ĐƯƠNG THỜI

MỖI SỐ 1 CUỐI 25 (410)

Hòa cùng niềm vui MAXIMARK Bưu điện

Quý năm sau phim gì?

Võ Hà Văn nhà toán học đoạt giải Polya

Naomi Klein & lý thuyết cú sốc

Cindy Trần mạnh mẽ bay lên...

Nargis dũng với tất cả!

Bí kíp giữ dáng và không lăng kinh

MAXIMARK

Khám phá sự hoàn hảo

ISO 9001

HÒA NHỊP GIÁNG SINH, THĂNG HOA CẢM XÚC.

- Khách hàng mua sắm tại MAXIMARK được phục vụ tiệc nhẹ và tham gia các trò chơi Giáng Sinh.
- Tổng giá trị chương trình: 1,5 tỷ đồng.

MỪNG MAXIMARK TRÒN 15 TUỔI

- Quà tặng hấp dẫn khi mua sắm.
- Giảm giá từ 5% - 50%
- Tổng giá trị chương trình 1,5 tỷ đồng.

Chi tiết xin liên hệ Quầy tiếp tân hệ thống **MAXIMARK**

TP. HỒ CHÍ MINH
- 3-3C Đường 3/2, Q.10
- 15-17 Cộng Hòa, Q.Tân Bình

KHÁNH HÒA
- 66 Quang Trung, TP. Nha Trang
- 60 Thái Nguyên, TP. Nha Trang

CẦN THƠ
- 2 Hùng Vương, TP. Cần Thơ

Cân bằng dưỡng chất và dầu gạo

Các Chuyên Gia Dinh Dưỡng nghiên cứu và tư vấn

- Cân bằng dinh dưỡng giữa 3 loại axít béo quan trọng cho cơ thể.
- Ngăn ngừa lão hóa với Gamma Oryzanol từ dầu gạo.
- Giảm nguy cơ các bệnh tim mạch với Omega-3, Omega-6 & Vitamin E.

Neptune - Dòng sản phẩm cao cấp của CALOFIC

ORION

Custas của tôi,

Orion Custas

Bông lan mềm xốp
Kem tươi vị trứng

Bông lan hương cà phê
Kem tươi phô mai bổ dưỡng

ĐƯƠNG THỜI

2-4 (48) MỖI SỐ PHẢN MỘT THẾ GIỚI

CHUYÊN ĐỀ VĂN HOÁ VIỆT NAM & THẾ GIỚI

CHỦ BIÊN

PHAN HOÀNG

VỚI SỰ THAM GIA CỦA

AN GHI
VÕ NGỌC THÀNH
TRẦN HUIỀN ÂN
PHÙ SA LỘC
NGUYỄN QUANG THIỀU
ĐINH CÔNG BẢY
THU TRẦN
NGÔ PHAN LƯU
VĂN CÔNG HÙNG
TRẦN PHỔ
LÊ QUỐC KỲ
HOÀNG QUỐC TUẤN
DƯƠNG QUỐC ĐỊNH
LÊ NGỌC MINH
LONG THUỶ
VŨ VIẾT DŨNG
PHAN TẤN KỲ
MAI XUÂN LÔNG

HỌA SĨ TRÌNH BÀY

ĐINH TẤN LỄ

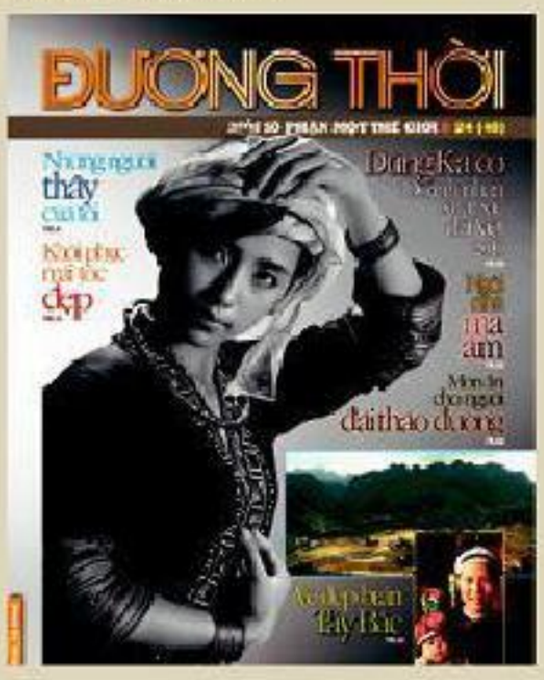
KỸ THUẬT

NGUYỄN ANH TRONG
NGUYỄN ĐĂNG TƯỜNG
VÕ THỊ MỘNG RỚI

PHÁT HÀNH - QUẢNG CÁO

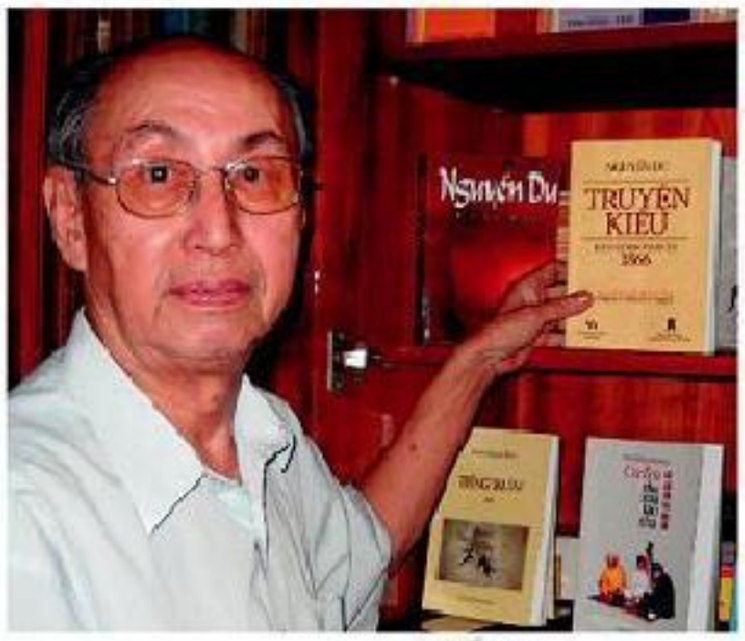
HỒNG PHƯƠNG VŨ
ĐT: 0948.972.587
NGUYỄN MẠNH ĐAN
ĐT: 0914.904.736 - 08.38.342.002
HỆ THỐNG MAXIMARK.
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ AN PHONG
03 ĐƯỜNG BA THÁNG HAI, Q.10, TP.HCM
CÔNG TY TRƯỜNG PHÁT
179 LÝ CHÍNH THẮNG, QUẬN 3, TP. HCM
PHÁT HÀNH VÀO NGÀY 15 HÀNG THÁNG

BÌA 1: SƠN NỮ (CÚP VÀNG FIAP-HONGKONG 2007)
ẢNH: **DƯƠNG QUỐC ĐỊNH**



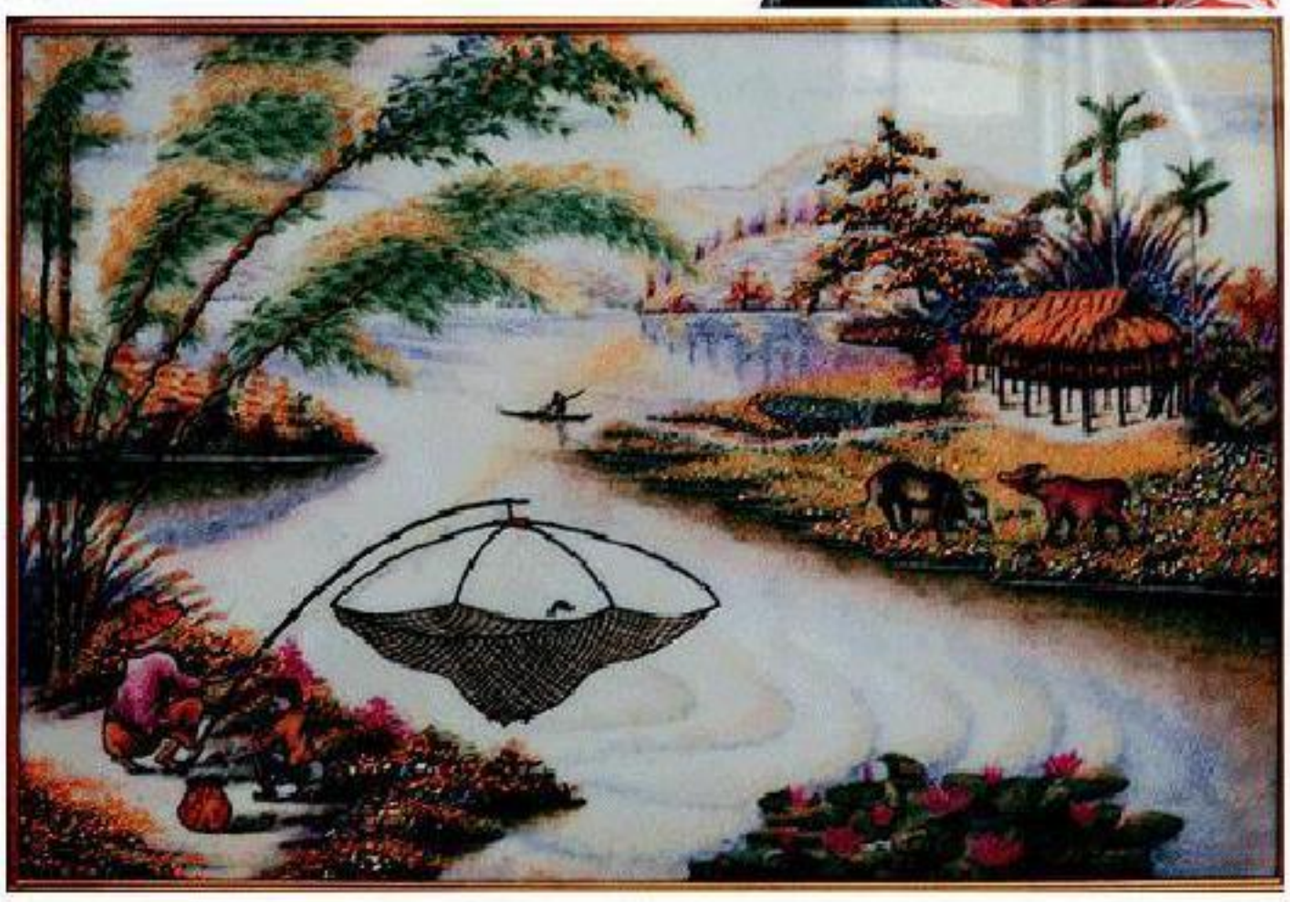
14

24



30

28



Tinh hoa- Tính cách Việt

10- QUỐC SÁCH GIÁO DỤC TIẾN BỘ CỦA THẦN NHÂN TRUNG
12- VẺ ĐẸP BÍ ẨN TÂY BẮC
14- NHỮNG NGƯỜI THẦY CỦA TÔI
16- TỪ CHỮ ĐẾN NGHĨA: NHỮNG ĐIỂM KHIẾM KHUYẾT CỦA TỪ ĐIỂN VIỆT- BỒ- LA
18- BÙI GIÁNG ĐIÊN THẬT ĐIÊN GIẢ
20- MÙI ĐỒNG QUÊ
21- CHUYỆN XƯA CHUYỆN NAY: MÓN NGON

Sáng tạo & cống hiến

24- NGUYỄN QUẢNG TUẤN VÌ KIỀU CHẠY NHIỀU HƠN ĐI
27- THƠ NGUYỄN PHAN HÁCH
28- "DŨNG KA CƠ"- DOANH NHÂN XUẤT SẮC ĐẤT VIỆT 2010
30- "SĨ LUẬN MỚI" SAU TAI NẠN GIAO THÔNG

Thế giới nhân vật - sự kiện

34- BẢN THÔNG CÁO VỀ MỘT CÁI CHẾT
36- NAM MỸ: MỘT TIN BUỒN, MỘT TIN VUI
38- NHỮNG CƠN TÂU KỲ LẠ NHẤT THẾ GIỚI
42- NGƯỜI ĐẸP UỐN MÌNH... KHÓ TIN

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

With an introduction by Robert Haas

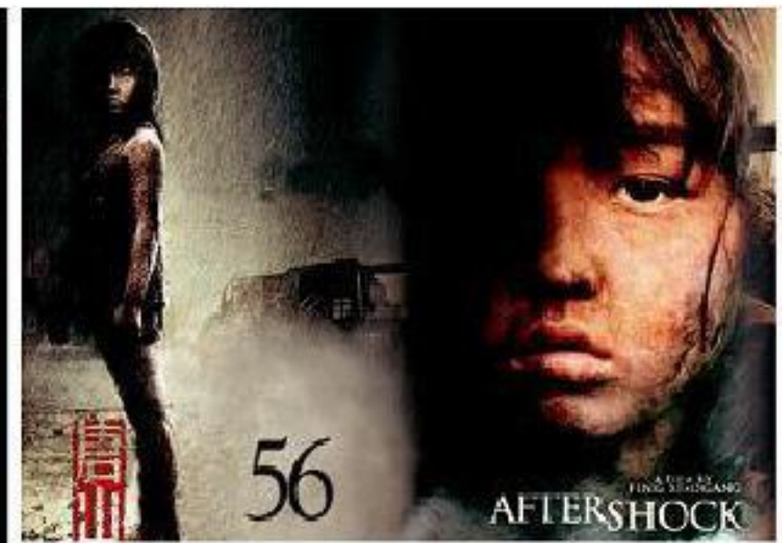
Ten Thousand Lives

34 Ko Un

Translated by Brother Anthony of Taizé, Young-moo Kim, and Gary Gach

GREEN INTEGER 123

42



56

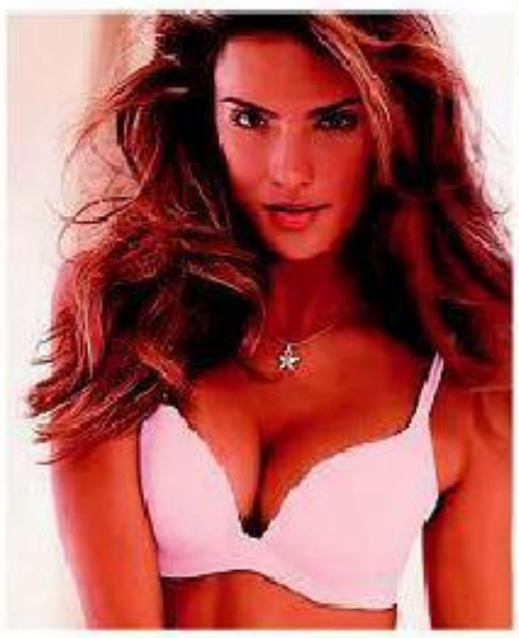
90

Khám phá Văn hoá & Khoa học

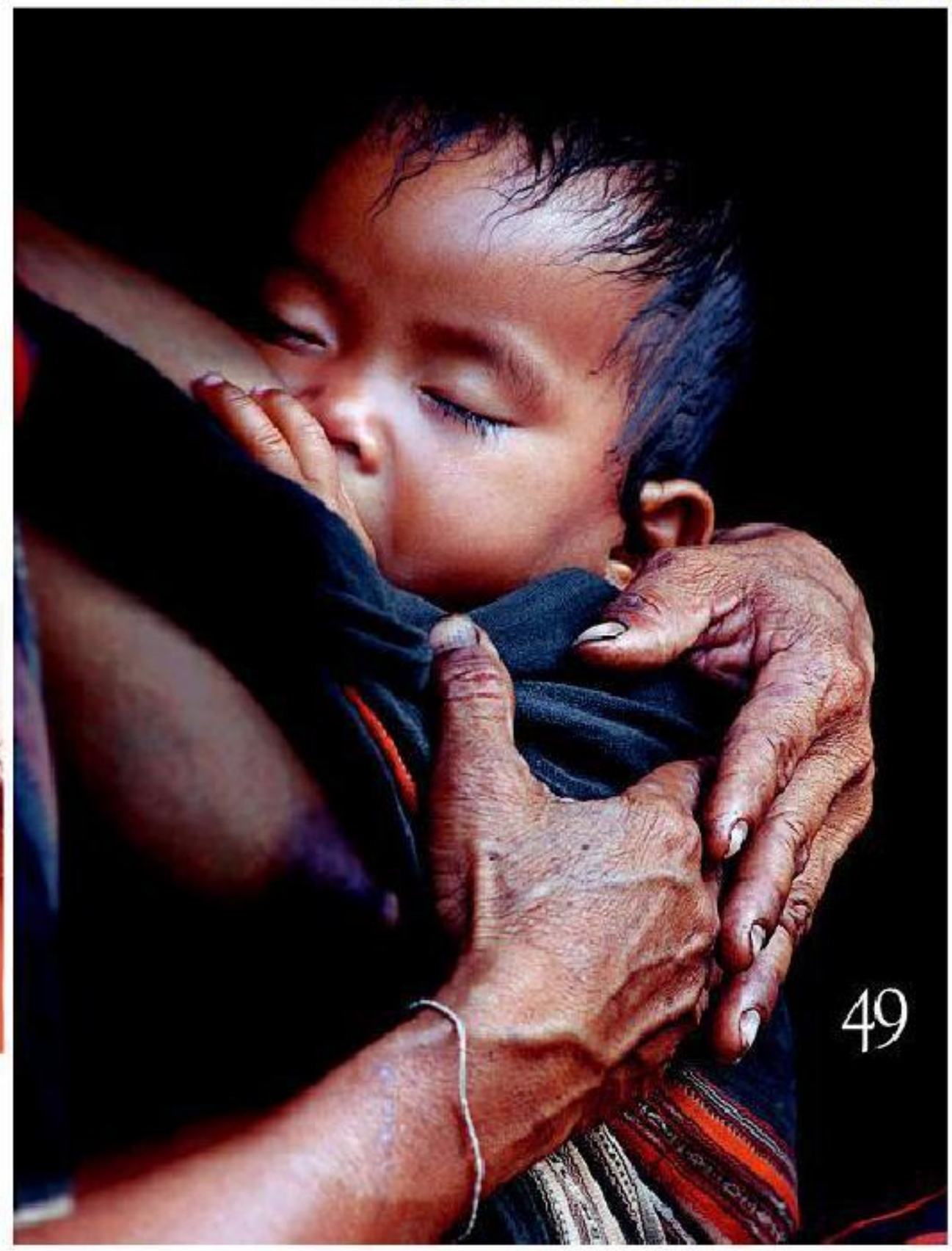
50- TÂY NGUYÊN HUYỀN BÍ: RỪNG VÀ CÂY VÀ TÂY NGUYÊN
52- TRUYỆN ĐỌC LÚC NỬA ĐÊM: NGÔI NHÀ MA ÁM
55- KHỐI HÀI THỜI CỦA "SAO DAZINANG"
56- PHIM NƯỚC NGOÀI THU HÚT KHÁN GIẢ
62- TEEN VIỆT TỰ "LỘT ÁO QUẦN": TRÒ CHƠI ĐÁNG LÊN ÁN!
63- SỰ CAO QUÝ CỦA THIÊN CHỨC LÀM MẸ
64- 1001 CHUYỆN VỀ GIẤC NGỦ
65- ĂN MÍA TỐT CHO NGƯỜI GIÀ, PHỤ NỮ, TRẺ EM
66- CÁCH PHÒNG TRÁNH HỮU HIỆU UNG THƯ VÚ
67- BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM TỪ ĐÁI THÁO ĐƯỜNG
68- MÓN ĂN CÓ ÍCH CHO NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Du lịch- thẩm mỹ-tiêu dùng

74- CHU DU LÂU ĐÀI CỦA CÁC VUA MÈO
76- KHÔI PHỤC MÁI TÓC ĐẸP
77- TRANG ĐIỂM CŨNG CẦN CÓ... CHIÊU!
78- VẺ ĐẸP TOÁT RA TỪ ÁO NGỰC
82- NHỮNG MÓN ĂN GIÚP PHÒNG CHỮA BỆNH
83- ĐIỀU THÚ VỊ VỀ BÁNH PIZZA
84- TRÒ CHUYỆN CÙNG HOA XINH
85- HOA BIẾT NÓI TRÊN BÀN ẨM THỰC
88- 10 LOẠI THỰC PHẨM DỄ NGỘ ĐỘC
89- LẦU LẠ MÀ KHÔNG BÉO
90- TRI ÂN NHỮNG NGƯỜI THẦY
92- SỐNG THẾ NÀO TRONG "CƠN BÃO GIÁ"?
93- KHĂN BÔNG MỀM MẠI CHO LÀN DA
94- CHĂN, DRAP, GỐI CHO GIẤC NGỦ NGON
96- XOÀI- CHIẾN BINH NGĂN NGỪA UNG THƯ VÚ



78



49

C.TY TNHH Một Thành Viên TMDV

TRUNG THƯ

TRUNG THƯ ®

ĐC: 55/5 Bùi Thị Xuân - P5 - Q.Tân Bình - TPHCM
ĐT: 08.66582567 - Fax: 39.934.664

Chuyên cung cấp

- Mặt hàng bánh kẹo các loại.
- Mặt hàng bách hóa, may mặc tổng hợp.

Đặc biệt với sản phẩm kẹo cao cấp

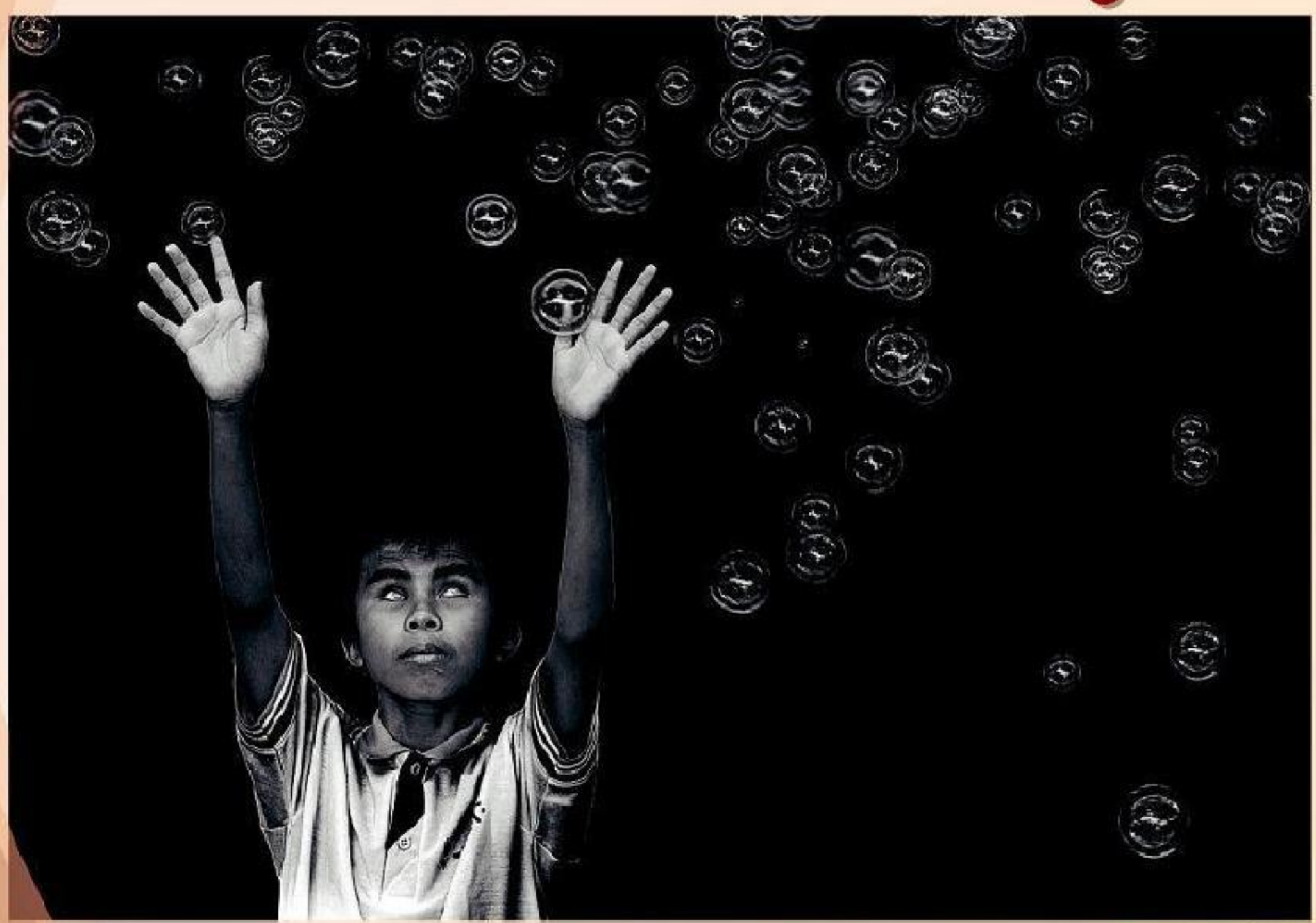
- Không sử dụng đường hóa học.
- Hương liệu, màu thực phẩm ngoại nhập.
- Nhiều hương vị trái cây độc đáo.
- Đa dạng mẫu mã bao bì.

Ngọt ngào như vòng tay yêu của mẹ!

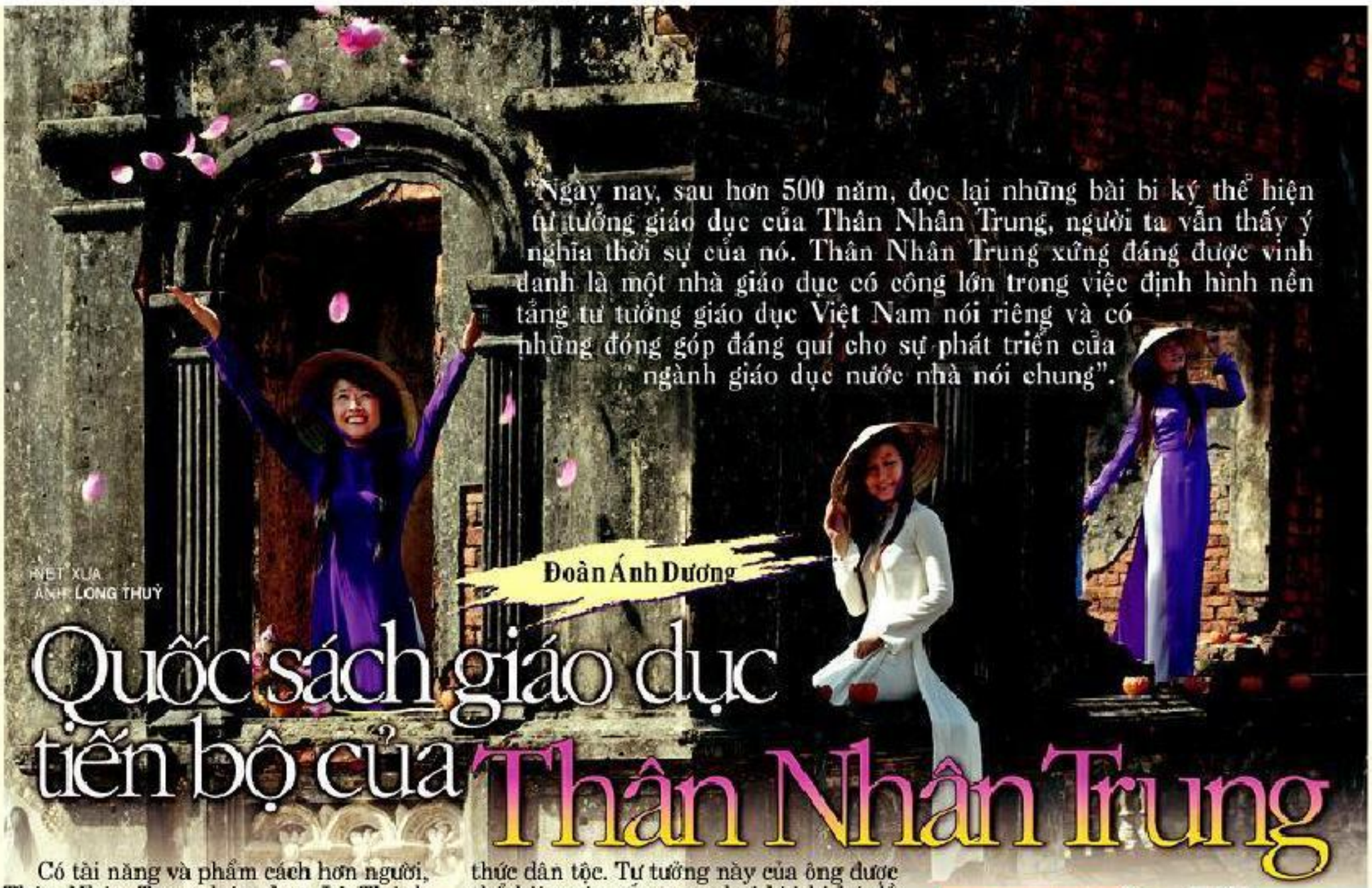
Rất nhiều sự lựa chọn cho bạn. Sản phẩm được bày bán trong tất cả các siêu thị trên toàn quốc.

Khát vọng của cậu bé khiếm thị là chạm đến "rừng" bong bóng xà phòng ngũ sắc đang bay lấp lánh giữa không trung. Gửi ước mơ vào bầu trời cao rộng để sống, học tập, làm việc và trưởng thành. Bức ảnh đen trắng càng làm nổi bật ý tưởng này với đôi mắt nhân vật hướng về nguồn sáng. Cuộc sống vốn công bằng, tất cả cánh cửa không đóng hết bao giờ, cánh cửa này khép lại thì cánh cửa khác mở ra. Chỉ khác nhau ở chỗ là anh có chịu gọi lên "vừng ơi" hay không mà thôi. Nơi nào có tiếng vọng, nơi đó có sự trả lời. Chẳng thế mà trong dòng chảy cuồn cuộn của xã hội hiện đại hiện nay không hiếm những tấm gương học tập, lao động xuất sắc của người khiếm thị nói riêng và người khuyết tật nói chung. Trên tinh thần "nói hộ" khát vọng này, bức ảnh đẹp mang tên *Khát vọng* của nhà nhiếp ảnh Hoàng Quốc Tuấn đã đoạt giải ấn tượng sáng tạo đặc biệt trong cuộc thi ảnh đẹp mùa xuân tại TP. Hồ Chí Minh năm 2007 . Tác phẩm này cũng đoạt giải vàng trong cuộc thi ảnh nghệ thuật chân dung tự do tại Mỹ năm 2009. *Khát vọng* mời bạn đọc khám phá chuyên mục *Tinh hoa Việt* kỳ này ★

TINH HOA TÍNH CÁCH VIỆT



KHÁT VỌNG- ẢNH: **HOÀNG QUỐC TUẤN**



"Ngày nay, sau hơn 500 năm, đọc lại những bài bi ký thể hiện tư tưởng giáo dục của Thân Nhân Trung, người ta vẫn thấy ý nghĩa thời sự của nó. Thân Nhân Trung xứng đáng được vinh danh là một nhà giáo dục có công lớn trong việc định hình nền tảng tư tưởng giáo dục Việt Nam nói riêng và có những đóng góp đáng quí cho sự phát triển của ngành giáo dục nước nhà nói chung".

VIỆT XUA
ẢNH: LONG THUỶ

Đoàn Ánh Dương

Quốc sách giáo dục tiến bộ của Thân Nhân Trung

Có tài năng và phẩm cách hơn người, Thân Nhân Trung luôn được Lê Thánh Tông tin yêu, không chỉ giao cho nhiều trọng trách mà còn thường được theo xa giá. Trong những lần như thế, vua tôi thường xuyên xướng hoạ, Thân Nhân Trung càng được nhà vua đánh giá cao. Năm Giáp Dần (1494), Hội Tao đàn nhị thập bát tú được thành lập, Lê Thánh Tông xưng là Tao đàn nguyên suý, cùng với Đỗ Nhuận, ông được phong Tao đàn phó nguyên suý. Sau Lê Thánh Tông, đóng góp của hai vị phó nguyên suý cho sự duy trì và phát triển của Hội Tao đàn là rất đáng kể.

Đến nay văn nghiệp của ông đã tản mát nhiều, hiện chỉ còn một số bài thơ phụng họa, thù tụng được chép trong *Thiên Nam dư hạ tập, Minh lương cẩm tú, Quỳnh uyển cửu ca*... một số thơ điếu, viếng và ba bài bi ký. Nhưng nhìn vào những trước tác ấy, chúng ta thấy được một trí tuệ uyên súc, một tâm hồn khoáng đạt ẩn chứa trong những câu chữ của một học quan, một nhà thơ tài năng nhiều mặt. Riêng ở phương diện giáo dục, từ việc trực tiếp đào tạo nhân tài cho đất nước như đọc quyển trong các kỳ thi, trực tiếp quản lý và giảng dạy ở Quốc Tử Giám (chức tế tửu Quốc Tử Giám tương đương với hiệu trưởng ngày nay)... đến việc đề xuất các tư tưởng và biện pháp giáo dục, Thân Nhân Trung có đóng góp rất lớn cho sự nghiệp giáo dục thời bấy giờ và tạo được ảnh hưởng dài lâu.

Là một nhân sĩ có đường quan chức gắn bó với việc khoa cử như đã nói, lại từng trải mấy chục năm dùi mài kinh sử, Thân Nhân Trung dành nhiều quan tâm tới sự nghiệp giáo dục, đặc biệt là việc phát hiện và bồi dưỡng đội ngũ trí thức dân tộc. Tư tưởng này của ông được thể hiện sâu sắc trong hai bài bi ký đề tên Tiến sĩ khoa Nhâm Tuất và khoa Đinh Mùi dựng ở Quốc Tử Giám.

Trong bài ký đề tên *Tiến sĩ khoa Nhâm Tuất niên hiệu Đại Bảo thứ 3* (1442), Thân Nhân Trung có những lời khẳng định mạnh mẽ vai trò của nhân tài đối với sự hưng thịnh của đất nước. Ông viết: "***Hiền tài là nguyên khí của quốc gia, nguyên khí thịnh thì thế nước mạnh, rồi lên cao; nguyên khí suy thì thế nước yếu, rồi xuống thấp.*** *Bởi thế các đấng thánh đế minh vương chẳng ai không lấy việc bồi dưỡng nhân tài, kén chọn kẻ sĩ, vun trồng nguyên khí làm việc đầu tiên. Kẻ sĩ có mối quan hệ thật là quan trọng đối với sự phát triển của đất nước vậy*". Đến bài ký đề tên *Tiến sĩ khoa Đinh Mùi niên hiệu Hồng Đức thứ 18* (1487), một lần nữa ông lại nhấn mạnh: "*Thần trộm nghĩ,* ***nhân tài phồn thịnh vốn có quan hệ đến khí hoá của trời đất và cốt ở cái gốc giáo hoá của thánh nhân.*** *Bởi vì có khí hoá của trời đất, thì chân nguyên hội hợp, gây dựng chất chứa, thì mới sinh ra nhân tài đông đảo như thế... Khổng Tử nói: vào đời Đường Ngu, nhân tài rất thịnh, ấy là do khí chân nguyên hội hợp chăng? Kinh Thi viết: nhân tài đời cổ không chán, nhiều kẻ sĩ có danh vọng, ấy là do văn đức hun đúc nên chăng?*". Rõ ràng Thân Nhân Trung đã đánh giá rất cao vai trò của người trí thức và sự cần thiết của việc đào tạo đội ngũ trí thức. Theo ông, nhân tài thông với nguyên khí, khí hóa của trời đất và là tinh khí của cõi người chung đúc nên. Nguyên khí dấy lên từ đất, sách Bạch Hổ Thông viết: "Địa giả, nguyên khí sở sinh, vạn vật chi tổ" (Đất là nơi sản sinh ra nguyên khí, là gốc của muôn loài); nguyên khí hội hợp chất chứa, lại được thánh nhân gây dựng thì nảy sinh nhân tài. Vì thế, nhân tài chính là tinh tuý của trời đất vậy.

CÁC NHÀ GIÁO DỤC, SỬ HỌC VỀ CHIÊM BÁI ĐỀN THỜ THÂN NHÂN TRUNG Ở YÊN NINH- BẮC GIANG

Cũng theo Thân Nhân Trung, dù nhân tài phần nào do thiên phú nhưng nếu không thường xuyên bồi dưỡng thì cũng sẽ mai một. Vì vậy, nhà nước phải chú ý tới việc "dục tài, thủ sĩ" (chăm lo nuôi dưỡng và đào tạo nhân tài) để không ngừng bồi đắp nguyên khí quốc gia. Ông khẳng định, có được nền thái bình thịnh trị chính là nhờ thực hiện tốt vấn đề này. Ông viết: "*Đức Thái Tông Văn Hoàng Đế (tức vua Lê Thái Tông- ĐAD) nối theo nghiệp lớn, mở rộng nếp xưa,*

xem xét văn hoá con người, thành công trong việc giáo hoá thiên hạ, lấy việc sùng Nho trọng đạo làm đầu, tìm tòi trân trọng hiền tài làm chước tốt. Ngài nghĩ rằng, mở khoa thi kén chọn kẻ sĩ là việc làm trước tiên trong phép trị nước. Tổ tiên cơ đồ mở mang giáo hoá thịnh trị, chính là ở việc này. Sửa sang và xây dựng chính trị, dạy dân những phong tục hay cũng là nhờ đó. Các bậc đế vương ngày xưa làm nên sự nghiệp thịnh trị, không ai không bắt đầu từ đấy".

Nhưng làm thế nào để phát huy nguồn nhân lực ấy? Thân Nhân Trung đề xuất thực hiện đồng thời việc khuyến khích và răn *dạy*. Bài ký đề tên *Tiến sỹ khoa Nhâm Tuất* có đoạn: *"Thánh Tổ Hoàng Đế (tức vua Lê Lợi - ĐAD) đã định ra khuôn phép nhưng chưa kịp thi hành; làm rạng rỡ cho đời trước và khuyến khích răn dạy đời sau, ấy là công việc của hiện nay"*. Ngoài việc xướng danh, ban tước trật, thiết yến, vinh quy như thường lệ, dựng bia đề tên Tiến sĩ cũng nhằm mục đích ấy: "Việc dựng đá đề tên được làm, thì ý tốt cầu hiền tài mưu thịnh trị của các đức thánh tổ thần tông mới được lưu truyền mãi mãi. Đó là phép lớn để khuyến khích người đời, là vinh hạnh cho nền văn hoá". Nhưng hơn thế, việc dựng bia còn có ý nghĩa răn dạy nữa, cả hai bài văn bia đều phân tích thấu đáo điều đó. Trong bài ký đề tên *Tiến sĩ khoa Nhâm Tuất* (1442), ông đã viết: *"Kẻ sĩ chốn trường ốc lều tranh, số phận thật nhỏ bé mà được triều đình đề cao như vậy thì cái chí của họ vì tự trọng bản thân mà phải lo báo đáp. Hãy đem tên họ những người đỗ trong khoa này mà kê lại. Những người đưa văn học, chính sự tô điểm cho cảnh thịnh trị thanh bình vài chục năm trở lại đây, được quốc gia tin dùng kể cũng nhiều vậy.*

Thân Nhân Trung sinh năm Mậu Tuất (1418) mất năm Kỷ Mùi (1499), tự Hậu Phủ, người làng Yên Ninh, huyện Yên Dũng, trấn Kinh Bắc (nay là xã Hoàng Ninh, huyện Việt Yên, tỉnh Bắc Giang). Không rõ hành trang của ông thời trẻ. Đến năm 51 tuổi, niên hiệu Quang Thuận thứ 10 (Kỷ Sửu, 1469), ông đỗ đệ tam giáp đồng tiến sĩ xuất thân, nhận chức hàn lâm viện thị độc, sau làm quan trải các chức tế tửu Quốc Tử Giám, đại học sĩ đông các, kiêm chưởng hàn lâm viện sự... đến khi hưu quan được thăng tới thượng thư Bộ Lại. Năm Hồng Đức thứ 6 (Ất Mùi, 1475), tức là mới chỉ 6 năm sau ngày vinh hiển, Thân Nhân Trung đã được cử làm độc quyển kỳ thi Hội và về sau còn được cử thêm nhiều lần như các năm: Hồng Đức thứ 21 (Canh Tuất, 1490), Hồng Đức thứ 24 (Quí Sửu, 1493), Hồng Đức thứ 27 (Bính Thìn, 1496). Năm Hồng Đức thứ 15 (Giáp Ngọ, 1484), Thân Nhân Trung được giao viết *Bài ký đề tên Tiến sĩ khoa Nhâm Tuất*, niên hiệu Đại Bảo thứ 3 (1442). Sau đó ông còn viết *Bài ký đề tên Tiến sĩ khoa Đinh Mùi, niên hiệu Hồng Đức thứ 18 (1487)*. Hai bài bi ký này đã thể hiện được sâu sắc tư tưởng của ông về các vấn đề chính trị, xã hội, văn hoá và giáo dục.

Nhưng trong số đó cũng có kẻ vì hối lộ mà hư hỏng, hoặc sa ngã vào cùng loại với bọn gian ác, là bởi vì lúc họ sống chưa được nhìn thấy tấm đá trinh bạch này thôi. Giả sử hồi đó họ kịp nhìn thấy thì ắt hẳn lòng thiện sẽ tràn đầy, ý ác được ngăn chặn, đâu dám làm chuyện càn bậy. Thế thì việc dựng tấm bia đá này ích lợi biết chừng nào. Kẻ ác lấy đó làm răn, người thiện theo đó mà cố gắng". Ba năm sau, trong bài ký đề tên *Tiến sĩ khoa Đinh Mùi* (1487), ông lại nhấn mạnh và khai triển sâu hơn vấn đề đó: *"Kẻ sĩ được nêu tên ở tấm bia đá này thật vinh hạnh biết bao. Và cố nhiên họ cũng nên lấy trung nghĩa mà rèn luyện, cho danh thực hợp nhau thực hành điều sở học, làm nên sự nghiệp vĩ đại sáng ngời, khiến cho mọi người đời sau kính trọng thanh danh, mến mộ khí tiết, may ra trên không phụ lòng nhân dưỡng dục của triều đình, dưới không phụ công học tập thường nhật, thì việc khắc tên vào tấm bia này sẽ muôn thuở bất hủ vậy. Thẳng hoặc chỉ tu sức văn vẻ bề ngoài, đức hạnh thiếu thốn bên trong, điều thấy không bằng điều nghe, việc làm trái với điều học, hạnh kiểm sa sút, danh giáo nhuốc nhơ, chỉ tổ bôi nhọ tấm bia này mà thôi. Không phải cái ý triều đình hi vọng ở kẻ sĩ quân tử, và cũng không phải là điều kẻ sĩ quân tử tự đối đãi với mình vậy*".

Bảng vàng bia đá, vì vậy, chính là tấm gương để cho nhân sĩ tự soi mình để thấy cái hay, cái đúng thì phát huy, biết cái sai, cái xấu mà sửa chữa, từ bỏ; đặng thực hành sở học cho danh thực hợp nhau. Một tư tưởng giáo dục như thế, giáo dục cả tài lẫn đức, đi từ giáo dục bằng hình thức nêu gương đến nhấn mạnh tự giáo dục, phải nói là rất đúng đắn và sâu sắc. Ở một khía cạnh nào đó, có lẽ nhờ việc xây dựng một nền giáo dục trọng thị nhân tài bằng các chính sách toàn diện và thiết thực mà triều đại Lê Thánh Tông mới có được sự phát triển phồn thịnh. Một "quốc sách" như vậy không bao giờ cũ. Và trong nỗ lực tạo chuyển biến giáo dục hiện thời, thiết nghĩ, bên cạnh nhu cầu đổi mới và hội nhập, làm sống dậy nền tảng tư tưởng ấy là điều cần thiết.

Như vậy, xét về đường công danh Thân Nhân Trung là một quan chức thành đạt; xét về tư tưởng và phẩm cách, Thân Nhân Trung là một kẻ sĩ mẫu mực, riêng những tư tưởng về giáo dục của ông là rất tiến bộ. Ngày nay, sau hơn 500 năm, đọc lại những bài bi ký thể hiện tư tưởng giáo dục của Thân Nhân Trung, người ta vẫn thấy ý nghĩa thời sự của nó. Thân Nhân Trung xứng đáng được vinh danh là một nhà giáo dục có công lớn trong việc định hình nền tảng tư tưởng giáo dục Việt Nam nói riêng và có những đóng góp đáng quí cho sự phát triển của ngành giáo dục nước nhà nói chung ★

Vẻ đẹp bí ẩn

Kỳ Phan

TRANG ẢNH
DO TRẦN ĐỖ NGHĨA THỰC HIỆN

Nói đến vùng Tây Bắc tổ quốc là mọi người nghĩ ngay đến trùng điệp núi rừng, gắn liền với dãy Hoàng Liên Sơn hùng vĩ, như nhà thơ Phan Hoàng đã viết:

Núi đi trong sương lạnh
núi đi trong mây mù
núi đi trong gió cuốn
núi lặng lẽ ngẫm mình thung sâu
núi bí ẩn đàn đàn mã phục
núi trùng trùng muôn vạn hùng binh

Tây Bắc núi non hiểm trở là một trong 3 tiểu vùng của Bắc Bộ, bên cạnh Đông Bắc và Đồng bằng sông Hồng. Có 2 con sông lớn chảy qua miền Tây Bắc là sông Đà và sông Thao (một đoạn của sông Hồng), ngoài ra thượng nguồn sông Mã cũng "gầm lên khúc độc hành" (thơ Quang Dũng) ở vùng này. Tây Bắc có các bồn địa là Điện Biên, Nghĩa Lộ, Mường Thanh và các cao nguyên Mộc Châu, Nà Sản, Tà Phình.

Đặc biệt, Tây Bắc là vùng không gian văn hoá rộng lớn, hội tụ nhiều bản sắc hoá của gần 20 dân tộc anh em khác

nhau như Thái, Mèo, Tày, Nùng, Lô Lô, Sán Chỉ,... Con người Tây Bắc thật thà chân chất và cũng đầy tinh thần sáng tạo, luôn bám trụ núi rừng, buôn làng, nương rẫy để mưu sinh. Họ sáng tạo ra văn hoá Tây Bắc và chính con người họ cũng mang những nét văn hoá bí ẩn, độc đáo.

Hoạ sĩ- nghệ sĩ nhiếp ảnh Trần Đỗ Nghĩa là người Hà Nội nhưng luôn gắn bó với Tây Bắc. Dường như không có tháng nào anh vắng mặt ở vùng núi non hiểm trở nhưng hết sức thú vị này để sáng tác, hướng dẫn bạn bè cùng khám phá về một không gian văn hoá rộng lớn và mới lạ. *Đương Thời* xin giới thiệu đến bạn đọc chùm ảnh sống động trong bộ sưu tập ảnh phong phú của anh về Tây Bắc ★

Tây Bắc

Những người thầy của tôi

Thân tặng những người dạy học

Trần Phò

Có lẽ cũng như nhiều người, tôi rất may mắn được học với những người thầy lớn, đầy ấn tượng, không thể quên.

Hồi nhỏ ở lớp dự bị (như lớp 2 bây giờ), tôi học với thầy Nhung. Tên thầy như con gái, nhưng dáng người cao to, vạm vỡ. Ngày nay, tôi viết được cái chữ ngay thẳng, có chú ý đến tính thẩm mỹ đó là nhờ nhiều người thầy, trong đó có thầy Nhung. Đặc biệt thầy không đánh học trò, dù đôi khi thầy cũng giận lớp. Dù thế, ai cũng sợ. Mỗi khi thầy đến thăm ông nội tôi, tôi thường chạy trốn, trừ khi ông nội tôi bắt đứng lại chào thầy, rồi muốn đi đâu thì đi.

Hồi đó, tôi cứ nghĩ thầy Nhung đến để nói "tiếng Tây" với ông nội tôi vì hai người đều trao đổi với nhau bằng tiếng Pháp. Mãi đến khi thầy bị bắt, qua lời kể của nội, tôi mới biết thầy hoạt động trong một tổ chức yêu nước. Địch tra tấn thầy rất dữ để biết người cầm đầu tổ chức là ai. Nhưng trước sau thầy chỉ nói: "Đó là nhà ái quốc Hồ Chí Minh!". Tra tấn không được, địch đổi chiến thuật, dụ dỗ thầy. Đầu tiên chúng ra chức hiệu trưởng, nếu thầy chịu cung khai (hồi đó, làm hiệu trưởng một trường tiểu học lớn là oai lắm, cả quận chỉ có một trường như thế thôi). Thầy vẫn giữ lập trường. Kế đến chúng ra giá một suất học bổng ở châu Âu dành cho con trai thầy. Nhưng thầy cũng từ chối để chấp nhận con đường bị đày ra Côn Đảo.

Lên trung học đệ nhất cấp (tức cấp hai), tôi học văn thầy Thẩm Thệ Hà liền hai năm đệ ngũ (lớp 8) và đệ tứ (lớp 9). Lúc bấy giờ, Thẩm Thệ Hà là một nhà văn nổi tiếng, có nhiều tiểu thuyết và thầy viết cả sách giáo khoa. Hồi đó chính thầy đã hướng dẫn chúng tôi thuyết trình và tranh luận về tác phẩm văn chương. Còn nhớ khi còn là học sinh đệ ngũ, tôi đã mạnh dạn thuyết trình tiểu thuyết *Một chuyện tình 15 năm về trước* của Lưu Thị Hạnh (tức Hồ Dzếnh). Khi dạy về cuộc bút chiến bằng thơ giữa Phan Văn Trị (yêu nước) và Tôn Thọ Tường (đầu hàng giặc), thầy phân tích rất kỹ, tạo điều kiện cho lớp chúng tôi thảo luận và ca ngợi Phan Văn Trị. Thầy đã tham gia nhiều hoạt động yêu nước từ thời chống thực dân Pháp. Chính vì thế, bộ *Từ điển văn học* mới nhất của chúng ta hiện nay đã dành cho nhà văn Thẩm Thệ Hà một chỗ đứng xứng đáng.

Đến trung học đệ nhị cấp (cấp 3), tôi được học nhiều thầy trẻ, tài năng. Thầy dạy môn vạn vật (tức sinh vật) vào lớp không bao giờ cầm sách vở tài liệu mà giảng bài rất tuyệt và vẽ hình còn đẹp, chính xác hơn cả sách. Nhưng độc đáo hơn là thầy dạy toán. Dạy toán, nhưng thầy rất giỏi tiếng Anh tiếng Pháp, thích văn chương. Thầy vẽ hình tròn không bao giờ cần đến compa hay một dụng cụ gì ngoài viên phấn mà vẫn tròn như mơ!

Thầy Nghĩa, rất đẹp trai và trí tuệ. Ấn tượng nhất về thầy chính là câu nói mà mãi sau này khi đeo đuổi nghề dạy học khá lâu tôi mới thấm thía. "Tôi dạy toán cũng như các bạn học toán. Hãy nhớ là không phải chúng ta chỉ học cách tính chu vi hình tròn, hệ thức lượng trong tam giác vuông, định đề Euclide hay định lý Pythagore... Học toán là học cái tinh thần toán học, đứng về cái đúng, bảo vệ chính nghĩa, vỗ tay chân lý. Trong toán học, không thể ngụy biện gì để bảo vệ cho cái sai được!".

GS GIẢN CHI

Lớp học chúng tôi lúc đó có mấy người hoạt động bí mật trong tổ chức học sinh yêu nước thuộc Mặt trận giải phóng dân tộc miền Nam. Bí mật nên trong lớp không ai biết, nhưng mật vụ cảnh sát thì biết. Mãi đến khi mật vụ đến bắt anh Hà, lớp mới biết. Hôm đó cả lớp chúng tôi xanh cả mặt mày. Riêng thầy Nghĩa vẫn rất bình tĩnh, không cho mấy tên mật vụ bước xộc vào lớp mà thầy thong thả gọi anh Hà bước ra.

Lớn lên, khi học Trường đại học Văn khoa Sài Gòn, tôi có học với thầy Giản Chi. Mặc dù thầy Giản Chi không có học hàm học vị gì cao, thầy dạy chứng chỉ Văn chương Trung Hoa một ít giờ, nhưng chúng tôi rất kính trọng thầy. Không chỉ vì thầy có những công trình biên khảo đồ sộ mà có lẽ hơn hết là phong cách, bản lĩnh của một người thầy. Giảng về "luận ngữ", thầy phân tích từng từ, đối chiếu với nhiều sách để thấy các cách hiểu khác nhau mà thầy cố đưa vào đó tinh thần khoa học và cách sống của con người.

Vì thế, nói đến thầy Giản Chi là nói đến tinh thần "luận ngữ", tinh thần "bất ưu, bất cụ" (không lo buồn, không sợ hãi) bởi vì "nội tỉnh bất cứu, phu hà ưu hà cụ" (hỏi lương tâm không hổ thẹn, có điều gì lo buồn, có điều gì sợ hãi nữa đâu?- Nhan Uyên)

Chính cái tinh thần "luận ngữ" này đã khiến cụ Giản Chi thanh thản từ chối một giải thưởng lớn mà chính quyền Sài Gòn cũ trước đây dành cho một học giả lớn, một nhà

nghiên cứu uyên bác. Cũng chính tinh thần này đã khiến cụ quyết định ở lại đất nước mình cho đến lúc qua đời chứ không cần định cư ở nơi nào, cho dù đó là nước Mỹ hay nước Pháp.

Ở Đại học Văn khoa Sài Gòn, tôi có học thầy Bửu Cầm- giáo sư dẫn giảng ban Việt Hán, phụ trách phần chữ nôm. Phải nói thầy là người mẫu mực, điềm tĩnh và uyên bác. Một từ có khi được thầy giảng cả tháng với vô số tra cứu tinh tường và dẫn chứng thú vị. Nhưng nhân cách người thầy của giáo sư Bửu Cầm mới làm tôi nể phục mà có lẽ cả đời học chưa được.

GS BỬU CẦM

GS THẨM THỆ HÀ

Xin kể 2 mẩu chuyện về GS Bửu Cầm mà tôi may mắn được "mục kích" trong phòng thi. Khi phát giấy làm bài cho thí sinh, thầy làm rớt tờ giấy xuống nền gạch. Tôi thấy thầy nhặt lên và xếp tờ giấy đó xuống dưới, lấy tờ giấy khác đưa cho học trò bằng hai tay một cách thật đẹp. Phải nói đó là một hình ảnh tuyệt vời mà thầy gieo vào tâm trí sinh viên, thể hiện sự trân trọng xuất phát từ cái tâm thật sự của một người thầy. Một lần khác, tôi được giới thiệu tới nhà thầy để xin học cao học. Vừa bước vào nhà, tôi cúi xuống cởi giày theo phép lịch sự thông thường. Thật bất ngờ, thầy vội ngăn lại và bảo: "Anh không phải làm thế! Cái nền nhà có là gì đâu!". Hình ảnh này trở thành bài thơ *Lời thầy* của tôi sau gần 50 năm:

Vừa bước vào nhà thăm thầy giáo
Theo thói quen,
tôi cúi xuống tháo giầy
Vội vàng ngăn lại, thầy tôi bảo:
- Đôi chân ấy quý hơn gạch này!

Trong số những học sinh cũ thỉnh thoảng đến thăm tôi, có một em làm cô giáo dạy văn cấp II, mặc dù đã tốt nghiệp đại học. Nhà em ở quận 8, đi dạy ở Nhà Bè. Sáng dậy đi thật sớm, chiều tối mới về, ngày nào cũng thế, nhưng tổng thu nhập của em không hơn 1 triệu đồng/ tháng (lúc em kể chuyện này). Hỏi vì sao dạy "tăng tiết" nhiều thế mà lương không cao, em nói: "Dạy miễn phí, chứ ở đó phụ huynh lấy đâu ra tiền mà đóng thưa thầy!". Một lần kiểm tra, học sinh không thuộc bài, cô giận định phạt. Em học sinh liền quỳ giữa lớp, nói: "Thưa sư phụ, xin sư phụ tha tội, hồi hôm con phải theo ba đi bắt ếch!". Cả lớp cười vang còn cô giáo thì "bó tay" vì biết đó là sự thật.

Chưa hết, mỗi ngày cô giáo phải đi thật sớm để đến nhà học sinh đặc biệt để chở em tới lớp. Nếu không, "nó" sẵn sàng vắng mặt. Muốn tới nhà em học sinh này, phải qua nhiều nhà khác, cuối cùng dựng xe ở ngoài để chui vào "lỗ chó". Vì sao? Vì nhà ở đất thuê, chủ muốn lấy đất lại, không chừa lối đi, chỉ cho phép mở một "lỗ chó chui" để ra vào!

Khi viết lại chuyện này, thú thật tôi quên mất tên người học trò- cô giáo ấy. Và có lẽ chúng ta đã từng quên đi rất nhiều những người thầy trong cuộc đời của mình. Tôi chỉ muốn nói, em học trò- cô giáo ấy xứng đáng là thầy của tôi. Bởi vì tôi chưa bao giờ làm được những điều bình thường mà vĩ đại như em. Tôi chợt nghĩ đến hàng trăm, hàng ngàn người thầy như thế trên đất nước ta.

Ta nào có biết và có nhớ tên tuổi họ là ai? Và có lẽ họ không cần điều đó ★

ThanhTrắcNguyễnVăn

Bài ca viên phấn

Tặng các giáo viên về hưu năm 2010

Rồi một ngày
Viên phấn bỗng đi xa
Trên bảng đen
chợt âm thầm biến mất
Các em nhìn lên
Vẫn còn đó những dòng công thức
Và lời chào
Là bụi phấn bay bay...

Viên phấn đã dắt ta
qua những năm ánh sáng thật dài
Thuở vụ nổ Big Bang
Thuở phôi thai vũ trụ
Có tiếng gầm thét khủng long
Có bước chân người tiền sử
Viên phấn cùng ta ngụp lặn
giữa biển bờ kiến thức
Tranh luận nguồn gốc con người
Quanh học thuyết Darwin.

Viên phấn vẽ thật nhiều
Đất nước hình chữ S thân thương
Có bóng dáng Lạc Long Quân
Mẹ Âu Cơ và đàn con trăm trứng
phá rừng mở đất
Viên phấn đưa ta đi
Múc nước sông Hồng
Vo gạo nếp An Giang
Chụm củi Trường Sơn
Cùng ta nấu chung một nồi bánh
chưng hương Việt
Cùng nghe sóng Bạch Đằng
Cùng vỗ nhịp
Cùng hát
Nhớ Trường Sa...

Vệt phấn bám đầy
trên các trang sách giáo khoa
Vọng tiếng đàn Kiều
mười lăm năm lưu lạc
Âm vang bài thơ thần
thuở ông cha phá giặc
"Nam quốc sơn hà..."
Lừng lẫy những chiến công
Vệt phấn nằm nghiêng
Thao thức
Phập phồng
Phảng phất bóng Mendeleev, Newton,
Pythagore... bạc đầu trăn trở
Vò nát những phương trình
Tìm định luật, định lý tương lai.

Viên phấn viết
Xoá
Bôi
Rồi lại vẽ miệt mài
Mơ ước với ta
Một robot đa năng
Một con tàu vượt ánh sáng
Không ai thấy
Ngoài sân hạ về ngập nắng...
Viên phấn mòn dần
Mòn dần
Hoá bụi mênh mông...

Bụi phấn lại bay trên
những cành phượng hồng
Đọng xuống ngọt ngào cánh sữa
Trên trang giáo án
Sợi tóc thầy rơi bạc thêm một nửa
Một nửa giãng theo mưa
Trắng mát trưa hè
Bụi phấn vẫn bay trên
những con thuyền giấy bềnh bồng
Trên những dòng lưu bút
Trên những chùm bóng xinh xinh
Mừng ngày niên học kết thúc
Và trên những cánh diều
Thả những ước mơ xanh.

Rồi một ngày
Chợt nhớ
Nhìn lên...
Các em đừng bật khóc
Viên phấn đi
Viên phấn đã đi rồi...

Những điểm khiếm khuyết của Từ điển Việt-Bồ-La

Từ điển Việt - Bồ - La là cách gọi quen thuộc mà giới nghiên cứu dùng để chỉ quyển từ điển tam ngữ của cố đạo Alexandre de Rhodes, còn tên chính thức của nó là Dictionarium Annamiticum Lusitanum et Latinum. *Nhan đề này đã được nhóm Thanh Lãng, Hoàng Xuân Việt, Đỗ Quang Chính dịch thành* Từ điển An Nam - Lusitan - La Tinh *khi quyển từ điển được Nxb Khoa học xã hội in lại năm 1991, với phần chuyển ngữ từ tiếng Bồ và tiếng La sang tiếng Việt. Ra đời tại Roma năm 1651, nó có thể giúp ích cho việc nghiên cứu tiếng Việt giữa thế kỷ 17. Nhưng đây không phải là một công trình toàn bích, như một số người có thể đã lầm tưởng. Huống chi, tác giả của quyển từ điển này cũng đâu có soạn ra nó vì bản thân tiếng Việt, mà như chính ông ta đã khẳng định, chỉ là để phụng sự cho việc truyền bá đức tin Ki-tô giáo mà thôi. Mục đích của bài này là sơ bộ chỉ ra những chỗ khiếm khuyết chính trong quyển từ điển của A. de Rhodes.*

Tuy *Từ điển Việt - Bồ- La* là một quyển sách bổ ích cho việc nghiên cứu về tiếng Việt của thế kỷ 17 nhưng nó có nhiều khuyết điểm về ấn loát cũng như về nhận thức và kiến thức của chính tác giả, mà nếu không chỉ rõ ra thì người sử dụng nó rất dễ nhầm lẫn. Nhà từ nguyên học thời nay không thể gởi gắm lòng tin tuyệt đối của mình vào những người thợ nhà in ở Roma đã sống cách đây 350 năm vì những người này đã xếp sai phần tiếng An Nam trong *Từ điển Việt- Bồ- La* của A. de Rhodes đến hàng trăm chỗ mà A. de Rhodes còn kịp nhặt ra và nêu lên trong bảng "Cải chính những chỗ sai về tiếng An Nam trong từ điển" nhưng vẫn còn để "lọt lưới" rất nhiều chữ khác. Chính cách ghi nhận và cách giải thích của A. de Rhodes ở nhiều chỗ cũng có vấn đề. Huống chi, ngoài những cái sai về tiếng Việt, quyển từ điển còn có cả những chỗ sai về tiếng Bồ và tiếng La nữa. Sau đây là một ít chỗ "lọt lưới" về tiếng Việt, chỉ là một ít vì không thể nêu hết, mà chúng tôi xin nêu lên để bạn đọc tham khảo.

- Tại cột 2, mục "ai, vua hán ai đế", chữ "đế" đã bị in thành "đé".

- Tại cột 3, mục "ẩm, ẩm con", chữ "ẩm" đã bị in thành "ảm".

- Tại cột 5, mục "an, nghệ an", chữ "nghệ" đã bị in thành "nghê".

- Tại cột 7, mục "ăn năn tội", chữ "năn" đã bị in thành "nan", mục "ăn tlộm", chữ "tlộm" (trộm) đã bị in thành "tlộm"; mục "ăn cắp", chữ "cắp" đã bị in thành "cáp" (còn tại cột 88, nó đã bị in một lần thành "căp", không dấu, một lần thành "cắp" là dạng phản ánh đúng âm của nó); mục "ăn, cưa ăn gỗ", chữ "ăn" thứ nhất đã bị in thành "an", chữ "gỗ" đã bị in thành "gổ"; mục "ấn", chữ "ấn" trong "ấn nhà Chúa" đã bị in thành "ân".

- Tại cột 8, mục "áng, áng hội", chữ "áng" thứ hai đã bị in thành "ang".

- Tại cột 9, mục "ảnh phép", chữ "ảnh" đã bị in thành "anh".

- Tại cột 11, mục "áo săng" (vải phủ quan tài) chữ "săng" đã bị in thành "sang".

- Tại cột 12, mục "áp abraçar", chữ "áp" lẽ ra phải là "ấp", còn chữ "ấp" thứ hai thì bị in thành "âp"; mục "á phiện" bị in thành "ap hiên".

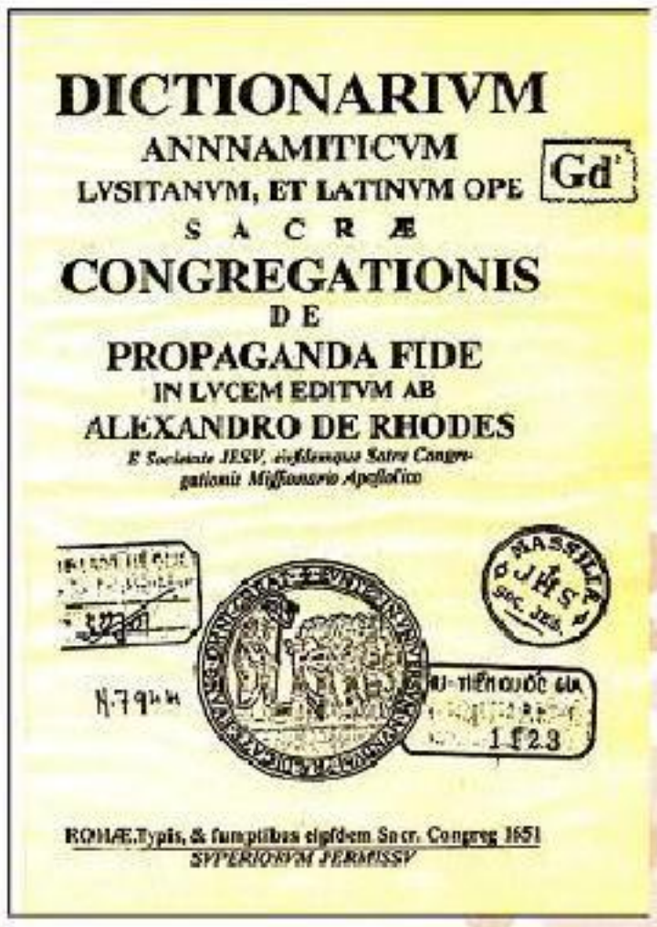
V.v. và v.v..

Mới điểm sơ sơ có 12 cột (*Từ điển Việt- Bồ- La*, phần chính văn, có tất cả 900 cột) mà đã thấy hơn một chục chỗ "lọt lưới" rồi. Nếu người ta nhẹ dạ mà gởi gắm lòng tin tuyệt đối của mình vào "tay nghề" của thợ nhà in ở La Mã hồi giữa thế kỷ 17 để làm ngữ âm học lịch sử về tiếng Việt thì sẽ chẳng gay go lắm ru?

Còn bây giờ, xin nhân tiện nêu thêm hai chỗ sai lộ liễu về tiếng La Tinh: ngay tại trang bìa, trong khi xếp chữ cho tên của quyển từ điển (là *Dictionarium Annamiticum Lusitanum et Latinum*) thì thợ nhà in đã hào phóng xài đến ba chữ "n" nên *Annamiticum* đã bị in thành "Annnamiticum" mà A. de Rhodes cũng đã rộng lượng bỏ qua. Rồi sau đó 7 trang (quyển từ điển này không được đánh số trang, chỉ có đánh số cột ở phần chính văn), tại dòng 2 của lời Cùng độc giả (Ad lectorem), tính từ giống cái *lusitana* đã bị in thành "Insitana" nhưng cũng không thấy A. de Rhodes có ý kiến gì trong "Bảng đính chính những chỗ sai về tiếng La Tinh".

Sau đây xin nói về một vài chỗ có vấn đề của chính A. de Rhodes.

- Tại cột 33, có mục từ "bêo" (bêu) và từ này đã được dịch sang tiếng Bồ thành "espétar" và tiếng La thành "configo", đều có



DICTIONARIVM
ANNNAMITICVM
LVSITANVM, ET LATINVM OPE
S A C R Æ
CONGREGATIONIS
D E
PROPAGANDA FIDE
IN LVCEM EDITVM AB
ALEXANDRO DE RHODES
E Societate JESV, ejusdemque Sacræ Congregationis Missionario Apostolico

ROMÆ Typis, & sumptibus ejusdem Sacr. Congreg. 1651
SVPERIORVM PERMISSV

nghĩa là cắm (cọc), xiên (như trong xiên thịt, xiên chả), đóng (đinh). Những lời dịch trên đây chứng tỏ A. de Rhodes đã không hiểu đúng mà cũng không hiểu hết cái nghĩa của từ *bêu* vì chỉ biết đến nó thông qua từ tổ *bêu đầu* – mà cũng không hiểu đúng hẳn; từ tổ này có nghĩa là phơi bày cái đầu đã bị chặt khỏi thân thể của kẻ tử tội bằng cách cắm nó vào một cái cọc rồi đặt ở nơi công cộng để răn đe kẻ khác. Vậy cái nghĩa chính của *bêu* là phơi bày, phô ra cho người khác thấy rõ còn những "espétar" (Bồ) và "configo" (La) thì thật sự chẳng có liên quan gì đến nghĩa của nó cả. Cái nghĩa chính của từ *bêu* vẫn được thấy và được chứng thực qua các từ tổ như *bêu nắng, bêu riếu* (cũng viết *diếu*), *bêu xấu*, v. v.. Vậy dịch *bêu* (*bêu*) thành "espétar" (Bồ) và "configo" (La) là đã dịch sai. Người cả tin rất có thể sẽ theo đó mà nói "bêu đinh" thay cho đóng đinh, "bêu chả" thay cho xiên chả; "bêu lao", "bêu lê" thay cho đâm lao, đâm lê, v.v. chăng?

- Tại cột 250, có mục từ "eo, bàu eo" ("bàu" ở đây chính là "bầu" trong "bầu bí"). Mục từ này được dịch sang tiếng Bồ thành "abobra com cabeça" và sang tiếng La thành "cucurbita capitata", đều có nghĩa là (trái) bầu có đầu. Dĩ nhiên chẳng phải trong tiếng Việt thì "(trái) bầu có đầu" mới là một cách diễn đạt khó hiểu mà ngay cả trong tiếng Bồ Đào Nha thì "abobore com cabeça" và trong tiếng La Tinh thì "cucurbita capitata" cũng chẳng sáng sủa gì hơn. Vậy thế nào là "bầu eo"? *Việt Nam tự điển* của Lê Văn Đức đã giảng một cách rành mạch và rõ ràng rằng bầu eo là "bầu có eo ở đoạn trên, phân trái bầu làm hai, phần trên ốm như cổ ve chai, phần dưới phình to thật tròn". Có đối chiếu với lời giảng của Lê Văn Đức thì mới rõ được "cái đầu" mà A. de Rhodes muốn nói đến chính là "phần dưới phình to thật tròn". Đến như cách chuyển ngữ của nhóm phiên dịch Thanh Lãng, Hoàng Xuân Việt, Đỗ Quang Chính thì lại sai hẳn so với hình dáng đích thực của trái bầu eo. Nhóm này đã dịch "abobora com cabeça" (Bồ) và "cucurbita capitata" (La) thành "quả bầu tròn như đầu người" (Xin x. bản dịch do Nxb KHXH ấn hành năm 1991). Các vị đã cắt mất cái "cổ ve chai" của trái bầu eo mà biến nó thành một thứ quả tròn vo như quả bóng đá!

> A. de Rhodes làm sách bằng chữ quốc ngữ là để phụng sự cho việc truyền bá đức tin Ki-tô giáo, như chính ông ta đã bày tỏ với những người bề trên của mình trong lời phân trần ở ngay đầu quyển từ điển, ***chứ tuyệt đối không vì bất cứ một lợi ích nhỏ nhoi nào của người Đại Việt cả***. Riêng về quyển *Dictionarium Annamiticum Lusitanum et Latinum*, nếu nó chưa được hiệu đính một cách thật sự kỹ lưỡng và triệt để, thì ***dứt khoát không thể là một quyển sách công cụ thực sự đáng tin để có thể viện dẫn cho mọi trường hợp cần thiết.***

- Tại cột 733, 734, có mục từ "thái, cả". Trong mục từ này, hai chữ "lão thái" (Long Thái) được dịch sang tiếng Bồ thành "dragão grande" và sang tiếng La thành "magnus drace", đều có nghĩa là rồng to. A. de Rhodes còn ghi rõ thêm rằng đó là "tên một ông vua của vương quốc gọi là Cao Bằng". Long Thái là niên hiệu của Mạc Kính Khoan (1623-1638) khi con cháu nhà Mạc đã chạy lên Cao Bằng, đúng như A. de Rhodes đã chú. Nhưng "long thái" thì lại không thể là "rồng to" được vì ai có biết chút đỉnh tiếng Hán cũng đều có thể thấy ngay được rằng nếu là "rồng to" thì niên hiệu đó đã phải là "Thái Long". Lý do: trong tiếng Hán, định ngữ luôn luôn đứng trước bị định ngữ chứ không thể ngược lại. Huống chi, chữ long 隆 trong Long Thái 隆泰 cũng đâu có nghĩa là rồng, mà là tốt, thịnh, đạt tới mức độ cao, v.v., như có thể thấy trong *long ân* (ơn to), *long đông* (mùa đông cực lạnh), *long hàn* (rét to), *long trọng, hưng long* (phát đạt thịnh vượng), v. v..

Trở lên là mấy chỗ có vấn đề trong cách giảng của A. de Rhodes mà chúng tôi xin tạm nêu lên để bạn đọc tham khảo, nhưng vấn đề nổi cộm hẳn, theo chúng tôi, thì lại chính là ở chỗ cái cách thẩm định ngữ âm của tác giả chưa nhuần nhuyễn đến mức có thể giúp cho ông ta phân biệt được một cách thật rạch ròi nguyên âm chính của các âm tiết, dẫn đến sự lẫn lộn giữa *a* và *ă*, giữa *ă* và *â*, giữa *o* và *ô*, v.v., cũng như sự lẫn lộn về thanh điệu ở nhiều chỗ, đặc biệt là giữa *hỏi* và *ngã* (đương nhiên là phải loại trừ những chỗ in sai). Điều này buộc người sử dụng quyển từ điển của A. de Rhodes phải hết sức thận trọng, luôn luôn thẩm định từng mục từ trong công trình dù sao cũng hữu ích của ông cố đạo, chứ không thể nhất nhất tin theo một cách dễ dãi hoặc bất cẩn. Điều nguy hiểm cần đặc biệt nhấn mạnh là, như đã nói, A. de Rhodes còn để lọt rất nhiều lỗi ấn loát nên sẽ rất đáng tiếc nếu người ta lại ngỡ rằng cái sai trong ấn loát là cái đúng trong sự thẩm âm của chính A. de Rhodes. Một sự ngộ nhận như thế sẽ đưa người ta đi chệch rất xa cái trạng thái ngữ âm của không ít từ trong tiếng Việt hồi giữa thế kỷ 17.

Và có lẽ phần nhiều cũng chính vì thế nên đến đầu thế kỷ 21, một người phương Tây đã khẳng khái và khách quan đặt lại vấn đề về vai trò của A. de Rhodes. Đó là linh mục Roland Jacques, người đã học xong chương trình Ban cử nhân và tiến tiến sĩ về Việt học và Viễn Đông học tại INALCO (Học viện quốc gia về Ngôn ngữ và Văn minh phương Đông), chuyên gia về Giáo luật Công giáo, tiến sĩ luật học tại Đại học Paris XI và tiến sĩ giáo luật tại Học viện Công giáo Paris, hiện là khoa trưởng Phân khoa Giáo luật tại Đại học Saint-Paul, Ottawa, Canada. Trong quyển *Les missionnaires portugais et les débuts de l' Église catholique au Viet-nam* (*Các nhà truyền giáo Bồ Đào Nha và thời kỳ đầu của Giáo hội Công giáo Việt Nam*), in song ngữ Pháp - Việt, T.1 (Định Hướng Tùng Thư, 2004), R. Jacques viết:

" Đến khi chữ quốc ngữ đã bắt đầu được sử dụng chính thức tại Việt Nam vào đầu thế kỷ 20, người ta cố truy tìm lịch sử của nó, bấy giờ tên tuổi Alexandre de Rhodes đã sớm được công nhận như là người khai sinh ra việc chuyển vần Latinh vào tiếng Việt. Rồi từ đó ông được nâng lên tận mây xanh như một ngôi sao đứng một mình, soi sáng cho đêm tối của quá khứ xa xưa (...) Chính quyền thực dân và Giáo hội đều đã ca ngợi thiên tài truyền giáo và ngữ học có một không hai của vị tu sĩ dòng Tên, tán dương những lợi ích đem lại cho Việt Nam trong thời đại mới (...) ***Nhưng có những sự việc thường được xem là hiển nhiên mà thực sự lại sai.***(Chúng tôi nhấn mạnh – AC)." (Sđd, tr.27).

Rõ ràng việc đề cao cố đạo A. de Rhodes chỉ là do một sự ngộ nhận mà người Việt Nam không thể cứ mãi mãi duy trì. Xin nhấn mạnh rằng đây còn là hậu quả nặng nề của sự nhồi sọ mà thực dân Pháp đã áp đặt cho nền giáo dục và văn hoá nước ta, rồi để lại sau khi Pháp hoàn toàn rút khỏi Đông Dương theo Hiệp định Genève ★

TƯỢNG CHÂN DUNG THI SĨ BÙI GIÁNG
CỦA ĐIÊU KHẮC GIA PHẠM CUNG

Bùi Chí Vinh

Bùi Giáng điên thật điên giả

THI SĨ BÙI GIÁNG- ẢNH: LÂM NGỌC DUNG

Bên Trung Quốc gọi nhà thơ Lý Bạch là "Trích tiên" có nghĩa là ông tiên bị đày nơi đất Trích. Tôi cũng đặt "nickname" cho thi sĩ Bùi Giáng là... trích tiên, nhưng là ông tiên bị trời đày đoạ, để rồi những khi không thể điên thật Bùi tiên sinh lại phải giả điên...

Tôi bảo vệ quan điểm này ngay từ hồi làm cố vấn văn hoá văn nghệ cho hoạ sĩ Ớt tức Huỳnh Bá Thành, lúc anh làm tổng biên tập Báo Công an TP.HCM đầu thập niên 1990. Có lần anh hội ý với tôi về kịch bản phim *Mênh mông tình buồn* (chuyển thể từ tiểu thuyết *Luật nhân quả* mà tôi và anh là đồng tác giả). Anh Thành nói đại khái muốn thêm vài phân đoạn về sự có mặt của Bùi Giáng trong phim và hỏi tôi có ô kê không, thì tôi gật đầu cái rụp. Tôi trả lời: "Vì trích tiên đó sẽ xuất hiện trong tư thế một đạo sĩ hoặc một nhà hiền triết giả điên để quan sát tấn tuồng đời". Huỳnh Bá Thành sửng sốt: "Chú mày phong ông Bùi lên hàng trích tiên sao?" "Đúng. Ông Bùi ra đời để chịu cảnh... nhất phiến tài tình thiên cổ luỵ".

"Sáng kiến" của chúng tôi về Bùi Giáng đã làm cho điện ảnh Việt Nam lúc bấy giờ bớt tính quốc doanh và thêm phần phong phú. Lần đầu tiên lão thi sĩ giang hồ thứ thiệt múa may giữa cõi trần gian ta và được đưa vào phim đẹp như siêu cao thủ hành khất Hồng Thất Công của kiếm hiệp Kim Dung. Mà so sánh Bùi Giáng là "siêu cao thủ" cũng chẳng sai. Chỉ nội chuyện ông đứng múa may bất chấp mưa nắng giữa các ngã tư giao lộ để "chỉ đường" xe cộ chạy đúng chiều thay cho đèn xanh đèn đỏ cũng đủ phải... kính nể. Ngày nào cũng làm "cảnh sát giao thông" từ 8 đến 12 tiếng đồng hồ liên tục, chứng tỏ nội công lão thi sĩ quả thật phi phàm.

Mùng 2 Tết Quý Dậu, vị "mạnh thường quân" của tôi và lão thi sĩ là Huỳnh Bá Thành chết bất đắc kỳ tử. Tôi và ông mỗi người rơi nước mắt một kiểu. Đúng một năm sau, vào ngày giỗ đầu của anh, chị Ninh (vợ Huỳnh Bá Thành) nói với tôi: "Anh Ba Ớt hồi sinh thời hay nói họ Bùi có hai kẻ chọc trời khuấy nước là Bùi Giáng và Bùi Chí Vinh. Ông Giáng ghé thắp nhang hồi nãy rồi, bây giờ Bùi Chí Vinh đốt cho anh Ba điếu thuốc trên bàn thờ đi". Coi, tự nhiên tôi và Bùi tiên sinh dù chẳng họ hàng gì với nhau (tuy cùng họ Bùi) nhưng định mệnh gần như sắp đặt trên cửa miệng anh Ba Ớt.

Cách đây 25 năm, tôi và mấy huynh đệ giang hồ ngồi cụng ly nửa đêm ở gốc chợ Gò Vấp. Trong mấy huynh đệ có Lã Văn Cường, Nguyễn Hải, Hồ Lê Thuần (con trai cố bí thư Thành đoàn Hồ Hảo Hớn)... Chúng tôi nhậu nhầm

vào lúc Bùi Giáng rời chùa Long Huê gần đó ra chợ quậy tưng bừng khói lửa với một cây chổi rách tượng trưng cho ấn kiếm. Gọi là "ấn kiếm" vì Bùi Giáng luôn vỗ ngực xưng vương bất cứ lúc nào cao hứng. Đêm đó "vua cỏ" Bùi Giáng làm bà con chạy tán loạn, ông múa chổi tiến về phía chúng tôi, vừa đi vừa khạc thơ rồi dòm trừng trừng vào mặt tôi. Trong cơn say xỉn ngất trời, Hồ Lê Thuần xúi tôi đọc thơ đáp lễ. Thế là người ngồi người đứng xuất khẩu thành thi qua lại liên tục.

"Bán dùi Bùi Giáng" xót xa
"Bình Chí Vui" ta vốn là "Bùi Vinh"
Bác không màng nhắc triều đình
Có đâu ta nỡ cố tình làm vua
Kìa sao bác lạy như điên
Đợi ta đỡ dậy chiêu hiền nữa sao?!?

Cuộc hội ngộ thứ hai xảy ra khoảng đầu năm 1990 khi tôi chở hiền thê Hương Lan lúc đó mang bầu đứa con đầu lòng ghé chơi nhà Nguyễn Lương Vỵ, thi sĩ kiêm trưởng Phòng Văn hoá thông tin quận Phú Nhuận. Tại phòng khách có mặt sẵn hai di nhân Bùi Giáng và Joseph Huỳnh Văn. Sau khi làm thủ tục chào hỏi, Bùi tiên sinh hất hàm với tôi: "Phu nhân của Bùi hậu sinh có chửa hả, đặt tên gì chưa?". Tôi trả lời rằng chưa thì Bùi Giáng vỗ bàn cái rầm: "Trẫm đề nghị đặt tên cho hậu duệ Bùi hậu sinh là Bùi Vương. Bởi họ Bùi chưa có ai làm vua cả". Phát ngôn của Bùi Giáng làm cả bàn phì cười, lúc đó tôi giả tảng nhắc lại kỷ niệm cùng với Hồ Lê Thuần và mấy huynh đệ hội ngộ ông ở chùa Long Huê, Gò Vấp. Kỷ niệm sâu sắc đến mức tôi ghi lại bằng bài thơ *Họ Bùi* đọc ra trước mặt ông:

Không xưng vương thì ắt xưng tao
Ta bỏ sách đi lùng từ phía
Chùa Long Huê có người mũ tía
Trải chiếu rơm viết một chữ Bùi
Ta giả nhà sư đi ngắm nghía
Biết rằng Bùi Giáng ghé am chơi

Thế thì dòng dõi nhà ta quậy
Tửu sắc đều say đến bốc trời
Không lập đế vì ưng rượu đế
Cổ lai chinh chiến kỷ nhân hồi
Không lập chúa vì ưng nữ chúa
Thà lên... Bùi mãi, chẳng lên ngôi!

Chỉ cần hai ví dụ có nhân chứng, vật chứng trên đây tôi thiết tưởng độc giả cũng đoán được Bùi tiên sinh điên hay tỉnh. Theo tôi, điên hay tỉnh tuỳ phản xạ và đề kháng của chính ông khi tiếp xúc với người lạ. Gặp kẻ ác, kẻ vô cảm, kẻ ăn hiếp phụ nữ trẻ con và súc vật thì ông điên tới bến. Còn gặp tâm hồn tri âm tri kỷ đồng điệu thì ông tỉnh táo như "trích tiên" Lý Bạch chứ sao.

Định mệnh còn bắt tôi và Bùi tiên sinh đối tửu đối thơ trong những lần gặp nhau sau đó. Lần hẹn hò với nhà thơ Nguyễn Đức Sơn (hạ sơn từ núi Đại Lào) tại quán cà phê Văn Nghệ 81 Trần Quốc Thảo thì trời sắp mưa. Trong lúc "ngồi đồng" vì Nguyễn Đức Sơn chưa đến, tôi trò chuyện với anh Bùi Bảy và Vũ Ngọc Giao cho đỡ buồn. Ai ngờ đang trò chuyện rôm rả bỗng Bùi Giáng vác một túi vải đi đến. Trong bộ cánh "cái bang", Bùi tiên sinh mở túi vải cho bầy chó con chạy lăng xăng rồi múa may một điệu nhảy bộ lạc quanh bàn chúng tôi, sau đó kéo ghế ngồi gấp bởi... trời trút mưa đột ngột. Bùi tiên sinh chỉ mặt tôi rồi phán: "Bùi hậu sinh xuất khẩu ngay một bài thơ về trú mưa cho trẫm. Thơ hay lát nữa trẫm đãi kết bia". Khoảng 15 phút sau, bài thơ *Hiên mưa* của tôi ra đời:

Một hôm lãng xẹt mưa rơi
Giọt thưa giọt nặng
khiến đời có hiên
Ta vào trú tuổi thanh niên
Chưa hay thứ tóc đã quên thiếu thời
Một hôm lãng xẹt mưa rơi
Thất thanh ta gọi em ơi đỡ buồn
Ngoài hiên đám trẻ bất lương
Coi thường phụ nữ
cởi truồng tắm mưa
Trong hiên người lớn chẳng vừa
Nâng ly kể chuyện ngày xưa đa tình
Ta ngồi nghe ngóng văn minh
Uống một mình
thấy hai mình ngất ngư!

Sau bài thơ tôi ứng khẩu, Bùi tiên sinh phun một loạt thi phẩm "tiếng lái" của ông. Thơ ông "độc" và "siêu" đúng trường phái Hồ Xuân Hương. Tôi cũng tung hai bài thơ tiếng lái là bài. Bùi Giáng khoái chí quá tuyên bố: "Khanh là hậu sinh đối với trẫm về thơ tiếng lái. Khanh thuộc loại "lái dỏm" bởi Hồ Xuân Hương và trẫm đã làm trước rồi".

Tôi bật cười và buộc phải chứng minh trường phái thơ "không giống ai" của mình. Đó là kiểu thơ chơi chữ tối đa nhằm xả stress. Cụ thể tôi bỏ các dấu gồm "huyền, hỏi, sắc, ngã, nặng" xuống các mẫu tự của 24 chữ cái hoặc các từ ngữ để chúng hoá thành thơ:

Quậy

Ở biển ta là cá quẫy
Sao ngươi đem bỏ mặt quầy
Giang hồ có câu phải quấy
Lẽ nào ta chịu lăn quay
Lẽ nào ta không dám quậy?

Thơ

Có con ong thợ
Không thèm hít thở
Khí hậu đền thờ
Cho nên có thớ
Mật thành ra thơ

Ngày Bùi Giáng mất, xác quàng tại chùa Vĩnh Nghiêm, tôi đến viếng ông. Thức một đêm cạnh quan tài Bùi tiên sinh cùng bà chị nghệ sĩ Kim Cương (người lo hậu sự cho đám tang Bùi Giáng). Đêm đó chị Kim Cương và điêu khắc gia Phạm Cung đồng ý với tôi rằng sự nghiệp thơ ông Bùi không chỉ nằm trong sáng tác mà còn nằm trong chính cuộc đời của một vị trích tiên. Rằng ông giả điên như một "hành giả". Sinh thời, ông chỉ chơi với trẻ con, chuồn chuồn, châu chấu mà không hề quan tâm đến những kẻ hò reo tên tuổi hoặc ăn theo hư danh của mình... ★

Mùi đồng quê

NguyễnHiệp

Trong miền man hồi ức, tôi vẫn chưa hiểu tại sao câu hát của cánh thợ cấy ở Phong Điền ngày xưa lại trào về đột ngột làm rưng rưng cõi lòng như vậy. Mới đó mà má đã đi xa hai mươi ba năm rồi, tôi là con út trong nhà nên lẽo đẽo bám chân má nhiều nhất. "Nhiều út ăn, ít út chịu", là má hay xoa đầu tôi an ủi, những lúc như vậy má thường quay mặt đi, đưa tay áo chùi cái gì trên mắt, làm sao lúc ấy tôi hiểu được hai từ "cám cảnh", làm sao một thằng nhóc đen trùi trụi, chân không bén đất như tôi lại có thể hiểu được điều gì sâu kín trong lòng người mẹ. Cho tới giờ này, tôi vẫn là người chậm hiểu, phản xạ chậm chạp, không có khả năng thức thời so với cuộc đời, so với những bạn bè quanh tôi. Má dạy tôi ngọng nghịu những tiếng nói đầu tiên, góc ruộng vắng dạy tôi líu lo câu hát bâng quơ (mới đầu là cho đỡ sợ giữa đồng không mông quạnh, lúc đoàn thợ cấy của má tít đằng bờ kia, sau thành thói quen, hát câu nọ xọ câu kia, miễn sao là được hát), rồi gần năm mươi năm qua cuộc đời ra sức dạy cho tôi bài học im lặng. Tôi vẫn rất chậm cho tới giờ này.

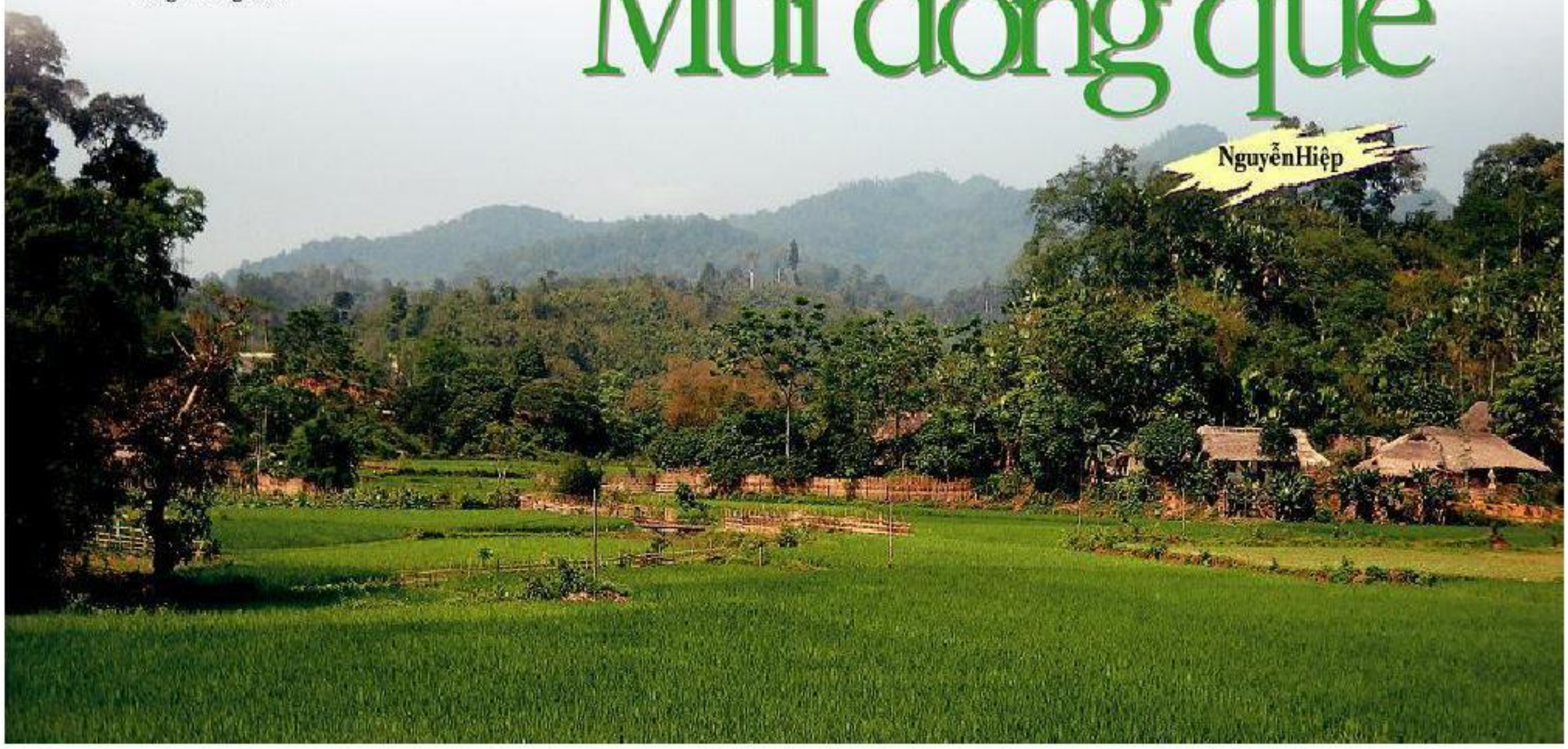
Tôi dừng xe bên lề đường, phần sửa lại giỏ máy quay phim nặng trĩu cái cần câu cơm của tôi đang trệch sang một bên, phần để lắng xuống những rưng rưng ám ảnh quay về. Có lẽ bất chợt đến một tuổi nào đó, ta phát hiện mình thường quay vào bên trong như chiếc lá sau thời phất phơ xanh ngọc đã dợm mắt dò tìm bóng dáng xù xì cội rễ. Cuống lá tôi bắt đầu chuyển vàng rồi sao? Tuổi tôi đã qua bên kia núi rồi sao? Trượt xuống, lao xuống bao giờ cũng nhanh hơn bội phần so với còng lưng leo lên... Trời ơi, mới bốn mấy đã... Tôi tìm cách xua đuổi cái triết lý lên núi xuống núi u ám kia ra khỏi đầu óc mình. Lại hát bâng quơ. Lại rồ ga tăng tốc.

Phong Điền có gạo... Lại vẫn câu hát ấy nhưng lần này hình ảnh tôi với áo bà ba bạc màu, chiếc nón lá đã gần thành mê, lưng còng trên ruộng, lúc xanh, lúc vàng thấp thoáng trong đoàn thợ cấy thợ gặt... Từ ngày lớn khôn thành một chàng trai, rồi một thầy giáo, một lão vẽ thuê, một tay xe ôm, một gã bán vé số, một thợ chụp hình quay phim... tôi ít khi nào mùi lòng. Vậy mà chiều nay, mắt tôi chợt nong nóng, cay cay khi nhớ về má...

Muốn sang thì lên Đà Lạt
Muốn hốt bạc thì về Bình Tuy
Bình Tuy có cá Lagi
Phong Điền có gạo
Cù Mi có gừng...

Chiều nay, tự dưng từ miền ký ức xa ngái trong tôi bỗng vang lên tiếng hát của cánh thợ gặt ngày xưa ở Phong Điền. Hồi ấy tôi còn chút tẹo lon ton theo má, má đi cấy đi gặt ở đâu thì theo đó. Mùa cấy thì cầm cây cần tre cong cong với lon trùn lang thang thả câu dọc mương nước hoặc các lỗ bọng vào ruộng. Mùa gặt thì hì hụi sình lầy dưới ruộng, bươn bươn theo chân má để mót những gié lúa sót, có khi má thương nhả lơi tay cho một bụi dăm chục gié lúa vàng, vậy là mừng quýnh mừng quíu tay chân dính đá vào nhau, vừa thoăn thoắt bứt lúa vừa cười tít mắt. Tuổi thơ của tôi ơi, sao mà thương quá!

Cho đến lúc này thì tôi phải dừng xe lại. Tôi hiểu ra rồi: cái mùi đồng quê. Nãy giờ xe tôi đang đi qua cánh đồng, mà lại chính là cánh đồng Phong Điền ngày ấy, mắt tôi tập trung để lái xe, nhưng cái mùi đồng quê đã nồng ngập trong người. Hèn nào! Một chút hăng hăng nồng nồng gốc rạ, chút hương lúa dậy thì thơm thanh, chút mùi lúa trổ đòng ngòn ngọt mát lành... Pha trộn mà vẫn rạch ròi như những âm thanh của các loại nhạc cụ trong một dàn nhạc khổng lồ, vừa biểu hiện mình vừa cùng tạo ra sức mạnh du dương của bản giao hưởng. Cái mùi đồng quê như khúc giao hưởng ngày mùa vậy. Hỏi đến mức ấy làm sao mà ký ức không sống dậy, không lay động lòng người? Tôi đưa tay mở chiếc nút áo để mùi hương đồng cỏ nội nhớ thương len lỏi vào cả những vùng da thịt chưa được thấm đẫm cái ngọt, cái nồng, cái thơm, cái tho. Tất cả đang tạo ra một từ trường mùi hương trên con đường xuyên qua cánh đồng. Tôi hít một hơi căng lồng ngực rồi lên xe đi tiếp; lòng thầm biết ơn cái mùi ký ức, cái mùi mà mỗi khi chìm ngập trong nó ta sẽ thích hát bâng quơ, sẽ yêu quý cuộc sống cực nhọc của mình hơn, sẽ vị tha hơn và sẽ người hơn...★



Ngô Phan Lưu

chuyện Xưa chuyện Nay

Phàm ai đã dính vào thú vui đọc sách báo, ắt khó mà gỡ ra được. Mà gỡ ra làm chi cho uổng. Đó là cái thú vui nhỏ li ti và xinh xắn vô cùng. Tôi đây là một ví dụ. Trước khi ngủ, chưa vội tắt đèn, kiếm quyển gì đọc linh tinh vài trang cái đã. Nghỉ trưa, vắt vẻo trên võng, lại linh tinh tiếp vài trang nữa. Ngồi tàu xe, đọc tào lao vài trang bất kỳ. Dạo phố, cũng quen chân ghé vào nhà sách, đọc "cọp" vài trang sách mới. Sách gì, báo gì mình thích là đọc, đoạn nào hay thì chăm chú. Sách nào không thích, báo nào không ưa là dứt khoát không đọc. Cố chấp mà bền bỉ. Thư giãn mà học hỏi. Ít tốn tiền mà đầu óc lại mở mang.

Hôm qua, ăn bát nấm đầu mùa thích khẩu, xoa bụng nằm chờ giấc trưa bên cạnh giá sách, đọc tào lao vài thứ linh tinh, xưa có, nay có, mà cũng đều nói về các món ngon cả. Chợt tâm đắc chút đỉnh, nên kể ra đây, không cất trong bụng làm gì sinh bón.

Về chuyện xưa, có hai chuyện thích thú, đó là:

Chuyện *Thịt cừu non*

Có con cừu non, ngày kia, đến bên vòng tay Thượng đế, nũng nịu:

- Thưa ngài, tại sao tất cả các loài thú ăn thịt đều chọn con làm món ngon của chúng?

Thượng đế cười:

- Biết sao bây giờ, con! Chính ta đây, nhìn thấy con, ta cũng sinh dạ muốn ăn!

(Truyện cổ Ấn Độ)

Thượng đế trong câu chuyện này rất thành thật và gần gũi. Ngài chất phác vô cùng. Thật đáng kính làm sao! Hèn mọn như tôi đây, nếu có chú cừu non ấy tới gần, nũng nịu gợi ý như thế, tôi cũng sẽ "xơi" ngay. Thịt chú ta ngon lắm, béo ngậy và mềm vô cùng.

Chuyện *Người đánh xe lừa*

Người đánh xe lừa rất bực mình giống lừa cứng cổ. Giống này hễ làm biếng không đi thì đứng lì một chỗ. Càng bị đánh, càng lùi thêm. Anh ta bèn nghĩ ra một kế. Đó là đem bó lúa tươi thơm ngát treo trước đầu lừa.

Lừa thấy bó lúa thơm, bước tới ăn, nhưng vẫn không bao giờ với tới bó lúa được. Vậy mà lừa cứ bước tới. Người đánh xe không cần thúc giục, không cần đòn roi, xe vẫn cứ lăn đều đều theo ý muốn.

(Truyện cổ phương Tây)

Diệu kế. Diệu kế. Quả là diệu kế. Thằng cha đánh xe lừa này quả thật thông minh. Bó lúa thơm đúng là món ngon của lừa. Dường như "phép" này, không những áp dụng tốt cho lừa, mà áp dụng cho cả con người cũng hiệu nghiệm. Nhưng áp dụng cho con người thì phải treo danh lợi. Món cực ngon này con người ăn bao nhiêu cũng không đã thèm.

Về chuyện nay, cũng có một chuyện thích thú:

Thần đồng hội hoạ

Phụ huynh của cậu học trò "thần đồng hội hoạ" vừa nhận được giấy mời gặp cô giáo. Ông ta liền hấp tấp tới trường xem có việc gì xảy ra cho con mình.

Cô giáo xòa bàn tay rướm máu trước mặt phụ huynh, giọng tức tối:

- Con ông ngỗ nghịch lắm. Ngay trên bàn tôi, nó vẽ con ruồi đậu trên cái đinh. Tôi thò tay đập con ruồi nên bị tai nạn... Ủa, mà sao mình mấy ông cũng chảy máu và băng bó lung tung vậy?

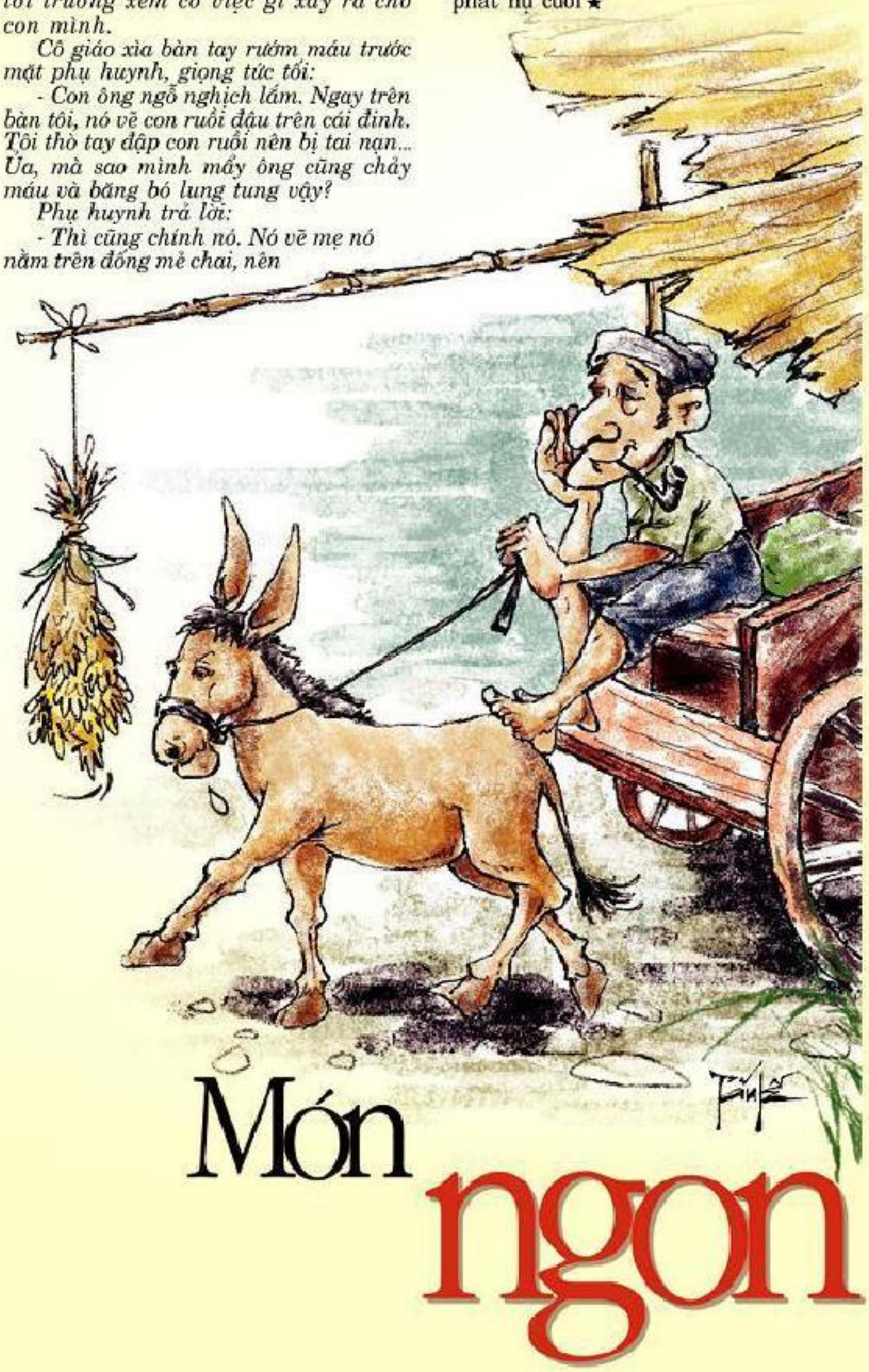
Phụ huynh trả lời:

- Thì cũng chính nó. Nó vẽ mẹ nó nằm trên đống mẻ chai, nên tôi mới ra nông nỗi này!

(Một tờ báo lá cải)

Ối giời! Trò này lại cũng vẽ món ngon. Còn nhỏ mà vẽ món ngon sống động như thật, quả là một thần đồng hiếm có. Cô giáo và đặc biệt phụ huynh của trò này không nên phiền, mà phải tự hào về tài năng bẩm sinh ấy. Nên đào tạo mũi nhọn, cho trò này học trường chuyên. Mai sau ra biển lớn, nó sẽ là bậc kỳ tài đệ nhất thiên hạ!

Đó, cái thú đọc lắc cắc không bao giờ mệt trí, nên giấc trưa đến hồi nào không hay. Ngủ thanh thản và trên môi phảng phất nụ cười ★



Món ngon

Elastine
Dầu gội số 1
tại Hàn Quốc
Elastine
MOISTURE CONTROL
Dầu Gội Elastine
Mỹ phẩm
dành riêng cho tóc

SÁNG TẠO & CỐNG HIẾN

Mùa bão lũ cuối năm 2009 đã phá tan Xóm Trường, nhấn chìm huyện Đồng Xuân của tỉnh Phú Yên trong biển nước. Nhiều vùng của huyện bị con sông Kỳ Lộ chia cắt hoàn toàn, các cây cầu đều bị lũ cuốn phăng. Trong chuyến tham gia cứu trợ cùng Công ty CPĐT An Phong (Maximark) và *Đương Thời* do doanh nhân Võ Ngọc Thành dẫn đầu, nghệ sĩ nhiếp ảnh Lê Minh đã ghi lại loạt ảnh phóng sự hết sức xúc động về hình ảnh các anh bộ đội làm cầu giúp dân thoát khỏi vùng bão lũ ở Đồng Xuân. Và một trong những bức ảnh này đã đoạt giải nhì (không có giải nhất) cuộc thi *Khoảnh khắc trên đường* do Ban An toàn giao thông quốc gia và báo *Bạn Đường* tổ chức năm 2009.

Cùng với Dương Thanh Xuân (người vừa đoạt giải nhất cuộc thi *Khoảnh khắc vàng* năm 2010 của Thông tấn xã Việt Nam, với bộ ảnh *Cứu dân trong bão lũ* cũng chụp vào mùa bão lũ 2009 ở huyện Tuy An) và nhiều nghệ sĩ nhiếp ảnh khác ở Phú Yên, mỗi khi quê hương chìm trong bão lũ là Lê Minh đều có mặt để chia sẻ và tham gia cứu trợ đồng bào mình. Tấm lòng nghệ sĩ thật đáng trân trọng ★

BỘ ĐỘI LÀM CẦU GIÚP DÂN THOÁT KHỎI VÙNG BÃO LŨ. ẢNH: **LÊ MINH**

Phan Hoàng

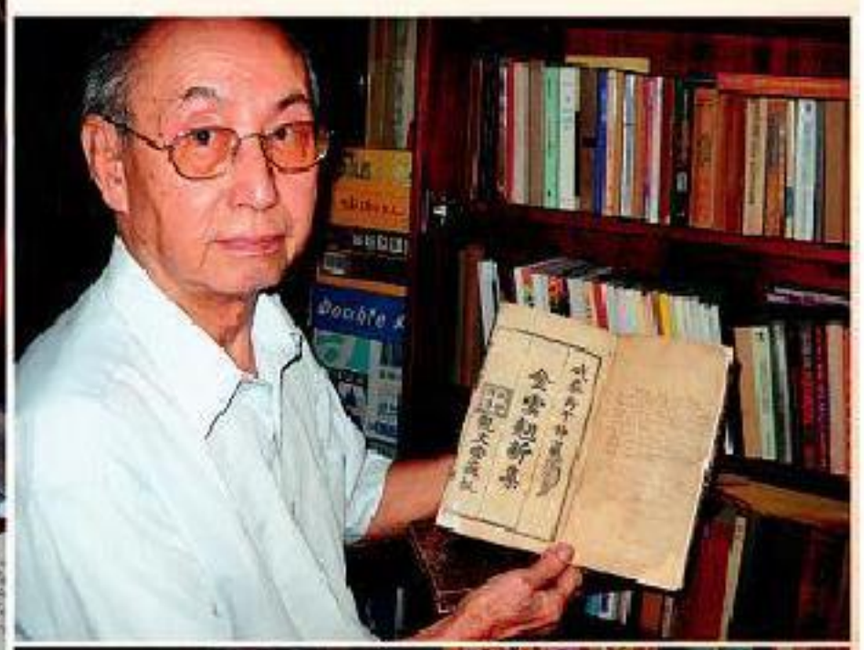
đối thoại

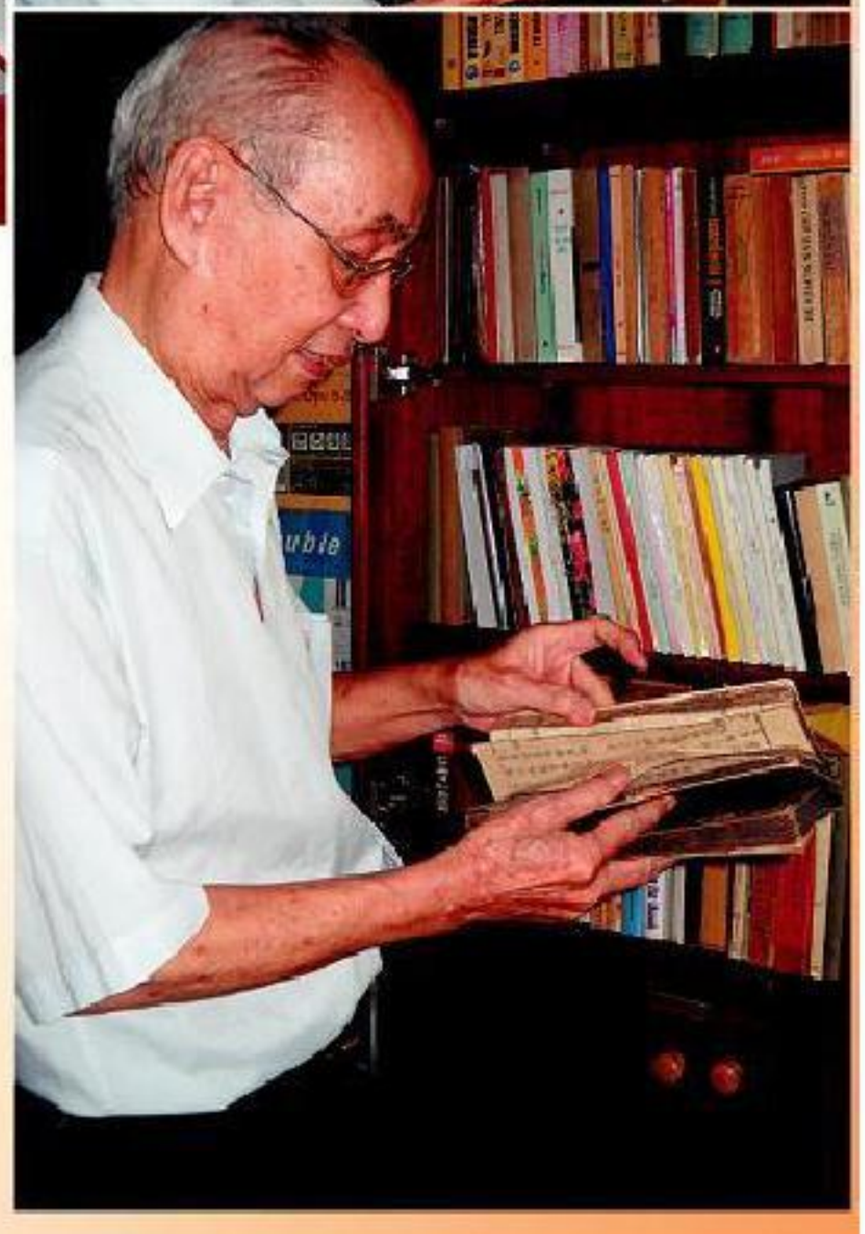
Nguyễn Quảng Tuân vì Kiều chạy nhiều hơn đi

Mê *Truyện Kiều* của đại thi hào Nguyễn Du thì nhiều người mê. Nhưng mê theo kiểu ông Nguyễn Quảng Tuân thì quả thật hiếm có. Vì Kiều mà ông bỏ suốt cuộc đời để mày mò, tìm kiếm, nghiên cứu, hiệu đính, chú giải, viết lại chữ Nôm bằng tay cả cuốn *Truyện Kiều*. Vì Kiều mà ông lặn lội từ Á sang Âu sang Mỹ để truy tìm những bản văn cổ nhất. Vì Kiều mà ông liên tục làm sách, xuất bản nhiều công trình với mong muốn mang tới cho bạn đọc bản *Truyện Kiều* hoàn chỉnh, xác thực nhất. Và cũng vì Kiều mà ông vừa nhận được Giải thưởng Balaban Award 2010 của Hội Bảo tồn di sản chữ Nôm, Mỹ. Bây giờ ở tuổi 86, tình yêu đối với Kiều của ông dường như càng mãnh liệt. Tôi có cảm giác, vì Kiều mà học giả Nguyễn Quảng Tuân... chạy nhiều hơn đi.

MỘT GIA TÀI SÁCH CỔ QUÝ HIẾM

Bước vào căn nhà 53 Đinh Tiên Hoàng, quận 1, TP.HCM mà gia đình ông Nguyễn Quảng Tuân cư ngụ mấy mươi năm qua, ấn tượng đầu tiên là những tủ sách được lưu giữ cẩn thận trong tủ kính. Mà toàn sách cổ quý hiếm. Đó cũng chính là niềm tự hào của ông đối với khách tri âm. Và khi đã mở tủ giới thiệu sách cổ với khách rồi thì ông nói say sưa, vừa nói vừa chứng minh bằng sách, vừa giải thích về sự quý giá của sách lẫn công phu của người làm sách, nhất là những bản khắc in *Truyện Kiều* bằng chữ Nôm được ông mang về từ Pháp





ÔNG NGUYỄN QUẢNG TUÂN BÊN TỦ SÁCH QUÝ VỚI NHIỀU VĂN BẢN CỔ CỦA TRUYỆN KIỀU

29. — Chữ nho

Ta nên học chữ nho.

72.— Cố Alexandre de Rhodes và việc đặt ra chữ quốc-ngữ

Các ông cố đạo Âu-châu đặt ra chữ quốc-ngữ.

LỄ TRAO GIẢI BALABAN CHO ÔNG NGUYỄN QUẢNG TUẤN

từ Mỹ. Nhà nghiên cứu Nguyễn Quảng Tuấn giương gọng kính cười nói:

- Đời tôi sống vui vì sách. Nhờ trời đến tuổi này tôi vẫn mạnh khoẻ, minh mẫn để tiếp tục đọc, học và nghiên cứu sách. Tết vừa rồi, tôi có viết bài thơ *Vui xuân tám sáu*:

Đến Tết này đã tám sáu xuân qua
Mượn văn chương làm cái thú tuổi già
Tình bằng hữu gần xa hằng gắn bó
Dẫu qua thời thế cơn mưa gió
Vẫn giữ tâm hồn mảnh tuyết sương
Đã từng đi du lịch bốn phương
Âu, Á, Mỹ mong tìm đường học hỏi
Việc nghiên cứu vẫn không hề mệt mỏi
Nhờ trời cho mạnh giỏi thế là hơn
Vui chăng tiếng hát cung đờn
Câu thơ ngâm vịnh không sờn chí xưa

Trong đó hai câu "*Dẫu qua thời thế cơn mưa gió - Vẫn giữ tâm hồn mảnh tuyết sương*" là của Giáo sư Trần Thanh Đạm viết tặng tôi nhân dịp mừng xuân Canh Thìn 2000.

** Thưa ông, hơn nửa thế kỷ trước, khi còn học trường Bưởi Hà Nội, được biết ông đã có thơ đăng báo, rồi viết kịch thơ Tiếng địch sông Ô được công diễn từ năm 1946. Về sau, ngoài việc nghiên cứu, ông thường sáng tác ca trù và xuất bản tới sáu tác phẩm. Vì sao là người Tây học mà ca trù có sức hút với ông?*

- Tôi vốn sinh ra ở vùng Kinh Bắc, từ nhỏ ca trù đã gây ấn tượng cho tôi. Ca trù là thú chơi tao nhã từ xưa của cổ nhân, không dành cho đám đông mà chỉ thu hẹp trong phạm vi một nhóm nhỏ, có tri thức. Điều quan trọng là người nghe phải tuyệt đối giữ im lặng để cùng thưởng thức từ lời thơ, giọng hát tới nhịp phách, cung đàn. Đó là nét đặc sắc của ca trù. Tôi sáng tác và cổ động cho ca trù với hy vọng góp phần giữ gìn và phát triển một thể loại dân ca trí thức và kinh điển của cha ông.

** Vừa sáng tác vừa tìm tòi nghiên cứu, lại bôn ba nhiều nơi để tìm tư liệu, vậy sách có nuôi nổi vợ chồng ông?*

- Chẳng những sách không nuôi nổi mà sách còn "ăn" của tôi rất nhiều tiền. Vợ chồng tôi sống nhờ vào tiền tích góp thời trẻ đi dạy học và con cái hỗ trợ. Nhiều bạn bè nói vui làm nhà nghiên cứu như tôi phải là nhà giàu. Mà đúng vậy, không có tiền lấy đâu mà tôi mua sách, mà đi xa nghiên cứu.

** Nhìn vào gia tài sách cổ quý hiếm của ông ai mà chẳng thèm muốn. Trên hành trình đi tìm sách của ông chắc gặp không ít điều thú vị?*

- Ô, nhiều kỷ niệm lắm. Một lần tôi xuống chơi nhà Giáo sư Phan Lạc Tuyên dưới Tân Bình, thấy có một giá sách cổ treo trên bàn thờ. Tôi muốn xem. Anh không cho, bảo sách cổ chỉ để thờ. Rồi lần nọ anh đến nhà tôi chơi, thấy bộ ấm trà đẹp tôi mang từ Nhật về, anh thích đòi đổi mấy quyển sách cổ. Tôi đồng ý ngay. Và tôi có được mấy cuốn sách rất quý từ trên trăm năm nay.

Tôi cũng hay đi chùa. Một lần xuống viếng chùa Kim Cang ở Long An, tôi thấy có tủ sách xin được xem, tình cờ phát hiện cuốn *Lục Vân Tiên* bản Nôm. Tôi mừng quá xin thầy trụ trì cho tôi. Thầy bảo "Bác cần thì cứ lấy". Đây là cuốn *Lục Vân Tiên* mà các nhà nghiên cứu ở

miền Nam từng đánh giá là bản Nôm cổ nhất nhưng tìm mãi không ra. Tôi mang về phiên âm, chú thích và cho xuất bản năm 2008, do Nhà xuất bản Văn học và Trung tâm Nghiên cứu Quốc học ấn hành. Đúng là có duyên với sách mới gặp sách!

GIẢI THƯỞNG BALABAN AWARD & TÌNH NGHĨA THẦY TRÒ, BẠN BÈ

Giải thưởng Balaban Award của Hội Bảo tồn di sản chữ Nôm ở Mỹ, do Quỹ học bổng Việt Mỹ sáng lập, về sau mang tên John Balaban- nhà thơ, nhà ngôn ngữ học, giáo sư Anh văn tại Đại học North Carolina Stale, đồng thời là người sáng lập và từng giữ chức chủ tịch Hội Bảo tồn di sản chữ Nôm (thành lập năm 1999). Giáo sư Balaban đã dành nhiều tâm huyết trong việc bảo tồn cách viết cổ, có công dịch thuật, biên tập và giới thiệu thơ Hồ Xuân Hương, ca dao và một số tác phẩm văn chương đương đại Việt Nam đến với Mỹ và thế giới.

Giải thưởng Balaban được trao hàng năm, dành cho các cá nhân hoặc nhóm nghiên cứu đã có những đóng góp quan trọng vào việc bảo tồn và truyền bá di sản hơn 1000 năm tuổi chữ viết Nôm và Hán Nôm cổ trước khi chữ quốc ngữ ra đời ở Việt Nam.

Năm 2009, ông Nguyễn Quang Hồng, chủ biên bộ *Từ điển chữ Nôm* đã nhận Giải thưởng Balaban Award. Năm 2010, giải thưởng được trao cho hai ông: Nguyễn Quảng Tuấn ở trong Nam và Đào Thái Tôn ngoài Bắc. Nhân dịp trao giải thưởng, nhà thơ John Balaban đã viết tặng học giả Nguyễn Quảng Tuấn bài thơ vinh danh, do Lê Phạm Lê chuyển ngữ:

Theo bước thời gian, nợ biển sông,
Thi nhân, học giả, chí tang bồng
Chữ tìm đắc ý xem như núi,
Vời vợi cao như những ước mong.

Mê mải một mình trên bước đi
Miệt mài nghiên bút mãi tư duy
Trên đường nếu gặp người tri kỷ,
Chào hỏi nhau như bạn cố tri.

Nâng chén say cùng sông với núi,
Túi lưng trăng rạng rỡ hồn thơ.
Ơ hay, cảnh cũng ưa người nhỉ,
Ai thấy ai mà chẳng ngẩn ngơ.

** Việc được trao Giải thưởng Balaban Award 2010, đối với ông có cảm thấy bất ngờ?*

- Bất ngờ và rất vui. Tôi cảm thấy những công trình của mình được ghi nhận. Nhưng điều tôi quý nhất là tình cảm bạn bè, học trò khi đến tham dự đông vui vào ngày tổ chức nhận giải thưởng. Cô học trò của tôi là Hồ Thị Thu Mỹ sau 46 năm xa cách, biết tin

ÔNG ĐOÀN TRINH HỌC TỪ PHÁP VỀ: PHẢI CÓ HAI NGƯỜI DÌU ĐẾN CHUNG VUI

tôi được giải đã tự đứng ra tổ chức thu hình, chụp ảnh và dẫn chương trình. Có hai người bạn học cùng lớp ngày xưa cũng tìm đến. Có anh Văn hơn tôi bốn tuổi, nguyên bí thư Huyện uỷ Yên Phong, tỉnh Bắc Ninh thời kháng chiến chống Pháp, giờ sống ở TP.HCM, cũng đến chia vui. Rồi một người bạn từ Pháp, anh Đoàn Trinh Học, dù yếu chân, phải có hai người hai bên dìu đi, cũng đã có mặt. Và nhiều bạn bè, đồng nghiệp, học trò khác nữa mà tôi không thể kể hết, đã đến chúc mừng. Đó chính là phần thưởng lớn nhất đối với tôi.

** Ông sẽ sử dụng 1000USD giải thưởng để đi du lịch hay làm sách?*

- Bây giờ tuổi cao, sức yếu, tôi không dám đi nhiều nữa mà chủ yếu ở nhà nghiên cứu, viết sách. Hiện tôi còn khoảng 400 bài báo cần hiệu đính lại để in thành sách. Tôi dùng số tiền thưởng cho việc này.

** Bình thường hàng ngày những người bạn nào hay chia sẻ công việc với ông?*

- Tôi hay đi lại chơi thân với các anh Trần Thanh Đạm, Trần Mai Châu, Mai Quốc Liên. Vừa trò chuyện vừa trao đổi được nhiều vấn đề học thuật và cuộc sống. Tôi nghiệm trên đời này không gì quý hơn tình cảm, đặc biệt là tình cảm bạn bè.

** Vậy còn bà nhà, thưa ông?*

- Bà ấy là người vợ hiền suốt đời lo cho tôi mọi việc trong nhà. Chúng tôi có bảy người con, hết sáu ở nước ngoài, đều nhờ bà nuôi dưỡng từ nhỏ tới lúc trưởng thành.

** Nhìn lại đời mình chắc ông mãn nguyện, dù từng gặp rắc rối thưa kiện ra toà...*

- Tôi thấy bể học mênh mông, học mãi không cùng, nhưng đến nay tôi cũng lấy làm mãn nguyện đã đóng góp một phần nhỏ cho văn học nước nhà.

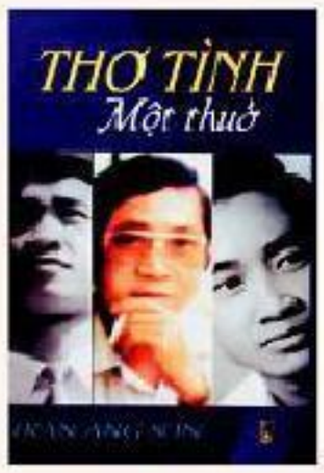
** Vốn là thầy giáo, nhân Ngày 20.11 sắp đến, ông có điều ước gì?*

CÁC NGHỆ SĨ HÁT CA TRÙ TRONG BUỔI LỄ TRAO GIẢI THƯỞNG BALABAN

- Tôi mong các thầy cô giáo làm sao đủ điều kiện sống để chú tâm vào việc trồng người. Còn các nhà nghiên cứu, các tiến sĩ được đào tạo ra cần được trả lương cho đủ sống thoải mái để chú tâm vào công việc học thuật. Có thế chúng ta mới được những người như Ngô Bảo Châu.

** Xin cảm ơn ông. Kính chúc ông và gia đình mạnh khoẻ, tiếp tục có nhiều cống hiến mới cho nền học thuật* ★

THẾ GIỚI SÁCH

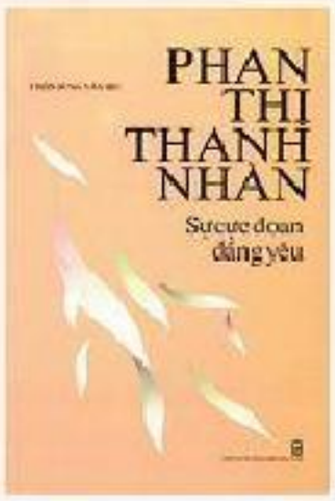


Trần Áng Sơn với Thơ tình một thuở

Cầm bút từ trước năm 1975 ở Sài Gòn, Trần Áng Sơn được biết đến là nhà nghiên cứu, nhà thơ lặng sẽ sáng tạo không ngừng. Mới đây, anh đã tập hợp những bài thơ ngẫu hứng tự chọn sau 40 năm (1957-2007) để in thành tập *Thơ tình một thuở* (NXB Thanh niên 2010). Theo lời cuối sách của nhà thơ Trần Tuấn Kiệt: "Thơ Trần Áng Sơn có một chiều hướng lạ, trầm sâu và đơn độc hơn bất kỳ suy tư nào của thời đại mình". Còn nhà thơ Bùi Chí Vinh cảm khái rằng "anh làm thơ có vần không thua các nhà thơ truyền thống, làm thơ tự do không lép vế các thi sĩ luôn cho mình "đương đại", và làm thơ có ý có tứ chứa chan bao vốn sống thăng trầm". Vâng, đọc thơ Trần Áng Sơn để hiểu hơn một con người và cũng để nhận biết hơn về một thời kỳ mà nhà thơ đã từng trải, chiêm nghiệm.

Sự cực đoan đáng yêu của Phan Thị Thanh Nhàn

Nhà thơ nổi tiếng của *Hương thầm* từ lâu đã lặng lẽ viết chân dung đồng nghiệp và đã tập hợp thành tập *Sự cực đoan đáng yêu* (NXB Hội Nhà văn 2010).



Cực đoan trong cách cảm nhưng Phan Thị Thanh Nhàn không cực đoan trong cách nghĩ cách viết, nhờ đó mang lại cho người đọc hình ảnh vừa khách quan trung thực vừa đầy xúc cảm và bất ngờ về những văn nghệ sĩ mà chị từng gắn bó thân tình như: Nguyễn Tuân, Tô Hoài, Tế Hanh, Anh Thơ, Nguyễn Đình Thi, Trần Hoàn cho đến Xuân Quỳnh, Nguyễn Thị Ngọc Tú, Dương Thị Xuân Quý, Nguyễn Khoa Điềm, Hữu Thỉnh, Bằng Việt, Vũ Quần Phương, Ý Nhi, Lâm Thị Mỹ Dạ, Đoàn Thị Lam Luyến, Trần Thị Trường, Bảo Ninh... và các bạn văn bạn thơ trẻ sau này. Nhà thơ viết chân dung nên cũng đầy chất thơ, và điều quan trọng là giúp bạn đọc có sự hiểu biết trọn vẹn hơn về những tác giả mà mình đã từng đọc từng gặp.

Con lươn chép miệng của Ngô Phan Lưu

Tập truyện ngắn mới của nhà văn lão nông vừa chuyển sang bán cà phê và viết rất "sung" ở Phú Yên. Trên báo *Tuổi Trẻ*, Nhã Thuyên có viết về tập truyện: "... Không làm người đọc ngao ngán vì bội thực suy tư triết lý, cũng không gây mệt mỏi vì cầu kỳ bố cục. Đời sống bi lẫn hài mà nhà văn thấm thía nhưng không lệ thuộc được nén lại thành những chi tiết đắt giá, có tiềm năng làm nổ khối thuốc ủ kỹ trong câu chữ, cũng ủ trong thế giới ta sống vốn như chỉ toàn sự nhạt nhẽo.(...) Ở làng quê mênh mông của ông, cái sâu sắc bao giờ cũng hồn nhiên hay ngược lại, sự hồn nhiên luôn sâu sắc, hồn nhiên trong cái tốt đẹp, trong cả cái ác..."

Sách do Công ty Văn hoá & truyền thông Nhã Nam phối hợp NXB Văn học ấn hành quý III năm 2010.

Thơ

NguyễnPhanHách

Làng quê của nhà thơ Nguyễn Phan Hách – vùng Luy Lâu, Siêu Loại, Thuận Thành, Bắc Ninh. Anh đi trên nẻo đường quê hương, luôn tưởng như thấy bóng hình của các văn nhân tiền bối đã sinh ra và có thời thơ ấu ở đây. Qua Phú Thị, nhớ Cao Bá Quát thuở xưa. Xuống Cẩm Giàng nhớ ba anh em Tự lực văn đoàn (Nhất Linh, Thạch Lam, Hoàng Đạo). Về Hồ, nhớ Hoàng Cầm.

Nguyễn Phan Hách cũng có 12 năm làm việc cùng cơ quan với nữ thi sĩ Xuân Quỳnh. Anh cũng quen biết Quang Dũng, Hữu Loan – những nhà thơ có những bài thơ hay nhất của nền thơ ca Việt Nam. Những nhà thơ, văn có số phận chìm nổi với cuộc đời. *(ĐT)*

Chu Thần Cao Bá Quát

Một chiều thu heo may run rẩy
Tôi đi trên đường Siêu Loại bâng quơ
Nắng vàng mơ của thế kỷ xưa
Có bóng hình văn nhân lững thững
Đôi mắt buồn mênh mông toả nắng
Đời không cho Thần đồng Bảng Vàng
Ông đi lang thang đến các Nhà Tràng
Bông đùa câu văn thơ Sấm Trạng
Thiên hạ đồn Thi tiên Văn thánh
Hiện về đây đùa cợt học trò...
Tôi đến bên ông như thực như mơ
Ông cho nhành Hoa Mai trắng muốt
Tôi đem nhành Mai thế kỷ trước
Về thế kỷ này, tươi mãi nhành Mai
Mai trắng trong đọng lệ sương rơi
Có lúc nhìn như vương giọt máu
Nhuộm Hoa Mai thoắt thành đỏ thắm
Pháp trường xưa xử trảm Thi nhân
Bài thơ ông viết lên trời xanh
Thành sấm chớp gầm vang khát vọng
Đòi quyền cho con người được sống
Dưới trời xanh và nắng tươi vàng...
Siêu Loại chiều nay, cùng với thu sang
Tôi đã thấy Chu thần dạo bước...

Thi nhân

Hữu Loan về miền hoa sim tím
Thần thơ buồn với những đồi hoang
Sim không tươi thắm trong phòng khách
Trời trung du hoa nở bạt ngàn
Hoàng Cầm về Bên kia sông Đuống
Vẩn vơ đi tìm Lá Diêu bông
Lẩn mẩn với trò chơi Tam cúc
Vị thuốc hoàng cầm càng thấy đắng hơn
Và Quang Dũng... oai hùng Tây tiến
Không được mơ Hà nội kiều thơm
Trên gác xép , Áo hào hoa phai bạc
Khúc độc hành sông Mã vẫn gầm vang

Kỷ niệm với Xuân Quỳnh

Tôi vẫn nhớ Phòng Thơ ngày ấy
Được cùng làm việc với Xuân Quỳnh
Tờ Văn chương thời đó nước mình
Sang trọng như thánh đường nghệ thuật
Thơ cả nước, Quỳnh ngồi biên tập
Ai không yêu không thích làm thơ
Chọn bài đăng, do dự đắn đo
Thơ có tình là thơ hay- Quỳnh bảo
Có ai ngờ nổi cơn giông bão
Và sắc tài mệnh bạc, chẳng sai
Câu thơ như nhỏ máu cuộc đời...
Sau Hồ Xuân Hương, Thanh Quan nữ sĩ
Là Xuân Quỳnh em theo gót chị
Ba vầng sao vằng vặt giữa trời
Những đêm khuya thanh vắng, mình tôi
Cứ ngắm mãi vì sao xanh biếc
Đấy là Xuân Quỳnh, chỉ mình tôi biết
Quỳnh đang ngồi bàn viết bên tôi
Vút bay lên thành sao sáng ngời
Nhưng vẳng lại vẫn tiếng cười giòn giã
"Nào ta kí đăng bài thơ này nhé"
Có gì mà do dự đắn đo
Báo in ra, trách nhiệm đừng lo
Thơ có tình là thơ tư tưởng nhất

11.9.2010

Ngôi nhà xưa của Tự lực văn đoàn

Tàu dừng bánh, Cẩm Giàng ga xép
Thị trấn buồn hiu hắt , xác xơ
Cửa hàng con, bán bán mua mua
Còi tàu hú, bỏ Cẩm Giàng ở lại
Hỏi thăm khu nhà thời thơ ấu
Ba anh em Tự lực văn đoàn
Có học qua Dưới bóng Hoàng lan
Tiểu thuyết Lạnh lùng, Đời Mưa gió
Nhưng không ai biết ngôi nhà cũ
Hoá ra thủa nào họ đã ở đây?
Mảnh vườn hoang cỏ mọc, cây gầy
Có lẽ đấy, nhà xưa của họ
Đã mua lại bán đi nhiều chủ
Lòng rợi buồn hỏi cỏ biếc xanh
Cỏ ơi, có thể cỏ biết chăng
Dấu chân xưa vẫn còn in lại
Những dòng văn tươi như cỏ biếc
Có bao giờ phủ bụi thời gian...

Tôi bước bâng khuâng, ga xép Cẩm Giàng
Con tàu cũ, lại hú còi quay lại...

LỄ TRAO GIẢI
THƯƠNG HIỆU NỔI TIẾNG QUỐC GIA VÀ DOANH NHÂN XUẤT SẮC ĐẤT VIỆT 2010

"DŨNG KA CƠ" (CHOÀNG HOA, ĐỨNG GIỮA) TRONG LỄ TRAO TẶNG DANH HIỆU *THƯƠNG HIỆU NỔI TIẾNG QUỐC GIA VÀ DOANH NHÂN XUẤT SẮC ĐẤT VIỆT 2010*

"Dũng Ka cơ" Doanh nhân xuất sắc đất Việt 2010

Hà Phương Nam

Giữa tháng 9.2010, cùng với những doanh nhân danh giá hàng đầu Việt Nam, Giám đốc Công ty TNHH Tranh đá quý Dũng Tân Lê Văn Dũng (Dũng Ka cơ) ở phố Cò, thị xã Sông Công (Thái Nguyên) đã được trao tặng danh hiệu Doanh nhân xuất sắc đất Việt 2010.

Hoà cùng niềm vui này, doanh nghiệp Dũng Tân của anh cũng được công nhận là Thương hiệu nổi tiếng quốc gia 2010. *Hai danh hiệu cùng được Bộ Công thương phối hợp với Tập đoàn Truyền thông quốc gia Việt Nam bình chọn dựa trên 3 cơ sở: năng lực lãnh đạo của người quản lý doanh nghiệp; năng lực đổi mới, sáng tạo và năng lực quản lý chất lượng sản phẩm. Đặc biệt, doanh nghiệp còn phải có những đóng góp tích cực cho cộng đồng và xã hội.*

Dong ruổi theo hành trình không mệt mỏi, bền bỉ lao động sáng tạo, kể từ khi doanh nghiệp chính thức ra đời, bảy năm qua, tranh đá quý của "Dũng Ka cơ" đã ngày càng chất lượng và "bắt mắt" hơn so với các dòng tranh đá quý khác trong cả nước... Chúc mừng Dũng Ka cơ với niềm vui mới, anh đã thật lòng bộc bạch: "Tất cả là do mình không muốn mất tiếng thương hiệu Dũng Tân, không làm ăn thì thôi, đã quyết tâm thì phải làm cho ra ngô ra khoai!".

Doanh nghiệp tranh đá quý Dũng Tân không nhiều lao động. Ngoài vợ chồng Dũng- Oanh là người trực tiếp quản lý, còn lại chỉ khoảng trên dưới 30 lao động ở tất cả các khâu. Nhưng mọi việc đều trôi chảy bởi "chúng tôi đã lấy ân tình đối xử với nhau". Các công nhân trẻ đến từ các tỉnh bạn hoặc từ vùng sâu vùng xa của Thái Nguyên đều được "sếp" xem như anh em một nhà. Công nhân được ăn uống cùng chủ, không có chỗ ở thì được bố trí cho ở ngay trong nhà. Cặp nào lỡ... yêu thương nhau, muốn sếp "bắc cầu Ô thước" thì OK luôn. Phu nhân sếp cũng đã mấy lần hân hoan tổ chức cưới cho "lính" mình. Lương bổng, chế độ được sắp xếp thoả đáng; cao thấp tuỳ theo năng lực và năng suất (bình quân 5 triệu đồng/ người/ tháng).

Với đối tác và khách hàng, Dũng luôn lấy chữ tín làm đầu. Tranh đá quý của cơ sở làm ra đến đâu bán hết đến đó, không vì thế mà anh "làm giá" với các khách hàng xưa cũ. Với anh, hàng bán được không có nghĩa là chủ quan về thương hiệu, về chất lượng sản phẩm. Anh và các thợ giỏi của công ty luôn trăn trở, tìm tòi, học hỏi kinh nghiệm từ các dòng tranh đá quý khác trong cả nước để hoàn thiện tranh đá quý thương hiệu Dũng Tân. Tranh đá quý Dũng Tân được chế tác từ những bức vẽ gốc sắc sảo; đa dạng với các

VỢ CHỒNG DŨNG- OANH CHĂM SÓC CÂY CẢNH

hình ảnh *Bác Hồ, Mẹ bồng con, Đồng quê Việt Nam, Sơn thuỷ hữu tình, Bát mã, Đào mai cúc trúc, Hạc đón xuân, Như ý cát tường*... Tất cả chợt như "biết nói" và ấn tượng bởi những hình ảnh dần hiện lên với các loại bột đá, thậm chí cả những viên đá to nhỏ khác nhau tuỳ theo yêu cầu sản phẩm. Cũng tuỳ theo chất lượng đá (ruby, shapire, spinel, peridot, opal, thạch anh, mã nảo...) mà giá trị mỗi bức ảnh mỗi khác. Tranh đá quý Dũng Tân có độ bền vượt thời gian với sắc màu tự nhiên không phai. Tất nhiên không loại trừ yếu tố kỹ thuật ở đây bởi tranh đá quý không đơn thuần là một sản phẩm được định giá, mà từ rất lâu rồi, dòng tranh này được xem như những tác phẩm nghệ thuật. Những tác phẩm nghệ thuật bằng đá quý của Dũng Tân chẳng những theo chân các doanh nhân Việt Nam vào Nam ra Bắc mà còn xuất hiện tận một số nước xa xôi như Nga, Bỉ, Đức... Đặc biệt, dòng tranh đá quý Dũng Tân ít khi "đụng hàng". Có những loại bột đá, hạt đá trong tranh Dũng Tân tìm không ra ở chợ đá quý Lục Yên (chợ đá quý nổi tiếng và hiếm hoi của cả nước) là bởi vì ông chủ có cách sưu tầm riêng. Đã ưng ý rồi thì ở đâu cũng tìm đến và giá nào cũng mua. "Độc chiêu" thế nên doanh số Việt Nam đồng hàng năm của Dũng Tân lên đến hàng chục tỷ. Bên cạnh tranh đá quý; công ty còn có cơ sở gia công, chế tác vàng 18K, đá quý tự nhiên và tượng đá các loại ở Hà Nội và trung tâm thành phố Thái Nguyên. Từ đầu năm 2009, Dũng Tân còn dầu tư hàng tỷ đồng vào lĩnh vực nuôi trồng và kinh doanh cây cảnh. Có cây đa có giá đến 500 triệu đồng trong khuôn viên hoa cảnh của Dũng Tân.

Một thời tuổi trẻ Dũng Ka cơ gia nhập quân đội, tham gia chiến tranh biên giới phía Bắc gần hai năm (1978-1980), được kết nạp Đảng. Đó là quá trình "lên thác". Rồi tuổi trẻ xốc nổi, cạn nghĩ suy đưa anh "xuống ghềnh" với những ngày tù tội liên miên vì thâm lạm của công, vì trở thành tướng cướp Dũng Ka cơ khét tiếng ở vùng đào đãi vàng sa khoáng Na Rì (Bắc Cạn). Tuổi trẻ dần qua, ngồi bóc lịch trong tù, nhìn lại ngày tháng mênh mang, Dũng hối hận và thấy mình phí phạm mọi thứ. Thế là anh quyết làm lại từ đầu bằng chuyện quyết tâm cải tạo tốt để được trở về đời sớm. Được trả tự do trước niên hạn, anh lao vào hội nhập đời bằng mồ hôi, nước mắt và đôi tay chai sần, phỏng rộp trong cái nắng cháy người của vùng đá đỏ Lục Yên (Yên Bái). Phúc lại "trùng lai" với Dũng dịp này, chị Oanh-người yêu cùng cảnh ngộ với anh trong trại giam (chị sa vòng lao lý vì không có kinh nghiệm làm kinh tế nên bị vỡ nợ)- cũng được trả tự do cùng ngày với anh. Về đời, họ quyết tâm cưới nhau, làm lại một cặp đôi hạnh phúc như bất cứ cặp đôi nào hạnh phúc trên cuộc đời này. Chịu thương chịu khó với quyết tâm đổi đời bằng mồ hôi lương thiện, Dũng và vợ con đã có cái kết có hậu như ngày hôm nay.

TRANG SỨC BẰNG ĐÁ SHAPIRE ĐỎ

Làm ăn lương thiện, sống lương thiện, đời đã dang tay đón anh bằng tất cả tấm lòng. Anh lại có nhiều bạn bè, nhiều đối tác làm ăn, cha mẹ-vợ con luôn tự hào về anh. Chính quyền các cấp tỉnh Thái Nguyên luôn tạo điều kiện cho Dũng Tân làm nên thương hiệu trên thương trường trong nước và quốc tế. Tuổi trẻ và những người lầm lạc tỉnh nhà nhìn vào anh như một tấm gương vượt bằng mọi trở ngại, khó khăn để phấn đấu. Ba mươi lao động được anh tạo việc làm; xây dựng cho đời sống kinh tế khá giả, ấm êm cũng đủ là "giấy chứng nhận" để anh hoà nhập cộng đồng trong bao sự tin yêu, quý mến của mọi người.

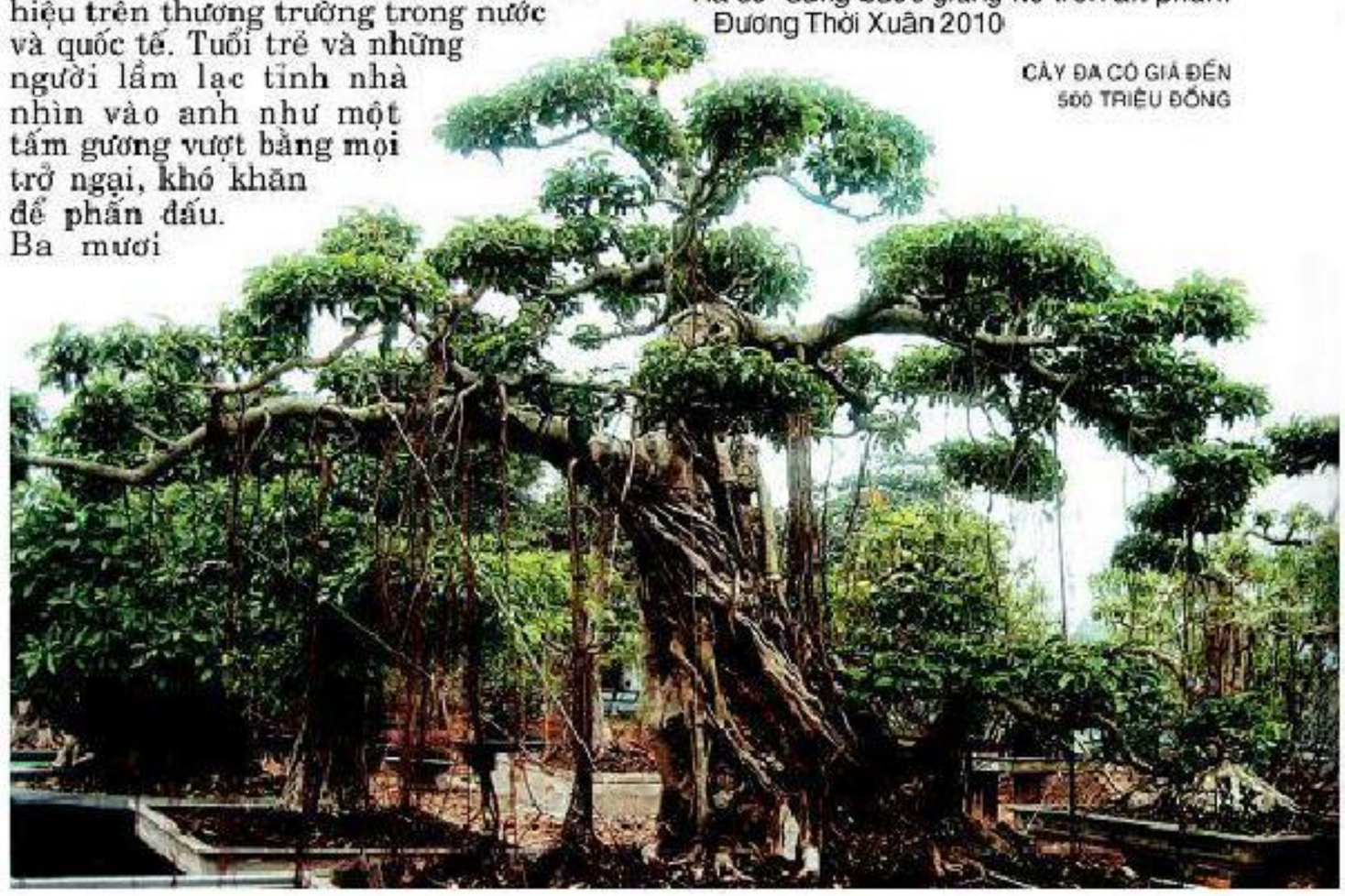
Để sẻ chia và cảm ơn đời, bây giờ vào mỗi dịp lễ tết, vợ chồng anh Dũng-chị Oanh đều trở về thăm trại giam Phú Sơn 4 (nơi anh chị từng thụ án). Lần nào anh chị cũng tình nguyện ủng hộ tiền bạc và vật chất để cải thiện đời sống trại viên. Ý như rằng, cán bộ quản giáo của trại bảo: "Lần nào anh chị vào đây thăm trại cũng hiệu quả". Tất nhiên không phải hiệu quả trước mắt về việc đời sống trại viên được cải thiện, mà là nhìn vào vợ chồng anh, những ai đang còn trong vòng lao lý cũng cho mình một quyền hy vọng để từ đó cải tạo tốt hơn, sớm được về đời hơn, công việc trại giam nhẹ nhàng hơn. Có bận anh chị còn nhận nuôi những cháu bé được sinh ra trong tù và xem chúng như con ruột.

Trên mảnh đất phố Cò, Dũng-Oanh còn nổi tiếng nhờ tham gia đóng góp tài chính cho nhiều công trình công ích địa phương; đặc biệt với chương trình xoá đói-giảm nghèo, anh chị luôn đồng hành với người nghèo mọi lúc mọi nơi... ★

---

* Đã có bài phỏng vấn nhân vật *Khi "Dũng Ka cơ" dừng bước giang hồ* trên ấn phẩm Đương Thời Xuân 2010

Dù chỉ mới chính thức được thành lập từ đầu năm 2007, bên cạnh danh hiệu Thương hiệu nổi tiếng quốc gia và Doanh nhân xuất sắc đất Việt 2010, tính đến nay, Công ty TNHH Tranh đá quý Dũng Tân và giám đốc Lê Văn Dũng đã vinh dự nhận được nhiều cúp vàng cùng các danh hiệu khác như Cúp vàng dành cho các doanh nghiệp có sản phẩm và dịch vụ xuất sắc năm 2008, Cúp vàng dành cho doanh nghiệp có thành tích trong việc phát triển đời sống cộng đồng năm 2009, Giám đốc tài năng 2009...

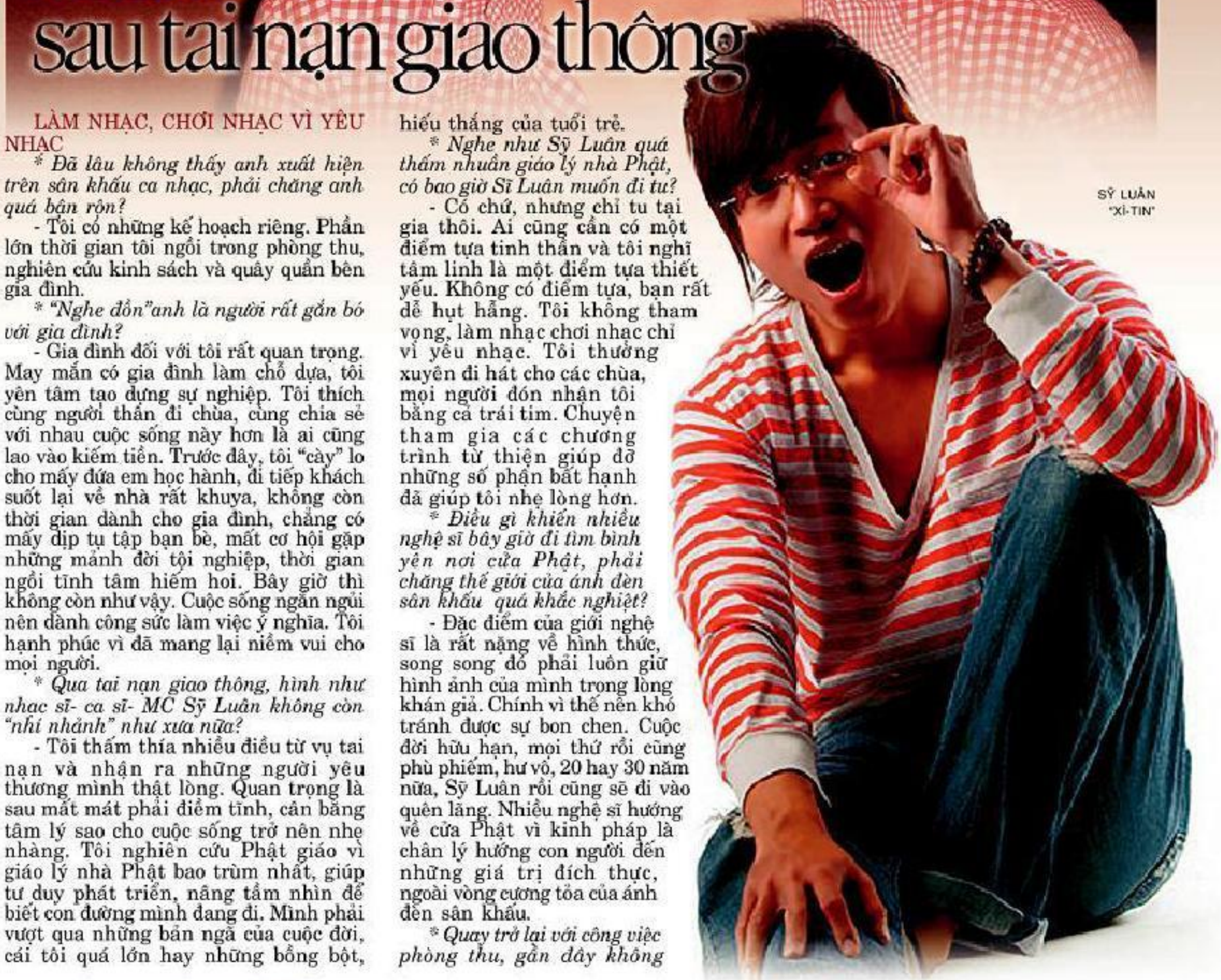


CÂY ĐA CÓ GIÁ ĐẾN 500 TRIỆU ĐỒNG

Từ *Mắt nai cha cha, Áo dài ơi* rồi đến *Cô gái Trung Hoa*, chàng nhạc sĩ trẻ tuổi ngày nào không còn tinh nghịch, liến thoắng mà giờ đây trầm hơn, già dặn hơn đó là Sỹ Luân. Anh tự nhận mình không còn ở lứa tuổi xì tin học trò nữa nhưng vẫn gắn bó với các bạn trẻ như một sự tiếp sức...

"Sĩ Luân" mới sau tai nạn giao thông

Xuân Long



SỸ LUÂN "XÌ-TIN"

LÀM NHẠC, CHƠI NHẠC VÌ YÊU NHẠC

** Đã lâu không thấy anh xuất hiện trên sân khấu ca nhạc, phải chăng anh quá bận rộn?*

- Tôi có những kế hoạch riêng. Phần lớn thời gian tôi ngồi trong phòng thu, nghiên cứu kinh sách và quây quần bên gia đình.

** "Nghe đồn" anh là người rất gắn bó với gia đình?*

- Gia đình đối với tôi rất quan trọng. May mắn có gia đình làm chỗ dựa, tôi yên tâm tạo dựng sự nghiệp. Tôi thích cùng người thân đi chùa, cùng chia sẻ với nhau cuộc sống này hơn là ai cũng lao vào kiếm tiền. Trước đây, tôi "cày" lo cho mấy đứa em học hành, đi tiếp khách suốt lại về nhà rất khuya, không còn thời gian dành cho gia đình, chẳng có mấy dịp tụ tập bạn bè, mất cơ hội gặp những mảnh đời tội nghiệp, thời gian ngồi tĩnh tâm hiếm hoi. Bây giờ thì không còn như vậy. Cuộc sống ngắn ngủi nên dành công sức làm việc ý nghĩa. Tôi hạnh phúc vì đã mang lại niềm vui cho mọi người.

** Qua tai nạn giao thông, hình như nhạc sĩ- ca sĩ- MC Sỹ Luân không còn "nhí nhảnh" như xưa nữa?*

- Tôi thấm thía nhiều điều từ vụ tai nạn và nhận ra những người yêu thương mình thật lòng. Quan trọng là sau mất mát phải điềm tĩnh, cân bằng tâm lý sao cho cuộc sống trở nên nhẹ nhàng. Tôi nghiên cứu Phật giáo vì giáo lý nhà Phật bao trùm nhất, giúp tư duy phát triển, nâng tầm nhìn để biết con đường mình đang đi. Mình phải vượt qua những bẫn ngã của cuộc đời, cái tôi quá lớn hay những bỗng bột, hiếu thắng của tuổi trẻ.

** Nghe như Sỹ Luân quá thấm nhuần giáo lý nhà Phật, có bao giờ Sĩ Luân muốn đi tu?*

- Có chứ, nhưng chỉ tu tại gia thôi. Ai cũng cần có một điểm tựa tinh thần và tôi nghĩ tâm linh là một điểm tựa thiết yếu. Không có điểm tựa, bạn rất dễ hụt hẫng. Tôi không tham vọng, làm nhạc chơi nhạc chỉ vì yêu nhạc. Tôi thường xuyên đi hát cho các chùa, mọi người đón nhận tôi bằng cả trái tim. Chuyện tham gia các chương trình từ thiện giúp đỡ những số phận bất hạnh đã giúp tôi nhẹ lòng hơn.

** Điều gì khiến nhiều nghệ sĩ bây giờ đi tìm bình yên nơi cửa Phật, phải chăng thế giới của ánh đèn sân khấu quá khắc nghiệt?*

- Đặc điểm của giới nghệ sĩ là rất nặng về hình thức, song song đó phải luôn giữ hình ảnh của mình trong lòng khán giả. Chính vì thế nên khó tránh được sự bon chen. Cuộc đời hữu hạn, mọi thứ rồi cũng phù phiếm, hư vô, 20 hay 30 năm nữa, Sỹ Luân rồi cũng sẽ đi vào quên lãng. Nhiều nghệ sĩ hướng về cửa Phật vì kinh pháp là chân lý hướng con người đến những giá trị đích thực, ngoài vòng cương tỏa của ánh đèn sân khấu.

** Quay trở lại với công việc phòng thu, gần đây không*

thấy bóng dáng những bài hát của anh bên cạnh các giọng ca trẻ, có điều gì không ổn?

- Giới trẻ bây giờ quá dễ dãi, các bạn chỉ biết có anh yêu em, nhà đẹp xe hơi, ham nổi tiếng mà không có tâm trong công việc. Các ca khúc của Sĩ Luân bây giờ thiên về nội tâm nên có thể không phù hợp với người trẻ. Sĩ Luân luôn tìm tòi những điều mới, thú vị và không ngừng học hỏi cái hay của người khác. Tuy vậy, tôi vẫn không tách biệt mình ra khỏi dòng chảy chung của nhạc trẻ, đồng thời vẫn luôn hy vọng sẽ tìm được những người bạn ca sĩ đồng hành trên con đường nghệ thuật.

ALBUM VỀ PHẬT GIÁO

** Âm nhạc thể hiện cảm xúc của người nhạc sĩ trong những giai đoạn nhất định. Nhạc của Sĩ Luân "tâm tình" liệu có phù hợp với giới trẻ?*

- Tôi vẫn làm việc với giới trẻ nên không phải lúc nào cũng làm nhạc theo ý mình. Tâm nguyện tôi sẽ làm một album gắn liền Phật pháp với đời thường gồm 4 phần: 1. Hạnh phúc; 2. Tan vỡ; 3. Suy ngẫm;4. Tâm linh. Tôi đặt niềm tin vào chủ đề tâm linh với những ca khúc viết về Phật Thích Ca, A Di Đà, Quan Thế Âm...

** Album này chắc chắn kén người nghe, anh làm sao truyền tải kinh Phật đến được với khán giả?*

- Thực ra, giáo lý nhà Phật cũng là những vấn đề muôn thuở của cuộc sống. Tôi chỉ viết những gì mình hiểu và có thể hành được.

** Phần lời là vậy; còn về nhạc, anh lấy chất liệu từ đâu; có cần phải có màu sắc, tiết tấu của niệm kinh?*

- Chất nhạc của Ấn Độ, Tây Tạng, tiếng kinh, tiếng mõ... tôi sẽ thể hiện trong phần giai điệu, chầm chậm và nghe như toát ra từ nội lòng của con người. Hoà âm, phối khí tự tôi thực hiện, cố gắng làm tập trung làm tốt sản phẩm ưng ý.

** Vậy ai sẽ là người thể hiện những ca khúc "nặng đô" này?*

- Không ai có thể hát chính xác bằng tiếng lòng tôi. Tôi giờ không thể hát *Đêm sao lung linh* hay *Anh sao băng* nữa. Mừng nhất là những người lớn tuổi đang dần chấp nhận âm nhạc và giọng hát ngày càng đi sâu vào chất đời của Sỹ Luân.

VỚI TÁC GIẢ

"CHAT" CÙNG BẠN TRẺ

** Thông tin về show ca nhạc dành cho sinh viên do anh tổ chức từ hồi tháng 4-5 đến giờ vẫn chưa diễn ra, hay Sĩ Luân lại lỡ thất hứa?*

- Hy vọng làm show diễn cho sinh viên đúng là vào khoảng thời gian đó nhưng các bạn lại bận thi cử. Tổ chức trao học bổng cho các bạn mà các bạn lại cầm về quê thì không thể liên kết với các hãng máy tính tài trợ trả góp giá rẻ được. Kế hoạch đã được chuyển qua tháng 10-11 và mỗi tháng một show. Một số thầy ở chùa Hoằng Pháp, ngân hàng Nam Á, ngân hàng Hoàng Phát nhận tài trợ học bổng cho sinh viên. Chi phí show diễn thấp nhưng điều mình muốn gửi gắm đến sinh viên là phần học bổng, các bạn phải sử dụng hợp lý, có mục đích.

** Là một nhạc sĩ thế hệ 8X, quan điểm của anh về lối sống của học sinh, sinh viên ngày nay?*

- Giới trẻ đang bối rối trước cuộc sống. Các bạn bị ảnh hưởng từ những vấn đề trên mạng, bản thân các bậc phụ huynh chưa hẳn đã hoàn chỉnh về mặt đạo đức, chỉ biết cuốn vào công việc. Đa số sinh viên ra trường không được chuẩn bị những kỹ năng hoà nhập vào cộng đồng. Cái tôi quá lớn, không xem ai ra gì, ăn nói không ra ngô ra khoai, suy nghĩ vẫn chưa trưởng thành... Sắp tới, tôi được mời dạy môn ứng xử giao tiếp tại một số trường trung cấp, cao đẳng; trường THPT Marie Curie, Nguyễn Thị Minh Khai. Tôi muốn giúp các bạn chuẩn bị hành trang vào đời.

** Anh "đa-zi-năng" quá, môn ứng xử giao tiếp hiện chưa có giáo trình phổ biến và nhất là anh làm sao để truyền đạt tới các bạn?*

- Giáo trình sử dụng của Đại học Hoa Sen có tính ứng dụng tốt, công việc hiện tại cho tôi nhiều kinh nghiệm phần nào giúp các bạn hiểu rõ những khó khăn, ít nhất là tính đến tuổi 30. Tôi có còn "xì-tin" gì nữa đâu. Hồi sinh viên, Sĩ Luân khổ lắm, tự học nhạc rồi xách đàn đi đánh hết quán này đến quán khác trang trải việc học. Sỹ Luân cũng dở hơi, thất bại thảm hại rồi mới có thành công. Sự nghiệp, tiếng tăm đạt được do từ nhiều yếu tố mà trước nhất là cái tâm. Các bạn phải tự chọn con đường đi cho riêng mình. Sống ngoài xã hội tư duy phải tốt, biết trên biết dưới, để ý mọi việc xung quanh và bỏ qua những tham vọng tầm thường.

** Thế hệ 9X với "mốt" khoe hàng hiệu, tung hình "tự sướng" nóng bỏng trên mạng hay tự cho mình là lesbian, gay này nọ, yêu đương nhí nhố... Anh nhìn nhận những vấn đề này như thế nào và chia sẻ với các bạn trẻ ra sao?*

- Con người đôi khi làm những hành động không ai chấp nhận được, đặc biệt là giới trẻ. Giới tính nào có quan trọng khi bạn sống tốt, chân thành. Không nên bày lý do lý trấu để thể hiện bản thân một cách quá đáng. Cung cách hành xử và trí tuệ chứ không phải hình thức quyết định phẩm giá của một người. Tinh thần của các bạn trẻ không vững vàng thì dễ sa ngã. Môi trường, hoàn cảnh góp phần tác động, tạo nên tính cách con người, do vậy nên chọn những gì phù hợp với bản thân, đổ thừa hay biện hộ là vô cùng xấu, phải tỉnh táo trước mọi việc. Trong kinh sách, chết là sự chuyển tiếp qua một cuộc sống mới, kiếp sau tốt đẹp hay xấu xa phụ thuộc vào kiếp trước.

** Còn về tình yêu, thưa anh?*

Tình yêu ngày nay không bó buộc và bị ảnh hưởng bởi vật chất. Tình yêu trên tình bạn một bậc, phải phân biệt rõ, suy nghĩ chín chắn rồi mới yêu. Yêu là thông cảm, chấp nhận cái xấu của nhau, giúp nhau khắc phục những nhược điểm để tình yêu vững bền.

** Với riêng tình yêu của anh?*

- Công việc của tôi là "bán giấc mơ cho thiên hạ" nên người bạn đời sau này phải biết thông cảm. Hơn nữa cô ấy phải có chút đảm đang, biết nấu ăn, chăm sóc gia đình; còn dọn dẹp nhà cửa thì cả hai vợ chồng phải cùng làm. Muốn rước nàng về dinh đâu có dễ, bận rộn lắm như chuẩn bị tiền bạc kỹ lưỡng trước khi cưới, phải sẵn sàng cả tinh thần lẫn vật chất.

** Cảm ơn anh đã cho Đương Thời cuộc trao đổi thú vị* ★

CÙNG GAMESHOW *HÁT VỚI NGÔI SAO*

pigeon

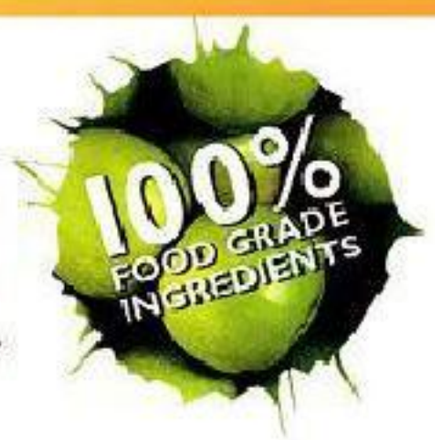
NƯỚC RỬA BÌNH SỮA PIGEON
100% thành phần thiên nhiên
SẠCH & AN TOÀN

www.imv.com.vn/pigeon.html

Rửa sạch hiệu quả và an toàn

Nước rửa bình sữa Pigeon rất lý tưởng và an toàn cho việc vệ sinh những đồ dùng của bé như bình sữa, núm vú, đồ chơi... cũng như các loại trái cây và rau xanh.

Công thức chứa 100% thành phần thiên nhiên, đủ mạnh để làm sạch các vết bẩn, cặn sữa nhưng vẫn nhẹ nhàng với làn da của bạn & an toàn cho bé.



*Sản phẩm hiện có mặt tại hệ thống các siêu thị **Maximark***

Nhãn hiệu hàng đầu Nhật Bản

CÔNG TY CỔ PHẦN QUỐC TẾ MINH VIỆT
87 Hoàng Văn Thái, Phường Tân Phú, Quận 7, TP.HCM
Tel: + 84 8 5416 5858 - Fax: +84 8 5416 5959
Tư vấn khách hàng: 08-2213 3022

Da bạn Khô? Sần?

NNO

Nourishing Night Oil

Mềm Mịn Như Nhung

Sử dụng NNO vào ban đêm có lợi gì cho làn da của bạn ?

Dầu dưỡng da ban đêm **NNO** với công thức đặc biệt kết hợp **Vitamin E thiên nhiên** và **dầu Jojoba** mang lại hiệu quả tốt hơn các chất dưỡng ẩm thông thường. Thoa dầu dưỡng da ban đêm **NNO** đều đặn vào mỗi tối sẽ giúp da hấp thu tốt các dưỡng chất, nhanh chóng khắc phục tình trạng da khô sần,... mang lại cho bạn làn da mềm mịn và tươi trẻ vào sáng hôm sau.

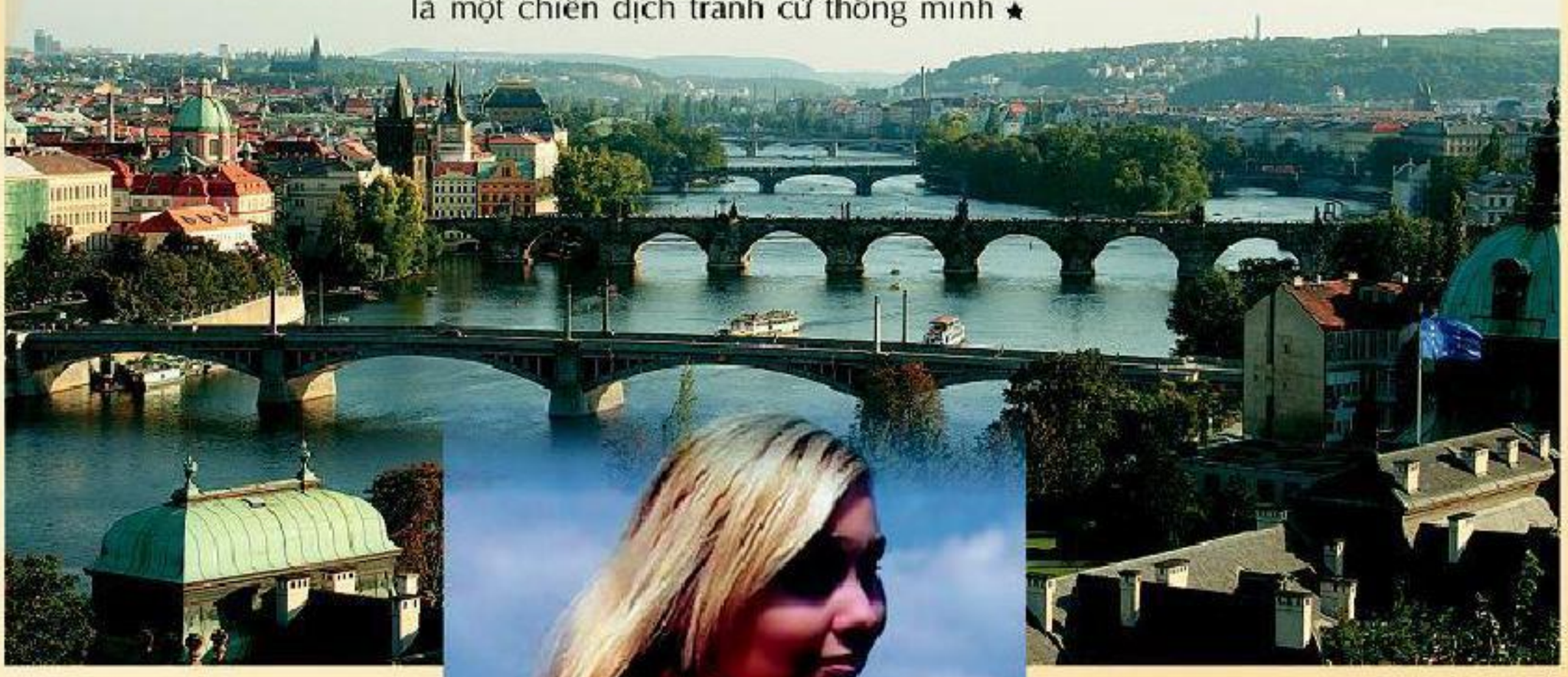
Sản phẩm có bán tại các siêu thị và shop mỹ phẩm trên toàn quốc.
Thông tin về sản phẩm xin vui lòng liên hệ: **VPĐD Mega Lifesciences Pty. Ltd.**
Tòa nhà E-Town 1, lầu 6, 364 Cộng Hòa, P. 13, Q. Tân Bình, TP. HCM.
Điện thoại HCM: (08) 3812 7207 - Hà Nội: (04) 37725348
Phiếu tiếp nhận hồ sơ đăng ký QCMP của Sở Y Tế TP. HCM: 058/05/QCMP

MEGA We Care

THẾ GIỚI NHÂN VẬT & SỰ KIỆN

Xã hội các quốc gia Đông Âu luôn có những chuyển động khó lường. Mới đây, nữ chính trị gia xinh đẹp Ivona Fiserova- 25 tuổi của Cộng hoà Czech đã tuyên bố sẽ cởi bỏ tất cả để khoe những nét đẹp thanh xuân trên cơ thể mình bằng cách chụp ảnh nude cho tạp chí *Playboy* để lấy tiền làm từ thiện. Theo cô: "Phương châm của tôi là nếu có thể làm gì đó để giúp đỡ người khác thì đó là nhiệm vụ của tôi".

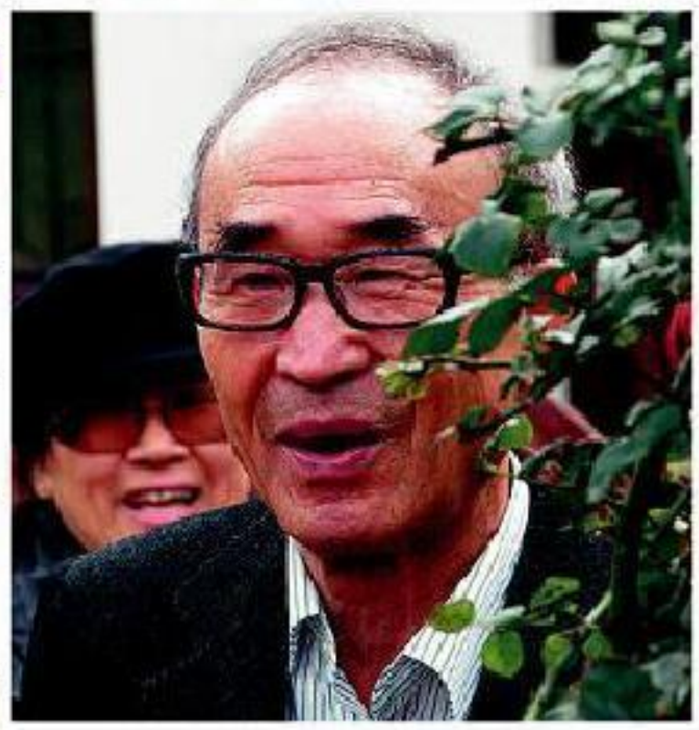
Trước đó, cô từng bị lãnh đạo Đảng Dân chủ xã hội chỉ trích gay gắt khi diện chiếc váy màu hồng bó sát, ngắn cũn cỡn đến tham gia một sự kiện chính trị quan trọng. Năm 2007, một nữ ứng cử viên dẫn đầu trong một cuộc đua chính trường của Bỉ là người đẹp Tania Derveaux cũng đã từng chụp ảnh nude trong quảng cáo tranh cử với dòng khẩu hiệu: "Tôi hứa sẽ tạo ra 40.000 việc làm". Tuy nhiên hành động này chỉ thu hút được sự hiếu kỳ của một số cử tri chứ không được công nhận là một chiến dịch tranh cử thông minh ★



TOÀN CẢNH PRAHA

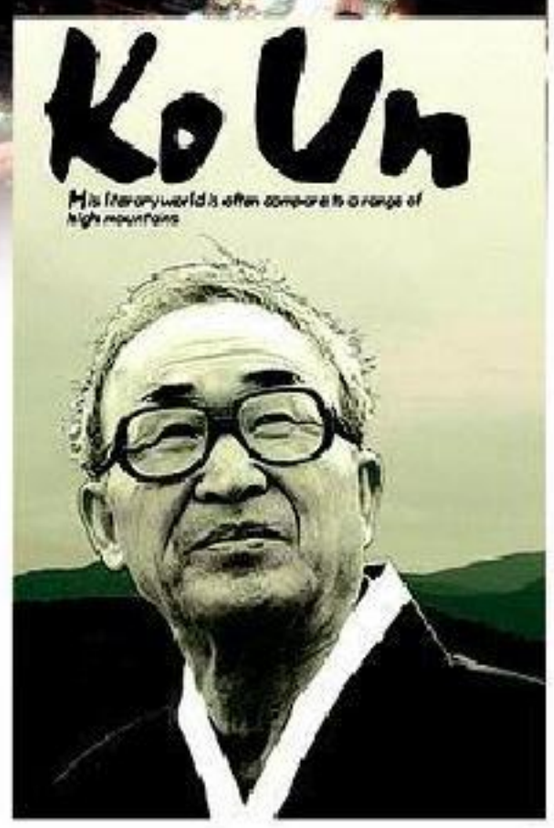
BỨC ẢNH BÁN NUDE CỦA NỮ CHÍNH TRỊ GIA IVONA FISEROVA

Nhà thơ Hàn Quốc Ko Un là một trong những ứng cử viên sáng giá cho Giải Nobel Văn chương 2010. Và ngày 20.10 vừa qua, nhà thơ Ko Un đã xuất hiện tại trụ sở Hội Nhà văn Việt Nam dự buổi ra mắt tập thơ *Bài hát ngày mai* của ông do Nhà xuất bản Hội Nhà văn ấn hành qua bản dịch của Giáo sư Lê Đăng Hoan. Nhà thơ Nguyễn Quang Thiều, người đầu tiên dịch thơ Ko Un và xuất bản tại Việt Nam năm 2002 đã có bài viết ngắn về thơ Ko Un.



Bản thông cáo về một cái chết

Nguyễn Quang Thiều



Tôi nghĩ, những nhà thơ lớn đều luôn mơ đến một thế gian thực sự trong cái thế gian mà chính những nhà thơ đó đang sống. Và mỗi câu thơ của họ là những nỗ lực sống đến phi thường để đi tới cái thế gian đó. Đấy chính là thế gian của những vẻ đẹp mà chúng ta hoặc không còn khả năng nhận biết, hoặc đang quên lãng hoặc đang tự tay giết chết. Và Ko Un là một trong những nhà thơ ấy.

Cách đây 9 năm, lần đầu tiên tôi được đọc một số bài thơ của nhà thơ Ko Un trên văn bản tiếng Anh do Daesan Foundation gửi cho. Và chỉ cách đây mười ngày, tôi mới lại có dịp tiếp xúc với thơ ông qua bản dịch tiếng Việt của dịch giả Lê Đăng Hoan trong tập *Bài hát ngày mai*. Vì vậy, thật khó có thể nói một điều gì đó cho kỹ lưỡng về thơ ông bởi những hạn chế thời gian của cá nhân trong việc tiếp xúc những văn bản thơ Ko Un.

Vào một buổi tối mùa thu năm nay, trong ngôi nhà nhỏ ở cái làng bé nhỏ của mình, tôi đã ngồi xuống và thử trình bày một điều gì đó mà tôi nhận biết cho dù còn rất mơ hồ từ những bài thơ của ông mà tôi đã đọc. Tôi cố gắng hình dung con đường Ko Un đã và đang đi trên thế gian này. Và điều dội vào tôi mạnh mẽ nhất chính là cái chết của đời sống tinh thần thế gian đã hiện lên trong rất nhiều bài thơ của Ko Un.

Những bài thơ của Ko Un trực tiếp hay gián tiếp chính là Bản thông cáo về cái chết đó. Và con đường của Ko Un đã và đang đi chính là con đường đi tìm một thế gian mà chúng ta đã và đang đánh mất, đã và đang quên lãng và đã và đang tự giết chết.

Bản thông cáo về một cái chết không phải là trí tưởng tượng của một nhà thơ. Đó là hiện thực mà nhà thơ và cả không ít người chúng ta đã nhìn thấy trong mọi ngóc ngách của đời sống này.

Rồi mỗi ban mai thức dậy thấy bầu trời và mặt đất
Ngập tràn những điều đã chết

Đó là hai câu thơ trong bài thơ Sự huỷ diệt đời sống của Ko Un. Hiện thực của thế gian chúng ta đang sống trong thơ Ko Un là một thế gian đang chết. Những vẻ đẹp lộng lẫy mà thật giản dị đang chết. Thế gian đang chết bởi sự vô cảm, bởi sự mù loà tinh thần và bởi bạo lực của con người. Nó chết bởi con người trong những thế kỷ này đã không còn nhận biết ra thế gian thực sự nữa cùng với những điều nhỏ nhất và cả mơ hồ nhất làm ra thế gian ấy.

Ko Un vừa là kẻ sợ hãi trước những cái chết ấy, vừa là kẻ nhận ra những cái chết ấy, vừa là kẻ loan báo về những cái chết ấy và vừa là kẻ nỗ lực không một chút tuyệt vọng để phục sinh những cái chết ấy.

Trong suốt cuộc đời làm thơ của mình, Ko Un chính là người không một lúc nào ngưng nghỉ soạn thảo và gửi đi Bản thông cáo về một cái chết cho con người trên thế gian này.

Cái chết trong:
Mọi vật đều biến thành cái khác
Trong khi bò biến thành thịt bò
(Thịt bò)

Cái chết trong:
Một con chó ngày mai sẽ chết
Nhưng nó không biết gì
Vẫn điên dại sủa
(Đêm không trăng)

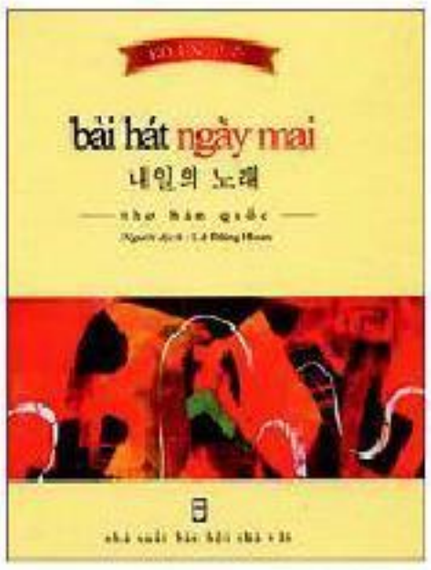
Cái chết trong:
Những gì làm bằng đất
Gặp mưa sẽ đổ tan tành
(Tại sao lại sát sinh)

Cái chết trong:
Thế giới chỉ là nấm mồ
của những tiếng nói
(Về tiếng nói)

Cái chết trong:
Cho đến mai sau
Đến mai sau tăm tối
Cái tăm tối
Chỉ là sự nghèo nàn ánh sáng
(Con đường)

"Sự nghèo nàn ánh sáng", là con đường dẫn đến cái chết của đời sống tinh thần thế gian. Ánh sáng ở đây chính là bản chất của tất cả những gì làm lên vẻ đẹp. Nó ở trong gió thổi, trong mây bay, trong nước chảy, trong hoa nở, trong hương quả chín, trong những giấc mơ, trong những khoảnh khắc suy tưởng, trong dày vò, trong sám hối, trong ngôn từ chân thực và đắm mê, trong tình yêu dâng hiến... Quả thực, chúng ta đang lạc đường trong một đời sống hậu công nghiệp. Đời sống hậu công nghiệp này đang làm tắt dần ánh sáng trong tâm hồn chúng ta.

Nhiều buổi tối, tôi đứng trên ban công nhà mình nhìn thành phố rực rỡ ánh điện, nhưng bất hạnh thay, chính lúc ấy, tôi lại nhận thấy thành phố đã đang tắt dần những ngọn đèn. Những ngọn đèn của những đêm tối thế gian đã sinh ra trong vầng sáng của nó biết bao vẻ đẹp làm chúng ta bật khóc. Giờ đây, có biết bao căn phòng, có biết bao ngôi nhà trên thế gian này đã mất đi những ngọn đèn đó. Và tôi luôn luôn nghĩ rằng khi chúng ta đào một xẻng đất từ những nghĩa địa trên mặt đất này, chúng ta đều nhận ra trong mỗi xẻng đất ấy đều có một cây đèn.



Trong cái thế giới "ngập tràn những điều đã chết" ấy, thơ Ko Un luôn luôn tạo ra một con đường, con đường ấy gắng đi qua tất cả bóng tối và sự đổ nát của đời sống tinh thần con người để vươn đến một thế gian trong sạch và nhân văn trong chính một thế gian chúng ta đã và đang đánh mất.

Mỗi bài thơ của ông có thể coi như là một tấm bản đồ mà ông tìm cách vẽ lại thế giới.

Trong bài Vẽ bản đồ, tấm bản đồ mà Ko Un cố vẽ là chân dung tương lai của thế giới, đó là con đường đi tìm một thế giới toàn hảo trong những giấc mơ của con người :

Rồi tôi lại xé bản đồ tôi đã vẽ
Cái này không phải
Cái này cũng không phải
.....
Tôi cố kìm cơn đau thắt ruột
Bắt đầu vẽ lại tấm bản đồ
Tấm bản đồ khác không còn là bản cũ cho đến tận hôm nay
Tấm bản đồ của ngày mai
Ở đó không có nước Mỹ,
cũng không có châu Á.

Tấm bản đồ của ngày mai ấy chính là một thế giới đại đồng. Một thế giới mà ở đó chỉ lan toả ánh sáng của các nền văn hoá, của vẻ đẹp từ mọi con người và mọi dân tộc trên thế gian này. Hành động vẽ đi vẽ lại tấm bản đồ thế giới chính là sự dấn bước và đấu tranh không ngừng của một thi sỹ cho một chân dung nhân tính nhất của thế gian.

Đọc bài thơ này của Ko Un, tôi nhớ về một ngày cuối tháng Ba năm 2003, tôi đến vùng đồi Dedham, ngoại ô Boston. Nửa đêm đó trận tuyết cuối cùng trong năm bắt đầu đổ xuống. Sáng sau tỉnh dậy, cả vùng đồi phủ trắng tuyết. Vẫn những ngôi nhà ấy, những hàng cây ấy, những con đường ấy và vẫn tối ấy nhưng đã mang một tinh thần khác. Và lúc đó, tôi mơ đến một ngày tuyết sẽ xoá sạch những gì đang có trên một thế gian còn quá nhiều nước mắt, quá nhiều máu chảy và quá nhiều tăm tối để vẽ lại tấm bản đồ thế giới. Một thế gian buồn đau và mù loà chỉ còn là một bảo tàng vĩnh viễn nằm dưới tuyết trắng tinh khôi kia.

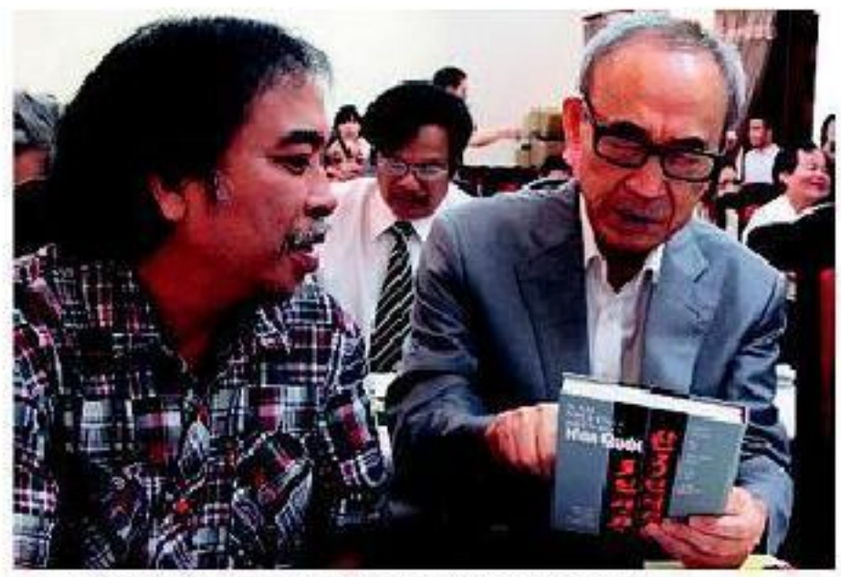
Trong bài thơ *Con đường chưa đi*, Ko Un viết:

Xin đừng nói đã đi tận con đường
Dù đã qua nghìn vạn dặm trường
Còn có những con đường cần đi tiếp
.....
Con đường còn chưa đi
Đó chính thực là thế gian
Của những người nào chưa biết đến

Nhà thơ đã chỉ ra sự mù loà của con người trên thế gian này. Sự mù loà ấy là khi họ nghĩ họ đã đi hết con đường của nhân loại. Hoặc họ ngốc nghếch tin rằng: mỗi ngày họ càng đến gần thế giới ánh sáng hơn cho dù hiện thực của đời sống tinh thần thế gian này đang nói: ***mỗi ngày các người đang rời xa ánh sáng.*** Vì vậy, con đường nhân loại chưa đi "đó chính thực là thế gian".

Cái chính thực là thế gian ấy của Ko Un được hiển lộ trong những bài thơ của ông không phải là một thế gian mà theo tôi các nhà thơ hay bất cứ ai có thể sáng tạo ra mà chúng ta, đặc biệt là các nhà thơ chỉ có một sứ mệnh duy nhất là làm cho những mảnh rời rạc của thế gian đích thực ấy đã chết được phục sinh và gắn kết chúng lại thành tấm bản đồ thế giới đích thực.

Con đường để chúng ta đi đến một thế gian đích thực là một con đường của khát vọng, của hiến dâng, của trí tuệ và chứa đầy đau đớn. Tấm bản đồ thế giới phải được xé đi và vẽ lại. Con đường đi tới thế gian như nhà thơ và chúng ta mơ ước chính là con đường của mọi dân tộc mà dân tộc Hàn Quốc



NHÀ THƠ KO UN VÀ NHÀ THƠ NGUYỄN QUANG THIỀU
ẢNH: **NGUYỄN ĐÌNH TOÀN**

là một ví dụ, giống như con đường trong bài thơ *Bản kinh Phật khắc trên gỗ* của Ko Un:

Nếu mảnh đất này của chúng ta
chìm sâu xuống biển
Chìm 300 năm cho tới khi
không còn gì nổi trên ngọn sóng
Không còn gì trên biển
dưới vòm trời bất tận kia
Rồi một ngày mảnh đất chúng ta đã chìm trong nước 300 năm
Giống bản kinh Phật khắc trên gỗ,
sẽ từ từ hiện lên
Và bão tuyết, mặt trời,
mặt trăng và những ngôi sao
Ôi hãy để tất cả hiện hữu
trên con đường của nó
Nếu cuối cùng mảnh đất Hàn Quốc chúng ta
Trở lại dưới mặt trời
một miền đất hoang vu
Tất cả mọi quyền lực
son phấn đều lụi tàn
Và một dân tộc mới sinh ra
Với những loài hoa mới,
những vụ mùa mới
Với ngôn ngữ lãng quên
mà chúng ta tìm lại
Rồi chúng ta tuyên ngôn tất cả sự thật
Kể từ khi những bản kinh
nguyên vẹn hiện lên
Chúng ta tuyên bố từ nay về sau
Mỗi con người là một vị Thần
Ôi mảnh đất Hàn Quốc, đời sống hiện tại này chẳng bao giờ như thế
Đã biến mất cùng
những trò chơi của đám đông
Hãy đối xử với con người
như chính con người
Và tất cả mọi người đều thiêng liêng, thánh thiện
Và bây giờ, hãy từ từ khép đôi mắt của người, hỡi mảnh đất Hàn Quốc
Để chìm sâu dưới nước 300 năm
Nếu chúng ta không làm được vậy thì không còn đường khác
Là chúng ta phải chìm xuống nước 1000 năm ★

Làng Chùa, đêm 18.10.2010

ÔNG NESTOR KIRCHNER

Nam Mỹ: một tin buồn - một tin vui

AnChi

Hạ tuần tháng 10.2010, tại hai quốc gia lớn nhất Nam Mỹ đã xảy ra hai sự kiện quan trọng mà tầm ảnh hưởng bao quát cả khu vực: ở Argentina là cái chết bất ngờ của cựu Tổng thống Nestor Kirchner, đương kim tổng thư ký Unasur (Liên minh các quốc gia Nam Mỹ) và ở Brazil là việc đắc cử tổng thống của bà Dilma Rousseff, người kế nhiệm Tổng thống Luís Inácio Lula da Silva do chính ông đào tạo và tiến cử. Brazil và Argentina không những là hai quốc gia có diện tích lớn nhất và nhì Nam Mỹ, mà còn là hai nền kinh tế lớn mạnh nhất khu vực, bảo đảm cho vị thế của nó trong tổ chức G20, gồm những nền kinh tế mạnh nhất thế giới. Vì vậy nên xu hướng chính trị của hai quốc gia này có ảnh hưởng rất quan trọng đến tương quan lực lượng giữa phe tả khuynh, cấp tiến hoặc cách mạng và phe hữu khuynh hoặc cực hữu, phản động. Trong 10 quốc gia Nam Mỹ thì 7 nước trong đó có Argentina và Brazil là những nước mà chính quyền khuynh tả hoặc cấp tiến còn ven Thái Bình Dương thì 3 nước Chile, Colombia, và Peru có chính quyền khuynh hữu. Như vậy, bản đồ địa - chính trị của khu vực này hiện nay đang thuận lợi cho phe cấp tiến, cách mạng, khiến cho Hoa Kỳ, vốn xem Nam Mỹ là sân sau của nó, không thể "yên vui". Một bài bình luận chính trị trong tháng 10.2010 đã kết luận rằng nếu Hoa Kỳ không thể duy trì được thế lực và ảnh hưởng của nó ở Nam Mỹ, thì nó không hy vọng gây được ảnh hưởng ở các nơi khác trên thế giới. Cuộc đảo chính ở Honduras hồi tháng 7.2009 và cuộc đảo chính bất thành ở Ecuador mới đây (Xin xem *Đương Thời* 23, 10.2010, tr. 36-37) chứng tỏ nó không chịu khoanh tay ngồi yên. Nhưng xu thế hiện nay đã khác. Việc Brazil độc lập hành động, cùng Thổ Nhĩ Kỳ, một đồng minh vốn rất thân thiết với Hoa Kỳ, để bắt tay với Iran trong vấn đề hạt nhân của nước này đã khiến cho Washington mất mặt và tức giận, gây áp lực mạnh thêm khiến Hội đồng bảo an LHQ phải bỏ phiếu tăng cường các biện pháp trừng phạt Iran.

Việc bà Dilma Rousseff đắc cử chắc chắn khiến Hoa Kỳ không thể nào vui. Nhưng cái chết của Nestor Kirchner thì hiển nhiên khiến cho nó hí hửng chờ đợi kỳ bầu cử tổng thống Argentina vào năm 2011. Còn Wall Street, thành trì của chủ nghĩa tư bản và thủ phạm của cuộc khủng hoảng kinh tế toàn cầu thì trắng trợn tuyên bố rằng cái chết của Nestor Kirchner là một dịp để mở tiệc ăn mừng.

ARGENTINA: NGƯỜI PHỤC HƯNG ĐẤT NƯỚC ĐÃ RA ĐI

Trái tim của Nestor Kirchner, cựu tổng thống, nhà phục hưng của đất nước Argentina, đã ngừng đập vào sáng sớm ngày 27.10.2010. Ông đã đột ngột ra đi ở tuổi 60 vì một cơn đau tim, làm cho cả đất nước Argentina bàng hoàng và đau buồn. Thi hài người quá cố quàn tại dinh tổng thống Casa Rosada, mà đương kim chủ nhân chính là phu nhân của ông, nữ Tổng thống Cristina Kirchner. Chính phủ đã ban hành 3 ngày quốc tang. Tất cả các cơ quan nhà nước và các toà nhà công cộng đều treo cờ rủ. Ông Julio Grondona, chủ tịch Liên đoàn Bóng đá Argentina cho biết liên đoàn đã quyết định hoãn các trận đấu cuối tuần cho đến ngày 5.11. Lễ viếng sẽ kéo dài 24 giờ từ 10g sáng (địa phương) ngày 28-10 đến cùng giờ ngày hôm sau. Hàng ngàn người dân đã ở lại đêm tại Quảng trường Tháng năm (Plaza de Mayo) trước dinh để vĩnh biệt Nestor. Tại đây, họ đã đặt những cành hoa, những mảnh giấy hoặc băng vải ghi những lời tiếc thương, ca ngợi và cùng nhau hát:" Nestor không chết! Nestor vẫn sống." Các vị tổng thống của Bolivia, Brazil, Chile, Colombia, Equador, Paraguay, Uruguay, Venezuela đã đích thân bay sang viếng. Ngày 29-10, thi hài cựu tổng thống đã được máy bay đưa về Rio Gallegos, thủ phủ tỉnh Santa Cruz (cách Buenos Aires 2.800km), quê nhà của ông và là nơi ông đã làm tỉnh trưởng trong 12 năm, để an táng tại nghĩa trang thành phố, trong phạm vi gia đình. Riêng tổng thống Venezuela Hugo Chavez và siêu sao bóng đá Diego

TỪ TRÁI SANG: MARADONA, BÀ KIRCHNER VÀ TỔNG THỐNG BOLIVIA EVO MORALES BÊN LINH CỮU ÔNG NESTO

BA NGƯỜI ÁO ĐỎ: BÀ ROUSSEFF (ĐỨNG GIỮA), TỔNG THỐNG LULA DA SILVA CÙNG ĐỆ NHẤT PHU NHÂN ĐI VẬN ĐỘNG TRANH CỬ

Maradona đã đến tận Rio Gallegos để đưa Nestor Kirchner đến nơi yên nghỉ cuối cùng.

Tổng thống Venezuela Hugo Chavez nói rằng cái chết của Nestor Kirchner là một sự mất mát không gì bù đắp được, không riêng cho Argentina, mà cho cả châu Mỹ La Tinh và ra lệnh để tang 3 ngày. Các chính phủ Brazil, Paraguay và Uruguay cũng làm như thế.

Mặc dù trên thực tế chỉ còn là phu quân của Tổng thống Cristina Kirchner – Nestor mãn nhiệm từ 10.12.2007 – nhưng cái chết của ông đã tạo cho người dân Argentina cái tâm lý là chính tổng thống đã qua đời vì nhiều người vẫn mặc nhiên cho rằng chính hai ông bà Kirchner đã đồng tâm hiệp lực để quản lý đất nước và bên trong, chính ông mới là người dẫn đường chỉ lối. Vì vậy nên một số người thực sự quan tâm đến vận mệnh của đất nước lo ngại rằng không biết tới đây, bà Cristina có bị chao đảo hay không. Nhiều người dân Argentina đã quan niệm một cách đúng đắn rằng Nestor Kirchner là vị tổng thống đã dũng cảm vực dậy một đất nước đang lún sâu vào cuộc khủng hoảng kinh tế năm 2001. Năm 2003, trong khi hầu như không một chính trị gia nghiêm túc nào muốn ôm rơm cho rặm bụng thì ông đã nhận lãnh trách nhiệm tối cao, đem lại niềm hy vọng lớn lao cho người dân. Phần tích cực nhất trong công lao của ông có thể quy về hai lĩnh vực: nhân quyền và kinh tế. Về nhân quyền, ông đã xóa bỏ những đạo luật liên quan đến việc ân xá cho bọn tội phạm của thời kỳ độc tài và mở lại những vụ án quân sự mà những kẻ bị xét xử chính là tay sai của bọn cực hữu thân Hoa Kỳ chứ không phải là những nhà cách mạng hoặc những nhà chính trị cấp tiến. Về kinh tế thì hầu như mọi người dân đều thừa nhận rằng chính Nestor đã cứu vãn đất nước ra khỏi khủng hoảng. Nhiều người dân Argentina xem Kirchner như De Gaulle của Argentina.

Uy tín của Nestor Kirchner đã vượt ra khỏi biên giới của đất nước Argentina mà minh chứng là những lời phát biểu của nguyên thủ các quốc gia Nam Mỹ đến viếng. Hầu hết đều bày tỏ rằng cái chết của ông là một tổn thất lớn lao cho Nam Mỹ và Mỹ La Tinh.

BRAZIL: DILMA ROUSSEFF, NGƯỜI CỦA LULA, ĐẮC CỬ

Dilma Vana Rousseff sinh ngày 14.12.1947 tại Belo Horizonte (Brazil), là một kinh tế gia và một nữ chính trị gia của Brazil, là con của Pedro Rousseff, một luật sư người Bulgaria và bà Dilma Coimbra Silva. Cha của Dilma Vana từng là một nhà hoạt động tích cực của phong trào cộng sản ở Bulgaria, vì lý do chính trị đã phải di cư sang Pháp năm 1929 và đã sống tại đây đến hết Chiến tranh thế giới thứ II. Sau đó Pedro sang sống ở Argentina, và cuối cùng là ở Brazil, tại đây ông đã kết hôn với Dilma Coimbra Silva.

Dilma Rousseff từng tham gia phong trào kháng chiến chống nền độc tài của Brazil những năm 1960, khi hãy còn rất trẻ. Năm 1970, cô bị bắt và bị tra tấn suốt 22 ngày, bị toà án quân sự xử 3 năm tù giam. Dilma được tôn vinh là Jeanne d'Arc của phong trào du kích. Cuối những năm 1970, Dilma kết hôn với một thành viên của phong trào du kích là Carlos Franklin Paixão de Araújo và có với người này một đứa con gái. Năm 1977, Dilma đã nhận được bằng tốt nghiệp Khoa Kinh tế học của Đại học Liên bang Rio Grande do Sul. Đây cũng là thời kỳ Dilma tham gia việc xây dựng lại Đảng Dân chủ lao động (Partido Democrático Trabalhista). Đến năm 2000, Dilma gia nhập Đảng Những người lao động (Partido dos Trabalhadores). Tháng 01.2003, bà được Tổng thống Lula da Silva bổ nhiệm làm Bộ trưởng Bộ Năng lượng rồi đến 02.2005 được bổ nhiệm làm bộ trưởng Nội các (Ministra da Casa-Civil), tương đương với chức thủ tướng, sau khi người tiền nhiệm phải từ chức vì tham nhũng. Một số nhà lãnh đạo khác của Đảng Những người lao động cũng bị dính tội tham nhũng và đây là dịp để bà Dilma Rousseff trở thành người thân tín của ông Lula da Silva. Bà cũng là chủ tịch Hội đồng giám đốc Công ty Dầu khí quốc gia Brazil Petrobras. Tháng 9.2010, bà là "người của Lula" ra ứng cử tổng thống. Tại vòng 1, bà được 46,9% số phiếu và phải tranh tiếp vòng 2, nhận được 56% số phiếu và trở thành nữ tổng thống đầu tiên của Brazil.

Trước cuộc bầu cử một năm, 80% dân chúng Brazil thậm chí còn chưa biết đến Dilma Rousseff. Sở dĩ bà đắc cử một cách ngoạn mục như thế là nhờ sự ủng hộ vô điều kiện của vị tổng thống sắp mãn nhiệm, ông Lula da Silva. Chính ông đã nhắm và bồi dưỡng cho Dilma; ông đã thấy ở Dilma tính kiên trì, khả năng làm việc tận tụy, đặc biệt là quá khứ chiến đấu chống cường quyền của bà. Và ta cũng không lấy làm lạ khi cùng đi vận động tranh cử với Dilma, không chỉ có đích thân tổng thống, mà còn có cả Đệ nhất phu nhân đi theo và hò reo không kém phần hăng hái.

Ngay trong bài diễn văn đầu tiên sau khi tin thắng cử được công bố, bà Rousseff cho biết sẽ theo bước ông Lula tiếp tục thực hiện sự nghiệp của người tiền nhiệm, thúc đẩy sự tiến bộ về mặt kinh tế và xã hội từng góp phần làm cho Brazil trở thành một cường quốc đang lên dưới thời của Lula. Bà hứa sẽ giảm mạnh nạn đói nghèo trong nhiệm kỳ 4 năm của mình, cũng như không đụng đến ngân sách dành cho các chương trình xã hội và các dự án hạ tầng. Bà không chấp nhận một chính quyền sống vượt trên khả năng làm việc của mình và sẽ làm mọi thứ để tăng hiệu quả của việc chi tiêu công cộng. Trong hội trường chật ních người, nước mắt lưng tròng, bà Rousseff hô hào cho một giai đoạn thịnh vượng mới và nói với cử toạ: "Tôi đã nhận từ hàng triệu người dân Brazil sứ mệnh quan trọng nhất đời tôi."

Ngay trong ngày 31.10, Tổng thống Venezuela Hugo Chavez đã chào mừng thắng lợi của bà Dilma Rousseff và dự đoán rằng bà sẽ trở thành một nữ kiệt khác nữa (người kia là bà Cristina Kirchner) của nền chính trị Mỹ La Tinh ★

BÀ DILMA ROUSSEFF (BÊN PHẢI) TRONG MỘT LẦN ĐI VẬN ĐỘNG TRANH CỬ

Những con tàu "ma" lạ lùng giữa biển khơi

Quốc Anh

TÀU MARY CELESTE DO MỘT HỌA SĨ VÔ DANH VẼ LẠI

Đại dương vốn ẩn chứa nhiều bí mật đẹp đẽ và sinh động như truyền thuyết về nữ thần biển cả, nàng tiên cá cùng vô số những câu chuyện, hình ảnh kỳ thú khác. Nhưng đại dương cũng tồn tại những bí mật kỳ lạ liên quan đến số phận con người và những con tàu "ma" bí ẩn mãi mãi không có lời giải. Tân Hoa Xã đã tổng hợp 10 con tàu "ma" lạ lùng nhất trong lịch sử hàng hải thế giới.

MARY CELESTE

Vào tháng 12.1872, người ta phát hiện con tàu buôn Mary Celeste đang lênh đênh trên Đại Tây Dương. Trước đó một tháng con tàu này đã giong buồm ra khơi, với lượng thực phẩm và nước uống đủ dùng cho 6 tháng vẫn còn trên tàu. Đồ đạc, vật dụng cá nhân của hành khách và tổ lái cũng còn y nguyên, kể cả những thứ có giá trị. Tất cả hàng hoá trên tàu cũng không hề có dấu hiệu sứt mẻ hay dịch chuyển. Máy móc của con tàu hoạt động bình thường, vẫn đang trên hải trình hướng về eo biển Gibraltar. Có điều không còn tồn tại bất kỳ bóng người nào trên tàu. Và có cảm giác như Mary Celeste bị bỏ rơi, mặc số phận giữa đại dương hung dữ.

CARROLL A. DEERING

Hơn 130 năm qua, dù cố gắng lý giải nhưng các chuyên gia hàng hải vẫn không bao giờ biết được những gì đã diễn ra với những người trên tàu buôn Mary Celeste. Sự biến mất mãi mãi của họ được coi là bí ẩn lớn nhất trong lịch sử hàng hải.

CARROLL A. DEERING

Năm 1919, Công ty G.G. Deering đã hoàn thành việc đóng thuyền buồm Carroll A. Deering ở Bathe, thuộc tiểu bang Maine của Mỹ. Sau khi ra khơi Đại Tây Dương, con tàu này bị mất tích, mãi sau đó mới được tìm thấy trong tình trạng mắc cạn ở Cape Hatteras, Bắc Calorina vào năm 1921. Cả thuỷ thủ đoàn đã biến mất một cách bí ẩn.

Giống như trường hợp của con tàu Mary Celeste, những người trên thuyền buồm Carroll A. Deering cũng "không cánh mà bay" một cách kỳ lạ. Và nó cũng nằm trong số những bí ẩn lớn nhất chưa được giải mã của ngành hàng hải thế giới, mà dư luận đã tốn rất nhiều giấy mực. Nhiều giả thuyết cho rằng con tàu này là nạn nhân của Tam giác Quỷ ở vùng biển phía Tây của Đại Tây Dương, trong khi có một số bằng chứng cho thấy có thể Carroll A. Deering gặp nạn do cướp biển.

BEL AMICA

BEL AMICA

Cách đây 4 năm, vào ngày 24.8.2006, lực lượng bảo vệ bờ biển của Ý đã phát hiện con tàu Bel Amica ở ngoài khơi bờ đảo Sardinia, gần Punta Volpe rồi được đưa khỏi hải trình hướng tới khu vực bãi cạn có đá ngầm. Tàu còn nguyên nhưng lại không có bóng dáng thuỷ thủ nào. Người ta chỉ thấy trên thân tàu còn lại một bữa ăn dở, các bản đồ khu vực biển Bắc Mỹ bằng tiếng Pháp, một chồng quần áo và một lá cờ Luxembourg.

Bel Amica được miêu tả là "tàu kiểu

cổ", chưa bao giờ xuất hiện ở Ý trước đó. Điều kỳ lạ hơn nữa là các nhà điều tra cho biết con tàu này hề được đăng ký ở Ý hay bất kỳ quốc gia nào khác trên thế giới. Tài liệu được xác thực duy nhất trên tàu là một tấm gỗ có dòng chữ "Bel Amica", đọc trệch của từ "Người bạn xinh đẹp".

Tuy nhiên, sau đó qua điều tra của giới báo chí Ý đã xác định ông Franc Rouayrux ở Luxembourg chính là chủ nhân của Bel Amica. Và việc con tàu hoạt động mà không đăng ký có thể là một cách để trốn tránh việc bị đánh thuế đối với những tàu thuyền sang trọng.

HIGH AIM 6

BAYCHIMO

Ngày 1.10.1931, tàu Baychimo chở lông thú đã bị kẹt trong một đám băng nổi. Cả thuỷ thủ đoàn đã rời con tàu, vượt qua gần 1km băng để tới thị trấn Barrow tạm trú. Sau 2 ngày, đoàn thuỷ thủ quay trở lại, con tàu đã thoát khỏi đám băng. Đến ngày 8.10, con tàu lại bị mắc kẹt lần nữa trong băng. Sau khi nhận tin cấp báo, ngày 15.10, hãng Hudson's Bay đã cử máy bay tới giải cứu thuỷ thủ đoàn. Do dự đoán con tàu khó trụ nổi qua mùa đông nên mọi người quyết định chuyển hết số lông thú lên máy bay rồi trở về, bỏ lại Baychino giữa băng giá.

Điều kỳ lạ là Baychino không chìm. Và nhiều thập niên sau đó người ta vẫn nhìn thấy con tàu lênh đênh trên biển cả buốt giá. Lần cuối cùng là vào năm 1969, tức 38 năm sau khi Baychimo bị bỏ rơi, một nhóm người Eskimo vẫn còn nhìn thấy con tàu kỳ lạ này. Lúc đó tàu kẹt giữa đám băng nổi trên biển Beaufort ở ngoài khơi phía Tây Bắc bờ biển Alaska của Mỹ.

BAYCHIMO

HIGH AIM 6

High Aim 6 là tàu được đăng ký ở Đài Loan nhưng mang cờ Indonesia. Ngày 31.10.2002, con tàu này rời cảng Liuchiu ở phía Nam đảo Đài Loan ra khơi Thái Bình Dương. Đến ngày 8.1.2003, một đội tuần tra của Australia bỗng phát hiện High Aim 6 đang trôi dạt trên hải phận nước này mà trên tàu không có một thuỷ thủ nào.

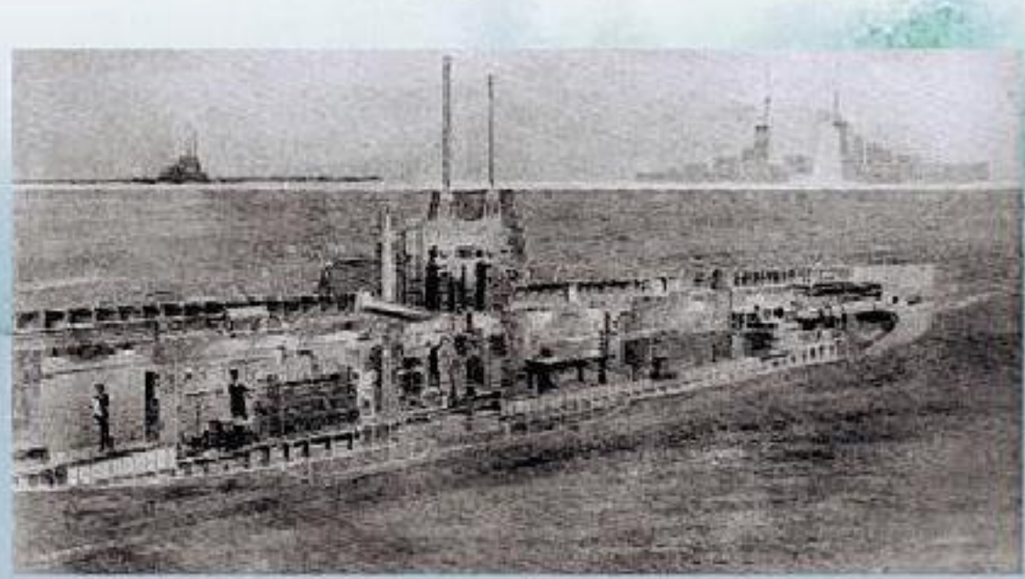
Qua điều tra, chủ tàu Tsai Huang Shueh-er cho biết đã nói chuyện lần cuối với viên thuyền trưởng vào tháng 12.2002. Mãi lần theo dấu vết, các nhà chức trách mới tìm thấy được thành viên duy nhất trong tổ lái là một người Indonesia. Anh này chỉ khai rằng thuyền trưởng Chen Tai-cheng và kỹ sư Lin Chung-li đã bị giết chết, còn điều gì đã thực sự xảy ra và động cơ của vụ việc giết người bí ẩn này đến nay vẫn chưa được kết luận rõ ràng.

MV JOYITA

Năm 1955, con tàu buôn MV Joyita rời Samoa với 16 thành viên thuỷ thủ đoàn cùng 9 hành khách, trong đó có một quan chức chính phủ, một bác sĩ, một nhà buôn cùi dừa khô và hai em bé. Trên tàu có nhiều hàng hoá gồm gỗ, thùng dầu rỗng cùng nhiều thực phẩm, thuốc men. Dự định hải trình con tàu MV Joyita kéo dài từ 41 tới 48 giờ đến cảng Fakaofo, rồi trở về với một mẻ hàng cùi dừa khô và sẽ tới quần đảo Tokelau vào ngày 5.10.1955.

Tuy nhiên, ngày 6.10, quản lý cảng Fakaofo thông báo tàu MV Joyita không tới đúng hạn. Trong khi đó, chẳng có một tàu hay nhà điều hành nào trên đất liền nhận được tín hiệu cấp báo

MV JOYITA ZEBRINA



ZEBRINA

nguy hiểm từ thuỷ thủ đoàn. Qua thời gian dài tìm kiếm, các nhà điều tra cũng không tìm thấy được dấu tích nào về MV Joyita hay bất cứ ai trên tàu. Con tàu buôn chở 25 thuỷ thủ và hành khách đã mãi mãi biến mất một cách bí ẩn ở Nam Thái Bình Dương.

ZEBRINA

Là con tàu được đóng từ năm 1873 ở Whitstable của Anh Quốc, ban đầu Zebrina được dự định sử dụng cho việc chuyên chở hàng hoá buôn bán trên sông Plate. Tháng 10.1917, Zebrina khởi hành từ Falmouth dưới sự chỉ huy của thuyền trưởng Martin, chở than Swansea tới Saint-Brieuc của Pháp.

Tuy nhiên, hai ngày sau con tàu được phát hiện bị mắc cạn ở ngoài khơi vùng biển Rozel Point của Pháp; điều kỳ lạ là tàu vẫn trong tình trạng còn nguyên vẹn, trừ một số lộn xộn trong hệ thống chằng buộc, nhưng mọi người thì biến mất mãi mãi. Bí ẩn của con tàu này đã làm đau đầu các nhà chức trách hàng hải cả Anh lẫn Pháp.

KAZ II

Được mệnh danh là "du thuyền ma", Kaz II dài 9,8m khởi hành từ bãi biển Airlie ngày 15.4.2007 và hướng tới Townsville. Ba ngày sau, du thuyền này được phát hiện khi đang trôi dạt ở ngoài khơi cách bờ biển Bắc Australia khoảng 160km. Trong khi động cơ con tàu vẫn chạy tốt, thì thuỷ thủ đoàn gồm 3 thành viên mất tích trong hoàn cảnh rất khác thường. Trên tàu, thức ăn và bát đĩa còn đầy trên bàn, một máy tính xách tay vẫn mở; cả hệ thống khẩn cấp trên tàu, trong đó có radio và GPS, vẫn đầy đủ chức năng.

Các nhà chức trách dù cố gắng tìm kiếm nhưng 3 thuỷ thủ của Kaz II vẫn bặt vô âm tín.

KAZ II

JIAN SENG

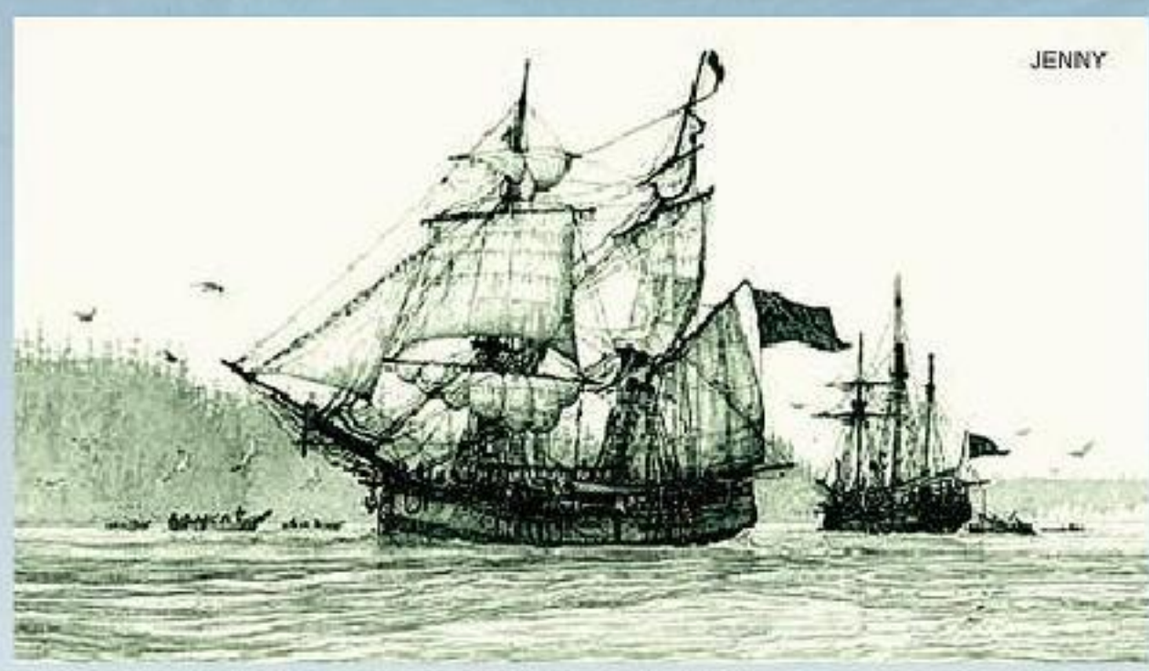
Năm 2006, máy bay tuần tra bờ biển Australia đã phát hiện tàu chở dầu Jian Seng dài 80m đang trôi dạt ở ngoài khơi cách Weipa, Queensland khoảng 180km. Điều kỳ lạ là không có bất cứ dấu vết nào về hoạt động của con người trên tàu. Kết quả điều tra cũng cho biết con tàu Jian Seng hoàn toàn không rõ lai lịch và cũng không có dấu hiệu nào cho thấy đây là tàu đánh bắt cá hay buôn người trái phép.

Tuy nhiên, các vật dụng được tìm thấy đã hé lộ rằng con tàu này có tên Jian Seng, dù tên và các đặc điểm nhận dạng của nó đã bị sơn đè lên. Do không tìm được chủ tàu, nên Jian Seng được kéo tới vùng biển sâu và bị đánh chìm vào ngày 21.4.2006

JENNY

Jenny là một thuyền buồm của Anh Quốc khi khởi hành sang Nam Mỹ đã mang theo 7 người, trong đó có một phụ nữ và một con chó. Cảng Lima của Peru là nơi cuối cùng tàu ghé qua trước khi gặp nạn. Năm 1823, Jenny bị đóng băng bởi một dải băng ngầm ở Drake Passage, Nam Cực. Mãi đến 17 năm sau, thuyền buồm Jenny mới được thuyền trưởng Brighton của tàu săn cá voi Hope tình cờ phát hiện vào ngày 22.9.1840. Thuyền trưởng Brighton cho thuỷ thủ của mình lên tàu Jenny kiểm tra và tìm thấy một khúc gỗ có ghi dòng chữ của thuyền trưởng Jenny: *"Ngày 4.5.1823. Hết thức ăn đã 71 ngày. Tôi là người duy nhất còn lại sống sót"*.

Điều đặc biệt là con tàu Jenny cùng các thi thể đều còn nguyên vẹn trong thời tiết lạnh giá của Nam Cực. Vị thuyền trưởng con tàu "ma" vẫn ung dung ngồi trên một chiếc ghế, tay còn cầm bút ★



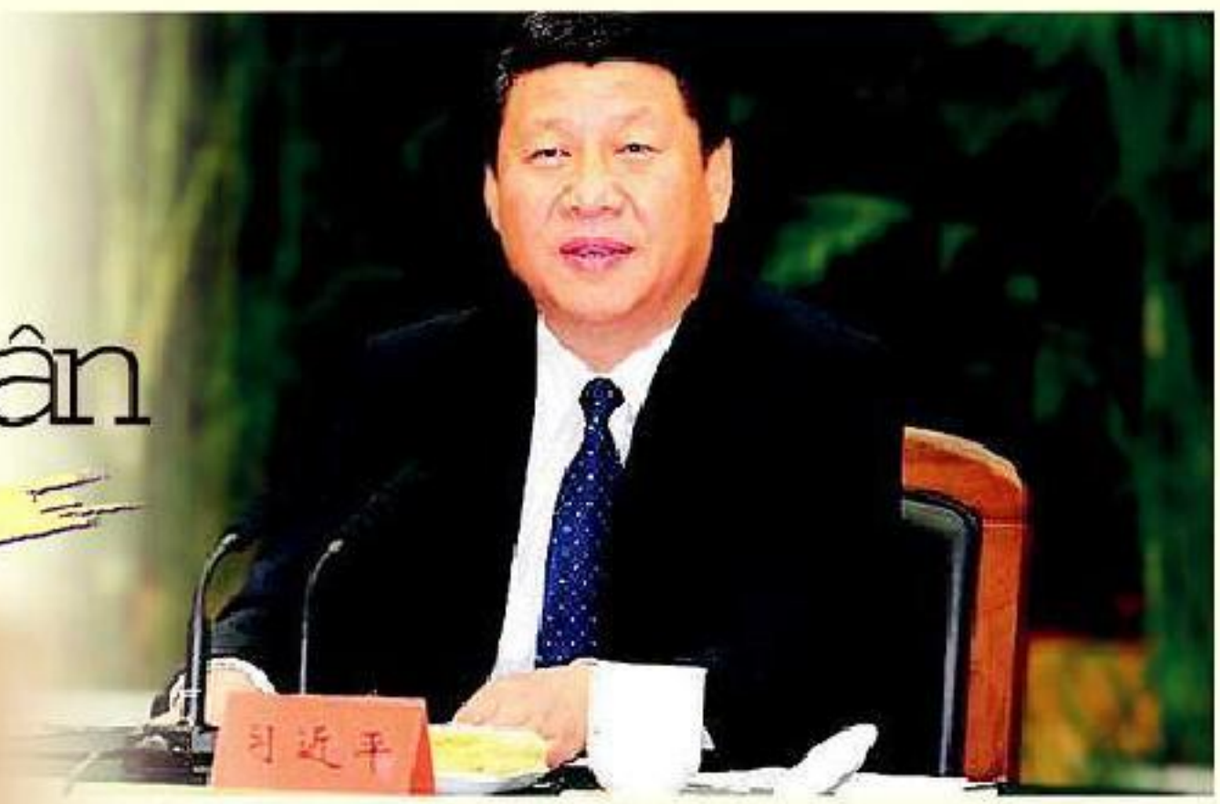
JENNY

JIAN SENG

Nhìn sang Trung Quốc:

Tài sắc đệ nhất phu nhân tương lai

Hữu Kính



ÔNG TẬP CẬN BÌNH- NGÔI SAO ĐANG LÊN CỦA CHÍNH TRƯỜNG TRUNG QUỐC

BÀ BÀNH LỆ VIÊN TRONG MỘT CHƯƠNG TRÌNH BIỂU DIỄN NGHỆ THUẬT

Ông Tập Cận Bình hiện là uỷ viên Ban Thường vụ Bộ Chính trị Uỷ ban Trung ương Đảng Cộng sản Trung Quốc, phó chủ tịch nước, phó chủ tịch quân uỷ trung ương, được dự đoán sẽ trở thành người kế nhiệm Chủ tịch Hồ Cẩm Đào tại Đại hội Đảng lần thứ 18 năm 2012. Ông Tập Cận Bình là một chính khách mạnh mẽ, trong khi vợ ông- bà Bành Lệ Viên là một ca sĩ nổi tiếng, xinh đẹp, được hàng triệu người mến mộ.

Nếu đúng như dự đoán, ông Tập Cận Bình sẽ trở thành nhà lãnh đạo cao nhất Trung Quốc trong hai năm nữa. Và lúc đó đất nước rộng lớn này sẽ chứng kiến một viễn cảnh khác thường: theo truyền thống các gia đình chính khách, lãnh đạo hầu như được giữ kín, trong khi vị đệ nhất phu nhân tương lai thậm chí còn nổi tiếng hơn đức lang quân quyền cao chức trọng của mình.

Giữa thế giới truyền thông mở như hiện nay, các đệ nhất phu nhân từ Michelle Obama của Mỹ cho tới Carla Bruni của Pháp luôn là tâm điểm thu hút dư luận, thì phu nhân của Chủ tịch Trung Quốc Hồ Cẩm Đào lại hiếm khi xuất hiện, ngoại trừ những lần tháp tùng phu quân đi thăm chính thức các quốc gia. Vì vậy, người ta trông chờ đệ nhất phu nhân tương lai Bành Lệ Viên trẻ trung, xinh đẹp và tài năng sẽ làm thay đổi một phần truyền thống văn hoá ngoại giao và hình ảnh Trung Quốc.

Từ năm 15 tuổi, Bành Lệ Viên học tại Trường trung học Nghệ thuật Sơn Đông, đến 18 tuổi bà học tại Trường Nhạc quốc gia, tốt nghiệp đại học rồi lấy bằng thạc sĩ- bằng cao nhất của một ca sĩ Trung Quốc. Hầu như năm nào Bành Lệ Viên cũng xuất hiện trong chương trình dạ hội chào xuân của Đài Truyền hình quốc gia, thu hút 800 triệu khán giả kể từ khi chương trình này bắt đầu vào năm 1982; và bà thường hát các ca khúc yêu nước như *Trên cánh đồng hy vọng*.

Bà Bành Lệ Viên đã nhiều lần đại diện Trung Quốc đi biểu diễn ở nhiều nước trên thế giới, đưa ca kịch và thanh nhạc dân tộc Trung Hoa đến với công chúng quốc tế. Bà cũng từng được mời đến New York của Mỹ biểu diễn nhân kỷ niệm 60 năm thành lập Liên Hiệp Quốc và gây ấn tượng mạnh, được bầu chọn là Nghệ sĩ xuất sắc của chương trình.

Vào năm 1986, một người bạn chung đã giới thiệu Tập Cận Bình và Bành Lệ Viên làm quen nhau. Ông Tập lớn hơn bà Bành 10 tuổi. Lúc ấy, ông đang là phó thị trưởng thành phố duyên hải đang phát triển bùng nổ Hạ Môn. Tình yêu đưa họ đi đến hôn nhân, chung sống với nhau hạnh phúc suốt 23 năm nay và có một cô con gái. Theo tờ Tin tức *Buổi tối Trạm Giang* viết năm 2007: "Khi mới gặp nhau, cô ấy không mấy ấn tượng về ông. Trông ông như một gã nông dân vụng về và còn đứng tuổi nữa". Tuy nhiên, bản lĩnh ông Tập đã trở nên thu hút nữ ca sĩ tài danh, khi ông trò chuyện sâu sắc về âm nhạc. Bài báo kể rằng: "Bành nói, lúc ấy, tôi cảm thấy rất xúc động, đây có đúng là người tôi đã tìm kiếm? Anh ấy giản dị nhưng thực sự thông minh".

Bà Bành cũng từng tâm sự với tờ *Bưu điện Buổi sáng Thượng Hải* rằng, bà cảm thấy may mắn vì có một người chồng hiểu mình: "Là một quan chức chính phủ, anh ấy rất bận rộn, khi tôi đến thăm chồng ở Phúc Châu, anh ấy phải rất khó khăn để sắp xếp thời gian bên tôi. Chúng tôi gắng hết sức để dẹp bỏ những tranh luận, tận hưởng vui vẻ khoảng thời gian rất khó có được bên nhau".

Ông Tập Cận Bình rất yêu vợ, vì sự giản dị của bà, cho dù bà là một ca sĩ đang được nhiều người mến mộ. Đối với bà Bành, ông Tập là người chồng, người anh, người bạn tốt: "Tôi có nhiều việc phải làm cho gia đình. Nếu không có một gia đình hạnh phúc, thì tôi có thể đã không giữ được hình ảnh rực rỡ của mình trước công chúng. Gia đình là một bến đậu thanh bình đối với một phụ nữ và là chỗ dựa chắc chắn, đáng tin cậy của người đàn bà".

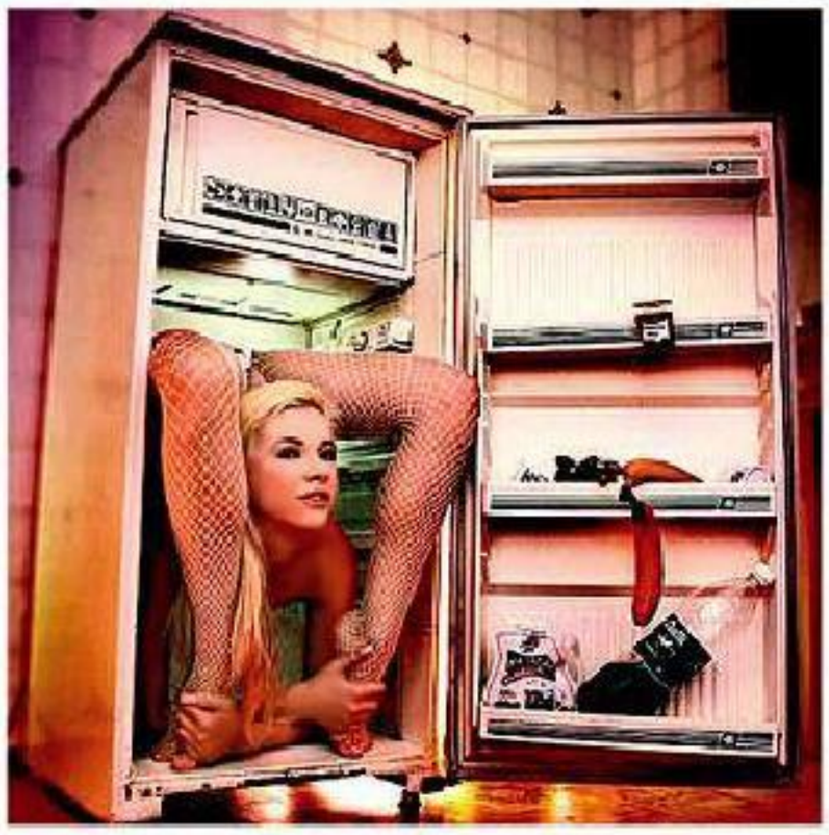
Đối với người Trung Quốc, có được một vị đệ nhất phu nhân nổi tiếng, tài sắc vẹn toàn, là niềm tự hào của họ khi nhìn ra thế giới ★

Người đẹp uốn mình... khó tin

QuangBình

Là niềm tự hào của thể dục dụng cụ Nga, vận động viên Zlata 24 tuổi hiện được đánh giá là một trong những người uốn mình xuất sắc nhất thế giới. Những động tác lạ đến khó tin của người đẹp xứ bạch dương luôn gây sững sờ người xem. Zlata có thể gập mình vuông góc 90 độ, vo viên thân người để nhét vừa một chiếc hộp thật nhỏ, hoặc xếp mình thành nhiều hình dạng độc đáo khác nhau, như kéo chân về phía sau, vắt qua vai để chạm đất và để gần tay.

Sau những năm tháng giành nhiều vinh quang trên sàn đấu thế giới, hiện nay Zlata dành phần lớn thời gian để luyện tập và đi biểu diễn khắp thế giới. Cô thổ lộ: "Uốn mình vào những tư thế đó là rất tự nhiên đối với tôi. Tôi chỉ cảm thấy một chút khó chịu nếu phải giữ hình dáng đó hơi lâu để chụp ảnh. Tôi không ăn kiêng nhưng tập luyện rất nghiêm túc để giữ vóc dáng và sự dẻo dai của cơ thể"★



LỚN KHÔN CÙNG GROW CAO CÙNG THẾ GIỚI

Grow mới với hệ dưỡng chất tiên tiến G-Power cùng ba mẹ nâng bé yêu đến tầm cao quốc tế!

Abbott luôn ưu tiên hàng đầu trong việc nghiên cứu và đưa khoa học dinh dưỡng vào chăm sóc sức khỏe trẻ em, bằng việc giới thiệu hệ dưỡng chất tiên tiến G-Power giúp phát huy tiềm năng chiều cao của trẻ với các ưu điểm sau:

- Giàu Canxi, khoáng chất, vitamin D - các dưỡng chất thiết yếu giúp phát triển xương và chiều cao.
- Hệ chất xơ kép cùng công thức chất béo không chứa dầu cọ - giúp tăng cường hấp thu Canxi.

Grow G-Power với 32 dưỡng chất thiết yếu giúp trẻ tăng trưởng mau chóng, gồm DHA, Taurin, Cholin hỗ trợ sự phát triển của não bộ. Nucleotid cùng các chất chống oxy hóa và nguyên tố siêu vi lượng giúp tăng cường sức đề kháng và sức khỏe của trẻ.

Sữa dành cho bé từ 3-6 tuổi

Abbott
A Promise for Life

Grow G-Power – Cao hơn, thông minh hơn!

Giấy tiếp nhận hồ sơ đăng ký quảng cáo số 761/2010/TNQC-ATTP

2W PRODUCTS, CORP.

CHUYÊN NHẬP KHẨU VÀ PHÂN PHỐI CÁC LOẠI HÓA PHẨM:

- CÁC LOẠI GEL RỬA TAY VÀ GEL RỬA TAY DIỆT KHUẨN KHÔNG SỬ DỤNG NƯỚC.
- VIÊN TẨY VÀ KHỬ MÙI BỒN CẦU.
- SÁP THƠM, KEO DÍNH CHUỘT.
- CHẤT TẨY RỬA DÙNG CHO QUẦN ÁO, NHÀ VỆ SINH, NHÀ BẾP...

Trụ sở chính: 61/407HA, Phan Huy Ích, P.12,
Q. Gò Vấp, TP.HCM
ĐT: (08) 22434799 ; Fax: (08) 54273348.

30049

30047

30256

30238

30236

32207

M204

35531

M215

35521

KHÁNH TÂM

Địa chỉ: 3 Lê Tấn Kế, Phường 2, Quận 6
Điện Thoại : (08).39697266 - 39692111
Website: www.khanhtamco.com

CHI NHÁNH CTY CP - XD & TM

TỔNG HỢP

Đ/C: 393/9/2 Lê Hồng Phong, P.2, Q.10, TP.HCM
Tel: 08.3830 9767 - Fax: 08.3830 9767
Email: ngochoan02@yahoo.com

Chuyên: Đặc sản miền Bắc, rau tươi Hà Nội lạc rang húng lìu, kim chi Hàn Quốc.

AGIFISH

HOME OF PURE PANGASIUS

CÔNG TY CỔ PHẦN XNK THỦY SẢN AN GIANG

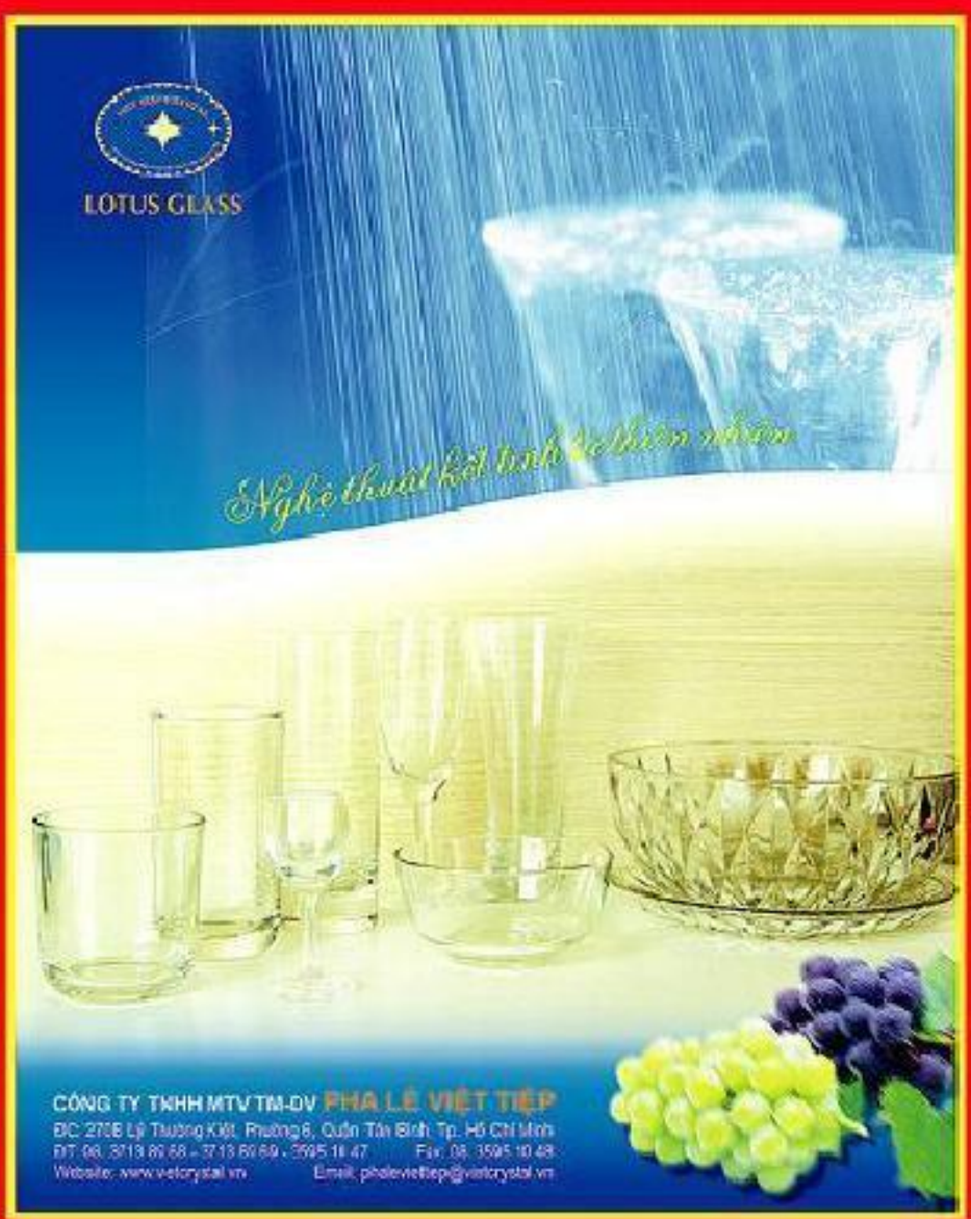
Đc: 1234 Trần Hưng Đạo, Long Xuyên, An Giang, VN
Tel: (076) 3858504 - Fax: (076) 3858828
Website: www.agifish.com.vn - Email: thierunh@agifish.com.vn

Thực phẩm ĐỨC VIỆT

Vừa ngon vừa lành

Nhà phân phối tại TP HCM

Công ty cổ phần thương mại Đức Tân
70 Vũ Huy Tấn, phường 3, quận Bình Thạnh, TP HCM
*Tel: (08) 6286 8934 * Fax: (08) 3517 8558 * Email: ducviethcm@ducvietfoods.vn*



Under licence of
CKL
Chia Khim Lee Food Industries Pte Ltd
No. 119 Defu Lane 10, Singapore 539230
Tel: (65) 62858488 Fax: (65) 62847323 Email: enquiry@ckl.com.sg

Sản xuất bởi:
Công Ty TNHH CKL(Việt Nam). Số 9 đường số 6, KCN Sóng Thần 1, Thị Trấn Dĩ An, Huyện Dĩ An, Tỉnh Bình Dương, Việt Nam.
Tel: (0650) 3 790333 / Fax: (0650) 3 742312

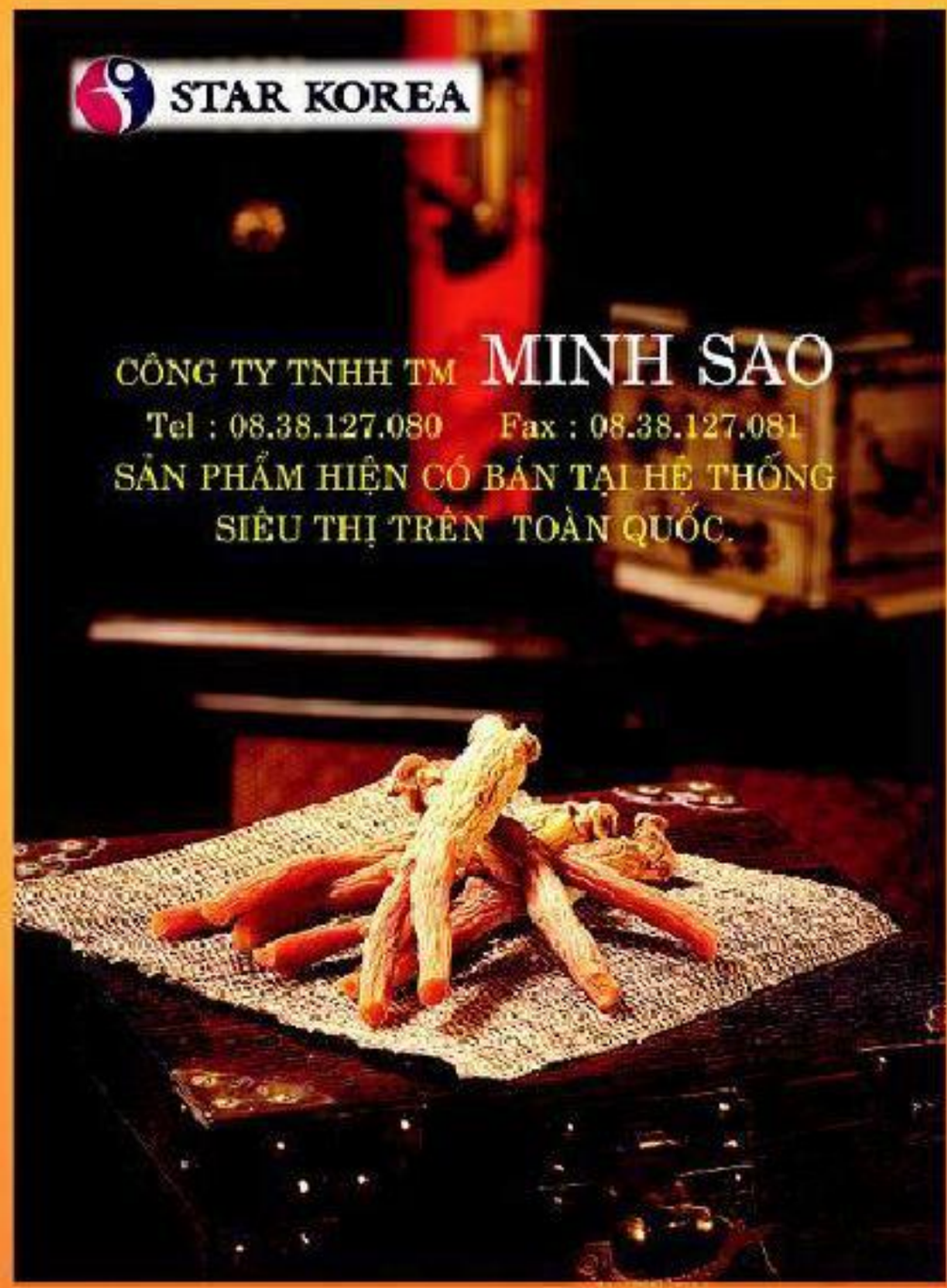
PHÂN PHỐI ĐỘC QUYỀN BỞI CÔNG TY

TNHH SX TM DV **DÂN KHANG**

ĐC: 47/24/9A Bùi Đình Túy, P.24,
Q.Bình Thạnh, TP.HCM
ĐT: 08.351112470 - Fax: 08.35112471

1 - Bánh Đan Mạch European Street Car 200g.

2 - Bánh Đan Mạch Beautiful Denmark 680g.



CÔNG TY TNHH TM

KHẢI THANH

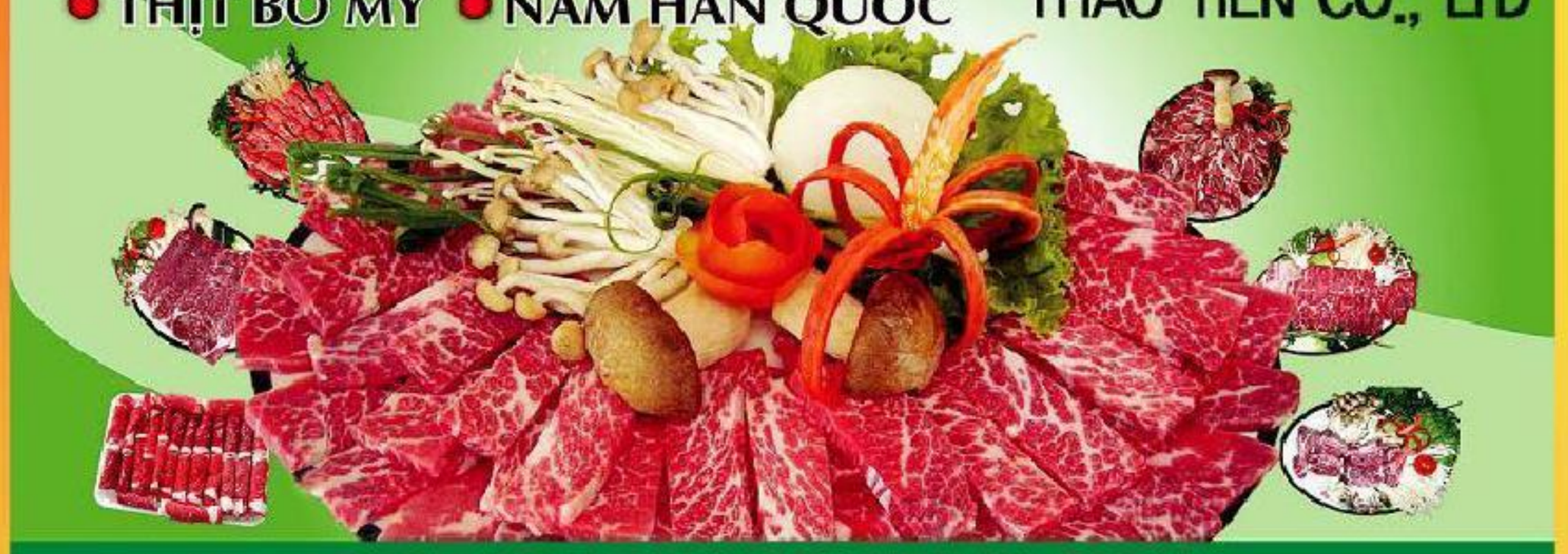
153 Ký Con, P.NTB, Q.1, TPHCM
ĐT: 3.821.79.56 Fax : 3.821.82.02

CÔNG TY TNHH THẢO TIẾN

CUNG CẤP SỈ VÀ LẺ

• THỊT BÒ MỸ • NẤM HÀN QUỐC

THAO TIEN CO., LTD



Tel: (08) 6281-9656 / 6281-9697 ; Fax: (08) 6281-8691

Office: 49 Thao Dien St., Thao Dien Ward, Dist.2

Email: silvertreefoods@yahoo.com.vn

CÔNG TY TNHH TM-DV

NHẬT VÂN

CHUYÊN KINH DOANH THUỶ HẢI SẢN ĐÔNG LẠNH

Đc: Ô4 Điện Biên Phủ P.25 Q.Bình Thạnh Tp.HCM

Website: www.nhatvanseafood.com

Email: infi@nhatvanseafood.com

Đt: 08.35126965/ Fax: 08.35121120

CÔNG TY TNHH XUẤT NHẬP KHẨU THỰC PHẨM

Á CHÂU

ASIA FOOD STUFFS IMPORT EXPORT COMPANY LIMITED

Ấp Đông Hòa, Xã Song Thuận, Huyện Châu Thành

Tỉnh Tiền Giang

ĐT: 073.3611990 - 073.3611992 - FAX: 073.3611997

Văn phòng đại diện tại TP.Hồ Chí Minh

405-406 Đường 16 - Khu B - Phường An Phú - Quận 2 - TP.HCM

ĐT: 08. 62813331 - FAX : 08. 62813439

KHÁM PHÁ VĂN HOÁ & KHOA HỌC

Bé ngủ thật sâu và ngoan bên bầu vú căng tròn của mẹ. Sự nối tiếp thế hệ là đôi tay cục mịch, tảo tần, vững chãi ôm kín mái tóc non lơ thơ óng mượt, đôi mắt nhắm say sưa hiền hoà trong giấc mộng tuổi thơ và một cánh môi chem chép thơm mùi sữa mẹ. Đặc biệt, bàn tay non tơ ấm áp bé xíu lúc nào cũng như luôn ân cần bên vú mẹ để tin tưởng, ký thác và lớn lên. Sự nối tiếp này chính là tình mẫu tử thiêng liêng bất biến. Để những thế hệ "Akay" nối tiếp vẫn say sưa, ngọt ngào bên vú mẹ... Chính điều này nên tác phẩm *Ngon giấc* của nhà nhiếp ảnh Lê Bu đã đoạt huy chương vàng trong cuộc thi ảnh nghệ thuật nước Áo năm 1997 và luôn làm xao xuyến lòng người thưởng lãm. *Ngon giấc* cũng là trang mở đầu cho chuyên mục *Khám phá văn hoá* của *Đương Thời* kỳ này ★

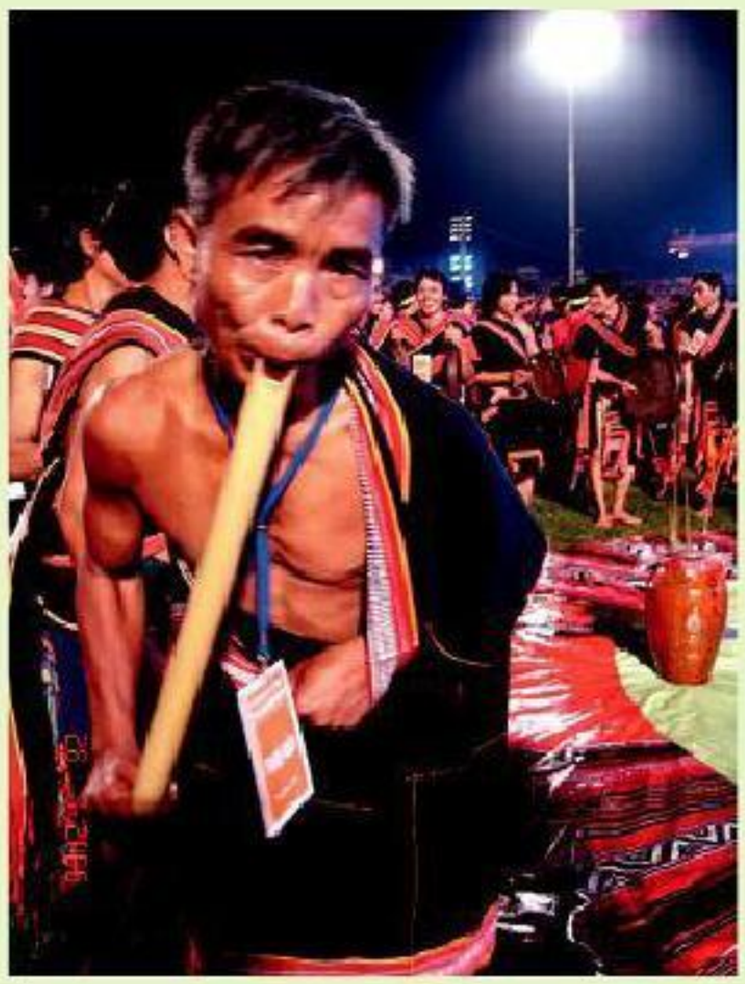
NGON GIẤC- ẢNH: **LÊ BU**

Rừng & cây & Tây Nguyên

UNESCO công nhận cồng chiêng Tây Nguyên là di sản nhưng thực ra là không gian văn hoá cồng chiêng chứ không chỉ mình cồng chiêng như một số người hiểu.

Lại nhớ ông Jacques Dournes có quyển sách một thời rất nổi tiếng được Nguyên Ngọc dịch là *Rừng, đàn bà, điển loạn* nói về vai trò của rừng và mối quan hệ giữa rừng với người Tây Nguyên. Đọc mới thấy té ra cái anh Tây họ quan tâm đến chúng ta nhiều hơn ta tưởng. Trước đó một "anh" Tây khác, giáo sư dân tộc học lừng danh người Pháp Condominat đã từng lấy vợ người Tây Nguyên, sống trong buôn trong rừng với người Tây Nguyên để nghiên cứu dân tộc học và viết một cuốn sách rất hay: *Chúng tôi ăn rừng*. Thì ra là thế, hàng ngàn năm, nhân dân các dân tộc sống trên dải Trường Sơn Tây Nguyên tồn tại cùng với rừng, sống trong rừng, được rừng chở che, tương hỗ nhau làm nên một vùng văn hoá hùng vĩ, giàu có đầy bản sắc, đậm tính nhân văn là bởi họ "ăn rừng". Người Tây Nguyên "ăn rừng" ân tình với rừng, chung thuỷ với rừng là bởi họ biết hoà đồng với rừng, tôn trọng rừng, hoá thân vào rừng, coi rừng như bạn, như ân nhân, như một môi trường sống tuyệt vời gắn bó hữu cơ với đời sống của họ. Ăn rừng không có nghĩa là phá rừng, là khai thác rừng bừa bãi. Ăn rừng chính là sống hài hoà trong môi trường tự nhiên. Giống như người Tây Nguyên có một lễ hội rất uy nghi, rất lớn là Lễ hội đâm trâu. Nhưng thực ra đâm trâu là do người Kinh gọi nên nghe có vẻ dã man, chứ người Tây Nguyên gọi là Lễ ăn trâu. Họ làm con trâu ấy hiến cho Yang (trời), cho thần linh để cảm ơn Yang, cảm ơn thần linh đã giúp họ có cuộc "sống bằng" lòng. Trở lại chuyện ăn rừng. Vì ăn rừng, tức rừng là nguồn sống nên họ rất có ý thức bảo vệ rừng. Bắt một tổ ong họ cũng ý thức để cái cây không bị chết, tổ ong vẫn sinh sôi. Đốt rẫy họ cũng ý thức những khu đốt không được ảnh hưởng đến cuộc sống chung của rừng, và không bao giờ phung phí rẫy. Tức là đốt một khoảnh, thường là lưng chừng dốc, làm rẫy đến khi đất hết màu lại du canh, nhưng một thời gian sau lại trở lại rẫy cũ chứ không bỏ rẫy cũ để đốt rừng liên miên hoang phí. Rừng là của họ nên họ bảo vệ rất kỹ, bằng những quy định nghiêm nhặt mà ta gọi luật tục, hương ước, và bằng cả những

ràng buộc tâm linh. Những bà mẹ thiếu sữa hoặc không có sữa nuôi con có một cái lễ vay nhựa cây sung. Người mẹ sau khi làm lễ cầm dao ra tách vỏ xin nhựa cây sung. Sau này có sữa, sẽ ra gốc sung ấy vắt sữa trả nợ. Thủy chung và trách nhiệm. Sòng phẳng và vị tha. Cũng như thế, người Tây Nguyên quan niệm vạn vật hữu linh, tất cả những gì tồn tại đều có thần linh. Và rừng là nơi thần linh trú ngụ nhiều nhất. Vì thế mà họ phải thờ, phải bảo vệ. Vì thế mà có hẳn một nền văn hoá rừng, một không gian văn hoá rừng tồn tại song song với đời sống của con người Tây Nguyên.



Tôi lên Tây Nguyên lần đầu vào năm 1981, khi ấy rừng còn viền quanh thành phố. Chiều chỉ đạp dấn ra ngoại ô một chút là gặp sóc, khỉ, hươu, nai; là thăm thẳm âm u trầm mặc rừng, là hoang mang bí ẩn rừng. Bây giờ ngút mắt là cao su, chè, cà phê, tiêu... Mấy chục năm qua, với những chính sách kinh tế quyết liệt, chúng ta đã phát hiện ra Tây Nguyên hợp với các loại cây công nghiệp vừa kể trên. Thế là một mặt định canh định cư, một mặt là kinh tế mới. Chúng ta đã đưa Tây Nguyên trở thành thủ phủ của tiêu, cà phê, chè và bây giờ là cao su. Mới đây nhất là chủ trương biến 50 nghìn héc ta rừng nghèo thành 50 ngàn héc ta cao su. Rõ ràng là Tây Nguyên đang giàu lên, thậm chí là rất giàu. Người đầu tiên ở nước Nam mua máy bay riêng, lập đội bóng riêng và bắt tay với một cái tên lừng danh làng bóng đá thế giới Arsenal là người Tây Nguyên. Người có những chiếc ô tô "xịn" nhất nước bây giờ cũng là người Tây Nguyên. Người đầu tiên trong cả nước bỏ vốn làm bến xe tư nhân như một cảng hàng không cũng là người Tây Nguyên. Đời sống kinh tế phát triển kéo theo các mặt chính trị xã hội ổn định và phát triển theo. Người Tây Nguyên ở vùng sâu vùng xa nhất bây giờ cũng đã có điện thắp sáng, có trường học bệnh xá, có đường vào tận thôn; trong nhà đầy đủ các vật dụng thiết yếu như ti vi, điện thoại, nồi cơm điện (trong khi ở Hà Nội, khi sát nhập với Hà Tây, vẫn còn ba làng chưa có... điện).

Thế nhưng sao vẫn thấy thiêu thiếu một cái gì?

Tôi vừa có chuyến đi trở lại An Khê, vào tận Dân Chủ, cái thị trấn chiến khu giữa rừng già Kon Ka King thuở nào. Và phát hiện ra cái thiêu thiếu ấy, chính là đời sống rừng, hơi thở rừng, dù bên mình hoa cà phê trắng muốt thơm ngào ngạt, dù tít tắp cao su nhìn ngợp mắt, lặng lẽ thinh không. Nơi đây đã từng là những cánh rừng già, với những thân gỗ tít tắp mỏi mắt, với thế giới động thực vật, và những con người. Trong chiến tranh, ta chọn nơi này làm căn cứ tỉnh ủy Gia Kon và được đặt một cái tên đầy chất xã hội chủ nghĩa là thị trấn Dân Chủ.

Rừng có đời sống của rừng.

Nó phập phồng thở cùng người, thao thức cùng người, trăn trở cùng người, đau khổ cùng người. Tôi lại nhớ đến một đoạn trong tham luận nhà văn Nguyên Ngọc đọc ở hội thảo về bauxite ở Đăk Nông: *Ở Tây Nguyên, đất tức là rừng. Rừng núi mênh mông vậy nhưng đều có chủ rất rõ rệt và cụ thể. Người chủ tuyệt đối đó là các làng, từng làng. Đất và rừng của từng làng có ranh giới hết sức rành mạch, là thiêng liêng, của tổ tiên ngàn đời trao lại, của "Thần linh" ban cho làng, được ghi rất chặt chẽ trong luật tục, không ai được xâm phạm hay làm ô uế. Các nhà khoa học gọi đây là "quyền sở hữu tập thể của cộng đồng làng đối với đất và rừng". Quyền sở hữu đó là cơ sở, là nền tảng vật chất và kinh tế của tế bào cơ bản của xã hội Tây Nguyên là làng. Làng và rừng của làng, từng làng, là "không gian xã hội" hay "không gian sinh tồn" của con người ở đây, nghĩa là khi không gian ấy bị xâm phạm, bị biến dạng, bị mất đi, thì con người không còn sinh tồn, nói nôm na là không còn sống được nữa. Mất nền tảng ấy thì làng tan, văn hoá tan; con người trở nên bơ vơ, lạc lõng, tha hoá, bởi văn hoá Tây Nguyên là văn hoá làng, văn hoá rừng; con người Tây Nguyên là con người của làng, của rừng.*

Hồi ông hoạ sĩ Xu Man còn sống, chúng tôi hay xuống làng ông chơi. Mười lần thì cả mười, ông đều đang trong rừng. Nói chính xác là ông ở trong rẫy nhà ông, và rẫy thì ở đâu đó trong rừng. Hôm thì chúng tôi ngồi chờ người đi gọi ông về, có hôm thì cả bọn lội bộ vào rẫy tìm ông. Đi giữa vun vút rừng, âm u rừng, vừa rờn rợn vừa thích. Có khi còn thấy cả một con trăn tướng cuộn tròn bên hòn đá khiến mấy cô nhà văn hét như cha chết. Nhưng đừng tưởng vào rừng thấy cái gì thích là nhặt. Tuyệt nhiên không nhé. Tổ ong chưa lớn, chưa đầy mật, không lấy. Chim non không bắt. Cây non không chặt. Gặp thú non lạc đường thì giúp chúng tìm mẹ, không thì nuôi lớn thả vào rừng chứ không xào lăn tái chín ninh hầm ngâm rượu như chúng ta bây giờ... Cho nên ở giữa rừng mà người không bao giờ bị rừng làm hại. Ông Y Vin, người Bana, nguyên là diễn viên múa Đoàn Văn công Tây Nguyên kể, hồi ông còn thanh niên, làng ông tự nhiên có một con hổ hay vào làng bắt heo, đàn bà con gái đuổi mãi không được. Hôm ấy ông ngồi rình. Trăng nhẽ nhà trước sân nhà rông. Con hổ vằn mượt như nhung, lớn như con bò tót xuất hiện. Ông cởi trần đóng khố, tay cầm rựa nhảy xuống cách hổ... 30 mét, chỉ thẳng mặt con hổ nói: "Mày đàn ông, tao cũng đàn ông, có giỏi ngày mai ra bờ suối Chơ Pâu đánh nhau một trận, thằng nào thua là thua luôn, chứ làng tao toàn đàn bà con gái, đàn ông đi bộ đội đánh Mỹ hết rồi, mày vào bắt lợn gà là cái nhẽ làm sao. Đàn ông ai lại làm thế. Rừng mênh mông thế, sao không sống với rừng mà lại vào làng?" Kỳ lạ, như hiểu được tiếng người, con hổ đứng ngẩn một lúc rồi cụp đuôi... chuồn. Ông Y Vin kể giữa làng khi một lần tôi cùng ông về làng, và dân làng xác nhận là ông kể chính xác. Thì thế, rừng bí ẩn và huyền diệu thế, phải sống tận cùng với nó, hết mình với nó, độ lượng với nó, nó sẽ chở che và hết mình lại với con người.

Cuộc sinh nở nào cũng đau đớn, sự phát triển nào cũng phải hy sinh. Biết thế nhưng vẫn rưng rưng khi nhìn thấy những lãng quên, những phai nhạt mất mát đang trôi trước mắt; dấu sự phai nhạt, mất mát ấy có vẻ như vô hình. Hiền nhân dạy chúng ta, cái còn lại cuối cùng là văn hoá. Các nước phát triển đang rồ lên vì môi trường ô nhiễm, vì văn hoá mất bản sắc...

Hay bởi tại vì là nhà thơ nên tôi hay xúc cảm vặt...★

Ai cũng bảo rằng đây là ngôi nhà ma ám. Người ở trong ngôi nhà này sẽ mất ăn mất ngủ vì những ám ảnh của một oan hồn không được siêu thoát. Bao nhiêu người đến rồi lại đi. Ngôi nhà ngày càng giống như một hầm mộ bất khả xâm phạm. Có chàng trai tuổi hai mươi can đảm, không chấp nhận trò úp úp mở mở của những người yếu tim đã gõ vào cánh cửa hầm mộ và kêu lên ba tiếng... vừng ơi!

Ngôi nhà ma ám

PhanNgạnNgữ

NHÀ CHO THUÊ RẺ

Cuối cùng, bà Minh cũng thuê được một ngôi nhà vừa ý để tiện việc chữa bệnh cho con trai yêu quý. Nhà nằm ở vùng ven. Chung quanh có sân vườn. Cây xanh toả bóng. Gió thổi rì rào suốt ngày đêm. Khi cần cấp cứu, gọi một "cuốc" taxi chưa đến năm mươi ngàn đồng là vào đến bệnh viện trung tâm thành phố. Một ưu điểm nữa không thể bỏ qua là bà không hiểu vì sao người ta cho thuê ngôi nhà này quá rẻ. Nhà to, rộng là thế mà chỉ triệu rưỡi đồng một tháng. Đợi khi hai mẹ con rời phòng nội trú bệnh viện, dọn đến nhà thuê ở được một tuần lễ, bà mới điện về quê báo tin cho chồng. Ông Tuấn chồng bà ngờ ngợ:

- Có gì không mà người ta cho mình thuê rẻ vậy?

- Ban đầu em cũng nghi nghi... nhưng ông chủ bảo thấy mình khó khăn, con lại mắc bệnh hiểm nghèo nên thông cảm. Anh cố thu xếp để hai cha con lên cùng mẹ con em càng sớm càng tốt nhé, ở đây anh đến sở làm gần hơn ba mươi cây số nếu so với khoảng cách đi từ nhà mình đấy anh ạ!

Rồi bà lao vào dọn dẹp nhà cửa. Sự bề bộn chưa từng thấy chứng tỏ nhà không có người ở đã rất lâu rồi. Những chú nhện to đùng giăng mắc khắp nơi. Trên mặt bàn mặt ghế, bụi bám từng lớp dày. Nam, cậu con trai hai mươi tuổi bị ung thư dạ dày mệt nhọc nhấc từng bước phụ mẹ quét nhà. Bà Minh dừng việc, bước lại gần, âu yếm đưa tay lên vầng trán đẫm mồ hôi của con:

- Mệt thì nằm nghỉ, không phải làm gì cả, con quên là bác sĩ bảo phải giữ gìn sức khoẻ để vài hôm nữa vào viện hoá trị sao?

- Không sao đâu mẹ, cho con làm để đỡ căng thẳng mà!

Người mẹ nhìn sâu vào mắt con:

- Căng thẳng chuyện gì? Con phải tập trung chữa trị thì mới mong hết bệnh, chẳng phải lo nghĩ gì chuyện học hành, tiền bạc. Ba mẹ đã xin nhà trường cho con tạm nghỉ một năm để chữa bệnh; còn chuyện tiền bạc, cuối tuần này ba sẽ về quê bán miếng đất hương hoả của ông bà nội để lại cho các con.

Nam thở phì phò, mệt nhọc buông chổi, gieo mình xuống chiếc ghế sô-pha đầy bụi bên cạnh. Đầu óc cậu đang căng thẳng về ngôi nhà. Người mẹ lại hoàn toàn không biết. Bà đi sang phòng bên tiếp tục dọn dẹp. Vừa nhắm mắt tựa đầu vào thành ghế, Nam thấy một bóng người nhảy phóc từ phòng ra cửa sổ, với râu tóc xồm xoàm và xiềng xích lủng lẳng như hình người cậu gặp chập chờn trên đầu giường lúc tối. Thật lạ lùng. Nam vừa sợ vừa hiếu kỳ, đứng lên đi ra cửa, nhìn quanh, chẳng thấy gì. Gió vẫn

thổi và cây cối vẫn xạc xào. Có lẽ do lão hình người quá nhanh chân nên chạy biến mà không để lại dấu vết.

Nam quay vào nhà, điềm tĩnh bước lên lầu. Không muốn thêm rắc rối giữa lúc cả nhà tập trung chữa bệnh ung thư cho mình, cậu quyết không nói điều lạ lùng ma quái này cho ai biết. Nam chưa bao giờ tin có ma, kể cả những lần về quê chạy theo đám trẻ chăn trâu chơi trò gọi hồn nửa đêm. Chúng ôm nhau sờ soạng, run rẩy, la hét giữa đồng trong bóng đêm mù mịt rồi nhăn răng cười khì khì như một trò đùa ở đỉnh cao khiến mọi người teo tim teo óc teo tất cả mọi thứ. Có vẻ như chỉ là doạ nhau thôi mà!

VÉN MÀN BÍ MẬT

Buổi tối. Ngôi nhà có vẻ như ấm hơn nhờ sự có mặt của ông Tuấn và bé Lam. Bé Lam mười tuổi xinh xắn với hai bím tóc hai bên tung tăng chạy khắp nhà. Sục sạo vào cả những gian phòng chưa được mẹ dọn dẹp, cô bé lôi ra hàng đống búp bê lâu năm đã biến thành những mớ giẻ rách. Trông chúng xù xì, dơ bẩn một cách gớm ghiếc. Cô bé sắp xếp, cho chúng đứng cạnh nhau trong chiếc tủ gương lớn, xong hài lòng đứng lên đóng cửa tủ lại. Bỗng... cô bé chớp mắt đến hàng chục lần khi trong gương hiện ra một hình người mặc áo dài trắng không đầu, hai tà áo phất phơ phất phơ lượn lờ lượn lờ... A á á á... Lam thét lên một tiếng rồi ngã lăn ra bất tỉnh...

Hôm sau bé Lam sốt cả ngày, không chịu ăn gì, chỉ đòi uống nước và đòi về quê. Bà Minh lo lắng đến rạc cả người. Lớp chăm sóc thuốc men cho con trai, lớp bận tâm về hình người không đầu luôn ám ảnh con gái. Đi làm về, thấy tình hình căng thẳng, ông Tuấn trấn an cả nhà:

- Tất cả là do Lam tưởng tượng thôi mà, rồi con bé sẽ qua cơn khủng hoảng, mọi người phải có nhiệm vụ giải thích cho nó biết rằng, trên đời này làm gì có ma!

Cũng may là đang mùa hè, nếu không bé Lam phải nghỉ học mất mấy ngày.

Sau vụ bé Lam bị ma nhát, Nam suốt ngày ngồi trong phòng, bỏ cả buổi dạo ngoài trời mỗi chiều theo lời khuyên bác sĩ. Chắc chắn ngôi nhà gia đình Nam đang thuê có vấn đề. Có phải là ma không? Chưa chắc. Chỉ trừ đêm đầu tiên mới đến, Nam mệt ngủ vùi không hay biết gì. Sáng ra cậu được đánh thức bởi tiếng chim chìa vôi hót ti ri tích rích bên cửa sổ phòng thật thoải mái, vui tươi. Tất cả chỉ trở nên có vấn đề vào đêm thứ hai. Mỗi đêm một hình người khác nhau đi qua đi lại bên ngoài cửa sổ phòng Nam, ngay cạnh đầu giường. Khi áo trắng, khi áo đen, đặc biệt ma quái với hình ảnh đầu tóc bù xù hoặc... không đầu (!). Có đêm Nam còn thấy hình người có đầu thú, khi sói, khi mèo, khi cọp. Khi cậu ngồi dậy bật đèn sáng thì hình người biến mất. Sự hoang mang cực độ chỉ dịu dần khi sáng nay, bước sang ngày thứ ba bé Lam đổ bệnh vì bị ma nhát, khi bật đèn đuổi hình người đi, dường như Nam nghe được tiếng chân chạy...

Thế thì tất cả là cái gì? Ngôi nhà có tường rào bao kín bốn bên, bờ rào mỗi bên đều có đính mảnh chai sắc lóng lánh, tiếng chân chạy ấy vào nhà bằng lối nào? Và để làm gì? Nếu để cướp của giết người, kẻ gian không chọn phương án thập thò rồi chạy... trong một thời gian dài như thế. Vả lại, người giàu không thuê ngôi nhà ẩm mốc thời gian như ngôi nhà ma ám này. Nhìn dáng khắc khổ của ba Nam đi làm ngày hai lượt trên chiếc xe máy cà tàng, hẳn đến thằng trộm kiên nhẫn nhất cũng phải bỏ cuộc rình rập!

Nghĩ ngợi nhiều, thấy dường như không khí thiếu oxy, Nam quyết định làm một cuộc dạo quanh làng để quân bình mọi thứ. Ngôi làng thưa thớt những căn nhà xây tuềnh toàng, vội vã nhưng rậm rì cây xanh. Ông lão gánh cỏ bên đường chậm bước làm quen với Nam:

- Gia đình cậu thuê cái nhà kia ở hàng tháng nay rồi phải không?

Nam vui vẻ tiếp lời:

- Thưa vâng, cụ cũng ở trong làng này ạ?

- Nhà tui cuối làng, phía sau hàng tre xanh xanh kia. Cậu ở cái nhà đó thấy có vui không?

- Dạ, cũng bình thường thôi.

- Gan à, nói bình thường thôi cũng là gan lắm. Ối nhưng mà biết đâu, mình hạp tuổi thì ở được với nó thôi cậu à!

- Nó là ai vậy ông?

- Ma! Nhà đó ma nhiều lắm đa, bao nhiêu nhà đến ở chưa nóng chỗ đã phải dọn đi, gia đình cậu ở được lâu vậy là tốt rồi!

Nam nghe chột dạ nhưng vẫn làm bộ tỉnh như không:

- Làm gì có ma, ông? Gia đình con ở nhà đó yên tĩnh, rộng rãi, thoáng mát.

Muốn giành phần có lý về mình, ông già đặt gánh cỏ xuống, lật mê nón lá quạt phành phạch:

- Nói cho cậu biết, chính vì ma quỷ lộng hành như vậy nên thằng cha chủ mới rao cho thuê nhà rẻ mạt chớ dễ gì! Trong nhà đó còn một cái xác ướp là bệnh nhân của ông bác sĩ điên. Người ta chết mà không được chôn cất, cúng kiếng nên vong hồn không siêu thoát, cứ luẩn quẩn theo ám người sống hoài.

- Người bị ám thì sao hả ông?

- Thì bị ma nó nhát chớ sao nữa. Ai đang mạnh khoẻ thì hoá bệnh, ai bệnh rồi thì bệnh nặng thêm, ai làm ăn buôn bán thì ngày càng lụn bại phá sản đến không còn cọng tóc. À, như cậu đây, tui thấy tóc cậu cũng rụng nhiều lắm đa!

- Con bị ung thư, phải vô thuốc nên rụng tóc đó ông à.

- Trời, ba má cậu làm sao vậy, con ung thư mà đi thuê ngôi nhà ma ám để ở, muốn con chết sớm hay sao vậy cà!

Nam vuốt mái tóc lơ thơ của mình rồi hỏi lẳng đi:

- Vậy chớ ông có biết cái xác ướp đó cất ở đâu không?

- Làm sao biết được, tui cũng nghe người ta đồn thôi mà!

- Nghe đồn thôi mà ông sợ y như thật vậy?

Tỏ vẻ tức tối, ông già ghé lưng đặt gánh cỏ lên vai, vừa đi vừa ngoảnh cổ lại:

- Tui nói vậy thôi, ai thích thì cứ ở cho ma nó nhát trọc đầu!

ĐỐI DIỆN VỚI "MA"

Sau ngày nói chuyện với ông lão gánh cỏ, Nam quyết định không đi bệnh viện thăm khám theo định kỳ nữa. Cậu muốn dành thời gian để khám phá ngôi nhà ma ám. Quyết liệt với con không được, bà Minh đành chịu. Đất không chịu trời thì trời phải chịu đất chứ biết làm sao! Cứ ba ngày, bà mời bác sĩ đến khám và tư vấn thuốc men cho Nam một lần. Với Nam, dù người ngày càng gầy rạc đi nhưng cậu cũng phát hiện những cơn đau ung thư đang giảm dần. Đây chưa chắc là tin mừng nên cậu chưa vội báo cho ai. Nam nhớ có lần đọc một tiểu thuyết nước ngoài, nhân vật chính cũng mắc bệnh hiểm nghèo, sau thời gian anh ta tập trung cao độ để làm việc gì đó, căn bệnh trở nên yếu dần đi, nhân thời cơ này, bác sĩ ra lệnh điều trị tấn công, thế là anh ta hết bệnh. Nam cũng thầm mong mình sẽ như vậy. Nhưng cũng có khi sự tập trung của Nam vào con ma không đầu làm cậu quên đau, rồi sau đó sẽ đau dữ dội hơn và chết, biết đâu vậy! Kệ, Nam chặc lưỡi vào cuộc, được sống như ý một lần rồi chết cũng chẳng sao, như người đói ước được ăn no một lần rồi chết vậy.

Hết đêm này qua đêm khác Nam rình... ma. Quá mệt thì nằm nhắm mắt chút xíu. Thấy khoẻ trong người là đi rình.

Cuối cùng, Nam cũng nắm được... tay "con ma". Tay nó trơn tuồn tuột như da lươn nên rút khỏi tay Nam một cách dễ dàng và chạy biến. Cánh tay Nam bị rách một đường dài do giằng co với "ma" qua cạnh cửa sổ bằng sắt. Tức mình, cậu treo một miếng giấy lủng lẳng ngoài cửa sổ. Miếng giấy mang "thông điệp": *E ma, tao biết mày là thằng người bằng xương bằng thịt rồi, đừng doạ dẫm nữa, không ai trong nhà này sợ mày đâu, muốn gì thì "hiện nguyên hình" đi!*

Nhưng "con ma" vẫn ngoan cố tiếp tục làm đủ trò với bà

Minh và bé Lam. Có hôm đang tắm, chưa kịp mặc quần áo, bà Minh hớt hải quấn khăn chạy vào phòng khách thở hổn hển. Ông Tuấn hỏi sao vậy, bà ấp úng bảo... có con chuột nhắt rơi từ trần nhà tắm xuống. Nam cười hỏi mẹ hay là tại con ma không đầu. Bà Minh càng bối rối, mặt mày xám ngoét...

Không dưới ba lần, bà Minh bàn với chồng trả nhà, chuyển đi nơi khác. Nhưng Nam nằng nặc: "Con ở nhà này thấy ngày càng khoẻ ra, ba mẹ đừng chuyển đi". Thế là chiều con, bà Minh đành bấm bụng ở lại ngôi nhà ma ám, có điều không phải trả tiền thuê nhà nữa. Thậm chí sau khi nghe ông Tuấn trình bày chuyện bị ma quấy rối, ông chủ tỏ ý mời gia đình Nam ở lại luôn để... thay ông chăm sóc ngôi nhà.

Một chiều mưa rơi rả rích. Đó cũng là lúc "ma" hay giở trò. Canh lúc mẹ tắm, Nam nấp cạnh bức tường sau nhà tắm...

Khi màn đêm vừa nhọ mặt người, "ma" lò dò bước đến nấp sau bụi chuối đối diện bức tường. Ở vị trí kín đáo lý tưởng, Nam tha hồ "mục kích" ma. Một người đàn ông khắc khổ gầy trơ xương đi cà khêu cao khoảng nửa mét nhích chầm chậm trong chiếc áo dài trắng rộng thùng thình, đầu hắn phủ một tấm vải đen kéo xuống đến vai, trong bóng đêm nhập nhoạng, hắn hiện nguyên hình là một con ma không đầu, đi cách mặt đất một khoảng đen ngòm đến ghê rợn! Thủ sẵn cây gậy sắt trong tay, Nam giương thẳng cánh chờ đợi.

"Con ma" từ từ bước đến cửa sổ sau nhà tắm rồi đu người lên...

Phập! Cây gậy sắt bổ thẳng xuống một bên vai con ma! Á á á á... Gã đàn ông ngã quỵ kêu lên thất thanh đau đớn... Nhanh như chớp, không biết từ đâu, đúng lúc này, ông Tuấn cũng nhào ra túm lấy con ma gây bấn loạn xóm làng bao nhiêu năm...

CÂU CHUYỆN VỀ XÁC ƯỚP

"Ma" tỉnh lại đầy vẻ hốt hoảng trên gương mặt hốc hác, già nua. Dẫu từng bị "ma" làm cho bao trận sợ thót tim nhưng bà Minh vẫn pha cho hắn một ly trà gừng nóng:

- Uống đi rồi kể cho chúng tôi nghe vì sao ông lại bày ra những trò ghê rợn như thế!

Tên ma cúi gằm mặt trả lời lí nhí:

- Cảm ơn bà, xin lỗi gia đình về những điều tôi đã gây phiền toái...

Ông Tuấn trầm tĩnh kéo ghế ngồi đối diện:

- Ban đầu tôi đã nghi những hành tung "ma" của ông rồi. Cùng nhận định như con trai, tôi âm thầm đứng sau nó và bí mật phối hợp cùng nó bắt được ông tại trận với đủ tang chứng, vật chứng. Tuy nhiên, nhìn thái độ hối lỗi của ông, tôi tin ông làm điều điên rồ bởi có những ẩn ức trong lòng, ông nói đi, có khi chúng tôi lại có thể giúp được ông điều gì...

... Tôi là một bác sĩ ngoại khoa, cách đây mười năm, ngôi nhà ông bà đang thuê ở là nhà tôi. Cũng như những người làm công tác khoa học khác, tôi ước ao khám phá và có được những công trình nghiên cứu- ứng dụng riêng. Một trong những công trình tâm huyết nhất của tôi là bào chế chất ướp xác bằng 999 loại thảo dược có mặt trên khắp các núi đồi Việt Nam. Đất nước mình lắm kỳ hoa dị thảo, thế thì tại sao ta không tranh thủ lợi thế này để làm một điều gì đó cho y học? Thế là tôi bỏ nhiều thời gian và công sức để bào chế ra chất ướp xác mang ký hiệu 999. Công trình này như có ma lực. Nó cuốn hút tôi một cách kỳ lạ. Hàng năm trời, tôi đã bỏ ăn bỏ ngủ vì nó. Phòng mạch tư của tôi ngày càng thưa vắng khách, bởi lẽ tôi không tập trung việc khám chữa bệnh. Suốt thời gian ấy, cứ vang vẳng bên tai tôi những lời trò chuyện bảo ban, tôi làm tất cả vì thương hiệu thuốc ướp xác 999. Thiên hạ đồn đãi tôi tâm thần, tôi bị ma ám. Cho đến một ngày, vâng, duyên nợ với ông bà hay sao ấy, đây là lần đầu tiên tôi nói chuyện này với người lạ, tôi vào phòng xác bệnh viện đánh cắp xác một người đàn ông bị tai nạn giao thông vô thừa nhận. Ông bà đừng hỏi vì sao tôi làm được việc này nhé, có lẽ người ta nói đúng, ma quỷ đã ủng hộ tôi. Chuyện đăng báo ầm ĩ một thời, chẳng hay ông bà có biết không. Đồn đại một thời gian dài, tôi nghĩ có lẽ do người chết vô thừa nhận nên không thấy nhà chức trách nói đến chuyện mất xác nữa. Cũng từ ngày tôi mang xác người về thử nghiệm với 999, vợ tôi dắt hai đứa nhỏ ra đi. Ít lâu sau, cô ta quay về kêu bán nhà. Bán cho ông chủ bây giờ đấy. Tôi không đồng ý nhưng cô ta cũng mặc. Vì nhà do cô ấy đứng tên nên chuyện mua bán diễn ra suôn sẻ. Tôi "tử thủ" dưới hầm mộ cùng cái xác quấn chặt trong mớ vải trắng bùng nhùng bao nhiêu năm qua. Cô ta phao tin với mọi người là tôi bị tâm thần, bỏ nhà đi lang thang...

- Thế ông chủ mới của ngôi nhà này vẫn cho ông tá túc cùng cái xác à?

"Ma" cười ục ục. Lần đầu tiên Nam nghe ông bác sĩ điên- đúng như lời ông lão gánh cỏ- cười một cách kỳ lạ, kiểu cười của người xa cách thế giới văn minh từ lâu lắm.

- Ông ấy mua nhà nhưng nào biết trong khuôn viên nhà có căn hầm ngầm, tôi đã làm để nghiên cứu "thằng 999".

Bà Minh đi hết ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác:

- Những năm qua ông vẫn sống trong vòng bí mật à?

"Ma" lại cười ục ục:

- Ma mà, đâu ai can đảm như thằng con trai của bà để lật tẩy tôi! Tôi phải doạ mọi người để được yên ổn nghiên cứu cái xác ướp kỳ công của tôi. Mọi người đều sợ ma đến đái vãi ra quần. Trước tiên là ông chủ mới dọn nhà đi, sau đó đến mấy người thuê nhà như ông bà cũng lần lượt ra đi. Thế là tôi yên ổn. Cái xác ướp của tôi bây giờ chỉ khô đi thôi, mặt mày còn nguyên...

Ông Tuấn chất vấn:

- Theo lời ông, có nghĩa 999 đã thành công, ông định làm gì với sự thành công này?

- Tôi sẽ bán bản quyền công trình cho các hãng bào chế thuốc nổi tiếng trên thế giới, tôi sẽ giàu to và cũng nổi tiếng như nó...

Bé Lam sợ đến nín thở sau lưng mẹ, bây giờ mới đánh liều hỏi "ma":

- Vậy ai nấu cơm cho ông ăn?

- A, chào cô búp bê xinh xắn, xin lỗi đã làm cô sợ mất vía mấy ngày. Tôi sống bằng tất cả những gì vặt được trên các cánh đồng quanh đây. Dĩ nhiên là hái trộm vào buổi tối. Buổi tối là của tôi. Mà có khi không ăn tôi vẫn sống được, lòng tin mình đang làm thay đổi thế giới kỳ diệu lắm cô bé ạ!

... Chẳng may cho vị bác sĩ hâm, cuộc viếng thăm nhà tình cờ đã khiến ông chủ mới nghe được hết chuyện. Kết cục là "ma" bị công an bắt vì tội cướp xác và xâm nhập gia cư bất hợp pháp. Nam xác nhận là "con ma" này hâm thật khi ông trao chìa khoá hầm mộ cho cậu và dặn dò: "Hãy tiếp tục nghiên cứu để đưa nhân loại về phía ánh sáng vĩnh hằng".

Bất chấp sự ngăn cản của ba mẹ, Nam quyết định khám phá hầm mộ cùng đoàn công tác của nhà chức trách. Chỉ đáng sợ ở cái khoản ánh sáng lờ mờ rờn rợn đoạn vô cửa hầm, còn lại, cái xác "ma" giữ đã khô thật, mặt mày còn nguyên, có điều mí mắt người chết đã bị cắt đi. Theo lời khai của "ma", cắt mí mắt người chết để vong hồn đừng siêu thoát mà về bắt tội ông ta. Nam đã cùng người bác sĩ pháp y tháo hàng trăm lớp vải để kiểm tra xác ướp, một thứ bụi xanh nhàn nhạt bay mù trời... Nam đọc được phần kết luận của bác sĩ pháp y trong biên bản nhận xác ướp: "Tuy bị can có dấu hiệu tâm thần như đã khám nhưng các ngành chức năng cũng nên lưu ý, đây là một công trình nghiên cứu y học lạ lùng có một không hai".

Lạ lùng thêm một điều là sau vụ khám phá xác ướp, những cơn đau vì ung thư của Nam hầu như không còn nữa, cậu đã ăn ngon hơn và ngủ yên hơn. Ba mẹ Nam mừng vô kể, họ tin rằng cái chất 999 mà Nam đã được tiếp xúc khá nhiều trong hầm mộ ấy, ngoài tác dụng ướp xác còn trị được bệnh ung thư. Nam cũng hồ nghi như thế và cả quyết rằng, ngày toà xử tội ông bác sĩ điên, với vai trò một nhân chứng, cậu sẽ nói điều này để mọi người giảm tội cho "ma" ★

Khôi hài thời của "sao dazinang"

Thanh Trà

"Sao dazinang" trước hết thuộc về công chúng, và tất nhiên làm được rất nhiều việc trong các lĩnh vực khác nhau. Nếu thật vậy, "sao dazinang" quả là của quý. Điều không bình thường hiện nay là sân khấu, màn ảnh và cả văn đàn Việt Nam lại có quá nhiều "sao dazinang"... khôi hài!

Lò "sao dazinang" ở Việt Nam trước hết thường bắt đầu từ các cuộc thi hoa hậu, cuộc tuyển chọn "chân dài". Y như rằng, ai đăng quang hoa hậu rồi ắt sẽ có cơ hội đóng phim, từ đóng phim đến "ngôi sao" ca nhạc chỉ là một bước ngắn. "Chân dài" nào lọt vào "mắt xanh" một đạo diễn phim hoặc sân khấu cũng có hành trình tương tự. Điều này khiến giới trẻ mê ánh hào quang sân khấu, điện ảnh nghĩ chuyện trở thành ngôi sao ca nhạc, diễn viên điện ảnh... quả dễ như trở lòng bàn tay! Chỉ cần có sắc diện, tiền bạc, thời gian là có tất cả!

Thực tế hiện nay có không ít "sao dazinang" không qua trường lớp nào! Vậy mà dám xâm nhập sàn catwalk, đóng phim, ca nhạc... làm tuốt tuồn tuột như một sao dazinang thật sự! Sau thời gian "làm mưa làm gió" trên các mạng văn hoá văn nghệ hoặc các blog (vô tình lẫn cố ý), nếu may mắn, "vết dầu loang" sẽ truyền đến các phương tiện truyền thông chính thống (báo in, tạp chí, tivi...). Không may thì chết ngợp trước khi thành danh đàng hoàng (không oan ức chút nào). "Sao" nào tồn tại được thường có hai hướng: hoặc thức tỉnh, tìm một trường lớp nào để học chuyên môn; hoặc "chơi chay" trong hào quang sớm nở tối tàn!

Mười năm trở lại đây, không ít các hậu và chân dài đi đóng phim nổi tiếng nhờ... đẹp. Đẹp không phải là cái tội, cũng không phải là tất cả để người nữ phải nhận lấy sự báng bổ của... dư luận hoặc để được bước lên nấc thang danh vọng bằng tốc độ của ánh sáng. Vấn đề là các hậu đó, các chân dài đó phải biết mình là ai, phải làm gì, sẽ làm gì để nâng cao giá trị cái đẹp may mắn được sở hữu.

Thực tế đã dẫn ra nhiều chuyện dở khóc dở cười khiến cái đẹp trời cho trở thành kẻ tội đồ. Biết là hậu đó, chân dài đó đóng rất nhiều phim nhưng không ai nhớ nổi dùm họ một vai nào! Có chân dài màu chocolate được vai đỡ đỡ liền hưng phấn viết nhạc luôn. Bài hát "tự sướng" chỉ một hai câu mà hát rền vang các mạng, thế là chân dài đâm nổi tiếng với vai trò... nhạc sĩ (!). Sự dễ dãi công nhận từ người thưởng ngoạn dễ tính dẫn đến khái niệm chết người: người mẫu- ca sĩ- diễn viên điện ảnh- MC là một! Ai làm được một trong bốn công việc này sẽ làm được tất 3 việc còn lại. Chả thế mà nhàn nhạt, nhàn nhạt... đến không chịu nổi! Những hệ lụy này khiến việc tìm ra một sao chân chính trong một lĩnh vực nào đó hiện nay khó như việc mò kim đáy bể. Nhớ xưa kia, "sao" nào ra "sao" nấy, mỗi sao làm việc miệt mài riêng một lĩnh vực được xem như thánh đường nên ít bị người thưởng ngoạn không nhớ hoặc mau quên. Sao chân chính trong các lĩnh vực bây giờ cũng có nhưng toàn người lớn tuổi, ấy là tại những người trẻ tuổi không ngộ ra giá trị bất biến thời gian.

Sau nhàn nhạt những "búp bê" đa năng na ná các tên nhau với những AT, MT, KT, MH, TH, PT... cũng là sự "lên cơn" của nhiều "sao hát". Mấy sao hát thật thụ lên cơn đóng phim ào ào. Khán giả cũng ào ào xem phim sao hát đóng. Xem vì hiếu kỳ chứ không nhằm thưởng thức phim. Thật buồn cười là sao nào cũng đóng phim ngưỡng ngượng. Thế là các fan chê bai nhau và lao vào nhau tỉ thí trên mạng! Sau khi xem sao đóng phim buồn cười, tự dưng không muốn nghe sao hát nữa. Vì sao vậy? Vì "sao" đã tự đánh mất thương hiệu của mình do "tham sân si" sang lĩnh vực mà "sao" không tài nào gồng gánh nổi! Chuyện cũng tương tự như mấy sao văn chương ôm cả thế giới vào lòng bằng việc xuất hiện với tư cách vừa viết văn, vừa làm thơ, viết nhạc, vẽ... mà hậu quả là cũng nhàn nhạt, nhàn nhạt...

Ông trời sinh ra thiên tài cũng chỉ để mỗi thiên tài làm mỗi việc. Ngay như nữ thần Nữ Oa cũng chỉ để làm mỗi việc đội đá vá trời! ★

Phim nước ngoài thu hút khán giả

Nhật Giang

Aftershock- Đường Sơn đại địa chấn, Red và *Kiếm vũ* là những bộ phim quốc tế được đánh giá cao từ giới chuyên môn lẫn người hâm mộ.

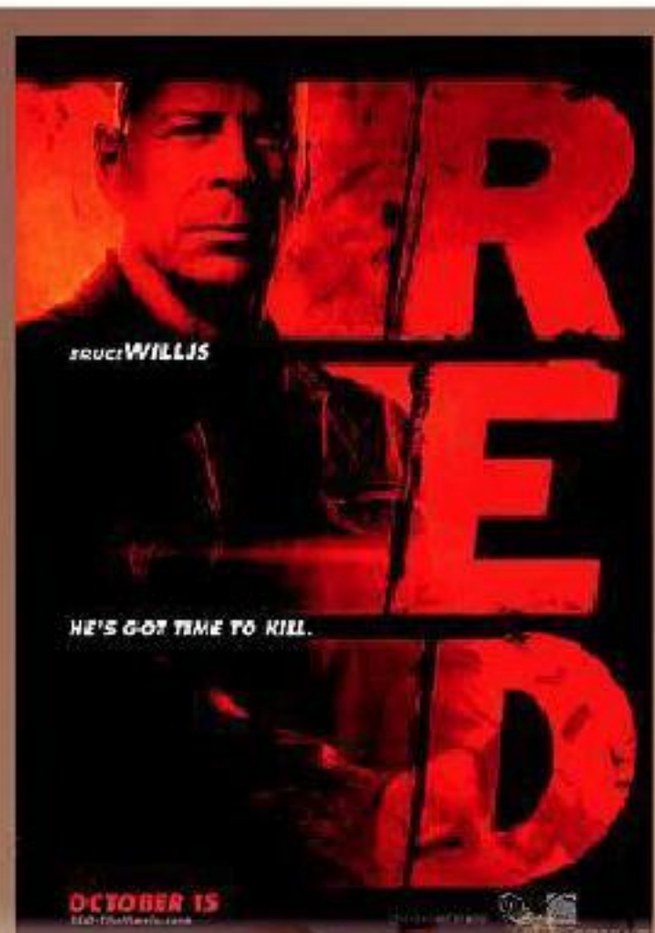
AFTERSHOCK- ĐƯỜNG SƠN ĐẠI ĐỊA CHẤN

23 giây sau cơn động đất 7,8 độ richter, thành phố Đường Sơn ngập trong nước mắt và tiếng gào kiếm tìm người thân dưới những mảng bê tông chồng lên những đống gạch đá đổ nát. Đạo diễn Phùng Tiểu Cương dẫn dắt khán giả từng bước một đi vào câu chuyện mất mát đầy xúc động của gia đình vợ chồng trẻ Đại Cường- Nguyên Ni. Đại Cường đã hy sinh tính mạng của mình cho sự sống của Nguyên Ni, Nguyên Ni đau khổ tột cùng khi phải hy sinh đứa con gái bé nhỏ Phương Đăng để cứu người con trai song sinh Phương Đạt. Giọt lệ chấp nhận số phận của Phương Đăng bắt đầu một câu chuyện kéo dài 32 năm. Chỉ 23 giây huỷ hoại đổi lấy 32 năm dằn vặt và trách móc. Người xem cảm phục hình ảnh người mẹ trẻ Nguyên Ni mang nỗi đau khôn nguôi đã sống mạnh mẽ, nuôi dạy con trai nên người. Không ai không xót xa khi ngắm nhìn khuôn mặt lạnh lùng nhằm che dấu những thổn thức trong tim của cô gái trẻ Phương Đăng về một sự thật mà cô muốn quên lại càng nhớ tới. Hậu quả sau trận động đất là những ảnh hưởng tâm lý nặng nề như khối bê tông năm xưa chèn chặt lên trái tim những người còn sống.

Aftershock là bộ phim dành tặng 240.000 nạn nhân của trận động đất năm 1976 và thành phố Đường Sơn- thành phố đứng dậy từ đổ nát. Câu chuyện của gia đình Nguyên Ni qua ba giai đoạn: 1976- 1986, 1986- 1995, 1995- 2008; cùng người dân Đường Sơn, họ đã nỗ lực vượt qua những "dư chấn" khủng khiếp suốt 32 năm. *Aftershock* vừa ra mắt tại Liên hoan phim Cannes, cũng là bộ phim Trung Quốc được cử tranh giải "phim tiếng nước ngoài hay nhất" tại liên hoan phim đình đám Oscar.

Thành công của bộ phim có sự đóng góp không nhỏ của dàn diễn viên tên tuổi: Tư Phàm vai Nguyên Ni, Trương Tịnh Sơ vai Phương Đăng trưởng thành, Lý Thần vai người em trai song sinh Phương Đạt, Trần Đạo Minh vai bố nuôi của Phương Đăng. Nữ diễn viên Tư Phàm đã diễn vai người mẹ Nguyên Ni một cách xuất thần, những xúc cảm nơi người mẹ như vỡ oà khi đối diện với người con gái sau 32 năm. Người xem không cầm được nước mắt khi bà quỳ xuống xin lỗi đứa con mà trong trận động đất năm xưa bà đã không thể cứu. Nhiều người khi xem xong đã đánh giá Tư Phàm chính là linh hồn của bộ phim. Đặc biệt nhất có lẽ là diễn viên nhí Chương Tử Phong đóng vai Phương Đăng lúc nhỏ. Cô bé diễn xuất rất tự nhiên và tốt hơn cả sự mong đợi của đoàn phim.

Aftershock đang được công chiếu trên toàn quốc từ 15.10.



RED- RETIRED, EXTREMELY DANGEROUS

Nghỉ hưu- Vô cùng nguy hiểm là cụm từ được in trên tập hồ sơ của điệp viên Frank Moses, đây chính là nguyên nhân khiến cựu điệp viên CIA trở thành mục tiêu của một nhóm sát thủ trẻ. Đồng thời, chúng cũng uy hiếp đến tính mạng của Sarah, người yêu Frank Moses nên buộc Frank phải tập hợp những người bạn thuở xưa chống lại những kẻ thù trẻ hơn, khoẻ mạnh hơn và sử dụng những công nghệ hiện đại, vũ khí tiên tiến hơn. Họ đã từng là những siêu điệp viên của CIA và nắm giữ những bí mật vô cùng quan trọng. Trong cuộc truy đuổi, họ đã phải sử dụng những kinh nghiệm, kỹ năng chiến đấu, đoàn kết sát cánh bên nhau để sống sót. Không phải ngẫu nhiên mà họ bị ám sát, các cựu điệp viên đã khám phá ra những bí mật ghê gớm trong bộ máy CIA và lật đổ âm mưu của tên cầm đầu hiểm ác.

Phim hành động- hài hước Red được chuyển thể từ loạt truyện tranh nổi tiếng cùng tên của tác giả Warren Ellis và hoạ Cully Hamnel hy vọng đạt được doanh thu khổng lồ, trở thành siêu phẩm mùa thu của Hollywood. Bruce Willis, 55 tuổi trong vai Frank Moses; Morgan Freeman, nam diễn viên da màu 73 tuổi từng đoạt giải Oscar trong vai Joe; Helen Mirren, nữ diễn viên người Anh 65 tuổi từng giành tượng vàng Oscar năm 2007 với vai diễn nữ hoàng Elizabeth II trong phim *The Queen*, thủ vai Victoria; John Malkovich, ngôi sao kỳ cựu trong vai Marvin cùng hai diễn viên tài năng Brian Cox và Richard Dreyfuss. Dàn diễn viên thuộc hàng gạo cội đã không làm khán giả thất vọng trong những cảnh quay hoàng tráng, gay cấn.

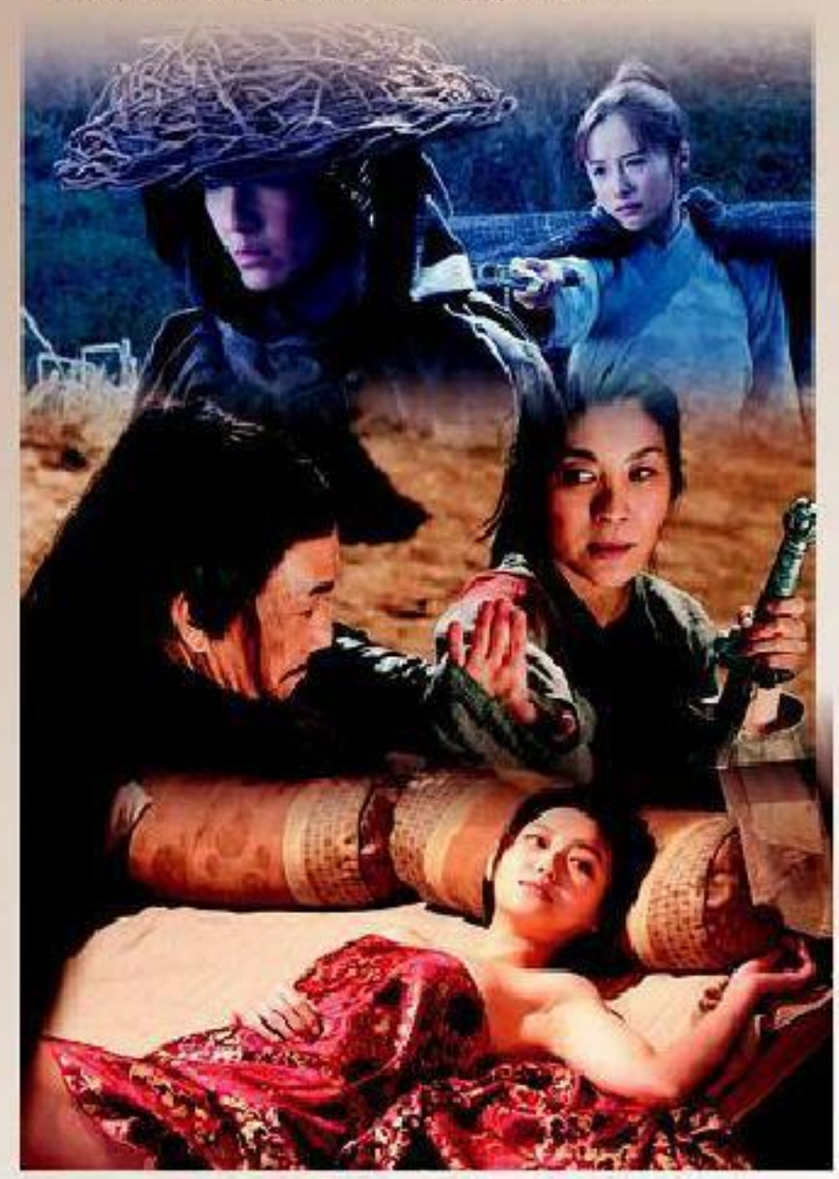
Bộ phim công chiếu từ ngày 29.10.

KIẾM VŨ

Bộ phim xoay quanh nhân vật Tằng Tịnh do Dương Tử Quỳnh thủ vai, một nữ sát thủ khét tiếng đã rũ bỏ tất cả nhằm đổi lấy cuộc sống yên bình bên người chồng hiền lành. Tuy muốn quay về cuộc sống bình lặng không chém giết nhưng Tằng Tịnh lại bị một nữ sát thủ có mối thù không đội trời chung truy sát. Vì muốn bảo vệ chồng, Tằng Tịnh đã không ngại khó khăn, vất vả đối mặt với mọi chuyện và khám phá những điều không ngờ về người chồng của mình. Bộ phim võ hiệp của đạo diễn Ngô Vũ Sâm được đầu tư với kinh phí lên đến 14 triệu USD. Tuy là phim võ hiệp nhưng *Kiếm vũ* lại không hề nặng nề cảnh chết chóc mà xen lẫn nhiều "pha" lãng mạn và đặc biệt là dàn nữ sát thủ đẹp mê ly cũng khiến bộ phim trở nên mượt mà.

Kiếm vũ với những đường kiếm như nước chảy, những chiêu thức như trong tranh vẽ, nét sáng tạo trong việc sử dụng vũ khí đã thể hiện vẻ đẹp về mặt mỹ thuật của phim võ hiệp. Phim trường giản dị chứ không hoành tráng như trong *Thập diện mai phục* hay *Dạ yến*, *Kiếm vũ* đã để lại trong lòng người hâm mộ những tình cảm tốt đẹp. Bộ phim cũng đánh dấu sự trở lại của Dương Tử Quỳnh và màn thoát xác của nàng Đại S, Từ Hy Viên. Trong phim, Từ Hy Viên vào vai nữ sát thủ gợi tình, một vai phản diện, gai góc và gợi cảm nhất của cô từ trước đến nay. Phim vừa ra mắt tại Liên hoan phim Venice và nhận được nhiều thiện cảm từ bạn bè quốc tế.

Bộ phim công chiếu từ ngày 12.11 ★



We Baby Your Baby
NUNA®
KHĂN ƯỚT EM BÉ
HÀNG VIỆT NAM
2010
CHẤT LƯỢNG CAO
Niềm vui của bé, hạnh phúc của mẹ
Chân thành cảm ơn Người Tiêu Dùng tin tưởng, sử dụng và bình chọn cho sản phẩm
Khăn Ướt Em Bé NUNA Đạt Hàng Việt Nam Chất Lượng Cao 2010

Công ty TNHH Sản Xuất Thương Mại
ĐOÀN LIÊM
Số 110 Trần Tấn, P. Tân Sơn Nhì,
Q. Tân Phú, TP.HCM
ĐT: (08) 35011909 Fax: (08) 8.130.610
Email:doanliem75@gmail.com
ROCCI

CT TNHH HƯNG NAM THỊNH
Đ/C: 94/1052D Dương Quảng Hàm, P.17,
Q.Gò Vấp, TP.HCM
Tel: 08.3716.4707 Fax: 08.3716.4708
Valentine
Quỳnh Hương
D-teen

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG
PURPAL-F

Nước uống dinh dưỡng chứa chất xơ thiên nhiên (FOS)
Hỗ trợ chống táo bón- tăng cường sức khỏe.

Cơ chế tác dụng:
Purpal- F ở dạng bột chứa Fructose Oligo Saccharide (FOS), đường Isomalt....
FOS là một chất xơ hoà tan có nhiều trong các loại rau quả, khi vào ruột sẽ hút nước trương nở tạo khối phân và làm mềm phân, giúp đào thải nhanh phân và các chất cặn bã có hại ra khỏi cơ thể, hỗ trợ phòng chống táo bón.

Trên hệ tiêu hoá: FOS còn kích thích sự phát triển của những vi khuẩn có lợi tại ruột (các vi khuẩn có ích này giúp tiêu hoá tốt, tăng sức đề kháng, và đem lại nhiều lợi ích khác cho sức khỏe).
Isomalt được chiết xuất từ củ cải đường, chỉ số đường huyết thấp do đó giúp giảm nguy cơ tiểu đường, béo phì, giảm lượng mỡ trong máu và giảm rủi ro về bệnh tim mạch.

Công dụng:
- Hỗ trợ điều trị táo bón ở những người ăn ít chất xơ hay ít vận động, giúp tăng cường hấp thu calci, giảm cholesterol máu, giúp phòng ngừa bệnh tim mạch,...

Sản Xuất: Công ty Liên doanh Dược phẩm Mebiphar - Austrapharm.
Có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.

Sản phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.
Số phiếu TNHSQC 965-2009/TNQC-ATTP.

CÔNG TY CỔ PHẦN 7P

ĐC: 491 D3 Nơ Trang Long, P.13, Q.Bình Thạnh, TP.HCM.
ĐT: (84-8) 3553 4604 - Fax: (84-8) 3553 4612
Email: 7P@vnn.vn Website: www.stassen.vn

Kotex LUXE

Hai sắc thái của một vẻ sang trọng mới

KOTEX LUXE COMBO

Xúc cảm của sự sang trọng

Một đẳng cấp mới xuất hiện lần đầu tiên tại Việt Nam: công nghệ Combo đột phá, là sự kết hợp hoàn hảo giữa 2 bề mặt lưới và bông, cho cảm giác êm ái và khô thoáng cùng lúc. Một sự sáng tạo không thể hoàn hảo hơn.

KOTEX LUXE HOA

Diện mạo của sự sang trọng

Lần đầu tiên tại Việt Nam – BVS cao cấp với 6 thiết kế in hoa nữ tính, độc đáo trên bề mặt. Hiện đại, hấp dẫn, cực kỳ nữ tính, một sự sang trọng mang tính thẩm mỹ cao.

Tích điểm đổi quà Huggies,
dựng thế giới nhỏ cho nhà thám hiểm bé.

Chỉ 3 bước đơn giản sau, bạn sẽ nhận ngay 1 trong 3 bộ trò chơi độc đáo, để vui chơi khám phá cùng bé yêu:

1. Cắt tem bên góc phải bao bì sản phẩm Huggies.
2. Tích lũy đủ 24 điểm.
3. Gọi hotline: 1800 58 58 96, (08) 3845 3616, (08) 3845 3353 (từ 8:00 đến 20:00, thứ 3 đến CN) hoặc truy cập www.huggies.com.vn/tichdiemdoiqua để biết chi tiết địa điểm đổi quà.

Chương trình kéo dài từ ngày 1/10/2010 đến 28/2/2011, hoặc cho đến khi hết quà tặng. Hãy bắt đầu ngay hôm nay!

HUGGIES

Trò giải trí nguy hiểm:

Teen Việt tự... "lột quần áo"

Thanh Phạm

Có một số bạn trẻ ở độ tuổi mới lớn, gần đây rộ lên sở thích chơi những trò chơi mà kết thúc cuộc chơi, người thua cuộc sẽ phải "thoát y" trước mặt bạn bè cùng trang lứa. Chọn thoát y làm hình phạt cho mỗi trò chơi của tuổi teen là một hành vi hết sức ngông và nguy hiểm.

ẢNH MANG TÍNH MINH HỌA

Oẳn tù tì cởi áo

Giờ học nhưng thầy giáo bị ốm, lớp được tự do ôn bài. Vậy là hai cô nàng HM và TK (lớp 11, trường X) rỉ tai nhau "Oẳn tù xì ăn... lột thôi". Trò chơi khá đơn giản, chỉ là oẳn tù tì với nhau nhưng hình phạt thì lại không đơn giản chút nào. Ai thua sẽ phải cởi một nút trên áo dài của mình. Trò chơi táo bạo của hai cô nàng này đã nhanh chóng thu hút sự chú ý của các bạn trong lớp. Các teenboy tập trung lại quanh đó hò hào, cổ vũ quyết liệt khiến họ càng hăng say... chứng tỏ mình hơn. Sau một hồi chiến đấu căng thẳng, cả HM và TK đều chỉ còn sót lại một, hai nút trên hàng nút áo dài của mình. Những bạn nữ thì cảm thấy vô cùng ngại cho hai cô nàng trên. Còn hai nàng lại vô tư khoe hết nội thất bên trong. Chỉ là trò kéo, búa, bao quen thuộc nhưng họ lại biến nó thành một trò gây sốc với mọi người.

Đánh bài cũng lột

Tại quán trà sữa nọ, một nhóm học sinh, bao gồm cả nam lẫn nữ đang hết sức tập trung vào những lá bài, kết thúc mỗi ván lại là tiếng vỗ tay cổ vũ một ai đó. Thì ra các teen này đang chơi đánh bài ăn... lột. Cứ hễ ai thua sẽ phải cởi một món đồ trên người mình ra. Con trai thì không đến nỗi nào nhưng cả các cô gái cũng tỏ ra rất chịu chơi. Một cô nàng đã lột gần đến phần nội y bên trong và đang trên đà... thua tiếp.

Những cô nàng khác trong nhóm cũng chịu chung một số phận nhưng dường như không ai muốn dừng cuộc chơi. Dark, một thành viên trong nhóm chia sẻ: "Đánh bài không ăn thua dễ chán lắm. Đánh bài ăn tiền thì dễ cháy túi. Đánh bài ăn lột thì khác, vừa hấp dẫn vừa khiến người chơi hứng thú hơn. Muốn nhanh thì chơi bài cào, bài binh, xập xám, muốn kéo dài thời gian để gây hồi hộp thì chơi bài tiến lên".

Đến cái gì cũng đem ra... lột

Nhiều teen đặc biệt hứng thú với kiểu "khoe hàng" một cách công khai nên đã áp dụng triệt để cách thức này mọi lúc mọi nơi. Cô nàng Tila (teen lớp 11, trường V), người hết sức "chịu chơi" trong những trò như thế này cho biết: "Chẳng có gì phải ngại vì ai cũng như ai thôi". Vậy là từ những phi vụ cá cược đến những màn thách thức nhau, thậm chí chỉ là trò đếm nút bằng máy tính, các teen này cũng áp dụng hình phạt quái chiêu này.

Không chỉ là cởi nút, khoe nội y, nhiều teen còn táo bạo thoát y trong vài giây khi đến đoạn cao trào. Anh chàng H.Cường (trường Y) đã từng "bị ép" phải khỏa thân trong giây lát khi tham gia vào trò "vật tay lột đồ" của một nhóm các teenboy trong lớp.

Hậu quả

Trong buổi tiệc sinh nhật của mình tại một phòng karaoke nọ, vì quá phấn khích do uống quá chén, cộng thêm sự kích động từ bạn bè, cô nàng N. (trường M) đã thoát y sau khi thua một ván bài trong sự cổ vũ nồng nhiệt của đám bạn. Hậu quả là, chỉ vài ngày sau, đoạn video clip quay lại cảnh tượng nóng bỏng đó đã được các teenboy chuyền tay nhau và phát tán lên mạng khiến cô nàng không dám nhìn mặt ai nữa.

Quả thật, khi chọn thoát y làm hình phạt cho mỗi trò chơi là teen đã tham gia vào một hành vi hết sức ngông và nguy hiểm. Ngay cả khi chỉ mới là cởi nút hay khoe nội y thì cũng đủ khiến người khác có cái nhìn không tốt về teen rồi. Vì thế, hãy nói không với trò chơi "chết người" này ★

Vì sao teen đánh nhau?

Chuyện giải trí bằng cách tự "cuồng trời" gần đây mới rộ lên, còn chuyện đánh nhau của các teen học sinh vốn xảy ra như cơm bữa, đã bị xã hội lên án từ lâu.

Theo các chuyên gia giáo dục, nhìn từ góc độ sinh học, ở độ tuổi đang trưởng thành, học sinh thường có những hành động bộc phát vượt ra ngoài sự kiềm chế của bản thân. Nữ sinh thường đánh nhau vì sự đắc tội của một thành viên nào đó với một "nữ vương" trong trường/lớp, hoặc là khi phát hiện ra mình có một tình địch. Cả hai lý do này có một điểm chung là lo sợ có kẻ qua mặt về thế mạnh của mình trên phương diện tình cảm.

Giới trẻ ngày nay cũng yêu sớm vì sự tác động của các phương tiện thông tin đại chúng, vì sự dậy thì sớm như nhiều nhà khoa học đã khẳng định. Nhưng một phần còn là chuyện tìm đến tình yêu như chỗ dựa tinh thần trước những cú sốc trong đời sống. Nhiều em chứng kiến cảnh bố mẹ "diễn" vở gia đình hạnh phúc nhưng sau lưng các em thì họ phản bội nhau. Ra đường lại gặp cảnh hàng quán "ảo thuật" hàng giả thành hàng thật, lách luật, đánh lừa. Thậm chí, thật đáng buồn nhưng không hiếm, ở nhiều trường học, học trò còn nhận ra cái giả trong việc giảng dạy và đạo đức của thầy cô. (LĐ)

NỮ SINH ĐÁNH NHAU. ẢNH: INTERNET

Trong một thế giới coi trọng chức danh và bằng cấp, ngày càng đòi hỏi phải có chuyên môn cao trong từng lĩnh vực nghề nghiệp, hãy cứ trở thành chuyên viên trong nghệ thuật yêu thương, bạn nhé! Hãy đem hạnh phúc đến cho những người thân yêu... Ngày hôm nay... Và mãi mãi!

Sự cao quý của thiên chức làm mẹ

Chuyện rằng ngày kia, một phụ nữ tên Anna đi gia hạn bằng lái xe. Khi được hỏi làm nghề gì, chị ngập ngừng giây lát. Chị không biết phải khai như thế nào. Nhân viên nhà nước nói rõ thêm:

- Tôi muốn nói là chị có công ăn việc làm hay không?

- Dĩ nhiên là tôi có việc làm chứ? Tôi là mẹ mà!

- Xin lỗi chị ạ! Nhưng chúng tôi không coi đó là nghề nghiệp, tôi để là nội trợ vậy- người nhân viên nói một cách lạnh lùng.

Một người bạn của Anna là Marta biết được câu chuyện và để tâm suy nghĩ về vấn đề này. Một hôm, Marta cũng rơi vào tình huống tương tự. Trước mặt chị là một cô nhân viên nhà nước rất tự tin, lanh lợi và đầy kinh nghiệm. Marta lấy mẫu đơn có rất nhiều câu hỏi và có vẻ dài vô tận. Câu hỏi đầu tiên như sau: "Công việc của chị là gì?"

Marta suy nghĩ một lát và trả lời hết sức tự nhiên:

- Tôi là tiến sĩ về phát triển thiếu nhi và quan hệ nhân bản.

Cô nhân viên tỏ vẻ sững sờ và kinh ngạc. Marta liền lặp lại câu trả lời rõ ràng từng tiếng một.

Sau khi ghi chép xong, cô nhân viên trẻ mới dám hỏi chị:

- Vậy chị có thể cho biết chính xác công việc của chị là gì không ạ?

Không chút do dự, Marta giải thích một cách kiên quyết và điềm tĩnh:

- Tôi triển khai một luận án, một chương trình dài hạn, trong nội vi và ngoại vi của mái ấm gia đình.

Nghĩ đến gia đình, chị nói tiếp:

- Tôi đứng đầu một ê kíp và phải chịu trách nhiệm về bốn dự án khác nhau. Tôi làm việc toàn thời gian, giờ giấc không giới hạn và không được làm chỗ nào khác. Mức độ công việc đòi hỏi 14 tiếng một ngày, có khi còn phải làm 24/24 nữa.

Marta càng mô tả công việc của mình thì chị nhận thấy cô nhân viên càng tỏ ra kính nể chị và vẫn tiếp tục điền vào mẫu đơn.

Về đến nhà, Marta được ê kíp của mình ra tiếp đón: ba em gái 13, 7 và 3 tuổi.

Khi lên lầu, chị nghe thấy dự án mới nhất của chị, một em bé kháu khỉnh 6 tháng tuổi, đang mải mê bí bô hoà những âm điệu mới.

Ngập tràn hạnh phúc, Marta bế con vào lòng, nghĩ đến vẻ đẹp và sự cao quý của thiên chức làm mẹ, cùng vô số trách nhiệm kèm theo và những ngày giờ vô tận dành trọn cho con cái.

"Mẹ ơi, giày của con đâu? Mẹ ơi, giúp con làm bài nhé? Mẹ ơi, em bé khóc hoài à! Mẹ ơi, đến trường đón con nhé? Mẹ ơi, đưa con đi học vũ ba lê nhé? Mẹ ơi, mua cho con...? Mẹ ơi...?"

Ngồi xuống mép giường, Marta nghĩ tiếp: "Nếu mình là tiến sĩ về phát triển thiếu nhi và quan hệ nhân bản, thì bà nội, bà ngoại sẽ có chức danh gì nhỉ?"

Và cuối cùng chị đã nghĩ ra. Vậy thì các bà sẽ là tiến sĩ trưởng khoa phát triển thiếu nhi và quan hệ nhân bản. Những bà cô là tiến sĩ viện trưởng. Những cô, dì là tiến sĩ phụ tá. Và tất cả những phụ nữ là mẹ, vợ, bạn là tiến sĩ chuyên ngành trong nghệ thuật tô điểm cuộc đời.

Trong một thế giới coi trọng chức danh và bằng cấp, ngày càng đòi hỏi phải có chuyên môn cao trong từng lĩnh vực nghề nghiệp, hãy cứ trở thành chuyên viên trong nghệ thuật yêu thương, bạn nhé!

Hãy đem hạnh phúc đến cho những người thân yêu... Ngày hôm nay... Và mãi mãi!

Nhưng trước hết, cả bạn nữa, hãy hạnh phúc nhé! ★

TL *(Theo Goonline)*

Giấc ngủ giúp cơ thể tiến hành nhiều hoạt động đa dạng cần thiết cho sức khoẻ. Một giấc ngủ đầy đủ chất lượng còn là một trong các yếu tố quyết định để phòng ngừa nhiều bệnh chứng nghiêm trọng. Đồng thời xung quanh giấc ngủ cũng ẩn chứa nhiều bất ngờ thú vị.

Thu Hà

1001 chuyện về giấc ngủ

NHỮNG ĐIỀU THÚ VỊ QUANH GIẤC NGỦ

Ai cũng biết rằng ngủ đủ 8 tiếng một đêm sẽ giúp cơ thể mạnh khoẻ, hoạt động trong cả ngày thông suốt, tuy nhiên có những điều thú vị quanh giấc ngủ lại ít ai biết!

Phái đẹp có nhu cầu ngủ nhiều hơn nam giới: Theo chuyên gia y học Mỹ Jim Horne, phụ nữ cần ngủ thêm 20 phút so với phái mày râu, vì phái đẹp đa năng thường làm nhiều việc và rất linh hoạt trong công việc nên sử dụng não bộ nhiều hơn quý ông.

Ngửi hoa giúp ngủ ngon hơn: Một công trình nghiên cứu đăng tải trên tạp chí *Sciene* năm 2007 cho biết những người ngửi hương hoa hồng trong quá trình ngủ sẽ cải thiện được trí nhớ. Đồng thời, khi nghỉ ngơi đắm chìm trong hương hoa nhài hay oải hương cũng có tác dụng thư giãn, giúp cải thiện tinh thần.

Giảm tác hại của rượu khi ngủ: Có người cho rằng để được ngủ thì cần có 1 ly rượu vang, nhưng thực tế chất cồn chỉ dẫn tới những tình huống ngoài dự đoán. Theo Dự án Nghiên cứu giấc ngủ quốc gia Mỹ, sau 5 đêm mất ngủ thì việc uống 3 ly vang sẽ tác động tới cơ thể như bạn uống 6 ly lúc đã ngủ đủ giấc. Tuy nhiên, bạn đừng lạm dùng chất cồn, ngay cả khi nó là champagne vì nó sẽ khiến cơ thể bị khử nước, không thể ngủ.

Muốn buồn ngủ thì nghe nhạc... rock: Tại Anh, một cuộc khảo sát trên 6.000 người trưởng thành do *Travelodge* thực hiện đưa ra kết quả bất ngờ: các rocker có khả năng giúp người nghe ngủ thiếp đi.

BÍ QUYẾT GIÚP THOÁT KHỎI BUỒN NGỦ

Khi công việc đang bề bộn, bài vở học không kịp mà lại cứ buồn ngủ thì bạn làm sao? Sau đây là 3 cách đơn giản mà hiệu quả giúp bạn thoát khỏi cơn buồn ngủ nhanh chóng

Uống một cốc nước mát đun sôi hay tinh khiết: Mỗi khi ăn trưa xong, bạn cảm thấy buồn ngủ và không còn đủ tỉnh táo để bước vào làm việc buổi chiều, bạn hãy uống một cốc nước lạnh để đẩy lùi cơn buồn ngủ và mệt mỏi.

Nghe nhạc: Âm nhạc có tác dụng kích thích hầu hết mọi vùng của não và giúp bạn tập trung. Vì vậy, khi nào thấy mệt mỏi và buồn ngủ, bạn hãy bật nhạc lên và thư giãn, lấy lại sự minh mẫn, tất nhiên là trừ nhạc rock vừa ồn vừa càng gây buồn ngủ..

Ăn một miếng chocolate tối màu: Trong chocolate có chứa một ít caffeine có thể giúp bạn đánh bại sự mệt mỏi, đồng thời chất ôxy hoá trong thanh chocolate (tối màu) sẽ tiếp thêm năng lượng cho máu của bạn. Đối với nhiều phụ nữ, hành động đứng dậy, đi vào tủ lấy một ít thức ăn như chocolate là một cách giúp tỉnh táo nhanh chóng.

MẤT NGỦ & NGỦ KHÔNG NGON GIẤC DỄ BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Các chuyên gia ngành nội tiết của Mỹ đã chứng minh mối liên hệ mật thiết giữa giấc ngủ và bệnh tiểu đường. Kết quả của một công trình khảo sát kéo dài hàng chục năm với cả ngàn đối tượng cho thấy: người thường ngủ không đủ 5 giờ mỗi đêm dễ bị bệnh tiểu đường khi vượt qua độ tuổi 40, nếu so sánh với nhóm đồng niên ít khi bị mất ngủ. Nguyên nhân là cảm giác mỏi mệt do ngủ không đủ khiến hệ thần kinh hiểu lầm cơ thể thiếu năng lượng. Lúc đó tuyến yên sẽ ra lệnh cho tuỵ tạng phóng thích nội tiết tố insulin nhiều hơn nhu cầu trong thực tế nhằm thoái biến chất đường để sinh năng lượng. Nếu tình trạng này lặp đi lặp lại nhiều do ta thiếu ngủ thường xuyên thì sẽ dẫn tới sự kiệt lực của tuỵ tạng. Và bệnh tiểu đường khi đó sẽ hình thành...

Ngược lại, có người tưởng ngủ càng nhiều càng tốt, ngủ càng nhiều càng ngừa được bệnh tiểu đường thì lại nhầm. Các nhà nghiên cứu cũng ghi nhận người ngủ quá nhiều cũng là miếng mồi ngon của bệnh tiểu đường. Bởi vì đa số người dậy trễ ít khi là người đã ngủ một giấc ngon lành, mà thường là nằm nướng trên giường hay ngủ mê mệt khi trời gần sáng do ngủ quá trễ hoặc tuy ngủ đúng giờ hay thậm chí ngủ sớm nhưng thức giấc giữa đêm khuya và trằn trọc đến gần sáng. Tuyến thượng thận khi đó ghi nhận tình trạng này như một thể dạng stress và phóng thích nội tiết tố làm tăng lượng đường trong máu. Người ngủ quá nhiều, vì thế dễ có lượng đường trong máu vượt quá định mức bình thường. Tình trạng này lúc đầu được điều chỉnh bởi tuỵ tạng nhưng đến lúc nào đó sẽ trở thành bất trị. Lúc đó, bệnh tiểu đường như vị khách ác tâm không mời vẫn đến với bạn ★

Ăn mía tốt cho người già, phụ nữ, trẻ em

Lương y Dương Tấn Hưng

Mía còn giúp người cao tuổi hết nhức mỏi, hàm, cơ, thịt gò má, viêm nướu, tẩy bợn men đóng răng. Trẻ nhỏ biết tập nhai, nuốt sẽ ngừa các bệnh răng miệng. Uống nước mía ép ở phần gốc là bài thuốc giàu chất dinh dưỡng, rất tốt cho người bệnh co thắt hoặc rối loạn cơ tim, huyết áp nặng, nhờ nhiều hoạt tính điện giải. Đặc biệt, cây mía có thể sử dụng để chữa trị một số chứng bệnh mà chị em phụ nữ hay mắc phải...

Chẳng những là nước giải khát rất hiệu quả, mía còn là loại thảo dược dễ kiếm, dễ làm, phù hợp với người già và trẻ nhỏ. Theo *Đông y dược thảo*, cây mía tên khoa học là sa officinarum, họ lúa (gramineal). Khi bón đủ phân nước, mía cao 2,5-3m. Khi trổ cờ ở đọt, đó chính là hoa mía, chứa chất đường đã chuyển hoá thành men rượu, cũng là vị thuốc có tác dụng diệt khuẩn trực trùng đường ruột, lọc sạch mô mỡ có trong máu.

Viện Sức khoẻ cộng đồng Mỹ cho biết, cứ 100ml nước mía chứa 10% đường saccarose, 22% protein, 0,5% lipit, sáp, 0,05% cacbon, 0,5% tro muối cali, natri, mangan, silic, sắt và magiê. Mía chứa nhiều hoạt chất dược tính như asparagin, glycin, glutamin, lecin, guanin, cylenin, tanin. Các men oxyclaza, tyrozinaza và lacaza. Ngoài ra, còn có 20% đường, glucoza, axit tactric, aconitric, malic, citric đặc biệt là men galatocylan có tác dụng chống máu nhiễm mỡ và kích thích thải độc.

Mía còn giúp người cao tuổi hết nhức mỏi, hàm, cơ, thịt gò má, viêm nướu, tẩy bợn men đóng răng. Trẻ nhỏ biết tập nhai, nuốt sẽ ngừa các bệnh răng miệng. Uống nước mía ép ở phần gốc là bài thuốc giàu chất dinh dưỡng, rất tốt cho người bệnh co thắt hoặc rối loạn cơ tim, huyết áp nặng, nhờ nhiều hoạt tính điện giải. Lưu ý là chỉ nhỏ từng giọt nước mía vào miệng bệnh nhân, có tác dụng cấp kỳ sau 3-5 phút.

Dưới đây là một số đơn thuốc chữa viêm gan mạn và mỡ bụng gây béo phì ở phụ nữ:

-100g lõi mía tây (hoặc mía mật cắt khúc dài 3-5cm, ngâm trong 10 muỗng canh giấm nuôi từ 20-30 phút). Vớt ra ngâm lại trong nước ấm (hoặc rượu 45 độ) trong 10 phút để giảm axit chua. Ăn một lần trước bữa cơm trưa, hoặc ép lấy nước uống, giúp kích thích, ngon miệng; liên tục 4-6 tuần.

- Đơn thuốc như trên, thêm 3gr gừng xắt lát mỏng, ăn sau bữa cơm sẽ làm dễ tiêu hóa, giảm hấp thụ đường, mỡ, diệt vi khuẩn bám ở các vết viêm loét gan, dạ dày, kích thích tiết mật nhanh.

- Ép 100gr lõi non ngọn mía lên men vị chua ngọt thanh, thơm dịu dễ uống. Có tác dụng diệt khuẩn hầu, họng, đem lại cân bằng vi khuẩn tá tràng và đại tràng. Cứ 3 ngày/lần dùng nước mía lên men để phòng chống ung thư gan, nội tạng, đặc biệt hiệu quả cao với viêm gan mãn tính và máu nhiễm mỡ.

-150gr lõi đọt mía tây, mía mật ướp với 10gr gừng già giã nát nướng trên than đước hoặc gáo dừa cháy hồng, khi mía vừa tươm nước, cháy vàng, đem xuống nhai nuốt nước, bỏ bã, chữa các bệnh viêm gan, vàng da, ăn xong buồn nôn. Nếu bị cam uất, tỳ hư, bụng đầy trướng, ngực, sườn tức, nhói tim thì nấu chung với 15gr mầm lúa (keo mạch nha), 15 trái táo ta, 15gr nhân trần và 3 muỗng mật ong trong 0,5l nước, còn 300ml, chia uống khi khát ★

Theo *Gia đình Trung y dược-Trung Quốc*, cây mía còn có thể dùng chữa trị một số chứng bệnh của chị em phụ nữ hay mắc như sau:

Phụ nữ bị đảo kinh (chảy máu mũi khi hành kinh):

Dùng mía tươi, ngó sen tươi, trộn mỗi thứ 500g; sinh địa tươi 100g. Tất cả đem giã vắt lấy nước cốt, trộn đều, chia 2 -3 lần uống trong ngày.

Phụ nữ ra nhiều khí hư:

Dùng lá cây mía tím 30g, lá huyết dụ 20g, lá mò trắng (bạch đồng nữ) 12g, lá mò đỏ (xích đồng nam) 12g, tất cả đem thái nhỏ, sao vàng, sắc nước uống thay trà trong ngày.

Phụ nữ có thai hay buồn nôn:

Ép lấy 1 bát con nước mía (khoảng 150ml), trộn thêm chút nước cốt gừng vào (khoảng 5ml - 1 thìa cà phê), uống như vậy 2 -3 lần trong ngày sẽ đỡ buồn nôn và ăn ngon miệng hơn.

An thai:

Hái lấy 12g mầm mía, rễ cây gai làm bánh (trữ ma căn) 12g, ích mẫu thảo (cỏ ích mẫu) 6g, hương phụ (củ gấu) 6g, sa nhân 3g. Tất cả đem sao vàng, sắc với 500ml nước, sắc còn khoảng 100ml, chia thành 2 phần uống trong ngày.

CHỊ EM HÃY LUÔN Ý THỨC GIỮ GÌN VẺ ĐẸP ĐÔI GÒ BỒNG ĐẢO THIÊN PHÚ

Cách phòng chống hữu hiệu ung thư vú

Bích Thuỷ

Ngày nay, bệnh ung thư vú không còn xa lạ đối với phái nữ, nó có thể đến với bất cứ ai, vào bất cứ thời điểm nào. Làm cách nào để phòng tránh căn bệnh đã trở thành kẻ thù số 1 của nữ giới?

ĐẬU TƯƠNG

Căn bệnh quái ác này đã trở nên phổ biến, nếu phát hiện sớm, có thể cắt bỏ khối u và bệnh nhân vẫn có thể sống bình thường, tuy nhiên sự mặc cảm của người bệnh bị mất một phần "gò bồng đảo" thì không thể tránh khỏi, nhất là với những thiếu phụ trẻ. Điều đáng tiếc là cho tới nay, người ta vẫn chưa tìm ra một loại thuốc ngừa hữu hiệu nào cho chứng bệnh này. Để phát hiện kịp thời, bạn nên tự kiểm tra ngực mình mỗi ngày trong khi tắm, bằng cách tự massage nhẹ nhàng quanh chân bầu vú, nếu thấy có khối u, dù chưa có triệu chứng gì và không hề đau đớn, bạn cũng phải đến bác sĩ chuyên khoa để khám và được tư vấn. Chúng ta luôn cảnh giác để tự bảo vệ mình nhằm giảm tối đa nguy cơ mắc phải ung thư vú. Sau đây là một số điều lưu ý cần thiết cho chị em phụ nữ mà các chuyên gia y khoa đã đưa ra nhằm tránh ung thư vú.

HOÀN TOÀN KHÔNG NÊN...

Uống rượu bia

Rượu bia là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp tới sự sản sinh hormone ở tuyến vú, dễ gây ung thư vú. Hạn chế tối đa việc uống rượu bia là điều cần thiết để tự bảo vệ mình tránh khỏi khả năng mắc bệnh ung thư vú. Tuy nhiên, vẫn có thể chấp nhận một ly rượu vang nhỏ cho các bữa ăn hàng ngày.

Hút thuốc lá

Dù bạn hút thuốc trực tiếp hay gián tiếp (hít phải khói thuốc) đều có nguy cơ nhiễm bệnh ung thư vú cao hơn người bình thường tới 20%! Ngoài ra, khói thuốc lá còn gây giảm sức đề kháng với hàng loạt những căn bệnh nguy hiểm cho cơ thể cũng như các căn bệnh ung thư khác. Hãy tránh xa thuốc lá và vận động người thân bỏ thuốc.

Dùng hormone sinh dục nữ thay thế trị liệu

Nhiều chị em phụ nữ tự ý điều trị hay phòng ngừa ung thư vú bằng các hormone sinh dục nữ hay dùng xê-tôn. Điều này rất nguy hiểm, vì theo nghiên cứu của Tổ chức Sức khoẻ nữ giới ở Mỹ, các trường hợp tự ý dùng thuốc phòng ngừa đã vô tình làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú lên tới 28% so với người bình thường.

Dùng các sản phẩm độc hại chống mồ hôi

Bởi các sản phẩm nguy hiểm này có liên quan mật thiết tới lượng estrogen, dẫn tới các bệnh ung thư, trong đó có ung thư vú.

VÀ ĐIỀU NÊN LÀM...

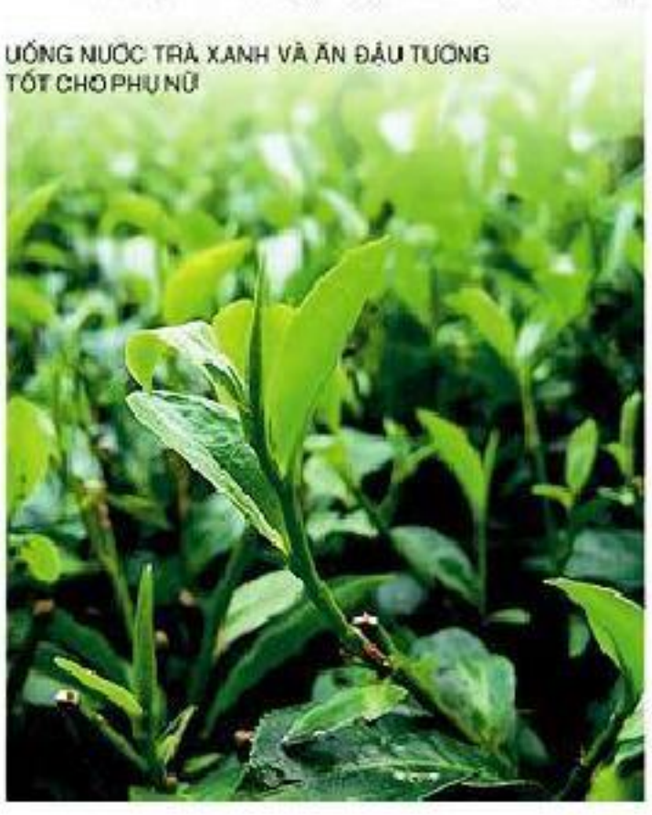
Giữ một chế độ ăn uống hợp lý

Chế độ ăn uống hợp lý, ưu tiên rau củ quả với nhiều vitamin sẽ giúp ngăn ngừa và giảm nguy cơ mắc ung thư vú.

Bởi theo tạp chí mạng *MSNBC*, Mỹ thì một chế độ ăn uống hợp lý giúp phát huy tối đa lượng gen hữu ích catalase trong cơ thể. Gen Catalase có tác dụng bảo vệ cơ thể khỏi ung thư thông qua việc biến chất gây ung thư thành nước và oxy vô hại rồi bài tiết chúng ra khỏi cơ thể.

Ăn nhiều cây họ đậu và các thực phẩm chế biến từ đậu

Nếu bạn thường xuyên ăn đậu tương và các loại cây họ đậu khác thì sẽ giảm nguy cơ mắc ung thư vú đáng kể. Nghiên cứu thực nghiệm trên 73.000 phụ nữ cho thấy những người thường xuyên ăn các loại cây và chế phẩm họ đậu có nguy cơ mắc ung thư vú giảm 60% so với những người ít hoặc không ăn, uống các chế phẩm từ đậu. Đồng thời, ăn các loại rau củ quả thường xuyên giúp tăng khả năng sinh sản loại gen này đến 5%, nâng cao 28% khả năng đề kháng của cơ thể.



UỐNG NƯỚC TRÀ XANH VÀ ĂN ĐẬU TƯƠNG TỐT CHO PHỤ NỮ

Thường xuyên uống trà xanh

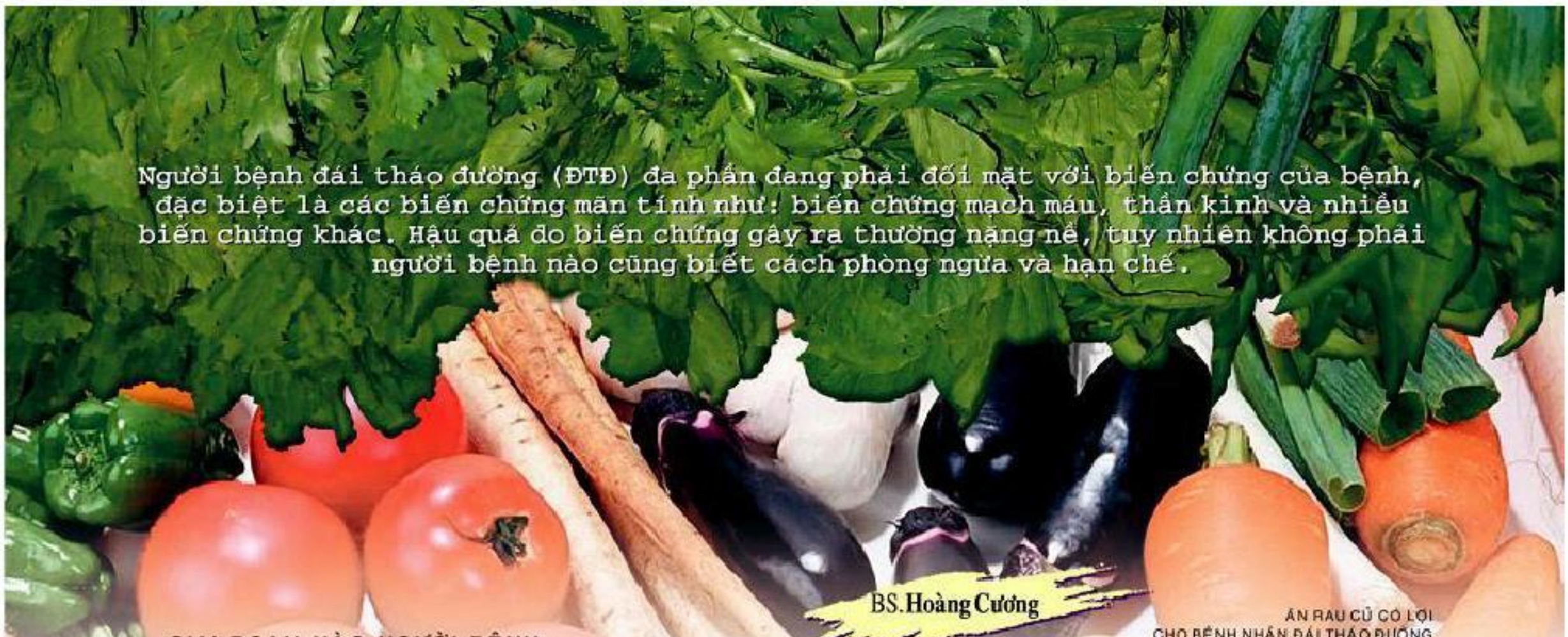
Điều tra trên 2000 nữ giới ở Trung Quốc cho thấy, những người thường xuyên uống trà xanh, đặc biệt là trà bạc hà có tỉ lệ mắc ung thư vú giảm 40%. Nguyên nhân là do trong trà xanh có chứa rất nhiều chất ôxy hoá có tác dụng chống lại tế bào gây ung thư.

Khống chế cân nặng, đặc biệt là số đo vòng bụng

Đối với nữ giới, thừa cân, béo phì không chỉ gây mất thẩm mỹ mà còn tiềm ẩn khả năng mắc các chứng bệnh ung thư nguy hiểm, đặc biệt là những phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh. Nghiên cứu cho thấy, phụ nữ sau khi mãn kinh có nguy cơ mắc ung thư vú cao gấp 50% so với bình thường. Cân nặng tăng nhanh, đặc biệt việc tích mỡ ở vùng bụng lại càng làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú.

Kiên trì luyện tập 30 phút mỗi ngày

Đi bộ là môn thể thao phù hợp nhất, bởi cường độ và biên độ luyện tập phù hợp với sức khỏe nữ giới. Lưu ý, tránh luyện tập quá sức càng khiến cơ thể mệt mỏi và tăng nguy cơ mắc bệnh. Những phụ nữ thường xuyên duy trì chế độ luyện tập có nguy cơ mắc ung thư vú thấp hơn 20% so với những ai ít hoặc không kiên trì tập luyện thể thao ★



ĂN RAU CỦ CÓ LỢI CHO BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Người bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) đa phần đang phải đối mặt với biến chứng của bệnh, đặc biệt là các biến chứng mãn tính như: biến chứng mạch máu, thần kinh và nhiều biến chứng khác. Hậu quả do biến chứng gây ra thường nặng nề, tuy nhiên không phải người bệnh nào cũng biết cách phòng ngừa và hạn chế.

BS. Hoàng Cương

Biến chứng nguy hiểm từ đái tháo đường

GIAI ĐOẠN NÀO NGƯỜI BỆNH GẶP BIẾN CHỨNG?

Biến chứng cấp tính có thể gặp ở bất cứ giai đoạn nào trong quá trình phát triển của bệnh nếu lượng đường huyết tăng hoặc giảm bất thường.

Biến chứng mãn tính khó xác định được thời điểm bắt đầu, đặc biệt đối với ĐTĐ type 2, do bệnh diễn biến âm thầm nên đa phần người bệnh chỉ phát hiện tình cờ khi đi khám hoặc khi biến chứng đã xuất hiện.

Với ĐTĐ type 1, các triệu chứng thường rầm rộ nên có thể phát hiện và điều trị sớm hơn. Nguy cơ biến chứng ở bệnh nhân ĐTĐ type 2 thực tế khó kiểm soát hơn type 1, khi phát hiện ra bệnh thì biến chứng đã ở giai đoạn muộn, việc điều trị rất khó khăn và tốn kém. Vì vậy, với cả hai type ĐTĐ, việc phòng ngừa và điều trị sớm biến chứng không thể tách rời trong mục tiêu kiểm soát đường huyết.

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT CÁC BIẾN CHỨNG MÃN TÍNH

Biến chứng mạch máu có thể biểu hiện ở mắt với cảm giác nhìn mờ, giảm thị lực; ở thận, triệu chứng ban đầu là phù mắt cá chân, cẳng chân hay cẳng tay. Một số bệnh lý tim mạch như đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, xơ vữa động mạch và cao huyết áp ở bệnh nhân ĐTĐ đều có thể là những biến chứng của bệnh.

Biến chứng thần kinh, chiếm khoảng 50% trên tổng số bệnh nhân ĐTĐ với các dấu hiệu ban đầu như: tê bì, châm chích, bỏng rát và đau bắt đầu ở đầu ngón và lan dần lên phía trên...

Một số biến chứng khác cũng có thể được phát hiện như: nhiễm trùng dai dẳng ở nhiều cơ quan khác nhau trong cơ thể (miệng, nướu răng, phổi, da, chân...). Có một cơ chế chung để giải thích cho các biến chứng này, đó là do lượng đường máu cao làm tổn thương mạch máu, dây thần kinh, làm giảm khả năng miễn dịch và tăng nguy cơ nhiễm trùng ở bệnh nhân ĐTĐ.

NGƯỜI BỆNH CẦN LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG NGỪA BIẾN CHỨNG?

Bên cạnh việc duy trì tốt chế độ điều trị của bác sĩ, chế độ ăn và sinh hoạt hợp lý, người bệnh cần được kiểm tra định kỳ để kịp thời phát hiện biến chứng sớm, sử dụng thêm một số sản phẩm từ thiên nhiên để phòng ngừa và hỗ trợ điều trị biến chứng cũng là một lựa chọn mới và hiệu quả cho người bệnh.

Hiện nay, sản phẩm Hộ Tạng Đường là một trong những sản phẩm được giới chuyên môn quan tâm và đánh giá cao, về giải pháp giúp kiểm soát các yếu tố nguy cơ gây biến chứng, cũng như hỗ trợ điều trị biến chứng.

Các dược liệu có trong Hộ Tạng Đường giúp điều hoà ổn định đường huyết, hạn chế được một phần tác dụng phụ của thuốc điều trị. Ngoài ra, sự kết hợp của Alpha-lipoic acid, một chất chống oxy hoá mạnh giúp cho Hộ Tạng Đường tấn công vào cơ chế gây biến chứng, làm giảm các stress oxy hoá trong tế bào, nhờ đó bảo vệ mạch máu, ngăn ngừa biến chứng của bệnh ★

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khi bệnh đái tháo đường được phát hiện sớm để thực hiện việc điều trị, bạn sẽ có nhiều khả năng tránh được nguy cơ xuất hiện các biến chứng nguy hiểm của căn bệnh này. Và mặc dù sẽ sống chung với bệnh một thời gian dài, bạn vẫn có được cuộc sống chủ động và vui khoẻ. Bạn hãy bắt đầu bằng việc kiểm tra xem gần đây bạn có các dấu hiệu dưới đây hay không:

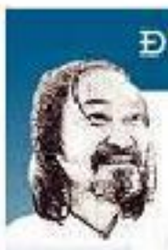
- Rất khát nước và uống nước rất nhiều (còn gọi là háo nước).
- Đi tiểu tiện nhiều hơn bình thường.
- Rất đói và ăn nhiều một cách bất thường;
- Giảm cân nhiều trong một thời gian ngắn.
- Khó tập trung làm việc hay học tập, cơ thể mệt mỏi, dễ nổi cáu.
- Nhìn mờ.

Nếu bạn nhận thấy mình có một hay nhiều hơn những dấu hiệu kể trên, hãy dành thời gian để đến kiểm tra sức khoẻ tại những cơ sở y tế tin cậy càng sớm càng tốt!

(Theo *daithaoduong.net*)

MỘT BIẾN CHỨNG DO ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Đinh Công Bảy



kiến văn y học

Món ăn cho người đái tháo đường

Trong việc chữa trị bệnh tiểu đường tức đái tháo đường (ĐTĐ), có 3 phác đồ như sau:

- Bằng chế độ ăn uống + tập luyện thể dục thể thao.
- Bằng chế độ ăn kết hợp thuốc tiêm inulin + tập luyện TDTT.
- Bằng chế độ ăn kết hợp thuốc viên làm hạ glucose huyết + tập luyện TDTT.

Như vậy, dù chữa trị theo cách gì thì chế độ ăn uống vẫn có một vai trò quan trọng trong chữa trị ĐTĐ. Mục đích là điều chỉnh chứng tăng glucose huyết và glucose niệu, duy trì một thể trạng hợp lý và làm mất các triệu chứng chủ yếu (nhưng vẫn tránh tình trạng hạ glucose huyết dưới mức bình thường).

Các món ăn có ích cho người bệnh ĐTĐ là rau quả, trái cây và thịt, cá, tôm... theo thứ tự ưu tiên như sau :

- *Rau quả:* khổ qua (mướp đắng), rau mồng tơi, cải bẹ trắng, rau dền cơm, dưa leo, rau diếp (xà lách quăn), củ cải, đậu rồng, bẹ bạc hà (dọc mùng), xà lách xoong, rau muống, cải bẹ xanh, bầu, bí đao, cải bắp, cần tây, đậu đũa, cà chua, cà tím, đậu cô ve, rau lang, rau càng cua, đậu bắp, rau nhút, giá sống, rau ngót, bí ngô, cà rốt...

Các loại rau trên nên dùng sống, luộc chín, hấp, nấu canh; hạn chế xào, chiên nhiều dầu mỡ khó tiêu.

- *Trái cây:* một số trái cây tươi, ít ngọt sẽ cung cấp nhiều vitamin C và chất khoáng như: mận, điều, cam, quít, bưởi, khế, mơ, dưa gang, dưa hấu.

Một số có thể dùng nhưng chỉ với số lượng ít như: táo tây (1 trái), nho tươi (2 trái nhỏ), đu đủ chín (1/4 trái nhỏ), dứa (1/2 trái), chuối (1trái)...

Không nên ăn trái cây khô, trái cây đóng hộp.

- *Thịt, cá, tôm...:* Chỉ nên dùng thịt nạc (heo, bò, gà), trứng hoặc đậu hũ. Cá sống tốt cho người ĐTĐ là; cá lóc, cá rô, cá chạch, cá chốt, cá trê, cá bống, cá thát lát. Một số hải sản như: hải sâm, cá chim, cá thu, cá mực, tôm, cua, nghêu, ốc, hến đều có thể dùng.

Dầu ăn nên dùng dầu đậu nành, dầu mè, dầu đậu phụng, dầu olive.

THỰC ĐƠN

Canh rau đậu hũ sống:

- *Nguyên liệu:* rau (dùng một trong các loại rau quả sau đây: rau dền, rau hẹ, cải soong, cải bẹ trắng, cải bẹ xanh (cải cay), cải bó xôi, bí đao, mướp đắng, cà chua, cà rốt) 200g, đậu hũ sống 200g, thịt heo nạc 50-100g; nước mắm, muối, tiêu, hành lá, rau ngò.
- *Cách làm:* rau rửa sạch cắt khúc ngắn, để ráo. Đậu hũ sống cắt miếng 2x2cm, dày khoảng 1,5cm. Thịt heo nạc rửa sạch, xắt miếng mỏng, ướp với chút muối, tiêu, nước mắm. Cọng hành trắng xắt nhỏ; hành lá, rau ngò xắt nhỏ. Cho vào nồi khoảng ¾ lít nước, nấu sôi rồi cho thịt nạc vào, hớt bỏ bọt, tiếp theo cho đậu hũ và cọng hành trắng vào, đảo nhẹ đều. Rau chín nêm gia vị cho vừa ăn. Cho hành lá, bắc nồi canh xuống, múc ra tô, rắc thêm ít tiêu và vài cọng ngò. Món này dùng nóng. Canh rau đậu hũ sống kết hợp tác dụng của rau với đậu hũ sống và thịt nạc heo tốt cho người bị tiểu đường, cao huyết áp, mỡ trong máu cao, người cao tuổi bị suy nhược cơ thể.

CANH RAU ĐẬU HỦ SỐNG

Canh cà rốt - củ cải:

- *Nguyên liệu:* củ cà rốt tươi 100g, củ cải tươi 100g, mộc nhĩ đen 20g. Gia vị các loại.
- *Cách làm:* ba thứ rửa sạch, cắt nhỏ. Nấu với 1 lít nước, sắc còn 750ml, thêm gia vị vừa ăn, chia 2 lần ăn lúc đói bụng.

Hoặc thêm gạo lứt 50g để nấu cháo, chia thành 2 lần ăn lúc đói bụng.

CÀ RỐT

CỦ CẢI

Canh rau lang - bí đao :

- *Nguyên liệu:* Lá rau khoai lang 100g, bí đao (bí xanh) 100g, cà chua 100g, đậu hũ non 150g. Gia vị các loại.
- *Cách làm:* Rau lang rửa sạch, cắt đoạn ngắn. Bí đao gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Cà chua rửa sạch, cắt thành 6 miếng. Đậu hủ cắt miếng vuông. Nấu thành canh để ăn trong bữa cơm.

Có thể dùng vỏ tươi của củ khoai lang trắng, rửa sạch, lấy 50-80g, nấu với 1 lít nước, chia uống trong ngày.

Canh rau cần tây - thịt heo:

- *Nguyên liệu:* rau cần tây 100g, nấm đông cô 20g, thịt heo nạc 100g, tỏi 5g. Gia vị các loại.

- *Cách làm:* Rau cần tây (lá và cuống) rửa sạch, cắt nhỏ. Nấm đông cô ngâm nước nóng có chút gừng trong 20 phút, rửa sạch, xắt nhỏ. Tỏi đập nhỏ. Thịt heo nạc rửa sạch, xắt nhỏ.

Đun sôi thịt heo với 500ml nước, khi thịt chín cho cần tây, nấm hương, tỏi vào quậy đều, đến khi sôi lại là được. Nêm gia vị vừa ăn.

Canh thịt heo nạc nấu nấm rơm:

- *Nguyên liệu:* nấm rơm tươi 200g, thịt heo nạc 200g. Gia vị các loại.

- *Cách làm:* thịt heo rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị cho thấm. Nấm rơm tươi rửa sạch, cắt miếng, bỏ chung với thịt vào nồi đất, thêm nước, dùng lửa vừa ninh đến khi thịt chín mềm, nêm gia vị. Dùng trong bữa cơm.

Canh cá rô rau nhút:

- *Nguyên liệu:* cá rô 200g, rau nhút 300g; nước mắm, muối, tiêu, đường, hành lá.

- *Cách làm:* cá rô chọn con béo, to, đánh sạch vảy, chặt vây, bỏ mang, bỏ ruột, rửa sạch. Đem luộc cá chín, vớt ra gỡ lấy thịt, ướp với nước mắm, muối tiêu.

Xương cá đem giã nhỏ, lọc lấy nước, nấu chung với nước luộc cá.

Rau nhút bỏ rễ và lớp phao trắng bên ngoài, rửa sạch, cắt khúc ngắn 3-4cm.

Khi nước xương cá sôi thì cho nạc cá vào, đến khi sôi lại thì cho rau nhút vào, đảo đều. Canh sôi lại là được, nêm nước mắm, muối, đường (hoặc bột ngọt) vừa ăn.

Yêu cầu thành phẩm: Cá chín thơm, không nát. Rau chín mềm, nước thơm ngon dễ ăn.

Canh cá rô nấu với rau cải:

- *Nguyên liệu:* Cá rô 0,5kg, rau cải 1kg, gừng 20g. Gia vị: Nước mắm, muối, bột nêm.

- *Cách làm:* Cá rô làm sạch, ướp với ít muối, đem luộc chín rồi gỡ lấy thịt ướp với nước mắm ngon. Rau cải cắt bỏ rễ, lá úa, rửa sạch, cắt khúc ngắn. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, đập dập, băm nhỏ.

Đun sôi nước (luộc cá), nêm nước mắm, muối vừa ăn. Cho rau cải vào, đun sôi lại, trút cá vào, thêm gừng và nêm thêm bột nêm vừa ăn. Múc ra tô, ăn nóng trong bữa cơm.

Những người đang bị sốt, ra nhiều mồ hôi thì không nên dùng.

Cá thác lác hầm khổ qua:

- *Nguyên liệu:* 5 trái khổ qua, 200g cá thác lác, 100g nạc dăm băm nhuyễn, hành tím, hành, ngò, muối, tiêu, đường, nước mắm.

NẤM RƠM

- *Cách làm:* Khổ qua chọn trái nở gai, xẻ dọc lấy hết ruột, ngâm trong nước muối loãng khoảng 5 phút vớt ra rửa sạch, để ráo. Hành tím băm nhỏ, đầu hành lá giã nhuyễn quết với cá thác lác cho đều. Trộn chung cá thác lác + nạc dăm + hành tím + ít muối + tiêu + đường" nhồi thật đều. Cho nhận vào trái khổ qua, dùng hành lá cột ngang thân. Đun nước sôi, thả từng trái khổ qua vào nồi, để lửa nhỏ khoảng 30 phút cho vừa mềm, nêm nước mắm, đường cho vừa ăn.

Khi dùng cắt ra từng khoanh, rắc tiêu và ngò lên trên.

Thịt gà hầm ý dĩ, hạt sen

- *Nguyên liệu:* thịt gà 200g, ý dĩ 50g, hạt sen 50g, mộc nhĩ đen 6g. Gia vị các loại.

- *Cách làm:* thịt gà bỏ xương, rửa sạch, băm nhỏ, ướp gia vị, xào chín. Ý dĩ và hạt sen rửa sạch, nấu với lượng nước vừa đủ cho chín mềm. Mộc nhĩ đen ngâm nước, làm sạch, cắt sợi.

Cho thịt gà và nấm mộc nhĩ vào nồi ý dĩ với hạt sen. Nấu lại cho chín nhừ, chia 2 lần ăn nóng vào lúc đói bụng.

Món ăn này còn có tác dụng phòng chống lão hóa ở người lớn và rất tốt cho trẻ nhỏ bị suy nhược cơ thể, ăn ngủ kém, ho dai dẳng, gầy còm.

Súp lươn rau củ:

- *Nguyên liệu:* 300g lươn, 5 tai nấm đông cô, 200g khoai tây, 100g bông cải xanh, bông cải trắng, 50g cà rốt. Tỏi băm, dầu ăn, hạt nêm, đường, tiêu, 1 thìa súp bột năng.

- *Cách làm:* Làm sạch lươn, xắt khúc. Ướp với tiêu, bột nêm. Gọt vỏ khoai tây, thái vuông. Gọt vỏ cà rốt, thái hạt lựu nhỏ. Ngâm mềm nấm đông cô. Thái nhỏ bông cải xanh, trắng.

Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho lươn vào xào, cho nước dùng vào đun sôi. Tiếp tục cho cà rốt, bông cải, khoai tây, nấm vào. Nêm nếm cho vừa ăn. Bột năng hòa với nửa chén nước cho tan, chế từ từ vào để súp có độ sánh.

Lươn nấu hoa hiên:

- *Nguyên liệu:* lươn 250g, thịt heo nạc 150g, hoa hiên 50g, gia vị các loại.

- *Cách làm:* lươn rửa sạch bỏ ruột, cắt khúc, thịt heo cắt miếng nhỏ. Hoa hiên rửa sạch, để ráo. Tất cả cho vào tô sành, cho vào lượng nước vừa đủ, chưng cách thủy cho chín, nêm muối và gia vị vừa ăn. Ăn khi còn nóng.

Canh củ sen - hồng táo:

- *Nguyên liệu:* củ sen 500g, hồng táo (táo đỏ) 200g.

- *Cách làm:* hai thứ hầm chín nhừ, thêm đường phèn vừa đủ, dùng ăn nóng vào buổi chiều tối. Món ăn này còn có tác dụng bổ huyết, giúp cho cơ thể khoẻ mạnh, khí lực dồi dào, da dẻ hồng hào, tươi nhuận.

Củ sen xào:

- *Nguyên liệu:* củ sen 200g, thịt heo 100g, gia vị vừa đủ.

- *Cách làm:* củ sen, rửa sạch, xắt nhỏ. Thịt heo làm sạch, xắt miếng ướp gia vị. Xào củ sen chín tới, cho thịt heo vào đảo đều. Dùng ăn nóng vào buổi chiều, lúc đói bụng. Món ăn này còn có tác dụng bổ huyết, an thần.

Củ sen hầm đậu đen:

- *Nguyên liệu:* củ sen 1kg, đậu đen 50g, gạo nếp 50g, muối ăn 1 lít.

- *Cách làm:* đậu đen ngâm cho nở lớn. Gạo nếp vo sạch, để ráo.

Lựa mua củ sen dài và mập (đường kính 4-6cm), mặt ngoài màu vàng nhạt. Gọt sạch vỏ, rửa sạch, để ráo. Sau đó cắt khoảng 2cm phía trên đầu mỗi củ sen, dồn đậu đen và nếp vào trong những lỗ sen, gắn lại phần đầu của sen đã cắt, dùng tăm tre ghim lại cho chặt.

Xếp củ sen vào nồi đất, đổ nước ngập củ sen độ 1 lóng tay, thêm khoảng ½ muỗng cà phê muối ăn, đem hầm khoảng 3 giờ. Lúc đầu để lửa lớn cho thật sôi, sau đó giảm lửa, đậy kín nắp, hầm đến khi thử thấy củ sen chín mềm là được.

Đây là món ăn dễ làm, ngon miệng, lại có tác dụng bổ huyết, dưỡng da, rất tốt

CỦ SEN HẦM ĐUÔI HEO

cho người ĐTĐ, suy nhược cơ thể, thiếu máu, gầy yếu, da mặt không tươi nhuận, tim đập mạnh, hồi hộp, mất ngủ.

Củ sen hầm đuôi heo:

- *Nguyên liệu:* Củ sen 300g, Đuôi heo (cùng xương) 600g, hành tím 5 củ. Gia vị các loại.

- *Cách làm:* Củ sen gọt sạch vỏ, rửa sạch, cắt khúc ngắn, đập cho hơi giập. Đuôi heo chặt phần xương phía trên đuôi heo thành từng miếng vừa dùng, rửa sạch, phần đuôi cạo sạch lông, rửa sạch rồi cắt khúc ngắn 3-4 cm. Cho vào soong nước lạnh với 1 muỗng cà phê muối và đầu hành rửa sạch, đập giập. Đun sôi, vớt bọt, để lửa nhỏ cho sôi liu riu.

Hầm xương khoảng 1 giờ thì cho củ sen + 5 củ hành tím nướng chín, bóc vỏ + 2 muỗng canh nước mắm + 1 muỗng cà phê đường. Hầm thêm 1 giờ nữa cho củ sen mềm là được. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

Múc canh ra tô, rắc ít hành lá, rau ngò và ít tiêu lên trên. Dùng ăn nóng khi đói bụng.

Phụ nữ dùng món này sẽ giúp điều hoà khí huyết, sắc mặt hồng hào, da mịn màng, trắng đẹp.

Củ sen xào tôm – thịt:

- *Nguyên liệu:* Củ sen 500g, tôm đất 100g, thịt heo nạc 100g. Hành lá, dầu ăn (hoặc mỡ nước), tỏi, tiêu, đường, muối, bột ngọt, nước mắm, ớt, chanh.

- *Cách làm:* Ngó sen rửa sạch, bỏ đầu, đuôi, chẻ làm hai rồi cắt khúc 5-6cm, ngâm nước có pha nước cốt chanh cho có màu trắng đẹp, đến khi gần xào thì vớt ra để ráo nước.

Thịt nạc rửa sạch, xắt mỏng. Tôm đất lặt bỏ râu, bỏ đuôi, rửa sạch, để ráo nước.Ướp vào thịt và tôm đất ít tiêu, muối, bột ngọt (khoảng ½ muỗng cà phê). Hành lá rửa sạch, xắt khúc ngắn 2cm.

Bắc chảo dầu (hoặc mỡ) lên bếp, khử tỏi vàng thơm. Cho thịt và tôm vào xào vài dạo rồi cho ngó sen vào xào chung.

Khi thịt, tôm và ngó sen đã chín, nêm thêm 2 muỗng cà phê đường + 2 muỗng cà phê nước mắm + hành lá. Đảo đều rồi nhấc xuống.

Dọn ăn nóng trong bữa cơm, khi ăn rắc thêm ít tiêu, có thể chấm với nước mắm pha tỏi ớt.

Củ sen là một thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Trong củ sen có chứa tinh bột, một số chất như asparagin, arginin, trigonellin, tyrosin, glucoze, vitamin A, B, C, PP và một số ít tanin.

Theo đông y, củ sen (ngó sen, liên ngẫu) có vị ngọt, tính bình, tác dụng bổ tỳ, bổ phế, cầm máu, tráng dương, an thần. Thường dùng trong các trường hợp xuất huyết (nôn ra máu, đại và tiểu trộn ra máu, chảy máu cam, tử cung xuất huyết…), ăn uống kém, mất ngủ, bạch đới, tiêu chảy, đái tháo đường. Ngày dùng 30-50g củ sen tươi hoặc 10-15 g củ sen khô, sắc uống ★

Ngọt ngào canh rau tập tàng

Thanh Huệ

Nếu ai chưa từng đến và sống ở mảnh đất đầy thân thương trù phú, bình yên có tên gọi là Phú Yên thì chắc hẳn sẽ chưa từng được thưởng thức món canh tập tàng ngọt ngào, bổ dưỡng nhưng rất bình dị, đơn giản mộc mạc như chính con người nơi đây vậy.

Phú Yên là mảnh đất thuộc duyên hải miền Trung, được thiên nhiên ban tặng thời tiết mát mẻ quanh năm; khí hậu 4 mùa xuân, hạ, thu, đông. Điều kiện thuận lợi này đã giúp cho rau quả tốt tươi, tôm cá dồi dào nên Phú Yên có những món ăn đặc sản dân dã đậm chất quê như: bánh tráng cuốn thịt ba rọi chấm với nước mắm nhĩ cá cơm, bánh xèo hải sản chấm mắm ruốc, bún riêu nấu cua đồng, cá rô đồng nướng chấm nước mắm ngò, cá sặc kho lá gừng... Đặc biệt, canh tập tàng là món ăn rất gần gũi với người dân quê Phú Yên, ăn một lần bạn sẽ nhớ mãi.

Tên gọi canh tập tàng bởi lẽ đây là món canh được nấu với nhiều loại rau khác nhau như rau mồng tơi, rau muống, rau má, rau ngót, cải xanh, cải rổ, măng tươi, mướp, lá bồn bồn,...

Đơn giản và tiện lợi, các loại rau này mọc ở khắp nơi trên khắp vùng quê từ trong vườn nhà, bụi cây đến bờ ruộng... nên rất dễ tìm. Chỉ cần dạo quanh vườn nhà, ra ngõ một lát thì gia đình bạn đã có nồi canh ngon ngọt, không kém phần hấp dẫn.

Tùy theo khẩu vị từng gia đình mà nồi canh tập tàng có ít nhiều sự khác biệt nhưng thông thường người ta nấu như sau: rau được hái về, nhặt bỏ phần úa, sâu rồi đem rửa thật sạch; cắt các loại rau thành từng đoạn vừa phải, không nên cắt nhỏ quá vì sẽ làm mất vị ngọt của rau; măng tươi được bằm nhỏ. Khi rau đã chuẩn bị xong, bạn bắt đầu đun nồi nước sôi. Vì măng tươi lâu chín hơn rau nên cho măng vào nấu trước, chờ nước sôi khoảng 15 phút để măng được chín mềm. Muốn rau xanh, giữ được vị ngọt và độ giòn của rau thì nêm trước một ít muối và hạt nêm vào nồi nước. Sau khi măng chín, tiếp tục cho các loại rau vào nồi rồi nêm nếm cho vừa khẩu vị, khoảng chừng vài phút rau chín, bắc canh xuống, không nên để rau quá mềm mất ngon.

Tôi thích ăn canh tập tàng đơn thuần chỉ những loại rau trên nhưng có người còn nấu canh tập tàng chung với cá trầu hay cá trê. Chỉ đơn giản và nhanh chóng với cách nấu như vậy, bạn đã có một nồi canh hấp dẫn với nhiều chất bổ dưỡng của các loại rau để gia đình và bạn bè thưởng thức. Ngồi bên mâm cơm quây quần trước nồi canh tập tàng bốc khói, cảm giác, ấm áp cứ lan toả, khiến bữa ăn càng ngon miệng, đậm đà.

Nhằm làm tăng thêm vị ngọt của nồi canh, bạn giã thêm một chén muối ớt. Muốn có chén muối ớt thơm ngon, nên giã muối với ngò gai, lá é trắng hoặc rau răm cùng ớt xiêm để có vị nồng nàn cùng một ít bột ngọt để làm dịu bớt vị mặn của muối.

DNTN NHỰA ĐỒNG TÂM
ĐC: 28/5A Lương Văn Can, P.15, Q.8, TP.HCM
Tel: 38.548.011

MỪNG
NGÀY
DOANH
NHÂN
VIỆT
NAM
GIFT
COLLECTIONS
Showroom tại TP.HCM:
• 199 - 205 Nguyễn Thái Học, Quận 1, ĐT: (08) 3 837 3630
• 58 Trần Hưng Đạo, Quận 1, ĐT: (08) 3 837 4161
• Parkson Hùng Vương, 126 Hùng Vương, Quận 5, ĐT: (08) 2 212 7659
• Parkson Lê Thánh Tôn, 35 Bis - 45 Lê Thánh Tôn, Quận 1
• Parkson Tân Sơn Nhất, 66A, Trường Sơn, Q.Tân Bình
• Maximark Ba Tháng Hai, 3 - 3C đường 3/2, Quận 10
Showroom tại Hải Phòng:
• Tầng 3, TTTM Parkson, K.D.T Ngô 5, Sân bay Cát Bi
Showroom tại Hà Nội:
• 44 Quang Trung, Q.Hoàn Kiếm, ĐT: (04) 3 942 9468
• 30/6 Lê Thái Tổ, Q.Hoàn Kiếm, ĐT: (04) 3 984 3937
• Tầng 3 tòa nhà Vincome, 192 Bà Triệu, Q.Hai Bà Trưng
• 198B Tây Sơn, Quận Đống Đa
Showroom tại Đà Nẵng:
• Tầng trệt Co.op Mart Đà Nẵng, 478 Điện Biên Phủ, Q. Thanh Khê ĐT: (0511) 3 813 454
Showroom tại Vũng Tàu:
• Tầng trệt Co.op Mart Vũng Tàu, 36 Nguyễn Thái Học, ĐT: (064) 3 576 240
Showroom tại Cần Thơ:
• Tầng trệt Co.op Mart Cần Thơ, 01 Hòa Bình, Q.Ninh Kiều, ĐT: (0710) 3 818 009
PARKER
www.scd.com.vn
Để mua hàng chính hãng, Quý khách hãy mua viết có dán tem chống hàng giả

Naris JAPAN
APSENT
BEAUTY IS WONDERFUL LIFE
Since 1932

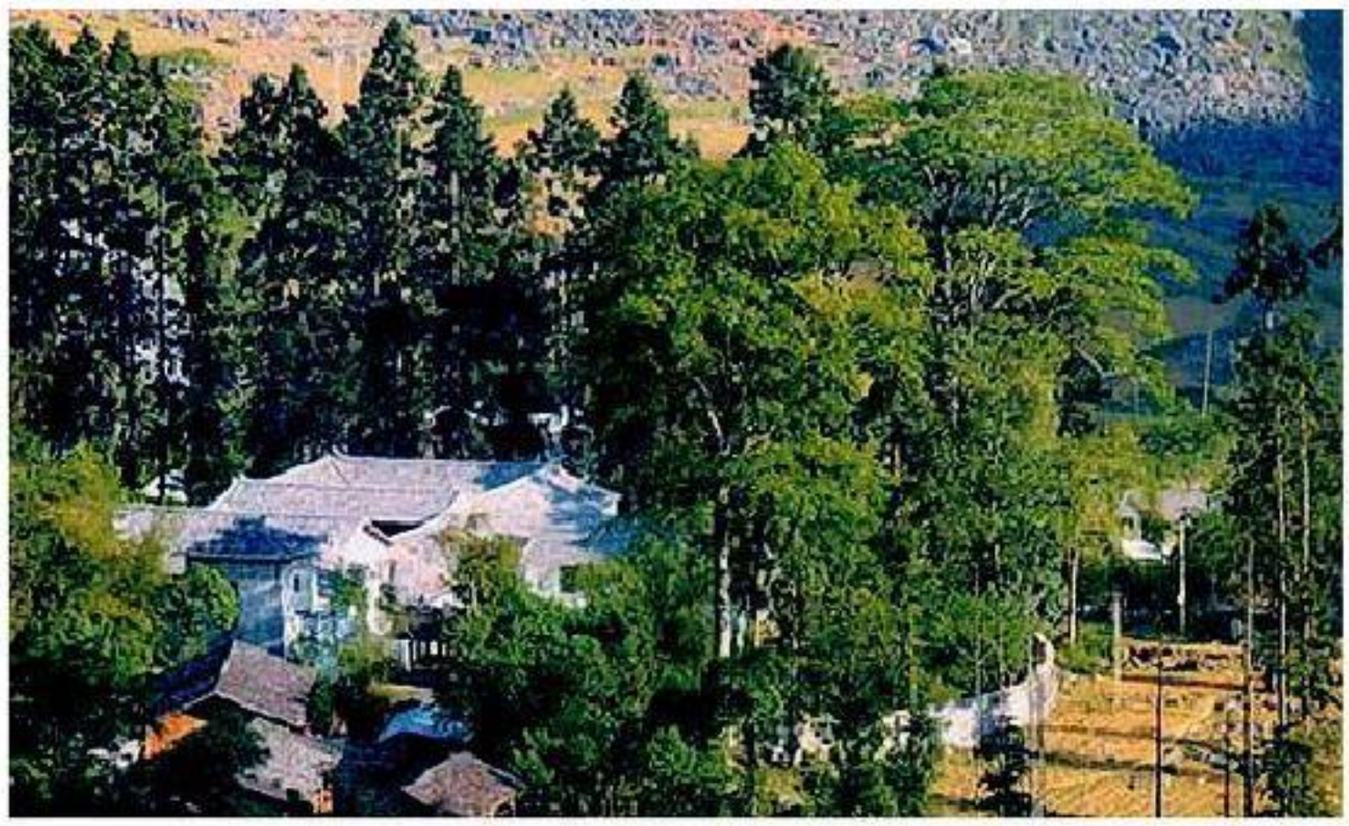
CLAIROL
PROFESSIONAL
KHÁM PHÁ SẮC MÀU
TỪ THIÊN NHIÊN
FOR LIVING HAIR
tại: NHÀ THI ĐẤU PHAN ĐÌNH PHÙNG
vào lúc: 17h30 ngày 19/11/2010
liên hệ ngay: 08. 38 62 62 88 Ext: 215
South island
NAM ĐẢO

CT TNHH SẢN XUẤT & MUA BÁN HOÀN MỸ
ĐC: 11/8 Tân Quý P.Tân Quý Q.Tân Phú TP.HCM
Tel: (08).38470408 - Fax: (08).38474184
CHARMING
HOAMIS PAD
PA 50
ISO 9001 - 2000
REPUBLIC OF KOREA
HOAMIS
Aloe
Ginseng Steamed Red
Collagen Essence
NEW
Angel
Cotton
Swabs
PVE300

DU LỊCH THẨM MỸ TIÊU DÙNG

Về với miệt vườn sông nước Cửu Long, ấn tượng đầu tiên đập vào mắt du khách là cây trái xum xuê, từ Long An đến Đồng Tháp, từ Cần Thơ đến Cà Mau đâu đâu cũng thơm lừng hoa trái: sầu riêng, măng cụt, chôm chôm, nhãn, măng cầu,... Và từ đây hoa trái theo đường sông rạch truyền thống, bây giờ thêm vận chuyển bằng ô tô, máy bay hiện đại, đến với khắp mọi miền trong cả nước và xuất khẩu ra nước ngoài. Cũng như chợ nổi trên sông, trái cây miệt vườn không chỉ là nguồn thực phẩm đặc sản mà còn là nét văn hoá đáng tự hào và có sức quyến rũ đối với du khách bốn phương ★

MÙA CHÔM CHÔM- ẢNH: LONG THỦY



TOÀN CẢNH KHU DINH THỰ NHÀ HỌ VƯƠNG

Gần một trăm năm trước, có dòng họ Vương dân tộc Mông mà đứng đầu là Vương Chính Đức, tài trí hơn người đã thống lĩnh được toàn bộ vùng cao nguyên rộng lớn và tự xưng vương. Người Mông vẫn thường gọi là vua Mèo, với sức mạnh và quyền lực của mình, vua Mèo đã nhanh chóng trở nên giàu có nhờ những hoạt động trồng, chế biến và sản xuất hoa anh túc thành thuốc phiện cùng những thương vụ thuốc phiện xuyên biên giới Trung Quốc, Miến Điện...

Hàng ngày, tại khu nhà Vương, mọi người tập trung đông đúc, vui vẻ, náo nhiệt với các cuộc chơi mạt chược suốt ngày đêm... Một quá khứ vàng son không thể quên của họ Vương vùng núi đá.

Để khẳng định vai trò và uy quyền, vua Mèo đã cho xây dựng một tư dinh theo kiến trúc Trung Hoa cổ bao gồm hàng trăm toà ngang dãy dọc quy mô, bề thế với nhiều công trình phụ trợ làm nổi bật nét vương giả giữa vùng cao nguyên.

Sau khi vua Mèo đệ nhất là Vương Chính Đức mất đi, người con trai thứ hai của ông là Vương Chí Sình (vua Mèo đệ nhị) đã nối tiếp sự nghiệp nhà họ Vương. Nhật đảo chính Pháp, quân Pháp từ Hà Nội chạy lên vùng Mèo, cùng hợp tác với người Mèo chống Nhật. Quân của vua Mèo dưới sự chỉ huy trực tiếp của Vương Chí Sình đã tiêu diệt một đại đội bộ binh Nhật cùng một đội kỵ binh đi kèm. Sau chiến tích lẫy lừng ấy, Bác Hồ đã cử người đến gặp vua Mèo để bàn việc cùng nhau chống Nhật, chống Tưởng.

Cách mạng tháng tám thành công, đích thân Bác Hồ đã mời Vương Chí Sình tham gia Quốc hội đầu tiên. Từ cao nguyên đá Đồng Văn, Vương Chí Sình đi ngựa xuống Hà Nội. Cũng trong lần gặp gỡ này, Bác đã đổi tên cho vua Mèo thành Vương Chí Thành và kết nghĩa anh em.

Nói về nhà họ Vương, phải mất 8 năm và 150.000 đồng bạc trắng mới có được lâu đài quý giá này. Nhà Vương được vua Mèo Vương Chính Đức mời những người thợ giỏi nhất ở vùng Vân Nam

Chu du lâu đài của các vua Mèo

Nguyễn Văn Hưởng

Ẩn mình dưới thung lũng mây Sà Pìn, sau những tán cây Sa Mộc thẳng tắp vươn mình cao vút, khu di tích nhà họ Vương tại xã Sà Phìn-- huyện Đồng Văn- tỉnh Hà Giang từ lâu đã trở thành điểm đến của du khách khi lên cao nguyên đá Hà Giang nơi cực bắc tổ quốc.

NGỌN NÚI PHÍA TRƯỚC LÂU ĐÀI

(Trung Quốc) về xây dựng. Đây là một công trình kiến trúc nghệ thuật độc đáo và đặc sắc.

Vật liệu để xây dựng nhà gồm đá xẻ, gỗ lim, gỗ nghiến; nền nhà bằng đất; lợp ngói âm dương... Kết cấu kiến trúc gồm hai tầng, sàn nhà được lát bằng gỗ. Phía ngoài gian chính có treo một bức hoành phi bằng chữ Hán do vua triều Nguyễn phong tặng vua Mèo *Biên chinh khả phong*.

Nhà Vương có 64 phòng gồm nhà khách, phòng làm việc, phòng ngủ cho các thành viên trong dòng họ; phòng ở của các gia nhân giúp việc và quân lính; kho lương thực; kho vũ khí; đặc biệt có một kho riêng để chứa thuốc phiện.

Tường thành nhà Vương được xây cao vút xung quanh, có quân lính bảo vệ, khó có thể đột nhập từ bên ngoài, cách mỗi đoạn tường lại được bố trí các lỗ châu mai và chòi canh để bảo đảm an ninh cho cả khu nhà. Phía sau nhà có một bể chứa nước rất lớn được xây dựng toàn bộ bằng đá, hứng nước mưa từ trên các dãy nhà xuống. Do nằm trong vùng thường xuyên khô hạn nên ngày nay chiếc bể nước này là nguồn cung cấp nước chính cho nhân dân ở Sà Pìn.

Nội thất bên trong nhà Vương hiện còn lưu giữ được khá nhiều đồ trưng bày để giới thiệu cho du khách như đồ dùng sinh hoạt, tư trang cá nhân... Bên cạnh đó, Bảo tàng Hà Giang có trưng bày thêm các hiện vật tiêu biểu phản ánh đời sống văn hoá và lao động sản xuất của dân tộc Mông vùng cao nguyên đá.

Khuôn viên khu dinh thự rộng rãi và vô cùng thoáng đãng, được họ Vương trồng các loại cây ăn quả như lê, đào, mận...

Khu tư dinh của các vua Mèo xưa đã được Nhà nước xếp hạng Di tích kiến trúc nghệ thuật cấp quốc gia. Các hậu duệ của họ Vương đều sinh sống quanh khu vực lân cận.

Phía trước khu nhà Vương là chợ Sà Phìn, chợ họp mỗi tuần một phiên. Chợ vào phiên, hầu hết các gia đình đều cùng đi. Các bà mẹ, người vợ đi chợ để mua sắm; các ông chồng đi chợ để giao lưu uống rượu, ăn thắng cố, thổi khèn; trẻ em theo bố mẹ đi chơi chợ; thanh niên nam nữ đến chợ, để giao lưu tìm bạn tình. Sau vài phiên chợ nhiều đôi trai gái đã nên vợ nên chồng ★

LÂU ĐÀI

MỘ VUA MÈO VƯƠNG GHÍ THÀNH

MẶT TRƯỚC LÂU ĐÀI

ĐÈO MÃ PÌ LÈNG

Khôi phục mái tóc đẹp

Mai Long

Từ thuở xưa, hình ảnh người con gái với mái tóc huyền thướt tha trong tà áo dài duyên dáng đã khiến biết bao thi nhân phải xao xuyến. Thời nay, suối tóc huyền đã thời trang hơn, biến hoá với nhiều kiểu khác nhau nên tóc rất dễ bị hư tổn. Elastine, dòng sản phẩm gội đầu số 1 Hàn Quốc với khả năng ngăn ngừa rụng tóc, giúp tóc khoẻ và đẹp, đã có mặt tại các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark sẽ là lựa chọn tuyệt vời cho bạn.

Chắc hẳn rất ít người biết rằng những thao tác quen thuộc như gội, sấy, chải tóc và cột tóc lại chính là nguyên nhân gây hại cho tóc. Khi gội đầu, việc chà xát mạnh tay và liên tục khiến tóc dễ bị rối. Sau khi gội, sấy tóc ở nhiệt độ cao sẽ làm mất độ ẩm của tóc nên tóc bị khô, xơ và dễ gãy.

Hơn nữa, những phương pháp làm đẹp như tạo kiểu, uốn, nhuộm, duỗi chính là những thủ phạm gây nên hư tổn cho tóc. Tóc được kẹp thẳng bằng máy ép hay được tạo dáng bằng máy uốn ở nhiệt độ cao sẽ làm khô tóc, lõi tóc ngày càng yếu. Đây chính là quá trình gây thương tổn và khó phục hồi nhất cho mái tóc. Những hoá chất trong thuốc nhuộm, thuốc duỗi, gel tạo kiểu cũng là một trong những tác nhân làm tổn hại mái tóc.

Ngoài ra, nếu bạn sơ ý lựa chọn những sản phẩm dầu gội, xả kém chất lượng sẽ làm hư hại tóc. Bởi lẽ, bình thường tóc đã phải chịu tác động từ nắng, gió, bụi bặm khiến lớp chất sừng bảo vệ tóc yếu đi. Ánh sáng mặt trời với những tia cực tím độc hại làm thay đổi cấu trúc các hạt sắc tố của tóc khiến tóc bạc màu và xơ xác.

Tất cả tác nhân trên đã gây nên những hư tổn âm thầm, những suy yếu cấu trúc từ bên trong sợi tóc khiến mái tóc dần dần trở nên xấu xí. Những sợi tóc chẻ ngọn, xỉn màu và mất độ bóng; sợi tóc thô ráp, rối và rất dễ gãy khiến bạn mất tự tin trong công việc lẫn trong các mối quan hệ giao tiếp. Chính vì vậy, ai cũng có nhu cầu làm đẹp tóc. Nhu cầu làm đẹp và tạo những kiểu tóc ưng ý còn là việc thể hiện cá tính của mỗi người. Nhãn hiệu dầu gội Elastine hiểu rõ điều này nên đã tạo ra bộ ba sản phẩm gội đầu với 4 yếu tố kiểm soát sức sống của tóc: da đầu khoẻ mạnh với dưỡng chất HGH, bên ngoài sợi tóc được bảo vệ bởi tinh dầu được chiết xuất từ hoa tiare, bên trong sợi tóc được chăm sóc với dưỡng chất alpha-cystine, chân tóc chắc khoẻ nhờ chiết xuất từ kosame.

- Elastine- damage control: dầu gội phục hồi tóc hư tổn có chứa tinh chất bơ (shea butter) từ châu Phi, cung cấp đầy đủ dưỡng chất giúp mái tóc trở lại sáng óng và chắc khoẻ.
- Elastine- volume control: dầu gội làm dày tóc với tinh chất hoa lavender, điều tiết lượng chất nhờn trên da đầu và tóc.
- Elastine- moisture control: dầu gội giàu độ ẩm chứa tinh chất bơ làm đẹp sợi tóc ★

Tiểu Loan

Trang điểm cũng cần...chiêu !

Những khi bạn có dịp phải dự một buổi dạ tiệc quan trọng, hay một tiệc cưới của người thân, chắc rằng bạn phải trang điểm cho khuôn mặt mình đẹp hơn, sáng sủa hơn ngày thường. Nhưng đôi khi bạn cũng lâm vào cảnh lúng túng, tại sao da mặt cô ấy lại mịn màng còn da mặt mình thì không? Tại sao má hồng của mình hình như không hợp lắm?... Làm sao để có một gương mặt rạng ngời trong những dịp quan trọng như vậy? Hãy nghe các chuyên gia bật mí bạn nhé!

MỘT LÀN DA MỊN MÀNG KHÔNG TÌ VẾT

Rửa mặt sạch trước khi trang điểm, sau đó massage mặt bằng kem dưỡng da mà bạn đang dùng. Thao tác massage phải thật nhẹ nhàng xoay tròn đều khắp gương mặt trong vòng 1-2 phút là đủ. Bước này giúp mỹ phẩm thấm thấu vào da chúng ta nhanh và hiệu quả hơn. Đồng thời việc này còn giúp chúng ta phần má hồng cần thoa trên gương mặt mình, má chúng hồng lên tự nhiên sau khi massage và đó là phần chúng ta cần phủ phấn hồng.

Lúc này da bạn đã sẵn sàng đón nhận lớp phấn nền tốt nhất. Nếu da bạn có khuyết điểm như tàn nhang, mụn thì phải dùng loại kem che khuyết điểm trước khi phủ phấn nền. Lớp phấn nền phải được phủ bằng bông phấn chấm thẳng đều trên khắp khuôn mặt, tuyệt đối không dùng thao tác đánh phấn kéo dài ra (sẽ làm da mặt bạn có sọc).

GƯƠNG MẶT LẤP LÁNH RẠNG NGỜI, TƯƠI MÁT NHƯ GIỌT SƯƠNG

Sự kết hợp thông minh các sản phẩm trang điểm sẽ mang lại cho bạn những bất ngờ thú vị. Ví dụ như dùng phấn mắt với ánh xà cừ có thể dùng để chấm nhẹ lên má, bầu mắt, cằm, mũi và trán sẽ làm cho gương mặt bạn lấp lánh và rạng ngời.

ĐÔI MÔI GỢI CẢM

Trước khi tô son, bạn nên thoa qua một lớp son dưỡng môi mỏng. Bước này giúp cho đôi môi bạn luôn căng mọng, không bị nứt nẻ và giữ cho son môi bền màu hơn.

ĐÔI MẮT HÚT HỒN

Nếu chỉ chải mascara thì không thể phục hồi được với làn mi thưa và mỏng. Bạn hãy mạnh dạn với phương pháp dán mi giả nhưng hãy chọn loại tự nhiên(chứ không phải loại dùng cho cô dâu). Hay bạn chỉ cần cắt một phần mi giả và dán vào đuôi mắt mình, sau đó dùng mascara chuốt cho mi giả và thật quyện vào nhau.

Khi dùng mỹ phẩm, các bạn phải chú ý tránh hàng giả, nên dùng hàng hiệu để đảm bảo chất lượng, phòng ngừa tác dụng phụ không tốt. Trong hệ thống siêu thị Maximark luôn cung cấp đầy đủ các loại mỹ phẩm cao cấp, giá rẻ phải chăng ★

Vẻ đẹp toát ra từ áo ngực

Kim Loan

Đối với phái nữ, áo ngực là nội y không thể thiếu, tuy nằm kín đáo và nhỏ nhắn bên trong nhưng nó sẽ giúp tôn thêm vẻ đẹp hình thể của bạn khi kết hợp với trang phục bên ngoài một cách "ăn ý". Để có được áo ngực đẹp và phù hợp, bạn hãy tìm mua trong hệ thống siêu thị Maximark, mà sau đây là một vài kiểu áo ngực độc đáo tiêu biểu...

ÁO NGỰC HOA VĂN

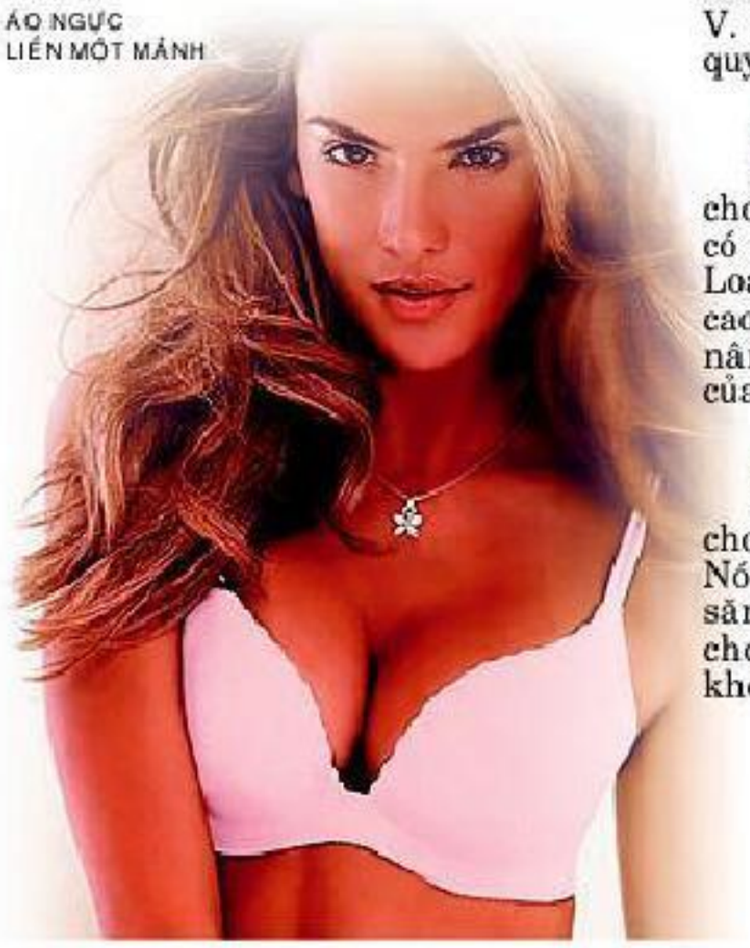
ÁO NGỰC KHOÉT SÂU

Trên đây là những bộ áo ngực không thể thiếu trong tủ quần áo của phái đẹp. Kỳ sau chúng tôi sẽ giới thiệu đến các bạn cách thức làm sao để mặc những bộ áo ngực cho thật đẹp, thật hoàn hảo ★

ÁO NGỰC KHÔNG DÂY

ÁO NGỰC THỂ THAO

ÁO NGỰC LIỀN MỘT MẢNH



ÁO NGỰC HOA VĂN

Đây là kiểu áo ngực được thiết kế với nhiều đường viền, hoa văn hoạ tiết ren cầu kỳ và có miếng nâng ngực tạo độ căng tròn. Bạn nên mặc kiểu này với áo hoặc váy ngủ mỏng manh, chắc chắn sẽ khoe được sự gợi cảm của nó.

ÁO NGỰC LIỀN MỘT MẢNH

Ngược với áo ngực nhiều hoa văn, kiểu áo ngực này không có bất cứ một đường khâu nối, trang trí, hay mảnh ren nào trên áo. Loại áo này sẽ giúp cho bạn mặc áo vừa vặn và đầy đặn hơn.

ÁO NGỰC KHOÉT SÂU

Kiểu áo ngực khoét sâu rất phù hợp khi bạn mặc váy hoặc áo cổ hình chữ V. Nó giúp áo tạo được khoảng trống quyến rũ giữa đôi gò bồng đảo.

ÁO NGỰC KHÔNG DÂY

Loại áo ngực không dây phù hợp cho bạn khi mặc váy ôm thân không có cổ, để lộ bờ vai gợi cảm của mình. Loại áo này có đặc tính là độ co giãn cao, hai quả bồng đào có chức năng nâng ngực tốt và màu sắc phổ biến của áo ngực này là màu da.

ÁO NGỰC THỂ THAO

Nhà thiết kế loại áo ngực này dành cho phái đẹp trong lúc chơi thể thao. Nó vừa giúp nâng ngực không bị sệ và săn chắc khi hoạt động, lại vừa tạo cho bạn thân hình gọn gàng khoẻ khoắn khi chạy nhảy tập luyện.

CT TNHH TM-DV-XNK

PHÙNG VY NAM

PHÙNG BẢO QUỐC
Giám Đốc
0913832624

Chuyên kinh doanh sĩ & lẻ khăn lông
Đ/C: 161/1/15 Lạc Long Quân, F.3, Q.11, TP.HCM
Email: phungvynam@ymail.com
Tel: (08) 3.858.6376 - 6.264.1208
Fax: (08) 6.264.1209
MST: 03 04 09 74 34

CƠ SỞ MAY AN HUY

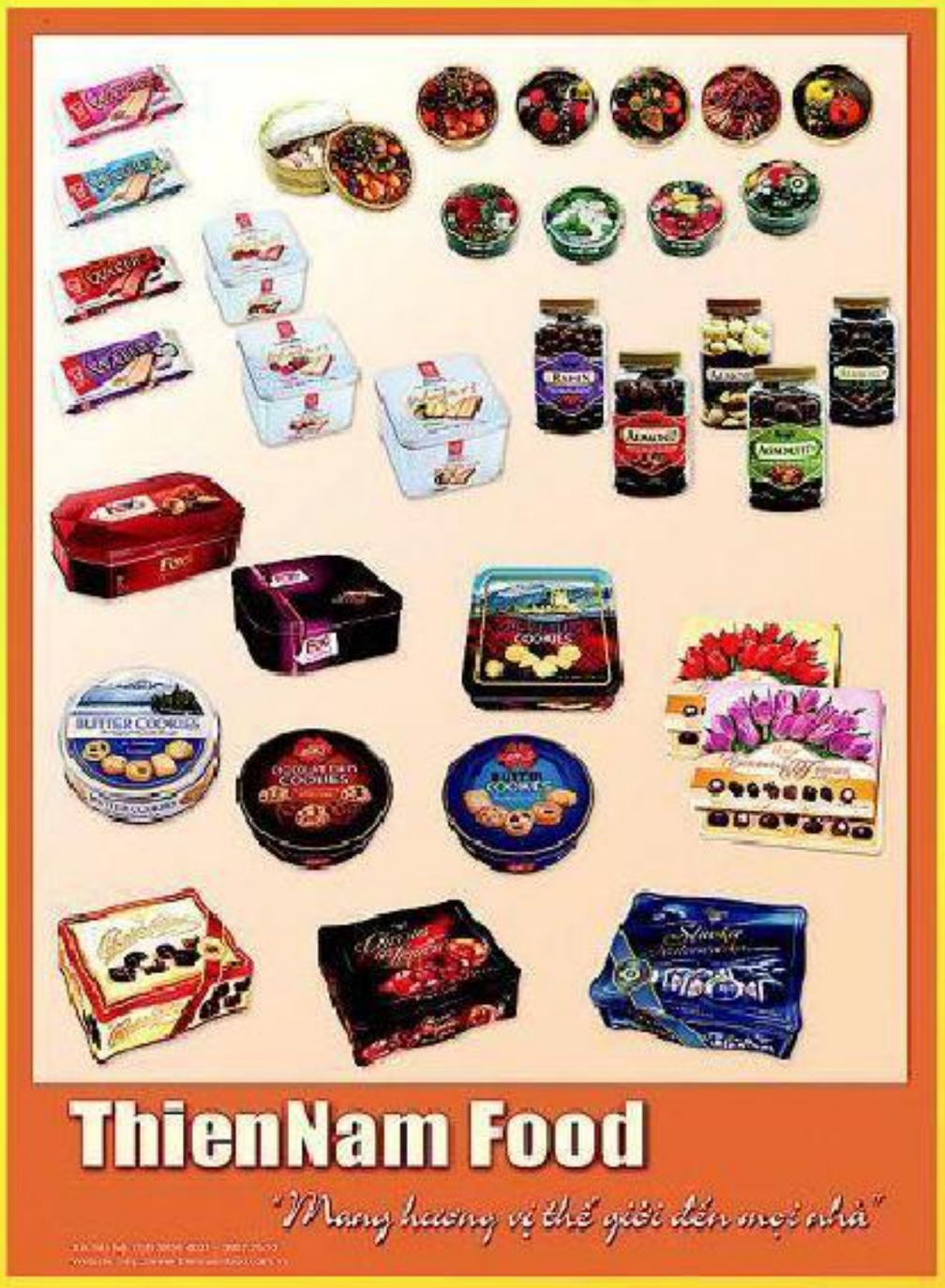
Đ/C: 19, Đường 1, Khu dân cư II, Bùi Minh Trực, P.5, Q.8, TP.HCM
Tel: 08.3981.2919
Handphone: 0903.888.945(A.Lữ)
Email: anhyphung@yahoo.com

CHUYÊN THIẾT KẾ VÀ SẢN XUẤT TRANG PHỤC THỂ THAO

TỔNG CÔNG TY LƯƠNG THỰC MIỀN NAM

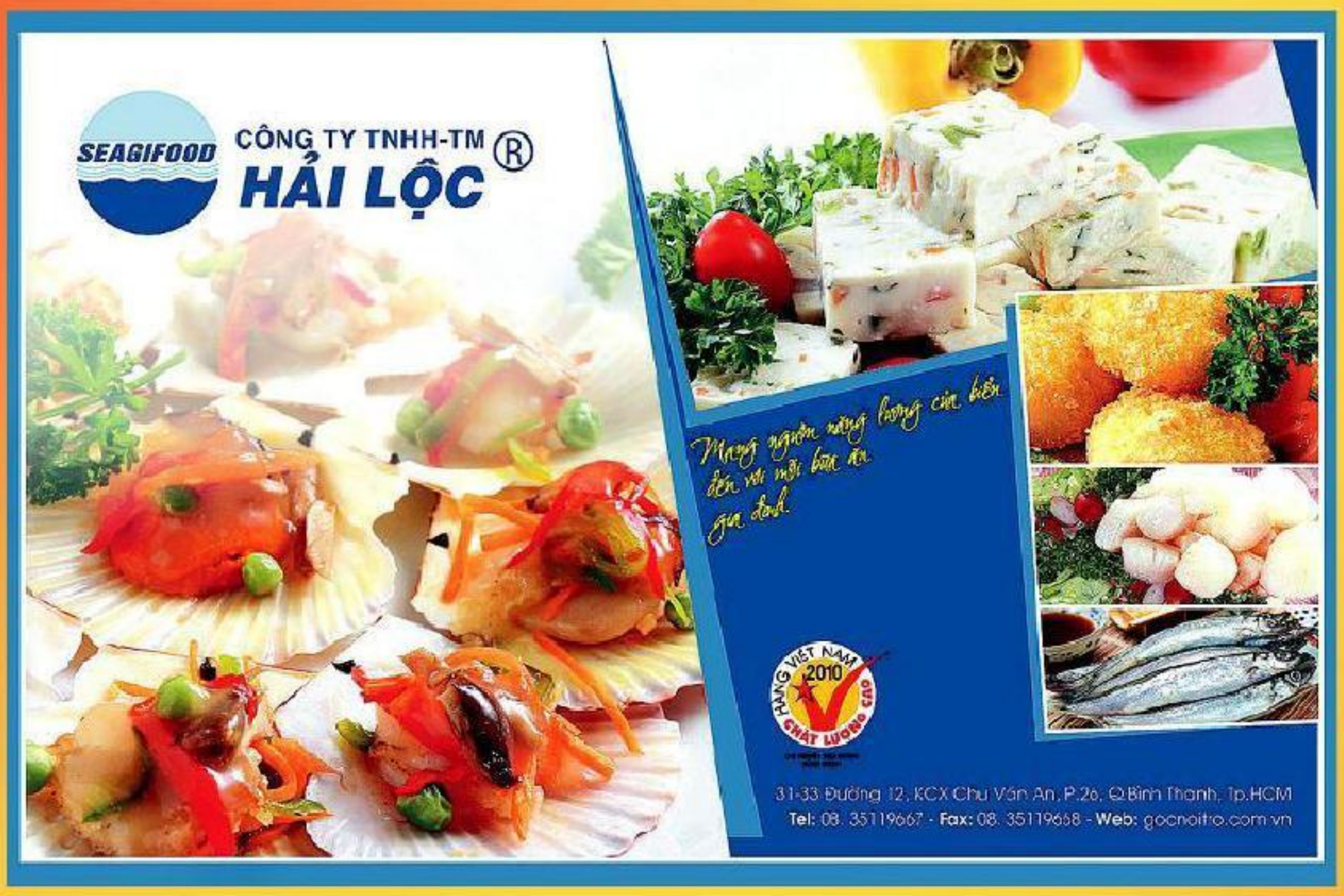
CÔNG TY CỔ PHẦN LƯƠNG THỰC - THỰC PHẨM SAFOCO

ĐC: 7/13-7/25 Kha Vạn Cân, P. Linh Tây, Q. Thủ Đức, TP. HCM
ĐT: (84-8) 37 245 275 – 37 245 272 - **Fax:** (84-8) 37 245 274
Email: safoco@hcm.vnn.vn - **Website:** www.safocofood.com



CT CP SXTM **NGỌC LONG**

Đ/C: 63 Đường số 30, P.10, Q.6, TP.HCM
Tel: 08.37551980 - Fax: 08.37551976
Website: www.ngoclong.net


SEAGIFOOD
CÔNG TY TNHH-TM
HẢI LỘC ®
Mang ngàn năng lượng của biển đến với mọi bữa ăn gia đình
HÀNG VIỆT NAM 2010
CHẤT LƯỢNG CAO
31-33 Đường 12, KCX Chu Văn An, P.26, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM
Tel: 08. 35119667 - Fax: 08. 35119668 - Web: gocnoitro.com.vn

Gấu Đỏ
MỚI
100%
Ngon ai là ngon
Không Trans Fat
Không Cholesterol
Không chất bảo quản
Thật ngon, thật an tâm.
Mì Gấu Đỏ vinh dự được người tiêu dùng bình chọn "Sản phẩm Việt Nam tốt nhất năm 2010"
do báo Sài Gòn Tiếp Thị tổ chức

TAIWAN NUMBER 1 BRAND
Unif
Công Ty TNHH Uni – President VN
Thông báo đến quý khách hàng chương trình khuyến mãi mì Tiểu Nhị các loại như sau:
- MÌ TIỂU NHỊ THỊT SỐT CHUA CAY
- MÌ TIỂU NHỊ THỊT SỐT TƯƠNG CAY
- MÌ TIỂU NHỊ BÒ NƯỚNG SỐT CHUA
TIỂU NHỊ
Thịt Sốt Tương Cay
Thịt Sốt Chua Cay

Những món ăn giúp phòng ngừa bệnh tật

Mỹ Phương

Một số loại thực phẩm sẽ mang lại hiệu quả phòng và chữa bệnh không ngờ nếu được dùng kèm với nhau. Cà chua và bông cải xanh giúp phòng ngừa ung thư, rau cải kết hợp với tỏi giúp xương chắc khoẻ hơn...

CÀ RỐT ĐI KÈM SỐT MAYONAISE GIÚP NGĂN NGỪA HIỆN TƯỢNG GIẢM NĂNG LƯỢNG

Theo chuyên gia dinh dưỡng Cynthia Sass, sự kết hợp giữa chất xơ, carbonhydrat trong cà rốt và chất béo protein trong sốt sẽ làm gia tăng hàm lượng đường trong máu, khiến tế bào não "thức tỉnh", giúp các cơ quan khác của cơ thể hoạt động hiệu quả hơn.

Bạn có thể làm món salad cà rốt và sốt mayonaise rất đơn giản.

Nguyên liệu đi kèm: là rau xà lách. Dùng xà lách bướp Đà Lạt hay loại xà lách Mỹ đều được, đem rửa xà lách sạch và ngâm qua nước muối khoảng 15 phút rồi rửa lại bằng nước sạch 1 lần nữa, để ráo nước, xé nhỏ vừa ăn.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, chẻ làm tư, cắt khúc vừa ăn, đem chần sơ qua nước sôi có ít muối rồi xả lại nước lạnh. Hành tây thái mỏng ngâm với giấm gạo Lisa và một ít đường. Pha nước mắm trộn theo tỉ lệ: 1 mắm 1 đường và ½ giấm (lượng giấm nhiều hay ít còn tuỳ theo bạn thích ăn chua nhiều hay ít). Sau cùng mới cho tỏi ớt băm nhuyễn vào.

Xếp xà lách dưới đáy dĩa, tiếp theo là cà rốt, hành tây đã được ngâm giấm đường (chỉ vớt lấy hành tây, bỏ nước giấm). Sau khi chan nước mắm chua ngọt vào mới cho sốt mayonaise lên trên cùng. Một ít rau thơm sẽ tăng thêm khẩu vị cũng như làm đẹp mắt hơn. Trứng luộc cắt làm thành nhiều múi nhỏ xếp quanh dĩa. Chà! Bạn đã sẵn sàng chưa? Món ngon đang chờ bạn đấy!

CÀ CHUA VÀ BÔNG CẢI XANH GIÚP PHÒNG NGỪA UNG THƯ

Bông cải xanh rất giàu sulforaphane, chất chống oxy hoá có tác dụng đối kháng với bệnh ung thư. Bông cải xanh khi được chế biến cùng cà chua sẽ làm ngưng quá trình phát triển của các tế bào có khả năng gây bệnh ung thư. Ngoài ra, nếu mỗi tuần chị em uống một tách nước ép bông cải xanh, sẽ giảm được đến 40% nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.

Bạn có thể chế biến món mì xào bông cải xanh với sốt cà chua xem sao nhé!

Nguyên liệu cho món này gồm có: mì (có thể dùng loại mì gói hay loại mì trứng chuyên dùng để xào đều được, nhưng mỗi loại mì sẽ có vị ngon riêng của nó), cà chua và bông cải xanh, thịt bò hay hải sản, một ít cần tây.

Đem mì trụng nước sôi, vớt ra rổ xả lại bằng nước lạnh, để ráo. Bông cải xanh, rửa sạch, chần sơ qua nước sôi có tí muối, xả lại bằng nước lạnh, để ráo. Cần tây, rửa sạch cắt khúc vừa ăn; cọng cần tây chỗ to phải tước bỏ lớp xơ bên ngoài, cắt khúc và chần nước sôi cùng với bông cải xanh. Cà chua bổ đôi, bỏ hạt, băm nhuyễn cùng với thịt bò.

Ướp vào hỗn hợp này một ít hạt nêm, đường, tiêu cho vừa ăn. Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho vào ít dầu rồi cho hỗn hợp cà chua và thịt bò vào, đợi sôi lên cho ít hành lá cắt nhuyễn vào rồi bắc xuống.

Cách xào mì:

Cho một ít dầu ăn vào chảo vừa nóng tới, cho bông cải vào xào trước, gia vị cho vừa ăn. Xong cho mì vào đảo sơ, cho cần tây vào bắc chảo xuống. Cho hỗn hợp mì ra dĩa chế sốt cà chua và thịt bò lên trên, một ít ngò rí trang trí với vài khoanh ớt. Chà ngon tuyệt!

NƯỚC ÉP CÀ CHUA

NƯỚC ÉP CÀ CHUA VÀ CHANH GIÚP BẢO VỆ LÀN DA TRƯỚC NGUY CƠ BỊ LÃO HOÁ

Theo tạp chí *Journal Nutrition*, mỗi ngày cơ thể chúng ta hấp thụ khoảng 160g nước ép cà chua sẽ làm giảm 40% nguy cơ bị nám da. Loại nước ép này nếu được pha thêm một ít nước cốt chanh sẽ cung cấp cho cơ thể hợp chất hoá học d-limonene, một chất chống oxy hóa cực mạnh, có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

RAU CẢI KẾT HỢP VỚI TỎI GIÚP XƯƠNG CHẮC KHOẺ HƠN

Trong rau cải chứa nhiều canxi, khoáng chất thiết yếu củng cố sức mạnh của xương, trong khi tỏi lại có inulin, một loại hợp chất tự nhiên có thể khiến tỉ lệ hấp thu canxi của chúng ta tăng lên 18%.

MÌ XÀO BÔNG CẢI XANH

Cách chế biến món rau cải xào tỏi:

Tỏi đem lột vỏ, rửa sạch, có thể đập dập từng tép tỏi hoặc bào thành lát mỏng. Rau cải, rửa sạch, ngâm qua nước muối chừng 15 phút (để an toàn bạn nên mua rau ở siêu thị). Để rau cải ráo nước rồi đem chần sơ qua nước sôi có pha tí muối rồi xả ngay với nước lạnh.

Bắc chảo lên bếp cho vừa nóng tới cho vào ít dầu ăn, cho tỏi vào đảo cho tỏi thơm lên (không để tỏi cháy vàng) rồi cho rau cải vào, cho gia vị vào cùng, xào nhanh tay chừng 3 phút là rau chín. Món rau cải xào tỏi xong rồi đấy! Xếp rau cải ra dĩa trước, phần tỏi để ở trên trông sẽ đẹp mắt hơn ★

BÔNG CẢI XANH

Một nghiên cứu mới của các nhà khoa học cho biết những người thường xuyên ăn bánh pizza mỗi tuần một lần có khả năng đẩy lùi một số bệnh ung thư.

Những điều thú vị về bánh pizza

Tiểu Loan

Tại Viện Dược lý ở Milan, người ta đã nghiên cứu thói quen ăn uống của hơn 3.000 người Ý mắc bệnh ung thư dạ dày và ung thư đường tiêu hoá, đem so sánh với 5.000 người khác cũng mắc bệnh ung thư nhưng không có thói quen dùng bánh pizza. Kết quả thật ngạc nhiên: những người Ý thích món bánh pizza có khả năng tiến triển bệnh ung thư ít hơn nhiều lần so với những người khác. Đây là tin tốt lành cho những ai ghiền món bánh nướng này.

Người đứng đầu cuộc nghiên cứu là Silvano Gallus cho biết, bí mật có thể nằm trong một số đặc tính phòng bệnh có trong cà chua, một thành phần của bánh pizza. Tuy nhiên, điều này cũng chưa chắc chắn lắm, vì bánh pizza đa dạng, ngoài cà chua thì chúng còn có rất nhiều thành phần khác. Ví dụ: diet pizza được chế biến từ cà chua, rau quả tươi, khoai tây; super supreme pizza được chế biến từ thịt heo xông khói, thịt bò, nấm, tiêu xanh, dầu ôliu đen và một số hương liệu đặc trưng khác; gold pizza được chế biến từ khoai lang, hành, tiêu xanh, bắp và hương liệu; seafood pizza được chế biến từ hải sản, hành tiêu xanh, nấm và hương liệu đặc trưng của nó,... Và rất nhiều tên bánh pizza khác nữa mà chúng ta có thể tìm thấy ở các cửa hiệu bánh pizza hoặc tại quầy ẩm thực trong các siêu thị lớn như hệ thống Maximark chẳng hạn. Mỗi một loại bánh pizza có chứa các thành phần khác nhau.

Bạn có thích ăn bánh pizza? Và bạn biết gì về bánh pizza? Chúng ta cùng ngược dòng lịch sử tìm về cội nguồn của chiếc bánh pizza xem có gì thú vị không bạn nhé!

Khoảng 1.000 năm trước, tiền thân của chiếc bánh pizza đã xuất hiện, nó là một tấm bột mì được nhào nặn thành hình tròn, phía trên được rắc những chiếc lá thơm và gia vị rồi đem nướng trên những tảng đá phẳng và nóng. Món bánh này rất phổ biến ở vùng Napoli nước Ý. Một số tài liệu khác lại cho rằng, bánh pizza xuất hiện đầu tiên ở Hy Lạp, nhưng không thuyết phục. Bởi vì ngày nay, pizza chính thức được xem là loại bánh đặc trưng của nước Ý, một trong những "quốc hồn, quốc tuý" của quốc gia Nam Âu này.

Vào năm 1889, nữ hoàng Margherita Teresa Giovanni- hoàng hậu của vua UmbertoI nước Ý đến thăm Napoli. Một chiếc bánh pizza đặc biệt được chế biến bởi ông chủ quán Pietro để chào đón vị nữ hoàng. Trên chiếc bánh đó, ngoài gia vị và lá thơm theo truyền thống, ông Pietro còn cho thêm cà chua, phomat và húng quế vào nhân bánh. Bề mặt bánh hiện rõ ba màu xanh, đỏ, trắng tượng trưng cho Quốc kỳ Ý. Và chiếc bánh được đặt tên là Margherita. Ấy cũng chính là chiếc bánh pizza mà chúng ta thường dùng ngày nay. Từ đó, tại các vùng khác trên nước Ý, người ta biến tấu chiếc bánh pizza theo khẩu vị của mình, nên có thêm nhiều loại bánh pizza như ngày hôm nay.

Tuy nhiên, điều thú vị là chiếc bánh pizza trở thành món ăn nhanh phổ biến trên cả thế giới lại xuất phát từ New York! Khoảng đầu thế kỷ 20, bánh pizza theo những di dân Ý đến châu Mỹ. Một người Ý tên là Gennaro Lombardi đã mở cửa hàng bánh pizza đầu tiên tại New York. Và cũng chính tại đây, bánh pizza trở thành món ăn nhanh được giao tận nhà theo phong cách Mỹ. Phong cách này nhanh chóng lan truyền ra cả thế giới, nhất là sau Thế chiến thứ 2. Cho đến nay, bánh pizza đã có mặt hầu hết các quốc gia trên thế giới, và mỗi nơi bánh pizza được chế biến cho phù hợp với đặc trưng ẩm thực của người dân địa phương.

Bánh Pizza ở Việt Nam cũng mang phong cách Mỹ. Ở nước ta, bánh pizza chỉ có ở các thành phố lớn, trong các siêu thị lớn và các cửa hàng bánh pizza đặc trưng. Khi đến "khám phá sự hoàn hảo" trong hệ thống siêu thị Maximark, thực khách luôn hấp dẫn bởi món bánh pizza, nhất là giới văn phòng và trẻ em. Hầu như đứa trẻ nào được thưởng thức qua món bánh nướng này cũng đều muốn... lần nữa. Một món ăn ngon lại có công dụng phòng chữa bệnh thì tại sao chúng ta lại nói "không" nhỉ? ★

Trò chuyện cùng hoa xinh

Hồng Phương Vũ

Vào ngày nghỉ cuối tuần hay các ngày lễ lớn trong năm, mời bạn dạo quanh gian hàng trưng bày hoa tại các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark. Hoa vải ở đây đẹp một cách tự nhiên và sống động. Không chỉ có hoa vải, các loại hoa giả dòng cao cấp còn được làm từ chất liệu bằng lụa, nhựa cao cấp, voan...Với chất liệu tốt, có tác dụng chống thấm, chống bụi, nhiều loại hoa giả mang lại cảm giác rất thật cho người mua bởi sự mềm mại, tinh xảo và màu sắc tươi tắn của nó. Với phòng khách lớn tiện nghi, bạn có thể trang trí các loại hoa thích hợp như hoa lan, hoa đồng tiền, hoa cúc. Đặc biệt, hoa hồng cũng là sự lựa chọn hợp lý. Một chậu hoa nhỏ có thể đặt ở kệ bếp hay cạnh cửa sổ phòng ngủ cũng là điểm nhấn thú vị. Chiếc bàn làm việc của bạn và máy tính sẽ trở nên lịch sự hơn với các chậu hoa nhiều màu sắc; bạn có thể cắm vào bình thuỷ tinh vài hoa tulip, sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn khi vào việc. Phòng ngủ có thể chọn hoa cúc, hoa đồng tiền xinh xắn, các loại hình bình trụ, gốm màu vàng nhẹ hay màu xanh da trời cùng màu cúc đồng tiền sáng lấng sẽ đưa bạn vào giấc ngủ êm đềm.

Lợi thế của hoa giả là để được lâu, nếu bảo quản cẩn thận người tiêu dùng có thể giữ hoa trong nhiều năm liền. Hoa giả dễ dùng, dễ trang trí; không cần phải chăm bón, tưới nước hàng ngày như hoa thật. Bạn là người yêu thích hoa khi đến khu trưng bày hoa giả tại siêu thị Maximark sẽ đặc biệt thích thú với nhiều mẫu hoa như cúc, sen, hướng dương, lan đỏ, hoa hồng, thược dược, thuỷ tiên... Được tạo hình mềm mại từ những chất liệu phù hợp từng loại hoa, là người tinh mắt lắm mới biết đây là hoa giả.

Đến với gian hàng trưng bày hoa giả tại siêu thị Maximark, bạn còn hài lòng bởi phong cách phục vụ tận tình chu đáo. Khách hàng chọn mua hoa tại những gian hàng này sẽ được nhân viên siêu thị hướng dẫn tận tình cách bảo dưỡng, cách cắm hoa và tạo dáng cho mỗi loại hoa. Nếu cần, nhân viên siêu thị cũng sẽ hân hạnh cắm hoa tại chỗ giúp bạn. Đặc biệt, siêu thị Maximark còn áp dụng hình thức chăm sóc khách hàng sau thời gian sử dụng hàng hoá. Những bình hoa mua tại siêu thị sau vài năm không còn giữ vẻ đẹp như buổi ban đầu, khách hàng mang đến sẽ được sửa chữa và làm mới miễn phí ★

Giá cả một số loài hoa

- Hoa hồng, bình xi măng 13 bông: 40.000 đồng.
- Hoa tulip, bình xi măng 12 bông: 180.000 đồng.
- Dĩa lan tím: 125.000 đồng.
- Sen và lá, bình thạch cao, 4 bông 2 búp: 116.000 đồng.
- Cúc vàng, bình xi măng nhỏ, 5 bông: 30.800 đồng.
- Hồng nhỏ, bình xi măng, 14 bông: 30.800 đồng.
- Hoa loa kèn vàng, treo tường: 98.800 đồng.
- Lan dây, vàng ,đỏ: 22.800 đồng.
- Hoa mười giờ, chậu đá: 113.800 đồng.
- Hồng nhỏ, trang trí bàn vi tính, 4 bông: 30.100 đồng.
- Tơ hồng có hoa đủ màu, treo cửa sổ: 22.800 đồng.

Hoa biết nói trên bàn ẩm thực

Thiên Hà

Không đợi đến lúc con người mạnh dạn khai thác thiên nhiên, bắt thiên nhiên phục vụ mình một cách cật lực nhất, trung thành nhất như việc đưa hoa đẹp lên bàn ẩm thực để có những món ăn vừa đẹp vừa ngon thì ngay từ xa xưa, "người đàn bà đáo để" Võ Tắc Thiên đã tự "sáng tác", thưởng thức món bánh trăm hoa được làm từ bột gạo và hương sắc 100 loại kỳ hoa dị thảo trên đất nước Trung Quốc bạt ngàn...

Vì sao có thời người ta không nỡ... ăn hoa? Trước tiên có lẽ vì hoa đẹp, hoa thơm, hoa khả ái dịu dàng. Trong lịch sử chống bạo hành phụ nữ, bài học cũ rích được nhắc đi nhắc lại cho quý ông rằng: không nên đánh hoặc làm đau người phụ nữ, dù chỉ bằng một cành hoa... Theo thời gian, phân tích về dinh dưỡng của các nhà khoa học đã trở nên có lý hơn khi cho rằng, từ phòng khách xuống bếp, hoa cũng có quyền xuất hiện bình đẳng bên thớt bên dao với hàm lượng dinh dưỡng không kém các loại rau quả khác (vitamin, protein, calcium, chất khoáng, chất xơ, chất sắt...). Như thắng lợi của chị em từng đấu tranh về các quyền bình đẳng, thế là ngày nay, họ nhà hoa đã nghiễm nhiên có vé trên bàn ẩm thực, mà là vé sang trọng, vé không đụng hàng!

* HOA THIÊN LÝ XÀO TỎI

Vào nhà hàng, ăn món xào này chợt nhớ đến *Ôi giàn thiên lý đã xa. Tình trong hoa vẫn e ấp với một thằng bé khờ dại tình yêu đầu đời. Tội nghiệp thằng bé nhớ thương mãi quê nhà, giàn thiên lý đã xa ôi rời xa, đứa bé lỡ yêu lỡ yêu cô em rồi...* Món hoa thiên lý xào tỏi sang trọng, không đụng hàng là ở chỗ này. Ăn mà nhơ nhớ, ăn mà bâng khuâng, đích thị là ẩm thực văn hoá!

Hoa thiên lý còn có tên gọi là dạ lý hương, đây là món ăn nên thuốc mát gan bổ tỳ; đặc biệt giàu vitamin C, B1.

- *Nguyên liệu:* 0,5kg hoa

HOA THIÊN LÝ XÀO TỎI

LẨU HOA THIÊN LÝ- KIM CHÂM

HOA THIÊN LÝ

thiên lý, dầu thực vật, tỏi, nước mắm, bột ngọt.

- *Cách làm:* Cho 1 muỗng canh dầu thực vật vào chảo, chờ nóng, dập nhiều tỏi phi thơm, đổ rổ hoa thiên lý đã được rửa sạch vào, đảo đều. Hoa vừa sộp xuống, nêm bột ngọt, nước mắm vừa ăn, tắt bếp.

Món này ăn nóng, chấm nước mắm nhĩ dầm ớt xanh sừng trâu. Ngoài xào tỏi, hoa thiên lý còn rất hợp với món xào thịt bò, xào tôm.

* CHÁO HOA HỒNG

Để đưa loài hoa tượng trưng cho tình yêu lên bàn ẩm thực quả là cả vấn đề! Trong lần tình cờ, một người đàn ông yêu vợ nhất đất nước Ecuado đã làm rơi cành hoa hồng (vừa hái ở vườn vào định tặng vợ nhân kỷ niệm... 100 năm ngày cưới) vào chảo chocolate đang nấu sôi trong bếp. Ông tiếc quá nhặt lên. Ô, kỳ lạ làm sao, hoa vẫn là hoa với những cánh hoa sắc sảo vừa được "áo" một lớp chocolate trông quyến rũ lạ lùng, thế là bà vợ đang làm bếp cạnh đấy đưa lên cắn thử... Tuyệt! Nữ thần tình yêu của chàng trai hơn trăm tuổi kêu lên, thế là từ đó những món ăn làm từ hoa hồng được mọi người rỉ tai nhau... Ăn món ăn làm từ hoa hồng có nghĩa là sẽ yêu nhau hơn, sống với nhau đến răng long đầu bạc như người già Ecuado, chứ không "trần truồng" theo kiểu... ăn tươi nuốt sống hoa!

Mời bạn vào bếp với món cháo hoa hồng ngon, bổ, rẻ. Món này đặc biệt giàu calcium, thích hợp cho những người yêu nhau đến rã rời gân cốt.

- *Nguyên liệu:* 30g hoa hồng (tách rời từng cánh, rửa sạch), 50g gạo, 50g hạt kê, 50g mật ong, 50g nhãn nhục; muối, tiêu.

- *Cách làm:* Gạo, hạt kê, nhãn nhục vo rửa sạch, cho vào nấu chung 30 phút (canh vừa nước, không loãng, không đặc). Hoa hồng đun riêng một bếp, vừa đủ toả mùi thơm (khoảng 10 phút). Sau đó cho hoa hồng và mật ong vào nồi cháo gạo kê; nêm muối, tiêu vừa ăn.

Cháo hoa hồng ăn nóng, đặc biệt không được nêm hành lá như các món cháo khác sẽ làm mất mùi hoa hồng.

Ngoài món hoa hồng chocolate, cháo hoa hồng; còn có món gỏi hoa hồng, kem hoa hồng, lẩu hoa hồng...

KEM HOA HỒNG

* HOA MẪU ĐƠN NẤU CANH VỚI THỊT

Hoa mẫu đơn là loài hoa mọc lên quanh mộ người mẹ anh hùng. Bị giặc bắt trói cột hành hình, mặc cái chết đang đến gần, bà vẫn nhắn lời kêu gọi đàn con trai mười đứa hãy sống chết vì đại nghĩa, đừng vì tình riêng với mẹ mà bỏ mối thù chung với quân giặc bạo tàn... Ngày nay, đưa món hoa mẫu đơn lên bàn ẩm thực, người ta nghĩ hồn thiêng người mẹ anh hùng vẫn còn đâu đây để về chăm bữa ăn, giấc ngủ cho đàn con yêu dấu.

HOA MẪU ĐƠN

Hoa mẫu đơn có tính hàn, vị đắng nên thường chỉ dùng nấu canh. Ăn hoa mẫu đơn trị được bệnh ra mồ hôi trộm, trị mụn trứng cá, điều hoà kinh nguyệt...

Hoa mẫu đơn nấu canh với thịt:

- *Nguyên liệu:* 30g hoa mẫu đơn (tách rời từng cánh, rửa sạch), 200g thịt heo (nạc dăm), rượu vang, đường, muối, bột ngọt, gừng.

- *Cách làm:* thịt heo xắt lát mỏng ướp với đường (1 muỗng cà phê), rượu khoảng 10 phút; sau đó cho vào chảo dầu nóng xào lên; chờ thịt săn, vàng đều vớt ra. Bắc nồi nước lên bếp (1 lít) nấu sôi, cho thịt xào vào, thịt chín nêm muối- bột ngọt vừa ăn, cho hoa mẫu đơn vào đảo đều, chờ canh sôi thêm một lượt, cho gừng xắt sợi mỏng vào, tắt bếp.

Canh ăn nóng, hủp xì xụp ra mồ hôi mới ngon!

* CHÈ HOA CÚC

Ăn chè hoa cúc còn lãng mạn hơn uống trà hoa cúc với táo đỏ, nấm tuyết, hạt sen, đường phèn. Có lẽ để cho màu chén chè đẹp hơn, các nhà ẩm thực khuyên ta nấu chè bằng hoa cúc vàng. Ăn chè hoa cúc vàng ta nhớ:

Áo nàng vàng
anh về yêu hoa cúc
Áo nàng xanh
anh mến lá sân trường...

Chẳng cần trải lòng như Nguyên Sa thi sĩ trong những mối tình học trò bịn rịn, bâng khuâng; cúc vàng theo ta trong ẩm thực sẽ làm da dẻ ta hồng hào hơn, tươi tắn hơn nên yêu đương thăng hoa hơn, trong sáng hơn. Thực tế hơn một chút, dẫu xanh trắng vàng, họ nhà hoa cúc đều chứa nhiều chất xơ, đạm, khoáng chất, vitamin B6... có tác dụng trị bệnh cao huyết áp, hạ mỡ trong máu, nhức đầu chóng mặt... Chẳng thế mà từ rất xa xưa, cổ nhân đã biết dùng món ăn hoa cúc từ *Sở từ* (Khuất Nguyên): *Tịnh xan thu, cúc chi lạc anh* (bữa cơm tối có hoa cúc rụng- trong canh).

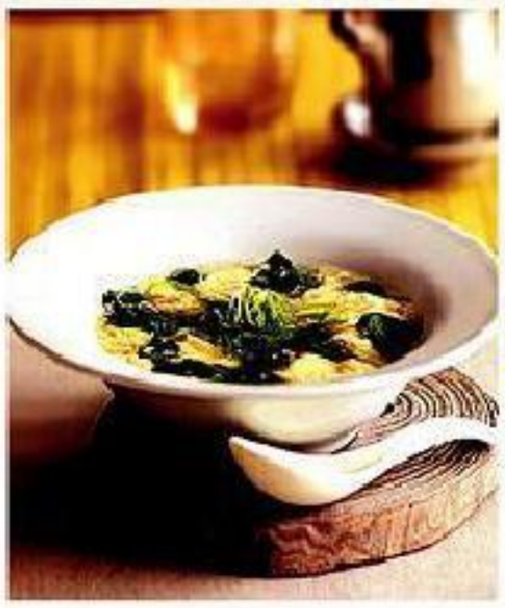
Chè hoa cúc:

- *Nguyên liệu:* 10g hoa cúc (tách cánh, rửa sạch), 30g táo đỏ, 30g nấm tuyết, 100g hạt sen tươi, 200g đường phèn.

- *Cách làm:* Ngâm nước hạt sen, táo đỏ, nấm tuyết khoảng 1 giờ; vắt ráo nước cánh hoa cúc. Cho hạt sen, táo đỏ vào nước sôi nấu mềm; sau đó cho nấm tuyết, cánh hoa cúc vào; chờ sôi một đạo nêm đường phèn vừa ăn. Món chè này không cho bất cứ vị thơm phụ gia nào vào, vì như thế sẽ làm mất mùi hoa cúc đặc trưng.

Chè ăn nóng, lạnh đều ngon.

Bên cạnh món chè hoa cúc còn có món canh hoa cúc nấu tần ô, thịt nạc ăn mát gan, bổ thận được nhiều bà nội trợ hưởng ứng!



CANH TẦN Ô- HOA CÚC

* GỎI HOA QUỲNH TRỘN TÔM THỊT

Ta mang cho em
một đoá quỳnh
Quỳnh thơm
hay môi em thơm...

Hoa quỳnh nở về đêm mơ màng, ấn tượng trong *Quỳnh hương* của nhạc Trịnh là thế. Nhưng "cô nàng" cũng cực kỳ đa năng khi vào bếp với các món canh hoa quỳnh nấu nấm, hoa quỳnh xào thịt bò, gỏi hoa quỳnh trộn tôm thịt... Bạn thích làm món nào? Món nào cũng được bởi có hoa quỳnh là đã đủ dinh dưỡng với các loại vitamin A, B1, B6; đặc biệt "quỳnh" có lượng khoáng chất rất cao, phù hợp cho việc chăm sóc sức khoẻ người già và em bé. Món ăn có hoa quỳnh trị bệnh đường tiết niệu, ho, viêm họng, hen suyễn, đái tháo đường... Đặc biệt, quỳnh ngâm rượu chữa

HOA QUỲNH

bệnh đau bụng vì ăn uống mất vệ sinh rất hiệu nghiệm.

Gỏi hoa quỳnh trộn tôm thịt

- *Nguyên liệu:* 50g hoa quỳnh (tách cánh, rửa sạch); 200g tôm đất; 200g thịt heo nạc; rau răm; củ hành ta; dầu thực vật; đậu phộng; chanh, tỏi, ớt, đường, muối, nước mắm.

- *Cách làm:* tôm đất luộc bỏ vỏ, cắt đôi phần dọc thân tôm; thịt heo luộc thái sợi; rau răm xắt nhuyễn; đậu phộng rang giòn, đâm nhỏ; củ hành ta bào mỏng phi với dầu thực vật cho thơm.

Trộn tôm, thịt heo, hoa quỳnh với hành phi, đậu phộng, rau răm; nêm chanh, đường, muối vừa ăn. Không quên làm chén nước mắm tỏi, ớt, đường, chanh ăn với gỏi cùng bánh phồng tôm chiên dòn.

Món ăn này thật sự "bắt" nếu dùng với chút rượu vang.

* LẨU HOA SIM

Hoa sim ngẫu nhiên thật bi tráng trong nhiều thế hệ người Việt Nam hiện đại với *Màu tím hoa sim* của nhà thơ Hữu Loan. Ở một khía cạnh khác vào thời bình, màu tím hoa sim cũng làm nên lắm chuyện áo cơm với rượu sim tim tím sánh vai cùng các rượu anh em trên kệ cao ẩm thực trong các quầy bar, nhà hàng; ngoài ra hoa sim còn làm nên các món ngon mà nếu bạn đã may mắn được thưởng thức một lần thì không thể nào quên với hoa sim xào mực, hoa sim hấp tôm càng, lẩu hoa sim hải sản... Các món ăn có hoa sim chẳng những đẹp bởi màu tím thương yêu mà còn cực kỳ bổ dưỡng nhờ hoa giàu chất xơ, đạm, muối khoáng...

Mời bạn vào bếp với món lẩu hoa sim hải sản:

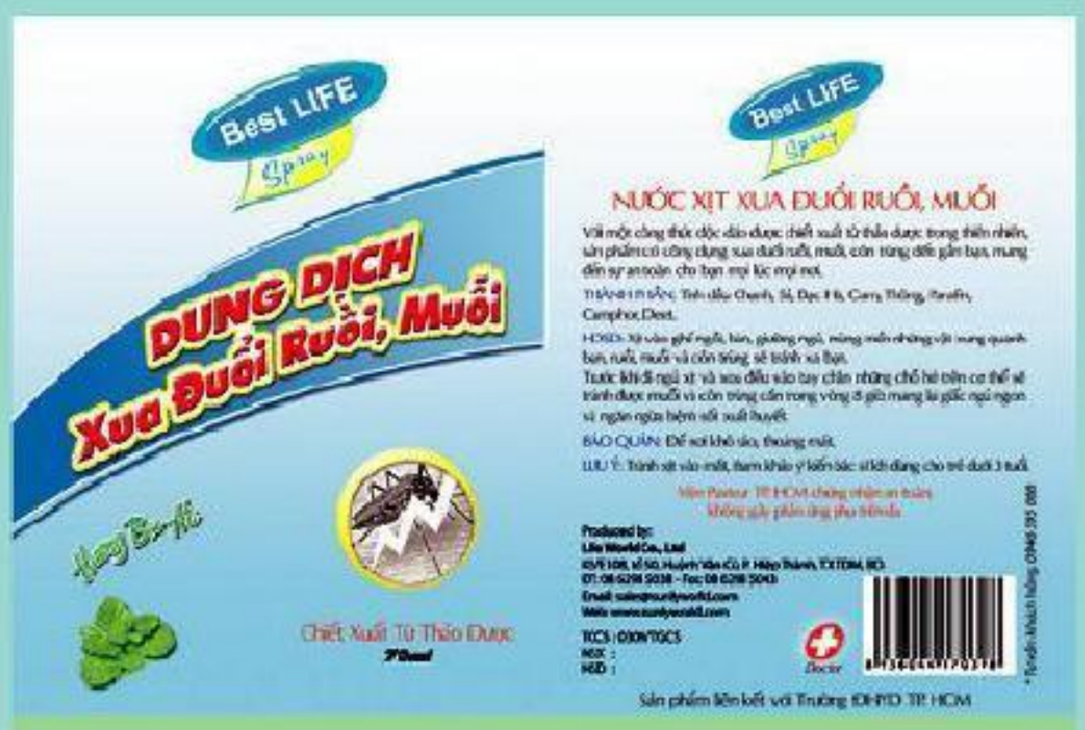
- *Nguyên liệu:* 50g hoa sim (tách cánh, rửa sạch), 200g mực ống, 200g tôm thẻ, 200g cá thác lác, 200g thịt heo nạc; các loại rau đi kèm: rau tàu bay, rau lạc tiên (chùm bao, nhãn lồng); rau sống ăn lẩu (rau muống bào, bắp chuối, rau thơm, giá sống); củ hành ta; dầu thực vật; đường, muối, bột ngọt, nước mắm, ớt.

- *Cách làm:* Thịt heo xay nhuyễn nấu nước lèo; nêm muối, đường, bột ngọt vừa ăn. Củ hành ta bào mỏng, phi với dầu thực vật cho thơm, rắc trên mặt nước lèo. Nước lèo sôi già cho mực ống, tôm thẻ, cá thác lác (làm sạch thái mỏng hoặc vo viên) vào; tiếp đó là hoa sim, rau tàu bay, rau lạc tiên. Chờ lẩu sôi lần nữa múc vào tô ăn với bún, rau sống, nước mắm nhĩ dầm ớt xanh sừng trâu.

Món này ăn nóng, cay; vừa ăn vừa hít hà mới ngon ★

HOA SIM

THƯỞNG THỨC MÓN ĂN HOA TRÊN THÂN THỂ NGƯỜI ĐẸP



10 loại thực phẩm dễ ngộ độc

DS Nguyễn Bá Huy Cường

Làm sao nhận biết thực phẩm nào an toàn để sử dụng? Cơ quan Quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa kỳ (FDA) đã đưa ra "top ten" những loại thực phẩm dễ bị ngộ độc nhất. Và theo được sĩ Nguyễn Bá Huy Cường (Đại học Dược Murdoch- Úc): "Điều trớ trêu là đôi khi thực phẩm xuất hiện nhiều nhất trong các vụ ngộ độc lại chính là những loại gần gũi nhất với chúng ta".

Thực phẩm rất phong phú về chủng loại. Điều quan trọng là chúng ta khó nhận biết thực phẩm nào an toàn để sử dụng, bởi rất nhiều khi không phải những thực phẩm đó có chứa chất gây độc mà là do vướng phải độc chất qua quá trình được chăm sóc, nuôi trồng, chế biến. Cho nên điều trớ trêu xảy ra là đôi khi những thực phẩm xuất hiện nhiều nhất trong các vụ ngộ độc lại chính là những loại gần gũi nhất với chúng ta.

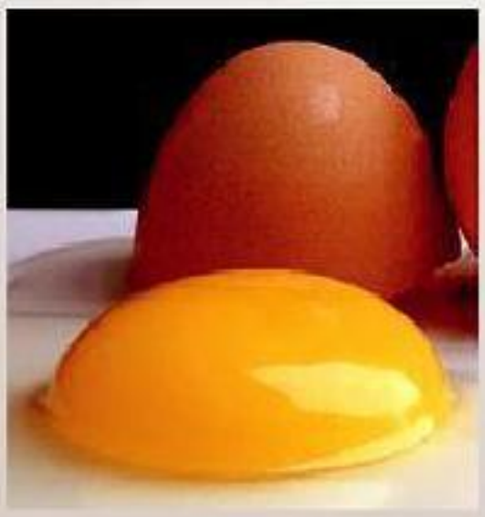
Cơ quan Quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa kỳ (FDA) đã đưa ra "top ten" những loại thực phẩm dễ bị ngộ độc nhất. Chúng ta cùng thử tham khảo để cẩn trọng hơn, bởi những loại thực phẩm này vô cùng quan trọng cho sức khỏe nên không thể không sử dụng.

1. Các loại cải lá: Bao gồm xà lách, bắp cải, cải bó xôi... Những loại này gây ngộ độc là do chúng bị nhiễm khuẩn, nhiễm hoá chất trong quá trình trồng, chăm sóc. Để tránh ngộ độc khi ăn các loại cải lá, chúng ta cần rửa sạch

chúng trước khi nấu nướng và tránh nhiễm khuẩn chéo bằng cách rửa tay trước khi làm bếp.

Điều ít người nội trợ biết là các loại cải rất dễ nhiễm khuẩn chéo nếu chúng được xắt trên cùng một tấm thớt trước đó chúng ta xắt thịt và rửa không kỹ. Vì vậy, tốt nhất chúng ta nên chuẩn bị nhiều tấm thớt khác nhau để dùng cho những loại thực phẩm khác nhau.

2. Trứng: Mới đây, Mỹ đã thu hồi hơn 500 triệu trứng gà bị nhiễm khuẩn. Trứng rất dễ nhiễm một loại vi khuẩn có tên là Salmonella. Vi khuẩn này có thể ngấm vào tận bên trong trứng. Vì vậy, nấu chín trứng là điều rất cần thiết và nên bỏ thói quen "nuốt sống" trứng.



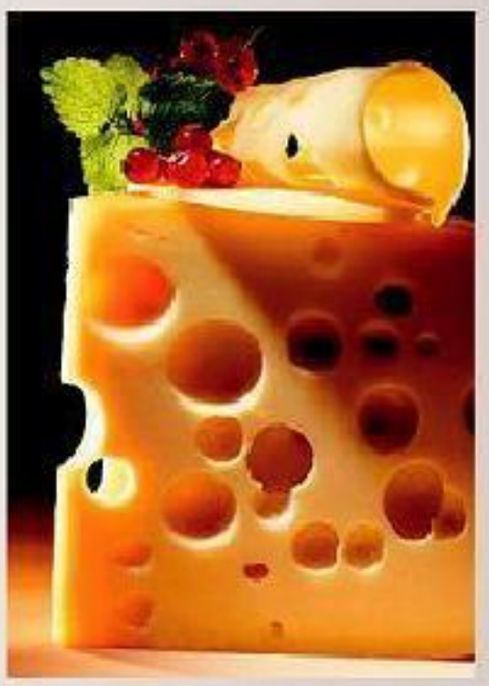
3. Cá ngừ: Loại cá này rất dễ nhiễm độc tố scombrotoxin. Độc tố này gây ra những triệu chứng ngộ độc như sốt, đau đầu, co giật cơ... Nếu bảo quản ở nhiệt độ không thích hợp, cá ngừ sẽ tiết ra độc tố và điều nguy hại là độc tố này không bị tiêu hủy khi nấu nướng.

4. Hàu: Hàu rất dễ bị nhiễm virus Norovirus và vi khuẩn Vibrio vulnificus, gây nôn mửa và tiêu chảy. Bởi vậy, món hàu sống là không nên dùng, dù ăn với mù tạt.

5. Khoai tây: Nếu khoai tây được nấu chín thì không hề hấn gì. Tuy nhiên, một số thực khách lại muốn làm món salad (rau cải sống trộn chua). Khoai tây cũng rất dễ

nhiễm những loại vi khuẩn như Listeria, Shigella, E. coli và Salmonella.

6. Phô mai: Cũng rất dễ nhiễm các vi khuẩn như Salmonella và Listeria. Riêng Listeria là một sát thủ chuyên gây sẩy thai. Vì vậy, các bác sĩ thường khuyên thai phụ nên tránh xa các loại phô mai mềm.



7. Kem: Kem lạnh thường bị nhiễm vi khuẩn Salmonella và Staphylococcus. Những bà nội trợ thích làm kem tại gia, nếu sử dụng trứng sống thì cũng rất dễ bị dính Salmonella.

8. Cà chua: Cũng được đánh giá là loại thực phẩm

rất dễ bị nhiễm khuẩn, vì vậy cần rửa thật kỹ trước khi chế biến.

9. *Giá:* Là thực phẩm có giá trị cao cho sức khỏe nhưng cũng có thể gây ngộ độc do hạt đậu làm giá bị nhiễm độc từ đồng ruộng hoặc do người làm giá sử dụng nước ô nhiễm để tưới. Hơn nữa, khí hậu ấm ở nước ta rất dễ "gieo mầm" cho vi khuẩn. FDA đề nghị người già, trẻ em hoặc những người bị suy hệ miễn dịch không nên ăn giá tươi mà nên luộc rồi mới ăn.

10. *Dâu tây:* Là thứ rất dễ bị nhiễm một loại khuẩn có tên là Cyclospora vốn gây ra những cơn tiêu chảy chết người, mất nước cơ thể và co giật cơ. Vào năm 1997, hàng ngàn trẻ em ở Mexico đã bị nhiễm viêm gan siêu vi A do ăn phải dâu tây bị nhiễm khuẩn ★

(Theo NLĐO)

10 mẹo hay chống ngộ độc thực phẩm

Khí hậu nóng ẩm là môi trường thuận lợi cho sự phát triển của các loại vi sinh vật, trong đó bao gồm các vi khuẩn có hại. Sau đây là 10 mẹo giúp bạn ngăn chặn sự phát triển của mầm bệnh và hạn chế tối đa ngộ độc thực phẩm.

1. Cố gắng mua những sản phẩm còn tươi. Nếu là đồ đông lạnh thì hãy chú ý tới hạn sử dụng của thực phẩm ghi trên bao bì.

2. Mua sắm thực phẩm ở nơi vệ sinh an toàn, gần nhà, các siêu thị lớn như Maximark. Khi mua về, dù chưa sử dụng đến, bạn vẫn cần sơ chế và bảo quản lạnh thực phẩm ngay.

3. Hãy trang bị ngay cho mình một chiếc hộp cách nhiệt. Đừng bao giờ tiếc tiền đối với một món đồ như thế, bởi nó rất có hiệu quả trong việc bảo vệ các loại thực phẩm dễ bị hư, hỏng.

4. Hãy đặt các loại thực phẩm dễ bị hư, hỏng nhất lên trên cùng giỏ mua hàng để đảm bảo rằng chúng sẽ được sơ chế và bảo quản lạnh đầu tiên, khi bạn trở về nhà.

5. Mùa hè, hải sản rất nhanh bị hỏng, hãy đảm bảo rằng chúng sẽ được chế biến ngay sau khi mua về từ 3-5 giờ đồng hồ.

6. Thường xuyên kiểm tra nhiệt độ của tủ lạnh (vùng lạnh nhất phải luôn nhỏ hơn 4°C).

7. Những sản phẩm nhạy cảm với nhiệt độ như bơ, kem, sốt mayonnaise,... phải được để lại vào tủ lạnh ngay sau khi sử dụng.

8. Với thời tiết mùa hè, không nên dự trữ quá nhiều thực phẩm tươi, tốt nhất là ăn lúc nào thì mua lúc ấy.

9. Không nên dùng lại đồ ăn thừa, nhất là khi chúng không được bảo quản vệ sinh. Để tránh lãng phí, hãy mua và nấu vừa đủ.

10. Và cuối cùng, tuyệt đối không mua các thực phẩm có mùi vị bất thường; đun nấu thực phẩm ở nhiệt độ cao để chắc chắn rằng vi khuẩn đã chết hết.

HT (Theo e-sante)

Lẩu lạ mà không béo

Tiểu Loan

Lẩu là món dễ ăn, nhiều nước và có thể ăn kèm nhiều loại rau khác nhau để tăng khẩu vị. Sau đây chúng tôi giới thiệu vài món lẩu đặc biệt lạ miệng, rất hấp dẫn, cả phái đẹp cũng có thể thoải mái thưởng thức mà không sợ "hư" vòng 2, vì chúng chứa nhiều chất xơ, carbohydrate và nguồn năng lượng quý cần thiết cho cơ thể.

THỊT CÁ NGỪ ĐẠI DƯƠNG

LẨU CÁ NGỪ ĐẠI DƯƠNG

Nguyên liệu:

Thịt cá ngừ đại dương: 400 gram

Cà chua bi: 200 gram

Rượu nho: 1 muỗng cà phê

Rượu trắng: 1 chén

Bắp Mỹ: 1 trái

Gia vị: hạt nêm, muối, tiêu.

Rau thơm: cần tây, hành lá.

Rau ăn kèm: xà lách, bún.

Cách làm:

Thịt cá ngừ đại dương cắt thỏi vừa ăn, rửa sạch sau đó rửa lại bằng rượu trắng để khử mùi. Ướp cá với hạt nêm và rượu nho. Cà chua bi (có thể thay bằng cà chua thường cắt múi) cắt đôi ướp chút muối, tiêu, đường. Cần tây cắt khúc, bắp Mỹ cắt thành khoanh tròn.

Đun sôi nước dùng cho bắp vào trước, rồi tới cá ngừ. Cá vừa chín tới, cho cần tây và cà chua vào. Nêm nếm lại cho vừa ăn. Cuối cùng là hành lá.

Món này dùng nóng với bún, xà lách búp và nước mắm ớt cắt khoanh.

LẨU ĐÀ ĐIỂU

Nguyên liệu:

Thịt đà điểu (lấy nạc): 400 gram

Khổ qua non: 2 trái

Khổ qua bào: ½ kg

Rượu nho: 1 muỗng cà phê

Lá tre tươi (khoảng 10 lá), tỏi tây, hành lá, tỏi củ, hạt nêm, ớt xay, ớt sừng.

Cách làm:

Rửa sạch lá tre tươi, cho vào nồi nấu sôi chừng vài phút, vớt bỏ lá.

Khổ qua, tỏi tây cắt khúc

Thịt đà điểu ướp với hạt nêm, rượu nho, hành lá cắt nhuyễn, tỏi băm và ớt xay, để ngấm gia vị khoảng 15 phút.

Nấu sôi nước dùng, cho nước lá tre vào, đun sôi lại, cho thịt Đà điểu vào, chờ thịt Đà điểu chín, nêm lại cho vừa ăn, sau đó mới cho khổ qua và tỏi tây vào. Cuối cùng là hành lá xắt nhuyễn và ớt sừng cắt khoanh.

Món lẩu này ăn kèm với miến đậu xanh sẽ rất ngon và lạ miệng, rau kèm thêm lá khổ qua bào mỏng ★

THỊT ĐÀ ĐIỂU

MAXIMARK

Ái Nghĩa

Tri ân những người thầy

Tôn sư trọng đạo là nghĩa cử, là thái độ tri ân của biết bao thế hệ học sinh- sinh viên Việt Nam dành cho những người thầy của mình. Người thầy trong xã hội Việt Nam có một vị trí rất đặc biệt bởi lẽ sứ mệnh của thầy là truyền thụ kiến thức và những giá trị đạo đức cho trò nhằm giúp trò trở thành người có học vấn, nhân cách và có ích cho xã hội. Chính vì thế nên Ngày Nhà giáo Việt Nam 20-11 hàng năm luôn được sự quan tâm đặc biệt của những người đã và đang ngồi trên ghế nhà trường. Các bậc phụ huynh cùng con em mình luôn hướng những tình cảm tốt đẹp nhất, chân thành nhất và dành tặng những món quà ý nghĩa cho thầy cô. Các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark đã thiết kế chương trình đặc biệt tri ân nhà giáo cùng các món quà mỹ phẩm đẹp mắt và tiện dụng nhằm tới khách hàng là các bậc phụ huynh và các em học sinh.

Đó là chương trình mua hàng giảm 10% trên tổng hoá đơn dành riêng cho thầy cô giáo. Những gian hàng ngay mặt tiền của siêu thị được ưu tiên để trưng bày những hộp quà mỹ phẩm của nhiều hãng nổi tiếng như Dove, Enchanteur, Thebol, Sunsilk, Lux, Clear, Head&shoulder, L' évinia, Eversofl, Pantene, Romano...

- Hộp quà Dove gồm sữa tắm dưỡng ẩm+ dầu gội phục hồi tóc dưỡng ẩm có giá 63.000đ.
- Hộp quà Best wishes for you gồm dầu gội siêu mượt 3in1 360ml+ dầu xả 180ml 61.000đ.
- Hộp quà Head&shoulder gồm dầu gội bạc hà 380ml+ dầu xả 180ml: 89.000đ.
- Hộp quà Pantene gồm dầu gội mượt mà và óng ả 350ml+ dầu xả 180ml+ kem tạo màng 45ml: 78.000đ.

- Hộp quà Double Rich gồm dầu xả óng mượt 80ml+ dầu gội mềm mượt 200ml+ sữa tắm trắng da 200ml: 72.000đ.

- Hộp quà Clear gồm dầu gội+ dầu xả: 66.000đ.

- Hộp quà Clear+ Lux: 57.000đ.

- Hộp quà Sunsilk gồm dầu gội+ dầu xả: 52.000đ.

- Hộp quà Thebol gồm chai sữa tắm tinh chất sữa dê và ngọc trai tặng kèm một bông tắm: 79.000đ.

- Hộp quà Lux gồm sữa tắm 200ml+ xà bông cục 90g: 32.000đ.

- Hộp quà L'évinia gồm sữa tắm 200g+kem dưỡng thể 200g tặng kèm lọ nước hoa 5ml; hộp quà dầu gội style 200g tặng xà bông cục 50g: 37.000đ.

- Hộp quà Enchanteur gồm dầu gội cao cấp dưỡng tóc siêu mượt 200g+ sữa tắm cao cấp mềm mịn giữ ẩm da 200g: 73.300đ; hộp quà gồm dầu gội 200ml+ dầu xả 100ml: 56.600đ.

- Phần quà Romano: dầu gội+ sữa tắm+ gel+ lọ xịt toàn thân+ xà bông cục+ chai lăn: 202.900đ.

- Phần quà Xplure gồm dầu gội+ sữa tắm+ chai lăn+ xà bông cục: 121.000đ.

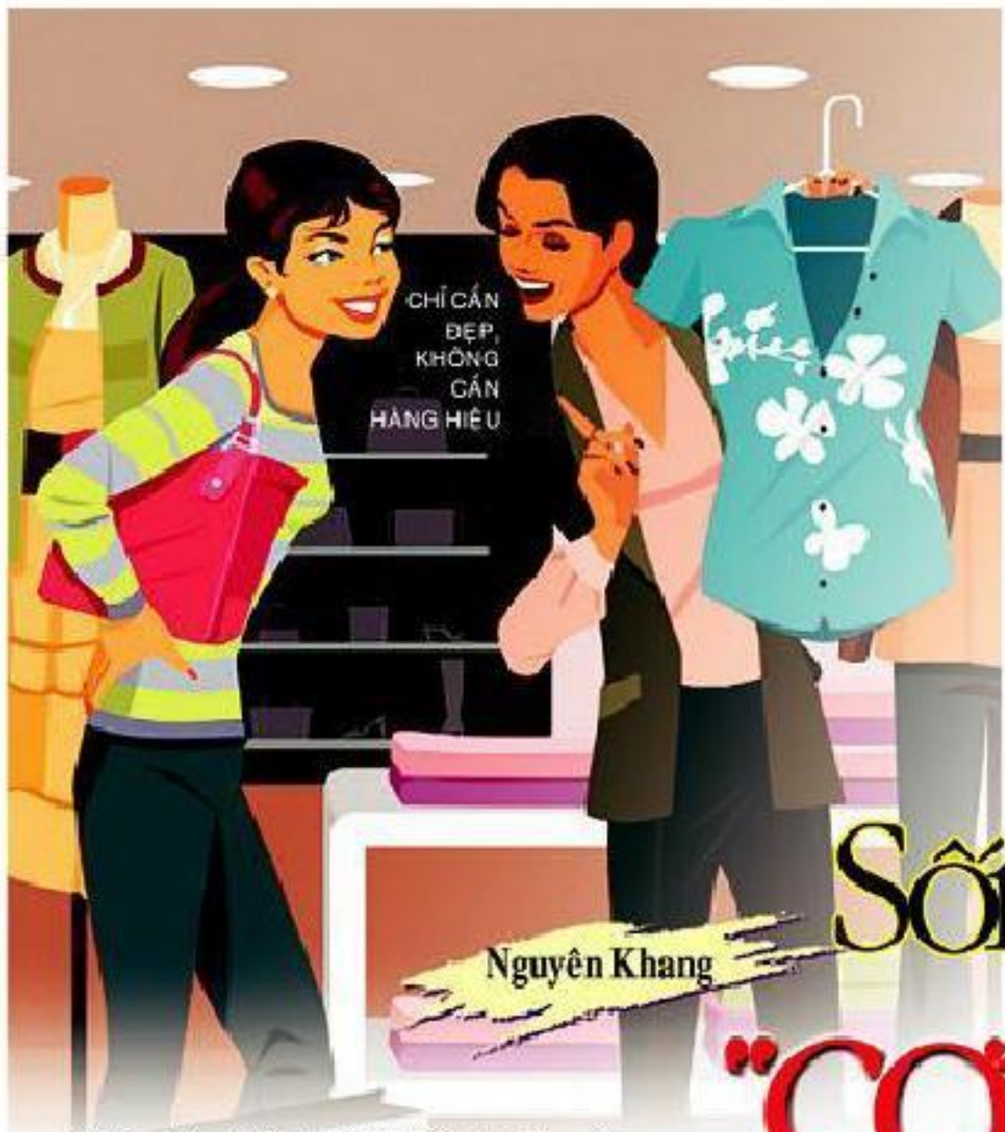
- Hộp quà Eversolf gồm chai sữa tắm 175ml: 30.200đ.

- Hộp quà Gervenne gồm sữa tắm trắng dưỡng da 175ml: 27.000đ.

- Hộp quà Romano gồm dầu gội 200ml+ sữa tắm 200ml: 72.600đ.

- Hộp quà Romano gồm dầu gội 200ml+ gel 150g: 69.400đ.

- Hộp quà Essance gồm nước hoa và phấn trang điểm: 308.000đ ★



Bí quyết nội trợ

Đang mùa "trời hành cơn lụt mỗi năm" cộng với chuyện xăng tăng giá; "stress" hơn là hai "anh cả đỏ" vàng, USD cũng vùn vụt leo thang khiến giá cả mọi thứ trở nên nháo nhào. Đến hẹn lại lên, túi tiền mọi nhà mọi người lại oằn mình trong "cơn bão giá". Thêm nữa, Giáng sinh, Tết Nguyên đán Tân Mão đang ngấp nghé đến gần; nhu cầu tiêu dùng, sắm sửa tăng lên; thế là... bão! "Bão" lại kèm "giông" với thông tin: nguồn hàng dự trữ để bình ổn giá của các siêu thị, doanh nghiệp... cũng đang cạn kiệt dần...

Sống thế nào trong "cơn bão giá"?

Nguyên Khang

Giải pháp "bình ổn" chắc ăn lúc này là sống chung với "bão giá". Từ rất xa xưa, ông bà ta đã dạy *Khéo ăn thì no, khéo co thì ấm*. Kiểu nào cũng sống được, miễn chuẩn bị được tinh thần chấp nhận để... lạc quan. Các bà nội trợ gia đình kinh tế trung bình thời gian gần đây than rát ràn rạt với món tiền chợ 100 ngàn đồng cho 5 người ăn một ngày. Tháng 9.2010 thịt heo đùi 60 ngàn đồng/kg, bước qua đầu tháng 11.2010 là 70 ngàn đồng/kg, vậy ta bớt lại 100 gram thịt; thay vào đó là các chất độn cho nồi thịt kho như đậu hũ, củ cải... Tương ứng với món cá kho, cách đây một tháng cá lóc 65.000 đồng/kg (con từ 0,5 kg trở lên), nay 75.000 đồng/kg thì ta bớt cá độn thêm dưa chua, thơm dứa... cũng hãy còn ngon chán! Đến món xào; thay vì xào đậu cô-ve, bắp cải, bầu bí... với tôm tép, thịt heo, thịt bò... thì ta xào với mỡ, nước mắm, bột ngọt. Rau cải cũng lên giá từ 30%-70%; cải xà lách soong từ 9.000 đồng/kg nâng lên 17.000 đồng/kg, rau muống từ 3.000 đồng/bó lên 5.000 đồng/ bó, đậu cô-ve từ 12.000 đồng/kg lên 15.000 đồng/kg... Trước đây, thời kinh tế cực kỳ khó khăn, ta chê canh "toàn quốc", bây giờ tập ăn lại món canh "hơi toàn quốc" một chút cũng chẳng sao! Nếu dư chút đỉnh tiền, muốn có món tráng miệng có thể dùng chuối hoặc trái sơ-ri. Chuối sứ ngon ngọt 7 ngàn đồng/kg, sơ-ri ăn 7 trái/ người/ ngày đã đủ thông suốt tiêu hoá và đẹp da thấm thịt chỉ 12 ngàn đồng/kg.

Nhà kinh tế trung bình đã vậy, còn nhà nghèo thì sao? Với số tiền chợ 50 ngàn đồng/ ngày cho 5 người ăn; các bà nội trợ có thể nhờ 2 "bửu bối" giàu đạm, protein không thua gì cá thịt là trứng và đậu hũ. Đặc biệt trứng gà (2.500 đồng/trứng) giàu calcium, vitamin B2 có tác dụng hữu hiệu trong việc bảo vệ não và tăng cường trí nhớ với 4 món ăn chơi: chiên, xào, luộc, kho cùng các loại rau cải thiện đi kèm ăn hoàn không chán (rau dền, rau cải, rau lang, bí, bầu, mướp...). Đậu hũ làm từ đậu nành nguyên chất giàu protein, giải nhiệt, ít béo (2.000 đồng/ miếng) có thể sốt chua ngọt với cà chua ăn ngon không kém bất cứ món cao lương mỹ vị nào. Điệu đàng hơn một chút, các bà nội trợ có thể mua thêm trái thơm, đậu cô-ve, nấm rơm... làm một nồi kho chay tuyệt vời với đậu hũ, nước tương ăn đến không còn hạt cơm nào trong nồi nữa mới thôi!

Trừ những khoản chi ngoài khả năng điều chỉnh của túi tiền như học phí, viện phí... chủ tài khoản gia đình hoàn toàn có thể tiết giảm và tăng cường cải thiện trong bữa ăn hàng ngày. Bên cạnh chuyện ăn uống là chuyện mặc và giải trí. Miễn đừng mặc hàng hiệu là cuộc sống vẫn tươi vui hàng ngày với túi tiền eo hẹp. Thay vì chọn chiếc áo sơ-mi vài trăm ngàn đồng ở các cửa hiệu sáng loáng trên những con đường lớn trong thành phố; bạn có thể đến một cửa hiệu to hơn, sáng hơn nhiều lần là vào các siêu thị, tìm những chiếc áo bền đẹp (đừng duy mỹ đến mức không muốn "đụng hàng"), giá cả vừa phải (50.000-70.000 đồng/ áo). Quần cũng vậy, bảo đảm Jeans mềm, đẹp chỉ từ 120.000-150.000/ quần. Tròm trèm chưa đến 200.000 đồng là bạn có một bộ quần áo bảnh bao dạo Giáng sinh và đón năm mới rộn ràng! Giày thì "vô thiên lủng" với các loại giá, nhưng hãy vào các cửa hàng giá ổn định như Bitis hay Bitas, chỉ cần từ 100.000-120.000 đồng là ta đã có đôi giày vừa lịch sự, vừa không "viêm màng túi". Còn các món ăn chơi, giải trí thì có nên stop lại, chờ qua cơn "bão giá" không? Không nên vì "bão" mà tự hành hạ mình. Hãy đến rạp xem phim vào những tối thường trong tuần với giá chỉ bằng 50% so với ngày lễ, thứ bảy, chủ nhật. Ví bằng không "thở" được nữa thì ở nhà xem phim truyền hình cáp!

Thế nào rồi cũng qua. Ông bà ta lại có câu *Ăn để mà sống chứ không sống để mà ăn*. Chưa hết, *Hạnh phúc là bằng lòng với chính mình*. Mọi nhu cầu chỉ tương đối, chỉ có 3 điều chắc chắn quyết định khổ đau hay hạnh phúc: chiến tranh-hoà bình, có kiến thức-không kiến thức, yêu thương-dửng dưng-thù hận. Ta đang sống trong hoà bình, không sợ chiến tranh (Việt Nam hiện được xếp trong "top" những đất nước ổn định trên thế giới trước các mối đe doạ). Có kiến thức hay không kiến thức; yêu thương, dửng dưng hay thù hận không nằm trong "phạm trù" bị ảnh hưởng bởi "bão giá" trong thời gian nhất định. Vì thế các bà nội trợ cũng như các thành viên trong mỗi gia đình đều hãy tin tưởng rằng dù thế nào, với những gì đã tích luỹ được, chúng ta vẫn còn có thể mỉm cười và đồng hành cùng cuộc sống dù bão giá hay siêu bão giá, dù lạm phát hay siêu lạm phát...

Cũng là một cách ta tập tiêm dần kháng thể khi không còn bao lâu nữa, những điều khoản ưu tiên về mậu dịch của Việt Nam đã đến hạn kết thúc để bước vào sân chơi một cách bình đẳng như các thành viên *World Trade Organization* khác. Không vững vàng thì không ra gió được! ★

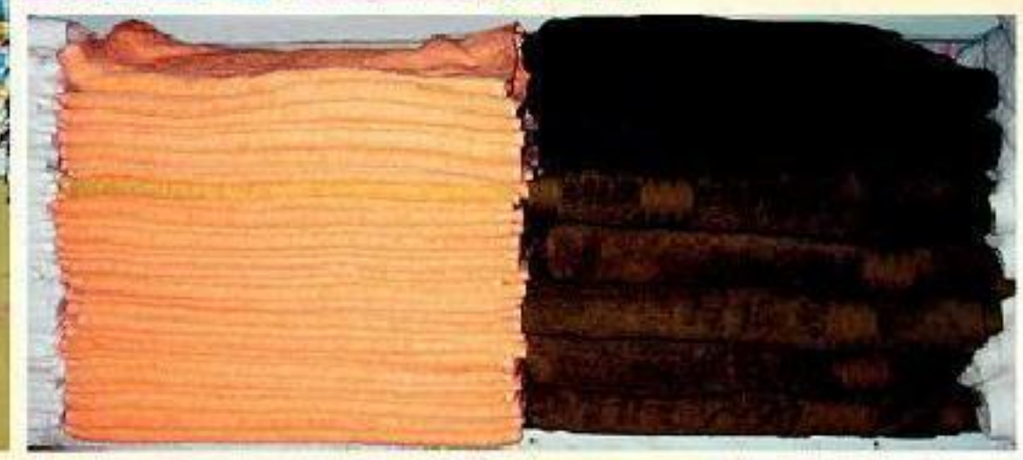
HÀNG HỘ Ế ẨM, CHỊ EM BÁN HÀNG TỤ TẬP TÂN GẦU

Khăn bông mềm mại cho làn da

Mai Long

Khăn tắm, khăn rửa mặt, khăn lau tay... là một vật dụng không thể thiếu trong sinh hoạt hàng ngày của mỗi người. Khăn cũng góp phần làm đẹp cho cơ thể, đặt biệt là làn da và mái tóc trong tiết trời lành lạnh, ẩm ướt và khó chịu của mùa mưa Sài Gòn. Mời bạn ghé qua gian hàng trưng bày các loại khăn đa dạng về màu sắc, kích thước và hoạ tiết của nhiều thương hiệu uy tín như Phùng Vy Nam, Phong Phú, Hoàng Phước, Th.Hoàng tại các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark.

Khi mua hàng, bạn nên chọn loại khăn bông sờ vào thấy sợi mềm do tỷ lệ cotton cao, ghi rõ tem xuất xứ, có thông số cơ bản kèm theo trên mạc. Khăn tốt là khăn thấm nước, đảm bảo vệ sinh, bền màu, không nhăn sau nhiều lần sử dụng. Bạn thích các loại khăn cỡ lớn tiện dụng khi đi du lịch, tắm biển, đi bơi nên chú ý khi chọn vì khăn big size phải nặng, mềm mịn mới đạt yêu cầu, nếu nhẹ là do khăn có pha sợi hoá học, dễ bay màu, xổ lông và khô cứng. Bạn không nên ham rẻ mua những loại khăn bày bán ngoài chợ, lề đường kéo rước hoạ vào thân vì có thể những chiếc khăn đó được nhuộm màu độc hại, gây dị ứng cho da.



Bạn nên thường xuyên giặt khăn sạch sẽ nhưng không ngâm khăn lâu trong nước hay xà bông vì dễ làm lão hoá sợi, dùng nước xả vào lần giặt cuối để phục hồi độ mềm. Phơi khăn ngoài ánh nắng cũng không tốt vì ánh nắng sẽ làm giảm độ mềm, nên phơi nơi râm mát, thoáng và không phơi ở những nơi ẩm ướt, khăn dễ bị thâm kim, có mùi hôi, mất vệ sinh. Khi khăn bị nhớt, trước khi giặt bạn nên ngâm một lúc trong nước muối đặc, khăn sẽ hết nhớt.

Khăn bông với màu sắc tinh tế, sang trọng, kiểu dáng hiện đại, độc đáo còn là vật dụng trang trí nội thất lạ mắt. Những cuộn khăn tắm được sắp xếp hài hoà màu sắc trên kệ gỗ hay xếp gọn gàng, vuông vức trong những chiếc rổ tre càng làm nổi bật không gian phòng tắm.

Giá thành một số sản phẩm:

- Khăn vuông 40cmx40cm hiệu Bochang: 15.000đ/cái.
- Khăn lau tay của Th.Hoàng: 14.000đ/cái.
- Khăn lau tay của Phùng Vy Nam: 30.300đ/ cái; khăn tắm cỡ120: 48.400đ/cái, cỡ 413: 108.300đ/cái, cỡ 584: 151.300đ/cái.
- Khăn lông Hoàng Phước 30x40cm: 15.000đ/cái.
- Khăn Mollis của công ty Phong Phú: khăn 28cmx42cm: 17.000đ/cái, 30cmx45cm: 21.000đ/cái; khăn mặt 34cmx80cm: 80.000-83.000đ/cái; khăn tắm 70cmx130cm: 237.000đ/cái ★

Hiện nay người tiêu dùng rất ưa chuộng các sản phẩm khăn bông cao cấp với nguyên liệu sợi "modal" (cenllulose) được sản xuất từ gỗ sồi thiên nhiên. Với chất liệu kéo từ 50% cenllulose gỗ cây sồi và 50% bông cotton, khăn có nhiều ưu điểm nổi bật như siêu mềm, hút nước tốt, màu sắc đa dạng, không mẫn cảm với da, tạo cảm giác thoải mái khi sử dụng.

MAXIMARK

Chăn, drap, gối cho giấc ngủ ngon

Sài Gòn đang trở lạnh khiến nhà nhà phải tăng cường thêm chăn, drap, gối. Mời bạn dạo quanh khu vực chăn, drap, gối với nhiều nhãn hiệu nổi tiếng trên thị trường như Khánh Linh, Ngọc Hạnh, Thanh Thuỷ, Mỹ Trân... tại siêu thị Maximark để lựa chọn những sản phẩm ưng ý nhất.

MaiLong

DRAP GIƯỜNG

Một bộ drap đẹp cần vừa vặn với chiếc giường nên khi chọn lựa drap bạn cần phải biết kích cỡ của chiếc giường. Giường đôi ở Việt Nam chủ yếu phù hợp với 2 size drap 1m6x2m và 1m8x2m. Drap giường cũng có hai loại là drap bọc và drap phủ, drap bọc thường có chiều cao là 25-30cm thích hợp với những loại nệm dưới 15- 20cm; đối với drap phủ bạn chọn drap sao cho chân drap cách mặt đất 5cm là chuẩn.

Khi chọn mua drap, bạn nên chọn bộ drap có thớ vải mềm, khít và không xù lông; độ dày của dây thun bọc phải chắc chắn, đàn hồi tốt. Ngoài chất lượng, yếu tố thẩm mỹ cũng được người tiêu dùng đề cao. Màu sắc của drap sắc nét, xếp gọn trong túi bắt mắt. Một chiếc giường xinh xắn làm tăng độ hài hoà trong thiết kế nội thất của căn phòng ngủ và thể hiện phong thái của người chủ. Hiện nay, drap giường có rất nhiều hoa văn sang trọng, nhã nhặn, màu sắc từ tươi sáng đến ấm cúng dành cho người lớn hay những bộ drap với hoạ tiết hoạt hình, chim thú, màu sắc lung linh dành cho con nít.

Drap mới mua về phải ngâm trong nước nhiều tiếng đồng hồ cho ra hết bụi bặm, sau đó ngâm xà bông và xả lại bằng nước sạch, những lần giặt sau chỉ cần giặt bình thường.

Giá thành drap giường một số nhãn hiệu:

- *Khánh Linh:* drap bọc 1m6x2m và 1m8x2m từ 320.000-390.000đ/bộ, drap phủ 1m6x2m và 1m8x2m từ 990.000- 2.200.000đ/bộ.
- *Ngọc Hạnh:* drap bọc 1m-1m8x2m từ 268.000- 410.000đ/bộ, drap phủ 1m6x2m và 1m8x2m từ 1.170.000-1.500.000đ/bộ.
- *Mỹ Trân:* drap giường chất liệu vải cotton 1m2-1m8x2m từ 217.00-314.000đ/bộ.

CHĂN (MỀN)

Chăn (mền) phải đảm bảo ấm, các thớ vải khít, thông khí, không gây kích ứng cho da, vừa thấm mồ hôi lại dễ giặt. Chăn lông vũ, chăn len hay chăn đệm đều tốt vấn đề là cách bạn lựa chọn chăn sao cho kích thước vừa vặn, phủ toàn cơ thể. Chăn lông vũ với chất liệu vải bọc 100% cotton, bên trong nhồi lông vũ, một

nguyên liệu tự nhiên vừa thông thoáng trong mùa hè vừa ấm áp trong mùa đông đang được người tiêu dùng ưa thích. Chăn lông vũ cũng rất bền. Vì nguyên liệu nhẹ nên chăn lông vũ khiến bạn thoải mái khi say giấc nồng. Chăn đệm và chăn len cho bạn cảm giác ấm áp khiến giấc ngủ sâu, thư giãn mà không sợ bị nhiễm lạnh. Chăn đệm và chăn lông vũ còn được phủ lên trên nệm hoặc chiếu nhằm tăng độ ấm cho cơ thể. Khi giặt giũ chăn, bạn nên cẩn thận với chăn len, không nên giặt chăn len bằng máy giặt vì chăn sẽ co rút và xơ; chỉ cần nhồi chăn nhiều lần cho ra hết chất bẩn sau đó xả lại bằng nước sạch là được. Chăn len không nên phơi ngoài nắng, phơi trong râm cho chăn khô từ từ.

Giá thành một số nhãn hiệu:

- *Chăn Thắng Lợi:* ngang 1m6-1m8/ 314.000- 373.000đ/chiếc.
- *Chăn Khánh Linh:* ngang 1m6-1m8/ 334.00- 385.000đ/chiếc.
- *Chăn Hàn Quốc:* ngang 1m6-1m8/ 486.00- 517.000đ/chiếc.

GỐI

Một chiếc gối êm ái và xinh xắn không những giúp chúng ta đi sâu vào giấc ngủ mà còn là vật trang trí cho căn phòng thêm ấm cúng và sinh động. Một chiếc gối tốt phải đảm bảo ruột gối và bao gối chất lượng, đẹp mắt. Ruột gối có chất liệu rất đa dạng như bông gòn, lông ngỗng, các loại sợi nhân tạo (gối hơi)... Đối với gối làm bằng chất liệu tự nhiên như lông ngỗng, bạn gấp gối lại làm đôi, sau thả ra nếu gối trở lại hình dáng ban đầu là gối tốt; gối làm bằng sợi nhân tạo chỉ cần đặt chiếc giầy cao gót hoặc vật nhọn lên mà gối không bị lõm là gối đạt yêu cầu. Khi đã quyết định lựa chọn vật liệu của gối, việc tiếp theo là lựa gối có độ dày và độ cứng phù hợp. Không nên chọn gối quá cứng và cao vì đầu ở tư thế cao, khi ngủ máu sẽ lưu thông không đều gây nhức đầu, mỏi cổ. Bao gối tuỳ vào sở thích từng người mà chọn chất liệu vải: cotton thoáng mát, satin mịn quý phái, lụa thêu hoạ tiết sang trọng. Màu sắc bao gối cũng nên hợp tông với màu sơn tường, đồng bộ với drap và chăn nhằm tăng tính thẩm mỹ cho phòng ngủ.

Lưu ý khi vệ sinh gối, loại gối lông không thể giặt bằng máy mà chỉ có thể sấy khô hoặc phơi nắng. Loại gối làm bằng sợi nhân tạo có thể dùng máy giặt. Mỗi năm nên vệ sinh ruột gối 2 lần, bao gối giặt sạch sẽ hàng tháng. Tốt nhất, bạn nên thay gối sau 2- 4 năm sử dụng.

Giá thành một số nhãn hiệu:

- *Khánh Linh:* ruột gối 40cmx60cm: 55.000đ/cái, 50cmx70cm: 79.000đ/cái, gối ôm 105.000đ/cái; vỏ gối 59.000đ/cái, vỏ gối ôm 69.000đ/cái.
- *Ngọc Hạnh:* ruột gối 40cmx60cm: 70.000- 85.000đ/cái, 50cmx70cm: 82.000-105.000đ/cái; gối ôm 115.000-135.000đ/cái.
- *Thanh Thuỷ:* ruột gối 40cmx60cm: 55.000-66.000đ/cái, 50cmx70cm: 93.500- 110.000đ/cái; gối ôm 72.000-184.000đ/cái ★

MAXIMARK
Khám phá sự hoàn hảo
Chi tiết liên hệ trang web:
www.maximark.com.vn

Xoài - chiến binh ngăn ngừa ung thư vú

Lê Na

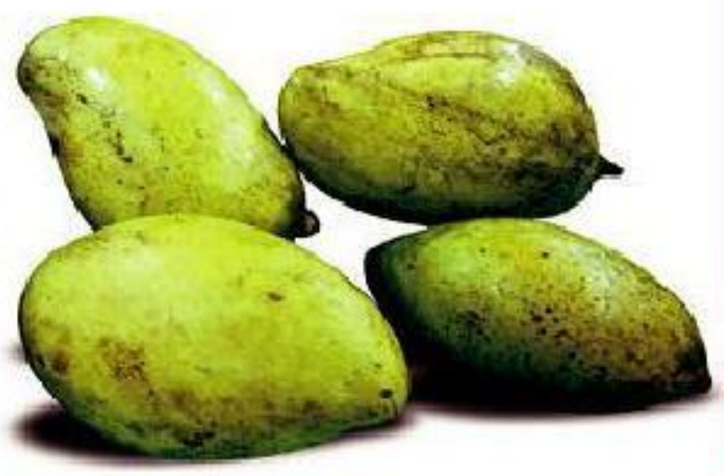
Tháng 10 được xem là tháng nhận thức ung thư vú trong năm 2010 của chiến dịch Nơ hồng toàn cầu của BCRF, tổ chức Nghiên cứu ung thư vú sáng lập năm 1993. Với mục tiêu tiếp cận 2 tỷ người tại hơn 70 quốc gia, BCRF mong muốn ngày càng nhiều người nhận thức rõ hơn về căn bệnh quái ác này. Chế độ ăn uống ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ; do đó chọn những loại thực phẩm, rau quả có lợi trong bữa ăn rất quan trọng. Xoài, loại quả giàu dinh dưỡng và có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú được bày bán thường xuyên tại các cửa hàng thuộc hệ thống siêu thị Maximark.

Theo báo The times of India, các nhà khoa học thuộc cơ quan Nghiên cứu khoa học đời sống và nông nghiệp Texas Agrilife research ở bang Texas (Mỹ) đã rút ra kết luận xoài ngăn ngừa được bệnh ung thư vú. Chất polyphenol có trong xoài ngăn ngừa được bệnh ung thư vú và ruột kết. Xoài còn chứa chất pectin giúp hạn chế hình thành protein đóng vai trò quan trọng trong giai đoạn phát triển ung thư. Xoài là loại quả được xếp vào nhóm thực phẩm hàng ngày cùng dưa hấu, cà rốt, rau xanh. Xoài rất giàu vitamin, kali và chất khoáng có tác dụng chống lại các bệnh mãn tính như cao huyết áp, ung thư máu và hạn chế cholesteron trong máu. Đây còn là một trong những quả giàu carotene nhất, chất này sẽ biến đổi thành vitamin A trong quá trình hấp thụ ở ruột non. Không nên ăn xoài đã quá chín vì lượng vitamin C không còn nhiều. Xoài có tác dụng chống oxy hoá, hạn chế sự hình thành các tế bào ung thư và phòng ngừa những biến chứng đối với những người bị bệnh tim.

Hơn nữa, xoài có tác dụng tốt đối với hệ miễn dịch vì chứa nhiều muối khoáng, đặc biệt là canxi và sắt. Xoài chứa lượng sắt gấp 3 lần so với những loại quả khác. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên phụ nữ mang thai và những người thiếu máu nên ăn xoài thường xuyên, giúp tăng hemoglobin-chất giữ sắt trong máu.

- ***Chọn quả***: quả phải tươi ngon, không xây xát, xoài chín thì vỏ phải vàng tươi và cầm chắc tay. Khi mua nên cấu vào cuống nếu cuống có mùi thơm, có tinh dầu nghĩa là quả tươi và không chất bảo quản. Không nên chọn những quả xanh mềm vì đấy là quả non, được thu hái sớm để bán được giá.

- ***Bảo quản***: xoài rửa sạch dưới vòi nước có tia nhỏ và mạnh phun thẳng vào quả khiến bụi bẩn trôi đi. Ngâm quả trong nước muối khoảng 5 phút (không ngâm lâu vì làm biến đổi chất trong quả). Phần núm quả cần phải rửa thật sạch vì đây là nơi vi khuẩn, nấm mộc xâm nhập vào, sau đó để ráo rồi bảo quản trong ngăn mát của tủ lạnh ★



Bánh pudding xoài

Pudding xoài là món tráng miệng hấp dẫn bởi sự kết hợp giữa vị béo, thơm của kem sữa với vị chua ngọt tự nhiên của xoài và sắc vàng đẹp mắt. Cách chế biến pudding xoài rất đơn giản.

- *Nguyên liệu:* Một quả xoài chín, 3 thìa súp sữa đặc, 1/2 lít sữa tươi, 300 ml kem sữa béo, 200g đường, một thìa cà phê bột quế, 2 thìa cà phê bột rau câu, 2 thìa súp ca cao nước.

- *Cách làm:* Đầu tiên bạn cho sữa tươi vào bát thủy tinh, sau đó cho tiếp bột rau câu và bột quế vào quậy tan. Xoài gọt bỏ vỏ, cắt nhỏ, cho vào máy sinh tố xay nhuyễn cùng với sữa đặc và kem sữa béo; tiếp đến trộn đều chúng hỗn hợp rau câu, bột quế, sữa tươi. Đun sôi hỗn hợp xoài-rau câu, sau đó cho vào khuôn, để nguội, cho vào tủ lạnh. Khi nào dùng, lấy bánh ra đĩa rưới cacao lên trên.

AN PHONG

MAXIMARK

Khám phá sự hoàn hảo

ĐƯƠNG THỜI TẬP 24 (48). NXB DÂN TRÍ - CÔNG TY AN PHONG
CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN: BÙI THỊ HƯƠNG, BIÊN TẬP: NGUYỄN HUY HÙNG
CHẾ BẢN VÀ IN TẠI CÔNG TY IN TRẦN PHÚ: 71-75 HAI BÀ TRƯNG, Q.1, TP.HCM
SỐ ĐĂNG KÝ KHXB: 531-2010/ CXB/ 14 - 34/ DT, NGÀY 03.6.2010, QUYẾT ĐỊNH XUẤT BẢN SỐ 531-1, NGÀY 10.8.2010
IN 17.500 CUỐN; IN XONG VÀ NỘP LƯU CHIỂU THÁNG 11.2010

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 THÁNG 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