

ĐUÔNG THỜI

VĂN HOÁ PHƯƠNG ĐÔNG * MỖI SỐ PHẬN MỘT THẾ GIỚI TẬP 19 (43)

Nóng bỏng
World Cup 2010

TR.44

Những bóng ma
tổng thống
chập chờn nhà Trắng

TR.38

Robocon 2010:
Sao

đã đổi ngôi

TR.17

Lâm lần lớn
lúc làm **VỢ**

TR.73

Giúp trẻ
thông
minh

TR.69

Hoa hậu xứ
Bạch Dương
thơm nồng
đất Việt

TR.36

Nữ tử tù có thai
bây giờ ra sao?

TR.64

NXB PHƯƠNG ĐÔNG



World Cup cuồng nhiệt hơn cùng ROMANO



10.000

Áo thun thể thao cao cấp



20

TV LCD Sony Bravia 40"

Chuyến đi Nam Phi
Xem World Cup



THẺ LỆ NHẬN TIN THAM DỰ CHƯƠNG TRÌNH KHUYẾN MÃI:

Thời gian khuyến mãi: 20/05/2010 đến 11/07/2010. Phạm vi khuyến mãi: trên toàn quốc. Cơ cấu quà tặng: Chuyến đi Nam Phi xem World Cup, 20 tivi LCD Sony Bravia 40", 10.000 áo thun thể thao World Cup. Đối tượng tham gia: tất cả khách hàng mua sản phẩm Romano (có tem khuyến mãi kèm theo chai) tại các điểm bán lẻ hay siêu thị trên toàn quốc. Đối tượng không được tham gia chương trình: Nhân Viên công ty Unza và công ty đối tác tham gia tổ chức chương trình, nhà Phân phối và các điểm bán lẻ. Cách thức tham gia chương trình: Dùng ĐTDĐ soạn tin theo cú pháp: ROM MãVùng MãSố gửi đến 6189, mã vùng có thể viết tắt hay viết cả chữ. Ví dụ: Bạn sống tại HCM có mã số trúng thưởng ABC123456, Bạn có thể soạn tin nhắn theo 2 cách sau: ROM HCM ABC123456, hay ROM HOCHIMINH ABC123456 và gửi đến 6189. Phí cho mỗi lần tham gia nhận tin là 1.000đ. Thời gian tổ chức rút thăm: Thời gian nhận tin nhắn bắt đầu từ 7h00 ngày 20/05 đến 24h00 ngày 11/07. Truy cập "<http://www.khangdinhdangcapphaimanh.com>" hay gọi số 08-39103828 hoặc 1900561589 từ 8h00 đến 17h00 mỗi ngày để biết thêm chi tiết.



ROMANO tự hào là nhà tài trợ phát sóng FIFA WORLD CUP™ 2010 trên VTV



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™





Nhân bột

Cung cấp năng lượng
• Đường đa, đơn
• các loại Vitamin B

Vỏ cám

"Vỏ lụa bảo vệ hạt"

• Chất xơ
• các loại Vitamin B
• Một lượng nhỏ khoáng chất

Mầm

Nuôi dưỡng cho hạt

• Vitamin E
• Một lượng nhỏ khoáng chất
• Đường chất có nguồn gốc thực vật phytochemicals



BẠN CÓ BIẾT?

Nguyên cám là khi hạt ngũ cốc được ta tận dụng nguyên hạt, không bỏ đi những phần ngon tốt tự nhiên. Do vậy gạo hay lúa mì được chà trắng quá thì sẽ mất đi nhiều dinh dưỡng thiết yếu.

LỢI ÍCH TỪ NGUYÊN CÁM LÀ GÌ?

Ngũ cốc nguyên cám có trong khẩu phần ăn đem lại cho ta nhiều dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể.

- ✓ Đường đa tổng hợp giúp cung cấp năng lượng.
- ✓ Chất xơ giúp tiêu hóa tốt hơn.
- ✓ Có chứa Vitamin: C, B1, B2, B6, B12 và chất khoáng: sắt và canxi.

Thực phẩm bổ sung
Bánh ăn sáng
Nestlé
từ bột ngũ cốc nguyên cám



Ngũ cốc nguyên cám
Nestlé



Thông tin về địa chỉ dịch vụ khách hàng:
Công ty TNHH Nestlé Việt Nam
Lầu 9, Tòa Nhà E-town 364 / Cộng Hòa, Phường 13,
Quận Tân Bình, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam.
Tel.: +84 (8) 38126066 / fax: +84 (8) 38131030



Làm dâu con phải biết lựa mì.
Chọn mì Tứ Quý,
không phẩm màu mới hay



Tứ Quý 100 Ngon hơn

Không Dùng Phẩm Màu Tổng Hợp



Tốt cho sức khỏe

Mì Tứ Quý 100, với sợi mì không dùng phẩm màu tổng hợp nên có màu vàng tự nhiên.

Vì vậy, bạn không chỉ có tô mì thơm ngon mà còn an toàn và tốt cho sức khỏe về lâu dài

ĐƯƠNG THỜI

TẬP 19 (42) SỐ 10 PHÂN MỘT THẾ GIỚI

CHUYÊN ĐỀ VĂN HOÁ
VIỆT NAM & THẾ GIỚI

CHỦ BIÊN

PHAN HOÀNG

VỚI SỰ THAM GIA CỦA

AN CHI
VÔ NGỌC THÀNH
TRẦN HUIÊN AN
TRẦN KIM TRẮC
PHU SA LỘC
NGUYỄN QUANG THIẾU
ĐINH CÔNG BẮY
THU TRẦN
VĂN CÔNG HÙNG
ĐÀO ĐỨC TUẤN
LÊ QUỐC KỶ
MAI XUÂN LONG
HOÀNG QUỐC TUẤN
DƯƠNG QUỐC ĐỊNH
LÊ NGỌC MINH
LONG THUY
VŨ VIỆT DŨNG
PHẦN TẤN KỶ
NGUYỄN ĐỨC TÍNH

HỌA SĨ TRÌNH BÀY

ĐINH TẤN LÊ

KỸ THUẬT

NGUYỄN ANH TRỌNG
NGUYỄN ĐĂNG TƯỜNG
HỒNG PHƯƠNG VŨ

PHÁT HÀNH - QUẢNG CÁO

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

Bìa 1: HOA HẬU XŨ BẠCH DƯƠNG
ẢNH: LONG THUY



Kinh Biểu

Tinh hoa - Tinh cách Việt

- 10- LỄ RƯỚC MỤC ĐỒNG
TÔN VINH NGHỀ LÚA
- 12- BÀI HỌC ĐÓN ĐAU
VỀ QUYỀN THẦN LÊ SÁT
- 15- TẾT ĐOAN NGŨ DIỆT TRỪ SẴU BỌ
- 16- QUÁ XỐT XA CHO TIẾNG MẸ ĐÈ
- 17- ROBOCON 2010: SAO ĐÃ ĐỔI NGÔI
- 20- TỬ CHỮ ĐẾN NGHĨA:
HỒ LỚN, XÀO BẮN, TẢ PIN LŨ

Bay lên cùng âm nhạc

- 24- ĐĂNG SAU NỤ CƯỜI THƯỜNG TRỰC
CỦA PHẠM ĐĂNG KHƯƠNG
- 27- THẬP NHẤT
KHÔNG CHỈ BỎ LẠ TẤT CẢ!
- 30- LÊ QUỐC ĐŨNG
NHƯ CON THÙ BỊ THƯƠNG
- 33- NHƯ HOA KHÔNG TÊN- XUÂN NGHĨA

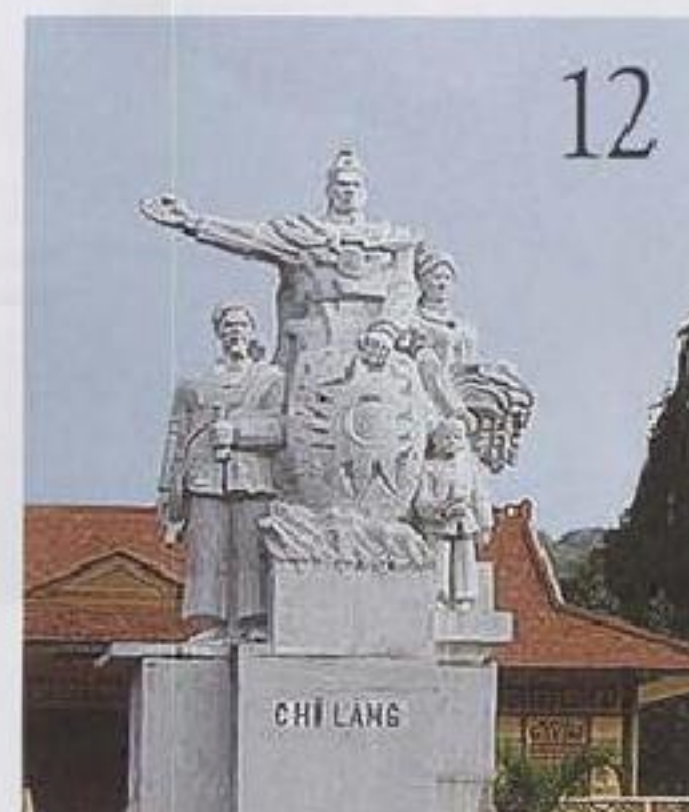
Vòng quanh thế giới

- 36- HOA HẬU XŨ BẠCH DƯƠNG
THƠM NÓNG ĐẤT VIỆT
- 38- NHỮNG BÔNG MA TỔNG THỐNG
CHẬP CHỜN NHÀ TRẮNG
- 41- MOURINHO
KHÔNG CHỈ LÀ NGƯỜI ĐẶC BIỆT
- 43- KHI HOÀNG TỬ LÊN NGÔI HOÀNG ĐẾ
- 44- NÓNG BÔNG WORLD CUP 2010
- 46- 10 SÂN VẬN ĐỘNG HOÀNH TRÁNG
DÀNH CHO WORLD CUP 2010
- 48- CUỘC "NỘI CHIẾN" CỦA BÓNG ĐÁ ANH

58



12



30



78



ĐƯƠNG THỜI

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

Khám phá Văn hoá & Khoa học

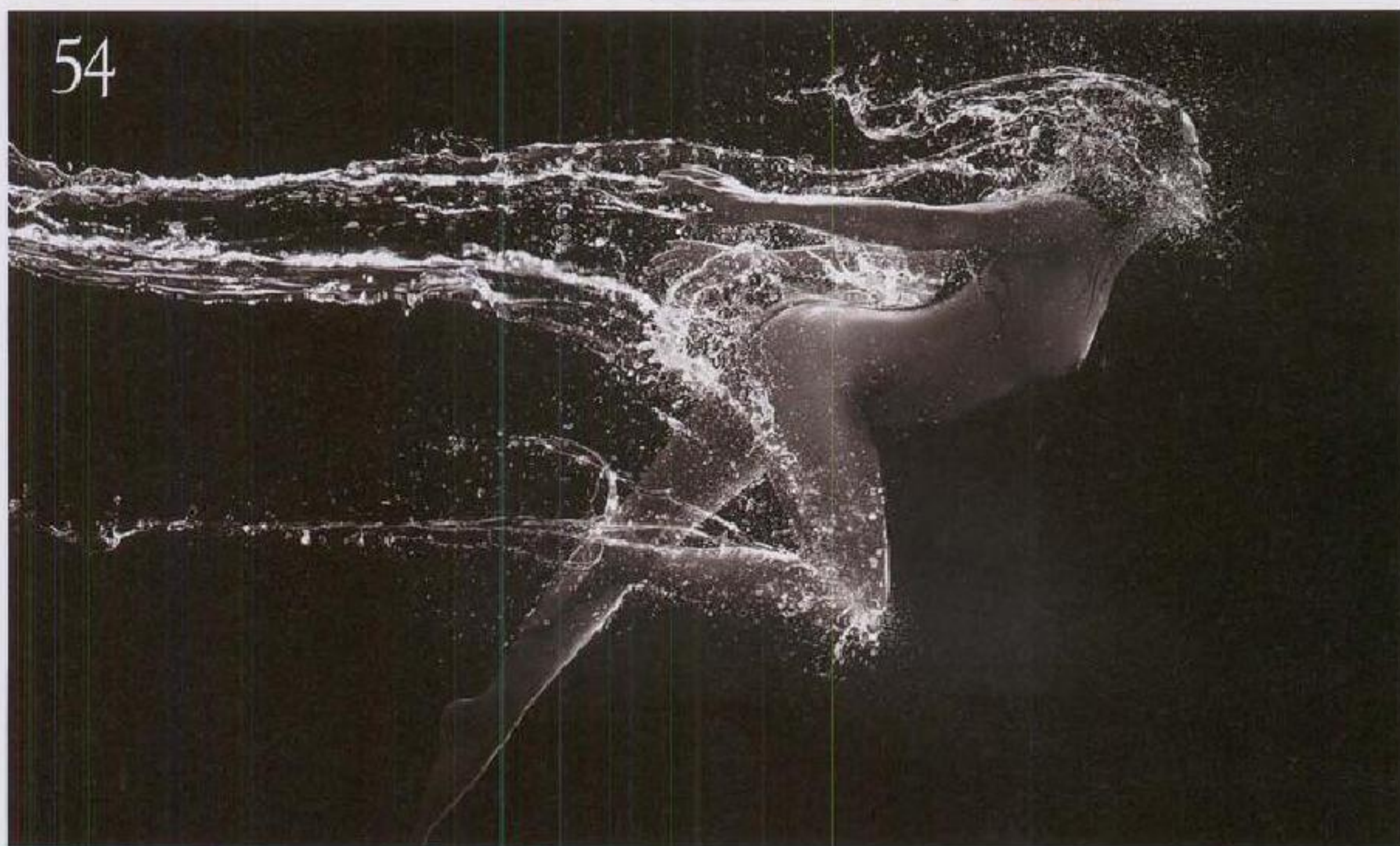
- 54- BỘ ẢNH "ĐỘC" VỀ NƯỚC
- 56- NGUYỄN LƯƠNG HIỆU ĐA ĐOẠN
- 58- NỮ SINH THÍCH TRƯ BẤT GIỚI & 3 TRIỆU TRẺ ĐỂ CHUI
- 62- RỰC RỠ HÒA HẬU BIKINI QUỐC TẾ 2010
- 64- NỮ TỬ TỬ CỎ THAI, BẦY GIỜ RA SAO?
- 68- HÃY CẢNH GIÁC DỊCH TẢ MÙA NÓNG
- 69- NHỮNG CÂU HỎI GIÚP TRẺ THÔNG MINH
- 70- CẢNH GIÁC MỤN TRÚNG CÁ
- 72- SỰ NGỘ NHẬN VỀ RỐI LOẠN CƯƠNG DƯƠNG

Kiến thức thẩm mỹ-tiêu dùng

- 78- NGƯỜI ĐẸP CAO NGUYÊN GIỮA NẮNG SÀI GÒN
- 82- BƯỚI BIÊN HOÀ NGỌT GIỌNG KHÁCH MIỀN XA
- 84- THẦN ĐƯỢC TỰ NHIÊN PROBIOTICS TỪ SỮA CHUA
- 88- CÁCH NHẬN BIẾT THỰC PHẨM CÓ CHỨA FORMOL
- 90- GÓI CÁ NGŨ ĐẠI DƯƠNG ĐẤT PHÙ
- 92- TÁC DỤNG KỶ DIỆU TỬ ỚT, BẮP CẢI, ĐẬU BẮP
- 96- ĐIỆN QUẦN ÁO CHO TRẺ EM



44



ĐƯƠNG THỜI TẬP 19 (43) ■ NXB PHƯƠNG ĐÔNG - CÔNG TY AN PHONG
 CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN: QUANG THẮNG, BIÊN TẬP: HOANG LÊ, SỬA BẮN IN: THIÊN NHÂN
 CHẾ BẮN VÀ IN TẠI CÔNG TY IN TRẦN PHÚ: 71-75 HAI BÀ TRUNG, Q.1, TP.HCM
 SỐ ĐĂNG KÝ KHXB: 27-2010/CXB/48-111/PĐ, CỤC XUẤT BẢN KỶ NGÀY 29.12.2009
 IN 15.800 CUỐN; IN XONG VÀ NỘP LƯU CHIẾU THÁNG 6.2010

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM TRUNG MINH THÀNH

Đ/C: 47 PHAN XÍCH LONG, P.3, Q. PHÚ NHUẬN, TP. HCM
TEL: (84) 8 3 948 22 16 - 3 948 22 17 (EXT. 107)

FAX: (84) 8 3 948 22 18

WEBSITE: www.tmtdistribution.com



- 100% từ gạo
- Không hàn the
- Không chất bảo quản
- Không chất tẩy trắng



XÚC XÍCH NGON NHẤT

Được tạp chí "The Word HCM" bình chọn

Sản xuất theo công nghệ Đức và Thụy Sĩ



Nhan hiệu xúc xích Swiss Alps- Thao nguyên đã xuất hiện trên thị trường năm 2000, Xúc xích được làm từ nguyên liệu tự nhiên, không dùng phẩm màu và hương liệu. Nhưng sản phẩm xong khoi cung được sử dụng loại xong khoi gỗ tự nhiên.

Xúc xích Swiss Alps- Thao nguyên được làm bằng tay, xuất phát từ trái tim, được yêu chuộng vì nguồn gốc có diện.

Cty Nhật Nam Tel. 08-38479 216, Fax 08-38479 215,

e-mail: nhatnam@hcm.fpt.vn

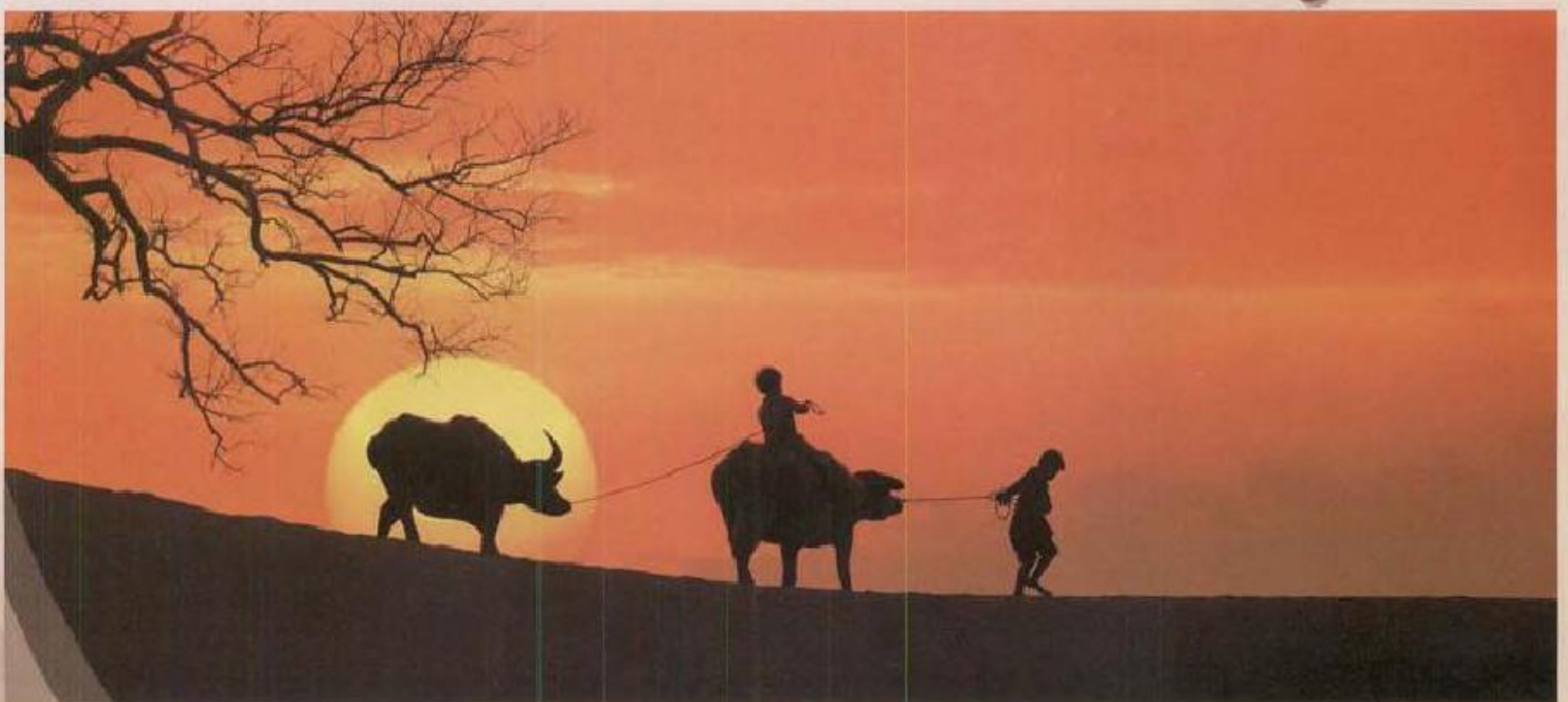
Ngày mới bắt đầu với con trâu, triển
dốc và cội đa đầu làng. Vầng ráng cam
sáng rực phía chân trời là con đường
thênh thang hấp lực mùa bội thu. Một
ngồi vắt vẻo trên lưng trâu, một cật lực
dong bước trâu lên đường là hình ảnh hai
đứa trẻ hồn nhiên, khoẻ khoắn, tự
nguyện ra đồng. Đây cũng là biểu trưng
tinh thần lao động lạc quan muôn đời
của người nông dân Việt Nam:

Trâu ơi ta bảo trâu này

Trâu ra ngoài ruộng trâu cày với ta...

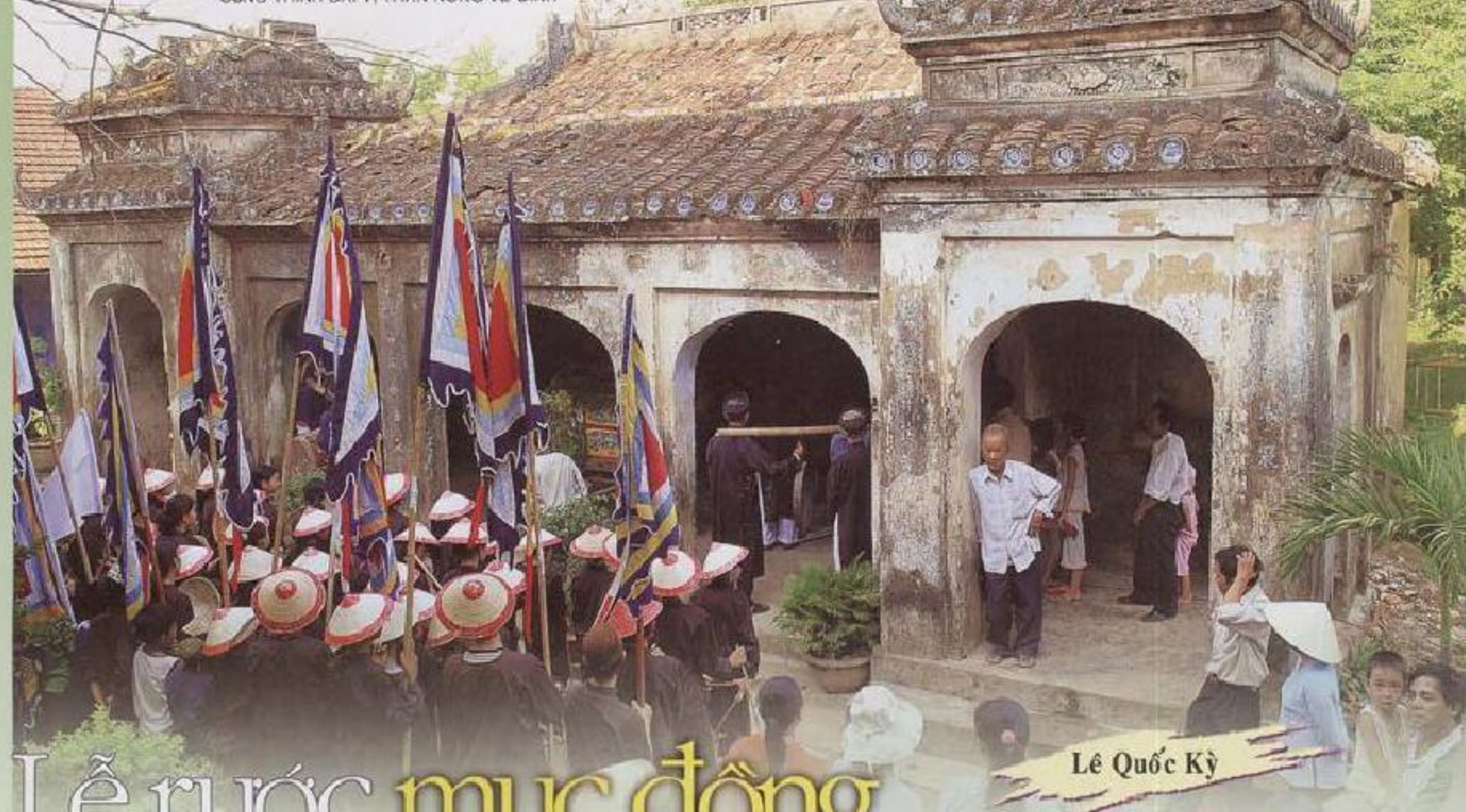
Đi cùng ý tưởng này, tác phẩm *Bình
minh mục đồng* của nghệ sĩ nhiếp ảnh
Dương Quốc Định đã thoát ra đến tận
cùng cái chất bình dị mà rõ ràng, sâu
sắc của nhịp sống nông thôn Việt Nam.
Ảnh mà biết nói như tranh. Càng chiêm
nghiệm càng thấy rõ cái "thần hồn" *một
năng hai sương xay giã dần sàng* của nền
văn minh lúa nước ★

TINH HOA TÍNH CÁCH VIỆT



BÌNH MINH MỤC ĐỒNG- ẢNH: DƯƠNG QUỐC ĐỊNH

CUNG THỈNH BÀI VI THẦN NÔNG VỀ ĐÌNH



Lê Quốc Kỳ

Lễ rước mục đồng tôn vinh nghề lúa

Theo các bậc cao niên, làng Phong Lệ xưa có tên gốc là xứ Đà Ly, sau chia làm hai làng là Phong Bắc nay thuộc phường Hoà Thọ Tây, quận Cẩm Lệ, TP. Đà Nẵng; và Phong Nam thuộc xã Hoà Châu, Hoà Vang, Đà Nẵng. Dù chia tách địa lý hành chính như vậy, song đến ngày Lễ rước mục đồng, hai địa phương nói trên đều cùng tổ chức và tham dự.

Cụ Ngô Văn Luân (79 tuổi), hiện là trưởng ban tư lễ đình Thần nông kể rằng, theo truyền thuyết, làng Phong Lệ xưa có một cồn cỏ giữa đồng. Ngày kia, có người xua đàn vịt lên cồn, chân vịt bỗng bị dính chặt xuống đất như có bàn tay ai đó giữ lại. Dân làng cho là có thần linh cư ngụ nên chẳng ai dám bén mảng đến cồn. Từ đó cồn có tên là cồn Thần. Sau đó một thời gian, có đàn trâu trong làng chạy lạc lên cồn, đám trẻ chăn trâu đến tìm, nhưng người và trâu không xảy ra chuyện gì. Từ đó có tiếng đồn lan ra là cồn Thần chỉ dành cho các trẻ chăn trâu (mục đồng) đến gần mà thôi. Xóm cồn về sau được gọi là xóm Đồng, làm nơi tụ tập của các mục

đồng trong làng. Truyền thuyết nói trên, về sau qua nhiều thế hệ dần dần hình thành một lễ hội dành riêng cho các trẻ chăn trâu, gọi là Lễ mục đồng.

Cụ Ngô Tấn Văn (80 tuổi), trú tại thôn Phong Nam cho biết, ngày trước có lệ cứ cách 3 năm, làng lại tổ chức Lễ mục đồng một lần. Sau gián đoạn 6 năm, rồi cuối cùng là 12 năm mới tổ chức lễ một lần. Năm lên 12

tuổi, cụ Văn là trẻ chăn trâu được tham dự Lễ rước mục đồng. Ngày trước, Lễ rước mục đồng tổ chức rất lớn, 3 ngày 3 đêm, có giết trâu, có hát mục đồng; không khí trong làng nhộn nhịp, vui tươi.

Ông Ngô Văn Nghĩa (67 tuổi), trưởng ban tổ chức Lễ rước mục đồng cho biết: "Theo các bô lão kể lại, từ cuối tháng ba âm lịch, khi vụ mùa đã thu hoạch xong cũng là lúc các công việc chuẩn bị cho lễ hội được bắt đầu. Không khí trong làng rộn ràng, tất bật. Ngoài cờ nhỏ của mục đồng, còn có 17 cây "đại kỳ" của chư phái tộc. Đại kỳ cán lớn bằng tre dài 5m, có khoan lỗ đục cây ngang qua để treo các con giống. Nào là tứ linh (lân, long, qui, phụng), tứ nghê (sĩ, nông, công, thương). Nhưng nhiều nhất vẫn là các dụng cụ sản xuất nông nghiệp như cày, bừa, cuốc, gầu dai, gầu sông, đứng, nia... Để được chiêm giải



Đám rước lên đường
trông chiêm vang động



TẾ LỄ KÍNH CAO
THẦN NÔNG

cổ bát âm. Vừa đi, thì thoảng người phụ trách dùng loa xuống lên:

- Chúng mục đồng làng Phong Lệ tạ!

- Dạ! (mục đồng đáp lại).

- Rước Thần nông về làng Phong Lệ tạ!

- Giá hạ! Giá hạ! (Gieo lúa!

Gieo lúa!).

- Cầu cho tốt lúa tốt gieo. Vũ thuận phong điều, hò reo một tiếng!

- Giá hạ! Giá hạ!

Đền cồn Thần, đám rước dừng lại. Kiệu Thần được đặt gần nơi di tích có trụ đá ghi Di tích cồn Thần bằng sơn đỏ. Cụ trưởng ban tư lễ thay mặt giới mục đồng trong làng đứng ra làm lễ

cúng triệu thỉnh Thần nông. Cụ và ban tư lễ cùng khăn vái, xin keo âm dương để cúng thỉnh rước thần về đình tham dự lễ cúng. Sau khi xin keo được, ông ra hiệu cho người đánh kiếng cổ nổi lệnh báo tin: Thần nông đã giáng hạ. Lúc này, tất cả lại chỉnh đốn trang phục, hàng ngũ chuẩn bị rước Thần nông về đình làng. Kiệu được khiêng vào đình, bài vị Thần nông được đặt lên bàn thờ nơi hậu tẩm chính đình. Lễ phẩm lần lượt được bày khắp ba gian đình. Mục đồng nghiêm chỉnh đứng trước đình làm lễ. Các chức sắc trong làng nghiêm trang đứng thành hai hàng chứng minh buổi lễ. Sau khi tế lễ xong, các mục đồng được mời vào ăn cỗ cùng với chư vị chức sắc trong làng, không phân biệt thứ hạng.

Lễ rước mục đồng có thể nói là lễ hội đặc sắc ở nước ta nhưng ba năm mới tổ chức một lần nên ít du khách có dịp "mục kích". Thiết nghĩ, ngành du lịch TP. Đà Nẵng nên có kế hoạch phối hợp với dân làng Phong Lệ tổ chức lễ hội hàng năm nâng lễ hội lên thành một sản phẩm du lịch độc đáo, hấp dẫn★

trong lễ hội, các tộc họ có điều kiện "sáng tác" các dụng cụ bằng gỗ rất công phu, mỹ thuật. Mang trên mình nhiều thứ như vậy nên cây cờ lớn thường rất nặng, phải chọn 3 lực điền khỏe mạnh với đầy đủ nài nịt ngang lưng mới đủ sức mang cờ. Sau 60 năm bị gián đoạn. Năm 2007 Lễ hội mục đồng mới được tổ chức lại, lần này (2010) là lần tổ chức lại thứ hai. Lễ rước Thần nông hay rước mục đồng ở làng Phong Lệ biểu hiện sự xem trọng nghề nông. Thông qua Lễ rước Mục Đồng, giá trị người nông dân được nâng cao. Xã hội phong kiến ngày xưa xem thường những kẻ chăn trâu. Đến làng Phong Lệ (xưa) trong Lễ rước Mục Đồng, trẻ chăn trâu mới được tôn vinh, xem trọng.

Sáng ngày 2.4 âm lịch hàng năm chính thức diễn ra lễ rước mục đồng. Trời vừa hừng sáng đã vang lên tiếng trống giục già dân làng về dự lễ. Tất cả tế tự trong sân đình Thần nông, còn được gọi là đình Mục đồng. Trùm mục (người cai quản các mục đồng) lễ phục tươm tất, trình trọng tiến vào hậu tẩm khăn vái rồi cung thỉnh bài vị Thần nông đặt vào kiệu do 4 mục đồng khiêng. Xong đâu đó, đám rước lên đường với chiêng trống, kiếng cổ vang động khắp làng; sau cùng là đoàn mục đồng vai mang giỏ bịt mõm trâu, dây theo buộc trâu điều hành. Kiệu rước uy nghi, trang trọng tiến về hướng cồn Thần, trong âm vang của nền nhạc

MỤC ĐỒNG CHUẨN BỊ ĐIỀU HÀNH VỚI GIỎ BỊT MÕM TRÁU VÀ DÂY THEO BƯỚC TRÁU



Đậm Đà Bản Sắc Việt

Hotline: 08.62600560

* Chả giò

* Gỏi cuốn

* Bò bía

* Nem nướng....

Khương Duy

Bài học đôn đốc về quyền thần Lê Sát

DÂY NÚI MẮT QUỶ

Bác Hồ từng e ngại việc các cán bộ cách mạng sau chiến thắng sẽ thoái hoá biến chất, xa rời nhân dân và chỉ lo tư lợi. Điều Bác lo lắng có lẽ cũng bắt nguồn từ các nhân vật thời xưa như Lê Sát- từ đại công thần đến... "quyền thần".

ĐẠI CÔNG THẦN TRIỀU HẬU LÊ

Đến nay, các sử liệu vẫn chưa xác định rõ năm sinh của Lê Sát, nhưng kể từ khi Lê Lợi dựng cờ khởi nghĩa chống quân Minh năm 1418, ông đã trở thành tướng tài dưới trướng, lập nhiều chiến công hiển hách.

Năm 1420, Lê Lợi mang quân đánh tướng nhà Minh là Tạ Phươg và Hoàng Thành ở Quan Du, sai Lê Sát cùng Lý Triện ra đối địch. Quân Lam Sơn đánh bại quân Minh, chém hơn 1000 quân địch. Năm 1424, trong trận Khả Lưu, Lê Sát cùng Đinh Lễ, Phạm Ván đánh tan quân Minh do Trần Trí, Sơn Thọ chỉ huy; chém được tiên phong Hoàng Thành; bắt được Đô úy Chu Kiệt.

Tháng 6.1427, nghe tin viện binh nhà Minh sắp sang cứu Vương Thông, Lê Sát được lệnh cùng Trần Nguyên Hân hạ bằng được thành Xương Giang trước khi Liễu Thăng và Mộc Thạnh kéo sang. Sau 3 tháng công phá, quân Lam Sơn hạ được thành.

Tháng 9.1427, Liễu Thăng đi đường Quảng Tây, Mộc Thạnh đi đường Vân Nam sang cứu Vương Thông. Ngày 20.9, hai bên đụng nhau ở Chi Lăng, Lê Sát cho tướng giả thua chạy. Liễu Thăng



dẫn quân tiến lên trước, Lê Sát và Lưu Nhân Chú đổ ra đánh, chém được Liễu Thăng ở núi Mã Yên cùng hơn một vạn quân Minh.

Ngày 25.9, Lê Sát cùng các tướng xung trận giết được tướng giặc là Lương Minh. Tháng 10 âm lịch năm 1427, quân Lam Sơn tổng tấn công, thắng quân Minh một trận lớn, tiêu diệt năm vạn địch, bắt sống Thôi Tụ, Hoàng Phúc cùng hơn ba vạn quân. Lê Sát được tính có công đầu trong trận này.

Mộc Thạnh nghe tin Liễu Thăng bị tiêu diệt phải bỏ chạy. Vương Thông ở Đông Quan thấy viện binh bị phá cũng đành xin giảng hoà và rút về nước. Cuộc kháng chiến chống quân Minh toàn thắng.

Lê Lợi lên ngôi hoàng đế. Lê Sát cùng các tướng lĩnh được ban chức tước tùy theo công trạng và tài năng. Trong số bảy vị đại công thần triều Lê

Thái Tổ, Lê Sát đứng hàng thứ ba, chỉ sau Lưu Nhân Chú và Phạm Ván. Ông được Lê Lợi uỷ thác phò trợ thái tử Nguyên Long, về sau trở thành Lê Thái Tông. Dưới triều Lê Thái Tông, ông đạt đến đỉnh cao danh vọng, đảm nhận chức đại tư mã bình chương quân quốc trọng sự, tương đương với chức tể tướng hay tướng quốc.

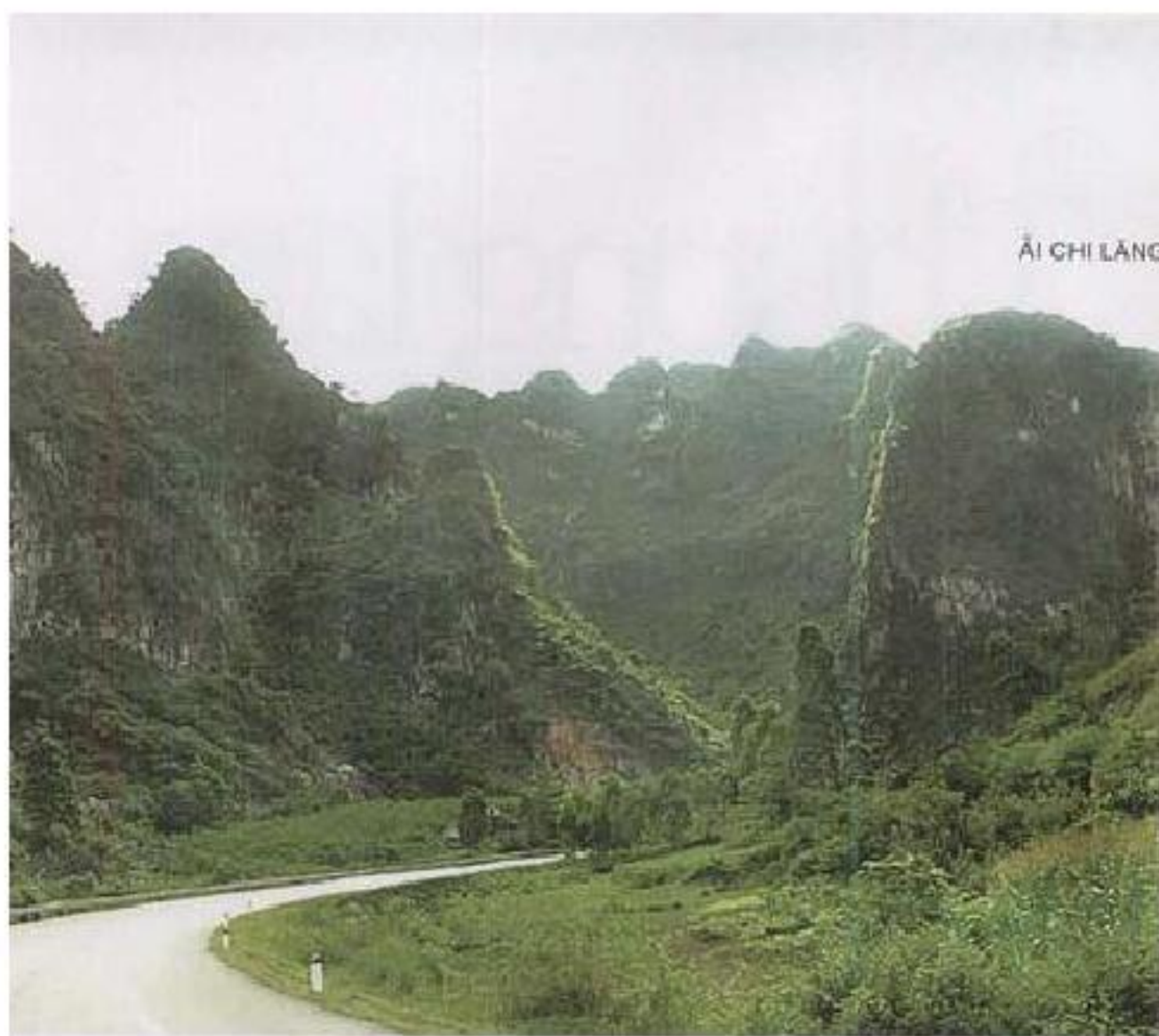
KẾT CỤC BI THẢM CỦA MỘT QUYỀN THẦN

Do được Thái tổ Lê Lợi trọng dụng, lại xuất thân là võ tướng nên Lê Sát thường làm nhiều việc theo ý riêng. Lê Quý Đôn trong *Đại Việt thông sử* đánh giá: "*Nhiều việc Lê Sát xử lý quá khắt khe, làm bữa và không cân nhắc*".

Khi Lê Lợi có tuổi, hoàng tử trưởng Lê Tư Tề được phong làm quốc vương để chăm lo chính sự, nhưng Tư Tề không được lập làm thái tử, nghĩa là không được nối ngôi. Hoàng tử Nguyên Long còn ít tuổi đã được lập làm thái tử. Lê Sát đứng về phe thái tử, trong khi Trần Nguyên Hân, Phạm Văn Xảo đứng về phe Quốc vương Tư Tề.

Vốn có tư thù với Lưu Nhân Chú, nhất đảng công thần triều Lê, chỉ mấy tháng sau khi Lê Thái Tổ băng hà, Lê Sát hạ độc giết chết Lưu Nhân Chú. Năm 1435, Phạm Ván, vị công thần quyền cao chức trọng thứ hai cũng qua đời, Lê Sát trở thành người "dưới một người, trên muôn người", lại ý thế là người phò trợ Thái Tông lên ngôi nên càng ra sức lộng quyền.

Không chỉ dùng hình phạt nặng khiến các quan e sợ, Lê Sát còn đối xử tàn bạo với dân, binh, thợ thuyền. Có



ÁI CHI LĂNG

lần Lê Sát bắt một người thợ mộc mang xử chém vì người này thốt lời oán thán. Dù vua Thái Tông đã nghe theo lời can của Nguyễn Thiên Hựu và Bùi Cầm Hổ xin giảm án tử hình, Lê Sát chuyên quyền vẫn quyết định xử tử phạm nhân.

Lê Sát vì muốn củng cố chức vị và thâu tóm quyền lực trong tay, đã đẩy nhiều vị đại thần như Bùi U Đài, Bùi Cầm Hổ đi xa; đồng thời tâu lên vua Lê Thái Tông cho dùng những kẻ gian thần đã từng bị Thái tổ Lê Lợi cấm dự việc triều chính.

Song, càng lớn lên, vua Thái Tông càng tỏ rõ sự độc lập. Đại Việt sử ký toàn thư chép: "Bấy giờ, vua đã lớn tuổi, xét đoán mọi việc đã sáng suốt, mà Lê Sát vẫn tham quyền cố vị nên vua càng ghét Sát, nhưng ngoài mặt vẫn tỏ vẻ bao dung. Sát không nhận ra điều đó".

Tháng 6.1437, vua Thái Tông cùng các vị đại thần thân cận hạch tội chuyên quyền của Lê Sát. Thái Tông xuống chiếu bãi chức ông, trong đó viết: "Lê Sát chuyên quyền nắm giữ việc nước, ghen ghét bậc hiền tài, giết Nhân Chú để hòng ra oai, truất Trịnh Khả bắt người ta phục, bãi chức tước của U Đài khiến đình thần không còn ai dám nói, đuổi Cầm Hổ ra biên giới cho gián quan đều bịt miệng im hơi. Xét mọi việc làm của hắn đều không phải là phép tắc của kẻ làm tôi. Nay muốn khép vào hình luật để tỏ rõ phép nước, nhưng vì là viên cố mệnh đại thần, có công với xã tắc, nên đặc cách khoan tha, nhưng phải bãi chức tước".

Chưa hết, sau khi bãi chức của Lê Sát, vua Lê Thái Tông trao quyền binh lại cho đại công thần Lê Ngân. Lê Sát hận Lê Ngân nên ngầm nuôi võ sĩ trong nhà đợi cơ hội phục thù. Mọi việc vỡ lở, vua Thái Tông giận dữ muốn chém Lê Sát, bêu đầu ngoài chợ. Các

đại thần can ngăn, Lê Sát bị bắt tự vẫn tại nhà. Lê Thái Tông phế Nguyễn phi Lê Ngọc Dao, con gái Lê Sát xuống làm thứ dân, tịch thu điền sản của ông. Những người cùng phe cánh cũng tùy mức độ nặng nhẹ mà chịu phạt.

Mọi công trạng của Lê Sát bị tước bỏ cho đến năm 1453, vua Lê Nhân Tông đại xá, cấp cho con cháu ông 100 mẫu ruộng quan điền.

Năm 1484, vua Lê Thánh Tông truy tặng ông chức thái bảo, cảnh quốc công.

TỪ CHUYỆN XƯA, NGHĨ CHUYỆN NAY

Công và tội của Lê Sát đã được lịch sử phân xét công bằng. Có thể nói, những sai lầm ông mắc phải cuối đời vừa do nguyên nhân chủ quan, vừa do nguyên nhân khách quan.

Do ít học vấn, tính cách vô biên, nóng nảy, Lê Sát dễ sinh ra thói độc đoán, tự hiềm, khiến ông hại người tài giỏi, kéo phe kéo đảng để củng cố quyền lực. Đồng thời, sự tranh giành quyền lực trong vương triều phong kiến, thói bạc đãi công thần của Lê Lợi sau khi lên ngôi được sử sách chép lại, cùng những mâu thuẫn trong việc bỏ con trưởng, lập con thứ làm thái tử là những lý do khách quan khiến Lê Sát có cơ hội chuyên quyền.

Thân bại danh liệt, phải chết trong cay đắng và nhục nhã chính là cái giá Lê Sát phải trả cho sai lầm của mình. Cái còn lại là bài học cho người đời nay suy nghĩ.

Chủ tịch Hồ Chí Minh từng e ngại việc các cán bộ cách mạng sau chiến thắng sẽ thoái hoá biến chất, xa rời nhân dân và chỉ lo tư lợi. Điều Bác lo lắng có lẽ cũng bắt nguồn từ các quyền thần thời xưa như Lê Sát.

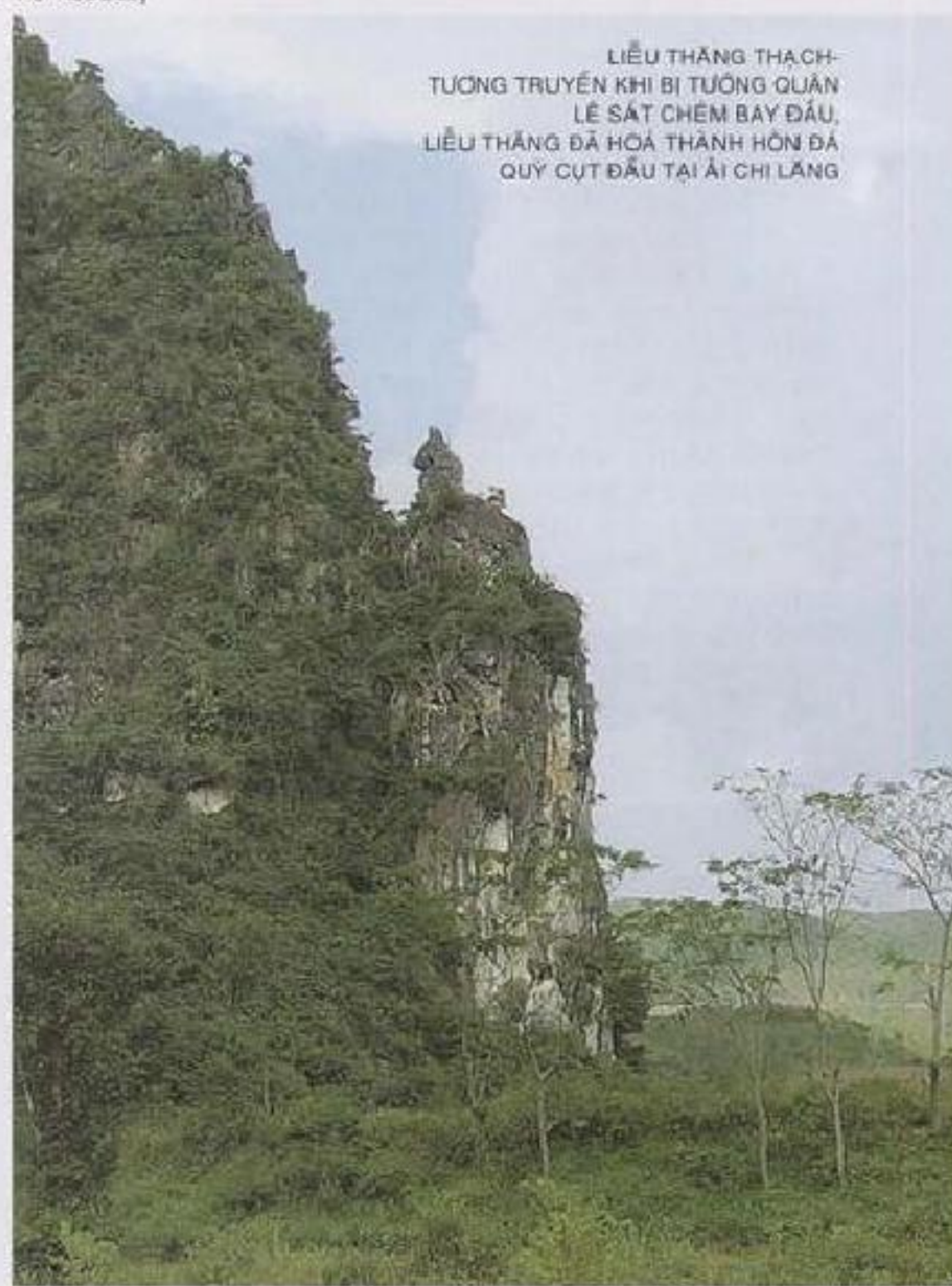
Rất may mắn cho dân tộc ta, các vị "khai quốc công thần" của nước Việt Nam Dân chủ cộng hoà,

nay là nước Cộng hoà Xã hội chủ nghĩa Việt Nam, đều là những tên tuổi sáng ngời cả về đức và tài trước và sau hai cuộc kháng chiến. Đó là cố Tổng bí thư Trường Chinh, người mạnh dạn kêu gọi đổi mới khi đã ở tuổi 80. Đó là cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng, cố Thủ tướng Võ Văn Kiệt, những người mang nặng ưu tư về đất nước cho đến phút lâm chung. Đó là Đại tướng Võ Nguyên Giáp, người không ngừng đóng góp ý kiến xây dựng đất nước khi tuổi đã gần một thế kỷ.

Song, khi thế hệ của những cây cột chống trời ấy qua đi, khi dư âm một thời hào hùng ngày một xa dần vào quá khứ, liệu chúng ta có dám chắc sẽ không có những Lê Sát mới?

Không phải một ai cụ thể, tính cách quyền thần có thể len lỏi vào những công chức bình thường nhất- bon chen, đố kỵ, xa lìa quần chúng, hạch sách nhân dân.

Thiết nghĩ, sự khuyh gia bại sản, thân bại danh liệt của Lê Sát, dù một phần do hoàn cảnh lịch sử, nhưng phần lớn do chính ông tự gây nên. Rất mong bài học về một vị công thần- quyền thần mấy trăm năm trước vẫn hữu ích cho những người cách mạng hôm nay, để họ mãi là người công bộc trung thành, tận của nhân dân như Bác Hồ từng mong muốn ★



LIÊU THANG THẠCH-
TUONG TRUYỀN KHI BỊ TUỒNG QUÂN
LÊ SÁT CHÉM BAY ĐẦU,
LIÊU THANG ĐÃ HÓA THÀNH HỒN ĐÁ
QUÝ CỤT ĐẦU TẠI ÁI CHI LĂNG

Huỳnh Thạch Thảo

Thương lắm đồng quê

Ông bà ngoại tôi có hàng tá người con, trai gái đủ cả. Khi ấy ở một miền quê thanh bình. Năm 1954, ông tập kết ra Bắc, mãi đến 1975 mới trở về. Bà ngoại ở lại vừa lo nuôi bảy con lít nhít, vừa chạy bom đạn đổ xuống bởi bởi, vừa lo bà mẹ chồng ngày mỗi yếu dần. Lắm thứ lo, trăm thứ nghĩ, ngàn cái dụng chần dụng tay để tìm hạt lúa mà sống. Vậy mà ruộng nương, nhà ngói ba gian, vườn tược xanh lá, hai tay bà gầy dựng tất tần tật. Ngày ông xong việc nước, vượt ngàn cây số trở về với chiếc rương con, hòm sách và không còn đủ sức để cùng bà một nắng hai sương. Bây giờ bảy con đã đủ lông đủ cánh mà xuống phố xây nhà, dựng cửa bỏ lại hai người căn nhà, vườn tược, chuồng trại. Tôi về thăm ông bà, ra vô cũng hai người, tới lui cũng hai người; ra vườn thì thấy bà lui cui cắt tàu lá chuối, đến trước ngõ thấy ông cui cui gạt rác tấp vào chân cầu gỗ bắt qua mương nước. Bóng nắng vờn qua kẽ lá nhảy múa cùng gió nhưng không có tiếng cười của bảy cháu nhỏ. Bóng chiều đổ qua cổng rào tre nhưng không có đứa con nào về. Buồn thiu thiu. Cùng lắm buổi sáng mồng một tết, cùng lắm buổi trưa ngày giỗ chính, vài đứa về đèo qua đèo lại rồi đi, có đứa nào ra mương nước mà nhảy xuống tắm như thuở nào, có đứa nào ra vườn mà chặt buồng chuối chín kéo chim ăn hết. Chao, niềm vui cũng chẳng tày gang, nhịp điệu phố phường kéo chúng đi hết để chàng vạng lúc gà lên chuồng, mâm cơm dọn ra giữa sân nhờ ánh sáng cuối ngày mà ăn cho xong bữa. Rồi tối cũng chẳng biết làm chi, bên ánh đèn leo lét bởi để điện sẽ tốn; ông bà mỗi người mỗi giường mà trần trọc, mà nghe tiếng một nhấm trên đà gỗ, mà nghe tiếng xào xạc của lá ngoài vườn, nghe tiếng sương rơi trên tàu cau ngoài hàng hiên và đợi tiếng gà gáy mà trở dậy xuống bếp cho ngọn lửa bập bùng..

Rồi bà ngã bệnh, những tháng năm thiếu thốn bóp hấu bóp miệng để dựng mái nhà, nuôi con ăn học, dựng vợ gả chồng cho thành hai, con ba... Bao cái lo đó làm bà gầy rộc, còn lại tế bào ung thư phát triển thành đa nhân sinh ra ác tính. Bà tạm biệt cánh đồng làng, tạm biệt ngôi nhà, khu vườn xanh sắc lá để vào Sài Gòn ở viện K và nghe bác sĩ lắc đầu, phẩy tay. Trở ra thì vĩnh biệt luôn cánh đồng vì

phải ở cùng con trai nơi phố thị, vĩnh biệt căn nhà mái ngói mà ở nhà mái bằng, vĩnh biệt luôn chiếc giường tre kỷ niệm mà nằm trên giường hộp trải nệm, vĩnh biệt luôn một vụ gặt vừa chớm... Bà vĩnh viễn ra đi ở phố, chôn ở nghĩa địa phố. Rồi các cháu, di cũng đưa ông về phố. Ông rời quê, về nơi nào nhiệt trong ngõ ngang và mất đi nhanh chóng. Khi máu mủ ruột rà không còn nơi quê nhà thì nơi ấy sẽ dần vào lãng quên. Ngôi nhà không người ra vô coi ngó sẽ dột nát, mảnh vườn không người chăm sóc sẽ xơ xác thì bà con thân thích sẽ càng cách xa.

Và tôi khi trở lại quê ngoại, có gì đó cứ đau đau trong lòng dù cánh đồng chưa vào đông rét mướt. Trời đang nắng chan hoà, rải khắp trên cánh đồng làng nhưng có đơn choáng ngợp. Người quen đã già đi; bạn bè thời chân trâu, cắt cỏ cũng chẳng còn mấy; đứa ở lại cũng tất bật công việc đồng áng...

Ông bà nội tôi cũng gốc nông dân rất. Cũng ở trên cánh đồng làng như phía ngoại. Ba má tôi yêu nhau, lấy nhau, sinh ra bảy con cũng trên đồng làng. Vườn nội rộng trồng toàn cây ăn trái hướng ra ruộng lúa. Thời ấy, mỗi năm hai vụ lúa đổ đầy bồ, đầy kho lắm. Ông nội là thầy thuốc bác thời ông Tham Thiên Đường ngoài Hải Phòng dạy. Nội thích sưu tầm đủ thứ chim trời, cá nước nên ông từng có những con vật quý hiếm như cặp cá tré trắng, những con cuốc trong bụi tre ngà, bảy chim sống trong vườn, con khi theo ông cả



ngày như “đệ tử” và chính những điều này làm tuổi thơ tôi nhiều ấn tượng. Sau năm 1975, ruộng vào hợp tác xã, bà má tôi về phố thị sinh sống. Ông bà ở lại cứ ngóng trông con cháu trở về, rồi cuối cùng cũng dắt dìu nhau vào phố; bỏ lại mảnh ruộng, vườn cây, nhà ngang đầy dộc trong mưa bụi phủ mờ.

Anh em nhà tôi hay cả bạn bè từ quê ra phố, nếu gặp nhau liền kéo vào quán bia uống vài ly mà kể chuyện xưa tích cũ. Đất làng, người làng, cánh đồng làng, đình làng, mương nước qua làng... Đứa nào mà ngón chân lúc ấy chẳng đỏ quạch màu phen, đứa nào mà chẳng biết cuộc góc ruộng vì bỏ cây không tới, biết mang cơm nước vào mỗi vụ gặt cho mọi người. Biết hết, biết mang măng, biết sơ sơ nhưng cũng là biết. Biết cái đẹp của mùa trăng, cái sợ mùa lũ và đã ra đi theo, tiếng gọi của phố phường, là ảo vọng hay kỳ vọng đều thôi thúc mãnh liệt. Thuở ấy, nghe bảo người ở phố, ở thị xã về là ùa ra đứng ngó; trẻ nhỏ ngoài mương, người lớn trong rào tre nhìn ra đợi tiếng xe Honda từ mãi cuối làng. Ôi chao! Người ở phố lúc ấy là nói hay mặc đẹp, mà ai chi lạ, là anh Năm ròm là chú Chín ngọng; là chị Tám con bác Ba khùng hay thím Bốn ngoài miếu, dì Mười phía lạch Súng chớ ai! Vậy là mơ phố. Ruộng nương, trâu nái đều bán để về phố. Khi ấy phố thị xa làng vài chục cây số, đất còn rẻ nên dân về nhiều.

Giờ thì nông thôn đã đủ đầy điện, đường, trường, trạm. Nhưng gặp lũ bạn chúng vẫn lác đác vì bảo là gốc gác dân quê (dân nước ta nếu nói gốc quê có lẽ phải đến 99%), không đến có cây thì vẫn đỏ quạch bàn chân; làm ruộng thì phải trông trời, trông nước, trông mây. Tôi cười cười, dù sao dân quê tụi bây có chết thì vẫn được nằm trên đồng làng; dân phố bọn tao khi chết phải đem đi thiêu, tro bay tứ tán. Nhưng có điều, phải xem lời nói của tôi, đợt bão lũ vừa rồi khủng khiếp lắm, dữ dội lắm; nước tràn đổ vào những miền quê có dòng sông, cánh đồng làng, nương rẫy đầy tang thương đến cả nước cũng biết. Nếu ở phố, bất quá thì bay mái vòm, sạt cánh cổng vì nhà tầng, mái bằng hay cho là nhà cấp bốn đi nữa cũng vẫn vững chãi ★

Tết Đoan ngọ là một trong những dịp lễ trọng hàng năm và được người Việt Nam tín ngưỡng lâu đời. Theo quan niệm người Việt xưa, đây là tết chuyển mùa, tết mừng mùa nắng mới; nhà nhà cúng kiếng cầu cho mưa thuận gió hoà, cây cối tốt tươi, mùa màng bội thu.

Tết Đoan ngọ diễn ra ngày mùng 5.5 âm lịch với nhiều tục lệ mang tính cộng đồng như cùng nhau ra vườn, lên rừng, xuống ruộng... hái lá thuốc về làm thuốc (tương truyền nắng nóng cao thời điểm này thích hợp để các chất thuốc tụ nhiều trong cây lá); “khảo” cho cây ra trái; nhuộm móng tay-chân, ăn cơm rượu, tắm nước lá xông (lá sả, ngũ trảo, quế...) giữa trưa để... trừ sâu bọ (?). Những tục lệ này hiện nay đa phần còn phổ biến ở nông thôn, dân thành phố chủ yếu chỉ ăn cơm rượu để trừ sâu bọ. Cùng “trừ sâu bọ” với cơm rượu còn có món bánh ú nước tro. Trong miền Nam, vào ngày Tết Đoan ngọ, nhiều gánh hàng rong rải khắp phố phường chỉ độc món bánh ú nước tro; loại bánh gói bằng lá tre, nấu bằng nếp ngâm nước tro trong vựa dẻo vừa thơm đến lạ lùng.

Trưa ngày Tết Đoan ngọ xưa, nhà nào cũng có một mâm cỗ trang trọng được dọn trên bàn thờ chính, xong đến phần mọi người tắm nước lá xông và mặc quần áo mới. Chờ đến lúc nắng thanh thanh, bà kéo cháu ra giữa sân, bắt ngược mặt chộp mắt ba lần (để không đau mắt cả năm). Nhà nào có cây thì mặc áo mới cho cây (vắt dải lụa điều quanh thân cây). Muốn cây có nhiều trái trong năm, người đứng dưới hỏi người leo lên cây. Năm nay có cho trái không. Người trên cây trả lời nhanh nhẩu, có, ra trái nhiều thật nhiều để kinh tế gia đình sung túc, cho:

Tháng tư dong dậu nấu chè

Ăn Tết Đoan ngọ

trở về tháng năm

Để ghi nhận lời hứa của “cây”, người dưới gốc đưa dao chặt bộp bộp mấy nhát làm bằng!

Tết Đoan ngọ nay mọi thứ đơn giản hơn nhiều. Các gia đình chỉ cúng trái cây; ăn bánh ú nước tro và cơm rượu để diệt trừ sâu bọ. Ngày nay, muốn thưởng thức tập tục Tết Đoan ngọ xưa, ắt hẳn bạn phải cất công tìm về những vùng đất quê xa ngái...



Trong những năm gần đây, khi ngành du lịch phát triển mạnh, đã có địa phương bàn chuyện phục hiện Tết Đoan ngọ xưa ở các làng cổ để thêm một sản phẩm hấp dẫn cho ngành công nghiệp không khói. Mong lắm thay việc phục hiện này, cũng là một cách giữ gìn nếp xưa để thế hệ sau có thêm tài sản văn hoá mà tự hào!

Ở vùng có nhiều người Hoa sinh sống trên khắp dải đất Việt Nam, mọi người còn gọi ngày mùng 5.5 âm lịch là ngày cúng tưởng nhớ ông Khuất Nguyên hay Tết Trùng cửu (hai số 5). Khuất Nguyên là nhà thơ lớn và là vị quan giỏi, thanh liêm của nước Sở thời Xuân thu chiến quốc (Trung Quốc). Ông bị vua Sở phê bỏ vì nghe lời dèm pha của kẻ xu nịnh. Phẫn uất, ông đã ôm đá gieo mình xuống dòng sông Mịch La tự vẫn. Tác phẩm nổi tiếng của ông có bài Sở từ *Ly tao* (nỗi sầu ly biệt), pha lẫn tính hiện thực và lãng mạn, *Ly tao* là bài thơ dài nhất trong lịch sử văn học cổ đại Trung Quốc, đại ý thức tỉnh vua Sở bằng những phép tế gia-trị quốc-bình thiên hạ của các bậc vua hiền như Nghiêu, Thuấn, Vũ... để giữ nước thanh bình, an lạc. Ngoài việc làm mâm cỗ đồ cúng tại nhà, để tưởng nhớ ông Khuất Nguyên, mọi người còn mua thật nhiều bỏng ngô (cốm bắp), chờ khi mặt trời đứng bóng giữa trưa, mang ra sông rải. Bỏng ngô sẽ là thức ăn cho bình tôm tước cá thay thân xác nhà thơ; để nhà thơ đáng kính không bị quấy rầy, được yên nghỉ vĩnh hằng dưới đáy sông sâu...★

Tết Đoan ngọ

Nguyễn Khang

diệt trừ sâu bọ

Trong đời sống hiện nay, tiếng Việt đang ngày càng bị bóp méo. Đặc biệt với lứa tuổi 9x và 10x, tiếng Việt được rút ngắn triệt để. Ví dụ, tin nhắn "Chị mua bánh mì cho em nhé" được chuyển thể sang ngôn ngữ 8x như sau: "*Chị mua bánh' mj cho em nak*" → ngôn ngữ của 9x và 10x "*C by bak' mj 4e nk*". Nếu không phải người trong "ngành" thì có ngòi tra từ điển cả ngày cũng không dịch được. Tôi đang đi học xa, cậu em trai nhắn cho tôi vài cái tin hỏi thăm, sau khi đọc xong tôi phải điện về hỏi em nhắn cái gì cho chị đấy!?

Bản thân tôi hiện đang học ở nước ngoài, nhưng luôn muốn giữ nguyên cái tên Việt Nam của mình. Tại sao phải chạy theo một kiếm một cái tên tiếng Anh nghe cho thật là kêu để bằng bạn bằng bè? Chúng ta nên tự hào vì cái tên của mình chứ. Thứ nhất, cái tên là món quà mà bố mẹ dành cho chúng ta, và cái họ là nguồn gốc của mỗi người, trân trọng cái tên cũng chính là trân trọng bố mẹ, trân trọng nguồn gốc của bản thân mình. Thứ hai, dù bạn đi đến đâu, chỉ cần nhìn vào cái tên thì những người xung quanh sẽ biết "à, bạn là người Việt Nam", đó không phải là một điều đáng tự hào sao? Trừ khi bạn không muốn chấp nhận nguồn gốc của mình mà thôi. Vì vậy, những bạn sinh viên đã, đang và sẽ đi du học xin hãy giữ nguyên gốc cái tên Việt Nam của mình, để cho họ thấy người Việt cũng tài giỏi chứ có thua kém gì ai đâu.

Cái tên chỉ là một vấn đề nhỏ tôi muốn nói đến trong việc phải biết tự

hào và coi trọng tiếng mẹ đẻ. Sử dụng tiếng Việt trong văn nói và văn viết đang ngày càng biến tướng thành một ngôn ngữ... không phải tiếng Việt, cũng chẳng giống tiếng Anh, mà gọi là ký tự thì cũng không đành. Trên thế giới chắc chỉ có Việt Nam mới có kiểu pha tạp ngôn ngữ như thế này.

Ví dụ, ý nghĩa và bản gốc "Chị có khỏe không? Bao giờ chị được nghỉ hè thì về nhé. Bố mẹ nhớ chị lắm đấy. Đừng quên mua quà cho em nữa" đã biến tướng thành "tác phẩm" văn viết qua tay các em từ lớp 6 trở lên: "*Cj c0' koe? 0? Ba0 gj0 Cj du0c ngj hE, b0^^ mE, nk0' Cj lEm' dey'. don't 4get by quA' 4e nUk*". Đây có phải là hồi chuông cảnh báo cho sự suy thoái của tiếng Việt? Liệu rằng vài chục năm nữa, tiếng Việt có còn được gọi là tiếng Việt và có còn được viết ra đúng với cái hình dạng ban đầu của nó nữa hay không. Đúng như nhiều người đã nói, tiếng Việt thể hiện con người, văn hoá, tinh hoa của dân tộc... nhưng cứ cái đà này khi nhìn vào tiếng Việt chúng ta chỉ còn thấy một đồng lộn xộn chữ chữ số số rồi nửa tây nửa ta. Còn đâu là tinh hoa dân tộc, còn đâu là nét chữ- nét người nữa.

Không chỉ văn viết có vấn đề mà văn nói cũng đang chạy theo xu hướng không giống ai của văn viết. Có nhiều điều thật lố bịch, khi mình là người Việt không hiểu sao trong một câu nói phải thêm vài từ tiếng Anh vào để nghe cho... có vẻ tây tây. Giỏi thì nói cả câu đi để người nghe hiểu thì hiểu hẳn, mà không hiểu thì không hiểu luôn. Một số từ tiếng Anh phổ

biến như OK, Sorry, Thank you... thì không nói làm gì vì nó đã trở thành từ phổ biến trên toàn thế giới. Nhưng một số bạn trẻ lại sinh ngoại chè nội để chứng tỏ "đẳng cấp". Ví dụ, nguyên bản "tớ bị ốm rồi, chắc mai phải nghỉ thôi, đừng quên xin phép cô giáo giúp tớ nhé, lại phải huy buổi họp nhóm nữa, buồn quá" đã chuyển thể sang văn nói "*tớ sick rồi, chắc mai off thôi, đừng có forget xin phép cô giáo for me nhé. Mai lại phải cancel offline rồi, so sad... xđ*". Văn nói nửa tây nửa ta kiểu này không chỉ phổ biến trong giới trẻ mà nó còn lan toả đến mọi nơi như nhà hàng, quán xá, cà phê vỉa hè. "*Chị book chỗ chưa?*" hay "*Anh chị order món gì ạ?*"...

Các bạn trẻ bây giờ không chỉ nói nửa tây nửa ta mà còn có khả năng chửi nửa tây nửa ta, nghe đến là nực cười. Vừa cười mà vừa xót xa cho tiếng Việt của ta quá.

Thiết nghĩ, một con người độc lập phải có một tiếng nói độc lập, một đất nước tự do độc lập cũng cần phải có tiếng nói riêng, ngôn ngữ riêng. Có lẽ cấp 1, cấp 2, cấp 3 cần có thêm 1 môn nữa là "giữ gìn sự trong sáng của quốc ngữ" để cho học sinh biết coi trọng, tự hào về tiếng mẹ đẻ và tự giác trau dồi cách nói cách viết tiếng Việt, đảm bảo cho mọi người Việt biết nói và viết đúng tiếng Việt.

Có người cho rằng: "Tiếng Việt còn nước Nam còn, tiếng Việt mất nước Nam mất"- có đến như vậy không thì chưa biết, nhưng chắc chắn đây là một vấn đề bắt buộc mọi người phải suy nghĩ nghiêm túc★

Các bạn trẻ bây giờ
không chỉ nói
nửa tây nửa ta mà còn có
khả năng chửi nửa tây nửa ta,
nghe đến là nực cười.
Vừa cười mà vừa xót xa
cho tiếng Việt
của ta quá.

Lê Hương

Quá xót xa cho tiếng mẹ đẻ

MÙA CẮY HỒ LAKE
ẢNH: LÊ BÙ





LẠC HỒNG VÔ ĐỊCH ROBOCON 2010

Bùi Nguyễn-Vũ Quỳnh Robocon 2010: sao đã đổi ngôi

SÁU NĂM CHO MỘT GIẤC MƠ
Robocon là từ viết tắt của cụm từ Robot contest (Cuộc thi sáng tạo Robot), do Hiệp hội Phát thanh truyền hình châu Á- Thái Bình Dương tổ chức nhằm tạo điều kiện cho các kỹ sư tương lai thực hiện ý tưởng chế tạo máy. Diễn ra từ năm 2002 nhưng mãi đến năm 2005, ĐH Lạc Hồng mới tham gia Robocon. Người khởi xướng là Hiệu trưởng Trần Hành, khi quyết định tổ chức cuộc thi trong phạm vi nhà trường.

Ngay lần tham gia đầu tiên, dù chỉ mới dừng lại ở những sáng kiến, những ý tưởng chế tạo robot đơn giản của số ít sinh viên năm cuối và cả trường cũng chỉ có 2 đội tuyển tham dự vòng loại khu vực phía Nam. Tuy nhiên cả hai đều nỗ lực để đoạt vé dự vòng chung kết toàn quốc. "Những thành công bước đầu cho phép chúng tôi tin tưởng Lạc Hồng có thể hoà cùng sân chơi lớn này nếu trường đầu tư đúng hướng; bởi bản thân sinh viên luôn khát khao tìm tòi, sáng tạo. Lúc ấy, chúng tôi cũng phác thảo một lộ trình ít nhất 5-7 năm sau, Lạc Hồng sẽ làm nên điều kỳ diệu"- Tiến sĩ Trần Hành bộc bạch.

Không phải Đại học (ĐH) Bách khoa Hà Nội, cũng không phải Bách khoa TP.HCM hay Bách khoa Đà Nẵng đăng quang Robocon Việt Nam 2010 mà là một đại diện đến từ Đồng Nai: Trường đại học Lạc Hồng. Một cuộc "đổi ngôi" bất ngờ và ngoạn mục vì đây là trường đại học dân lập đầu tiên dành ngôi vô địch. PGS.TS Lê Hoài Quốc- trưởng ban giám khảo đã phát biểu trong đêm trao giải: "Đây là sự đổi ngôi hợp lý và thú vị, chúc vô địch của Trường đại học Lạc Hồng hoàn toàn xứng đáng khi họ đã thắng tuyệt đối và thuyết phục".

Những năm tiếp theo, cuộc thi đã được mở rộng đến tất cả các sinh viên ở hai khoa Cơ điện và Điện- điện tử, đồng thời trường cũng đã áp dụng đúng điều luật của sân chơi Robocon để các đội thử sức. Nhờ kế thừa kiến thức và kinh nghiệm thực tế của các thành viên tham gia thi đấu vào những năm trước, Robocon Lạc Hồng đã tạo được bước nhảy vọt, số lượng đội tuyển tham gia và vào chung kết ngày càng đông, mục tiêu đạt được ngày càng tiến sâu vào giải. Năm 2007 là 2 đội, năm 2008 là 4 đội vào vòng 1/16. Đặc biệt, năm 2009 là 7 đội, trong đó có 3 đội lọt vào vòng 1/16 và 1 đội 07 STAR lọt vào vòng 1/8, đoạt giải phong cách. Mỗi năm mỗi tiến sâu vào giải nhưng chưa lần nào đi đến đích nên sau mỗi kỳ Robocon, thầy trò trường Lạc Hồng đều ngồi lại với nhau để mổ xẻ những

thành công lẫn thất bại. Họ đã nuôi dưỡng một niềm tin rằng, không có gì ngăn cản khát khao chiến thắng của các chàng trai Lạc Hồng. Những mùa Robocon là những mùa nhà xướng Lạc Hồng nóng bỏng, thầy trò cùng ăn cùng ngủ và mơ về một giấc mơ...

BIẾN GIẤC MƠ THÀNH HIỆN THỰC

Theo cơ cấu bốc thăm và chia bảng của ban tổ chức, LH. LED của ĐH Lạc Hồng là đội đầu tiên thi đấu ở lượt trận tứ kết và đối thủ của họ lại là BKIT LIGHTNING của ĐH Bách khoa TP.HCM- đội luôn được đánh giá là ứng cử viên sáng giá cho danh hiệu vô địch mùa giải năm nay. Cùng là hai đội có phong độ thi đấu rất ổn định và luôn có được những chiến thắng mang tính huỷ diệt từ vòng loại, thế

nên trận đấu giữa LH. LED và BKIT LIGHTNING chẳng khác nào trận chung kết sớm, và hai đội cũng đã cống hiến cho khán giả một trận đấu nghẹt thở.

Nếu như BKIT LIGHTNING vẫn duy trì được sự ổn định trong suốt các trận đấu ở vòng loại để vững bước vào trận tứ kết thì với LH. LED rất thành công trong việc sử dụng công nghệ rút chốt bằng van khí nén, khiến cho các cơ cấu của robot nhẹ hơn dẫn đến sự hoạt động linh hoạt và hiệu quả. Chính sự linh hoạt này đã giúp cho LH. LED có được tình huống retry tốc độ khi bị va chạm với robot tự động của BKIT LIGHTNING ở những giây phút quyết định trong lần xây dựng kim tự tháp Khafraa. LH. LED đã xuất sắc vượt qua BKIT LIGHTNING để trở thành đội đầu tiên có mặt ở bán kết. Trận bán kết là cuộc "nội chiến" của hai đội đến từ ĐH Lạc Hồng. Dù là anh em một nhà nhưng cả LH. LED và LH. BEE đã thi đấu quyết liệt, song phẳng đến những giây phút cuối cùng; liên tục nhận được nhiều tràng pháo tay từ khán giả cho trận đấu đẹp mắt. Nhờ sức mạnh trong những tình huống tranh chấp trên đỉnh các kim tự tháp nên LH. LED đã vượt qua LH. BEE để vào chung kết.

Đối thủ của LH. LED trong trận chung kết là VOI 03 (Đại học Công nghiệp Hà Nội). Ở trận đấu này, VOI 03 đã thể hiện một bộ mặt hoàn toàn khác so với vòng loại bằng những trận đấu bùng nổ, trong đó có một chiến thắng tuyệt đối Pharaoh trong trận bán kết với NAT-PRO (ĐH Sư phạm kỹ thuật Hưng Yên) và hiên ngang bước vào trận đấu tranh ngôi vô địch. Đúng như nhận định của giới chuyên môn, trận chung kết giữa LH. LED và VOI 03 diễn ra một cách kịch tính, đầy hấp dẫn. Trận đấu liên tục diễn ra những cuộc tranh chấp ở khu vực đỉnh các kim tự tháp. Tuy nhiên, sai lầm trong việc chọn chiến thuật xây dựng đỉnh kim tự tháp Man của VOI 03 đã được LH. LED khai thác một cách triệt để, để dành lại những điểm số quan trọng.

Chiến thắng với điểm số 64-57 trong trận chung kết trước VOI 03, LH. LED trở thành nhà vô địch Cuộc thi sáng tạo Robot Việt Nam 2010. Giác mơ của thầy trò ĐH Lạc Hồng sau 6 năm đã thành hiện thực. Theo ông Lê Hoài Quốc: "Đây được xem là chiến thắng vàng, ghi danh ĐH Lạc Hồng vào top những địa chỉ uy tín về khả năng sáng tạo robot của các trường đại học-cao đẳng trên toàn quốc".

TƯ TIN CHỜ ĐẾN CAIRO

Vẫn chưa hết phần khích sau chiến thắng, vừa từ thành phố Buôn Ma Thuột trở về, các thành viên LH. LED dù bận túi bụi với kỳ thi học kỳ vẫn

Hiệu trưởng đồng hành cùng Robocon



Sáu năm Trường đại học Lạc Hồng tham gia Robocon là ngần ấy thời gian Tiến sĩ Trần Hành, hiệu trưởng nhà trường đồng hành cùng sinh viên. Ông cho biết: "Mười một năm trước, ngay khi bắt tay thành lập trường, hội đồng quản trị đã tâm niệm một điều, nếu mở trường chỉ để cấp bằng cho sinh viên thì không thể làm nên thương hiệu một trường đại học. Điều cần làm chính là tạo việc làm cho sinh viên sau khi ra trường. Vì thế, chất lượng đào tạo luôn được đặt lên vị trí số một. Trường dân lập thì trăm bề khó, nhưng suốt nhiều năm qua chúng tôi đã không ngừng đổi mới chương trình đào tạo, lấy sinh viên làm trung tâm phát triển phương pháp giảng dạy, thực hiện tiêu chí "4 thật": dạy thật, học thật, thi thật và làm thật. Mười năm qua, ĐH Lạc Hồng dần dần khẳng định được uy

tín không chỉ bằng số lượng thí sinh đăng ký vào trường ngày một đông hơn mà chúng tôi tuyển được học sinh khá, giỏi và điểm tuyển công bằng như các trường khác". Một trong những yếu tố mang lại sự thành công của nhà trường là gắn đào tạo với nhu cầu lao động thực tiễn. Đại diện nhà trường đã tìm đến nhiều doanh nghiệp (DN) để tiếp cận thị trường lao động, tổ chức đối thoại với DN để tìm hiểu tiêu chuẩn tuyển dụng. Trường còn liên kết đào tạo với DN, tổ chức các diễn đàn về cơ hội nghề nghiệp cho sinh viên...

Cũng theo Tiến sĩ Trần Hành: "Đóng trên địa bàn Đồng Nai, vùng đất có lợi thế phát triển công nghiệp thì yêu cầu về nguồn nhân lực cộng với đòi hỏi bức bách về công nghệ là rất lớn. Vì thế, chúng tôi chọn nghiên cứu khoa học; đột phá vào khâu mũi nhọn là công nghệ, số hoá, tự động hoá. Và việc chế tạo robot được xem là chương trình nghiên cứu khoa học của nhà trường. Số lượng sinh viên tham gia chế tạo robot hàng năm tăng theo cấp số nhân. Rất nhiều sinh viên từng tham gia Robocon sau khi ra trường đã trở thành những lao động sáng tạo, đam mê khoa học kỹ thuật và tự tin trong công việc. Đa số các em thuộc diện này trong thời gian thực tập tốt nghiệp đã được các công ty tuyển dụng đưa đi đào tạo kỹ thuật cao ở Hàn Quốc, Đài Loan hoặc nhận được học bổng toàn phần học thạc sĩ tại các trường đại học danh tiếng ở nước ngoài. Dù trường có cả quá trình chuẩn bị, nhưng tôi vẫn bất ngờ khi sinh viên của mình đã làm được chuyện lớn, đoạt chức vô địch Robocon 2010. Từ trước đến nay chưa trường dân lập nào lập được kỳ tích này. Trước mắt các em là một sân chơi lớn hơn, đòi hỏi quyết tâm và tinh thần thi đấu mạnh mẽ hơn. Đó là vòng chung kết Robocon thế giới ở Ai Cập; mà nơi đó các em phải thể hiện trí tuệ, bản lĩnh Việt Nam; vì màu cờ sắc áo của thanh niên và sinh viên Việt Nam".

Ngoài việc "máu me", tạo mọi điều kiện tốt nhất cho các công trình nghiên cứu khoa học ở ĐH Lạc Hồng, hiệu trưởng Trần Hành còn bỏ tiền túi làm công tác khuyến học tại quê nghèo Quảng Trị của ông. Mỗi lần trở về quê là mỗi lần ông thấp lùn niềm hy vọng. Khi thì ông tặng những suất học bổng, khi lập tặng hệ thống thiết bị và các phần mềm công nghệ thông tin.

lao ngay vào nghiên cứu, thiết kế lại robot. Đội trưởng Hoàng Tuấn Anh cho biết, mặc dù rất vui nhưng anh em vẫn nghĩ đến việc để ra những hướng nghiên cứu mới. Nhớ lại thời khắc chuẩn bị cho trận đấu ở vòng bán kết khi hai đội của trường là LH. Bee và LH. LED gặp nhau, Hoàng Tuấn Anh nói: "Tội mình vừa mừng vừa tiếc. Mừng vì sẽ có một đội của trường vào chung kết, còn tiếc là giá như hai đội gặp nhau ở trận chung kết thì hay quá".

Ba tháng chuẩn bị trước khi LH. LED được đại diện Việt Nam đến Cairo (Ai Cập) dự Robocon thế giới vào tháng 9.2010, là khoảng thời gian

đội tiếp tục điều chỉnh và hoàn thiện robot cùng các đấu pháp. Cầm cụ hướng dẫn sinh viên lập trình cho robot, giảng viên Lê Thanh Phong (từng là thành viên đội Robocon Lạc Hồng có mặt tại vòng chung kết năm 2006) cho rằng, những kinh nghiệm học được từ đội bạn trong quá trình tham gia thi đấu vòng loại là vốn liếng không thể định giá được. Cả nhóm bắt tay khôi phục lại robot, vì sau cuộc thi, robot đã bị tẽ liệt, cần được làm mới để "chiến đấu" với tinh thần và hiệu quả cao nhất.

"Xưởng không ngày nào vắng sinh viên, họ đến tranh luận với nhau về kỹ thuật, chiến thuật "đánh" làm sao

để chiến thắng"- Trần Trung Dũng, thành viên đội LH. LED cho biết. "Làm robot rất đam mê. Tụi mình không ngủ để nghiên cứu một chi tiết làm cho cánh tay robot đưa lên đưa xuống nhẹ nhàng là vui cả mấy ngày"- Lê Thanh Hiền, một thành viên khác phân khởi bộ bạch.

Hiện toàn đội đang rất chăm chú lắp ráp một con robot mới. Không khí làm việc hết sức sôi nổi, vừa làm vừa kể những phút căng thẳng trên sân đấu và đề ra chiến thuật cho các trận đấu tiếp theo. Đội LH. LED có 13 thành viên học ở 2 khoa Cơ điện và Điện- điện tử. Phó hiệu trưởng, Trưởng ban chỉ đạo Robocon ĐH Lạc Hồng Lâm Thành Hiền cho biết, thói quen đã hình thành trong tất cả các thành viên của đội, đó là sau giờ học, mọi người đều có mặt ở xưởng để bàn bạc, nghiên cứu và lắp đặt robot.

Chủ đề cuộc thi năm nay là *Robot-Pharaohs xây kim tự tháp*, lấy ý tưởng dựa trên việc xây dựng những kim tự tháp của các hoàng đế Ai Cập. Với mục tiêu là xây dựng các phần của ba kim tự tháp theo trình tự; các thành viên và robot phải thao tác nhanh nhẹn, chính xác, phối hợp ăn ý. Các đội không được phép sử dụng bất kỳ vật liệu kết dính nào giữa các khối cấu kiện. Toàn bộ công việc xây dựng diễn ra trong 3 phút.

Đội trưởng LH. LED Hoàng Anh Tuấn cho biết, Robocon 2010 ít chú trọng tính đối kháng nhưng tạo điều kiện cho các đội thể hiện trình độ công nghệ và kỹ thuật, tâm lý và chiến thuật thi đấu. Trong số ba kim tự tháp chỉ có một chiếc do robot được điều khiển bằng tay xây dựng, còn hai kim tự tháp còn lại được xây dựng hoàn toàn bởi robot tự động. Chính vì thế, vòng chung kết Robocon thế giới sẽ là cuộc đấu giữa những đội có kinh nghiệm, thể mạnh về công nghệ. Xác định điều này, robot LH. LED được thiết kế với các tiêu chí: hoạt động ổn định, chính xác, tốc độ cao, khả năng lập trình và chiến thuật thi đấu trên tinh thần tối ưu hoá thời gian thi đấu; đây là những yếu tố cực kỳ quan trọng để giành chiến thắng ★

HIỆU TRƯỞNG TRẦN HÀNH ĐỘNG VIÊN
CÁC THÀNH VIÊN LH. LED TRƯỚC GIỜ THI ĐẤU



kai beauty care



Distributor :



CÔNG TY HTKD VIỆT TIẾN TUNG SHING

VIET TIEN TUNG SHING CORPORATION

47 Tran Binh Trong St., Dist. 5, Hoehiminh City

Tel: (84.8) 38380330, Fax: (84.8) 38380328

e-mail: vts@tsg.com.vn

website: www.tsg.com.vn/vts.html

Từ chữ đến nghĩa

An Chi

HỒ LỖN.

"Có phải ở trong Nam người ta gọi Hẩu lộn là 'sà bần' không? (...) Thực là kỳ lạ: cũng thuộc vào loại hẩu lộn, Tàu có 'tả pín lù', Tây có 'lâm vớ', mà ở đây thì có 'sà bần'; ba thứ này, cũng như hẩu lộn, đều do các thứ ăn đồ lộn lại với nhau nấu chín lên, nhưng tại sao ăn vào tôi vẫn thấy một cái gì 'khang khác', không làm cho mình mãn nguyện hoàn toàn?"

(Vũ Bằng, *Miến ngon Hà Nội*,

Văn Học, 1990, tr. 133).

Sau khi đã trích dẫn Vũ Bằng như trên để mở đầu bài *Cao lầu, hẩu lộn, loạn... sà bần* (Lyon, 10.2008), tác giả Nguyễn Dư giải thích về món hẩu lộn:

"Thường thường sau những buổi cỗ bàn, cúng giỗ, các bà nội trợ miền Bắc hay nấu nôi Hẩu lộn. Tất cả các thứ đồ ăn còn lại của ngày hôm trước, đặc biệt là của ba ngày Tết, được đổ chung vào nôi, nấu thêm một lần nữa. Hẩu lộn là món ăn trong gia đình. Ít khi người ta thết đãi bạn bè bằng hẩu lộn. Trong thực đơn của các nhà hàng cũng không thấy món này.

"Hẩu lộn âm Hán Việt là hoá lộn, tức là cái hoá lộn. Theo tên gọi thì có thể suy ra rằng trong bữa ăn ngày xưa, nôi hẩu lộn được để trên hoá lò, đặt trước mặt mọi người. Về sau, để tránh cống kên, người ta múc sẵn hẩu lộn ra bát lớn. Lúc ăn, không còn hoá lò và nôi trước mặt."

Trong lời giải thích của mình, Nguyễn Dư đã ngộ nhận một cách thật đáng tiếc về chữ nghĩa. Không có bất cứ một kinh nghiệm nào hay

một quy tắc nào của phương pháp lịch sử- so sánh trong lĩnh vực Hán Việt học lại có thể gợi ý hoặc cho phép đi đến cái kết luận mà ông Nguyễn Dư đã khẳng định cả. Cũng cần nói thêm rằng *hẩu lộn* là một biến thể ít dùng và có tính chất khẩu ngữ của *hỗ lộn*, như đã được ghi nhận trong *Từ điển tiếng Việt* của Trung tâm Từ điển học (Vietlex) do Hoàng Phê chủ biên (Nxb Đà Nẵng & Vietlex, 2007). Còn chính *hỗ lộn* thì đã được quyển từ điển này xếp vào từ loại tính từ và giảng là "gồm nhiều thứ, nhiều loại trộn lẫn với nhau một cách lộn xộn". Nói một cách khác thì *hỗ lộn* vốn cũng chẳng phải là tên của một món ăn.

Nhưng xét về lịch sử thì hình thức nguyên sơ của hai tiếng đang bàn cũng không phải là *hỗ lộn*, mà là *hồ lộn*, như đã được ghi nhận trong *Đại Nam quốc âm tự vị* của Huỳnh-Tĩnh Paulus Của: "*Hồ lộn*. Xáo lộn, đánh đồng, làm hột mớ."

Trong *hồ lộn* thì *lộn* là điệp thức (doublet) của *lộn*; cả hai đều là âm cổ Hán Việt của chữ 亂, mà âm Hán Việt hiện đại là *loạn*, có nghĩa là lộn xộn, rối rắm, không trật tự, ngăn nắp. Hiện tượng một số cặp từ, một mang thanh 5 (dấu sắc), một mang thanh 6 (dấu nặng) là điệp thức của nhau, là chuyện bình thường vì suy đến cùng, xét về lịch sử, chúng đều xuất phát từ thanh khứ: *bị mất* – bưng *bít*; *chặn* – *chấn*; *mức độ* – *chứng mức*; v. v.. Khác nhau chỉ là ở chỗ từng song thức trong những thí dụ trên đây đều là từ độc lập còn giữa *lộn* và *lộn*, chỉ có *lộn* mới là từ độc lập chứ *lộn* lại là một hình vị phụ thuộc. Chính vì tính không độc lập này của *lộn* nên người ta mới càng dễ ngộ nhận về nó. Còn bây giờ, khi đã khẳng định được xuất xứ của nó, ta có thể khẳng định rằng *lộn* chính là *loạn* đọc theo âm xưa và *hỗ lộn* chẳng phải gì khác hơn là... *hồ loạn* 胡亂, mà *hồ*

Hồ lộn, xáo bần, tả pín lù

loạn là một đơn vị từ vựng của Hán ngữ, có nghĩa là ẩu, bừa bãi, lộn xộn, lung tung, v.v.. Chính là từ nghĩa này của *hồ loạn* 胡亂 mà ta mới có nghĩa của *hồ lộn* trong *Đại Nam quốc âm tự vị*, cũng như nghĩa của *hồ lộn* trong *Từ điển tiếng Việt* do Hoàng Phê chủ biên. Trong quyển từ điển này, *hẩu lộn* chỉ được ghi nhận là một hình thức khẩu ngữ, ít dùng, như đã nêu ở trên. Sự có mặt của nó trong *Món ngon Hà Nội* của Vũ Bằng không đủ "lực" để biến nó thành một hình thức thông dụng, cho dù có cả sự tiếp sức về sau của Nguyễn Dư trong bài "Cao lầu, hẩu lộn, loạn... sà bần". Suy cho đến cùng thì *hẩu lộn* có thể chỉ là một biến thể mang tính "thượng lưu", một lối nói của những người có điều kiện thưởng thức món "hẩu lộn" theo kiểu Vũ Bằng đã "cực tả" trong *Món ngon Hà Nội* mà thôi. Cái sự chuyển biến từ -ở- thành -ẩu- ở đây không đủ mạnh để len lỏi vào tận hang cùng ngõ hẻm mà đến với người bình dân, là những người chiếm đại đa số trong xã hội, nên *hẩu lộn* cứ phải mang cái thân phận của một biến thể... ít dùng. Người bình dân mà chơi món hồ lộn thì nó cứ lộn tung phèo các thứ vô danh với nhau chứ làm gì có được kiểu

"Ngày thường, nấu hẩu lộn còn có thể thiếu thức này thức nọ, chờ đến ngày Tết thì đủ, không còn thiếu món gì. Thịt kho tàu, miến vây, bóng, bào ngư, long tu, nấm dưa hành, giò gà, thịt bò kho, kim tiền kê... và bao nhiêu thứ rau thơm mát như da người thiếu nữ dương tơ. Không cần phải thưởng thức, những trông một bát hẩu lộn thế cũng đã thấy mê mẩn hồn rồi.", như Vũ Bằng đã cực tả.

Và cứ như đã phân tích thì *hẩu lộn* hoàn toàn chẳng có liên quan gì đến *hoả lò*, tức cái hoá lò cả. Nó vẫn được "nấu sẵn bưng lên" như bao nhiêu món khác mà thôi. *Lộn* dút khoát không phải là một trong những cách phát âm của

từ Hán Việt *lỗ*, như ông Nguyễn Dư đã khẳng định.

XÀO, XÁO, ... XÀ.

Còn *sà bần* thì được tác giả Nguyễn Dư giảng như sau: "Tại sao lại gọi là Sà bần? Sà bần nghĩa là gì và từ đâu ra? Danh từ sà bần chưa có trong các từ điển. Sà bần có 2 nghĩa:

"- Các thứ sỏi đá, gạch ngói vụn, dùng để gia cố nền nhà, móng nhà.

"- Món ăn nấu lẫn lộn nhiều thứ.

"Cái nền nhà, móng nhà được gia cố bằng lớp sỏi đá, gạch ngói vụn, trộn với vữa tiếng Pháp là soubassement. Người miền Nam đã Việt hoá 2 âm đầu của soubassement thành sà bần. Sỏi đá, gạch ngói vụn để làm nền nhà được thợ hồ miền Nam gọi là sà bần.

"Khi làm nhà, phải đổ một lớp sà bần cho chắc móng. Món ăn nấu lẫn lộn nhiều thứ (thịt, cá, cà chua, khoai tây, tỏi tây v.v.) trông lộn nhồn như đồng vật liệu xây cất kia nên được dân nhậu đặt tên là sà bần. Nghĩa rộng của sà bần là lộn xộn, rối rắm. Loạn sà bần! Bẩn sà bần!"

Sở dĩ tác giả Nguyễn Dư khẳng định rằng "danh từ sà bần chưa có trong các từ điển" là vì ông viết sà với chữ "s"; chứ nếu ông viết nó với chữ "x" (thành xà) thì ông sẽ thấy nó có được ghi nhận đấy. Nguyễn Dư công bố bài *Cao lầu, hẩu lộn, loạn... sà bần* hồi tháng 10.2008, mà trước đó gần 40 năm, hai chữ *xáo bần* đã có mặt trong *Việt-Nam tự điển* của Lê Văn Đức (Khải Trí, Sài Gòn, 1970). Còn biến thể tiên phát của nó thì đã có mặt trên đời từ nhất là vào thập kỷ 1770, nghĩa là cách đây ít nhất đã 230 năm.

Tiền thân của *xáo bần* là *xáo bần*, đã có mặt rất sớm trong *Dictionary Anamitico Latinum* (1772-73) của Pierre



HỒ LỖN



XÁO BẦN

nấu thành. Rồi cuối cùng thì vì sự liên hệ với bếp núc ở chữ xào rõ hơn ở chữ xáo nên xào mới đồng hoá xáo mà chiếm luôn chỗ của nó và món xáo bần đã trở thành món xào bần. Rồi từ lĩnh vực ẩm thực, xào bần mới có thêm cái nghĩa phái sinh bằng ẩn dụ để cho ra cái thú xào bần— về sau bị nói chệch thành xả bần— của lĩnh vực xây dựng mà ông Nguyễn Dư cho là bắt nguồn ở danh từ *soubassement* của tiếng Pháp.

Cứ như trên thì xét theo quá trình biến đổi về ngữ âm và ngữ nghĩa, xào bần là bậc cha chú của xả bần còn xáo bần là bậc ông bà của nó; mà đã như thế thì nó chẳng có dây mơ rễ má gì với *soubassement* của tiếng Pháp cả.

TẢ PÍN LÙ, TẠP PÍN LÙ.

"Những cái còn thừa sau bữa ăn ở các trại lính, người ta vun lại, quét lại, tống vào thùng, vào bao tải. Rồi quấy, rồi cho lên xe bò, kéo ra (...) Những đĩa sào đã được trút vào cái xô nhôm thành nổi sào tạp bít lù bạc nhạc, xương sườn xương sụn thịt nhả bã với cà chua, lòn nhón hành tây, cần tây, lá xà lách. Nước súp cũng được dồn vào nổi ba mươi, thùng gỗ, thùng nứa ghép vắn để gánh nước. Chẳng đun lại, đổ thêm hàng phạng nước máy, mà nổi canh vẫn sao mờ vàng khè..."

(Tô Hoài, *Chuyện cũ Hà Nội*,

Hà Nội, 1986, tr. 192-193).

Sau khi trích dẫn Tô Hoài như trên, tác giả Nguyễn Dư nhận xét:

"Tạp pín lù (...) là món ăn cầu kỳ, đắt tiền. Thức ăn toàn là đồ tươi chứ không phải đồ ăn còn thừa như làm vố. Tô Hoài nhầm cái váy thời trang được cắt may, lắp ghép bằng nhiều miếng vải với cái váy đụp, đầy mụn vá của mấy bà nhà quê."

Thực ra, không chỉ có Tô Hoài mới biến cái váy thời trang thành váy đụp, mà chính Vũ Bằng cũng đã đánh đồng món tả pín lù với xào

bẩn và làm vố, ngay trong cái đoạn mà chính Nguyễn Dư đã trích dẫn để mở đầu cho bài *Cao lầu, hẩu lốn, loạn... sà bần* của mình. Xin nhắc lại câu của Vũ Bằng: "Thực là kỳ lạ: cũng thuộc vào loại hẩu lốn, Tàu có 'tả pín lù', Tây có 'làm vố', mà ở đây thì có 'sà bần'; ba thứ này, cũng như hẩu lốn, đều do các thứ ăn đồ lộn lại với nhau nấu chín lên." Đấy, Vũ Bằng không xếp cùng loại hai thứ váy đó sao? Có điều cần nói rõ là ở đây, Vũ Bằng chỉ bất cẩn trong việc sử dụng từ ngữ mà thôi, chứ cái món tả pín lù thì ông lại quá sành. Ông viết:

"Thường thức 'tả pín lù', công phu lắm. Muốn cho thực đủ vị, phải có cá, tôm, mực, gà, lợn, bào ngư, hẩu sì, bong bó ng... mỗi thứ gấp một miếng nhúng vào trong nước dùng, rồi gia thêm cải bẹ xanh, cải soong, hành hoa để cả cuống, rưới nước dùng vào bát mà ăn, chính lúc các món ăn đương nóng."

Cứ như trên thì tả pín lù với làm vố hoặc xào bần khác nhau một trời một vực. Với nhiều người Việt thì tả pín lù đã được phát âm thành tả pít lù, tạp pít lù hoặc tạp pín lù, v. v... Đây là một món ăn vốn gốc từ thảo nguyên Mông Cổ, được đưa vào Trung Quốc rồi từ Trung Quốc, sau này người Quảng Đông mới đem sang nước ta. Tả pín lù là âm Quảng Đông của ba chữ 打邊爐, mà âm Hán Việt là đã biên lô. Một đặc điểm về văn tự của người Quảng Đông là họ đã làm cho một số chữ Hán mất gia phả nên phải tạo ra một số tục tự Quảng Đông để thay thế cho những chữ đó. Ở đây 邊 là một tục tự thay thế cho cái chữ bị mất gia phả là 邊 nên nếu được phục nguyên thì tả pín lù sẽ là 打邊爐. Pín 邊 là một loại nồi còn lù 爐 là lò. Pín lù 邊爐 là một thứ lò trên đó có đặt một loại nồi để ăn nóng tại chỗ một loại thức ăn có nước. Vậy pín lù 邊爐 chẳng qua là cái lẩu, mà vài chục năm trước đây, trong Nam còn gọi là cái cù lao. Lẩu bắt nguồn từ âm Triều Châu

của chữ 撈 chứ không phải âm Quảng Đông lô-ù, như đã cho trong *Tâm-nguyên tự-diễn Việt-nam* của Lê Ngọc Trụ (Nxb TP HCM, 1993).

Trên đây dĩ nhiên chỉ là so sánh về văn tự và ngữ âm chứ bản thân món ăn thì lại là một chuyện khác. Nếu chẳng phải là quý tộc thì tả pín lù cũng là một món ăn sang. Sở dĩ nhiều người xếp nó ngang hàng với làm vố, xào bần thì một là vì chưa làm quen với món này; hai là đã thế mà lại còn suy diễn từ cái tên đã bị làm cho... méo mó. Chẳng là, như đã nói ở trên, âm tiết đầu của tả pín lù nhiều khi bị nói trại thành tạp (Nguyễn Dư: tạp pín lù, Tô Hoài: tạp bít lù) nên chính cái chữ tạp này đã làm cho nhiều người loại suy từ các cấu trúc có hình vị tạp như: tạp âm, tạp chất, tạp hoá, tạp nham, ăn tạp, lai tạp, v. v..., mà làm cho giá trị của món ăn này bị hạ thấp. Còn sở dĩ, với nhiều người, tả lại có thể trở thành tạp là vì hai nguyên nhân song hành. Một là về ngữ âm thì phụ âm cuối zero (tức hiện tượng không có phụ âm cuối) của tả đã bị phụ âm đầu p- của pín đồng hoá (nên khuôn vẫn -a mới trở thành -ap); rồi hai là sự đồng hoá này ngay lập tức lại bị áp lực của hình vị tạp trong các thí dụ đã nêu nên cuối cùng thì tả đã biến thành tạp.

Từ vựng tiếng Việt có từ tổ động từ cố định ăn chơi. Nghề chơi thì cũng lắm công phu, như Nguyễn Dư đã viết trong *Kiểu*. Nhưng nghề ăn thì cũng công phu không kém, như ta đã thấy, nhất là với Vũ Bằng. Còn cái nghề tìm cho ra được lai lịch và tên gọi các món ăn cùng các món chơi thì chắc cũng chẳng phải là không công phu ★

TẢ PÍN LÙ



**SẢN PHẨM SÁP THƠM PHÒNG
BÁN CHẠY NHẤT TẠI MỸ**

(The best-selling air-freshener in USA)

Nhà Sản Xuất:

DIAL INTERNATIONAL, INC.

19001 N. Scottsdale Rd, Scottsdale AZ 85255, USA

**NHÀ NHẬP KHẨU & PHÂN PHỐI:
CÔNG TY TNHH TM SONG HẰNG**

28 Mạc Đĩnh Chi, P.Đakao, Q.1, TP.HCM

Tel: 84.8.8290585 Fax: 84.8.8226043

Website: www.songhang.com.vn



www.lubico.vn

50G Bến Phú Định, P. 16, Q. 8, Tp. HCM
ĐT: 39801490, 39808706 Fax: (08).38762088

**CÔNG TY TNHH TM TIẾP THỊ
VĨNH CƯỜNG**

Đ/C: 508C NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU, P.4,
Q.3, TP.HCM
TEL: 08.39516226



KHONG GUAN

Cơ thể tàn phế. Ngôi nhà hoang phế. Không gian mây mù ảm đạm. Chỉ có âm nhạc, chỉ có tiếng hát là vượt mọi hoang phế buồn đau. Bởi âm nhạc vốn sinh ra từ mơ ước của con người. Bởi tiếng hát cất lên từ trái tim cháy bỏng yêu thương. Tình yêu và ước mơ đưa con người đến với âm nhạc và mang giai điệu tâm hồn mình san sẻ với những trái tim đồng điệu, giúp con người vượt qua oái ăm số phận. Từ mối đồng cảm ấy, nghệ sĩ Hoàng Quốc Tuấn đã dệt nên bức ảnh *Người hát rong* đẹp nao nùng. Một bức ảnh chứa đựng ý tưởng sáng tạo lung linh vẻ đẹp nhân văn, được trao huy chương vàng quốc tế ở Malaysia 2004.

Tác phẩm *Người hát rong* cũng mở đầu cho chuyên đề *Bay lên cùng âm nhạc* của *Đương Thời* kỳ này, tập trung giới thiệu chân dung và tác phẩm của một số nhạc sĩ của TP.HCM đã tham gia trại sáng tác xuyên Việt vừa qua: Phạm Đăng Khương, Thập Nhất, Lê Quốc Dũng, Xuân Nghĩa ★

BAY LÊN CÙNG ÂM NHẠC



NGƯỜI HÁT RONG- ẢNH: HOÀNG QUỐC TUẤN

Nhạc sĩ Phạm Đăng Khương hầu như không khi nào quên cười. Nụ cười ấy đã gắn liền với đời sống âm nhạc mấy mươi năm qua. Và đằng sau nụ cười của người nhạc sĩ quê gốc Quảng Ngãi, xuất thân sư phạm toán, là phong thái trẻ trung, năng động cùng cách nói chuyện hóm hỉnh và thẳng thắn, chắt chứa nhiều bất ngờ thú vị.

PHẠM ĐĂNG KHƯƠNG-
ẢNH: VŨ VIỆT DŨNG

MaiXuânLong

Đằng sau nụ cười thường trực Phạm Đăng Khương

MỘT SỐ BẠN TRẺ LỢI DỤNG INTERNET...

* *Thưa nhạc sĩ, tên tuổi và tác phẩm của anh gắn liền với giới trẻ, nhất là các phong trào hoạt động của thanh niên, sinh viên. Bây giờ đã ở giữa tuổi ngũ tuần, có khi nào anh cảm thấy mình không còn theo kịp sức trẻ?*

- Nói thật, mặc dù trẻ hơn tôi đến ba mấy tuổi nhưng nhiều sinh viên sao bằng tôi (cười sảng khoái). Thứ nhất, đa số sinh viên bây giờ viết chữ xấu hơn tôi. Chữ tôi là chữ "ăn tiền" mà. Thứ hai, tôi "chat" cũng thuộc loại ngang ngửa với mấy bạn giới. Ở đâu tôi cũng có thể "chat" được. Chẳng những "chat" bằng tiếng Việt mà tôi còn "chat" bằng tiếng Anh. Tôi nghĩ sinh viên thời buổi hiện đại cần phải thông thạo ngoại ngữ, đặc biệt là tiếng Anh và giới công nghệ thông tin.

* *Vậy còn việc viết ca khúc dành cho sinh viên của anh có nhanh như "chat"? Và cảm hứng thường đến với anh như thế nào?*

- Tôi đang công tác ở Nhà Văn hoá Thanh Niên, hàng ngày tiếp xúc với nhiều bạn sinh viên, hơn nửa thời sinh viên của tôi đây ập kỷ niệm trải dài đến 9 năm, nên tôi tâm đắc với đề tài này. Hồi còn học khoa toán Trường đại học Sư phạm TP.HCM, đáng lý ra càng ngày càng tiến bộ thì ngược lại, vì mê nhạc và đi chơi nhạc suốt nên tôi

thì lại hoài đến nỗi năm 3 suýt bị lưu ban. Do đó, tôi luôn nhớ mỗi mùa thi qua là một lần ghi dấu trong cuộc đời. Tôi lại tiếp tục gắn bó với giảng đường đại học bằng những năm tháng theo học khoa lý luận và sáng tác tại Nhạc viện TP.HCM. Ngoài ra, đồng hành cùng các bạn sinh viên trong từng chiến dịch Mùa hè xanh là tiếng nói, nụ cười của chú Khương (cười). Tôi gần gũi với các bạn trong sinh hoạt hàng ngày như ngủ bờ ngủ bụi, đi chợ nấu ăn, vui chơi giải trí. Tất cả tạo cho tôi nhiều cảm xúc khi viết về sinh viên.

* *Gắn bó và có nhiều mối đồng cảm với thế hệ trẻ hôm nay, nhạc sĩ nhìn nhận thế nào về họ?*

- Thanh niên bây giờ rất giỏi. Các bạn được tiếp cận với những kỹ thuật công nghệ tiên tiến, lại chịu khó tìm tòi học hỏi. Tuy nhiên, có một số bạn lợi dụng internet để làm điều xấu hoặc bị ảnh hưởng quá nhiều từ những thứ bị gọi là rác rưởi trên mạng mà không

nhận thức được và mất kiểm soát bản thân, để xảy ra những vụ việc nghiêm trọng như báo đài thời gian qua đã nêu. Chính vì vậy, dù có giỏi đến đâu mà không có sự giáo dục đảng hoàng, định hướng rõ ràng, các bạn trẻ rất dễ sa ngã.

* *Với tư cách phó giám đốc Nhà Văn hoá Thanh Niên, theo nhạc sĩ, trong các phong trào hoạt động thì các bạn trẻ từ các tỉnh về và các bạn ở thành phố có sự khác biệt?*

- Tôi cảm giác các bạn ở tỉnh tham gia thường xuyên hơn. Các chương trình ở Nhà Văn hoá Thanh Niên mang tính chất phong trào, các bạn tham gia miễn phí và các chương trình học cũng không mất nhiều tiền. Trong khi các bạn ở thành phố có điều kiện vật chất tốt hơn nên chọn những nơi đáp ứng đầy đủ tiêu chuẩn của các bạn hơn. Thường thường, sinh viên ở tỉnh có ý thức muốn vươn lên, học giỏi sau này phụ giúp gia đình đỡ vất vả, phần nào ổn định kinh tế. Như tôi lớn lên ở miền quê nghèo, cách xa thị xã, không điện không nước, làm gì biết cây đàn piano. Tưởng chừng như thiếu thốn mà thật ra không thiếu thốn gì. Tuổi thơ hồn nhiên với những trò chơi thôn quê, bắt cua bắt ốc, thả diều... luôn mang đến niềm vui. Tuy không được học hành như các bạn ở thành phố nhưng do đã trải qua nhiều nỗi khổ nên có gặp vất vả, tôi cũng dễ dàng vượt qua.



PHẠM ĐĂNG KHƯƠNG- HỒ HUY VŨ QUAY CA SĨ CINDY TRẦN
CHO PHIM CA NHẠC "TÌNH YÊU MÔI"

Sài Gòn bay lên !

Nhạc và lời : PHẠM ĐĂNG KHƯƠNG

The musical score is written on ten staves in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a common time signature (C). The melody is composed of eighth and quarter notes, with some rests. The lyrics are written in Vietnamese below the staves.

Sài Gòn bay lên trong niềm vui của bao người Sài Gòn bay
lên đón chào một ngày mới Ta đi trên con đường rộng dài Đại lộ Đông
Tây nối hai đầu thành phố yêu thương Sài Gòn bay lên làm đổi thay biết bao cuộc
đời Đồng sông xanh xanh xóa đi ngày nào tăm tối Tiếng hát ai lúc đêm
về Như gọi tình tôi mỗi khi xa Sài Gòn. Em thân yêu
ơ! Hãy cùng tôi qua cầu Phú Mỹ Ngắm nhìn Sài
Gòn thức dậy trong ánh ban mai! Bóng hình một người chiều nào sao khó phối
phai! Này em! Ta đang đi dưới dòng sông xuyên hầm Thủ
Thiêm, Hạnh phúc tràn dâng với bao nỗi niềm Sài Gòn xanh, Sài Gòn nắng gió
Sài Gòn bay lên từ trong gian khổ, trong tim người, trong ánh mắt em yêu!

ĐƯỜNG ĐẾN HAI KỶ LỤC... KHÚC KHÍ TỔ QUỐC CÁN

* *Chẳng những viết nhiều tình khúc, tráng khúc mà được biết nhạc sĩ còn viết cả ca khúc riêng cho các trường học, doanh nghiệp đặt hàng, quảng cáo...*

- Viết nhạc cho sản phẩm chỉ vốn vẹn có mấy chục giây, rất ngắn. Cái gì càng ngắn càng khó, vì phải làm sao cho cô đọng, diễn tả nội dung của sản phẩm và đáp ứng được yêu cầu của doanh nghiệp.

* *Nhạc sĩ có sợ các bài hát quảng cáo sẽ bị lãng quên?*

- Ai quên chứ doanh nghiệp làm sao quên được bài hát viết riêng cho sản phẩm của họ. Tôi chỉ viết nhạc cho các đối tượng nhỏ, đâu phải viết nhạc cho tất cả mọi người.

* *Theo nhạc sĩ, âm nhạc trong quảng cáo đóng vai trò ra sao?*

- Mỗi công ty có thương hiệu và hình ảnh riêng, việc họ có bài hát viết riêng cho sản phẩm của mình là một niềm tự hào. Nhạc quảng cáo có hay, dễ nhớ thì sản phẩm của họ mới được người tiêu dùng biết đến nhanh và nhiều hơn. Chẳng hạn như Công ty May Sài Gòn 3 mời tôi viết bài hát truyền thống cho họ, sau mới thêm mấy nhạc sĩ nữa, từ một ca khúc trở thành một CD rồi đĩa hình với số lượng hàng ngàn dành tặng cho công nhân. Từ khi có bài hát, công nhân tham gia nhiều vào các chương trình sinh hoạt chung, hội diễn, tình cảm trở nên thân thiết hơn, đời sống tinh thần được nâng cao. Từ đó, các công ty khác cũng học tập theo để sở hữu bài hát độc quyền cho sản phẩm của mình.

* *Từng gặt hái nhiều thành công, mà gần đây là hai kỷ lục của đĩa đơn ca khúc Khi tổ quốc cần, phát hành đợt đầu tiên có số lượng lớn nhất và là ca khúc về thanh niên có nhiều nghệ sĩ tham gia nhất. Nhạc sĩ có thể thổ lộ đôi nét về sự hình thành hai kỷ lục này?*

- Khi nhận được lời mời thực hiện đĩa đơn *Khi tổ quốc cần*, tôi đã từng từ chối, nhưng nhờ sự hỗ trợ của báo *Thanh Niên* và sự hợp tác của các anh em nghệ sĩ, tôi đã thực hiện thành công đĩa đơn này. Lần quay đầu tiên là lúc 23h30 đêm diễn tại Nhà hát Sao Mai ở khu du lịch Thuận Thảo của thành phố Tuy Hòa, Phú Yên. Tôi phải đợi các ca sĩ tham gia chương trình Duyên dáng Việt Nam trình diễn xong, gặp người nào là tôi chớp thời cơ quay ngay. Một mình vừa làm đạo diễn, vừa quay phim, vừa nhắc lời hát cho ca sĩ, vừa bật nhạc, chạy tới chạy lui! Tôi nhớ sau khi quay Mỹ Linh xong về coi lại hình ảnh tự dừng... không cánh mà bay, đành phải quay lại.

Đĩa đơn *Khi tổ quốc cần* được quay ở nhiều địa điểm khác nhau, từ



TP.HCM đến Hà Nội, với sự cộng tác của nhiều nghệ sĩ, doanh nhân, cán bộ công tác thanh niên... mà đặc biệt nhất là anh chàng "Đâu"- người nước ngoài nói tiếng Việt rất sôi. *Khi tổ quốc cần* đã được chọn làm bài hát chính thức tại Đại hội Hội liên hiệp Thanh niên Việt Nam cuối tháng 4.2010.

TÌNH YÊU MỚI & XÚC CẢM XUYỀN VIỆT

* *Hoạt động âm nhạc phong phú như vậy, có khi nào nhạc sĩ gặp "tai nạn nghề nghiệp"?*

- Tôi hay được mời đi chấm thi các cuộc thi ca hát. Có những thí sinh không hài lòng với kết quả nên đã kiện tôi. Đó cũng là tai nạn.

* *Nhạc sĩ có cách giải quyết ra sao?*

- Đơn giản và hiệu quả nhất là giải thích rõ ràng, phân tích kỹ về chuyên môn cho họ hiểu.

* *Trong nhiều công việc thì hiện nay quay phim dựng video clip đang khiến nhạc sĩ tốn nhiều thời gian và công sức. Điều gì khiến nhạc sĩ say mê đến vậy với "tình yêu mới"?*

- Đầu tiên, phải kể đến việc thu âm. Đến nhà một người bạn chơi thấy thu âm hay quá nên tôi muốn làm cho được. Chỉ với micro, tôi tự đàn, tự hát, tự thu. Rồi một người nhờ tôi làm CD 10 bài, tôi cũng làm được. Năm 2003, tôi đã thu âm thành công bài hát *Con đường đến trường* cho ca sĩ Đàm Vĩnh Hưng. Sau đó, bắt đầu tập quay phim, tôi bắt vợ mặc hết bộ này đến bộ khác, trang điểm thật đẹp để quay chỉ bằng một máy quay nhỏ trên nền nhạc của nhiều bài hát. Đĩa đầu tiên tôi thực hiện là đĩa hình 10 ca khúc của Công ty May Sài Gòn 3, kinh phí lên đến mấy chục triệu. Tôi muốn thử sức mình nên hợp tác với ca sĩ Thy Dung và địa điểm quay là tại nhà máy. Thấy có mình tôi, họ hỏi ê-kíp thực hiện đâu hết rồi, tôi cười nói mình quay thử lấy cảnh. Xạo mà! Nhưng về sau họ phát hiện, tôi phải cam kết nếu đĩa không hay sẽ bồi thường. Đến lúc hoàn thành, sản phẩm đạt chất lượng, công ty ưng ý. Từ đó, tôi cố gắng hoàn thiện tay nghề, mở

rộng căn phòng làm việc của mình, nâng cấp thiết bị hiện đại hơn. Tôi quay phim khắp nơi, quay nhiều cảnh đẹp cả trong lẫn ngoài nước. Mọi thước phim đều được tôi cất giữ trong tủ và ghi chép rõ ràng trong một quyển sổ như nơi nào, đẹp hay không, cảnh gì... để khi cần lấy ra mà dùng. Công đoạn dựng clip không dễ, phải nghĩ ra ý tưởng, cắt xén, ghép cảnh sao cho nghệ thuật.

* *Vợ anh diễn cho anh quay, còn hai cậu quý tử có giúp gì cho niềm đam mê của cha không, thưa nhạc sĩ?*

- Con trai tôi viết nhạc còn giỏi hơn tôi. Cả hai được đi học ở nước ngoài. Trong chuyến đi Xuyen Việt vừa rồi, một anh là Hồ Huy Vũ có đi theo và phổ nhạc bài thơ *Những ngọn gió vô danh* của nhà thơ Phan Hoàng. Con tôi giống tôi ở chỗ làm đủ thứ nghề. Hồi nhỏ, trước khi biết chữ nó đã biết chơi đàn. Không chủ trương theo con đường âm nhạc, chỉ là sở thích, Huy Vũ đi làm ngân hàng sau đi du học về bất động sản. Ngoài ra, anh chàng còn có niềm yêu thích điện ảnh.

* *Nhân nhắc đến chuyến đi Xuyen Việt do Thành Đoàn phối hợp Saigontourist tổ chức, nhạc sĩ có thể chia sẻ bi quyết của người trưởng đoàn dẫn đầu mấy chục "tâm hồn nhậy cảm hơn người bình thường" chu du khắp cả nước?*

- Sắp xếp một chuyến đi như vậy nói không có trở ngại là không đúng. Mấy chục người toàn nhà báo, nhà thơ, nhạc sĩ, ca sĩ ngon lành. Đâu có dễ quản lý. Tuy vậy, mỗi cá nhân phải tự ý thức và tuân thủ kỷ luật, quy tắc chung để ra của đoàn. Đôi khi, mình cũng phải nặng lời một chút cho kịp tiến độ. Đã có trường hợp tôi cho ở lại khách sạn, chỉ cần trễ 5 phút là xe chạy, sao để tập thể vì một người mà lỡ kế hoạch được. Mình khắt khe như vậy, mặc dù lúc đầu cũng có người phản ứng nhưng sau ai cũng lạnh lẽ, tác phong hẳn ra, lại khen đi với ông Khương thế mà hay. Nói chung, chơi là chơi hết mình nhưng công việc vẫn đạt năng suất★

Anh không còn trẻ nữa, cũng chưa phải là già, vậy mà cũng có người nghĩ anh già với cái tên Nguyễn Thập Nhất. Hãy nghe anh giải thích tên mình: "Là do bố mẹ đặt, tên khai sinh đấy, tôi là đứa con út ít, đến thứ mười một trong nhà! Và bây giờ cũng đang làm việc trên tầng thứ mười một ở Đài Truyền hình TP.HCM".

Duyên nợ nào mà cách đây gần ba mươi năm, chàng trai tuổi hai mươi quê làng Vồng Thi, Tây Hồ, Hà Nội hành phương Nam; rồi ở lại trong lòng các em với *Bố là tất cả*, Anh hai, *Hãy giành trái đất cho chúng em*, *Bé và ông mặt trời*, *Gọi trăng là gì...*

Thập Nhất

ẢNH: VŨ VIỆT ĐỒNG

không chỉ...Bố là tất cả!

Đồng Dao

* Là một nhạc sĩ có hàng trăm ca khúc, mà hầu hết những bài nổi tiếng lại là nhạc viết cho thiếu nhi, thưa anh, viết nhạc cho thiếu nhi có thiệt thòi và... hanh hao như viết văn, làm thơ cho thiếu nhi không?

- Có thật là viết văn, làm thơ cho các em thiệt thòi và hanh hao sao? Bên cánh nhạc sĩ chúng tôi thì không, viết nhạc thiếu nhi thích lắm, các em đã ứng mà hát véo von thì chúng tôi rộn rã trong lòng, thành công bài hát trước thường làm cảm hứng cho bài hát sau. Sau thành công của *Bố là tất cả*, tôi viết cho các em không mệt mỏi.

* Nhưng dường như viết nhạc không là ý định ban đầu trong sự nghiệp của nghệ sĩ Thập Nhất?

- Thích làm nghệ thuật, năm 1980, tôi thi vào Nhạc viện Hà Nội, theo học bộ môn sáo trúc, thật ra thì cũng chẳng duyên nợ gì với bộ môn này, cơ bản là tôi nhỏ con, mọi người thấy thích hợp nên đề nghị... thì tôi theo vậy! Tốt nghiệp được phân công vào Đoàn Ca múa nhạc Vũng Tàu làm diễn viên thổi sáo, trụ lại bốn năm, sau đó tôi về TP.HCM học lớp đại học sáng tác tại Trường trung học Sư phạm mầm non. Tốt nghiệp, đi dạy một thời gian,

từ năm 1990, tôi về làm công tác biên tập ca nhạc cho Đài Truyền hình TP.HCM đến nay. Quả thật trên bước đường chấp chững vào nghề, tôi không nghĩ sẽ có ngày mình viết được nhạc, viết nhiều và viết hăng say đến thế. Thời làm diễn viên thổi sáo, tôi có

viết được một bài trên nền sáo, nhưng diễn được vài lần rồi thôi. Chuyện gắn bó với cây sáo trúc khiến tôi ảnh hưởng dòng nhạc dân ca khá nhiều. Bao nhiêu năm làm nghề, tôi ra được ba album, hai trong số này viết cho các em (*Bố là tất cả* và *Cá chép hoá rồng*), còn lại là album *Về với tiếng mẹ ru* mang âm hưởng dân ca.

* Như vậy là nghề đã chọn anh?

- Có lẽ như vậy, tôi nghĩ mình là người may mắn, nghề chọn tôi và tôi đã đáp ứng được nghề.

* Sáng tác đều đặn, dày dặn và có uy tín, sao anh ra ít album vậy?

- Tôi không nghĩ là nhiều hay ít, vấn đề là chất lượng album và tác phẩm được đón nhận thế nào. Với lại trong tình hình có tiền là ra được album như hiện nay, tôi thấy mình cũng không nên có nhiều album quá...

* Có duyên với những sáng tác dành cho thiếu nhi, anh có thể truyền đạt một chút kinh nghiệm cho những người trẻ thích viết cho các em?

- Viết cho các em chỉ cần vui tươi, ngắn gọn, đơn giản, dễ hiểu là được. *Bố là tất cả*, bài hát tôi phổ từ thơ anh Đỗ Văn Khoái cũng được viết trên tinh thần này, vồn vắn chỉ 16 nhịp mà hát... khẩn trương, tung bùng! *Bố là*



Đô thị xanh trên dòng sông Sài Gòn

Nhạc & lời
THẬP NHẤT

Nhịp vừa, lạc quan, tin tưởng ♩ = 83

Mẹ đâu biết đại lộ Đông Tây, mẹ chỉ qua Thủ Thiêm ngày ấy.

Cầu Phú Mỹ bây giờ đã xây, không còn nữa một vùng đầm lầy.

Mẹ hững hờ một thời chiến tranh, đào hầm khi tóc mẹ còn xanh.

Giấu dòn con dưới mặt đất này, nay thay da đổi mới từng ngày.

Hầm thủ Thiêm nâng bán đảo bay lên, trường học khang trang, bệnh viện

thênh thang. Ngày vui đã tới, đời vui phơi phới, một kỷ nguyên

mới

Có gì vui hơn niềm vui của mẹ, bán đảo

xanh như một bức tranh, đang chuyển mình cho cuộc hồi sinh. Đô thị

xanh trên dòng sông Sài Gòn.

Rit... mf f ff

Atempo

tàu hoả, bố là xe hơi, bố là con ngựa em cưỡi em chơi... dễ hiểu và yêu thương biết mấy, thế là các em hưởng ứng. Bài Anh hai cũng thế. Sao mẹ lại sinh anh hai trước mà không phải là con, anh hai cao thật cao, ăn nói ào ào, toàn chuyện trên trời dưới ao... Ngộ nghĩnh thế, thích thế nên bọn trẻ hát râm ran.

* Tháng hoa với các em đến tận cùng nên Anh hai được trao cùng lúc hai giải nhất bài hát thiếu nhi Việt Nam năm 2009 của Hội Nhạc sĩ Việt Nam và Hội Âm nhạc TP.HCM. Vậy, tính đến nay, nhạc sĩ Thập Nhất đã viết được bao nhiêu bài hát cho các em?

- Tôi viết gần 200 bài, 80% trong số này dành cho các em.

* Nguồn cảm hứng viết cho các em chắc chủ yếu từ hai cậu con trai của nhạc sĩ?

- Một phần thôi, đời sống-tâm tư nguyện vọng trẻ cực kỳ phong phú, cảm hứng thì tha hồ, chỉ sợ mình không tâm huyết viết cho các em thôi! Riêng với tôi thì có cảm hứng hay không viết cũng được, ở đâu đấy, một khi chú tâm đến vấn đề gì, suối nhạc trong tôi lại tuôn trào!

* Xin chúc mừng cuộc sống thăng hoa đỉnh cao của nhạc sĩ! Những bài hát viết không do cảm hứng, viết theo đơn đặt hàng của anh có được nhiều người hát không?

- Ô, rất may là nhiều đấy! Theo đơn đặt hàng của Ban giám đốc Đài Truyền hình TP.HCM, nhiều bài hát của tôi đã trở thành nhạc hiệu của không ít chương trình ở HTV, như bài *Những bánh xe quay nhanh* của Cúp xe đạp truyền hình, bài *Đuốc sáng Việt Nam* trong chương trình Đuốc sáng Việt Nam-hành trình theo chân Bác, bài *Những thiên thần nhỏ* trong chương trình *Những thiên thần nhỏ*. Bé rất thích trò chơi vận động, uốn cong cong toàn thân mềm mại... Những bài hát thấm đẫm... sự vụ nhưng hát nghe cũng vui vui, hay hay nên được nhiều người nhớ. Ngược lại, cũng có những lúc đang làm sự vụ, cảm xúc đâu ào ạt đến, thế là tôi viết...

* Như trường hợp cụ thể nào, thưa anh?

- Như bài *Mùa xuân DK*, tôi viết tặng các chiến sĩ nhà giàn ở Trường Sa. Ai nghe hát bài này cũng tưởng tác giả rành Trường Sa lắm nhưng tôi chưa được đến đó bao giờ. Cảm xúc cho tôi viết bài này khi đang làm chương trình trực tiếp truyền hình với Trường Sa. Tôi thật sự xúc động với hình ảnh tàu trong đất liền ra muốn lên nhà giàn thăm chiến sĩ mà không cách nào cập vào giàn được do sóng to gió lớn, còn trên giàn, các chiến sĩ lại tha thiết chờ đón khách. Sóng gió mặc sóng gió. Linh nhà giàn bạn tôi ở đó. Chông chênh mặc chông chênh. Linh

nhà giàn chẳng sợ bão giông...

* Công việc biên tập ở đài có bao giờ khiến anh bận rộn đến mức mất cảm hứng sáng tác?

- Nhiều khi duyệt băng duyệt đĩa đến tối tám mấy mắt nhưng rất may là công việc của tôi ở đài và chuyện sáng tác cá nhân tôi cũng có liên quan ít nhiều. Việc này làm đôn bẩy cho việc kia và ngược lại. Tôi thường dành trọn hai ngày thứ bảy, chủ nhật trong tuần cho việc sáng tác. Học tập kinh nghiệm nhà văn Nguyễn Quang Sáng, viết được hay không tôi cũng ngồi trước máy, thói quen tốt sẽ giúp ta làm được nhiều điều.

* "Nghe đồn" anh có tác phẩm ứng ý sau trại sáng tác xuyên Việt vừa qua do Thành đoàn TP.HCM tổ chức?

- Tôi viết bài *Đô thị xanh trên dòng sông Sài Gòn* trong một cảm thức đặc biệt. Cảm thức đứng xa chiêm ngưỡng thành phố mình đang sống một cách thật khách quan, thật công bằng. Mẹ đâu biết đại lộ Đông Tây, mẹ chỉ qua Thủ Thiêm ngày ấy. Cầu Phú Mỹ bây giờ đã xây, không còn nữa một vùng đầm lầy. Mẹ hừng hực một thời chiến tranh, đào hầm khi tóc mẹ còn xanh... Cảm ơn trại sáng tác đã cho nhạc sĩ tôi thêm một lần kinh nghiệm, phải một lần nhìn thấu đáo những gì thân quen để thấy ta mãi còn mới trong nhau, để yêu mến và quý trọng nhau hơn. Tiếng nói tôi người Hà Nội nhưng đâu đã đi hết đất nước mình, trại sáng tác cho tôi một lần xuyên Việt đã vỡ ra bao nhiêu điều. Đi thăm biên giới Việt-Trung ở Cao Bằng, tôi thấy thương quý và nợ nần chỉ đó các anh bộ đội biên phòng, nhất định tôi sẽ viết một bài về biên giới!

* Và anh còn vỡ ra điều gì nữa sau khi viết hàng trăm bài hát cho các em?

- Tôi băn khoăn một điều, những bài hát có giải trong các giải thưởng âm nhạc chuyên nghiệp dành cho các em không biết đi đâu về đâu. Nhiều giải đánh ùm một tiếng rồi thôi, các bài hát viết rất cực mới được giải nhưng rồi không phổ biến được. Chính vì quá chuyên nghiệp nên những bài đó khó hát với các em chẳng? Rơi vào trường hợp này, tôi có tổ khúc bảy bài *Chuyện cổ tích loài người* (phổ thơ Xuân Quỳnh) không được... em nào hát (đạt giải nhất giải thưởng thường niên của Hội Nhạc sĩ Việt Nam). Còn những bài hát ngắn gọn, dễ hiểu, vui tươi, "bình dân" một chút lại được các bé nồng nhiệt chào đón, hát hò khắp nơi. Có cách nào để tránh sự lãng phí chất xám này? Có cần không một khoảng cách xa với giữa lý thuyết và thực tiễn? Tất nhiên, với những việc làm vì các em không hiệu quả, phần thiệt thời trước tiên vẫn thuộc về trẻ!

* Cảm ơn nhạc sĩ về cuộc trao đổi lý thú và thẳng thắn này! *



LÊ QUỐC DŨNG
ẢNH: VŨ VIỆT DŨNG

Bên ly cà phê đen tán gẫu cùng bạn bè buổi sáng sớm, cuộc sống của nhạc sĩ Lê Quốc Dũng lặng lẽ và trầm ẩn như *Gánh hàng rong* nổi tiếng của anh. Cùng một nhịp quay, các ca khúc của người nhạc sĩ tài hoa này tự nhiên dần dà đi vào tâm trí của người nghe nhạc. Trò chuyện cùng anh mới hiểu được sự nồng nhiệt trong tâm hồn trái ngược với vẻ bề ngoài lạnh lùng. Một tâm hồn luôn suy tư trầm trở, vì thiếu thốn tình yêu, vì hờn giận tình người, để từ đó "con thú bị thương" trong anh thăng hoa dệt nên những ca khúc trữ tình đậm thắm.

Lê Quốc Dũng

như con thú bị thương

Như Mai

NGỒI MỘT MÌNH TÔI MỚI DŨNG LÀ TÔI

Lê Quốc Dũng sinh ra trong gia đình có ba là nhạc công. Cuộc sống khó khăn, hàng ngày ba của anh phải chạy ngược chạy xuôi nuôi cả nhà, hơn nữa do nghề nhạc công vất vả nên ba không muốn con trai nối nghiệp. Tuy nhiên, do tình yêu âm nhạc có sẵn trong máu, anh đã không ngừng tự học để rồi cuối cùng không dứt ra được. Nhạc sĩ Lê Quốc Dũng giải bày:

- Tôi thường canh giờ hành chánh chạy đi mượn đàn, chơi trống chỉ bằng 2 cây dùi đánh dưới sàn nhà, nếu ồn ba là thì chạy ra đường đánh. Tôi học lỏm khi ba tôi dạy học trò. Bất cứ ai đánh gì là tôi nhớ như in không cần tập dượt. Có lẽ nhờ năng khiếu. Tôi trở thành nhạc công để kiếm sống nhưng lại mê sáng tác nhạc.

* *Nghĩa là con đường anh đến với sáng tác âm nhạc một cách tự nhiên, chứ không qua trường lớp nào?*

- Phải tự lực cánh sinh đi lên nên tôi dần mất đi sự trong sáng, bay bổng trong tâm hồn. Tôi mê sáng tác vì nỗi lòng không biết bộc lộ cùng ai. Tôi lột tả những điều thầm kín trong từng bài hát và viết riêng cho bản thân chứ không phải viết cho mọi người. Tôi thích thư giãn một mình, không hợp chốn đông đúc. Ban ngày, tôi giao tiếp, hoà đồng cùng mọi người nhưng đêm về, ngồi một mình suy nghĩ, tôi mới đúng là tôi. Một nỗi niềm khó tả.

* *Có phải vì lý do đó các ca khúc của anh thường đạt dào cảm xúc?*

- Tôi viết nhiều về tình yêu không phải do yêu nhiều, mà bởi thiếu thốn

nên phải viết. Những gì mình không có lại càng khát khao. Đó là cô đơn, thương nhớ, giận hờn cho cuộc tình nhưng luôn mong người mình yêu được hạnh phúc. Tình yêu rất đẹp. Tình yêu không dối lừa. Chỉ có con người lừa dối nhau. Nhưng ai mà không có lỗi, phải biết tha thứ để hướng tới điều tốt đẹp.

KHÔNG CÓ CA KHÚC TRẺ HAY GIA

Ngoài những ca khúc trữ tình quen thuộc như *Gánh hàng rong*, *Nắng Xuân*, *Tình yêu*, *Mãi còn yêu*,... Lê Quốc Dũng còn là nhạc sĩ có duyên với điện ảnh và để lại nhiều ấn tượng trong lòng khán giả với các ca khúc nhạc phim, tiêu biểu như *Bóng biển*, *Nữ sinh*, *Hoa đại*,... Cơ duyên nào gắn kết anh với lĩnh vực này? Nhạc sĩ thổ lộ:

- Tôi bắt đầu sáng tác từ năm 17, 18 tuổi với ca khúc đầu tiên là *Nắng*

xuân nhưng các bài hát của tôi ít được xuất hiện. Tôi nản, bỏ sáng tác. Đến năm 2000, đạo diễn Xuân Phước đề nghị tôi viết nhạc cho bộ phim *Bóng biển*. Đọc hai tập kịch bản phân vai hàng tháng trời, tôi phải nắm bắt được hình ảnh người phụ nữ yêu thương như thế nào, tan vỡ ra sao. Tất cả phải hiển hiện rõ ràng trong tâm trí, tôi mới viết liền một mạch ca khúc *Bóng biển*.

* *Anh tự nhận mình không bay bổng nhưng ca khúc *Nữ sinh* trong bộ phim cùng tên đã thể hiện tình yêu học trò ngây thơ, đáng yêu vô cùng.*

- Tôi may mắn được viết nhạc cho nhiều bộ phim. Khi nhận được lời mời sáng tác nhạc cho bộ phim *Nữ sinh*, tôi đã bốn mấy tuổi đầu. Nhiều bản khoản chứ. Phải làm sao ca khúc đúng chất "teen" vì đây là bộ phim dành cho lứa tuổi ô mai nghịch ngợm và tình yêu thuở học trò dễ thương,

NHẠC SĨ LÊ QUỐC DŨNG
CÙNG ĐOÀN XUYỀN VIẾT
THAM THÀNH CỔ QUẢNG TRỊ



Những ngọn gió không tên

Nhạc : LÊ QUỐC DŨNG

Thơ : PHAN HOÀNG

Người ơi từ đâu bay đi cùng gió.
Người ơi vì đâu tan theo giọt nắng.

Hồn thiêng từ đâu bay về cùng mưa.
Hồn phiêu vì đâu hóa thân vào trăng.

Đêm vắng nghe tiếng thở than ngọn cỏ.
Đêm vắng nghe tiếng hát trong thành cổ...

1. Thì thầm trong gió tiếng ai chơi với.
2. ...bếnh bồng trong gió bước ai đi về.

Người mới con trai người vừa con gái.
Người mới con trai người vừa con gái.

Người ra đại dương người về muôn hướng.
Gọi tên ngàn năm người là mãi mãi.

Ước mơ căng tràn ngực gió thanh xuân.
Vẫn chưa một lần được nói yêu ai...

1. Xác hóa mây bay hồn về trong đất.
2. ...bồng gió bay đi bồng gió theo về.

hồn nhiên. Hai ca sĩ thể hiện bài hát là Quang Vinh và Bảo Thy lại còn rất trẻ. Tôi đã phải quay trở về những tháng ngày cấp sách đến trường, nhớ lại những kỷ niệm vui buồn trong sáng và đẹp để viết nên ca khúc này. Tôi luôn quan niệm không có ca khúc trẻ hay già, chỉ có hay hoặc dở nhưng phải phù hợp. Mỗi bộ phim đều mang nét đặc trưng của nó và âm nhạc dành cho phim cũng phải có nét riêng. Cũng như âm nhạc mỗi giai đoạn mỗi khác.

* Trong các tác phẩm của anh, hình tượng người phụ nữ đẹp giản dị, đầy xúc động. Nền dù thành công với nhiều nhạc phim nhưng nói đến Lê Quốc Dũng là mọi người nhớ đến Gánh hàng rong.

- Tôi yêu mến người phụ nữ Việt Nam, với vẻ đẹp dịu dàng, chân chất, đảm đang, hy sinh cho chồng con. Đó là một điều đáng quý mà ít người viết được. Một lần ra phố đêm, hình ảnh người phụ nữ bán hàng rong trong mưa đã "chạm" vào lòng tôi, giúp tôi viết nên ca khúc *Gánh hàng rong*.

XUYỀN VIỆT, BÔNG THẤY MÌNH THẬT NHỎ BÉ!

* Vừa từ chuyến hành trình xuyên Việt trở về, chắc anh còn giữ nhiều cảm xúc?

- Lần đầu tiên tôi được mời tham gia một chuyến đi đặc biệt như vậy. Tôi coi mọi người trên xe như một đại gia đình rất vui và hạnh phúc. Hàng năm, tôi đều đi theo đoàn ca múa nhạc ra Hà Nội, nhưng đoàn chỉ kiếm chỗ để diễn chứ không giới thiệu địa danh.

TẬP CHO CA SĨ NGỌC KHÁNH HÁT
CA KHÚC NHỮNG NGON GIÓ KHÔNG TÊN



TRÊN HỒ
TRĂNG AN



KHOẢNH KHẮC TRẺ TRUNG

Lần này tôi mới thực sự được nhìn rõ quê hương, đất nước mình hơn. Cảm nhận được nỗi đau chiến tranh và hậu chiến tranh cùng những đổi mới trên nhiều vùng đất. Một chuyến đi thật nhiều ấn tượng!

* Anh có những sáng tác mới nào từ chuyến đi này không?

- Tất nhiên là có chứ.

Trước giờ, tôi chuyên viết về đề tài tình yêu, không viết nhiều về cuộc sống, bỏ quên mảng đề tài quê hương, đất nước. Đến thăm thành cổ Quảng Trị, người tôi như nổi gai khi được đứng trên mảnh đất đau thương và anh hùng này. Bỗng thấy mình thật nhỏ bé. Là một người sáng tác, mình phải có ca khúc ngợi ca tổ quốc và bài hát *Tự hào Việt Nam* tôi ra đời. Đã cố gắng hết mình nhưng tôi chỉ có thể nói được vài địa danh của Bắc, Trung, Nam bởi đất nước mình quá đẹp, một bài hát không thể nào diễn tả hết được. Quan trọng là nỗi lòng của người sáng tác. Tôi rất tâm đắc và hạnh diện vì lần đầu tiên viết nhạc đỏ.

* Được biết anh còn phổ nhạc cho bài thơ Những ngọn gió vô danh của nhà thơ Phan Hoàng. Sự đồng cảm nào đưa anh đến quyết định phổ nhạc?

- Khi Phan Hoàng đọc bài thơ cho tất cả mọi người trên xe cùng nghe, cảm nhận của tôi giống như cảm nhận của Phan Hoàng. Tôi phục Phan Hoàng vì suốt từ đầu cho đến cuối, cả bài thơ không hề nhắc đến địa danh Quảng Trị nhưng ai nghe cũng thấu hiểu bài thơ một cách sâu sắc. Đó là cái tình tác giả muốn gửi gắm. Tôi thật sự xúc động và chính tôi là người đầu tiên ngỏ lời được phổ nhạc cho bài thơ của anh. Tuy nhiên, khi về TP.HCM, tôi không vội phổ nhạc.

* Tại sao vậy?

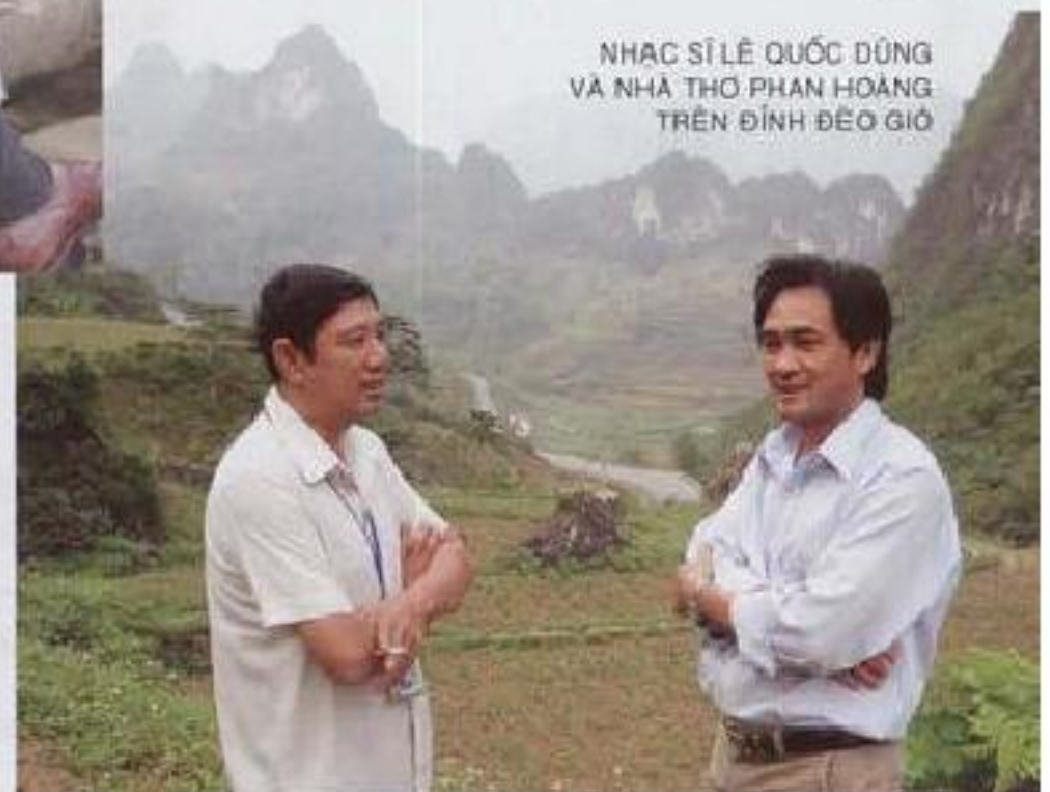
- Tôi muốn bài thơ hoàn toàn ngấm

vào mình. Đồng thời, tôi muốn giữ trọn vẹn cảm xúc của nhà thơ và chỉ thêm vào đôi chỗ sao cho bài thơ thành ca khúc. Bởi lẽ nhạc sĩ phổ nhạc chính là tác giả thứ hai. Do đó, làm sao nhạc và thơ phải hoà quyện vào nhau. Tôi không muốn làm đại. Bài hát là để mọi người nhớ mãi, hát mãi. Và ca khúc *Những ngọn gió không tên* đã ra đời.

* Lý do nào anh lại đổi tên...

- Chính Phan Hoàng đề nghị tôi đổi tên. Bài hát này tôi dành tặng

NHẠC SĨ LÊ QUỐC DŨNG
VÀ NHÀ THƠ PHAN HOÀNG
TRÊN ĐỈNH ĐEO GIÒ



riêng cho Phan Hoàng. *Những ngọn gió không tên* không phải những ngọn gió của âm hồn mà là ngọn gió của sự yêu thương, của sức sống mới. Giới trẻ khi nghe ca khúc phải hiểu được nội dung sâu sắc và nhớ ơn những người đã hy sinh cho tổ quốc và cảm thông những người dân vô tội đã ngã xuống trong chiến tranh.

* Anh thường ít xuất hiện trên các phương tiện truyền thông, lý do nào hôm nay anh lại chia sẻ nhiều điều với bạn đọc *Đương Thời* như vậy?

- Tôi sống không tranh danh. Cuộc sống của tôi bình dị. Tôi không áp đặt ai vào suy nghĩ của mình trong các sáng tác. Tuy nhiên, do tôi đau nhiều như con thú bị thương nên càng ngày âm nhạc của tôi càng mất đi sự vô tư. Tôi đã từng bị tổn thương vì những bài viết thêm thắt khiến danh dự tôi bị xúc phạm.

Vâng, tôi hiểu nỗi lòng nhạc sĩ Lê Quốc Dũng. Chính vì cảm thông và chia sẻ với cuộc đời này mà anh đã viết nên ca khúc vượt thời gian *Gánh hàng rong* da diết, ngậm ngùi và đầy tình yêu thương. Đó cũng là tiếng lòng đẹp nhất của nhạc sĩ họ Lê:

Trên con phố khuya có một người đang bán hàng rong

Cơn mưa vẫn rơi tiếng rao buồn lạc lờng chơi vơi

Bao năm vẫn ngược xuôi lòng vui thấy con thơ mỉm cười

*Mưa ơi thôi đừng rơi để mẹ về còn chút niềm vui...**

Như hoa không tên

Tặng những người làm Báo ngày 21/6

Nhạc & Lời: Xuân Nghĩa

Slowrock, Chậm vừa, tha thiết Bm Em A

Giữa căn phòng cô gái bước vào đám đông Bao vết loang bụi đường vẫn còn

D G Em

trên áo Cô gái âm thầm ngồi nơi cuối phòng hồi xung

A D Em A

quanh về cuộc sống thăng trầm Mà phải đau mấy ai cũng hiểu nên có

F#7 G Em A

người bỏ đi không nói năng gì Ôi tôi biết rồi cô là người vừa viết tin

D D7 G Em A

sáng nay Bài viết chất chiu từng nỗi niềm về cuộc sống đổi thay theo

D G Em A D

mỗi ngày Bài viết nói thay từng số phận vừa vượt qua từng giông tố thăng trầm Rồi hôm

Em A D Bm Em

nay vẫn cây bút mọi ngày Quyến nhật ký viết chưa từng nhắc tên mình Tìm đến những nơi cần

A D D7 G

tiếng gọi của con tim người làm báo chân thành Như hoa không tên điểm tô bờ

A F#7 G Em A

suối vắng Không lung lay dù gió táp và mưa gào Không kiêu sa khi bên Cúc Lan Hồng Hòa mình

D Em A D

vào mà không nhuộm thay màu phải không cô cô phóng viên xinh đẹp Dù sóng gió vẫn bước đi bằng

Bm Em A D

chính mình Rồi sớm mai đây khi thức dậy Nhìn xung quanh kia cuộc sống đã chuyển mình



CÔNG TY CỔ PHẦN DIỆU THƯƠNG
 Văn Phòng: 60 Đường số 05, Cư xá Bình Thới, P.8, Q.11, TP.HCM
 TEL: (848)39620730 - 38582832 FAX: (848) 38584144 - 38583303
 E-mail: dieuthuongv23@gmail.com
 Website: http://www.dieuthuong.com.vn
 Xưởng: ấp Long Đức 1, xã Tam Phước, Long Thành, Đồng Nai
 TEL: (84.61) 3511035 FAX: (84.61) 3511038



UY TÍN CHẤT LƯỢNG

Chuyên sản xuất các sản phẩm ngành nhựa và hàng may mặc. Ngoài ra, công ty còn sản xuất các sản phẩm đặc thù cho ngành công nghiệp, nông nghiệp p...



Công ty Diệu Thương nhận sản xuất tất cả các sản phẩm cùng loại có quy cách và màu sắc khác nhau theo yêu cầu của quý khách hàng

HOMEinno
 dungcuosinh.com

Cây Lau Siêu Sạch 40cm Kiểu Dán

Model: HI-002



- Hút sạch chất bẩn
- Lau lướt siêu nhẹ, siêu nhanh
- Xoay 360° lau sạch gầm bàn ghế
- Cán Tông đơ điều chỉnh ngắn dài

Tấm lau: 40cm

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

HỘ TỦ TRONG 3-4 NGĂN có nguồn gốc xuất xứ từ Trung Quốc. Hộ 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. Hộ 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.



CÔNG TY TNHH TM BÀI THƠ

NHÀ PHÂN PHỐI HÀNG ĐẦU VIỆT NAM HÀNG GIA DỤNG - ĐỒ DÙNG NHẬP KHẨU



100/19 Hùng Vương, P.9, Quận 5, Tp. HCM
 Tel: 08. 38307179 - 22419559 - 62610788
 Fax: 08.38350169 - Email: baithohcm@vnn.vn

Chỉ vài ngày sau nước Nhật thay đổi thủ tướng với việc ông Naoto Kan lên nắm quyền, thì một nước ở Đông Á khác là Philippines đã có tổng thống tân cử: Benigno Aquino III, sau khi được quốc hội nước này phê chuẩn vào ngày 9.6.2010. Còn người phụ trách quận tài chính của Manila, Jejomar Binay, đắc cử phó tổng thống.

Benigno Aquino III, 50 tuổi, là người cam kết ngăn chặn tham nhũng và đấu tranh chống đói nghèo đã dành chiến thắng vang dội, với hơn 15 triệu phiếu bầu, dẫn trước đối thủ gần nhất khoảng 5,7 triệu phiếu. Ông bắt đầu nhiệm kỳ tổng thống thứ 15 của Philippines chính thức vào ngày 30.6, thay thế bà Arroyo sau 9 năm lãnh đạo nước này.

Sinh trưởng trong một gia đình danh tiếng, Benigno Aquino hay còn gọi là "Noynoy" Aquino III là con trai của ông Benigno Aquino Jr và bà Corazon Aquino. Năm 1983, Benigno Aquino Jr từ Mỹ quay về Philippines để lãnh đạo cuộc nổi dậy chống lại nhà độc tài Marcos, nhưng rồi Aquino "cha" đã bị ám sát. Đến năm 1986, mẹ ông là bà Corazon Aquino đã đắc cử tổng thống và trở thành nữ tổng thống đầu tiên của Philippines. Năm 1998, ông Aquino III thắng một ghế trong hạ viện, năm 2007 thì đắc cử vào thượng viện. Trở thành tổng thống, ông tuyên bố sẽ coi việc truy tố các quan chức tham nhũng là nhiệm vụ hàng đầu ★

VÒNG QUANH THẾ GIỚI

NAOTO KAN



BENIGNO AQUINO III



IRINA ANTONENKO

Sau hơn 10 giờ bay, đương kim Hoa hậu Nga Irina Antonenko đã xuống sân bay Tân Sơn Nhất của TP.HCM sáng ngày 3.6, khởi đầu cho chuyến hoạt động từ thiện và giao lưu văn hoá ở Việt Nam, quốc gia châu Á đầu tiên mà cô đến. Cùng đi với hoa hậu còn có hai người đẹp nằm trong top 10 cuộc thi Miss Russia 2010 là Evgenia Eusebia và Tamara Zhukova, cùng một đoàn tháp tùng trong đó có nhà báo, đạo diễn, nhà nhiếp ảnh,...

15h30 chiều cùng ngày, ba người đẹp Nga đã có buổi họp báo ở khách sạn Sheraton để giới thiệu các hoạt động của mình.

Hồng Mơ

Hoa hậu xứ Bạch Dương thơm nồng đất Việt

TRANG ẢNH
DO NGHỆ SĨ NHIẾP ẢNH
LONG THUY
THỰC HIỆN

EVGENIA EUSEBIA VÀ IRINA ANTONENKO

TAMARA ZHUKOVA

EVGENIA EUSEBIA



lĩnh vực người mẫu, khiến cánh phóng viên ảnh thích thú vì tạo dáng rất chuẩn trước ống kính. Mỗi bước chân các cô đều thu hút nhiều người hâm mộ, đặc biệt là cánh mày râu đắm đuối ngẩn ngơ. Trái tim nhân ái và hương sắc quyến rũ từ xứ bạch dương hoà vào nắng gió nhiệt đới đã toả rạng, thơm nồng đất Việt ★

Qua ngày hôm sau, các cô đã tiến hành chụp ảnh thời trang với giám đốc sáng tạo hình ảnh Henri Hubert, rồi đi thăm trại trẻ mồ côi, dự buổi dạy nấu ăn với sự tham gia của nhiều nghệ sĩ Việt, dưới sự hướng dẫn của đầu bếp nổi tiếng thế giới Adam Tanner. Ngày 5.6, các cô đã tham gia buổi trình diễn thời trang của báo *Style* tại Sheraton. Chiều ngày 6.6, Hoa hậu Irina Antonenko cùng đoàn bay ra Hà Nội, dạo phố cổ, chụp ảnh lưu niệm và tiếp tục các hoạt động văn hoá từ thiện...

Dương kim hoa hậu xứ bạch dương sở hữu vẻ đẹp dịu dàng, đầm thắm, với đôi mắt xanh biếc đầy bí ẩn, trong khi Tamara Zhukova "lạnh" kiều sa, còn Evgenia Eusebia xinh tươi gần gũi. Cả ba người đẹp đầy gợi cảm đều từng chinh chiến qua nhiều cuộc thi nhan sắc tại Nga và hoạt động chuyên nghiệp trong



BÍ ẨN TỪ NHỮNG CUỘC GỌI HỒN

Vào cuối những năm 1970, nhiều tin đồn "phát" rằng nhà chiêm tinh riêng của đệ nhất phu nhân Nancy Reagan là Joan Quigley đã "dẫn dắt" nhiều cuộc tiếp xúc với linh hồn thông qua "cổng Nhà Trắng". Còn nhà báo chuyên viết phóng sự điều tra nổi tiếng Bob Woodward, từng "bật mí" vụ Watergate làm chao đảo nước Mỹ, trong cuốn sách *The Choice* của mình đã mô tả một cuộc gọi hồn diễn ra tại phòng tắm nắng Nhà Trắng do nhà tâm lý Jean Houston thực hiện năm 1995, dưới thời Tổng thống Bill Clinton. Giữa lúc đang gọi hồn, chợt đệ nhất phu nhân Hillary Clinton bị rơi vào trạng thái hôn mê rồi nhập hồn của Eleanor Roosevelt (phu nhân của Tổng thống Mỹ Roosevelt) và thánh Mahatma Gandhi của Ấn Độ.

Năm 2003, dưới thời Tổng thống Bush "con", trong một bài báo nói về linh hồn đăng trên trang web của Nhà Trắng, vị tổng quản gia lâu năm ở đây là Usher Gary Walters cũng mô tả những lần "chạm trán" với hồn ma. Theo lời ông Walters: "Một vài nhân viên đã có những trải nghiệm thật kỳ lạ. Lần nọ ba nhân viên an ninh và tôi đang đứng trong phòng họp của Nhà Trắng, bỗng mọi người đều cảm thấy có một luồng gió lạnh xuyên qua rồi hai cánh cửa tự động mở ra. Tôi chưa bao giờ thấy những cánh cửa đó tự động di chuyển trước khi có ai đó đóng hay mở nó bằng tay. Điều này quả là quá kỳ dị". Vị tổng quản gia cũng nói rằng Tổng thống Bush chưa bao giờ thổ lộ mình nhìn thấy hồn ma, nhưng nhiều tổng thống khác thì đã cảm nhận được sự "có mặt" trong Nhà Trắng của những người tiền nhiệm đã qua đời từ lâu.

Hàng trăm năm trước đã có nhiều cuộc gọi hồn được tổ chức trong Nhà Trắng, mà phần lớn diễn ra dưới thời Tổng thống Abraham Lincoln. Vì quá yêu thương cậu con trai Willie chết trẻ tại dinh thự này, vợ chồng Tổng thống Lincoln đã tổ chức những cuộc gọi hồn ở Phòng Xanh để liên lạc với linh hồn của con trai. Và một đồng cốt cũng thường xuyên tới đây để trao cho Lincoln lời khuyên từ các nhà lãnh đạo vĩ đại trong lịch sử nước Mỹ. Đặc biệt, trong một cuộc gọi hồn, hồn ma của một nghị sĩ hàng đầu là Daniel Webster đã đề nghị Lincoln nên tiếp tục thực hiện những nỗ lực giải phóng nô lệ mà ông ta đã theo đuổi.

Ngoài ra, đồng cốt J.B Conklin cũng đã chuyển một thông điệp từ người bạn chiến đấu thân thiết của A. Lincoln là Edward Baker (tử trận tại chiến trường Ball Bluff) tới tổng thống, với lời lẽ thật khó hiểu: "Đã tới một nơi nào đó. Nơi nào đó là ở mọi nơi"! Ly kỳ hơn, trong một buổi lễ đồng cốt, Lincoln đã yêu cầu một nghị sĩ đến từ Maine ngồi trên nóc một chiếc đàn piano đang bay lơ lửng giữa không trung...



Những bóng ma tổng thống chạm chờn Nhà Trắng

Nam Hùng

Từ lâu, toà nhà quyền lực nhất nước Mỹ bị đồn đoán là có ma "ám". Xuất hiện thường xuyên nhất là bóng ma Tổng thống thứ 16 Abraham Lincoln rồi đến những tổng thống khác, cả bóng ma người thân và dân thường oan khuất có liên quan đến các tổng thống cũng ẩn hiện trong Nhà Trắng. Những câu chuyện tưởng chừng hoang đường và chưa được khoa học chứng minh đó lại do chính những người có trách nhiệm kể lại một cách ly kỳ, rùng rợn...



Sau khi Tổng thống A. Lincoln bị ám sát, đệ nhất phu nhân Mary Todd Lincoln tìm mọi cách để liên lạc với linh hồn của chồng qua người trung gian. Có lẽ vì quá yêu chồng mà tại những buổi gọi hồn, Mary Todd đều cho rằng mọi việc tiếp xúc với người cõi âm đều thành công. Về sau, dưới thời Tổng thống Mỹ thứ

18 Ulysses S. Grant, một thành viên gia đình tổng thống cho biết đã trò chuyện với hồn ma của cậu con trai yếu mệnh Willie của Tổng thống A. Lincoln trong một buổi gọi hồn diễn ra tại phòng ngủ cũ của Willie ở tầng 2 Nhà Trắng. Còn nhà nhiếp ảnh William Mumler thì đã chụp được bức ảnh của Mary Todd Lincoln và

một hồn ma trông rất rùng rợn, nhưng sau đó người ta phân tích rằng đây chỉ là một lỗi khi chụp ảnh.

NĂNG LƯỢNG TÂM LINH THẦN BÍ CỦA TỔNG THỐNG LINCOLN

Cách đây đúng 135 năm, huyền thoại của nước Mỹ Abraham Lincoln đã ngã xuống. Vị tổng thống thứ 16 này có lẽ là một trong những nhà lãnh đạo Mỹ thần bí nhất, có khả năng sản sinh năng lượng tâm linh lớn lao. Theo văn bản lưu ở Nhà Trắng, tháng 11.1860, ông nói với vợ rằng nhất định mình sẽ tái cử nhiệm kỳ 2 nhưng rồi sẽ chết trong nhiệm kỳ. Ông cũng tự nhìn thấy trước cảnh mình bị ám sát trong một loạt giấc mơ, diễn ra ba ngày trước ngày định mệnh 14.4.1865.

Từ sau cái chết bất ngờ của A. Lincoln, nhiều người cho biết đã nhìn thấy hồn ma của ông luôn chập chờn ở Nhà Trắng. Grace Coolidge, phu nhân của Tổng thống thứ 30 Calvin Coolidge, là người đầu tiên cho biết đã nhìn thấy Lincoln hiện hồn về đứng cạnh cửa sổ trong phòng Bầu Dục, tay chắp sau lưng và nhìn ra Potomac. Sau đó, Grace còn nhiều lần nhìn thấy hồn ma ông hiện về với dáng vẻ đầy trắc ẩn. Khi còn sống, Lincoln dùng phòng Bầu Dục này làm thư viện và dành khá nhiều thời gian ở đây để suy nghĩ trong khi nhìn ra ngoài cửa sổ.

Người hầu phòng riêng của Tổng thống Franklin D. Roosevelt là Cesar Carrera, một ngày nọ cũng đã hét vang Nhà Trắng khi nhìn thấy hồn ma của Lincoln. Còn trợ lý của đệ nhất phu nhân Eleanor Roosevelt là Mary Eben cho hay đã nhìn thấy hồn ma của Lincoln ngồi trên giường để cởi giày. Thậm chí, con chó nổi tiếng của Roosevelt là Fala cũng được cho rằng đã cảm nhận bóng hình lảng vảng của Lincoln trong toà nhà. Thư ký báo chí James Haggerty thời Tổng thống Kennedy cũng nói rằng có cảm giác về sự tồn tại của hồn ma nhà lãnh đạo có nguồn năng lượng tâm linh thần bí này.

Cả những vị tổng thống hậu bối lẫn phu nhân của họ như Theodore Roosevelt, Herbert Hoover, Margaret Truman, Dwight Eisenhower, Jacqueline Kennedy, Ladybird Johnson, Susan Ford và Reagan đều thừa nhận họ cảm giác được sự hiện diện của anh linh vị tiền bối Lincoln ở Nhà Trắng. Phu nhân của Tổng thống Lyndon Johnson là Ladybird từng chứng kiến sự "có mặt" của Lincoln khi bà đang xem một chương trình truyền hình về vụ ám sát ông này. Bà cảm thấy như bị ai ép đọc tấm bảng đồng phía trên lò sưởi, vốn giải thích sự liên quan giữa tổng thống đã chết với căn phòng. Còn Susan, phu nhân Tổng thống Ford, cũng chính mắt thấy hồn ma Lincoln xuất hiện trong phòng. Năm 1987, con gái của Tổng thống



Dưới tầng hầm Nhà Trắng, một số dị bản câu chuyện về con mèo ma quái ở Washington nói rằng nó vốn sống ở đây. Thường khi mới xuất hiện, con mèo này giống một chú mèo nhỏ dễ thương, nhưng rồi nó lớn dần và trở thành hiểm họa cho ai tới gần. Rất nhiều năm con mèo này không xuất hiện, nhưng một khi nó lộ diện thì đó là điềm báo chẳng lành về một thảm họa quốc gia sắp xảy ra. Một lính gác ở Nhà Trắng cho hay, anh ta đã nhìn thấy con mèo ma quái một tuần trước khi thị trường chứng khoán sụp đổ vào những năm 1920. Rồi hơn 40 năm sau, người ta lại thấy con mèo này lớn vồn trong toà nhà ngay trước khi Tổng thống Kennedy bị ám sát. Đúng là những câu chuyện ly kỳ hấp dẫn không kém phim ma của Hollywood.

Ronald Reagan là Maureen và chồng-Dennis Revell cũng nhìn thấy hình dạng trong suốt của Lincoln ở ngay cạnh lò sưởi của phòng ngủ.

Không những thế, hồn ma Abraham Lincoln còn đi tới đi lui ở hành lang tầng 2, gõ các cánh cửa, rồi đứng bên một cửa sổ nhất định, tay chắp sau lưng. Một vệ sĩ của Tổng thống Harrison đã thức trắng nhiều đêm để cố bảo vệ tổng thống khỏi những bước chân bí ẩn mà anh ta nghe được ở hành lang. Người vệ sĩ này trở nên mệt mỏi vì thức trắng và quá lo lắng. Cuối cùng anh quyết định tham gia một buổi gọi hồn, cầu xin hồn ma Lincoln đứng lại vì nếu ngủ không đầy đủ, anh ta không thể hoàn thành nhiệm vụ bảo vệ vị tổng thống đương nhiệm.

Chẳng những người trong Nhà Trắng, mà cả nhiều nguyên thủ quốc gia các nước cũng đã "gặp" cố Tổng thống Abraham Lincoln. Trong một lần làm khách ở Nhà Trắng, nữ hoàng Hà Lan Wilhelmina đã nghe tiếng gõ cửa vào nửa đêm. Khi bà trả lời thì chợt thấy Lincoln đứng ngay cạnh mình, đầu đội chiếc mũ nổi tiếng của ông sinh thời. Nữ hoàng sợ đến ngất xỉu. Khi bà tỉnh dậy, Lincoln đã biến mất. Còn Thủ tướng Anh Winston Churchill sau khi nhìn thấy hồn ma của Lincoln, đã thẳng thừng từ chối ngủ lại Nhà Trắng. Đó là một lần Churchill tới thăm Mỹ trong Chiến tranh thế giới thứ 2 và ngủ đêm tại phòng ngủ

của Lincoln. Thủ tướng Anh đi ngủ muộn sau khi tắm thư giãn khá lâu. Vừa trấn trướng bước khỏi bồn tắm vào phòng ngủ, ông giật mình khi thấy Lincoln đứng cạnh lò sưởi. Mặt đối mặt nhìn nhau không rời. Rồi có lẽ do ngại ngùng vì thấy Churchill... khoả thân nên hồn ma Lincoln từ từ chủ động biến mất!

Phòng ngủ của Lincoln thực chất là phòng nội các của vị tổng thống này. Nó được đổi tên thành phòng ngủ Lincoln sau khi chiếc giường của ông được đưa vào đây. Căn phòng này nằm trên tầng 2, ở giữa phòng Hiệp Ước và phòng Bầu Dục Vàng.

CHẾT RỐI VẦN... TIẾP TỤC LÀM NHIỆM VỤ

Dù có nhiều đồn thổi lẫn sự khẳng định, những chuyện nhà trắng có ma "ám" thật hay không vẫn là dấu hỏi lớn từ nhiều năm nay. Sinh thời, chính Tổng thống Mỹ thứ 33 Harry Truman từng khẳng định chắc như đinh đóng cột rằng dinh thự này có ma. Gần đây, Thư ký báo chí Mike McCurry của Tổng thống Bill Clinton cũng thổ lộ ông tin chuyện những bóng ma... là có thật. "Đôi khi có những tin tức cho rằng Nhà Trắng xuất hiện hồn ma bí ẩn của những nhân vật trong lịch sử, và tôi tin điều đó. Tôi từng nghe những người có trách nhiệm kể chuyện nghiêm túc về những lần chạm trán với hồn ma. Tôi



cũng biết có rất nhiều người tin các hồn ma đã tới thăm Nhà Trắng".

Bộ trưởng Ngoại giao Hillary Rodham Clinton từng có 2 nhiệm kỳ "ngủ" trong toà nhà này với tư cách đệ nhất phu nhân Mỹ cho biết: "Có một cái gì đó ở Nhà Trắng vào ban đêm, khiến bạn cảm thấy mình như đang tập hợp linh hồn của tất cả những người từng sống, từng làm việc, từng dạo bước qua các sảnh ở đây". Và trong chương trình truyền hình *Rosie O'Donnell Show*, bà còn nhấn mạnh: "Có thể có một chút rùng mình. Như các bạn biết đấy, nhiều người cho rằng ở Nhà Trắng có những hồn ma. Đó là một ngôi nhà lớn và khi ánh đèn vụt tắt, bóng đêm và sự yên tĩnh kéo tới thì bất cứ một chuyển động nhẹ nào cũng thu hút sự chú ý của bạn".

Hồn ma của Tổng thống thứ 7 Andrew Jackson được cho là ám ảnh chiếc giường có màn trướng cũ của ông này trong phòng ngủ Hoa Hồng. Các nhân viên Nhà Trắng cho biết, có một đêm lạnh khó lý giải cùng tiếng cười phát ra từ chiếc giường trống. Năm 1865, Mary Todd Lincoln- phu nhân của Tổng thống Abraham Lincoln, cho hay bà đã "chạm trán" với hồn ma của A. Jackson. Ngoài ra, hồi những năm 1930, nhân viên Nhà Trắng cũng nghe thấy tiếng cười của ông này trong phòng ngủ cũ. Đến thập niên 1950, cô thợ may Lilian Parks cảm thấy hồn ma của Jackson ti vào người cô khi cô ngồi trên một chiếc ghế gần giường của ông. Năm 1964, một trợ lý của Tổng thống Lyndon Johnson cũng nghe thấy tiếng nguyên rủa và bóng ma của Jackson trong phòng ngủ Hoa Hồng. Dường như nhà lãnh đạo từ xa xưa này muốn mãi "độc chiếm" phòng ngủ này cho riêng mình.

Chẳng những "gặp" Andrew Jackson

mà Mary Todd Lincoln cho biết bà cũng từng "chạm mặt" hồn ma của hai cố tổng thống Thomas Jefferson và John Tyler. Còn trên tầng thượng Nhà Trắng, có lúc người ta nghe tiếng của hồn ma Tổng thống Mỹ thứ 9 William Henry Harrison lục lọi tìm kiếm cái gì đó. Ở tầng 2 thì nhiều người nghe tiếng khóc của bà Grover Cleveland, phu nhân của tổng thống thứ 22 và 24 Stephen Cleveland. Grover là đệ nhất phu nhân đầu tiên sinh con trong toà nhà này.

Một số văn bản cũ cũng ghi lại, hồn ma của một lính Anh tử cuộc chiến năm 1812 cũng thường dạo bước trước cửa Nhà Trắng vào ban đêm. Đây là người lính từng tham dự kế hoạch đốt trụi Nhà Trắng của quân Anh. Khi hiện hồn, anh lính này luôn cầm trên tay ngọn đuốc cháy rực. Ngoài ra, còn một số hồn ma khác cũng chập chờn trước cửa Nhà Trắng, như hồn ma một người gác cổng trước đây, giờ tiếp tục những hành động như thể vẫn đang làm nhiệm vụ; hoặc hồn ma của một nhân viên chuyên đi tắt đèn trong toà nhà này. Nghĩa là dù đã bước sang thế giới bên kia, nhưng một số nhân viên từng làm việc ở Nhà Trắng vẫn tiếp tục... thực thi nhiệm vụ của mình ở toà nhà quyền lực này.

Theo tổng quản gia Walters thì khu vực được xem là "ma quái" nhất trong Nhà Trắng chính là nơi ở của tổng thống. "Mọi âm thanh đều vang khắp đại sảnh". Tuy nhiên, ông từ chối việc nói về các biện pháp bảo vệ tổng thống khỏi những hồn ma ác ý. Chẳng hạn, có người đã thấy hồn ma của Anne Surratt động thành hình vào cửa Nhà Trắng, cầu xin tha mẹ của cô là Mary Surratt vốn bị xử tử năm 1865 do dính líu tới âm mưu ám sát Tổng thống A. Lincoln. Anne Surratt vốn đã xuất hiện trước cửa Nhà Trắng vào ngày

kỷ niệm mẹ cô lên đoạn đầu đài. Chủ căn hộ trên đường H Street, nơi Mary từng sống cũng cho biết đã nghe thấy tiếng khóc rên rỉ, ai oán đầy bi hiểm trong suốt nhiều năm liền ở đây.

Còn khu vực tầng thượng, phía trên phòng Bầu Dục, dưới thời Tổng thống Truman, một anh lính gác đã nghe thấy tiếng thét của David Burns- người bị buộc phải giao đất của mình cho Nhà Trắng vào năm 1790. Người hầu phòng của Tổng thống thứ 32 Franklin Delano Roosevelt là Cesar Carrera cũng từng nghe thấy tiếng ai đó từ xa vọng lại trong phòng Bầu Dục Vàng: "Tôi là Burns... Burns". Liệu đây có phải là David Burns? Và dưới suối vàng, phải chăng hồn oan của người mất đất vẫn tiếp tục đi kiện Diêm Vương đòi lại sự công bằng cho mình?

Nhân viên Nhà Trắng cũng từng cho biết hồn ma của Abigail Adams, phu nhân của Tổng thống John Adams, luôn phơi đồ trong phòng thông gió. Abigail là hồn ma "già" nhất vẫn còn xuất hiện tại toà nhà này. Thời Abigail Adams "ngủ" ở đây, có một vấn đề đối với nơi phơi đồ: đó là nó chưa được sưởi đúng mức, do lúc đó Nhà Trắng chưa xây xong. Nơi ẩm nhất và khô ráo nhất trong toà nhà là phòng phía đông- căn phòng mà bà Adams treo quần áo. Theo các ghi chép, hồn ma của Abigail Adams đã xuất hiện hàng chục lần trong thời Tổng thống Taft nắm quyền. Đến nay, đôi khi các nhân viên Nhà Trắng vẫn thấy cổ đệ nhất phu nhân này vội vã lao về phòng phía đông, tay duỗi ra như thể đang cầm một đồng quần áo mới giặt giũ.

Phòng phía đông là một điểm mà du khách được tới thăm khi tham gia chương trình tham quan Nhà Trắng. Năm 2002, một vài du khách cho biết họ trông thấy một hồn ma di chuyển trên ban công tầng 2 ở phía đông.

Trong thời kỳ nắm quyền của Tổng thống thứ 28 Woodrow Wilson, hồn ma của cựu đệ nhất phu nhân Dorothea Paine "Dolley" Madison- vợ của Tổng thống James Madison, cũng thường xuyên xuất hiện ở Vườn Hồng trong Nhà Trắng. Từ một trăm năm trước Dolley đã đích thân tạo lập khu vườn, nhưng khi vào làm bà chủ ở đây thì đệ nhất phu nhân Ellen Louise Wilson đã cho phá bỏ. Nhưng theo các công nhân, hồn ma của Dolley xuất hiện ở Vườn Hồng ngăn không cho họ làm việc đó. Nhờ vậy, khu vườn nguyên thủy của Dolley vẫn tồn tại và nở rộ hoa tươi cho tới ngày nay.

Nhà Trắng là công trình kiến trúc lâu đời, nơi chứng kiến bao bước thăng trầm của lịch sử nước Mỹ. Những câu chuyện ma "ám" Nhà Trắng, dù có thật hay không, cũng là một phần lịch sử đầy thú vị về toà nhà quyền lực này ★

"Người đặc biệt" Jose Mourinho đã đưa Inter Milan bước lên đỉnh vinh quang Champions League mùa giải 2009-10, khi khuất phục "Hùm xám" Bayern Munich 2-0 trong trận chung kết rạng sáng 23.5 trên sân Santiago Bernabeu của thủ đô Madrid (Tây Ban Nha), hoàn tất cú ăn 3 lịch sử, sau khi đoạt Scudetto và Coppa Italia. Một chiến tích huy hoàng sau 45 năm chờ đợi của Inter. Bằng thành công như chỉ có trong mơ ấy, rõ ràng Mourinho không chỉ là Người đặc biệt (Special One) mà thực sự là một chiến lược gia thiên tài của bóng đá hiện đại.

NHỮNG HÌNH ẢNH KHÁC NHAU CỦA MOURINHO



LÀM THAY ĐỔI LỊCH SỬ INTER

Hàng chục năm qua, Champions League luôn là một giấc mơ xa xỉ với Inter. Dù đầu tư rất nhiều tiền bạc và luôn thay đổi huấn luyện viên lẫn cầu thủ, nhưng đội bóng của tỉ phú Massimo Moratti vẫn chỉ là một kẻ học việc trên sân chơi lớn nhất châu Âu cấp câu lạc bộ. Lần đầu tiên sau 38 năm, Inter mới ghi tên mình vào trận chung kết, kể từ khi thua Ajax 0-2 ở sân Feijenoord Stadion của Hà Lan mùa giải 1971-72. Giờ đây, Inter đã có thể tự hào về sự thay đổi của mình. Không chỉ thống trị Serie A, mà Nerazzurri còn làm "vua" lục địa già. Những gì mà nửa năm trước các fan của Inter chỉ biết mơ và hy vọng vào một phép màu thì bây giờ đã thành hiện thực.

Inter thống trị châu Âu, tình yêu giữa Moratti và đội bóng áo xanh-đen thực sự đơm hoa kết trái. Vị chủ tịch đáng kính nở nụ cười mãn nguyện trên bục vinh quang, sau bao năm đầu tư hết mình cho "đứa con tinh thần" Nerazzurri, mà có lẽ quyết định quan trọng nhất là đưa HLV Mourinho về với sân Giuseppe Meazza.

Mourinho

không chỉ là Người đặc biệt

Ngọc Anh

INTER THỐNG TRỊ BÓNG ĐÁ
CHÂU ÂU MÙA GIẢI 2009-10



"CÁP BÀI TRÚNG"
MOURINHO- MORATTI
LÀM NÊN KÝ TÍCH
CHO INTER



Và không ai lạ gì Mourinho, con người đi chinh phục những chiến thắng ở bất kỳ nơi nào ông dừng chân, nhưng tất cả vẫn phải ngả mũ trước "Người đặc biệt", khi ông biến Inter thành một đội bóng hoàn toàn khác.

Còn nhớ trong năm đầu tiên đến với Inter, khoảng thời gian quá ngắn khiến Mourinho không thể mang đến cho đội bóng sự khác biệt. Nhưng sau cuộc cách mạng mùa hè 2009, cùng những trận đấu để tôi luyện bản lĩnh hội đấu mùa giải, Interincho thực sự đã trở thành một tập thể hùng mạnh mà bất cứ đội bóng nào cũng phải e dè họ. Đặc biệt, kể từ đầu năm 2010, Inter như một "sát thủ" lạnh lùng, tự tin và đầy bản lĩnh trên con đường chinh phục những đỉnh cao. Họ luôn xem xét kỹ đối thủ, đưa ra những phân tích và sách lược phù hợp, biết khi nào nên chơi tấn công để mang đến sự bùng nổ, khi nào chọn lối chơi thực dụng để "giết chết" đối phương. Hai gã khổng lồ Chelsea và Barca đã hiểu quá rõ sách lược đó.

Từ một kẻ "khôn nhà đại chợ", Inter hoàn toàn thay đổi để đứng vào hàng ngũ những đội bóng mạnh nhất châu Âu, dưới bộ óc siêu việt và sự dẫn dắt của Mourinho.

HƯỚNG ĐẾN NHỮNG VINH QUANG MỚI

Cách đây 6 năm ở Gelsenkirchen, Jose Mourinho đã đưa đội bóng quê hương Bồ Đào Nha là Porto dành ngôi vô địch Champions League, còn bây giờ là Inter. Mourinho đã ghi tên mình vào lịch sử, trở thành HLV thứ ba (sau Ernst Happel và Hitzfeld) đoạt 2 chức vô địch Champions League với 2 câu lạc bộ khác nhau.

Mourinho cũng được so sánh với một loạt HLV tên tuổi khác, trong đó có Hellenio Herrera- huyền thoại người Ar-

gentina ở sân Giuseppe Meazza và cả lịch sử bóng đá thế giới. Trong thời gian làm việc ở châu Âu, từ Atletico, Barcelona cho đến Inter và Roma, ở đâu Herrera cũng đoạt những chiến tích ấn tượng. Trong đó, ông đã xây dựng nên "Grande Inter" (Inter vĩ đại) trong thập niên 1960, với 2 chức vô địch C1 liên tiếp (1964, 1965).

Đối với Mourinho, có lẽ ông không từ chối khi được ca ngợi như huyền thoại Herrera thứ 2 của Inter, nhưng có một điều chắc chắn: "Người đặc biệt" mang đến những thành công vang dội cho Inter để người ta nhắc đến ông như một phần của lịch sử, chứ không chỉ là "bản sao" của Herrera. Chỉ riêng ở Italia, ông đã đưa Inter qua mặt Milan để trở thành đội bóng giàu thành tích thứ 2 Serie A và san bằng kỷ lục 5 lần vô địch liên tiếp của Torino.

Với việc Real Madrid trải thảm đỏ mời Mourinho đến Bernabeu, cùng với hình ảnh những tifosi Inter tha thiết kêu gọi Mourinho ở lại với họ, đã cho thấy ông tài ba thế nào. Và ngay sau khi hoàn tất cú ăn ba cùng Inter, Mourinho liền hé lộ khả năng chắc chắn sẽ gia nhập Real Madrid. Trong niềm vui hân hoan trở thành nhà vua mới của châu Âu, chiến lược gia người Bồ Đào Nha thẳng thắn tuyên bố: "Công việc của tôi đã hoàn thành. Bây giờ tôi muốn vô địch Champions League cùng một đội bóng thứ ba. Tôi cảm thấy rất buồn khi phải nói lời chia tay, nhưng trong sự nghiệp của mình, tôi cố gắng giữ vững lý trí để tìm kiếm những thử thách tiếp theo".

Không chỉ là "Người đặc biệt", mà Mourinho thực sự là nhân vật vĩ đại của thế giới bóng đá. Bằng thiên tài của chiến lược gia Bồ Đào Nha này, mọi đỉnh vinh quang dường như đều có thể nằm gọn trong bộ óc siêu việt của ông, mà trước mắt là với Real Madrid ★

Với màn trình diễn tuyệt vời và cú đúp để đời vào lưới Bayern Munich giúp Inter của Ý chấm dứt cơn khát Champions League kéo dài suốt 45 năm, "hoàng tử" Diego Milito đã lên ngôi "hoàng đế". Đó cũng là bệ phóng để anh tự tin bước vào kỳ World Cup đầu tiên của mình ở Nam Phi, nơi mà cả đất nước Argentina hy vọng đôi chân tài hoa của Diego Milito và Leo Messi hợp cùng đồng đội đưa đội bóng của Maradona bước lên đỉnh cao nhất.

ÔNG HOÀNG MỚI CỦA LỤC ĐỊA GIÀ

Ở tuổi 31, tiền đạo Diego Milito hiểu rằng cuộc chiến với Bayern Munich của Đức có thể là trận chung kết Champions League đầu tiên và cũng là cuối cùng trong sự nghiệp của mình, nên anh đã chơi bằng tất cả trí lực và sự thăng hoa của mình. Mỗi pha chạm bóng của Milito là một lần khiến hàng thủ Bayern cuống cuồng, lúng túng. Để rồi 2 pha lập công của anh đến như một lễ tất yếu khi bộ đôi trung vệ Martin Demichelis và Daniel van Buyten không thể chia cắt Milito với tuyến dưới, khiến Bernabeu nổ tung bởi sự cuồng nhiệt của các cổ động viên Inter.

Pha ghi bàn mở tỉ số của Milito thật đáng thần phục. Nó diễn ra cực nhanh, với chỉ 3 người chạm bóng là thủ môn Cesar, Milito và Sneijder, để rồi kết thúc bằng cú sút đẹp mắt

MILITO HẠNH PHÚC CÙNG KÝ TÍCH CỦA INTER





MILITO RẤT TOÀN
DIỆN VÀ HỘI ĐÚ
MỌI YẾU TỐ CỦA
MẪU TIỀN ĐẠO
HIỆN ĐẠI

Khi hoàng tử lên ngôi hoàng đế Thanh Việt

của Milito. Một tác phẩm nghệ thuật hoàn hảo trên sân cỏ. Bàn thắng thứ 2 của Milito làm tung lưới thủ môn Butt bằng một pha xử lý đơn giản nhưng đậm chất kỹ thuật và sự quyết đoán. Với cú đúp rạng sáng 23.5 ở sân Bernabeu hoa lệ của Tây Ban Nha, Milito đã tỏa sáng rực rỡ để tạo nên sự khác biệt giữa hai đội bóng được nhắc đến nhiều nhất ở châu Âu mùa giải này. Những ngôi sao như Eto'o, Sneijder hay Robben từng có nhiều ký ức với Bernabeu, chỉ như tô điểm cho đêm mà Milito đăng quang trở thành ông hoàng thực sự của bóng đá lục địa già.

Trở thành nhà vô địch châu Âu, hoàng tử Milito đã tạo ra bước ngoặt cho chính cuộc đời mình và cho cả lịch sử Inter.

MỘT CHÂN SÚT HIỆN ĐẠI VÀ TOÀN DIỆN

Diego Alberto Milito sinh ngày 12.6.1979 tại Bernal, Buenos Aires của Argentina. Đã 31 tuổi nhưng đây mới là những danh hiệu lớn đầu tiên của Milito kể từ ngày anh rời Nam Mỹ để đến với

châu Âu. Khởi nghiệp trong màu áo CLB Racing Club quê nhà năm 1999, Diego đã có những năm tháng đầu tiên trong sự nghiệp bóng đá tương đối gập ghềnh nếu so với người em trai Gabriel. Trong khi Gabriel suýt khoác áo Real Madrid, sau đó thăng tiến nhanh chóng trong màu áo Zaragoza, rồi nhận được bản hợp đồng lớn với gã khổng lồ Barcelona thì Diego lại chỉ được chơi ở những đội bóng trung bình là Genoa ở Serie B, rồi tái hợp với người em trai ở Zaragoza của Tây Ban Nha. 3 mùa bóng ở xứ Aragon, anh đã thể hiện phong độ xuất sắc, đặc biệt trong mùa giải 2006-2007 anh đã ghi 23 bàn thắng giúp Zaragoza cán đích ở vị trí thứ 6 của giải Liga. Tuy nhiên tài năng của anh không thể giúp đội bóng chủ sân La Romareda tránh khỏi suy sụp và xuống hạng.

Không để phí một tài năng, Genoa quyết định chỉ ra 13 triệu euro để đưa anh trở lại Ý. Ngay trận đấu đầu tiên trong màu áo đội bóng cũ, Milito đã đặt dấu ấn với 1 bàn thắng và 1 đường chuyển thành bàn giúp đội nhà đánh bại Milan 2-0. Kết thúc mùa giải 2008-09,

anh đã ghi tới 24 bàn thắng/31 trận, chỉ xếp sau Ibrahimovic của Inter trong danh sách vua phá lưới.

Nhờ đó, Milito đã lọt vào mắt xanh Mourinho. Ngày 20.5.2009, cùng với Motta, Milito cặp bến Giuseppe Meazza và từ đây sự nghiệp của "hoàng tử" mới thực sự cất cánh lên một tầm cao mới. Dù Inter cũng đón về một chân sút cự phách khác là Samuel Eto'o, đồng thời tiền đạo trẻ Balotelli nhận được nhiều sự kỳ vọng sẽ trở thành nhân tố mới của hàng công đội bóng xanh đen, nhưng bằng tài năng và sự làm việc cật lực của mình Milito đã chiếm được lòng tin của Mourinho. Hợp cùng với thủ thành Cesar, trung vệ Lucio, tiền vệ Cambiasso, hộ công Sneijder, Milito đã hình thành nên trục xương sống của Nerazzurri.

Không có được phẩm chất kỹ thuật siêu việt hay những pha xử lý như đồng hương Messi, nhưng Milito biết đâu là điểm nóng và lúc nào là thời điểm thích hợp nhất để anh xuất hiện. Có thể Milito không xuất sắc khi so sánh về một phương diện nào đó, nhưng cũng chẳng dễ để tìm ra một chân sút toàn diện như anh: từ tốc độ di chuyển, cách lấy bóng, sự tinh tế trong cách xử lý đến khâu dứt điểm.

Riêng trong mùa giải năm nay, với 2 bàn thắng sút tung lưới Bayern Munich, Milito đã lần thứ 3 ghi danh vào những trận chung kết của Inter. Trước đó, anh đã trở thành người hùng khi ghi bàn thắng duy nhất giúp Inter vượt qua Roma trong trận chung kết Cúp Quốc gia Ý. Tiếp đó, chính Milito là người lập công mang lại chiến thắng tối thiểu cho Inter trước Siena trong trận đấu cuối cùng Serie A, giúp đội bóng xanh đen lần thứ 5 liên tiếp đoạt Scudetto. Một mùa giải không thể quên với Inter cũng như cá nhân Milito.

Nếu như Mourinho là một thiên sứ đến Inter để thực thi sứ mệnh Champions League, thì Milito chính là vũ khí để "Người đặc biệt" biến giấc mơ thành hiện thực. Sau khi trở thành người hùng của Inter trong trận chung kết Champions League, Diego Milito bày tỏ niềm hạnh phúc vô bờ trên Sky Sport: "Một chiến thắng tuyệt vời. Tôi chưa bao giờ có những trải nghiệm như thế này và tôi thực sự hạnh phúc với chiến thắng của Inter. Chúng tôi xứng đáng với danh hiệu cao quý này".

Những nỗ lực của Milito trong mùa giải đầy thành công đã được đền đáp khi Maradona điểm tên anh vào danh sách tới Nam Phi. Đây là World Cup đầu tiên của anh. Sau khi thống trị nước Ý, chinh phục châu Âu, cả đất nước Argentina đang hy vọng Milito cùng đồng đội ở đội tuyển xứ tango sẽ bước lên đỉnh cao thế giới ★

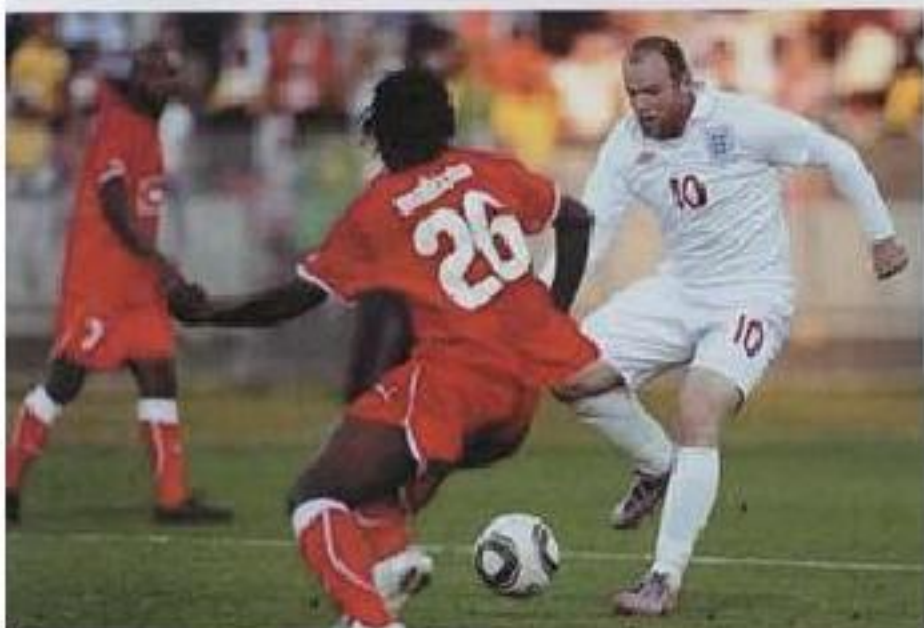
MESSI QUYẾT TÂM GIÚP ARGENTINA ĐĂNG QUANG

"Tôi tin chắc mình sẽ tái hiện phong độ đỉnh cao như ở Barca khi cùng Argentina tranh tài ở World Cup sắp tới", tiền đạo 22 tuổi phát biểu trên tờ *Sun* (Anh). Kể từ năm 2006, sự nghiệp của Messi đã thăng tiến tới mức chóng mặt. Từ chỗ là một cầu thủ trẻ chuyên ngồi dự bị, anh trở thành trụ cột không thể thay thế, biểu tượng chiến thắng mới của Barca thời hậu Ronaldinho, và bỏ túi một loạt danh hiệu cá nhân tập thể lớn bé. Messi cũng có những thay đổi rõ rệt về mặt chuyên môn khi trở thành tay săn bàn số một của Barca hiện tại, chứ không chỉ sắm vai một cầu thủ chạy cánh đơn thuần như thuở đầu sự nghiệp.

Tuy nhiên những màn trình diễn ấn tượng ấy của Messi chỉ đến ở cấp câu lạc bộ, còn trong màu áo tuyển Argentina, anh hiếm khi tỏa sáng. Ở mùa giải vừa qua, dù ghi tới 47 bàn thắng trên mọi mặt trận cho Barca, Messi vẫn chơi rất mờ nhạt khi về làm nghĩa vụ quốc gia. Phong độ kém cỏi ấy được cho là một lý do khiến Argentina trầy trật ở vòng loại, còn cá nhân Messi bị chỉ trích là không chịu đá máu lửa như khi ở Barca. "Tôi có một giấc mơ- giúp tuyển Argentina chinh phục đỉnh vinh quang ở Nam Phi. Để làm được điều đó, toàn đội nhất thiết phải chơi tốt, còn cá nhân tôi phải chơi với phong độ tương tự như khi cùng Barca chinh phục La Liga hai năm qua", Messi nhấn mạnh về quyết tâm tỏa sáng ở Nam Phi và xem đó như cách thiết thực nhất có thể giúp anh trút bỏ những định kiến từ người hâm mộ Argentina.

BỒ ĐÀO NHA "BAY" TRÊN ĐÔI CHÂN RONALDO

Cũng giống như Messi của Argentina, Cầu thủ xuất sắc nhất thế giới 2008 Ronaldo dù chơi rất thành công trong màu áo câu lạc bộ nhưng luôn thất bại trong việc gây ấn tượng ở tuyển Bồ Đào Nha. Như có một lời nguyền ám ảnh, hai năm qua anh mới chỉ ghi được duy nhất 1 bàn cho đội bóng quê hương. Cơn khô hạn bàn thắng của CR9 cũng ảnh hưởng không nhỏ đến phong độ chung Bồ Đào Nha. Xuyên suốt vòng loại, các chân sút áo màu mặt chín chỉ ghi được 17 bàn thắng và khá nhọc nhằn mới vượt qua được Bosnia-Herzegovina sau lượt đấu play-off.



Đằng sau ngày hội bóng đá lớn nhất hành tinh diễn ra từ ngày 11.6 đến 12.7 ở Nam Phi ẩn chứa khá nhiều điều hấp dẫn thú vị, mà "nóng" nhất là những điều liên quan tới các huyền thoại bóng đá xưa và nay, lần thế giới chấn dãi

Minh Trung

Nóng bỏng World Cup 2010



Tuy vậy, huấn luyện viên trưởng Queiroz tin rằng ngôi sao của Real Madrid sẽ truyền cảm hứng giúp Bồ Đào Nha tiến xa tại World Cup 2010. Ông ca ngợi Cristiano Ronaldo là "siêu nhân" khi nói rằng: "Cristiano Ronaldo là nhà vô địch. Với tư cách cầu thủ, cậu ta là một siêu nhân. Trong bất kì hoàn cảnh nào, Ronaldo rất mạnh mẽ và vô cùng tự tin vào năng lực bản thân. Tôi đã nhận ra điều ấy ngay từ ngày đầu tiên làm việc cùng Cristiano, khi cậu ta mới 18 tuổi. Ronaldo luôn nghĩ về chức vô địch. Sự tự tin của Cristiano sẽ truyền cảm hứng, tinh thần và động lực cho những đồng đội khác".

WAYNE ROONEY BỊ "TRÙ ÚM"

Đối thủ cuối cùng đội tuyển Anh chọn để làm nóng trước khi dự World Cup là câu lạc bộ Platinum Stars của nước chủ nhà Nam Phi. Trong trận giao hữu này, tiền đạo Rooney lại thể hiện bản tính nóng nảy. Vào sân ở hiệp hai, Rooney để lại nhiều dấu ấn, cả tích cực lẫn tiêu cực. Anh là người kiến tạo cho Joe Cole nâng tỉ số lên 2-0 trước khi tự mình ấn định chiến thắng "ba sao". Tuy nhiên, sau một pha va chạm với Kagiso Senamela của đội chủ nhà, Rooney đã nổi nóng và như



muốn ăn thua đủ với đối phương, rồi anh phản ứng với trọng tài chính Jeff Selogilwe và phải nhận thẻ vàng. Sau trận trọng tài Selogilwe kể lại rằng: "Rooney đã sỉ vả tôi. Đó là một câu rất tục tĩu. Cậu ta cần biết kiểm chế. Rooney hoàn toàn có thể bị đuổi ở World Cup nếu sử dụng thứ ngôn ngữ bẩn thỉu đó". Tuy nhiên, Selogilwe nói thêm bằng một nụ cười rằng: "Thực tế thì tôi vẫn ngưỡng mộ Rooney. Sau trận, cậu ta đã xin lỗi và tặng tôi chiếc áo đấu".

Ở World Cup 2006, bản tính dễ nóng giận đã khiến Rooney mắc họa. Sau pha va chạm với Ricardo Carvalho, anh đã dẫm lên hậu vệ của Bồ Đào Nha để rồi bị truất quyền thi đấu. Tuyển Anh sau đó bị loại khỏi tứ kết vì loạt sút penalty. Mới đây cựu danh thủ Alexi Lalas của đội tuyển Mỹ- nằm chung băng đấu với Anh ở World Cup lần này, nửa đùa nửa thật nói rằng: "Tôi hy vọng Rooney sẽ nổi cơn thịnh nộ, nhảy vào ai đó và bị đuổi trong trận gặp Mỹ. Tôi muốn thấy cậu ấy hành động như một đứa trẻ con".

BỜ BIỂN NGÀ NUÔI HY VỌNG CHO BÓNG ĐÁ CHÂU PHI

Bờ Biển Ngà là đội tuyển có lực lượng mạnh nhất tại châu Phi hiện nay. Bốn năm trước, những "chú voi" được dự World Cup lần đầu tiên, do non kém về kinh nghiệm và bản lĩnh mà họ phải dừng chân ở vòng bảng. Hiện nay, với những cầu thủ tài năng như Didier Drogba, Salomon Kalou, Gervinho, Aruna Dindane, Amara Diane, Bakari Kone, Didier Zokora và anh em nhà Toure, Bờ Biển Ngà có thể tung ra đội hình chất lượng, đủ để sánh ngang với nhiều đối

thủ lớn tại châu Âu. Đáng chú ý, tuyến giữa và hàng công là nơi tập hợp những cầu thủ đẳng cấp thế giới như Drogba, Gervinho, Kalou hay Yaya Toure. Như nhiều đội bóng khác của châu Phi, điểm yếu lớn nhất của Bờ Biển Ngà là cái tôi cá nhân của từng cầu thủ. Ngoài ra, HLV cũng là một vấn đề lớn. Chưa đầy 5 tháng trước ngày khai mạc World Cup, HLV Halidhodzic bị sa thải do thành tích không tốt tại giải vô địch châu Phi 2010. Người đến thay là Sven Goran Eriksson. Với hai lần đưa đội tuyển Anh lọt vào tứ kết World Cup và những kinh nghiệm làm việc tại Thụy Điển, Italy, Bồ Đào Nha, cựu HLV của Lazio được đánh giá cao, nhưng ông không có nhiều thời gian để nắm bắt lối chơi của từng thành viên và hiểu những phẩm chất hay nhất của họ.

NÓNG BÒNG MISS WORLD CUP

Tương tự ngày hội bóng đá lớn của thế giới diễn ra ở Nam Phi, cuộc thi Miss World Cup 2010 cũng trải qua một hành trình dài vòng loại. Khoảng 950 thí sinh đã ghi danh đua tài, trước khi chọn ra 32 người đẹp đại diện cho 32 quốc gia có đội tuyển bóng đá dự World Cup 2010 vào vòng chung kết ở Đức. Lợi thế về đôi chân dài được các thí sinh tận dụng triệt để nhằm bày tỏ tình thần màu cờ sắc áo đội tuyển mình.

Trong cuộc đua nhan sắc không kém phần kịch tính này, Argentina tự hào có giai nhân Jennifer Scherman đoạt vương miện sau phần thi chung kết vào hôm 4.6 tại Rust, Đức. Scherman nhận được số phiếu cao nhất từ ban giám khảo gồm nhiều nhân vật uy tín như Hoa hậu World Cup 2002 Edwige Madze Badakou, Hoa hậu Đức 2010 Anne Julia Hagen. Ngoài ra, thành viên ban giám khảo còn có Pierre Littbarski- cựu tuyển thủ Đức vô địch World Cup 2010, và Roy Makaay- cựu tiền đạo Bayern Munich và tuyển Hà Lan.

Ngoài ra, người đẹp đại diện Hy Lạp là Katerina Giannoglou đoạt giải á hậu 1, còn á hậu 2 thuộc về người đẹp Hà Lan Avalon-Chanel Weijzig ★

HOA HẬU WORLD CUP 2010 JENNIFER SCHERMAN



Cửa Hàng Thanh Uyên

Chuyên Cung Cấp Si & Lã Các Loại Hàng Inox Cao Cấp

Nhận Đặt Hàng Theo Yêu Cầu
Tel : 08983377 - Fax : 08.38247435
ĐC : 125 Bis Pasteur P6 Q3



9 dự đoán sai nổi tiếng của Pele

Giống như dự đoán của huyền thoại Pháp Zidane, "vua" Pele cho rằng tuyển Tây Ban Nha sẽ chiếm ngôi vô địch World Cup 2010. Pele được biết đến là một trong những cầu thủ tài ba nhất thế giới, thành viên đội tuyển Brazil 3 lần vô địch World Cup 1958, 1962 và 1970. Nhưng từ khi giải nghệ, uy tín của ông có chiều suy giảm bởi những nhận định sai lầm. Dưới đây là những phán đoán sai nổi tiếng của Pele.

- Trung Quốc sẽ vượt qua vòng bảng World Cup 2002. Thực tế: đội tuyển của quốc gia đông dân nhất thế giới kết thúc bảng C ở dưới đáy, không có điểm nào, không bàn thắng và để thua chín bàn.

- Tây Ban Nha có khả năng vô địch ở World Cup 1998. Thực tế: đội tuyển xứ bò tót bị đá bay từ vòng bảng.

- Colombia sẽ lên ngôi tại World Cup 1994 ở Mỹ.

Thực tế: Colombia bị loại ngay vòng bảng, với vị trí bết bảng. Hậu vệ Andres Escobar - có một tình huống phản lưới nhà, sau đó bị bắn chết khi trở về quê hương.

- Argentina và Pháp sẽ là hai đội vào chung kết World Cup 2002. Thực tế: cả hai đội tuyển bị loại ngay ở vòng bảng. Pháp thậm chí không ghi nổi một bàn thắng.

- Ronaldo (Brazil) sẽ không thể thi đấu trở lại và sự nghiệp sẽ chấm dứt sau khi dính chấn thương nặng hồi tháng 2.2008 (khi thi đấu cho Milan). Thực tế: Ronaldo đã trở lại vào tháng 3.2009 trong màu áo Corinthians, ghi 10 bàn trong 14 trận đấu liên.

- Tài năng trẻ của Ghana Nii Lamptey sẽ trở thành "Pele mới", sau màn trình diễn ấn tượng ở giải vô địch thế giới dành cho lứa tuổi U17 năm 1991 (trong đó có Alessandro Del Piero). Thực tế: Lamptey trôi nổi qua một loạt CLB với quy mô ngày càng đi xuống mà không có nổi một danh hiệu nào.

- Nicky Barmby sẽ trở thành cầu thủ đẳng cấp thế giới như Zinedine Zidane, Paolo Maldini hay Ronaldo. Thực tế: Nicky Barmby sau này cũng được biết đến nhưng chẳng nhiều hơn một cầu thủ trung bình. Được 23 lần gọi vào đội tuyển Anh nhưng anh chưa một lần có mặt ở World Cup.

- Một đội tuyển châu Phi sẽ vô địch World Cup trước năm 2000. Thực tế: đến nay chưa có một đội châu Phi nào vượt qua vòng tứ kết ở cuộc chơi lớn này.

- Brazil sẽ không vượt qua được vòng bảng ở World Cup 2002. Thực tế: đội tuyển áo vàng xanh vô địch sau khi đánh bại Đức trong trận chung kết.

Còn lần này, hy vọng Pele sẽ không mắc sai lầm thứ 10 ★



Đất nước Nam Phi đã đầu tư xây dựng, nâng cấp 10 sân vận động rất hoành tráng dành cho vòng chung kết bóng đá World Cup 2010. Có sân vốn hình thành gần cả 100 năm như Loftus Versfeld Stadium, lại có sân mới vừa được xây xong như Mbombela Stadium, và có những sân được vinh dự mang tên những người con ưu tú của Nam Phi, như Nelson Mandela Bay Stadium hay Peter Mokaba Stadium.

10 sân vận động hoành tráng dành cho World Cup

Việt Nguyên

1. SOCCER CITY

Đây là sân vận động (SVD) lớn nhất Nam Phi, nằm ở phía tây nam của Johannesburg, có sức chứa tối đa là 94.700 chỗ ngồi. Đây là nơi diễn ra trận khai mạc giữa chủ nhà Nam Phi và Mexico, đồng thời cũng là nơi được chọn đá trận chung kết.

2. ELLIS PARK

SVD này nằm ngay trung tâm thành phố Johannesburg, được xây dựng năm 1982 để phục vụ cho môn bóng bầu dục và được nâng cấp năm 2009, có tới 62.000 chỗ ngồi.

3. GREEN POINT STADIUM

Nằm ở thành phố Cape Tow bên bờ biển Đại Tây Dương thơ mộng, SVD Green Point rực rỡ có sức chứa tới gần 70.000 chỗ ngồi, được chọn để đá một trong hai trận bán kết World Cup 2010.



SOCCER CITY



GREEN POINT STADIUM



ELLIS PARK



LOFTUS VERSFELD STADIUM

NELSON MANDELA BAY STADIUM



MBOMBELA STADIUM



4. LOFTUS VERSFELD STADIUM

Đây là một trong những SVĐ lâu đời nhất Nam Phi, nằm tại Pretoria, được xây dựng năm 1906. Từ 2.000 ghế ban đầu, sau nhiều lần nâng cấp sức chứa hiện nay của nó là 51.760 chỗ ngồi. Có 6 trận đấu diễn ra tại SVĐ này trong ngày hội bóng đá thế giới.

5. NELSON MANDELA BAY STADIUM

Với kiến trúc rất độc đáo nằm bên cạnh hồ North End, công trình được mang tên vị lãnh tụ vĩ đại Nelson Mandela là một trong những SVĐ đẹp nhất của Nam Phi cũng như đại lục đen. Nó có sức chứa 48.000 chỗ ngồi.



MOSES MABHIDA STADIUM

FREE STATE STADIUM



6. MOSES MABHIDA STADIUM

Nằm ở Durban, có sức chứa 70.000 chỗ ngồi, đây là công trình đa chức năng đạt đẳng cấp thế giới. Xung quanh SVĐ có hệ thống nhà hàng, khu mua sắm, giải trí và lối đi nối liền ra biển. Đây là nơi diễn ra một trận bán kết của World Cup 2010.

7. MBOMBELA STADIUM

Với kiến trúc rất hiện đại và hoành tráng, SVĐ này là một trong những công trình mới được xây dựng để phục vụ cho World Cup 2010, có sức chứa 46.000 chỗ ngồi.

8. FREE STATE STADIUM

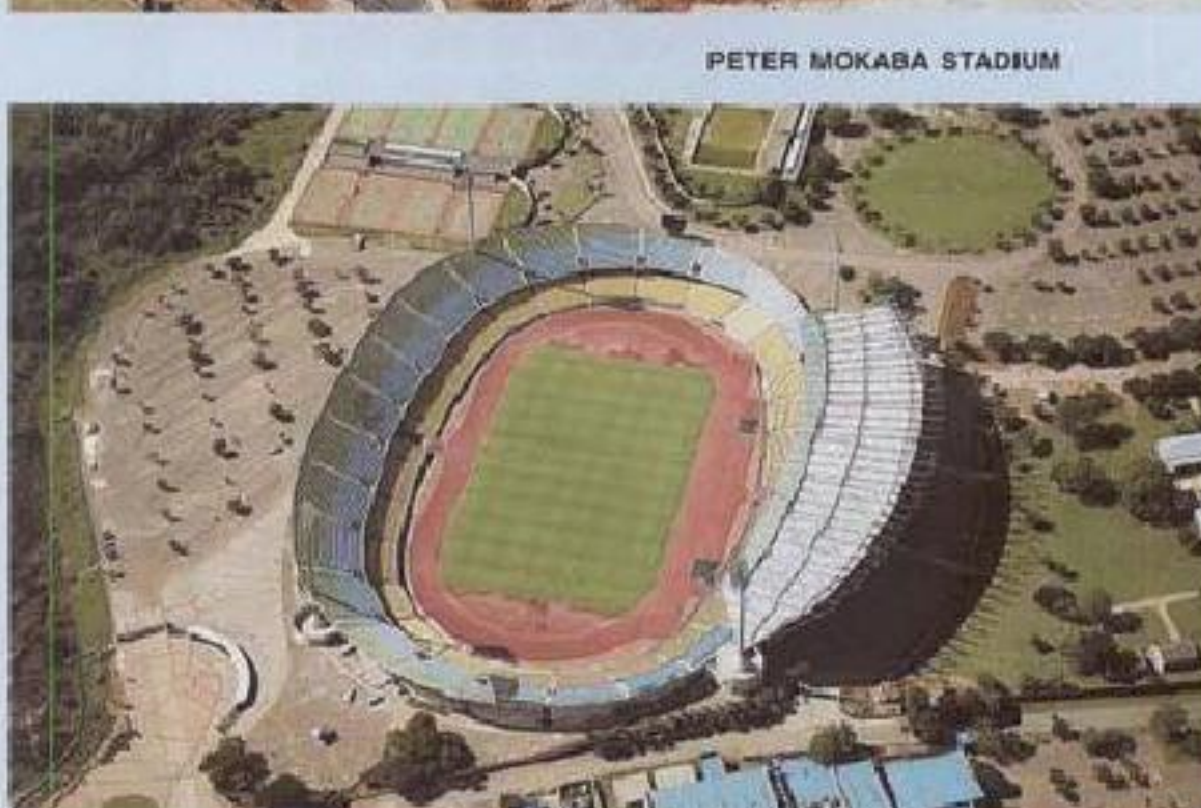
Đây là một trong những SVĐ được nâng cấp sau khi Nam Phi được trao quyền đăng cai ngày hội bóng đá lớn nhất hành tinh, có sức chứa ban đầu từ 38.000 chỗ ngồi đã được nâng lên thành 45.000 chỗ.

9. PETER MOKABA STADIUM

SVĐ này có sức chứa 45.000 chỗ ngồi. Peter Mokaba là tên của một người con trai nổi tiếng Nam Phi trong lịch sử đấu tranh chống chế độ phân biệt chủng tộc.

10. ROYAL BAFOKENG STADIUM

Nằm cách trung tâm thành phố Rustenburg 12km, SVĐ này có 42.000 chỗ ngồi, là nơi diễn ra 5 trận đấu ở vòng bảng và một trận đấu ở vòng 1/8 của World Cup 2010 ★



ROYAL BAFOKENG STADIUM

125 cầu thủ ở 26 câu lạc bộ trong hệ thống các giải đấu của Anh góp mặt ở World Cup lần này, trong số đó chỉ riêng Ngoại hạng đã có 109 cầu thủ- vượt trội so với con số 75 của Serie A và 57 của La Liga. Vì vậy, có thể nói World Cup 2010 là cuộc "nội chiến" của bóng đá Anh. Trong khi đó huyền thoại Johan Cruyff cho rằng tuyển Anh sẽ không thể lên ngôi vương lần này, mà chỉ có thể là Tây Ban Nha, Argentina hoặc Brazil.

Cuộc nội chiến bóng đá Anh



BÓNG ĐÁ ANH GÓP NHIỀU CẦU THỦ NHẤT CHO WORLD CUP 2010

Chelsea là đội bóng đóng góp nhiều cầu thủ nhất. Đã loại trừ Michael Ballack, John Obi Mikel và Michael Essien vì chấn thương nhưng đội tân vô địch Ngoại hạng vẫn có đến 13 cái tên; trong khi Liverpool vừa đủ một đội hình 11 người. Đã phải xuống hạng sau mùa giải vừa qua nhưng Portsmouth cũng có đến 8 cầu thủ, bằng với á quân Manchester United. Một số đội bóng ở hạng Nhất- Championship như Ipswich, Reading, Middlesbrough... cũng có cầu thủ đi dự ngày hội bóng đá lớn nhất hành tinh.

Vấn đề đặt ra là liệu có cầu thủ nào thuộc biên chế các đội bóng Anh vô địch World Cup lần này hay không, giống như Patrick Vieira và Emmanuel Petit (Arsenal) và Frank Leboeuf (Chelsea) từng làm cùng đội tuyển Pháp năm 1998. Trước đó chưa cầu thủ nào thi đấu ở Anh lên ngôi ở World Cup kể từ năm 1966.

Trong danh sách 23 cầu thủ tuyển Anh mà Fabio Capello chọn, tất cả đều đang thi đấu ở Anh. Đây là lần đầu tiên điều này xảy ra kể từ năm 1998. Trong 32 đội tuyển góp mặt ở World Cup lần này, có đến 26 quốc gia có cầu thủ đang thi đấu ở Anh. Mỹ là một trong những đội tuyển như vậy (8 cầu thủ) và họ nằm chung bảng C với Anh. Chính vì vậy sẽ khó tránh những cuộc đối đầu giữa đồng đội của nhau ở câu lạc bộ. Ricardo Carvalho, Deco và Paulo Ferreira có thể sẽ gặp lại Salomon Kalou, và có thể là cả Didier Drogba một khi tiến đạo này kịp bình phục, trong trận Bồ Đào Nha gặp Bờ Biển Ngà.

Ở trận Hà Lan gặp Đan Mạch, hai chân sút của Arsenal là Robin van Persie và Nicklas Bendtner phải đối đầu nhau. Điều tương tự cũng xảy ra với Dirk Kuyt và

Daniel Agger là hai cầu thủ của Liverpool.

"ĐỘI ANH KHÔNG THỂ VÔ ĐỊCH DƯỚI THỜI CAPELLO"

Từ năm 2008, sau khi được chỉ định vào chiếc ghế huấn luyện viên trưởng đội tuyển Anh, chiến lược gia Fabio Capello người Italy nhanh chóng biến họ thành cỗ máy chiến thắng. Tại vòng loại World Cup 2010, ông và các học trò thắng 9/10 trận. Thất bại duy nhất của họ trên sân Ukraina xảy ra khi đã chắc chắn đoạt vé đến Nam Phi. Capello đang có trong tay một tập thể gồm nhiều cầu thủ nổi tiếng, lại có phong độ cao như Wayne Rooney, John Terry, Frank Lampard hay Ashley Cole... Vì vậy, rất nhiều người, trong đó có cả những danh thủ như Lionel Messi (Argentina) hay Xavi (Tây Ban Nha) đánh giá rất cao khả năng vô địch của đội Tam sư.

Tuy nhiên, huyền thoại bóng đá Johan Cruyff lại không tin điều đó. Cựu danh thủ của Barca và đội tuyển Hà Lan cho rằng: "Các huấn luyện viên Italy đang tác động đến triết lý bóng đá ở Anh. Chẳng hạn, Carlo Ancelotti ở Chelsea, Roberto Mancini ở Man City hay Capello. Tuyển Anh bây giờ có nhiều nét tương đồng với Italy. Tinh thần của họ đã thay đổi và họ bây giờ chỉ quan tâm đến kết quả. Sau thất bại ở World Cup 2006, tuyển Anh đang cần một thành tích tươi sáng nhưng tôi cho rằng đó là điều không thể một khi Capello còn dẫn dắt họ".

Gạt Anh khỏi dự đoán ngôi vương,

Đặng Hồng



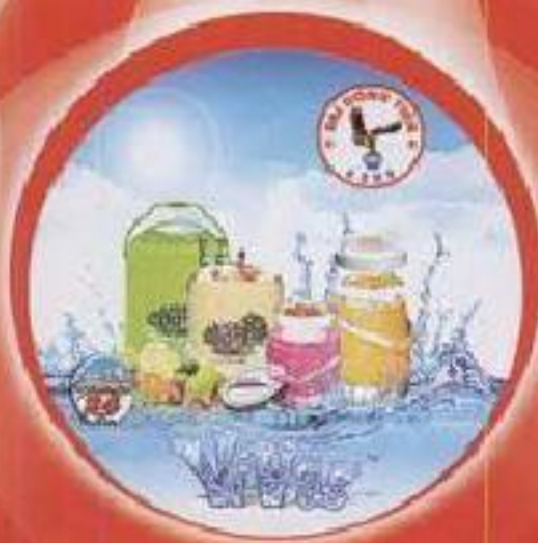
Johan Cruyff cũng bỏ qua đội tuyển quê hương trong danh sách ứng viên: "Hà Lan có nhiều cầu thủ tốt nhưng họ đều không thi đấu ở quê nhà. Và điều đó sẽ khiến họ không thể tiến bộ một cách bền vững". Và theo ông, chỉ có 3 ứng viên lớn của World Cup lần này là Tây Ban Nha, Argentina và Brazil. "Nếu thể hiện đúng phẩm chất, Tây Ban Nha hoàn toàn có khả năng thành công. Tuy nhiên, vấn đề là họ phải tiến bộ qua từng trận đấu và không bị ảnh hưởng bởi áp lực mỗi lúc một tăng. Họ phải thể hiện được niềm kiêu hãnh và phẩm chất như từng có khi dành chức vô địch ở Euro 2008. Đối với Argentina, hẳn sẽ không công bằng khi nói rằng họ chỉ biết trông cậy vào Messi. Tuy nhiên, đội tuyển này phải có những điều chỉnh về hệ thống thi đấu khi cần thiết để Messi phát huy vai trò. Còn Brazil đang có lứa cầu thủ tài năng đặc biệt. Nhưng họ đã thi đấu khác xưa nhiều. Họ có một thủ môn tài ba, một lối chơi phòng ngự chắc chắn và chơi theo phong cách bóng đá châu Âu. Khi cần họ hoàn toàn có thể thi đấu tiêu cực hơn"★

Kelly Brook ủng hộ tuyển Anh

Người đẹp nóng bỏng nước Anh khoe những đường cong gợi cảm trước sóng biển Nam Phi trong bộ ảnh mới nhất, đồng thời dành tặng cho đội tuyển Anh những lời chúc tốt đẹp trong kỳ World Cup này. Bên sóng biển và ánh nắng vàng rực rỡ của châu Phi, người đẹp khoe vẻ đẹp hình thể nuột nà được nhiều phụ nữ thêm muốn trong những bộ bikini bắt mắt. Các tay nhiếp ảnh cho 3 chú sư tử xuất hiện bên cạnh Kelly bởi chúng chính là biểu tượng của đội tuyển Anh.

Tạp chí danh tiếng dành cho đàn ông Playboy của Mỹ vừa chỉ tới nửa triệu đôla để mời người đẹp thoát y trên trang bìa của ấn phẩm mùa thu 2010. Năm nay 31 tuổi, Kelly Brook luôn được coi là một trong những phụ nữ đẹp nhất nước Anh.





Chuyên sản xuất và cung cấp các sản phẩm:

*Hộp thực phẩm *Nhựa gia dụng

*Nhựa công nghiệp *Chế tạo khuôn mẫu



VP: 216 Tân Thành, P.15, Q.5, Tp.HCM - ĐT: 3955 3855, 3955 4961 - Fax: 3856 4154, 3955 4136 - Website: www.daidongtien.com.vn - Email: daidongtienco@hcm.fpt.vn

CÔNG TY CP NHÔM NHỰA

KIM HẰNG

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

Bếp cồn
(có khay đựng cồn dư)

Mới



Khuôn bánh khọt

Mới



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.



CÔNG TY TNHH MTV SX-TM-DV
NGỌC NINH

Đ/C: 130/15A1 PHAM VĂN HAI, P.3,
Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL: 08.39911544

Trà Xanh Thái Nguyên Ngọc Ninh 100% thiên nhiên, luôn là đỉnh cao của chất lượng, tuyển lựa từ những cánh trà soàn đều, thơm ngon.

Trà Xanh Ngọc Ninh được sản xuất bằng phương pháp cổ truyền, không sử dụng hương liệu – chất bảo quản, không lẫn tạp chất. Có mùa và hương vị tự nhiên, khi uống có vị chất ngọt hậu đậm trung, giải nhiệt tốt – mang lại sự tỉnh táo cho người dùng.



CƠ SỞ **NAM HÒA**

Đ/C: 90A KHUÔNG VIỆT, P. PHÚ TRUNG,
Q. TÂN PHÚ, TP.HCM
TEL: 08-3.8648394 - 08- 3.9745071

www.namhoa90.com
email:namhoa90@yahoo.com

cơ sở chuyên sản xuất: kẹo đậu phộng, kẹo hạt điều, kẹo mè xừng huế, da cá mè...



CÔNG TY TNHH TM **VHK**

Đ/C: 59 PHỐ 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



TRƯỚC VÀ SAU KHI DÙNG



Gọn Gàng Ngăn Nấp

Không tốn thời gian tìm kiếm

cho nam



cho nữ



cho trẻ em



Đa Dạng Nhiều Kiểu Dáng

Cho cả gia đình

Chống Bụi Và Côn Trùng

Đều luôn như mới



Homeeasy
WE ARE CREATIVITY'S SINGLE

NK&PP

Cty TNHH MTV TMĐV Thế Giới Tươi Nghi Tiến Hân
196/11 Cộng Hòa, P.12, Q.Tân Bình, Tp.HCM
Điện thoại: (08) 62936128 - (08) 62936070
Fax: (08) 62936123
phongbanhang@thegioitiennghi.com
info@thegioitiennghi.com

www.thegioitiennghi.com



Purbasari

VÌ SAO CẦN TẮY TẾ BÀO CHẾT?

- 80% bụi bẩn bám trên da là nguyên nhân tạo ra tế bào chết, vì vậy việc tẩy tế bào chết (hay còn gọi là da chết) thường xuyên là một bước rất cần thiết trong các công đoạn chăm sóc da, để làn da được khôi phục lại sức sống và luôn tươi trẻ.
- Tẩy tế bào chết là cách nhanh nhất mang đến sự tươi sáng và rạng rỡ của làn da. Việc này làm tăng tốc quá trình tái tạo da, đồng thời xóa mờ các vết xỉn màu trên da nhờ loại bỏ hoàn toàn các tạp chất, các tế bào da chết tắc nghẽn trong nang lông – một trong những nguyên nhân khiến da mờ xỉn và sần sùi.
- Tẩy da chết cũng giúp cho việc đón nhận các liệu pháp dưỡng da khác như dưỡng ẩm, dưỡng trắng da, ngăn ngừa mụn hay tàn nhang, hoặc chống lão hóa... trở nên hiệu quả hơn gấp nhiều lần. Dưỡng da khi chưa tẩy da chết khiến việc dưỡng da bị giảm tác dụng đi đáng kể, thậm chí không có hiệu quả vì các dưỡng chất bị các tế bào da chết ngăn cản, không thể thẩm thấu sâu vào dưới lớp biểu bì.
- Hiện tượng này thấy rõ ở phụ nữ ngoài 30 tuổi, do sự tuần hoàn tái tạo da bị chậm lại. Nếu bạn không thể thường xuyên đến các trung tâm tư vấn sắc đẹp để tẩy da chết 1 lần/tuần thì vẫn có những lựa chọn mà bạn có thể sử dụng ở nhà với mức độ thường xuyên hơn 2-3 lần/tuần, tùy thuộc tình trạng da.
- Có nhiều loại sản phẩm tẩy tế bào chết tùy mục đích sử dụng toàn thân hay phần mặt, với thành phần đa dạng, tuy nhiên các sản phẩm tẩy da chết thường có chứa các hạt li ti (scrub), có tác dụng làm sạch sâu, loại bỏ da chết, se khít lỗ chân lông và ngăn chặn chất nhờn dư.
- Cần chăm sóc da sau khi tẩy tế bào da chết, vì tẩy da chết chỉ là bước đầu tiên để có một làn da hoàn mỹ, bạn nên massage nhẹ nhàng cho da và thoa kem dưỡng để bảo vệ và nuôi dưỡng làn da nữa.

Lần đầu tiên có mặt tại thị trường Việt Nam, Kem tẩy tế bào chết Purbasari là một dòng sản phẩm khá mới mẻ, với công dụng tẩy tế bào chết hiệu quả, an toàn, không làm khô rát da, tiện dụng như các loại kem tẩy làm trắng và dưỡng ẩm cho da. Sản phẩm khá đa dạng với các thành phần chiết xuất tự nhiên khác nhau giúp da trẻ hóa. Kem tẩy là loại kem đặc sệt, thích hợp cho việc xoa lâu trên da và thẩm thấu tốt. Sản phẩm Purbasari hiện đang đứng đầu thị trường Indonesia.

Sử dụng trọn bộ sản phẩm làm sạch và dưỡng da Purbasari sẽ mang đến cho bạn một làn da trắng hồng, mịn màng, và thanh khiết. Sản phẩm đang bán rộng rãi tại các siêu thị, và shop mỹ phẩm trên toàn quốc



CƠ SỞ TỔNG THANH VÂN

Chuyên Phân
Phối Độc Quyền
Sữa Tươi Nguyên
Chất Table Cape.

Sản Phẩm Sữa
Tươi Nguyên Chất
Table Cape Được
Nhập Khẩu Từ
Australia, Sản
Phẩm Này Được Sản
Xuất Trực Tiếp Từ
Nguồn Sữa Tươi
Nguyên Chất ở
Nông Trại Tasma-
nia, Được Sử Lý
Dưới Nhiệt Độ Cực
Cao Và Đóng Gói
Trong Điều Kiện
Vô Trùng. Sữa Sẽ
Được Giữ Tươi Mà
Không Cần Bảo
Quản Lạnh Cho
Đến Khi Mở Nắp Vì
Được Đóng Kín
Trong Loại Bao Bì
Đặc Biệt.

Đ/C: 111 TÔN THẤT ĐẠM, P.BẾN NGHÉ, Q1, TP.HCM
TEL: (08) 38.210.761 FAX : (08) 39141828



SỮA BỘT TĂNG TRƯỞNG

Dollac[®] IQ



ARA
CHOLINE
TAURINE
PROBIOTIC

DHA 4⁺

**Tăng cường miễn dịch
và khả năng tư duy**



Giúp não trẻ hoạt động hiệu quả vượt trội



SỮA CHO BÀ MẸ MANG THAI



**SỮA PHÁT TRIỂN
TRÍ NÃO**



SỮA BỘT CANXI

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM VI NA (VINAFOOD)

Đ/C: 25/9/3 LÊ SẮT, P.TÂN QUÝ, Q.TÂN PHÚ, TP.HCM
TEL: (08) 54.449.432

Một cuộc sống thanh bình đến lãng mạn. Một nét đẹp giản dị thanh khiết đến mờ ảo. Luôn hoà nhịp với hơi thở đời thường, nghệ sĩ nhiếp ảnh Vũ Kim Sơn đã kịp ghi lại những bức ảnh hết sức sống động. Ở đây, nét độc đáo của *Thênh thang* là ánh sáng dựng nên bố cục bức ảnh. Hình ảnh lão ngư vác dàn lưới trên vai làm cho tác phẩm tròn đầy hơn, thăng hoa hơn. Áng mây trắng tinh anh bồng bềnh, dầm thắm giữa nền trời xanh ngắt là dấu hiệu biển êm đềm, để lão ngư yên lòng bước trên con đường thênh thang và ung dung *Trông trời trông đất trông mây*... Nội dung và hình thức là một đã làm nên thành công của tác phẩm. *Thênh thang* khám phá thêm vẻ đẹp đời sống ngư dân ★

KHÁM PHÁ VĂN HOÁ & KHOA HỌC



THỀNH THANG- ẢNH: VŨ KIM SƠN

Bộ ảnh "độc" về nước

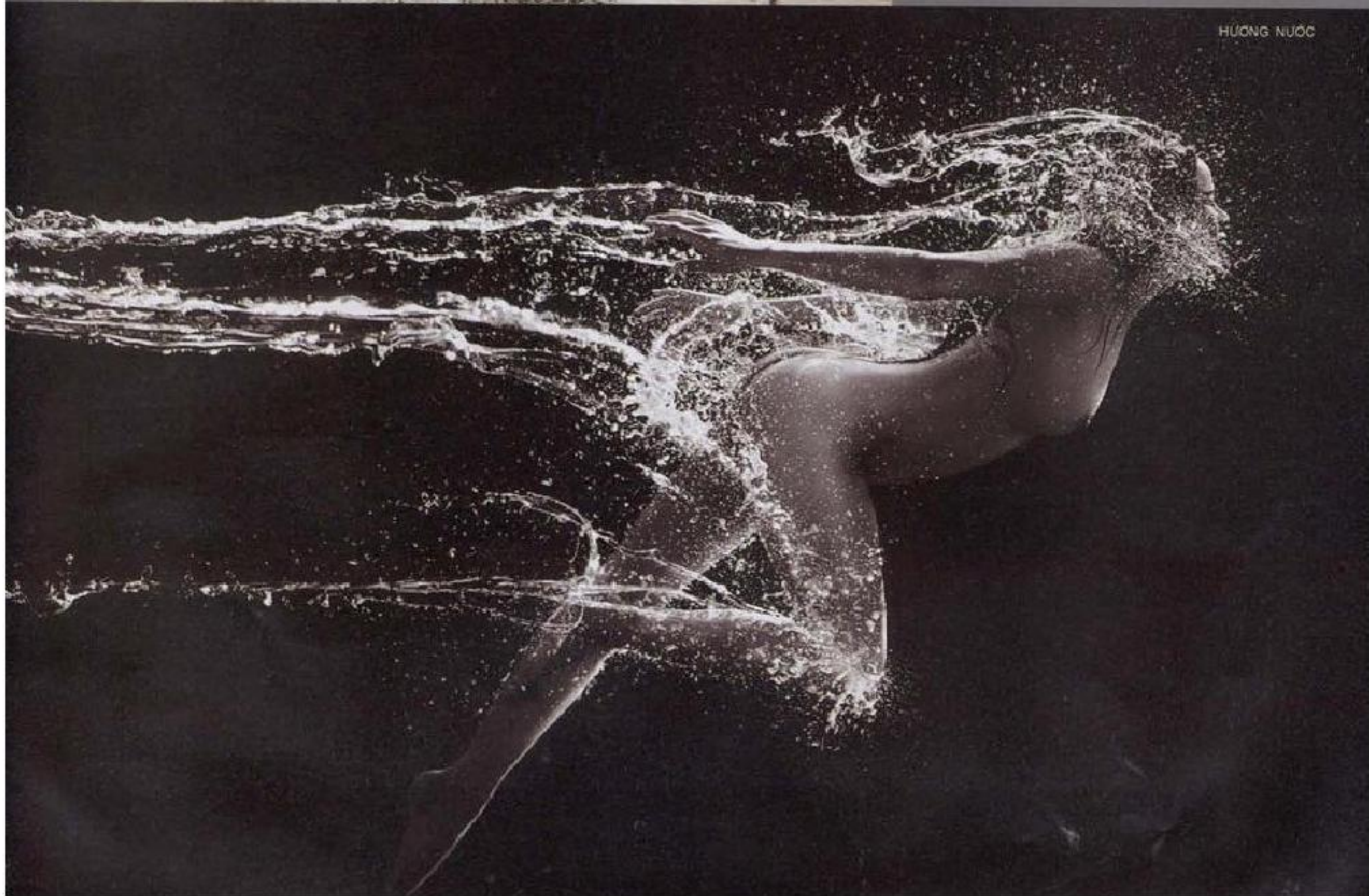
DƯƠNG QUỐC ĐỊNH TÁC NGHIỆP Ở GÀNH ĐÀ ĐÌA



Yên Yên

Ở đâu có nước là ở đó có sự sống. Trên hành trình khám phá sự bí ẩn của vũ trụ, các nhà khoa học đã cố công đi tìm nước, tức đi tìm sự sống có thể tồn tại trên các hành tinh. Ngay ở trái đất chúng ta, nước đã trở thành một mối quan tâm hàng đầu của loài người, thậm chí nguồn nước còn là nguyên nhân của những cuộc chiến tranh, là vấn đề trọng yếu đưa ra bàn thảo tại các hội nghị thượng đỉnh mang tính toàn cầu. Không gì thơ mộng bằng nước. Không gì mềm mại uyển chuyển bằng nước. Nhưng cũng không gì mạnh mẽ, dữ dội và mang đến cho

HƯƠNG NƯỚC





con người nhiều mối hiểm họa bằng nước. Như mọi công dân có ý thức trách nhiệm đối với hành tinh xanh, nhà nhiếp ảnh

Dương Quốc Định cũng đã hướng ống kính về nước bằng tất cả sự trải nghiệm của một nghệ sĩ giàu lòng trắc ẩn. Đặc biệt, anh đã dùng thể mạnh về ảnh nude nghệ thuật của mình để thể hiện ý tưởng sáng tạo một cách lạ lẫm, độc sáng. Nước hiện lên trong tác phẩm Dương Quốc Định là hình ảnh tự do, lãng mạn và ngọt ngào; sợ hãi và bị kịch; náo nức, thất vọng trong cô đơn; ước mơ vươn lên bằng khao khát của bản năng sinh tồn giữa mây mù giông bão.

Qua bộ ảnh "độc" về nước thêm lần nữa khẳng định ý tưởng sáng tạo phong phú và sự lao động nghệ thuật không biết mệt mỏi của nghệ sĩ nhiếp ảnh hàng đầu nước ta hiện nay Dương Quốc Định ★

Nguyễn Lương Hiệu

Hoàng Phan

Đa đoan



Tp.HCM nằm dưới và nhiều ngòi hẻm. Mỗi ngòi hẻm đều chứa đựng những trạng thái sinh động khác nhau. Như con kênh đen Nhiêu Lộc vậy, hình thức của nó hiện lên đen ngòm nhưng nó vẫn hàm chứa sự sinh động và hấp dẫn. Chúng ta sẽ chiêm ngưỡng nếu biết khai thác những vẻ đẹp ấy.



Hẻm trong phố

Từ hẻm hẹp
Đám tang chấp chập
Những đồng tiền âm phủ bay, bay
Đi sâu
Dù hơi hắt
Tôi thành người đưa tiễn
Một người vừa khép lại cuộc đời

Có một điều rất thật
Dọc con hẻm
Những ly cà phê ngược nhìn
Dừng dừng

Như kẻ vô hồn
Tôi sà xuống
Nâng trên tay ly cà phê ấm
Nghe lòng mình lạnh căm

Cõi người trăm năm
Nụ cười nhắm mắt
Lo toan rồi xuôi tay
Tôi giật thót
Giọt nắng vàng



Bà họ, già

Chợ gạo thơm
mùi lúa thơm
Tôi nhớ lại
vết nắng vàng
nhìn xuống con phố xuống
hàng xóm thân quen

Ánh sáng ấm
gặp bóng dáng Cao Nguyên
Những năm tháng
càng thêm hương thơm
Của đất
Của trời, của người

Chợ gạo thơm
mùi lúa thơm
Tôi nhớ lại
vết nắng vàng
nhìn xuống con phố xuống
hàng xóm thân quen

Chợ gạo thơm
mùi lúa thơm
Tôi nhớ lại
vết nắng vàng
nhìn xuống con phố xuống
hàng xóm thân quen

Đi ngược

Những vòng tròn xe đạp tuổi thơ tôi
Lăn theo mẹ rơi tiếng cười nắc nẻ
Con đường chao nghiêng hồn nhiên con trẻ
Gió lùa tre làng rào rạt hôm nay

Những vòng tròn xe đạp của mẹ tôi
Lăn trên đất mướt cuộc đời vất vả
Con đường xanh, chân mẹ vàng hời hợt
Bóng đổ dài che mát tới mai sau

Buổi sáng năm 1992, ở Tây Sơn, Bình Định, bất ngờ bắt gặp
hai người chở nhau đi chợ bằng xe đạp rất đẹp.
Họ giống như mẹ tôi thuở xưa. Tôi giật mình, bấm máy.
Tác phẩm "Ra chợ" này, đoạt giải II Ảnh sáng đẹp Tp.HCM.

Đa đoan bởi vì anh là nhà giáo
mê văn chương nghệ thuật. Đa đoan
bởi vì anh dám từ bỏ những gì mình
tạo lập, rời nơi chôn nhau cắt rốn
xứ Quảng để lênh đênh vào đất
Sài Gòn mưu sinh làm mới mình
giữa lúc tuổi đời không còn trẻ
nữa, bầu đoàn thể từ nheo nhóc.
Đa đoan bởi cùng lúc anh lang thang
viết báo, làm thơ lại còn "thiếu
thân" lao vào nhiếp ảnh. Đa đoan
bởi vì anh không chỉ biết sống cho
mình và gia đình mà còn luôn quan
tâm đến mọi người xung quanh,
nhất là những số phận bất hạnh.
Và chính cái sự đa đoan ấy đã
"dựng" nên một Nguyễn Lương Hiệu
lặng lẽ, tận tụy và cũng khá quyết
liệt với từng nỗi đam mê của mình.

Cầm trên tay tập thơ và ảnh
nghệ thuật *Đi ngược* của Nguyễn
Lương Hiệu do NXB Văn Nghệ ấn
hành tháng 4.2010, tôi càng hiểu





Tôi người Quảng Nam nhưng về quê để chụp hình Hội An phải nhớ "thổ địa Hội An" là họa sĩ Phan Ngọc Minh đưa đi. Tác phẩm "Lối xưa" này, đã triển lãm toàn quốc năm 2007.

Phố đèn lồng

Ban mai, ánh nắng nghiêng nghiêng,
những mái nhà nhấp nhủ
Phố cổ lấp lánh những ngọn cỏ xanh
mọc hiên ngang trên tường gạch đỏ
Trong ngõ hẹp,
mẹ tôi gánh cuộc đời trên đôi giồng
đẹp như đôi đèn lồng

Đêm đèn lồng lung linh phố cổ
những bàn chân đi bộ
phấp phồng mãi rêu
Những ô cửa quá khứ thấp ngọn lửa lân lân
Như những ánh mắt lấp lánh
Ngồi sáng tương lai,
Tôi tự lự nhìn mình

Sống sông Hoài lẩn lẩn, lẩn lẩn
Gió Cẩm Nam xôn xao bãi bãi
Thổi mát rượi lòng Hội An
Âm ướm những bước chân trên phố đèn lồng



hơn đằng sau sự đa đoan ấy là một
tấm lòng nặng trĩu suy tư về nghệ
thuật và cuộc đời. Anh đi nhiều, làm
việc cật lực và cũng dồi dào nguồn
cảm hứng sáng tạo. Mỗi bài thơ, mỗi
bức ảnh vừa mang vẻ đẹp giản dị như
chính cuộc sống của anh, lại vừa là
thông điệp từ một tâm hồn phóng
khoáng, chất chứa nhiều trắc ẩn, như
hai câu thơ hay quen thuộc của anh:

Em còn khoả nước cầu ao

Xin đừng khoả bóng tôi

vào lãng quên

Thời gian rồi bởi ký ức. Không phải
anh sợ thời gian lãng quên anh, mà
chính anh sợ mình lãng quên những
ký ức của mình. Bởi khi chúng ta không
còn ký ức thì có khác chi một người
tâm thần ngơ ngẩn giữa cuộc đời đầy
bon chen khói bụi này. *Đi ngược* để
Nguyễn Lương Hiệu sáng rõ hơn chính
mình và biết mình là ai trên bước
đường ngày mai ★

Chòng chành xe lỏi

Nhịp chòng chành không chỉ phía đò ngang
Nhịp chòng chành còn ở phía ngõ ngang: xe lỏi
Xe lỏi chạy ngược đường tôi thấy tình tôi
Bơi suy nghĩ theo dòng sông xuôi dọc lỏi

Gió hào phóng, nắng hào hoa hội ngộ
Ngồi xe lỏi có vô số người thân
Người phương xa bỗng chốc hóa nên gần
Như Vĩnh Long, Cần Thơ... trong tâm mắt...

...Miễn man gì, trước mặt tôi là em gần nhất
Khi xa rồi chắc chắn sẽ gọi tên
Miền Tây, miền Tây... Ở miền Tây chân chất
Đi xe lỏi chòng chành mà thẳng tắp bình yên



Tư hào về quê hương đồng Tháp của mình, anh Bảy Thành (Ông Đặng Phước Thành - Chủ tịch HĐQT Công ty Cổ phần Anh Dương Việt Nam - Unasuan) "biết phải" cho tôi một chiếc Taxi về nơi ấy. Vĩnh Long, tôi về chơi con nghệ sĩ nhiếp ảnh Nguyễn Bình Thảo, Nguyễn Vĩnh Hiến đi chụp hình họ gồm. "Xe lỏi" chụp ở N. gồm Vĩnh Long đoạt Huy chương Bạc APD (thời điểm).



Đắm say Nụ hồng vàng

Là một trong những nữ nhạc sĩ
hiếm hoi của nhạc Việt, Quỳnh Hợp
tỏ ra rất sung sức khi liên tục "tung"
ra album mới. Và năm nay, kỷ niệm
15 năm làm báo của mình (1995-
2010), chị đã ra mắt album *Nụ hồng
vàng* gồm 30 ca khúc phổ thơ của
các nhà báo- nhà thơ bạn bè trong
Nam ngoài Bắc "gói" trong 2 CD.

Nụ hồng vàng là sự đồng cảm,
chia sẻ những kỷ niệm buồn vui của
nhạc sĩ Quỳnh Hợp trong 15 năm
qua với bạn bè làm báo như: Thanh
Thảo, Nguyễn Trọng Tạo, Đoàn
Thạch Biền, Nguyễn Thụy Kha, Đỗ
Trung Lai, Đỗ Trung Quân, Hồ Thi
Ca, Lê Minh Quốc, Phan Hoàng,
Hồng Thanh Quang, Nguyễn Thế
Thanh, Trần Thế Tuấn, Bùi Nguyễn
Trường Kiên, Hà Đình Nguyên, Trần
Thị Khánh Hội, P.N Thương Đoàn,
Vương Tâm, Dương Toàn Thiên,
Quỳnh Lệ, Khắc Dũng, Ưông Thái
Biểu, Bùi Sim Sim, Quỳnh Lệ, Trần
Ngọc Trác, Lưu Trọng Phú, Đoàn
Hoài Trung, Nguyễn Đức Nam,...

Phổ thơ của các nhà thơ làm báo
tất nhiên là có mang tính báo chí.
Nhưng đó chỉ là một phần nhỏ.
Xuyên suốt chủ yếu trong album *Nụ
hồng vàng* là những ca khúc trữ tình
phổ từ những bài thơ tình đầy đắm
say, phiêu bồng như *Bóc đi nỗi nhớ*
(thơ Nguyễn Trọng Tạo), *Mong
manh* (Đỗ Trung Quân), *Vội mưa*
(Phan Hoàng), *Nụ hồng vàng* (Đoàn
Thạch Biền), *Dạ khúc trăng* (Hồng
Thanh Quang), *Những ngày đi học*
(Lê Minh Quốc), *Như thế tình yêu*
(Nguyễn Thế Thanh), *Trời qua
tháng giêng* (Hồ Thi Ca), *Gửi Đà
Lạt* (Hà Đình Nguyên),...

Ngoài những ca sĩ nổi tiếng đã
được khán giả yêu thích thì trong
album *Nụ hồng vàng* còn có sự góp
mặt của một số giọng ca mới đầy
triển vọng như: Trần Hồng Kiệt,
Tống Hào Nhiên, Lâm Minh Huy,
Duy Thủy... Album *Nụ hồng vàng*
do Hãng phim Trẻ phát hành vào
dịp kỷ niệm 85 năm Ngày Nhà báo
Việt Nam (21.6.1925- 21.06.2010).



YÊU HỌ TRƯ ĐỂ... CUỘC TÌNH LÃNG MẠN

Sau khi phân tích tâm lý 4 thầy trò Đường Tăng trong hội diễn văn nghệ tại Học viện Nghệ nghiệp Trường Giang của Trung Quốc, nhà tâm lý học Lưu Đại Quế đã đưa ra câu hỏi đối với nữ sinh: "Nếu chọn 1 trong 4 thầy trò Đường Tăng làm người yêu thì bạn sẽ chọn ai?"

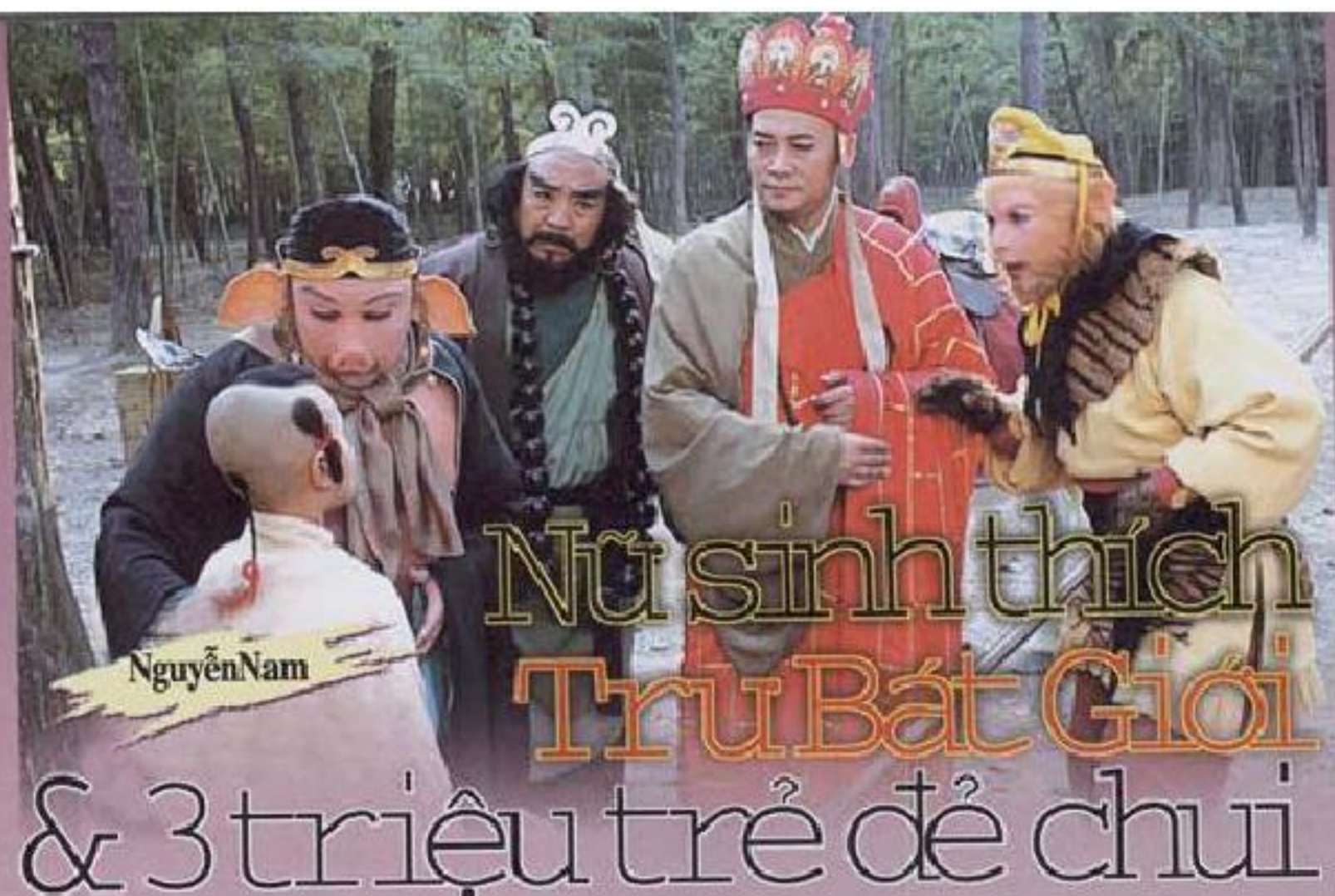
Trong số 99 bạn được hỏi, thật bất ngờ khi có tới 66,7% nữ sinh chọn Trư Bát Giới ham ăn chứ không phải là Đường Tăng đẹp trai hay Tôn Ngộ Không lém lỉnh. Nữ sinh Đường Thủy Bình cho hay cô chọn Trư Bát Giới vì chàng ta có thể mang tới cho cô một mối tình khác lạ và lãng mạn. Do cuộc sống sinh viên buồn tẻ, nên nếu yêu một người chỉ chú trọng sự nghiệp như Tôn Ngộ Không hay Đường Tăng thì quá nhạt nhẽo, còn Sa Tăng lại bình thản đến cứng nhắc. Vì vậy, dù họ Trư bề ngoài xấu xí nhưng có thể biết cách nói chuyện, pha trò làm cho cuộc sống tươi vui.

Theo cô giáo Lục A Ly, thật dễ hiểu khi các nữ sinh mơ ước có một tình yêu thơ mộng để làm phong phú thêm đời sống. Tuy nhiên, trước hết mỗi sinh viên cần phải hiểu rõ tính cách của chính bản thân mình như thế nào rồi mới có thể chọn được đối tượng phù hợp trong tình yêu.

3 TRIỆU TRẺ EM BỊ ĐỀ LÊN MỖI NĂM

Cũng tại Trung Quốc, hiện nay mỗi năm có khoảng 3 triệu trẻ em sinh ra trong hoàn cảnh lén lút, vì cha mẹ chúng phải tránh chính sách một con. Theo cuộc điều tra dân số quốc gia năm 1990, có 23 triệu trẻ em chào đời ở Trung Quốc. Đến cuộc điều tra năm 2000, có tới 26 triệu em nhỏ 10 tuổi, tăng 3 triệu em. Nhà nhân khẩu học Liang Zhongtang nói: "Thông thường, bạn sẽ cho rằng số trẻ em 10 tuổi phải ít hơn số trẻ em mới sinh do có những em chết khi sinh ra, song không hẳn thế". Những khám phá của ông Liang cho thấy chính sách một con không tạo ra hậu quả kinh hoàng như dự đoán. Và theo số liệu thống kê, tới năm 2020, Trung Quốc sẽ thừa 30 triệu nam giới.

Từ năm 1978, Chính phủ Trung Quốc giới hạn mỗi cặp vợ chồng chỉ được phép có 1 con để hạn chế tốc độ tăng trưởng



Có tới 66,7% nữ sinh trong số 99 người được hỏi tại một học viện Trung Quốc, đã chọn Trư Bát Giới làm người yêu chứ không phải là Đường Tăng đẹp trai hay Tôn Ngộ Không lém lỉnh. Bên cạnh đó, do chính sách một con mà nhiều cặp vợ chồng ở Trung Quốc đẻ chui, làm cho mỗi năm có tới 3 triệu trẻ em sinh ra bất hợp pháp.

dân số lớn nhất thế giới. Chính quyền các cấp cơ sở luôn để mắt kỹ tới bất cứ bà bầu nào và quan chức kế hoạch hoá gia đình có quyền buộc phụ nữ phá thai hoặc triệt sản, cũng như giám sát việc tránh thai của họ. Tuy vậy, chính sách trên không áp dụng với tất cả mọi người. Tại vùng nông thôn, một cặp vợ chồng được phép có đứa con thứ 2 nếu đứa đầu là gái, còn các cặp vợ chồng đều là con một thì được phép có 2 con. Hiện nay, ngày càng có nhiều người giàu ở Trung Quốc sẵn sàng chịu phạt để có con thứ 2.

Fu Yang, một người đàn ông 47 tuổi, thổ lộ: "Tôi là người cực lực phản đối chính sách một con ở Trung Quốc. Tôi có 7 con gái chỉ trong vòng 10 năm". Ông Fu và vợ là một trong số hàng triệu cặp vợ chồng ở Trung Quốc sẵn sàng chịu phạt và thậm chí là bị bỏ tù để chống lại chính sách một con của nhà nước. Cặp vợ chồng này hiện sống một cuộc đời giàu có tại một ngôi làng nhỏ ở ngoại ô thành phố Hạ Môn. Tuy nhiên, trước đây, họ phải chạy trốn ở ba tỉnh và phải gửi con nhờ bạn bè che giấu ★

Tiểu Công chúa Bạch cầu

Vương Nghi Hàn là bé gái sinh ở Vũ Hán vào tháng 6.2009, chẳng bao lâu sau cha mẹ em phát hiện một chấm màu đỏ trên mũi và một nốt sưng nhẹ trên mắt phải của Vương. Bác sĩ chẩn đoán em mắc bệnh bạch cầu và gia đình đưa em tới Bắc Kinh để điều trị, rồi sau đó trở lại bệnh viện Vũ Hán. Chi phí cho việc cấy ghép tủy vào khoảng nửa triệu nhân dân tệ (74.000 USD). Mức viện phí khổng lồ đã khiến cả gia đình gần như kiệt quệ. Người mẹ trẻ Trương Đơn và chồng là Vương Lương phải làm đủ mọi việc để kiếm tiền cho con gái. Bị dồn tới chân tường, người mẹ mới ngoài 30 tuổi ấy đã viết cuốn nhật ký trên mạng, khiến ai cũng động lòng: "Tôi cầu xin các bác sĩ đừng từ bỏ, đừng bỏ rơi chúng tôi. Hãy để cho chúng tôi được sống cùng thế giới". Chỉ đem cuốn sách có tên gọi *Nhật ký của Tiểu công chúa Bạch cầu* ra bán đấu giá trên Taobao- một trang mua sắm trực tuyến lớn nhất Trung Quốc, với hy vọng kiếm tiền trang trải viện phí cho con. Và một ấn phẩm đặc biệt, bao gồm những tấm hình con gái, những câu chuyện, ghi chép điều trị... đã nhanh chóng thu hút sự chú ý của nhiều người. Khoảng 2.000 cư dân mạng đã mua ấn phẩm với giá 10 nhân dân tệ trong vòng 15 giờ đồng hồ. Sau khi câu chuyện được xác nhận, Taobao còn mở ra một trang web mới đặc biệt cho cư dân mạng tham gia quyên góp.

Vương Nghi Hàn chắc chắn là một người may mắn trong hàng triệu bệnh nhân mắc bệnh bạch cầu ở Trung Quốc. Giờ đây bé gái gần 1 tuổi này đã trở nên nổi tiếng với danh xưng Tiểu Công chúa Bạch cầu trên Internet.



CÔNG TY TNHH
REHANGVIỆTNAMSTAINLESS

Ấp 1 - Xã Nhứt Chánh - Huyện Bến Lức
Tỉnh Long An

Tel: (072) 3872507 - (072) 3872508

Fax: (072) 3872480

Email: rehang@unet.vnnews.com

Công Ty Re Hang chuyên sản xuất và cung cấp
Muỗng, Nĩa inox.



ECHIDNA
Xuất xứ: Australia
Vintage: 2004
Nồng độ cồn: 13.5% vol (Lazy Lizard)
14% vol (Echidna)

Tính chất của rượu:
Được ngâm trong thùng gỗ sồi từ 12 - 15 tháng trước khi đóng chai.
Màu đỏ đậm, sáng, mùi thơm.
Vị chất thật êm dịu có vị sâu lắng sau khi uống.

Nhiệt độ thích hợp 15°C - 17°C

Món ăn thích hợp: Thịt rừng, thịt bò, sườn nướng.

HUNG VIET
Commercial & Trade Marketing Co., Ltd.



AN TUONG VIET

CÔNG TY CỔ PHẦN
ẤN TƯỢNG VIỆT

714 Tỉnh lộ 10, P. Bình Trị Đông, Q. Tân Bình, TP.HCM

Tel: 08 7626489 - 08 7626493 ; Fax: 08 7626490

Email: info@vietimpression.com

Website: www.vietimpression.com

Nhân dịp Tết Nguyên Đán công ty chúng tôi có chương trình khuyến mãi như sau:

- J-me: giảm giá 10% một số mã hàng quần lót nam

J-me: JM0024; JM030; JM006.

Chương trình dự kiến sẽ bắt đầu từ 01.07.2010 và kết thúc vào ngày 31.07.2010



CƠ SỞ **PHONG DUNG**

NPP: 449/25/7 Thoại Ngọc Hầu, P. Bình Trị Đông,
Q. Bình Tân, TP.HCM

ĐT: (08) 38759146 - 38605317





CÔNG TY CỔ PHẦN PT&T

[ĐC]: 133/1 Lê Hồng Phong
P.3, Q.5, TP. HCM

[ĐT]: 0839 23 88 86
[F]: 0839 23 88 84



Kem dưỡng trắng da Nha Đam



Hoàn thiện ngay nhiên với làn da của bạn sau 2 tuần



Sử dụng các nguyên liệu từ thiên nhiên để làm đẹp là một xu hướng mới và được ưa chuộng trong nghiên cứu mỹ phẩm. Đem lại kết quả lâu dài, bền vững và đặc biệt rất an toàn cho da. Thành phần chủ yếu của kem dưỡng trắng da NHA ĐAM được chiết xuất từ cây nha đam tươi gồm các nguyên tố khoáng vi lượng: Zinc, Potassium, Magnesium, Chromium, Manganese Calcium, các vitamin B1, B2, B6. Đặc biệt độ pH của kem Nha Đam gần giống như độ pH của da người, giúp da tươi trắng và điều hòa được độ acid của da. Kết hợp với nguyên liệu nhập từ Pháp Best Skin đem đến cho bạn một loại kem dưỡng trắng da hoàn hảo. Giúp da trắng hồng từ bên trong, không tẩy trắng lớp bề mặt da bên ngoài.

SỬ DỤNG THƯỜNG XUYÊN KEM DƯỠNG TRẮNG DA NHA ĐAM BEST SKIN GIÚP ĐÃ:

- ☑ Trắng hồng
- ☑ Mịn da sần
- ☑ Mờ vết nám, thâm đen, tàn nhang
- ☑ Giảm nếp nhăn
- ☑ Sần chắc da
- ☑ Thu nhỏ lỗ chân lông
- ☑ Cân bằng độ Acid
- ☑ Ngăn ngừa mụn
- ☑ Cung cấp dưỡng chất nhưng không nhờn

SẢN PHẨM HIỆN ĐANG CÓ BÁN TẠI
CÁC CỬA HÀNG MỸ PHẨM TRÊN TOÀN QUỐC
Liên hệ: HCM: 08. 5407 4700 - 08. 3762 4817
HN: 04. 2245 5397 - 04. 2207 1077

CÔNG TY TNHH GN VT XNK VIÊN ĐÔNG

VIEN DONG IMPORT EXPORT FRIEGHT FORWARDING CO.,LTD
Đ/C: 90/3A QUANG TRUNG, P.8, GÒ VẤP, TP.HCM
TEL: 08-39854928, Hotline: 0907121793 FAX: 08-39854928

NHẬP KHẨU VÀ PHÂN PHỐI MÁY HÚT CHÂN KHÔNG

Máy hút chân không và đóng bao, sử dụng thật tiện lợi và nhanh chóng với chiếc máy nhỏ gọn, giúp ta có thể bảo quản thực phẩm được lâu hơn ngoài việc bảo quản thực phẩm còn bảo quản được nhiều đồ dùng khác.

Mặt hàng máy hút chân không mà chúng tôi đang cung các bao gồm nhiều Model khác nhau: IS-50, IS-100, IS-200, IS-500

-Hàng mới 100% nhập khẩu từ Hàn Quốc

Thời Gian Bảo Hành Sản Phẩm : 12 tháng (1năm),

IS-100



IS-200



IS-50



IS-500



UNCLE BILLS LTD



GIẢI PHÁP TOÀN DIỆN
CHO CÁC NHÀ PHÂN PHỐI



ĐẶC BIỆT
MUA
100%
CHIA SẺ
CHIA SẺ

KA0075
Bộ dao thớt 10 món



KA0075
Bộ dao thớt 10 món



KA0075
Bộ dao thớt 10 món



KA0075
Bộ dao thớt 10 món



KA0075
Bộ dao thớt 10 món



Công ty TNHH Liên Kết Thái Bình
81 Điện Biên Phủ, P.15, Q.Bình Thạnh, TP.HCM
Tel: 84 8 3840 6777
Fax: 84 8 3514 4796
Email: info@uncle-bills.vn

Công ty TNHH Liên Kết Thái Bình thuộc tập đoàn Uncle Bills Trung Quốc là nhà cung cấp hàng đầu về hàng tiêu dùng tại Châu Á. Với mạng lưới hơn 100 khách hàng trên 47 quốc gia chúng tôi chuyên cung cấp nguồn hàng tiêu dùng gia dụng cho các nhà phân phối và bán sỉ trong đó bao gồm thị trường Việt Nam. Khách hàng của chúng tôi có thể chọn mua hàng từ danh mục hơn 1700 sản phẩm.

HÀNG HÒA ĐA DẠNG - MÀU MÀ ĐẸP - GIÁ CẢ CẠNH TRANH - NHIỀU ƯU ĐÃI

LẦN ĐẦU TIÊN CÓ MẶT TẠI VIỆT NAM



Màu đỏ dành cho tóc sả



Màu xanh dành cho tóc thẳng



Màu hồng dành cho tóc uốn



WWW.INTERMARKVN.COM

NHẬP KHẨU VÀ PHÂN PHỐI ĐỘC QUYỀN BỞI INTERMARKVN

TONI&GUY

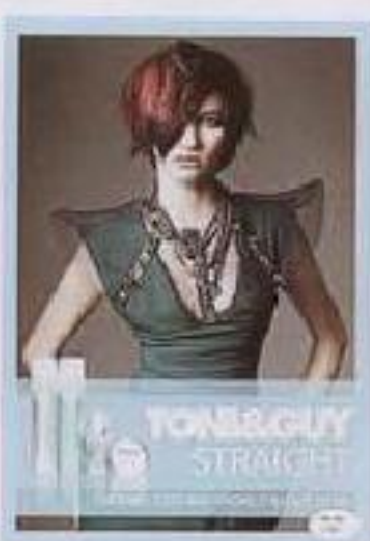
Đông sản phẩm Toni&Guy do học viện Toni&Guy phát triển và khuyến dùng bao gồm 45 sản phẩm, đáp ứng nhu cầu làm sạch, bảo vệ và nuôi dưỡng mái tóc của bạn. Bạn sẽ dễ dàng tìm được sản phẩm phù hợp với tóc mình thông qua 3 mã màu: Màu đỏ dành cho tóc sả, màu xanh dành cho tóc thẳng và màu hồng dành cho tóc uốn.



LẦN ĐẦU TIÊN CÓ MẶT TẠI VIỆT NAM



Màu đỏ dành cho tóc sả



Màu xanh dành cho tóc thẳng



Màu hồng dành cho tóc uốn

CN CÔNG TY TNHH THỊ TRƯỜNG QUỐC TẾ VIỆT NAM



WWW.INTERMARKVN.COM

NHẬP KHẨU VÀ PHÂN PHỐI ĐỘC QUYỀN BỞI INTERMARKVN

TONI&GUY

Đông sản phẩm Toni&Guy do học viện Toni&Guy phát triển và khuyến dùng bao gồm 45 sản phẩm, đáp ứng nhu cầu làm sạch, bảo vệ và nuôi dưỡng mái tóc của bạn. Bạn sẽ dễ dàng tìm được sản phẩm phù hợp với tóc mình thông qua 3 mã màu: Màu đỏ dành cho tóc sả, màu xanh dành cho tóc thẳng và màu hồng dành cho tóc uốn.



SỐ 01 HOA MẠI, PHƯỜNG 02, QUẬN PHÚ NHUẬN, TP.HCM
ĐT: 08.35174082 FAX: 08.35173575

CÔNG TY TNHH TM DV TÂN KHÁNH LONG

Đ/C: 89 ĐƯỜNG 9, P.11,
Q.6, TP.HCM
TEL: 08.37.554.863



CÔNG TY CỔ PHẦN TITI

SỐ 33, ĐƯỜNG 281 LÝ THƯỜNG KIỆT, PHƯỜNG 15,
QUẬN 11, TP. HCM
ĐIỆN THOẠI: 08 - 38635623 - FAX: 08 - 38650112
MAIL: titicorporation.mp@gmail.com

Dầu gội và dầu xả BEAUT được chế biến theo công nghệ tiên tiến với mùi hương độc đáo, dễ chịu, không chỉ tạo mái tóc thơm nồng nàn còn lưu hương suốt cả ngày, đồng thời được bổ sung dưỡng chất protein và vitamin giúp tăng cường độ ẩm nuôi dưỡng tóc từ gốc đến ngọn.

Đặc biệt hơn kem dưỡng tóc siêu mượt SEIWA làm cho mái tóc của bạn mềm mượt, suôn thẳng, không bị rối khi chải, rất thích hợp dùng trong khi tóc mới uốn, nhuộm, duỗi.

* Tất cả sản phẩm trên đều được Cục Quản Lý Dược cấp phép.



DIANA IRINA NỔI BẬT VỚI PHẦN THI AO TẮM



Rực rỡ Hoa hậu Bikini quốc tế 2010

Kim Loan

Sau 10 ngày tranh đua quyết liệt, 64 người đẹp từ khắp thế giới đã bước vào "trận" chung kết đầy sôi

động của cuộc thi Hoa hậu Bikini quốc tế lần thứ 35 diễn ra tại Tam Á, tỉnh Hải Nam, Trung Quốc vào đêm 29.5, với chiến thắng bất ngờ của cô sinh viên năm cuối Diana Irina Boanca đến từ Rumania. Vui sướng tột độ trong khoảnh khắc đăng quang, người đẹp tóc vàng Đông Âu 22 tuổi này nghẹn ngào: "Tôi quá phấn khích, chẳng biết phải nói gì vào giây phút này. Tôi cảm thấy mình là một người cực kỳ may mắn". Hoa hậu nhận được 8000USD cùng nhiều phần thưởng phụ khác.

Bên cạnh đó còn có các danh hiệu phụ: Hoa hậu mùa xuân được trao cho người đẹp Kasey-Lee Brunker (Australia), Hoa hậu mùa hè- Luna Ramos (Venezuela), Hoa hậu

mùa thu- Zhao Qian (Trung Quốc) và Hoa hậu mùa đông là Diana Kubasova (Latvia). Ba hoa hậu Australia, Venezuela và Trung Quốc cũng lọt vào top 5 nữ hoàng sắc đẹp của Hoa hậu Bikini quốc tế 2010 được bình chọn nhiều nhất qua mạng. Vào những đêm trước, các giải thưởng phụ khác cũng đã được trao: Hoa hậu ấn ảnh nhất (Bosnia), Hoa hậu Disco (Bulgaria), Hoa hậu quyến rũ nhất (Philippines),...

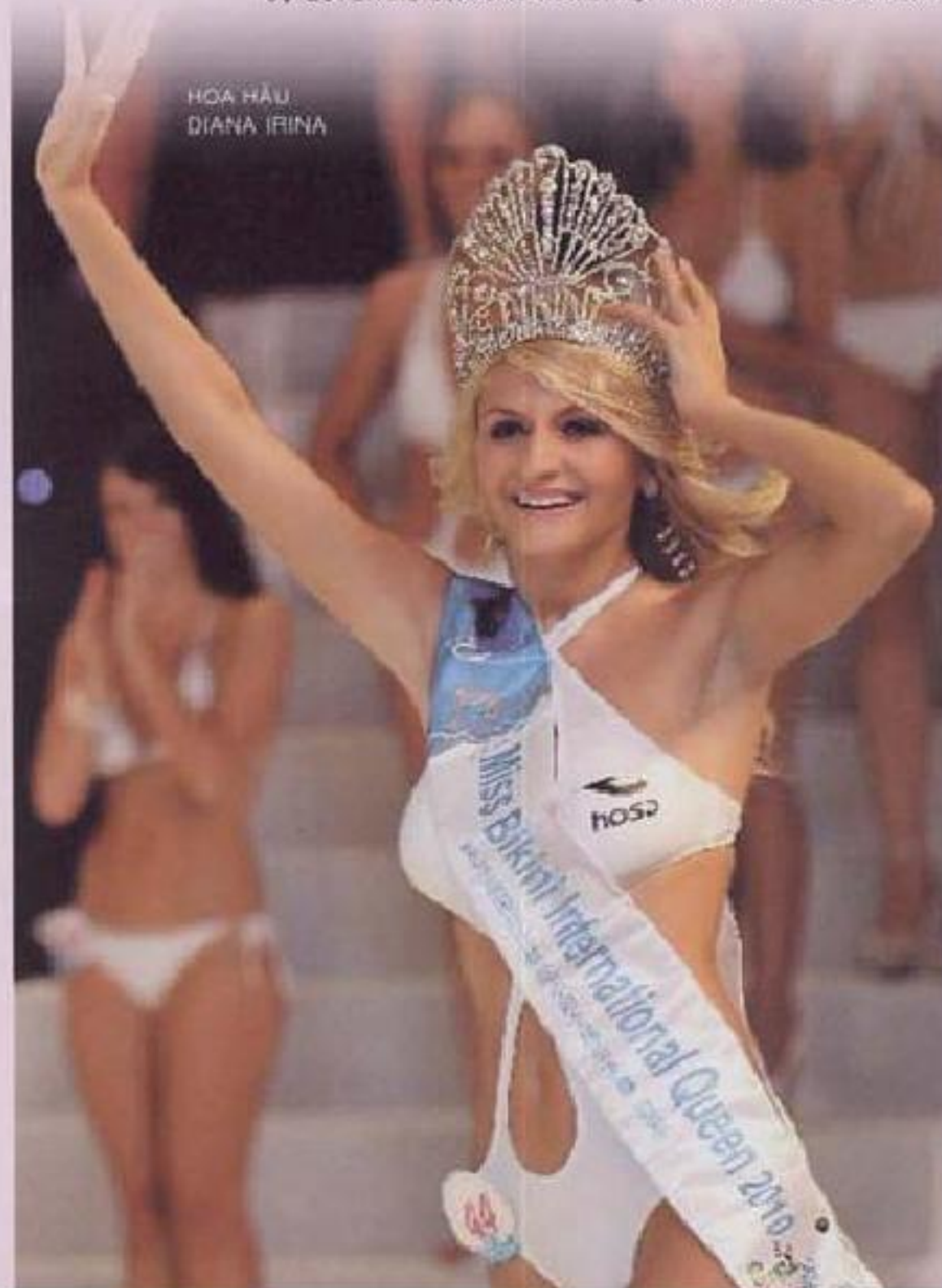
Đây đã là lần thứ 4 Trung Quốc đăng cai tổ chức thành công cuộc thi Hoa hậu Bikini quốc tế, thu hút đông đảo du khách bốn phương hiếu kỳ ★



SỰ QUYẾN RŨ CỦA CÁC NGƯỜI ĐẸP TRONG ĐÊM CHUNG KẾT



5 NỮ HOÀNG SẮC ĐẸP





Mỹ Tiên

Nhà tù sang hơn khách sạn



Halden Fengsel là nhà tù lớn thứ hai ở Na Uy, rộng 30ha, với tổng đầu tư khoảng 252 triệu USD, xây dựng trong vòng 10 năm, vừa được đưa vào sử dụng vào ngày 8.4.2010. Đây được xem là nhà tù nhân bản nhất thế giới, nằm trong một khu rừng thưa, gồm những tiện nghi sang trọng hơn cả những khách sạn hạng trung bình, có đầy đủ ti vi màn hình phẳng, tủ lạnh nhỏ, phòng thu âm, thư viện, bar giải khát, nhà dành cho người thân tù nhân ngủ qua đêm...

Cán bộ quản lý Are Hoidal cho biết hệ thống nhà tù ở Na Uy quan tâm đến sự tôn trọng quyền con người. Còn theo kiến trúc sư Hans Henrik Hoiland tham gia thiết kế Halden Fengsel, thì định hướng của dự án nhà tù là một trung tâm



phục hồi nhân phẩm càng giống đời thường bên ngoài càng tốt. Cửa sổ được thiết kế rộng để tù nhân được thấy nhiều ánh sáng mặt trời. Vì muốn tù nhân, đa số là người bất hạnh, được hưởng không khí gần gũi gia đình, nên các quản giáo không mang súng, không có lời lẽ nặng nề, mà luôn hoà đồng, cùng ăn và cùng

chơi thể thao... với tù nhân.

Không khí ở Halden Fengsel sạch sẽ, thoáng đãng, không "dậy" mùi mồ hôi hay nước tiểu như thường thấy ở các nhà tù khác. Ngược lại, nơi "sang trọng" này luôn toả mùi thơm của hoa quả và những món tráng miệng từ việc học nấu ăn của tù nhân ★



"BẤT HẠNH NẾU CÓ MỘT NGƯỜI MẸ NHƯ TÔI"

Nguyễn Thị Oanh nghẹn ngào chủ động mở đầu câu chuyện bằng một lời đề nghị: "Nhà báo hỏi chuyện gì thì cứ đặt câu hỏi, nhưng làm ơn đừng nhắc đến chuyện tôi có thai như thế nào. Chuyện cũ đã qua rồi, nhưng mỗi lần cứ ai hỏi đến là tôi lại thấy đau nhói trong lòng".

Cháu bé mập mạp có khuôn mặt tròn, nước da trắng trẻo đang ngồi yên trong lòng mẹ, chợt ngước đôi mắt sáng đen lách lên nhìn mẹ, như ngờ ngác hỏi: "Sao mẹ bỗng dưng lại khóc?".

Oanh kể lại, sau khi vì có thai nên được Nhà nước ân giảm, chuyển mức án từ tử hình xuống chung thân, Oanh thoát chết nhưng không vui mà lại buồn bã. "Bà trùm buồn ma túy" đã khóc nhiều đến mức cháu bé bị sinh non hơn 3 tuần. "Đời tôi coi như đã bỏ, chẳng đáng khóc làm gì anh ạ. Tôi ngậm ngùi thương cho số phận của đứa bé. Nó thật sự là đứa trẻ bất hạnh thì mới có một người mẹ như tôi", Oanh nói.

Oanh tâm sự, ngoài đứa bé hoài thai trong phòng biệt giam, trước đó cô còn có 3 đứa con khác với chồng, và đều là con trai. Chồng Oanh cũng là một đối tượng liên quan đến án ma túy, mới thụ án xong nên chưa từng một lần đến thăm kể từ khi cô bị bắt. Còn những đứa con thì vẫn theo người nhà từ Thái Nguyên đến trại thăm nuôi mẹ theo định kỳ. "Có lần, thấy cảnh thằng anh vỗ vập thằng em, nựng nịu nói: "Cảm ơn em vì đã giúp chúng ta còn mẹ", tôi vừa tự nguyện rửa mình nhiều hơn, lại vừa thấm thía hơn nỗi mất mát, thiếu thốn của những đứa con", Oanh nói.

Những ngày này, Oanh đang chuẩn bị chia tay đứa con đã gần bó cùng mình suốt 3 năm qua. Bởi vì, theo quy định, trẻ nhỏ chỉ có thể ở cùng mẹ trong trại giam đến 36 tháng tuổi, nên Oanh phải gửi con về quê cho cô em gái nuôi giúp.

Các cán bộ quản giáo kể lại, chẳng khi nào Oanh rời con đến nửa bước, gặp người lạ nào cũng giới thiệu về con mình bằng những lời triu mến. Oanh xoa đầu cậu con đang ngồi trong lòng và khoe: "Bộ nhớ của cháu hơi bị tinh xảo đấy chú nhà báo à!". Một nụ cười hiếm hoi chợt nở trên miệng nữ tù nhân: "Cháu chỉ cần xem mỗi chương trình truyền hình một hai lần là lần sau, chớp nghe thấy tiếng đã có thể "nghe nhạc hiệu, đoán chương trình". Cháu thường đi theo các cô thông tin tuyên truyền trong trại xem các cô làm chương trình phát thanh, để về biểu diễn lại cho mọi người trong nhà trẻ lần lốc cười: "Mời các bạn phạm nhân nghe chương trình của chúng tôi", "Xin cảm ơn các bạn phạm nhân đã theo dõi"...

Nữ tử tù có thai, bây giờ ra sao?

Quý Văn

Chúng ta vẫn còn nhớ 4 năm trước, tại trại giam Hoà Bình, "bà trùm buồn ma túy" Nguyễn Thị Oanh vốn bị kết án tử hình chờ ngày ra trường bắn thì đã "bày binh bố trận" lên lút ân ái vụng trộm với một nam phạm nhân để có thai và thoát án tử hình. Bây giờ số phận "nữ quái" này ra sao? Nhà báo Quý Văn đã tìm gặp Nguyễn Thị Oanh, hiện đang chấp hành án tù chung thân và nuôi cháu bé 3 tuổi trong nhà trẻ của trại giam Xuân Nguyên ở Hải Phòng.



PHẠM NHÂN NGUYỄN THỊ OANH VÀ CHÁU NGUYỄN THIÊN NGỌC

MÓN QUÀ CỦA ĐÔI TÙ NHÂN

Nhắc đến chuyện Nguyễn Trường Thiên, người tình cùng trại giam tỉnh Hoà Bình đã "quan hệ" giúp Oanh có thai, giọng Oanh chợt chùng xuống. Tám ngày sau khi Oanh chuyển từ trại giam Hoà Bình xuống trại giam Xuân Nguyên, Thiên khi đó đã mãn hạn tù, vẫn chịu khó lặn lội vượt quãng đường gần 2000 cây số từ Đồng Nai ra Hải Phòng thăm "vợ".

Thăm Oanh xong, Thiên ngược Thái Nguyên đi khắp các nhà họ hàng "bên ngoài" để ra mắt, chào hỏi mọi người, rồi nhảy tàu trở về quê. Khi Thiên đi đến Đà Nẵng thì nhận được tin Oanh đang sinh con ở Bệnh viện Phụ sản Hải Phòng, Thiên lại xuống tàu bắt xe đi ngược lại cả ngàn cây số. "Anh ấy đến mang một bó hồng to tướng, mua một đồng tử lột đến thăm hai mẹ con.

Lại còn đưa cho mẹ con 3 triệu đồng nữa. Rõ khổ, mới ra tù, chưa xin được việc ở đâu thì lấy đâu ra tiền, chắc lại nháo nháo đi vay mượn của bạn bè. Tôi nhất quyết không lấy nhưng Thiên cứ dúi vào tay, nói rằng đó là trách nhiệm của một người cha", Oanh ngậm ngùi.

Thế rồi, Oanh bật tin người tình suốt một năm nay. Oanh không nhắc một lời nào đến nỗi nhớ nhưng Thiên, nhưng Oanh nhớ cả đến chi tiết gương mặt Thiên như thế nào, về lý lịch của Thiên như đã từng học Đại học Kiến trúc, đã từng mở công ty riêng, vì gian lận tiền thuế giá trị gia tăng nên chịu mức án ra sao...

Và suốt câu chuyện với chúng tôi, ít nhất có hai lần Oanh lặp lại chi tiết: "Cháu giống bố cháu y như đúc". Oanh kể, cái tên Nguyễn Thiên Ngọc đặt cho cháu bé chính là tên do Thiên nghĩ ra, vừa có họ của cha, vừa có tên của cha, lại vừa có ý nghĩa là "viên ngọc của trời ban".

MÓN NỢ KHÔNG THỂ TRẢ CHO CUỘC ĐỜI

Oanh tâm sự, cô ân hận với Thiên nhiều vì cô đã mang nhiều rắc rối đến cho anh, tự dưng "ôm rơm rậm bụng". Oanh không trách người tình suốt cả năm nay không đến thăm vì: "Đường sá xa xôi, mới đi tù về nên chắc còn khó khăn, lại còn vướng bận gia đình". "Tôi đã sống không tốt, đã phạm sai lầm để dẫn đến tội lỗi lớn với pháp luật, với xã hội. Đó đã là một món nợ. Được sống lại là một món nợ nữa. Nợ tiền thì có thể trả, nhưng nợ ân huệ, nợ tình cảm thì biết tìm cách nào mới có thể báo đáp?" - Oanh rơm rớm.

Oanh kể, cô ân hận thương hai cán bộ quản giáo đã vì mình mà phải chịu mức án 9 năm tù. "Tôi làm khổ mọi người nhiều quá, thế nên đến giờ vẫn chưa hết mặc cảm trong lòng. Chẳng biết làm cách

Nguyễn Thị Oanh sinh năm 1967, hộ khẩu thường trú ở xã La Hiền, huyện Võ Nhai, Thái Nguyên là đối tượng bị bắt quả tang buôn bán 20 bánh heroin vào cuối năm 2004. Tại phiên tòa sơ thẩm và phúc thẩm, Tòa án nhân dân tỉnh Hoà Bình và Tòa án nhân dân tối cao đã tuyên phạt Nguyễn Thị Oanh tử hình.

Tháng 9.2006, khi đang trong thời gian chờ thi hành bản án tử hình tại trại giam

Hoà Bình, Oanh thông báo mình có thai. Cơ quan điều tra đã vào cuộc và kết luận, Nguyễn Trường Thiên (sinh năm 1966) trú tại tỉnh Đồng Nai, là đối tượng sắp mãn hạn tù và đang được ra ngoài làm vệ sinh tự giác đã 5 lần vào phòng biệt giam quan hệ tình dục với Oanh. Việc ra vào phòng biệt giam này được 2 cán bộ trại giam "bật đèn xanh" giúp đỡ.

Tại cơ quan điều tra, Oanh khai mình chủ động "mời" Thiên vì biết quy định của pháp luật là người phạm tội sẽ thoát án tử hình nếu đang nuôi con nhỏ dưới 36 tháng tuổi.



OANH KỂ, NGUYỄN THIÊN NGỌC LÀ TÊN DO CHA CHÁU BÉ (NGUYỄN TRƯỜNG THIÊN) NGHĨ RA, VỪA CÓ HỌ VỪA CÓ TÊN CỦA CHA, LẠI VỪA CÓ Ý NGHĨA LÀ "VIÊN NGỌC CỦA TRỜI BAN"

nào khác để hết day dứt, ngoài cách phải chấp hành tốt mọi nội quy- quy định trong trại, và từ ngày chuyển đến trại mới tới nay, tôi chưa từng vi phạm điều gì", Oanh khẳng định.

Đội trưởng Đội Giáo dục trại giam Xuân Nguyên, ông Nguyễn Mạnh Hùng xác nhận chi tiết này: "Từ khi nhập trại, tháng nào phạm nhân Oanh cũng được xếp loại kết quả cải tạo khá".

Nguyễn Thị Oanh không già đi nhiều so với thời gian cách đây 4 năm, khi chúng tôi nhìn thấy cô trước vành móng ngựa. Vẫn tóc kẹp gọn gàng, vẫn lông

mày tía tốt. Người nữ tù từng mang cả trăm lượng vàng đi buôn ma túy này chợt mơ màng tiếc nuối, ôm chặt đứa con vào lòng khi nhắc tới mơ ước dang dở ngày mình còn "tay chưa những chàm": "Ngày đó tôi học ba môn tự nhiên toán- lý- hoá tốt lắm, môn văn học cũng khá, chỉ mơ ước về sau thi vào ngành ngân hàng. Tiếc là do đông em, nhà nghèo nên phải bỏ học giữa cấp 3. Ngày ấy nếu không bỏ học, chắc chắn tôi đã không phạm tội, gia đình giờ chắc đã không tan nát, khỏi phải sống những ngày day dứt như hôm nay" ★

SẢN PHẨM TRIỆT LÔNG CHO PHỤ NỮ

Body Natur cung cấp nhiều sản phẩm đáp ứng mọi yêu cầu của khách hàng

Cung cấp loạt sản phẩm triệt lông cho thị trường, đặc biệt chú ý phát triển những sản phẩm dành cho da nhạy cảm.

- Lấy công thức từ thành phần thiên nhiên
- Không chứa màu nhân tạo
- Không chất kích ứng
- Được các chuyên gia da liễu kiểm nghiệm để đảm bảo tính phù hợp với da của sản phẩm

CÁC SẢN PHẨM

Các sản phẩm wax:

- Miếng wax lạnh, dùng cho cơ thể, mặt, vùng bikini, vùng dưới cánh tay
- Wax nóng; chai lăn
- Viên wax chuyên nghiệp

Các chất triệt lông:

- Kem: dùng cho cơ thể, mặt và những vùng da nhạy cảm
- Cọ trong sữa tắm
- Mousse
- Kem làm mềm lông



Tạp chí *Journal of Ethnopharmacology* của Mỹ cho hay, một công trình nghiên cứu chung của hai trường Đại học Florida (Mỹ) và Đại học Tokyo (Nhật Bản) mới đây đã phát hiện lá đu đủ và các chất lấy ra từ cây đu đủ có tác dụng bảo vệ, chống lại bệnh ung thư rất hữu hiệu mà không có phản ứng phụ. Trong khi tại Đại học Rochester ở New York, các nhà khoa học cũng khám phá bí mật từ chuột chũi không lông có khả năng chữa bệnh ung thư cho con người.



LÁ ĐU ĐỦ DÙNG LÀM THUỐC CHỮA BỆNH UNG THƯ

Chống ung thư bằng lá đu đủ & chuột chũi



MỘT Ồ CHUỘT CHUỖI KHÔNG LÔNG MÔI SINH

SỰ HUYỀN DIỆU CỦA LÁ ĐU ĐỦ

Nhà khoa học người Mỹ gốc Việt của Đại học Florida là Tiến sĩ Nam Dang-chủ nhiệm đề tài, đã cùng các đồng nghiệp của Đại học Tokyo chứng minh rằng: các chất chiết từ cây đu đủ có khả năng điều chỉnh hệ miễn dịch. Nhờ đó, chúng góp phần chống lại các tế bào ung thư mà không gây một phản ứng phụ có hại nào trên các tế bào bình thường. Ngay lập tức, kết quả nghiên cứu này đã được áp dụng để điều trị cho các bệnh nhân ung thư trong cộng đồng người Việt và Australia.

TS Nam Dang đã phát triển thành 4 loại thuốc chiết xuất từ lá đu đủ, dùng trong lâm sàng để làm chậm lại sự tăng trưởng tế bào ác tính của 10 loại bệnh ung thư khác nhau như: ung thư vú, ung thư đại tràng, ung thư phổi, ung thư gan và ung thư tụy... Tác dụng 4 loại thuốc này có hiệu nghiệm ngay trong vòng 24 giờ.

Dựa trên kinh nghiệm của người bản địa ở Brazil, hiện nay đề tài nghiên cứu của nhóm TS Nam Dang tập trung vào việc dùng lá đu đủ để chữa các ca ung thư. Từ hàng ngàn năm nay, thổ dân Brazil đã dùng lá đu đủ chế biến thành thuốc để chữa các bệnh về gan, kể cả viêm gan A.

Trong công trình của mình, TS Nam Dang dùng lá đu đủ phơi khô làm nguyên liệu đầu tiên. Ông đã chứng minh dịch chiết từ lá đu đủ tăng được hàm lượng các phân tử bảo hiệu, hỗ trợ hệ miễn dịch để chống các tế bào ung thư, mà không gây ra tác hại nào đối với tế bào lành. Ông cho biết, việc điều trị thử nghiệm trên các bệnh nhân ung thư người Việt và Australia đạt kết quả như nhau. Đây là một tin tốt lành đối với những bệnh nhân mắc chứng nan y này.

BÍ MẬT TỪ CHUỘT CHUỖI KHÔNG LÔNG

Một điều bí mật từ loài chuột chũi không lông vừa được các nhà khoa học khám phá: chúng không bao giờ mắc bệnh ung thư. Ngoài ra, loài chuột chũi này còn có nhiều điểm đặc biệt: chúng là loài động vật có vú có cuộc sống bầy đàn, nghe lệnh của con chúa, giống như một đàn kiến; chúng không có cảm giác đau, một cách thích nghi mà cho đến nay chưa ai tìm ra được cơ chế,...

Cũng theo trang *Popsi.com*, chuột chũi không lông là loài động vật có tuổi thọ cao hơn rất nhiều so với các loài gặm nhấm tương tự có cùng kích thước. Nguyên nhân là do chúng có khả năng điều khiển quá trình chuyển hoá các chất diễn ra rất chậm trong thời gian chúng bị thiếu ăn, đồng thời sự miễn dịch với bệnh ung thư cũng góp phần giúp chúng sống lâu. Bên cạnh đó, chuột chũi không lông còn có những điểm đặc biệt: môi ở đằng sau răng cửa, chúng thở chủ yếu qua da, và ngay cả acid mạnh cũng không làm chúng bị bỏng.

Sau quá trình nghiên cứu, một nhóm nhà khoa học Đại học Rochester ở New York, Mỹ đã giải thích được vì sao những

con vật trông rất xấu xí này lại có tính miễn dịch đối với một loại bệnh mà người ta thường coi như án tử hình. Đó là nhờ tế bào của chuột chũi chứa một gen có tác dụng làm quá trình phân bào ngừng lại. Gen đó được gọi là gen p16, hình thành vòng vây thứ hai để bảo vệ cơ thể chống lại loại bệnh dẫn đến cái chết do sự phát triển của khối u, sinh ra do sự phân bào vô tổ chức. Đa số động vật có vú, kể cả người chỉ có một gen gọi là gen p27 để bảo vệ tế bào khỏi bị ung thư, trong khi hầu hết các bệnh ung thư chỉ tạo được miễn dịch nếu có sự phối hợp giữa các gen p27 và p16. Bằng cách cấy tế bào ung thư vào chuột chũi, làm cho chuột chũi bị mắc bệnh, các nhà nghiên cứu nhận thấy: không giống như khi ghép tế bào ung thư vào các loài chuột khác, ở chuột chũi hoàn toàn không thấy sự tăng sinh nhanh chóng các tế bào là nguyên nhân dẫn đến ung thư.

Từ bí mật này của chuột chũi không lông, các nhà khoa học đang tiến hành nghiên cứu các loại thuốc có khả năng chống lại căn bệnh ung thư quái ác mà từ lâu con người phải gánh chịu trong vô vọng ★




DKSH

Naturally we don't know all the 3.2 billion people living in Asia personally – just those who are important for your business.

Over the past 140 years, we have built a network of personal relationships and more than 170 distribution centers all over Asia, which handle over 300,000 different products. And because we know that information is the most crucial business asset today, our clients benefit from our market insights gathered through Asia's most powerful Enterprise Resource Planning system (ERP) based on SAP.

We are the global leader in Market Expansion Services, employing 21,000 specialists in 560 business locations all over the world. We help companies to grow their businesses in and with Asia, providing all the knowledge, advice, relationships, and on-the-ground logistics they need.

To find out more about us and the services of our specialized Business Units: Consumer Goods, Healthcare, Performance Materials, and Technology, visit us at www.dksh.com

Think Asia. Think DKSH.

**CÔNG TY TNHH TM XNK
TÂN BÁCH PHÁT**

Đ/C: 98/41 PHAN HUY ÍCH, P.15, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL: 08.38.155.482



Chuyên kinh doanh phân phối các mặt hàng gia dụng: Thảm, Cây Lau Nhà, Chổi Bông Cỏ, Đũa Cao Cấp...
Với mặt hàng Đũa Cao Cấp là mặt hàng mới sắp có tại Hệ Thống Siêu thị **MAXIMARK**



PHONG CÁCH MỚI ĐẾN TỪ CHÂU ÂU

F E E L



Các dòng sản phẩm chăm sóc cơ thể **adidas**

TEAM Force	CAMP Spirit	ICE Dive	DYNAMIC Pulse	DEEP Energy
-------------------	--------------------	-----------------	----------------------	--------------------

**CÔNG TY TNHH TM-DV
NGÔI SAO CHÂU Á**

ĐỊA CHỈ: 87 PHẠM KẾ BÌNH, P. ĐÀ KAO, Q.1, TP.HCM
TEL: 08.39103336

Trong tình hình nước ta hiện nay, theo các chuyên gia y tế thì dịch bệnh tả có khả năng lây lan rộng trong thời gian ngắn vì vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm không được đảm bảo an toàn, nhất là vào mùa nóng. Do đó, mỗi người phải tự ý thức cảnh giác và phòng ngừa bệnh dịch tả cho cá nhân, gia đình và cộng đồng.

BỆNH TẢ LÀ GÌ?

Bệnh tả là bệnh nhiễm trùng đường ruột cấp tính, do vi khuẩn vibrio cholerae gây ra. Không chỉ trẻ em mà cả người lớn cũng bị lây nhiễm bệnh tả nếu dùng các thức ăn không rõ nguồn gốc hoặc bày bán mất vệ sinh trên đường phố, nhất là các loại thức ăn sống, chín tái.

Do vi khuẩn tả tập trung nhiều trong nước bẩn, nên cá và các thực phẩm khác có dính nước nhiễm vi khuẩn này đều có thể gây bệnh tả nếu không được bảo quản và nấu chín kỹ. Khi vào cơ thể, vi khuẩn tả sẽ tấn công hệ tiêu hoá làm người bệnh bị tiêu chảy với khối lượng lớn, nhanh chóng dẫn tới mất nước, điện giải và sẽ chết nếu không được điều trị kịp thời. Khi bạn cảm thấy những triệu chứng như tiêu chảy, nôn, chuột rút ở chân thì cần phải đi ngay đến bác sĩ.

CÁCH PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH TẢ

Để phòng ngừa dịch tả, mỗi người cần lưu ý những điều cơ bản sau đây:

- Bảo quản thực phẩm kỹ.
- Phải để thực phẩm xa nơi có ruồi và bụi bẩn.
- Chỉ ăn thức ăn đã nấu chín kỹ, uống nước đã được đun sôi.
- Thường xuyên tẩy rửa các dụng cụ nấu nướng, ăn uống và ngâm chúng trong nước sôi.
- Tăng cường vệ sinh cá nhân sau khi đi vệ sinh.
- Luôn giữ gìn đôi tay sạch khuẩn bằng

Hãy cảnh giác dịch tả



Cách rửa tay hiệu quả nhất

- Bước 1: Làm ướt tay bằng nước sạch, cho xà phòng hoặc sữa hoặc nước rửa tay chuyên dùng vào lòng bàn tay, rồi chà xát hai lòng bàn tay vào nhau.
- Bước 2: Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuốn và xoay lần lượt từng ngón của bàn tay kia và ngược lại.
- Bước 3: Dùng lòng bàn tay này chà xát chéo lên mu bàn tay kia và ngược lại.
- Bước 4: Dùng đầu ngón tay của bàn tay này miết vào kẽ giữa các ngón của bàn tay kia và ngược lại.
- Bước 5: Chum 5 đầu ngón tay của tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi, xoay lại.
- Bước 6: Xả nước cho tay sạch hết sữa hoặc xà phòng, rồi lau khô tay bằng khăn hoặc giấy sạch.

cách rửa tay bằng sữa hoặc xà phòng.

Theo các chuyên gia vệ sinh dịch tễ, rửa tay bằng xà phòng hoặc sữa được đánh giá là một trong những cách phòng bệnh hiệu quả nhất. Chúng ta nên rửa tay với sữa hoặc xà phòng trước khi chế biến thức ăn và sau khi đi vệ sinh. Bạn cũng phải lưu ý sử dụng các loại xà phòng, nước rửa tay hoặc sữa chuyên dùng có khả năng diệt khuẩn cao, đã được Viện Pasteur kiểm định, có bán nhiều trong hệ thống siêu thị Maximark, như các loại sữa Aquala, Lifebuoy, Passion, Goat's Milk, White Beaute Care, MaLaiKa, ... hoặc xà phòng Lux, Lifebuoy, Dove, Enchanteur, Shiseido, Clinique, Camay, Dial Gold, Fa, Kao, X-men, Zest, Safeguard, Chanel, Fres, ... ★



TỰ DUY ĐỘC LẬP

Đối với nhiều bậc phụ huynh, để trẻ cởi mở và trình bày hiểu biết sâu sắc về sự vật, sự việc quả là một thách thức. Tuy nhiên, tạo ra một môi trường mà trẻ cảm thấy được khuyến khích thể hiện, trao đổi và cân nhắc về ý tưởng của mình và của người khác thì bạn đang tạo ra một nền tảng vững chắc cho tương lai của trẻ.

Ban đầu, trẻ thường hơi miễn cưỡng khi cùng trao đổi, mặc dù chúng ta mở lời với chúng. Đối với câu hỏi "Hôm nay ở trường thế nào?", hầu hết trẻ đều ngỡ rằng chúng ta không hỏi về những gì xảy ra ở trường mà đang muốn hỏi việc học hành của trẻ có tốt không.

Nếu bạn muốn trẻ trao đổi nhiều hơn và phát triển chính kiến của trẻ, hãy biến những điều trao đổi thành niềm vui đối với chúng.

Ý tưởng hay nhất là cần có buổi trò chuyện thân mật. Bạn hãy chuẩn bị một chiếc bảng đặc biệt và lôi kéo tất cả mọi người cùng tham gia. Bạn có thể phát cho mỗi thành viên trong gia đình những chiếc thẻ có màu khác nhau, mỗi người sẽ có một màu riêng và ghi lên thẻ đó những câu hỏi thú vị, gắn lên bảng để cùng nhau trả lời. Bạn sẽ viết hộ câu hỏi cho các em bé chưa biết viết. Bằng cách này, cả gia đình có rất nhiều chủ đề để bàn luận.

TAO RA NHIỀU CHỦ ĐỀ ĐỂ TRANH LUẬN

1. Đặt câu hỏi "Tại sao..."

Đôi khi chúng ta có thể thách thức mọi người bằng câu hỏi "Tại sao...". Đây là một biện pháp tuyệt vời để dụ trẻ đặt câu hỏi. Khi bạn tham gia thì có nghĩa là trẻ học thêm được một bài học quan trọng: đặt câu hỏi không phải là đặc quyền của người lớn.

Tính tò mò chính là dấu hiệu của một tính cách năng động, cởi mở và ham thích giải quyết vấn đề. Nó không chỉ là điểm cốt yếu để học tốt và nghiên cứu giỏi mà còn là điểm mấu chốt để cải tiến và phát triển.

Trẻ có thể hỏi nhiều câu hỏi như tại sao mèo lại có ria, cuộc sống sẽ như thế nào nếu chúng ta sống đến 200 tuổi, tại sao có chiến tranh. Đôi khi chúng ta tạo ra những câu hỏi tại sao có liên quan đến các bài học ở trường.

2. Tưởng tượng tình huống

Chọn một nhân vật nổi tiếng hiện nay để làm người đến chơi nhà và mỗi người sẽ được quyền hỏi ba câu hỏi. Vậy trẻ sẽ hỏi câu gì? Người khác sẽ trả lời như thế nào? Cách này sẽ tạo ra một cuộc



Tú Uyên Những câu hỏi giúp trẻ thông minh

Ai cũng có thể nhìn thấy quả táo rơi, nhưng chỉ có Newton biết hỏi "tại sao?". C.J. Simister, nhà giáo dục học, giám đốc Chương trình phát triển nhận thức của Đại học Northwood, Anh đã viết rất nhiều sách hướng dẫn giáo dục trẻ mọi lứa tuổi trở nên độc lập, sáng tạo và đặc biệt là có tư duy phản biện.

tranh luận.

3. Thảo luận về tin tức

Chọn một chủ đề đưa lên bảng và khuyến khích mọi người sưu tầm các bài báo ngắn, các tit lớn đập vào mắt của các báo thiếu nhi.

Trẻ lớn thường thích các câu chuyện về các loài vật, nhân vật nổi tiếng, không gian và thể thao. Vì vậy có thể bắt đầu bằng các chủ đề này. Khi chúng lớn hơn, các tin nóng thực sự hấp dẫn chúng. Vấn đề khi hậu trái đất nóng lên, cấm hút thuốc nơi công cộng, tự do ngôn luận, khủng bố, các nguồn năng lượng có thể tái tạo... Danh sách chủ đề dường như vô tận.

NHỮNG ĐIỀU CẦN GHI NHỚ

1. Không cảm thấy bạn có tất cả các câu trả lời

Chọn những chủ đề vui và thích hợp với trẻ là rất cần thiết vì bằng cách này chúng ta đặt mình ngang tầm với lũ trẻ. Cố gắng đừng áp đặt ý kiến riêng của mình vì điều đó sẽ ngăn cản trẻ có ý tưởng của

riêng chúng.

Cách dễ dàng nhất là khiến trẻ nói lên suy nghĩ của chúng hơn là định hướng suy nghĩ của chúng. Bạn không nên là giảng viên mà cả hai nên cùng khám phá.

2. Lắng nghe và phát triển từ những gì trẻ nói

Khi trẻ nói sai, đừng khiến trẻ xấu hổ. Hãy nên nhớ rằng các ý kiến mới hình thành có thể không hoàn hảo nhưng trẻ cần phải được nuôi dưỡng, thử thách và học cách điều chỉnh. Hãy chỉ ra điểm gì đó thú vị trong cách trả lời của trẻ.

Thăm dò trẻ bằng các câu hỏi như "Con có nghĩ có ai đó sẽ có ý kiến khác con không? Họ sẽ trả lời thế nào? Họ có đồng ý hoàn toàn không hay chỉ một phần thôi?..."

3. Dạy trẻ tính linh hoạt

Cho trẻ thấy rằng việc thay đổi ý kiến khi thảo luận là biểu hiện của sự thông minh chứ không phải là kẻ thua cuộc nếu cảm thấy có quan điểm khác mang tính thuyết phục hơn★

(Theo Yourkidsed, Úc)

Cảnh giác mụn trứng cá

Mụn trứng cá thường gặp ở lứa tuổi thanh thiếu niên. Do các ống dẫn chất nhờn trong da mặt (đôi khi cả ở ngực và lưng) bị tắc nghẽn. Chất nhờn do ống dẫn đó sản xuất ra bị chặn lại và hình thành những mụn có đầu trắng. Sau đó, ống dẫn bị tổn thương và phá hủy dẫn tới viêm tấy và sưng, tạo thành mụn mủ.

Khi ở tuổi dậy thì, hormon androgen tiết ra nhiều, kích thích các ống dẫn chất nhờn, làm chúng nở to ra và sản xuất nhiều chất nhờn hơn.

Nếu bị căng thẳng tâm lý, hoặc u buồn lo âu, tình trạng mụn càng nặng hơn.

Có khi ở phụ nữ, mụn trứng cá cũng liên quan với chu kỳ kinh nguyệt.

Có thể chữa mụn trứng cá bằng một số bài thuốc sau:

*** Thuốc uống:**

1/ Nếu do rối loạn kinh nguyệt, mặt thường nổi mụn, có thể dùng bài thuốc sau:

- Nhân trần 12g, thổ phục linh 12g, ké đầu ngựa 12g, hà thủ ô 20g, đậu đen 10g, hương phụ 10g, ngải cứu 10g, rẽ tranh 10g, cam thảo đất 10g. Nấu với 1 lít nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Bài thuốc này dùng cho phụ nữ rối loạn kinh nguyệt, thống kinh, nổi nhiều mụn trứng cá.

- Nhân trần 20g, kim ngân hoa 20g, cạch cúc 20g, thổ ty tử 20g. Nhân trần rửa sạch đất, thái nhỏ, phơi khô. Bạch cúc xé nhỏ từng cánh hoa. Kim ngân hoa loại tạp chất. Thổ ty tử rửa sạch, phơi khô, giã nát.

ĐẬU ĐEN



HOÀNG CẨM



LÁ DẦU



RAU MÁ

Cho tất cả vào ấm đất để nấu với 1 lít nước, sôi khoảng 5-10 phút là được. Hoặc hầm thuốc với 1 lít nước sôi khoảng 10 phút. Dùng uống trong ngày.

Tác dụng: Thanh nhiệt tiêu độc, điều hoà kinh nguyệt. Dùng chữa mụn ở mặt, mặt nám.

- Hà thủ ô 12g, đậu đen 10g, lá dầu 8g, bồ công anh 12g, thổ phục linh 12g, nhân trần 10g, rau má 10g, mã đề



8g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

Bài thuốc này có tác dụng bổ huyết, thanh nhiệt, tiêu độc. Rất tốt cho người có thể tạng âm hư, huyết thiếu, người gầy khô, nóng bứt rứt, lòng bàn tay bàn chân nóng, táo bón, tiểu vàng, tiểu ít.

2/ Nếu do nhiễm trùng da, gây nên mụn, thì dùng bài thuốc sau:

- Sài đất 100g tươi (hoặc 40g khô), nấu với 1 lít nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn, có thể thêm ít đường cho dễ uống.



MÃ ĐỀ

- Sài đất 20g, cỏ xước 16g, ké đầu ngựa 16g, rẽ tranh 12g, kim ngân hoa 12g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- Rau má 12g, atisô 12g, cỏ mần trầu 10g, lá dầu 10g, nhân trần 12g, thổ phục linh 12g, bồ công anh 12g, mã đề 8g, cam thảo đất 12g. Nấu với 1 lít nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- Kinh giới 12g, hoàng cầm 12g, liên kiều 12g, chỉ

xích 12g, phòng phong 12g, chi tử 12g, đương quy 12g, bạch chỉ 12g, xuyên khung 12g, cát cánh 12g, bạch thược 12g, sài hồ 10g, cam thảo 10g. Nấu với 1 lít nước, sắc còn 300

cỏ xước



ml. Chia 3 lần, uống ấm, trước bữa ăn. Uống liên tục 15 ngày.

Tác dụng: Sơ can, thanh nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa mụn trứng cá, mụn bọc đỏ tía, lở ngứa và đầu có gàu.

- Phòng phong 12g, kinh giới 12g, liên kiều 12g, chi tử 12g, bạch chỉ 12g, chỉ xác 12g, cát cánh 12g, xuyên khung 10g, hoàng cầm 10g, bạc hà 10g, trắc bá diệp 10g, hoàng liên 8g, cam thảo 8g. Nấu với 1 lít nước, sắc còn 300 ml, chia 3 lần, uống ấm, trước bữa ăn. Uống liên tục 20 ngày.

Tác dụng: Thanh tả nhiệt ở thượng tiêu. Dùng chữa mụn, nốt lờ trên mặt, da mặt nhờn sung huyết, người thường bị táo bón, tiểu vàng, gât.

*** Thuốc dùng ngoài:**

- Trái mướp đắng (khổ qua) rửa thật sạch, xắt lát mỏng, giã nhuyễn, vắt lấy



LIÊN KIÊU

nước, thoa lên hàng ngày vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Nước cốt trái dưa leo, hoà với 1 muỗng canh nước cốt chanh, bột đậu xanh (mịn). Ba thứ trộn đều thoa lên mặt vào buổi tối. Sau 15 phút rửa sạch bằng nước ấm.

- Lá cây phù dung 30-50g tươi, rửa thật sạch, giã nát, bôi lên những nốt mụn có mủ. Hoặc dùng quả dành dành (chỉ tử) rửa sạch, tán bột mịn, hoà với rượu đắp lên chỗ mụn mủ.

- Giấm lâu năm (3 năm) 200ml, trứng gà 1 quả. Lấy trứng gà ngâm vào giấm 3 ngày đêm, bóp thấy quả trứng mềm là được. Vớt trứng gà ra, bảo quản nơi sạch, kín để dùng dần. Trước tiên, lau mặt với nước cốt hoa hồng hoặc nước giấm bạch trạch, sau đó lau khô. Lấy lòng trắng trứng gà bôi lên chỗ bị mụn. Rửa sạch mặt với nước ấm. Chữa mụn trứng cá trên mặt.

- Hoàng liên 50g, Mẫu lệ (nung) 50g. Hai thứ rửa sạch, sấy khô, tán thành bột mịn. Để vào lọ sạch, nút kín. Mỗi lần dùng, lấy 1 ít bột thuốc hoà với nước sạch thành dạng sền sệt để bôi lên mụn. Chữa mụn trứng cá, mụn mủ, do da mặt quá nhiều chất nhờn.

- Hạnh nhân 20g, lòng trắng trứng gà 1 quả. Hạnh nhân sao cho tróc vỏ, bỏ vỏ, giã nhuyễn. Trộn đều với lòng trắng trứng. Buổi tối trước khi ngủ, dùng nước cốt hoa hồng lau sạch mặt rồi bôi bột thuốc lên mặt. Sáng sớm rửa sạch với nước ấm và lau khô bằng cồn hoa hồng. Chữa mụn trứng cá, mụn bọc, sưng huyết, da khô.



HÀ THỦ Ô



- Lá mướp non rửa sạch, để ráo rồi giã vắt lấy nước cốt. Trước tiên, lau sạch mặt bằng cồn hoa hồng rồi bôi nước cốt



CÁT CÀNH

lá mướp lên mụn.

- Hắc sủ (hột bìm bịp đen) giã nát rồi trộn với dầu mù u. Lau sạch mặt với dung dịch gồm vị thuốc bạch trạch ngâm giấm. Sau đó lấy hỗn hợp dầu



CÀ CHUA

thuốc bôi lên chỗ mụn.

Có thể làm mặt nạ cho loại da nhiều nhờn bằng các loại trái cây như: khế ngọt chín, cam quýt ngọt, yaourt ít chua, men bia, giá đậu, dâu tây, cà chua, dưa hấu...

Không nên sờ nặn các mụn ở mặt, lưng, ngực vì có thể làm mụn bị nhiễm trùng. Ngoài ra, chú ý đến các loại thức ăn rau, củ, quả, để phòng ngừa táo bón, giúp thanh nhiệt, tiêu độc, an thần.

* Ăn uống và sinh hoạt:

Những người thường xuyên bị táo bón hoặc mất ngủ cũng có thể tạo điều kiện thuận lợi cho mụn nhọt các loại phát sinh.

Nên ăn các loại thực phẩm sau: bí đao, bí đỏ, củ sen, rau đắng, khổ qua, diếp cá, mồng tơi, rau nhút, đậu bắp, rau má, cải bó xôi, cà chua, đậu cô ve, bông atisô, rau khoai lang, đu đủ, chuối, nho, táo, thanh long, dưa hấu... Giúp cơ thể giải độc thường xuyên, giúp dễ ngủ và phòng ngừa táo bón.

Uống nhiều nước, ngủ đủ giấc, sống vui vẻ, lạc quan, không để tinh thần căng thẳng, tập luyện thể dục thể thao vừa sức, nên tập dưỡng sinh, xoa bóp toàn thân để luôn được thư giãn.

Khi bị mụn, không nên ăn các thức ăn ngọt, thức ăn cay nóng và các món ăn chiên xào nhiều dầu mỡ, khó tiêu ★

BÍ ĐỎ



CHÍ XÁC



"Khi có trục trặc về tình dục, nhiều quý ông nghĩ ngay là mình mắc bệnh thận. Theo Đông y, các vấn đề sinh dục thuộc chức năng của tạng thận; nhưng "tạng thận" trong y học cổ truyền và "trái thận" của Tây y là 2 khái niệm khác nhau".

Đó là nhận định của bác sĩ Nguyễn Văn Hiệp về một vấn đề "nhạy cảm" đáng quan tâm của các đấng mày râu.

Nói chung, thận Đông y là hệ cơ quan có liên quan đến nước tiểu, sung phù, yếu sinh lý, đau lưng. Thận Tây y là 2 khối cật nằm sau lưng, hai bên cột sống, ngay dưới phổi, có nhiệm vụ chính là lọc máu, bài tiết nước tiểu để thải chất độc trong cơ thể ra ngoài. Nhiệm vụ thứ hai của thận Tây y là tiết ra chất hémato-proiétine để kích thích xương tạo hồng cầu và chất rénine-angiotensine giúp điều hòa huyết áp. Theo Tây y thì đau lưng ít khi do thận gây ra mà 98% là do bệnh của cột sống, cơ lưng, rễ thần kinh cột sống gây ra. Còn rối loạn cương dương đại đa số không phải do bệnh thận gây ra. Người bị sỏi thận thì hay đau, mệt mỏi, chán đủ thứ chứ không riêng gì chuyện tình dục. Tương tự, người bị suy thận thì cả cơ thể đều mệt, "cương không nổi" là chuyện khó tránh. Tóm lại, không cần phải siêu âm thận, thử nước tiểu, thử chức năng thận khi bị rối loạn cương.

Ngoài ra, còn một số ngộ nhận khác:

1. LỚN TUỔI LÀ ĐƯƠNG NHIÊN HẾT CƯƠNG

Không phải cứ già là hết cương. Nhiều ông 70, thậm chí 80 tuổi vẫn còn hoạt động tình dục được, dĩ nhiên không phải chỉ cần thoả nghe tới là cương như hồi còn thanh niên. Người lớn tuổi cần phải có kích thích nhiều hơn.

2. CHỮA RỐI LOẠN CƯƠNG LÀ GIÚP CƠ THỂ TRỞ LẠI NHƯ XƯA, "MUỐN LÀ ĐƯỢC"

Điều trị để trở lại như xưa là mong muốn của cả bệnh nhân lẫn thầy thuốc, nhưng không nên mong chờ hồi phục như thời trai trẻ vì khi già, không chỉ bộ phận sinh dục mà toàn bộ cơ thể đều "già" đi. Tây y hiện nay có thể chữa khỏi bệnh ở một số ít trường hợp, còn đa số bệnh nhân chỉ đạt được yêu cầu "cần là được", với sự hỗ trợ của thuốc hay dụng cụ. Thế là đã quý hoá rồi, còn hơn là "chịu chết" như vài năm trước đây.

3. CÁC THUỐC ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN CƯƠNG ĐỀU LÀ THUỐC KÍCH DỤC

Các thuốc ức chế men PDE 5 như Cialis

Bs Nguyễn Văn Hiệp

chỉ có hiệu quả khi người dùng thuốc còn giữ được ham muốn. Những người mất ham muốn tình dục cần được chữa trị bằng phương cách khác như tư vấn tâm lý, giải stress, giải lo âu.... Nếu sử dụng những thuốc ức chế men PDE 5 như Cialis rồi ngồi "chờ thời" thì chỉ phí tiền và thời gian. Cần phải có ham muốn (qua thị giác, khứu giác, xúc giác) thì thuốc mới có tác dụng. Các dược phẩm chích vào dương vật như Alprostadil cũng không phải là thuốc kích dục mà chỉ là thuốc giãn mạch máu.

4. DÙNG THUỐC ỨC CHẾ MEN PDE 5 LÂU NGÀY SẼ BỊ LỆ THUỘC THUỐC, LÀM GÂY "LIỆT" LUÔN

Không đúng. Nhiều báo cáo khoa học ghi nhận, dương vật hồi phục sự cương sau một thời gian sử dụng các thuốc này. Nếu sự hồi phục không xảy ra, bệnh nhân sẽ phải dùng thuốc hỗ trợ mỗi khi cần. Các thuốc này không chữa nguyên nhân bệnh nên rối loạn cương vẫn tồn tại và có thể diễn tiến ngày càng nặng hơn; bệnh nhân phải tăng liều. Nhưng đó không phải là lỗi của thuốc.

5. THUỐC KÍCH DỤC CHỮA TRỊ RỐI LOẠN CƯƠNG HIỆU QUẢ

Thuốc kích dục (chữ tiếng Anh là aphrodisiac) nhằm tăng hưng phấn đủ thứ, trong đó có cả hưng phấn tình dục. Có rất nhiều loại thuốc kích dục đã được lưu truyền nhưng hiệu quả thì đáng ngờ. Rượu có thể gây hưng phấn nhưng uống nhiều thì phản tác dụng; còn uống dài sẽ tổn hại thần kinh, kể cả thần kinh cương mà hậu quả là "liệt" luôn. Sừng tê giác được dùng làm thuốc kích dục chỉ vì nó có hình dạng như bộ sinh dục nam cực lớn, chứ hiệu quả thì không thuyết phục, còn tác hại lại quá rõ: người dùng thì tiền mất tật mang và tê giác thì gần như biến mất khỏi hành tinh. Ruối Tây Ban Nha tán nhuyễn thành bột rồi uống vào cũng là một thứ kích thích vì nó có chất cantharidin, làm ngứa ngáy niêm mạc bộ sinh dục. Nhưng liều kích thích và liều đột tử chỉ cách nhau trong gang tấc ★

Sự ngộ nhận về

rối loạn cương dương

Phụ nữ cũng bị bất lực

Ở phụ nữ, sự suy yếu tình dục thường được gọi là lãnh cảm, biểu hiện từ việc né tránh đụng chạm xác thịt đến tình trạng hoàn toàn mất khoái cảm ái ân. Theo bác sĩ Bie Zin (phụ trách văn phòng tư vấn tình dục ở Pháp), 1/3 khách hàng nữ bị chứng lãnh cảm, 72% nữ giáo viên thờ ơ với sinh hoạt vợ chồng và 2/3 trong số họ nói rằng họ không hề được thoả mãn tình dục. Họ yêu chồng nên chỉ chiều chồng chứ không hề được hưởng khoái cảm.

Cũng giống như "bất lực" nơi nam giới, lãnh cảm có nhiều mức độ từ thất bại sinh lý hoàn toàn đến những biểu hiện tế nhị của "cương sinh lý". Nữ giới mất hết ham muốn, cơ quan sinh dục nữ lúc này tương như không tồn tại nữa (...)

Lãnh cảm là một bệnh có thể chữa khỏi hoàn toàn nếu cả 2 người có hiểu biết và thái độ đúng đắn về vấn đề này. Vội vã, bức dọc và bi quan là điều tối kỵ đối với nam giới. Điều cần thiết là thông cảm và tích cực giúp vợ khắc phục tình trạng này. Lãnh cảm ở nữ hay bất lực ở nam (nếu không phải vì dị tật) đều có thể điều trị khỏi mà vai trò quyết định là ở người bạn đời. Nếu cả hai đều hết lòng vì nhau thì tình trạng này sẽ không đáng ngại. Muốn đạt những điều đó, vợ chồng nên thực hiện tốt lời khuyên của thầy thuốc và các chuyên gia tư vấn.

(Theo GS. Lê Sĩ Toàn)

KHÔNG QUAN TÂM TỚI NHỮNG ĐIỂM NHAY CẢM CỦA CHỒNG

"Vợ tôi cười khúc khích khi tôi giải thích đâu là những điểm nhạy cảm mà tôi muốn được cô ấy quan tâm".

Đó là lời phàn nàn của nhiều đấng mày râu khi cho rằng vợ "thiếu trách nhiệm". Và chị em phụ nữ cần phải hết sức lưu ý điều này, vì việc hiểu rõ cơ thể chồng mình là yếu tố cơ bản nhất khi làm vợ. Về lý thuyết thì vùng nhạy cảm của mọi nam giới là giống nhau. Nhưng sự hiểu biết cơ thể nam giới cũng giống như đánh máy vi tính: có nhiều khác biệt giữa người gõ máy vi tính vụng về chỉ bằng 2 ngón tay với người biết gõ bằng 10 ngón mà không cần nhìn vào bàn phím. Sinh hoạt tình dục cũng như vậy. Nếu bạn biết rõ những "điểm nóng" của chồng mình thì anh ấy sẽ dễ dàng hoàn toàn "thuộc" về bạn.

GIẤU CHỖNG NHỮNG ĐIỂM NHAY CẢM CỦA MÌNH

"Tôi hỏi vợ rằng, em có đạt được khoái cảm không? Nàng trả lời là không, bởi những điểm nhạy cảm của nàng là vị trí khác. Tôi bảo, sao không chỉ cho anh biết, nàng bảo, anh phải tự đoán lấy chứ".

Phái đẹp lầm lẫn lớn khi nghĩ rằng chồng mình phải đoán được cảm xúc của vợ ở trên giường. Tất cả những mong muốn và không mong muốn, vợ chồng đều cần phải nói cho nhau một cách tế nhị, cởi mở, chẳng có gì ngại ngùng. Bởi nếu không nói thì người chồng của bạn vẫn vô tư không biết được suy nghĩ của bạn. Và sự im lặng của bạn sẽ dẫn đến sự không hài lòng lẫn nhau, có thể phát triển thành mối bất hoà không cần thiết trong đời sống hôn nhân.

GIẢM SÚT LỬA NHIỆT TÌNH

"Khi chúng tôi mới cưới, vợ tôi rất nhiệt tình tham gia chuyện chăn gối, nhưng sau một thời gian ngắn, lửa nhiệt tình của cô ấy giảm sút đáng kể".

Lỗi này không phải hoàn toàn thuộc về người vợ, tuy vậy phái đẹp cũng cần phải luôn tham gia "giữ lửa". Ham muốn tình dục của phụ nữ hơi khác với ham muốn của nam giới. Nếu tình dục trở về lối mòn, nhàm chán thì ham muốn của chị em dễ biến mất. Phụ nữ được kích thích bởi yếu tố thể xác và yếu tố tâm lý. Do đó, chị em cũng cần phải chủ động sáng tạo một chút trong đời sống tình dục của mình, như thử những điểm nhạy cảm khác trên cơ thể hai người, đổi mới môi trường sinh hoạt, thấp đèn hay mở nhạc nhẹ nhàng khi yêu nhau. Những sự sáng tạo ấy sẽ giúp giữ được ngọn lửa chăn gối cho chính



SAI LẦM LỚN CỦA NGƯỜI VỢ LÀ NGHĨ RẰNG CHỒNG MÌNH PHẢI TỰ NHẬN RA ĐIỂM NHAY CẢM LẪN XÚC CẢM THĂNG HOA CỦA VỢ

mình lẫn người bạn đời.

QUÁ THU ĐỘNG

"Vợ tôi chẳng bao giờ chịu chủ động khi lên giường với nhau, cả khi cô ấy rất bốc lửa".

Đa số chị em phụ nữ cho rằng chủ động trong chuyện ân ái là việc của các ông chồng. Đó là một sai lầm nghiêm trọng. Không một người chồng nào muốn mình mãi mãi là "tướng"

chỉ huy trường trên giường, mà có lúc họ thích làm "lính" hơn. Nếu phái đẹp luôn quá thụ động sẽ khiến các đấng mày râu chán nản, và có thể sẽ đi tìm đối tác khác linh hoạt hơn trong chuyện dẫn dắt chàng đi vào chốn mê cung của tình yêu. Hãy chủ động một cách tế nhị để khơi gợi ngọn lửa tình yêu của chồng mình, nhất là khi anh ấy đang mong đợi...

MẶC CẢM VÀ TỪ CHỐI MỘT SỐ "TƯ THẾ"

"Vì mặc cảm về cơ thể nên vợ tôi luôn từ chối một số tư thế, mà theo cô ấy những tư thế đó làm lộ bụng và ngực, rất không đẹp".

Các đấng lang quân thường không để ý mấy đến vài khiếm khuyết trên cơ thể vợ mình, thậm chí họ còn xem những sự phốp pháp "màu mỡ" một chút của vợ là vẻ đẹp đầy nữ tính, rất đáng yêu. Khi lên giường, nếu người đẹp chui ngay vào chăn nhằm để người bạn đời không nhìn thấy nhược điểm trên cơ thể của mình, chứ không phải vì đã sẵn sàng và mong muốn được làm hài lòng người mình yêu, thì khó có thể cùng đạt kết quả thăng hoa. Bởi vì tình dục là một quá trình diễn biến từ tâm sinh lý bên trong cơ thể, chứ không phải chỉ bên ngoài. Một người vợ chỉ trở thành một người tình tuyệt vời khi có đủ sự tự tin vào vẻ đẹp của mình, cả tâm hồn lẫn dáng vóc cơ thể. Không có người phụ nữ xấu, mà chỉ có người phụ nữ không biết cách làm cho mình đẹp hơn mà thôi, nhất là trong đời sống vợ chồng★

Ai cũng biết rằng tình dục là một yếu tố rất quan trọng trong đời sống vợ chồng. Tuy nhiên, không phải người làm vợ nào cũng có những sự hiểu biết và hành động cần thiết để hạnh phúc ngày càng thăng hoa. Theo những cuộc điều tra của trang tata.ru thông qua lời của nhiều đấng lang quân ở các lứa tuổi khác nhau, thì các bà vợ đã mắc một số lầm lẫn lớn về chuyện phòng the, mà hậu quả là không "chiếm hữu" trọn vẹn tình yêu của chồng.

Lầm lẫn lớn lúc làm

Minh Nhật



...VỢ!

Lương y Đinh Công Bảy

Cây lá móng còn được gọi với nhiều tên khác nhau như cây lá móng tay, móng tay nhuộm, lựu mọi, thuốc mọi lá lựu, tán mặt hoa, chỉ giáp hoa...

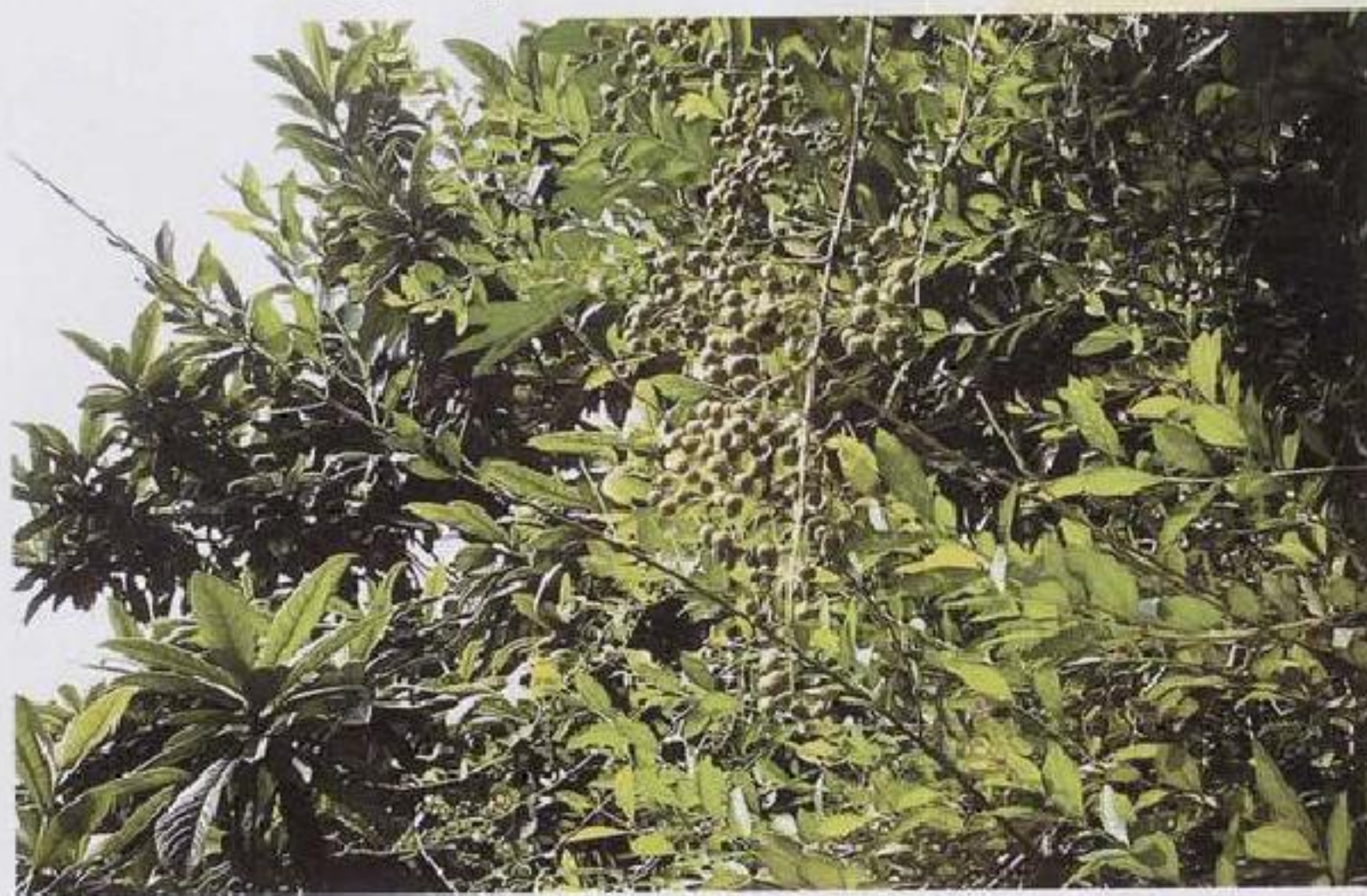
Lá móng tay là loại cây nhỏ, cao 2-6m, thân nhẵn hoặc có gai (nhất là khi cây già), lá mọc đối, đơn nguyên, hình trái xoan nhọn, dài 2-3cm, rộng 1cm, có cuống ngắn. Hoa nhỏ, mọc thành chùy ở ngọn cành. Hoa có màu trắng hay đỏ, có khi màu vàng nhạt hoặc hồng; đài hình chuông gồm 4 lá đài bầu trên 4 ô. Quả nang hình cầu, có 4 ô, chứa nhiều hạt nhỏ hình tháp ngược, màu nâu đỏ.

Cây lá móng có nguồn gốc ở vùng Tây Á, được trồng nhiều nơi để làm cảnh, làm thuốc, làm mỹ phẩm.

Lá móng tay tươi có chứa các heterosid, khi thủy phân sẽ giải phóng chất lawsone. Hàm lượng lawsone ở được liệu khô khoảng 1%, kết tinh thành hình kim màu đỏ cam, ít khi hoà tan trong nước lã, hoà tan nhiều trong nước nóng, tan trong các dung môi hữu cơ và trong các dịch lỏng kiềm thổ để tạo thành một chất nhuộm màu da cam. Trong lá có chứa 7-8% tanin, 6% chất béo, 2-3% chất nhựa, 0,02% tinh dầu.

Lawsone là một chất có tính kháng sinh mạnh; chất nhuộm màu da cam ở lá là một chất nhuộm có phản ứng acid, khi ra ánh sáng và không khí sẽ có màu đỏ. Do đó, người ta thường dùng lá để nhuộm móng tay móng chân vào Tết Đoan ngọ, vừa là mỹ phẩm

Cây lá móng của ngày Tết Đoan ngọ



vừa có tác dụng diệt khuẩn, "giết sâu bọ".

Theo đông y, lá của cây lá móng có tác dụng hoạt huyết, tán ứ, sát trùng. Thường dùng chữa một số bệnh ngoài da như hắc lao, ghẻ lở, mụn nhọt; còn dùng chữa tiêu chảy, bại liệt, trừ giun sán, điều kinh, viêm họng.

Do lá móng có tính chất nhuộm màu nên được dùng rộng rãi trong các loại mỹ phẩm như dầu gội đầu, thuốc nhuộm tóc. Chất lawsone dính chặt vào tóc, có thể do có phản ứng với các nhóm thiol của keratin ở tóc.

Ngoài ra, vỏ thân cây lá móng cũng được dùng chữa viêm gan vàng da, đau lưng, tê bại, nhức mỏi. Rễ cây được dùng chữa viêm phế quản. Hoa dùng chữa sốt, mất ngủ.

Vào mùa mưa, các loại nấm phát triển; thường gây ra một số bệnh nấm như nấm móng tay, móng chân, lở ngứa ở kẽ chân móng rồi lây lan; có khi gây lở cả bàn tay, bàn chân. Nên dùng bài thuốc sau đây để chữa (theo lương y Lê Trần Đức):

Lá móng tay rửa thật sạch, giã nát với ít muối rồi đắp vào chỗ đau vào buổi tối, lấy vải sạch buộc rịt lại. Ngày mở ra 1-2 lần cho thoáng. Tuần đầu tiên, ngày thay thuốc một lần. Tuần thứ hai, 2 ngày thay một lần. Tuần thứ ba, 3 ngày thay một lần. Đến khi hết lở ngứa mà bong thì bôi nhựa lá lô hội hoặc đắp lá móng (giã nhuyễn), hoặc bôi dầu gấc vào chỗ đau.

Như vậy, việc lấy lá của cây lá móng để nhuộm móng tay, móng chân vào ngày Tết Đoan ngọ của người Việt Nam là một việc làm vừa có tác dụng làm đẹp vừa có tác dụng phòng và chữa bệnh rất phù hợp★

BĂNG CÁ NHÂN URGO

Giải Pháp Bảo Vệ Vết Thương Hiệu Quả

Các vết trầy xước hoặc đứt tay thường gây cho bạn sự khó chịu khi làm công việc nội trợ hàng ngày, tiếp xúc với nước thường xuyên hoặc gặp gỡ khách hàng.

URGO với nhóm hàng băng cá nhân đa dạng giúp bảo vệ vết thương hiệu quả, tạo cảm giác thoải mái cho người sử dụng.



WWW.URGO.VN

Phân phối nhân hồ sơ đăng ký quảng cáo: 16/06/10/09/T.T.B.C.T

CỬA HÀNG XIÊU PHƯỚC

Chuyên : mua bán sỉ và lẻ hàng thủy tinh, pha lê, inox, sành sứ

Nhận : In logo, khắc laze trên sản phẩm

Địa chỉ liên hệ :

Cty số 98 Bùi Minh Trục, P5, Q8.

ĐT : 0822295830

Fax : 39815948

Địa chỉ cửa hàng :

số D119 tầng hầm chợ AN ĐÔNG

số 52 công trường AN ĐÔNG

số 163 Nguyễn Phúc Nguyên P9, Q3.

Email : xieuphuoc12@yahoo.com

website : phalenhuy.com.vn



ÁO MƯA RANDO
SẢN PHẨM VIỆT NAM
TỐT NHẤT

Do người tiêu dùng bình chọn
Báo SGTĐ công bố ngày 01/01/2010

BATHROOM ACCESSORIES

TOP QUALITY BATH MAT

KIDDY DECOR ANTI-SLIP MAT

BM-68 SIZE: (34x77 cm, 34x30 inch)



SHOWER CURTAIN

PLASTIC SHOWER CURTAIN 100% EVA



DOANH NGHIỆP TN

THU ÁNH

Đ/C: 1/2 Lô 3, CMC Showroom,
79 Lý Thường Kiệt, P.8, Q.Tân Bình.

Tel: 08. 39.737.983

Website: www.welltexshowerpro.com

www.wspbath.com

Đậu hũ rau củ Wasabi tươi Bánh Hippo roti Cua Kani tươi Cua Kani thượng hạng

Sản phẩm có bán tại tất cả các siêu thị

Sản phẩm của Thái Lan

CÔNG TY 3N VENTURETEC
 25/26 Cầu Long, Phường 3, Quận Tân Bình, TP. Hồ Chí Minh
 Tel: (08) 3547 0892 - Fax: (08) 3547 0884 - Email: 3venturetec@3venturetec.com

CTY TNHH SX TM DV
SAIGON BÔNG SEN

SAIGON BÔNG SEN

CHUYÊN SẢN XUẤT
CHẢ GIÒ
BÁNH TRÁNG - RẾ - XỐP
 Có bán tại SIÊU THỊ MAXIMARK

NUT HOUSE

*Ngon hơn, hấp dẫn hơn
 với hạt điều Nut House*

CÔNG TY TNHH NHÀ HẠT
 Văn Phòng: 26/56 Nguyễn Minh Hoàng, P. 12, Q. Tân Bình
 Điện thoại: 08 3.8119710 Fax: 08 3.8119410
 Email: info@nuthouse.com.vn Website: www.nuthouse.com.vn

SASCO

*ngon hơn với nước mắm
 Phú Quốc SASCO*

Phú Quốc
 Hiệu Hài Cáp Cá Cơm
 Thương hiệu được nhiều người yêu thích

Tel: (08) 38 487 177 - Fax: (08) 38 487 165 - Email: sttc@sasco.com.vn



KAI
kai beauty care

CÔNG TY TNHH VIỆT TIẾN TUNG HƯNG
VIỆT TIẾN TUNG HUNG CORPORATION
47 Phố Bạch Đằng, B. Cầu T. Hà Nội City
Số điện thoại: 04 3820 22 88 Fax: 04 3820 22 88
Website: viettien.com.vn



KIẾN THỨC THẨM MỸ TIÊU DÙNG



Tứ Quý 100
Không Dùng Phẩm Màu Tổng Hợp

Mi Tứ Quý 100, với kết cấu không dùng phẩm màu tổng hợp nên rất an toàn và lành tính. Vì vậy, bạn không chỉ có thể sử dụng ngay mà còn yên tâm và tốt cho sức khỏe và lâu dài.

SEASON - GẠO AN GIÀU VÀ CHẤT DINH DƯỠNG

Đầu tiên chúng ta hãy nhận biết gạo ngon và gạo xấu. Gạo ngon là gạo có hạt dài, hạt gạo có màu trắng, hạt gạo có mùi thơm, hạt gạo có vị ngọt. Gạo xấu là gạo có hạt ngắn, hạt gạo có màu vàng, hạt gạo có mùi hôi, hạt gạo có vị đắng. Gạo ngon là gạo có hạt dài, hạt gạo có màu trắng, hạt gạo có mùi thơm, hạt gạo có vị ngọt. Gạo xấu là gạo có hạt ngắn, hạt gạo có màu vàng, hạt gạo có mùi hôi, hạt gạo có vị đắng.



Người đẹp cao nguyên giữa nắng Sài Gòn

HồngNgọc

Mùa hè đã đến. Trong cái nắng gắt gao, chị em phụ nữ làm sao chọn được những bộ trang phục phù hợp khi xuống phố là vấn đề gợi lên nhiều suy nghĩ. Để trả lời cho câu hỏi đó, Nina & Lee đã thiết kế bộ sưu tập thời trang rất độc đáo bằng chất liệu không hấp nhiệt: những chiếc đầm không quá dài, hoa văn nhẹ nhàng, thanh thoát và mát mẻ, gợi cảm, phù hợp cho chị em đi bách phố hoặc dự dạ hội.

Nina & Lee là thương hiệu thời trang nổi tiếng lâu năm của Mỹ, có 2 dòng sản phẩm là collection (dạng phổ thông) và limited edition (hàng sản xuất giới hạn), với thể mạnh là đầm dạ hội và quần jeans. Công ty Thời trang Phúc Đức (thuộc Phueducgroup) được nhượng quyền và phân phối độc quyền thương hiệu Nina & Lee Design tại Việt Nam.

Bộ sưu tập quyền rũ này được siêu mẫu phố núi Phượng Zenana thể hiện thật thoải mái, uyển chuyển, đúng

NGƯỜI MẪU: PHƯỢNG ZENANA
TRANG ĐIỂM: NE
NHẾP ẢNH: LONG THUY
1001CACHLAMDEP

tinh thần người đẹp cao nguyên dạo chơi giữa phố nắng Sài Gòn. Vốn đoạt Giải bạc Siêu mẫu Việt Nam 2003, Phương Zenana đã từng bước khẳng định tên tuổi của mình trên đỉnh cao làng người mẫu. Tuy nhiên, có lúc người đẹp cao nguyên đã tuyên bố rời sân catwalk để quay về quê hương Buôn Mê Thuật lo việc kinh doanh và đào tạo người mẫu trẻ, nhưng chỉ sau một năm cô đã trở lại sân diễn và tiếp tục có những đóng góp cho thời trang Việt. Bộ sưu tập mới của Nina & Lee thật hợp với phong cách lẫn hoàn cảnh của Phương Zenana, khi thi thoảng cô rời "bàn doanh" ở phố núi mù sương Buôn Mê về với TP.HCM nắng gió để thay đổi không khí và tham gia những chương trình biểu diễn★





ĐỊA CHỈ SHOP THỜI TRANG NINA & LEE:
139D NGUYỄN TRÃI, PHƯỜNG BẾN THÀNH, QUẬN 1, TP.HCM
TEL: (08) 35 071 676
HOTLINE: 01252 666 333
EMAIL: THOITRANGPHUCDUC@GMAIL.COM
WEBSITE: [HTTP://WWW.NINAANDLEE.COM.VN/](http://www.ninaandlee.com.vn/) ; [HTTP://WWW.PHUCDUC.COM/](http://www.phucduc.com/)





DẦU Ô LIU SỐ 1 TÂY BAN NHA



Tại sao chọn Borges?

1. Borges là nhà sản xuất và xuất khẩu dầu Ôliu lớn nhất Tây Ban Nha, đã sáng tạo ra các loại dầu ăn số 1 Địa Trung Hải trong hơn 100 năm qua và được sử dụng tại 100 nước.

2. Borges được viện dinh dưỡng Hoa Kỳ (AIB) chứng nhận chất lượng và đạt các tiêu chuẩn chất lượng ISO 9002 và ISO 14001.

3. Borges được IODO - Hội đồng dầu Ôliu thế giới công nhận là 1 trong 4 hãng có phòng bảo chế đạt chất lượng toàn cầu (trong có 5000 nhà sản xuất Ôliu trên thế giới).

4. Borges được công nhận là 1 trong 4 loại dầu Ôliu ngon nhất thế giới tại 1 cuộc thi tổ chức ở Braxin do các đầu bếp từ danh tiếng bình chọn.

5. Borges có 3 loại dầu cho bạn lựa chọn:

Siêu nguyên chất (Extra Virgin): là loại có chứa nhiều hương vị dầu Ôliu nhất, hàm lượng axit béo thấp, rất lý tưởng để ăn sống, trộn salad, quay bột cho tẻ.

Nguyên chất (pure): có mùi, vị vừa phải, có thể dùng để chế biến nhiều món ăn, lý tưởng để xào, nấu, trộn salad, nấu thức ăn cho bé.

Nguyên chất không mùi (Extra Light): có màu trong, mùi và vị nhẹ, rất lý tưởng để chế biến món ăn mà bạn không muốn có mùi Ôliu quá nhiều, rất phù hợp với người lớn hoặc cháu bé chưa quen mùi Ôliu.

NK & PP: Công ty TNHH Thương Vang Việt Nam - Tel: 04.85850617
08.62968435

Tốt cho Me & Bé

DẦU ÔLIVE MONINI EXTRA VIRGIN



Dầu Ôliu Số 1 tại Ý



Extra Virgin : dùng để ăn sống, trộn salad.
Anfora Pure : dùng để chiên xào, làm sốt.

HÃY CHỌN DẦU OLIVE TỐT NHẤT CHO GIA ĐÌNH BẠN

Bài vọng cổ *Gánh bưởi Biên Hoà* của soạn giả Viễn Châu đầy ấp một tình yêu dành cho vùng đất phù sa màu mỡ có duyên với trái bưởi của miền Đông Nam bộ. Tuổi thơ đi qua, bài hát cũng trôi qua, câu ca còn đọng lại trong tôi là *bưởi Biên Hoà vị ngọt mùi thơm*. Để sau này khi lớn lên, đi đâu xa lại nhớ về hình ảnh má nằm ru con trên cánh võng bưởi trưa hè ngập tiếng ve thánh thót lời ca *bưởi Biên Hoà ngọt giọng khách miền xa...*

Bưởi Biên Hoà

ngọt giọng khách miền xa

Thanh Trà

ĐỀ NHẤT Bưởi TÂN TRIỀU

Có thể nói bưởi Biên Hoà là sản phẩm du lịch vừa vật thể vừa phi vật thể của đất Biên Hoà.

Biên Hoà, thành phố bùng nổ công nghiệp suốt thời gian dài công nghiệp hoá-hiện đại hoá dường như chỉ chú ý đến những giá trị đầu tư để cố gắng vươn lên, xứng tầm một đô thị công nghiệp hiện đại như Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Đà Nẵng... mà bỏ quên đâu đó những điều rất... Biên Hoà. Sự bỏ quên này khiến Biên Hoà trong những năm gần đây hiếm khách du lịch tới lui. Bên cạnh Văn miếu Trấn Biên là mô hình mới cầu; những Cù lao Phố, Làng gốm Tân Vạn, Khu du lịch Bửu Long... thời gian dài qua không có gì mới, thì bưởi Biên Hoà- mà đại diện là bưởi Tân Triều, luôn giữ vị trí độc tôn trong ngành công nghiệp không khói ở Biên Hoà.

Đất bưởi Biên Hoà chủ yếu thuộc địa bàn huyện Vĩnh Cửu (Đồng Nai)

với hơn 700 ha, trong đó, riêng bưởi Tân Triều (xã Tân Bình, Vĩnh Cửu) đã chiếm hơn 370 ha. Bưởi Tân Triều làm nên thương hiệu nhờ đất phù sa màu mỡ với chằng chịt kênh rạch uốn quanh. Các lão nông cho biết, từ bao đời nay, Tân Triều có hai dòng bưởi. Dòng bưởi ngọt với bưởi đường lá cam, bưởi đường da lạng, bưởi ổi... Dòng bưởi chua có bưởi da cóc, bưởi xiêm, bưởi ghè... Bưởi đường lá cam vỏ mỏng, vị ngọt có hậu chua nhẹ và thơm. Bưởi đường da lạng cơm giòn, ít nước, ngọt đậm đà. Bưởi ổi vừa ngọt vừa thơm mùi ổi chín, để càng lâu ăn càng ngon. Bưởi ngọt là món cúng quý, là quà biếu của người dân địa phương vào các dịp lễ tết, giỗ chạp, cưới xin. Giá ngày thường từ 200.000-240.000 đồng/chục (12 trái), giá ngày lễ tết từ 400.000-500.000 đồng/chục. Chính vì vậy nên bưởi Tân Triều vừa là sản phẩm du lịch, vừa mang lại giá trị kinh tế cao cho các

nhà vườn (vài trăm triệu đồng/ha/năm). Ngày xưa, khi chưa có kỹ thuật kích thích cây ra hoa cho trái bốn mùa, bưởi chỉ có vào tháng 8-9 âm lịch hàng năm, mùa này trái bưởi chín cho hương vị ngọt ngon đậm đà. Với kỹ thuật bây giờ, cây bưởi

ra hoa cho trái quanh năm, nhưng chất lượng không ngon bằng bưởi đúng vụ. Trong các hội thi trái cây ngon vùng miền theo định kỳ, bưởi Tân Triều luôn đứng đầu bằng trái cây ngon do các trung tâm nghiên cứu cây ăn quả bình chọn. Phát huy lợi thế này, trong những năm gần đây, Trung tâm Nghiên cứu cây ăn quả vùng Đông Nam bộ đã phối hợp cùng UBND huyện Vĩnh Cửu đầu tư các công trình thủy lợi; hỗ trợ vốn, giống, phân bón... cho các nhà vườn để góp phần nâng cao chất lượng bưởi Tân Triều.

Về nhà vườn Tân Triều mua bưởi và ăn bưởi là cái thú hiện nay của nhiều người muốn thư giãn hoặc lánh xa "chốn phồn hoa đô hội" vào dịp cuối tuần, lễ tết. Vườn bưởi Tân Triều cách TP. Hồ Chí Minh 30km đường nhựa bon bon là điều thú vị dành cho khách du lịch. Đến vườn bưởi, ngắm hoa bưởi trắng hương ngát ngào, tận tay sờ vào những cành bưởi lúc lỉu trái, uống nước dừa, nghe chủ vườn kể chuyện miền man... Nếu muốn ăn những món theo ý thích, bạn có thể mua nguyên liệu mang theo nhờ chủ vườn nấu (hoặc tận tay nấu). Mọi thứ xong xuôi, chủ khách xoa tay mời nhau vào tiệc. Công sá nấu nướng, chủ vườn không tính, đã vậy còn tặng thêm đoàn ít bưởi "độc chiêu" (bưởi ruột hồng, bưởi ổi) làm quà ăn tráng miệng. Tham quan vườn, ăn bưởi, mua bưởi chán chê; bạn quay về, bạn có thể ghé thăm nhà thờ cổ Tân Triều hơn trăm năm tuổi...

Bưởi LÊN BÀN ĂN THỰC

Trái bưởi Tân Triều mọc mọc như người trồng ra nó. Ngoài vị trí sang trọng được mọi người đặt để trên bàn thờ, mâm lễ... bưởi Tân Triều còn gắn với đời sống bình dị người dân trên đôi vai lác lác gánh chè bưởi bưởi



CHỦ VÀ KHÁCH
HÁN HOAN
THƯƠNG THỨC Bưởi

trưa hè, "hồn bưởi" bay thênh thang trong bầu rượu bưởi đậm đà uống hoài không say bên bờ sông Đồng Nai một chiều lộng gió, món gỏi bưởi dễ ăn kèm mát tỳ bố thận gần đây cũng đã trở thành món ăn đặc địa trong các nhà hàng sang trọng...

Bạn từng ăn chè bưởi lần nào chưa?

Chè bưởi được nấu bằng vỏ bưởi (phần trắng bên trong). Vỏ bưởi rửa sạch, phơi nắng vừa đủ héo, mang vào ngâm nước sôi trong (cho vỏ bưởi ra hết chất nồng và trở nên dẻo dai). Xong thái sợi nấu chung với đường cát trắng, đậu xanh (đãi vỏ), hạt sen. Món chè bưởi dễ làm, rẻ tiền, ăn mát gan, dễ ngủ. Câu ca dao:

Biên Hoà bưởi chẳng đắng the

Ăn vào ngọt lịm như chè đậu xanh

Có lẽ là ấn tượng của mọi người sau khi được thưởng thức món chè bưởi. Chỉ có chè bưởi mới ngọt lịm như chè đậu xanh, chứ không có mùi bưởi tươi nguyên nào ngọt như chè đậu xanh cả! Khi đề cập đến vị ngọt của bưởi trái, người dân Biên Hoà không nói ngọt như chè, mà chỉ bảo "ngọt ghê" hay "ngọt lắm", cũng là một cách ý tứ xác nhận "cái hậu" còn hơi hơi chua, hơi hơi the của trái bưởi Biên Hoà.

Gỏi bưởi dẫn bước chân thực khách



NGUYÊN LIỆU NẤU CHÈ BƯỚI

Không cần về nhà vườn, không cần đặt chân vào những shop bán sản phẩm bưởi Tân Triều sang trọng, đến Biên Hoà, bạn chỉ cần "xớ rớ" ở một ngõ nhỏ hoặc góc phố đèn xanh đèn đỏ nào đó... cũng mua được bưởi Tân Triều với giá từ 8.000-10.000 đồng/ trái. Bào đảm đây không phải là "bưởi chiến" để cúng kiếng hoặc biếu tặng, nhưng ăn cũng rất ngon, bưởi lúc nào cũng ngọt và sẵn sàng tuôn nước ngập chân răng bạn. Đó là trái bưởi được mua trong những thùng bưởi địu sau chiếc xe đạp kéo cà kéo kẹt theo vòng xe các lão nông đến từ vùng đất phù sa cổ Tân Triều... Một hình ảnh đất Trần Biên xưa còn sót lại trong thời mọi người đồng thanh công nghiệp hoá-hiện đại hoá!



CÔNG TY CỔ PHẦN THỰC PHẨM BÍCH CHÌ

BICH CHI FOOD COMPANY



RICE NOODLES



PRAWN CRACKERS





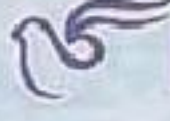

Địa chỉ: 45X1 Nguyễn Sinh Sắc, Phường 2, TX. Sa Đéc, Đồng Tháp

Tel: 84.67.3861910 - 3770873 - 3773606

Fax: 84.67.3864674 - 3770873

Email: bichi-bic@bichchi.com.vn - bichtradeptd@vnn.vn

Website: www.bichchi.com.vn



PIGEON

KHUYẾN MẠI ĐẶC BIỆT

Tặng 2 túi xả Pigeon 300ml

Khi mua hàng Pigeon từ 100.000đ đến 200.000đ

Tặng 5 túi xả Pigeon 300ml

Khi mua hàng Pigeon từ 200.000đ đến 400.000đ

Tặng 8 túi xả Pigeon 300ml

Khi mua hàng Pigeon từ 400.000đ đến 500.000đ

Tặng 1 chai xả Aroma 1500ml

Khi mua hàng Pigeon trên 500.000đ

Thu thập vỏ nhãn của hãng Pigeon Hàn Quốc để được tặng quà.

01 vỏ nhãn hàng Pigeon tặng **01** túi xả 300ml

Liên hệ số máy để được tặng quà 04 221 37828, 04221 37829 hoặc 0917512828

chúng tôi sẽ gửi tới quý khách hàng một cách nhanh nhất.













đến Biên Hoà.

Gỏi bưởi được làm từ mùi bưởi tươi đích thực, bưởi làm gỏi phải là bưởi chua, như bưởi thanh chẳng hạn. Chọn trái bưởi to, khoét lấy ruột thật khéo, sao cho phần vỏ bưởi còn nguyên (khoét thành hai phần, phần đầu trái làm nắp đậy, phần thân trái chứa gỏi bưởi). Tép bưởi tách ra trộn với khô mực xé nhuyễn, tôm khô giã dập, thịt luộc xắt sợi cùng rau thơm, đậu phộng, hành phi, nước chanh, đường, muối... thì thành món gỏi bưởi ngon lành. Món ăn bắt thèm này hơn thua nhau ở tài nêm nếm và trình bày món ăn của đầu bếp. Gỏi ngon ăn không quá chua, quá mặn, quá ngọt. Tất cả phải vừa ăn, hoà quyện với tép bưởi vừa chua vừa giòn, đậu phộng rang vừa thơm vừa béo cùng nước

mắm cay chua ngọt và vị bánh phồng tôm tan nhanh nơi đầu lưỡi...

Ngồi trên thuyền đón gió sông Đồng Nai nhắm rượu bưởi với món gỏi bưởi thì còn gì bằng! Như rượu Bàu Đá-Bình Định, rượu Gò Đen-Long An... rượu bưởi Biên Hoà cũng có những nét đặc sắc rất riêng. Rượu bưởi ủ bằng tép bưởi với đường tinh luyện và men cơm rượu (tuyệt đối không sử dụng chất bảo quản và phẩm màu). Loại rượu đặc sản thơm thơm, ngon ngọt, cay cay này được tiết trùng qua tia cực tím; sau đó cho vào bầu rượu hình trái bưởi (đã được hút chân không) với tên gọi Pomelo wine có giá 70.000 đồng/ lít. Bình quân hiện nay mỗi năm có hơn 10.000 lít rượu bưởi đưa ra thị trường ★

Nếu không có hệ miễn dịch tốt, chúng ta rất dễ bị nhiễm bệnh, từ đó kéo theo những hậu quả khó lường cho cơ thể. Nhóm vi khuẩn tốt (probiotics) được xem như một loại thần dược tự nhiên giúp con người tăng cường sức đề kháng, cải thiện hệ tiêu hoá và giúp chống lại rất nhiều bệnh tật phát sinh từ bên trong. Loại thần dược này có được nhờ vào việc ăn uống hợp lý và sữa chua.



HỆ THỐNG PHỨC TẠP VÀ KỶ DIỆU CỦA HỆ MIỄN DỊCH

Y học cổ truyền từ xưa đã cho biết: "Bệnh chỉ phát khi sức kháng bệnh (tức sức đề kháng) suy kiệt". Cơn y học hiện đại cũng đã công nhận hệ miễn dịch là một trong những hệ thống phức tạp và kỳ diệu nhất trong cơ thể con người. Nó giúp cơ thể chống lại mọi sự nhiễm trùng, sửa chữa các tế bào hư hỏng, phòng tránh được ung thư...

Trong thời đại công nghiệp hiện nay, nhịp sống đô thị nhanh như cơn lốc, con người luôn bận rộn, lại phải hít thở bầu không khí ô nhiễm, uống nguồn nước "bẩn" với nhiều hoá chất độc hại, ăn nhiều thức ăn nhanh, giấc ngủ bị cắt xén, sống xa rời thiên nhiên,... Chỉ riêng chuyện ăn uống, theo kết luận của Hội nghị khoa học An toàn vệ sinh thực phẩm lần thứ 5 tổ chức tại Hà Nội vào ngày 23.12.2009, có tới 56% mẫu thực phẩm được xét nghiệm bị nhiễm vi sinh vật và nhiều loại thực phẩm bị nhiễm chất hoá học, chất kích thích tăng



Thần dược tự nhiên probiotics từ... sữa chua

Tuệ Hiền

trưởng,... ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khoẻ con người.

Do phải sống chung với những mối đe dọa trên, đã khiến hệ miễn dịch vô cùng quan trọng của con người dần dần yếu đi. Từ đó cơ thể trở nên nhạy cảm hơn với các vi sinh vật gây bệnh, nếu không cẩn thận rất dễ bị mắc bệnh. Theo lời khuyên của các bác sĩ, để có sức khoẻ ổn định giúp cân bằng cuộc sống, trước tiên chúng ta phải củng cố lại sức đề kháng, xây đắp cho mình một hệ miễn dịch vững vàng. Và một trong những động tác tích cực, khá dễ dàng để thực hiện là bổ sung đầy đủ cho cơ thể những **vi khuẩn tốt** (probiotics) mỗi ngày.

HÃY NÊN NHỚ: VI KHUẨN CŨNG CÓ TỐT, CÓ XẤU

Khoa học dinh dưỡng cho biết, trong cơ thể con người luôn tồn tại cả vi khuẩn tốt và vi khuẩn gây hại. Khi vi khuẩn gây hại "mạnh" sẽ khiến cơ thể yếu đi, hệ thống miễn dịch trở nên rất kém, tạo điều kiện cho các loại bệnh tật dễ dàng "tấn công". Ngược lại, khi có chế độ ăn uống phù hợp sẽ cung cấp thêm cho cơ thể một lượng lớn vi khuẩn tốt mỗi ngày. **Nhóm vi khuẩn tốt này được gọi chung là probiotics.**

Từ đầu thế kỷ 20, nhà bác học người Nga đoạt giải Nobel là Elie Metchnikoff đã phát hiện ra probiotics. Đến nay probiotics đã được xem như một loại thần dược tự nhiên giúp con người tăng cường sức đề kháng, cải thiện hệ tiêu

hoá và giúp chống lại rất nhiều bệnh tật phát sinh từ bên trong. Probiotics còn giúp đẩy lùi các vi khuẩn gây bệnh đường ruột (khoảng 70- 80% hệ miễn dịch của con người được đặt tại đây), sinh sôi và chiếm chỗ các vi khuẩn gây hại, ức chế khả năng gây hại của chúng và giúp cân bằng hệ thống vi sinh trong đường ruột.

Ngoài ra, nhóm vi khuẩn tốt này còn có thể nâng cao khả năng miễn dịch và sức đề kháng của ruột bằng cách tác động tích cực lên một số chức năng của hệ miễn dịch ở đường ruột, giúp bảo vệ sức khoẻ trước các tác nhân gây bệnh từ môi trường bên ngoài. Probiotics còn giúp điều hoà nhu động ruột và sự tiết các men tiêu hoá, giúp giảm cholesterol hay triglyceride trong máu, chống táo bón, giảm thiểu dị ứng do ngộ độc thức ăn và giúp ngăn ngừa khả năng ung thư ruột.

Các sản phẩm có chứa probiotics tự nhiên hiện đã được sử dụng tại rất nhiều quốc gia trên thế giới. Chỉ cần bổ sung sữa chua ăn, sữa chua uống... trực tiếp vào các loại thực phẩm thông thường, chúng ta sẽ có những đồ ăn thức uống vừa thơm ngon, vừa tốt cho sức khoẻ. Các loại sữa chua đã được kiểm định về sinh an toàn thực phẩm luôn có mặt trong hệ thống siêu thị Maximark để khách hàng tha hồ lựa chọn, giúp mọi người dễ dàng có được loại thần dược tự nhiên probiotics để bảo vệ sức khoẻ cho bản thân và cả gia đình ★



CÔNG TY TNHH XD & TM KHANG CÁT

180 Cộng Hòa, P.12, Q. Tân Bình, TP. HCM
ĐT: (+84) 3 8421 921 - Fax: (+84) 3 8119 812
Hotline: (+84) 66 52 25 52
Website: www.KhangCatFoods.com

Khang Cat Foods

professional chilled distribution

SẢN PHẨM ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI NHÀ MÁY
SỮA DUTCH MILL THÁI LAN



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 I, Tp. HCM

ĐT: (08) 3832 4441

Fax: (08) 3925 3731

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

RAU CẦU - JELLY

CƠ SỞ SX TP **Trúc Giang**

207 TRỊNH ĐÌNH TRỌNG, P. PHÚ TRUNG, TÂN PHÚ

ĐT: (08) 62654321

EMAIL: thucphamtrucgiang@yahoo.com.vn

Sản xuất các loại sản phẩm: Rau câu Dừa, Rau
câu Kem Sữa, Jelly Trái Cây Tươi, Jelly Thái...

Sản phẩm đạt Vệ Sinh An Toàn Thực Phẩm,
Chứng Nhận Tiêu Chuẩn Sản Phẩm

Chuyên cung cấp Nhà hàng, Tiệc cưới, Trường
học, Suất ăn Công Nghiệp...

Chất lượng mới - Vị ngon mới!



BABY CARE

CÔNG TY CỔ PHẦN THƯƠNG MẠI & DỊCH VỤ QUỐC TẾ

VIỆT ÚC

WONDER CARE

Đ/C: 69/9 CAO THẮNG, P.3, Q.3, TP.HCM
TEL: (08) 38.495.412 FAX: (08) 38495413

Teen Care & Baby Care mang lại cho bạn sự tự tin và thoải mái trong cuộc sống. Hãy đến với chúng tôi để cảm nhận sự tự tin này.



Sleepwell

chăm dứt nỗi lo ngủ ngáy

Công dụng:

- + Loại trừ hiện tượng ngáy.
- + Giúp mũi thở một cách thông thoáng.
- + Giúp thay đổi thói quen thở bằng miệng trong khi ngủ.
- + Thiết bị được chế tạo từ silica gel composite rất êm dịu và không gây dị ứng da hay khó chịu khi sử dụng.
- + Sản phẩm này an toàn, thuận tiện và có thể sử dụng lại.

SLEEPWELL chống ngáy là sản phẩm của AUSTRALIA. Được phân phối độc quyền bởi: Miền Bắc: Tiên Lộc Pharma, Miền Nam: An Dạng Pharma. Hiện có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.

ĐT tư vấn: 04.35578718 - (84.8)3810.5458



Chăm Dứt An Dạng Ngáy



CÔNG TY TNHH TMDV HỒNG VIỄN

22/39 BẠCH ĐĂNG, P.2, Q.TÂN BÌNH, TP.HCM
TEL: 08.35470918 FAX: 08.35470928

Ban Ngày
Cotton



Ban Đêm
Cotton



Hàng Ngày
Cotton



Ban Ngày
Lưới



Ban Đêm
Lưới



Hàng Ngày
Lưới



BĂNG VỆ SINH " 2 IN 1 " THẬT TUYỆT

- CHO CẢM GIÁC MÁT LẠNH THẬT NHẹ NHÀNG DỄ CHỊU ĐẾN KHÔNG NGỒ.
- HƯƠNG THƠM DỊU NHẹ - KHÖ THOẢNG CHO CẢM GIÁC LUÔN SẠCH SẼ THẬT DỄ CHỊU.
- MÀNG KHÁNG KHUẨN ĐƯỢC ĐẶT BÊN TRONG GIÚP BẢO VỆ VÀ NGĂN CHẶN SỰ TẤN CÔNG CỦA VI KHUẨN GÂY RA CÁC BỆNH PHỤ KHOA.
- THIẾT KẾ HIỆN ĐẠI ĐÁP ỨNG NHU CẦU THỜI TRANG NGÀY NAY.

CÁC ƯU ĐIỂM TRÊN ĐƯỢC THIẾT KẾ MỘT CÁCH THÔNG MINH VÀ LOGIC TRONG MỘT SẢN PHẨM BĂNG VỆ SINH 2 TRONG 1 BELLE FLORA ĐÂY LÀ SỰ KẾT HỢP TUYỆT VỜI GIỮA BĂNG VỆ SINH VÀ DUNG DỊCH VỆ SINH HÀNG NGÀY, MANG ĐẾN MỘT SỰ TIỆN DỤNG VÀ TIẾT KIỆM CHI PHÍ LẪN THỜI GIAN.

BẠN CÓ DÙ TỰ TIN ĐỂ THỬ CẢM GIÁC ĐẶC BIỆT CỦA BELLA FLORA ?
BELLE FLORA SẼ KHÔNG LÀM BẠN THẤT VỌNG!



ISO 9001:2008

"Luôn Luôn Quan Tâm
Luôn Luôn Chăm Sóc"



Kem ngọc trai dưỡng trắng da Extra Pearl Whitening Cream

Kem ngọc trai dưỡng trắng da với công thức đặc biệt làm cho da mặt trắng hồng, tươi sáng, mềm mại và mịn màng. Chiết xuất Vitamin E giữ độ ẩm cho da, đem lại sức sống cho làn da thật khỏe và săn chắc, giúp chống lão hóa, ngăn ngừa mụn, làm mờ vết nám, tàn nhang và vết nhăn.

Extra Pearl Whitening Cream are specially formulated to leave a white, lightening, smooth, supple skin. Vitamin E Extract keeps moisturising and revitalizing for your firming and healthy skin and helps anti- ageing, pimple prevention, fade out of pigmentation, freckle and wrinkle.

*ngọc trai trắng
hồng gợi cảm*

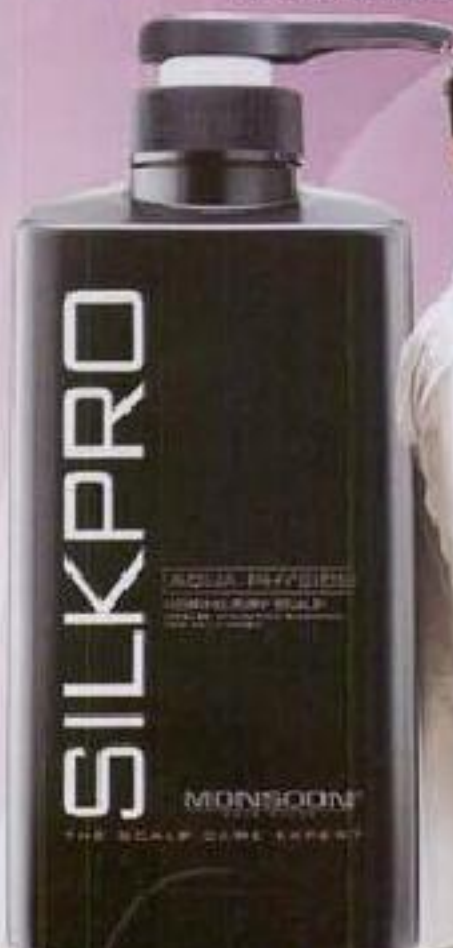


Khối lượng: 20g

Chiết rót và đóng gói tại **Cty TNHH Sản Xuất & Thương Mại Nhân Lộc**
50 Kỳ Hòa, P.11, Q.5, Tp HCM. Tel: +84 8.38537356 - Fax: +84 8.38592084
Filling and Packing in **Nhan Loc Manufacturing and Trading Company Limited**
50 Ky Hoa, Ward 11, District 5, HCMC, RSV. Tel: +84 8.38537356 - Fax: +84 8.38592084

SILKPRO MƠI

CHUYÊN GIA CHĂM SÓC DA ĐẦU



Addy Lee

Chuyên gia tạo mẫu
tóc nổi tiếng Singapore

"Mái tóc khỏe bắt nguồn
từ da đầu khỏe mạnh"



Sản phẩm hiện có bán tại các siêu thị Maximark, có chuyên viên tư vấn và soi da đầu miễn phí, giúp bạn dễ dàng lựa chọn loại dầu gội phù hợp.

Đồng sản phẩm dầu gội chăm sóc da đầu **SILKPRO** đến từ Singapore.

Sản phẩm của FOHIONKI PTE LTD, SINGAPORE, GPOC 33, TM/10/GCMP
CTY TNHH TM DV DƯỢC PHẨM PHAN NAM, 87 Trần Đình Xu, Q.1, Tp HCM
ĐT: 08.36267110 - 36267112 Website: phanapharma.com.vn



*kem nhau thai cừu
bán chạy nhất tại Úc*



Chỉ có 230.000đ (100g)

- ✓ trị nám, tàn nhang
- ✓ chống nhăn
- ✓ dưỡng ẩm, sáng da



rebirth

*Trở lại vẻ đẹp
cho da bạn*

Sản xuất bởi: Lanoparl Pty Ltd
21 Fitzroy St., Marrickville 2204, NSW, Australia
www.lanoparl.com.au ; www.lanoparl.com.vn

lanoparl



TRỨNG VIT LÒN Ủ MỀ V-FOOD LOẠI MỘT 6 TRỨNG



TRỨNG GÀ SẠCH V-FOOD LOẠI 1



ĐẬU PHỤ

MIẾN DONG DOVE CHUYỀN LẬU



TÔM TẦM CỎ

NƯỚC MẮM PHÂN THIẾT



CÁ TƯƠI

Cách nhận biết thực phẩm có chứa formol

Phùng Vi

CÁCH PHÒNG TRÁNH

- Đối với cá: Nếu khi ấn nhẹ vào cá mà thấy mềm mại thì có khả năng cá không chứa formol; nên chọn cá hãy còn mùi đặc trưng của cá, và tốt nhất là mua cá còn tươi.
- Đối với đậu phụ: Chọn đậu phụ bề mặt trơn và cứng tự nhiên. Ở một số nước châu Á người dân được khuyên nên ăn đậu phụ ở dạng nước hay còn gọi là đậu phụ Nhật Bản.
- Đối với mì sợi: Các nước láng giềng quanh ta đều khuyên người tiêu dùng không nên chọn những loại mì sợi có màu "bất mắt" (mì sợi tại một số quốc gia châu Á thường được nhuộm màu).



NẤM ĐÔNG CỎ TƯƠI

Chuyện một số loại thực phẩm có chứa formol gây tác hại sức khỏe người tiêu dùng đã bị dư luận lên án, nhưng vấn nạn đó không phải đã hoàn toàn chấm dứt. Vậy làm sao để nhận biết thực phẩm có chứa formol hay không? Tiến sĩ Phùng Hà sẽ cung cấp cho chúng ta những kiến thức cần thiết để lựa chọn thực phẩm thật sự tươi sống, không chứa formol, đảm bảo an toàn cho sức khỏe của mình và gia đình.

NGƯỜI TIÊU DÙNG NÊN SỬ DỤNG NHỮNG THỰC PHẨM TƯƠI, KHÔNG CHỨA FORMOL. HÀNG HOÀ TRỌNG SIÊU THỊ MAXIMARK LUÔN ĐẢM BẢO AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM. KHÁCH HÀNG CÓ THỂ THAM KHẢO THÊM TRÊN MAXIMARK.COM.VN

Nên rửa thực phẩm cẩn thận dưới vòi nước vì formaldehyde tan trong nước.

Ngoài việc tránh mua thực phẩm có chứa formol, điều quan trọng hơn là việc kêu gọi người buôn bán và sản xuất thực phẩm không cho formol vào thực phẩm vì bất kể lý do gì, đồng thời người mua cần phải biết rõ nguồn gốc của thực phẩm. Biết đâu chính gia đình mình hay người thân có thể ăn phải loại thực phẩm trên.

FORMOL HUỖ HOẠI SỨC KHOẺ RA SAO?

Việc lạm dụng formol trong thực phẩm đã tới mức báo động. Vậy formol là gì và nó huỷ hoại sức khỏe con người ra sao?

Formol là dung dịch bão hoà của formaldehyde trong nước. Formaldehyde là loại hoá chất với mùi cay hăng rất đặc trưng được sử dụng tương đối rộng rãi trong công nghiệp; nó có thể hình thành từ những hoạt động của con người (đốt rác, khói thuốc lá,...). Formaldehyde có khả năng kháng khuẩn, kháng nấm, cơ chế diệt khuẩn giống như các tác nhân diệt khuẩn khác, nghĩa là "giết" các mô tế bào.

Ở dạng thông thường formol chứa 37% formaldehyde tính theo khối lượng, 6-13% methanol, phần còn lại là nước. Formol được sử dụng trong công nghiệp dệt, nhựa, chất dẻo (chiếm tới một nửa tổng số formaldehyde tiêu thụ), giấy, sơn, xây dựng, ...và trong y tế.

Khí formaldehyde có thể gây bỏng mũi, bỏng mắt, hệ hô hấp, gây hắt hơi, đau cổ, cơ thanh quản, viêm phế quản và viêm phổi. Formaldehyde cũng có thể gây viêm da hoặc dị ứng da. Theo Tổ chức Y tế thế giới, con người bị nguy hiểm nhất khi tiếp xúc với formol qua đường hô hấp.

Năm 2004, formaldehyde được Trung tâm Quốc tế nghiên cứu về ung thư chuyển từ nhóm 2A (nhóm chất có khả năng gây ung thư) sang nhóm 1 (nhóm chất gây ung thư). Chúng ta đều biết số người bị mắc và chết vì ung thư hàng năm tăng lên nhanh chóng và nguyên nhân lớn là do thực phẩm. Khí formaldehyde có thể gây bỏng mũi, bỏng mắt, hệ hô hấp, gây hắt hơi, đau cổ, cơ thanh quản, viêm phế quản và viêm phổi. Formaldehyde cũng có thể gây viêm da hoặc dị ứng da ★

APPETON[®] WEIGHT GAIN[®]

Sản phẩm của Pháp



GIÚP BẠN TĂNG CÂN HIỆU QUẢ



Nhà nhập khẩu và phân phối:
Công ty Cổ phần Dược - Mỹ phẩm 2000, 53-55 Điện Biên Phủ, P. Đa Kao, Quận 1, TP. HCM, ĐT: (08) 39105022 - 39103641

AGAPÉ[®] Golden CARE[®]

Sản phẩm của Pháp



Sản phẩm dinh dưỡng đặc biệt
Giúp tăng cường & phục hồi sức khỏe
Sản phẩm nuôi ăn qua ống xông

CÔNG TY CPTP THIÊN HƯƠNG

01 Lê Đức Thọ, P. Tân Thới Hiệp, Quận 12, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam.

ĐT: (84-8) 37171449 - 37171425 Fax: (84-8) 37170270 - 37171451



Master Lock (USA) - NHÀ SẢN XUẤT KHÓA SỐ 1 THẾ GIỚI

Công ty TNHH Thương Mại NTP nhập khẩu và phân phối độc quyền
Khóa Master Lock (USA) tại Việt Nam từ năm 2000
Khóa Master Lock (USA) được cung cấp hầu hết các siêu thị và cửa hàng
toàn quốc bao gồm:

- Khóa chìa: Khóa số, Khóa gấp, Khóa xích, Khóa thông địa, Locker
- Khóa chuyên dụng: chịu được mọi thời tiết
- Khóa chống giật: chống cướp, chống cắt
- Pad của chuyên dụng: chống cướp, chống cắt
- Hệ thống chìa chủ (một chìa mở được hàng trăm ổ khóa)
- Hệ thống khóa an toàn (Safetylock) cho nhà máy, công ty...
- Sản phẩm mới: Khóa tay nắm và các phụ kiện cửa



www.masterlock.com.vn

Khóa tay nắm



Hệ thống chìa chủ

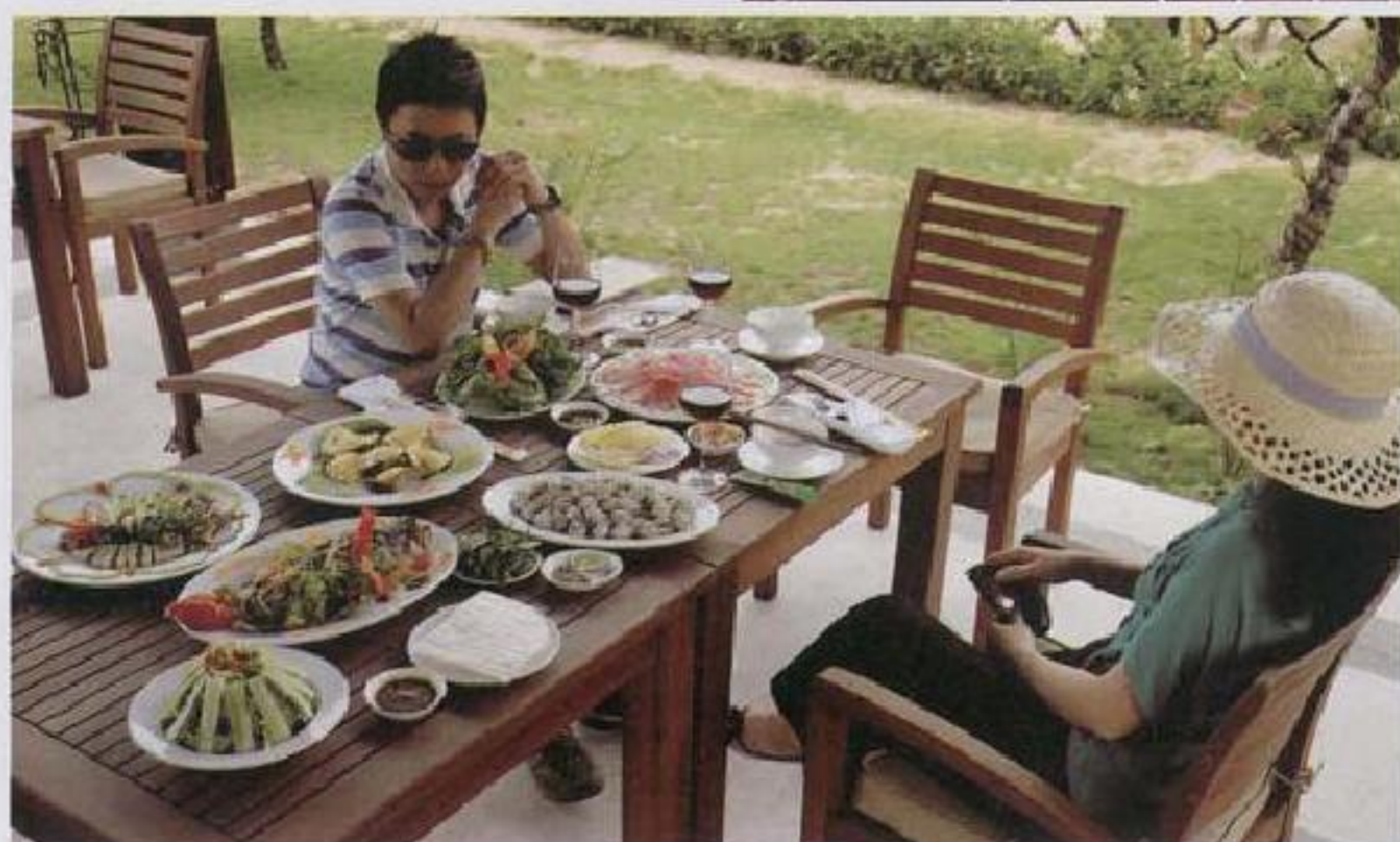


BẢO HÀNH VĨNH VIỄN

Phú Yên, mảnh đất miền Trung với cái nắng rất bỏng da những ngày đầu hè và vị biển nồng luôn khiến những người khách du lịch phải lưu luyến mỗi khi rời xa. Về đây vẫn còn hoang sơ của biển Tuy Hoà phản chiếu ánh nắng mặt trời, lấp lánh như một dải lụa xanh biếc thắt hờ trên bờ vai gầy của người con gái kiều sa để lại ấn tượng thật khó phai. Không chỉ có vậy, biển Tuy Hoà còn mang lại cho những người con của biển một nguồn lợi lớn khi dành tặng một loại hải sản đặc biệt, đó là cá ngừ đại dương hay còn có tên gọi khác là cá bò gù để chế biến thành những món ăn tuyệt vời. Một trong những món không thể không kể đến là gỏi cá ngừ đại dương.

Cá ngừ đại dương đất Phú

Hồng Phương Vũ



phải đau bụng vì gừng tươi, chuối chín giúp bạn ấm bụng kèm theo một chút men bia và rau xanh góp phần dễ tiêu hoá.

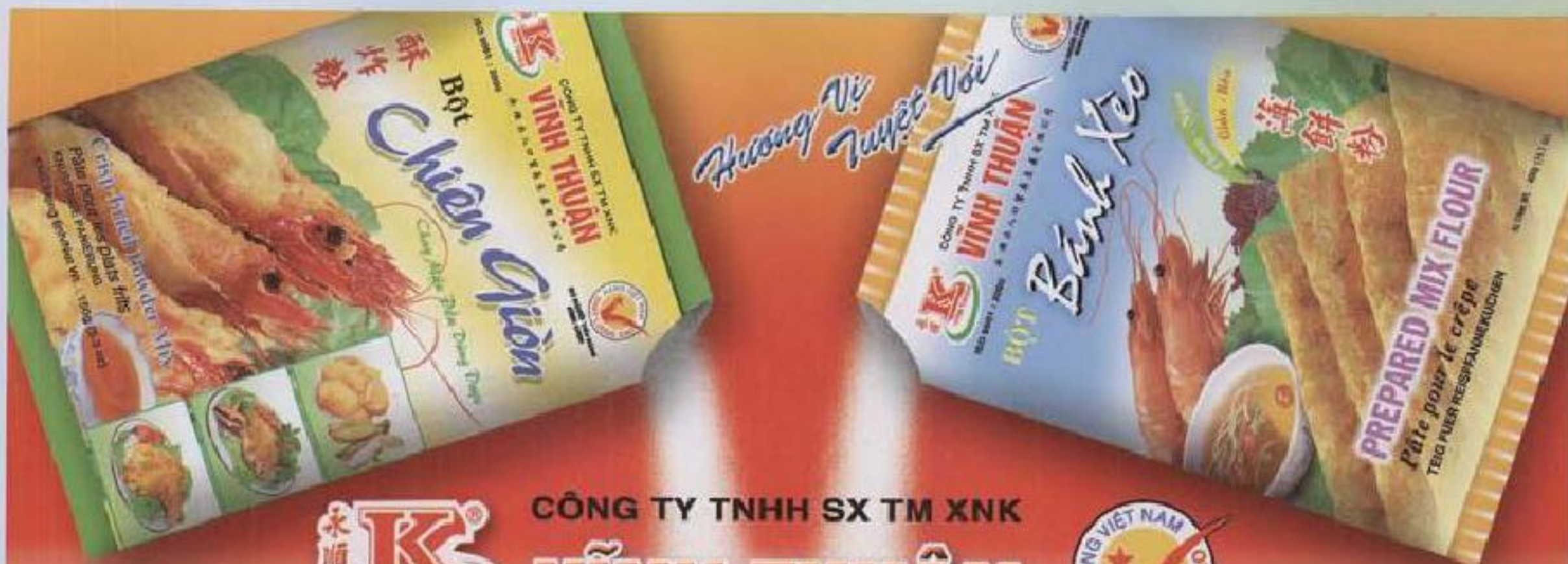
Gỏi cá ngừ đại dương giúp ta liên tưởng đến cuộc sống của người dân xứ biển chịu thương chịu khó. Vị cay nồng của mù tạt như chính sự vất vả của họ khi phải lặn lội tít ngoài khơi xa để bắt cho được những con cá ngừ to nặng đến mấy chục kg, tươi ngon nhất biển Đông. Mặc dù khâu chế biến đơn giản nhưng sự tinh tế của món gỏi cá ngừ trong màu sắc từ nâu đỏ của cá, nâu đậm của nước chấm, xanh của rau, màu vàng của gừng đến màu đỏ tươi của cà chua... tất cả tạo nên một món ăn đẹp mắt, độc đáo và bổ dưỡng. Cá ngừ có hàm lượng protein cao giàu chất sắt. Ngoài ra, nó còn có tác dụng phòng ngừa lượng cholesterol tăng cao trong máu và chứng xơ cứng động mạch.

Dù được ăn kết hợp với mù tạt, món gia vị truyền thống của Nhật Bản nhưng món gỏi cá ngừ đại dương của Phú Yên vẫn mang hương vị rất đặc trưng, không hề nhầm lẫn với món sashimi nổi tiếng của Nhật Bản- đây chính là nét độc đáo của món ăn miền biển này vậy! ★



Gỏi cá ngừ đại dương rất đơn giản trong khâu chuẩn bị và chế biến. Cá ngừ ướp lạnh được thái mỏng màu đỏ nâu tươi rồi ăn kèm với lá cải xanh, rau thơm, diếp cá, ngò, một ít chuối chín, cà chua, dưa leo, đặc biệt là phải có những sợi gừng tươi vàng được rải đều trên đĩa cá. Một thành phần vô cùng quan trọng khác tạo nên sức quyến rũ của món ăn đó là nước chấm. Chén nước chấm mới chính là sự nồng nàn của biển khi gia vị chính là mù tạt cay nồng đã được làm dịu bớt nhờ xì dầu cùng với tương ớt và một lát chanh. Tất cả được trộn đều lên. Cách ăn cũng rất dễ thực hiện; miếng bánh trắng nhúng mềm, dai, quấn với các loại rau và một vài lát cá chấm vào chén mù tạt đã pha chế có ít hạt đậu

phộng rang lột vỏ kèm với bánh trắng nướng giòn tan cho thêm phần hấp dẫn. Đối với những người nếm món này lần đầu tiên hẳn sẽ không ít khó chịu và chảy nước mắt bởi vị cay nồng của mù tạt xông lên đến tận... óc. Sai lầm của những người mới ăn lần đầu chính là việc không nhai kỹ vì sợ mùi tanh của cá sống. Thực chất không phải như vậy, bởi đối với món gỏi cá ngừ sống, để có thể cảm nhận được hết mùi vị của cá, ngay khi bỏ vào miệng, bạn cần phải nhai chậm để tận hưởng được độ béo, bùi nhưng không ngán và tanh của cá vì đã có các loại rau ăn kèm át đi. Lát cá ngừ giòn, nhai sứt sứt và vị ngọt của cá sẽ thấm dần nơi đầu lưỡi bạn, hấp dẫn xiết bao. Ăn món này sẽ không sợ



CÔNG TY TNHH SX TM XNK

VINH THUẬN

ISO 9001 : 2008 永順出入口貿易生產有限公司



DO NGƯỜI TIÊU DÙNG
ĐÌNH CHỌN



Lô 54, đường số 3, KCN Tân Tạo, Bình Tân, TP.HCM. Tel : (08) 37540887 - 37540888 Fax : (08) 37540889 Email : vinhthuanflour@hcm.vnn.vn Website : www.vinhthuan.com - www.vinhthuan.com.vn

Amigo
CÁ HỒI Ba Chỉ

Amigo
CÁ HỒI Ba Chỉ

CÁ HỒI BA CHỈ
+VAT: đồng/kg

Kim Loan

Tác dụng kỳ diệu từ ớt, bắp cải, đậu bắp

Là những loại rau được dùng làm thức ăn hàng ngày, nhưng ít ai biết những điều kỳ diệu do ớt, bắp cải, đậu bắp mang lại cho cơ thể chúng ta, như giúp làm giảm cân, làm đẹp tóc, nhuận trường, ngăn ngừa ung thư,

ỚT TIÊU HUY MỠ THỪA, GIÚP GIẢM CÂN

Các nhà khoa học thuộc Đại học California, Mỹ đã phát hiện sức nóng của ớt có tác dụng thúc đẩy quá trình trao đổi chất, đốt cháy năng lượng và tiêu hủy lớp mỡ thừa. Sức nóng đó có từ capsaicin - thành phần hoá học tạo ra vị cay của ớt. Đây là một tin vui đối với những người béo phì, nhất là phụ nữ muốn giảm cân.

Đồng thời, các nhà nghiên cứu Mỹ cũng phát hiện một chất khác tương tự capsaicin nhưng không gây ra vị cay như ớt, được gọi là dihydrocapsiate (DCT). Họ đã nhờ 34 người sử dụng một sản phẩm thay thế bữa ăn ít calorie dưới dạng lỏng trong suốt 28 ngày, rồi chỉ định ngẫu nhiên một số người uống thuốc an thần, còn một số khác dùng nạp nguồn bổ sung có chứa DCT. Vài giờ sau bữa ăn thí nghiệm, mức tiêu hao năng lượng đã tăng nhanh chóng ở nhóm người bổ sung chất DCT và gấp đôi so với nhóm uống thuốc an thần. Họ cũng nhận thấy chất hoá học DCT còn có tác dụng giúp tiêu hủy mỡ thừa do buộc cơ thể phải sử dụng mỡ như một nguồn năng lượng.

ỚT SŨNG



SÚP LƠ



BẮP CẢI TÍM TẠI SIÊU THỊ MAXIMARK

CÁC LOẠI RAU HỌ CẢI BẮP GIÚP NGĂN NGỪA UNG THƯ BẰNG QUANG

Ung thư bàng quang là căn bệnh khá phổ biến ở mọi giới. Tại các nước phương Tây, mỗi năm trung bình có hơn 300.000 người ung thư bàng quang được phát hiện. Nó là căn bệnh ung thư phổ biến thứ 4 ở đàn ông và thứ 8 ở đàn bà.

Mới đây, nhà khoa học Rex Munday của New Zealand cho biết các cuộc kiểm tra trên động vật cho thấy một chiết xuất trong mầm cây cải giúp làm giảm nguy cơ bị nhiễm ung thư bàng quang xuống 50%. Trước đó, một công trình nghiên cứu khác cũng cho thấy những con chuột ăn rau họ cải bắp như cải xanh, cải xoong,



ỚT XANH

súp lơ, cải bruxen,... đều gia tăng các enzyme giúp phòng chống các hoá chất gây ung thư. Tuy nhiên, theo Rex Munday: "Hiệu quả lớn nhất được tìm thấy ở bàng quang, điều đó chứng tỏ các loài rau này giúp ngăn ngừa bàng quang bị huỷ hoại".

ĐẬU BẮP- THỰC PHẨM CẦN THIẾT CHO "BÀ BẦU"

Trong đậu bắp có chứa rất nhiều vitamin A, vitamin nhóm B (B1, B2, B6), vitamin C, các nguyên tố khoáng vi lượng như kẽm và canxi. Nó cũng là nguồn thực phẩm cung cấp nhiều chất xơ, đặc biệt rất giàu acid folic- loại vitamin cần thiết cho việc hình thành ống thần kinh của thai nhi, điều mà những phụ nữ mang thai cần lưu ý để giúp con mình phát triển từ trong bụng.

Sau đây là những giá trị dinh dưỡng bất ngờ và kỳ diệu từ đậu bắp:

- Chất nhầy và chất xơ có trong đậu bắp giúp điều chỉnh lượng đường huyết bằng cách điều hoà sự hấp thu của chúng từ ruột non. Chất xơ của đậu bắp cũng là một "vệ sĩ" của hệ tiêu hoá.

- Đậu bắp có tính nhuận trường, dùng trị hội chứng kích ứng ruột, làm lành các vết loét trong đường tiêu hoá, đồng thời xoa dịu những "niềm đau" từ trọng ruột.

- Đậu bắp chứa calories thấp nên là thức ăn lý tưởng cho những người đang muốn giảm cân. Để hưởng được lợi ích sức khoẻ tối đa của đậu bắp nên nấu nướng ở ngọn lửa thấp để chất nhầy ít bị thất thoát.

- Đậu bắp giúp cơ thể tái hấp thu nước. Chất nhầy trong đậu bắp "bắt giữ" những phân tử cholesterol vượt chỉ tiêu cùng những độc chất phát sinh trong quá trình chuyển hóa rồi "áp giải" chúng đến phân để thải ra ngoài. Do chứa hàm lượng nước



BẮP CẢI TRẮNG

Bắp cải tím trộn dầu giấm thịt bò

Bắp cải tím chứa ít calories, thích hợp cho người ăn kiêng. Tuy nhiên, nó lại chứa một lượng vitamin C dồi dào, gấp 6-8 lần so với bắp cải xanh, đồng thời chứa nhiều chất dinh dưỡng thực vật hơn bắp cải xanh. Bắp cải tím cũng chứa nhiều chất sắt antoxianin (tạo ra màu tím), một chất chống oxy hoá giúp bảo vệ các tế bào não, ngăn ngừa bệnh mất trí nhớ. Đồng thời nó còn chứa một số chất có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú, chống lại sự viêm nhiễm, giúp giảm nguy cơ bệnh tim, bệnh thấp khớp. Ngoài ra, trong bắp cải tím có chất latic và acid giúp tẩy ruột; và nhiều vitamin A tốt cho mắt, da.



Do tác dụng đặc biệt đối với sức khỏe mà bắp cải tím ngày càng được ưa chuộng trong các bữa ăn gia đình người Việt. Hệ thống siêu thị Maximark luôn cung cấp cho khách hàng đầy đủ các loại rau sạch, trong đó có bắp cải tím đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Xin giới thiệu đến bạn đọc món ăn độc đáo Bắp cải tím trộn dầu giấm thịt bò của chị Tô Huyền Linh:

"Gọi là trộn dầu giấm nhưng mình không dùng giấm mà dùng chanh, vì theo kinh nghiệm của mình, làm chanh vị chua thanh, thơm ngon hơn làm giấm.

Bắp cải tím xắt sợi mỏng, rửa sạch, để ráo nước. Cho vào đĩa to. Thịt bò xắt mỏng xào với củ hành tây. Nước cốt chanh, đường, 1 ít muối quậy đều lên thành 1 hỗn hợp sệt sệt, có vị chua ngọt mặn vừa ăn. Cho vào 1 ít tiêu, 1 muỗng canh dầu ô liu quậy đều. Trút vào đĩa bắp cải rồi xóc đều lên cho ngấm gia vị. Cho thịt bò xào lên rồi mâm thôi.

cao, đậu bắp còn giúp cơ thể tránh khỏi tình trạng táo bón, đầy hơi.

- Khi vào hệ tiêu hoá, đậu bắp sẽ là mảnh đất màu mỡ cho những loại vi khuẩn tốt, có thể sánh ngang tầm với sữa chua, giúp tổng hợp các vitamin nhóm B.

- Protein và dầu có trong hạt đậu bắp được xem là protein hạng nhất trong rau cải, rất nhiều amino acid thiết yếu cho cơ thể như cystein, tryptophan (giúp tinh thần thoải mái, ngủ ngon...).

- Để làm đẹp tóc, cắt khúc đậu bắp và nấu đến khi nước nhầy ra tối đa. Sau đó để nguội rồi nhỏ vài giọt chanh vào, dùng dung dịch này gội đầu.

Món này ăn ngon miệng lắm, mà lại tốt cho sức khỏe nữa" ★



ĐẬU BẮP



THANH THUY[®]
COLLECTION



SHOWROOM:

- * 181 D đường 3/2, P. 11, Q10 - 3.8353379.
- * 887 Nguyễn Trãi, Q5 - 3.8550182
- * 4-6 Hậu Giang, Q 6 - 3.9607298
- * 264 Âu Cơ, Q Tân Bình - 6.2965282
- * 270 Trường Chinh, P.14, Q Tân Bình - 3.8132800
- * 119 Khánh Hội P14, Q.4 - 3.9402870

Xuân Long

"Thế giới" thạch trái cây ở các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark thường là tâm điểm thu hút sự chú ý của khách hàng nhí vào mùa hè. Sắc màu của thạch trái cây tựa như sắc màu thiên nhiên được nắng vàng sơn phết lại. Thạch hương vị cam có màu vàng đậm như màu nước cam mà bé thường thưởng thức mỗi buổi sáng trước khi bắt đầu một ngày mới. Thạch hương vải trắng đục màu mây những trưa hè nắng gắt. Thạch dâu đỏ tươi khiến ta hình dung ngay đến trái dâu Đà Lạt chín mọng,

thứ trái cây bạn gái nào cũng thích. Thạch đào hồng nhạt hương vị thanh thanh, ngọt mát... Thạch trái cây có sẵn trong siêu thị với nhiều hình dáng khác nhau cũng khiến bạn thích thú khi khám phá chúng. Thạch hình nấm lùn ngộ nghĩnh; hình ngổ ngổ như hình vuông, lập phương. Những con cá thạch sắc màu rực rỡ khiến ta "không nỡ lòng nào" thưởng thức chúng còn có cả loại thạch được làm thành dạng hình ống dài như những cây kem trong phim Hàn Quốc rất dễ thương. Thật tuyệt vời khi nhấm nháp thạch trái cây mát ngọt làm dịu bớt cái oi của ngày hè.

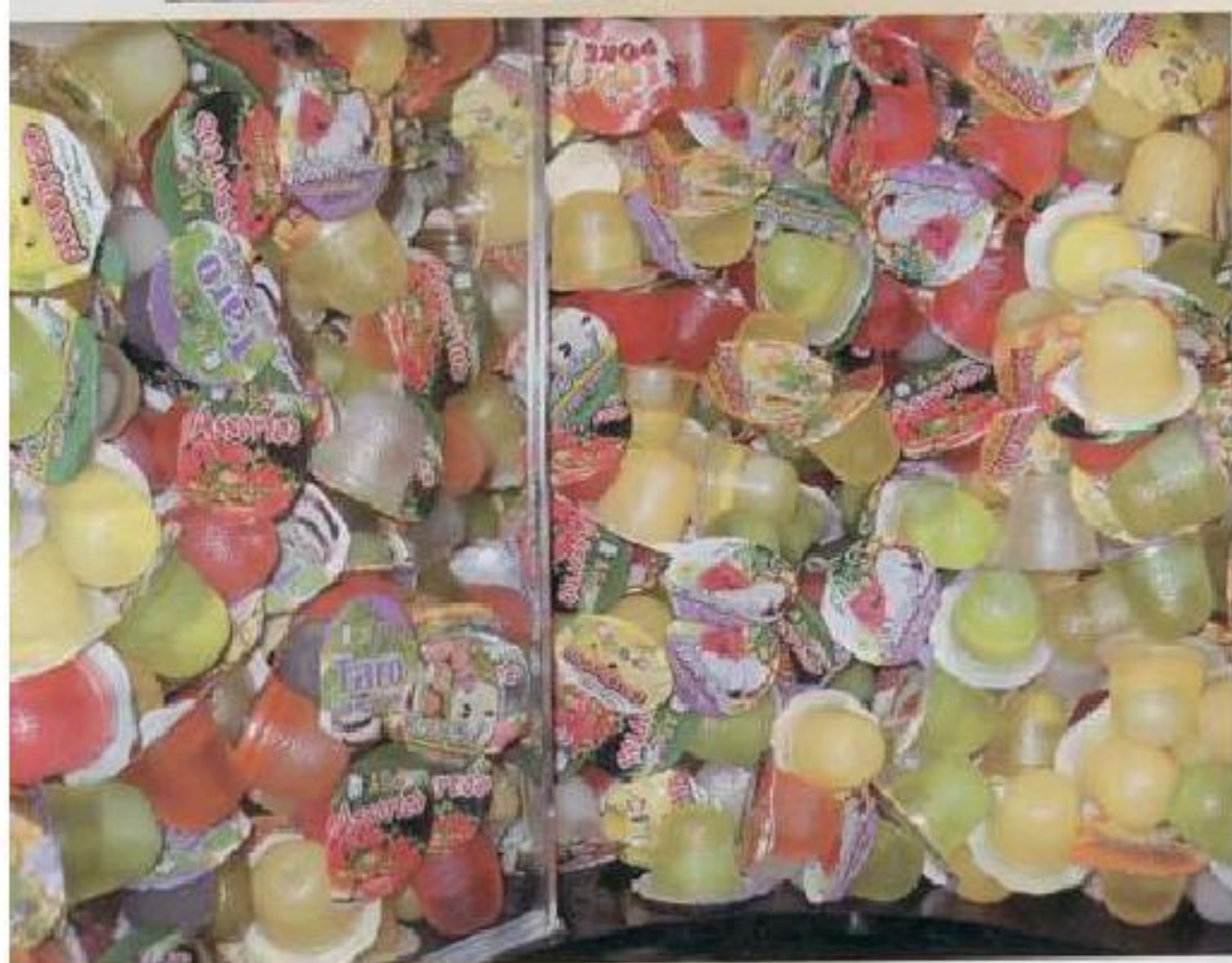
Bạn dễ dàng chế biến những món ăn hay thức uống hấp dẫn từ thạch trái cây có sẵn mà không cần tốn nhiều công sức. Chè thạch trái cây mát lạnh, bổ dưỡng, đơn giản trong cả khâu chuẩn bị nguyên vật liệu lẫn cách làm. Bạn chỉ cần một vài loại trái cây như vải, nhãn, nho... tùy theo sở thích, rửa sạch, bóc vỏ cùng với thạch trái cây cắt thành hạt lựu. Bạn nên chọn nhiều loại thạch nhằm tăng thêm sự hấp dẫn cho món chè. Sau

Sắc hè thạch trái cây

cùng, mức nước đường đã được nấu trước đó rưới lên trái cây tươi và thạch có sẵn trong ly kèm theo ít đá bào và si rô. Ly chè của bạn trông thật đẹp mắt, hương vị thanh mát, giải nhiệt tức thời. Ngoài ra, thạch trái cây còn làm cho ly trà sữa hay cốc sữa chua trở nên đặc biệt. Thạch trái cây nhiều màu nổi bật trên nền trắng đục của trà sữa hoặc sữa chua thật lạ mắt. Đây chắc hẳn là một sự kết hợp tuyệt vời, làm nhiều bạn trẻ thích thú khi được nếm vị chua chua,

ngọt ngọt và lành lạnh của thức uống mang hương vị mùa hè. Với thạch trái cây, bạn thỏa sức sáng tạo khi trang trí các món ăn nhẹ. Những viên thạch góp phần làm ổ bánh kem thêm xinh, ly kem tươi bắt mắt bởi những lát thạch trái cây cắm trên miệng ly...

Thạch trái cây là món ăn nhẹ ngon miệng. Hãy mua thạch trái cây tại siêu thị Maximark để biến chúng thành những món ăn bắt mắt theo phong cách của riêng bạn ★



DNTN NHỰA **VĨNH TRƯỜNG**

Đ/C: 10-12 KHIẾU NĂNG TỈNH, P. AN LẠC A, Q. BÌNH TÂN, TP.HCM

TEL: 08.38.761.666

FAX: 08.38750618

EMAIL: contact@vinhtruong.com.vn

Website : WWW.vinhtruong.com.vn

CHUYÊN SẢN XUẤT KHUÔN BÁNH RAU CÂU, KHUÔN BÁNH TRUNG THU, CÁC LOẠI VỈ NƯỚC ĐÁ VÀ NHỰA GIA DỤNG, VỚI MẪU MÃ ĐA DẠNG, KIỂU DẪNG PHONG PHÚ VÀ CHẤT LƯỢNG CAO.





**càng nhiều NHẬN CHAI,
càng nhiều QUÀ TẶNG**

Thu thập



24 nhãn chai

15 nhãn chai

6 nhãn chai

4 nhãn chai

Quà tặng









Trà xanh SHIKI không những đem lại cuộc sống cân bằng, mà còn mang đến cho bạn những quà tặng hấp dẫn đầu Xuân với chương trình: "Càng nhiều nhận chai, càng nhiều quà tặng" từ 25/2/2010 đến 25/4/2010. Hãy thu thập nhãn chai SHIKI để đổi các quà tặng với số lượng nhận chai và phần quà như trên.




Địa điểm đổi quà:

- Từ thứ 2 đến thứ 6 (từ 8:00 đến 17:00), bạn có thể đổi tại:
Văn phòng công ty San Miguel - Lầu 1, tòa nhà Melody, 422-424 Ung Văn Khiêm, P.25, Q. Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh.
- Thứ 7 và CN (từ 10:00 đến 20:00), bạn có thể đổi tại quầy đổi quà của SHIKI tại các siêu thị: Citimart Đất Phương Nam, Citimart Etown, Citimart Nguyễn Trãi, Citimart Parkson Hùng Vương, Maximark Cộng Hòa, Văn Lang, Vinatex Biên Hòa 1, Vinatex Biên Hòa 2, Vinatex Tân Thuận, Vinatex Khánh Hội, Vinatex Lý Thường Kiệt.

Mọi thắc mắc xin vui lòng liên hệ cô Xuân (08 35127908 hoặc 0169 3333 210) để được hướng dẫn.

Chương trình có thể kết thúc sớm hơn nếu hết quà tặng.

NHANH TAY THU THẬP NHÃN SHIKI TỪ 25/2/2010 ĐẾN 25/4/2010!

CÔNG TY TNHH CÀ PHÊ **PHƯƠNG VY**

Đ/C: 432 A XÔ VIẾT NGHỆ TĨNH, P.25, Q.BT, TP.HCM

TEL: 08. 38.997.156 FAX: (84.8) 8 990603

EMAIL: contact@phuongvycoffee.com

WEBSITE: www.phuongvycoffee.com



Mai Long

Diện quần áo cho trẻ em

Chọn trang phục cho trẻ em một cách phù hợp không hề đơn giản nhưng cũng không quá phức tạp. Nhất là với trẻ sơ sinh, làn da khá nhạy cảm và chưa phát triển toàn diện đòi hỏi quần áo chất liệu vải phải mềm, nhẹ, tránh vải có sợi kim tuyến hay dạ gai có khả năng hút ẩm kém và khi mặc vào người dễ gây cảm giác ngứa ngáy dẫn đến việc bé khóc quấy, khó chịu. Các shop thời trang trẻ em tại hệ thống siêu thị Maximark có rất nhiều mẫu áo cài khuy hoặc nút bấm giúp người lớn mặc đồ cho bé một cách nhanh chóng, tránh tình trạng bé khóc khi phải mặc áo chui đầu. Các loại khăn để lau chùi cho bé cũng nên sử dụng loại vải mềm, mỏng, dễ giặt và nhanh khô. Tất và giày vải dành cho trẻ sơ sinh có nhiều mẫu mã đa dạng, không quá phức tạp với đôi bàn tay và bàn chân luôn ngo ngoáy của bé.

Đối với trẻ nhỏ từ 1 tuổi trở lên, việc lựa chọn đồ cũng dễ dàng hơn nhiều. Quần áo cho bé gái có đủ loại, luôn theo kịp xu hướng thời trang hiện đại. Trang phục cho bé trai cũng phong phú không kém

như áo thun, áo sơ mi kết hợp với quần soóc hay quần dài chất liệu jeans hay kaki, tha hồ cho các bé chưng diện. Đồ bộ cho bé có họa tiết là hình của những nhân vật hoạt hình dễ thương, quen thuộc hàng ngày trên tivi; hay chỉ đơn giản là chấm bi, sọc ngang và sọc dọc nhiều màu thu hút. Mùa hè, áo sát cánh hay ngắn tay đang được các bà mẹ ưa chuộng cho các bé mặc ở nhà, nhất là vào buổi tối khi đi ngủ. Cả bé trai lẫn bé gái đều rất thích những bộ "tổng xuyet tông" đơn giản và dễ thương; phù hợp cho các bé thích vận động, hiếu kì, thường xuyên được cha mẹ cho đi chơi công viên. Ngoài ra, do đặc tính hiệu động mà các bé dễ té ngã, quần áo mau dơ và có mùi nên dạng quần áo kiểu này dễ giặt và mau khô. Trang phục hàng ngày đơn giản, gọn nhẹ bằng vải thun cotton thoáng mát dành cho các bé đang được siêu thị Maximark ưu tiên giới thiệu với số lượng nhiều

hơn so với các loại trang phục khác. Chỉ tính riêng loại áo sát cánh cũng đã chiếm gần 50% lượng quần áo. Những chiếc áo được đính hình con thỏ nhí nhảnh trên nền màu xanh, cam, xanh nước biển... rất được các bé gái ưa thích mỗi khi mẹ dẫn đi siêu thị "shopping". Các bé trai chắc chắn

không thể bỏ qua những bộ đồ mà trên cả áo lẫn quần đều in hình siêu nhân, rô-bốt được ưa thích nhất hiện nay là những chú siêu nhân rô-bốt hoành tráng trong bộ phim *Transformer*. Quần áo cho bé gái bao giờ cũng dễ mua hơn quần áo cho bé trai. Hiện nay, nhiều phụ huynh thích cho bé gái mặc áo thun dáng dài với những chiếc quần thun ôm sát như chiếc quần "legging" của người lớn. Phong cách mới được các bé rất ưa thích, nhất là khi những chiếc quần bó sát có chất liệu bằng cotton mát mẻ, đồng thời loại quần này có nhiều cỡ từ ngắn tới đầu gối, lưng đến dài và có nhiều màu sắc, dễ dàng kết hợp cùng nhiều loại áo khác nhau. Đặc biệt, quần ôm sát thuận lợi cho bé trong vận động mà không bị tuột lên tuột xuống. Trang phục mặc ở nhà hay đi học được bé gái lựa chọn vẫn là các kiểu váy. Đây là một trong những trang phục được bé gái ưa ái trong tủ quần áo của mình. Các loại váy thun màu sắc nhẹ nhàng đơn giản như váy hình chữ A, váy hai dây, váy có chít eo, cổ tròn, cổ trái tim hay váy ngắn cùng bộ với chiếc áo thun... Một dạng đồ bộ hiện cũng đang được nhiều bậc phụ huynh sắm cho con mình, đó là những bộ pyjama nhỏ xinh. Dù mẫu mã từ bộ pyjama trơn đến những bộ được thiết kế màu sắc sặc sỡ, hoa hoè rất dễ thương. Các bé mồm mỉm khi diện pyjama lại càng "dễ ghét".

Quần áo để các bé đi dự tiệc cùng cha mẹ, đi sinh nhật hay đi chơi đều rất bắt mắt, phong cách và không kém phần cầu kỳ. Trang phục đi chơi của bé gái có thể nói là vô cùng phong phú, từ phong cách "công chúa" đến "tomboy" cá tính, hay gần đây nhất là phong cách "đường phố" và "retro". Những chiếc đầm cầu kỳ với nơ là nơ, ren viền xung quanh váy hay các kiểu váy voan nhiều màu được các bé phối chung với nhiều phụ kiện lấp lánh như cài tóc, kẹp tóc, vòng tay hay những đôi giày búp bê và không thể thiếu là những

CHUYÊN GIA SẢN PHẨM CHẤT LƯỢNG CAO & AN TOÀN SỨC KHỎE TRẺ EM
TIỀN PHONG ĐƯA CÔNG NGHỆ NANO SILVER ĐẾN TRẺ EM VIỆT NAM



CHỨNG NHẬN CHẤT LƯỢNG TẠI CỤC VSATTP- BỘ Y TẾ SỐ: 4557/2007/YT-GMTC

Mummy Bear

SHOWROOM HÀ NỘI: 39 HAI BÀ TRƯNG - 2F QUANG TRUNG

Trao gửi tình yêu thương của mẹ!

Chăm sóc khách hàng: 04. 39 369 717

Tư vấn bác sĩ nhi khoa Mummy Bear: 04.39 369 716



SỰ TÔN TRỌNG CUỘC SỐNG BẮT NGUỒN TỪ VIỆC YÊU THƯƠNG TRẺ NHỎ. SỰ MỆNH CỦA CHÚNG TÔI LÀ CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ TRẺ EM TRONG MỌI ĐIỀU KIỆN DÙ TỐT HAY XẤU.

VỚI TIÊU CHÍ CHUẨN MỰC VỀ CHẤT LƯỢNG VÀ ĐÁP ỨNG NHU CẦU THIẾT YẾU CỦA MỘT THỂ HỆ MẦM NON ĐẤT NƯỚC, CHÚNG TÔI LUÔN NGHIÊN CỨU VÀ ĐƯA ĐẾN VIỆT NAM NHỮNG SẢN PHẨM CÔNG NGHỆ TIỀN TIẾN NHẤT THẾ GIỚI (CÔNG NGHỆ NANO SILVER AG+) TỪ TẬP ĐOÀN MUMMY BEAR.

HỆ THỐNG SẢN PHẨM MUMMY NANO SILVER CÔNG NGHỆ TIẾT KHUẨN AG+



BÌNH SỮA, CÀ UỐNG NƯỚC MUMMY NANO SILVER TIẾT KHUẨN, BẢO VỆ SKTE CÔNG NGHỆ TRẮNG BẠC NANO AG+, TIẾT KIỆM THỜI GIẢN, KHÔNG CẦN LUỘC BÌNH



- ✓ KHÁNG KHUẨN 99,9% - KHỬ MÙI - TIÊU ĐỘC
- ✓ TĂNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH, CHỐNG ĐÁY HƠI, CHƯỚNG BỤNG
- ✓ BẢO QUẢN SỮA TƯƠI NGON LÂU HƠN
- ✓ TIÊU DIỆT 99,9% 650 VI KHUẨN ĐƠN BẢO GÂY HẠI
- ✓ ĐẶC BIỆT LÀ STAPHYLOCOCCI VÀ ECOLI
- ✓ PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ VÀ TIÊU CHẢY

SHOWROOM HÀ NỘI

39 Hai Bà Trưng, 2F Quang Trung

Chăm sóc khách hàng: 04 3936 9717

Bác sĩ nhi khoa Mummy Bear: 04 3936 9716

www.mummybear.com

SẢN PHẨM PHÂN PHỐI TẠI HỆ THỐNG CÁC SIÊU THỊ, ĐẠI LÝ BABY SHOP TRÊN TOÀN QUỐC



chiếc túi đeo chéo vai nhỏ cỡ bằng bàn tay rất dễ thương. Xu hướng thịnh hành nhất hiện nay là những chiếc váy hoa hai dây rất nữ tính mang phong cách "retro" của thời trang châu Âu. Bé gái sẽ thêm phần duyên dáng khi dùng một mảnh vải màu nhạt điểm xuyết những bông hoa li ti để làm băng đô cho mái tóc. Nhiều bậc cha mẹ lại thích cho cô con gái cưng mặc áo thun khoác ngoài là những chiếc áo vest cách điệu cùng đôi giày thể thao rất cá tính. Không hề thua kém bé gái trong khâu làm điệu, các bé trai trông thật nổi bật khi diện những chiếc áo sơ mi sọc lịch sự in hình những con vật tạo nên nét hồn nhiên của riêng các bé. Áo sơ mi dành cho bé trai chủ yếu vẫn là những tông màu nhã như hồng, xanh nhạt, xanh lá cây hay trắng để phối với những chiếc quần jeans, kaki năng động và thời trang ★



NGHIA Beauty

www.nghiabeauty.com

Sản phẩm làm đẹp



Phân phối bởi: Cty TNHH một thành viên Nghĩa Khương

541 Lạc Long Quân, phường 10, quận Tân Bình, TP. HCM.ĐT: +(84-8) 3974 6095 – 96; 3975 2783 Fax: +(84-8) 3974 6097 Email: info@nghia.com

Pigeon

**TẮM CÙNG
KHỦNG LONG PIGEON.**

Sản phẩm Tắm Gội
với chiết xuất thiên nhiên
dành cho Trẻ em!

Bổ sung vào dòng sản phẩm cho mẹ và bé, giờ đây Pigeon cung cấp thêm dòng sản phẩm Tắm Gội cho trẻ em **pigeon KIDS**.

Đây là sự kết hợp tuyệt vời giữa sữa tắm và dầu gội làm sạch tóc, da đầu và toàn thân trẻ. Ngoài ra với tắm gội dạng bọt sẽ làm phong phú thêm sự lựa chọn, mang lại cho trẻ cảm giác thú vị hơn trong thời gian tắm.

Với công thức chứa chiết xuất tinh dầu thiên nhiên Jojoba và Chamomile (Cúc La Mã) có tác dụng duy trì độ ẩm, nuôi dưỡng da mềm mại và tóc óng mượt dễ chải, không gây rụng.



Gửi trọn tình thương cho bé

www.mv.com.vn/pigeon.html

**Nhãn hiệu
hàng đầu Nhật Bản**

Vicourt tại: Thành phố Hồ Chí Minh
K: Nghia Beauty, 541 Lạc Long Quân, Phường 10, Quận Tân Bình, TP. HCM
Đầu tiên và duy nhất tại Việt Nam là Pigeon Corporation / JAPAN

Đã được cấp giấy chứng nhận phân phối độc quyền tại Việt Nam
địa chỉ: Khu vực Công nghiệp và Thương mại, TP. HCM
Điện thoại: 0903 10 10 10 - 10 10 10 10

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 hũ,... 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.



Dầu ăn tốt, hiểu món ăn ngon!

**Bổ sung
Vitamin
A&D**



Season
PREMIUM EDIBLE OIL



MAXIMARK

Khám phá sự hoàn hảo



MAXIMARK NHA TRANG
66 Quang Trung, Nha Trang
60 Thái Nguyên, Nha Trang
MAXIMARK CẦN THƠ
2 Hùng Vương, Cần Thơ

MAXIMARK BA THẮNG HAI
3-3C đường 3/2, quận 10, Tp. Hồ Chí Minh
MAXIMARK CỘNG HOÀ
15-17 Cộng Hoà, quận Tân Bình, Tp. Hồ Chí Minh