ nướng

Những món rau củ nướng hay xào ăn kèm món chính có trên bàn tiệc ngày lễ Tạ Ơn vô cùng phong phú và đầy màu sắc, chúng giúp cho bữa tiệc cân bằng lại dinh dưỡng, đỡ ngán, mùi vị thơm ngon vô cùng.

Bánh bí ngô

Cuối năm là thời điểm bí ngô chín và vào vụ thu hoạch. Người phương Tây sử dụng bí ngô phổ biến trong bữa ăn hàng ngày và cả ngày lễ Tạ Ơn. Món bánh bí ngô có phần đế chủ yếu làm từ bột, bơ và sữa, được nướng xốp giòn. Phần nhân bí đỏ đặc mịn, được trộn chung với kem sữa và gia vị. Khi phục vụ, mỗi lát bánh thường kèm chút kem tươi được đánh bông và rắc thêm bột quế.

Bánh khoai tây thịt bò - La tourtiere

Đây là món bánh mặn truyền thống trong ngày lễ Tạ Ơn của người Canada. La tourtiere được làm từ thịt bò, khoai tây, bột nở, bơ lạt... Món ăn này có cách chế biến khá cầu kỳ và công phu. Khi cắn thử một miếng bánh, bạn sẽ cảm nhận được mùi vị độc đáo cùng lớp vỏ giòn thơm, bên trong nhân thịt dai dai cùng với khoai tây bùi bùi rất kích thích vị giác.

Rượu táo

Lễ Tạ Ơn cũng có những loại thức uống đặc trưng như những dịp lễ lớn khác. Tùy vào từng gia đình mà bữa tiệc của họ sẽ có những loại đồ uống truyền thống khác nhau, nhưng phổ biến nhất vẫn là rượu táo. Rượu táo thực chất là nước táo ép không cồn và rất dễ làm. Táo được đem đi ép để lấy nước, sau đó đun sôi, lọc bã và để lạnh.

Kẹo khoai

Candied Yams (Kẹo khoai): Tên gọi chung cho một số loại khoai là yams. Nó được sử dụng linh hoạt để ăn kèm với các món chính khác. Sử dụng gia vị, đường nâu và bơ cho vào khoai rồi đặt kẹo dẻo lên trên. Sau đó, mang tất cả đem nướng sẽ tạo thành món candied yams ngọt ngào và quyến rũ. ■

Sự thật thú vị về ngày lễ Tạ ơn

Tại Mỹ, ngày lễ Tạ Ơn được tổ chức vào ngày thứ Năm tuần thứ tư trong tháng 11.

- Những người Pilgrim ở Plymouth là những người đầu tiên tổ chức mừng lễ Tạ Ơn.
- Lễ Tạ Ơn đầu tiên trên thế giới được kéo dài tới 3 ngày.
- Ngày lễ Tạ Ơn chính thức trở thành quốc lễ từ năm 1941.
- Tại Mỹ, khoảng 280 triệu con gà tây được tiêu thụ trong ngày lễ Tạ Ơn.
- Bằng chứng hóa thạch cho thấy gà tây đã xuất hiện tại châu Mỹ 10 triệu năm trước đây.
- Columbus nghĩ rằng miền đất ông khám phá được kết nối với Ấn Độ, nơi có rất nhiều công. Và ông tin rằng gà tây là một loài chim thuộc công (thực ra gà tây thuộc một loại chim trĩ). Vì vậy, ông đặt tên cho chúng là "tuka", có nghĩa là "con công" trong ngôn ngữ Tamil của người Ấn Độ.
- Gà tây là một trong những động vật đầu tiên ở châu Mỹ được thuần hóa.
- 91% người Mỹ dùng món gà tây trong ngày lễ Tạ Ơn.
- Hơn 40 triệu suất thịt hầm đậu xanh được phục vụ trong ngày lễ Tạ Ơn.
- Chạc xương đòn của gà tây được sử dụng trong một nghi lễ may mắn ngày lễ Tạ Ơn.
- Một con gà tây trong trạng thái hoảng sợ có thể chạy với tốc độ lên đến 20 dặm một giờ.
- Minnesota được coi là bang sản xuất gà tây hàng đầu ở Mỹ.
- Khoảng 20% quả nam việt quất được tiêu thụ ở Mỹ mỗi năm trong ngày lễ Tạ Ơn.
- Từ thời tổng thống Harry Truman, cứ mỗi vị tổng thống sẽ ân xá cho một con gà tây trong ngày lễ Tạ Ơn.
- Ở Hoa Kỳ có ba địa điểm được đặt tên sau ngày lễ Tạ Ơn này là: Turkey, Texas; Turkey Creek, La; và Turkey, N.C. Ngoài ra còn có 9 thị trấn của nước Mỹ được đặt tên là "Turkey", với ba thành phố ở Kansas.
- Hiệp hội ô tô Mỹ (AAA) ước tính rằng hơn 42,2 triệu người Mỹ đi du lịch 50 dặm hoặc hơn từ nhà trong dịp lễ Tạ Ơn mỗi năm.
- Bóng đá Mỹ là một trong những truyền thống có liên quan mật thiết với lễ Tạ Ơn. Từ nghiệp dư đến chuyên nghiệp, hầu hết các đội sẽ chơi một trận đấu trong dịp cuối tuần lễ Tạ Ơn. Nhiều trường trung học có trò chơi này là ngày Thổ

Nhĩ Kỳ hoặc Thổ Nhĩ Kỳ Bowl Game.

- 6 bang sản xuất gà tây chủ yếu tại Mỹ: Dù ngày lễ Tạ Ơn được ăn mừng ở tất cả các bang ở nước Mỹ, nhưng trên thực tế chỉ có 6 bang chính đảm nhận việc sản xuất hầu hết gà tây tại đây. Đó là Minnesota, North Carolina, Arkansas, Indiana, Missouri và Virginia. Theo như cục điều tra dân số Hoa Kỳ, số lượng gà tây được sản xuất bởi 6 bang này chiếm đến 69% tổng sản lượng gà ở Mỹ.

- Số lượng bánh táo khổng lồ được tiêu thụ: Chỉ trong vòng một tháng của ngày lễ Tạ Ơn (tháng 11), số lượng bánh táo người Mỹ tiêu thụ đã lên đến con số 50 triệu, theo tạp chí Good Housekeeping.

- Số tiền trung bình cho mỗi buổi tiệc lễ Tạ Ơn: Ước tính cho thấy, số tiền mỗi gia đình người Mỹ phải bỏ ra để chuẩn bị cho một buổi tiệc trong ngày lễ này rơi vào khoảng 64,05 USD. Do đó, lễ Tạ Ơn thường có nhiều thức ăn bị dư vì lượng đồ ăn được nấu với số lượng lớn.

- Số lượng calories khổng lồ trong mỗi bữa ăn: Theo The Calorie Control Council (CCC), một hiệp hội quốc gia chuyên về lối sống lành mạnh đã chỉ ra rằng mỗi người Mỹ sẽ nạp vào khoảng 3000 calories cho mỗi buổi ăn trong ngày lễ Tạ Ơn.

- Diễu hành Macy's: Diễu hành Thanksgiving Macy's, được phát trực tiếp khắp cả nước trên đài NBC, đã diễn ra từ năm 1924 nhưng bị gián đoạn trong 3 năm từ 1942-1944 do Thế chiến II. Đây là cuộc diễu hành do chuỗi cửa hàng bán lẻ Macy's tổ chức, đi qua quãng đường 4km ở trung tâm New York. Một trong những điểm nhấn của cuộc diễu hành là các bóng bay khổng lồ với các hình thù nhân vật hoạt hình và động vật. ■

Black Friday là ngày gì và tại sao người ta "phát cuồng" vì Black Friday?

Khi nói đến Black Friday, người ta ngay lập tức nghĩ tới 2 điều: "siêu giảm giá" và các đám đông hỗn loạn.

Vì lễ Tạ Ơn rơi vào ngày thứ Năm tuần thứ 4 trong tháng 11, nên Black Friday sẽ rơi vào ngày thứ Sáu.

Theo nhật báo USA Today, ngày Black Friday bắt đầu được nhắc tới vào năm 1939, khi Franklin D. Roosevelt - tổng thống thứ 32 của Mỹ đứng trước sức ép phải chuyển lễ Tạ Ơn từ ngày thứ Năm cuối cùng lên thành thứ Năm tuần thứ 4 trong tháng 11, với mục đích kéo dài mùa mua sắm Giáng sinh.

"Khi mùa mua sắm kéo dài, người ta sẽ chi tiêu nhiều hơn, và nền kinh tế đang khủng hoảng lúc bấy giờ sẽ nhận được một sự thúc đẩy cần thiết" - đó chính là ý tưởng hình thành nên sự ra đời của Black Friday. Sự thay đổi của ngày lễ Tạ Ơn chính thức được công nhận vào năm 1941, nhưng khái niệm Black Friday đã không thực sự nổi bật cho đến khoảng một thập kỷ sau đó.

Theo một nguồn tin khác, tên gọi Black Friday được bắt nguồn từ thành phố Philadelphia của Mỹ. Trong những năm 1950, cảnh sát địa phương được cho là đã sử dụng thuật ngữ này để mô tả thứ Sáu sau ngày lễ Tạ Ơn vì đó là một ngày "đặc biệt khó khăn" đối với họ, do khối lượng người mua sắm tăng vọt đổ vào thành phố từ các vùng ngoại ô.

Theo Wiki, cái tên Black Friday bắt đầu được người ta nhắc đến nhiều sau tình trạng tắc nghẽn giao thông xảy ra vào thứ Sáu sau lễ Tạ Ơn vào năm 1965 ở Philadelphia, khi hàng trăm nghìn người Mỹ chen chúc nhau ở các con phố, vỉa hè đi mua sắm để sửa soạn cho lễ Giáng sinh sắp đến. Đây được xem là ngày bắt đầu cho mùa mua sắm Giáng sinh, tương tự như ngày Boxing Day ở nhiều quốc gia khác.

Trong tiếng Anh có thuật ngữ "In The Black" chỉ tình trạng doanh nghiệp làm ăn có lợi nhuận. Tương phản với "In The Black" là "In The Red" chỉ tình trạng kinh doanh thua lỗ, buôn bán thất bát.

Ngày xưa, để tiện phân biệt và theo dõi sổ sách, kế toán thường ghi số lợi nhuận bằng mực đen, số lỗ bằng mực đỏ. Từ đó, người ta đặt tên ngày mua sắm lớn nhất trong năm là Black Friday, ngụ ý rằng đây là ngày ăn nên làm ra của các doanh nghiệp.

Vào ngày Black Friday, phần lớn các cơ sở bán lẻ lớn đều mở cửa từ khoảng 4 giờ sáng hay sớm hơn, với hàng chục ngàn mặt hàng giảm giá cực lớn.

Chúng ta đang nói đến mức giảm giá có thể lên đến 30-40%, hay thậm chí còn lớn hơn đối với các mặt hàng thông thường như điện tử, điện lạnh, đồ gia dụng, nội thất, thời trang... Nhiều chủ doanh nghiệp thậm chí cho phép nhân viên nghỉ làm như đối với một ngày lễ để đi mua sắm.

Người ta sẵn sàng tranh giành, đấu đá, thậm chí là... cướp lại món đồ mà mình yêu thích từ tay người khác.

Chính vì lý do này mà vào ngày Black Friday, bất kể là năm nào, người ta cũng ghi nhận hàng trăm người chen lấn, lao vào nhau tại các siêu thị, cửa hàng bán lẻ để giành giật những món đồ giảm giá mạnh. Đây là ngày duy nhất trong năm ghi nhận có thể biến cả những người mua hàng trầm tính nhất, hiền lành nhất thành một "tín đồ" hung dữ, sẵn sàng tranh cướp những món đồ mà mình muốn sở hữu. ■

Sự thật lịch sử ít ai biết về lễ Tạ Ơn đầu tiên

Mỗi năm vào tháng 11, người Mỹ quây quần bên bàn ăn để mừng lễ Tạ Ơn. Đây là ngày lễ truyền thống kỷ niệm mối quan hệ hòa hợp giữa những người hành hương châu Âu và người Wampanoag vào thế kỷ 17.

Câu chuyện được kể thường mang sắc thái đơn giản, với hình ảnh người dân 2 nền văn hóa cùng nhau chia sẻ một bữa tiệc thu hoạch trong tinh thần đoàn kết và hợp tác. Tuy nhiên, lịch sử thật sự lại phức tạp và nhiều sắc thái hơn thế.

Năm 1620, khoảng 100 người hành hương rời nước Anh trên con tàu Mayflower, hướng đến miền đất mới ở Thuộc địa Virginia. Tuy nhiên, thời tiết xấu đã đẩy họ đến Cape Cod, nay thuộc bang Massachusetts, Mỹ. Đây vốn là quê hương của người Wampanoag, một bộ tộc đã sinh sống ở đây từ lâu đời.

Tại vùng đất mới, những người hành hương lập nên Thuộc địa Plymouth và nhanh chóng nhận ra họ cần sự giúp đỡ từ người bản địa để sinh tồn. Một liên minh được hình thành giữa hai bên, nhưng không xuất phát từ thiện chí đơn thuần.

Người Wampanoag, sau khi bị tàn phá nặng nề bởi bệnh dịch do các chuyến thám hiểm châu Âu trước đó mang đến, phải đối mặt với nguy cơ bị các bộ lạc thù địch như người Narragansett tấn công. Họ tìm kiếm sự hỗ trợ quân sự từ những người hành hương, những người sở hữu vũ khí hiện đại hơn như súng và công cụ kim loại.

Liên minh này, thay vì được xây dựng trên tình bạn, mang tính chiến lược rõ rệt. Cả hai bên đều có những lý do riêng để hợp tác trong bối cảnh đầy rẫy hiểm nguy của thời kỳ đó.

Mùa thu năm 1621, những người hành hương tổ chức một bữa tiệc mừng vụ thu hoạch đầu tiên. Ban đầu, người Wampanoag không được mời tham dự. Khi nghe thấy tiếng súng chào mừng của người Anh, họ nhầm tưởng thuộc địa đang bị tấn công. Tù trưởng Massasoit đã dẫn theo 90 chiến binh đến để trợ giúp, nhưng khi đến nơi, họ nhận ra đây chỉ là một buổi ăn mừng.

Thay vì rút lui, người Wampanoag quyết định tham gia, mang theo thực phẩm như hươu và các nguyên liệu bản địa, biến sự kiện này thành một bữa tiệc chung. Bữa ăn kéo dài vài ngày với các món như cá, động vật có vỏ, lươn, ngô, rau xanh và quả mọng dại.

Những món quen thuộc trên bàn tiệc lễ Tạ Ơn hiện đại, như khoai tây nghiền, bánh bí ngô hay nước sốt nam việt quất, chưa xuất hiện do nguyên liệu còn khan hiếm tại thuộc địa thời bấy giờ.

Bữa ăn năm 1621 không được xem là một sự kiện trọng đại vào thời điểm đó. Đối với cả người Anh lẫn người Wampanoag, các lễ hội mừng mùa màng không phải điều hiếm hoi.

Những ghi chép ít ỏi từ Thống đốc William Bradford và trong lá thư của người có tên Edward Winslow, là nguồn tài liệu chính giúp các nhà sử học ngày nay tái dựng lại phần nào câu chuyện.

Phải đến năm 1863, giữa bối cảnh nội chiến chia cắt đất nước, Tổng thống Abraham Lincoln mới chính thức tuyên bố lễ Tạ Ơn là một ngày lễ quốc gia. Ông kêu gọi sự đoàn kết giữa các tầng lớp nhân dân, biến ngày lễ này thành biểu tượng của sự thống nhất và hy vọng.

Từ đó, lễ Tạ Ơn trở thành một phần quan trọng trong văn hóa Mỹ, được tổ chức đều đặn vào

Thuongmai VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

TỬ VI HẰNG TUẦN

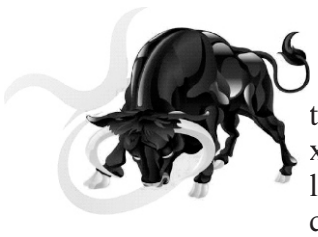
Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 23/11 đến 29/11/2026

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 rất tốt. Công việc của chòm sao này có dấu hiệu khởi sắc đáng kể. Trong tuần này tài lộc của bạn khá tốt. Nhờ tài ăn nói của chính mình bạn sẽ nhận được rất nhiều lợi lộc và bạn cũng cần phải nỗ lực hơn nữa. Sức khỏe của Bạch Dương tuần này không được tốt cho lắm vì bạn quá lười biếng tập thể dục nên đây chính là nguyên nhân dẫn đến vấn đề này.



Kim Ngưu
(20/4 – 20/5)

Kim Ngưu có vận trình tình cảm thuận buồm xuôi gió. Chòm sao này làm việc hết mình, không quá bận tâm tới những thú vui khác. Cuối cùng thì công sức của bạn cũng được công nhận trong tuần này khi có kết quả tốt đẹp và được cấp trên khen ngợi. Tuy nhiên, chớ nên chủ quan vì thành quả trước mắt, về lâu dài thì bạn vẫn cần phải cố gắng nhiều hơn nữa. Tình hình tài chính tương đối ổn định, bạn có được những thành tích nổi bật giúp bạn cải thiện ngân sách của mình. Nguồn thu nhập cũng tăng đáng kể, tất cả là nhờ sự chăm chỉ, không ngại khổ, ngại khó của bạn.



Song Tử
(21/5 – 21/6)

Bạn có mâu thuẫn nhỏ với một nửa của mình nhưng đừng để những mâu thuẫn kéo dài, hãy xem đây là lúc để hai người thấu hiểu nhau hơn. Về phương diện tài chính thì khá tốt. Bạn biết cân đối chi tiêu nên tiết kiệm được một khoản tiền nhất định, muốn sử dụng nó để kiếm thêm thu nhập nhưng bạn không biết nên đầu tư vào việc gì. Hãy thử tìm hiểu một vài lĩnh vực yêu thích và đừng ngại xin lời khuyên từ những người đi trước. Tuần này bạn nên quan tâm tới sức khỏe của mình hơn, có vẻ như bạn còn quên luôn cả việc tập luyện.



Cự Giải
(22/6 – 22/7)

Bạn sẽ gặp lại một người bạn lâu năm và nảy sinh hảo cảm với họ. Bạn hãy coi đây là một cơ hội tốt để nảy sinh tình cảm của chính mình. Kết quả công việc của bạn được cải thiện đáng kể nhờ vào tinh thần thư thái. Cũng do khối lượng công việc trong tuần này không có nhiều nên bạn cảm thấy khá thoải mái. Bạn rất dễ gặp vấn đề liên quan tới dạ dày vì chế độ ăn uống không phù hợp của mình, Cự Giải nhớ thường xuyên quan tâm chăm lo cho cơ thể mình tốt hơn.



Sư Tử
(23/7 – 22/8)

Vận trình tình duyên của Sư Tử trong tuần này không hề tốt và bạn chỉ muốn tập trung vào công việc để quên đi nỗi buồn. Nhờ vậy mà hiệu quả công việc của bạn sẽ cao hơn. Tình hình tài chính tuần này khá tốt. Mặc dù có nhiều khoản phải chi tiêu ngoài dự kiến nhưng bạn đã có một số tiền tiết kiệm nhất định nên vẫn đủ để duy trì tình hình tài chính ổn định. Sức khỏe không tốt khi chòm sao này bị tâm trạng ảnh hưởng chuyện tình cảm, bạn có biểu hiện rối loạn về tâm lý.



Xử Nữ
(23/8 – 22/9)

Bạn và người ấy dành nhiều thời gian bên nhau hơn. Đây cũng là thời điểm chín muồi trong tình yêu của hai người. Bạn đã có những bước tiến trong sự nghiệp và nhận được nhiều ánh mắt ghen tỵ của đồng nghiệp. Tình hình tài chính đã được cải thiện, có những người bạn rất tốt đã đưa ra những lời khuyên cho bạn tiết kiệm trong quản lý cũng như trong chi tiêu vì vậy nên tài chính của bạn đã được cải thiện đáng kể. Sức khỏe trong tuần này của Xử Nữ không được tốt cho lắm.



Thiên Bình
(23/9 – 22/10)

Bạn đang có người theo đuổi vô cùng mãnh liệt và mang đến cho bạn những cảm xúc trong tình yêu. Công việc của bạn cứ lặp đi lặp lại khiến bạn đang có cảm giác chán nản, muốn buông bỏ. Tuy nhiên, đây cũng chưa phải thời điểm thích hợp để bạn thay đổi. Tình hình tài chính không có gì đáng lo ngại, nhưng bạn vẫn muốn chăm chỉ hơn để cải thiện tình hình hiện tại. Sức khỏe của bạn không mấy tốt vì thời gian vừa qua bạn lười vận động, không muốn tập luyện nên sức khỏe của bạn sẽ không có dấu hiệu tích cực.



Bọ Cạp
(23/10 – 21/11)

Chuyện tình yêu của Bọ Cạp trong tuần này không được tốt lắm. Tuy nhiên lại rất vượng tài lộc. Cung hoàng đạo này làm ăn rộng rãi, giữ chữ tín nên càng làm càng phát tài. Nên dành một khoản để làm từ thiện, tích thêm phúc đức cho bản thân và gia đình. Sức khỏe không được tốt khi bạn ăn uống không lành mạnh và bạn sẽ dễ gặp vấn đề liên quan đến đường tiêu hóa. Bạn nên cân đối lại chế độ ăn uống của mình.



Nhân Mã
(22/11 – 21/12)

Tình hình công việc của bạn trong tuần này không đến nỗi nào. Có thể bạn sẽ nhận được cơ hội tốt giúp thể hiện năng lực của bản thân. Đây là tuần có nhiều tài lộc của Nhân Mã khi có nhiều khoản thu nhập tốt nên bạn đủ tiền để tận hưởng cuộc sống mà bạn mong muốn. Sức khỏe không có gì đáng lo ngại, trong những ngày nghỉ bạn có xu hướng ăn nhiều hơn nên gây khó chịu dạ dày, nhưng bạn rất biết cách cân đối bằng việc uống nước đầy đủ nên không có gì nghiêm trọng xảy ra.



Ma Kết
(22/12 - 19/1)

Công việc của Ma Kết trong tuần này diễn ra rất suôn sẻ, bạn cũng nên biết cách cải thiện những điểm yếu của mình và phát huy tốt thế mạnh trong mọi tình huống. Tình hình tài chính của bạn vẫn "dậm chân tại chỗ" khi không có khoản thu nhập nào tăng lên vì thế nên bạn cũng cần có một kế hoạch chi tiêu sao cho hợp lý. Bạn biết cách duy trì chế độ ăn uống phù hợp nên sức khỏe của bạn ổn định, bạn có đủ năng lượng để hoàn thành các công việc.



Bảo Bình
(20/1 – 18/2)

Vận tình duyên của Bảo Bình có xu hướng đi lên. Công việc của bạn khá tốt khi bạn biết cách kiểm soát tâm trạng của mình để tập trung vào công việc. Nếu cứ duy trì phong độ này thì bạn sớm sẽ được cất nhắc lên vị trí cao hơn. Tình hình tài chính của bạn không đến nỗi tệ, các dự án đầu tư trước đó bắt đầu có lợi nhuận tốt. Tình trạng sức khỏe khá tốt trong tuần này, nhưng do thời tiết thay đổi nên chòm sao này dễ bị cảm cúm. Hãy quan tâm đến sức khỏe của mình hơn nhé!



Song Ngư
(19/2 – 20/3)

Đây có thể là một trong những tuần lễ năng suất nhất của Song Ngư. Trong công việc, bạn có thể phải đảm nhận khối lượng công việc nhiều hơn. Ngoài ra, năng lượng của bạn còn được sử dụng trong việc duy trì một sức khỏe tốt: bạn sẽ luyện tập thể thao, ăn uống lành mạnh và chăm sóc tinh thần của mình chu đáo hơn. Tình yêu có bước thăng hoa rõ rệt khi bạn dành nhiều thời gian cho người ấy. Tình hình tài chính vô cùng ổn trong tuần này, nguồn thu nhập chính ổn định và bạn có thêm nguồn thu nhập phụ nữa nên bạn có thể chi tiêu thoải mái. ■

Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

Áo bông chần đỏ

Những vệt mây trắng và dòng chữ cuối phim chạy dọc màn ảnh. Những người trong phòng chiếu lục tục đứng dậy, tiến về ô cửa sáng.

Cô gái đi cùng khoác nhẹ tay Lộc. Dư vị u hoài từ bộ phim vương vấn trong anh: đồng cỏ hoang, ngựa, những cuộc sống lang bạt ngắn ngủi. Ra khỏi rạp, Lộc mới tìm thấy một câu khả dĩ:

- Em thích bộ phim chứ?

An mỉm cười, giọng hơi khàn của người nhiễm lạnh:

- Em sẽ không quên buổi chiếu này...

Rất nhiều lúc trong cuộc sống, đoạn cuối bộ phim cao bồi hiện ra trước mắt Lộc và âm vọng tiếng An lặp lại câu thoại kỳ lạ: "Số phận an bài. Nhưng đời đẹp quá!"...

Ở bất cứ đâu, những phòng chờ sân bay càng về khuya càng trở nên trống vắng. Tiếng ầm ì ngoài đường băng khiến những khối không khí dao động mạnh, như thể cả thế giới chao đảo bay trong khoảng không ướt át thốc đầy gió. Giọng nói trên loa vang lên đột ngột cho biết máy bay vừa tiếp đất an toàn.

Cho tới khi hành khách mệt mỏi cuối cùng ra khỏi trạm kiểm soát, vẫn chưa thấy người cộng sự xuất hiện. Lộc lo lắng vòng qua mấy cây cột. Anh đón một cộng sự chưa biết mặt bay ra từ phương Nam. Cô gái mảnh khảnh ngồi trên chiếc vali xanh da trời, mớ tóc thẳng vén qua tai. Vẻ như cô ta không còn trông đợi gì cả. Lộc tới gần, hỏi:

- Chuyến vừa rồi có ai bỏ bay, tên An, cô biết không?

Cô gái lắc đầu:

- Không rõ. Nhưng tôi cũng tên An.

Cảm giác ngạc nhiên vì nhầm lẫn tai hại. Tuy nhiên, Lộc chỉ nói đơn giản:

- Xin lỗi. Thật khó nhận ra cô là người cần đón.

- Có hề gì. Nhiều người nghĩ tên tôi như đàn ông - An đáp.

Taxi chở họ vào thành phố. Cô gái lẩm bẩm trong bóng tối:

- Ban nãy tôi cứ nghĩ máy bay đi lạc.

Anh đưa cô gái mảnh khăn chùi mắt. Các mẩu thông tin rời rạc giữa họ xóa mờ cảm giác xa lạ. An vừa ra trường nhưng làm thiết kế đã ba năm. Chưa bao giờ cô đi xa. Lộc là trưởng phòng, phụ trách thiết kế đồ họa. Anh sẽ liên hệ mật thiết với người cộng sự này, theo yêu cầu công việc.

- Hãng đang phát triển. Việc của chúng ta sẽ nhiều và nặng nề - Anh nói bình thản - Cô kham nổi chứ?

Ánh mắt đầy tự hào lan tỏa trên khuôn mặt An:

- Tôi 23 tuổi rồi!

- Bằng vợ sắp cưới của tôi - Lộc nhận xét - Nhưng cô ấy can đảm hơn cô nhiều.

Cô gái cười. Nụ cười trong trẻo giữa bóng tối cuối thu khiến Lộc bàng hoàng. Xe vào nội ô. Những mái ngói trĩu nâu loáng thoáng bóng cây như người xanh tái mất ngủ. Tất cả bao phủ bởi vô số làn gió dính nước. Khi taxi dừng trước khách sạn, cô thảng thốt:

- Mùi gì thế?

Lộc hiểu ra:

- Hoa sữa. Cô sao vậy?

An cho biết cô hơi khó thở rồi đẩy vali vào thang máy cổ, cảm ơn Lộc đã tới đón và đóng chốt, chậm rãi bốc lên cao sau dãy chấn song cũ xưa.

Hai tuần tiếp sau đó Lộc không nói chuyện riêng với An. Cô ngồi giữa các nhân viên đồ họa, làm quen một số yêu cầu thiết kế chuyên biệt, viết chương trình làm việc phối hợp cho văn phòng đại diện ở phương Nam.

Một cách kín đáo, người chung quanh cười giọng nói du dương cùng cử chỉ hơi khác thường nơi An. Sáng An tới hãng sớm, áo khoác cũ, tha cái túi lớn đựng bản vẽ. Hết giờ, cô chạy đón xe bus về khách sạn tồi tàn.

Một buổi chiều rời văn phòng muộn, Lộc phóng sượt qua cô gái xanh cóng vì gió. Anh dừng lại, gọi:

- Đi uống chút gì chứ?

Cô giữ khoảng cách lặng im sau anh. Cơn mưa ngắt quãng từ sáng đến giờ tạnh hẳn. Những vệt mây ướt sũng tan ra thành làn hơi xam xám. Đám lá khô như tờ báo cũ vụn vỡ cuốn tung theo gió... Mùa đông lờ mờ phía chân trời.

- Bây giờ cô thích nghe gì? - Lộc chợt hỏi.

- Pop ballad - An thở dài - Mấy tuần tôi chưa nghe nó.

Họ vào phố trung tâm, lên gác một ngôi nhà cổ, luồn vào căn phòng đầy người. Còn hai ghế ở ban-công nhìn xuống mặt hồ lặng im. Những bản ballad giống dòng nước màu hổ phách xuyên qua các câu chuyện. An uống tách café to, bối rối trả lời vài câu hỏi từ Lộc. Cô không tự tin. Cô có vài người bạn thân. Ở trong kia cô sống một mình...

- Anh gần kết hôn ư? - An hỏi khẽ.

- Hai tháng nữa - Lộc bật cười - Vợ của tôi rất đẹp, giỏi nữa. Cô thấy lạ ư?

Cô gái lắc đầu:

- Sống với một người, điều ấy thật đáng kể.

Lộc cười to hơn. An co lại, gương mặt ửng đỏ.

- Cô yêu ai bao giờ chưa? - Lộc tò mò.

Không có câu trả lời. Bản ballad dâng cao trong quán tối. Lúc xuống cầu thang, điều gì xui khiến anh cầm cánh tay An buông lơi?

Họ đi bộ chậm rãi đường quanh hồ. Gió mỏng. Một cơn mưa không nhìn thấy, chỉ ướt.

- Mùa lạnh thích quá!

Cô gái thì thào, rồi run run nắm chặt bàn tay anh. Hơi thở nhẹ. Nụ cười yên tĩnh tinh khiết. Trạng thái tự do. Tuổi trẻ. Kinh nghiệm non nớt... Nhưng cùng chuỗi xúc cảm tha thiết ấy, sự trống trải mọc lên trong Lộc. Anh biết đừng làm sai lạc thứ tự đã xếp đặt trong cuộc sống. Gắn bó với một người là trò chơi nguy hiểm... Hình như đọc được dòng suy nghĩ im lặng, An rùng mình, khẽ khàng:

- Tuần sau tôi bay về thì hơn. Công việc tạm ổn rồi.

Họ lên xe. Chẳng có vấn đề gì được đặt ra. Nhưng tất cả bắt đầu thay đổi...

Những ngày mùa đông, trời xám xanh như bọc thép. Các trận gió tràn về làm huyên náo mọi đỉnh cây cả đêm và ngày. Không khí lạnh buốt đầy hơi ẩm. Lộc đưa người cộng sự tới trạm xe hàng không, từ đấy cô sẽ ra sân bay một mình. Trạm chờ vắng hoe. Ông tài xế ngồi quán trà ven đường rít thuốc, bảo nửa giờ nữa xe mới chạy.

Lộc điện thoại hoãn giờ họp chiều, ở lại với An những phút cuối cùng. An ngồi im dưới tấm bạt, nhìn mưa lưa thưa trên các chùm dâu gia xoan chảy xuống ngói cũ. Nhận ra cô gái run rẩy dưới áo khoác mỏng, Lộc phóng vội về nhà, tìm thấy một áo khoác dày màu đỏ nơi đáy rương.



Anh mua cho An thanh kẹo và nhắc cách thức phối hợp công việc. An gật đầu, đôi mắt xám tro tựa hai mặt hồ thảng thốt.

Họ bồn chồn, cùng dự đoán sự lãng quên nay mai. Người ra trạm xe đông dần. Cô gái trùm tấm áo cổ xưa kỳ dị, lên xe, vẫy Lộc. Tài xế nhấn hồi còi buồn rầu, cho xe lăn bánh.

Cuối năm ấy, Lộc làm đám cưới với người vợ anh đính hôn, theo đúng trình tự được nhìn thấy trước.

Trong suốt 12 tháng họ hầu như không gặp nhau. Thi thoảng qua điện thoại, An trao đổi công việc bằng giọng nói lơ đãng, như quãng thời gian bất ổn kia chưa từng tồn tại giữa hai người. Mọi thứ trôi đi bình thường, Lộc đổi lên ngôi nhà lớn khu trung tâm. Vợ anh trầm tĩnh, chu toàn mọi việc và vừa sinh một con gái.

Lâu lâu anh bay ra nước ngoài, thực hiện chương trình quảng cáo đặt hàng. Cuộc sống không có gì phàn nàn. Tuy nhiên một buổi sáng, băng ngang góc quán năm trước từng ngồi với An, đoạn ballad quen thuộc tình cờ vướng vào tâm trí Lộc.

Những hình ảnh An dội vào ký ức Lộc như sóng biển. Từ cô, anh thấm đầy tình yêu cuộc sống lạ lùng, nỗi khao khát làm việc, lòng tự trọng đến e ngại làm tổn thương người khác. Tuy nhiên những

Thương mại VIETNAM
Issue # 2231 * Tuesday, November 24, 2026

TRUYỆN NGẮN

ý thức ấy không bền trước thói quen thỏa hiệp của cuộc sống. Rốt cuộc, anh phó mặc thời gian của mình cho đủ thứ ngẫu nhiên...

Bản nhạc vẫn tỏa ra từ căn gác. Nỗi nhớ An lớn dậy bất thần, cồn cào. Anh rút điện thoại bấm số văn phòng trong Nam. An ở đầu dây. Sự im lặng thông hiểu kinh ngạc. Lộc cho biết tối mai anh bay vào. Cô không nói gì...

- Anh cần em biết bao! - Lộc thốt lên khi nhánh dâu da xoan mảnh dẻ mặc áo khoác đỏ ùa tới, nhớ nhung, ấm áp nép vào anh ở ga đến sân bay.

... Không ai biết mối quan hệ bí ẩn giữa họ. Từ phương Bắc thi thoảng Lộc điện thoại vào cho An, cô trả lời máy, không lúc nào không xúc động. Cô không than phiền về nỗi cô đơn, không đặt ra những câu hỏi khiến anh cảm thấy phiền toái.

Một cách tinh tế, cô chưa bao giờ đả động tới vợ hay con gái anh, như thể họ thuộc về một thế giới hoàn toàn khác và anh thường xuyên sống nơi ấy là điều thật bình thường.

Với cả sự xa cách và gần gũi, giữa hai người chầm chậm đan xen mối cảm thông, sự tận tường tâm hồn và cả nỗi xót thương nhau đến thắt lòng. Những sáng hiếm hoi cùng ngồi trên vỉa hè thành phố uống café, An nói với anh về công việc, những sự cố vụn vặt mà cô vượt qua ổn thỏa, rồi nhẹ nhàng:

- Chẳng nên buộc mình vào mối phụ thuộc làm gì, phải không?

Lộc nhìn sâu mắt cô, thử mỉm cười:

- Có ai đấy ngỏ lời với em ư?

An lắc đầu. Những lúc như thế anh thương cô biết bao. Cô không bao giờ gọi điện cho anh, để tránh mọi nghi ngờ. Các vấn đề cuộc sống cô tự giải quyết. Có lần Lộc liên lạc văn phòng trong Nam hỏi một bản mẫu trễ hạn, người ta cho biết cô ốm đã ba ngày. Gọi về nhà, cô chỉ nói:

- Em sốt, thường thôi...

- An này - Anh nói khó nhọc - Giá như anh ở cạnh em bây giờ!

- Không cần phải như vậy đâu - Cô thầm thì, cười, rồi lặng lẽ khóc. Cuộc sống của họ hầu như thẫm màu. An còn trẻ, đã là nữ thiết kế hàng đầu trong hãng, thời gian phía trước còn nhiều hy vọng, thế mà vì mối liên hệ bất an, cô bỏ qua bao nhiêu cơ hội hạnh phúc. An hỏi:

- Ngoài ấy ra sao?

Lộc kể cho cô nghe làn không khí tươi tắn có thể uống đầy phổi, dưới những tán cây vẫn mát lạnh khi ngoài phố vắng hoe, màu lá óng xanh lần cuối trước khi ngả vàng...

- Anh đừng kể nữa - Cô run lên đầu dây bên kia - Em bỗng chẳng biết làm gì.

Họ cùng im lặng. Hoàn cảnh buồn rầu khiến cả hai trở nên lặng lẽ. Họ cảm thông với những bất thường chung quanh, ít than phiền. Lộc thực hiện các dự án, đi từ thành công này sang thành công khác. An thường vẽ những phác thảo bám đầy ý tưởng kỳ lạ.

- Ở lẽ nào đó em biết ơn cuộc sống - Một lần cô nói với Lộc - Nhiều khi em thật sự hạnh phúc.

Câu nói giản dị khiến Lộc xúc động sâu xa, tới mức anh chẳng thể nghĩ rằng sự thể cần thay đổi.

Những đợt công tác được thầm lặng trông chờ. Tuy nhiên mỗi lần bay vào, anh nhận ra gương mặt An đang trở nên giống đầu tượng nữ được đẽo gọt tinh tế, định hình.

Đó là sự thanh mảnh kín đáo, như thể An thận trọng tự cất mình vào khoảng không hẹp bằng vẻ gầy gò lạ lùng. Chỉ có đôi mắt vẫn vậy, trong sáng, chân thành. Một lần cùng dự họp ở phương Nam, Lộc nhận ra nhiều người lưu tâm cô. Lúc về anh bảo An điều trên, cô dịu dàng:

- Anh biết không, các nhận xét như vậy khiến em thấy mình khốn khổ. Em tự do, vậy là ổn. Anh đừng nhắc những chữ thiệt thòi hay vô vọng. Chúng làm cho quan hệ của anh và em đặt dưới ánh sáng tồi tệ...

Anh giữ cô trong tay. Tinh mơ thức giấc đột ngột, anh thấy An ngồi bên cửa sổ tối om, mảng thẫm của chiếc áo khoác hờ trên đôi vai trần ánh đỏ cô độc. Còn lâu mới có tiếng đường phố. Sự yên tĩnh thấm vào khoảng không giữa họ.

- Em nghĩ gì vậy? - Lộc gọi.

- Không gì cả - An bất động - Anh ngủ thêm đi. Chiều ra sân bay...

Thời gian còn lại trong buổi sáng An đề nghị đi xem phim cao bồi. Trong rạp chiếu, cô chăm chú nhìn màn ảnh, căng thẳng, có lúc cười to. Lộc linh cảm điều bất ổn. Sau khi chia tay, anh về khách sạn sửa soạn hành lý bay. Mối quan hệ của họ bình lặng nhưng bắt đầu nhuốm âu lo, hình như vì một bộ phim.

Rất nhiều lúc trong cuộc sống của Lộc, âm vọng tiếng nói của An lặp lại câu thoại bí ẩn: "Số phận an bài. Nhưng đời đẹp quá...". Giải pháp giản dị nhất thường là giải pháp hiểm khi nghĩ tới.

Hình ảnh gã tóc nâu và người trúng đạn ngã ngựa trong bộ phim thường xuyên trở về trong tâm trí Lộc, như một dấu hiệu đầy ám chỉ.

Anh là ai, do đâu anh luôn nhận từ cuộc sống bao nhiêu ân huệ. Còn vì anh và sự gắn bó vô vọng với anh, tuổi trẻ của An đang nhạt phai? Anh quan tâm tới cô nhiều hơn, dự định cuối năm thu xếp chuyến du lịch. Khi nghe anh bàn, An thờ ơ:

- Tại sao phải như vậy? - Câu hỏi tựa mũi dao am tường. Thi thoảng họ thử nói về một cuộc chia tay giả định. Câu chuyện bỏ lửng lưng chừng...

Những người thiết kế bỗng xôn xao về một đồng nghiệp ở văn phòng đại diện sáng nay đã nghỉ việc. Là An. Các nỗ lực liên lạc riêng của Lộc đều thất bại. Lộc giữ vẻ bình thản bề mặt, giải quyết các vấn đề công việc êm xuôi.

Chỉ đến tối, khi ngồi ở quán gác quen, anh sắp xếp lại các dữ kiện. Nghĩ tận cùng, phải chăng anh vẫn thầm mong một ngày trở về cuộc sống an toàn, cắt lìa các bận tâm buồn bã?

Còn An lại đọc được suy nghĩ chìm sâu... Lộc cảm thấy ngột ngạt, dù bên hồ gió thổi mạnh. Điện thoại. Giọng nói An vang lên đột nhiên:

- Em vẫn bình thường. Chẳng có gì phải lo âu cả...

- Tại sao lại thế? - Lộc gần như hét lên.

- Em không biết - Giọng nói bắt đầu lùi xa, mơ hồ - Phần quan trọng nhất chúng ta thuộc về nhau, nhưng tất cả còn lại thì không...

Lộc rời quán. Gió vẫn không ngưng thổi qua các vòm cây mùa đông. Cuộc sống ngày mai phẳng lặng. Và An, với những ô quả trám trống không, cô cũng khởi sự một cuộc sắp đặt khác.

Mọi việc lại vào trình tự mong muốn. Thế nhưng từ sâu thẳm, Lộc biết một mảnh cuộc sống của anh - cái phần chân thành, đẹp đẽ và bị cấm đoán - đã không còn nữa. ■

Phan Hồn Nhiên

Chìa khóa đỏ thắm

Khó tưởng tượng bên trong ngôi biệt thự cổ kính là cụm văn phòng hiện đại của một công ty quảng cáo danh tiếng.

Bụi cây leo lấm tấm hoa xanh nhạt trên hàng rào và dòng suối nhân tạo chậm rãi luồn qua các mỏm đá giữa sân vườn. Các nhân viên trang phục xám tro thanh lịch thảng hoặc bước xuyên lối đi rải sỏi, khiến không gian thoáng xao động.

Nguyên thường đi làm muộn. Ở quầy tiếp tân, nhân viên thường trực sẽ trao cho Nguyên tập tài liệu mới nhận, thông báo tin tức mà anh chẳng buồn lưu tâm.

Thế nhưng, vào buổi sáng hôm ấy, bỗng có điều gì chệch khỏi nhịp điệu hằng ngày. Không tập tài liệu. Cũng chẳng có tin nhắn. Sắp mở cửa vào phòng, Nguyên chợt nhớ chìa khoá hôm qua để quên nơi quầy tiếp tân. Anh đành đi về phía bình hoa tươi và những chiếc điện thoại trắng tinh xếp thẳng hàng. Không một bóng người.

Chùm chìa khoá gắn tên anh trong ngăn hộc sát tường. Nguyên nhoài qua mặt gỗ, găng chạm đến nó.

Đột nhiên, từ dưới gầm quầy, nhỏm dậy mái tóc ngắn loăn xoăn cài chiếc kẹp đính nơ hồng. Trước hình ảnh một người đàn ông áp bụng nằm vắt ngang mặt gỗ, cánh tay vươn dài, cô ta chết sững.

- A... a... a... - Tiếng thét như loạt đạn choáng váng, bắn thẳng vào bầu không khí văn phòng tĩnh lặng. Các cánh cửa bật mở. Âm thanh hối hả của những đôi giày trên thảm. Đám đông chuyên viên, hoạ sĩ đứng dọc hành lang, ánh mắt đầy kinh ngạc. Lúc này Nguyên đã đứng trên sàn, vuốt thẳng nếp áo, khó chịu nhìn cô gái lạ:

- Tôi chỉ muốn lấy chìa khoá của mình. Mà sao cô lọt vào đây chứ?

- Ồ... Xin lỗi - Mái tóc xoăn run bắn người - Tôi tên Khả Vân, nhân viên tiếp tân mới, tập sự buổi sáng. Em chưa từng thấy anh bao giờ. Thề đấy!

Tiếng cười khe khẽ nổi lên. Nguyên nhún vai nghiêm nghị nói với chung quanh:

- Tốt hơn là mọi người về làm việc. Cô này nghĩ tôi ăn trộm. Chỉ là hiểu lầm nhỏ!

Đám đông tản đi. Nguyên nhặt chìa khoá

TRUYỆN NGẮN

và xấp thư trên bàn. Nữ nhân viên tập sự đứng khuất trong góc quầy, cụp mắt, mặt trắng bệch nổi rõ những đám tàn nhang trên chóp mũi và gò má. Sau nỗi bực dọc, sự thông cảm phớt qua. Nguyên hạ thấp giọng:

- Đừng làm ồn trong công ty, ngay cả khi xuất hiện con cá sấu trước mặt. Nhớ nhé!

- Vâng, em hiểu! Nhưng trông anh dễ sợ hơn con cá sấu nhiều - Rất nhanh, cô gái ngước nhìn Nguyên bằng đôi mắt nâu sẫm - Em sẽ luôn im lặng, như một hạt thóc.

Trưởng phòng thiết kế bật cười. Khả Vân nở nụ cười yếu ớt. Phía sau vẻ vụng về, thoáng vẻ gì gần như xinh đẹp. Nhưng chỉ là ấn tượng ngắn ngủi. Nguyên về phòng làm việc. Vẽ loạt mẫu cho sản phẩm quảng cáo mới.

Kiểm tra các thiết kế của từng nhóm hoạ viên. Lướt mắt qua đống tài liệu và đối chiếu phác thảo... Các làn sóng nối tiếp của công việc bề bộn cuốn anh đi. Chiều muộn, bước ra hành lang sáng đèn, Nguyên chợt nhìn về hướng quầy tiếp tân. Phía sau bình hoa lan rực rỡ, gương mặt đeo kính gọng đen của bà trực điện thoại thâm niên ném vào anh tia nhìn khó chịu.

Hình ảnh tương phản lạ lùng với cô gái buổi sáng cài trên tóc chiếc kẹp đính nơ hồng. Gạt bỏ lưỡng lự, anh đến hỏi xin bà ta số điện thoại của Khả Vân. Đọc dãy số bằng giọng êm ái rành rọt, gương mặt tàn héo vẫn chĩa vào anh tia nhìn sắc nhọn. Lần này, thái độ kém thiện cảm pha lẫn cả ngờ vực.

Suốt buổi chiều cuối tuần, Nguyên đã ngồi cùng bạn bè ở một quán bar đông đúc, nghe nhạc công Philippines chơi Flamenco sôi động. Anh uống một ít rượu, ngắm những vệt đèn biển ảo bên ngoài ô kính và để mặc cơn thủy triều âm nhạc dâng lên, các câu chuyện vô vị thấm vào bên trong mình. Một tiếp viên cao lớn đến ngồi cạnh anh, đôi môi đỏ thẫm, dưới tác động ánh sáng, gần như biến thành màu đen:

- Anh đi một mình sao? - Câu hỏi vu vơ mà sao khiến Nguyên nhói đau.

- Tôi chóng mặt nên về trước! - Anh nói với mấy người bạn. Đôi môi màu đen kia cười châm biếm. Chiếc xe máy phóng trên mặt đường lấp loáng ánh đèn. Bên ngoài quang đãng, tươi mát. Mọi thứ như được bao phủ bởi lớp khói xanh dịu. Bên trong Nguyên, cảm giác cô độc xâm chiếm. Sau những giờ làm việc tận lực, người ta hy vọng điều gì? Vài cuộc tình đến rồi đi vội vã. Những mối quan hệ sôi nổi mà không bền chặt. Niềm tin mạnh mẽ vào bản thân nhưng sâu thẳm bên trong vẫn biết mình đang chờ đợi phép màu trong sạch, một gương mặt tinh khiết ngày nào đó sẽ xuất hiện. Về đến nhà, Nguyên lao vào lục tìm số điện thoại hôm qua ghi vội. Lần gọi thứ ba, điện thoại của Khả Vân mới được nhấc máy...

Nghe tiếng "Alo" của cô gái trẻ, thật lạ lùng, bàn tay Nguyên bỗng run nhẹ. Giọng nói vang lên trong ống nghe khiến anh hình dung đôi mắt nâu sẫm mở to ngạc nhiên:

- Xin lỗi. Em không biết anh là ai?

- Con cá sấu đã làm cô hoảng sợ, ở quầy tiếp tân ngày hôm qua - Anh nhắc, hơi thở bình tĩnh trở lại - Tối cuối tuần, tôi ở nhà một mình nên muốn nói chuyện với ai đó.

- Ô, em hiểu! - Cô gái reo lên - Anh sợ ư? Anh đóng hết các cánh cửa chưa? Đừng hoảng nếu có bóng đen ngoài cửa kính. Chỉ là gió thổi qua vòm cây thôi mà.

Câu chuyện trôi đi thật dễ dàng. Như thể anh và cô gái kia đã biết nhau từ lâu, rất lâu. Khả Vân học đại học ngoại ngữ để trở thành phiên dịch. Việc làm tiếp tân bán thời gian cô dành được nhờ khả năng nghe dịch chính xác. Khả Vân bộc bạch:

- Ước gì dáng vẻ của em thật chững chạc. Khi nào lãnh tháng lương đầu tiên, em sẽ may bộ váy áo màu xám thanh lịch, như các nữ chuyên viên trong công ty.

- Họ giống bầy quạ già. Em ấn tượng, vì em là chính em - Nguyên mỉm cười.

Đầu dây bên kia nín thở, bối rối:

- Thật sao?

- Không bao giờ tôi nói dối. Chẳng hạn, chắc chắn ngày mai tôi sẽ đến đón em cùng đi ăn tối. Nếu em bằng lòng và cho tôi địa chỉ nhà - Nguyên đề nghị.

Im lặng. Cô ấy chẳng đồng ý. Làm sao một thiếu nữ trong sáng lại muốn đi cùng một kẻ chán nản như mình kia chứ, Nguyên tự nhủ. Nhưng Khả Vân cất tiếng:

- Em thích ra ngoài tối chủ nhật. Anh có bút và giấy chưa?

Địa chỉ nhà cô trên con đường nhiều cây xanh. Khi Nguyên sắp gác máy, Khả Vân kêu lên rụt rè:

- Khoan đã, em cần mặc trang phục gì? - Câu hỏi ngây thơ gợi lên nỗi xúc động sâu xa.

Nguyên nói khẽ:

- Tùy em. Nhưng nhớ cài chiếc nơ hồng nhé!

Tiếng cười trong vắt ngân vang, như có chiếc chuông thủy tinh treo trước gió.

Nguyên chọn quán café có phục vụ thức ăn nhẹ trên vỉa hè một con đường sầm uất khu trung tâm. Nhiều người đi mua sắm ngoái lại nhìn cô gái mảnh khảnh ngồi đung đưa chân trên ghế, chiếc váy hồng nhạt có những nếp gấp phủ quanh đầu gối nhỏ và mái tóc buộc cao để lộ khuôn mặt trắng muốt lấm tấm tàn nhang. Khả Vân nhặt chùm chìa khoá của Nguyên, xoay trên ngón tay. Một chiếc chìa sơn màu đỏ thắm khiến cô thích thú.

- Em từng nghĩ lần đầu tiên đi ăn cơm với người đàn ông xa lạ giống như bước trên sợi dây giữa rạp xiếc! - Khả Vân thú nhận - Em không rành phép xã giao.

- Chỉ cần em thoải mái và đừng quan tâm đến chung quanh, mọi thứ sẽ ổn thoả - Nguyên bật cười, chia sẻ kinh nghiệm.

Khả Vân hít hơi dài, đưa nắm tay ra dấu tự tin. Khi cắt sườn cừu, mũi dao cô trượt đi, hất miếng sườn bay thẳng vào giữa mặt Nguyên.

- Oa... oa... - Tiếng cô gái hét lên thảng thốt. Anh phục vụ quay phắt lại, nhanh nhen chộp ly nước sắp đổ, dùng khăn thấm các vệt nước sốt tung toé. Hạt nước long lanh mấp mí trong khoé mắt Khả Vân.

- Em cứ bình tĩnh. Chúng ta đi thôi! - Nguyên đỡ khuỷu tay cô.

Trên xe, cô gái hỏi khẽ:

- Anh không bực bội vì em vụng về sao?

Anh khẽ lắc đầu, hỏi:

- Em đói không? Miếng sườn cừu còn nằm trong túi áo của anh đấy!

Khả Vân bật cười. Tai nạn nhỏ đẩy họ gần nhau hơn...

Hai tháng quen nhau, cô gái trẻ truyền sang Nguyên sự tươi tắn, những niềm vui được khám phá nhẹ nhàng, mỗi ngày lại thấy một hy vọng tràn vào cuộc sống. Có khoảnh khắc, anh giật mình, bàng hoàng tự hỏi phải chăng mình khó tách rời khỏi Khả Vân. Sống một mình là kinh nghiệm mệt mỏi. Nhưng phụ thuộc vào ai đó, anh hoàn toàn không muốn.

Một buổi tối, Nguyên đón Khả Vân ở trung tâm ngoại ngữ, nơi cô học thêm tiếng Nhật. Cô có vẻ phấn khích, muốn nói điều gì đó, rồi lại thôi. Anh dừng xe cạnh chiếc hồ nhỏ khu trung tâm, mua cho cô nước ngọt đựng trong chiếc ly nhựa. Khả Vân uống, chợt nhìn anh, giọng run run như có vết xước:

- Anh cần biết điều này. Em... Em cảm thấy...

Sống lưng lạnh toát, Nguyên ngăn lại:

- Em đừng nói. Đừng nói điều ấy bây giờ, được không? - Gò má, vầng trán, rồi cả gương mặt thân thuộc tái nhợt đi. Khả Vân tách chiếc chìa màu đỏ khỏi chùm chìa khoá, đưa cho Nguyên:

- Anh dám ném nó xuống lòng hồ kia không?

- Em lại nghịch ngợm rồi. Tại sao phải vậy? Chìa khoá phòng làm việc của anh mà.

- Nếu yêu em, anh ném đi! - Đôi mắt màu nâu đựng đầy sợ hãi lẫn niềm hy vọng.

Nguyên đứng im. Ném hay không ném. Gắn bó với một người hay bám chặt vào sự tự do vô vị? Những ý nghĩ lướt qua đầu Nguyên. Bao nhiêu thời gian đã trôi qua. Rồi anh nặng nề thả chiếc chìa vào túi áo.

- Chúng ta về thôi! - Anh nói.

Nhưng Khả Vân lắc đầu. Cô chạy đến chiếc xe bus đang vào trạm. Để lại Nguyên và chiếc chìa khoá đỏ rực như một vết thương.

Khả Vân đột ngột nghỉ việc công ty quảng cáo. Sau quầy tiếp tân, chào Nguyên mỗi ngày là đôi kính gọng đen toả ra cái nhìn tàn héo. Một chiều xong việc muộn, anh khoá cửa, dắt xe ra đường.

Trên hàng rào, những nụ hoa xanh đã nở, toả quầng sáng dịu buồn. Nguyên nắm chặt chiếc chìa khoá đỏ thắm, vô cùng cô độc. Giá hôm ấy anh dám ném nó xuống mặt hồ và nghe Khả Vân nói cô cần anh. Nhưng muộn rồi. Chìa khoá mở ra ô cửa quan trọng trong cuộc đời, anh đã đánh mất. ■

Phan Hồn Nhiên

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