ĐƯƠNG THỜI

VĂN HOÁ PHƯƠNG ĐÔNG ✦ MỖI SỐ PHẬN MỘT THẾ GIỚI TẬP 18 (42)

Crop circle dấu vết nền văn minh ngoài trái đất?
TR.64

Ấn tượng "thần tốc" xuyên Việt
TR.26

Phụ nữ "yêu" & bí quyết buổi sáng
TR.72

Những khoảnh khắc đáng yêu
TR.32

NXB PHƯƠNG ĐÔNG

VCP®

CÔNG TY TNHH VINH CƠ

ĐC: 505/14 Bến Bình Đông P13 Q8 TPHCM

ĐT: 08.39500169 Fax: 08.39500170

VCP

là thương hiệu sản phẩm gia dụng Melamine với đặc trưng:

- An toàn sức khỏe
- Có độ bền cao
- Sử dụng tiện lợi

MAXIMARK

Khám phá sự hoàn hảo

MAXIMARK 3.2 trở lại đầy ấn tượng

Sau thời gian sửa chữa và tu bổ, siêu thị Maximark 3.2 đã mở cửa hoạt động lại vào ngày 22.4.2010 với một diện mạo hoàn toàn mới trong khung sắc màu năng động và kiến trúc hiện đại.

Tổng diện tích kinh doanh và hoạt động của Maximark 3.2 hiện nay là 30.000m^2. Ngoài việc bổ sung nhiều ngành hàng, mặt hàng cao cấp; khuôn viên siêu thị còn có thêm nhiều công trình xây dựng mới phục vụ nhu cầu giải trí, sinh hoạt của người dân Thành phố Hồ Chí Minh như khu vực cinema hiện đại, khu video games, khu ẩm thực, khu tập thể dục và yoga...

Nhân dịp chào mừng diện mạo mới của Maximark 3.2, hệ thống siêu thị Maximark đã tung ra chương trình khuyến mại lớn mang tên *Shopping và cảm nhận giai điệu sâu lắng của Maximark*. Đến với các khu thương mại thuộc Maximark tại TP.HCM, quý khách sẽ được tặng vé xem live show của ca sĩ Tuấn Ngọc. Chương trình này được sự đồng hành tài trợ của 2 thương hiệu Unilever và Kinh Đô (chi tiết nội dung khuyến mại xin quý khách vui lòng tham khảo trực tiếp tại các khu thương mại Maximark). Chương trình khuyến mại được kéo dài từ 09.4.2010- 21.5.2010. Số lượng vé có hạn, chương trình tự động kết thúc khi vé khuyến mại đã hết.

Anchor Chất lượng bơ tuyệt hảo từ New Zealand

Ứng dụng của bơ:
Ăn kèm với bánh mì. Dùng để chiên hoặc nướng giúp món ăn thơm ngon hơn.
Đặc biệt các món bánh được làm tại nhà như bánh quy, bánh bông lan và các loại bánh Âu.

Chesdale Phô mai lát Chesdale hàm lượng Canxi cao

- Chất lượng tuyệt vời từ New Zealand
- 12 lát tiện dụng
- 3 mùi vị hấp dẫn

Phô mai Chesdale **VỊ KHƠI**

Phô mai Chesdale **VỊ TỎI**

Phô mai Chesdale **VỊ SỮA**

Chất lượng và Công nghệ Nhật Bản

Nutrition Facts

Serving Size 100g
Servings Per Container 5

Amount Per Serving		
Calories 350	Calories from fat 2	
		% Daily Value *
Total Fat	0 g	0 %
Saturated Fat	0.1 g	1 %
Trans Fat	0 mg	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	417 mg	17 %
Total Carbohydrate	83 g	28 %
Dietary Fiber	1 g	3 %
Sugars	4 g	
Protein	4 g	
Vitamin A	0 IU	0 %
Vitamin C	0 mg	0 %
Calcium	29 mg	2 %
Iron	3 mg	14 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 Carbohydrates 4 Protein 4

Chỉ tiêu chất lượng
Nutritions – Faits de Nutrition

Protein	(g/100g)	3 - 5%
Lipid	(g/100g)	< 1.5%
Carbohydrate	(g/100g)	75 - 95%

intermix

Sản xuất tại / Manufactured by / Productions du
CÔNG TY LIÊN DOANH BỘT QUỐC TẾ - INTERMIX
LÔ 32C/I, ĐƯỜNG 2G, KHU CÔNG NGHIỆP VĨNH LỘC,
HUYỆN BÌNH CHÁNH, TP. HCM, VIỆT NAM
TEL : (84.8) 8550213 - 2542249
FAX : (84.8) 8570362 - 2542250
SỐ CBTC : 407/2006/ YT HCM – CNTC

NSX / MFG. Date: Xin xem trên bao bì
HSD / EXP. Date: Shown on pack
Date de fabrication et expiration: Voir sur l'emballage

8 936013 740339

Bảo quản nơi khô ráo thoáng mát
Keep in dry and cool place
A conserver dans un endroit sec et frais

Made in Viet Nam
Produits du Vietnam

BỘT TRỘN SẴN
MIKKO
PREPARED - MIX

Bột bánh xèo
Hương Xưa
ORIGINAL TASTE

Bột trộn sẵn - Prepared mix
BÁNH KHỌT
FLOUR FOR RICE PANCAKE
FARINE DE CRÊPE

Đặc sản Việt Nam

Thơm ngon - Giòn xốp - Không thấm dầu
Japan Technology And Quality

Khối lượng tịnh: 500g
Net weight : 17.63oz
Poids net :

1. **Thành phần:** Bột gạo (50%), tinh bột (40%), đường (5%), bột mì (3%), muối (1%), bột nghệ (0,5%), hành sấy (0,45%), chất điều vị (bột ngọt monosodium glutamate E621) (0,04%), hương tổng hợp (hương dừa) (0,01%).
2. **Cách sử dụng:**
Bột bánh xèo: 500g
Cho thêm nước: 1 - 1,1 lít (kg)
*Lưu ý: Muốn sản phẩm được ngon hơn, cho thêm 1 muỗng dầu ăn vào bột đã hòa tan.
Bước 1: Hoà tan bột bánh xèo vào nước cho dẻo.
Bước 2: Đun nóng chảo, cho 01 muỗng súp dầu, thịt heo, tôm, hành tây vào xào sơ. Múc 01 vá bột tráng mỏng và đều, cho giá vào giữa, đậy nắp lại khoảng 01 phút cho bột chín, mở nắp ra và rưới thêm dầu vào vành bánh. Khi thấy vành bánh bung lên, vàng, giòn thì lấy xẻng gấp đôi bánh lại và xúc ra đĩa.
*Bột này có thể dùng để làm bánh khọt

1. **Ingredients:** Rice flour, starch, sugar, wheat flour, salt, saffron flour, dried onion, monosodium glutamate - (E621), coconut flavor.
2. **Instructions:**
Flour: 500g
Water: 1 - 1,1 liter
First step: Stirs flour with water well.
Second step: When the pan is heated, pour a soup - spoon of oil, some pork, some shrimps, onions then stir-fry them. Spread a thin layer of flour in the pan, put in a few bean sprouts. Cover the pan with a lid for 1 minute until the watery dough is well done. Then recover the pan and sprinkle the rim with a bit oil. When the rim become loose-, get golden brown and crisp, use a scoop to fold the pancake in half and put it on the plate.
1. **Ingrédients:** Farine de riz, farine d'amidon, sucre, farine de blé, sel, safran, ciboule, glutamate de sodium (E621), arôme de coco.
2. **Instructions:**
Farine: 500g
L'eau : 1.000ml
Première étape : Remuer la farine avec le puits d'eau. Deuxième étape: Quand la casserole est chauffée, servir une cuillère de potage d'huile, du porc, des crevettes, oignons remuent alors les volent. Répandre la pâte aqueuse légèrement, mettre en quelques pousses d'haricot. Couvrir la casserole de couvercle pour 1 minute jusqu'à ce que la pâte aqueuse soit bien cuite. Alors récupérer la casserole et arroser la jante avec de l'huile de peu. Quand la jante deviennent lâchement, obtenir brun d'or et croquant, utilisor un godet pour plier la crêpe dans la moitié et pour la mettre du plat.

CÔNG TY TNHH SX-TM
VIỆT LIÊN

Đ/C: LẦU 8, TÒA NHÀ ETOWN, 364 CỘNG HÒA, P.13, TP.HCM
TEL: (08) 38.124.229

DURACELL™

ĐƯƠNG THỜI

TẬP 18 (42) NHỮNG SỐ PHẬN MỘT THỜI CHƯA CHẾT

CHUYÊN ĐỀ VĂN HOÁ
VIỆT NAM & THẾ GIỚI

CHỦ BIÊN

PHAN HOÀNG

VỚI SỰ THAM GIA CỦA

AN CHI
VÕ NGỌC THÀNH
TRẦN HUIỀN ÂN
TRẦN KIM TRÁC
PHÙ SA LỘC
NGUYỄN QUANG THIỀU
ĐINH CÔNG BẢY
THU TRẦN
VĂN CÔNG HÙNG
ĐÀO ĐỨC TUẤN
LÊ QUỐC KỲ
MAI XUÂN LONG
HOÀNG QUỐC TUẤN
DƯƠNG QUỐC ĐỊNH
LÊ NGỌC MINH
LONG THUỶ
VŨ VIỆT DŨNG
PHAN TẤN KỲ
NGUYỄN ĐỨC TÌNH

HỌA SĨ TRÌNH BÀY

ĐINH TẤN LỄ

KỸ THUẬT

NGUYỄN ANH TRỌNG
NGUYỄN ĐĂNG TƯỜNG
HỒNG PHƯƠNG VŨ

PHÁT HÀNH - QUẢNG CÁO

HỆ THỐNG SIÊU THỊ MAXMARK.
CÔNG TY AN PHÔNG
03 ĐƯỜNG BA THÁNG HAI, Q.10, TP.HCM
CÔNG TY TRƯỜNG PHÁT
179 LÝ CHÍNH THẮNG, QUẬN 3, TP. HCM

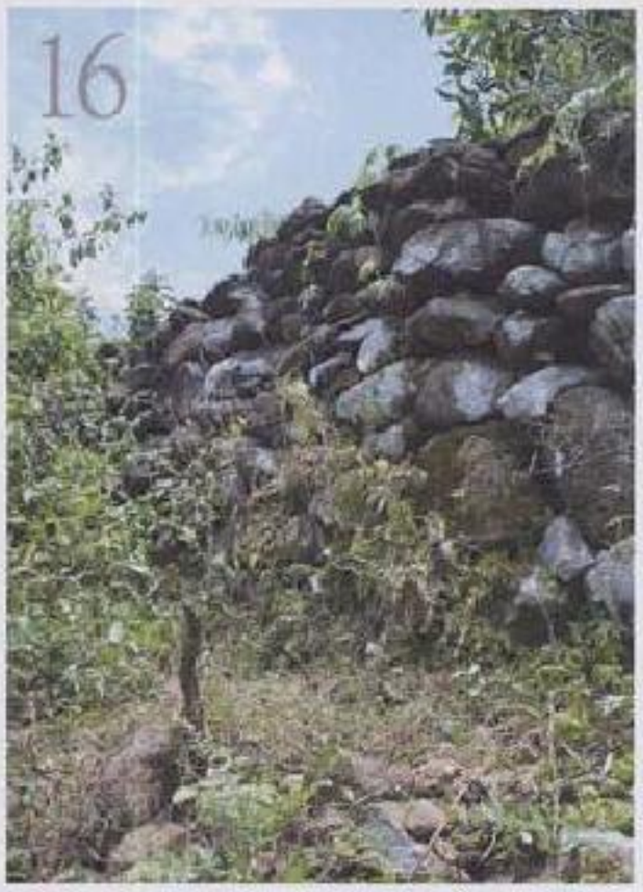
BÌA 1: ẤN TƯỢNG XUYÊN VIỆT
ẢNH: LONG THUỶ - VŨ VIỆT DŨNG

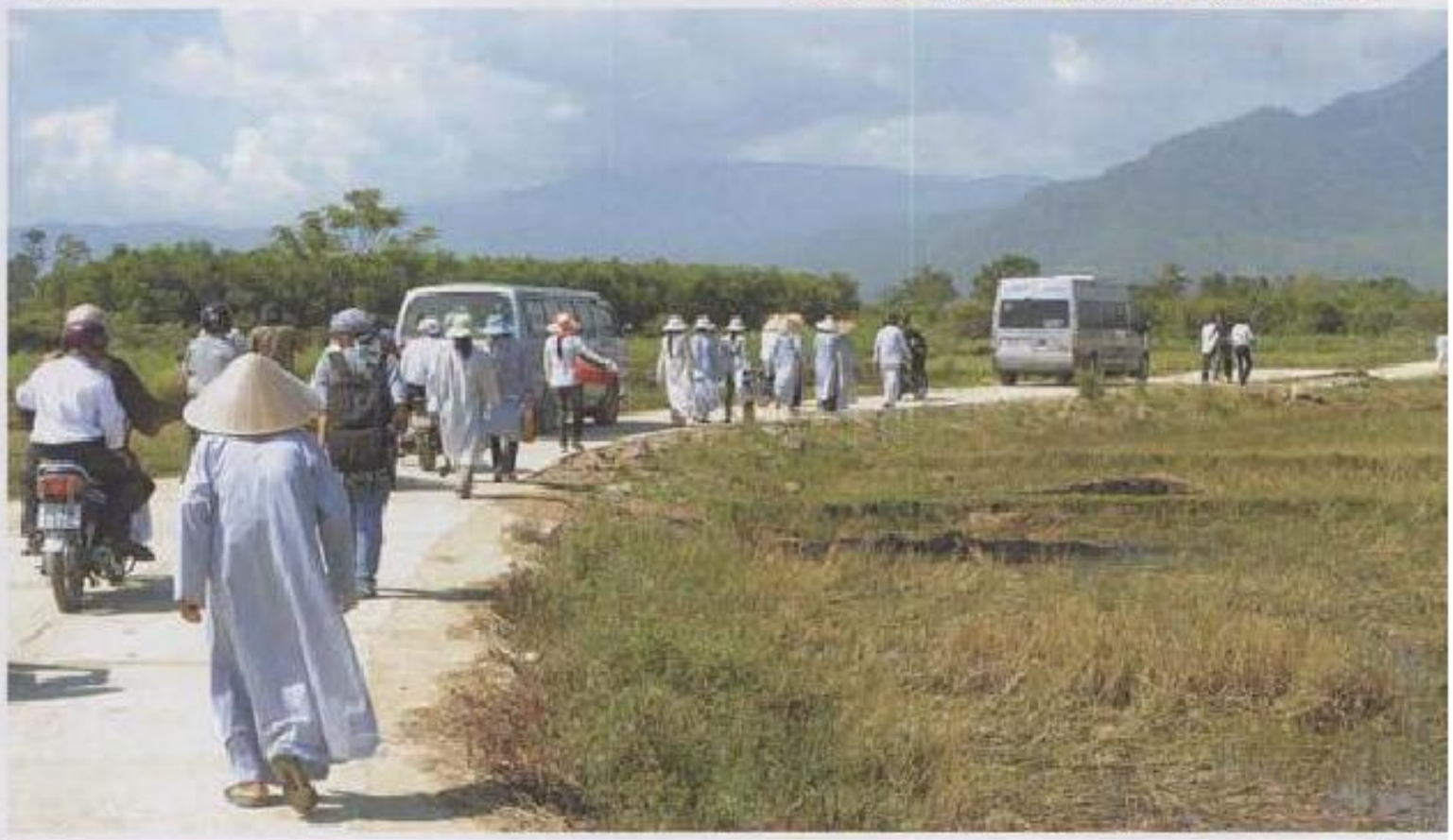
Kính Biếu

Tinh hoa - Tính cách Việt

Nguồn cội và tương lai

Vòng quanh thế giới





ĐƯƠNG THỜI 15-17 Cộng Hoà, P.4, Q.Tân Bình, TP.HCM- Đt: (08)39485558- (08)39485557
Email: duongthoi@ymail.com - duongthoihcm@gmail.com

Khám phá Văn hoá & Khoa học

Kiến thức thẩm mỹ-tiêu dùng

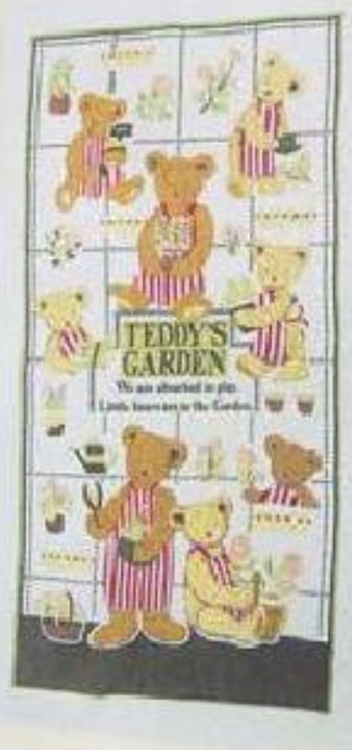
ĐƯƠNG THỜI TẬP 18 (42) ■ NXB PHƯƠNG ĐÔNG - CÔNG TY AN PHONG
CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN: QUANG THẮNG, BIÊN TẬP: HOÀNG LÊ, SỬA BẢN IN: THIỆN NHÂN
CHẾ BẢN VÀ IN TẠI CÔNG TY IN TRẦN PHÚ: 71-75 HAI BÀ TRƯNG, Q.1, TP.HCM
SỐ ĐĂNG KÝ KHXB: 27- 2010/CXB/48-111/PĐ, CỤC XUẤT BẢN KÝ NGÀY 29.12.2009
IN 15.800 CUỐN, IN XONG VÀ NỘP LƯU CHIỂU THÁNG 5.2010

CÔNG TY TNHH TM-DV-XNK

PHÙNG VY NAM

PHÙNG BẢO QUỐC
GIÁM ĐỐC
0913832624

CHUYÊN KINH DOANH SỈ & LẺ KHĂN LÔNG
161/1/15 LẠC LONG QUÂN, P.3, Q.11, TP.HCM
EMAIL: phungvynam@ymail.com
TEL: (08) 3.858.6376 - 6.264.1208 ; FAX: (08) 6.264.1209
MST: 03 04 09 74 34

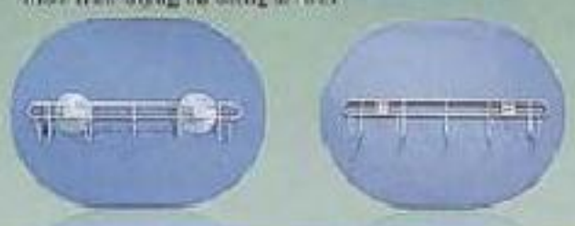


V-Home TM

Sản phẩm gia dụng INOX và Nhôm

Khay đựng xà phòng bằng INOX

Móc treo dụng cụ bằng INOX



• Các sản phẩm INOX được bảo hành 5 năm không bị rỉ sét

Móc & Thanh treo bằng Nhôm

• Các sản phẩm Nhôm xử lý Oxy hóa bề mặt không biến màu

Sản xuất tại: Doanh Nghiệp Tư Nhân Việt Nhật
VIET NHAT, PTE
Địa Chỉ: 10/1 Ấp Đồng An, xã Bình Hòa Nam Thuận An, Tỉnh Bình Dương
Tel: 0650-3756261 Fax: 0650-3756262

CƠ SỞ CUNG CẤP HÀNG GIA DỤNG

NGUYỄN TRUNG DŨNG

Đ/C: A28/10E QUỐC LỘ 50, XÃ BÌNH HƯNG, HUYỆN BÌNH CHÁNH, TP. HỒ CHÍ MINH
TEL: 08.54305708 – FAX: 08.54308671

HỘP TỦ TRONG 3-4 NGĂN có nguồn gốc xuất xứ từ Trung Quốc. Hộc tủ với kiểu dáng đơn giản nhưng rất tiện ích trong việc sử dụng và trang trí trong những ngôi nhà có diện tích eo hẹp. Hộc tủ trong được sản xuất bằng nhựa cao cấp, không độc hại cho người tiêu dùng cũng như môi trường xung quanh. Sản phẩm rất tiện ích, luôn tạo nét ấn tượng điểm nhấn sang trọng cho căn phòng hoặc ngôi nhà của chính bạn.

Từ vùng trung du Bắc Bộ theo quốc lộ 3 lên Cao Bằng phải vượt nhiều núi đèo cheo leo như Giàng, Gió, Mã Phục- những cái tên vừa gợi hình vừa đầy xúc cảm gắn liền với những chiến công trong lịch sử chống ngoại xâm của dân tộc. Riêng đèo Gió ranh giới giữa hai tỉnh Bắc Kạn và Cao Bằng, heo hút hoang sơ, quanh năm sương phủ, gió lạnh quấn người. Mới đây, trên hành trình xuyên Việt cùng đoàn văn nghệ sĩ TP.HCM, trong phút dừng chân ngắn ngủi ở đỉnh đèo Gió, nghệ sĩ nhiếp ảnh Vũ Việt Dũng đã kịp ghi một bức ảnh đẹp như tranh vẽ, với núi rừng trùng điệp, đường sá quanh co khúc khuỷu, con người và xe cộ lơ thơ bé nhỏ trước sự hùng vĩ của thiên nhiên. Một bức ảnh rất thực mà cũng rất mơ màng. Đó cũng chính là cái tài nắm bắt của Vũ Việt Dũng trong khoảnh khắc độc sáng giữa khung cảnh luôn đắm chìm trong mù mây sương khói ★

TINH HOA TÍNH CÁCH VIỆT

ĐƯỜNG LÊN CAO BẰNG- ẢNH: **VŨ VIỆT DŨNG**

Đắm mình huyền sử non nước Cao Bằng

Phan Phú Yên

Nhìn lên bản đồ, ta thấy bảy tỉnh Điện Biên, Lai Châu, Lào Cai, Hà Giang, Cao Bằng, Lạng Sơn, Quảng Ninh trải dài theo hình vòng cung từ tây sang đông biên giới phía Bắc tổ quốc. Trong đó, Cao Bằng nằm ở phía đông bắc là một vùng đất đặc biệt, từng là kinh đô, có bề dày truyền thống lịch sử, văn hoá và những truyền thuyết dân gian độc đáo. Cùng đoàn văn nghệ sĩ TP.HCM xuyên Việt, chúng tôi đến thăm vùng biên giới vào những ngày cuối tháng tư và đắm mình trong dòng huyền sử non nước Cao Bằng...

ĐOÀN VĂN NGHỆ SĨ TP.HCM THĂM KHU DI TÍCH KIM ĐỒNG

MỘT VÙNG "ĐỊA LINH"

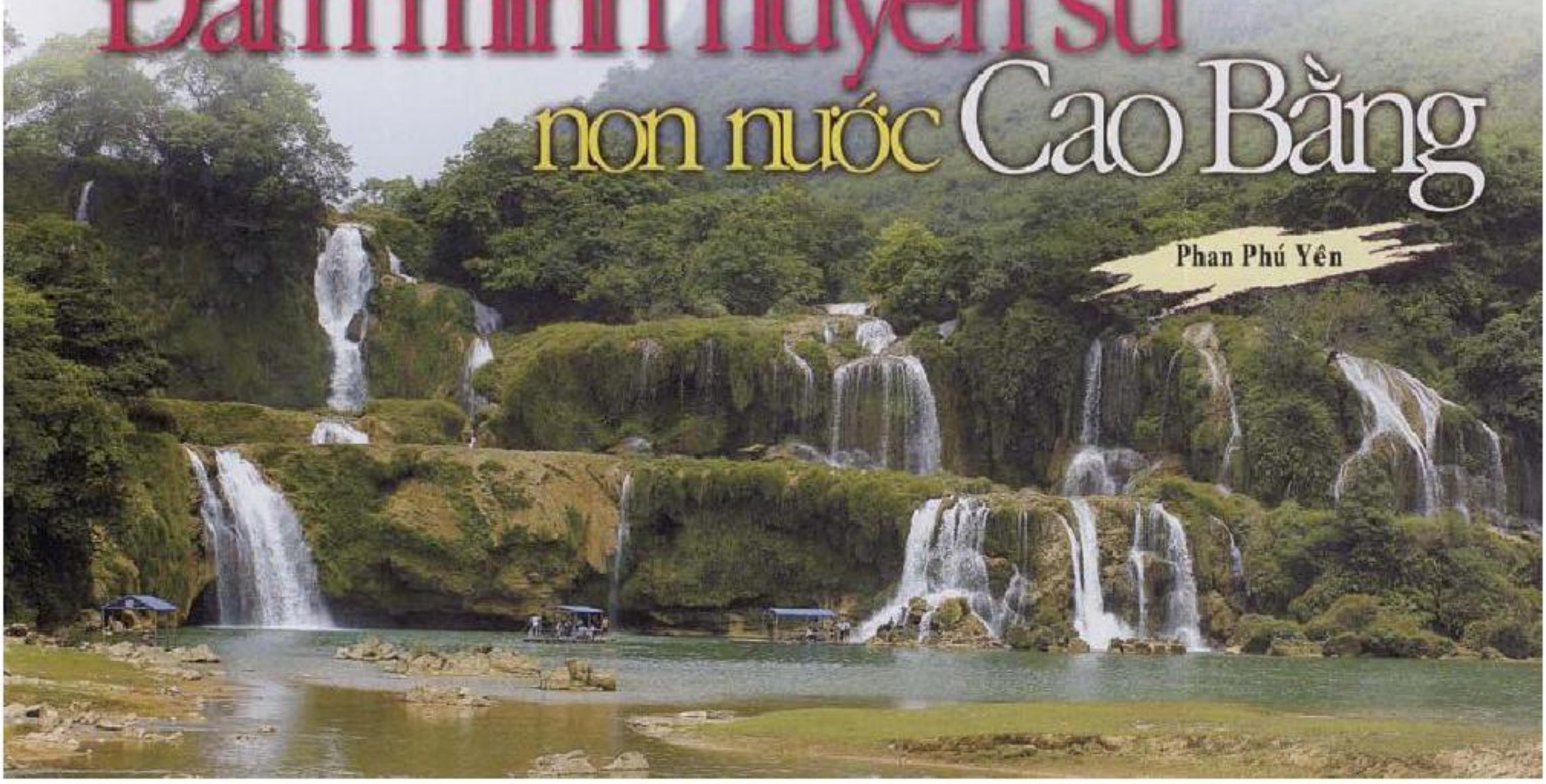
"Cái cò lặn lội bờ sông
Gánh gạo đưa chồng
tiếng khóc nỉ non
Nàng về nuôi cái cùng con
Để anh đi trẩy nước non Cao Bằng"

Câu ca dao được truyền tụng nói về cuộc nội chiến huynh đệ tương tàn Lê- Mạc kéo dài hàng trăm năm, không biết từ lúc nào đã trở thành niềm thôi thúc mạnh mẽ chúng tôi về với vùng địa đầu tổ quốc. Từ Hà Nội, xe của Saigontourist bon bon theo quốc lộ 3 đưa chúng tôi lên Thái Nguyên thăm di tích An toàn khu, rồi đến Bắc Kạn thả mình trong hồ Ba Bể- viên ngọc xanh khổng lồ tuyệt đẹp, trước khi vượt đèo Giàng, đèo Gió, đèo Mã Phục để đến với non nước Cao Bằng- vùng đất hợp cùng Lạng Sơn thành châu Quảng Nguyên dưới thời Lý- Trần.

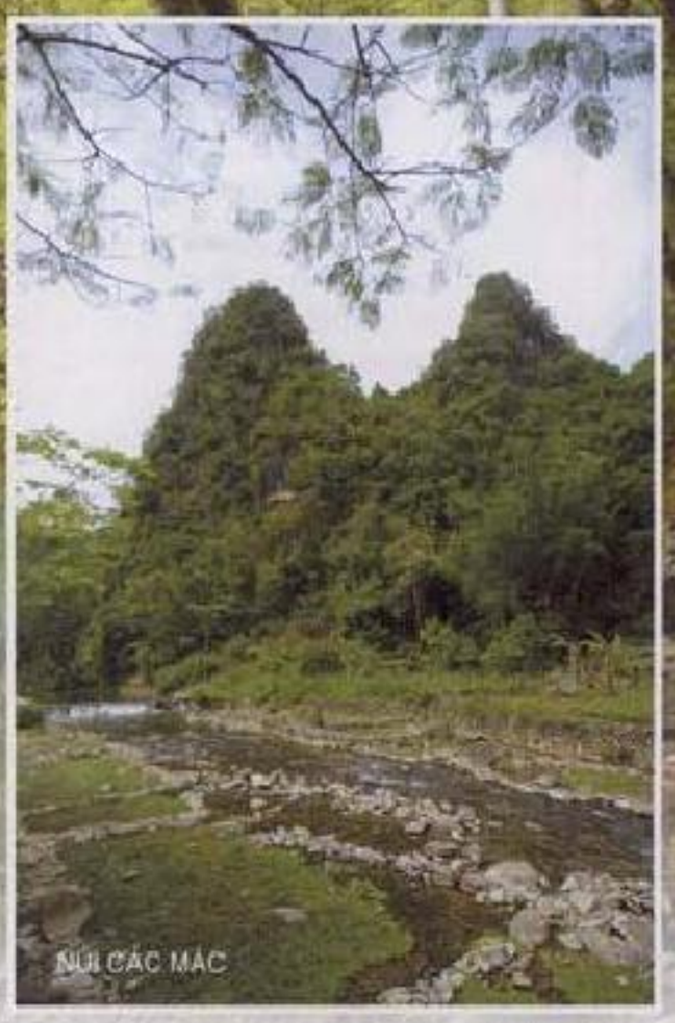
Theo nhà nghiên cứu văn hoá Vũ Ngọc Khánh, trong lịch sử không nơi nào trên đất nước ta có được vị thế như Cao Bằng, khi gần như liên tục mang tư cách kinh đô, một vùng đất "phát sáng", tuỳ theo vai trò và mức độ rộng hẹp khác nhau. Điều đó không phải không có lý. Truyền thuyết dân tộc Tày kể rằng, từ thế kỷ thứ III trước Công nguyên, vùng Cao Bằng là địa phận nước Nam Cương của cư dân Tây Âu, với kinh đô đặt ở Hoà An. Trong câu chuyện *Chín chúa tranh ngôi vua* (Cẩu chủa cheng vùa), Thục Phán sau khi đánh bại các đối thủ đã thống nhất hai thành phần cư dân Lạc Việt và Tây Âu lập nên nước Âu Lạc, lên ngôi vua An Dương Vương, chuyển thủ đô về Cổ Loa. Nghĩa là từ thời kỳ đầu lập quốc, Cao Bằng đã từng là một trung tâm chính trị, văn hoá.

Cho tới thế kỷ XI, vùng đất này lại trở thành trung tâm của quốc gia "tự trị" Trường Sinh, có khi lấy quốc hiệu Đại Nam, thủ phủ đặt tại Nà Lư, với các thủ lĩnh đứng đầu là cha con Nùng Tồn Phúc, Nùng Trí Cao. Vương quốc này chỉ tồn tại trong thời gian ngắn ngủi thì bị diệt vong. Đến cuối thế kỷ XVI, khi nhà Mạc thất thế bỏ Thăng Long chạy lên miền ngược đã chiếm cứ Cao Bằng, thiết lập nên vương triều riêng, tách hẳn khỏi sự quản lý của chính quyền Lê- Trịnh. Gần 100 năm vừa chống chọi với nhà Lê, các vua nhà Mạc cũng vừa xây dựng Cao Bằng trở thành một trung tâm chính trị, quân sự, văn hoá và kinh tế. Chỉ sau khi nhà Mạc bị tiêu diệt, Cao Bằng mới đổi thành một trấn, rồi một tỉnh biên giới.

THÁC BẢN GIỐC



SUỐI LÊ NIN



NÚI CÁC MÁC

Chưa hết. Lịch sử bao giờ cũng là dòng chảy liên tục, và Cao Bằng vẫn tiếp tục giữ sứ mệnh "phát sáng" của mình. Ngày 8.2.1941, sau 30 năm bôn ba tìm đường cứu nước, Nguyễn Ái Quốc đã trở về tổ quốc mà nơi đầu tiên vị lãnh tụ đặt chân đến là Cao Bằng. Cũng từ đó vùng "địa linh" này biến thành một căn cứ địa, một thủ đô kháng chiến, hội tụ tinh hoa trí tuệ và khí phách của những người con ưu tú. Và cũng từ nơi đây, các chủ trương, đường lối và cả nhân lực đã toả đi khắp mọi miền đất nước vì sự nghiệp giải phóng dân tộc. Cao Bằng cũng chính là nơi ra đời của Đội Việt Nam tuyên truyền giải phóng quân, tiền thân của Quân đội Nhân dân Việt Nam, do Đại tướng Tổng tư lệnh Võ Nguyên Giáp trực tiếp thành lập và chỉ huy vào ngày 22.12.1944.

MỘT VÙNG "NHÂN KIỆT"

Từ thực tế lịch sử phong phú của mình, Cao Bằng đã trở thành vùng đất sản sinh nhiều nhân kiệt đi vào huyền thoại trong quá trình đấu tranh sinh tồn trước sự hung bạo của thiên nhiên và các thế lực ngoại xâm, thổ phỉ cướp phá. Những người quê quán Cao Bằng mà tôi có dịp quen biết hay thổ lộ rằng, khi đi xa họ nhớ nhất là danh thắng thiên nhiên cùng những câu chuyện dã sử ly kỳ độc đáo về những vị anh hùng của quê hương. Đó là những nhân vật xa xưa trấn thủ biên cương như Nùng Trí Cao, Dương Tự Minh, Tông Đản, Nùng Trí Viễn, Hoàng Lục... từng tham gia đánh quân Tống, rồi Bế Công Lượng chống quân Minh, Mã Quốc Anh tập hợp nghĩa quân đánh Pháp xâm lược... Tiếp đến là những thủ lĩnh tiểu phỉ trừ gian bảo vệ bản làng như Bế Nguyên Luận, Thang Trường Hợp và, các thủ lĩnh bất bình với triều đình phong kiến trung ương đã đứng lên hùng cứ một phương như Nùng Tồn Phúc, Bế Khắc Thiệu, Nông Văn Vân... Không chỉ các thủ lĩnh quân sự, mà Cao Bằng còn sản sinh những nhân vật văn hoá, danh y tài giỏi như Hoàng Quỳnh Vân được suy tôn là Vua Ca Đáng, Bế Văn Phùng tức Trạng Tư Thiên, Bế Hữu Cung- tác giả của sách *Cao Bằng thực lục*, Trần Quý- Trần Kiên có tài bốc thuốc cứu người...

Giống như các vùng văn hoá khác, ký ức dân gian qua dã sử ở Cao Bằng có nhiều điểm rất khác biệt với chính sử. Có những nhân vật mà các sử gia phong kiến cho rằng là phản nghịch thì lại được nhân dân tôn thờ, thần thánh hoá như những người có công lớn với xứ sở, cộng đồng. Một trong những nhân vật mang nhiều huyền thoại nhất là Nùng Trí Cao, được dân thiểu số bản địa tôn vinh là Khâu Sầm Đại Vương, có nhiều nét tương đồng với Phù Đổng Thiên Vương trong truyền thuyết người Việt. Nùng Trí Cao là một nhân vật lịch sử có thật từng được ghi chép vào sử sách Việt Nam lẫn Trung Hoa, nhưng lai lịch sinh ra ông không rõ ràng. Theo truyền thuyết, ông từng cưỡi ngựa thần và dùng cây trúc trăm đốt mà mỗi đốt nảy ra một kỵ sĩ (binh thần) để đánh quân Tống. Sau khi bị thất trận, ông đã phóng ngựa thần về núi Khâu Sầm, bay lên đỉnh núi Thống biến vào đám mây hồng để lên trời, từ đó đỉnh núi này được gọi là Mã Bản, tức Ngựa Bay. Tuy nhiên, theo tài liệu lịch sử thì sau khi bại trận thủ lĩnh Nùng Trí Cao đã chạy sang nương náu nước Đại Lý và bị bắt chém đầu bỏ vào hòm dâng nạp vua Tống.

Sự khác biệt giữa chính sử với truyền thuyết dân gian còn thể hiện sinh động qua hình tượng Dương Tự Minh, phò mã nhà Lý, có công lớn đánh đuổi quân Tống xâm lược năm 1145. Theo sử liệu, năm 1150 phò mã Dương Tự Minh hợp cùng Vũ Đãi, Đàm Dĩ Mộng... mưu bắt viên quan Đỗ Anh Vũ chuyên quyền. Do bọn Vũ Đãi ăn hối lộ của bà thái hậu nên chỉ tạm giam Đỗ Anh Vũ mà không giết. Sau đó, Đỗ Anh Vũ được triều đình tha, trở lại nắm quyền bính và tiêu diệt nhóm Vũ Đãi. Chịu chung số phận, phò mã Dương Tự Minh bị đày đi chốn rừng thiêng nước độc, mất tung tích... Tuy nhiên, vì yêu mến công đức của vị anh hùng Dương Tự Minh mà dân gian đã "bịa" ra nhiều truyền thuyết khác nhau về ông, đặc biệt là cái chết của ông rất có hậu chứ không bi thảm!

Không chỉ đối với người xưa, mà trong đồng bào các dân tộc Cao Bằng còn truyền tụng nhiều giai thoại về "Ông Kẻ" Hồ Chí Minh, Đại tướng Võ Nguyên Giáp cùng nhiều chiến sĩ cách mạng, tướng lĩnh nổi tiếng từng gắn bó với suối Lê Nin, núi Các Mác ở cái nôi của cách mạng. Đặc biệt, người Cao Bằng rất tự hào khi nói về những người con của quê hương mình như các tướng lĩnh Vũ Đức (Hoàng Đình Giong), Nam Long, Đàm Quang Trung, Vũ Lăng, Vũ Lập... từng là những thành viên sáng lập Đội Việt Nam tuyên truyền giải phóng quân, rồi sau đó đưa quân Nam tiến xuyên suốt chiều dài tổ quốc để đánh Pháp tái xâm lược.

MỘT ĐỊA CHỈ HẤP DẪN DU KHÁCH

"Cao Bằng thật kỳ vĩ. Nhìn núi rừng biên giới địa đầu phía Bắc mình lại nhớ những cánh rừng biên giới Tây Nam và nước bạn Campuchia. Ở đâu cũng có nhiều người đã ngã xuống vì từng tấc đất biên cương tổ quốc". Nhà thơ quân đội Phạm Sĩ Sáu đã xúc động tâm sự với tôi khi lần đầu đến Cao Bằng. Cũng từng là lính chiến trường cùng với Phạm Sĩ Sáu, nghệ sĩ nhiếp ảnh Long Thuỷ còn chia sẻ thêm: "Có quá nhiều cảnh đẹp trên đất Cao Bằng cho giới nhiếp ảnh tha hồ sáng tạo. Không chỉ thác Bản Giốc, mà nơi đây

NHỮNG BÔNG HOA BIẾT HÁT CỦA NON NƯỚC CAO BẰNG

còn nhiều hang động rất quyến rũ".

Cao Bằng là tỉnh nằm trên cao nguyên đá vôi xen lẫn núi đất, độ cao trung bình trên 200m so với mặt nước biển, diện tích gần 6.691km², địa hình phức tạp mà tới 90% diện tích là núi rừng; có hai mặt bắc và đông bắc giáp với tỉnh Quảng Tây của Trung Quốc, với đường biên giới dài tới 311km, phía tây giáp hai tỉnh Tuyên Quang và Hà Giang, phía nam giáp Bắc Kạn và Lạng Sơn.

Ngoài thị xã Cao Bằng, tỉnh này còn có mười hai huyện: Nguyên Bình, Thạch An, Phục Hoà, Hạ Lang, Quảng Uyên, Hoà An, Trùng Khánh, Hà Quảng, Bảo Lạc, Bảo Lâm, Thông Nông, Trà Lĩnh. Theo điều tra dân số ngày 1.10.2009, toàn tỉnh có gần 511.000 người, gồm nhiều dân tộc thiểu số sinh sống. Đông nhất là người Tày với nền văn hoá đặc sắc phát triển riêng biệt, đời sống kinh tế cũng khá hơn các dân tộc khác. Kế đến là người Nùng sống đan xen và chịu ảnh hưởng văn hoá của người Tày. Hai dân tộc này có chữ viết riêng trong nhóm ngôn ngữ Tày- Nùng. Người Dao sống chủ yếu ở vùng núi thấp, người H'Mông thì sống ở các vùng núi cao hẻo lánh, có ngôn ngữ thuộc nhóm Mông- Dao. Rồi người Mèo, Thái, Lô Lô, Sán Chỉ,... và cả người Việt đều có đóng góp nhất định làm phong phú bản sắc văn hoá Cao Bằng.

Không phải ngẫu nhiên mà Cao Bằng hiện đang là một trong những địa chỉ có sức hấp dẫn đối với du khách. Theo chị Hoàng Thị Huệ, một hướng dẫn viên du lịch, thì du khách trong lẫn ngoài nước khi đến đây luôn quan tâm các di tích lịch sử- văn hoá, đặc biệt là di tích Pác Bó thuộc xã Trường Hà, huyện Hà Quảng nằm sát đường biên giới Việt Trung, nơi có hang Cốc Bó bên núi Các Mác và suối Lê Nin mà lãnh tụ Nguyễn Ái Quốc chọn làm nơi ở khi mới về nước hoạt động bí mật. Cách hang Cốc Bó khoảng một cây số là lán Khuổi Nậm, nơi diễn ra Hội nghị lần thứ 8 Trung ương Đảng Cộng sản Đông Dương tháng 5.1941, ra quyết định thành lập Mặt trận Việt Minh và lập các căn cứ địa cách mạng. Ngoài ra, Cao Bằng còn có một số địa chỉ về nguồn đáng chú ý như rừng Trần Hưng Đạo, đồn Phai Khắt, di tích Đông Khê, đền vua Lê, đền Xuân Lĩnh... Và tất nhiên không thể quên khu di tích Kim Đồng dưới chân một rặng núi đá đồ sộ, gồm phần mộ, tượng đài anh Kim Đồng (Nông Văn Dền) với bộ quần áo dân tộc Nùng trong hình dáng thanh thoát, tay nâng cao chim bồ câu đưa thư, cùng 14 cây lát, trong đó có một cây rất cao trồng chính nơi anh Kim Đồng đã hy sinh. Vào dịp hè, thiếu nhiên và nhi đồng khắp cả nước thường về đây viếng mộ anh Kim Đồng và cắm trại, vui chơi ở khoảng sân rộng trong khu dí tích.

Hoạ sĩ Trần Đỗ Nghĩa, một người sinh trưởng ở Cao Bằng cho biết ngoài sự hấp dẫn về di tích lịch sử- văn hoá nơi đây còn có khí hậu mát mẻ quanh năm, phong cảnh thiên nhiên hữu tình, với nhiều danh thắng mà nổi bật nhất là thác Bản Giốc, kế đến là hồ Thang Hen, động Ngườm Ngao... Là thác nước đẹp hàng đầu nước ta, thác Bản Giốc nằm trên sông Quây Sơn đổ những khối nước từ độ cao 30m xuống qua nhiều tầng đá vôi, thành các luồng nước như các dải lụa trắng phau, ầm vang ngày đêm giữa núi rừng hùng vĩ của biên giới Việt-Trung. Còn hồ Thang Hen ở độ cao hàng ngàn mét so với mực nước biển là một trong những hồ đẹp nhất trong 36 hồ nằm ở trên núi nước ta, có hình thoi, phía đầu nguồn là cái hang rộng với nguồn nước chảy ra triền miên. Động Ngườm Ngao là thế giới của nhũ đá thiên nhiên với hàng ngàn hình khối sinh động khác nhau: rồng, hổ, voi, các loài chim, đụn vàng, đụn gạo,...

Bên cạnh đó, Cao Bằng còn khá phong phú về văn hoá ẩm thực, mà chủ yếu là những món ăn, thức uống của người Tày bản địa. Các món rau rừng ở đây thật đa dạng, ngoài giá trị ẩm thực còn chữa được bệnh, thường được dùng trong các bữa ăn như: măng đắng, rau chuối rừng, rau ngót, hoa ban, cỏ mần trầu, rêu đá, rau bò khoai, rau dớn, rau dạ hiến... Đối với người Tày, rượu là một nét văn hoá ẩm thực đặc sắc lâu đời, được chế biến từ gạo, sắn, khoai, ngô, mật mía, trái chuối,... đem ủ men làm bằng các loại lá rừng.

Do nằm ở vị trí xa xôi, hạ tầng cơ sở mới vừa được đầu tư, nên Cao Bằng vẫn chưa phải là nơi thu hút đông đảo du khách. Tuy nhiên, với những lợi thế về thiên nhiên và bề dày lịch sử-văn hoá hiếm có, vùng non nước Cao Bằng là địa chỉ về nguồn, là điểm đến lý tưởng cho những ai ham hiểu biết, nghiên cứu và khám phá về một vùng đất còn hoang sơ, chất chứa nhiều bí ẩn thú vị ở địa đầu tổ quốc.

Theo chị Thượng Mỹ An của Saigontourist, thì thương hiệu du lịch nổi tiếng nhất Việt Nam này cũng đã có kế hoạch khai thác tiềm năng du lịch của các tỉnh biên giới phía Bắc, mà đặc biệt là Cao Bằng nơi có nhiều di tích, thắng cảnh. Một khi Saigontourist đã quyết tâm đầu tư thì hy vọng vùng địa đầu tổ quốc sẽ có thêm cơ hội cất cánh, để chúng ta không còn chứng kiến cảnh đáng buồn như ở thác Bản Giốc: bên kia biên giới thì Trung Quốc đầu tư xây dựng cả một khu du lịch đồ sộ, còn bên phía Việt Nam vẫn còn hoang sơ, chỉ có vài căn lều tạm bán đồ lưu niệm của người bản địa ★

ĐỒN BIÊN PHÒNG BẢN GIỐC

60 năm sưu tập ảnh Bác Hồ

Nguyễn Mỹ Nữ

Chúng tôi đến thăm cụ Nguyễn Thanh Dương (81 tuổi), nguyên là trung tá, chính uỷ Trường Hạ sĩ quan biên phòng II. Cụ ở nhà thuê tại K32 / 1, tổ 15, đường Dũng sĩ Thanh Khê (Thanh Khê–TP. Đà Nẵng). Gia tài quý nhất, đáng giá nhất của cụ là bộ sưu tập ảnh Bác Hồ mà cụ đã cất công sưu tầm 60 năm qua.

CỤ DƯƠNG XEM ẢNH BÁC HỒ

Vừa lật những trang album có ảnh Bác Hồ, cụ Dương vui vẻ cho biết, quê nghèo của cụ ở xóm Đại Bình, thôn Đại Thuận, xã Mỹ Hiệp, huyện Phù Mỹ (Bình Định). Từ 1950, khi mới tròn 20 tuổi, là bộ đội đánh giặc Pháp trên chiến trường Liên khu 5, có lần cụ được cán bộ tiểu đoàn tặng cho 2 bức ảnh Bác Hồ. Trong ảnh là hình Bác Hồ đang làm việc tại An toàn khu Việt Bắc và cảnh Bác đang chăm chú đọc báo Cứu Quốc. Lần đầu tiên được thấy Bác qua ảnh, cụ rất mừng, ngắm nghía mãi sau đó cứ mỗi lần chuẩn bị vào trận và thắng trận là cụ lại đem ảnh Bác ra xem, như thầm báo công với Bác. Cụ cất giữ 2 tấm ảnh rất cẩn thận, bọc cả nilon để khỏi bị ướt. Từ lúc có 2 tấm ảnh Bác, những khi có tờ báo nào vào chiến trường có ảnh Bác là cụ cất giữ lại như báu vật.

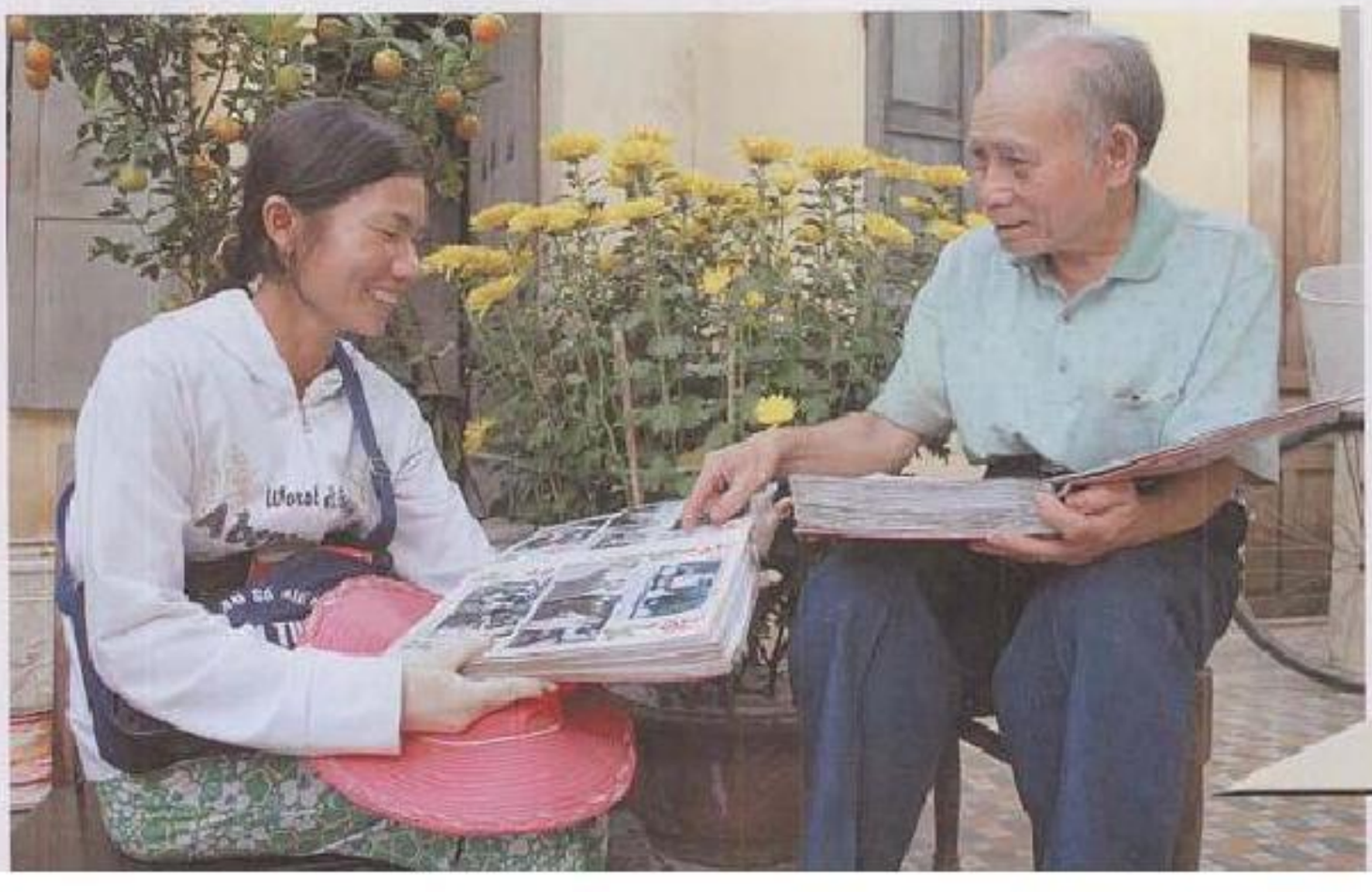
Năm 1954 khi tập kết ra Bắc, cụ Dương được biên chế vào Sư đoàn 350 bảo vệ thủ đô Hà Nội. Hơn 20 năm ở Hà Nội, cụ được thấy Bác nhiều lần. Nhớ nhất là vào sáng mùng 1 Tết, Tân Sửu (1961), đơn vị của cụ được Bác Hồ đến thăm và chúc Tết.

Ở ngay thủ đô Hà Nội, cụ Dương có nhiều điều kiện để sưu tầm ảnh Bác, khi thì cắt trên báo, khi thì chụp lại ảnh trong bảo tàng hoặc của bạn bè trao tặng. Mỗi bức ảnh, cụ đều ghi rõ xuất xứ, thời gian, nội dung ảnh... Cứ thế, cho đến khi cụ là trung tá, chính uỷ Trường Hạ sĩ quan biên phòng II, công tác tại Đà Nẵng, cụ vẫn sưu tầm ảnh Bác Hồ. Khi về hưu, cụ xin được làm việc ở phòng đọc sách báo của Hội Người cao tuổi phường Xuân Hà (Thanh Khê) để tiếp tục có điều kiện sưu tầm ảnh Bác. Năm 1990, đúng vào dịp kỷ niệm 100 năm ngày sinh Bác Hồ và tổ chức văn hoá khoa học - giáo dục của Liên hợp quốc (UNESCO) công nhận Bác là danh nhân văn hoá thế giới, cụ Dương bèn "trình làng" bộ sưu tập ảnh Bác theo các chủ đề: Quê hương Bác, Bác Hồ tìm đường cứu nước, Bác Hồ với miền Nam, Bác Hồ với công- nông, Bác Hồ với thanh niên- phụ nữ, Bác Hồ với thiếu niên- nhi đồng, Bác Hồ với quốc tế... Mỗi chủ đề các bức ảnh đều được sắp xếp theo thứ tự thời gian; trong đó có những bức ảnh rất quý, không phải ai cũng hân hạnh được xem. Cụ có 2 cuốn album với gần 1200 tấm ảnh Bác. Ngoài ra, cụ còn trao tặng bạn bè khoảng 300 tấm. Nhìn chung, cả bộ sưu tập chưa đầy đủ lắm, nhưng mỗi tấm ảnh của Bác là một "kỳ công" của cụ. Khi có được ảnh sưu tập về Bác, cụ cẩn thận mang tới tiệm ảnh chụp lại; mang về nhà ngồi tỉ mẩn trang trí khung, viền, hoa văn hay nắn nót những dòng chữ chú thích tấm ảnh. Không kể công miệt mài sưu tầm ảnh Bác Hồ 60 năm qua, riêng khoản tiền chụp lại ảnh, cụ đã chi gần 10 triệu đồng. Ngoài ra, cụ còn có một cuốn sổ khá dày ghi lại những câu nói của Bác về độc lập tự do, về Đảng, những lời huấn thị đối với lực lượng vũ trang, thanh- thiếu niên, những bài báo nước ngoài viết về Bác và cả những bài thơ của Bác.

Trong thời gian phục vụ quân đội, cụ Dương được tặng nhiều huân- huy chương và kỷ niệm chương các loại. Tuy vào tuổi bát tuần, nhưng nét chữ cụ Dương vẫn có nét đẹp chân phương, truyền thống. Cụ cho biết, thời tại ngũ, cụ được giao chuyên viết các bằng khen, giấy khen cho đơn vị.

Hiện nay, cụ Dương không có nhà riêng, cụ thuê một phòng nhỏ bình dân, sống một mình rất chật chội, thiếu hẳn các tiện nghi tối thiểu, mỗi tháng trả 500.000 đồng. Tuy vậy, cụ vẫn lạc quan, yêu đời. Trước khi chúng tôi ra về, cụ ngâm tặng 4 câu thơ do cụ sáng tác khi còn phụ trách thư viện phường Xuân Hà: *Đời đã cô đơn chẳng có nhà / Sống cùng bạn hữu mấy năm qua / Lương hưu tàm tạm ngày ba bữa / Công việc nhẹ nhàng cố gắng tha* ★

XEM ẢNH BÁC THẬT THÚ VỊ



Khuu mộ sinh ai

Trần Huiền Ân

CỔ KÍNH VÀ HIỆN ĐẠI
ẢNH: DƯƠNG QUỐC ĐỊNH

Tâm trạng người đi viếng mộ nhân tiết thanh minh, không hẳn là buồn, nhưng cũng không hẳn vui. Trước nơi yên nghỉ của thân nhân, ít nhất mỗi người đều có thoáng nghĩ đến cõi trăm năm:

Trăm năm là kiếp ở đời
Vòng trần này đã mấy người trăm năm?
(Mai đình mộng ký).

Vâng, một trăm năm quá ngắn ngủi trong chuỗi thời gian vô thuỷ vô chung. Mà nào mấy người đã hưởng đủ trăm năm? Nếu được hưởng đủ thì cũng đâu có sung sướng gì!

Trăm năm trong cõi người ta.
Chữ tài chữ mệnh khéo là ghét nhau!
(Truyện Kiều).

Tài mệnh tương đố, chữ tài liền với chữ tai một vần, rồi những sinh lão bệnh tử! Mà con người thì quá quắt lắm, tham lam, ích kỷ, tàn ác với muôn loài và cả đồng loại nữa.

Do đó các nhà đạo đức mới đưa ra thuyết luân hồi, quả báo, sống là tạm, chết là về, cõi sống là ảo ảnh, cõi chết mới vĩnh hằng, ta sinh ra hai bàn tay trắng thì khi ta chết đi cũng chỉ trắng hai bàn tay mà thôi. Chết là về với đất, "thiên phụ địa mẫu", trời là cha đất là mẹ, về với đất tức như con được về trong lòng mẹ. Các tín đồ tôn giáo thì chết là về với Phật, với Chúa, với vị giáo chủ... Con người phải bình thản trước cái chết, phần nào nên có niềm hân hoan khi chết.

Vẫn biết không ai thoát được sự sinh diệt, không ai tránh khỏi cái chết, nhưng nỗi sợ trước cái chết vẫn là nỗi sợ lớn nhất của con người. Mỗi khi đi qua một gò mả, người ta không khỏi ít nhiều suy nghĩ sinh lòng thương thảm: khưu mộ sinh ai.

Hãy trông một nấm đất bên đàng mà suy gẫm. Ai nằm dưới đó? Là một người tài sắc chăng? Đã từng oanh yến xôn xao, bây giờ phải chịu cảnh thỏ lặn ác tà. Là một người từng đội trời đạp đất, rạch đôi sơn hà, chiếm giữ riêng núi riêng sông, lắm mưu mà chết trong nỗi uất hận ngút trời, để rồi được một chút ơn kiểu táng bên sông?

Kiểu táng hay cáo táng, có nghĩa là chôn sơ sài, vùi lấp dị hình, có sẽ

Thanh minh
trong tiết tháng ba...
Ở Miền Nam nước ta,
mọi người cúng kính
ở nghĩa trang, nghĩa trủng,
nhưng lễ là tảo mộ chỉ một phần,
hầu hết tảo mộ
vào cuối tháng chạp,
không có cảnh
hội là đạp thanh,
người ta không nhân dịp này
làm những cuộc du lịch nho nhỏ,
để ngắm nhìn
phong cảnh mùa xuân
đang già dặn.

mọc lên, nói một cách thăng hoa là bọc cỏ mà táng. Cũng như với Đạm Tiên được vùi nông một nấm mặc dầu cỏ hoa, cũng là nói một cách thăng hoa. E rằng chỉ toàn cỏ úa và hoa dại!

Còn như thường tình thì, ai đó anh hùng và thuyền quyên, ai đó giai nhân và tài tử:

Chưa đầy một cuộc tang thương.
Non đồng cũng lở
núi vàng cũng nghiêng!
(Bích Câu kỳ ngộ)

Thật vậy, trấp tải hậu tang thương đa biến cuộc, chỉ cần sau hai mươi năm đã biết bao cuộc tang thương, mà một cuộc tang thương chưa trọn đã biết bao nhiêu nấm cỏ khâu trong lớp tuồng huyễn hoá:

Trăm năm nào có gì dâu
Chẳng qua một nấm
cỏ khâu xanh rì!
(Cung oán ngâm khúc)

Tham gia sứ bộ sang Trung Quốc (1813-1814), đi qua mộ Âu Dương Tu, một danh sĩ đời Tống, Nguyễn Du đã cảm tác:

...Thu thảo nhất khâu
tàng thử lạc
Danh gia bất đại
thiện văn chương
Trường tùng chi thảo
sanh hà xứ
Tiểu mục qua ngâm
quá tịch dương

Dịch nghĩa:

Một gò cỏ thu
chứa đầy chuột cáo
Đó là chốn nghỉ của một trong tám nhà văn tiếng tăm lừng lẫy
Giống thông cao tốt, sống lâu, và cỏ chỉ mọc ở chốn nào?
Tiếng hát của kẻ đốn củi kẻ chăn trâu lướt qua bóng chiều hôm

Bài thơ của Nguyễn Du gợi nhớ truyện ngắn *Ba con cáo* của Bình Nguyên Lộc. Bối cảnh là một nghĩa trủng hoang vu, bên dưới ngôi mộ, một con cáo đào hang ở, ngày ngày ra xóm bắt gà bắt vịt đem về; bên trên ngôi mộ, hai con người dựng lều trốn tránh pháp luật, một tên cướp hết thời và một ả điếm hết xuân. Ban đầu, ba con cáo gắn gũi, thân thiện với nhau. Sau vì bị truy lùng ráo riết, đói quá, hai con cáo (người) gài bẫy bắt con cáo (vật) ăn thịt, rồi cũng vì đói quá, con cáo (điếm) chỉ điểm cho cảnh sát bắt con cáo (cướp) để nhận tiền thưởng! Tác giả chỉ kể chuyện, không bình luận gì, nhưng người đọc có thể tưởng tượng ra tâm tình người dưới mộ, chết rồi vẫn phải chứng kiến sự đời.

Cũng văn chương hiện đại, lúc TChyA Đái Đức Tuấn (còn có bút danh Mai Nguyệt) nằm xuống, Vũ Hoàng Chương đọc lời ai điếu trước mộ:

... Tàn cuộc văn chương
từng góp lệ
Tàn đêm lữ thứ lại chung sầu
Tàn đi mãi đấy hồn phong nhã
Tàn cả rồi chăng lớp biển dâu?
Và cũng tàn theo ba tiếng khóc
Ngấm vào ba thước đất vùi sâu
Tàn mai, tàn nguyệt,
tàn cơn mộng...
Anh đợi gì chưa nối trống chầu?

Thơ buồn nhưng không bi quan, hợp với phong cách cao ngạo của Đái Đức Tuấn.

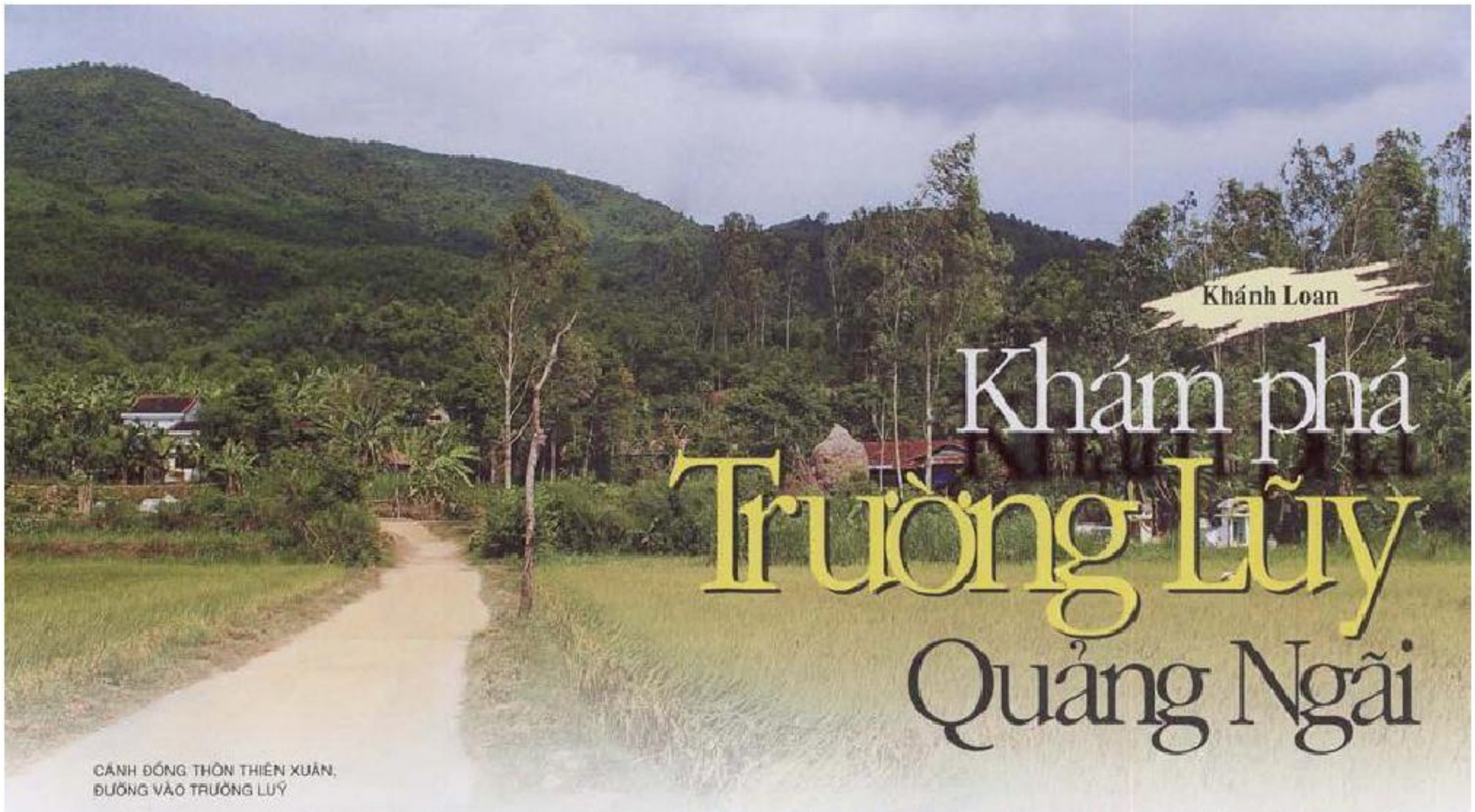
Trong chiều hướng của cái nhìn tích cực thì điều quan trọng đối với một người không phải là ta thọ hay yểu, ta đã sống được bao nhiêu năm, được hưởng thụ những gì của vinh hoa phú quý, nhà cao cửa rộng, mặc đẹp ăn ngon. Thế nhưng, những kẻ sống vì mọi người chắc chắn là rất ít, các vĩ nhân cũng đòi hỏi hưởng thụ, đòi hỏi nhiều còn hơn trăm họ, nhất tướng công thành vạn cốt khô ... Mỗi bước ra đi của họ là lên xe xuống ngựa tiền hô hậu ủng, họ có đến viếng tiền nhân cũng là nơi lăng miếu cờ xí rợp trời, liễn đối sơn son thếp vàng, chiêng trống uy nghi, đờn kèn hoà điệu. Cho nên khưu mộ sinh ai, bài học khi đi qua gò mả, bài học về đạo sống, vẫn chỉ dành cho hạng bình dân nghèo khổ.

Đưa tầm nhìn rộng hơn, có tính cách xã hội, con người cảm nhận được rằng, nơi đây, những ngôi mộ, những gò mả, hay nói cho đẹp hơn là nghĩa trủng, nghĩa trang, là cõi về cuối cùng của chúng ta, sau một thời gian sống không mấy lâu dài, nếu không nói là ngắn ngủi. Tranh hấu đoạt bá mà chi, làm vương làm tướng mà chi; đời nay là tỉ tỉ phú, vàng bạc châu báu, lầu son gác tía... rồi cuối cùng cũng vậy. Có giữ được tất cả đâu! Sao không tìm cho mình sự an tịnh của thần tâm?

Trở về phạm vi một gia đình, chúng ta là con người, loài động vật biết lo toan cho hiện tại, còn biết tính liệu đến tương lai và hồi tưởng lại quá khứ. Những ngôi mộ luôn luôn là di tích kỷ niệm của người xưa, đối với mỗi gia đình đều có ý nghĩa quan trọng. Bảo vệ và tu tạo mộ phần là một cách nhớ ơn tổ tiên ông bà, một cách dạy dỗ con cháu không mất gốc, không bị tan loãng trong cuộc sống chỉ biết có sự cám dỗ của vật chất.

Hơn nữa, có những ngôi mộ tuy của một nhà, một họ; nhưng với kiến trúc ấy, với vị trí ấy đã làm nhân chứng cho một giai đoạn lịch sử của một vùng miền, phản ánh phong tục và trình độ tiến bộ, chính là di sản văn hoá của vùng miền ấy.

Thiết tưởng, người xưa khi qua đời vẫn còn để lại nhiều bài học cho hậu thế. Về vùng quê, đi thăm viếng các nghĩa trang, các nghĩa trủng nơi giồng đồi, chúng ta sẽ học được nhiều bài học về lòng nhân đức, vị tha, khiêm tốn... ở nơi những nấm đất khô cằn cỏ dại, đây đó cây cối thâm nghiêm, nhất là khi bóng chiều đã ngả..★



Khánh Loan

Khám phá Trường Lũy Quảng Ngãi

CÁNH ĐỒNG THÔN THIÊN XUÂN, ĐƯỜNG VÀO TRƯỜNG LUỸ

Chúng tôi theo đường 624 từ thành phố Quảng Ngãi đến cầu Cộng Hoà (sông Vệ), rẽ đường 624B đi Ba Tơ, đến thôn Thiên Xuân xã Hành Tín Đông (Nghĩa Hành) để mục kích một đoạn Trường luỹ khá nguyên vẹn. Anh Võ Văn Lực, một cư dân tốt bụng sinh sống sát khu vực Trường luỹ dẫn chúng tôi lên triền núi Nứa, nằm trong dãy núi Vàng hùng vĩ để xem "luỹ đá" với chiều dài gần hơn 2km. Nơi đây, có đoạn mặt trên của luỹ đá rộng 1-2m, chiều cao của luỹ từ 2-3 m, chân đế từ 2-3 m.

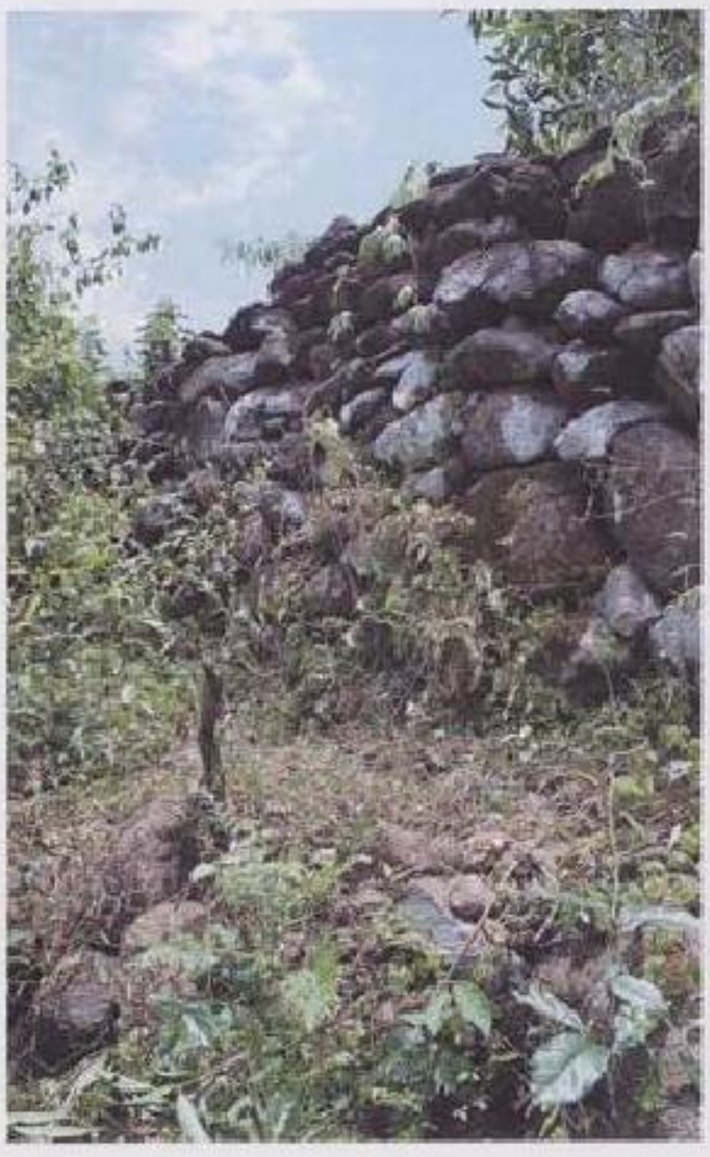
Bên trong Trường luỹ vẫn còn dấu tích của các mảnh vườn, giếng nước, bình vôi, dây trầu... Các mảnh vườn trong làng được chia thành những ô nhỏ vuông vắn, mỗi ô rộng chừng 300m², ngăn cách nhau bằng những dãy tường đá (làm bờ rào) được xếp thấp hơn nhiều so với luỹ thành, giữa hai bờ kè đá là đường đi rộng khoảng 1m.

Ông Lý Hiền, nguyên là trung úy đặc công của Sư đoàn 2, hiện là cư dân của làng cho biết, bờ luỹ đá này tạo thành đường biên ngăn cách đồng bằng và miền núi với tên gọi là "Trường luỹ tĩnh man", tức "luỹ dài yên định các bộ tộc". Sau năm 1952, có một trận dịch bệnh đã làm chết và đau yếu nhiều người, cư dân làng phải chuyển xuống vị trí làng hiện giờ cách đó không xa, sát với dòng sông Vệ như ngày nay.

Ông Hồ Xuân Nhạn, chủ tịch Hội Cựu chiến binh xã Hành Tín Đông nhớ lại: "Trong chiến tranh, bờ luỹ trở thành điểm trú ẩn và là nơi chiến đấu của dân địa phương, bộ đội. Con đường chạy theo luỹ còn trở thành một phần của đường Hồ Chí Minh; giúp vận chuyển lương thực, vũ khí cho bộ đội. Sau chiến tranh, do nhu cầu phát triển kinh tế, nhiều đoạn luỹ bị phá bỏ để mở mang đường sá, khu dân cư, đất canh tác... ở các huyện Sơn Tịnh, Sơn Hà, Nghĩa Hành, Đức Phổ, Tư Nghĩa của Quảng Ngãi.

Vừa qua, Viện Khảo cổ học Việt Nam, Trường Viễn Đông bác cổ Pháp (Hà Nội) phối hợp với UBND tỉnh Quảng Ngãi tổ chức công bố kết quả sau 5 năm nghiên cứu Trường luỹ dài 200km nối từ Quảng Ngãi đến Bình Định. Qua kết quả nghiên cứu, đây là Trường luỹ rất quy mô được phát hiện ở châu Á, xây dựng vào khoảng năm 1819 với tổng chiều dài gần 200km kéo dài từ bắc xuống nam, men theo dọc dãy Trường Sơn; qua các huyện Trà Bồng, Sơn Tịnh, Sơn Hà, Tư Nghĩa, Minh Long, Nghĩa Hành, Ba Tơ, Đức Phổ của Quảng Ngãi và huyện Hoài Nhơn, An Lão của Bình Định. Điều bất ngờ và thú vị là Trường luỹ được người xưa xây dựng không chỉ nhằm vào mục đích quân sự mà còn là nơi giao lưu, buôn bán. Dọc Trường luỹ bị cắt ngang bởi nhiều sông suối, mỗi chỗ cắt ngang có một cổng do binh lính canh gác, tạo điều kiện cho cộng đồng cư dân H're và người Kinh trao đổi hàng hoá.

MỘT ĐOẠN TRƯỜNG LUỸ



Trong quá trình khai quật Trường luỹ, các nhà khoa học đã phát hiện nhiều hiện vật gốm có xuất xứ từ Trung Quốc, Hồng Kông, miền Bắc Việt Nam và gốm bản địa miền Trung có niên đại từ thế kỷ 17. Điều này cho thấy đã có sự trao đổi, buôn bán khá nhộn nhịp qua Trường luỹ vào khoảng nửa đầu thế kỷ 17 đến nửa sau thế kỷ 18. Qua đó, cũng thêm chứng cứ để khẳng định rằng Trường luỹ ở Quảng Ngãi,

Bình Định có niên đại từ thế kỷ 17 chứ không phải như nhận định lâu nay, là Trường luỹ được xây dựng vào thế kỷ 19 dưới triều vua Gia Long. Qua khảo sát, các nhà khoa học rất quan tâm về chi tiết Trường luỹ được xây dựng trong sự đồng tình, góp sức của người H're bản địa và người Kinh. Bên cạnh đó, những hiện vật khai quật cho thấy có mối liên hệ giữa nhiều dân tộc như H're, Kinh, người Hoa và một số dân tộc khác như Kà Dong, Xơ Đăng, Ba Na.

Hiện nay, trên dọc luỹ vẫn còn những đoạn luỹ khá nguyên vẹn như ở Thiên Xuân, xã Hành Dũng, huyện Nghĩa Hành. Dọc luỹ, thời triều Nguyễn có hệ thống bảo (đồn bảo vệ) mà qua tài liệu có đến 115 bảo và các nhà khảo cổ đã khảo sát 50 bảo.

Các nhà sử học vẫn chưa thống nhất quan điểm về lý do xây Trường luỹ.

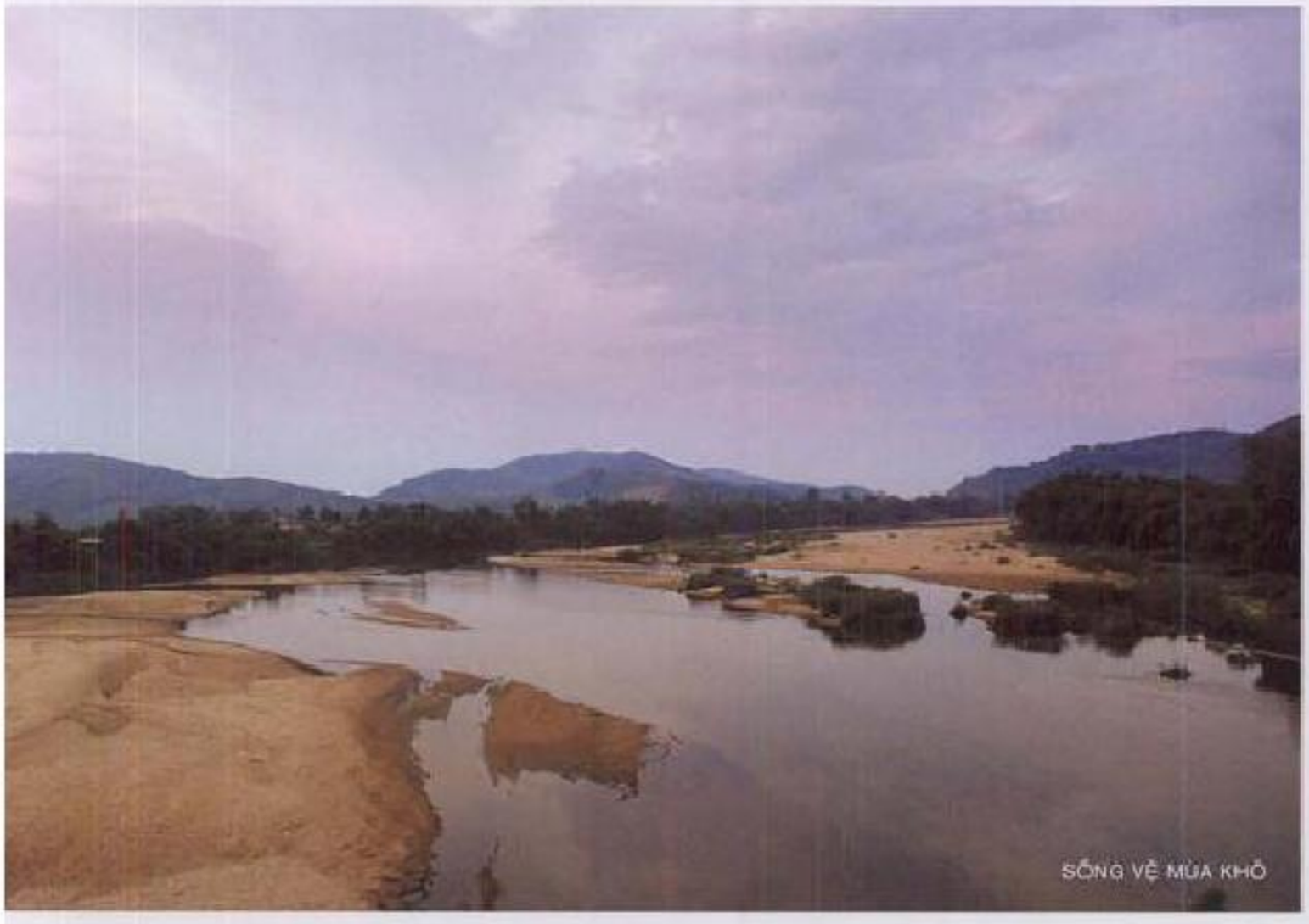
ĐÀI TƯỞNG NIỆM KHÁNH GIANG- TRƯỜNG LỆ

Nhiều ý kiến cho rằng, đây là công trình che chở cho lực lượng quân sự đi dọc theo tuyến bắc - nam, một phần trong chiến lược phòng vệ đất nước lúc bấy giờ. Song cũng có ý kiến nhận định, luỹ được xây do căng thẳng trong quan hệ kinh tế giữa cư dân thiểu số và đồng bằng, hoặc để chống lại những cuộc nổi dậy của những người ủng hộ nhà Tây Sơn sau khi Nguyễn Ánh lên ngôi. Giáo sư Phan Huy Lê cho rằng, Trường luỹ không chỉ có vai trò quan trọng về mặt quân sự mà còn là cầu nối giao thương quan trọng giữa các dân tộc ở Quảng Ngãi, Bình Định với các tỉnh Tây nguyên và các quốc gia Đông Nam Á.

Gia đình ông Nguyễn Mẫn (76 tuổi) và vợ là bà Nguyễn Thị Hợi (70 tuổi) cho biết: "Qua ông bà kể lại, bức tường đá làm từ bao giờ thì không ai được biết. Nhưng có một chi tiết khá thú vị là ông bà của chúng tôi đã dùng bức luỹ đá này để ngăn ngừa thú dữ (cọp) về làng, nhưng nhất là ngăn chặn một bộ tộc thiểu số ở núi cao thường ban đêm lén về cướp bóc. Chuyện kể, có lần họ kéo đến chân bức thành đá thì mệt quá, bảo nhau ngủ một chút cho khoẻ, không hay đâu họ ngủ luôn đến gần sáng, không thể tấn công vào làng được, thế là phải rút vào rừng...".

Tuy có nhiều giả thuyết khác nhau, song, tất cả học giả cùng thống nhất: đây là công trình có ý nghĩa rất lớn về mặt lịch sử, quân sự, văn hoá và kinh tế dưới triều Nguyễn. Trường luỹ xứng đáng là di tích lịch sử cấp quốc gia, là sản phẩm du lịch hấp dẫn khách xa gần.

Cảnh quan đến với Trường luỹ như một bức tranh thuỷ mạc bên dòng sông Vệ quanh co uốn lượn qua những cánh đồng lúa chín vàng óng ả; những bãi bắp mượt mà; những cộng đồng dân cư miền xuôi với xóm làng tươi đẹp, trù phú; qua làng người H're xem nghề dệt truyền thống, thưởng thức món cá niệng nướng nhấm với rượu cần say ngất bên các nàng sơn nữ xinh đẹp. Ngoài ra, ở thôn Trường Lệ (xã Hành Tín Đông) còn có di tích lịch sử Khánh Giang- Trường Lệ. Già làng Đinh Văn Lập (70 tuổi), người H're ở cạnh di tích này cho biết: "41 năm trước, một đơn vị lính Mỹ đã càn quét qua vùng này, sát hại 63 người dân, phần lớn là phụ nữ và trẻ em dân tộc H're. Đây là một trong hàng chục vụ sát hại tập thể mà lính Mỹ đã thực hiện tại thung lũng sông Vệ vào tháng 4.1969" ★



SÔNG VỆ MÙA KHÔ

Trường Sa không xa

Lương Ngọc An

Tháng ba bà già đi biển- kinh nghiệm tích luỹ từ bao đời của người dân vốn gắn cuộc mưu sinh với biển đã cho hay đây chính là thời gian biển lặng nhất trong năm. Chẳng hiểu có phải thiên nhiên cũng biết để dành sức lực trong những ngày này, để rồi ngay sau đó sẽ quay cuồng khốc liệt suốt cả mùa mưa bão tiếp theo, nhưng chắc chắn một điều là từ lâu con người đã nắm bắt được rất kỹ cái quy luật đó, để hàng năm, vào những ngày tháng ba, những đoàn thuyền, những chuyến viếng thăm của người đất liền cứ nhằm hướng đông mà thẳng tiến...

Nhưng đó là nói về những người bình thường, như đa số chúng tôi trong chuyến đi này chẳng hạn. Còn đối với những người lính hải quân thì lại khác. Bảo vệ chủ quyền lãnh hải luôn là nhiệm vụ hàng đầu, thiêng liêng và cao cả của họ từ xưa đến nay; đặc biệt là trong giai đoạn hiện nay, khi tình hình quốc tế đang có nhiều diễn biến phức tạp với những âm mưu muốn làm bá chủ, muốn độc chiếm biển Đông của nhiều thế lực nước ngoài... Thế nhưng trong chuyến đi này, với chúng tôi, họ, những người lính Hải quân nhân dân Việt Nam nói chung, các chiến sĩ trên con tàu HQ 996 nói riêng, đã trở thành những người chủ nhà hiếu khách và chu đáo...

Nhà giàn DK1 và những người lính trên... trời

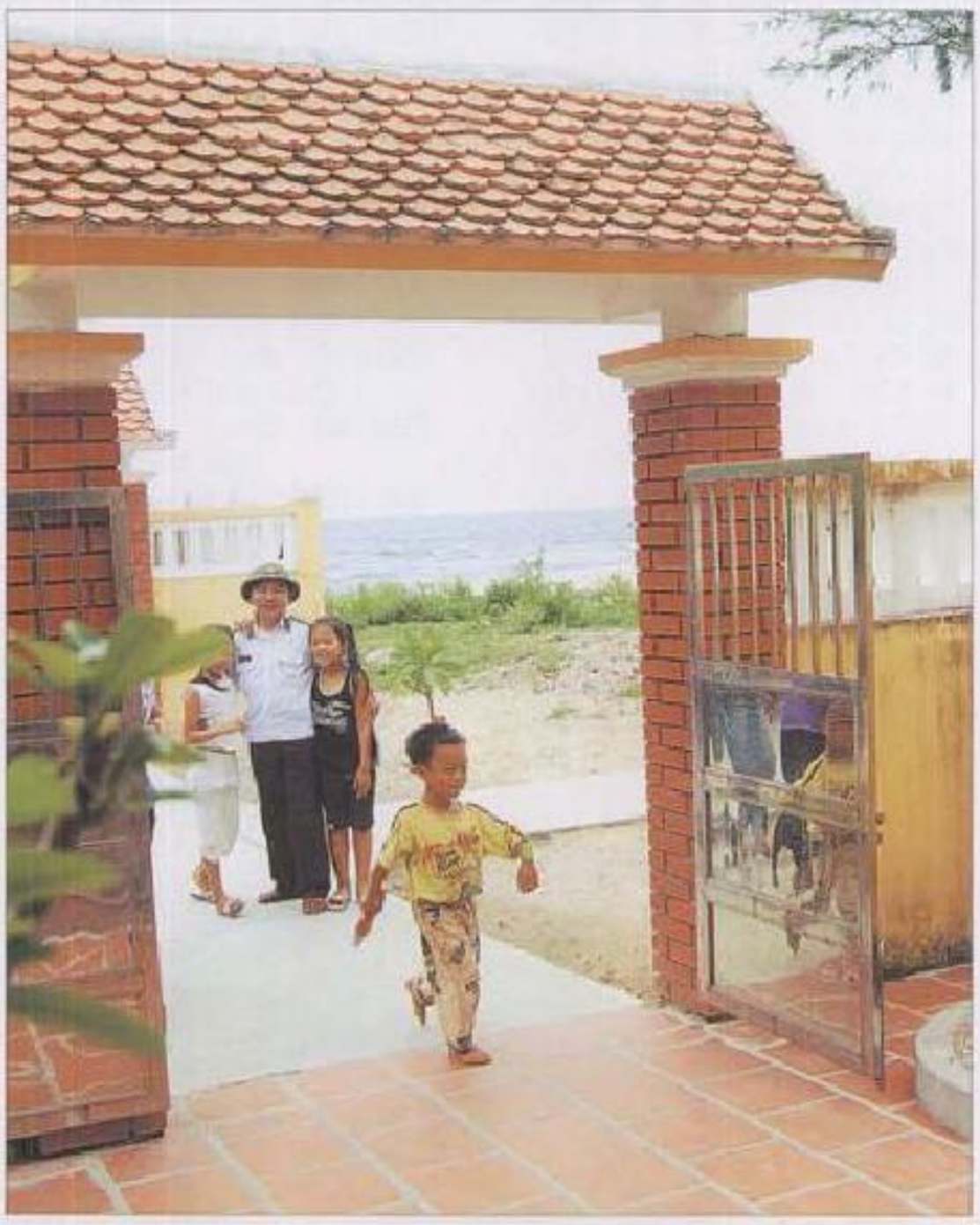
Trong hành trình của đoàn công tác chúng tôi, điểm dừng đầu tiên là cụm nhà giàn DK1 tại khu vực biển Phúc Tần. Cụm nhà giàn DK1 là hệ thống hàng rào thép bảo vệ thềm lục địa phía nam của Tổ quốc. Với độ cao lên tới trên 20 mét trên mặt biển, những người lính hải quân sống trên đó thực sự là những người đang sống trên... trời.

Nếu như một trong những thiếu thốn đáng kể nhất đối với những người lính Trường Sa là thiếu sự giao lưu, thì với lính nhà giàn, điều đó lại càng thấm thía hơn bao giờ hết. Háo hức được đặt chân lên nhà giàn là điều mà tất cả những ai ra Trường Sa đều có, song không phải ai cũng may mắn thực hiện được điều đó. Sóng to, gió lớn, đá ngầm, điều kiện lên xuống nguy hiểm... là những lý do cản trở mọi người... Đã 7 năm liền, các cán bộ, chiến sĩ đang sống và làm việc tại nhà giàn chưa một lần được đón khách.

Một trong những hình ảnh ám ảnh mãi tôi trong suốt những ngày còn lại của chuyến đi là ánh mắt nuối tiếc của những người lính trên trời, khi chiếc xuồng đưa chúng tôi trở về với... nước. Chỉ vài mươi mét trời và nước mà sự xa cách bỗng trở nên vời vợi, sự khát khao bỗng trở nên đau đáu...

Huyện đảo Trường Sa và những đứa con của mẹ Âu Cơ

Sử liệu cũ kể rằng năm Minh Mạng thứ 14 (1833), vua đã chỉ thị cho Bộ Công chuẩn bị việc phái người ra dựng bia chủ quyền ở Hoàng Sa. Đến năm Minh Mạng thứ 17 (1836), Bộ Công tấu vua hàng năm cho cử người ra Hoàng Sa cắm cột mốc, dựng bia chủ quyền và đo đạc thuỷ trình, vẽ bản đồ. Những gì mà hôm nay người ta tìm lại được thì như vậy, nhưng còn xa hơn nữa, khi mẹ Âu Cơ đưa 50 người con của mình đi ra biển; thì ai là người ra tới Hoàng Sa, Trường Sa đầu tiên; chỉ biết rằng cho đến hôm nay, huyện đảo Trường Sa đã phát triển thành một hệ thống hành chính bao gồm thị trấn Trường Sa cùng 2 xã Sinh Tồn và Song Tử tây. Trên các hòn đảo thân thương này, ngoài những người lính hải quân đang ngày đêm chắc tay súng để giữ gìn chủ quyền của tổ quốc, những người dân ở đây cũng đang nỗ lực góp phần



xây dựng cuộc sống ổn định bằng chính tình yêu quê hương của mình

Tôi hết sức tâm đắc câu nói của Thiếu tướng, Chuẩn đô đốc Nguyễn Cộng Hoà, phó chính uỷ Quân chủng hải quân, trưởng đoàn công tác, trong chuyến đi này. Ông nói rằng mỗi lần ra Trường Sa là lại thấy Trường Sa như gần hơn... Sự gần gũi mà ông nói ở đây, tôi hiểu, ngoài mặt tinh thần, tình cảm, còn là sự gần gũi hết sức vật chất nữa. Đúng vậy, dù thế nào đi chăng nữa thì cuộc sống vẫn cứ tiến lên từng ngày, và Trường Sa cũng vậy. Với người đã từng đến Trường Sa trước đây, thì hình ảnh những trạm thu phát sóng điện thoại di động, những điểm truy cập internet, những chảo ăng ten vô tuyến truyền hình... trên những hòn đảo nằm cách đất liền hàng trăm hải lý này hôm nay quả là những hình ảnh đầy ấn tượng, một sự đổi thay đầy nỗ lực. Rồi từ những lớp mẫu giáo rộn lên tiếng trẻ nô đùa, những vườn rau xanh mướt... Tiếng gà, tiếng chó văng vẳng xa xa... đã làm dịu đi cái vời vợi, hoang vu của sóng biển rì rào... Còn với người đến Trường Sa lần đầu, thì chính những hình ảnh này đã đem lại một cảm giác không hề có sự xa cách đối với Trường Sa. Sự gần gũi trong tình cảm, lại được củng cố bằng sự gần gũi cụ thể, hiện hữu như vậy chính là điều góp phần làm nên sự vững tâm trong mỗi con người, dù lạ dù quen...★

An Chi

Chữ nghĩa trong Kiều

KIỀU LẤM LÉT CHỨ KHÔNG PHẢI KIM "LẪM LIỆT"

Hai chữ Nôm thứ 3 và thứ 4 trong câu 409 của *Truyện Kiều*, bản Thịnh Mỹ Đường 1879, là 凜烈. Hai chữ này đã được tác giả Nguyễn Khắc Bảo phiên sang quốc ngữ thành "lẫm liệt"(Xin x. Nguyễn Du, *Truyện Kiều*, Nguyễn Khắc Bảo khảo đính và chú giải, Nxb Giáo dục Việt Nam, 2009, tr. 84-85). Câu này nói lên cái nhìn của Thuý Kiều đối với Kim Trọng và chỉ trừ những người đọc *Truyện Kiều* một cách "vô tư", chứ bất cứ ai thực sự lưu tâm đến nội dung của nó, mà lại đặc biệt chú ý đến văn nhân Kim Trọng và khách biên đình Từ Hải, thì ắt phải giật mình khi đọc đến câu:

Nàng rằng: "Lẫm liệt dung quang theo cách phiên của ông Nguyễn Khắc Bảo. Nguyễn Du đã dùng tướng mạo của Từ Hải mà "sửa sắc đẹp" cho Kim Trọng chăng? Ta hãy đọc nghĩa của hai chữ *lẫm liệt* trong *Từ điển tiếng Việt* của Trung tâm Từ điển học do Hoàng Phê chủ biên (Nxb Đà Nẵng – Vietlex, 2007): "Có dáng hiên ngang, vẻ oai nghiêm đáng kính phục" và thí dụ mà quyển từ điển này đã cho:

Ngang tàng
lẫm liệt ai bì,
Ra ngoài dáo (sic) dựng cùng thì gươm đeo.
(Phạm Công Cúc Hoa)

Cái dáng hiên ngang và cái vẻ oai nghiêm này rõ ràng là không thích hợp tí ti nào với phong thái của Kim Trọng, mà ta có thể thấy ngay trong lần gặp gỡ đầu tiên giữa chàng với Thuý Kiều:

Trông chừng
thấy một văn nhân
Lỏng buông tay khấu bước lần dặm băng
Đề huề
lưng túi gió trăng
Sau lưng theo một
vài thằng con con

và

Hài văn
lần bước dặm xanh
Một vùng như thể
cây quỳnh cành dao.

Đâu có phải là:

Râu hùm
hàm én mày ngài
Vai năm tấc rộng
thân mười thước cao
Đường đường
một đấng anh hào
Côn quyền hơn sức
lược thao gồm tài.

mà đòi lẫm với chả liệt.

Vậy thì hai chữ 凜烈 ở đây phải đọc như thế nào Thưa rằng đó là hai chữ *lấm lét*. Ở đây, chữ nghĩa và ý tứ trùng khít với nhau một cách chặt chẽ, đẹp đẽ không sai chạy đi đâu được. *Lấm lét* là gì? Cũng *Từ điển tiếng Việt* của Trung tâm Từ điển học đã cho nghĩa của hai tiếng này như sau: Không dám nhìn thẳng mà cứ liếc trộm để dò xét.Với chữ này và nghĩa này thì hai câu:

Nàng rằng:
"Lấm lét dung quang,
Chẳng sân ngọc bội thì phường kim môn."

phải được hiểu là: "Thuý Kiều nói với Kim Trọng: Thiếp lén nhìn dung quang của chàng thì thấy rằng nếu chẳng thuộc sân bội ngọc thì chàng cũng thuộc về phường kim môn."

Chính vì chữ nghĩa và ý tứ như trên nên câu 409 mới có một dị bản mà hầu như mọi người yêu *Truyện Kiều* thời nay đều thuộc là:

Nàng rằng: "Trộm liếc dung quang (...).

Trộm liếc đồng nghĩa với *lấm lét* và đây là hai dị bản về từ ngữ chứ không phải về ý nghĩa. Nhưng *lẫm liệt* thì lại không phải là một dị bản về mặt ý nghĩa vì đây thực ra chỉ là một cách đọc sai. Ở đây, Thuý Kiều đã dùng hai chữ 凜烈 để nói về mình chứ đâu có phải về Kim Trọng. Ở chỗ này, ông Nguyễn Khắc Bảo đã không khảo nên cũng chả đính mà cứ chú giải rằng *lẫm liệt dung quang* là "dáng vẻ người có khí chất hiên ngang, oai nghiêm đáng kính phục" (Sđd, tr.389). Vậy ta hãy xem Kim Trọng *"hiên ngang, oai nghiêm đáng kính phục"* như thế nào khi được biết Thuý Kiều đã bán mình để chuộc cha:

Vật mình
vẫy gió tuôn mưa
Dầm dề giọt ngọc,
thẫn thờ hồn mai
Đau đòi đoạn,
ngất đòi thôi
Tỉnh ra lại khóc,

MINH HỌA: TẤN LỄ

khóc rồi lại mê.

Tu mi nam tử mà "vẫy gió tuôn mưa", "tỉnh ra lại khóc, khóc rồi lại mê", ..., như thế thì *lẫm* là lẫm như thế nào và *liệt* là liệt ra làm sao? Đã thế mà sau đó lại còn:

Ruột tằm
ngày một héo don
Tuyết sương ngày một
hao mòn mình ve
Thẫn thờ lúc tỉnh lúc mê
Máu theo nước mắt hồn lìa chiêm bao thì còn thua cả yểu điệu thục nữ nữa chứ làm sao mà lẫm liệt cho được? Hoàn toàn khác với Từ Hải chết đứng. Ông Nguyễn Khắc Bảo phiên như thế mà không thấy oan ức cho hai tiếng *lẫm liệt* hay sao? Và nhất là không thấy oan ức cho cái tài nghệ khắc hoạ tính cách nhân vật người nào ra kẻ ấy của Tiền Điển Nguyễn Tiên Sinh hay sao? Còn nếu có ai chê hai tiếng *lấm lét* của Nguyễn Du là quê mùa thì xin nhắc những người đó rằng đây là tiếng Việt cuối thế kỷ XVIII đầu XIX chứ đâu có phải tiếng Việt đầu thế kỷ XXI. Ở thời của Nguyễn Du thì đây là chữ xịn, nghĩa xịn đấy!

CHỮ "ROI" LÀ MỘT CHỮ LẠC LÔNG

Chữ thứ 2 câu 974 của bản Thịnh Mỹ Đường 1879 là 𣍐. Ông Nguyễn Khắc Bảo đọc thành "roi" nên cả câu là:

Chẳng roi vào mặt
mà mày lại nghe.

Ông giải thích: "Chữ thứ hai các bản TMĐ 79, ATH 96, KB viết là: mộc + lôi, thủ + lôi có thể đọc là "roi". Một số bản chép là "phang", "văng" đều có ý là sao không chống cự lại." (Sđd, tr. 424). Cái ý "sao không chống cự lại" thì hoàn toàn đúng và vì cái ý này hoàn toàn đúng về mặt giảng nghĩa nên, để cho đúng cả về mặt phiên âm, chữ 𣍐 phải được đọc thành *loi*. *Loi* là thoi, là đấm. Chữ này gặp hai chữ phang và văng ở hai điểm tế nhị và quan trọng: cả ba chữ đều là vị từ động và cả ba đều cùng trường nghĩa. Cả ba chữ này luân phiên cho nhau đều hợp với ý "sao không chống cự lại". Còn danh từ *roi* thì lại là một chữ lạc lông.

CHỊU TỐT CHẲNG QUA LÀ CHỊU ... LIỀN

Câu 975 của Truyện Kiều là:

Cớ sao chịu tốt một bề.

Cũng trong quyển sách trên, ông Nguyễn Khắc Bảo giảng "chịu tốt" là "chịu yên một bề để cuối cùng sự việc xảy ra trót lọt như vậy". Nhiều bản chú giải đã có từ trước, trong đó có cả *Từ điển Truyện Kiều* của Đào Duy Anh cũng giảng đại khái như vậy. Nhưng chẳng lẽ Nguyễn Du lại dùng chữ trái ngược như thế? Chịu bầm giập, chịu nhục nhã để rước lấy cái xui, cái xấu mà nói là tốt thì tốt như thế nào? Còn nếu bảo rằng ở đây, chữ *tốt* mang cái nét nghĩa là "để cuối cùng sự việc xảy ra trót lọt" thì cũng chỉ là khiên cưỡng mà thôi. Chẳng có lẽ chịu thiệt, chịu xấu, chịu nhục (chữ này thích hợp nhất, về cả nghĩa lẫn thanh điệu) thì lại không "trót lọt"?

Nhưng nếu chữ *tốt* ở đây không có cái nghĩa mà ông Nguyễn Khắc Bảo và các nhà chú giải đi trước đã giảng thì nó phải được hiểu như thế nào? Chúng tôi xin thưa rằng, đây là một từ cổ và nghĩa của nó là liền, ngay, tức khắc... Cái nghĩa này còn được thấy trong ngữ vị từ *chết tốt* mà *Việt Nam tự điển* của Lê Văn Đức (Khai Trí, Sài Gòn, 1970) giảng là *chết tươi* mà *chết tươi* thì được giảng là chết ngay lập tức. Cái nghĩa này của chữ *tốt* cũng còn được thấy trong *Dictionnaire annamite - français* của J. F. M. Génibrel, đó là Aussitôt (ngay, ngay lúc ấy). Và trước khi đối dịch là aussitôt, Génibrel còn ghi chú rằng nó đồng nghĩa với "mau" nữa. Vậy, trong câu Kiều 975, *chịu tốt* có nghĩa là chịu liền, chịu ngay, chịu tức khắc. Có thế thì mới là... ngứa nghề chứ. Đây là lời Tú Bà mắng mỏ Kiều mà lại! Ta cứ thử đọc lại liên 975-976 thì sẽ thấy "tốt":

Cớ sao chịu tốt một bề,
Gái tơ mà đã
ngứa nghề sớm sao?

ĐÂU PHẢI LÀ TRÍ NÃO, TÌNH CẢM!

Câu 1285 là:

Nguyệt hoa,
hoa nguyệt não nùng.

Ông Nguyễn Khắc Bảo giảng *não* là trí não, tình cảm. Nhưng ở đây *não* có phải là danh từ đâu mà giảng là tình cảm với trí não. Huống chi, đây là chữ *não* bộ tâm chứ có phải chữ *não* bộ nhục đâu. Đây là vị từ *não* trong *não lòng*, *não ruột*, nên mới cặp với các hình vị cùng trường nghĩa mà làm thành những ngữ vị từ đẳng lập *não nề*, *não nùng*, *não nuột* đó chứ. Vậy chữ *não* trong câu 1285 chỉ là một từ đồng âm với chữ *não* trong *trí não* mà thôi.

CÓ PHẢI LÀ MÙI ĐÂU MÀ TANH VỚI HÔI

Hai chữ *hơi đồng* trong câu 1306 được ông Nguyễn Khắc Bảo giảng như sau: "Hơi của tiền xưa đúc bằng đồng có mùi tanh. Ta thường nói *tanh đồng*." (Sđd, tr.445).

Thực ra, cái *tanh đồng* mà ta thường nói lại là một danh ngữ chứ không phải một ngữ vị từ nên tất nhiên chẳng có dính dáng gì đến chuyện tanh hôi cả. *Tanh đồng* ở đây chẳng qua là cái lớp gỉ màu xanh trên mặt đồ đồng, mà ở trong Nam, người ta gọi là *teng*. *Đồng xu teng* là đồng xu đã bị gỉ. Danh ngữ này được dùng theo nghĩa xấu. Mối quan hệ ngữ âm giữa *tanh* và *teng* thể hiện mối quan hệ ngữ âm lịch sử giữa *-anh* và *-eng*, một mối quan hệ không khó chứng minh nhưng tiếc thay một quyển từ điển thuộc loại có uy tín như *Từ điển tiếng Việt* của Vietlex do Hoàng Phê chủ biên lại ghi cái điệp thức của *tanh* ở trong Nam thành "ten" (không có "g") thì thật là đáng buồn! Tóm lại, *hơi đồng* mới tanh chứ *tanh đồng* thì lại xanh.

NHÁC THẤY THÌ RÕ THẾ NÀO ĐƯỢC?

Câu 1311 được ông Nguyễn Khắc Bảo phiên là:

Rõ màu trong ngọc trắng ngà.

Hai chữ *rõ màu* được ông giảng là: "Chỉ nhác thấy dáng vẻ, thân hình trong như ngọc trắng như ngà của Thuý Kiều sau bức trướng hồng tẩm hoa mà thôi." (Sđd, tr.446).

Lời giảng của ông Nguyễn Khắc Bảo không hợp luận lý: ta không thể dùng một từ liên quan đến thời gian (*nhác*) để giảng một từ liên quan đến hình ảnh (*rõ*) được. Huống chi chỉ nhác trông thì làm sao thấy rõ được? Ông còn nhận xét rằng, các bản theo Duy Minh Thị 1872 sửa là "*Rõ ràng* (trong ngọc trắng ngà)" thì có phần thô thiển, dung tục. Nhưng cái người dung tục, thô thiển ở đây lại chính là Nguyễn Du vì chính ông ta đã đưa Thúc Sinh vào tận nơi để xem kia mà. Chẳng thế thì làm sao có chuyện

Sinh càng tỏ nết
càng khen,
Tả tình tay thảo
một thiên luật Đường.

Mà xem ở đây là xem Kiều tắm đấy nhé:

Thang lan rủ bức
trướng hồng tẩm hoa.

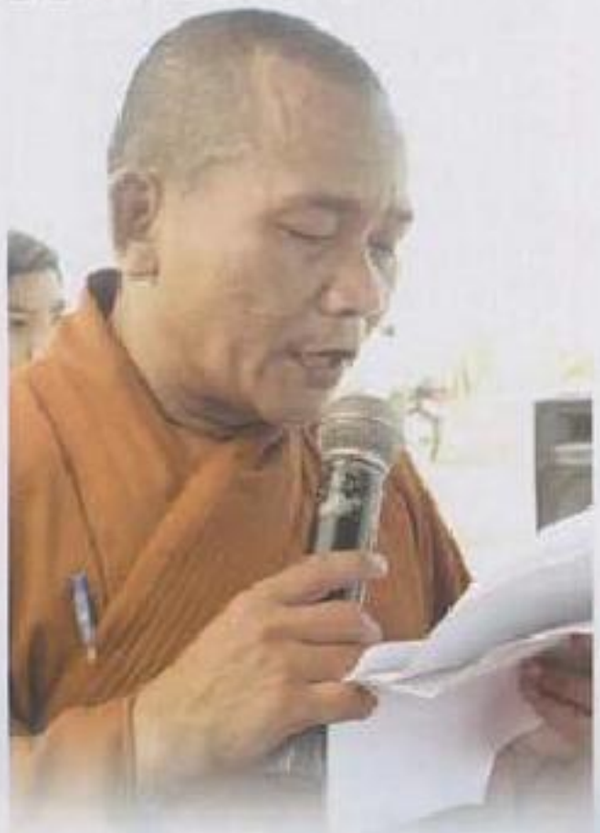
Đây là Kiều tắm. *Tẩm hoa- hoa* là ẩn dụ để chỉ Kiều, chứ không phải *tẩm hoa* như ông Nguyễn Khắc Bảo và một số người khác đã phiên vì rụt rè đâu. Đây đâu phải là chuyện "bức trướng hồng tẩm hoa". Đây là Kiều tắm. Có tí ti sexy đấy! Nếu chẳng phải như thế thì làm sao có được cái bức hoạ khoả thân: *Dày dày sẵn đúc một toà thiên nhiên?* ★

Đường về tổ đình Long Tường đã hết nguy nan

Xuân Thu

Là một ngôi chùa cổ nằm ở đất trấn biên một thời của tổ quốc, tổ đình Long Tường toạ lạc trên vùng bán sơn địa phong cảnh hữu tình thuộc thôn Phú Thọ, xã Hoà Mỹ Đông, huyện Tây Hoà, tỉnh Phú Yên. Do chiến tranh, ngôi chùa đã nhiều lần bị đổ nát, gần đây mới được phục dựng khá bề thế, thu hút đông đảo phật tử và khách thập phương về chiêm bái phật đường và tưởng vọng tổ tiên trên hành trình khai hoang mở đất và giữ nước. Tuy nhiên, con đường vào chùa khá nguy nan, nhất là mùa lũ lụt nước tràn qua gây lấy lội, dễ cuốn trôi người đi đường và các em nhỏ hàng ngày cắp sách tới trường.

Với sự gợi ý của thầy trụ trì tổ đình Long Tường là Đại đức Thích Giác Thanh, Ban biên tập *Đương Thời* đã tổ chức cuộc vận động để xây dựng con đường dài hơn 1km này. Một chương trình ca nhạc từ thiện mang tên Tình Quê đã được *Đương Thời* phối hợp với Đại đức Thích Nhuận Tâm trụ trì chùa Lá- Gò Vấp tổ chức, bằng sự tài trợ của hai công ty An Phong (hệ thống siêu thị Maximark) ở TP.HCM và công ty Thuận Thảo ở Phú Yên. Tiếp đó, qua sự giới thiệu của Đại đức Thích Khai Tâm trụ trì chùa Chuẩn Đề ở Bà Rịa- Vũng Tàu, nhà từ thiện Trần Mỹ Anh từ Toronto-Canada đã phát tâm vận động hỗ trợ nguồn kinh phí lớn để thực hiện con đường. Đồng thời, bằng sự nỗ lực hết mình của Đại đức Thích Giác Thanh, phật tử và khách



ĐẠI ĐỨC THÍCH GIÁC THANH KHAI MẠC LỄ KHÁNH THÀNH CON ĐƯỜNG

Một con đường bê tông chắc chắn được xây dựng hoàn toàn do vận động đóng góp từ thiện. Một công trình xã hội có ý nghĩa thiết thực hướng tới kỷ niệm 400 năm thành lập tỉnh Phú Yên (1611-2011).

TRANG ẢNH DO HAI NGHỆ SĨ NHIẾP ẢNH **LÊ NGỌC MINH- DƯƠNG QUỐC ĐỊNH** THỰC HIỆN

HÀNH LỄ Ổ LỄ ĐƯỜNG TỔ ĐÌNH LONG TƯỜNG

thập phương khắp nơi cũng đã đóng góp kẻ ít người nhiều, bằng tiền mặt lẫn sức lao động, đặc biệt trong đó có doanh nhân Tư Thừng của Phú Yên vừa nhận trách nhiệm thi công vừa đóng góp vật tư để sớm hoàn thành con đường nghĩa tình này.

DOANH NHÂN TƯ THỪNG- NGƯỜI CÓ NHIỀU ĐÓNG GÓP VÀ CÁC ĐẠI BIỂU CẮT BĂNG KHÁNH THÀNH CON ĐƯỜNG

ÔNG NGUYỄN THÀNH QUANG- NGUYÊN BÍ THƯ TỈNH UỶ PHÚ YÊN ÔN LẠI NHỮNG KỶ NIỆM VỚI CHÙA LONG TƯỜNG VÀ CHO RẰNG: CON ĐƯỜNG NÀY DO BÀ CON PHẬT TỬ ĐÓNG GÓP XÂY DỰNG RẤT TỐT, MÀ KINH PHÍ LẠI THẤP HƠN NHIỀU SO VỚI NHỮNG CON ĐƯỜNG DO NHÀ NƯỚC XÂY DỰNG.

Ngày 6.5.2010, nhằm ngày 23.3 Canh Dần, nhân kỷ niệm huý kỵ tổ sư Thanh Chơn của tổ đình Long Tường, ban trị sự đã tổ chức lễ khánh thành con đường trải bê tông dài hơn 1km với tổng kinh phí 675 triệu đồng. Đại diện chính quyền các cấp của tỉnh Phú Yên, Giáo hội Phật giáo tỉnh Phú Yên cùng đông đảo bà con phật tử đã về tham dự, trong đó có nhiều vị lão thành cách mạng từng gắn bó với chùa Long Tường thời chiến tranh như Dương Dụ, Nguyễn Thành Quang, Nguyễn Ngọc Sự,... Một đoàn nhà báo, văn nghệ sĩ do nhà thơ- nhà báo Phan Hoàng dẫn đầu gồm: Thu Trân, Đinh Tấn Lễ, Đinh Công Bảy, Dương Quốc Định, Lê Ngọc Minh, Đào Đức Tuấn, Linh Nhâm, Phan Kỳ, Hồng Phương Vũ, Nguyễn Đặng Tường, Mai Xuân Long,... và các doanh nhân Lê Thị Thân, Bùi Thị Hương, Kim Khoa cũng đã về chung vui với thầy Thích Giác Thanh và bà con, phật tử địa phương.

Có thể nói đây cũng là một công trình xã hội có ý nghĩa thiết thực hướng tới kỷ niệm 400 năm thành lập tỉnh Phú Yên (1611-2011).

Vui thay, từ đây đường về tổ đình Long Tường đã hết nguy nan...★

HOÀ THƯỢNG THÍCH NGUYÊN ĐỨC- PHÓ CHỦ TỊCH GIÁO HỘI PHẬT GIÁO TỈNH PHÚ YÊN NÓI: XÂY DỰNG CON ĐƯỜNG ĐÃ KHÓ, VIỆC GIỮ GÌN TRÙNG TU CON ĐƯỜNG ĐỂ ĐI LẠI BỀN LÂU CÀNG KHÓ, ĐIỀU NÀY BÀ CON Ở ĐỊA PHƯƠNG CẦN LƯU TÂM

ĐOÀN VĂN NGHỆ SĨ CỦA ĐƯƠNG THỜI CHỤP ẢNH LƯU NIỆM TRƯỚC CỔNG CHÙA

ÔNG HUỲNH TRUNG TRỰC- TRƯỞNG CÔNG AN HUYỆN TÂY HOÀ TẶNG QUÀ LƯU NIỆM CHO ĐẠI ĐỨC THÍCH GIÁC THANH

MAXIMARK

Khám phá sự hoàn hảo

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ

AN PHONG

Cần tuyển gấp

Nhân viên các vị trí sau:
1. Bán hàng
2. Thu ngân
3. Đông lạnh
4. Kho
5. Bảo vệ
6. Tạp vụ

Liên hệ: **Phòng hành chánh nhân sự.**
Địa chỉ: Số 3 Đường 3 tháng 2, Quận 10, TP.HCM
Tel: 08. 39292504 (gặp chị Thu)

KHẨU TRANG SỢI HOẠT TÍNH **KISSY**

Đ/C: 74 ĐẤT THÁNH, P.6, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL: 08. 66537116

CÔNG TY TNHH SAO VIỆT NAM

ĐC: E1219/2 Đ.THỚI HÒA - ẤP 5 - X.VĨNH LỘC A - H.BÌNH CHÁNH - TP.HCM

ĐT: 08 37655378 - 37655379 - FAX: 08 37653295

Kỷ niệm 15 năm thành lập

7/1994 - 7/2009

Chả Giò Sao Việt
chân thành cảm ơn
Quý Khách Hàng đã
ủng hộ các sản phẩm
trong 15 năm qua.

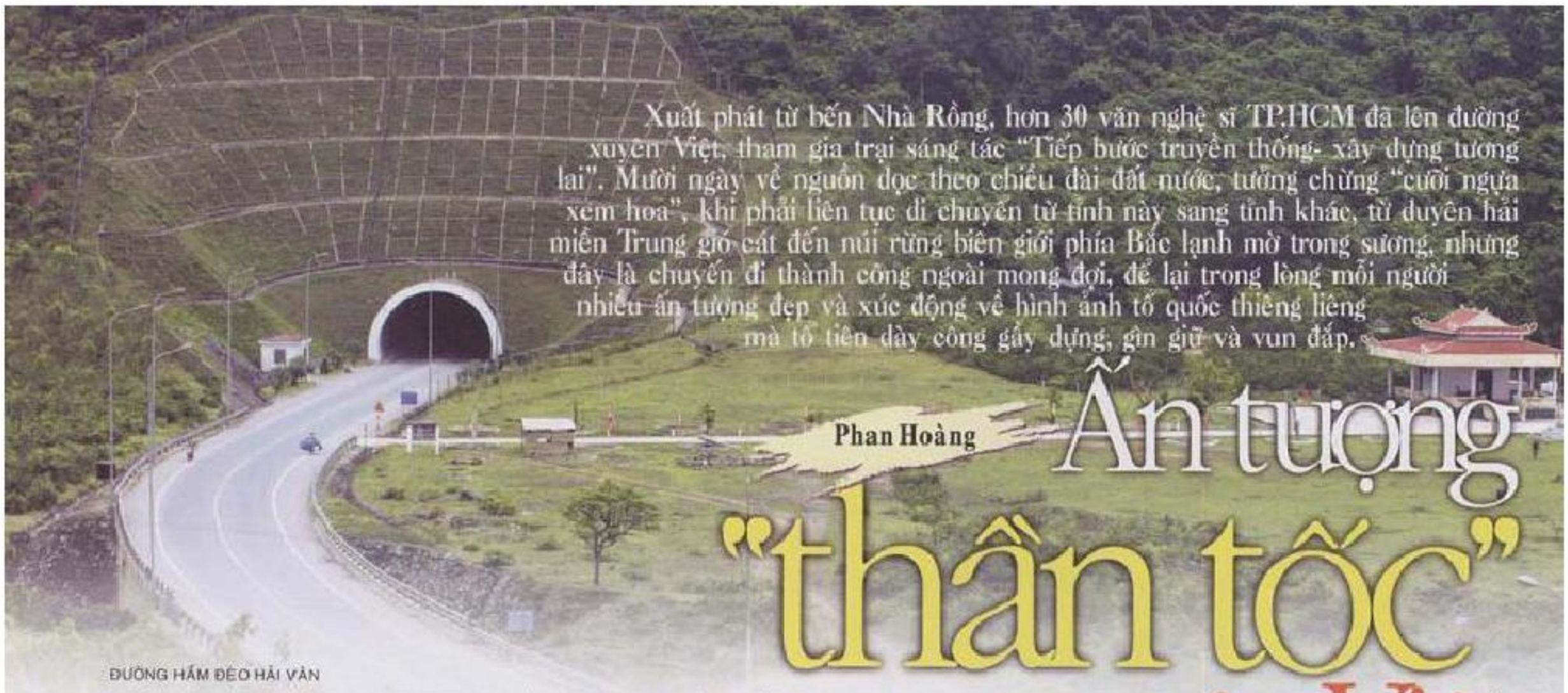
NGUỒN CỘI & TƯƠNG LAI

Sau 35 năm đất nước thống nhất, Thành phố Hồ Chí Minh đã có những bước tiến mạnh mẽ trên con đường xây dựng và phát triển. Bộ mặt thành phố hoàn toàn đổi mới. Bao nhiêu công trình lớn nhỏ không ngừng mọc lên. Gần đây là những công trình trọng điểm tiêu biểu như khu đô thị Nam Sài Gòn, đại lộ Đông Tây, đường hầm Thủ Thiêm, cầu Phú Mỹ, Nhà máy xử lý nước thải,... Đó cũng chính là những điểm mà đoàn văn nghệ sĩ tham gia trại sáng tác "Tiếp bước truyền thống- Xây dựng tương lai" hồi nửa cuối tháng 4.2010 đã đến tham quan trước khi lên đường xuyên Việt.

Từ tầng thượng khách sạn 5 sao Majestic, một thành viên trong đoàn là nghệ sĩ nhiếp ảnh Long Thuỷ đã "phóng" ống kính về phía bến Nhà Rồng, hướng có công trình hầm Thủ Thiêm đang xây dựng. Tầng tầng kiến trúc xưa và nay, cũ và mới đua nhau mọc lên. Đó cũng chính là hình ảnh đầy tự hào về một thành phố năng động, sáng tạo đang thay da đổi thịt từng ngày ★

ĐIỂM GIỮA SÔNG SÀI GÒN TRONG ĐƯỜNG HẦM THỦ THIÊM

CÔNG TRƯỜNG HẦM THỦ THIÊM- ẢNH: **LONG THUỶ**



ĐƯỜNG HẦM ĐÈO HẢI VÂN

Xuất phát từ bến Nhà Rồng, hơn 30 văn nghệ sĩ TP.HCM đã lên đường xuyên Việt, tham gia trại sáng tác "Tiếp bước truyền thống- xây dựng tương lai". Mười ngày về nguồn dọc theo chiều dài đất nước, tưởng chừng "cưỡi ngựa xem hoa", khi phải liên tục di chuyển từ tỉnh này sang tỉnh khác, từ duyên hải miền Trung gió cát đến núi rừng biên giới phía Bắc lạnh mờ trong sương, nhưng đây là chuyến đi thành công ngoài mong đợi, để lại trong lòng mỗi người nhiều ấn tượng đẹp và xúc động về hình ảnh tổ quốc thiêng liêng mà tổ tiên dày công gầy dựng, gìn giữ và vun đắp.

Phan Hoàng

Ấn tượng "thần tốc" xuyên Việt

MỘT CUỘC HÀNH TRÌNH "THẦN TỐC", THẤM ĐẪM TÌNH YÊU THƯƠNG

"Tiếp bước truyền thống- xây dựng tương lai" là trại sáng tác xuyên Việt đầu tiên dành cho các văn nghệ sĩ do Thành uỷ chỉ đạo Thành đoàn phối hợp Tổng công ty Du lịch Sài Gòn (Saigontourist) tổ chức, từ ngày 15.4 đến 25.4.2010, nhân kỷ niệm 35 năm ngày giải phóng miền Nam, thống nhất đất nước. Đây là trại sáng tác được chuẩn bị hết sức chu đáo, tập hợp lực lượng đông đảo và phong phú các nhạc sĩ, nhà văn, nhà thơ, nhà báo, nghệ sĩ nhiếp ảnh, ca sĩ tham gia đi thăm nhiều di tích lịch sử, danh lam thắng cảnh và các công trình kinh tế- xã hội trọng điểm quốc gia, với kinh phí lên tới 600 triệu đồng.

Thay mặt Thành uỷ và Uỷ ban nhân dân TP.HCM, Phó bí thư thường trực Thành uỷ Nguyễn Văn Đua đã trực tiếp gặp gỡ trò chuyện, trao cờ hiệu và tiễn đoàn lên đường. Trong số hơn 30 thành viên của đoàn có những văn nghệ sĩ tên tuổi quen thuộc như: Phan Long, Nguyễn Ngọc Thiện, Phạm Sĩ Sáu, Nguyễn Văn Hiên, Phạm Đăng Khương, Thập Nhất, Phan Hoàng, Lê Quốc Dũng, Minh Châu, Long Thuỷ, Hoàng Ngọc Hải, Vũ Việt Dũng, Lý Thu Hiền, Phan Thị Thanh Bình,... Bên cạnh là những gương mặt trẻ nhiều triển vọng như Xuân Nghĩa, Viết Duy, Huy Vũ, Phương Trinh, My Lăng, Yến Linh, Cindy Trần, Ngọc Khánh, Lam Phương Thuý,... Đặc biệt, đồng hành với đoàn còn có một ban tổ chức đầy nhiệt huyết, yêu văn nghệ của Thành đoàn và Saigontourist như Bùi Tá Hoàng Vũ, Bùi Thanh Liêm, Nguyễn Tiến Danh, Phùng Ngọc Long, Bạch Lan, Thượng Mỹ An, Cao Minh Hải,...

Sau một ngày đi thăm các di tích và công trình trọng điểm của TP.HCM như bến Nhà Rồng, đường hầm cầu Thủ Thiêm, Đại lộ Đông Tây, Khu đô thị Nam Sài Gòn,... đoàn đã lên tàu lửa qua đêm đến thành phố Quảng Ngãi. Bắt đầu từ đây, đoàn di chuyển bằng ô tô của Saigontourist đến thăm khu công nghiệp Dung Quất, thành phố mới Vạn Tường, núi Ấn sông Trà (Quảng Ngãi); di tích căn cứ Chu Lai (Quảng Nam); cầu Quay và thành phố Đà Nẵng; đường

PHÓ BÍ THƯ THƯỜNG TRỰC THÀNH UỶ NGUYỄN VĂN ĐUA TIỄN ĐOÀN

ĐOÀN XUYÊN VIỆT XUẤT PHÁT TỪ BẾN NHÀ RỒNG

hẩm đèo Hải Vân, thành cổ Huế; thành cổ Quảng Trị, Nghĩa trang Liệt sĩ Trường Sơn; thành phố Đồng Hới (Quảng Bình); đèo Ngang (Hà Tĩnh); làng Sen, quê ngoại và quê nội Bác Hồ ở Nghệ An; đèo Tam Điệp, cầu Hàm Rồng- sông Mã (Thanh Hoá); Tràng An- Bái Đính (Ninh Bình); Lăng Chủ tịch Hồ Chí Minh, Phủ Chủ tịch, nhà riêng Đại tướng Võ Nguyên Giáp, cùng các di tích cách mạng và thắng cảnh ở Hà Nội; An Toàn Khu và thành phố Thái Nguyên; khu di tích Định Hoá (Tuyên Quang); hang Pác Bó, mộ anh Kim Đồng, thác Bản Giốc và thành phố Cao Bằng; đường 4 với các địa danh nổi tiếng Đông Khê, Thất Khê, Lũng Phầy, Na Sầm, Đồng Đăng trước khi đến Hữu Nghị Quan và thành phố Lạng Sơn,... Rồi từ địa đầu tổ quốc, đoàn vượt Ải Chi Lăng lừng danh lịch sử xuống sân bay Nội Bài để đáp máy bay trở về Tân Sơn Nhất.

Ngoài việc tham quan, đoàn còn tổ chức những buổi giao lưu sôi động với thanh niên, sinh viên, bộ đội, nghệ sĩ của Tỉnh đoàn Quảng Ngãi, Hội Văn học nghệ thuật Quảng Bình, Trường cao đẳng Văn hoá nghệ thuật Nghệ An, Trường đại học Văn hoá Hà Nội, Tỉnh đoàn Tuyên Quang, Khu Du lịch Vườn Quốc gia Ba Bể- Bắc Kạn, Tỉnh đoàn Cao Bằng, Đồn Biên phòng Bản Giốc,...

Có thể nói, đây là một cuộc hành trình xuyên Việt "thần tốc", mà đa số các văn nghệ sĩ mới lần đầu tham gia. Khá vất vả mệt mỏi nhưng cũng rất nhiều niềm vui và lắm yêu thương. Càng đi mọi thành viên trong đoàn càng gắn bó, sẻ chia những suy tư, trăn trở, xúc cảm về từng chặng đường, từng bản sắc văn hoá, từng cảnh vật thiên nhiên, từng dấu tích lịch sử oai hùng lẫn bi thương mà cha ông để lại. Và trên mỗi chặng đường lại có thêm những bạn bè mới. Một chuyến đi "thần tốc" gợi lại trong lòng mỗi người niềm tự hào về tài thao lược của vua Quang Trung năm nào, chỉ với đội quân chủ lực áo vải chân đất mà đã đi như "bay" đánh úp tan tành đại quân nhà Thanh kiêu ngạo xâm lấn cõi bờ. Và dưới chân đèo Tam Điệp, cả đoàn đã nghiêng mình tưởng nhớ vị anh hùng lỗi lạc Quang Trung và mưu sĩ tài ba Ngô Thì Nhậm cùng bao tiền nhân trong đội hùng binh áo vải cờ đào Tây Sơn.

NHỮNG ẤN TƯỢNG XÚC ĐỘNG KHÓ QUÊN

Xuyên Việt, mỗi văn nghệ sĩ có cơ hội khám phá và yêu đất nước mình hơn, cảm thấy mình mắc nợ với lớp lớp người đi trước đã ngã xuống, nuôi dưỡng trong lòng nhiều ước mơ sáng tạo. Tôi thật sự cảm phục hai nhạc sĩ "lão làng" Phan Long và Nguyễn Ngọc Thiện, dù tuổi đã trên dưới lục tuần nhưng vẫn nhiệt tình có mặt theo từng

ĐI THUYỀN TRÊN HỒ BA BỂ

VIẾNG NGHĨA TRANG LIỆT SĨ TRƯỜNG SƠN

Phạm Sỹ Sáu

Trở lại

Chiều lên đường Chín
Chiều qua Trường Sơn
Bạt ngàn xanh non
Một màu tịch mịch

Nghe trong u tịch
Lời ai nỉ non
Người mất, kẻ còn
Chiến tranh ngày ấy

Giờ rừng đã dậy
Dấu xưa còn đâu?
Những chàng da nâu
Những cô tóc ngắn

Những bà mắt trắng
Những ông bủng beo
Không sợ hiểm nghèo
Vì miền Nam đó

Đêm lên mờ tỏ
Ngày tàn hơi sương
Nghe trong khói hương
Lời ai thầm gọi

Ai từng bom đội
Ai từng buốt da
Ai từng mơ hoa
Một ngày chiến thắng

Hôm nay thầm lặng
Tôi đến nghĩa trang
Lòng chợt bàng hoàng
Như vừa gặp lại

Những ngày xa ngái
Đạn bom triền miên
Trai gái trăm miền
Xẻ đường cứu nước

Nghe như phía trước
Còn nợ ngày qua
Lặng dâng đoá hoa
Tri ân- Chiều muộn.

Nghĩa trang Liệt Sĩ
Trường Sơn, tháng 4.2010

TRANG ẢNH XUYÊN VIỆT DO CÁC NGHỆ SĨ NHIẾP ẢNH **LONG THUỶ, VŨ VIỆT DŨNG, HOÀNG NGỌC HẢI, HUY VŨ** THỰC HIỆN

THĂM LÀNG SEN QUÊ HƯƠNG BÁC HỒ

bước chân của anh em trẻ. Phan Long liên tục cầm bút ghi lại xúc cảm bằng những nốt nhạc. Nguyễn Ngọc Thiện thì kín đáo quan sát, máy ảnh không ngừng "chộp" những khoảnh khắc đáng nhớ của con người và thiên nhiên. Một nhạc sĩ đàn anh khác là Nguyễn Văn Hiên tuy đến Vinh vì công việc phải chia tay đoàn trở lại TP.HCM, nhưng cũng kịp để lại trong lòng mọi người những kỷ niệm sống động khó quên. Bằng "tài vặt" gây cười, những câu chuyện của anh giúp cả đoàn quên đi sự mệt mỏi suốt dải miền Trung nắng gió. Và anh cũng góp phần quan trọng vào đêm giao lưu với Trường cao đẳng Văn hoá nghệ thuật Nghệ An.

Tuy trẻ hơn một chút, song với trọng trách trưởng đoàn, nhạc sĩ Phạm Đăng Khương phải "gánh vác" nhiều công việc, luôn miệng đốc thúc anh chị em văn nghệ sĩ vốn có "truyền thống"... muộn giờ; bên cạnh đó anh còn kiêm thêm nhiệm vụ quay phim cho album mới của mình. Sức làm việc của anh đáng nể. Có điều đi đến đâu, tráng khúc *Khi tổ quốc cần* của anh vang dậy tới đó, nên cũng "giải toả" phần nào những căng thẳng trong anh. Bên cạnh đó là các nhạc sĩ Thập Nhất, Lê Quốc Dũng, Minh Châu cùng các nhạc sĩ trẻ Phan Thị Thanh Bình, Xuân Nghĩa, Viết Duy,... cũng hết mình với mọi hoạt động của đoàn. Thập Nhất ít nói, lúc nào cũng đeo cặp kính đen trông rất... hình sự. Lê Quốc Dũng tinh nghịch, vui nhộn. Viết Duy đạo mạo như nhà giáo. Còn Hồ Huy Vũ lặng lẽ muốn "tách" khỏi cha để "đứng" riêng với chiếc máy ảnh và cảm hứng âm nhạc. Riêng Phan

Thị Thanh Bình, nữ nhạc sĩ duy nhất của đoàn, hợp cùng những người đẹp Lý Thu Hiền (biên tập viên HTV), My Lăng (phóng viên báo *Tuổi trẻ*) và ba ca sĩ Cindy Trần, Ngọc Khánh, Lam Phương Thuý còn là những người mẫu cho các nghệ sĩ nhiếp ảnh Vũ Việt Dũng, Long Thuỷ, Ngọc Hải, Nguyễn A, Hồ Vũ... tha hồ "múa máy". Nhiều tác phẩm phong cảnh của các anh được điểm xuyết thêm bằng hình ảnh các "người mẫu bất đắc dĩ" đã trở nên sinh động hơn.

Trong đoàn, giới văn học có bốn người, gồm hai nhà thơ là Phạm Sĩ Sáu và tôi, hai nhà văn Phương Trinh và Yến Linh. Có lẽ còn quá trẻ và hơi "khớp" nên hai nhà văn nữ trẻ khá lặng lẽ, trong khi hai bậc đàn anh

THĂM KHU CÔNG NGHIỆP DUNG QUẤT Ở QUẢNG NGÃI


TẠM BIỆT KHÁCH SẠN SÀI GÒN KIM LIÊN Ở NGHỆ AN

Ở DI TÍCH AN TOÀN KHU

"chơi" tới cùng với đoàn. Những bài thơ hùng tráng về người lính viết từ chiến trường Campuchia của Phạm Sĩ Sáu do chính giọng Quảng anh đọc vẫn có sức lay động mạnh ngay trên hành trình và những đêm giao lưu. Còn tôi thì "phục vụ" bằng những vần thơ trữ tình sinh viên và hào khí mở cõi của tổ tiên. Tôi còn may mắn là người có sáng tác sớm nhất trong đoàn, với bài thơ *Những ngọn gió vô danh* viết về lớp lớp người người đã nằm xuống ở thành cổ Quảng Trị và Trường Sơn, ngay sau khi ra mắt đã nhận được nhiều sẻ chia và được nhiều tờ báo đăng tải. Hai nhạc sĩ Viết Duy-Hồ Huy Vũ cũng đã đồng cảm cùng phổ ngay bài thơ thành hai ca khúc xúc động.

Xuyên suốt cuộc hành trình, không thể quên bốn nghệ sĩ nhiếp ảnh Long Thuỷ, Vũ Việt Dũng, Hoàng Ngọc Hải, Hồ Huy Vũ đã "chịu thương chịu khó" không chịu bỏ sót từng khoảnh khắc đáng nhớ nào đối với đoàn. Nếu như Hoàng Ngọc Hải và Vũ Việt Dũng hơi thâm trầm, thì anh chàng xuất thân binh nghiệp Long Thuỷ lại rất tếu táo, hợp cùng hai nhạc sĩ Phan Long và Nguyễn Văn Hiền thành ba "cây" gây cười bằng những câu chuyện vui và nói lái nhanh như.. gió!

Tôi cũng rất ấn tượng với hai chàng "hậu cần" sôi nổi Nguyễn Tiến Danh và Phùng Ngọc Long bên cạnh giám đốc trẻ trầm tĩnh Bùi Thanh Liêm của Nhà Văn hoá Thanh niên. Hai chàng đã "chạy đôn chạy đáo" lo từng việc lớn việc nhỏ cho đoàn. Nếu như Phùng Ngọc Long chuyên trách quay phim thì Nguyễn Tiến Danh vừa là "hầu bao" tài chính với tư cách phó trưởng đoàn, lại vừa là "cây" MC hoạt náo và năng động. Những cuộc giao lưu thành công đều có dấu ấn của MC Tiến Danh.

Và một điều không thể quên, đó là nghĩa cử của Saigontourist, mà đại diện là các chị Thượng Mỹ An, Bạch Lan và anh Cao Minh Hải đã lo chu toàn cho chuyến đi. Ẩn sau nụ cười thuỳ mị của chị Thượng Mỹ An là bao lo âu trăn trở, từ chuyện ăn uống đến chuyện kẹt xe, trễ giờ hẹn. Còn hướng dẫn viên Cao Minh Hải thì trời cho nụ cười hồn nhiên vui nhộn, cộng với vốn kiến thức về từng vùng đất, di tích, thắng cảnh đã mang lại nhiều điều thú vị cho đoàn suốt cuộc hành trình.

Mười ngày xuyên Việt đã khép lại. Bao kỷ niệm và ước mơ sáng tạo đang thôi thúc. Những tác phẩm nghệ thuật lung linh vẻ đẹp nhân văn đã và đang ra đời... ★

Phan Hoàng

những ngọn gió vô danh

người ơi từ đâu theo gió bay đi
từ đâu hồn thiêng bay về cùng gió

đêm đêm bỗng nghe bóng cây ngọn cỏ
tiếng ai trong gió lạnh rơi thì thầm

đêm đêm bỗng nghe rừng xanh thành cổ
bước ai trong gió lặng trôi bềnh bồng

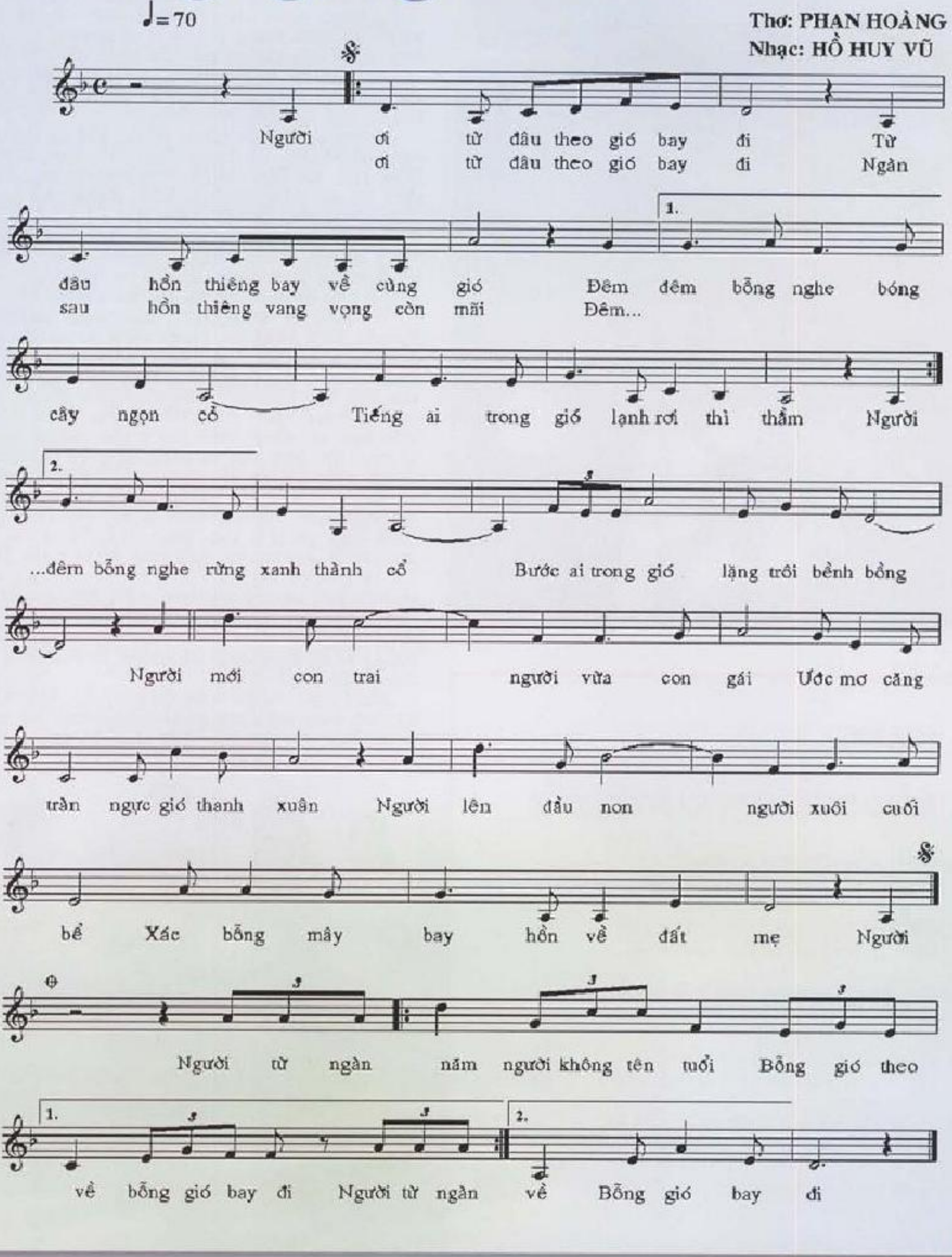
người mới con trai người vừa con gái
ước mơ căng tràn ngực gió thanh xuân

người lên đầu non người xuôi cuối bể
xác bỗng mây bay hồn về đất mẹ

người từ ngàn năm người không tên tuổi
bỗng gió theo về bỗng gió bay đi


GIAO LƯU VỚI BỘ ĐỘI BIÊN PHÒNG BẢN GIỐC

Những ngọn gió vô danh



Những cơn gió vô danh

Nhạc : **VIẾT DUY**
Lời Thơ: **PHAN HOÀNG**

Sâu lắng - tâm tình

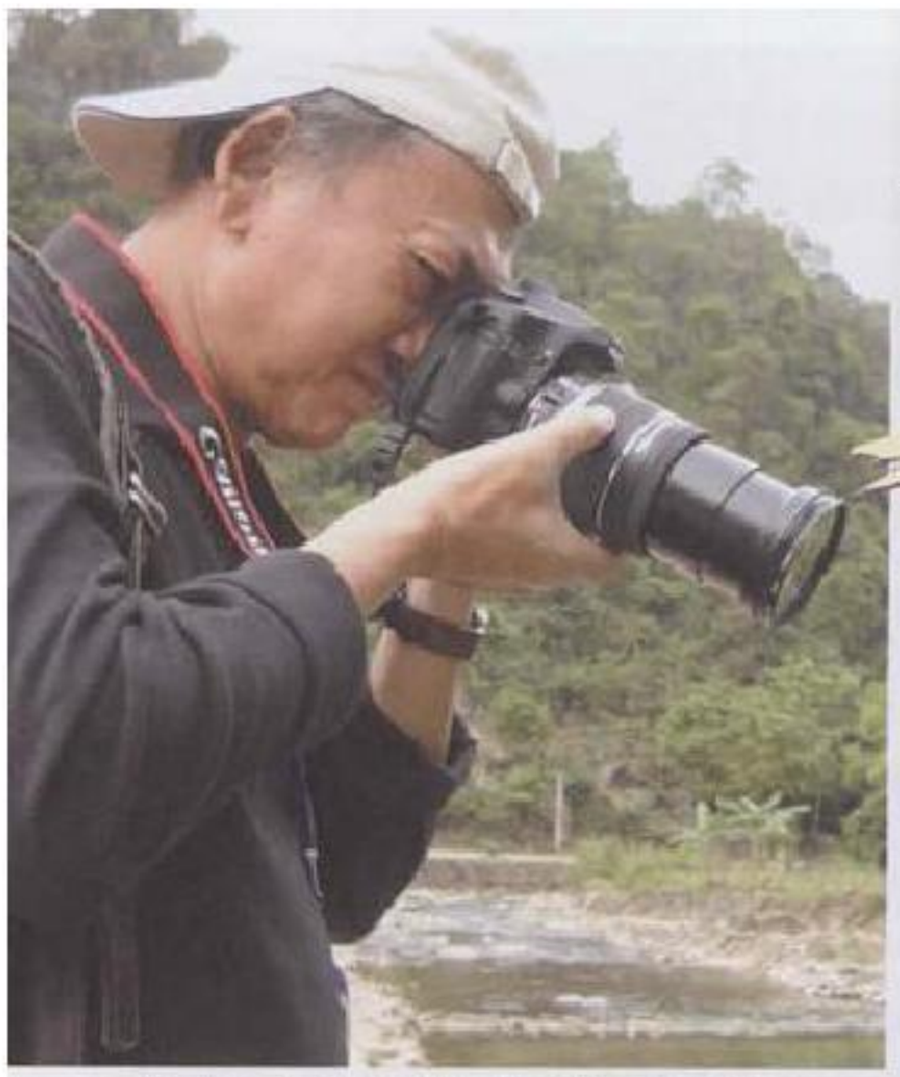
Người ơi từ đâu theo gió bay
đi. Hồn thiêng từ đâu nương gió bay
về. Người vừa con trai, người tròn con
gái. Ước mơ căng tràn ngực gió thanh xuân.
Ước mơ căng tràn ngực gió thanh xuân. Người
lên, người lên đầu non đầu non, người
...mưa, chiều mưa về thăm thành xưa, chiều
xuôi, người xuôi xuôi về cuối bể, Xác
mưa, chiều mưa hay dòng mắt buồn. Nơi
bồng mây bay hồn về về đất mẹ. Đêm
ấy xa xa một mình hình dáng mẹ. Đi...

1.
về bồng nghe rừng xanh Thành
Cổ. Chiều...

2.
...tìm bóng ai
từ trong tiếng gọi cỏ cây.

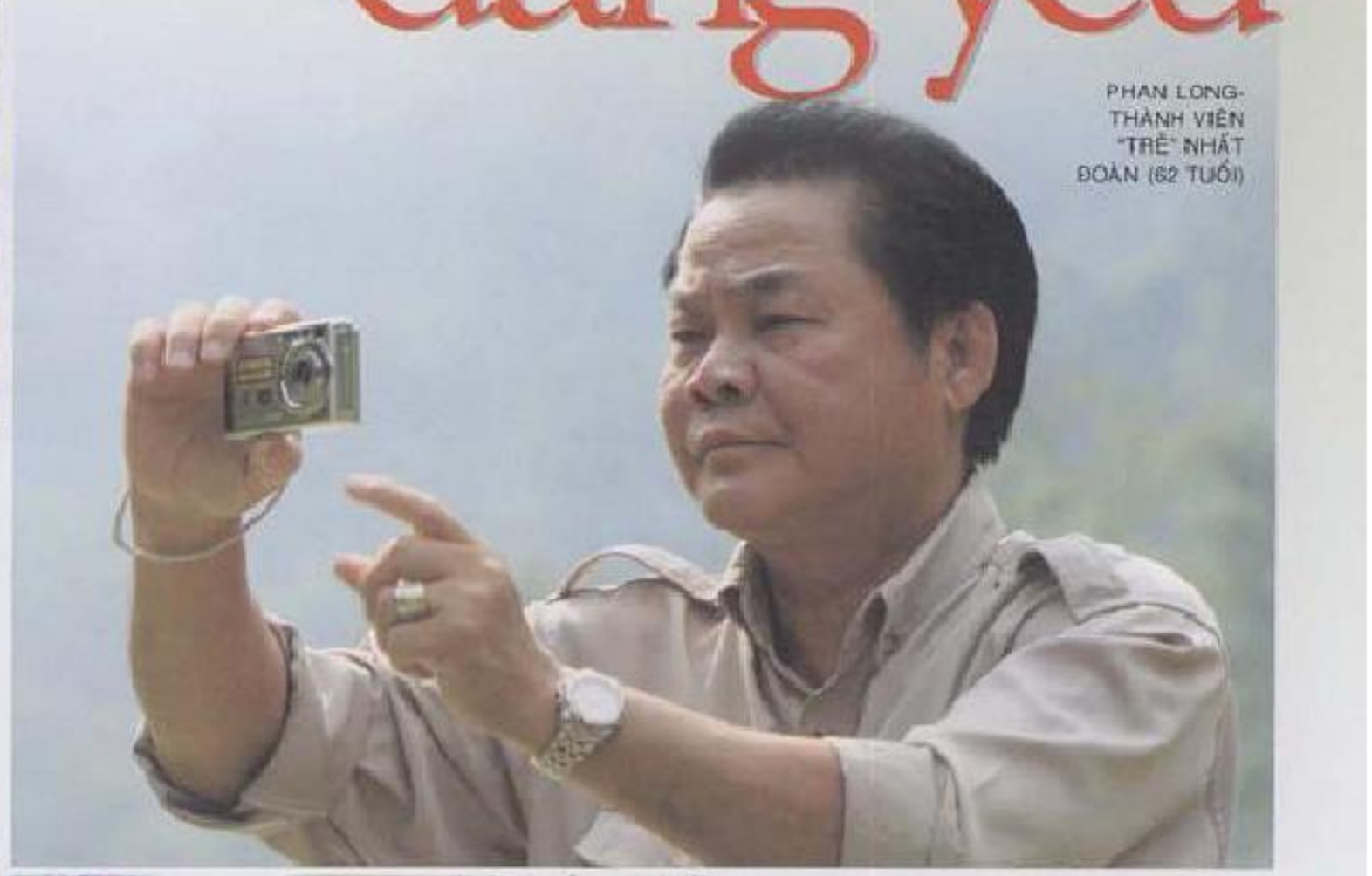
Những khoảnh khắc đáng yêu

Yến Phương



NGUYỄN NGỌC THIỆN SAY MÊ SĂN ẢNH HƠN CẢ NHẠC

Chẳng những tham quan, khám phá và sáng tạo mà chuyến xuyên Việt của đoàn văn nghệ sĩ TP.HCM do Thành đoàn và Saigontourist tổ chức còn là dịp để những người bạn đường làm nghệ thuật hiểu nhau hơn, gắn bó nhau hơn, chia sẻ với nhau từng kỷ niệm đáng nhớ trên hành trình ngược về cội nguồn dòng giống Lạc Hồng.



PHAN LONG - THÀNH VIÊN "TRẺ" NHẤT ĐOÀN (62 TUỔI)

BÙI THANH LIÊM ƯỚC GÌ HỚ BA BỂ CHUYỂN VỀ... NHÀ VĂN HOÁ THANH NIÊN TP.HCM

LAM PHƯƠNG THUỶ, NGUYỄN TIẾN DANH, CINDY TRẦN LUÔN LÀM "NÁO ĐỘNG" HÀNH TRÌNH

NGUYỄN VĂN HIỀN GIẬT MÌNH TRƯỚC "TIẾNG THÉT" CỦA PHAN LONG

VŨ VIỆT DŨNG KHOE ẢNH ĐẸP VỚI PHẠM SĨ SÁU

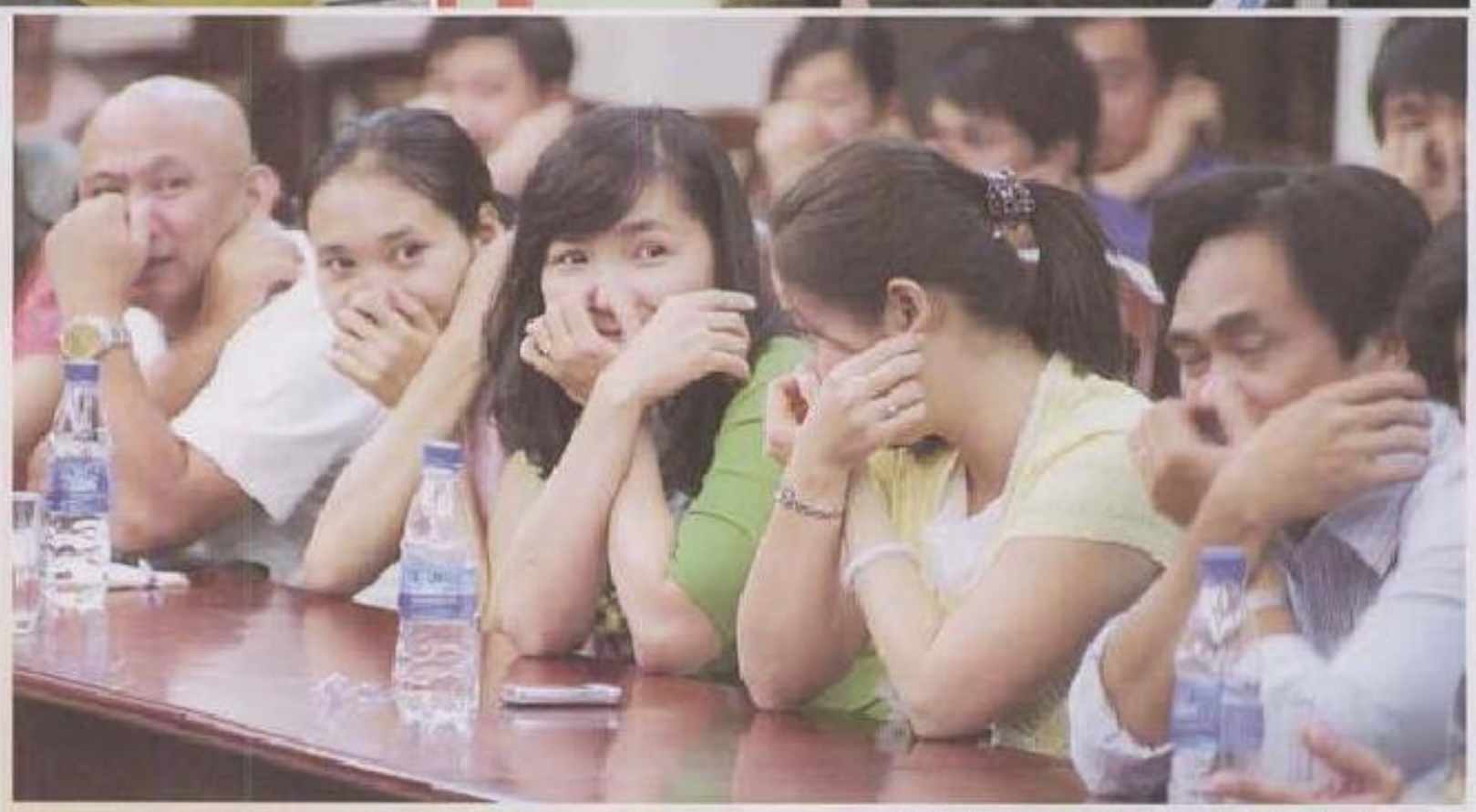
TRANG ẢNH DO CÁC NGHỆ SĨ NHIẾP ẢNH **VŨ VIỆT DŨNG, LONG THUỶ, HOÀNG NGỌC HẢI** THỰC HIỆN

TRÊN XE, AI NGỦ ▸ THÌ NGỦ, AI HÁT THÌ HÁT

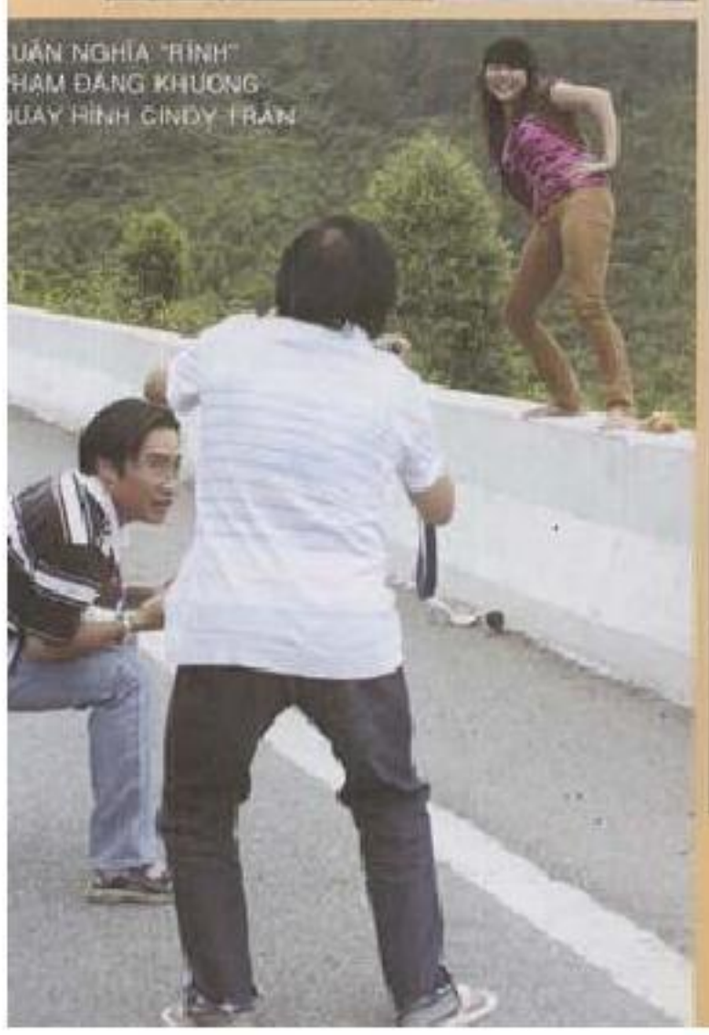
CHA VÀ CON VÀ TƯỢNG GỖ

KHI LONG THUỶ BỎ MÁY ẢNH LÀM BÁC TÀI

Đặc biệt, với chiếc máy ảnh trong tay, các nghệ sĩ nhiếp ảnh Vũ Việt Dũng, Long Thuỷ, Hoàng Ngọc Hải đã liên tục ghi lại những khoảnh khắc xúc động và tươi vui của mọi thành viên trong đoàn ★



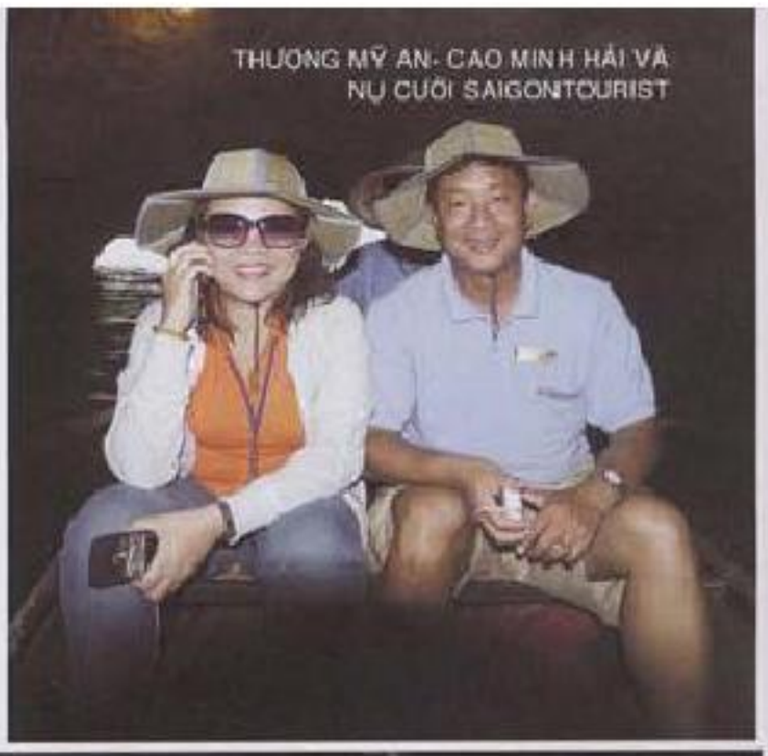
"ÔNG ĐỊA" HOÀNG NGỌC HẢI



UÂN NGHĨA "RÌNH" HẠM ĐẶNG KHƯƠNG UAY HÌNH CINDY TRẦN

VIỆT DUY "HỘ TỐNG" PHƯƠNG TRINH RỜI HANG PÁC BÓ

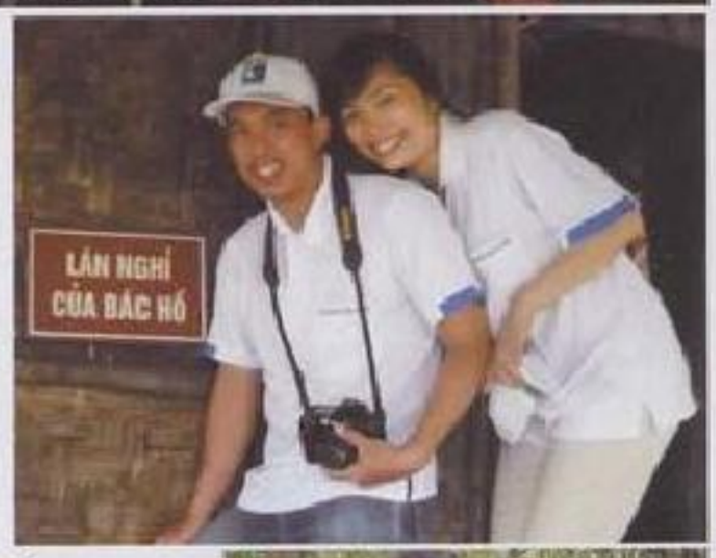
CẢ HỘI TRƯỜNG BỊT MŨI.. NẮM TAI- MỘT TRÒ CHƠI DO MC TIẾN DANH ĐIỀU KHIỂN MỞ ĐẦU CHO CÁC CHƯƠNG TRÌNH GIAO LƯU



THƯƠNG MỸ AN- CAO MINH HẢI VÀ NỤ CƯỜI SAIGONTOURIST

CINDY TRẦN "TRANH TÀI" NHAN SẮC VỚI ĐỒNG NGHIỆP NGƯỜI TÀY

YẾN LINH (ÁO ĐỎ) MUỐN BỎ VIỆT VĂN ĐỂ LÀM CA SĨ



THANH BÌNH "E ẤP" BÊN CHÚ EM HỒ HUY VŨ Ở LÁN NÀ LỨA

LAM PHƯƠNG THUỶ: NHỘT QUÁ "ĐẠI SỨ" ƠI!

GƯƠNG MẶT HÌNH SỰ CỦA THÁP NHẤT TRƯỜNG SƠN NỮ

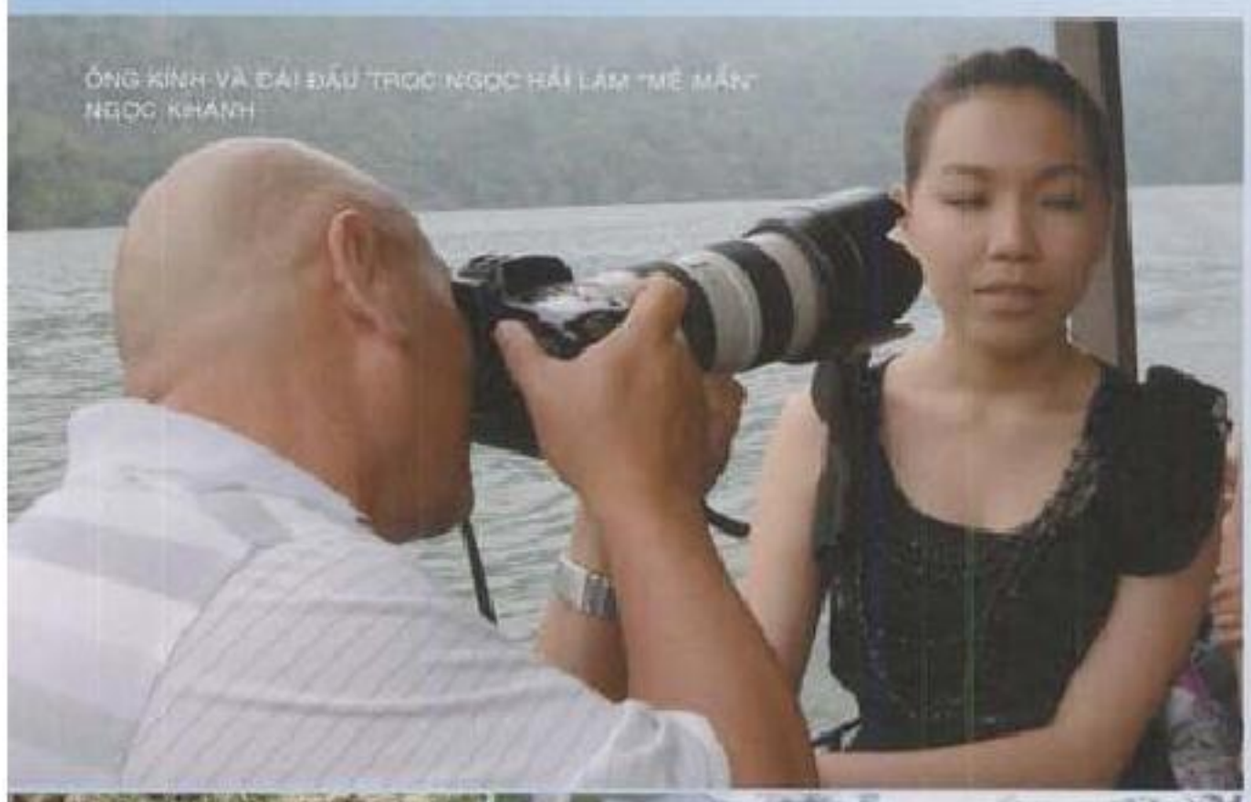
Nụ cười Phan Thị Thanh Bình

Chỉ mới xuất hiện vài năm gần đây trong làng nhạc Việt nhưng Phan Thị Thanh Bình đã được giới yêu nhạc, nhất là các bạn trẻ biết đến nhiều qua ca khúc *Ngọn lửa tuổi hai mươi* viết từ cảm xúc về nữ liệt sĩ anh hùng Đặng Thuỳ Trâm. Ngay sau khi công bố trên báo *Tuổi trẻ* năm 2005, ca khúc này đã nhanh chóng lan truyền cả nước, gây xúc động mạnh mẽ. *Ngọn lửa tuổi hai mươi* cũng là tên album đầu tay của Phan Thị Thanh Bình ra đời năm 2007 sau chuyến đi thăm bộ đội Trường Sa của chị, gồm nhiều ca khúc thấm đẫm tình yêu quê hương đất nước.

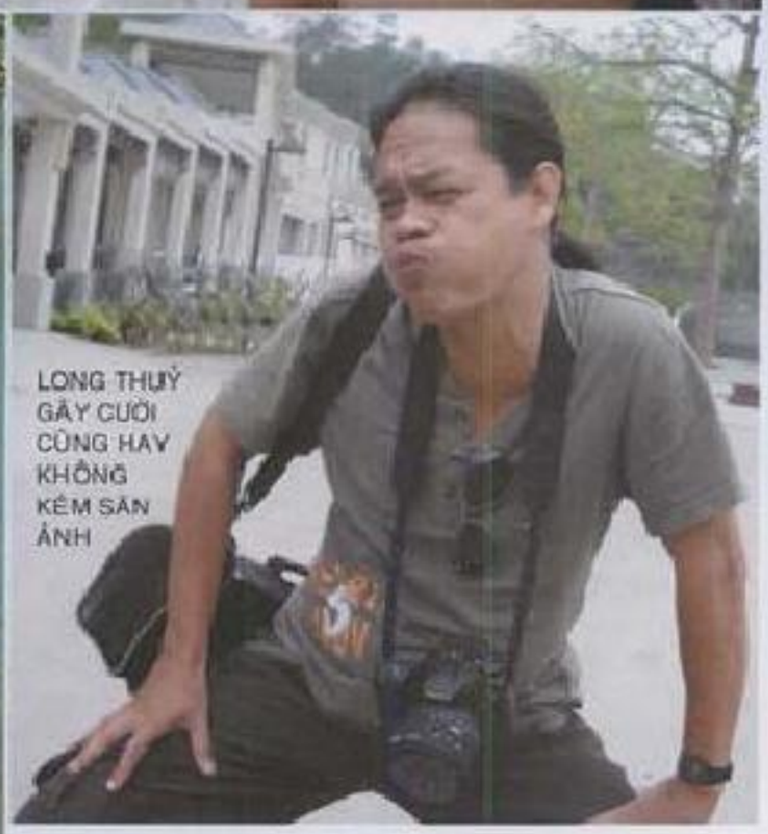
Bình đã cùng đoàn văn nghệ sĩ TP.HCM trải qua nhiều cảm xúc khác nhau. Là nữ nhạc sĩ duy nhất của đoàn, chị tham gia các cuộc giao lưu văn nghệ bằng nhiệt tình và giọng hát cháy bỏng như *Ngọn lửa tuổi hai mươi*. Trong đêm giao lưu với bạn trẻ Cao Bằng, nhạc sĩ Phan Thị Thanh Bình đã hợp cùng ca sĩ Thu Hà cất cao ngọn lửa tình yêu từ ca khúc này, làm "dậy sóng" núi rừng biên cương.

Nhạc hay hát hay, Phan Thị Thanh Bình còn là một phụ nữ xinh xắn, duyên dáng. Đặc biệt nụ cười vừa kín đáo vừa tươi trẻ luôn nở trên môi, một nụ cười mượt mà và lắng đọng như ca khúc của chị, nhất là sau khi nghe các anh Phan Long, Nguyễn Văn Hiên, Long Thuỷ kể chuyện hài hước thì chị càng... cười rất lâu.

PHỤNG NGỌC LONG - PHAN HOÀNG PHIÊU BỒNG TRÊN HỒ BA BỂ



ỐNG KÍNH VÀ ĐẠI ĐẦU TRỌC NGỌC HẢI LÀM "MÈ MẢN" NGỌC KHÁNH



LONG THUỶ GÃY CƯỜI CÙNG HAV KHÔNG KÈM SẮN ẢNH

NỤ CƯỜI CÂU CÁ THẮNG LỢI CỦA LÊ QUỐC DŨNG BÊN SUỐI LÊ NIN

BỘ ĐỘI BIÊN PHÒNG CÀI HOA CHO CA SĨ NGỌC KHÁNH

LY THU HIỀN HÁT "XUẤT THẦN" NHƯ KHI ĐẠO DIỄN PHIM TRUYỀN HÌNH

NGUYỄN VĂN HIỀN MƠ VỀ TUỔI 20

Rực lửa Cindy Trần

Từ tiếng hát Ánh Hường của Đoàn Ca múa nhạc Lâm Đồng đến ca sĩ "bơi" tự do Cindy Trần để khẳng định mình ở TP.HCM là cả quá trình lao động nghệ thuật nhiệt huyết và gian nan của một cô gái trẻ xinh đẹp có chất giọng cao, được đào tạo bài bản về thanh nhạc. Cũng như những ca sĩ xuất thân từ Tây Nguyên, Cindy Trần luôn hồn nhiên cháy bỏng đến rực lửa trong từng lời ca, vũ đạo và cả cách phục trang khi biểu diễn. Sự rực lửa nguyên thuỷ khát khao và phóng túng. Tuy nhiên, vốn sinh trưởng ở xứ sở sương mù Đà Lạt, Cindy Trần lại có nét mềm mại riêng, có sức gợi cảm riêng trong từng cử chỉ, nụ cười, dáng bước của một hình thể đẹp.

Hợp cùng với Bạch Lan, Thượng Mỹ An, Phan Thị Thanh Bình, Ngọc Khánh, Lam Phương Thuý,... Cindy Trần cũng chính là một trong những bông hoa ít ỏi mang lại sự dịu dàng tươi mát cho "cánh rừng hạn hán" các đấng mày râu trên hành trình xuyên Việt. Bằng nét đẹp rực lửa và giọng ca truyền cảm, Cindy Trần đã hoà mình tự tin vào những đêm giao lưu văn nghệ, làm "ấm" không gian lạnh giá đèo núi biên cương.

PHÚNG NGỌC LONG: "NHỚ VỢ QUÁ TRỜI ƠI"!

ĐỜI MỘI NHẠC SĨ KHÁC NHÀ BÁO (MY LĂNG) LÚC NGỦ

Bùng sáng Dung Quất

BỪNG SÁNG NHÀ MÁY LỌC DẦU DUNG QUẤT- ẢNH: VŨ VIỆT DŨNG

Nhà máy lọc dầu Dung Quất thuộc Khu Kinh tế Dung Quất ở Quảng Ngãi, là một trong những dự án kinh tế lớn, trọng điểm của quốc gia đầu thế kỷ 21, với tổng mức đầu tư hơn 3 tỉ USD (khoảng 40.000 tỉ đồng), có công suất 6,5 triệu tấn dầu thô/năm tương đương 148.000 thùng/ngày dự kiến đáp ứng khoảng 30% nhu cầu tiêu thụ xăng dầu ở Việt Nam. Chủ đầu tư nhà máy là Tổng công ty Dầu khí Việt Nam, nay là Tập đoàn Dầu khí Việt Nam (PVN), được xây dựng bởi Tổ hợp Nhà thầu Technip gồm các nhà thầu: Technip (Pháp), Technip (Malaysia), JGC (Nhật Bản) và Tecnicas Reunidas (Tây Ban Nha). Đây là nhà máy lọc dầu đầu tiên của nước ta, có diện tích các gói thầu chính xấp xỉ 600 hecta, tương đương với 1.200 sân bóng đá; hơn 150.000 tấn vật tư, thiết bị, tương đương với một triệu xe máy; trên 5 triệu mét dây cáp điện, đủ để căng 2 lần từ Hà Nội đến TP.HCM; gần 17.000 tấn thép các loại, đủ để xây dựng 2 tháp Eiffel- Paris; và một nhà máy điện công suất trên 100 Megawatt đủ dùng cho cả thành phố Quảng Ngãi. Việc thiết kế thực hiện với tiêu chí sử dụng tối đa các nguồn lực và phương tiện kỹ thuật của Việt Nam, nên 75% công việc của nhà máy sẽ do người Việt đảm nhận.

Ngày 23.2.2009, lễ đón dòng sản phẩm đầu tiên của nhà máy đã diễn ra tại khu bể chứa sản phẩm.

Giữa tháng 4.2010, theo chỉ đạo của Phó bí thư thường trực Thành uỷ TP.HCM Nguyễn Văn Đua, đoàn văn nghệ sĩ TP.HCM tham gia trại xuyên Việt "Tiếp bước truyền thống- Xây dựng tương lai" đã chọn Khu Kinh tế Dung Quất, mà trọng điểm là Nhà máy lọc dầu Dung Quất, để đến thăm đầu tiên trên hành trình. Và khi hoàng hôn vừa buông xuống, nhà máy bừng sáng ánh đèn, nghệ sĩ nhiếp ảnh Vũ Việt Dũng đã ghi lại những bức ảnh sống động và đẹp như tranh về một trong những biểu tượng kinh tế hiện tại và tương lai của đất nước ★

Bóng núi

BÓNG NÚI- ẢNH VŨ VIỆT DŨNG

Cũng trên hành trình xuyên Việt, ống kính của nghệ sĩ nhiếp ảnh Vũ Việt Dũng đã ghi lại khá nhiều hình ảnh sống động về di tích, thiên nhiên, con người. Mỗi vùng đất mang một bản sắc văn hoá riêng, một nét đẹp riêng, một sức quyến rũ riêng. Đặc biệt là ở miền biên giới phía Bắc, khi con người lẫn vào bóng núi, họ sống một cách hồn nhiên và yêu đời, chân chất và lãng mạn giữa trùng điệp núi rừng. Con người với thiên nhiên là một. Vừa hiện thực nhưng cũng vừa mơ màng huyền bí như đời sống văn hoá lâu đời của người bản địa ★

DUYÊN DÁNG THIẾU NỮ NGƯỜI TÀY

BÀ ÂU YẾM NHÌN CHÁU

Trong cuốn sách *Spoken from the heart* ra mắt tại Mỹ vào tháng 5 này, cựu đệ nhất phu nhân Mỹ Laura Bush đã gây sốc khi cho biết vợ chồng bà cùng một số thành viên trong đoàn Mỹ đã bị đầu độc khi tham dự Hội nghị các lãnh đạo thế giới G8 lần thứ 33 ở Mecklenburg, Đức hồi năm 2007. Họ đã bất ngờ bị bệnh một cách rất bí hiểm. Tổng thống Bush liệt giường trong một phần của chuyến đi. Tuy nhiên, cuộc điều tra về sự cố này của mật vụ Mỹ không đi tới kết luận và các bác sĩ cho rằng những người bị ốm đã nhiễm virus. Cũng theo Laura Bush, vụ đầu độc diễn ra tại hội nghị G8 với sự hiện diện của Thủ tướng Đức Merkel, Thủ tướng Anh Blair, Tổng thống Nga Putin và Tổng thống Pháp Sarkozy.

Thành công to lớn của hội nghị- thông cáo chung không mang tính bắt buộc thực hiện về biến đổi khí hậu, đã bị lu mờ bởi một đoạn phim ghi cảnh tổng thống Pháp dường như đang say rượu. Tuy nhiên, tuyên bố của bà Bush đã chỉ tới một sự việc nghiêm trọng hơn nhiều, diễn ra phía sau hội nghị. Trong sách, bà viết: "Chúng tôi không thấy có đoàn nào bị ốm, ngoại trừ chúng tôi. Bị ốm một cách bí ẩn và là những người duy nhất" ★

LAURA BUSH

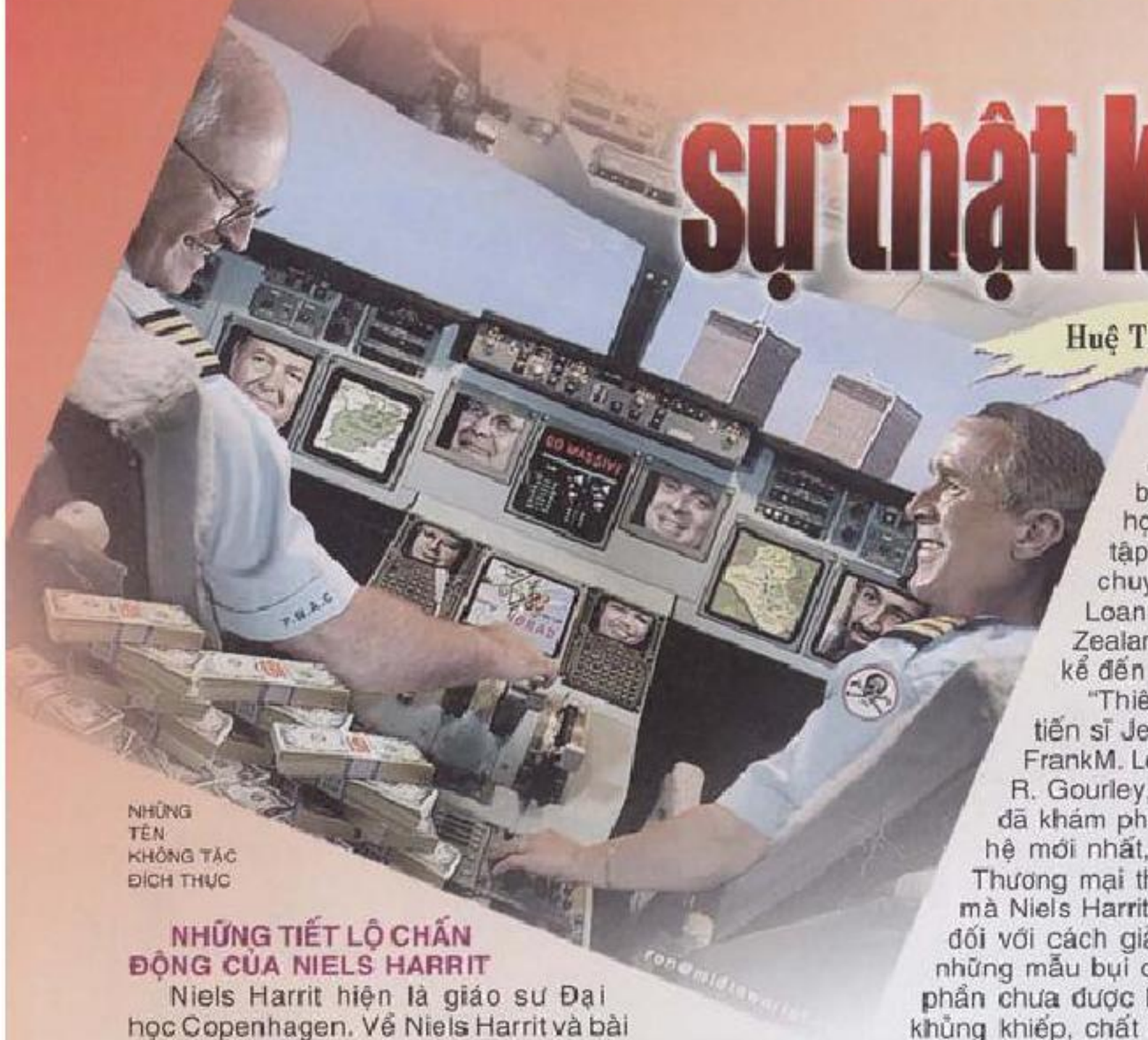
VÒNG QUANH THẾ GIỚI

HAI CẶP VỢ CHỒNG NỔI TIẾNG THAY NHAU NẮM QUYỀN LỰC NƯỚC MỸ: BUSH- OBAMA

Kỳ 2
(Xin xem từ Đương Thời *17)*

Trước vụ 11·9 mới nhìn lại sự thật kinh hoàng vụ 2001

Huệ Thiên



NHỮNG TÊN KHỦNG TẮC ĐÍCH THỰC

NHỮNG TIẾT LỘ CHẤN ĐỘNG CỦA NIELS HARRIT

Niels Harrit hiện là giáo sư Đại học Copenhagen. Về Niels Harrit và bài báo mà ông đã công bố, nhà văn người Pháp Eric Reynaud, tác giả quyển *11 septembre, les vérités cachées (11 tháng Chín, những sự thật bị ém nhẹm)* đã viết:

"Theo thông lệ của việc in ấn những bài nghiên cứu thuộc loại này, xem như công bố các nghiên cứu và các luận để không thể bác bỏ được về mặt khoa học, không phải bất cứ cái gì hoặc lúc nào người ta cũng xuất bản. Một thông báo khoa học phải trải qua những giai đoạn nhất định: nghiên cứu, kiểm tra, phản kiểm tra,... do một uỷ ban gồm những nhà khoa học có trình độ cao đảm nhiệm. Thường thường họ gồm khoảng 10 người và bài nghiên cứu được chính thức công bố trên một tạp chí khoa học với điều kiện nhất thiết phải có là nó phải nhận được sự nhất trí của các đồng nghiệp "kiểm nghiệm viên" mà danh tính được giữ kín. Nhờ đó mà nó có được cái giá trị của một luận để khoa học không thể bác bỏ được, và do đó mà có thể được bất cứ nhà nghiên cứu nào vận dụng trong các công trình của mình. Và để lấy một thí dụ, đó cũng giống như việc bất cứ một nhà toán học lớn nào có thể vận dụng một định lý nhất định.

"Tạp chí *Open Chemical Physics Journal* dĩ nhiên cũng không vi phạm quy tắc này và ban biên tập quốc tế của nó gồm có 99 nhà khoa học, nhà nghiên cứu cự phách. Trong ban biên tập này có 5 nhà khoa học Pháp, cùng với các chuyên gia của năm châu lục, từ Australia đến Đài Loan, từ Georgia đến Bỉ, qua Brazil, Ba Lan, New Zealand, Singapore, Thuỵ Điển hay Trung Quốc, chưa kể đến những nước khác.

"Thiên nghiên cứu của Niels Harrit, cùng viết với các tiến sĩ Jeffrey Farrer, Steven E. Jones, Kevin R. Ryan, FrankM. Legge, Daniel Farnsworth, Gregg Roberts, James R. Gourley, et Bradley R. Larsen, công bố ngày 3.4.2009 đã khám phá ra những hạt của một loại chất nổ thuộc thế hệ mới nhất, hiện hữu trong các mẫu bụi của Trung tâm Thương mại thế giới (WTC). Không có chơi chữ gì cả, điều mà Niels Harrit công bố đích thực là một quả bom nguyên tử đối với cách giải thích của Bush- Cheney về vụ 11.9: trong những mẫu bụi của WTC từ ngày 11.9, họ đã tìm thấy những phần chưa được kích hoạt của một loại chất nổ có sức mạnh khủng khiếp, chất nano-thermite. Thế mà, như ta biết, cách giải thích chính thức cuối cùng của Bush- Cheney lại là dứt khoát không có chất nổ nào được dùng để phá huỷ Toà Tháp đôi."

Nhà văn Pháp đã viết như thế. Rồi ba ngày sau khi công bố bài báo khoa học, ngày 6.4.2009, Niels Harrit đã được mời đến kênh TV2 của truyền hình Đan Mạch để trả lời phỏng vấn trực tiếp trong giờ vàng. Buổi truyền hình này đã được xem hàng trăm ngàn lần trên mạng. Sau đây là một số câu hỏi và trả lời:

ĐỐNG ĐỔ NÁT CỦA WTC

TV2. Thế là ông đã tìm thấy chất đó (nano-thermite– HT) ở Trung tâm Thương mại thế giới. Tại sao ông lại nghĩ rằng nó là nguyên nhân của sự sụp đổ?

N.H. Đây là một chất nổ kia mà! Vậy nó có thể được sử dụng ở đây vì mục đích nào khác?

TV2. Ông nghĩ rằng nhiệt độ dữ dội đã làm chảy cấu trúc kim loại nâng đỡ toà nhà và do đó mà làm cho nó sụp đổ như một vật mỏng manh?

N.H. Tôi không thể nói một cách chính xác chuyện gì đã xảy ra vì chất nổ này có thể dùng vào hai mục đích. Nó có thể nổ và làm cho các vật tan vỡ thành nghìn

HARRIT TRẢ LỜI PHỎNG VẤN TRÊN KÊNH TV2

mảnh và nó cũng có thể làm chảy các vật. Theo tôi, có khả năng là cả hai ứng dụng này đều được thực hiện. Kim loại chảy ra đã trút xuống từ tháp Nam vài phút trước khi toà tháp sụp đổ. Điều này chứng tỏ người ta muốn làm suy yếu cấu trúc (kim loại) trước rồi sau đó mới cho chất nổ thông thường vào cuộc. Giai đoạn sụp đổ đã được tính toán một cách hoàn hảo về thời gian.

TV2. Ta có thể nói đến lượng chất nổ cỡ chừng bao nhiêu, thưa ông?

N.H. Rất nhiều. Chỉ có hai chiếc máy bay mà ba toà cao ốc của Trung tâm Thương mại Thế giới đã sụp đổ. Chúng tôi biết được gần đúng sự sụp đổ đã tạo ra bao nhiêu bụi. Những bức ảnh cho ta thấy những lượng khổng lồ; tất cả, trừ thép, đều bị nghiền nát. Và chúng tôi cũng biết được gần đúng lượng thermite mà chúng tôi tìm thấy. Đây là "cây súng đã nạp đạn", cái chất liệu được dùng nhưng không bắt lửa vì một lý do không biết được. Chúng tôi nói đến cỡ tấn. Hơn 10 tấn, có thể 100 tấn.

TV2. 10 tấn, có thể 100 tấn, chia ra cho ba toà nhà? Và bình thường thì không có những chất liệu này trong những toà nhà kiểu đó?

N.H. Không. Những chất liệu này cực kỳ hiện đại.

NIELS HARRIT

TV2. Nhưng làm sao có thể đặt một chất liệu như thế ở tất cả các tầng của một toà nhà chọc trời?

N.H. Làm sao à?

TV2. Vâng.

N.H. Nếu tôi phải di chuyển một khối lượng như thế thì tôi sẽ sử dụng những chiếc pallet.

TV2. Tại sao người ta không khám phá ra chuyện này sớm hơn?

N.H. Ai khám phá?

TV2. Những người quản lý các toà cao ốc, chẳng hạn.

N.H. Với tư cách nhà báo, bạn phải nêu những câu hỏi này cho công ty chịu trách nhiệm về an ninh của Trung tâm Thương mại Thế giới.

TV2. Vậy thì ông hoàn toàn không nghi ngờ gì rằng cái chất liệu đó đã có ở đây.

N.H. Người ta không thể giả mạo những chuyện khoa học như thế này. Chúng tôi đã tìm thấy chất thermite không

bị đốt cháy.

Ngoài cuộc phỏng vấn trên đây, Niels Harrit còn được phỏng vấn và chất vấn vào những dịp khác nữa. Mạng *gulli.com* của Đức đã đăng tải bài báo nói trên, được xem 28.000 lần và gây ra một cuộc tranh luận sôi nổi giữa phe theo và phe chống (bản Báo cáo của Uỷ ban 11.9). Sau đó, *gulli.com* chủ trương tập hợp rồi tổng hợp những câu hỏi của người lướt mạng, trong đó có những câu rất khó chịu, để gởi cho Harrit với hy vọng là ông sẽ trả lời. Harrit đã trả lời. Sau đây là một vài câu hỏi, đáp:

G.C. *Xin cho biết cách ông nhìn nhận sự vật liên quan đến vụ 11.9. Ông tin vào vụ này hay ông có tự đặt cho mình câu hỏi nào không?*

N.H. Tôi chống lại tội ác.

(...)

G.C. *Chính xác thì điều gì cho phép ông tự xem mình là chuyên gia về nano-thermite?*

N.H. Không có bất cứ chuyên gia nào về nano-thermite lại không dính dáng đến quân đội.

G.C. *Ông, hay ê-kíp của ông, hy vọng điều gì khi công bố công trình đó?*

N.H. Vãn hồi công lý, dân chủ và tự do báo chí. Tránh chủ nghĩa phát xít. Vì một thế giới tốt đẹp hơn cho con cháu mình.

G.C. *Ai tài trợ cho công trình đó?*

N.H. Không ai cả.

(...)

G.C. *Bọn khủng bố có thể có được chất liệu này không? Đây là một chất liệu quá đặc biệt, mà chỉ kẻ nào thuộc về quân đội Mỹ mới có thể tậu được. Người ta có thể mua nano-thermite ở đâu? Có phải ai cũng mua được không? Hay chỉ các công ty hoặc quân đội?*

N.H. Chất này chỉ được điều chế theo hợp đồng quân sự ở Mỹ và có thể là ở cả các nước đồng minh lớn nhất (của Mỹ). Đây là một cuộc nghiên cứu bí mật (...) Nó không được chế tạo trong một hang núi nào ở Afghanistan.

(...)

G.C. *Vì lý do gì mà hầu như không một cổng thông tin nào, không một kênh truyền hình hay tạp chí khoa học nào tường thuật về những kết quả nghiên cứu của ông, trừ một vài mạng theo thuyết âm mưu?*

N.H. Bạn hãy hỏi họ.

G.C. *Ông đối phó thế nào với những người gọi ông là "kẻ chủ trương thuyết âm mưu ngốc nghếch"?*

N.H. Tôi nhún vai. Họ sẽ bị hụt hẫng. Tôi (mới) là người chủ trương chống âm mưu. Cái thuyết âm mưu duy nhất đáng được cất công xem xét là thuyết âm mưu chính thức – thuyết về Osama bin Laden và 19 tên không tặc. Bây giờ, chẳng phải là ngốc nghếch hay sao nếu cứ tin vào cách giải thích chính thức về thuyết âm mưu khi mà người ta không hề cung cấp cho ta một bằng chứng nhỏ nhoi nào? Ai mới là kẻ ngốc nghếch?

(...)

Trở lên là một số câu trả lời của Niels Harrit cho TV2 và G.C. về việc phá huỷ có kiểm soát đối với WTC1, WTC2 và WTC7. Bi hài nhất là việc từ chức tổng biên tập tạp chí *The Open Chemical Physics Journal* của bà GS Marie-Paule Pileni sau khi bài báo của nhóm Niels Harrit được đăng tải. Ta cũng nên biết rằng ở phương Tây, đặc biệt là ở Pháp (Marie-Paule Pileni là người Pháp), nơi mà nhiều trí thức Việt Nam nghĩ rằng họ đã hoặc có thể tìm thấy thứ dân chủ "lý tưởng", thì việc phản đối bản *Báo cáo của Uỷ ban 11.9* của Mỹ là một đề tài cấm kỵ (sujet tabou) và bị quy vào thuyết âm mưu (théorie du complot). Vậy có lẽ ta cũng nên thông cảm với thái độ khiếp nhược trước cường quyền của Marie-Paule Pileni. Có thể là bà ta chẳng cần lo về miếng cơm manh áo; nhưng sinh mệnh chính trị của bà ta thì quan trọng hơn nhiều.

Theo *The New York Times* ngày 6.4.2010 và *The Washington Post* ngày 7.4.2010, để thực hiện cái "quyền" mà Dennis C. Blair thông báo, Barack Obama đã ký lệnh cho sát hại người đầu tiên là Anwar al-Awlaki, sinh tại Hoa Kỳ nên cũng đương nhiên là công dân Hoa kỳ. Điều mà trước đây chính G. W. Bush cũng chưa từng làm này khiến *Le Grand Soir* ngày 10.4.2010 đã chạy một hàng tít phụ: "Obama đã thực hiện một quyết định khả ố mua vui cho những kẻ mắc bệnh nhân cách". Với cái đà này thì chẳng mấy chốc, Hoa Kỳ sẽ trở thành một quốc gia cực quyền (các tác giả khác dùng hai chữ "toàn trị"), như Naomi Wolf đã dự báo trong quyển *The End of America*. Còn về phía nguyên thủ quốc gia thì, trong bức thư công bố ngày 12.4.2010, Tổng thống Iran Mahmud Ahmadinejad đã yêu cầu Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc Ban Ki Moon mở cuộc điều tra về vụ 11.9, sự kiện mà ông từng gọi là một sự dối trá thô bỉ. Ông viết: "Điều tối thiểu mà người ta chờ đợi ở Ngài là việc thành lập một nhóm công tác độc lập và được nhân dân (các nước) trong vùng tín nhiệm để điều tra triệt để về những nhân tố thực tế của vụ 11.9". Ta hãy chờ xem ông Ban Ki Moon xử sự ra sao.

"CÔNG TRÌNH" LỚN CỦA BỌN LƯU MANH CHÍNH TRỊ THẾ GIỚI

Còn Richard Gage, kiến trúc sư 20 năm trong nghề, thì cũng như Niels Harrit, là người cự phách về chuyên môn và dám đấu tranh vì chân lý và công lý. Ông là sáng lập viên của Tổ chức Kiến trúc sư và kỹ sư vì sự thật về vụ 11.9. Ngày 21.3.2008, ông đã trực tiếp trả lời phỏng vấn của Alex Jones về việc phá huỷ có kiểm soát đối với ba toà WTC 1, 2 và 7 trên truyền hình. Ông tự giới thiệu mình đã thực hiện nhiều loại công trình (nhà ở, thương xá, văn phòng,...) và đang phụ trách một dự án lớn ở Nevada, với 33.000m² văn phòng, 90.000m² nhà kho và bãi đậu xe; tất cả với hơn 1.000 tấn đà thép. Một tháng sau, trên kênh The Alex Jones Channel, Richard Gage cho biết ông đã bị vợ bỏ, bởi vì ông mà vợ bị đe doạ đến tính mạng. Khi đã quyết đấu tranh cho chân lý và công lý, Gage không nản chí sờn lòng. Ông đã đi đến nhiều nơi ở Hoa Kỳ, cũng như đến một số nước (Anh, Pháp, New Zealand,...) để trình bày về vụ phá huỷ có kiểm soát đối với các toà tháp. Trong bức thư gửi Thượng nghị sĩ Đảng Dân chủ Robert Wexler, Gage đã gợi ý cho Wexler về nhiều vấn đề:

– *Tại sao 100 lính cứu hoả New York tới hiện trường sớm nhất lại mô tả một cách chi tiết những tiếng nổ và những ánh chớp mà họ nghe được, thấy được ngay từ đầu và trong khoảng thời gian các toà tháp sụp đổ?*

– *Tại sao trước tháng Tám 2005, ta (công chúng Hoa Kỳ) không được biết đến những chứng cứ về 10.000 trang làm chứng của lính cứu hoả mà chỉ được biết đến sau khi một toà án quyết định công bố nó?*

– *Chính người phụ trách an ninh cho lính cứu hoả New York là Albert Turi và người chỉ huy là Ray Downey, nổi tiếng khắp nước và, theo một người đồng nhiệm, là chuyên gia cự phách về các vụ sụp đổ, cả hai đều có nói đến sự tồn tại của chất nổ trong các toà tháp trước khi chúng sụp đổ. Hơn 100 vụ làm chứng đã tường thuật về nhiều tiếng nổ dữ dội mà Uỷ ban 11.9, NIST (Viện Tiêu chuẩn và công nghệ quốc gia) và FEMA (Cục Xử lý các tình trạng khẩn cấp liên bang) đều lờ đi.*

– *Đâu là nguồn năng lượng được sử dụng và cơ chế nào đã giúp nó có thể nghiền 83.000 mét khối bê-tông thành bụi nhuyễn phủ khắp Manhattan?*

– *Có phải cũng chính nguồn năng lượng đó đã làm tiêu tan hoàn toàn 1.100 thân thể con người không bao giờ còn có*

thể tìm lại được nữa hay không?

– Giải thích thế nào việc những thanh rầm thép to nặng làm thành cấu trúc (của các toà tháp) có thể bị hất khỏi Toà Tháp đôi với tốc độ 110km/h, và có thanh còn rơi xuống mặt đất cách đó đến 200m?

– Tại sao phần lớn các cửa sổ trong vòng bán kính 120 mét chung quanh mỗi toà tháp đều bị thổi văng?

– Tại sao trên thực tế người ta không tìm thấy một tấm dalle nào, nền của mỗi tầng, ở tầng trệt của các toà tháp? Lúc còn nguyên vẹn thì có 110 tầng, mỗi tầng có diện tích 4.000 m². Làm sao giải thích sự tiêu biến của 900.000 m² bê-tông dày 10 cm?

– Tại sao lại có hiện tượng phun phụt bụi khí kèm theo nổ (khói súng) ở các tầng 20, 40, 60 bên dưới phần đang sụp làm cho từng toà tháp đổ xuống? Điều này có thể thấy được trong nhiều video thuộc quyền sử dụng của công chúng, cho thấy sự bắn đi nhanh chóng các vật liệu kiến trúc với tốc độ 220 km/h.

– Làm thế nào mà cái khối nhà đó có thể huỷ hoại, từ trên cao, 80.000 tấn cấu trúc thép với một tốc độ rất gần với tốc độ của sự rơi tự do và theo một sự đối xứng xuyên tâm như thế? Được biết lửa gây ra những sự thiệt hại không đối xứng và tạo ra sự hỗn loạn tăng tiến theo thời gian (như nguyên lý thứ hai của nhiệt động học mô tả), vậy thì các phần đã đổ của toà nhà phải sụp trên những phần còn nguyên bên dưới. Trong điều kiện đó, sự sụp đổ chỉ có thể là cục bộ.

– Biết rằng việc đốt cháy dầu hoả ngoài trời, cũng như những đám cháy văn phòng bình thường toả ra một nhiệt độ tối đa là 815°C và điểm nóng chảy của thép là khoảng 1.482°C; vậy nguồn nhiệt lượng nào có thể tạo ra hàng tấn kim loại chảy được quan sát thấy, một phần ở tháp Nam trước khi nó sụp đổ, và phần khác ở các chân móng trong nhiều tuần liền sau ngày 11.9.2001, do nhiều nhân chứng nhìn thấy, kể cả Leslie Robertson, kỹ sư về các cấu trúc của WTC.

– Làm sao giải thích dấu vết hoá học của thermite, một chất gây cháy thấy được ở đầu các thanh rầm thép? Trong phụ lục C của báo cáo Building Performance Assessment (Đánh giá hiệu năng của công trình), FEMA chỉ ra rằng bằng chứng về sự ăn mòn thép bằng một nhiệt độ cực cao, kể cả oxi hoá và sunfua hoá, có thể dễ dàng thấy được ở các vi cấu trúc gần bề mặt. Điều này hiển nhiên không phải là đặc điểm của một sự sụp đổ vì sức hút, vì lửa của kerosene hoặc của đám cháy văn phòng.

– Đâu là nguồn gốc của hàng tỉ vi cầu sắt đã kinh qua giai đoạn nóng chảy, trong toàn bộ khối bê-tông đã bị nghiền nát của WTC? Sở nghiên cứu địa chất của Hoa Kỳ, trong báo cáo Atlas tiện dụng về bụi của WTC và Công ty RJ Lee


RICHARD GAGE

Group, trong báo cáo hồi tháng 12.2003 về bụi của WTC: Thành phần và hình thái, cả hai đều có ghi nhận về những giọt kim loại nhỏ đã kinh qua nóng chảy mà không giải thích. Những vi cầu này cũng chứa đựng dấu hiệu hoá học của thermite, một chất gây cháy dùng để cắt thép với hiệu lực của một con dao nóng xuyên qua bơ.

– Tại sao gia tốc lúc đầu của việc sụp đổ đột ngột và đều đặn của WTC7 lại gần với gia tốc của một vật rơi tự do? Những sự phân tích các video cho thấy phần trên (của WTC7) chịu gia tốc tối đa mà trọng lực cho phép. Điều này có nghĩa là cấu trúc bên dưới không hề có sức chống đỡ (...).

(...)

Trở lên là những điều gợi ý của Richard Gage, mà trọng tâm là hiện tượng sụp đổ với tốc độ của sự rơi tự do. Toàn là những câu hỏi làm cho nhà cầm quyền Hoa Kỳ phải "lẹo lưỡi". Còn mới đây là đóng góp của một ngành khác nữa: địa chấn học. Ngày 18.2.2009, TS André Rousseau, nhà địa vật lý học, nguyên nghiên cứu viên của Trung tâm Quốc gia Nghiên cứu khoa học (CNRS) của Pháp trong lĩnh vực địa chất- địa vật lý và chuyên gia về sóng âm thanh, đã công bố bài *Une nouvelle étude des signaux sismiques le 11 septembre 2001 à New York (Một nghiên cứu mới về những tín hiệu địa chấn ngày 11.9.2001 ở New York)*. Rousseau đã phân tích và chứng minh rõ rằng những sóng địa chấn ghi nhận được tại New York ngày 11.9.2001 là kết quả của những vụ nổ trong lòng đất và sát mặt đất, góp phần vào việc phá huỷ có kiểm soát Toà Tháp đôi và toà WTC7. Ông kết luận: **"Cuối cùng thì việc phá huỷ có kiểm soát ba toà tháp, gợi lên từ những bằng chứng mắt thấy tai nghe, cũng như từ việc quan sát sự sụp đổ của chúng, đã được chứng minh bằng việc phân tích các sóng địa chấn phát sinh lúc những chiếc máy bay đâm vào (WTC1, WTC2) và lúc ba toà tháp sụp đổ."**

Ta cần phải nói rằng vụ 11.9.2001 là một "công trình" lớn của bọn lưu manh chính trị thế giới. Nhiều chuyên gia và nhà báo đã phân tích nó trong nhiều quyển sách, bài báo và một trong những bài phân tích sâu sắc nhất là của tướng Leonid Ivashov, nhan đề *Ngày 11 tháng Chín 2001: một sự khiêu khích toàn thế giới*. Trong bài này, Ivashov nhận định:

"- Âm mưu khủng bố đối với Trung tâm Thương mại thế giới đã làm thay đổi tiến trình lịch sử thế giới: nó phá bỏ hẳn trật tự thế giới ra đời từ các hiệp ước Yalta-Potsdam;

"- Nó cởi trói cho Hoa Kỳ, Anh và Israel, cho phép các quốc gia này chống phá các nước khác mà không đếm xỉa gì đến các nguyên tắc của Liên Hiệp Quốc và các hiệp ước quốc tế;

"- Nó thúc đẩy sự mở rộng chủ nghĩa khủng bố quốc tế."

Tướng Ivashov cho rằng những mục tiêu này đã đạt được. Ông kết luận:

"Cụm từ "khủng bố quốc tế" xuất hiện trong sinh hoạt chính trị và xã hội hằng ngày như một mối đe doạ đối với loài người. Mối đe doạ này được đồng hoá với một nhân vật Hồi giáo, công dân của một đất nước sở hữu những nguồn hydrocarbure khổng lồ.

"Hệ thống quốc tế thiết lập vào thời kỳ thế giới còn ở thế lưỡng cực đã bị phá bỏ và những khái niệm về xâm lược, về khủng bố của Nhà nước và về quyền tự vệ đã bị làm cho sai lệch.

"Quyền của các dân tộc dùng để chống lại những cuộc xâm lược và những hành động lật đổ của các cơ quan mật vụ nước ngoài cũng như để bảo vệ những quyền lợi quốc gia đã bị chà đạp.

"Ngược lại các điều kiện đều được bảo đảm cho các thế lực muốn thiết lập một nền độc tài toàn cầu và thống trị toàn thế giới.

"Nhưng chiến tranh thế giới chưa chấm dứt. Nó được khai mào từ 11.9.2001 và chỉ là khúc dạo đầu cho những sự kiện trọng đại sắp đến."

Rõ ràng là loài người đang sống trong một thế giới bất an vì đầy âm mưu của bọn mặt người dạ thú. Vụ 2001 xem ra đã bắt đầu bể mánh. Đối với một vụ tày trời như thế thì chúng làm sao có thể lấy thúng úp voi, cũng như trước trí tuệ và lương tâm của nhân loại thì chúng làm sao có thể lấy vải thưa che mắt thánh. Vì vậy, chúng mới phải bày keo khác, mà Dennis C. Blair, Leon Pannetta, Robert Mueller, Ronald Burgess và John Dinger là những cái loa báo hiệu. Ta hãy chờ xem và hãy cảnh giác ★

Nhà lãnh đạo có ảnh hưởng nhất thế giới

Tổng thống Brazil Lula

Việt Nguyên

Trong số 100 nhân vật ảnh hưởng nhất thế giới năm 2010 mà tạp chí *Time* vừa công bố, Tổng thống Luiz Inacio Lula da Silva của Brazil đã đứng đầu danh mục Lãnh đạo, trên cả hai nhân vật lừng danh của Mỹ là Đô đốc Mike Mullen (thứ 3) và Tổng thống Barack Obama (thứ 4).

BIỂU TƯỢNG CỦA NIỀM HY VỌNG

Xuất thân từ một nhà đấu tranh của công đoàn, ông Lula đã lên đến đỉnh cao quyền lực, lãnh đạo một đất nước rộng lớn. Trên cương vị tổng thống, ông đã giúp Brazil trở thành một cường quốc kinh tế đang vươn lên. Vì những lý do đó, tờ báo uy tín nhất của Pháp *Le Monde* đã đề cử ông là nhân vật nổi bật năm 2009, rồi bây giờ là nhà lãnh đạo có ảnh hưởng nhất thế giới năm 2010 do tạp chí có uy tín nhất của Mỹ *Time* bình chọn.

Vào ngày Giáng sinh năm ngoái, khi hầu hết các tờ báo quen thuộc với độc giả đều nghỉ lễ, thì riêng *Le Monde* vẫn xuất hiện, và điều đặc biệt là lần đầu tiên tờ báo này đã chọn một nhân vật nổi bật trong năm: Luiz Inaco Lula da Silva, nhà lãnh đạo Brazil được cả thế giới biết đến dưới cái tên thân mật là Tổng thống Lula.

Cũng trên tờ *Le Monde*, có bài xã luận *Lula- nhân vật đánh dấu năm 2009*, đã giải thích rằng, vì đây là một tờ báo tầm cỡ quốc tế, nên nhân vật được báo bình chọn phải là người đóng một vai trò quan trọng trên sân khấu quốc tế trong năm. Nếu một năm trước đây, chắc chắn sự chọn lựa của *Le Monde* đã hướng về tân tổng thống Mỹ- Barack Obama, cũng là người vừa đoạt giải Nobel Hoà bình năm 2009.

Theo quan điểm của những người sáng lập *Le Monde* thì tờ báo này phải có một tiếng nói xây dựng, bày tỏ niềm hy vọng về một tương lai tốt đẹp cho thế giới. Vì thế mà gương mặt nổi bật nhất trong năm 2009 được tờ báo chọn không ai xứng đáng hơn Tổng thống Lula.

ĐÁNH THỨC ANH KHỔNG LỒ NGỦ QUÊN

Gần 500 năm nay, Brazil giống như một anh khổng lồ ngủ quên. Nhờ sự lãnh đạo của Tổng thống Lula, đất nước này đang vươn dậy và từng bước đứng lên để nhận lấy vai trò hàng đầu quốc tế.

Lula đã thành công khi đưa một quốc gia phức tạp như Brazil trở thành một cường quốc kinh tế nhiều triển vọng. Ông cũng thành công trong việc san lấp những hố sâu ngăn cách giữa giàu và nghèo trong một xã hội vốn nhiều bất bình đẳng. Đồng thời, ông cũng đưa cường quốc Nam Mỹ này đi tiên phong trên lĩnh vực bảo vệ môi trường- một vấn đề toàn cầu đầy hóc búa. Đúng như tờ *Le Monde* nhận định: "**Ông là biểu tượng của một quốc gia đang trỗi *dậy, là biểu tượng của thế cân bằng giữa các nước giàu phát triển và các nước nghèo***".

Từ một cậu bé bất hạnh sinh ra và lớn lên ở một đất nước nghèo khó, Lula từng lang thang đi đánh giày ở Sao Paulo, làm công nhân, rồi tham gia hoạt động công đoàn, thành lập đảng của những người lao động. Lula cũng nếm trải ba lần tranh cử thất bại trước khi bước lên chiếc ghế lãnh đạo cao nhất năm 2002. Hơn bảy năm "cầm lái" một đất nước rộng lớn đối mặt với muôn vàn khó khăn, Lula từng bước đưa Brazil trở thành một nhà cung cấp cà phê, đường, đậu nành, thịt bò số 1 thế giới. Dầu ethanol của Brazil cũng đang chinh phục các thị trường Âu Mỹ.

Tuy nhiên, sức mạnh kinh tế không là điểm son duy nhất của Tổng thống Lula. Tài lãnh đạo của ông còn thể hiện ở sự liên tục mở rộng chính sách ngoại giao của Brazil ở khắp mọi nơi, tăng cường sự hiện diện của nước này ở châu Phi, đối thoại nhiều hơn với Trung Quốc và châu Á. Và Brazil cũng đã mạnh dạn lên tiếng đòi một chiếc ghế thường trực trong Hội đồng Bảo an Liên Hiệp Quốc.

Bằng lối nói bộc trực, thẳng thắn cộng thêm tính hài hước của một người lăn lộn với nhiều trải nghiệm trong cuộc sống, Lula đã chinh phục cảm tình cùng thái độ nể trọng của các nhà lãnh đạo trên thế giới.

Ngoài ra, tính lạc quan vốn có của ông cũng là một trong những liều thuốc hữu hiệu giúp Brazil vượt qua cuộc khủng hoảng kinh tế hiện nay. Thật đáng ngạc nhiên giữa cơn suy thoái toàn cầu, kinh tế Brazil chỉ bị suy thoái trong vỏn vẹn đúng 1 quý. Tổng thống Lula thường nói đùa rằng, hơn một

TỔNG THỐNG LULA VÀ PHU NHÂN ĐẾN THĂM ĐẠI TƯỚNG VÕ NGUYÊN GIÁP TRONG CHUYẾN THĂM VIỆT NAM 7.2008

VỚI THỦ TƯỚNG NGA PUTIN

VỚI TỔNG THỐNG VENEZUELA CHAVEZ

VỚI TỔNG THỐNG MỸ OBAMA

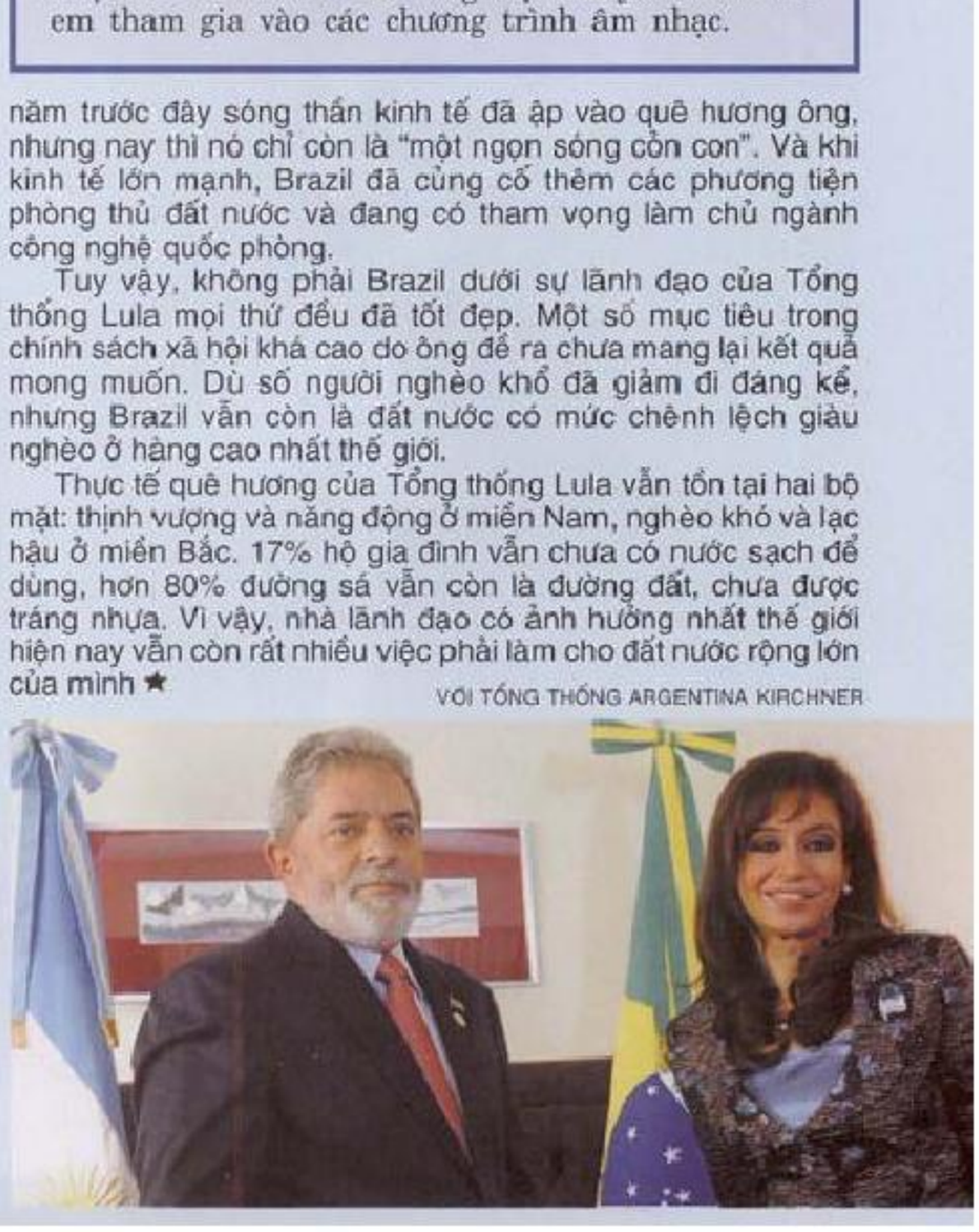
Time 100 là danh sách 100 nhân vật ảnh hưởng nhất trên thế giới mà tạp chí này lựa chọn và công bố hàng năm (lần đầu tiên là vào năm 1999). Ban biên tập *Time* giải thích rằng những người được họ bình chọn vì đã làm thay đổi thế giới, cả tốt hơn hoặc xấu hơn. Năm nay, nữ chính trị gia người Mỹ Sarah Palin tiếp tục hiện diện trong danh sách mặc dầu bà đã thất bại trong nỗ lực chạy đua vào Nhà Trắng năm 2008. Bill Clinton, người đang điều phối các nỗ lực cứu trợ của Mỹ ở Haiti và giữ vai trò đặc phái viên Liên Hiệp Quốc ở quốc gia nghèo đói này cũng có tên. Đáng chú ý, trong danh sách còn có Chủ tịch Hạ viện Mỹ Nancy Pelosi và người dẫn chương trình truyền hình nổi tiếng của Mỹ, Conan O'Brien. Nữ ca sĩ Lea Michele được công nhận vì vai trò của cô trong việc khuyến khích trẻ em tham gia vào các chương trình âm nhạc.

năm trước đây sóng thần kinh tế đã ập vào quê hương ông, nhưng nay thì nó chỉ còn là "một ngọn sóng cỏn con". Và khi kinh tế lớn mạnh, Brazil đã củng cố thêm các phương tiện phòng thủ đất nước và đang có tham vọng làm chủ ngành công nghệ quốc phòng.

Tuy vậy, không phải Brazil dưới sự lãnh đạo của Tổng thống Lula mọi thứ đều đã tốt đẹp. Một số mục tiêu trong chính sách xã hội khá cao do ông đề ra chưa mang lại kết quả mong muốn. Dù số người nghèo khổ đã giảm đi đáng kể, nhưng Brazil vẫn còn là đất nước có mức chênh lệch giàu nghèo ở hàng cao nhất thế giới.

Thực tế quê hương của Tổng thống Lula vẫn tồn tại hai bộ mặt: thịnh vượng và năng động ở miền Nam, nghèo khó và lạc hậu ở miền Bắc. 17% hộ gia đình vẫn chưa có nước sạch để dùng, hơn 80% đường sá vẫn còn là đường đất, chưa được tráng nhựa. Vì vậy, nhà lãnh đạo có ảnh hưởng nhất thế giới hiện nay vẫn còn rất nhiều việc phải làm cho đất nước rộng lớn của mình ★

VỚI TỔNG THỐNG ARGENTINA KIRCHNER



Hào quang & thảm kịch của "nữ hoàng" MARIA CALLAS

Nguyên Hải

Nhiệt tình điên cuồng khi hoá thân vào vai diễn khiến cho năng lực thể hiện của Maria Callas đạt tới đỉnh cao hoàn toàn chinh phục trái tim khán giả. Callas đã góp phần làm cho opera phát triển thành một loại hình nghệ thuật hoàn chỉnh và bà xứng đáng được gọi là Nữ hoàng opera. Mỗi khi bà cất tiếng là cả thế giới im lặng lắng nghe, song Callas luôn cảm thấy cô đơn, cả cái chết của bà cũng chìm trong nỗi cô đơn.

TUỔI THƠ TRONG PHÒNG LUYỆN GIỌNG

Maria Callas chào đời một ngày cuối năm 1923 trong một gia đình dân di cư người Hy Lạp tại thành phố New York, Mỹ. Tên khai sinh là Sophia Cecilia Kalos, tên thánh là Maria Anna Sophia Cecilia Kalogeropoulos. Ngay từ nhỏ, cô bé đã tỏ ra có năng khiếu âm nhạc kỳ lạ, được coi là thần đồng âm nhạc. Mới 10 tuổi Maria đã nghe hiểu vở opera *Carmen* của người lớn, thậm chí còn vạch ra các sai sót của diễn viên trong ca kịch này. Nhưng thần đồng thì không thể có tuổi thơ thần tiên, nhất là khi Maria có một bà mẹ khắc nghiệt và lắm tham vọng. Ngay từ năm lên 3, Maria đã phải nghe các đĩa nhạc truyền thống, 5 tuổi bắt đầu tập đàn piano, 8 tuổi đi dự lớp dạy hát.

Mẹ của Maria- bà Evangelina bắt con gái dốc sức học nhạc, luyện giọng, với mục đích bù đắp cuộc đời không thành công của bà, một người từng mơ ước trở thành nghệ sĩ. Tuổi thơ Maria trôi qua trong phòng luyện giọng, bên cây đàn piano. Trong khi đó, bà Evangelina lại cưng chiều cô chị của Maria là Jakie, vì cô này thon thả xinh đẹp, thông minh lại có tính hướng ngoại, chứ không phục phịch, cận thị, vụng về và cá tính hướng nội như Maria. Cách đối xử tàn nhẫn ấy để lại trong lòng Maria nỗi tự ti ám ảnh suốt đời. Sau này Maria Callas thường nói: "Chỉ khi cất giọng hát, tôi mới cảm thấy mình được yêu."

13 tuổi, Maria bắt đầu cuộc đời diễn viên chuyên nghiệp. Chưa được bao lâu thì tai hoạ giáng xuống: cha mẹ ly dị nhau, bà Evangelina mang hai con trở về Hy Lạp. Maria vào học thanh nhạc Trường đại học Âm nhạc Athens và bắt đầu được giao một số vai diễn ca kịch. Năm 1939, Chiến tranh thế giới thứ 2 bùng nổ, Maria kiếm sống bằng các vai diễn trên sân khấu nhà hát kịch thành phố Athens mà hầu hết khán giả là sĩ quan Đức chiếm đóng tổ quốc cô.

TRỞ THÀNH NỮ HOÀNG OPERA

Sau chiến tranh, Maria một mình trở lại nước Mỹ để sum họp với người cha và tìm kiếm cơ hội phát huy tài năng. Từ đó bà đổi tên là Maria Callas. Về sau bà sang Italy và may mắn gặp Tullio Serafin, nhạc trưởng opera lừng danh người Italy và bà được mời diễn các vai chính trong một số vở opera. Dưới sự chỉ dẫn của ông, tài năng của Callas dần dần toả sáng và Maria Callas trở thành ngôi sao opera thế giới. Đến thập niên 1950 thì tên tuổi diva này đã nổi như sóng cồn, tới mức người ta gọi bà là La Divina (Nữ thần). Các nhà hát ca kịch khắp năm châu mời soprano (ca sĩ giọng nữ cao) Callas đến biểu diễn. Khán giả đủ mọi màu da đón chào Callas bằng những tràng vỗ tay tưởng chừng không bao giờ dứt.

Thật ra, giọng hát Callas chưa thật mười phân vẹn mười: âm vực

tuy rất rộng song chất giọng chưa nhuần nhuyễn ngọt ngào và hơi đuối khi ngân các trường đoạn cao; khi hát các âm trung và trầm thì lại hơi khàn. Tuy nhiên, khi nghe Callas hát, người ta quên hết các thiếu sót ấy mà bị cuốn hút toàn bộ vào nhiệt tình như điên cuồng của người hát. Giọng ca Callas tràn đầy một tình cảm bị kích thích đến cao độ, như phát ra một ma lực quyến rũ trái tim người nghe, khiến họ thực sự rung động sâu sắc. Khi diễn vở *Trà Hoa Nữ*, các ca sĩ khác có thể làm cho khán giả rơi lệ ở màn cuối cùng, riêng Callas thì ngay từ màn thứ hai đã làm mọi người thút thít khóc.

Nhiệt tình điên cuồng khi hoá thân vào vai diễn khiến cho năng lực thể hiện của bà đạt tới đỉnh cao hoàn toàn chinh phục trái tim khán giả. Callas đã góp phần làm cho opera phát triển thành một loại hình nghệ thuật hoàn chỉnh và bà xứng đáng được gọi là Nữ hoàng opera. Thế nhưng khi đã thực sự thành công thì Callas lại cảm thấy điều mình mong muốn nhất không phải là những tràng vỗ tay như sấm của khán giả, mà là tình yêu dành cho người phụ nữ- được yêu và được sùng bái. Hiểu rằng muốn thế thì trước hết mình phải có ngoại hình đẹp, Callas đã cố gắng giảm béo bằng mọi giá. Có lúc Callas nặng hơn 90kg! Thế mà chỉ sau 18 tháng phấn đấu giảm cân, cuối cùng Callas nhẹ được một nửa. Với thân hình thanh thoát mảnh mai cộng thêm gương mặt quý phái thanh nhã kiểu Hy Lạp và giọng ca tuyệt vời của thiên thần, Maria Callas bỗng chốc trở thành người phụ nữ đẹp nổi tiếng thế giới.

TÌNH YÊU ĐẾN MUỘN

Năm 24 tuổi, Callas quen Giovanni Batista Meneghini, một doanh nhân Italy lớn hơn mình 27 tuổi. Hai năm sau họ làm lễ cưới. Vì sự nghiệp của vợ, Meneghini bán cả nhà máy của mình để chuyên trách quản lý diễn xuất của Callas.

Nhờ sự thu xếp của chồng, Callas bôn ba khắp thế giới biểu diễn và thu được thành công lớn. Trong khi vợ nhận được những tràng vỗ tay nồng nhiệt tán thưởng thì túi tiền của ông chồng ngày một căng lên. Callas di chuyển như chong chóng từ thành phố này sang thành phố khác, từ nước này sang nước khác, suốt đời ở khách sạn.

Là danh ca nổi tiếng, mỗi khi cất tiếng là cả thế giới im lặng lắng nghe giọng ca của mình, song Callas luôn cảm thấy cô đơn. Ông chồng chỉ còn là nhà quản lý, chẳng biết gì ngoài việc thu tiền và xếp lịch cho các buổi biểu diễn của vợ mà không hề biết nội tâm của vợ.

Nỗi cô đơn dần vặt bà chỉ chấm dứt vào ngày chiếc du thuyền Christina sang trọng của tỉ phú lừng danh Aristotle Onassis cặp bến cuộc đời Callas. Đó là năm 1959, khi Callas vừa bước sang tuổi 35 được ít lâu. Hai người Hy Lạp nổi tiếng ấy gặp nhau và nhanh chóng rơi vào lưới tình. Callas ly dị chồng sau mười năm chung sống và đến ở với Onassis, 53 tuổi. Không điển trai, thân hình thấp nhỏ, phong độ lái buôn, nhưng bù lại Onassis toát lên một sức mạnh đàn ông hoang dã kiểu cướp biển, và nhất là ông ta sở hữu một tài sản kếch xù, là ông chủ của cả một hạm đội tàu biển khổng lồ chạy khắp các đại dương.

Onassis tỏ ra dịu dàng đến mê hồn với Callas. Hoa tươi, du thuyền sang trọng, những đồ trang sức đắt tiền kinh khủng, hiếm phụ nữ nào chống lại nổi sức cám dỗ của các món quà ấy, nhất là Callas đang sống trong cô đơn, thèm tình yêu mà chưa bao giờ được yêu. *"Sau khi gặp Onassis, đời tôi trở nên tràn đầy sức sống. Tôi biến thành một người đàn bà khác hẳn"*, Callas nhớ lại. Nữ hoàng opera yêu điên cuồng như một thiếu nữ, mạnh bạo vứt bỏ tất cả: sự nghiệp ca hát, gia đình..., lẫn sự xì xào của dư luận.

Chương trình biểu diễn bị thu hẹp tối mức tối thiểu. Giọng ca vàng được cả thế giới ca ngợi nay chỉ còn là một người đàn bà bình thường chỉ biết dâng hiến tình cảm của mình cho Onassis. Như mọi phụ nữ khác, Maria Callas muốn có con với người mình yêu. Song cuộc đời trớ trêu làm sao. Khi Callas ở tuổi 43 báo cho Onassis biết mình đã có thai thì nhà tỉ phú Hy Lạp dứt khoát bắt bà phá cái thai ấy.

Rõ ràng Onassis không muốn cưới Callas! Ông ta từng nói: được người đàn bà nổi tiếng như Callas yêu là một vinh dự cho mình, ông mê vòng hào quang

trên người Callas nhưng lại phản đối Callas tiếp tục biểu diễn. *"Tôi đã có biết bao nhiêu tiền của rồi, có sao em lại còn muốn ca hát"?*- Onassis bảo Callas.

Đời sống nghệ thuật của Callas khô héo dần sau một thời gian dài rời sân khấu. Năm 1964, Callas bắt đầu thất vọng với tình yêu của Onassis, nhưng khi bà trở lại nghề cũ thì khán giả chỉ đáp lại bằng những tiếng "xuỳ". Năm sau, một lần Callas bị ngất đi trên sân khấu khi đang biểu diễn vở ca kịch "tủ" của mình là *Tosca*. Cuộc đời nghệ thuật của bà có lẽ đã chấm hết, song nỗi buồn này chưa qua thì nỗi đau khác đã đến: tỉ phú Onassis khám phá được một thứ "đồ trang sức" sáng giá hơn nhiều- vợ goá cố Tổng thống Mỹ Kennedy là Jacqueline.

Năm 1968, sau chín năm chung sống với nhau, Onassis hất Callas ra rìa và cưới Jacqueline trong một hôn lễ sang trọng đình đám nhất thế giới.

CHẾT TRONG NỖI CÔ ĐƠN

Cho tới chết, Callas vẫn yêu nhà tỉ phú Hy Lạp hào hoa. Khi Onassis mắc bạo bệnh qua đời vào tháng 3.1975, Callas nói: *"Bây giờ thì chẳng còn thứ gì có ý nghĩa với tôi nữa!"* Bà tới Paris sống ẩn dật, suốt ngày làm bạn với rượu. Callas lại sống như những nhân vật nữ chính trong các vở bi kịch bà từng diễn. Trong *Tosca*- vở opera đầu tiên và cuối cùng Maria Callas diễn trong đời mình, ca sĩ Tosca- nhân vật chính vở ca kịch này có câu hát *"Tôi sống vì nghệ thuật, tôi sống vì tình yêu... tại sao Thượng đế lại tàn nhẫn vứt bỏ tôi?"*. Ai ngờ đó cũng chính là số phận của nữ hoàng Maria Callas.

Ngày 16.9.1977, những người hàng xóm phát hiện Maria Callas chết trong căn hộ của mình tại Paris. Ngôi sao opera số một thế giới ra đi ở tuổi quá trẻ- 54, xung quanh không một người thân hoặc bạn bè. Kết quả khám tử thi cho thấy bà chết do bị nhồi máu cơ tim, nhưng nhiều người quen biết Callas lại cho rằng bà chết vì không chịu nổi sự hành hạ của nỗi cô đơn.

"Mất Maria Callas, giới ca kịch sẽ khác đi nhiều!"- báo chí bình luận. Đúng vậy, Callas là nữ diễn viên có ảnh hưởng nhất trên sân khấu ca kịch thế kỷ 20. Nhiều chục năm đã trôi qua, khán giả opera khắp năm châu giờ đây vẫn chưa thể quên giọng ca thiên thần và các vai diễn để lại ấn tượng khó phai mờ của Callas. Giọng nữ cao của bà mãi mãi lưu lại trong sử sách nghệ thuật.

Sinh thời, nam ca sĩ vĩ đại Pavarotti, người sở hữu giọng tenor (giọng nam cao) lừng danh thế giới từng tâm sự: *"Sự nghiệp ca hát của tôi chưa trọn vẹn vì tôi chưa một lần đứng trên sân khấu cùng Maria Callas"*. Câu nói ấy đủ cho thấy vai trò to lớn của Callas trên sân khấu ca nhạc toàn cầu ★

Tình yêu đặc biệt của Moratti dành cho Inter Milan

MASSIMO MORATTI LÀ MỘT ÔNG CHỦ ĐẶC BIỆT TRONG LÀNG BÓNG ĐÁ THẾ GIỚI

Ngọc Huy

Sau 38 năm chờ đợi, Inter Milan của Italia đã vào đến trận chung kết Champions League - giải bóng đá đanh giá nhất châu Âu ở cấp câu lạc bộ. Đã có hàng triệu người trải qua cảm giác ngọt ngào trong thời khắc lịch sử đó, nhưng không một ai có được những cảm xúc đặc biệt như Massimo Moratti: cả nụ cười lẫn nước mắt, bởi cuối cùng thì tình yêu của ông cũng đã kết trái ngọt.

MOURINHO (BÊN TRÁI) TRỞ THÀNH THIÊN SỨ CHO GIẤC MƠ CỦA MORATTI

MỘT TÌNH YÊU KHÔNG TOAN TÍNH

Những vị chủ tịch câu lạc bộ (CLB) bóng đá trên thế giới chủ yếu chia thành 2 nhóm: hoặc họ sử dụng đội bóng như một công cụ cho những mục đích riêng (kiếm tiền, đua tranh chính trị...), hoặc xem đó như một thú tiêu khiển thời hiện đại. Tất nhiên, cũng có những người đến với bóng đá vì tình yêu. Con số này không nhiều, và chẳng mấy vị chủ tịch có tình yêu với đội bóng lớn hơn Massimo Moratti.

Trong mắt những người hâm mộ Inter Milan, Moratti là vị chủ tịch đáng kính nhất thế giới. Bởi vì, trên cả địa vị và danh vọng, những gì Moratti "con"- một ông trùm về lọc dầu ở Italia dành cho Inter là tình yêu đích thực của một cổ động viên nhiệt thành. Có mấy ai dám vỗ ngực cho rằng, tình yêu của mình với một CLB nào đó lớn hơn tình yêu của Moratti với Inter? Không, chẳng ai cả!

Tình yêu của Moratti với Inter xuất hiện khi nào? Thật khó để tìm câu trả lời chính xác. Người ta chỉ biết rằng ngay từ khi còn là một đứa trẻ, Massimo đã được người cha vĩ đại Angello Moratti dẫn đến sân xem các trận của Inter, để rồi dòng máu Nerazzurri chảy trong người. Cả cuộc đời mình, bên cạnh gia đình và chuyện kinh doanh, Massimo dành mọi thời gian và tình yêu cho Inter. Việc Inter liên tục đứng sau Juventus và AC Milan trên các sân chơi khác nhau, là điều Moratti không muốn và ông quyết thay đổi trật tự.

Nên nhớ rằng, không phải CLB nào, mà chính Inter là đại diện Italia đầu tiên bảo vệ thành công chức vô địch châu Âu. Trong giai đoạn hoàng kim ấy, Massimo đang là chàng sinh viên trẻ hiếu thắng và luôn tự hào với chiến công của cặp đôi Angello Moratti- Herrera.

TIẾP BƯỚC NGƯỜI CHA KÍNH YÊU

15 năm trước, khi chính thức trở thành chủ tịch Inter, quyết tâm đầu tiên của Massimo Moratti là làm sống dậy quá khứ hào hùng dưới thời đội bóng huyền thoại của người cha Angello. Để thực hiện giấc mơ ấy, ông đã chi cả tỉ euro để xây dựng Inter. Những huấn luyện viên (HLV) lần lượt đến rồi đi khỏi Giuseppe Meazza, và có một điểm chung nổi bật là Moratti luôn đáp ứng mọi yêu cầu của họ, với mong muốn được nhìn thấy một Inter đầy sức mạnh. Tuy nhiên, ngoài chiếc Cúp UEFA năm 1998, sự kỳ vọng của Moratti không được một HLV nào đáp lại, dù ông mang đến cho họ những siêu sao thực thụ (đình đám nhất là "người ngoài hành tinh" Ronaldo). Có thời điểm, Inter tiến gần đến vinh quang, nhưng rồi lại trở thành kẻ thất bại vĩ đại (đáng chú ý là mất cúp ở vòng cuối Serie A 2001-02).

Thất bại kéo dài nhưng Moratti không hề nản. Ông vẫn liên tục mang về những ngôi sao hàng đầu thế giới cho Inter, đối xử và bảo bọc họ như những người con của mình (cách đối xử tình cảm của Moratti vừa có lợi cũng vừa có hại). Cuối cùng, sau thời gian dài chờ đợi, Moratti cũng đã có được niềm vui của những danh hiệu Scudetto (4 lần liên tiếp). Roberto Mancini là người đầu tiên đưa Inter thoát khỏi cái bóng của liên minh ma quỷ Juve- Milan để có Scudetto sau 18 năm dài.

Tham vọng chưa dừng lại. Danh hiệu mà Moratti cần là Champions League, giải đấu danh giá nhất châu Âu và luôn lẩn tránh Inter kể từ sau chiến thắng năm 1965.

CHỌN "NGƯỜI ĐẶC BIỆT" LÀM "ĐIỀU ĐẶC BIỆT"

Massimo Moratti bỏ ngoài tai mọi bàn tán, chấp nhận biến Mourinho thành HLV nhận lương cao nhất thế giới (hiện tại đã bị đẩy xuống thứ 2), để hy vọng tình yêu của mình lên ngôi. Và Mourinho thực sự là thiên sứ cho giấc mơ của Moratti, khi xoá bỏ lời nguyền quá khứ để đưa Inter vào chung kết Champions League lần đầu tiên sau 38 năm.

Loại những kẻ sừng sỏ Chelsea và Barcelona, Inter dành vé đến chơi trận cầu đỉnh cao mùa giải với Bayern Munich tại sân Bernabeu ở Madrid- Tây Ban Nha. Moratti như sống trên mây. Thất bại đã được đẩy lùi vào quá khứ để giờ đây trước mặt ông là những hy vọng về tương lai tươi sáng hơn, với hình ảnh "Grande Inter" đang trở về.

Tình yêu của Moratti với Inter đang kết trái ngọt. Dù chậm, nhưng nó xứng đáng với những gì ông đã bỏ ra, từ công sức, tiền bạc và nhất là tình yêu mãnh liệt. Dù thầy trò Mourinho có chiến thắng tại Bernabeu hay không trong trận chiến cuối cùng vào ngày 22.5.2010, thì tình yêu của Massimo Moratti với Inter vẫn không thay đổi. Tuy nhiên, đã 45 năm rồi Inter không thể chạm vào chiếc cúp danh giá nhất châu Âu, nên dưới sự chỉ huy của vị tướng tài ba Mourinho, Moratti cùng người hâm mộ Inter hoàn toàn có thể mơ đến đoạn kết diệu kỳ trên sân cỏ ★

INTER ĐÁNH BẠI ĐỘI BÓNG HÙNG MẠNH BARCELONA ĐỂ VÀO CHUNG KẾT CHAMPIONS LEAGUE SAU 38 NĂM CHỜ ĐỢI

CHỔI QUÉT VI TÍNH

CHUÔNG REMOST

MÀI DAO

NGHĨA PHÁT

Chuyên bán sỉ hàng gia dụng cao cấp

ĐC : 3/10 Cộng Hoà F 15 TB TP HCM

ĐT: 08.38495262 -08.54068150

FAX: 08.38100094

KÉO CẮT XƯƠNG K02

KÉO CẮT XƯƠNG K01

KÉO ĐA NĂNG K013

ÉP TRÁI CÂY

HỘP XÀ BÔNG ĐƠN 138

Cơ sở hoa vải Lộc Mai

Đ/C: 10 HÀN THUYÊN, P.BÌNH THỌ, THỦ ĐỨC, TP.HCM
TEL : 08. 38.961.597

Những năm gần đây, trang trí hoa vải trong nhà, lễ hội...đã đi vào đời sống con người như một nhu cầu cần thiết. Với kỹ thuật tiên tiến hiện đại- Hoa Vải: những Lan Hồ Điệp, Lan Vũ Nữ, Hoa Hồng, Hoa Cúc, Hoa Thạch Thảo, Hoa Lys, Hoa Vạn Thọ, Cỏ đuôi chồn...đã hóa thân giống như thật, vẫn mềm mại, vẫn mượt mà.

Vài cọng cỏ đuôi chồn hay những cành hoa dại vắt lủng lẳng ở góc nhà, hoa đồng cỏ nội loáng thoáng quanh đây.

Muốn hoa vải cắm thêm sinh động: một bình thủy tinh cũng đổ nước vào cắm vài cành hoa hồng hoặc hoa Lys; thêm vài nhánh măng tươi hoặc Dương xỉ hay Kim thủy tùng ;một bình hoa nửa thật nửa giả, một góc thiên nhiên được thu nhỏ lại, một chút nhẹ nhàng cho tâm hồn.

- Hoa nở nhưng hoa không tàn
- Sắc hoa tuyệt đẹp nhưng màu hoa lâu phai

Đó là đặc tính của hoa vải

Bản thân hoa đã là một tác phẩm tuyệt mỹ.Hoa gắn liền với cây cảnh thiên nhiên hợp lại thành một kỳ tích làm say đắm lòng người, mà bản chất con người là một nghệ sĩ, thích nhìn ngắm vẻ đẹp thiên nhiên vì đó là nhu cầu không thể thiếu được trong đời sống thật của con người

Tất cả những ý tưởng trên chỉ là một chút lãng mạn, một thoáng bình yên trong đời thường để tâm hồn ta bớt lụi tàn theo năm tháng vì cuộc sống.

CÔNG TY TNHH TM XNK GIA PHƯƠNG

Đ/C: 43A PHAN VĂN SỬU, P.13, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
ĐT: (08) 38.126.760 – 38.126.761 FAX: (08) 38.108.616
EMAIL: finefoods@giaphuong.vn

Chuyên cung cấp các mặt hàng thực phẩm - nông sản chế biến. Bảo đảm hợp vệ sinh, thích hợp cho Bà nội trợ và nhà hàng.

CƠ SỞ SẢN XUẤT KẸO MỨT HỒNG PHÚC

Đ/C: 401/8C6 KÊNH DƯƠNG VƯƠNG,
P.12, Q.6, TP.HCM
TEL: (08) 38170466 - FAX: (08) 38170466

Sản phẩm cơ sở được lấy từ trái cây tươi nguyên chất dùng rất tốt cho sức khỏe.

Đặt biệt không dùng chất bảo quảng và đường hoá học.

CÔNG TY TNHH ĐẠT

Đ/C:254/30 CÁCH MẠNG THÁNG TÁM,
F.5, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL: (08) 54.089.169

CÔNG TY TNHH TM VHK

Đ/C: 59 PHỔ QUANG, P.2, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL : 38.476.259 - FAX : 08.3845.8829

Chuyên cung cấp các loại bánh mì, bánh bao phục vụ hội nghị, trường học, bán trú...

Đặc biệt cung cấp đầy đủ và đa dạng các chủng loại bánh bao hộp cho hệ thống siêu thị trên cả nước

KHÁM PHÁ VĂN HOÁ & KHOA HỌC

Tác phẩm *Trưa hè* do Hoàng Quốc Tuấn bấm máy tại Kiên Giang quả là bức tranh tuyệt vời về thú vui tuổi thơ! Bức tranh giàu sắc màu và cực kỳ sinh động. Nổi bật trước tiên là màu đất và màu nắng. Đất nâu đậm đà tôn rừng hoa nắng chói chang, lung linh trên tóc, áo... và cả nụ cười của các em. Những xanh, đỏ, tím, vàng từ sắc áo bọn trẻ như càng làm cho tác phẩm biết nói. Đặc biệt là những ánh mắt. Ánh mắt tuổi thơ dõi theo quả cầu đang được đá trong thinh không vừa thơ ngây, vừa hồi hộp... để rồi ào ạt khám phá thế giới riêng mình. Thế giới của mùa hè vui bất tận. Chiêm ngưỡng mùa hè qua *Trưa hè*, ta chợt nghĩ *tâm hồn tôi là một buổi trưa hè* (thơ Tế Hanh) của nghệ sĩ nhiếp ảnh đã thật sự đưa các em trở về thế giới huyền ảo tuổi thơ. Học mà chơi. Chơi mà học. Đó là hai quyền cơ bản nhất của trẻ em mà người lớn phải nhớ lấy để chăm bón, vun trồng cho thế hệ tương lai.

Tác phẩm *Trưa hè* cũng mở đầu cho chuyên mục Khám phá văn hoá- khoa học của *Đương Thời* kỳ này ★

TRƯA HÈ- ẢNH: **HOÀNG QUỐC TUẤN**

NGỌN PHĂNG XI PĂNG,
PHÍA DƯỚI LÀ THUNG LŨNG MƯỜNG HOA

Các nhà nghiên cứu nay biết chắc rằng không phải đến thời Bắc thuộc nước ta mới có chữ viết, mà loại chữ Việt cổ kỳ âm gọi là Khoa đẩu (D được viết nằm ngang như chữ quốc ngữ đã xuất hiện trước đó, nay lưu lại trên các di vật văn hoá Đông Sơn, nơi các vùng cao Thanh Hoá và Tây Bắc, đặc biệt khắc in trên các cự thạch của cao nguyên đá dưới chân các rặng Hoàng Liên Sơn và Hoàng Su Phì.

Tìm chữ Việt cổ trên cao nguyên đá

HoàngXuânPhương

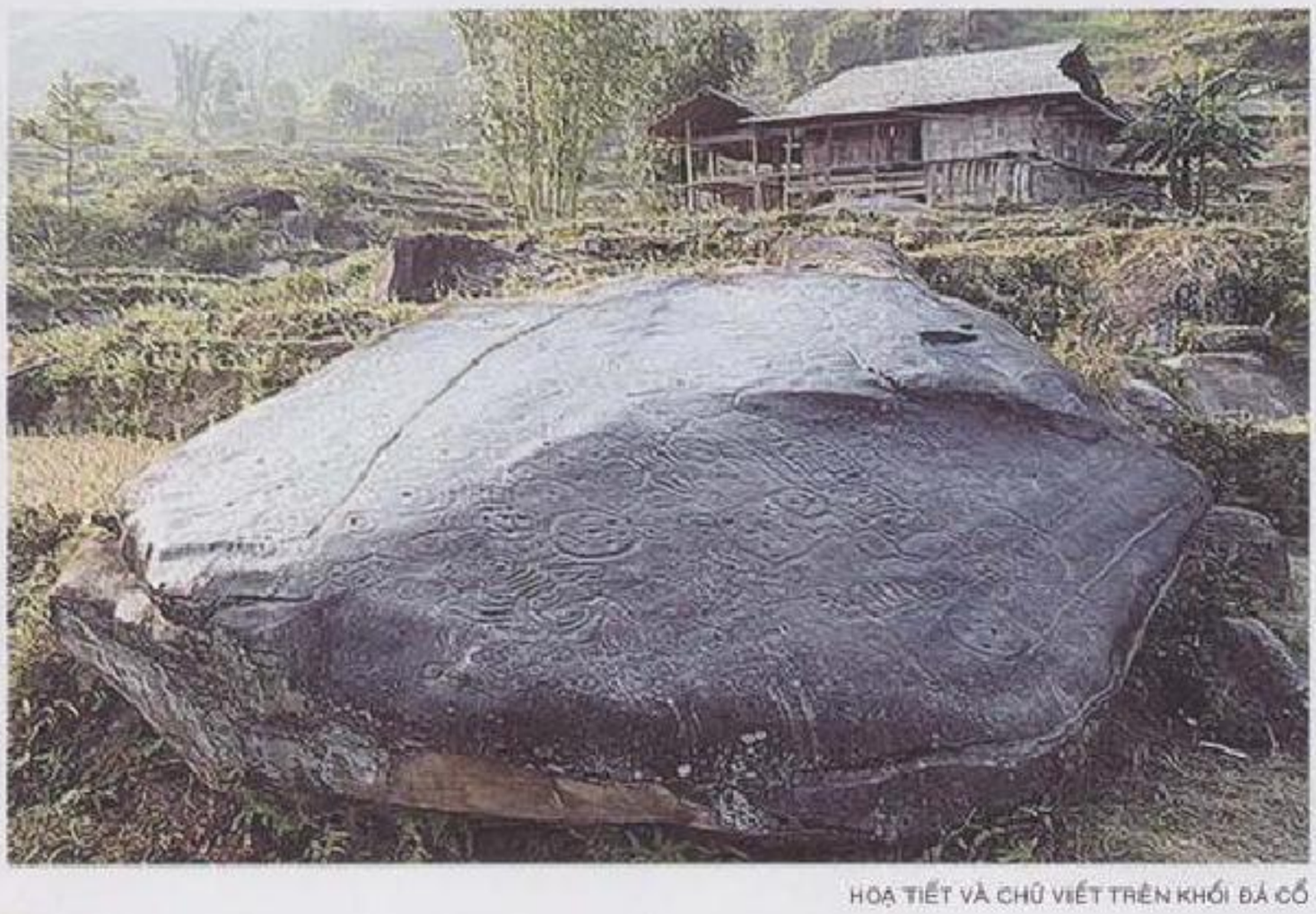
Ga Lào Cai là chặng cuối của tuyến đường sắt Hà Nội Lào Cai dài 350km, con đường tiếp tục đi sang Trung Quốc theo hướng Côn Minh nối dài thung lũng sông Hồng. Chuyến tàu hoả dừng lại lúc 1 giờ chiều, vợ chồng tôi cùng bác sĩ Thuỳ Trâm đón xe về Sa Pa cách đó 38 km. Sau mấy tháng đến nhà trị bệnh, vị nữ bác sĩ đảm ra mê chuyện đường rừng, rồi sắp xếp công việc cùng chúng tôi đi nghỉ giữa lúc trời ấm trên cao nguyên đá.

Khách sạn Bamboo trên phố Cầu Mây không phải loại sang, nhưng từ đây có được tầm nhìn đẹp nhất xuống thung lũng Mường Hoa mà bên kia là ngọn Phăng Xi Păng cao 3.142 m nổi lên hùng vĩ nơi cuối rặng Hoàng Liên Sơn. Có lẽ đây là lần đầu tôi có chuyến du khảo không tất bật lại được ăn ngon, được nhìn ngắm nhiều và nơi chúng tôi đang ở nằm ngay bên cạnh chợ tình Sa Pa độc đáo.

Từ thị trấn Sa Pa muốn leo núi lên ngọn Phăng Xi Păng cao ngất phải mất nhiều ngày, xuất phát từ bản Xín Chải nằm giữa thung lũng Mường Hoa. Nhưng nhiều đoàn du khách chọn lộ trình tham quan thung lũng tạo nên bởi con suối Hoa để khám phá không gian kỳ bí đánh dấu bằng các khối đá lớn nhỏ khắc ghi chữ cổ và các hoạ tiết mà giáo sư Lê Trọng Khánh cho rằng tổng thể là một bộ sách khổng lồ. Bộ sách khổng lồ này được người Pháp phát hiện lần đầu vào năm 1925 sau khi xây dựng Sa Pa làm nơi nghỉ mát từ cuối các năm 1880. Chúng tôi lần theo lối mòn lớn nhỏ cùng các du khách để được tiếp xúc cư dân bản xứ người Hmông, người Dao, người Tày và tận mắt nhìn thấy hàng trăm tuyệt tác đá cổ người xưa để lại bên các bờ nước hay giữa các thửa ruộng bậc thang ở Lao Chải, Hậu Thảo, Tả Van và nhiều nơi khác xa nhau đến cả ngàn mét.

Xem ra nơi đây là thung lũng tế lễ dưới chân ngọn Phăng Xi Păng của nhiều bộ tộc, căn cứ vào việc các tảng đá cổ xếp thành nhiều cụm, và vào hình khắc tinh tế rõ nét sinh hoạt dân gian giữa vùng ruộng lúa bậc thang vốn là đặc điểm của cao nguyên đá cho tới ngày nay. Căn cứ vào hình khắc nhà, thuyền tương tự trên các trống đồng Đông Sơn của người Việt xưa, người ta đoán định tuổi các khối đá cổ cách nay khoảng 2.500 năm và các bộ dạng chữ cổ là của các cộng đồng cư dân bản địa.

Rời Sa Pa trong nỗi luyến tiếc, chúng tôi trở lại Sơn La thăm thành phố biên giới và tìm thuê xe thích hợp cho địa hình đường núi dẫn đến rặng Hoàng Su Phì phía đông. Thực ra đã có một buổi chiều cả ba không ra khỏi cửa khách sạn. Hình ảnh thu thập trong thung lũng Mường Hoa được đưa vào laptop để so sánh với các bản chữ Việt cổ gọi là Khoa đẩu tìm thấy trên mạng. Xem ra chữ khắc trên đá gần với tự dạng chữ cổ chép chung với chữ quốc ngữ thế kỷ 18 trong một cuốn vở viết tay tựa là *Sách Sổ Sang* lưu



HOẠ TIẾT VÀ CHỮ VIẾT TRÊN KHỐI ĐÁ CỔ

tại Lisbon ở Bồ Đào Nha (2).

Từ Lào Cai, xe chạy theo đường trở về Hà Nội, đến Phố Lu thì rẽ trái bắt đầu trèo núi đi lên Bắc Hà. Cung đường huyền thoại, đoạn từ thị trấn Bắc Hà lên Si Ma Cai cố cung vua Mèo, chạy qua Cốc Pài đi đến Vinh Quang thủ phủ của Hoàng Su Phì rất đẹp với núi rừng ra dáng Bắc âu trong khi khe suối đậm nét mưa mùa nhiệt đới, và con người ở đây luôn tô điểm thiên nhiên bằng bộ trang phục sặc sỡ cùng điệu nhảy hân hoan trên các dốc vắng...

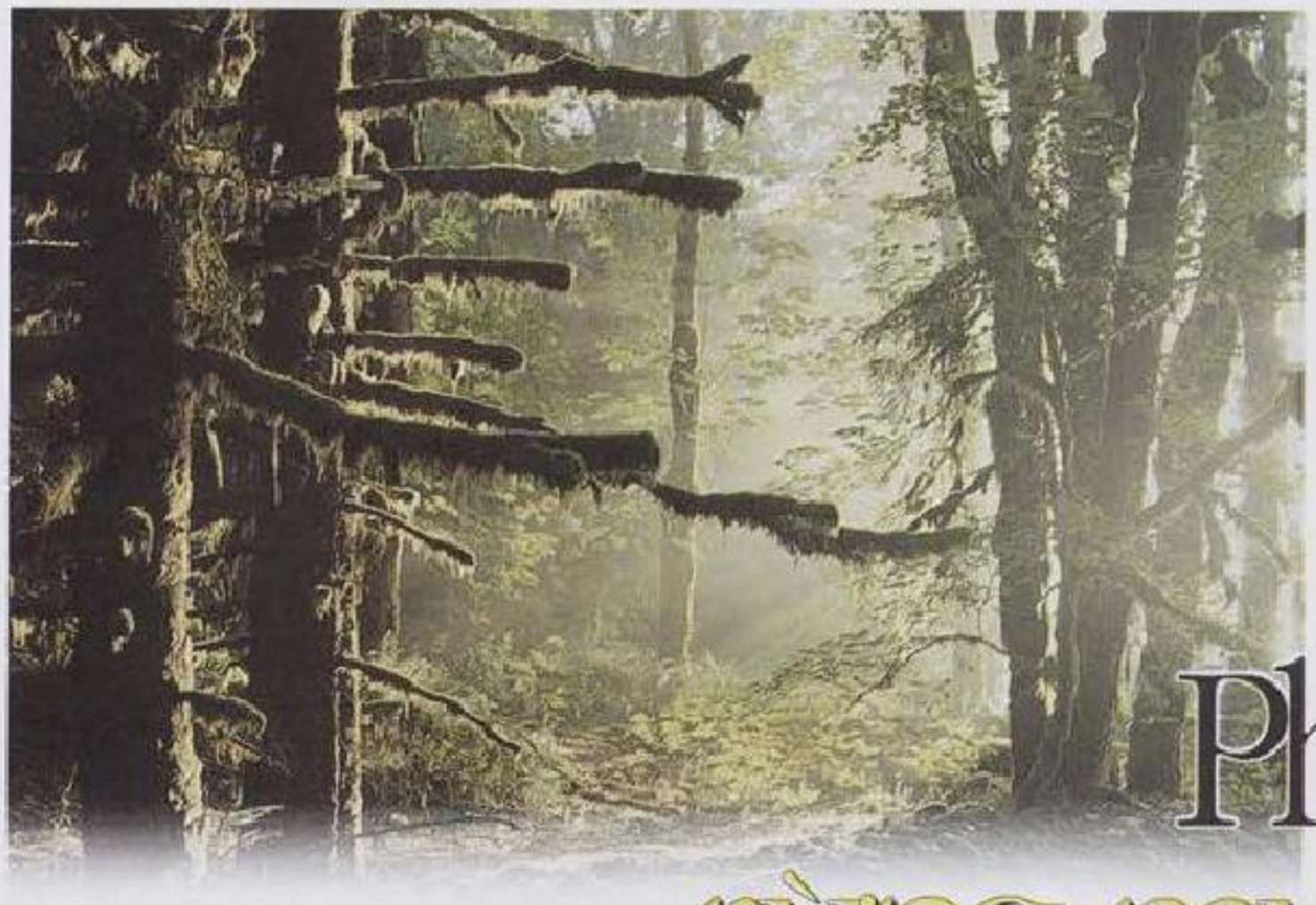
Thị trấn Vinh Quang không lớn, nhưng đây là nơi chúng tôi háo hức ở lại để dự chợ phiên chủ nhật ngày mốt trước khi về Nam qua ngã Tuyên Quang, và dành trọn ngày mai cho chuyến du khảo Nấm Dẩn, nơi vừa phát hiện nhiều phiến đá chữ. Chuyến đi dạo buổi chiều tỏ ra có ích, một mặt xoá tan mệt mỏi sau một ngày bó rọ trên xe, mặt khác để được chiêm ngưỡng ngọn Tây Côn Lĩnh cao 2.430m đang trở nên rạng rỡ dưới nắng hoàng hôn. Đường đến Nấm Dẩn vất vả. Chúng tôi trở lại Cốc Pài, thủ phủ Xín Mần, để đón hai người dẫn đường, rồi men theo 18 cây số đoạn đường uốn lượn giữa núi và khe để đến Nà Lai, nghĩa là ruộng chữ nằm dọc con suối Nậm Khoòng lọt thỏm giữa hai dãy núi Tây Đàn phía bắc và Nấm Dẩn phía nam. Nhìn những khối đá khắc hoạ tinh xảo đang dần nhô ra trên đám ruộng bậc thang mà nghĩ hồn thiêng sông núi lẩn khuất đâu đây... ★

(1)- Sách *Tân Lĩnh Nam chích quái* của Vũ Quỳnh viết trong thế kỷ 15 gọi chữ Việt cổ là Khoa đẩu vì có hình dáng những con nòng nọc. Sách *Thông Chí* của Trịnh Tiều đời Tống có đoạn viết "Đời Đào Đường, nam di Việt Thường Thị qua nhiều lần thông dịch đã hiến một con rùa thần. Rùa ước được ngàn tuổi, rộng hơn ba thước, trên lưng có chữ khoa đẩu, chép việc từ lúc khai thiên lập địa đến nay. Vua Nghiêu cho chép lấy gọi là quy lịch".

(2)- Trong tập viết tay dày 600 trang tựa là *Sách Sổ Sang* của vị giám mục người Việt Philip Bỉnh ghi chép công việc giữa các năm 1790-1820 có nhiều tên gọi viết bằng chữ Việt cổ theo lối khoa đẩu chung hàng với chữ quốc ngữ. Trước đó, vào năm 1651, giám mục Bá Đa Lộc viết trong từ điển Việt-Bồ-La rằng "Đối với tôi, người dạy tài tình nhất là một thiếu niên bản xứ. Trong vòng 3 tuần, anh ta đã hướng dẫn tôi tất cả các thanh của ngôn ngữ ấy cùng cách đọc các từ". Phải chăng ngôn ngữ ấy là tiếng Việt cổ và các từ là ký âm của dòng chữ đó còn được bảo lưu cho đến ngày tiếng Việt được la-tinh hoá thành chữ quốc ngữ?.

RUỘNG BẬC THANG VÀ KHE ĐÁ ĐỐ LÀ ĐẶC TRƯNG CỦA CAO NGUYÊN ĐÁ

MỘT DÒNG KÝ ÂM CHỮ VIỆT CỔ TRÊN TRỐNG ĐỒNG LŨNG CÚ



2. Trong một cánh rừng mưa ôn đới nằm ở thung lũng Hoh River của Mỹ, có những cây vân sam sitka khoác đầy rêu. Rừng mưa ôn đới này là một phần của Vườn Quốc gia Olympic thuộc bang Washington.

Nguyên Lê

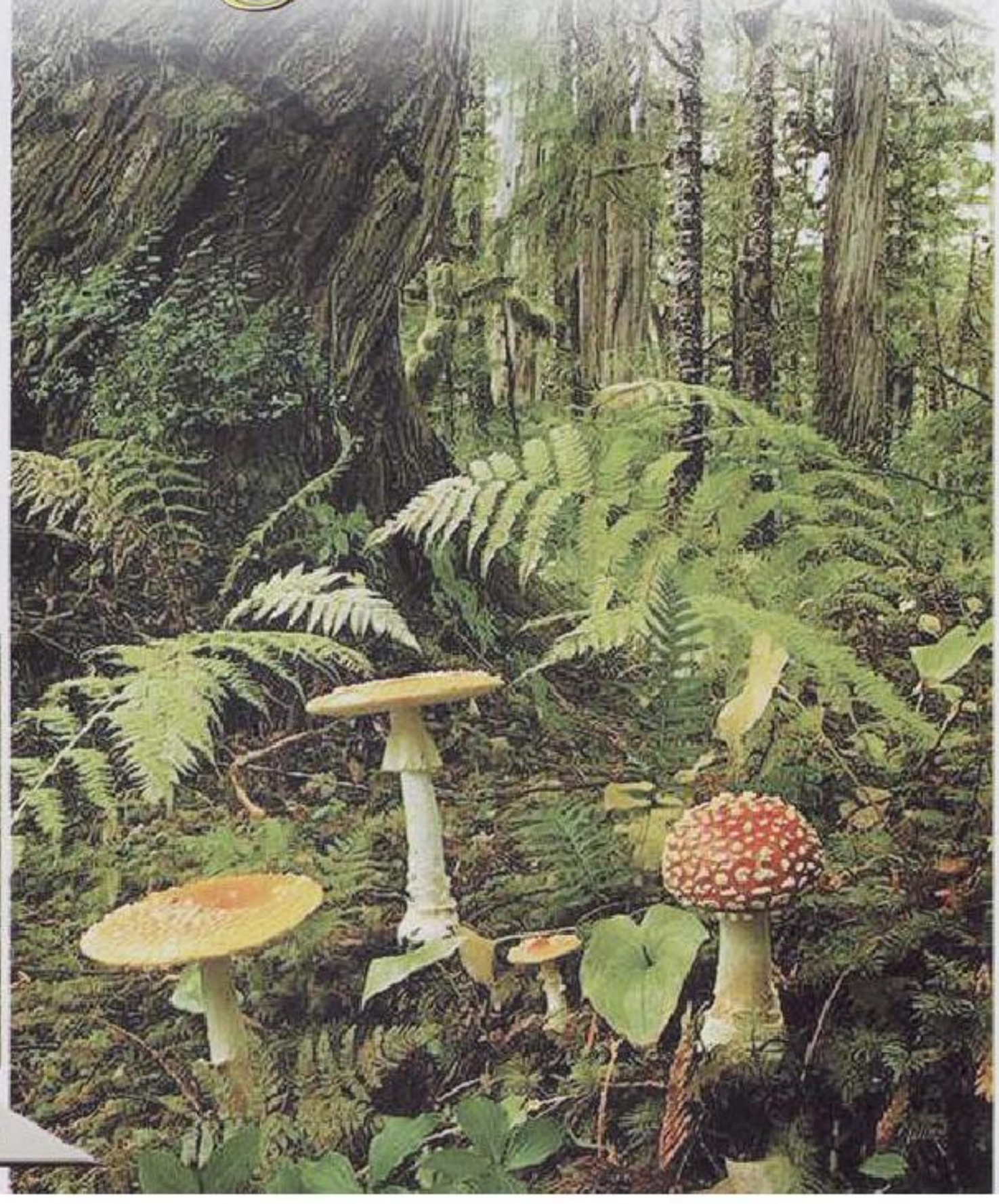
Phiêu diêu rừng mưa ôn đới

Những vùng khí hậu ôn đới sản sinh những cánh rừng mưa ôn đới có sức hấp dẫn lạ thường. Và rừng mưa ôn đới được phân chia thành các quần hệ phụ: rừng mưa ôn đới mát, rừng mưa ôn đới ấm, rừng mưa miền núi. Rừng mưa ôn đới hiện diện nhiều ở châu Âu, Bắc Mỹ, Đông Bắc Á, Úc, New Zealand,... Ngoài ra chúng cũng xuất hiện rải rác ở một vài nơi khác như Đà Lạt, Tam Đảo, Sa Pa của Việt Nam.

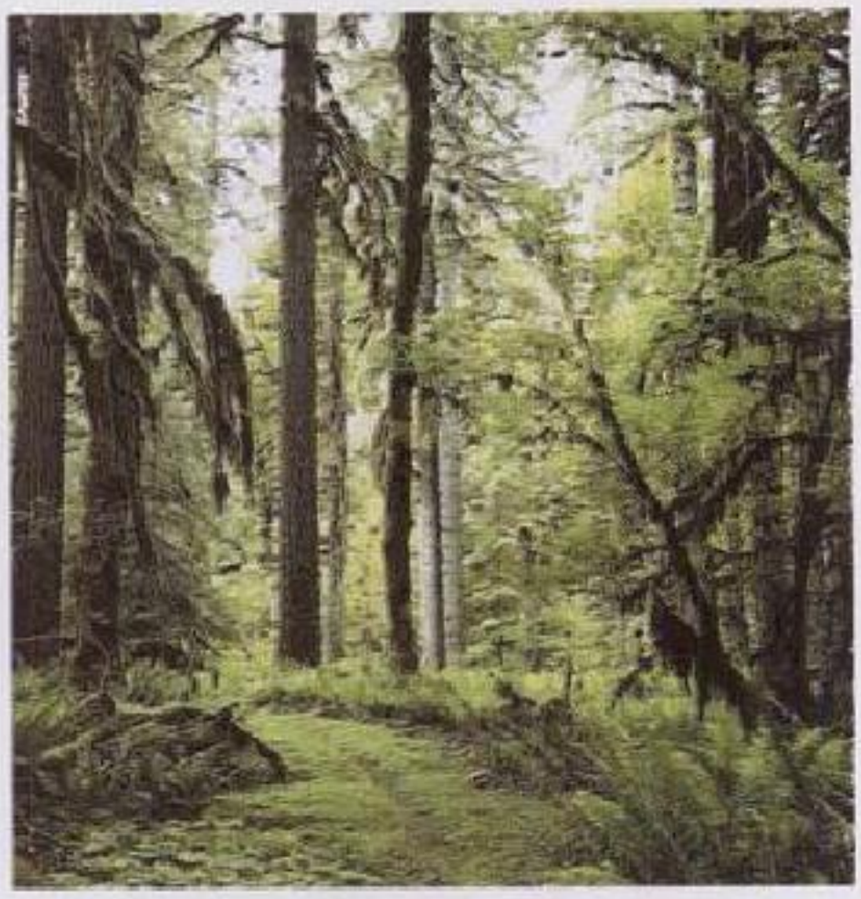
Bước vào những cánh rừng mưa ôn đới, du khách như được phiêu diêu vào chốn tiên bồng với không khí mát lạnh cùng hình ảnh thi vị của nhiều động thực vật khác lạ mà người Việt miền nhiệt đới chúng ta khó thấy.

1. Những cây nấm dù sặc sỡ ở rừng mưa Vancouver thuộc British Columbia của nước Canada. Đây là loài nấm có độc tố gây ảo giác, nên con người cần cẩn thận giữ khoảng cách với chúng.

THÂN CÂY ĐẦY RÊU TẠI THUNG LŨNG HOH RIVER



3. Tại thung lũng Hoh River, ngoài những cây vân sam sitka thì còn nhiều thân cây khác cũng đầy rêu trông như tranh vẽ thật ngoạn mục.



4. Ánh nắng mặt trời ở rừng mưa ôn đới không chói chang như rừng nhiệt đới, mà thường là những tia nắng ấm dát vàng không khí lạnh.

5. Những cánh rừng mưa ôn đới thường được những cơn gió thổi từ đại dương mang nhiều hơi nước đến "tắm" mát và tạo nên những màn sương mù huyền ảo.

6.Loài cây skunk cabbage có mùi hôi thường sống ở các vùng đầm lầy Bắc Mỹ. Chúng cũng mọc nhiều ở gần sông Quinault trong thung lũng Hoh River ở Washington của Mỹ. Khu vực này đã được UNESCO công nhận là Di sản thiên nhiên của thế giới.

(Theo *National Geographic*)

Qua Tàu ngẩn ngơ với hoa Nhật

Bùi Thuận

Từ Việt Nam, tôi xuất cảnh sang Trung Quốc bằng cách đi bộ qua cửa khẩu quốc tế Lào Cai- Hà Khẩu. Leo lên chiếc xe giường nằm coi mòi chật chội và hôi hám hơn xe Hoàng Long của Việt Nam mình, xuất bến thị trấn biên mậu Hà Khẩu vào lúc 18 giờ tối (giờ Bắc Kinh), 6 giờ sáng hôm sau, tôi đã có mặt ở thành phố Côn Minh- thủ phủ tỉnh Vân Nam. Trong bản đồ du lịch thế giới, Côn Minh còn được biết đến với tên Xuân Thành (thành phố mùa xuân) vì thành phố nằm trên cao nguyên Vân Quý với độ cao hơn 1800m so với mặt biển, quanh năm có khí hậu mát mẻ với nhiệt độ trung bình 15°C. Những hàng cây ngô đồng kỳ vĩ từng một thời làm cho đường phố Côn Minh nổi tiếng là thơ mộng, lãng mạn nay không còn nhiều mà thay vào là mấy hàng cây tiêu huyền, thông xanh khá là non trẻ. Vào cuối tháng 3, thành phố còn được xem là "hoa đỏ" của Trung Quốc sắp nói lời chia tay với mùa xuân với lễ hội ngắm hoa cúc, hoa trà truyền thống, nhưng lại bắt đầu cho lễ hội hoa anh đào. Nghe đâu anh đào trồng ở Côn Minh nở hoa sớm hơn bên chính quốc Nhật Bản vì thời tiết nơi đây có phần ấm hơn.

Tôi đã ngẩn ngơ với màu đỏ tươi của xác hoa đào Trung Hoa trải thảm trên con đường vào cổng Viên Thông Sơn, vậy mà khi bước vào khu vườn trồng hoa anh đào Nhật Bản tôi vẫn mê mẩn khôn cùng. Thảo nào người Trung Quốc đã chọn khu đồi cao giữa lòng thành phố Côn Minh rộng đến 30 hecta từng là danh thắng Viên Thông Sơn để đầu tư, nâng cấp thành Thảo cầm viên Côn Minh nuôi trồng nhiều loài động vật hoang dã quí hiếm và cơ man nào là kỳ hoa dị thảo!. Mà hình như người dân của vùng hoa Vân Nam cũng mê thích và tự hào về loài quốc hoa của đất nước Phù Tang chịu trồ hoa rực rỡ trên đất nước Trung Hoa. Hình ảnh hoa anh đào được quảng bá một cách rất hoành tráng, lộng lẫy trên các tấm pa-nô, áp- phích giăng mắc khắp các nẻo đường và được P.R trên 1/3 mặt tấm vé vào cửa. Dịp này, người đi ngắm hoa anh đào rất đông, phần lớn là nam thanh nữ tú, chứ không phải chỉ có người cao tuổi như lễ hội hoa cúc, hoa trà. Lần đầu được tận mắt nhìn thấy hoa anh đào rực rỡ khoe sắc trên đất nước Trung Hoa, tôi đâm ngẩn ngơ và choán ngợp. Rất yêu thích hoa, ở đất nước Việt Nam quê nhà, tôi từng lặn lội lên cao nguyên đá Đồng Văn, đèo Ô Quy Hồ, Simacai... để ngắm hoa đào rừng, đào núi; ra Hà Nội xem đào bích, đào phai hay đến Đà Lạt vào mùa mai anh đào nở... Thế nhưng vẫn không thể nào không ngẩn ngơ trước những cành anh đào đơm hoa rực rỡ chen kín với nhau, chỉ có hoa và hoa ở Trung Hoa. Càng ngắm nhìn càng thấy màu sắc hoa anh đào biến đổi, sinh động một cách lạ lùng. Trên cùng một cành lại có những chùm hoa cánh hồng nhạt pha đỏ, trắng pha xanh... rất là ngộ!

Ở thành phố Côn Minh, anh đào không chỉ được trồng nhiều trong thảo cầm viên, mà vào dịp chớm hè này; du khách còn có thể nhìn thấy sắc trắng, đỏ, hồng của loài hoa xứ lạ vừa mới du nhập vào đất nước Trung Hoa ở những khu du lịch nổi tiếng như: Hoa Đình Tự, Tam Thanh Các, Long Môn... trên dãy núi Bích Kê. Ngay cả Thái Hoà Cung trên núi Minh Phượng hay Đại Quan Lầu bên hồ Điện Trì tươi đẹp... cũng rực rỡ sắc hoa anh đào; tuy rằng hầu như tất cả cây anh đào ở Côn Minh đều còn non trẻ, chỉ mới cao khoảng 2-4 m với vòng thân cây khá nhỏ ★

Đức Tính

Khi nữ công nhân đi quyền

Thời gian gần đây xuất hiện một số lớp dạy võ miễn phí cho nữ công nhân ở các khu chế xuất, khu công nghiệp trên địa bàn quận Thủ Đức, TP. HCM. Ở các lớp võ miễn phí này, nữ công nhân được trang bị một số thế võ tự vệ để phòng thân. Tuy là lớp võ cho nữ công nhân nhưng nhiều nam công nhân cũng đăng ký học.

Điều đặc biệt của các lớp võ trên là công nhân không cần mặc võ phục, không điểm danh, không ràng buộc giờ giấc và không học phí. Chỉ cần tinh thần chịu khó của các nữ công nhân. Tay tập, miệng hô vang các động tác. Những thế tấn công, phản đòn... nhu cương kết hợp được các chị luyện tập hăng say. Lớp võ luôn có nhiều tiếng cười của các nữ công nhân.

5 giờ sáng chủ nhật hàng tuần, nhiều nữ công nhân ở Khu chế xuất (KCX) Linh Trung I, quận Thủ Đức và KCX Tân Thuận, quận 7 (TP.HCM) đã ra sân tập võ. "Dù lớp dạy võ đến 8 giờ mới bắt đầu, nhưng tụi em tranh thủ dậy sớm để ôn luyện. Em đi làm suốt tuần, chỉ chủ nhật là rảnh, hôm nào đến ngày học võ là vui lắm"- Hồng Thắm, công nhân may ở KCX Tân Thuận cho biết.

Tại sân vận động Lạc Cảnh (phường Linh Trung, quận Thủ Đức) hàng trăm nữ công nhân KCX Linh Trung I đang xếp hàng để khởi động trước khi luyện võ. Các công nhân ở đây cho biết rất phấn khởi khi Đoàn thanh niên KCX thông báo có lớp dạy võ miễn phí dành cho chị em. Huấn luyện viên chính của lớp học này là anh Nguyễn Thành Bảo, chủ nhiệm Câu lạc bộ Võ thuật Bình Định Sa Long Cương của Nhà văn hoá Thanh niên TP.HCM. Anh Bảo cho biết: "thời gian dạy chỉ ba tháng, mỗi tuần học một buổi nên thật khó mà dạy được nhiều. Các công nhân được dạy các thế võ để tự vệ hoặc đánh trả khi bị tấn công. Tập võ cũng giúp cho các bạn tự tin hơn". Lớp học này vừa kết thúc với gần 100 học viên là nữ công nhân theo học. Hoàng Thị Thuý, công nhân Công ty Domex- KCX Linh Trung I, tâm sự: "Tôi rất mong đến chủ nhật để được luyện võ. Ở nhà luyện thì hay bị quên nên tới sân vận động gặp các bạn hướng dẫn thêm". Còn công nhân Nguyễn Thị Ngọc Cẩm, Công ty Daxin- KCX Tân Thuận, cho biết: "Từ khi học võ, mình thấy sức khoẻ tốt hơn và cũng tự tin hơn. Mình sẽ cố gắng theo học đầy đủ để có vài thế võ phòng thân".

Mới đây, Nhà văn hoá Thanh niên TP.HCM lại mở tiếp một lớp võ cho công nhân ở KCX Tân Thuận. "Dạy võ cho công nhân cực mà vui, có bữa các chị đi rất đông nhưng bữa nào tăng ca thì lớp học vắng lắm. Chúng tôi cố gắng sau ba tháng học, các chị sẽ thành thục một vài thế để tự vệ khi gặp kẻ xấu", chị Nguyễn Thị Thơm- huấn luyện viên Câu lạc bộ Võ lâm Tân Khánh-Bà Trà (Nhà Văn hoá Thanh niên) phụ trách lớp võ tại KCX Tân Thuận chia sẻ.

Sau ba tháng học võ, chị Hoàng Thị Ngọc Hà, công nhân Công ty Trường Lợi - KCN Bình Chiểu, quận Thủ Đức cho biết: "Lúc chưa học võ, mỗi lần tan ca về khuya là mình sợ lắm. Dù đi đông nhưng thấy có thanh niên chặn đường quấy rối hay xin đểu là tụi mình bỏ chạy, nhiều khi bị lấy hết tiền. Giờ thì an tâm, mấy chị em trong phòng cũng học võ nên đỡ lo". Cùng niềm vui như chị Hà, Nguyễn Thị Phương, công nhân may Công ty Domex Lyntex nói: "Bây giờ tan ca khi đi qua nghĩa trang cũng bớt sợ, chúng tôi đã nhiều lần bị cướp đe doạ ở khu vực này. Hai hôm trước, tôi và hai nữ công nhân khác đã đánh ngã một thanh niên chặn đường vì người này định cướp xe máy của chúng tôi".

Nhờ chị em được trang bị ít võ phòng thân nên thời gian gần đây, nữ công nhân ở các KCX, khu công nghiệp thuộc quận Thủ Đức gần như thoát khỏi nạn bị cướp bóc, xâm hại khi đi làm về khuya qua những quảng đường vắng. Dạy võ cho chị em phòng thân là "sáng kiến" của chị Nguyễn Hoàng Sa, trưởng phòng thể thao Nhà văn hoá Thanh niên TP.HCM. Hãy nghe chị Hoàng Sa nói về sáng kiến này: "Dạy võ cho công nhân là chương trình phối hợp giữa Nhà văn hoá Thanh niên TP.HCM với Đoàn thanh niên các khu chế xuất, khu công nghiệp trên địa bàn TP.HCM. Tôi sung sướng vì chương trình phối hợp hoạt động này bước đầu đã khiến nhiều băng nhóm lưu manh, côn đồ chùng tay trước chị em công nhân tưởng liễu yếu đào tơ nhưng vô cùng tự tin, quả cảm" ★

Nghe giọt cà phê rơi

Văn Công Hùng

Tôi là một gã nghiện cà phê thứ thiệt trên xứ sở cà phê Pleiku. Làm gì thì làm, ăn sáng xong là phải có một ly, đen nóng, không uống cà phê sữa, cà phê đá, đơn giản là chỉ cà phê đen nóng mới lên hết chất cà phê. Giọt cà phê sánh đen như mắt con gái Pleiku, tần ngần vo lại, tích tụ, rồi nghi ngại thả mình rơi xuống ly, rụt rè lan vào đáy ly, cái ly được đặt trong một ống bơ nước nóng. Đơn giản vậy mà cà phê. Đơn giản vậy mà cuộc đời thăng hoa. Đơn giản vậy mà bồn chồn nhớ. Đơn giản vậy mà bây giờ trên phố trên làng, ngập tràn khắp nước, nhấp nhô quán cà phê. Các vỉa hè Pleiku, mà chả Pleiku, vỉa hè khắp nước, đâu cũng cà phê...

Cà phê không chỉ là cà phê, mà nó còn là văn hoá, là triết lý, là một chút gì đó trong cái khắc khoải nhớ thèm không cắt nghĩa được, cứ mang mang... nếu như mỗi ngày vì lý do gì đó chưa có một cữ ngồi cà phê. Tất nhiên để nâng lên tầm văn hoá cà phê, triết lý cà phê là cả một đoạn trường, không phải quán cà phê nào cũng đạt tới, và cũng không phải khách uống cà phê nào cũng cảm nhận được. Cả nghìn ông nghiện cà phê, may ra chỉ một ông lòng dạ can trường, sáng ăn tô cơm vợ chiên xong thì trìu mến bưng ly cà phê vợ pha, thản thương ngắm vợ quẩn nhăn mặt mộc tất tả các công việc không tên buổi sáng, vừa uống vừa nhìn đồng hồ rồi thong thả dắt xe đi làm. Trời ạ, cuộc đời thanh bình đến thế thì thôi, hạnh phúc giản đơn sâu nặng đến thế là cùng. Nhưng còn chín trăm chín chín ông thì làm gì buổi sáng. Họ ngạ ngật ở các quán quen. Uống cà phê là uống cái không khí cà phê, mà ta gọi sang trọng là văn hoá. Văn hoá máy lạnh váy ngắn, văn hoá lô nhô quán cóc, văn hoá chân giày và cũng có món chân đất co lên ghế. Vấn đề là anh hưởng hết những gì mà một ly cà phê và không gian cà phê ban cho anh, dâng tặng cho anh và nhiều khi là nó cũng... hành anh.

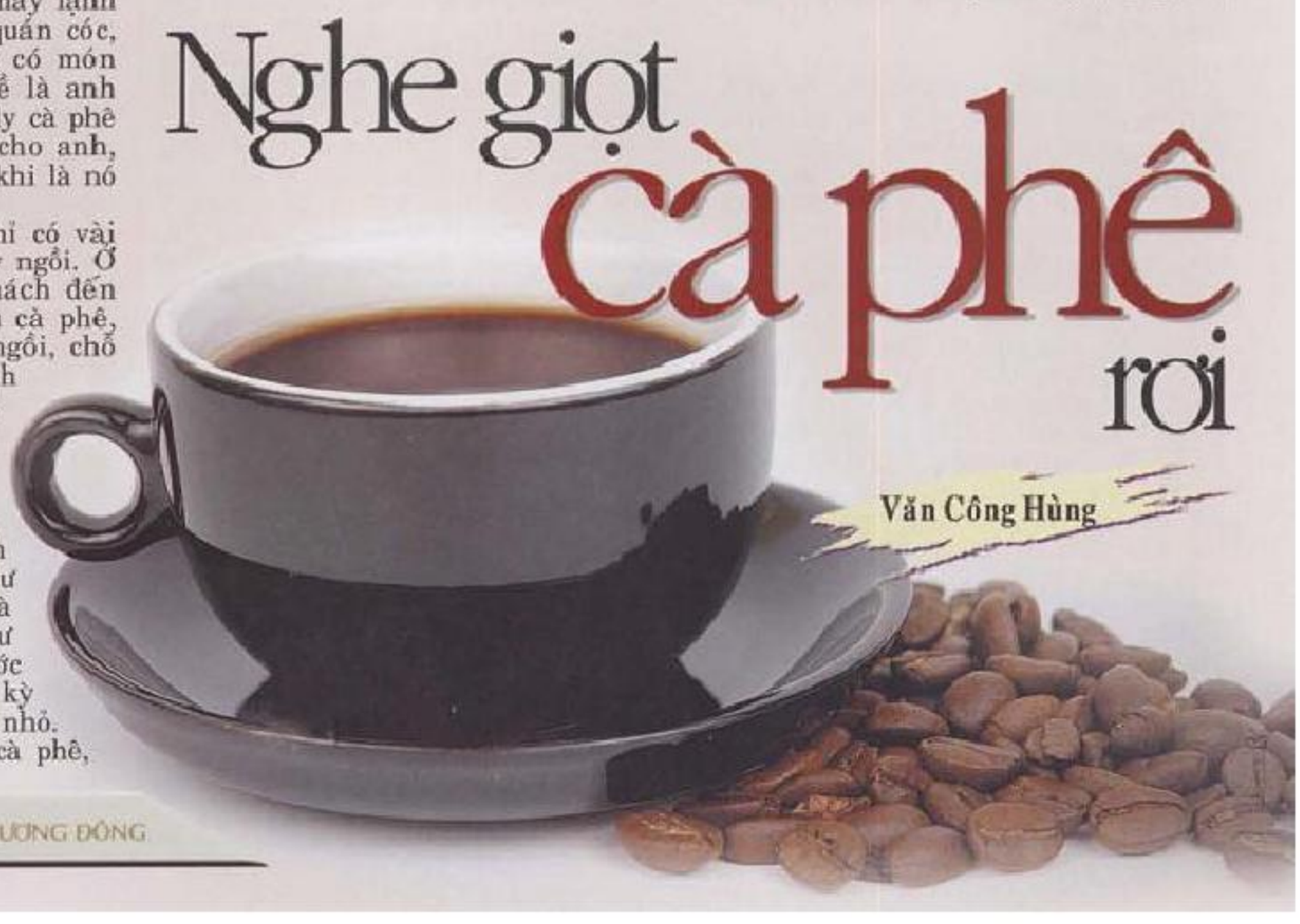
Tôi mê cà phê cóc, và chỉ có vài quán ở Pleiku này là tôi hay ngồi. Ở đấy chủ quán thuộc "gu" khách đến từng chi tiết nhỏ, bao nhiêu cà phê, bao nhiêu nước sôi, hướng ngồi, chỗ ngồi, màu ghế, cho đến bình trà pha thế nào để không nhạt không đắng, cái tiếng hắt hơi khi ngụm cà phê đầu tiên chạm nhẹ vào lưỡi... Nếu hôm nào không có tiếng hắt hơi ấy, thì hoặc là khách dở người, hoặc là cà phê dư hay thiếu gì đấy. Ôi chao ly cà phê trông đơn giản, tưởng như ai pha cũng được, ai dội nước vào cũng xong, thì nó lại cầu kỳ tinh tế đến từng chi tiết rất nhỏ. Thì đã bảo hàng ngàn quán cà phê, nhưng chỉ chừng nửa số ấy là có văn hoá, có triết lý cà phê; họ nâng việc pha chế, phục vụ, bán cà phê... thành nghệ thuật, một thứ nghệ thuật vô lượng vô hình mà chỉ ai thật sành, thật tinh tế mới cảm nhận được. Họ pha cà phê như một sự ngưỡng thánh, như tự mình dâng hiến, đắm say và sáng tạo. Còn lại là làm cà phê, bán cà phê vì bởi... chả biết làm gì. Ngồi cà phê nhưng thực chất vì những giọt cà phê đen sánh thơm nồng nàn chỉ là một phần nhỏ. Phần lớn là ngồi nghe đời, nghe mình tan theo mỗi giọt cà phê, xem đời, xem mình trôi chầm chậm ngoài đường. Đấy chính là lúc con người minh triết thanh sạch nhất để cảm nhận cuộc đời, tự vấn chính mình, thắc thỏm xung quanh. Cà phê và không khí cà phê đã giúp con người làm được điều ấy. Có người bảo, uống cà phê phin kiểu Việt Nam là kiểu tiểu nông, của anh thất nghiệp, thừa thời gian, chứ còn ở đất nước công nghiệp hiện đại, họ uống cà phê hoà tan, nhanh chóng ực một nhát, rồi đi làm. Quả cà phê là một thứ du nhập, nó vào Việt Nam theo dấu chân thực dân. Nhưng rồi cũng như chiêng cồng, ghè rượu, là những thứ mà người Tây nguyên không làm ra được, khi mua về, đổi về, người Tây nguyên đã biến chiêng cồng, biến ghè thành đặc sản của mình, nâng nó lên tầm văn hoá. Khi vào Việt Nam, cà phê được Việt hoá một cách thông minh và đầy bản sắc, phù hợp với phong cách Việt, không khí Việt. Chưa được thưởng thức hết cà phê trên thế giới, nhưng tôi đã uống cà phê pha kiểu Nga và một số nước Đông Âu, họ pha kiểu... cất rượu. Bỏ qua cái tao nhã, cái thư thái, cái chiêm nghiệm, cái lăn tăn sốt ruột, cái an nhiên tự

VĂN CÔNG HÙNG VÀ PHẠM XUÂN NGUYÊN UỐNG CÀ PHÊ TẠI PLEIKU

tại, cái lắng sâu đợi chờ, cái nồng nàn tan chảy, cái thăng hoa hương vị, cái chìm đắm đê mê... những thứ làm cho cái thứ quả du nhập từ một nước xa xôi cách nửa vòng trái đất trở nên mê hoặc, hấp dẫn, đắm đuối... những gã đàn ông và cả những tha thướt đàn bà, khi được xay ra rồi cho vào phin, ngâm nước sôi, và lặng lẽ giọt...

Lịch sử loài người có hai phát minh vĩ đại để tăng chất lượng sống là phát minh ra rượu và... cà phê. Theo thần thoại Hy Lạp, thần Dionidod là vị thần sáng tạo ra rượu. Nó giúp cho con người (nhất là tầng lớp bình dân) thăng hoa, tạm quên đi những gì đau khổ. Cà phê sang hơn rượu khi nó sinh ra ban đầu là dành cho giới thượng lưu. Những tao nhân mặc khách, những văn nghệ sĩ trí thức, những lượt là thơm tho, những đầu mày cuối mắt, những trơn bóng khoan thai, những đăm chiêu trí tuệ và cả những tò mò khám phá...

Theo từ điển Wikipedia, cà phê là một loại thức uống màu đen có chứa chất caffein và được sử dụng rộng rãi,



được sản xuất từ những của cây cà phê. Cà phê được sử dụng lần đầu tiên vào thế kỷ thứ 9, khi nó được khám phá ra từ vùng cao nguyên Ethiopia. Từ đó, cà phê phủ dần Ai Cập và Yemen, tới thế kỷ thứ 15 thì đến Armenia, Persia, Thổ Nhĩ Kỳ và phía bắc châu Phi. Từ thế giới hồi giáo, cà phê đến Ý, sau đó là phần còn lại của châu Âu, Indonesia và Mỹ. Ngày nay, cà phê là một trong những thức uống thông dụng toàn cầu.

Cây cà phê được trồng tại hơn 50 quốc gia, trong đó có một số nước xuất khẩu cà phê. Có 3 dòng cây cà phê chính là Coffea Arabica (Arabica, cà phê chè), Coffea Canephora (Robusta, cà phê vối) và Coffea Excelsa (cà phê mít). Chất lượng hay đẳng cấp của cà phê khác nhau tuỳ theo từng loại cây, từng loại hạt và nơi trồng khác nhau. Cà phê Robusta được đánh giá thấp hơn so với cà phê Arabica do có chất lượng thấp hơn và giá cả theo đó cũng rẻ hơn. Loại cà phê đắt nhất và hiếm nhất thế giới tên là Kopi Luwak (cà phê chồn) của Indonesia và Việt Nam. Đây không phải là một giống cà phê mà là một cách chế biến cà phê bằng cách dùng bộ tiêu hoá của loài cầy. Giá mỗi cân cà phê loại này khoảng 20 triệu đồng (1300 USD) và hàng năm chỉ có trên 200 kg được bán trên thị trường thế giới.

Cà phê ngon không chỉ ở chất lượng ly cà phê, mà còn phụ thuộc vào "gu" khách uống, không gian uống, thói quen... Bởi nếu chỉ cần chất lượng, thì rất nhiều người dư khả năng bỏ chục triệu bạc mua nửa cân cà phê chồn hảo hạng về tự pha. Thế mà số người làm thế rất ít, nếu không muốn nói là không có. Với tư cách là một người nghiện cà phê sáng hơn một phần tư thế kỷ nay, tôi nghi ngờ cái gọi là cà phê chồn mà các quán thi thoảng trưng ra. Tất nhiên là có, nhưng không nhiều đến mức đi đâu cũng có, quán nào cũng giới thiệu trong menu. Theo tài liệu mà tôi dẫn trên kia thì mỗi năm cả thế giới chỉ có chừng 200 kg cà phê chui qua đít chồn trở thành đặc sản, khiến cho ai đó có thể vênh mặt khoe với bạn cái thú chơi cầu kỳ quái dản nhưng chưa chắc đã ngon (vì đã mấy ai được uống đâu?). Lại nhớ cụ Nguyễn Tuân sáng chế ra loại rau muống cạn bằng cách cắt sát đất đi rồi lấy cái vỏ ốc nhồi úp lên để khi nó thì cứ non nhẩu trắng hếu cuộn tròn trong vỏ ốc. Thì cụ nghĩ ra thế, tả ra thế, viết ra thế, chứ những người sành ăn nói ngay rằng nó không ngon, nó không còn là rau muống nữa, nhưng vẫn phục sự tưởng tượng của cụ, thế thôi.

Đọc văn học Anh, Nga, Pháp... thấy nhắc đến những quán cà phê đầy ấn tượng. Nơi này Gô Gôn đã ngồi, chỗ nọ Ban Zắc đã duổi chân, bàn đằng kia là Đích Ken kê bút... chao ơi là sung sướng ngất ngây con gà tây, chỉ mong ước một lần đến. Rồi trong nước, những cà phê Lâm, cà phê Giảng, cà phê Quỳnh Bát Đàn ở Hà Nội; cà phê Thọ, cà phê Chiều, cà phê Bến Nghé ở Huế, rồi những gì gì cà phê mà nhắc đến địa danh ấy là người ta nhớ ngay đến quán cà phê ấy. Bởi nghĩ cho cùng, đến một nơi lạ, sau một ngày khám phá thăm thú, thì buổi tối việc duy nhất tạo nhã là kiếm một quán cà phê nổi tiếng, ngồi nhâm nhi thư giãn và ngẫm nghĩ.

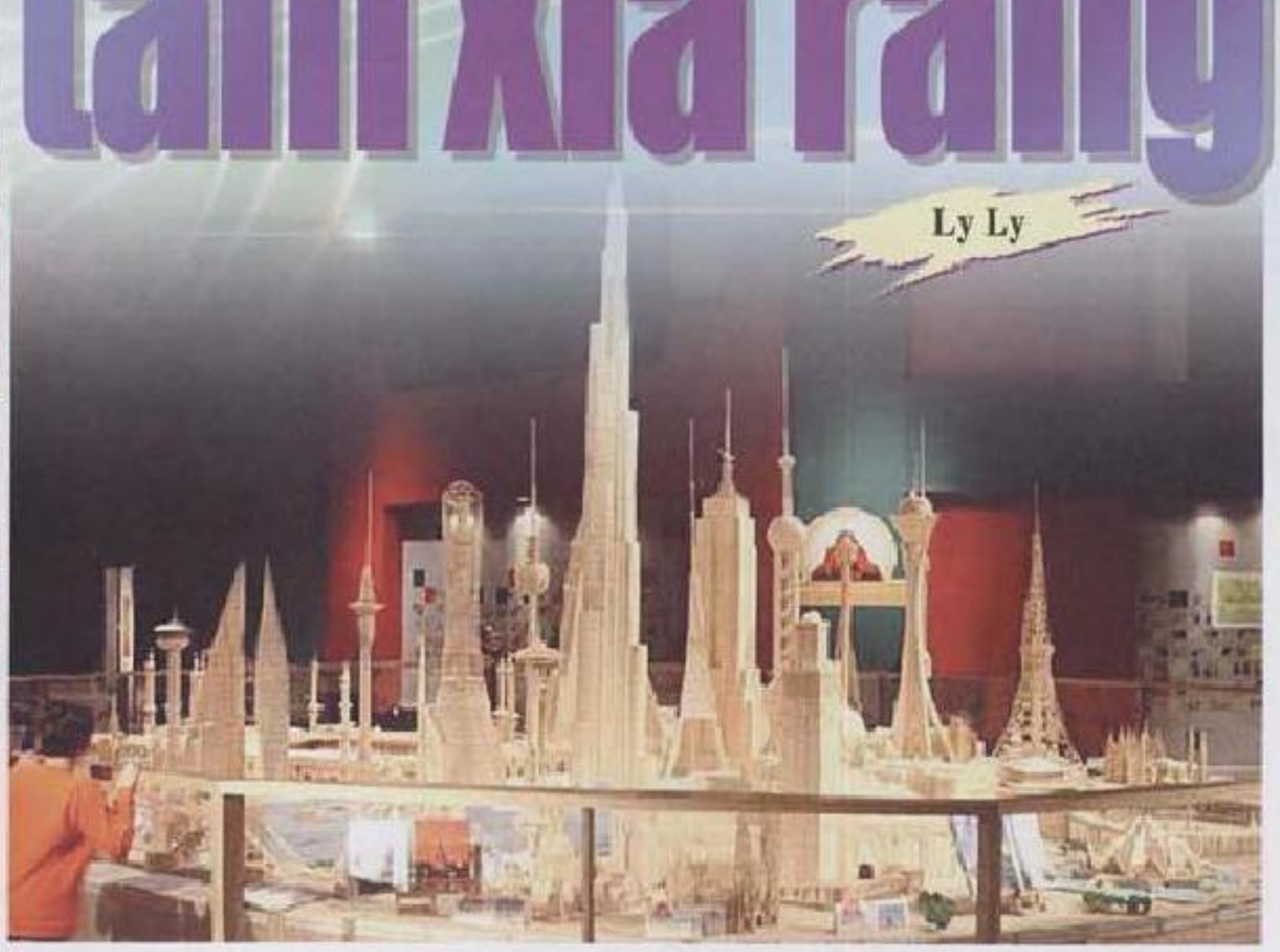
Cái tiếng nhiều khi nó vượt qua chất lượng. Tôi đã uống cà phê Lâm Hà Nội. Quán cà phê này nổi tiếng khiến bất cứ ai đã đến Hà Nội là phải tìm đến. Nhưng chất lượng cà phê không đi cùng với cái danh. Bù lại, đến đây ta gặp rất nhiều danh tiếng chữ nghĩa Hà thành túm tụm, lưng cọ lưng, vai kề vai vì... quán chật. Nơi đây các danh hoạ Việt Nam Bùi Xuân Phái, Nguyễn Tư Nghiêm, Nguyễn Sáng, Dương Bích Liên... đã ngồi mòn hết cả thời tuổi trẻ của họ. Ngồi tán gẫu rồi hứng lên là vẽ, có gì vẽ nấy, vẽ xong để tác phẩm lại cho chủ quán... gán nợ. Về sau, ông Lâm này trở thành nhà sưu tập tranh nổi tiếng Việt Nam. Bây giờ nơi đây vẫn đông các "hảo thủ", các danh nhân Hà thành sáng sáng đến... hành lễ cà phê.

Thì ra cà phê nổi tiếng có khi lại nhờ vào... khách uống.

Nhớ có hồi cà phê Trăng ngàn đường Trần Hưng Đạo- Pleiku rất đông nhà văn, nhà báo tụ tập mỗi sáng. Cứ lần lượt đến rồi đi, ai đến sau trả tiền. Sau này ông chủ đi ra nước ngoài, quán sửa lại, tự nhiên cánh nhà văn nhà báo lảng đi đâu cả. Trước đấy là Kim Liên. Ông Giáp chủ quán đã gắn cả cuộc đời với cái danh Kim Liên, không biết vô tình hay hữu ý, nhưng có một thời, bất cứ văn nghệ sĩ nào đến Pleiku đều được ông mời về nhà, nhẹ nhàng thì cữ cà phê sáng, nặng hơn đậm hơn thì đãi cơm rượu. Các ông Nguyên Ngọc, Hữu Thỉnh, Nguyễn Khắc Trường, Trung Trung Đỉnh, Thái Bá Lợi... đã đến đây; các vị Trần Tiến, Nguyễn Chánh Tín, Trần Hiếu... đã ghé đây. Cũng không hiểu ông có ý sưu tập không, chứ cứ mỗi ông mỗi bà đến ông chụp một kiểu ảnh thì giờ cũng kha khá một gian trưng bày lớn.

Trong tháng tư này có hai sự kiện cà phê tại Pleiku, một là đêm giao lưu *Pleiku- cà phê và tôi*, hai là *Đêm cà phê Pleiku 2010*. Đêm đầu có sự tham gia của trên trăm khách mời gồm các chủ quán cà phê; những quán cà phê có triết lý, có văn hoá cà phê theo quan niệm của ban tổ chức; các văn nghệ sĩ, nhà báo, trí thức, các quan chức thành phố; và đặc biệt là các... "tông đồ" cà phê, những người đã mài mòn đũng quần trên ghế cà phê, những người "nghe" được giọt cà phê đi, trôi, chảy, tan, hoà... Đó là những người thấy được hồi quang của cà phê từ mắt người đối diện và đếm được những khoảnh khắc trường tồn từ sự tí tách khúc xạ của quánh đen cà phê... Đêm sau được tổ chức vô cùng hoành tráng tại quảng trường tỉnh, có khoảng vài nghìn người yêu cà phê tham gia thưởng thức. Khoảng hai chục quán cà phê bán đồng hạng giá 3 ngàn đồng/ly, rợp trời cà phê với không khí cà phê, hơi thở cà phê, luênh loang cà phê, chan hoà cà phê... ★

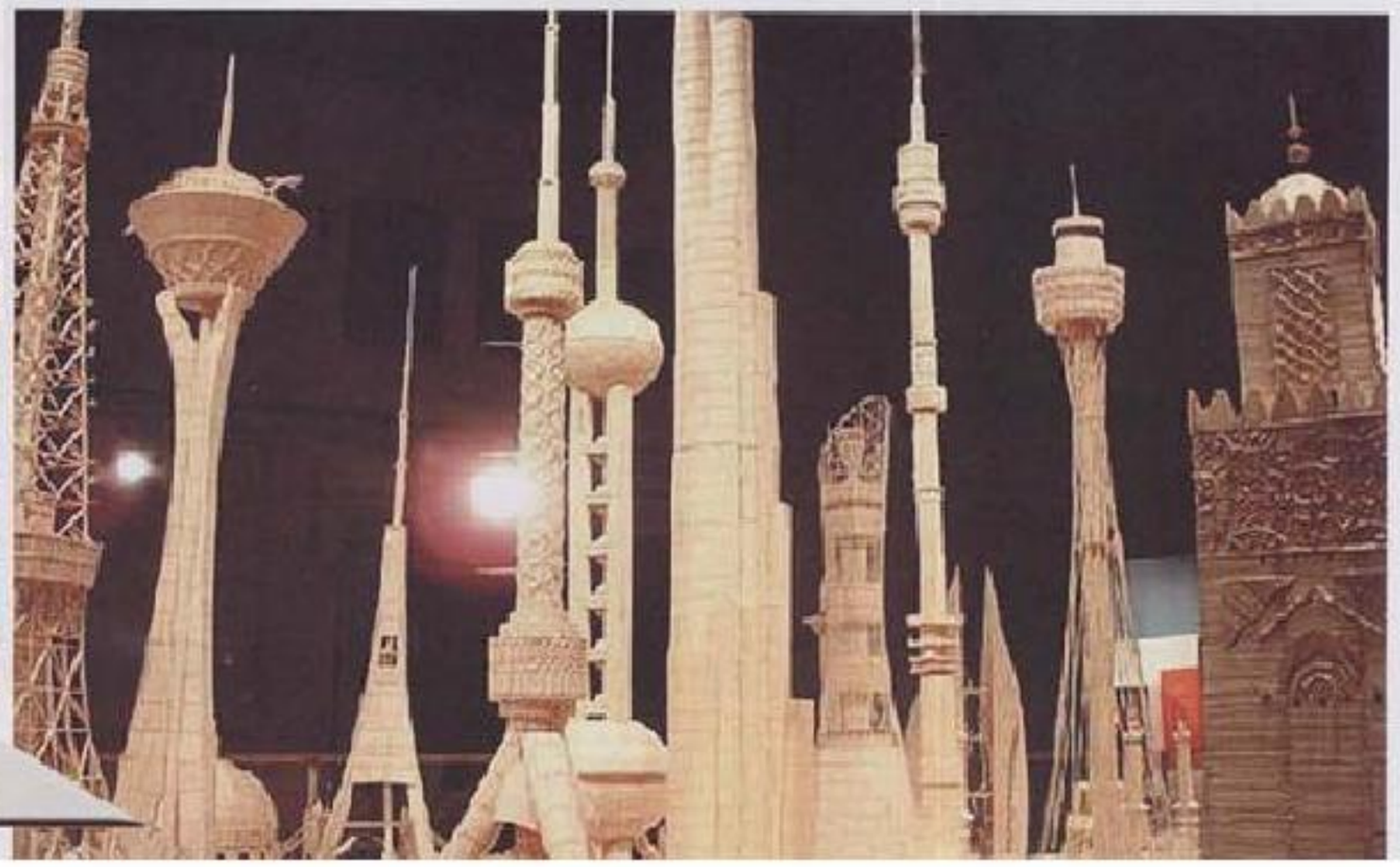
Thành phố lớn nhất thế giới bằng... tăm xỉa răng



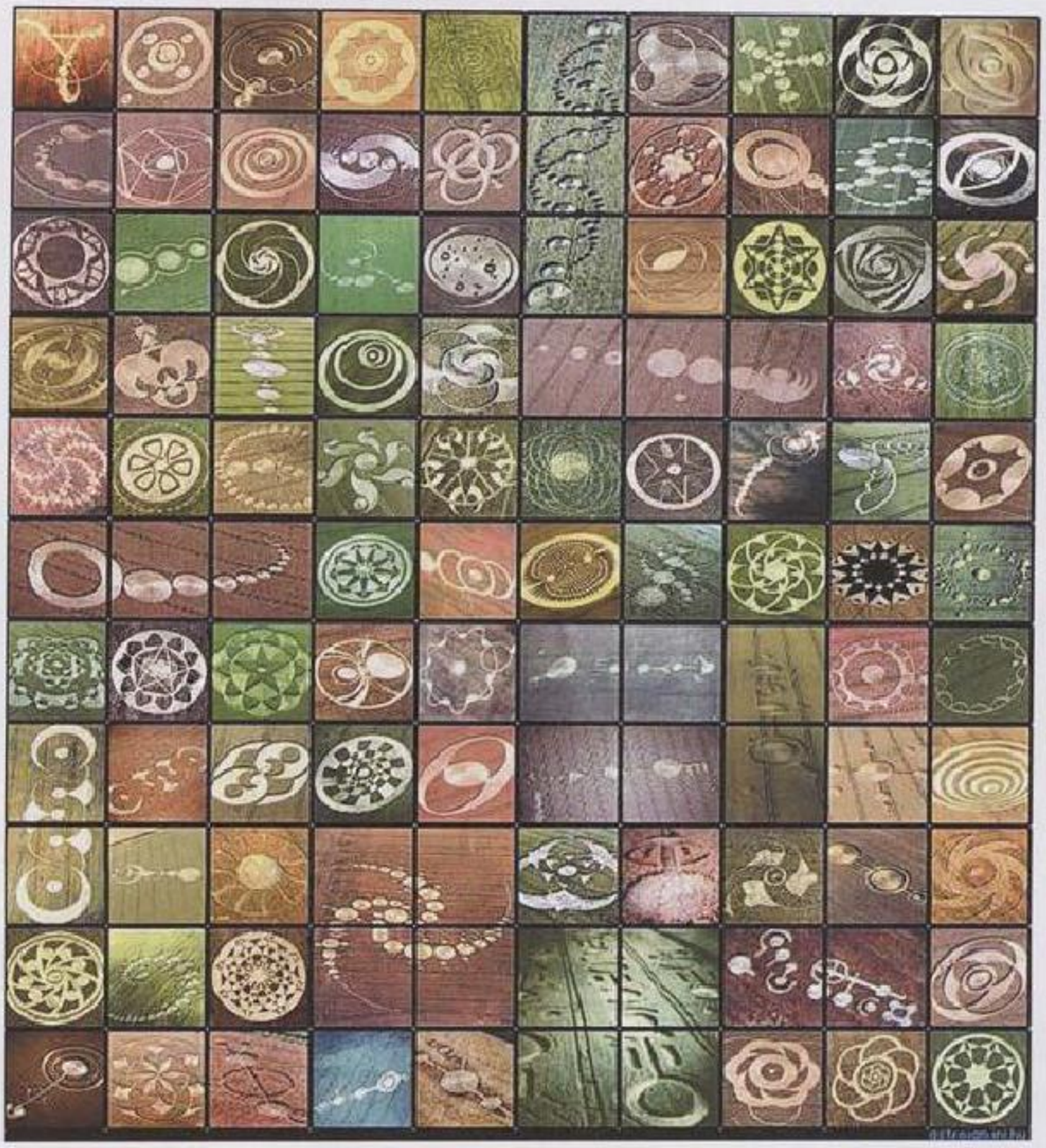
Đây là thành phố được "xây" bằng tăm xỉa răng rất độc đáo của nghệ nhân Stan Munro- một cựu phát thanh viên truyền hình Mỹ. Anh đã bỏ ra 5 năm để nghiên cứu và kết nối 3,5 triệu chiếc tăm xỉa răng, dựng nên thành phố đầy màu sắc văn hoá "độc nhất vô nhị" này.

Nghệ nhân Stan Munro đặt tên cho công trình của mình là *Thành phố tăm II: Các đền thờ và tháp*, gồm nhiều kiểu kiến trúc đa dạng khác nhau. Tổng quan thành phố là mô hình thu nhỏ của 40 công trình kiến trúc tôn giáo và toà tháp nổi tiếng thế giới, trong đó có cả tháp Khalifa cao nhất thế giới ở Dubai vừa mới hoàn thành.

Theo dự kiến của Stan Munro, anh sẽ đề xuất để được công nhận kỷ lục Guinness về công trình tăm xỉa răng lớn nhất thế giới vào tháng 7.2010. Trò chơi sáng tạo của người nghệ nhân tài hoa người Mỹ thật lắm công phu. Cũng nhờ *Thành phố tăm II: Các đền thờ và tháp* mà tên tuổi Stan Munro hiện được biết đến nhiều hơn khi anh còn làm phát thanh viên truyền hình★



MỘT SỐ CROP CIRCLE CÓ HÌNH DẠNG ĐẸP VÀ PHỨC TẠP



Thời gian gần đây, crop circle là một thuật ngữ quen thuộc dùng để chỉ những hình vẽ có kích thước lớn được tạo ra bằng cách san phẳng một phần những cánh đồng lúa mì, lúa mạch, hoặc ngô. Cụm từ này cũng đã được đưa vào từ điển Oxford từ năm 1990 với phần định nghĩa cho rằng có thể đây là những tác phẩm của người ngoài hành tinh. Nhưng crop circle thật sự được tạo nên như thế nào vẫn còn là một bí ẩn lớn mà cho đến nay vẫn chưa có lời giải thích nào thật sự thoả đáng.

CROP CIRCLE ĐẦU TIÊN ĐƯỢC BIẾT ĐẾN RỘNG RÃI

Ngày 19.1.1966, crop cirlce đầu tiên được trình báo có tên The Tulley Saucer Nest đã xảy ra ở Queensland, Úc. Vào 9g sáng chủ nhật, khi nông dân George Pedley đang làm việc bằng xe máy kéo trên cánh đồng của ông Albert Pennisi, gần thị trấn Tully thì anh ta nghe một âm thanh lớn ở một phá nước gần đó. Nhìn về phía tiếng động, anh trông thấy một vật thể kỳ lạ bất thình lình trồi lên khỏi đầm lầy. Pedley nói vật thể lạ màu xám, có hình dạng giống một chiếc đĩa rất lớn, lồi lên ở đỉnh và đáy. Lúc anh ta nhìn thấy thì nó đang xoay tròn rất nhanh. Sau đó "cái đĩa" lặn xuống nước rồi đột ngột bay lên với vận tốc khủng khiếp và mất hút chỉ trong vài giây. Pedley cho xe đi về phía mà chiếc đĩa đã đậu. Ở chỗ phá nước xuất hiện rõ mồn một 1 khoảng rộng hình tròn, với cây cối đã bị đè bẹp.

BÀI BÁO CÓ BỨC ẢNH MOWING-DEVIL (QUỶ GẶT LÚA) Ở ANH QUỐC NĂM 1678


The Mowing-Devil:
Or, Strange NEWS out of
Hartford-shire.

Đỗ Quyên

CROP CIRCLE
dấu vết từ nền văn minh ngoài trái đất?

Nước vẫn còn đang xoáy tròn như thể có ai đó vừa khuấy lên. Trước đó 3 giờ đồng hồ khi Pedley đi qua khu vực này thì mọi thứ hoàn toàn bình thường.

Trưa hôm đó, Pedley đi ra phá nước để xem một lần nữa. Khác với lúc sáng, lần này anh ta thấy một đám sậy có đường kính khoảng 9m nổi trên mặt nước, tất cả các cây sậy đều đổ rạp xuống theo chiều kim đồng hồ. Pedley đem điều kỳ lạ kể với Pennisi thì được cho biết khoảng 5g30 sáng ngày hôm đó con chó của Pennisi cũng có những hành động hết sức kỳ quặc, nó cứ cố tìm cách chạy ra phía phá nước. Sau đó Pedley và một nông dân khác lội xuống đầm lấy ra phía đám sậy. Họ phát hiện mình có thể bơi ở phía dưới đám sậy, và rằng đáy của phá nước bên dưới đám sậy rất bằng phẳng. Pennisi cũng chụp ảnh đám sậy hình tròn lúc này đã chuyển từ màu xanh sang nâu.

Chiều tối hôm đó, Pedley trình báo sự việc với Sở Cảnh sát Tully. Sáng hôm sau cảnh sát đến, họ rà soát kiểm tra khu vực phá nước và sau đó xác nhận những điều Pedley trình báo là thật. Vào ngày 20.1.1966, Sở Cảnh sát Tully trình báo sự việc lên Cơ quan Không lực Hoàng gia Úc (RAAF). Những ngày sau đó, khu vực phá nước chật ních những phóng viên và những nhà nghiên cứu quan tâm. Nhiều giả thiết được đưa ra bên cạnh giả thiết về vật thể bay không xác định (UFO). Một trong những giả thiết được giới truyền thông lúc bấy giờ đưa tin là do máy bay trực thăng, do cá sấu, do gió lốc...

Sau đó người ta đã kiểm tra rà soát khắp nông trại của Pennisi, và thật ngạc nhiên, có tổng cộng thêm 5 cái "tổ" bằng sậy như vậy được tìm thấy, nhưng không có cái nào lớn bằng cái Pedley đã phát hiện trước đó. Ở vài cái "tổ" thì những cây sậy đổ theo chiều kim đồng hồ, còn ở một số khác thì theo chiều ngược lại, và nữa: ở một vài cái nữa thì ở vùng trung tâm lại bị đốt cháy.

Người ta đã tiến hành phân tích cái "tổ" sậy đầu tiên nhưng không tìm được dấu tích nào của một thế giới khác. Sau nhiều cuộc điều tra, RAAF không đưa ra được câu trả lời rõ ràng về cái gì đã tạo nên những vòng tròn kỳ lạ đó. Tuy nhiên, theo giả thiết của RAAF, hiện tượng này có thể là do các cơn gió xoáy thường xảy ra ở khu vực này. Họ không nhắc gì đến việc Pedley nhìn thấy một vật thể bay kỳ lạ.

CROP CIRCLE TRONG LỊCH SỬ

The Tully Saucer Nest là crop circle đầu tiên được truyền thông rộng rãi nhưng không phải là crop cirle được tạo ra đầu tiên. Ghi chép xưa nhất về một hình ảnh có nhiều điểm giống như crop circle được miêu tả trên một tờ báo xuất bản ở Anh năm 1678. Bức ảnh có tên *Mowing-devil* (tạm dịch *Quỷ gặt lúa*) vẽ hình một con quỷ đang cầm một lưỡi hái gặt những đường cong hình bầu dục trên một cánh đồng yến mạch.

Bài báo này viết: "Một người nông dân ngã giá với một thợ gặt về việc gặt 3,5 mẫu yến mạch. Vì người thợ gặt đòi giá quá cao nên người nông dân đã nói rằng thà để cho quỷ gặt còn hơn nhờ anh ta. Vào đúng đêm hôm đó, cánh đồng lúa mạch của người nông dân bừng sáng lên giống như là đang cháy, nhưng vào sáng hôm sau người ta lại thấy cánh đồng đã được gặt gọn gàng như là nhờ bàn tay của quỷ hoặc là một thế lực thần bí nào đó; cánh đồng đã được gặt theo cách mà không một con người nào có thể làm được chỉ trong một đêm".

HÌNH DẠNG CỦA CROP CIRCLE

Những crop circle đầu tiên được phát hiện có hình dạng đơn giản, chúng chỉ là những hình tròn với các kích cỡ khác nhau. Những năm về sau, chúng xuất hiện dưới dạng những hình hình học phức tạp nổi bật hơn. Ngoài những hình có thiết kế dựa theo những mô hình hình học thiêng liêng (được sử dụng trong thiết kế của các công trình kiến trúc hoặc nghệ thuật thiêng liêng như nhà thờ...), những hình xuất hiện sau này, đặc biệt là sau năm 2000, được mô phỏng theo những nguyên tắc khác ví dụ như hệ chiết hình. Nhiều crop circle ngày nay có nhiều chi tiết tinh tế và phức tạp, có đối xứng rất đều đặn và được bố cục rất cẩn thận. Nhiều crop circle có vẻ như được lấy cảm hứng từ các loài động vật và các biểu tượng tôn giáo.

CÓ PHẢI ĐÂY LÀ DẤU HIỆU CỦA MỘT NỀN VĂN MINH NGOÀI TRÁI ĐẤT?

Một điều đáng lưu ý: Doug Bower và Dave Chorley là 2 người thích đùa đầu tiên tự nhận là đã bắt đầu tạo ra những hình vẽ này từ năm 1978. Sau này, công việc của họ được các nhóm khác tiếp tục. Có cả một trang web hướng dẫn cách tạo crop circle.

Trong khi đó, một số khác khẳng định rằng các bức ảnh chụp những crop circle cho thấy đây không phải là công trình do con người làm. Trong báo cáo của nhà lý sinh W. C. Levengood có nói rằng những cây cối bị đổ rạp trong những crop circle không phải do con người làm. Chúng không phải được tạo ra do tác động của việc bẻ gãy hay đè nghiến mà là do tác động của một năng lượng tập trung cao độ như vi sóng hoặc do một cơn lốc xoáy plasma. Ngoài ra, còn có giả thiết cho rằng đây là tác phẩm của những sức mạnh thiên nhiên như sét hòn hoặc lốc xoáy. Nhưng có một thực tế là sét hòn hoặc lốc xoáy bình thường rất hiếm khi tạo ra những chỗ lõm riêng biệt trên những cánh đồng, huống chi là tạo ra những hình vẽ hết sức phức tạp và tinh tế với kích thước khổng lồ.

Bất chấp mọi giả thiết, crop circle vẫn tiếp tục xuất hiện, với hình dạng càng ngày càng phức tạp hơn. Cho tới nay đã có hàng ngàn trường hợp được tìm thấy. Và có một sự thật là trong hầu hết mọi trường hợp, chúng không được phát hiện là được tạo ra vào ban ngày, chỉ qua một đêm đến sáng hôm sau người ta mới nhìn thấy chúng ★

(Xin xem từ Đương Thời 16)

Đẹp mãi những thiên tình sử

Thanh Bình

ELIZABETH BENNETT VÀ DARCY

Jane Austen thực sự đã hình tượng hoá hai tính cách từ bản chất của con người- kiêu hãnh và định kiến- trong Darcy và Elizabeth. Darcy xuất thân từ một tầng lớp rất cao trong xã hội và sống ở Pemberley. Chàng là điển hình của tầng lớp quý tộc được học hành trong khi ngược lại, Elizabeth là con gái thứ hai của một quý ông có cuộc sống khiêm tốn. Ông Bennett có 5 cô con gái và đều cho phép chúng lớn lên theo cách mà chúng muốn. Các cô con gái của Bennett không tới

trường đi học và cũng không có gia sư ở nhà. Người mẹ rất khoan dung và người cha thiếu tinh thần trách nhiệm của Elizabeth chưa bao giờ bày tỏ bất kỳ ý tưởng nào về tương lai của các cô con gái. Đối với họ, lẽ dĩ nhiên là các con sẽ tự làm tốt cho bản thân. Trong nhận thức của bà Bennett, một phụ nữ "tròn vai" là đồng nghĩa với việc tìm được một người chồng giàu có và tốt bụng. Đối với một người đàn ông thuộc địa vị xã hội như Darcy, đó là những sai lầm vô cùng nghiêm trọng về gia đình và hoàn toàn không thể chấp nhận được trong đầu óc có học thức, tinh tế và tri thức của chàng. Darcy ngưỡng mộ Pemberley và nữ chủ nhân tương lai của điền trang này chỉ có thể là một người có học thức, tinh tế và đến từ một gia đình danh tiếng tương đương. Chàng đã phải lòng Elizabeth nhưng ban đầu đã bị nàng cự tuyệt. Sau đó, Elizabeth nhận ra rằng nàng không thể yêu ai trừ Darcy. Việc họ đoàn tụ và hiểu hết tình yêu dành cho nhau lớn đến thế nào thực sự là một câu chuyện vô cùng thú vị.

SALIM VÀ ANARKALI

Mối tình đẹp này là một câu chuyện mà mọi người đang yêu phải biết. Salim- con trai của hoàng đế Mughal vĩ đại Akbar phải lòng Anarkali- một gái điếm hạng sang, xuất thân bình dân. Salim bị mê hoặc bởi sắc đẹp của Anarkali và yêu nàng ngay khi vừa chạm mặt lần đầu. Tuy nhiên, hoàng đế Akbar không thể chấp nhận nổi sự thật là con trai ngài lại yêu một gái điếm hạng sang có gốc gác dân thường. Hoàng đế bắt đầu gây áp lực Anarkali và nghĩ ra mọi mưu kế khiến hình tượng của nàng sụp đổ trong mắt của vị hoàng tử trẻ tuổi si tình. Khi Salim biết điều này, chàng lập tức tuyên chiến với chính phụ vương. Tuy nhiên, lực lượng quân đội khổng lồ của vị hoàng đế hùng mạnh vượt quá khả năng chống đỡ của hoàng tử trẻ. Salim bị đánh bại và bị kết án tử hình. Đúng lúc này, nàng Anarkali xuất hiện và tuyên bố chối bỏ tình yêu với Salim nhằm cứu hoàng tử khỏi lưỡi hái của tử thần. Cuối cùng, nàng bị chôn sống trong một bức tường gạch ngay trước mắt của người yêu.

POCAHONTAS VÀ JOHN SMITH

Thiên tình sử này là một truyền thuyết nổi tiếng trong lịch sử nước Mỹ. Pocahontas là một công chúa người Anh-điêng, con gái của Powhatan- thủ lĩnh hùng mạnh của bộ tộc người Anh-điêng Algonquian ở vùng Tidewater của Virginia. Pocahontas nhìn thấy người Anh lần đầu tiên trong đời vào tháng 5.1607. Nàng nhận thấy John Smith hấp dẫn nhất và dần dần thấy thích chàng. Smith bị bắt tới nơi ở chính thức của Powhattan và bị tra tấn. Chính công chúa Pocahontas đã cứu sống chàng khỏi sự tấn công của người Anh-điêng. Pocahontas sau đó đã giúp Smith đứng vững trên đôi chân của chàng và được Powhattan nhận làm con nuôi. Sự kiện này đã giúp

Pocahontas và Smith trở thành những người bạn của nhau. Về sau, Pocahontas thường xuyên tới pháo đài Jamestown của người Anh và chuyển tới đây các thông điệp của cha nàng. Sau khi bị thương nặng vì nổ thuốc súng, John Smith đã trở về Anh. Lúc Pocahontas tới thăm pháo đài, người ta nói với nàng rằng Smith đã chết. Một thời gian sau, Pocahontas bị Sir Samuel Argall bắt làm tù binh với hy vọng sẽ dùng nàng như thứ mặc cả với cha nàng về việc phóng thích các tù nhân người Anh. Trong khi bị bắt giam, Pocahontas quyết định trở thành một người Thiên Chúa giáo và lấy tên là Rebecca khi được rửa tội. Một năm sau, nàng cưới John Rolfe. Trong một chuyến thăm Luân Đôn, Pocahontas tình cờ gặp một người bạn của chồng, đó chính là John Smith sau 8 năm xa cách. Và đó cũng là cuộc gặp gỡ cuối cùng của họ.

SHAH JAHAN VÀ MUMTAZ MAHAL

Năm 1612, một cô gái vị thành niên có tên Arjumand Banu đã kết hôn với Shah Jahan, vị hoàng đế 15 tuổi của đế chế Mughal. Được đặt tên lại là

Mumtaz Mahal, nàng sinh cho hoàng đế 14 người con và trở thành người vợ được sủng ái. Sau khi Mumtaz qua đời vào năm 1929, vị hoàng đế đau khổ quyết tâm tạo nên một công trình tưởng niệm vợ yêu. Phải mất tới gần 20 năm cùng sự huy động 20.000 nhân công và 1.000 con voi mới hoàn thành được công trình này- lâu đài Taj Mahal. Hoàng đến Shah Jahan không bao giờ có thể hoàn thành một lăng mộ bằng đá cẩm thạch màu đen như ông đã dự định. Bị con trai truất phế ngôi báu, Shah Jahan trở thành tù nhân trong Pháo đài Đỏ ở Agra. Ông đã trải qua những giờ phút cô độc nhìn trân trân qua sông River về phía công trình tưởng niệm vợ mình. Cuối cùng, ông được chôn cất cạnh vợ trong lâu đài Taj Mahal.

MARIE VÀ PIERRE CURIE

Đây là một câu chuyện về đôi tình nhân là cộng sự của nhau trong khoa học. Không thể tiếp tục việc học hành ở Ba Lan do các trường đại học ở đây không nhận phụ nữ, Maria Sklodowska Curie đã tới Paris năm 1891 để học Đại học Sorbonne. Với cái tên Pháp

là Marie, cô đã dành mọi thời gian rỗi để đọc sách trong thư viện và thực hành trong phòng thí nghiệm. Nữ sinh siêng năng đã thu hút sự chú ý của Pierre Curie, giám đốc một trong những phòng thí nghiệm mà Marie đang thực hành. Curie nhiệt tình theo đuổi Marie và đưa ra rất nhiều lời cầu hôn. Cuối cùng, họ làm đám cưới vào năm 1895 và cùng nhau làm việc. Năm 1898, họ phát hiện ra chất polonium và radium. Gia đình Curie và nhà khoa học Henri Becquerel đã giành giải Nobel Vật lý năm 1903 vì đã phát hiện ra chất phóng xạ. Khi Curie qua đời vào năm 1904, Marie quyết tâm tiếp tục công việc nghiên cứu của họ. Bà đã đảm nhận vị trí của người chồng quá cố tại Đại học Sorbonne, trở thành nữ giảng viên đầu tiên của ngôi trường này. Năm 1911, bà trở thành người đầu tiên giành giải Nobel thứ hai, lần này trong lĩnh vực hoá học. Ký ức về người chồng yêu dấu đã tiếp sức mạnh cho Marie tiếp tục hoạt động thử nghiệm và giảng dạy cho tới khi chết vì bệnh bạch cầu năm 1934.

NỮ HOÀNG VICTORIA VÀ HOÀNG THÂN ALBERT

Đây là câu chuyện về một thành viên Hoàng gia Anh đã để tang chồng suốt 40 năm. Victoria là một thiếu nữ vui vẻ, năng nổ, thích vẽ và hội hoạ. Bà lên ngôi nữ hoàng Anh năm 1837 sau cái chết của người chú- vua William IV. Năm 1840, Nữ hoàng cưới người anh họ đầu tiên, hoàng thân Albert của xứ Saxe-Coburg-Gotha. Mặc dù lúc đầu Albert không được một số nhóm người ưa thích vì ông là người Đức, nhưng dần dần ông được ngưỡng mộ vì tính ngay thẳng, siêng năng và hết lòng vì gia đình. Vợ chồng nữ hoàng có cả thảy 9 người con. Victoria rất yêu chồng, luôn lắng nghe lời khuyên của ông về các vấn đề quốc gia, đặc biệt trong lĩnh vực ngoại giao. Khi hoàng thân Albert qua đời năm 1861, nữ hoàng Victoria đã suy sụp, không xuất hiện trước công chúng trong vòng 3 năm. Sự ẩn dật kéo dài của bà đã làm dấy lên vô số lời chỉ trích của dư luận. Tuy nhiên, dưới ảnh hưởng của Thủ tướng Benjamin Disraeli, nữ hoàng Victoria đã khôi phục lại cuộc sống trước công chúng và khai mạc kỳ họp của quốc hội vào năm 1866. Dẫu vậy, nữ hoàng chưa bao giờ ngừng để tang chồng. Bà luôn mặc đồ màu đen cho tới khi chết vào năm 1901. Trong suốt thời gian trị vì dài nhất trong lịch sử Anh Quốc của nữ hoàng Victoria, "mặt trời không bao giờ lặn" trên đế quốc hùng mạnh này ★

(Theo AmO)

Bệnh thuỷ đậu & cách tiêm vaccine phòng bệnh cho trẻ

Trương Hữu Khanh

Bệnh thuỷ đậu còn gọi là bệnh *trái rạ* hay *phỏng rạ* do siêu vi trùng varicella zoster gây ra. Triệu chứng của bệnh là sốt phát ban có bóng nước gây ngứa toàn thân, xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng 90% bệnh nhân là trẻ em. Hơn nữa, khi bệnh này qua đi dễ để lại vết tích là sẹo ảnh hưởng đến thẩm mỹ. Bác sĩ Trương Hữu Khanh của Bệnh viện Nhi Đồng 1 - TP. HCM sẽ giúp bạn đọc hiểu kỹ hơn về bệnh thuỷ đậu và cách tiêm vaccine để cho trẻ tránh đi chứng của bệnh này.

BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THUỶ ĐẬU

90% trẻ em sống chung với người bệnh thuỷ đậu và học tập, sinh hoạt chung với trẻ mắc bệnh này đều có nguy cơ nhiễm bệnh. Bên cạnh đó, theo thống kê tại Bệnh viện Nhi Đồng 1 thì bệnh thuỷ đậu xảy ra tập trung từ tháng 2 đến tháng 6 hàng năm, trong đó nhiều nhất là vào tháng 3-4.

Đặc biệt, trẻ sơ sinh, trẻ em chưa chích ngừa hoặc bị suy giảm miễn dịch sẽ bị bệnh thuỷ đậu nặng hơn những trẻ khác. Sau khi nhiễm thuỷ đậu, trẻ sẽ có miễn dịch lâu dài, ít có khả năng mắc lại lần thứ 2. Tuy nhiên vẫn có các trường hợp tái nhiễm thể nhẹ hoặc không có biểu hiện lâm sàng. Mặt khác, bệnh cũng truyền qua nhau thai từ mẹ sang con khi mẹ mang thai bị nhiễm thuỷ đậu.

Những đứa trẻ bị thuỷ đậu khi nói, ho, hắt hơi, khóc... các virus sẽ phát tán trong không khí. Người khác hít vào thì con virus sẽ theo vào cơ thể và sinh sôi thêm. Khi tiếp xúc gần với mụn nước của trẻ đang bệnh cũng có thể bị lây nhiễm. Thậm chí, bệnh có thể lây khi trẻ tiếp xúc với dụng cụ học tập, quần áo, đồ chơi... của bạn có chứa virus gây bệnh. Có thể nói đây là căn bệnh rất dễ lây, thường xảy ra nhiều ở những nơi đông đúc như nhà trẻ, trường mẫu giáo, trường học do phát hiện muộn hay không áp dụng biện pháp phòng ngừa.

Biến chứng phổ biến nhất của bệnh thuỷ đậu là nhiễm trùng các nốt ban dẫn đến nhiễm trùng da, có thể gây sẹo ngoài da, đặc biệt là trên mặt, sẽ làm trẻ mất tự tin khi lớn lên. Ngoài ra, còn có những biến chứng nghiêm trọng khác như viêm não, viêm phổi, thậm chí có thể tử vong. Riêng phụ nữ mang thai 3 tháng đầu chẳng may bị thuỷ đậu, em bé sinh ra dễ bị dị dạng.

Trong khi đó, nếu các biện pháp chăm sóc bệnh nhân tại nhà không đúng cách như: tránh ánh sáng, cữ nước, kiêng gió, bôi phấn rôm, đắp lá cây, chọc vỡ các mụn nước gây biến chứng nhiễm trùng, hoặc tự ý dùng thuốc có chứa corticoids,... thường còn làm bệnh nặng thêm.

Hiện nay, để đối phó với căn bệnh thuỷ đậu, thì tiêm chủng ngừa bằng vaccine là biện pháp hữu hiệu giúp ngăn ngừa và giảm độ nặng của bệnh. Việc tiêm ngừa nên được thực hiện trước khi mùa dịch xảy ra để tránh nhu cầu tăng cao gây khan hiếm thuốc chủng ngừa. Còn tiêm sau khi tiếp xúc với người bệnh đôi khi vẫn có thể mắc bệnh do vaccine chưa kịp có tác dụng.

Phụ huynh nên đưa trẻ đến các bệnh viện phụ sản, nhi, trung tâm y tế dự phòng để được tư vấn tiêm ngừa thuỷ đậu. Nếu có điều kiện, thanh thiếu niên và người lớn cũng nên đi tiêm ngừa để được bảo vệ khỏi bị thuỷ đậu, tránh lây lan trong cộng đồng khi dịch bùng phát ★

Biến chứng phổ biến nhất của bệnh thuỷ đậu là nhiễm trùng các nốt ban dẫn đến nhiễm trùng da, có thể gây sẹo ngoài da, đặc biệt là trên mặt, sẽ làm trẻ mất tự tin khi lớn lên. Ngoài ra, còn có những biến chứng nghiêm trọng khác như viêm não, viêm phổi, thậm chí có thể tử vong. Riêng phụ nữ mang thai 3 tháng đầu chẳng may bị thuỷ đậu, em bé sinh ra dễ bị dị dạng.

Liều tiêm ngừa bệnh thuỷ đậu chia làm 2 nhóm tuổi: từ 12 tháng đến 12 tuổi chích 1 liều. Cũng có thể chích thêm 1 liều vaccine thuỷ đậu nữa để gia tăng hiệu quả bảo vệ tối đa cho trẻ tránh bị mắc thuỷ đậu, dù trẻ đã được tiêm ngừa 1 liều vaccine trước đó, do miễn dịch của trẻ với thuỷ đậu giảm theo thời gian và khi dịch bùng phát quá lớn. Đối với trẻ từ 13 tuổi trở đi chích 2 liều, khoảng cách giữa 2 lần tiêm là 6 tuần.

HOANG MY TRAN

HOANG MY TRAN

[3234-5,6] Xo Viet Nghe Tinh St.,
Ward 25, Binh Thanh Dist.
Mobile: 0918.428498
Email: hoangbinh@hoangmytran999@yahoo.com.vn

INDOOR DECORATION

CƠ SỞ MỸ LINH NHI

Đ/C: 36 CỘNG HÒA, P.4, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL: (08) 22.101.067

Chuyên kinh doanh phân phối các mặt hàng gia dụng, thủ công mỹ nghệ, thủy tinh nội và ngoại nhập uy tín chất lượng.

Công ty chúng tôi luôn luôn thực hiện theo phương châm vì người tiêu dùng.

Mùa nắng nóng: Cảnh giác bệnh ngoài da

Lương y Đinh Công Bảy

NÁM DA MẶT

Da mặt bị nám (bị sạm) là loại bệnh thường gặp ở phụ nữ từ 16-50 tuổi. Nam giới cũng bị nám da mặt, nhưng rất hiếm gặp. Có nhiều nguyên nhân gây ra nám da mặt như: rối loạn nội tiết, bị một số bệnh của gan (viêm gan mãn, xơ gan, ung thư gan), suy thận. Ngoài ra các yếu tố bên ngoài cũng gây nám da mặt như: đi nắng nhiều lần mà không có mũ nón che mặt, dùng mỹ phẩm thoa mặt bị dị ứng, sau khi lột da mặt (ở mỹ viện) mà không tránh nắng, uống thuốc ngừa thai kéo dài, bị chấn thương vùng mặt, viêm da mặt...

Tuỳ theo vị trí của vệt nám, người ta phân thành 2 loại:

Nám da mặt đối xứng: Trên mặt xuất hiện những dát sắc tố màu nâu, xám đen hoặc nâu đen, có viền rõ nhưng không tròn đều, kích cỡ to nhỏ khác nhau. Vệt nám thường đối xứng ở mặt, trán, thái dương, gò má, phần trên của mũi, vùng giữa 2 lông mi...

Nám da quanh miệng: Vị trí vệt nám ở vùng dưới của mặt, thường ở vùng xung quanh miệng. Giữa vệt nám và môi vẫn còn vành da màu bình thường ngăn cách. Vệt nám có màu nâu, màu cà phê sữa trên một nền da đỏ nhiều hay ít tuỳ người (da không bong vảy hoặc da nhờn...). Loại này thường kéo dài hàng năm, nguyên nhân có thể do rối loạn nội tiết sinh dục nữ, rối loạn kinh nguyệt, bệnh đường tiêu hoá...

Như vậy, để chữa trị nám da mặt, cần tìm ra nguyên nhân gây nám da để sử dụng đúng thuốc mới có hiệu quả. Trong bài này, chúng tôi giới thiệu với bạn đọc một số bài thuốc Đông y chữa nám da mặt, dễ tìm, dễ sử dụng, ít tốn kém:

Chữa nám da mặt do rối loạn nội tiết:

Rối loạn nội tiết gây nám da mặt được phân làm 3 thể.

- Can khí uất: Tinh thần không thư thái, tức ngực, đau tức vùng hông sườn, vú và vùng bụng dưới dẫy đau, kinh nguyệt không đều.

Nên dùng bài thuốc sau: Hà thủ ô (đỏ) 16g, hương phụ 10g, ngải cứu 10g, đậu ván 10g, cúc tần 10g, nhân trần 10g, lạc tiên 12g, cỏ mần trầu 8g, mã đề 8g, bạc hà 8g, cam thảo nam 6g, gừng (nướng) 4g. Nấu với 1 lít nước sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

HÀ THỦ Ô (ĐỎ)

- *Khí hư :* Người mệt mỏi, không có sức, kinh nguyệt không đều, kinh thường sớ, tinh thần không thư thái, sợ lạnh, nước tiểu trong, phân thường mềm nhão, lưỡi có sắc nhạt, rêu lưỡi trắng.

CÚC TẦN

Nên dùng bài thuốc sau: Đinh lăng 16g, (hoặc đẳng sâm 16g), đậu ván 12g, lạc tiên 10g, nhân trần 10g, hương phụ 10g, ngải cứu 10g, trần bì 6g, rễ tranh 8g, cam thảo nam 8g. Sắc uống như trên.

- *Huyết hư :* Người gầy yếu, da khô, sắc mặt vàng, hoa mắt, chóng mặt, đi cầu táo, tiểu vàng, nóng, người bức rức, mất ngủ, ra mồ hôi trộm, lưỡi nhạt, rêu vàng.

NHÂN TRẦN

Nên dùng bài thuốc sau: Hà thủ ô 16g, (hoặc đương quy 12g), hương phụ 10g, ngải cứu 10g, đậu đen 10g, rau má 12g, nhân trần 10g, lá dâu 8g, lạc tiên 12g, mã đề 8g, cam thảo nam 8g. Sắc uống như trên.

Chữa nám da mặt do bệnh của gan (thường là viêm gan mạn tính): Các vết nám thường ở 2 bên má lan sang cổ vết nám không có viền rõ ràng. Nên dùng một trong các bài thuốc sau:

BỒ CÔNG ANH

- Hà thủ ô 16g, nhân trần 12g, bồ công anh 12g, chó đẻ răng cưa 16g, thổ phục linh 12g, rau má 12g, mần trầu 10g, lạc tiên 10g, mã đề 8g, rễ tranh 8g, trần bì 6g, cam thảo nam 8g. Sắc uống như trên.

CỎ MẦN TRẦU

- Nhân trần 16g, ý dĩ 12g, bồ công anh 16g, artichaut 12g, mướp gai 12g, hương phụ 8g, rễ tranh 12g, mã đề 8g, củ nghệ (cỏ dái nghệ nhỏ càng tốt) 10g, trần bì 6g, cam thảo nam 8g, lạc tiên 10g. Sắc uống như trên.

CHÓ ĐẺ RĂNG CƯA

NHÂN HẠT BÍ ĐAO

Trường hợp nám da mặt khi mang thai, cần chú ý không ra nắng quá nhiều. Chứng này thường biến mất sau khi sinh.

Đối với những người bị nám da mặt do các yếu tố bên ngoài (đã nêu ở trên), ngoài việc điều chỉnh các sinh hoạt, chữa lành các chấn thương, cần lưu ý đến các loại dược phẩm dưỡng da bằng cây cỏ.

TRẦN BÌ (VỎ QUÝT KHÔ)

Nói chung, các loại nám da mặt đều có thể dùng một trong các bài thuốc sau:

- Nhân hạt bí đao 16g, trần bì (vỏ quýt khô) 6g, hoa đào khô 12g. Ba thứ rửa sạch, sấy khô, tán nhỏ. Ngâm với ½ lít nước sôi 10-15 phút. Chia 2-3 lần uống trước bữa ăn. Uống liên tục 1-2 tháng.

- Lá dâu tằm (hái trong mùa đông), rửa sạch, phơi hoặc sấy khô. Ngày dùng 50-80g, nấu với 1 lít nước, sắc còn 100ml, hòa với nước sạch để rửa mặt vào buổi sáng.

Có thể nấu 2kg lá dâu khô với 10 lít nước, còn 1 lít, bảo quản chỗ mát (hoặc để ở ngăn mát tủ lạnh).

Mỗi buổi sáng dùng 100ml hoà với nước sạch để rửa mặt.

- Nước ép dâu tây, cà chua dùng cho loại da nhờn. Rửa mặt sạch bằng nước ấm, bôi nước ép 2 loại này lên da mặt, sau 20-30 phút thì rửa sạch bằng nước sắc của cây ngò tây (ngò tàu, ngò gai).

- Nước vo gạo (hoặc nước cám gạo), bột củ cà rốt (hoặc củ cà rốt nghiền nát nhuyễn), thoa lên vết nám ngày 2 lần mỗi lần 20-30 phút, rửa sạch bằng nước ấm.

NỔI MỀ ĐAY

Mề đay là một bệnh dị ứng ngoài da, do nhiều nguyên nhân khác nhau. Đông y gọi bệnh mề đay là phong chẩn, y học hiện đại cho rằng mề đay (mày đay) là một hội chứng hơn là một bệnh (urtiaire).

Triệu chứng lâm sàng thường là: trên da có những sẩn hay mảng hồng hồng, nổi cộm, ngứa, giới hạn tròn hay không đều nhưng không rõ, kích thước từ vài milimet đến 10-20mm, xuất hiện đột ngột, rồi biến mất trong vài phút hay vài giờ, không để lại dấu vết gì, nhưng song song các thương tổn khác lại nổi ra. Triệu chứng như thế diễn tiến kéo dài nhiều ngày (dạng cấp tính) hay vài tháng (dạng mạn tính).

Các nguyên nhân gây ra mề đay thường thấy:

Yếu tố vật lý: chấn thương nhẹ ở da, áp suất môi trường ánh nắng mặt trời, nhiệt độ cao, nhiệt độ thấp...

Yếu tố tiếp xúc: Cây cỏ, phấn hoa, súc vật, hoá chất.

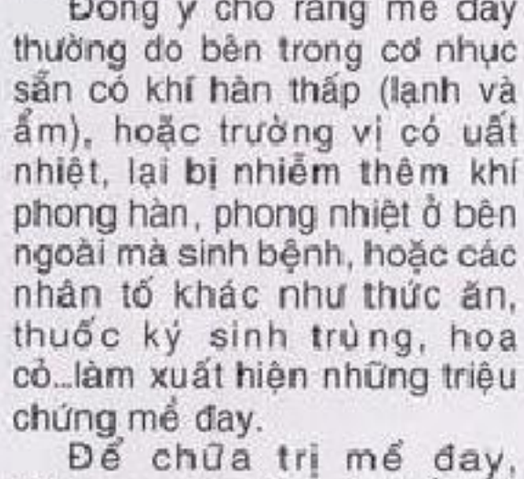
Yếu tố thông thường: dị ứng dược phẩm, thức ăn (trứng, sữa, tôm, cá, ốc, sò,dầu ăn, ngũ cốc...), dị ứng nấm, viêm nhiễm (tai, mũi, họng, răng, đường tiết niệu sinh dục, siêu vi gan...).

Ngoài ra còn có yếu tố di truyền tự phát...

Đông y cho rằng mề đay thường do bên trong cơ nhục sẵn có khí hàn thấp (lạnh và ẩm), hoặc trường vị có uất nhiệt, lại bị nhiễm thêm khí phong hàn, phong nhiệt ở bên ngoài mà sinh bệnh, hoặc các nhân tố khác như thức ăn, thuốc ký sinh trùng, hoa cỏ...làm xuất hiện những triệu chứng mề đay.

Để chữa trị mề đay, Đông y chia làm 2 thể tuỳ theo các hạng chứng của cơ thể người bệnh.

Mề đay phong hàn thấp: Thường gặp ở những người bị dị ứng do lạnh, những mảng mề đay có màu trắng hoặc hơi



KÊ ĐẦU NGỰA

hồng, người nặng nề, nước tiểu trắng, trong hoặc hơi đục, rêu lưỡi trắng nhờn và dày.

Cách chữa: Sơ phong, tán hàn, trừ thấp.

1- Kinh giới 16g, tía tô 12g, kê đầu ngựa 16g, quế chi 8g, lá lốt 8g, gừng tươi 6g, ý dĩ 10g, thổ phục linh 12g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn, uống thuốc khi còn ấm.

2- Lá đơn mặt trời (còn gọi là đơn lá đỏ, liễu đỏ- Excoe-caria cochinchinensis Lour.) 40-50g tươi hoặc 30g khô, vò nát.

Lá cây đắng cay (còn gọi là cây sẻn gai Zanthoxylum planispium Sieb. Et Zucc) 30g tươi hoặc 20g khô, vò nát. Nấu 50g đậu đen xanh lòng với 1 lít nước, khi đậu chín mềm thì cho lá đơn mặt trời và lá đắng cay vào, đun sôi 15-20 phút. Lấy nước chia 2 làm uống trước bữa ăn.

3- Lá đơn mặt trời 50-60g tươi hoặc 30g khô, nấu với 750ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn. Dùng lá khế chua tươi (không kể liều lượng), rửa thật sạch, vò nát hoặc giã nhuyễn, bọc vào túi vải sạch, xát vào chỗ nổi mề đay.

Mề đay thể phong nhiệt: Da nổi mề đay màu hồng tươi, người nóng bức rức, miệng khô khát, đi cầu táo bón, đi tiểu nóng, nước tiểu vàng, rêu lưỡi vàng.

THỔ PHỤC LINH

Phép chữa: Sơ phong, thanh nhiệt, lương huyết, tiêu độc.

Các loại thường dùng:

- Kim ngân hoa (hoặc cả cành, lá) 16-20g, bồ công anh 12g, kê đầu ngựa 16g, kinh giới 16g, lá dâu 16g, thổ phục linh 16g, bèo cái (lấy lá bỏ rễ) 12g, rễ tranh 10g, mã đề 8g, cam thảo nam 8g.

Nấu với 1 lít nước, sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn, uống thuốc nguội.

- Kim ngân hoa 16-20g, kê đầu ngựa 16g, thổ phục linh 16g, lá đơn mặt trời 20g, lá thài lài tía 12g, lá đậu ván tía 12g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- Lá bèo cái (bèo tai tượng, phù bình, bèo ván - Pistiastratiotes L.) 100g tươi (hoặc 40g khô), lá muồng trâu 12-16g tươi (hoặc 4-8g khô), cỏ mần trầu 10g, lá tre 10g. Nấu với 750ml nước sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Dùng ngoài, có thể lấy hạt gấc mài với giấm để bôi lên chỗ mề đay. Hoặc dùng lá mù u, vỏ núc nác nấu nước để tắm. Hoặc dùng nước ép lá sống đời, lá lô hội, thịt quả bí đao đắp lên chỗ ngứa.

Bị bệnh mề đay mạn tính cần tìm biết nguyên nhân để tránh (dị ứng nguyên), đồng thời có biện pháp phòng ngừa như sau:

- Tránh gãi nhiều lên chỗ ngứa.

- Không ăn các loại thức ăn lạ, nếu thích thì chỉ thử từng ít một.

- Tránh các bệnh viêm nhiễm, có thể dẫn tới dị ứng....

- Tập luyện thể dục thể thao vừa sức, tập khí công, dưỡng sinh, yoga để tăng cường hô hấp, giúp da ngày càng khoẻ hơn, ít bị dị ứng hơn ★

KIM NGÂN HOA

ẢNH CHỈ CÓ TÍNH MINH HOẠ

Ngân Bích

Phụ nữ "yêu"... & bí quyết buổi sáng

Đời sống tình dục có ý nghĩa ra sao đối với người phụ nữ? Và vì sao buổi sớm tỉnh mơ quý ông thích "lâm trận"? Đó là những điều mà bất kỳ ai cũng muốn khám phá trong đời sống hôn nhân, trong khi các nhà khoa học cũng đã bỏ ra không ít thời gian nghiên cứu để có những lý giải và lời khuyên bổ ích giúp con người thêm thăng hoa.

KHÔNG NHẤT THIẾT CÁC CHÀNG TỐT MÃ

Thật thú vị, khi trong cuốn sách *Tại sao phụ nữ quan hệ tình dục?*, hai nhà tâm lý học Cindy Meston và David Bass (Đại học Texas Tech-Mỹ) đã cho biết, sự lãng mạn và niềm đam mê thể xác đứng sau rất nhiều trong 200 nguyên nhân đưa chị em phụ nữ đến quan hệ thân mật với người khác phái.

Kết quả khảo sát của Cindy Meston và David Bass đã cho thấy phần lớn nam giới tin rằng đa số phái đẹp bị lôi cuốn bởi vẻ hấp dẫn gợi tình ở một mức độ nào đó của các đấng mày râu. Tuy nhiên, thực tế là phụ nữ không nhìn thấy một sự lôi cuốn nào như vậy cả- tác giả cuốn sách trên cho biết. Và một cô gái đã thổ lộ: cô quan hệ tình dục để có "kinh nghiệm" về đời sống tình thần. Trong khi đó, có đến 84% phụ nữ được hỏi và đã trả lời là họ quan hệ tình dục để cảm thấy được bình tĩnh hơn, thăng bằng hơn trong cuộc sống hoặc để được thoải mái hơn trong công việc gia đình. Một phụ nữ đã giải thích: "Tôi quan hệ tình dục để không chết vì nhàm chán, bởi việc đó dễ dàng hơn những mối quan tâm còn lại và nó cung cấp năng lượng cho tôi".

Thật ngạc nhiên khi nhiều đại diện của phái đẹp xem tình dục như là một phương pháp chữa chứng bệnh đau đầu và đau nửa đầu, cho dù tính hiệu quả của nó không cao.

Yếu tố vật chất cũng là một nguyên nhân cho động cơ của một số mối quan hệ. Và yếu tố này được các tác giả xác định như một trong những đòi hỏi vật chất, không phải là đòi hỏi tình dục. Chính xác là 1 trong 10 cô gái được hỏi đã thừa nhận "đồng ý quan hệ tình dục có tính đến yếu tố quà tặng". Một số cô gái biện minh rằng "vì anh ấy mời tôi ăn ở một nhà hàng sang trọng", hoặc "Anh ấy đã tốn cho tôi khá nhiều tiền".

"Tôi rất ấn tượng bởi vẻ hoang dã của anh ấy". Những tâm sự lãng mạn như vậy thật hiếm, cũng như những lời tán tỉnh chỉ được phái đẹp xem là bổ sung "gia vị" cho đời sống tình dục mà thôi.

Bên cạnh yếu tố hoà hợp thể chất, yếu tố bề ngoài và di truyền cũng được tính đến: phụ nữ thích những nam giới cao, có mùi dễ chịu và có giọng nói trầm ấm. Họ nói rằng những chàng trai như vậy, theo tính di truyền, sẽ sinh ra được những đứa con khoẻ mạnh.

Cũng có vài phụ nữ trẻ thổ lộ rằng họ thường ân ái với người khác phái mà không hề có mối quan hệ thân thiết nào trước đó. Một nữ sinh viên có bạn trai cũng là sinh viên học khác trường, giải thích cho hành động của mình: "Tiếc là cuộc sống rất ngắn ngủi. Tôi không thể chờ được 4 năm sau khi học xong mới có quan hệ tình dục". Điều đó chứng tỏ sự nôn nóng, hời hợt về kinh nghiệm sống.

BÍ QUYẾT "YÊU" VÀO BUỔI SÁNG

Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng, đa số quý ông có thể "lên giường" vào bất cứ lúc nào có thể, nhưng có một thời điểm trong ngày mà họ thực sự khao khát và dễ bị kích thích nhất, đó là vào buổi sáng sớm tinh mơ. Bí quyết này chị em phụ nữ cần "nắm bắt" để đời sống tình dục được thăng hoa. Thật khó chịu khi ngủ chưa đẫy giấc, nhưng đừng vì thế mà chị em bực mình nếu chàng "làm phiền" bạn lúc sáng sớm, bởi "chuyện ấy" diễn ra lúc mặt trời vừa mọc sẽ có tác dụng tốt cho cả hai phía.

Về mặt sinh học, sáng sớm là lúc lượng hormone nam (testosterone) ở mức cao nhất. Hơn nữa, lúc này đa số quý ông thức dậy trong tình trạng

Vì đâu phụ nữ nhạy cảm hơn đàn ông?

Câu hỏi lý thú này được các nhà khoa học Đại học McMaster ở Ontario, Canada giải thích rằng: do phái đẹp có ngón tay nhỏ và mảnh mai hơn phái mày râu. Điều này cũng giải thích tại sao phụ nữ có cảm nhận xúc giác tốt hơn đàn ông. Trên tạp chí *Neuroscience* của Mỹ, Tiến sĩ Daniel Goldreich- người đứng đầu nhóm nghiên cứu trên cho hay: "Các nhà khoa học về thần kinh học từ lâu đã biết rằng một hệ thần kinh xúc giác phát triển khác nhau ở từng người cũng như từng giới, nhưng họ vẫn chưa thể tìm ra nguyên nhân chính xác cho sự khác nhau này. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy yếu tố quan trọng

NGÓN TAY CỦA PHÁI ĐẸP NHỎ NHẮN NÊN CÓ NHỮNG DÂY THẦN KINH XÚC GIÁC PHÁT TRIỂN HƠN

nhất ảnh hưởng tới sự khác nhau của cơ quan xúc giác ở từng người là kích cỡ của ngón tay".

Các nhà khoa học đã đo kích cỡ ngón tay trỏ của 100 sinh viên, rồi tiếp tục kiểm tra độ nhạy cảm cơ quan xúc giác của họ bằng một thiết bị đặc biệt. Kết quả: những người có ngón tay trỏ nhỏ nhắn và mảnh mai có khả năng cảm nhận xúc giác tốt hơn những người có kích cỡ ngón tay trỏ lớn hơn. Ngoài ra, kết quả này cũng cho thấy phụ nữ có kích cỡ ngón tay trỏ nhỏ hơn đàn ông thường có những dây thần kinh xúc giác phát triển hơn, khiến họ trở nên rất nhạy cảm hơn.

cương dương vì sự lưu thông máu tới "cậu nhỏ" được tăng cường suốt đêm. Khi chàng nhìn thấy nó "hiên ngang" như thế thì muốn "ra trận" chinh phạt ngay thay vì để mặc cho nó trở về trạng thái bình thường.

Trong khi đối với chị em phụ nữ, khi hơi thở có mùi và tóc tai rối tung thì chuyện tình dục có lẽ là thứ ít xuất hiện trong tâm trí vào buổi sáng. Tuy nhiên, phái đẹp nên nhớ rằng khi quý ông có mức testosterone cao và đã được nghỉ ngơi thì sẽ có nhiều năng lượng hơn dành cho chuyện ân ái, mà lại rất "bền". Do đó, bí quyết ở đây là chị em cần loại bỏ những suy nghĩ không liên quan tới ham muốn, đồng thời tìm cách đánh thức cảm giác để tận hưởng hương vị ngọt ngào của tình yêu buổi bình minh.

Để có được sự thăng hoa trọn vẹn, trước khi vào "cuộc" chị em nên nói với đấng lang quân rằng: bạn sẽ cho chàng một phút để chuẩn bị, rồi nhanh chân vào nhà tắm để vệ sinh răng miệng gấp. Và như vậy, buổi sáng trong tổ ấm của bạn sẽ đẹp hơn, có nhiều ý nghĩa hơn★

Thu Hà

Khi quý ông... mãn kinh!

Đâu chỉ phái đẹp, mà các đấng mày râu cũng... "mãn kinh" đấy. Đây là giai đoạn chuyển đổi tâm sinh lý của quý ông từ trung niên sang cao tuổi, thường vào khoảng 45-50 tuổi hay có thể cao hơn, với biểu hiện chính là rối loạn chức năng hệ thần kinh thực vật, giảm sự ham muốn tình dục...

QUÝ ÔNG MÃN KINH RA SAO?

Theo các nhà y học, triệu chứng "mãn kinh" của nam giới là sự giảm sút kích thích tố sinh dục nam (testosterone) khi lớn tuổi. Một số quý ông còn chịu ảnh hưởng của triệu chứng này dưới dạng bệnh như tiểu đường. Sự giảm sút cholesterol khi tuổi cao còn thể hiện qua một số triệu chứng như mệt mỏi, cơ thể yếu, hay buồn phiền và giảm dần sự hứng thú đối với chuyện phòng the.

Không giống với giai đoạn mãn kinh ở phụ nữ, quý ông không có giới hạn ở giai đoạn này hay độ tuổi chính xác, và sự sản xuất các hormone cũng không ngưng đột xuất và hoàn toàn. Hormone sinh dục nam giảm chậm và kéo dài, nên triệu chứng của nó cũng không rõ ràng và mạnh như ở phụ nữ. Thực tế, một người đàn ông khoẻ mạnh vẫn có khả năng sản xuất tinh trùng tốt ở độ tuổi 80 hay cao hơn.

Tuy nhiên, bình thường khi quý ông bước vào tuổi trung niên, hay than phiền cơ thể mệt mỏi, bị rụng tóc,cơ thể không được săn chắc và ngày càng mập ra. Chính vì những triệu chứng trên của quý ông trung niên mà giới y học đã so sánh với phụ nữ ở giai đoạn mãn kinh. Đơn giản: thời kỳ mãn kinh của phái đẹp cũng gặp phải những vấn đề tương tự.

CÓ THỂ CHỮA TRỊ CHỨNG MÃN KINH NAM?

Sau nhiều công trình điều nghiên, các bác sĩ cho rằng sự thay đổi của phái mày râu thời "mãn kinh" là do tâm lý chứ khôngmg phải do các hormone gây ra. Những thay đổi này xuất hiện khi quý ông cảm thấy họ không còn trẻ nữa, các nếp nhăn bắt đầu xuất hiện, tóc thưa dần, người mập phệ. Đồng thời, những bất hoà trong đời sống vợ chồng, căng thẳng trong công việc, bệnh thiếu máu, rối loạn tuyến giáp suy nhược cơ thể và nghiện rượu cũng là nguyên nhân gây ra tình trạng "mãn kinh".

Do xuất phát từ yếu tố tâm lý, nên chứng mãn kinh nam có thể chữa trị, nhưng phải xác định rõ nguyên nhân. Nếu là do giảm nội tiết tố nam (androgen) thì người ta có thể dùng hormone sinh dục nam để thay thế, dưới dạng miếng dán trên da, thuốc viên hay thuốc tiêm. Nhiều bệnh nhân sau khi được chữa trị bằng phương pháp này cho biết tình trạng của họ đỡ hơn rất nhiều. Tuy nhiên vẫn chưa có nghiên cứu nào cho thấy những thay đổi tích cực này là do thuốc hay là do tâm lý. Liệu pháp này cũng không được áp dụng bừa bãi, vì nó có thể liên quan đến sự phát triển của các tế bào ung thư tuyến tiền liệt. Đồng thời, bất cứ phương pháp chữa trị nào đối với mãn kinh nam cũng cần phải có sự tư vấn, giám sát của bác sĩ chuyên khoa.

Giống như chị em phụ nữ, quý ông bước sang tuổi mãn kinh không có nghĩa là nhu cầu tình dục bị mất đi. Dĩ nhiên, vào thời kỳ mãn kinh thì "chuyện ấy" của nam giới không sung sức bằng thời trai trẻ, nhưng khi cơ thể mạnh khoẻ thì vẫn giữ được nếp sinh hoạt đều đặn. Và để đạt được điều đó, quý ông cần sự hiểu biết, thông cảm, chia sẻ của người bạn đời trước tính khí đôi lúc rất thất thường của đức lang quân. Để rồi khi đã vượt qua giai đoạn "mãn kinh", quý ông nhất định sẽ hiền lành hơn, mát tính hơn, vì họ sẽ biết chấp nhận một cuộc sống chậm hơn, điều độ hơn ★

Các nhà khoa học ở Đại học Tampere của Phần Lan đã theo dõi gần 1.000 người đàn ông đứng tuổi (từ 55 đến 75) trong vòng 5 năm, nhận thấy những ai thường xuyên ái ân ở đầu thời kỳ nghiên cứu thì cũng ít có nguy cơ phát triển chứng rối loạn cương ở cuối giai đoạn này. Thực tế, càng thường xuyên quan hệ chăn gối, nguy cơ bị bệnh "trên bảo dưới không nghe" càng thấp. Những ai quan hệ tình dục ít hơn 1 lần mỗi tuần thì khả năng mắc rối loạn cương sau 5 năm tăng gấp đôi so với ai "yêu" ít nhất 1 lần mỗi tuần.

Rối loạn cương xảy ra khi có những trục trặc của dòng máu chảy tới dương vật. Việc quan hệ tình dục thường xuyên có thể giúp duy trì chức năng của mạch máu trong các mô cương. Điều này đặc biệt quan trọng với nam giới đứng tuổi. Đây có thể chỉ là vấn đề "dùng hay là mất"- các nhà nghiên cứu ví von. Giống như việc luyện tập thể dục nâng cao sức khoẻ, hoạt động chăn gối thường xuyên có thể giúp các quý ông bảo vệ chức năng cương cứng của mình.

Một số nhân tố khác cũng góp phần gây rối loạn cương, đó là tuổi tác, bệnh tiểu đường và bệnh tim.

Sản phẩm nhân hạt điều
NAM LONG

NHÂN ĐIỀU VỊ MUỐI
NHÂN ĐIỀU VỊ MẬT ONG

Phân phối độc quyền : Công ty TNHH HẠT VIỆT

ĐC:103A, Đường số 9, Phường 4, Quận 8, TP.HCM
ĐT: (08) 2221 7273 - Fax: (08) 3852 3906
Email: info@vietnuts.net
Website: www.hatviet.com - www.vietnuts.net

Hãy Nói Phô Mai Với... **PRÉSIDENT**

PHÔ MAI ĐẾN TỪ PHÁP

NHẬP KHẨU VÀ PHÂN PHỐI ĐỘC QUYỀN TẠI VIỆT NAM
CÔNG TY TNHH TM HOÀNG LAN
25 Lê Thị Riêng, P. Bến Thành, Quận 1, Tp. HCM
ĐT: (08) 3832 4441 Fax: (08) 3925 5731
Email: hoanglantrading@hcm.fpt.vn Website: www.hoanglangroup.com

Chi Nhánh Hà Nội:
26 Ngõ 180 Thái Thịnh, Đống Đa, Hà Nội - ĐT: (04) 3514 7322

Chi Nhánh Đà Nẵng:
129 Triệu Nữ Vương, Quận Hải Châu, Đà Nẵng - ĐT: (0511) 3871 383

CƠ SỞ BỘT SẮN DÂY **SƠN HÀ**

Đ/C: 72/4 TRẦN TẤN, P.TÂN SƠN NHÌ,
Q.TÂN PHÚ, TP.HCM
TEL : 08. 24.702.02

Thành phần: 100% bột sắn dây

Bột sắn dây Sơn Hà được sản xuất với kinh nghiệp lâu năm bằng phương pháp lắng lọc truyền thống từ củ sắn dây ta. Tinh bột sắn dây nguyên chất được ướp hoa bưởi tươi cho ta loại bột thơm mát và tinh khiết, tất cả tác dụng giải nhiệt cho cơ thể của bạn.

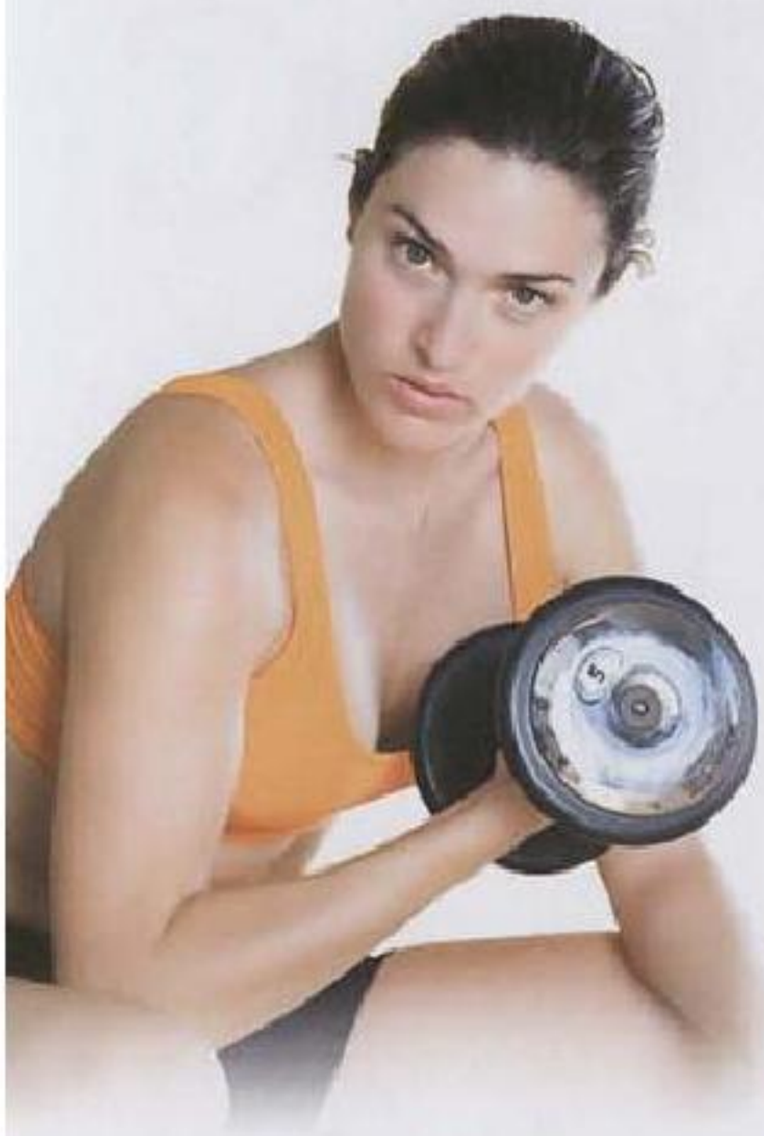
Công ty **Sài Gòn Phương Nam**

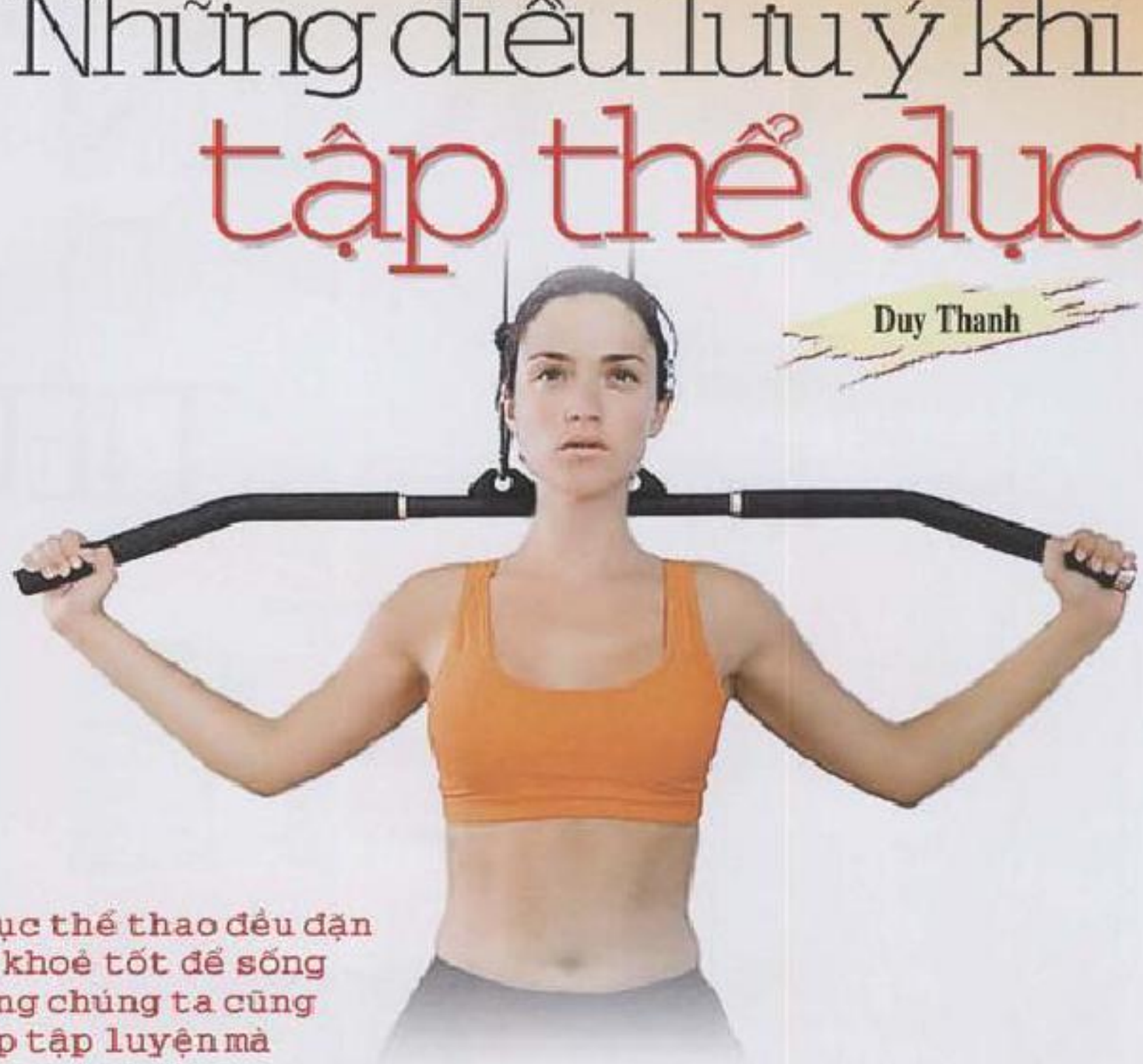
Nhà máy: KCN Tân Thế Hiệp Q.12
ĐT: 37 178 208 - 38 802 335

KIẾN THỨC THẨM MỸ TIÊU DÙNG

Những điều lưu ý khi tập thể dục

Duy Thanh





Ai cũng biết rằng tập thể dục thể thao đều đặn sẽ mang lại cho con người sức khoẻ tốt để sống vui và làm việc hiệu quả, nhưng chúng ta cũng cần phải lưu ý đến phương pháp tập luyện mà những lời khuyên dưới đây sẽ rất hữu ích...

ĐÚNG GIỜ VÀ ĐỀU ĐẶN

Khi bạn đã luyện tập thể dục thể thao với tần suất 40 phút mỗi ngày và trong 5 ngày mỗi tuần vào một giờ nhất định thì bạn cứ thế mà thực hiện. Điều đó rất tốt. Đừng vì bất cứ một lý do không chính đáng nào mà bạn thay đổi lịch tập đã trở thành thói quen của mình. Bởi vì nếu thay đổi lịch tập một cách quá nhanh chóng, bạn sẽ bị mệt mỏi và quan trọng nhất là hiệu quả của việc luyện tập sẽ bị giảm sút đáng kể.

HÃY TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG

Bất cứ thời điểm nào trong ngày mà bạn tranh thủ tập thể dục cũng đều đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, nếu muốn cơ thể khoẻ mạnh hơn, bạn hãy chăm chỉ thức dậy sớm và tập thể dục vào sáng sớm tinh mơ. Không khí trong lành buổi sáng sẽ càng khiến bạn cảm thấy dễ chịu, tập trung cao độ hơn vào quá trình luyện tập của mình. Đồng thời, thể dục buổi sáng sẽ giúp máu lưu thông tốt hơn, giúp tim vận động, co bóp đẩy máu đi nuôi cơ thể và tinh thần bạn sẽ minh mẫn, vui vẻ, thoải mái sau mỗi lần tập. Nhờ đó bạn sẽ có được một ngày làm việc hết sức hiệu quả.

NẾU MUỐN GIẢM CÂN HOẶC TĂNG CƯỜNG CƠ BẮP THÌ HÃY TẬP THỂ DỤC BUỔI CHIỀU

Từ 3 giờ chiều đến 6 giờ tối là thời điểm tốt nhất để tập luyện thể dục thể thao với cường độ cao cho mục tiêu giảm cân hay tăng cường cơ bắp. Chị em phụ nữ muốn giảm cân, có được cơ thể cân đối, hãy lưu ý điều này. Buổi chiều, nhiệt độ cơ thể bạn thường ở mức cao nhất, sự trao đổi chất và vận động cơ đạt mức cao điểm. Đồng thời, khi nhiệt độ cơ thể buổi chiều của bạn thường cao hơn buổi sáng thì việc tập thể dục buổi chiều sẽ giúp cơ thể ấm lên giúp giảm cân hiệu quả.

KHÔNG TẬP THỂ DỤC NGAY SAU BỮA ĂN

Đây là điều tối kỵ. Nếu muốn tập luyện, bạn chỉ được phép vận động khoảng 1-1,5 giờ sau bữa ăn chính. Bởi vì sau bữa ăn, máu sẽ phải cung cấp đầy đủ cho bộ máy tiêu hoá làm việc. Nếu bạn tập thể dục ngay thì máu phải huy động cho các hoạt động cơ bắp, làm cho việc tiêu hoá thức ăn sẽ kém đi, năng lượng hấp thụ vào cơ thể được rất ít. Hơn nữa bạn rất dễ bị đau dạ dày và rối loạn tiêu hoá, dù bạn chỉ tập những môn thể dục nhẹ nhàng nhất.

Đối với những môn thể dục thể thao nặng như bóng đá, bóng chuyền, chạy

marathon, cử tạ... thì thậm chí bạn phải đợi ít nhất 2 tiếng sau bữa ăn chính mới được tiến hành luyện tập.

HÃY TẮM NƯỚC ẤM SAU KHI LUYỆN TẬP

Việc tắm nước ấm sau tập luyện vừa giúp cơ thể sạch sẽ lại có một giấc ngủ ngon. Tuy nhiên, bạn nên tránh tắm nước nóng hoặc tắm hơi và nước lạnh, vì nhiệt lượng trong cơ thể tăng lên rất nhanh, mao mạch dưới da sẽ giãn ra để giúp cho cơ thể toả nhiệt.

Khi cơ thể đột nhiên gặp nước lạnh sẽ khiến cho các lỗ chân lông co lại rất nhanh, dễ gây rối loạn các cơ quan nội tạng, đồng thời sự điều tiết nhiệt độ trong cơ thể của não bộ sẽ không bình thường, dẫn đến bị cảm lạnh. Còn nếu bạn tắm nước nóng có thể "khuấy động" dây thần kinh giao cảm, khiến cho bạn ngủ không được ngon giấc ★

"Nhất dáng, nhì da" là tiêu chí của phái đẹp. Làm thế nào để có một làn da đẹp mà không cần phải đến spa? Không phải ai cũng có đủ thời gian và tiền bạc cho các dịch vụ làm đẹp. Trong điều kiện khí hậu nắng nóng và ô nhiễm môi trường như hiện nay, để giữ cho mình có làn da đẹp thì bạn cần phải kiên trì một chút, chịu khó một chút.

Bí quyết dưỡng da mặt đơn giản mà hiệu quả

Bích Liên

XÁC ĐỊNH LOẠI DA

Trước tiên là phải vệ sinh sạch sẽ cho da của mình được thở. Đặc biệt, phải lưu ý trước khi chọn mua một sản phẩm chăm sóc da nào bạn cần phải biết da mình thuộc loại nào: khô, nhờn hay hỗn hợp. Xác định loại da không khó, rất nhiều nơi bán mỹ phẩm chuyên nghiệp có trang bị máy soi da và bạn sẽ được soi miễn phí. Nhưng đến những nơi đó thì bạn coi chừng cái hầu bao của mình đấy. Hoặc bạn có thể đến các tiệm săn sóc da để được soi da và tư vấn. Thỉnh thoảng hãy đi săn sóc da một lần để được thư giãn và cho làn da mình một sức sống. Nhưng nếu không thường xuyên đến các spa được, bạn cũng có thể tự chăm sóc da tại nhà bằng cách tự chế mặt nạ dưỡng da cho riêng mình.

MẶT NẠ MẬT ONG- LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Mặt nạ này dùng cho da khô. Trước khi đắp mặt nạ, bạn phải dùng sản phẩm vệ sinh da mặt phù hợp với loại da của mình, rồi rửa sạch và lau khô da.

Cách làm: Trộn đều 1 muỗng cà phê mật ong và lòng đỏ trứng gà, dùng cọ quét hỗn hợp này lên mặt. Để khoảng 20 phút cho đến khi mặt nạ khô, dùng nước lạnh rửa sạch. Mỗi tuần làm một lần. Có thể dùng để bôi tay.

MẶT NẠ CÀ CHUA- MẬT ONG

Mặt nạ này dùng cho da nhờn, hỗn hợp.

Cách làm: Cà chua rửa sạch bóc vỏ bỏ hột, cho vào máy sinh tố say nhuyễn, trộn đều cùng 1 muỗng cà phê mật ong. Rửa sạch mặt sạch, dùng khăn mềm lau khô, lấy mặt nạ giấy nhúng vào hỗn hợp cà chua và mật ong rồi đắp lên mặt, để trong 15 phút. Rửa mặt lại bằng nước ấm.Mỗi tuần làm 1 -2 lần. Bạn sẽ có một làn da trắng sáng, mịn màng và không bóng dầu.

MẶT NẠ LÔ HỘI- DƯA CHUỘT

Mặt nạ này dùng cho da khô, da thường.

Nguyên liệu: 1 miếng lá lô hội đã cắt gai rửa sạch (dài 2 đốt tay, rộng 3 đốt tay), 1 miếng dưa chuột.

Cách làm: Lô hội và dưa chuột xay nhuyễn, cho vào 1 cái bát. Rửa sạch mặt, đắp hỗn hợp trên lên mặt, sau khi bột khô thì bóc ra rửa sạch. Mỗi tuần làm 1 đến 2 lần.

Công hiệu: có tác dụng làm da mềm mại, trắng mịn.

MẶT NẠ CÀ RỐT

Mặt nạ này dùng cho da nám, tàn nhang.

Cách làm: Ép lấy nước cốt cà rốt nguyên chất, dùng mặt nạ giấy nhúng vào rồi đắp lên mặt để khoảng 7-10 phút, rửa lại bằng nước lạnh. Mỗi tuần làm 1 lần, các vết nám, tàn nhang sẽ nhạt dần.

MẶT NẠ BƠ- SỮA TƯƠI

Mặt nạ này dùng cho da thường.

Cách làm: Nạo một trái bơ chín trộn đều với sữa tươi sao cho thành một hỗn hợp sệt là được. Rửa sạch da mặt bằng sữa rửa mặt cho da thường rồi dùng khăn mềm lau khô. Lấy mặt nạ giấy đặt lên mặt, sau đó dùng cọ quét hỗn hợp bơ + sữa lên. Để khoảng 15-20 phút rồi rửa lại bằng nước sạch ★

Misaki

Nổi bật nét duyên dáng ở người phụ nữ

Thiết kế đơn giản, đẹp mắt, chất liệu nhẹ nhàng, màu sắc tinh tế, sản phẩm Misaki làm tôn lên vẻ duyên dáng, đầy nữ tính của phái nữ. Bạn sẽ thỏa thích lựa chọn các mẫu Misaki chất lượng Nhật Bản với giá thành cạnh tranh.

Mua từ **200.000đ** tặng ngay
01 quần lót QLM576 trị giá 30,000đ

Chương trình từ 01/05 - 30/05/2010 áp dụng tại hệ thống Maximark.

GUNZE

Trang phục nội y hàng đầu Nhật Bản. Sản phẩm được sản xuất theo công nghệ khoa học tiên tiến nhất của Nhật. Các dòng sản phẩm lót cơ bản dành cho nam và nữ được làm bằng chất liệu hoàn toàn 100% cotton cao cấp, kết hợp kỹ thuật dệt may và nhuộm hiện đại đã tạo nên sản phẩm có độ bền màu cao, thấm hút mồ hôi nhanh, độ co giãn tốt mang lại cảm giác thoải mái cho người sử dụng.

Đặc biệt có một số mặt hàng đồ lót cao cấp có tính kháng khuẩn, ngăn mùi mồ hôi đem lại sự tạo tin cho nam giới.

Sản phẩm hiện đang có mặt trên các hệ thống siêu thị toàn quốc.

Showroom: lầu 3, Zen Plaza
54-56 Nguyễn Trãi, Quận 1, Tp.HCM

Nhập khẩu & Phân phối:
CÔNG TY TNHH TM-DV
HOA TÍM
(WISTERIA Co, LTD)
Add: 133/5 Lê Văn Thọ, P.11, Gò Vấp, Tp Hồ Chí Minh
Tel: 08.3589 4301-08.3589 4303 Mua sỉ: 08.3589 4839
Fax: 08.3589 4302 Website : www.wisteria.com.vn

MADE BY GUNZE-VIETNAM

GUNZE

Làm sao biết người đẹp muốn hẹn hò?

Việt Linh

Các chàng trai mới lớn thường ngô nghê trước tín hiệu của phái đẹp. Muốn hẹn hò được nàng thì phải làm sao? Hãy quan sát nàng. Khi muốn phát tín hiệu tình cảm với người khác giới, phái đẹp cũng phải mất nhiều thời gian để suy nghĩ về các thủ thuật "bật đèn xanh". Vì thế, ngoài việc mài dũa kỹ năng tán tỉnh, các chàng cũng nên nâng cao khả năng quan sát và phân tích hành vi của các nàng. Sau đây là 10 dấu hiệu cho thấy người đẹp muốn hẹn hò mà các chàng cần phải "thuộc lòng".

1. CƯỜI VỚI BẠN

Khi một người đẹp quan tâm tới bạn, nụ cười của nàng có thể thu hút sự chú ý của bạn ngay, cả khi bạn đang đứng trong một căn phòng đông người. Các chuyên gia tâm lý khẳng định nụ cười là một trong những công cụ hiệu quả của phái đẹp trong việc phát tín hiệu tình cảm. Phải rất cố gắng phụ nữ mới dám nở nụ cười với một người đàn ông xa lạ. Vì thế hãy đáp trả cô ấy bằng một nụ cười tươi.

2. ĐI QUA ĐI LẠI TRƯỚC MẶT BẠN

Nếu một thiếu nữ cứ liên tục đi lại ở những vị trí nằm trong tầm nhìn của bạn trong khi rõ ràng cô ấy không có bất cứ lý do gì để làm việc đó thì có thể khẳng định nàng muốn lôi kéo sự chú ý của bạn. Nàng đang cố gắng gửi thông điệp rằng nàng muốn được gặp gỡ riêng với bạn. Trong trường hợp đó bạn nên nói một câu gì đó thật ngắn gọn nhưng êm tai.

3. DÙNG MÔI ĐỂ THU HÚT SỰ CHÚ Ý.

Cặp môi của phái đẹp là một bộ phận có sức quyến rũ mê hồn và đa số phụ nữ ý thức được điều đó. Khi một phụ nữ muốn hẹn hò với một người đàn ông, nàng sẽ dùng son bóng, đưa ngón tay lên môi hoặc dùng ống hút để uống cocktail thay vì uống trực tiếp. Nên nhớ rằng môi là công cụ vô cùng hiệu quả trong việc phát tín hiệu tình cảm.

4. TỰ TÁCH RA KHỎI ĐÁM ĐÔNG

Nếu sau khi giao tiếp bằng mắt với bạn, nàng tách ra khỏi đám bạn thì đó là dấu hiệu nàng chờ đợi bạn tới gần để bắt chuyện. Phái đẹp hiểu rằng rào cản lớn nhất của một người đàn ông trong việc tiếp cận một phụ nữ chính là những người bạn của nàng. Hành động tách ra khỏi đám đông là cách để nàng "nhắn nhủ" rằng, nàng đang hạ thấp rào chắn để bạn tiếp cận.

5. BẮT CHƯỚC HÀNH VI CỦA BẠN

Vì một vài lý do, khi con người quan tâm hoặc mê mẩn lẫn nhau, họ sẽ học một vài đặc điểm cá nhân từ đối tác. Nếu nàng bắt chước hành vi của bạn - từ cách cầm ly hay ngồi - thì có thể nói nàng đang muốn lôi kéo sự chú ý của bạn. Đó là tín hiệu chắc chắn về việc nàng muốn hẹn hò. Bắt chước là một hình thức lấy lòng ở bậc cao ở con người và động vật.

6. NGHỊCH TÓC

Mặc dù hiện tượng này khá đơn giản và phổ biến, song có một thực tế là trong bàn tay phái đẹp, tóc trở thành một vũ khí đa năng. Khi muốn lôi kéo sự chú ý của nam giới, họ có thể dùng các ngón tay vân vê tóc hoặc để chúng xoã xuống một mắt để làm tăng thêm vẻ bí ẩn.

7. CHẠM VÀO BẠN

Khi nàng tới gần và chạm nhẹ vào cánh tay hoặc vai bạn thì bạn phải nhanh chóng đáp lại bằng một hành động tương tự hoặc nụ cười, bởi đó là dấu hiệu nàng muốn ăn tối hoặc đi chơi với bạn.

8. GIAO TIẾP BẰNG MẮT

Người ta thường nói con mắt là cửa sổ tâm hồn và sự thật có thể được thấy qua đôi mắt. Giao tiếp bằng mắt là một dấu hiệu của sự tự tin và tin tưởng. Thông qua hành vi ấy, nàng muốn tuyên bố rằng nàng chẳng quan tâm tới mấy trò chơi trên máy tính mà chỉ chờ bạn mời đi đâu đó. Thời gian tồn tại của hành vi giao tiếp bằng mắt tỷ lệ thuận với mức độ hứng thú của nàng.

9. XÂM NHẬP THẾ GIỚI RIÊNG CỦA BẠN

Thế giới riêng tư là nơi mà chỉ có bạn có quyền tiếp cận. Khi một phụ nữ bước vào không gian ấy, chẳng hạn như tới thăm chỗ ở của bạn với một nụ cười, thì đó là dấu hiệu nàng quan tâm tới bạn. Mức độ quan hệ và tính cách của nàng sẽ là những yếu tố bạn cần xem xét trước khi đưa ra phản ứng.

10. TỚI GẦN BẠN ĐỂ NÓI CHUYỆN

Hành vi này của nàng có thể liên quan chặt chẽ với việc đi qua đi lại trước mặt bạn, nhưng nó có nhiều ý nghĩa sâu xa hơn. Nó cho phép nàng duy trì được các hoạt động giao tiếp bằng mắt, nghịch tóc, chạm vào người bạn, bắt chước hành vi của bạn và nhiều kỹ thuật bày tỏ tình cảm khác. Nếu nàng bước tới phía bạn để nói chuyện tức là nàng muốn xúc tiến bước đầu tiên trong một quá trình mà người ta gọi là hẹn hò ★ (Theo *Askmen*)

Tuyển dụng nhân viên kinh doanh lý tưởng

Để có được những nhân viên kinh doanh- tiếp thị lý tưởng thì giám đốc kinh doanh phải nỗ lực rất nhiều để nâng cao mức độ tập trung cho công việc của nhân viên, phát huy thế mạnh của họ và giúp họ thành công hơn.

Minh Hương

LUÔN LUÔN TUYỂN DỤNG

Giám đốc kinh doanh tốt là người luôn luôn tìm kiếm nhân viên tài năng. Không quan trọng khoảng thời gian nào trong năm cũng như là tình hình kinh tế như thế nào, bạn luôn luôn phải chuẩn bị cho việc thu nạp những nhân viên sáng giá. Tuy nhiên, nhiều khi do có rất nhiều việc quan trọng khác, bạn không thể một mình làm việc đó được. Đó là lý do vì sao bạn nên "lôi kéo" theo toàn bộ nhân viên của mình vào quy trình tuyển dụng, và không quên nhắc nhở họ phải sáng suốt tìm ra những ứng viên thích hợp. Bạn cũng đừng quên khuyến khích các nhân viên cũ của mình hoà đồng với nhân viên mới và góp ý kiến giúp đỡ họ. Bạn hãy cho các nhân viên của mình hiểu rằng: mỗi người trong số họ là một mắt xích quan trọng trong toàn bộ hệ thống nhân sự của công ty.

XÁC ĐỊNH KỸ NĂNG QUAN TRỌNG

Với nhân viên kinh doanh, kinh nghiệm không phải lúc nào cũng là thứ quan trọng nhất. Trước khi lựa chọn một ứng viên nào đó, bạn phải chắc chắn rằng ít nhất họ phải có những kỹ năng cơ bản. Ví dụ, nhân viên kinh doanh chắc chắn phải có kỹ năng giao tiếp tốt (bao gồm cả kỹ năng giao tiếp qua email, điện thoại và đàm phán thuyết trình...). Nhân viên kinh doanh cũng cần có kỹ năng nghiên cứu thật tốt, để phác thảo được kế hoạch công việc trong tương lai và những mục tiêu kinh doanh họ cần phải đạt được trong sự nghiệp. Những kỹ năng về công nghệ thông tin cũng hết sức cần thiết khi mà việc phát triển và duy trì quan hệ với đối tác, khách hàng được thực hiện phần lớn qua internet. Chắc chắn rằng những nhân viên kinh doanh thông thạo khoa học công nghệ và truyền thông sẽ có ưu thế vượt trội so với những người khác, chứ không hẳn người có bề dày kinh nghiệm sẽ có ưu thế. Mỗi một thời điểm, bạn nên xác định những kỹ năng nào là quan trọng nhất để trang bị cho các nhân viên của mình và để tuyển nhân viên phù hợp. Có như vậy khoản đầu tư đào tạo nhân viên của bạn mới phát huy tối đa tác dụng, và việc tuyển người của bạn mới đảm bảo chính xác hoàn toàn.

CHỌN ĐÚNG NGƯỜI

Những nhân viên kinh doanh giỏi bao giờ cũng có một số điểm chung nhất định, đó là khả năng chịu đựng và vượt qua áp lực công việc. Khi phỏng vấn ứng viên, điều đầu tiên bạn phải làm đó là nhận định xem họ có thuộc mẫu hình nhân viên như trên không. Tất nhiên, không loại trừ trường hợp tất cả những ứng viên tiềm năng sẽ có những phẩm chất chung: ăn nói lưu loát, tự tin và có nghị lực vượt khó. Bạn sẽ phải làm thế nào để chọn đúng người? Đừng ngại ngần đưa họ vào một tình huống kinh doanh đầy áp lực và căng thẳng, bạn sẽ biết rõ ai là người bạn cần, vì dưới áp lực công việc cao, tất cả mọi người sẽ bộc lộ bản chất. Bạn cần phải chắc chắn rằng tất cả nhân viên của bạn có khả năng làm việc thật tốt, ngay cả khi họ bị căng thẳng.

CHÚ TRỌNG ĐÀO TẠO

Hầu hết các giám đốc kinh doanh đều chỉ chú trọng vào doanh số, bán hoặc chưa bán được bao nhiêu hàng, lợi nhuận thu về bao nhiêu... Điều đó là hết sức quan trọng, bởi thế mạnh rất lớn của phòng kinh doanh so với những phòng khác bao giờ cũng là những con số bán hàng. Tuy nhiên đừng vì vậy mà các giám đốc kinh doanh xem nhẹ việc đào tạo nhân viên. Đào tạo nhân viên bao giờ cũng là yếu tố quyết định cho có hay không một đội ngũ nhân viên kinh doanh vững mạnh. Tất cả mọi người trong nhóm đều phải hiểu thật sâu sắc về sản phẩm và có khả năng giải quyết những rắc rối phát sinh từ phía khách hàng. Khi nào các nhân viên hiểu về sản phẩm/dịch vụ và yêu thích công việc kinh doanh như chính bạn, nghĩa là bạn đã thành công trong việc khơi dậy nhiệt huyết làm việc cho nhân viên ở mức cao nhất.

GƯƠNG MẪU

Người phải luôn luôn đi đầu trong mọi vấn đề chính là bạn, một giám đốc kinh doanh. Đội ngũ của bạn phải xem bạn như là một hình mẫu lý tưởng và họ luôn nhìn vào đó để cố gắng không ngừng. Nếu bạn lơ là công việc thì điều đó cũng có nghĩa là trong thời gian không xa, các nhân viên của bạn cũng như vậy. Đó là lý do vì sao bạn phải luôn luôn dành 100% tâm huyết cho công việc. Hãy cố gắng duy trì hình ảnh tốt đẹp trong mắt nhân viên: một người sếp hết mình vì công việc, có khả năng tập trung cao độ và rất tự tin, đĩnh đạc. Bạn cũng nên là một người biết trân trọng những thành quả nhân viên đã đạt được, biết thông cảm bằng cách lắng nghe những ý kiến của họ và sẵn sàng giúp đỡ những nhân viên đang gặp khó khăn. Những hành động đó sẽ mau chóng giúp nhân viên có nghị lực vượt qua khó khăn, và điều đó cũng có nghĩa là bạn đã thành công trong việc khuyến khích các nhân viên của mình trở thành những nhân viên kinh doanh tốt hơn ★

(Theo *Allbusiness*)

3K Producing Co., Ltd

Sản phẩm

* Bột rau câu pha sẵn
* Thạch rau câu pha sẵn
* Rau câu hạnh nhân
* Rau câu trái dừa
* Chè ăn liền

CÔNG TY TNHH TM-SX THỰC PHẨM 3K

三強實業有限公司

3K Producing Co., Ltd.
53 Bùi Tư Toàn, P. An Lạc, Q. Bình Tân, TP.HCM
Tel : (08) 22151229, 22151230 - Fax : (08) 37522137
Email : 3kfoodproducking@media.net.vn

CÔNG TY TNHH TM **KHÁNH THIỆN**

Đ/C: 7 - LẦU 6, NGÔ VĂN NĂM, P.BẾN NGHÉ, Q.1, TP.HCM
TEL: (84.8) 38.275.741 - FAX : (84-8) 38275774

BALOCCO

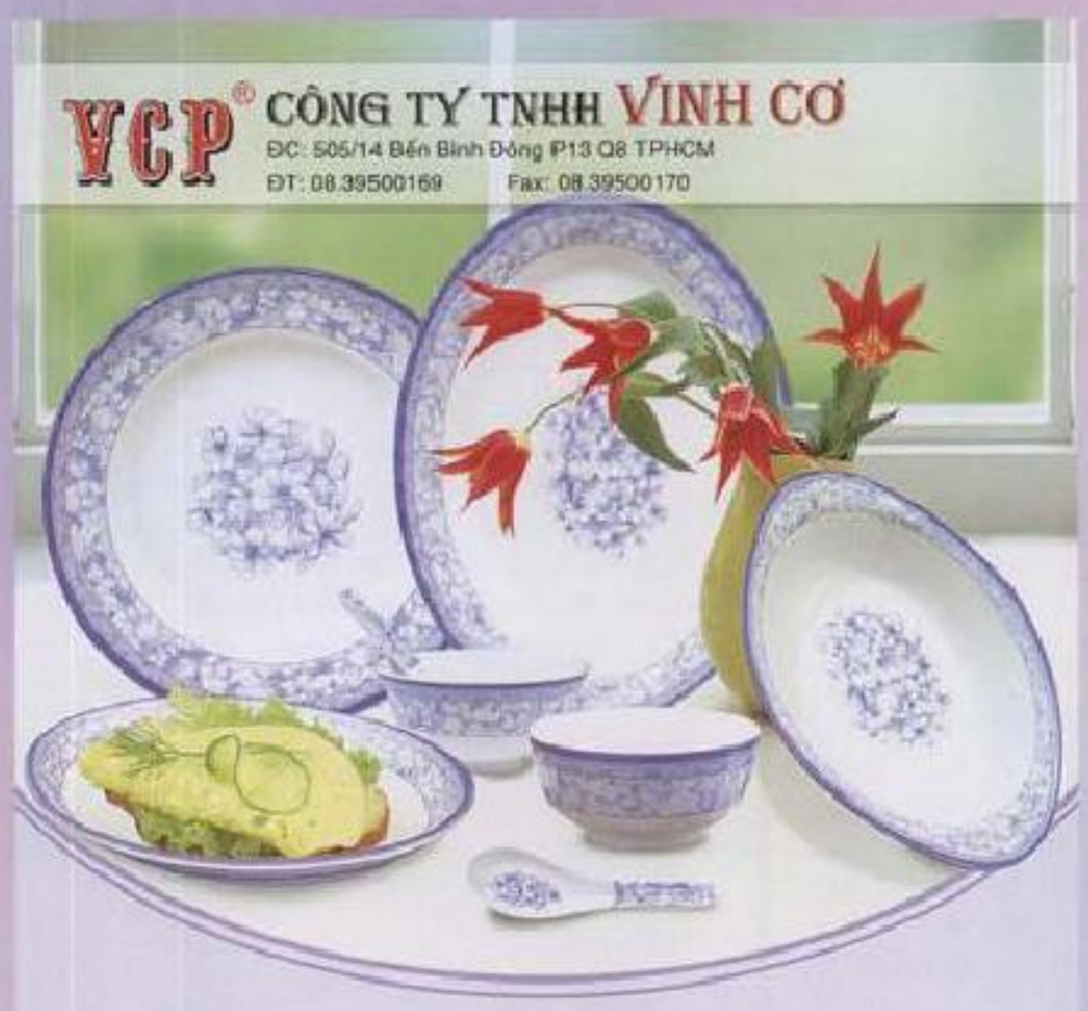
Maniaci per passione

Cảm xúc Ý giác quan Việt

"Tặng túi xách xinh xắn"

khi khách hàng mua 3 hộp bánh quy bất kỳ

Chương trình áp dụng từ ngày 25/04/2010



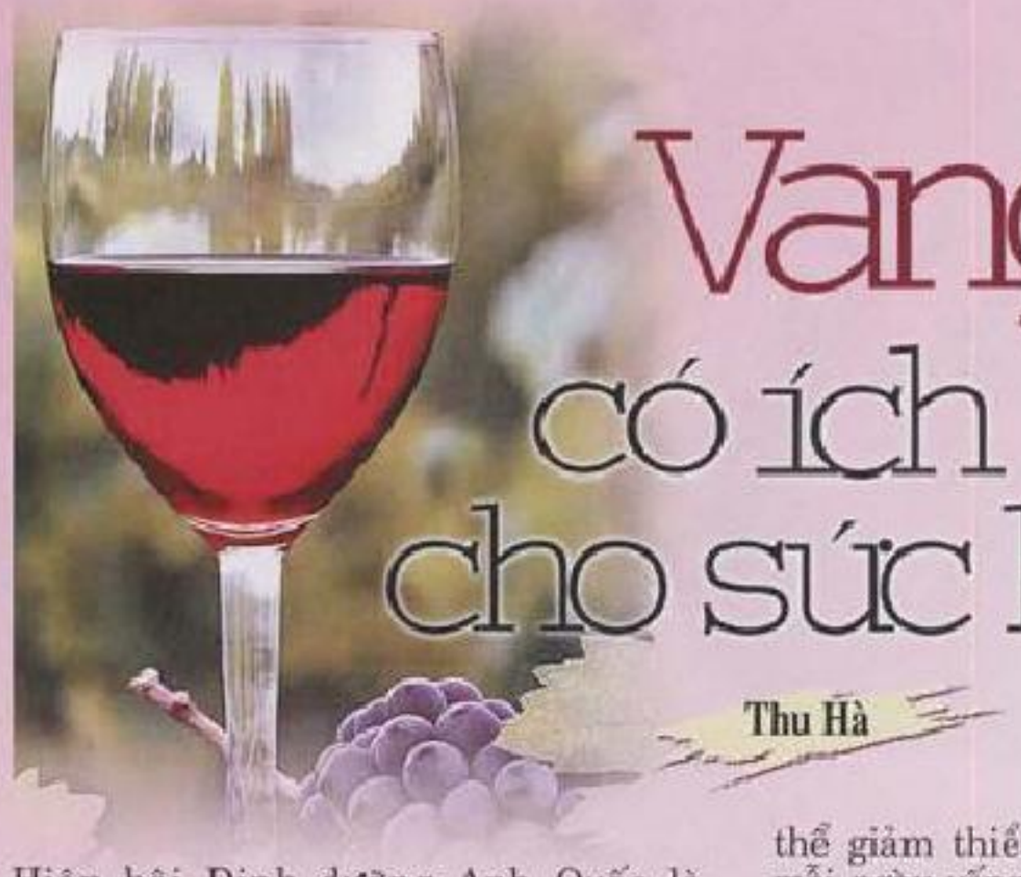
VCP

là thương hiệu sản phẩm gia dụng Melamine với đặc trưng:

- An toàn sức khỏe
- Có độ bền cao
- Sử dụng tiện lợi

Công ty TNHH Thực Phẩm TM Đại Phát
ĐC: 32, đường số 6, KCN Sóng Thần II, Huyện Dĩ An, Tỉnh Bình Dương.
Tel: 0650 - 3790 540 / 3790 541
Fax: 0650 - 3790 542
E-mail: daiphat@daiphatfood.com.vn
Website: www.daiphat.com.vn

Vang đỏ có ích lợi gì cho sức khoẻ?



Thu Hà

Trên tạp chí *Annals of Internal Medicine* của Mỹ vừa đăng kết quả sau nhiều năm nghiên cứu của một nhóm nhà khoa học nước này: mỗi ngày uống một lượng rượu vang đỏ thích hợp sẽ giúp ích cho sức khoẻ, đặc biệt phụ nữ sẽ duy trì được vóc dáng thon thả của mình. Còn các nhà khoa học Scotland và Singapore đã phát hiện chất resveratrol trong rượu vang đỏ có tác động kép ngăn ngừa nhiễm trùng...

ÍT TĂNG CÂN KHI UỐNG ĐIỀU ĐỘ

Bệnh viện phụ khoa Boston đã thực hiện một cuộc điều tra lâu năm về thói quen uống rượu của 19.220 phụ nữ Mỹ ở độ tuổi dưới 39, sức khoẻ bình thường, trong đó có 38% không uống rượu. Sau 13 năm, các nhà nghiên cứu phát hiện cân nặng của các đối tượng tham gia điều tra đều tăng lên, mà những người không uống rượu lại có tốc độ tăng cân nhanh nhất. Còn trong số những người phụ nữ uống rượu thì những người có thói quen uống rượu vang đỏ mỗi ngày có mức tăng cân ít nhất. Những người uống bia và uống rượu mạnh tăng cân tương đối nhiều và nảy sinh một số bệnh tật.

Theo kết quả điều nghiên trên, về mặt lý thuyết, sở dĩ việc thường xuyên uống rượu vang đỏ giúp cho phụ nữ duy trì vóc dáng là nhờ gan tạo ra một phương thức giải rượu đặc biệt, nên khá nhiều năng lượng thừa chuyển hoá thành nhiệt lượng chứ không tích mỡ. Chẳng hạn, bạn hấp thu được 100 calo từ một cốc nhỏ rượu vang đỏ thì phần năng lượng này sẽ bị đốt cháy hết, trong khi nếu như phần năng lượng này bạn hấp thu từ một miếng bánh pizza thì nó sẽ biến thành mỡ và tích trữ trong cơ thể.

Tuy nhiên, người phát ngôn của Hiệp hội Dinh dưỡng Anh Quốc là Kathryn Collins đã khuyến cáo rằng chị em phụ nữ không nên dựa hoàn toàn vào kết quả nghiên cứu trên mà cho rằng rượu vang đỏ có khả năng giảm béo. Bởi vì đối với những người có thói quen ăn uống và sinh hoạt lành mạnh, mỗi buổi tối uống 1-2 đơn vị rượu vang (1 đơn vị tương đương với 284ml bia) thích hợp thì lượng nhiệt lượng hấp thu sẽ ít, nhưng nếu bạn lạm dụng uống rượu quá nhiều thì sẽ dẫn đến nguy cơ tăng cân. Ông Kathryn Collins cũng nói thêm: "Kết quả điều tra này cho thấy, ăn uống sinh hoạt điều độ chính là yếu tố tối quan trọng của một cuộc sống khoẻ mạnh".

NHỮNG ÍCH LỢI KHÁC TỪ VANG

Từ xa xưa con người đã biết sản xuất rượu vang để thưởng thức và mang lại những ích lợi cho sức khoẻ. Khi chúng ta uống điều độ mỗi ngày, ngoài việc giúp duy trì vóc dáng cho phụ nữ, lượng rượu vang đỏ vừa phải vào cơ thể có tác dụng tăng cường trí lực. Một nghiên cứu khác đã chứng minh, rượu vang đỏ còn có khả năng phòng ngừa sự ngưng kế của máu, tăng cường lipoprotein tỉ trọng cao. Cũng có nghiên cứu chỉ ra rằng, mỗi ngày uống nửa cốc rượu vang đỏ có thể giảm thiểu tỉ lệ mắc bệnh tim và mỗi ngày uống 1-2 ly thì có thể kéo dài tuổi thọ thêm 4 năm.

Bên cạnh đó, những người tham gia một cuộc thử nghiệm sau khi hấp thu hợp chất resveratrol thì khả năng tính nhẩm được nâng cao rõ rệt. Mà hợp chất resveratrol là một "thành phần thần kỳ" trong rượu vang đỏ. Cuối năm 2009, một nhà khoa học của Trường đại học Luân Đôn của Anh Quốc cũng đã công bố một kết quả nghiên cứu cho biết chất flavonoid trong rượu vang đỏ có khả năng ngăn ngừa chứng Alzheimer (mất trí nhớ) ở người già.

Cũng vào cuối năm ngoái, một cuộc nghiên cứu phối hợp giữa các nhà khoa học Scotland và Singapore đã phát hiện chất resveratrol có tác động kép ngăn ngừa nhiễm trùng với khả năng ngăn không cho cơ thể tạo ra hai loại phân tử gây nhiễm trùng (sphingosine kinase và phospholipase D). Điều đó giúp cho việc có thể sản xuất các loại thuốc trong đó resveratrol là thành phần chính để điều trị các bệnh nhiễm trùng. Tổng biên tập tờ báo khoa học *FASEB Journal* là Gerald Weissmann phát biểu: *"Khả năng chữa bệnh của rượu vang đỏ đã được biết đến từ hàng ngàn năm nay. Giờ đây các nhà khoa học đã khám phá ra bí mật của khả năng này. Hiểu rõ cơ chế hoạt động của resveratrol hứa hẹn sẽ đem lại những phương thuốc điều trị mới cho nhiễm trùng ác tính"* ★

Phòng chống bệnh ung thư và tim mạch

Nghiên cứu của các nhà khoa học Đại học Santiago de Compostela (Tây Ban Nha) cho biết chất tannins và resveratol trong rượu vang đỏ có tác dụng phòng ngừa ung thư phổi và ung thư tiền liệt tuyến. Được biết, tannins hoạt động như một tác nhân nhằm chống oxy hoá, nó "càn quét" các hạt cơ bản vốn có hại cho tế bào. Trong khi đó resveratol có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của các khối u. Còn một nhóm nhà khoa học Mỹ tiến hành điều nghiên 1.742 người, chia thành 3 nhóm: nhóm uống rượu vang đỏ 3 cốc/tuần, nhóm uống rượu vang trắng và nhóm không uống loại rượu nào. Kết quả, nhóm người không uống rượu có nguy cơ bị ung thư đường ruột là 9,9%, người uống rượu trắng nguy cơ này là 8,9% và nhóm người uống rượu đỏ nguy cơ này chỉ 3,4%.

Các nhà khoa học Anh cũng phát hiện ra các thành phần polyphenol của rượu vang đỏ có thể ức chế quá trình tổng hợp một loại protein liên quan tới bệnh tim mạch. Điều này cũng giải thích vì sao người Pháp thường xuyên uống rượu vang đỏ và tỉ lệ mắc bệnh tim của người Pháp rất thấp, mặc dù chế độ ăn uống của họ cũng giàu chất béo lão hoá.

CƠ SỞ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

MINH THU

Đ/C: 45/11 HUỲNH TẤN PHÁT,
TT. NHÀ BÈ, TP.HCM
TEL: 08.38738966 FAX: 08.38738965
EMAIL: thucphamminhthu@gmail.com

CHUYÊN: SẢN XUẤT VÀ KINH DOANH CHẢ LỤA, GIÒ THỦ, GIÒ LƯỜI, NEM CHUA, DA BÁO, XÚC XÍCH, PATE GAN.

Long Phụng
Food International

CÔNG TY CỔ PHẦN THỰC PHẨM QUỐC TẾ

D/C: LÔ D 5B ĐƯỜNG SỐ 9, KCN LÊ MINH XUÂN,
HUYỆN BÌNH CHÁNH, TP.HCM
TEL: 08.37661664

TỰ HÀO HÀNG VIỆT

NƯỚC MẮM

584 NHA TRANG®

AN TOÀN CHO BẠN VÀ GIA ĐÌNH

SẢN PHẨM CỔ TRUYỀN

XUẤT XỨ NHA TRANG

AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

SX VÀ ĐÓNG CHAI TẠI C.TY C.P THỦY SẢN 584 NHA TRANG
ĐC; 584 Lê Hồng Phong - Nha Trang
ĐT: 058.3881176 fax: 058.3884442
Email:ts584nhatrang@vnn.vn-Web:584nhatrang.vn

YILIN 憶霖

CÔNG TY TNHH YILIN VIỆT NAM
YILIN VIETNAM CO., LTD
越南憶霖責任有限公司

Add: Lô K4C, Đường số 4, KCN Lê Minh Xuân, Bình Chánh, Tp.HCM
Tel: (08) 3766 2192 Fax: (08) 3766 1996
Website: www.yilinvn.com Email: yilinvietnam@vnn.vn

Chuyên sản xuất, phân phối các loại thực phẩm gia vị: Tương cà, Tương ớt, Xốt Mayonnaise, Xốt chua ngọt, Xốt xì muội, Xốt me, Xốt lẩu Thái, Xốt lẩu Tứ Xuyên, Xốt lẩu hải sản, Hạt điều vị cay, Hạt điều vị mặn, Hạt điều Wasabi, ...

生活好滋味

CÔNG TY CP NHÔM NHỰA

KIM HẰNG

Đ/C: 01 BA TƠ, P.7, Q.8, TP.HCM
TEL: (08) 39603524

Bếp cồn
(có khay đựng cồn dư)

Mới

Khuôn bánh khọt

Mới

CÔNG TY CP QUỐC TẾ SƯ TỬ VÀNG

Đ/C: 166 NGUYỄN TRÃI, P. BẾN THÀNH, Q.1, TP.HCM
TEL: (08) 3925023

Công ty cổ phần quốc tế sư tử vàng-Ingol Corp.- Là công ty chuyên sản xuất, kinh doanh nước hoa, mỹ phẩm, thực phẩm chức năng cao cấp.Sản phẩm do công ty sản xuất và cung cấp có chất lượng cao, chính hãng với nhiều thương hiệu nổi tiếng.

Tấm khử mùi: khử mùi và hút mùi hôi tủ lạnh, với than tre thiên nhiên thật an toàn.

CTY TNHH SX & ĐẦU TƯ NAM HỘI

Đ/C: 30/20 ĐƯỜNG SỐ 17, KP4, P. BÌNH HƯNG HÒA A, Q. BÌNH TÂN, TP.HCM
TEL: 62662263 FAX : 08.62662147

Mai Xuân Long

Thời trang giày dép mùa hè

Mùa hè năm nay với các dòng thời trang, phụ kiện đi kèm hoạ tiết đơn giản, màu sắc phong phú; đặc biệt là sản phẩm giày dép thu hút các bạn trẻ năng động. Thật không dễ dàng chút nào trong việc lựa chọn những đôi giày phù hợp với công việc và sở thích riêng của mỗi người. Các bạn hãy đến khu thời trang của các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark, địa chỉ cho các bạn nam nữ thể hiện cái "gu" của mình trong từng bước chân.

Trên các kệ gỗ hay nhựa trong suốt là những mẫu giày dép mới nhất được siêu thị Maximark nhập từ Singapore với nhiều kiểu dáng độc đáo, màu sắc mới lạ; từ những đôi giày phong cách "freestyle" "đường phố", công sở hay xu hướng "mens-wear" để làm điểm nhấn cho trang phục cực kỳ cá tính của các bạn trẻ đến những đôi giày dễ thương, ngộ nghĩnh nhưng cũng không kém phần sành điệu của các bé.

Với các bạn trẻ, mùa hè là mùa dành cho những hoạt động cá nhân đã được lên kế hoạch như đi picnic, du lịch cùng gia đình, bạn bè. Nhiều bạn lại tham gia vào các hoạt động tình nguyện đầy ý nghĩa hoặc bổ sung kiến thức thông qua các khoá học bổ ích. Tất cả những hoạt động này đều cần một đôi giày hay đôi dép thuận lợi, phù hợp. Một đôi giày "bụi" đầy cá tính với chất liệu da hay vải, hoạ tiết ca rô hoặc dã được tiết chế tối đa phần trang trí như những đôi giày trơn một màu rất tiện khi sử dụng, không cần phải tốn thời gian để buộc dây, bạn chỉ cần xỏ chân nhẹ là đã sẵn sàng để di chuyển. Để giày mềm giúp bạn thuận tiện khi vận động. Vẫn không thể bỏ qua các đôi giày thể thao nam tính, mạnh mẽ và rất dễ "phối" đồ cho cả nam lẫn nữ. Tuy nhiên, các bạn nữ không phải là không thể diện những bộ đồ thun hay sơ mi cùng quần jeans giản dị "mix" cùng đôi giày thể thao theo phong cách "tom-boy" ngầu ngầu. Một phong cách được nhắc đến trong mùa hè này là những đôi giày kiểu nam có phần mũi nhọn hay cổ cao theo kiểu giày thống của vùng nông thôn châu Âu. Những đôi giày cần để bằng, truyền này được phá cách để có nhiều kiểu dáng và kết hợp màu sắc phù hợp cho các bạn nữ.

Mùa hè cũng là mùa ưu tiên cho các đôi sandal nhẹ nhàng khi vận động, thuận tiện và thoải mái cho người sử dụng. Sandal đế bằng hay đế đúc hơi nam tính sẽ thích hợp với đầm dài hay quần short, quần lửng. Những đôi sandal được làm bằng chất liệu gỗ nhẹ hay cói với hoạ tiết bắt mắt và màu sắc tươi sáng, nổi bật ngay trên phần gót sẽ giúp chân bạn xinh hơn rất nhiều. Các bạn có thể kết hợp chúng với những tà áo dài nhiều màu độc đáo, đảm bảo sẽ thu hút vô số ánh mắt khi dạo bước trên đường. Các loại sandal hay dép xỏ ngón phù hợp với mọi "styles" quần áo, bất kể bạn là cô nàng "tomboy" cá tính hay là một cô nàng hiền thục. Các đôi sandal cao gót sẽ tôn dáng và che lấp khuyết điểm về chiều cao của bạn gái. Với

các bạn nam, những đôi sandal màu trầm, đơn giản và bền được đánh giá cao. Giày bộc lộ nét nữ tính, dịu dàng nhưng cũng rất phá cách và phổ biến hiện nay là giày búp bê. Kiểu dáng giày búp bê thống nhất với phần đế bệt, mũi giày nhọn, lượn sóng hoặc vuông nhưng khác biệt về màu sắc, hoạ tiết trang trí và chất liệu.

Gian hàng giày dép dành cho giới công sở cũng rất thu hút khách hàng ở siêu thị Maximark. Giày công sở hay được gọi giày tây là loại giày

dành cho công việc văn phòng, giao tiếp kết hợp bộ trang phục vest đơn giản, lịch sự. Phái nam khi đến những nơi trang trọng hay công sở nên chọn những đôi giày tây có mũi nhọn hoặc vuông với màu đen hoặc nâu mạnh mẽ, tinh tế. Thế

giới giày công sở của phái nữ là hàng loạt những bộ sưu tập được siêu thị Maximark cập nhập rất nhanh đáp ứng được nhu cầu của người tiêu dùng. Giày "mọi" đế bằng phù hợp cho những ai di chuyển nhiều hay phải leo cầu thang bộ thường xuyên, giày loại này sẽ giúp bạn thoải mái và giảm thiểu sự mỏi chân hay gặp tai nạn như trặc chân khi bạn không quen đi giày cao gót. Nhắc đến giày cao gót, hầu hết chị em sử dụng chúng như một "vũ khí" để tạo dáng uyển chuyển. Giày cao gót từ 3-5 cm vừa tôn dáng ngọc vừa đi lại dễ dàng. Với giày cao gót từ 7cm trở lên sẽ góp phần tạo dáng chân dài, hoàn hảo cho bạn.

Các bạn có thể tự làm mới mình bằng các loại giày khác nhau như đế bệt, cao gót... kết hợp với váy ngắn, áo khoác vest tay lừng hoặc tay dài hay những bộ trang phục sơ mi, quần tây. Sự thay đổi thời trang linh hoạt như vậy sẽ khiến bạn tự tin hơn như là một năng lượng cho ngày làm việc mới và giúp bạn thêm yêu cuộc sống này ★

Những loại thực phẩm chống lão hoá da

Kim Ngọc

Chống lão hoá da là công việc thường xuyên của con người khi đã lớn tuổi, nhất là đối với chị em phụ nữ bước vào tuổi 25 trở lên. Trong *Đường Thời 17* đã giới thiệu một số loại rau quả mà theo các nhà khoa học có thể giúp chống oxy hoá, ngăn chặn sự lão hoá của da, kỳ này chúng tôi tiếp tục giới thiệu một số loại thực phẩm vừa có giá trị dinh dưỡng vừa giúp chúng ta giữ gìn được vẻ đẹp của làn da.

CÁ NGỪ

CÁ: Đây là loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, giàu protein và các vitamin A, B và D, chất khoáng, nhưng chứa ít chất béo hơn thịt nên dễ tiêu hoá. Bạn thường xuyên ăn cá sẽ giúp cơ thể ngăn ngừa bệnh tật và chống sự lão hoá của da.

ĐẬU HŨ: Rẻ tiền nhưng giá trị dinh dưỡng cao, vì đậu hũ chứa nhiều acid amin và giàu canxi. Với khẩu phần giàu đạm và cân đối giữa đạm động vật, thực vật sẽ giúp bạn cân đối các acid amin cần thiết cho hoạt động cơ thể khoẻ mạnh.

NƯỚC: Những người bị loãng xương, việc uống nước khoáng giàu canxi rất hữu ích cho cơ thể. Loại nước khoáng có hàm lượng khoáng vài trăm mg/l chỉ là nước khoáng giải khát, còn những loại có hàm lượng khoáng trên 1.000mg được xem là nước khoáng trị bệnh, nhưng cần phải được sự hướng dẫn của bác sĩ mới uống.

NƯỚC KHOÁNG EVIAN

SỮA: Uống sữa dễ dàng mang lại cho chúng ta một làn da mềm mại và sáng trắng. Bởi đây là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, chứa đầy đủ các nhóm chất cần thiết cho cơ thể như protein, lipit, đường, vitamin và các khoáng chất.

SỮA DUMEX DUGRO GOLD

SỮA CHUA: Không chỉ giúp tiêu hoá rất tốt, mà sữa chua còn ngăn ngừa hiệu quả việc nhiễm trùng đường ruột và cải thiện chức năng miễn dịch của cơ thể. So với sữa thường, sữa chua có chất béo thấp, nhiều canxi, giàu vitamin B2.

CHOCOLATE: Với hương vị và kết cấu của chocolate có thể kích thích sự hưng phấn đại não khiến con người trở nên vui vẻ, giúp giảm đau, đồng thời nó còn giúp ngăn ngừa sâu răng, chống lão hoá da.

LÚA MẠCH: Nhờ chứa hàm lượng chất xơ cao, lúa mạch rất tốt cho hệ tiêu hoá, hạn chế lượng cholesterol và làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư kết tràng cũng như tiểu đường, làm giảm tỉ lệ mắc bệnh ung thư đại tràng và trực tràng.

BỘT NGŨ CỐC, TRONG ĐÓ CÓ LÚA MẠCH

SỮA TƯƠI PRESIDENT

Khi ăn các loại thực phẩm có khả năng chống lão hoá, làm đẹp làn da, bạn nên chú ý đến vệ sinh an toàn thực phẩm, tránh bị ngộ độc. Tất cả các loại thực phẩm trên đều có bán tại gian hàng thức ăn tươi sống trong hệ thống siêu thị Maximark. Bạn có thể tìm hiểu kỹ thêm trên trang **Maximark.com.vn**

SÒ DƯƠNG: Chẳng những là loại hải sản ăn khoái khẩu mà sò dương có tác dụng giúp giải độc, tiêu hoá tốt, với hàm lượng vitamin B12 cao, giúp cho làn da khoẻ mạnh, duy trì độ đàn hồi của da.

CÁ NGỪ: Đây là loại cá chứa các axit béo có thể làm giảm huyết áp, ngăn ngừa đột quỵ, đau nửa đầu và chống khô da.

TRỨNG GÀ SẠCH V-FOOD LOẠI 1 TRONG SIÊU THỊ MAXIMARK

TRỨNG GÀ: Ai cũng biết trong trứng gà có chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, đặc biệt nó còn có tác dụng làm chậm quá trình lão hoá, làm đẹp làn da. Ngoài ra vitamin B2 trong trứng gà còn tác dụng phân hủy các chất gây ung thư.

QUẢ ÓC CHÓ: Đây là loại thực phẩm đặc biệt. Giá trị dinh dưỡng trong 100g óc chó tương đương với 500g trứng gà hoặc 900g thịt bò. Nó cung cấp cho cơ thể nhiều axit amin l-arginne, và chuyển thành axit nitric, một hợp chất làm giãn nở mạch máu, tăng cường lượng máu cho cơ thể. Quả óc chó còn tác dụng bổ não rất tốt ★

(Theo Health People)

QUẢ ÓC CHÓ

Mai Xuân Long

Độc đáo hàng gốm sứ ở MAXIMARK

Một bộ đồ ăn bằng gốm sứ với hoa văn nhã nhặn, tinh tế là một bổ sung quan trọng thể hiện cái "gu" riêng trong không gian nội thất của bà chủ một căn bếp tinh tươm và không kém phần sang trọng. Những vật dụng bằng gốm sứ vừa mang nét cổ điển vừa có chút gì đó phá cách trong việc phối các kiểu dáng cũng như màu sắc và kích cỡ của bộ bát đĩa hay bộ ấm tách trên bàn ăn, trong tủ bếp luôn là mối quan tâm của các bà nội trợ. Các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark với nhiều mẫu gốm sứ đa dạng, luôn là bạn đồng hành trong từng bữa ăn gia đình.

Tuỳ theo tính cách, sở thích hay điều kiện kinh tế của bản thân mà mọi người chọn mua những mặt hàng gốm sứ Trung Quốc, Đài Loan với giá cả rẻ, vừa phải hay chọn mua những bộ cao cấp của Minh Long, hàng nhập có chất lượng tốt và giá cao như sản phẩm của các nước Mỹ, Nhật... Trong gian hàng của siêu thị, những mẫu chén, bát, tô, đĩa tuỳ kích cỡ từ nhỏ đến lớn với những kiểu hoa văn nhẹ nhàng như hoa hồng, hoa tulip, hoa thiên tuế, hoa cúc...

cho ta cảm giác thích thú trong bữa ăn. Chén bát màu trắng trang nhã, nếu cùng "tông màu" với chiếc khăn trải bàn làm cho bàn ăn thêm phần lịch lãm, gian bếp nhìn sáng hơn. Những cái chén nhỏ, xinh xinh, sạch bóng dùng để đựng nước mắm hay nước tương thơm lừng pha với tỏi, ớt, đường và một ít chanh, chua chua ngọt ngọt là món gia vị truyền thống Việt không thể thiếu trong bữa cơm. Những cái chén cỡ vừa, tròn tròn nằm gọn trong lòng bàn tay với những hạt cơm trắng mềm, thoang thoảng hương vị miền quê dân dã. Chiếc tô đựng canh ngọt ngào; các loại đĩa dạng ô van, dạng tròn, dạng chữ nhật... đựng các món ăn chính như rau, thịt, cá đã được chế biến hợp khẩu vị, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho mọi thành viên trong gia đình. Với sự đa dạng về kích thước và mẫu mã trong từng loại chén, đĩa bán riêng lẻ, các bà nội trợ sẽ dễ dàng lựa chọn hơn. Hiện nay, phần lớn những người có khả năng đều theo khuynh hướng trang trí nội thất theo phong cách Âu, Á Những bộ chén đã được sắm sửa theo từng bộ thay vì mua từng chục như trước đây. Những căn nhà lớn thường xuyên có hai bộ bát đĩa khác nhau trong phòng bếp để tuỳ theo khách mời hoàn cảnh mà trưng ra cho phù hợp.

Các mặt hàng gia dụng bằng gốm sứ ở siêu thị Maximark phổ biến nhất vẫn là hàng sản xuất của Trung Quốc được các nhà phân phối uy tín như .Xiếu Phước, Bài Thơ, Kim Cúc, Thái Bình... hàng của từng nhà sản xuất được sắp xếp lần lượt, liền kề nhau mà không bị lẫn lộn.Nổi bật nhất là sản phẩm của công ty Minh Long, một trong những nhà sản xuất nội địa có số lượng

hàng bán chạy nhất. Hiện nay đồ dùng sành sứ Việt Nam chất lượng không thua kém hàng ngoại, giá thành lại nhiều cấp độ nên dễ mua hơn so với hàng nhập từ các nước Mĩ, Nhật, Hàn Quốc và có độ bền hơn so với hàng Trung Quốc dễ bị sứt mẻ.

Khi mua hàng gốm sứ, khách hàng cần phân biệt được đâu là hàng gốm, đâu là hàng sành sứ để có cách bảo quản sản phẩm cho phù hợp. Đối với hàng sứ, dùng tay gõ nhẹ lên thành miệng sản phẩm nghe tiếng ngân kéo dài và lật mặt sau của sản phẩm lên sẽ thấy lớp men tráng kín; còn đối với đồ gốm sẽ nghe tiếng ngân ngắn và dễ dàng nhận ra lớp men tráng không kín do nguyên liệu gốm không tinh khiết bằng đồ sứ, độ xốp lại cao hơn và giữ nhiệt kém hơn. Lựa sản phẩm, bạn sẽ phân biệt được khi quan sát kỹ lớp men, nếu lớp men bóng láng đều là đồ sứ, lớp men thô hơn và dễ có lỗi là đồ gốm. Ngoài ra đồ gốm xốp hơn nên dễ vỡ, dễ thấm nước và dễ mục hơn đồ sứ.

Để bảo quản hàng gốm sứ trong sinh hoạt hằng ngày. Trước hết, khi mua sắm bạn nên xem kỹ lớp men và hình dáng của sản phẩm. Hình dáng sản phẩm cần phải cân đối, cả mặt trong lẫn mặt ngoài nên láng bóng đều, nước men không bị rạn nứt chân chim, ít chấm đen nhỏ; nếu đồ sứ được nung chín thì sẽ trắng trong và bóng. Để làm sạch đồ sứ bạn nên dùng giẻ mềm thấm xà phòng, tro mịn, mùn cưa để rửa, tuyệt đối không sử dụng cát, dụng cụ rửa chén bằng kim loại như đồ chà xoong hay nhựa cứng vì sẽ làm trầy xước lớp men, bong tróc các đường vành kim, nhũ trên đồ sứ. Bạn cũng không nên dùng chanh, dấm, axit để rửa đồ sứ vì sẽ làm mờ màu sắc và hoạ tiết trên lớp men. Đồ gốm nên ngâm nước từ 4-8 tiếng sau khi mua về để đất nở ra bịt kín các kẽ hở, tốt nhất là tận dụng nước vo gạo để ngâm vì nước cám gạo có chất dầu dễ thấm dần và bịt kín được các khe nhỏ li ti khó thấy được bằng mắt thường. Sau đó, tiếp tục ngâm đồ gốm ngập hoàn toàn trong nước muối, đun sôi từ 5-10 phút để muối ngấm đều và tăng độ giãn nở của đất. Mẹo nhỏ này giúp đồ gốm có tuổi thọ cao hơn, tránh hiện tượng chỗ hút nước nhiều chỗ hút nước ít dẫn đến dễ vỡ ★

CÔNG TY TNHH TM-XNK DV

PHÚ QUÝ

ĐỊA CHỈ: 57A ĐINH BỘ LĨNH-F.26 -Q.BÌNH THẠNH-TP. HCM
TEL: 08.38993158
FAX: 35112178

Crystal Soft-anodized 6-piece Set

SUPOR
inspire your life

- 2.5mm Ultra-thick aluminium material, cook food quickly to save energy, and even heating for burnt-resistant.
- 3-layer body, anti-corrosive and easy-to-clean, it also separates food from aluminium to ensure health.
- Shatter-proof glass lid, visual in operation.
- Over-flowing resistant design for the lid, steam circling inside the pot to preserve nutrition plentifully.
- Human-based and burnt resistant handle.

TW07003

SEASON - DẦU ĂN GIÀU VI CHẤT DINH DƯỠNG

Theo các nhà khoa học đậu nành và đậu phộng là nguồn dinh dưỡng có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe. Từ lâu, các thực phẩm có nguồn gốc từ 2 loại đậu này đã có vị trí quan trọng trong thực đơn dinh dưỡng của người Việt Nam, với các thực phẩm như: dầu ăn, sữa, nước tương, đậu hủ,... Trong đó:

Dầu đậu nành chứa hàm lượng cao các acid béo không no Omega – 3, Omega – 6, vitamin E tự nhiên. Omega – 3 , Omega – 6 giúp phòng ngừa các bệnh về tim mạch, vitamin E là chất chống oxy hóa sinh học tự nhiên, bảo vệ tế bào, phòng tránh rối loạn chất béo ở ruột, rất tốt cho trẻ nhỏ, người lớn tuổi và phụ nữ mang thai.

Dầu đậu phộng chứa hàm lượng cao acid béo AA (Arachidonic), Omega - 6, Vitamin A. AA là tiền chất của DHA có tác dụng rất tốt cho trí não.

Sau nhiều năm nghiên cứu, Công ty CP DTV Tường An đã cho ra đời sản phẩm dầu ăn cao cấp Season, đây là sản phẩm dầu ăn duy nhất trên thị trường hiện nay được phối trộn từ dầu đậu nành và dầu đậu phộng, bổ sung thêm vitamin A và vitamin D.

Dầu ăn cao cấp Season không những giữ được tác dụng vốn có của dầu đậu nành, dầu đậu phộng đối với sức khỏe, chứa hàm lượng cao các acid béo không no Omega - 3, Omega - 6 rất cho tim mạch, mà còn cung cấp một lượng vitamin A, D, E tự nhiên theo nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị RDA Việt Nam.

Ngoài ra, Season còn được bổ sung vitamin A và vitamin D nên chứa hàm lượng rất cao hai vi chất dinh dưỡng rất quan trọng này, có tác dụng giúp phòng ngừa các bệnh lão hóa, loãng xương, giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Bên cạnh công dụng để chế biến các món salad trộn, người nội trợ còn có thể sử dụng Season để chiên, xào và thực hiện các món ăn thật sự có lợi cho sức khỏe theo hướng dẫn của bác sĩ và các chuyên gia về dinh dưỡng.

pepsi

Sản phẩm mới

Được làm từ những trái táo tươi ngon nhất,
Twister táo ép mới
cho bạn hương vị thơm ngon tuyệt vời
trong chai nhựa 455ml

Cheetos Bom vị thịt nướng 27gr

Mirinda Sarsi
chai nhựa tiện dụng 500ml mới
"Thơm nồng hương xá xị"

ĐÃ QUÁ PEPSI ƠI!!

UỐNG PEPSI, RINH TIVI

10

Phiếu mua hàng tại Maximark

VND

GIẢI NHÌ

5

Tivi Sony LCD 32"

GIẢI NHẤT

50

1 Thùng Pepsi 24 lon

pepsi

GIẢI KHUYẾN KHÍCH

Với bất kì hóa đơn mua sản phẩm PepsiCo trị giá trên 29.000 vnđ

hoặc Tất cả sản phẩm tại Maximark trị giá trên 300.000 vnđ,
khách hàng sẽ nhận được 1 phiếu rút thăm trúng thưởng.

Thời gian áp dụng chương trình: 26-04-2010 đến 26-05-2010

pepsi

MAXIMARK