

ĐUÔNG THỜI

CHUYÊN ĐỀ VĂN HOÀ & KINH TẾ 42 (66)

NGƯỜI ĐẸP

RAMI CHENG 19.00

BÓN ANTI LÔNG VÀ

CHẤT VẤN

THỜI QUEN 19.50

LÀNG LỪA CHUA

ĂN! 19.00

TÌNH DỤC

ALAN NAY 19.00

BI QUYẾT KINH DOANH

THÀNH ĐẠT 19.00

TÊN ĐOÁN

VỀ KINH TẾ

TẠI CHINH VIỆT NAM 19.00



THANG LOI™
THANG LOI INTERNATIONAL JOINT STOCK COMPANY

VIGATEXCO HOME

Premium Bedding Collection

100%
Cotton

* Showrooms:

- Số 128 Phan Đăng Lưu, P.2, Q.Phú Nhuận, Tp.HCM.
- Maximark 3/2, Q.10, Tp.HCM.
- Maximark Cộng Hòa, Q.Tân Bình, Tp.HCM.
- Co.opMart Thống Nhất, Q.Tân Phú, Tp.HCM.
- Số 2 Tây Thạnh, Q.Tân Phú, Tp.HCM.
- Co.opMart Thủ Đức Một, Bình Dương.

* Hệ thống các siêu thị: Big C, Co.opMart, Metro, Vinatex, Glimart...

khuyến mãi

100%
Cotton

www.maythangloi.com.vn

*Hit... ♪ hà...
♪ cay ngon quá đã ♪*



Cholimex
FOODS
GIÀ VỊ QUỐC SỐNG

Những món ăn hàng ngày trong gia đình bạn sẽ càng thêm hấp dẫn với vị cay ngon từ tương ớt Cholimex. Vị cay nồng của ớt tươi và hương thơm đặc trưng của tỏi, giúp bạn thưởng thức trọn vẹn từng món ăn ngon mỗi ngày.



Eat Well, Live Well.

1 bước tuyệt ngon

- Không cần thêm gia vị
- Không cần pha với nước
- Thích hợp cho nhiều món chiên



Hách nhỏ

- * Để nguyên liệu ráo nước thì lăn bột sẽ phủ đều hơn.
- * Sau khi lăn bột, nên để từ 3-5 phút cho nguyên liệu thấm gia vị hơn.
- * Chiên ở lửa vừa để món ăn chín đều và giòn ngon.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



Khoai tây chiên



Cá diêu hồng chiên giòn



Ba rọi chiên giòn

Lượng dùng • 1 gói 35g cho 500g nguyên liệu.



Rửa sạch nguyên liệu, để ráo nước, không cần thêm gia vị hoặc nước để chiên.



Cho 1 gói bột tẩm khô chiên giòn Aji Quick vào, lăn cho bột bám đều.



Hãy thử cách tẩm bột mới: Xóc bột & nguyên liệu trong hộp có nắp đậy, để bột bám đều hơn.



Chiên ngập trong dầu đến khi chín vàng như ý.

Cà Ri đủ món, cơm nhà thêm ngon

- Đã được nêm sẵn gia vị vừa ăn
- Không cần hầm ướp, chỉ cần cho vào nguyên liệu khi nấu
- Thích hợp với nhiều nguyên liệu tôm, gà, bò...



Hách nhỏ

- * Nên cho bột cà ri vào nước chưa sôi để bột tan đều và

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



Pha thêm hành tỏi, xào sơ nguyên liệu khoảng 2 phút.



Thêm khoảng 1 chén nước rồi cho bột cà ri Aji Quick vào khuấy đều.



Nếu thêm cho đến khi nguyên liệu chín và nước sôi lại.



Bò xào nấu với bột cà ri



Cà ri kho gà cà ri



Cà ri tôm

Lượng dùng • 1 gói 28g cho 500g nguyên liệu.



10



20

NỘI LỰC VĂN HOÁ VIỆT

- 10- Dưới chân Ngài Địa Tạng
- 12- Người đẹp rằm giêng
- 14- Từ chữ đến nghĩa: Ai là Chí Phèo?
- 16- Bốn ấn tượng về Chất văn thói quen
- 18- Là người ai chả... ăn!

MỞ RỘNG TẦM NHÌN

- 20- Thế giới chờ đợi gì ở Putin?
- 24- Những bất ngờ thú vị từ địa lý trái đất
- 26- Doanh nhân tài năng: có phải nhờ bẩm sinh?
- 28- Chuyện về người sở hữu hơn 6.000 tỉ USD

KINH DOANH & THÀNH ĐẠT

- 30- Tiên đoán về kinh tế tài chính Việt Nam
- 32- Đậm đà hương phở HÔT
- 34- Cuộc giao dịch của Bờm
- 36- Kinh tế Việt Nam khiến thế giới kinh ngạc
- 38- Việt Nam tiêu thụ vàng hàng đầu thế giới
- 40- Khi phái đẹp muốn thắng tiến nhanh

BÍ QUYẾT SỐNG - CHẤT LƯỢNG SỐNG

- 42- Các bà hoàng Việt gian dâm, loạn triều chính!
- 44- Tình dục xưa & nay
- 46- Sinh con năm Rồng: tốt lành hay ác mộng?
- 47- Yoga kích thích & gây rối tình dục!
- 48- Rau quả có ích đầu năm Nhâm Thìn
- 52- Chuột đồng rúc rích trên... mâm
- 56- Bí quyết thành đạt:
Rèn luyện kỹ năng mang tính chiến lược



41



16

12



47



42

KHÁM PHÁ SỰ HOÀN HẢO

- 64- Đẹp hơn với Bourjois khi hè đến
- 66- Dưỡng da mùa khô
- 68- Sành điệu với đồng hồ
- 70- Bút thông minh & siêu tử điển
- 71- Dụng cụ làm vườn
- 72- Làm đẹp phòng vệ sinh
- 74- Tinh dầu thiên nhiên
- 76- Bún măng vịt & lẩu vịt
- 78- Thân thiện bánh mì Delavie
- 80- Ẩm thực cùng Maximark Cần Thơ
- 85- Vừa sạch cửa nhà vừa dẻo cơm canh
- 86- Nhịp cầu bạn đọc

ĐƯƠNG THỜI

42 (66)

CHUYÊN ĐỀ
VĂN HOÁ & KINH TẾ

CHỦ BIÊN

PHAN HOÀNG

VỚI SỰ THAM GIA CỦA

AN CHI
VÕ NGỌC THÀNH
TRẦN KIM TRẮC
TRẦN HUIỀN AN
PHÙ SA LỘC
NGUYỄN QUANG THIẾU
ĐÌNH CÔNG BẢY
NGUYỄN THU TRẦN
TRẦN HUY THUẬN
VĂN CÔNG HÙNG
TRẦN PHỒ
HOÀNG QUỐC TUẤN
ĐƯƠNG QUỐC ĐỊNH
LÊ NGỌC MINH
LONG THUY
PHAN TẤN KÝ
MAI XUÂN LONG

HÒA SĨ TRÌNH BÀY

ĐÌNH TẤN LÊ

KỸ THUẬT

NGUYỄN ANH TRỌNG
NGUYỄN ĐĂNG TƯỜNG
VÕ THỊ MỘNG RƠI

PHÁT HÀNH - QUẢNG CÁO

HỒNG PHƯƠNG VŨ- ĐT: 0948.972.587
NGUYỄN MẠNH ĐÀN
ĐT: 0914.904.736 - 08.38.342.002
HỆ THỐNG **MAXIMARK**
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ AN PHÒNG
03 ĐƯỜNG BA THẮNG HAI, Q.10, TP. HCM
CÔNG TY **TRƯỜNG PHÁT**
179 LÝ CHÍNH THẮNG, QUẬN 3, TP. HCM

BÌA 1: NGƯỜI ĐẸP VÔ THU THẢO
ẢNH: LÊ NGỌC MINH



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
● baoduongthoi@maximark.com.vn ● www.maximark.com.vn

Bút viết cao cấp

BIZNER

THỂ HIỆN ĐẲNG CẤP

BIZNER là dòng sản phẩm cao cấp của Thiên Long được sản xuất theo công nghệ hiện đại, đạt tiêu chuẩn quốc tế. Với các sản phẩm đặc trưng như: BIZNER - TL 058, BIZNER - TL 059, BIZNER - TL 060, BIZNER - FT 08, BIZNER - GS 06.

Bút được thiết kế theo phong cách hiện đại, với vỏ bút bằng kim loại, sơn màu đẹp mắt. Tăm, khoen và giắt bút mạ Crom sáng bóng sang trọng dành cho đối tượng giáo viên, nhân viên văn phòng, thể hiện sự tinh tế trong từng đường nét, khẳng định đẳng cấp của người sử dụng.

Đặc biệt dòng sản phẩm BIZNER sử dụng ruột Jumbo (BPRO9) của Thụy Sĩ chứa lượng mực gấp 3 lần bút thường (với độ dài viết được trên 2400 m), khẳng định chất lượng vượt trội.



TL THIÊN LONG
TẬP ĐOÀN THIÊN LONG

www.thienlonggroup.com

BLACK WHITE



THÂN THIỆN VÀ BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

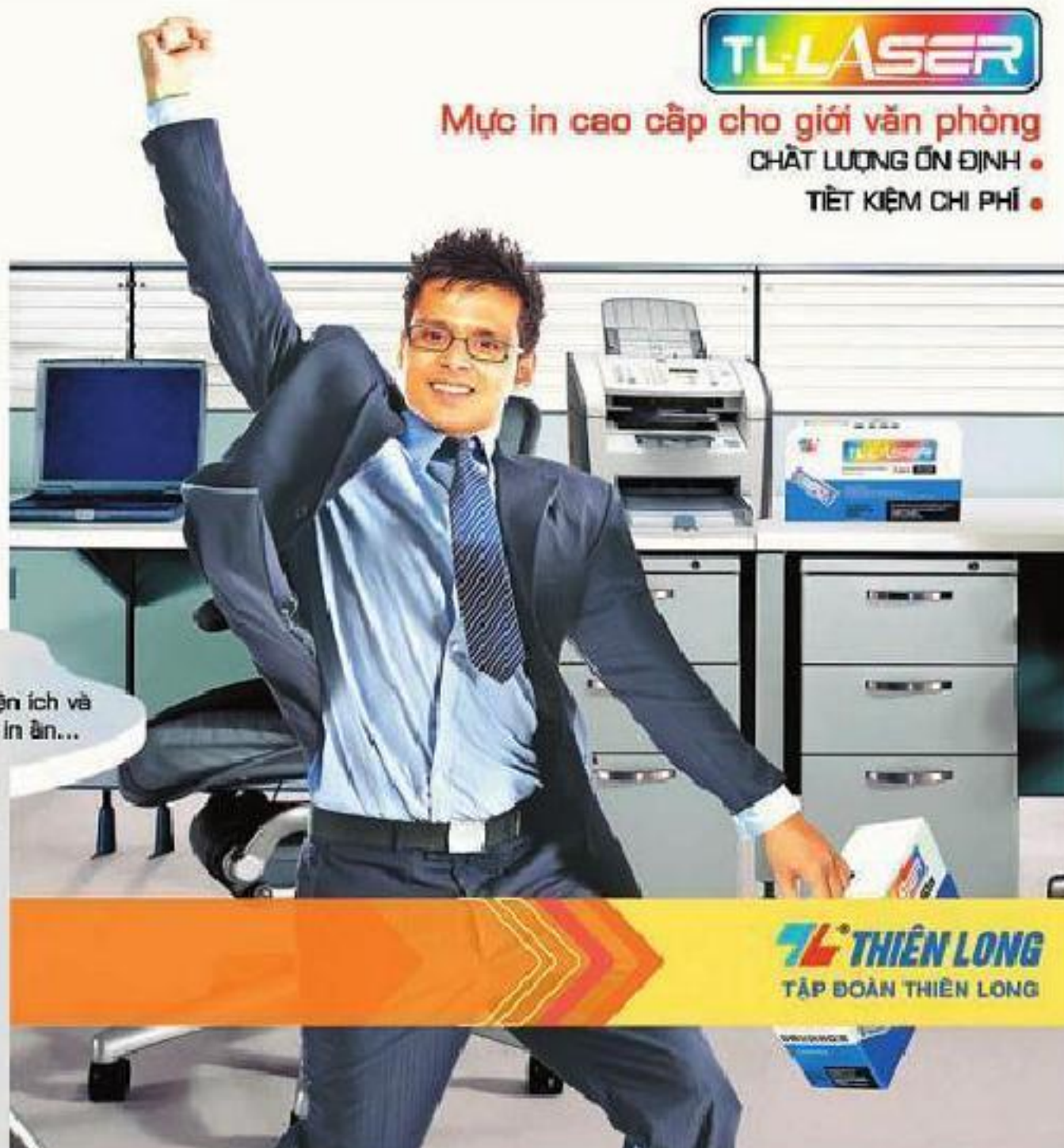


TL-LASER

Mực in cao cấp cho giới văn phòng
CHẤT LƯỢNG ỔN ĐỊNH •
TIẾT KIỆM CHI PHÍ •

- Sản phẩm hộp mực in TL-Laser đáp ứng những tiện ích và hiệu quả công việc cho giới văn phòng và các dịch vụ in ấn...
- Đặc biệt 100% drum có chất lượng xuất xứ từ Nhật, Mỹ.
- Sự tương hợp giữa bộ ba: drum, gạt, mực có chất lượng cao mang lại hiệu quả in tốt nhất: màu mực in đậm, đẹp, rõ nét... và chất lượng ổn định suốt từ đầu cho đến hết mực, số lượng trang in cao.

Mang đến cho bạn sự tin tưởng
& chất lượng như mong đợi.



TL THIÊN LONG
TẬP ĐOÀN THIÊN LONG



NÓN GỖ GĂNG
ẢNH: THỰC QUYÊN

Ngày của cô bé khuyết tật thật đẹp với màu áo hoa, chiếc nón lá đang chăm dờ dang và những vòng nón trắng phao bao quanh. Nền đen của bức ảnh tôn rõ ràng nét mặt cô bé ngây thơ, dịu dàng, chịu thương chịu khó. Khát khao sống là thái độ lao động nghiêm túc của chủ thể bức ảnh. Bức ảnh đẹp như món quà xinh xinh dành tặng cô bé trong cuộc sống đầy vất vả, lo toan. Có lẽ điều này cũng không ngoài ý tưởng nhà nhiếp ảnh Thực Quyên khi thực hiện bức ảnh ở xứ nón Gò Găng- Bình Định.

Nón gõ găng cũng là tác phẩm mở đầu chuyên mục Nội lực văn hoá Việt của Đường Thời kỳ này ★

NỘI LỰC VĂN HOÁ VIỆT



NHÀ VĂN
NHUY NGUYỄN
TRONG THIỀN VIỆN
BẠCH MÃ - HUẾ

NHUY NGUYỄN

Cuộc sống trần ai
chỉ là lát cắt đồng đại
trong thăm thăm
chiều thời gian vũ trụ.
Nếu ta chỉ tính
"cái chớp mắt"
này mà không chịu hiểu
con người còn phải
trần qua hàng tỉ
kiếp trước
và hàng trăm nghìn
kiếp kế tiếp
nếu không chịu
thực hành đạo Pháp,
thì sẽ thấy rất nhiều
bất công oan trái.

Một chiều ngang qua vùng Hải Lăng - Quảng Trị, tôi dừng chân viếng tượng Địa Tạng lần ngài "trở lại" cõi nhân gian. Địa Tạng - kho tàng Tâm, nơi sinh ra các Pháp. Địa Tạng kinh - cuốn kinh quý nhất trong Phật giáo được mười phương chư Phật tới dự thính ghi lại nội dung quan trọng: khi Phật nhập diệt đã phó thác cho Bồ tát Địa Tạng giáo hoá cõi ta bà (gồm tam thiên đại thiên thế giới). Điều đặc biệt, Bồ tát nguyện cứu

vớt hết thầy chúng sinh nơi địa ngục. Bây giờ tôi đang ngồi dưới "pháp thân" của Ngài, thật logic - nghĩ về cái chết.

Người ta sẽ đặt câu hỏi: Là một người trẻ, nghĩ đến cái chết bây giờ có quá sớm? Tôi sẽ trả lời: Không quá muộn song chẳng còn sớm nữa. Cái chết đến với chúng ta bất cứ lúc nào. Không ai dám khẳng định người đang hấp hối sẽ chết trước một thanh niên khoẻ mạnh. Cái chết sẽ đến thình lình, chóng vánh. Nó khiến chúng ta không kịp trở tay, không kịp nói những điều cần nói và làm những điều cần làm. Tân Thủy Hoàng thời thịnh trị để chuông xoay được cả trái đất nhưng việc tìm thuốc trường sinh thất bại. Cuối cùng cái chết thấm thương đến với ông ngoài dự liệu. Không ai sống mãi trừ các vị Phật. Người thương ai chẳng đi đến cái chết. Biết nhận thức là biết mình sẽ chết, tại sao không ai chuẩn bị? Đời người, phần lớn có mấy chục năm để chuẩn bị, nhưng người ta lại dùng lượng thời gian đó sống vì bản ngã nên ngược chiều với Đạo. Nếu nghĩ đơn thuần, chuẩn bị cho cái chết nghĩa là viết tờ di chúc phân chia của cải, và cụ thể hơn: lo trước đám tang mình. Thì hết sức sai lạc.

Xin dẫn ví dụ. Dượng tôi là giảng viên đại học môn Lý. Một người hiền lành, sống giản dị, cần kiệm, đặc biệt không tin thế giới tâm linh. Nghi hủu trên chuc năm thì dượng phát hiện ung thư phải

mổ 2 lần, bệnh viện trả về. Thời gian chưa đầy tháng, ông bình thân tình tảo lo việc chung gia đình và lên kế hoạch đám tang. Sợ phiền đến con cháu và mọi người, ông dặn không được để dài ngày. Lời dặn quan trọng thứ 2 là không nên tụng kinh...

Suýt nữa ông phạm sai lầm trầm trọng cuối đời. Hay nói khác đi, nhờ duyên phước nên con ông đã mời các cô ở chùa về tiếp dẫn. Các cô không phiền gì gia đình, đến cả bữa cơm cũng tự mua lấy. Thay nhau niệm Phật từ 7h sáng (lúc dượng tôi hấp hối) đến 6h tối. Vài người bắt đầu thấy khó chịu, bảo ông bị "ép" nghe *A di đà Phật* nên không muốn đi. Tội nghiệp, các cô đến niệm Phật những giờ phút cuối dượng tôi an lòng về bên kia, ai ngờ dượng vẫn còn... khoẻ. Hiểu ý vài người thân của dượng, các cô lặng lẽ ra về. Sáng hôm sau nữa ông mới mất; nghe tin các cô lật đật tới liệm. Ngoài đời có ai tự nguyện giúp vô tư như vậy? Chỉ có tấm lòng hướng nguyện của những người tu mới làm được thế. Các cô dặn ít nhất để dượng tôi nằm yên, tuyệt đối không ai chạm vào trong vòng ít nhất 8 tiếng, và các cô niệm Phật trong suốt thời gian đó. Thêm một nguyên cớ để số ít người nhà dượng tôi bằng mặt mà không bằng lòng.

Không khó để làm rõ điều này. Bên khoa học cho biết nhiều trường hợp chết lâm sàng; còn Phật giáo giải thích rất

thoả đáng. Khi một người ngừng thở, phải cần từ 8 đến 12 tiếng để các thức rời hẳn thân xác, gồm: nhãn [caksu-] thức, nhĩ [srotra-] thức, tỉ [ghrāṇa-] thức, thiệt [jihva-] thức, thân [kāya-] thức, ý căn [mana-], mặt-na thức, a-lại-da thức (tạng thức). (Người ngừng thở mà các thức rời bỏ nhanh chóng tức đã đắc Pháp, còn không thì người ấy quá gian ác - chết lập tức bị lôi đi đầu thai vào đường ác đạo hoặc xuống địa ngục luân). Có thể ví người vừa ngừng thở như nổi nước sôi nhắc khỏi lửa, khoảng vài phút thì “lặng sóng”; lúc đó (lúc chưa đủ ít nhất 8 tiếng), ai đụng vào liền đau đớn chẳng khác ta nhúng tay vào nổi nước nóng đỏ. Người cố chấp cứng nhắc cho Phật giáo dành cho những ai tu; mình không tu có gì thực hành tâm linh như trên. Nhảm. Cái chết là sự chung, đâu riêng chúng sinh hay tăng - ni - Phật. Truyền giảng giáo Pháp, Thích Ca không phân biệt đẳng cấp thứ bậc, màu da.

Trong đám tang của dương, tôi đã “cãi” một người; đến cùng người này vẫn muốn thấy linh hồn tròn méo thế nào mới tin. Tôi hỏi, có phải tất cả kiến thức có trong đầu anh hầu hết do học/đọc sách. Anh gật. Vậy anh đã đọc về sự sống sau cái chết? đã đọc phía bên kia cõi sống? đã “xem” cảnh giới *thân trung âm*? Anh lắc. Vậy sao tôi dâng lên trước mặt anh tất cả loại sách quý đó do các vị Lạt ma, Lama hoá thân, các vị từ cõi âm trở về viết lại, sao không ngó qua. Rất khó. Tôi vẫn biết không phải cứ thông minh uyên bác là thấm thấu tâm linh, bởi Phật đi vào mỗi người bằng đường Tâm chứ không phải qua *trí lộ*. Đạt Lai Lạt Ma 14 lần đầu thai hoá độ thêm chúng sinh với đầy đủ minh chứng được cả thế giới thừa nhận, vẫn quá ít người tin. Ngài Karmapa Pagshi đã được chính các đệ tử tuyên nhận tái sinh của [vị tiền nhiệm] Karmapa Dusum Khyenpa, dựa trên chính những chỉ dẫn được để lại cho đệ tử bởi vị tiền nhiệm ấy”. Đại sư Gedun Drub thì thích vào năm 1474 ở tuổi 84. Hai năm sau, người ta buộc phải tuyên nhận đứa trẻ Sangye Chophel ra đời vào năm 1476 tại Tanak ở vùng Tsang bởi những gì đứa trẻ đó nói ra không chút sai trật về cuộc đời trong quá khứ”. Tại Việt Nam: đứa bé khoảng mười tuổi giảng pháp không thua một vị tu học suốt nửa đời người. Đấy không phải kiến thức tồn lưu tại thức thứ tám từ những kiếp trước là gì? Và mới đây, đứa trẻ vớt mũi chưa sạch lại viết tiểu thuyết mấy trăm trang dung chứa toàn kiến thức khoa học cao xa. Hay một trường hợp thật khác: người mẹ trên mình có hình xăm, con vừa lọt lòng cũng có hình xăm y chang; khoa học có mà giải thích đằng trời nếu không chịu thừa nhận thuyết luân hồi.

Quyển năng tư tưởng Phật giáo nghiêm nhiên thừa nhận việc người đã mất vẫn nhận được ý nguyện [phát liên tục] của người sống; điều này cũng áp dụng được giữa người sống với nhau nếu

có nội lực tâm linh. Ví như ai đó ghét, căm thù ta nhưng ta luôn luôn căm thương lại, một lòng nguyện cho họ tốt hơn, lúc gặp lại tự dừng sự ghét và căm thù đó được hoá giải. Ấy là *sóng tâm* như khoa học vẫn dùng một dạng sóng khác kết nối các điện thoại và nhiều loại máy lại với nhau không hạn định thời không.

Dương tôi thật may phước, vừa được các cô niệm *A di đà Phật* suốt 8 tiếng, lại có con cháu *nguyên* sinh. Riêng tôi luôn luôn “nhấn nhủ” ông hãy hướng về vùng sáng. Phía ấy có vùng xám đen và vùng sáng trắng. Vùng sáng chính là Phật tiếp dẫn. Vừa qua núi, linh hồn trở thành... mê hồn - hoang mang, đức lại mỏng nên thường sợ hãi chạy qua vùng đen - *dễ nghiệp* sinh, lâm vào địa ngục. Cho dù không tu, con người ta hấp hối và suốt nhiều giờ các thức rời khỏi, *A di đà Phật* cứ dội vào tâm não; chỉ cần cầm duy nhất câu đó qua bên kia đã thật nhiều hy vọng siêu sanh. Bao nhiêu ý nghĩ trôi qua đầu; người sắp chết nghĩ về con cháu, nghĩ về vợ/chồng, bè bạn v.v, ý nghĩ nào đến ngay ở khoảnh khắc tắt thở, sẽ ảnh hưởng một cách “nghiêm trọng” đến kiếp sau. Người sắp chết nhập tâm *A di đà Phật*, sắc xuất tạp niệm lên vào những giây cuối đời càng ít, cơ hội Phật độ càng lớn.

Tôi là một thứ gì đó còn rất mù mờ; chẳng rõ dương mình đã tới đâu, song ít ra dương tôi không vô cùng đau đớn trong khoảng thời gian các thức chưa rời hẳn. Đó là niềm an ủi lớn khiến tôi đỡ ân hận khi dương đau yếu lại không có bên động viên an ủi.

Ai cũng sẽ hao hụt người thân. Hiểu đúng về phía bên kia cõi chết, chúng ta sẽ bớt đau khổ. Chính sự khóc lóc thương xót người sắp về nơi vĩnh hằng là mang trọng tội bởi biết đâu họ sẽ luyện niu không bước nổi về vùng sáng mà chui vào màn tối ngạ quỷ, bị âm binh sai khiến hoặc đơn giản ở lại “sống” bên mồ mã của chính họ. Đa phần những linh hồn [còn ngoài mộ] là những “người” đánh mất 7 lần cơ hội Phật và Bồ tát đến tiếp dẫn trong 49 ngày. Các nhà ngoại cảm ở Viện Tiềm năng về con người từng trò chuyện với nhiều trường hợp chết đã mấy trăm năm. Không dứt được cái tình, họ ở lại quanh quần bên người thân, chẳng ngờ trượt đã chứng kiến cảnh con cháu chút chắt nối nhau về trời mình vẫn còn đứng đó.

Chuẩn bị cái chết đúng nghĩa, là sống đời thanh đạm không tham ái, không để tám ngọn gió thế gian (lợi dưỡng - không lợi dưỡng, danh vọng - không danh vọng, vui - buồn, khen - chê) cuốn theo dòng ô trược uế nhiễm của xã hội văn minh công nghiệp; là xả bỏ tham sân si, thanh lọc thân tâm, đập vỡ bản ngã trương phình che khuất cả mặt mũi tám nhìn. Chuẩn bị cho cái chết, chúng ta sẽ không còn sợ hãi cái chết nữa. Krishnamurti: Nếu bạn thương yêu

những cái cây, mặt trời hoàng hôn, những con chim, chiếc lá rơi; nếu bạn nhận biết được những người đàn ông và phụ nữ đang rơi nước mắt, những người nghèo khổ, và thực sự cảm thấy tình yêu trong quả tim của bạn, liệu bạn sẽ sợ hãi chết? (*Cuộc đời trước mặt*).

Trên trời có bao nhiêu vì sao? Trái đất thậm chí còn nhỏ hơn cả chấm sáng dày đặc trên bầu trời? Con người trên trái đất đó, hãy tưởng tượng, bé xiu biết bao. Bây giờ các nhà khoa học đã tìm ra sự sống trên sao hoả. Điều đó cho ta mừng tượng về cuộc sống của lớp người nào đó từng tồn tại cho tới lúc sao hoả khô kiệt bởi văn minh công nghiệp, họ đã đi trú tới một hành tinh khác (như trái đất chẳng hạn). Sau bao nhiêu thời gian, [vùng đất hoang hoá] sao hoả hồi sinh, trong lúc trái đất đang già cỗi... Cuộc sống trần ai chỉ là lát cắt đồng đại trong thăm thẳm chiều thời gian vũ trụ. Nếu ta chỉ tính “cái chớp mắt” này mà không chịu hiểu con người còn phải trải qua hàng tỉ kiếp trước và hàng trăm nghìn kiếp kế tiếp nếu không chịu thực hành đạo Pháp, thì sẽ thấy rất nhiều bất công oan trái. Chưa thể nhìn xa hơn, hãy sáng suốt nghĩ về sự chết của chính ta; hãy xem đây như một môn học rất bình đẳng với vô vàn các loại kiến thức khác vô tình hay hữu ý chúng ta đã nạp vào não trạng mình ★

ĐỊA TANG VƯƠNG BỐ TÁT

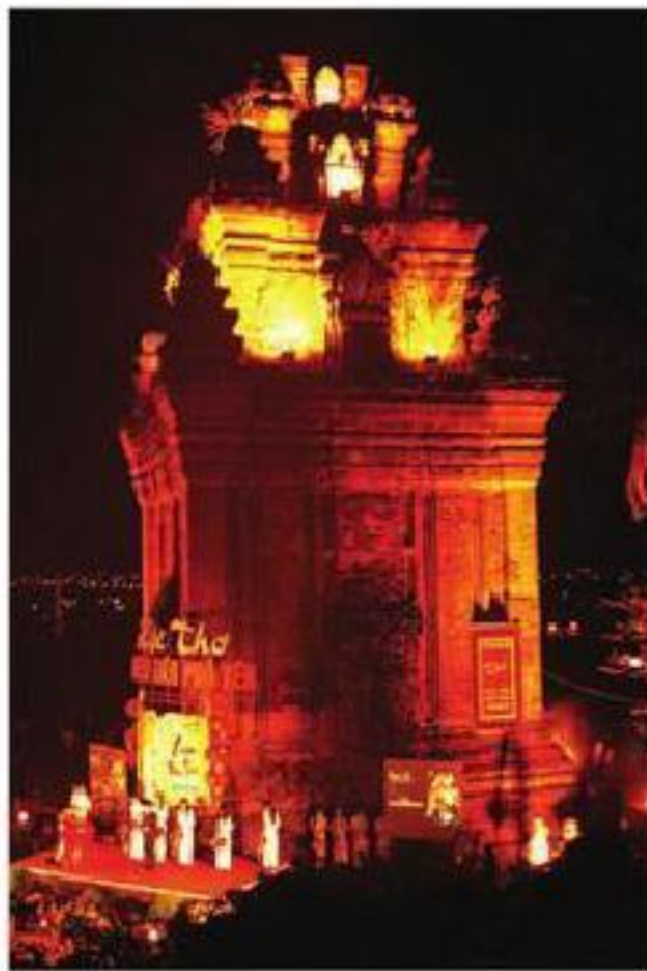


Những năm gần đây nước ta nở rộ những cuộc thi nhan sắc nhằm tôn vinh vẻ đẹp phụ nữ Việt, đồng thời cũng là bệ phóng làm thay đổi số phận cho không ít cô gái trẻ.

Có cuộc thi để lại ấn tượng tốt. Nhưng cũng có những cuộc thi lùm xùm tai tiếng. Và những hoa hậu hoa khôi không phải ai cũng trở thành đại diện tiêu biểu cho phụ nữ của dòng giống Lạc Hồng, như kỳ vọng của hàng triệu người hâm mộ. Không ít cô đã dính những scandal đáng xấu hổ, khoá thân tên hên trên mạng, hoặc mang cả "quốc phục" áo dài ra "đùa" cùng thân thể nóng bỏng của mình.

Giữa những cuộc thi nhan sắc "đỉnh đám" ấy lại có một cuộc thi nhan sắc lặng lẽ nhằm tôn vinh vẻ đẹp thiếu nữ Việt và tôn vinh cả thi ca. Đó là cuộc thi Người đẹp Nguyên tiêu qua ảnh nghệ thuật, nằm trong chương trình Hội Thơ Nguyên Tiêu hàng năm của tỉnh Phú Yên.

Cuộc thi lần thứ 2 này vừa diễn ra tại Hội Thơ Nguyên tiêu lần thứ 31- xuân Nhâm Thìn 2012 tại Tháp Nhạn, thành phố Tuy Hoà, do Câu lạc bộ Nhiếp ảnh Sông Ba thuộc Hội Văn học nghệ thuật Phú Yên "chủ công" thực hiện. Cuộc thi đã



TRANG ẢNH DỌ
NGHỆ SĨ NHIẾP ẢNH
LÊ NGỌC MINH
THỰC HIỆN

VÕ THUTHẢO ĐÃ ĐOẠT GIẢI NHẤT NGƯỜI ĐẸP
NGUYÊN TIÊU QUA ẢNH NGHỆ NĂM 2012

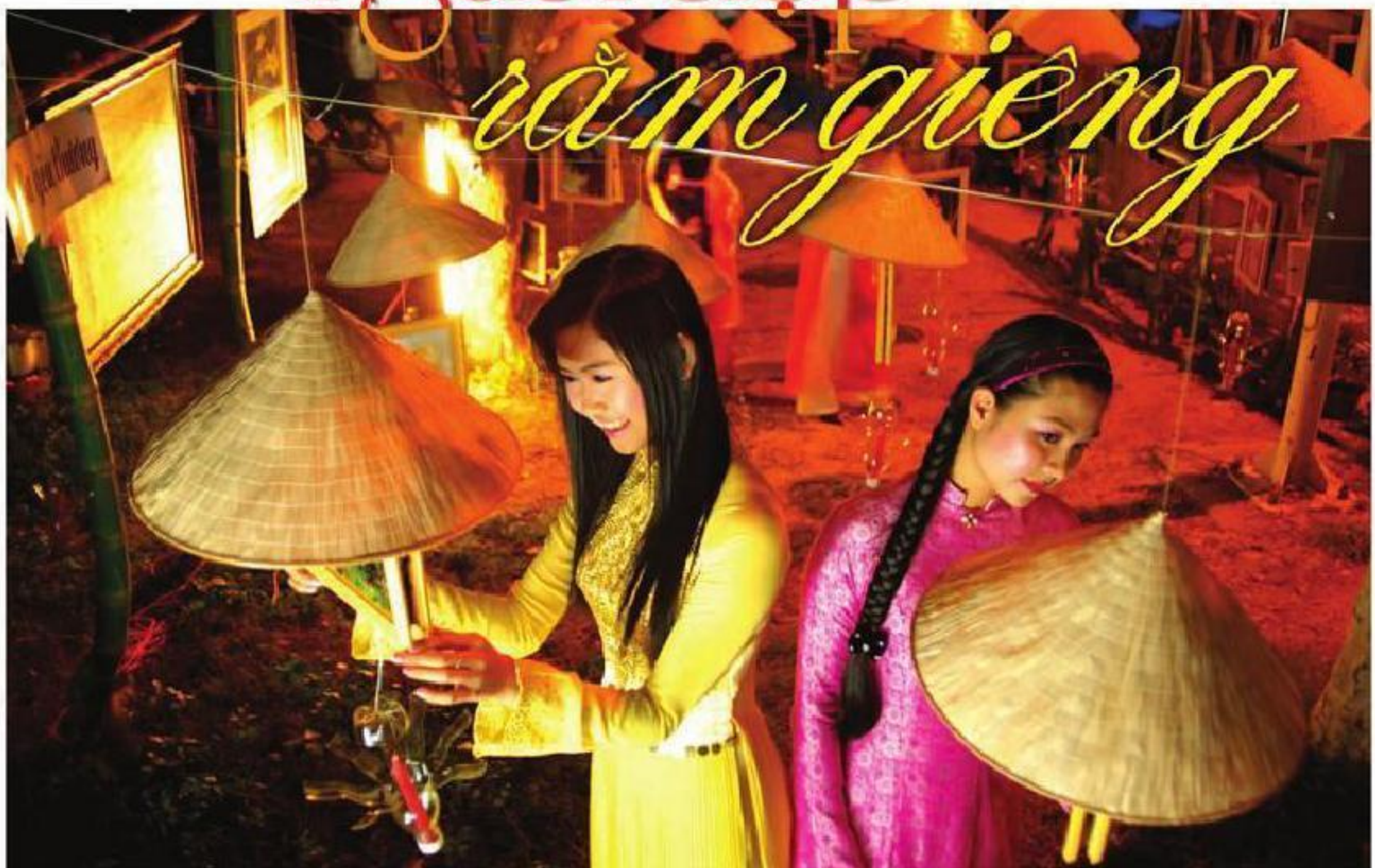


KỶ PHAN

BẢO TRẦN (ÁO HỒNG)
LÀ NGƯỜI ĐẸP NGUYÊN TIÊU
ĐỌC THƠ HAY NHẤT

Người đẹp

rằm giêng



ĐINH THỊ
LY LY
ĐƯỢC TRAO
NGƯỜI ĐẸP
NGUYỄN
TIÊU ĐƯỢC
YÊU THÍCH
NHẤT



thu hút 24 cô gái còn rất trẻ tham gia, với 65 ảnh được tuyển chọn vào vòng bán kết. Ban giám khảo là những văn nghệ sĩ nổi tiếng của miền Trung và Phú Yên đã chọn 5 thí sinh vào vòng chung kết.

Kết quả, Võ Thu Thảo đã đoạt giải nhất Người đẹp Nguyễn Tiêu qua ảnh nghệ năm 2012. Các ban Đình Thị Ly Ly được trao Người đẹp Nguyễn Tiêu được yêu thích nhất, Huỳnh Yến Vi là Người đẹp Nguyễn Tiêu ăn ảnh nhất, Bảo Trăn là Người đẹp Nguyễn Tiêu đọc thơ hay nhất, Thanh Trúc là Người đẹp Nguyễn Tiêu có trang phục đẹp nhất. Ngoài ra, Võ Thu Thảo còn được

HUỲNH YẾN VI
LÀ NGƯỜI ĐẸP NGUYỄN TIÊU
ĂN ẢNH NHẤT



THANH TRÚC LÀ NGƯỜI ĐẸP NGUYỄN TIÊU
CÓ TRANG PHỤC ĐẸP NHẤT

nhận giải Người đẹp Nguyễn Tiêu có trang phục đẹp nhất.

Cuộc thi Người đẹp Nguyễn Tiêu qua ảnh nghệ thuật là một nội dung hoạt động có ý nghĩa và đầy quyền rũ, tạo thêm sự phong phú cho Hội thơ Nguyễn Tiêu ở Phú Yên, nơi góp phần quan trọng hình thành Ngày Thơ Việt Nam.

Nghệ sĩ nhiếp ảnh Lê Ngọc Minh đã ghi lại những hình ảnh sống động từ cuộc thi độc đáo này và tặng cho bạn đọc *Đương Thời* ★



Ai là Chí Phèo?

(Trả lời cho ông Vương Trung Hiếu lần chót).

Trên
vanchuongviet.org
ngày 21.02.2012,
ông Vương Trung
Hiếu lại có bài
*Lại bàn về giống
chim tiếp tục trao
đổi lần nữa về bài
của chúng tôi nhan
đề "Trả lời ông
Vương Trung Hiếu
về chuyện chim"*
trên *Đương Thời* số
41 (2.2012). Một
người bạn Facebook
hỏi chúng tôi ông
Hiếu phê bình như
thế có hợp lý hay
không. Xin trả lời
bạn đó như sau và
đây là lần đối
thoại cuối cùng
của chúng tôi với
ông Hiếu vì chúng
tôi không phải là
người dành cho
những cuộc cãi vã
với những người
như ông. Mà chủ yếu
chúng tôi cũng chỉ
nhận xét về phong
cách và thái độ của
ông ta mà thôi.

Ông Hiếu viết:

"Về thái độ, ông An Chi tỏ ra ngông nghênh, trịch thượng đối với người mà ông viết bài trao đổi. Thông thường, khi viết bài đối thoại có tính học thuật, người ta thường dùng đại từ nhân xưng là "tôi", còn ở đây, đôi khi ông An Chi lại xưng là "ông" nghe mới oách làm sao! Ông Chi viết: "Vấn đề không phải ở chỗ ông An Chi cố tình không chú ý đến nguồn ông Hiếu đã trích

dẫn". Cách xưng hô này không phải là biệt lệ, tôi tin là ông An Chi còn xưng hô như thế với những người khác, chẳng hạn, trong bài "Một phần ba ông Gia Cát", ông An Chi đã tỏ ra vô lễ với ông Hà Văn Thủy khi viết: "Ông An Chi xin thưa với ông Hà Văn Thủy rằng". Cách xưng hô này khiến tôi liên tưởng tới nhân vật Chí Phèo trong truyện ngắn của Nam Cao. Trích nguyên văn: "Hắn (Chí phèo- VTH chú thích) trợn mắt lên, bảo con mẹ hàng rượu rằng: - Hôm nay ông không có tiền; nhà mày bán chịu cho ông một chai. Tối ông mang tiền đến trả. (...). Hắn hăm hăm, chìa vào mặt mụ bảo rằng: - Cái giống nhà mày không ưa nhẹ! Ông mua chứ ông có xin nhà mày đâu! Mày tưởng ông quý hồ? Mày thử hỏi cả làng xem ông có quý của đứa nào bao giờ không? Ông không thiếu tiền! Ông còn gửi đảng cụ bá, chiều này ông đi lấy về ông trả."

Thực ra thì, trong lời văn của chúng tôi, ba chữ *ông* trong *ông An Chi*, *ông Hiếu* và *ông Hà Văn Thủy* đều tương ứng với ngôi thứ ba và chỉ có thế mà thôi. Ở đây, hoặc ông Hiếu cố ý xuyên tạc, hoặc ông cần học thêm về ngữ pháp tiếng Việt để đủ sức hiểu rằng ông An Chi tuyệt đối không "vô lễ" với bất cứ ai. Ông ta chỉ thẳng thắn. Và rất cương quyết khi tranh luận.

Ông Hiếu viết:

"Kể tiếp, ông An Chi cho rằng tôi đã "đã không sống phẳng và lịch sự" khi ông ấy muốn biết bản chữ Nôm nào thì tôi lại bảo ông ấy "liên lạc với ông Nguyễn Hùng Vĩ để biết chính xác hơn." Ông An

Chi viết: Chính ông Hiếu phải liên lạc với tác giả Nguyễn Hùng Vĩ để trả lời cho chúng tôi mới phải lễ chứ! Thưa ông An Chi, tôi giới thiệu người để ông liên lạc là quý rồi. Tại sao ông lại buộc tôi phải liên lạc với tác giả Nguyễn Hùng Vĩ để trả lời ông? Thái độ như thế có thể xem là lịch sự không?"

Ông Hiếu không quen với thể lệ sơ đẳng của việc tranh luận. Ông nêu cứ liệu để chống đỡ cho lập luận của mình thì tự ông phải đi tìm lấy nguồn mà chứng minh chứ ông An Chi đâu có rảnh hơi mà làm thay cho ông Hiếu. Còn nếu ông chỉ nêu suông như đã làm thì hiển nhiên lập luận của ông chẳng có mấy may giá trị.

Ông Hiếu viết:

"Khi nhận định tiếng Latin là *Trinitas* hoặc gọi là *Deus Trinus* thì ông Chi đã đúng, tuy nhiên không phải do lỗi kỹ thuật mà tôi viết là "Trinus", bởi vì ông Chi đã cắt đi chữ "L" trong câu của tôi nên chỉ còn là "Trinus". Trên thực tế, tôi viết "L. Trinus" là dựa vào câu dưới đây, tôi in đậm chữ L. Trinus để ông tiện quan sát:

"Từ "trinity" được định nghĩa như sau: *trinity in this manner* " [state of being three-fold, fr. *L. Trinus* threefold] the unity of Father, Son and Holy Spirit as three person in one Godhead according to Christian dogma". (trích từ Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, ấn bản lần 11)."

Đĩ nhiên "không phải do lỗi kỹ thuật mà ông Vương Trung Hiếu viết là «Trinus»", vì khi ông viết sai như thế mà không ngờ- thì làm gì đã có thao tác ấn loát của toà báo xen vào. Còn sở dĩ ông An Chi không ghi chữ "L" của ông

Hiếu vào thì chỉ là vì ông ta và cả những người đọc khác đều hiểu theo mạch văn rằng ở đây *trinity* là một từ của ngôn ngữ L. rồi.

Nhưng “mắc cười” nhất là cái “câu” mà ông Hiếu khẳng định rằng mình đã “trích từ Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary, ấn bản lần 11”. Cái câu quê, cụt này đâu có phải đã được ông trực tiếp trích từ Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary. Ông đã đánh lộn sòng vì đó là một phần của một câu thuộc chương “What today’s churches teach about God” tại trang 25 của quyển *The Godhead: New Scriptural Insights on the Father, the Son, and the Holy Ghost* mà tác giả là Duane S. Crowther. Nguyên văn câu đó như sau:

“The eleventh edition of the Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary defines the word “trinity” in this manner : “ [state of being threefold, fr. L. *trinus* threefold] the unity of Father, Son and Holy Spirit as three person in one Godhead according to Christian dogma.”

Dịch nghĩa:

“Ấn bản (lần) thứ mười một (của quyển) Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary định nghĩa từ “trinity” như thế này: [trạng thái tồn tại (theo) bộ ba, do tiếng La Tinh *trinus* (có nghĩa là) bộ ba] thể hợp nhất của Cha, Con và Thánh Linh như là ba ngôi trong một Thiên Chúa theo tín lý Kitô giáo.”

Nguyên văn của người ta như thế, trong đó *in this manner* là trạng ngữ của động từ *defines*, mà chủ ngữ là Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary. Và trong đó *in this manner* là văn của Duane S. Crowther còn văn của quyển từ điển hữu quan (định nghĩa của quyển từ điển này về danh từ *trinity*) thì chỉ là: “[state of being threefold, fr. L. *trinus* threefold] the unity of Father, Son and Holy Spirit as three person in one Godhead according to Christian dogma”. Vì quá “thông minh” nên ông Hiếu mới lòi ba từ *in this manner* của Duane S. Crowther

vào mà gán cho Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary thành một thứ “đầu gối đầu 2 trong 1”.

Nhưng vô lối nhất là ông Hiếu còn tương thêm:

“Và trong trường hợp thật sự cần thiết tôi sẽ sử dụng những từ tương ứng khác, thí dụ như *Dreifaltigkeit* (Đức), *Trinità* (Ý), *Santisima Trinidad* (Tây Ban Nha), *Trindade* (Bồ Đào Nha), *Teslis* (Thổ Nhĩ Kỳ), *Αγία Τριάδα* (Hy Lạp), *Sfânta Treime* (Ruman) hay *Света Троица* (Nga)...”

Ông An Chi có tra khảo ông Hiếu đâu mà ông phải đến nhà các Bá Kiến bên Đức, Ý, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, v.v. để lòi ra những thứ lòng thông trên đây. Với cái sự khoa trương vô lối này thì chẳng có lẽ Chí Phèo trong cuộc lại không phải là Vương Trung Hiếu? Ông An Chi còn muốn mách thêm cho Chí Phèo Hiếu tên một quyển sách bình dân dành cho khách du lịch và một số đối tượng khác, là *The Concise Dictionary of 26 languages in simultaneous translation* của Peter M. Bergman, in tại Hoa Kỳ lần đầu tiên năm 1968, trong đó Phèo có thể xài một cách “hoành tráng” cùng một lúc đến 26 thứ tiếng lận đó!

Ông Hiếu viết:

“Dĩ nhiên giải thích càng rõ ràng, chính xác và dễ hiểu thì càng tốt, nhưng nếu người nào cũng bắt bẻ chi li như ông An Chi thì mấy ai “dám” biên soạn từ điển nữa?”

Thưa với ông Hiếu rằng chỉ có những người như ông mới sợ bóng sợ gió như thế chứ đối với những tác giả chân chính thì chẳng có gì phải sợ.

Ông Hiếu viết:

“Không biết vị Giáo sư Tiến sĩ ấy (ông Nguyễn Ngọc San- AC) nghĩ gì khi nghe một trung-cấp-bút-sĩ lên lớp như vậy? Bỗng dưng tôi nhớ đến một câu ngạn ngữ của Trung Quốc: 最破的車輪,

發出最大的響聲

(Cái bánh xe hỏng nặng nhất phát ra tiếng kêu to nhất).”

Thưa với ông Hiếu rằng

cá nhân ông An Chi rất hãnh diện về cái “học vị” **trung cấp** của ông ta. Chính ông ta đã tự giới thiệu trên Facebook của mình là “Chỉ học đến (Sư Phạm) TRUNG CẤP (Trung Ương, Hà Nội, 1956-59)”. Cái tay “trung-cấp-bút-sĩ” An Chi ấy đã phụ trách chuyên mục “Chuyện Đông chuyện Tây” cho tạp chí Kiến Thức Ngày Nay trong 15 năm liền và hiện đang phụ trách mục “Những điều có thể bạn chưa biết” trên báo Năng Lượng Mới của Hội Dầu khí Việt Nam. Dầu hèn cũng thế, hèn ta cũng có tí ti kiến thức để giải đáp thắc mắc cho bạn đọc đến nay là 20 năm (từ 1992) chứ đâu có như cái ông “thạc sĩ khoa học lịch sử năm 1991” nọ đã đem văn của Duane S. Crowther mà gán cho Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary chỉ đơn giản vì thấy hai thứ đó được in bên cạnh nhau. Còn chuyện “phát ra tiếng kêu to nhất” thì ta đã thấy được ở đoạn trên kia khi Chí Phèo Hiếu đưa ra những thứ lòng thông lấy từ nhà các Bá Kiến Đức, Ý, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, v. v. Cái tay trung-cấp-bút-sĩ kia chỉ bàn về chữ *Trinitas* của tiếng La Tinh mà thôi thì mắc mớ gì chiếc thùng rỗng Vương Trung Hiếu phải tương ra nào là tiếng Đức, tiếng Ý, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, v.v., tùm lum là la!

Ông Hiếu viết:

“Có lẽ ông ấy (tay trung-cấp-bút-sĩ - AC) cố tình dùng từ “kêu cho to” để bạn đọc chú ý mà thôi!”

Ông Hiếu khéo coi thường bạn đọc chứ nếu chữ nghĩa của An Chi mà lại bị bợm thì làm sao qua mắt được những người đó? Huống chi, nhân sinh quan của ông An Chi cũng không giống với của ông Hiếu. Trong bài trả lời phỏng vấn trên *Đương Thời* số 26-27 (50-51), Xuân Tân Mão (2011), khi được hỏi: “Có bao giờ anh thử hình dung về vị trí của mình trong nền học thuật nước nhà? Và anh có sợ những gì mình bỏ nhiều tâm huyết và công sức sẽ bị lãng quên?”, thì ông An Chi đã trả lời:

“Nói hoàn toàn thật lòng thì tôi chưa bao giờ nghĩ đến điều này. Tôi vẫn nói với nhiều người bạn rằng cái tôi đã làm chỉ là “chuyện đông chuyện tây” để mỗi kỳ giúp vui cho bạn đọc trong chốc lát. Tôi vẫn tâm niệm câu “Sống gửi thác về”. Những thứ mình đã làm có được ai nhớ đến hay không không phải là điều quan trọng. Tôi muốn làm người học trò tinh thần của Oscar Niemeyer, kiến trúc sư vĩ đại người Brazil (đã giới thiệu trên *Người Đương Thời* số 17, tháng 12.2007), năm nay 103 tuổi, vẫn còn trực tiếp cống hiến cho đời. Trong một lần trả lời phỏng vấn, Niemeyer đã nói với nữ phái viên đặc biệt của tờ *L’Humanité*: “Có lúc tôi nghĩ rằng cái anh thanh niên đi phản đối sự bất công của thế giới trên đường phố là đang làm một việc còn quan trọng hơn cả công việc của tôi.”

Đấy, một con người quan niệm về cuộc đời như thế thì cần “chữ kêu to” mà làm gì hà ông Vương Trung Hiếu? Đâu có phải để vào Wikipedia bằng bất cứ cửa nào! Ông Hiếu “phong” cho chúng tôi bốn chữ “trung-cấp-bút-sĩ”. Bốn chữ này diễn đạt rất đúng trình độ được đào tạo chính thức của ông An Chi còn cái mốt “phong” thì phản ánh rất đúng tính cách của ông Vương Trung Hiếu. Cũng trong bài trả lời phỏng vấn trên, khi được hỏi: “Việc tranh cãi về sự đúng sai trong từ nguyên học xưa nay vẫn thường diễn ra, tuy nhiên trong quá trình đính chính những cái sai của người đi trước hoặc cùng thời, anh đã gặp không ít phản ứng ngoài khoa học. Anh thường đón nhận sự phản ứng ấy bằng tâm thế ra sao?”, thì ông An Chi đã trả lời:

“Ngay tức thời thì hơi bị sốc. Nhưng cũng ngay sau đó thì trấn tĩnh lại rất nhanh chóng vì lập trường của tôi rất rõ ràng: **phản ứng ngoài khoa học là của người đuối lý.**”

Ông Hiếu nên suy nghĩ về câu trả lời này của ông An Chi ★

TRẦN PHỒ Bốn ấn tượng về Chất văn thời quen

Cho đến nay, Phan Hoàng đã xuất bản 3 tập thơ: *Tượng tình*, *Hộp đen báo bão*, *Chất văn thời quen*. Và đưa con thứ 3 cách đưa thứ 2 đến 10 tuổi, điều đó chứng tỏ *Chất văn thời quen* là một sự chọn lọc, hay nói chính xác hơn sự tinh lọc thận trọng của một người làm thơ như lời tác giả tâm sự ở đầu sách: “Tôi luôn sống trong hơi thở nhịp sống thị ca, mảy mò học hỏi và khám phá, làm thơ rất nhiều mà cũng tự xoá bỏ rất nhiều. Thơ khó tính, ma lực, linh thiêng. Thơ đòi hỏi sự khác biệt. Thơ cũng là nỗi sợ hãi lớn nhất mà suốt hành trình sáng tạo tôi nghĩ mình khó có thể chạm đến sự kì diệu của nó”.



Cũng đến nay, Phan Hoàng là tác giả của 4 cuốn sách *Phông văn tướng lĩnh Việt Nam*; *Phông văn người Sài Gòn*; *Phông văn người Hà Nội*; *Dạ thưa thầy!* Nếu không nhầm, 4 cuốn sách này là kết quả của một Phan Hoàng làm báo.

Cầm trên tay “tập thơ 10 năm”, đáng lý tôi rất ngạc nhiên nhưng sự ngạc nhiên ấy đã được giải thích từ trước vì cách đây hơn một năm, tôi có dịp nói với tác giả “Tôi nghĩ Phan Hoàng chủ yếu và bản chất vẫn là nhà thơ hơn là nhà báo” và nhận được câu trả lời: “Phan Hoàng vẫn làm thơ, hôm nào sẽ đưa anh xem”. Tôi nói thế vì trong thâm tâm và khát vọng của riêng mình, tôi rất thích những nhà thơ đích thực. Hemingway làm báo rất sớm và với tư cách phóng viên, ông đã có mặt ở nhiều chiến trường thời thế chiến. Nhưng ngày nay người ta chỉ biết ông là nhà văn. Tuy vậy, chính kiến thức và tính cách nhà báo đã góp phần quan trọng và hình thành tính cách nhà văn Hemingway. Ở Việt Nam chúng ta hiện nay, có khá nhiều nhà thơ, nhà văn làm báo. Ước ao hoàn toàn có cơ sở hợp lý: chúng ta sẽ có những nhà văn nhà thơ xứng đáng, tâm cỡ trong số đó.

Trở lại với *Chất văn thời quen*, phải nói là một tập thơ ấn tượng.

Ấn tượng thứ nhất 1: Một tập thơ đẹp. Trình bày trang nhã, giản dị, nhưng không hề dãi, bìa sang trọng và sâu sắc. Kết cấu tập thơ gồm 3 phần: *Văn bản dở dang* (10 bài); *Cái chết đen và vũ khúc trắng* (12 bài); *Bóng tối đang nuốt chúng ta* (14 bài). Lúc đầu tôi cứ ngỡ những bài thơ được sắp xếp theo thứ tự thời gian sáng tác, nhưng không phải. Có lẽ đây là tính kết cấu nội tại của tác

phẩm, đồng thời ngụ ý rằng tác giả sẽ có nhiều sáng tác thơ hơn!

Ấn tượng thứ 2: Chất văn thời quen là hơi thở của cuộc sống, giàu có hiện thực, dĩ nhiên là hiện thực xuyên qua lăng kính của ý thức sáng tạo. Ngay trong bài đầu tiên- *Mẹ gánh ước mơ*, ta có thể nhận diện được điều đó:

*Mẹ quây mẹ chạy
các búp các đùng
người ngã sau lưng
người cúi trước mặt*

*Tuổi thơ tôi trên thùng giồng tàn cư
mẹ gánh ước mơ chạy qua mùa loạn lạc*
Đó là tiếng súng và cảnh nhân dân ta chạy giặc thời chống Mỹ. Hình ảnh người mẹ mở đầu tập thơ thật có ý nghĩa sâu xa. Phan Hoàng không đóng khung hình tượng người mẹ trong sân nhà, trên mảnh vườn mà mở rộng không gian hiện thực để người đọc có thể nhận ra một thời gian khó của thời đại:

*Bàn chân trần rỏ tre toé máu
thùng giồng gió đánh hút hơi
mẹ đất con ngồi dưới hố bom khét
bầm thân đất
ngoái cổ ngóng về đồng làng tan
hoang mờ mịt ông bà*

*Gờ nón quạt mùi bom
bóng mẹ che tầm đạn
âu yếm con mẹ khóc
bập bề con cười
nụ cười con thơ mạnh hơn tiếng gầm
đại bác
nụ cười gieo vào lòng mẹ hạt giống
hy vọng
đồng bào bình yên gặt những mùa
sau...*

(*Mẹ gánh ước mơ*)

Viết về người mẹ rất dễ mà rất khó vì có nhiều hình tượng người mẹ thành công trong thơ Việt Nam. Nhưng phải nói *Mẹ gánh ước mơ* là một bài thơ hay, không dễ trộn lẫn, hình tượng người mẹ rất thật, động đậy, có hồn, tràn đầy sức sống.

Chính tư duy mở rộng biên độ đối tượng miêu tả khiến thơ Phan Hoàng luôn giàu giá trị chất hiện thực. Dù đối tượng ấy là cái gì rất riêng rẽ của nhà thơ. Tôi nghĩ *Mặt trời trong ngôi nhà thân thuộc* khởi điểm từ việc chào đời đứa con của mình, nhưng đối tượng khởi điểm ấy không bị cô lập trong một không gian hạn hẹp của ngôi nhà riêng tư mà được mở cửa và chuyển hoá thành ngôi nhà của “n... tôi”, “ngôi nhà mang gien giao chi”.

Hơi thở cuộc sống trong *Chất văn thời quen* bắt đầu từ người mẹ, đến sự chào đời của đứa con và toả rộng tới muôn nẻo của hiện thực:

*Đường cao tốc
dừng
tường bê tông
đồng vắng
gió nội ngoại tình mất trắng mùa xanh
(Ly hương gió)*

Và “chữ nghĩa thị trường”:
*Ài dẫu tư cố phần tri âm
văn chương tình nguyện liên doanh
tri kỷ
chữ nghĩa thị trường xuống chó lên voi
(Chữ nghĩa thị trường)*

Có thể nói hiện thực cuộc sống là nỗi ám ảnh trong thơ Phan Hoàng. Phải chăng điều kiện nhà báo đã làm cho thơ anh giàu có hơn. Ta đọc thấy 3 bài thơ viết về Cần Giờ đặt liên tiếp nhau như một sự bủa vây, không thể nói, không

thể viết, không thể không làm thơ:
*Lãnh hải ập trận cuồng phong
ngư dân tay không chống chọi từng cơn ập tháp...*

*Nàng ly rượu trắng canh khuya
nhà thơ quên trong tôi
bất lực tiếng gà xóm chài báo thức
(Cần giờ bất lực)*

Còn đây là bài *Cần Giờ ngơ ngác*:
Hãy thử tưởng tượng

...
*Chúng ta khác gì những con khi?
chúng ta khác gì những con sấu?
chúng ta khác gì những con muỗi?
chúng ta khác gì
không cần giờ...*

*Một bạn thơ trẻ ngơ ngác
dọc ngang rừng ngập mặn
trong mỗi mắt lá tràm
đâu đâu cũng ngáy ngất mũi máu
lăn mũi bùn*

Trong 3 ngày liên tiếp, Phan Hoàng có 3 bài thơ về Cần Giờ đầy ấn tượng mà *Cần Giờ ngơ ngác* là một bất ngờ đối với tôi. Tôi nghĩ chỉ có tấm mình trong hiện thực cuộc sống, thở hơi thở cuộc sống, nhà thơ mới có tứ thơ vượt lên chính mình: “*Chúng ta khác gì những con khi? Chúng ta khác gì những con sấu? Chúng ta khác gì những con muỗi?*”

Còn trong bài *Cần Giờ lặng im*, hiện thực cuộc sống lắng đọng thành nỗi đau:

*Và còn những nỗi đau mà
ta không bao giờ chạm được
nỗi đau đau đến lặng im*

*Lịch sử tăng tăng mỡ quặng
số phận
văn học lọc lọc đóng nọc thủ công*

Ấn tượng thứ 3: Cảm hứng mạnh mẽ, cuốn cuộn làm nên tính cách của *Chất vấn thói quen*. Theo một định nghĩa kiểu Mỹ, “*Thơ là tiếng kêu khi được 1 triệu đôla và khi đánh mất số tiền đó*”. Nghĩa là tiếng nói của cảm xúc mãnh liệt mới là tiếng nói thật sự của thơ. Cảm xúc trong *Chất vấn thói quen* là cảm xúc dâng trào, cảm xúc lan toả và cảm xúc lắng đọng kết hợp với mạch tư duy sắc sảo “*làm nên giọng thơ hào sảng và nhịp thơ va động thanh âm không theo một bài bản thói quen*” (Trần Nhã Thụy, *Tuổi trẻ*, thứ hai 27.2.2012). Có lẽ nhờ cảm xúc ấy và ý thức sáng tạo mạnh mẽ, Phan Hoàng thoát khỏi sự lúng túng trong hình thức thơ. Trên một số báo hiện nay, có hiện tượng thơ lục bát bị ngắt dòng theo kiểu phi lục bát để có hình thức thơ tự do. Đó là dấu hiệu lúng túng về hình thức của người làm thơ. Nhưng điều nguy hiểm hơn là vô tình chúng ta phá vỡ kết cấu mỹ học của thể

thơ thuần túy Việt Nam. Nếu thơ Đường của Trung Quốc chọn kết cấu mỹ học đối xứng, thơ Haiku của Nhật xây dựng theo kết cấu mỹ học phân đối xứng thì thơ lục bát Việt Nam kết tinh 2 vẻ đẹp đó để làm nên mỹ học độc đáo của mình. Đó là quá trình tiếp nhận và sáng tạo, đề kháng và phản kháng của văn hoá Việt Nam để không bị đồng hoá.

Trở lại với Phan Hoàng, cảm xúc dâng trào đã làm nên *Con bão ký tự mới*:
Con bão đưa tôi vào thượng tầng khi quyền

*Say điệu luân vũ thiên nga
Lá rừng hoá than trở về xanh cành lộc mới*

*Đá bi mật mờ dần pho ký tự núi lửa
Còn cảm xúc lan toả đã viết thành
Cái chết đen và vũ khúc trắng:*

*Trái đất không thể bảo vệ mình trước
lỗ đen những nguy cơ*

*Bao em bé châu Phi chết đói chết khát
chết đen trên những ngã đường
không ánh sáng*

*Bao cụ già Nhật bản chìm trong sóng
thần đen sạm phóng xạ hạt nhân...*

Không phải mỗi sáng tác được hình



TRANH CỦA BUI QUANG LÂM

thành từ một dạng cảm xúc mà các dạng cảm xúc trên giao thoa, hội tụ để tạo nên dòng cảm hứng định hình bài thơ. Về phương diện này có thể nói sự ra đời của tác phẩm thơ giống như sự chào đời của một sinh mệnh con người. Tình trùng cảm hứng, khoái cảm gặp cái trứng tư duy tạo nên sự thụ tinh nghệ thuật. Và “ngoại hình” bài thơ được xác lập trong quá trình tiến triển của sự hình thành.

Ấn tượng thứ 4: Cái tôi trữ tình trong *Chất vấn thói quen* rất rõ nét, sắc cạnh và rất chân thật.

Trước hết đó là cái tôi luôn luôn truy vấn, truy vấn chính mình, đặt câu hỏi trước cuộc sống đúng như cái tên của một bài thơ dùng làm tựa đề tác phẩm. Những dấu hỏi trùng điệp đó làm nên tính triết lý nội tại của tập thơ. Triết lý

ở đây, nếu có, không phải được biểu diễn bằng những mệnh đề mà chính là ký hiệu văn bản dấu hỏi (?). Vì bản chất của triết học là câu hỏi, những câu hỏi vô tận về con người, cuộc sống, vũ trụ:

*Ôc đảo ngập tràn đức tin của con rồi
sẽ xanh hơn? Thế giới toàn cầu hoá của
con rồi sẽ tình người hơn? Và cả vũ trụ
bí ẩn của con rồi sẽ...???*

(*Ôc đảo 31.8*)

Cái tôi trữ tình trong *Chất vấn thói quen* hiện lên góc cạnh sắc nét của sự trần trụi tìm kiếm, khám phá, sáng tạo, khát khao đi tìm cái mới:

*Giữa những cơn sóng tin hiệu
tôi tìm thấy gương mặt lênh đênh tôi
đứng tôi*

*đón đau tôi
thăng hoa tôi*

*trong những văn bản dở dang
văn bản vô ngôn*

*văn bản không khuôn thước
văn bản không văn bản*

(*Văn bản dở dang*)

Ý thức đó khiến thơ Phan Hoàng vận động và sống động như bản chất cuộc sống. Nhưng chỉ một phút lơ là, mất cảnh giác thì “thói quen” sẽ lộ diện trong những dòng thơ có vẻ quen quen, chẳng hạn như:

*từ nguồn sữa bầu ời thương lấy bí cùng
ru hời của mẹ*

*cổ tích ăn khế trả vàng run run hơi
thở của bà*

*thần thoại nhớ tre ngà đánh giặc
những khuya biển thức của cha ông*

(*Mặt trời trong ngôi nhà thần thoại*)

Đó cũng chính là trường hợp “hạt bụi vàng” trong bài *Bụi vàng Sơn Nam*.

Và sau cùng là cái tôi chân thật, thêm khát không khí tự do tuổi thơ, muốn vứt bỏ những trói buộc của máy móc, của đời sống phồn tạp:

*Những bài báo dật hàng đang truy
đuổi tôi*

*nhuận bút ừng trước đang truy đuổi tôi
như con chuột bị lũ mèo rượt tới*

hang cùng ngõ tị

Gục đầu trên máy vi tính

tôi thêm đứt ruột

*được làm ngọn gió không đóng phục
không điện thoại*

không internet

*bay về mái tranh vách đất của mẹ
cời trần lăn lóc tắm mưa...*

Đọc mấy câu thơ này, tôi bỗng nhớ đến Goethe, con người vĩ đại của văn học Đức và thế giới. Một lần vào công viên, thấy một người ăn mày nằm ngu ngon lành trên thảm cỏ xanh, ông buột miệng nói với người đi bên: “Giữa ta và người ăn mày kia, không biết ai hạnh phúc hơn ai?”

Còn trong thơ Phan Hoàng, cái tôi khao khát được làm ngọn gió tự do không chỉ dừng lại ở đó ★

(1): Thơ Phan Hoàng, Nhà xuất bản Hội Nhà văn 2012

Ăn uống là việc đơn giản, ấy vậy mà phải học đấy. Người xưa dạy: miếng ăn được coi là ngọc thực, nhưng cũng có khi là miếng nhục! Ăn uống phải cho dẫu hoàng, không nhai nhồm nhoàm, càng không phùng mang trợn mắt ăn lấy được. Phải chính chắn ngay cả trong việc ăn, dùng có *Ăn xối ở thì, Ăn không nghĩ đến ngày mai, Miệng ăn núi lở*. Ăn phải đi đôi với làm: *Tay làm hàm nhai, tay quai miệng trễ*. Có kẻ *Ăn hoang phá hại*; lại có người có tiền có của dẫu, nhưng vẫn *Ăn dè ăn sẻn*, dành dụm phòng lúc khó khăn. Con trẻ lên hai lên ba háu ăn thì cha mẹ, ông bà ai cũng mừng. Nhưng thành người lớn rồi, mà trông thấy miếng ăn, mắt cứ hau hau thì xấu lắm! Miếng ăn cần phải sạch sẽ, ăn chín uống sôi, chớ ăn sống ăn sít. Có kẻ ăn như mèo ăn, nhưng cũng có người ăn hùng hục như hổ đói. Có người mới gầy dẫu, gầy bất không chịu ăn; nhưng có kẻ cứ thấy dẫu có ăn là sa vào liền, *Tự nhiên như ruồi*, cầm mặt xuống bát cơm mà ăn! Bên cạnh người phàm ăn, bả gì cũng ăn; thì cũng có kẻ *Kén cá chọn canh*. Có người khi ăn luôn nghĩ đến người khác: *Ăn trông nồi ngồi trông hướng*, thấy nồi cơm đã vơi, thì dẫu bụng còn đói, vẫn hạ bát: “Vô phép các cụ, cháu ăn đủ rồi a!” Nhưng cũng không ít kẻ mặc thiên hạ, cứ một mình chén tì tì, chén thủng nồi trôi rế... đến mức người ngồi cùng mâm phải nói: “Thôi để cậu ấy ăn nốt cho khỏi lạc đàn”!

Ăn cũng có nhiều cách nói. Lịch sự thì gọi là xơi (“Kính mời cụ xơi cơm”). Cùng trang lứa thì có thể nói là đánh chén. Không lịch sự thì: hốc, nhồi, tọng... Ví dụ: “Hốc (hoặc nhồi, tọng) cho lắm vào!”. Là gặm, liếm, dớp - bả từ này bắt chước động thái ăn của loài chó! Ví dụ: “Tiền trợ cấp các gia đình khó khăn bị các quan địa phương nọ gặm (hoặc liếm, dớp) tới quá nửa!”. *Ăn to nói lớn* là biểu hiện tính cách của người dẫu hoàng. Kẻ gian trá thì hay ăn vụng ăn trộm, ăn giấu ăn giếm... Tất thấy đều do tính cách, đạo đức, lối sống con người tạo nên.

Tránh thói hư làm điều nên:

Đối với động vật và thực vật, ăn là để tồn tại và phát triển. Từ ngọn cỏ, con kiến đến con voi, con hổ... đều phải ăn. “Không ăn thì thánh cũng không sống nổi!”. Vậy hiển nhiên: đã là người, ai chả có nhu cầu ăn. Vấn đề là “ăn” thế nào, “ăn” kiểu gì, “ăn” có nghĩ đến người khác không...

TRẦN HUY THUẬN

Lại có cả cảnh *Kẻ ăn không hết, người lén không ra nữa*. Một gia đình nông dân, suất ăn hàng ngày chỉ đáng mười ngàn đồng Việt Nam; ấy vậy mà có những đại gia sang Campuchia đánh bạc, mất một lúc vài chục ngàn đô-la Mỹ, vẫn thần nhiên tiếp tục đi chơi... gái để giải hạn!

Ăn cũng phân biệt đẳng cấp. Cùng ăn chung một bữa tiệc, vậy mà nhiều khi vẫn có kẻ *Ăn trên ngồi trốc*. Mâm của người thường gọi là đại trà, mâm của kẻ quyền chức gọi là VIP. Thế nên đã từng xảy ra chuyện có thực khách xô ghế, văng tục bỏ về khi phát hiện ra mình bị xếp ngồi mâm đại trà- *Một miếng giữa làng mà!*

Người Việt ta ăn cơm bằng dũa, gọi là *và cơm*. Ăn hay đi với uống - uống bia hoặc uống rượu, mà đã uống thì thường “rượu vào lời ra”. Lời đã ra thì không khỏi có lời nói hớ, dưng chạm người nọ người kia, sinh ra va nhau. Va rồi sẽ xảy ra cãi vã, cãi mà không chịu nhau để thành to chuyện.

Cũng gọi là “ăn” nhưng lại không hề nhai bằng răng. Đó là cách dân chúng hình ảnh hoá cái tệ nhận hối lộ. Kiểu ăn này diễn ra quanh năm; nhưng sôi nổi nhất, táo tợn nhất, vẫn là dịp tết, từ tết Tây đến tết ta. Về nguyên tắc, người ta chỉ ăn khi đói. Nhưng rất nhiều quan ăn cả lúc no (mà họ thì có lúc nào không no?), thế mà chả bao giờ bị bội thực cả!

Quan có chức lớn thường ăn sang; không sang, một vài triệu, thậm chí một vài trăm triệu, không ăn. Không ăn không phải là không ăn mà là không bỏ bèn, không ra tằm ra miếng thì không thềm ăn! Thời buổi bây giờ tìm được một quan không ăn khác gì đáy biển mò kim! Quan cỡ nhỏ và quan sắp về vườn có nhiều vị còn phàm ăn và tạp ăn hơn lớp trẻ. Hết cách này thì bày kế khác, phải khẩn trương ăn kéo về vườn đến nơi rồi. “Ôm vờ” là một kế đơn giản mà hiệu quả. Đầu tiên là để phu nhân hoặc

phu quân “đóng” trước. Nằm phòng VIP thì khác chi nằm nhà mà ngại? Vợ vét một đợt quà xong thì đến lượt quan ốm. Vợ tiếp lần nữa, thế là... “no”. Nghĩ cho cùng thì cái kế ốm vờ này dẫu đã là cái gì ghê gớm? Xưa đã chả có kẻ còn “mượn bố” để “làm ma” thu tiền phúng viếng là gì! Thế đấy! Cái sự ăn nó cuốn hút con người ta đến mê mẩn cả đầu óc; không còn biết danh dự, phải trái là gì. Cứ thấy ăn được là ăn, thấy không ăn được cũng tìm cách mà ăn bằng được. Bả gì cũng ăn: sạch bẩn, to nhỏ, sang hèn... ăn tuốt! Ăn của thằng có tóc đã dành, nhưng thằng dẫu trọc có việc tìm đến quan, thì dù nó chỉ có cái khổ rách, mà rơi vào đúng lúc cần tận thu, quan cũng ăn. Các quan tham thường *Ngậm miếng mà ăn*, nhiều khi ăn rất lớn mà vẫn kín như bưng. Thánh lắm! Người thường không dễ gì bắt được dẫu.

Trong cuộc sống cũng còn tồn tại khá nhiều kiểu ăn mà không phải “ăn” như ăn hiếp, ăn chặn, ăn cắp, ăn trộm, ăn cướp (mà khi “vận” vào giới quan chức thì người ta lại gọi bằng mỹ từ thậm ô, tham nhũng). Lại còn có thói *Ăn không nói có, ăn có nói không*. Các quan tham là hay ăn có nói không lắm, chứng cứ rõ mười mươi, quan vẫn chối. Bí quá thì đổ tội cho “phu nhân” (đã có vị dùng cách này mà thoát mọi tội lỗi, lấy lý do ai làm nấy chịu, quan tuy là chồng nhưng từ lâu đã lý thân nên không thể chịu trách nhiệm!).

Trên đời này người ta còn dùng hình ảnh “ăn” để nói về một trong những đạo làm người. Đó là sống phải luôn nhớ ơn người đã giúp đỡ mình, *Làm ơn không nên nhớ chịu ơn chớ có quên*. Kẻ quên ơn thường bị người đời sỉ vả là đồ *Ăn cháo đá bát* ★



Làm người, ai chả... ăn!



Chiến thắng của Thủ tướng Vladimir Putin trong cuộc bầu cử Tổng thống Nga ngày 04.3.2012 đã dấy lên hàng loạt bình luận của các chính trị gia và chuyên gia trên thế giới về những gì cần thực thi đối với quan hệ giữa Nga với phương Tây và cả phần còn lại của thế giới.

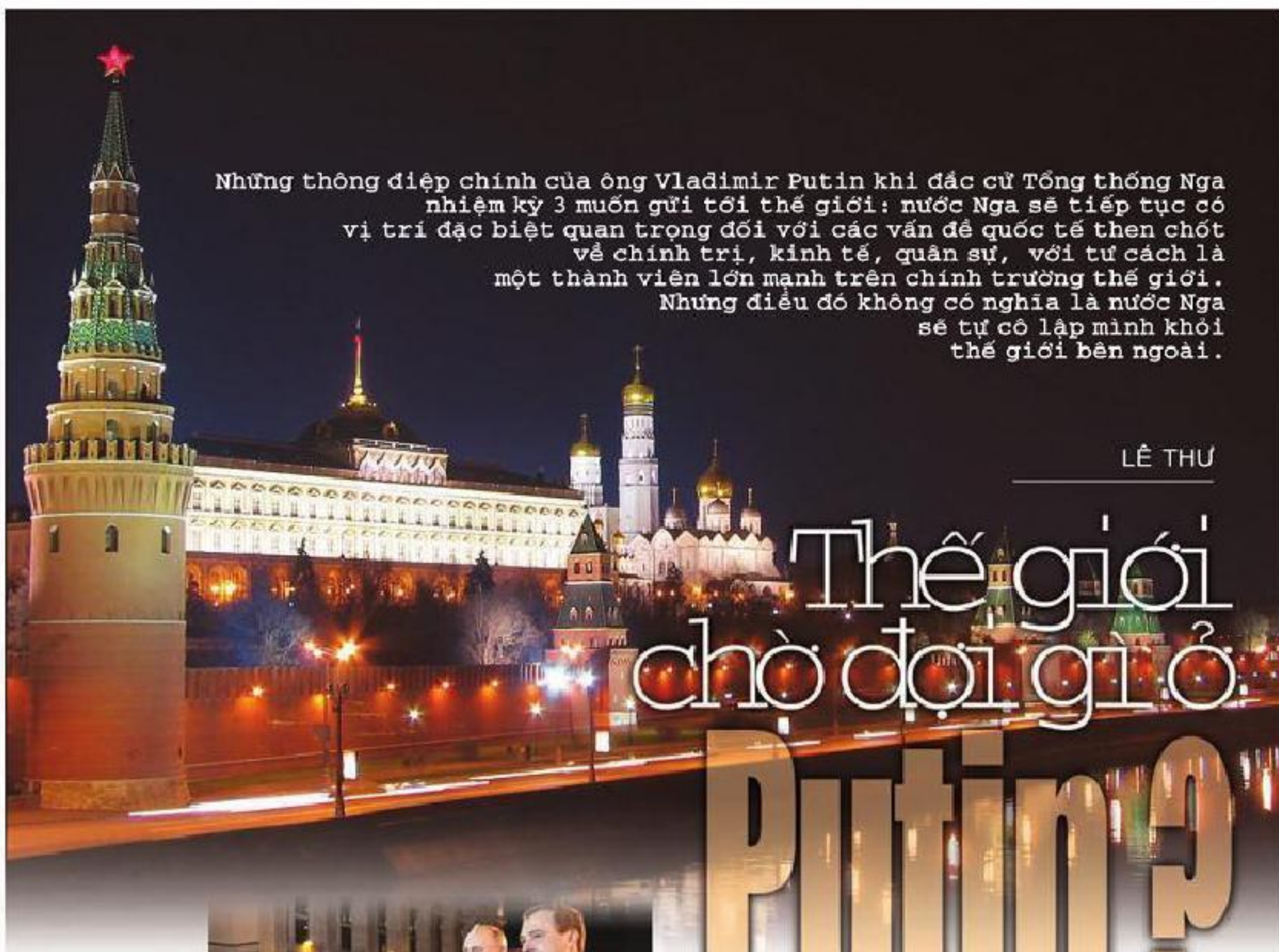
Các bình luận này thể hiện nhiều quan điểm khác nhau, từ thận trọng lạc quan cho tới rất tiêu cực. "Đối với phương Tây thì chiến thắng của Putin không hoàn toàn khiến họ khó chịu. Đúng hơn là việc đó có cả mặt tốt và mặt xấu, về một số khía cạnh thì tốt. Chiến thắng này đảm bảo cho nước Nga ổn định và tương đối dễ dự đoán trong vòng 6 năm tới". ngài Malcolm Rifkind, một nghị sĩ Đảng Bảo thủ và là cựu Bộ trưởng Ngoại giao của Anh viết trên tờ Nhật báo Điện tín. Trong khi Thượng nghị sĩ John Mc.Cain của Mỹ xem ông Putin là một sức mạnh khác biệt.



BỘ BỘI QUYỀN LỰC NƯỚC NGA: VLADIMIR PUTIN VÀ DMITRY MEDVEDEV

Không ngạc nhiên khi lần này, cùng với Tổng thống Barack Obama, ông McCain cũng đã chúc mừng đồng thời nói kháy ông Putin trên Twitter: "Vlad, thân mến, người dân Nga cũng đang khóc"! ★

MỞ RỘNG TÂM NHÌN



Những thông điệp chính của ông Vladimir Putin khi đắc cử Tổng thống Nga nhiệm kỳ 3 muốn gửi tới thế giới: nước Nga sẽ tiếp tục có vị trí đặc biệt quan trọng đối với các vấn đề quốc tế then chốt về chính trị, kinh tế, quân sự, với tư cách là một thành viên lớn mạnh trên chính trường thế giới. Nhưng điều đó không có nghĩa là nước Nga sẽ tự cô lập mình khỏi thế giới bên ngoài.

LÊ THƯ

Thế giới chờ đợi gì ở Putin?

DIỆN KREMLIN
THỦ TƯỚNG
VLADIMIR PUTIN (TRÁI)
VÀ TỔNG THỐNG
ĐƯƠNG NHIỆM DMITRY
MEDVEDEV TẠI QUỐC
MÍT TÍNH NGÀY 4.3 TẠI
TRUNG TÂM MOSKVA,
MỪNG CHIẾN THẮNG
CỦA ÔNG PUTIN



TẠI SAO NƯỚC NGA LẠI CHỌN PUTIN?

Vào năm 1999, khi Vladimir Putin được Boris Yeltsin đề bạt trở thành Tổng thống Nga, có người nửa đùa nửa thật cho rằng đó là do "Bàn tay của Chúa" can thiệp vào nền chính trị nước này. Bởi vì, Putin lên nắm quyền lãnh đạo vào đúng lúc nước Nga đã hoàn toàn suy sụp về kinh tế, xã hội và chính trị, đang cần tới một cá nhân tài ba để chèo lái đất nước ra khỏi những Ngày-Tối-Tệ của mình.

Và hơn một thập kỷ qua, tình hình nước Nga dưới sự lãnh đạo của Putin đã thay đổi mạnh mẽ, nhất là chính trị và kinh tế; vị thế cường quốc trên trường quốc tế cũng dần được khôi phục. Tuy nhiên, sẽ là sai lầm nếu như cho rằng điều đó có được là nhờ đất nước này tràn ngập những Simpsons, Starbucks và các khu trung tâm mua sắm. Bởi nước Nga vẫn chưa thực sự thoát khỏi nhiều rắc rối đáng lo ngại của mình...

Putin lên cầm quyền trong bối cảnh

nhất, khi tài nguyên thiên nhiên của quốc gia đổ vào túi riêng của số rất ít người. Cuộc mua bán này diễn ra vào thời điểm không thể nào tệ hơn được nữa. Những sai lầm dưới thời Yeltsin chỉ được lật ngược lại khi Putin "quét sạch" những nhà tài phiệt khỏi Kremlin. Dường như quá nhiều người đã quên đi hoặc đánh giá thấp tầm quan trọng của "động thái" này.

Thực tế cho thấy, nếu như không có kiểu "bố trí lại các bàn cho ngay ngắn", nước Nga có thể đã là một quốc gia khác xa so với hiện nay, và tất nhiên không theo nghĩa khả quan hơn. Còn với những người như vai còi khinh chiến thắng của ông Putin trước những nhà tài phiệt, họ đã không thể chỉ ra được có bao nhiêu nhà lãnh đạo trên thế giới có thể chiến thắng trong cuộc đấu cuối cùng chống lại giới chóp bu tài chính trong thời gian gần đây. Câu trả lời đơn giản là "không một ai"!

Tuy nhiên, tất cả những điều nói trên đã thuộc về quá khứ. Nước Nga đang

mã những người Tự do bán cả đất nước này cho những người trả giá cao

ở trong một vị thế mới, và thế giới cũng vậy. Có thể nhiều người đã và đang nghĩ rằng ông Putin nên có cử chỉ "lịch thiệp" là rút lui một cách êm ả khỏi chính trường. Thế nhưng trong bối cảnh hiện có những nguy cơ tiềm ẩn mà nước Nga đang phải đối mặt, một quyết định như vậy lại có thể là một sai lầm. Mặc dù các thách thức đặt ra trước nước Nga rất khác so với những gì mà họ phải trải qua hồi những năm 1990, điều này không có nghĩa là những thách thức đó ít "điểm dữ" hơn. Vì vậy, nước Nga đang cần có một chính trị gia lão luyện với một tầm hiểu biết sâu sắc về những gì đang thực sự đe dọa đất nước mình.

Về phương diện quan hệ quốc tế, giờ đây mối đe dọa lớn nhất mà Nga đang phải đối mặt liên quan tới quan hệ với Mỹ và phương Tây.

Sau khi Mỹ bị "tổn thương" từ vụ tấn công khủng bố 11.9, có điều gì đó đã xảy ra và tác động tiêu cực tới tâm lý của người dân Mỹ, về cách họ ứng xử với những đối tượng bị nghi là có liên quan tới "khủng bố". Từ "khủng bố" trở thành một cụm từ được áp dụng trong nhiều tình huống khác nhau. Những vấn đề như quan hệ của Mỹ với Cuba hoặc Iran vẫn chưa tìm được cách giải

quyết phù hợp.

Vậy thì điều này có can hệ gì tới Vladimir Putin? Rất đơn giản, bởi vì ông tạo ra một sự cân bằng cần thiết trong chính trị toàn cầu vốn đang rất thiếu hụt trong lúc này. Hãy nhìn cách ông làm với những nhà tài phiệt, và ông cũng là nhà lãnh đạo duy nhất trên thế giới cảnh báo về những hành động ngày càng mang tính đôn phương và hiếu chiến trên toàn cầu. Một lập trường như vậy không thể chỉ nhìn nhận đơn giản là tư tưởng "chống Mỹ" như kiểu các nhà bình luận hay bóp méo, mà đó thực sự là những chỉ trích mang tính xây dựng.

Tại diễn đàn Hội nghị Chính sách an ninh ở Munich, Đức hồi tháng 2.2007, ông Putin bày tỏ: "Tôi tin rằng mô hình đơn cực không những không thể chấp nhận được, mà còn không khả thi trong thế giới hiện nay. Ngày nay chúng ta phải chứng kiến việc sử dụng các lực lượng một cách vô tội vạ - như lực lượng quân sự - trong quan hệ quốc tế, lực lượng này đang đẩy cả thế giới vào vực thẳm của những cuộc xung đột dai dẳng".

"Tất nhiên, một đất nước đầu tiên và trước nhất là Mỹ đã vươn ra khỏi biên giới của nước họ theo mọi cách. Điều này có thể nhận thấy rõ trong kinh tế, chính trị, văn hoá và các chính sách giáo dục mà họ áp đặt lên các quốc gia khác. Vậy thì, ai thích thú với điều này? Ai vui mừng vì nó?" - Putin đặt câu hỏi tới những người tham dự đang rõ ràng cảm thấy khó chịu.

Phải chăng Putin bị phương Tây và Mỹ thù ghét vì ông là lãnh đạo duy nhất đã lên tiếng lo ngại về "siêu cường" Mỹ?

Một nước Nga yếu chắc chắn là một viễn cảnh tệ hại không chỉ cho riêng nước Nga, mà còn với cả thế giới. Bởi một nước Nga yếu trong các vấn đề toàn cầu chỉ khiến mở cánh cửa rộng hơn cho hàng loạt các vấn đề diễn tiến theo chiều hướng ngoài sức tưởng tượng. Cùng lúc đó, một nước Mỹ không có những ý kiến phê bình nhằm cân bằng lại các sáng kiến chính sách đối ngoại của họ không có lợi cho thế giới.

Đó có thể là những lý do mà đa phần người dân Nga cần tới sự "ổn định" và "phát triển" nên đã lựa chọn Putin.

THÔNG điệp mạnh mẽ của PUTIN ĐẾN THẾ GIỚI

Chiến thắng của Vladimir Putin trong cuộc bầu cử Tổng thống Nga ngày 04.3.2012, đã đẩy lên hàng loạt bình luận của các chính trị gia và chuyên gia trên thế giới về những gì cần thực thi đối với quan hệ giữa Nga với phương Tây và cả phần còn lại của thế giới. Các bình luận này thể hiện nhiều quan

điểm khác nhau, từ thận trọng lạc quan cho tới rất tiêu cực.

Các quan điểm trái chiều và một cuộc chiến ngôn từ nhằm vào ông Putin cùng mối quan hệ của ông với thế giới bên ngoài không có gì đáng ngạc nhiên. Có một cuộc tranh luận khác đang diễn ra về những viễn cảnh đang chờ đợi chính sách ngoại giao của Nga sau khi bầu cử tổng thống. Trong khi câu hỏi vẫn đang lơ lửng trên không trung thì có một số điểm có thể làm rõ ngay lúc này. Và người đưa ra câu trả lời cho câu hỏi này không phải là bất kỳ ai khác, mà chính là ông Putin.

Bài báo của ông Putin trước kỳ bầu cử có tiêu đề *Nước Nga và thế giới đang biến chuyển* đăng trên tờ *Moscow News*, đã dội một gáo nước lạnh lên những người nào nghĩ rằng ông Putin sẽ có quan điểm mềm mỏng về một số vấn đề quốc tế then chốt trong nhiệm kỳ tổng thống thứ 3 tới đây. Hệ quả là, một số nhà phân tích tin rằng sau khi Putin trở lại một cách ngoạn mục, họ sẽ lại nhìn thấy một nhân vật vẫn cứng rắn và không thoả hiệp như vậy trên chính trường quốc tế như hai nhiệm kỳ

Mỹ, bao gồm một hiệp ước giảm vũ khí hạt nhân ấn tượng trong năm 2010 giữa những nước từng là "cựu thù" trong Chiến tranh Lạnh.

Tuy nhiên, trong các phát biểu gần đây, Vladimir Putin không hề đề cập gì tới cái được gọi là "tái thiết" quan hệ song phương Nga - Mỹ. Và việc này có lý do của nó. Đáng tiếc là, lúc này việc tái thiết quan hệ đôi bên đã bị nguội lạnh đi và không phải là lỗi của Nga. Một điều còn quan trọng hơn cho Putin đó là lo ngại trước nhất của ông về việc Mỹ định xây dựng hệ thống lá chắn tên lửa ở châu Âu, mà theo phía Nga thì kế hoạch này nhằm làm suy yếu kho hạt nhân của họ và gây xáo trộn cân bằng sức mạnh giữa các bên.

"Giờ đây người Mỹ đang bị ám ảnh bởi ý nghĩ mang lại cho họ cảm giác hoàn toàn bất khả xâm phạm" - ông Putin viết trong bài báo, và nói thêm rằng việc đưa các kế hoạch đó vào đời sống thực sẽ dẫn đến "sự tổn thương thực sự cho những người khác".

Trong suốt nhiệm kỳ của mình, ông Medvedev có thể đã bênh vực cho chính sách đối ngoại ít cứng rắn hơn.



THỦ TƯỚNG
VLADIMIR
PUTIN

trước đó của ông, từ năm 2000-2008.

Tuy nhiên, những người khác lại cho rằng họ có thể sẽ đối mặt với một Vladimir Putin phiên bản thật sự khác. Cuối cùng thì quan điểm nào sẽ thuyết phục hơn? Liệu mọi người có thể đồng tình với những ai nói rằng chính sách đối ngoại của Nga sẽ thay đổi sau bầu cử? Hay là như ý kiến còn lại, liệu mọi người sẽ vẫn thấy một Putin cũ như hồi năm 2000-2008?

Hiển nhiên, Putin sẽ phải đưa ra một quyết định chẳng dễ dàng gì về những chứng mực mà ông sẽ phải sửa đổi hoặc chỉnh sửa chính sách của người tiền nhiệm. Tổng thống sắp mãn nhiệm Dmitry Medvedev đã ghi lại dấu ấn bằng các cải thiện trong mối quan hệ Nga -

Trong bài phỏng vấn đăng năm 2010, ông nói với giới truyền thông phương Tây rằng Nga nên biểu lộ một khuôn mặt cười, thay vì nhe nanh ra đe dọa người khác. Tuy nhiên, những chỉ trích của ông Putin đối với Mỹ đã cho thấy các chính sách trên sẽ được giám sát chặt chẽ và thông qua cuộc sát hạch khó khăn hơn nữa.

Mức độ chỉ trích mà Putin dành cho Mỹ tương đối nặng nề. Vị thủ tướng sắp mãn nhiệm để trở lại làm tổng thống để cập tới Mỹ và NATO trong mối liên quan tới các vấn đề quốc tế trọng yếu, và với một thái độ khá ngờ vực. Putin thậm chí còn chỉ trích Washington và NATO về vấn đề Afghanistan (Nga từng giúp quân đội NATO về mặt vận chuyển

và cung cấp các lộ trình khi triển khai quân tại Afghanistan). Nói về Afghanistan, Putin đề cập tới các vấn đề từ tính chiến đấu cho tới buôn lậu thuốc phiện vốn không hề thuyên giảm đi chút nào. "Bất chấp các kế hoạch rút quân, người Mỹ vẫn đang xây dựng các cơ sở quân sự tại đây và các quốc gia lân cận. Điều này rõ ràng chúng ta không thể chấp nhận được" - ông Putin nói.

Quan điểm của ông Putin - có thể trở nên phổ biến ở trong và ngoài nước Nga - rằng Mỹ và NATO đang xuất khẩu một kiểu dân chủ dựa trên sức mạnh của bom và tên lửa. Đây gần như là sự ám chỉ tới kịch bản tại Libya.

Phải chăng điều này cũng có nghĩa là sẽ chẳng có hy vọng nào cho phương Tây rằng Nga cùng với Trung

Quốc sẽ ủng hộ Hội đồng Bảo an Liên Hiệp Quốc thông qua một nghị quyết cho phép hành động quân sự tại Syria? Câu trả lời đã rõ. Không chỉ phản đối một nghị quyết như vậy, Moscow còn cảnh báo NATO đừng có thành lập các liên minh để tiến hành can thiệp quân sự mà không có sự ủng hộ của Hội đồng Bảo an.

Điều tương tự ám chỉ tới Iran cũng được ông Putin chỉ ra trong một cách thẳng thắn. Ông cảnh báo các quốc gia phương Tây đang lo sợ rằng Tehran có thể đang theo đuổi vũ khí hạt nhân, và họ tìm cách lên kế hoạch quân sự nhằm chống lại Cộng hoà Hồi giáo này. "Rõ ràng là mối đe dọa về tấn công quân sự lên quốc gia này đã khiến Nga phải báo động. Nếu điều này xảy ra, hậu quả sẽ thật sự là thảm họa. Không thể nào hình dung nổi quy mô thật sự của chúng" - ông Putin nói. Như vậy, có vẻ rằng ông Putin chắc chắn không muốn Mỹ tấn công quân sự Iran. Các

quốc gia phương Tây cũng quá vội vàng "vơ lấy cây gậy cấm vận hoặc thậm chí là hành động quân sự. Tôi nhắc lại rằng, đây không phải là thế kỷ 19 - hay kể cả là thế kỷ 20" - ông Putin nói thêm.

Nhưng điều này có thể khiến nhiều người ở phương Tây i xèo rằng: "Nhìn xem, ông Putin đang định bảo vệ ai thế?". Chưa hết, tổng thống vừa đắc cử của Nga còn cảnh báo cả việc gây sức ép quá nhiều lên CHDCND Triều Tiên, và nói rằng tình trạng hạt nhân của quốc gia này là "không thể chấp nhận được với nước Nga" nhưng "những nỗ lực để kiểm tra xem tân lãnh đạo của họ mạnh hay yếu cũng không thể chấp nhận được", bởi vì điều này có thể chỉ là phản tác dụng.

Như vậy, những thông điệp chính của ông Putin muốn gửi tới thế giới có thể hiểu là: nước Nga sẽ tiếp tục có vị trí đặc biệt quan trọng đối với các vấn đề quốc tế then chốt về chính trị, kinh tế, quân sự,... với tư cách là một thành viên lớn mạnh trên chính trường thế giới. Nhưng điều đó không có nghĩa là nước Nga sẽ tự cô lập mình khỏi thế giới bên ngoài. "Nước Nga là một phần của thế giới... Chúng tôi không thể và cũng không muốn tự cô lập mình" - Putin viết.

Và với tầm nhìn chiến lược toàn cầu như vậy, cho dù ai đó yêu thích hay căm ghét Putin, thì thế giới quan của ông vào lúc này khá là hợp lẽ ★

(Tổng hợp tư liệu)



NHỮNG KHOẢNH KHẮC ĐÓI THƯỜNG CỦA VLADIMIR PUTIN, NHÀ LÃNH ĐẠO TÀI BA XUẤT THẦN TỬ ĐIẾP VIÊN KGB, CÓ SỨC KHỎE VÀ Ý CHÍ THÉP CỦA MỘT NHÀ THỂ THAO, MANG TÂM HỒN CỦA MỘT NGHỆ SĨ

"Bông hồng thép" người Mỹ Sheryl Sandberg sinh ngày 28.8.1969 tại Washington DC, từng theo học Trường Kinh doanh Harvard vào năm 1993, sau đó tốt nghiệp và làm quản lý tại McKinsey & Company. Từ khi chuyển sang làm giám đốc điều hành (COO) Facebook và giúp thu về hàng tỉ USD lợi nhuận cho hãng, tên tuổi Sheryl ngày càng trở nên lẫy lừng trong cộng đồng mạng.

Giám đốc điều hành Sheryl Sandberg hiện là người hưởng lương cao nhất tại Facebook. Năm 2011, tổng thu nhập của cô lên tới 30,9 triệu USD, bao gồm: 295.833 USD lương cơ bản, 85.133 USD tiền thưởng và tài sản bằng cổ phiếu lên tới 30,5 triệu USD. Con số này thậm chí còn bỏ xa mức lương CEO Mark Zuckerberg được nhận là 483.333 USD (Washingtonpost).

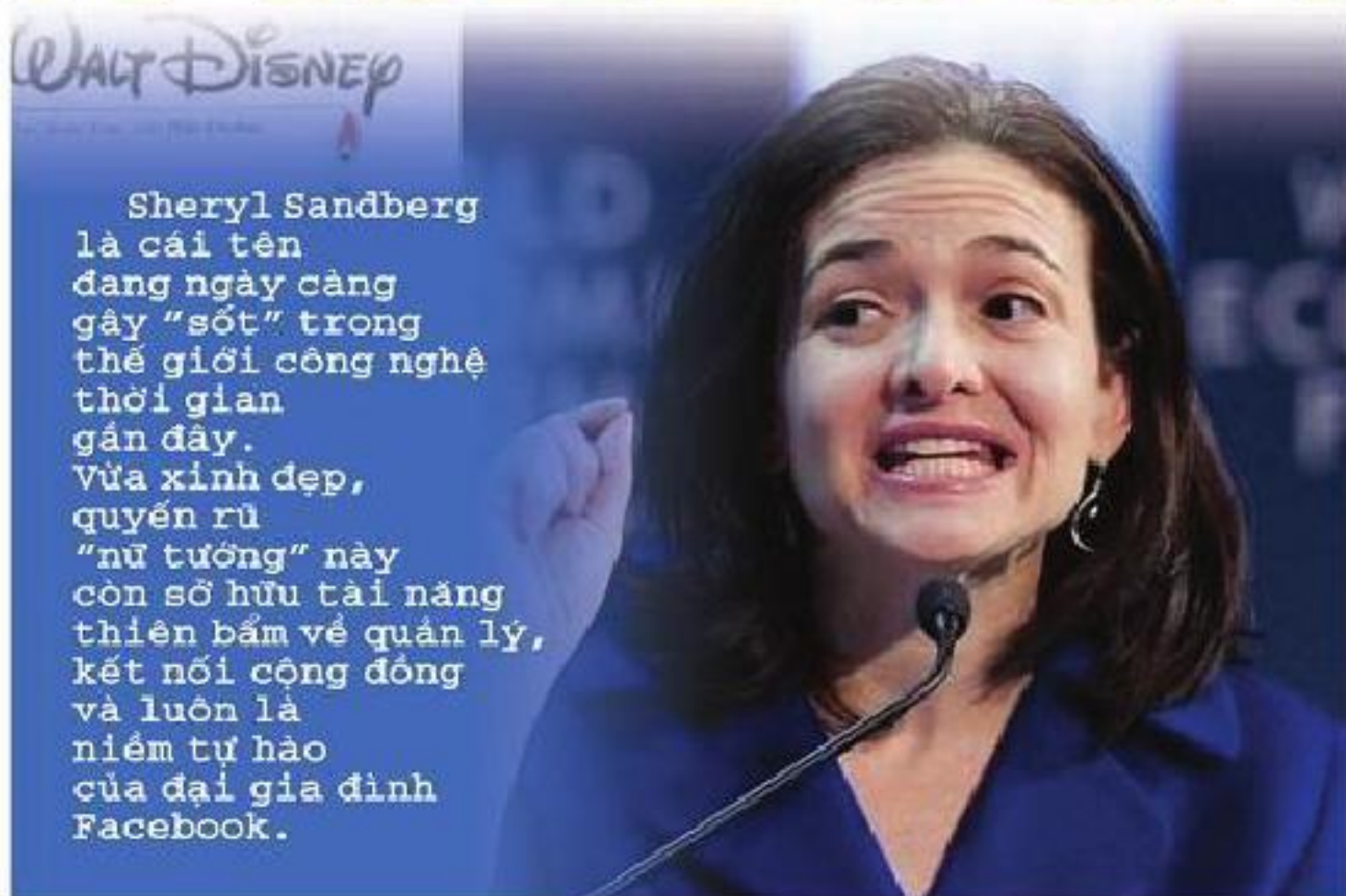
Trước đây, từng làm việc cho Chính phủ Mỹ dưới thời của Tổng thống Bill Clinton, người đẹp Sheryl đảm nhiệm vị trí giám đốc văn phòng Bộ trưởng Bộ tài chính Mỹ Larry Summer- người từng hướng dẫn luận văn cho cô tại trường Harvard.

Chồng cô là David Goldberg, hiện là CEO trang web nổi tiếng SurveyMonkey. Họ có với nhau 2 mặt con. Sheryl thổ lộ rằng David đã giúp đỡ mình rất nhiều và là chỗ dựa tinh thần vững chắc. Để thành đạt như ngày hôm nay, họ phải phân chia rõ ràng việc nhà và trách nhiệm nuôi dạy con. Với Sheryl, gia đình hạnh phúc mới là nền tảng vững chắc để sự nghiệp thành công. Cô cũng thừa nhận rất nhiều lần cô thấy mắc lỗi với bọn trẻ vì quá ham mê công việc. Tuy nhiên, ở một khía cạnh khác, cô vẫn cho rằng phụ nữ

"NỮ TƯỚNG" SHERYL SANDBERG VỚI CỤU TỔNG THỐNG BILL CLINTON



VIỆT NGUYÊN "Nữ tướng" đầy quyền lực của FACEBOOK



Sheryl Sandberg là cái tên đang ngày càng gây "sốt" trong thế giới công nghệ thời gian gần đây. Vừa xinh đẹp, quyến rũ "nữ tướng" này còn sở hữu tài năng thiên bẩm về quản lý, kết nối cộng đồng và luôn là niềm tự hào của đại gia đình Facebook.

nên nắm cơ hội vươn tay tới quyền lực và địa vị xã hội, nhất là trong thời đại kinh tế như hiện nay. Thêm nữa, phụ nữ thành đạt cũng dễ dàng hỗ trợ nhiều hơn cho gia đình về điều kiện vật chất.

"Nữ tướng" quyền lực bậc nhất thung lũng Silicon hiện cũng là thành viên hội đồng quản trị của Walt Disney

và Starbucks. Nhiều người bạn cô hài hước đùa rằng, điều đó đồng nghĩa việc Sheryl có cơ hội uống cà phê miễn phí và vào cửa công viên Disneyland thoải mái mà chẳng bao giờ phải lo mua vé. Tuy nhiên, mới đây cô đã tuyên bố rời khỏi Starbucks để tập trung cho công việc tại Facebook ★



VATICAN VÀ SAN MARINO NẴM TRONG LÒNG NƯỚC Ý

QUỐC GIA CHỈ CÓ BIÊN GIỚI VỚI MỘT QUỐC GIA KHÁC

Các quốc gia Vatican, San Marino và Lesotho hoàn toàn chỉ có đường biên giới với một quốc gia khác. Trong khi Vatican và San Marino được bao bọc xung quanh bởi nước Ý thì Lesotho lại nằm trọn trong nước Cộng hoà Nam Phi.

Vương quốc Lesotho là một thành viên nằm trong khối Liên Hiệp Anh, có chế độ quân chủ nghị viện, đứng đầu nhà nước là quốc vương có tính biểu trưng cho sự thống nhất đất nước, còn đứng đầu chính phủ là thủ tướng. Địa hình Lesotho phần lớn là cao nguyên nằm ở sườn trái của núi Drakensberg (cao 3.482m) và bị cắt ngang bởi sông Orange và các phụ lưu. Ngoài kiểu khí hậu ôn hoà thuận tiện cho sự phát triển



Những bất ngờ thú vị từ địa lý

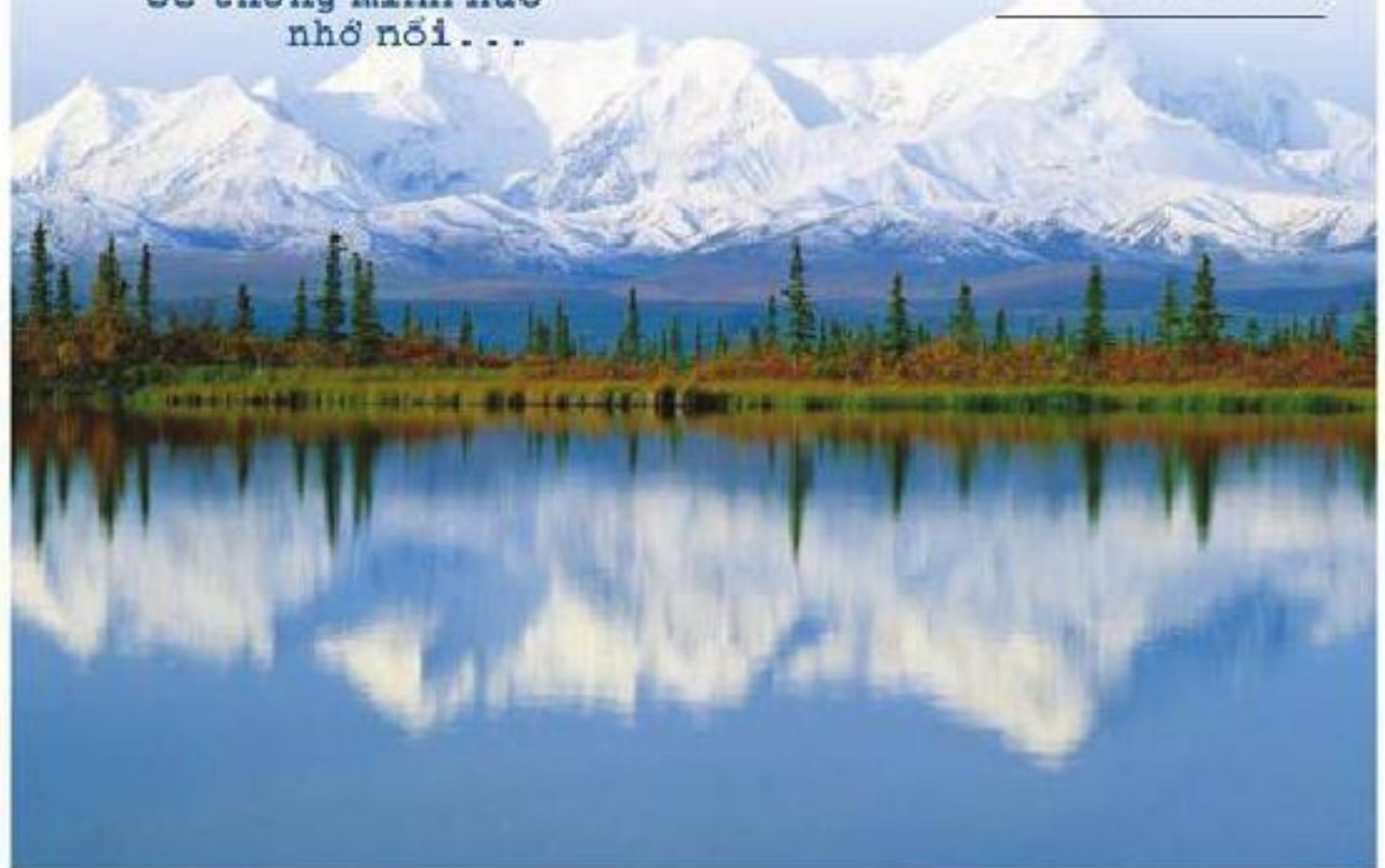
Có những quốc gia nằm gọn trong một quốc gia. Có vùng biển không có bờ. Có dòng sông chảy ngược. Và có những địa danh chỉ duy một chữ cái, hoặc dài đến nỗi chẳng có bộ óc thông minh nào nhớ nổi...

Trái đất

ĐĂNG KHÔI



ALASKA LÀ TIỂU BANG CHIẾM 3 ĐIỂM CỰC CỦA MỸ



các đồng cỏ, Lesotho có nguồn nước dồi dào: bốn đập thủy điện đã vận hành và một dự án thủy lợi Lesotho Highland Water Project có thể sẽ cho phép cung cấp nước cho cả vùng Johannesburg của Nam Phi.

TIỂU BANG GỒM BA ĐIỂM CỰC CỦA ĐẤT NƯỚC

Alaska là tiểu bang duy nhất của Mỹ có lãnh thổ nằm trên cầu đông, nên điểm cực đông cũng là điểm cực tây của nước này. Đặc biệt, 3 điểm cực Bắc, Đông, Tây của nước Mỹ đều nằm ở bang Alaska. Đây cũng là tiểu bang lớn nhất nước Mỹ, có diện tích 1.477.261 km², phần lớn được băng tuyết phủ quanh năm, có trữ lượng dầu mỏ rất lớn.

Alaska là một trong hai tiểu bang (tiểu bang còn lại là Hawaii) không giáp với bất kỳ tiểu bang nào khác của Mỹ. Tiểu bang gần Alaska nhất là Washington nhưng cách đến 800km, qua địa phận Canada. Alaska cũng là tiểu bang duy nhất thuộc lục địa mà để đến được thủ phủ Juneau cần phải dùng đường thủy hoặc đường không, bởi vì không có đường nào nối Juneau với các vùng khác của tiểu bang. Hoa Kỳ mua Alaska từ đế quốc Nga với giá 7,2 triệu đôla vào năm 1867.

BIỂN KHÔNG CÓ BỜ

Đó chính là vùng biển Sargasso nằm giữa Bắc Đại Tây Dương. Đây là vùng biển duy nhất trên thế giới không có bờ biển. Phía tây biển Sargasso là dòng Vịnh, phía bắc là hải lưu Bắc Atlantic, phía đông là hải lưu Canary và phía nam là hải lưu Equatoria Bắc Atlantic. Hệ thống những dòng hải lưu này tạo thành vực xoáy cận xích đạo Bắc Đại Tây Dương.



SARGASSO LÀ VÙNG BIỂN DUY NHẤT KHÔNG CÓ BỜ

SÔNG CÓ DÒNG CHẢY NGƯỢC ĐỜI

Không giống những con sông bình thường khác, dòng chảy của sông Nile ngược từ Nam lên Bắc. Đây cũng là dòng sông duy nhất trên thế giới bắt nguồn gần xích đạo và chảy qua một



ĐOẠN SÔNG NILE CHẢY QUA AI CẬP

SÔNG NILE LÀ DÒNG SÔNG DUY NHẤT TRÊN TRÁI ĐẤT CHẢY NGƯỢC TỪ NAM LÊN BẮC

vùng ôn đới. Là con sông chính của khu vực Bắc Phi, sông Nile dài thứ 2 trên thế giới sau sông Amazon, với chiều dài 6.650 km và đổ nước vào Địa Trung Hải. Đây là dòng sông có ảnh hưởng nhất ở châu Phi, gắn liền với sự hình thành, phát triển và lụi tàn của nhiều vương quốc cổ đại, góp phần tạo dựng nên nền văn minh sông Nile.

Sông Nile được phiên âm tiếng Việt là Nhĩ Lô ở trong sách *Tây hành nhật ký* của Phạm Phú Thứ thời nhà Nguyễn.



BIỂN CHỈ DẪN VÀO VÙNG ĐẤT Å ĐỊA DANH NGẮN NHẤT THẾ GIỚI

ĐỊA DANH CÓ TÊN NGẮN NHẤT

Vùng đất nằm ở giữa hai nước Thụy Điển và Na Uy. Trong tiếng Scandinavia, "Å" có nghĩa là "sông". Hình ảnh ở trên là một trong những biển chỉ dẫn mới được đặt tại khu vực này bởi chúng thường xuyên bị những kẻ trộm ưa đồ độc đánh cắp.

ĐỊA DANH CÓ TÊN DÀI NHẤT

Mặc dù danh hiệu kỷ lục thế giới về địa danh dài nhất hiện nay vẫn thuộc về tên một ngọn núi ở New Zealand là Taumatawhakatangihangakoauauotamateaturipukaka

pikimaungahoronukupokaiwhe nua kitanatahu, gồm 85 ký tự. Tuy nhiên, thực tế với 163 ký tự, địa danh sau đây ở Thái Lan mới là tên gọi dài nhất thế giới: Krung thep maha nakorn amorn ratana kosin-mahintar ayutthay amaha dilok phop noppa ratrajathani burirom udom rajaniwes-mahasat harn amorn phimarn avatarn sathit sakkattiya visanukamprasit ★

ĐỊA DANH DÀI NHẤT THẾ GIỚI Ở THÁI LAN



Trở thành một doanh nhân tài năng có phải chỉ đơn giản là vấn đề thuộc di truyền bẩm sinh? Hay ngọn lửa kinh doanh là một cái gì đó có thể được thắp sáng? Rõ ràng, các phẩm chất như dám đương đầu với rủi ro, sự quyết tâm,... những đặc điểm chung của nhiều chủ doanh nghiệp - là một phần trong chuỗi ADN của họ. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể chuyển những đặc tính di truyền đó thành khái niệm kinh doanh, cũng như chuyển khái niệm kinh doanh thành hành động thực tế. Vậy thì có phải các cá tính cố hữu của nhiều doanh nhân tài năng - tự tin, nghị lực, sáng suốt - có thể được học hỏi và trau dồi? Chúng có thể được hình thành theo thời gian?

FRANK MOSS - GIÁM ĐỐC MEDIA LAB TẠI VIỆN CÔNG NGHỆ MASSACHUSETTS, CỰU CEO CỦA HÃNG TIVOLI SYSTEMS VÀ LÀ THÀNH VIÊN SÁNG LẬP CÔNG TY STELLAR COMPUTER VÀ INFINITY PHARMACEUTICALS NÓI:

Tôi cho rằng gien kinh doanh tồn tại ở trong ADN di truyền của tất cả mọi người. Tôi tin rằng tất cả chúng ta đều sinh ra với những kỹ năng trở thành doanh nhân thành đạt, nhưng chúng ta phải quên đi hành vi "né tránh rủi ro" (risk-averse) vốn trở thành một phần trong văn hoá của nhân loại trong một thế giới phát triển từ hơn 500 năm qua. Do các công nghệ thông tin và truyền thông đã lật đổ những rào cản trên, chúng ta sẽ thấy một vòng quay tròn vẹn khi mà hàng tỉ người trên thế giới đang và sẽ thể hiện các gien kinh doanh của họ.



DOANH NHÂN ĐOÀN NGUYỄN ĐỨC



TỈ PHÚ BILL GATES CỦA MỸ

Doanh nhân tài năng: có phải nhờ bẩm sinh?

ĐẠT THÀNH

Trên tờ *Businessweek*, đã có một chuyên đề thú vị về các doanh nhân tài năng thành đạt, rằng liệu họ có gien di truyền bẩm sinh hay không. Và nhiều "đại gia" đã tham gia lý giải vấn đề này.

MARK VEEDER - ĐỒNG SÁNG LẬP, KIỂM GIÁC ĐỐC SÁNG TẠO CỦA HÃNG EVENT QUEST, NEW YORK, GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH HÃNG RIVER MARKET, BARRYVILLE:

Tôi cho rằng các doanh nhân tài năng là hoàn toàn được "sinh ra". Mặc dù những chương trình "đào tạo doanh nhân" đang tạo ra một ngành nghề phát đạt trên toàn thế giới, song tôi nghĩ rằng những chương trình đó chỉ cố gắng hệ thống hoá những gen di truyền có sẵn trong các cá nhân mà thôi.

Cảm giác của tôi cho biết các doanh nhân tài năng là một sự phối kết hợp hoàn hảo, một sự pha trộn của tính sáng tạo, năng lực, tự tin, cá tính, nghị lực, trực giác và sinh lực.

Họ có một chỉ số EQ (chỉ số cảm xúc - emotional quotient) cao, còn chỉ số IQ (chỉ số thông minh - intelligence quotient) của họ không quan trọng - nó là lối sống, nó cố hữu trong mỗi người như một bản năng, chứ không phải là điều gì đó có thể khơi dậy hay dập tắt. Đôi lúc nó là điều tốt lành, nhưng cũng không ít lần nó là tai hoạ. Trong khi nhiều cá nhân là những người mơ mộng, giấc mơ của một doanh nhân thực thụ được chuyển thành hiện thực bởi vì các doanh nhân này luôn sáng tạo, luôn suy nghĩ về các ý tưởng, đánh giá các khả năng và cảm thấy phấn khích với một cái gì đó mới mẻ.

STEVE HINDY, ĐỒNG SÁNG LẬP VIÊN HÀNG BIA BROOKLYN BREWERY VÀ ĐỒNG TÁC GIẢ CUỐN SÁCH *BEER SCHOOL: BOTTLING SUCCESS AT THE BROOKLYN BREWERY* (XÂY DỰNG THÀNH CÔNG TẠI NHÀ MÁY BIA BROOKLYN):

Tôi nghĩ rằng tất cả mọi người đều được sinh ra với những tia lửa kinh doanh ấp ủ, một định hướng để tạo ra cái gì đó - sản phẩm hay dịch vụ - để rồi họ thu về lợi ích, trang trải cuộc sống và tận hưởng niềm vui. Một vài người trong chúng ta đã thổi bùng tia lửa đó thành ngọn lửa rực sáng và thành lập nên một công ty kinh doanh. Sẽ là một sự thoải mái cao độ khi sở hữu trong tay một công ty và cùng với thời gian điều này đang trở thành một phần của thế giới xung quanh bạn. Bằng việc ca tụng những phẩm chất doanh nhân cố hữu, bằng việc phân tích lại những kinh nghiệm doanh nhân và bằng việc nghiên cứu những chiến thắng của họ, các trường đào tạo kinh doanh hoàn toàn có thể nuôi dưỡng ngày một nhiều hơn các doanh nhân tài năng.

TRISH KARTER, CHỦ TỊCH KIỂM SÁNG LẬP VIÊN HÀNG BÁNH NGỌT DANCING DEER BAKERY TẠI BOSTON, MỸ:

Tôi không thể trả lời được câu hỏi "bẩm sinh hay nuôi dưỡng" này trong thế giới doanh nhân. Nếu kiến thức và trực giác của một cá nhân không khiến anh ta/cô ta cảm thấy thoải mái khi đương đầu với rủi ro, vấp chệch trong những hoàn cảnh khó khăn thách thức, lạc quan về tương lai,... họ có thể không được tính vào danh sách các doanh nhân thành công.

Tôi không nghĩ rằng một doanh nhân nhất thiết phải là người suy nghĩ sáng tạo, nhưng những doanh nhân thành

công thường có các bộ não linh hoạt và nhạy bén, thấy rõ nhiều sự khác biệt trên thế giới này - đây có lẽ chính là nơi mà gen kinh doanh trong mỗi cá nhân được phát huy.

NEAL THORNBERRY - GIÁM ĐỐC BỘ PHẬN ĐÀO TẠO KINH DOANH BABSON EXECUTIVE EDUCATION TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC BABSON COLLEGE VÀ LÀ TÁC GIẢ CUỐN SÁCH *LEAD LIKE AN ENTREPRENEUR* (LÃNH ĐẠO NHƯ MỘT DOANH NHÂN):

Câu trả lời thực tế là vừa có vừa không.

Chúng tôi biết rằng chúng tôi có thể đào tạo cho mọi người những kỹ năng kinh doanh cùng các suy nghĩ của một doanh nhân đích thực, nhưng việc đào tạo này cần đến những động cơ tiềm tàng trong bản thân họ và bao gồm khả năng tự nhận thức. Chúng tôi có thể đào tạo cho mọi người nhận ra những cơ hội kinh doanh mới và chúng tôi có thể dạy họ làm thế nào để phân biệt một ý tưởng tốt và một cơ hội tốt.

Trên thực tế, phần lớn những gì chúng tôi làm tại Babson là dạy cho sinh viên suy nghĩ và hành động như những doanh nhân thực thụ. Vì vậy, chúng tôi dạy cho sinh viên cách thức huy động vốn kinh doanh cho những ý tưởng của họ, cách thức đánh giá nhu cầu của thị trường, cách thức đánh giá hoạt động kinh doanh, giảm thiểu rủi ro,... Nhưng một niềm đam mê mà các doanh nhân phải có để biến ý tưởng và giấc mơ kinh doanh của họ thành hiện thực, đồng thời xây dựng thành công một công ty vững chắc là không thể dạy được. Và niềm đam mê chúng ta đang nói ở đây chính là gen di truyền.

Họ cần có tình yêu với công việc kinh doanh đầy vất vả hay học để yêu

nó nếu trong tâm trí họ vẫn phảng phất đâu đó một sự kháng cự, bảo thủ. Tôi đã từng đào tạo rất nhiều người vốn không có bất cứ định hướng kinh doanh nào, nhưng rồi họ đã thay đổi hẳn khi được học hỏi về công việc kinh doanh tại nhà trường, cùng với thời gian họ trở thành các doanh nhân thành công.

Một yếu tố khác không dễ đào tạo và trau dồi chính là niềm tin rằng khả năng của mình có thể biến ý tưởng, biến giấc mơ thành hiện thực. Chúng ta thường thấy mọi người với những cơ hội trong tay, nhưng họ không đủ tự tin để đón nhận và tận dụng nó. Giáo dục sẽ phát huy hiệu quả vào lúc này, nhưng quan trọng hơn cả vẫn là làm sao để xung quanh những doanh nhân tương lai này là những người có thể chia sẻ niềm cảm xúc của họ về các giấc mơ và ý tưởng.

VĨ THANH:

Nói chung, lần đầu tiên tiếp xúc với một doanh nhân tài năng mà từ lâu bạn ngưỡng mộ thì chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi bạn cảm thấy bất ngờ trước vẻ bề ngoài của họ. Những doanh nhân thành công có hình dáng cơ thể trông cũng rất giống như mọi người khác thôi. Chỉ có điều trong đủ mọi ngành nghề, các môi trường kinh doanh và những lĩnh vực đòi hỏi sự nỗ lực cao, họ đều có mặt. Và bạn sẽ tìm thấy nhiều gien di truyền đặc biệt ở những con người ấy, họ luôn tìm kiếm những mục tiêu lớn lao để làm, để nếm trải và để đạt đến. Song, trở thành một doanh nhân thành công là một con đường lâu dài. Và không phải ai cũng có được thành công. Trên con đường đó, bên cạnh yếu tố gien di truyền, tất cả đều đấu tranh kiên cường và không ngừng học hỏi để có được kết quả như mong đợi ★

DOANH NHÂN NGUYỄN ĐỨC KIÊN VÀ VÔ QUỐC THẮNG



Là một công dân Hà Lan, nhưng Kamal Ashnawi (48 tuổi) đã sinh ra tại thành phố Tanjung Malim ở Perak, Malaysia. Anh ta tiết lộ sự giàu có "không tưởng" của mình vào cuối tháng 01.2012, làm cho giới báo chí Malaysia đua nhau "săn lùng", mà nếu điều đó là sự thật thì Kamal còn giàu hơn tỷ phú Bill Gates của Mỹ tới gấp hơn 10 lần...

BÍ ẨN KHO BÁU TRÊN ĐẤT TRUNG QUỐC

Kamal Ashnawi đã gây chú ý khi tự giới thiệu: "Tôi là một hậu duệ của hoàng đế Trung Quốc, nhưng các biến cố lịch sử đã buộc gia đình tôi phải trốn chạy khỏi Trung Quốc tới định cư tại Kedah (Tây Bắc Malaysia). Trong người tôi pha trộn các dòng máu hoàng tộc của Trung Quốc, Ấn Độ, đảo Java và Xiêm (Thái Lan ngày nay)".

Người đàn ông này cho biết tên đầy đủ của anh ta dài loằng ngoằng: Raden Mas Prabhu Gusti Agung Ki Asmoro Wijoyo. Anh ta đã lớn lên ở Tanjung Malim, nơi cả gia đình "hậu duệ hoàng đế" sống rất giản tiện. Không ai nói về dòng dõi hoàng tộc hay sự giàu có trong quá khứ với Kamal. Duy có một lần, người bà của Kamal gọi anh ta lại gần và nói: "Cháu là người rất đặc biệt. Khi thời điểm thích hợp đến, cháu sẽ hiểu".

Khi lưu lạc tới Hà Lan vào cuối thập niên 80, Kamal tình cờ được một người tỵ nạn thuộc dòng dõi hoàng gia Indonesia tiết lộ rằng anh ta có xuất thân hoàng tộc. Đầu những năm 1990, một luật sư ở London nói với Kamal về một kho báu khổng lồ của tổ tiên anh ta bị thất lạc.

Rất hoài nghi, Kamal yêu cầu viên luật sư đưa ra bằng chứng về những điều ông ta tiết lộ. Theo chỉ dẫn của viên luật sư, Kamal tới Hong Kong để gặp "người trông coi kho báu của hoàng gia". Từ đó, Kamal đi tiếp đến Côn Minh (Vân Nam, Tây Trung Quốc), leo núi suốt 4 tiếng đồng hồ để gặp một cặp vợ chồng "bất tử" trông giữ kho báu của gia đình anh ta. "Nếu bạn cố đi vào trong mà không được họ cho phép, bạn sẽ bị thổ huyết cho đến chết", Kamal cho hay.

Trong cái hang cao chừng ba mét, Kamal phát hiện ra một bức tường được xếp bằng những nén vàng. Ngoài ra, còn có nhiều ngọc thạch trị giá chừng 13 triệu USD và khoảng 12 triệu USD kim cương. "Tôi cầm lấy một nén vàng và đập thử vào một hòn đá. Đó là vàng thật. Kho báu này là của một trong những triều đại phong kiến Trung Quốc. Sự giàu có của triều đại này được cất giấu rải rác trong nhiều ngọn núi khác, trong các kết sắt cũng như khắp nơi trên thế giới, Kamal nói thêm. So với kho báu của tôi, kho báu trong phim *Kho báu quốc gia* (có sự tham gia của diễn viên người Mỹ Nicolas Cage) thực sự quá nhỏ nhoi".

NGƯỜI GIÀU NHẤT THẾ GIỚI?

Sau đó, Kamal kể về cuộc gặp của anh ta với một bác sĩ người Trung Quốc tên là Wong Eng Po hai năm

trước đó tại Kuala Lumpur. Kamal nói rằng viên bác sĩ này đã đặt tay của mình lên đầu Kamal, rồi đột nhiên quỳ sụp xuống vái lạy. "Ông ấy nói tôi từng là hiện thân của Gao Hoàng đế Nỗ Nhĩ Cáp Xích (Nurhaci, 1559-1626) của Trung Quốc. Ông ấy cảm nhận được năng lượng siêu nhân tỏa ra từ đầu tôi, bởi vì một vị hoàng đế khác với dân thường. Điều đó khiến tôi phải suy nghĩ. Trên thực tế, tôi là hiện thân của hai vị hoàng đế Trung Quốc" - Kamal khẳng định.

Theo lời Kamal, cách đây vài năm, "hoàng gia Trung Quốc" đã quyết định giao cho ông là người quản lý duy nhất tài sản của hoàng tộc, cất giữ trong các tài khoản bí mật tại hàng ngàn ngân hàng trên toàn thế giới. "Điều đó có nghĩa là 86,7 % tài sản thế giới thuộc về tôi. Tôi có trong tay những tài liệu này" - Kamal khoe.

Vừa nói, Kamal vừa đưa ra rất nhiều "hồ sơ" chứng minh về cái sự giàu có của bản thân. Đó là 1 tờ giấy khổ A4 với các bức hình chụp cặp vợ chồng "bất tử" canh giữ kho báu, cũng như nhiều thư từ xác nhận tài sản xem ra rất "thực". Một số các chứng thư này có đề nơi gửi là từ ngân hàng HSBC và được Kamal nói là bằng chứng xác nhận ông có sở hữu 5.000 tỉ euro trong tài khoản (khoảng hơn 6.000 tỉ USD). "Cũng chẳng có gì to tát đâu, tôi còn có nhiều tiền hơn thế, nằm trong các ngân hàng và thể chế tài chính khác" - anh ta tuyên bố.

Với con số khổng lồ 6.624 tỉ USD chưa được kiểm chứng, tạm thời trên báo chí Malaysia, Kamal đã bỏ xa tỷ phú người Mexico Carlos Slim (74 tỉ USD) hay các tỷ phú người Mỹ Bill Gates và Warren Buffet (khi cả hai mới chỉ sở hữu hơn 106 tỉ USD). Nhưng khác 2 người, với sự giàu có đã được cả thế giới xác nhận, việc Kamal thực sự sở hữu bao của cải - liệu anh ta cũng có tí "rùng rình" hay chẳng một xu dính túi - là điều tới nay vẫn không ai biết rõ...

Tuy nhiên, các câu chuyện mà báo chí Malaysia dẫn phan phui xung quanh "siêu tỷ phú" Kamal này cho thấy anh ta chỉ là một gã "bốc phét thành thần", chứ sự thực không có khối tài sản khổng lồ ấy ★

Chuyện về người sở hữu hơn

NGỌC NHÂN

6.000 TỈ USD

Kamal Ashnawi terkaya di dunia, miliki RM20 trilion?

KUALA LUMPUR, 22 Jan. - Seorang lelaki berumur 48 tahun, Kamal Ashnawi, mengaku memiliki kekayaan mencapai RM20 trilion (200.000 bilion) ringgit. Beliau juga mengaku memiliki kekayaan mencapai 6.624 bilion dolar AS (66.24 bilion ringgit).

Beliau mengaku memiliki kekayaan mencapai RM20 trilion (200.000 bilion) ringgit. Beliau juga mengaku memiliki kekayaan mencapai 6.624 bilion dolar AS (66.24 bilion ringgit).



Trafik pusat bandar sesak



Giới doanh nhân lần truyền thông bị "chấn động" khi một doanh nhân Hà Lan gốc Malaysia tiết lộ anh ta đang sở hữu khối tài sản khổng lồ trị giá 6.624 tỉ USD. Kamal Ashnawi còn tự nhận mình thuộc dòng dõi hoàng gia Indonesia và Trung Quốc. Sự thực về "siêu tỷ phú" này thế nào?

BÁO CHÍ MALAYSIA ĐƯA TIN VỀ "SIÊU TỶ PHÚ" KAMAL



NHỮNG HÌNH ẢNH KHÁC NHAU CỦA DOANH NHÂN
MAI KIỀU LIÊN



nữ doanh nhân quyền lực nhất châu Á. Vinh dự lớn này đối với bà Mai Kiều Liên vừa bất ngờ vừa hoàn toàn xứng đáng. Vào năm 2011, tổng doanh thu của Vinamilk dưới sự lãnh đạo của bà đạt hơn 1 tỉ USD (22.279 tỉ đồng), tăng 37% so cùng kỳ, nộp ngân sách nhà nước đạt 2.400 tỉ đồng, tăng 38%. Vinamilk cũng là đối tác lớn của hệ thống thương mại Maximark.

Đầu tháng 3.2012, doanh nhân Mai Kiều Liên- chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm tổng giám đốc Công ty cổ phần sữa Việt Nam (Vinamilk) được tạp chí Forbes đầy uy tín của Mỹ bình chọn là một trong 50

Mang trọng trách đưa doanh nghiệp Vinamilk tăng trưởng kể cả trong hoàn cảnh khó khăn, nhưng bà Mai Kiều Liên tự nhận mình chỉ là người phụ nữ bình thường khi trở về mái ấm gia đình ★

KINH DOANH & THÀNH ĐẠT

Tiến sĩ Alan Phan thường xuyên về Việt Nam và mới đây ông đưa ra những tiên đoán đáng chú ý về nền kinh tế tài chính trong nước.

Nếu sống thực trong một xã hội đụng chạm với thực tế hàng ngày, như các doanh nghiệp tư nhân nhỏ vừa hay các nhân viên sống nhờ đồng lương, họ sẽ nhận ra vài điều đáng buồn.

Như thông lệ mỗi đầu năm, chúng ta đã được đọc rất nhiều bài viết về những dự đoán cho nền kinh tế Việt Nam trong 2012. Từ các chuyên gia có giấy phép và ăn lương chính phủ (trực tiếp hay gián tiếp) đến những định chế tài chính nước ngoài có hoạt động tại Việt Nam, tất cả đều đưa ra những chỉ số hay bối cảnh tương đối giống nhau. Hai lý do chính: một là mọi người đều dựa vào các số liệu thống kê cung cấp bởi chính phủ và vì tương lai làm ăn của họ cũng tùy thuộc vào chính phủ.

KẾT QUẢ CỦA CÁC TIÊN ĐOÁN TRONG QUÁ KHỨ

Hôm nọ, có chút thì giờ rảnh rỗi, tôi hỏi anh sinh viên trợ lý, lục soát lại các dự đoán kinh tế về Việt Nam trong 5 năm vừa qua, nhất là vào thời điểm Quý 1. Tôi nhờ anh chia ra 3 kết quả: các dự đoán đúng trên dưới 10%, trên dưới 50% và sai bét. Tỷ lệ cho thấy số sai bét chiếm 46% và số sai trên dưới 50% là 39%. Con số đúng chỉ được 15%. Tuy nhiên, thấy bói vẫn là một nghề đông khách dù có nói trúng hay trật. Và ít người biết được một xảo thuật kiểm tiền của nghề thấy bói là phải "coi mặt mà bắt hình dong". Tiên đoán một tương lai sáng ngời cho mọi ông bà chi tiền sộp là có kỹ năng tiếp thị cao.

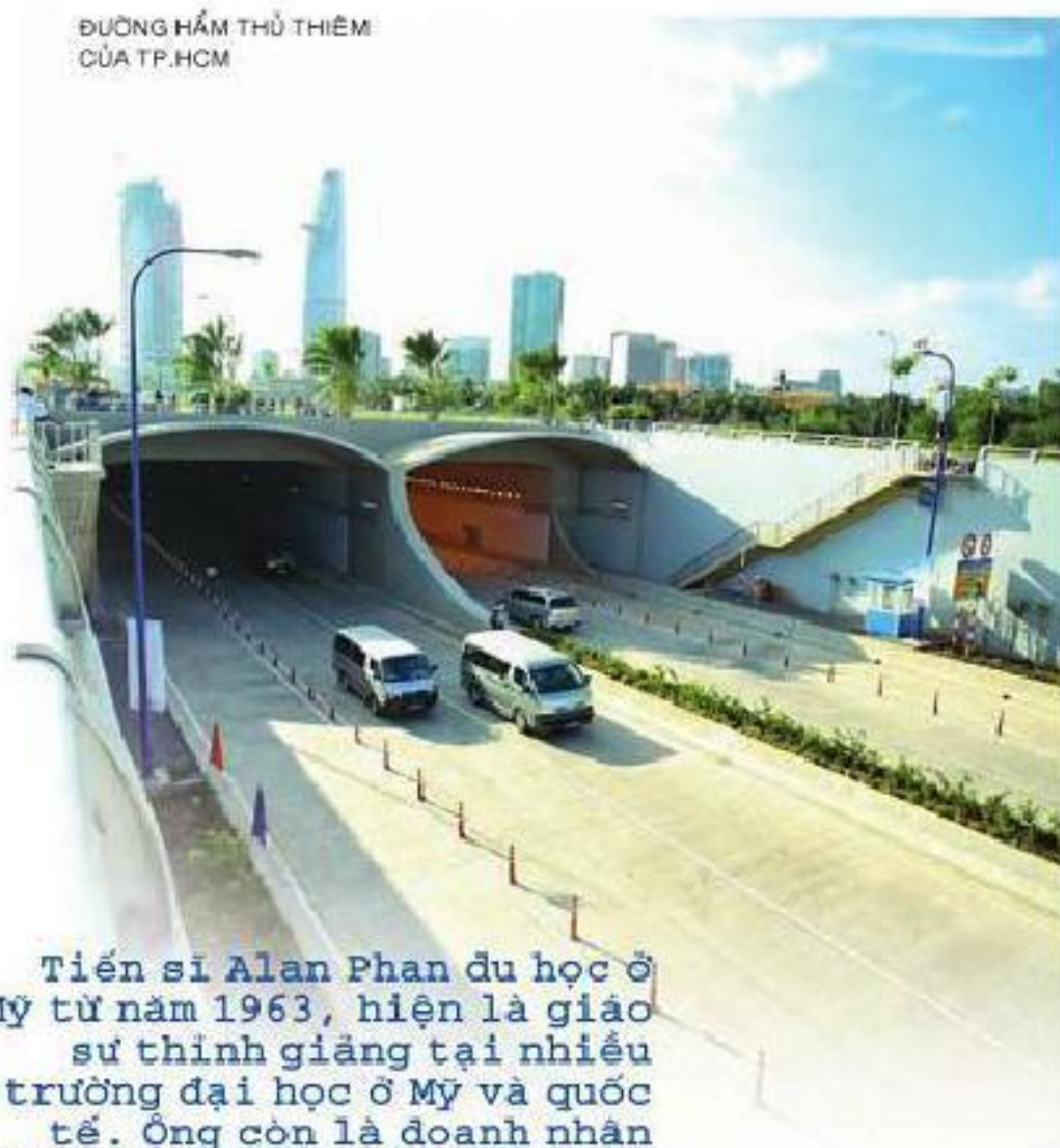
Tôi thường không tham dự vào các cuộc tiên đoán hàng năm. Dựa trên thống kê (phải trừ bớt những thổi phồng) hay các trải nghiệm quá khứ (con người luôn luôn tái diễn lịch sử qua các hành động ngu xuẩn về lâu dài) và dựa trên trực giác (rất giống các bà có chồng ngoại tình), tôi hay đưa ra những khuynh hướng (trend) của nền kinh tế vĩ mô hơn là những dự đoán ngắn hạn và không ổn định. Tuy nhiên, hôm nay, nghe lời khích bác của vài anh bạn, tôi thử dùng 3 nguyên tắc nói trên coi các tiên đoán của mình có chính xác hơn không. Nó cũng sẽ định hướng tương lai nghề làm thầy bói của tôi.

Trong các dự đoán thịnh hành, tăng trưởng GDP của Việt Nam sẽ đạt 6% trong 2012, lạm phát xuống còn 9%, tỷ giá đứng yên, cán cân mậu dịch cải thiện 23%, dự trữ ngoại hối tăng 18% v.v... Tóm lại, một nền kinh tế vĩ mô khá ổn định và ấn tượng so với sự suy thoái chậm chạp của toàn cầu.

NHỮNG THỰC TẾ

Tuy nhiên, nếu các vị quan và các chuyên gia này sống thực trong một xã hội đụng chạm với thực tế hàng ngày, như các doanh nghiệp tư nhân nhỏ vừa hay các nhân viên sống nhờ đồng lương, họ sẽ nhận ra vài điều đáng buồn. Chẳng hạn, nhập siêu giảm mạnh không phải vì xuất khẩu tăng vượt tốc, mà vì nhu cầu tiêu dùng cũng như các hoạt động sản xuất đã ngừng trệ. Đây cũng là lý do tỷ giá USD đã không tăng như dự đoán vì người dân đã hết tiền để trữ đô la hay xài hàng nhập khẩu. Khi nền kinh tế

ĐƯỜNG HẦM THỦ THIÊM
CỦA TP.HCM



Tiến sĩ Alan Phan du học ở Mỹ từ năm 1963, hiện là giáo sư thỉnh giảng tại nhiều trường đại học ở Mỹ và quốc tế. Ông còn là doanh nhân Việt kiều đầu tiên đưa công ty tư nhân của mình lên sàn chứng khoán Mỹ vào năm 1987.

Ông đã có nhiều năm kinh nghiệm làm việc trong các công ty đa quốc gia cũng như các ngân hàng lớn ở Wall Street. Hiện nay, Tiến sĩ Alan Phan đang là Chủ tịch Quỹ đầu tư VIASA và là chuyên gia tư vấn về Emerging Markets cho nhiều tập đoàn đa quốc gia. Ông cũng là cổ đông lớn tại 6 công ty đại chúng ở Trung Quốc và Hoa Kỳ.

TIẾN SĨ ALAN PHAN



ALAN PHAN

Tiên đoán về kinh tế tài chính

Việt Nam

suy thoái trầm trọng, lượng cầu tiêu dùng giảm mạnh và lạm phát cũng như lãi suất sẽ giảm theo. Đây không phải là những dấu hiệu tích cực để lạc quan.

Từ góc nhìn này, tôi sẽ đánh liều và tiên đoán các sự kiện nổi bật sau đây của 2012 và vài năm tới:

1. Nhà nước sẽ can thiệp mạnh hơn vào vận hành kinh tế:

Thay vì tiến về nền kinh tế thị trường và để mặc cho mọi thành phần tự điều chỉnh theo khả năng, chính phủ sẽ sử dụng mọi biện pháp hành chính để lèo lái con tàu kinh tế như việc ra quyết nghị cứu thị trường chứng khoán bằng "tái cấu trúc" toàn diện cơ chế. Việc đẩy tiền để vực dậy giá trị bất động sản đang được nghiên cứu, cũng như phương thức thu góp hết vàng trong dân để chuyển thành ngoại hối hay tiền đồng.

Để tránh những bất ổn xã hội, khuynh hướng kiểm soát giá cả sẽ gia tăng và xăng dầu cũng như điện nước sẽ được tiếp tục hỗ trợ (subsidy).

Ngân sách nhà nước sẽ tăng thay vì giảm, nợ công tiếp tục tăng vì đầu tư công vào các dự án khổng lồ hay cơ sở hạ tầng cần được duy trì để tạo bộ mặt bền vững.

Đây cũng là tin khá tốt cho nền kinh tế dựa vào chi tiêu công và quan hệ thân hữu. Doanh nghiệp nhà nước sẽ dồi dào nguồn vốn và tha hồ lợi dụng lợi thế của mình. Doanh nghiệp tư nhân làm ăn nhiều với chính phủ có thể hưởng tăng trưởng tốt trong những năm suy thoái tới.

2. Vàng và dầu sẽ gây lao đao cho tỷ giá và lạm phát

Tuy nhiên, các động thái can thiệp nói trên sẽ không có ảnh hưởng lâu dài vì hai yếu tố toàn cầu: giá vàng và dầu hỏa. Việc in tiền của Ngân hàng Trung ương Âu châu (ECB) để cứu các ngân hàng lớn trong khối Euro và gói kích cầu số 3 (QE 3) của Cơ quan Dự trữ Liên bang Mỹ (Fed) sẽ tiếp tục đẩy giá vàng và dầu hỏa lên và giá trị các bản vị USD hay Euro sẽ từ từ hạ giá, dù suy thoái toàn cầu sẽ làm quá trình này chậm lại. Một biến cố lớn ở Trung Đông hay Trung Quốc sẽ thay đổi hoàn toàn mọi dự đoán.

Tương tự, nền kinh tế suy thoái của Việt Nam sẽ giúp lạm phát và tỷ giá không gia tăng nhiều. Tuy nhiên, khi dòng tiền nhàn rỗi chạy theo cơn sốt vàng và dầu hỏa, các biến động và ảnh hưởng trên mọi hoạt động kinh tế tài chính sẽ khó cân bằng. Những chính sách nghị quyết sẽ bay theo mộng tưởng. Tất cả mọi chỉ tiêu về vĩ mô cũng như cân cán thương mại và các gói kích cầu hỗ trợ ngân hàng, chứng khoán và bất động sản sẽ trở nên bất khả thi

và tương lai tùy thuộc vào "may rủi" nhiều hơn là hoạch định.

3. Các phi vụ M&A sẽ gia tăng mạnh

Một điều chắc chắn là trong tình trạng bất ổn, lĩnh vực thu tóm và sát nhập công ty sẽ tăng trưởng tốt. Thị trường tài chính thế giới luôn luôn có những dòng tiền mặt khá lớn để mua tài sản bán tháo. Phần lớn các nhà đầu tư nội địa, từng đổ tiền vào chứng khoán và bất động sản các năm trước, sẽ tham gia hăng hái vào cuộc săn đuổi này. Do đó mà tại sao tôi nói là trong 10 năm tới, rất nhiều tài sản sẽ đổi chủ và sẽ có những đại gia mới của Việt Nam lợi dụng cơ hội để kiếm tiền siêu tốc. Và ngược lại, nhiều siêu sao đang chói sáng lúc này sẽ đi vào quên lãng.

Dù họ rất sẵn tiền, nhưng tôi nghĩ các nhà đầu tư nước ngoài sẽ tham dự các phi vụ M&A một cách giới hạn. Các rào cản về thủ tục pháp lý, về lối thoát (exit), về quản trị địa phương và về bất ổn vĩ mô vẫn còn nhiều và sự thiếu minh bạch của các đối tác điều hành vẫn gây nhiều lo ngại cho các nhà đầu tư nước ngoài.

4. Hàng Trung Quốc sẽ tràn ngập gây khó khăn cho hàng nội địa

Trung Quốc hy vọng sẽ chỉ giảm tăng trưởng GDP xuống 7.5% so với 9.2% năm 2011. Sản xuất công nghiệp sẽ chịu nhiều tác động nhất vì sự đầu tư vào các nhà máy gần đây luôn vượt quá nhu cầu của thế giới, nhất là các hàng tiêu dùng và điện tử. Trong khi đó, với suy thoái tại Âu Châu và Nhật Bản và "dậm chân tại chỗ" của kinh tế Mỹ, những nơi còn lại để Trung Quốc bán tháo hàng rẻ tiền là các quốc gia mới nổi, nhất là các láng giềng.

Ba lợi thế cạnh tranh đáng kể của hàng Trung Quốc: (a) tỷ giá RMB dưới giá trị thực khoảng 26% (trong khi VND trên giá trị thực gần 14%) tạo một khác biệt chừng 40% trên giá thành; (b) hệ thống tiếp liệu các linh kiện và hiệu

năng sản xuất cùng công nghệ hiện đại tạo một thành phẩm có giá trị cao; và (c) thị trường nội địa Tàu rộng lớn tạo lợi điểm chuyển giá theo nhu cầu và đặc điểm của thị trường xuất khẩu.

Mặc cho khẩu hiệu "người Việt dùng hàng Việt", khách hàng trong thời buổi kiểm soát sẽ lựa chọn túi tiền và các nhà sản xuất Việt có sản phẩm tương tự như Trung Quốc sẽ gặp khốn khó.

5. Thị trường bất động sản có thể thoát hiểm với luật đất đai mới

Việc không áp đặt luật về hộ khẩu và những cải tổ sâu rộng về luật bất động sản bên Trung Quốc khiến nhiều đại gia Việt hưng phấn chờ đợi. Tôi nghĩ đây là một cú hích quan trọng có thể gây một cơn sốt mới cho giá trị bất động sản ở Việt Nam vì lý do đơn giản là người có tiền ở Việt Nam không có nhiều lựa chọn về đầu tư. Hai yếu tố quan trọng khác là sự thu hút đầu tư mới của Việt kiều và các quỹ nước ngoài.

Thêm vào đó, hiện các nhóm lợi ích trong ngân hàng, quỹ đầu tư, tập đoàn kinh tế, tổng công ty... đang nắm giữ một số lượng tài sản rất lớn liên quan đến địa ốc. Việc tăng giá trị bất động sản xuyên qua việc thay đổi luật nhà đất là một việc mọi người mọi nhóm đều nhất trí đoàn kết để đạt mục tiêu. Chuyện oái oăm là nếu không nhờ cái luật nhà đất bất công ngày xưa, các nhóm này đã không giàu và quyền lực như ngày nay. Dù sao, qua sông rồi thì phải đắm đò, Tôn Tử dạy thế.

Tuy nhiên theo nhận xét cá nhân về quy trình để thay đổi luật lệ tại Việt Nam, tôi thấy thủ tục cũng nhiều khê và đòi hỏi rất nhiều quyết đoán từ các cấp lãnh đạo. Tôi không lạc quan như các đại gia bất động sản, nhưng dù là cơ hội thay đổi có ít hơn 50%, đây cũng có thể là một cú ngoặt đáng kể trong sự phát triển kinh tế.

Tóm lại, đó là 5 sự kiện tôi cho là sẽ đánh dấu ấn trên nền kinh tế tài chính của Việt Nam trong 2012 ★

RUỘNG LỬA ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG



* Trên đường khởi nghiệp

* Chào anh Dũng, duyên nào đưa anh đến việc kinh doanh phở?

- Từ nhỏ tôi đã “ghiền” phở, ăn thay cơm luôn; gia đình có truyền thống buôn bán nên tôi cũng được di truyền “gien” kinh doanh. Trưởng thành, ý nghĩ mở quán phở cũng lớn dần theo. Khi tôi cảm thấy mình đủ vốn đủ tự tin rồi thì mở quán thôi.

* Tại sao anh lại đặt tên quán là Phở HÔT, nghe “teen” quá?

- Không phải đua đòi gì đâu, phở hot là phở luôn nóng ăn mới ngon. Logo của quán cũng thể hiện hình ảnh tô phở nghi ngút khói, sẵn sàng thỏa mãn nhu cầu ẩm thực khách hàng.

* Anh có thể chia sẻ về việc phở mang hương vị miền Trung?

- Từ những ngày đầu mở quán, tôi cùng với má nuôi là má Diệu Thanh- người con của biển Nha Trang, cố gắng tạo ra hương vị riêng của quán. Má đã chuyển giao bí quyết nấu phở của người miền Trung cho tôi để hương phở HÔT vừa đậm đà lại vừa ngọt dịu đúng chất của phở miền Nam kết hợp với miền Trung.

Quán HÔT với thiết kế trang nhã, bàn ghế gỗ sang trọng hoà cùng màu xanh của cây cối tạo cảm giác thư thái. Sáng sớm, dù có vội vã ra đường, hoà



ANH TRẦN QUỐC DŨNG- CHỦ QUÁN PHỞ HÔT

Phở là món ăn quốc hồn quốc túy của Việt Nam. Tuy mỗi địa phương mà món phở cũng đa dạng về hương vị. Phở Sài Gòn vẫn đa màu đa sắc nhất. Không chỉ người Sài Gòn thêm nhiều hương vị cho món phở mà dân tỉnh lên Sài thành lập nghiệp mở quán cũng mang theo đặc trưng ẩm thực quê nhà quyện vào tô phở. Phở HÔT của anh Trần Quốc Dũng- 140 đường Thạch Lam, quận Tân Phú, dù giữa Sài Gòn nhưng vẫn được nấu theo kiểu miền Trung.

Đậm đà hương phở

HÔT

PHƯƠNG VŨ





vào đồng xe chật như nêm bạn cũng nên dành ít thời gian ghé quán thưởng thức tô phở **HOT** nghỉ ngơi khỏi thom lừng. Món phở không nhiều nguyên liệu nhưng cũng không dễ chế biến. Nước lèo phải được hầm từ xương bò, hầm cho rục xương, nước béo ngọt mới đạt. Không nên nêm nước mắm và bột ngọt vào nồi nước vì sẽ làm nước chua và xỉn màu. Xương đun trước rồi bỏ thịt, gân... vào đun sau. Thịt hầm khoảng 3- 4 tiếng mới mềm, vừa ăn. Thịt chín được vớt ra ngâm nhanh vào nước sôi để nguội tránh thịt bị đen, khô, cất trong tủ lạnh. Duy trì độ sôi của nồi nước lèo nhưng mức lửa không quá to để thịt bám ở khớp xương long ra cho ta thử xi quách ngon tuyệt. Nước lèo lúc này đã nổi váng mỡ, nhẹ vớt váng ra tô rồi nêm gia vị tạo hương phở đặc trưng gồm gừng tươi giã nhỏ; đại hồi, đinh hương, hành củ và gừng nướng sẵn cho thơm. Nước lèo tại quán **HOT** không có vị ngọt đậm của đường như nhiều quán phở tại Sài Gòn mà hương vị đậm đà, mặn mòi theo kiểu miền Trung. Màu nước đục đúng với màu xương bò. Nước lèo có ngon thì tô phở mới ra được vị phở.

* Ngoài những thao tác cần thiết trên để cho ra nồi nước lèo tuyệt hảo, hình như anh vẫn còn "giấu nghề"?

- Để nấu cho được một tô phở ngon không phải dễ. Việc lựa chọn nguyên liệu cũng phải kỹ càng như rau ăn phở cũng phải kỹ, bỏ lá sâu, lá đều, xanh mơn. Khi nấu cũng phải canh giờ, canh lửa không thì mất vị. Tóm lại, ngoài phương pháp chế biến, nấu và kinh doanh phở phải có tâm huyết thì tô phở mới hút được khách.

* Menu phở **HOT** rất đa dạng nhưng giá lại không cao so với mặt bằng chung, vậy anh có lời không?

- Giá cả tại phở **HOT** rất bình dân: tô thường 28.000đ, tô đặc biệt 38.000đ. Phở Hot mới mở từ năm ngoái, vẫn còn trong giai đoạn tạo thương hiệu và hút khách. Nếu tính riêng từng tô thì không lời bao nhiêu nhưng chúng tôi nhằm vào số đông thực khách, nhiều tay vỗ nên kêu mà!

THỊT TƯƠI VÀ NGON



RAU THOM

PHỤC VỤ TẬN TÌNH



* Trung bình mỗi ngày anh bán được bao nhiêu tô?

- Ngày thường trung bình khoảng 500 tô, thứ 7 và chủ nhật thì khách tới đông nên tầm trên dưới 800 tô. Với số lượng như vậy, tôi cũng thấy mừng mà nhân viên cũng khí thế làm việc.

Đến quán **HOT**, bạn có nhiều sự lựa chọn với 6 loại phở: phở tái, chín, nạm gầu, bò viên, gân. Thịt bò thái mỏng cỡ hai ngón tay, dùng thớt; trái đều lên bánh phở rồi chan nước lèo sôi sùng sục vào tô. Thịt vừa mềm vừa đẹp mắt. Miếng thịt nạm xen những sợi gân, sợi mỡ mỏng thật hấp dẫn. Đây là món yêu thích của những vị khách lớn tuổi. Gân bò sùng sục ăn hoài không thấy chán. Nguyên liệu của **HOT** đều được mua tươi trong ngày. Bánh phở dẻo, trung nước sôi rồi trang trí thịt, hành ngò; cuối cùng chan nước lèo, rắc ít tiêu. Tô phở sẽ đủ hương vị khi ăn kèm với giá, rau húng, ngò gai và chén nước chấm nhỏ trộn đều tương đen, tương đỏ, tỏi và ớt ngâm dấm. Nhân viên quán phục vụ chu đáo và thân thiện. Đến với **HOT**, bạn cũng nên thử món đặc biệt của quán là chén tiết. Tiết được làm từ huyết bò chan với nước lèo, chỉ có tại quán **HOT**, giá chỉ 15.000đ/ chén. Bạn có thể gọi thêm tô thịt tái (20.000đ) hoặc chén trứng gà bổ dưỡng (6.000đ) để khỏi phải thom thêm khi rời quán.

Quán **HOT** mở cửa hầu như cả ngày từ 6h00- 11h00 và 15h00- 22h30 ★

Cuộc giao dịch của Bờm

NAM QUỐC

Có một nhân vật của dòng văn học dân gian mà gần như ai cũng nhớ tên, đó là “Thằng Bờm”. Không biết tự bao giờ, nhân vật ấy lại được người ta dùng để châm chọc cho tính cách khờ khạo của một ai đó. Và thằng Bờm “khờ” như đến thế này là cùng:

Thằng Bờm có cái quạt mo
Phú ông xin đổi ba bò chín trâu
Bờm rằng Bờm chẳng lấy trâu
Phú ông xin đổi ao sâu cá mè
Bờm rằng Bờm chẳng lấy mè
Phú ông xin đổi ba bè gỗ lim
Bờm rằng Bờm chẳng lấy lim
Phú ông xin đổi đôi chim đôi mồi
Bờm rằng Bờm chẳng lấy mồi
Phú ông xin đổi năm xôi Bờm cười.

Cái dai, cái khờ khạo của thằng Bờm là đã không chịu đáp ứng sự đổi chác quá chênh lệch của lão Phú ông. Phú ông đổi những cái có giá trị, thì Bờm cứ... “chẳng lấy”. Đến khi Phú ông đổi năm xôi, thì... Bờm cười. Cười thôi, chẳng biết rõ là đồng ý hay không. Bờm khờ khạo hay lão phú ông khờ khạo?

Câu chuyện đơn thuần là một cuộc đổi chác, ở đó cái quạt là vật có “giá trị” đến mức Phú ông phải hết lần này

đến lần khác gạ gẫm. Cái sự ngược đời ở câu chuyện lại không theo chiều luy tiến tăng dần từ giá trị nhỏ đến giá trị lớn, mà lại đi từ giá trị lớn xuống giá trị nhỏ. Chính điều này mà người ta xem thằng Bờm là khờ khạo, là đánh mất cơ hội “ăn quả đậm” từ một kẻ đột nhiên khờ như Phú ông.

Mua rẻ bán đắt, đổi ít lấy nhiều..., trong buôn bán, ai là người không có cái tâm lý ham lợi ấy, miễn là thuận mua vừa bán. Trên thế gian này, mọi sự không thoả mãn đều bắt nguồn từ lòng tham chứ đâu.

Thế nhưng, các nhà giỏi tính toán thời hiện đại, hãy xem thằng Bờm đã “thiệt tình” như thế nào khi đồng ý đổi cái quạt lấy năm xôi (cứ tạm xem việc thằng Bờm cười tức là đồng ý đi). Quạt mo làm từ cái mo cau. Khi tàu cau già rụng xuống, người dân quê nhặt lấy cất để làm quạt. Mà cau ở làng quê Việt Nam thì nhiều lắm, ở đâu cũng có.

Nhưng ở góc nhìn của thằng Bờm, có thể nó cười Phú ông dốt, vì năm xôi thì khó kiếm, chứ mo cau làm quạt thì

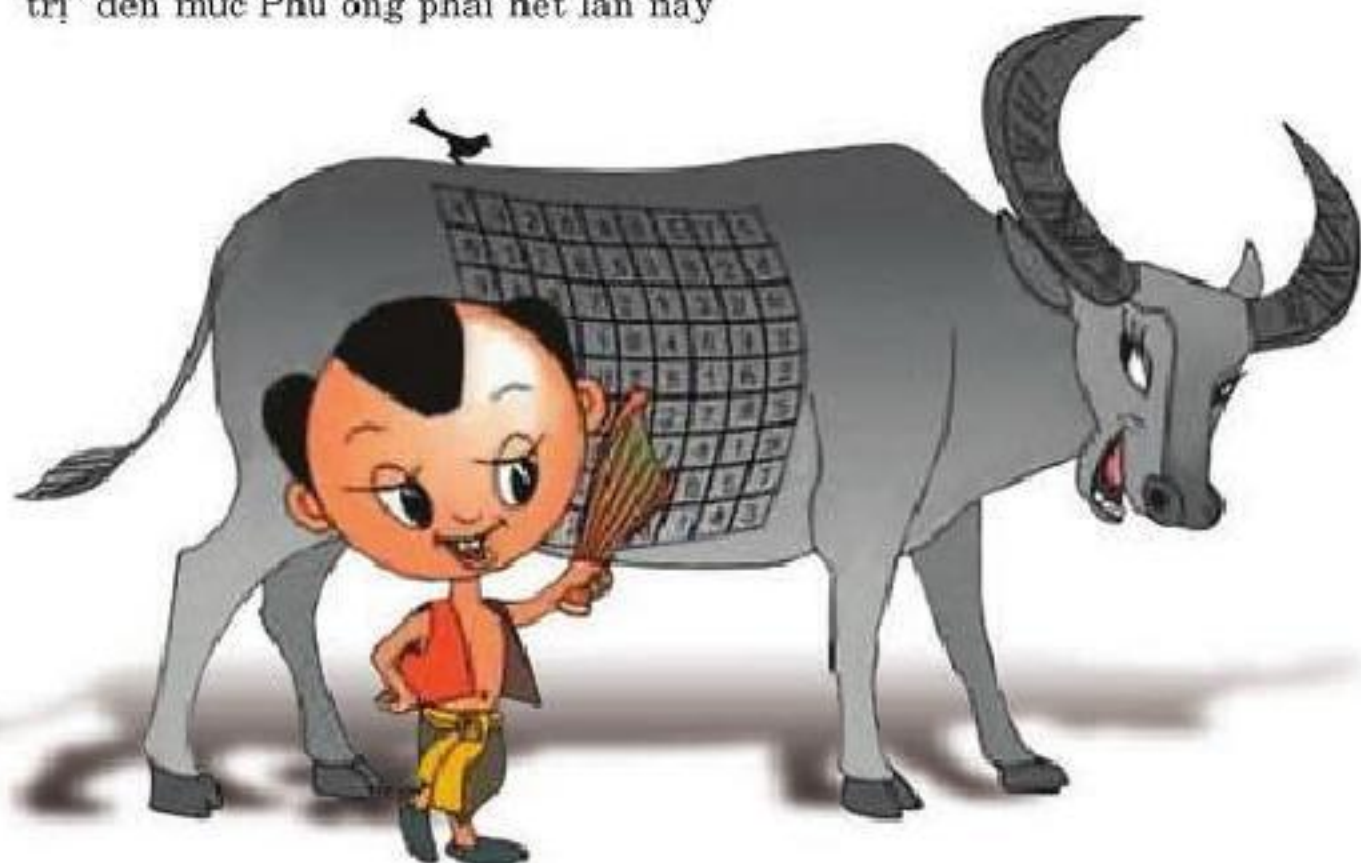
Thực tế, trong cuộc sống, giao dịch bất thành bởi một trong hai bên bất tín. Thằng Bờm không thể tin vào cái sự đổi chác bất ngờ và tình cờ như thế. Chắc hẳn nó kinh nghiệm được một điều, ban đầu dân cũng tin lời quan lại, cường hào, nhưng vì bọn người này ưa thói tham lam, lật lọng, nên lâu dần dân không còn tin lời bọn người này nói nữa.

có thiếu gì. Người ta bảo “Được mùa cau, đau mùa lúa”, gạo chẳng có mà ăn nữa là năm xôi. Phú ông “dại” thế mà lâu nay đọc bài ca dao này người ta vẫn cứ nghĩ thằng Bờm thiếu khôn. Nếu như gặp những người “khôn” hơn, có lẽ Phú ông phải mất những thứ giá trị gấp nhiều lần cái năm xôi. Có lẽ nào lão Phú ông do giàu có quá mà lú lẫn khi chẳng định giá được tài sản của mình? Hay là lão Phú ông muốn ném tiền qua cửa sổ?

LÒNG LƯƠNG THIÊN VÀ SỰ THỰC TẾ CỦA CON NGƯỜI

Có người thì bình luận rằng, người đời thì cần cái ăn. Rất thực tế, thằng Bờm nghèo chỉ có cái khờ trong người, thì nó cần năm xôi hơn các thứ khác là phải.

Nhưng sao không ai nghĩ ngờ sự đổi chác ấy của lão Phú ông? Lão Phú ông có thật bụng như vậy không? Sao người ta lại tiếc cho thằng Bờm và tiếc hùi hụi rằng, sao chẳng có ai mang bè



gỗ lim đến đây, mình cho hẳn một tá quạt, có gì cứ phải thích cái quạt của thằng Bờm?

Trong việc định giá tài sản trao đổi, thằng Bờm có phần “thông minh” hơn Phú ông. Lòng lương thiện của thằng Bờm chính là nó không thể nhận những giá trị lớn hơn cái giá trị mà nó đang có. Đối với những kẻ giàu như Phú ông, trong mắt thằng Bờm, có thể chỉ là một sự đổi chác bất lương.

Bởi nếu thằng Bờm nhận lời đổi cao, thì bất cứ khi nào nó cũng có thể bị cướp lại những thứ nó đã đổi. Cái kiểu người như Phú ông, tính toán hơn thiệt nhiều như thế làm gì lại mang điều tốt, lợi đến cho người nghèo. Hẳn cướp cái quạt đó còn được, chứ hướng gì phải năn nỉ để mà đổi.

Trong tiếng cười của Bờm có hai hàm ý, một là chê Phú ông dại, có cái quạt mo rất ư bình thường mà phải mất cả năm xôi, hai là nó cười vui sướng vì đã... quá hời. Có thể gỗ lim, ba bò chín trâu chẳng có ý nghĩa gì khi bụng nó đang đói.

Nhưng cũng có người nghĩ, sao không lấy những thứ đó mà đem đổi gạo về mà thổi cơm ăn cả tháng. Thằng Bờm không nghĩ nhiều như thế. Vì nếu nghĩ nhiều như thế, thì lão Phú ông cũng đã nhanh chân vào vườn cau của ai đó mà cắt lấy một tàu cau đem ra mà làm quạt rồi, việc gì mất thời gian đứng đó mà nài nỉ.

Một người đang tham lam vợ vệt, tính toán hơn thiệt với đời chẳng lẽ lại không biết tính toán rằng chiếc quạt mo và ba bò chín trâu cái nào hơn cái nào, thế mà vẫn ngơ lơ mặc cả đánh đổi. Hoặc giả Phú ông bắt ngờ quần trí, thích khác người, thích mang rác về làm... cổ vật, thì sao?

Hoặc giả Phú ông thử lòng thằng Bờm, xem một kẻ làm công nghèo có biết tham không? Chưa một kẻ tham cùng hạng như mình ở trong nhà thì cũng nguy lắm, chẳng những nay nó tham ba bò chín trâu mà sau này còn tham nhiều thứ quý giá khác thì sao?

Bây giờ, vẫn có những người khi trách một ai đó khờ khạo, thì bảo rằng “mày Bờm quá!”. Có người thì bình luận, tư duy của thằng Bờm là “đi thực vì tiền”, đánh đổi tất cả để lấy cái trước mắt. Một thằng Bờm với phận nghèo tự ti, nên vô trách nhiệm với hiện tại và tương lai.

Thử hình dung ra chuyện thằng Bờm tự dung có ba bò chín trâu. Sẽ chẳng ai tin, thậm chí còn đổ kỵ mà bảo rằng nó đi ăn cắp thì mới có được những thứ giá trị ấy. Ở điểm này, thằng Bờm thông minh hơn chúng ta

tưởng. Nó không dại gì lấy những thứ tài sản ấy ra để người ta nhục mà nó là đồ ăn cắp. Với tư cách của một người làm công, làm nô bộc, nó đâu có bắt được vàng rơi giữa đường để mà chỉ sau một thời gian ngắn bỗng dưng trở thành người giàu.

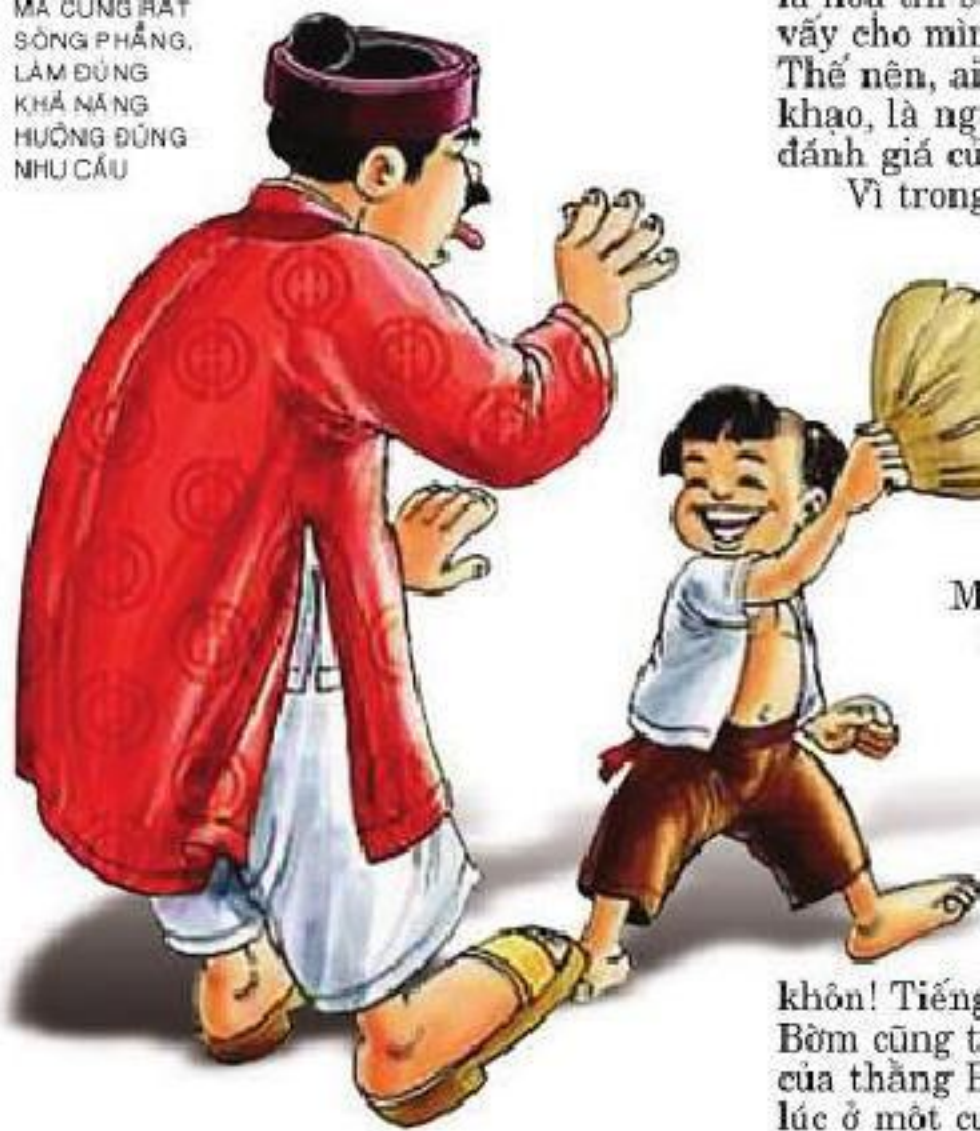
Cuộc giao dịch của Bờm lương thiện mà cũng rất sòng phẳng, làm đúng khả năng hưởng đúng nhu cầu. Nếu nó khởi lòng tham thái quá, nó sẽ rơi vào thế lực của những kẻ bóc lột. Thằng Bờm có hơi thiếu lòng tham bẩm sinh của con người, nhưng nó làm chủ được mình trước những lời mật ngọt, dụ dỗ vào vòng xoáy tham lam.

BIẾT ĐAU LÀ... HOA THÌ SAO?

Ở cuộc đổi chác này, trong hai người có một người dại, hoặc Phú ông, hoặc thằng Bờm. Nhưng chắc chắn có một người vui hơn khi biết cười và không thấy mình thua thiệt, đó là thằng Bờm. Đến đây, chợt nhớ câu thơ tự trào của Nguyễn Bình Khiêm: “Ta dại ta tìm nơi vắng vẻ / Người khôn người đến chốn lao xao”.

Lòng tham của con người nó lao xao lắm. Được voi lại đòi tiên. Hai hệ giá trị nằm ở hai vẻ tư duy giàu và nghèo, chắc chắn sẽ không bao giờ gặp nhau

CUỘC GIAO DỊCH
CỦA BỜM
LƯƠNG THIÊN
MÀ CỨNG RẤT
SÒNG PHẪNG,
LÀM ĐÚNG
KHẢ NĂNG
HƯỞNG ĐÚNG
NHU CẦU



trong nhu cầu, với người này thì là đủ, còn với người kia thì không biết thế nào là đủ, mà người không biết đủ thì dù ở thiên đường cũng không xứng ý... Cứ đòi, đòi mãi, đòi những thứ rồi đây rồi cuộc cũng không thuộc về mình.

Nói thế thôi chứ, cái “dại” xưa nay thường vẫn nằm ở phía thằng Bờm. Khi mua bán cái gì người ta cũng chọn lựa những cái ngon, cái to, còn những phần nhỏ, xấu, không ngon thì dành cho người khác. Thế mới nói, ăn cỏ đi trước, lội nước đi sau...

Thằng Bờm chẳng lấy cái không thuộc về mình. Có thể nó hiểu, một kẻ giàu có như Phú ông, nói có người nghe, đe có kẻ sợ, mà bất ngờ đổi sang tính tốt, thì phải xem động cơ của ông ta là gì...

Thực tế, trong cuộc sống, giao dịch bất thành bởi một trong hai bên bất tín. Thằng Bờm không thể tin vào cái sự đổi chác bất ngờ và tình cờ như thế. Chắc hẳn nó kinh nghiệm được một điều, ban đầu dân cũng tin lời quan lại, cường hào, nhưng vì bọn người này ưa thói tham lam, lật lọng, nên lâu dần dân không còn tin lời bọn người này nữa.

Biết đau đổi chác nhiều như thế lại là hoa thì sao. Biết đau đổi xong nó đổ vấy cho mình là đi ăn cắp thì sao... Thế nên, ai bảo thằng Bờm là khờ khạo, là ngu, chắc phải nên xem lại đánh giá của mình.

Vì trong hoạt cảnh trao đổi ấy, chiếc quạt của Bờm là thật, đang cầm ở trên tay, còn những lời dụ dỗ kia có khi chỉ là giả, vì tiền chưa trao, cháo chưa múc. Huống chi là thói lật lọng xưa nay của bọn quan lại, cường hào.

Miệng quan có gang có thép, miệng xôi, cái bánh cho đến miệng dân rồi mà bọn họ còn rút ra được thì... tin thế nào được.

Cổ nhân nói: “Phàm làm việc gì, trước phải xét kỹ đến hậu quả của nó”. Sự thận trọng của thằng Bờm ấy thế mà khôn! Tiếng cười dễ dãi của thằng Bờm cũng tỉnh ranh lắm! Và giá trị của thằng Bờm là đã biết dừng đúng lúc ở một cuộc trao đổi cân bằng ★

1. Tốc độ phát triển kinh tế Việt Nam đứng hàng thứ 2 châu Á (chỉ sau Trung Quốc) sau nỗ lực trong ¼ thế kỷ (tính từ mốc Đảng Cộng sản Việt Nam bắt đầu đổi mới- 1986).

2. Nông nghiệp nhường tỉ trọng GDP (giá trị tổng sản phẩm quốc nội) cho công nghiệp- dịch vụ phát triển trong thời gian ngắn: trong vòng 15 năm (từ 1996 đến nay), tỉ trọng GDP nông nghiệp từ 40% giảm xuống còn 20% nhường bước cho công nghiệp- dịch vụ, đây là điều mà các nhà nghiên cứu kinh tế thế giới chưa từng chứng kiến ở bất kỳ quốc gia châu Á nào. Với tốc độ phát triển này, Trung Quốc cần 29 năm, Ấn Độ cần 41 năm.

3. Hiện Việt Nam có mặt trong top 10 quốc gia đứng đầu thế giới về xuất khẩu nông- thủy hải sản (gạo, tiêu, cà phê, điều, mực, tôm...). Đặc biệt, năm 2010 Việt Nam đứng thứ hai về xuất



BÌNH DƯƠNG PHÁT TRIỂN DOANH NGHIỆP ĐẦU TƯ NƯỚC NGOÀI

Viện Nghiên cứu toàn cầu McKinsey vừa công bố kinh tế Việt Nam “hiện có nhiều điều đáng kinh ngạc” khiến nhiều quốc gia trong khu vực và thế giới phải ngả mũ chào.

ĐỜI SỐNG CÔNG NHÂN NGÀY Càng ĐƯỢC NÂNG CAO NHỜ CẠNH TRANH PHÁT TRIỂN GIỮA CÁC DOANH NGHIỆP



VUI ĐƯỢC MÙA



HOÀI SA

khẩu gạo & cà phê toàn thế giới; đứng thứ 5 về xuất khẩu trà; thứ 6 về xuất khẩu cá tra, tôm, mực, cá ngừ...

4. Thời gian gần đây, Việt Nam phát triển kinh tế với tốc độ mạnh mẽ như Trung Quốc nhưng không là "bản sao" của Trung Quốc về mặt chiến lược. Tăng trưởng kinh tế Trung Quốc chủ yếu dựa vào xuất khẩu và thu hút vốn đầu tư nước ngoài. Trong khi đó, tăng trưởng kinh tế Việt Nam cân bằng hơn giữa sản xuất và dịch vụ. Tăng trưởng kinh tế Việt Nam rộng rãi hơn, có sự cạnh tranh nhiều mặt, tăng tính ổn định phát triển kinh tế. Giá trị tiêu dùng hộ Việt Nam chiếm 65% GDP năm 2011, đây là ngưỡng mơ ước của nhiều nước châu Á, trong khi đó Trung Quốc chỉ đạt 36% so với cùng kỳ.

5. Việt Nam là mảnh đất màu mỡ thu hút đầu tư nước ngoài đứng hàng thứ tư trên toàn thế giới bởi nhiều lợi thế: lao động tại chỗ đông, thị trường tiêu thụ thuộc hàng tiềm năng, giá nguyên- nhiên liệu rẻ, cơ chế đầu tư



ĐÃ QUA THỜI "SÍNH"
HÀNG NGOẠI, HÀNG
VIỆT NAM CHẤT
LƯỢNG CAO VỚI CÁC
THƯƠNG HIỆU
VINAMILK, VISSAN,
KINH ĐỒ, BIT'S...
LUÔN LÀ SỰ LỰA
CHỌN HÀNG ĐẦU
CỦA NGƯỜI TIÊU
DÙNG VIỆT NAM VÀ
CÁC NƯỚC TRONG
KHU VỰC HIỆN NAY



HƯỚNG DẪN NÔNG DÂN SỬ DỤNG MÁY TÍNH



thoáng... theo khảo sát của Economic Intelligence Unit (EIU)- một cơ quan uy tín của tạp chí Kinh tế Anh.

6. Đầu tư cơ sở hạ tầng hiện đại, thông thoáng, quyết liệt hơn Thái Lan và Philippines. Hệ thống đường sá, cầu cống ngày càng qui mô, hiện đại;

NGÀY VUI KHÁNH THÀNH CẦU RẠCH MIẾU (BẾN TRE)



lưới điện phủ 96% toàn lãnh thổ.

7. Người dân được phổ cập Internet ở mức độ cao. Tính đến hết năm 2011, thuê bao điện thoại toàn quốc đạt 170 triệu, trong đó có 154 triệu thuê bao di động, 31% thanh niên được tiếp xúc Internet. Năm 2010, Việt Nam đạt 7,7 triệu thuê bao Internet qua mạng 3G- đây là con số đáng ngạc nhiên so với các nước trong khu vực.

8. Kinh tế phát triển đồng nghĩa với việc sử dụng nhiều nhân công, chuyên gia kinh tế nước ngoài. Hiện đang có hơn 100 ngàn chuyên gia nước ngoài trong lĩnh vực công nghệ- phần mềm đang làm thuê tại Việt Nam- bao gồm cả chuyên viên của những tập đoàn danh tiếng như Hewlett Packard, IBM, Panasonic...

9. Hệ thống ngân hàng Việt Nam vượt xa các nước khu vực về doanh số cho vay, con số này tăng 33% hàng năm cho thấy sự tăng trưởng vượt bậc nền kinh tế Việt Nam... Tuy nhiên, từ thế mạnh này, một số chuyên gia kinh tế thế giới đã thể hiện sự lo ngại về "những món nợ xấu" có thể làm ảnh hưởng đến sự phát triển chung... ★



1. ẤN ĐỘ

Ấn Độ trước nay vẫn luôn là quốc gia tiêu thụ nhiều vàng nhất thế giới. Trong năm 2011, do ảnh hưởng của giá vàng cao và đồng rupee mất giá khiến vàng càng trở nên đắt đỏ đối với người dân Ấn, nên nhu cầu vàng của nước này giảm 7%, còn 933,4 tấn. Tuy nhiên, nhu cầu vàng của Ấn Độ vẫn dẫn đầu thế giới, một phần vì ở quốc gia này, vàng đồng nghĩa với sự giàu có.

Mỗi năm, Ấn Độ chỉ sản xuất được chừng 4 tấn vàng, tương đương khoảng 0,4% lượng vàng được tiêu thụ. Năm qua, nhu cầu vàng nữ trang của Ấn Độ là 567,4 tấn, giảm 14% so với năm 2010. Trong khi đó, nhu cầu đầu tư vàng tăng 5%, lên 366 tấn, chiếm 24,6% tổng nhu cầu đầu tư vàng của thế giới.

2. TRUNG QUỐC

Trung Quốc có nền kinh tế lớn thứ hai thế giới, cũng đồng thời là nước tiêu thụ nhiều vàng thứ nhì trong năm 2011, với tổng nhu cầu đạt mức 811,2 tấn, tăng 22% so với năm 2010. Cả nhu cầu vàng nữ trang và đầu tư vàng của Trung Quốc cùng tăng, trong đó nhu cầu đầu tư vàng tăng 43%, lên 266 tấn. Trong 6 tháng cuối năm 2011, Trung Quốc là thị trường vàng nữ trang lớn nhất thế giới.

Trong quý 4, nhu cầu vàng của Trung Quốc đạt 201,6 tấn, cao hơn 28,6 tấn so với Ấn Độ - nước tiêu thụ vàng lớn nhất thế giới trong cả năm 2011. Theo ước tính của WGC, Trung Quốc sẽ lần đầu tiên vượt Ấn Độ thành nước

Trong báo cáo Xu hướng nhu cầu vàng năm 2011, Hội đồng Vàng thế giới (WGC) đưa ra danh sách 10 quốc gia tiêu thụ nhiều vàng nhất thế giới năm vừa qua, trong đó Việt Nam đứng ở vị trí thứ 8 trong danh sách. Theo ước tính của WGC, Trung Quốc sẽ lần đầu tiên vượt Ấn Độ thành nước tiêu thụ nhiều vàng nhất trong năm 2012.

VÀNG ĐƯỢC DÙNG LÀM HUY HIỆU, BIỂU TƯỢNG Ở MỸ



VIỆT NAM
tiêu thụ vàng
hàng đầu thế giới

THANH MINH



VÀNG ĐƯỢC DÙNG LÀM NỮ TRANG TIÊU THU MẠNH

tiêu thụ nhiều vàng nhất trong năm 2012.

Số liệu từ Hiệp hội Vàng Trung Quốc cho thấy, sản lượng vàng nước này đạt mức cao kỷ lục 360,96 tấn trong năm 2011, cũng cố ngôi vị nước sản xuất nhiều vàng nhất thế giới của Trung Quốc năm thứ 5 liên tục.

3. MỸ

Mỹ là quốc gia sản xuất 237 tấn vàng trong năm 2011, là nước tiêu thụ vàng lớn thứ 3 toàn cầu. Tổng nhu cầu vàng năm 2011 của Mỹ giảm 17% còn 194,9 tấn, một phần do khó khăn kinh tế kéo dài. Trong đó, nhu cầu vàng nữ trang là 115,1 tấn, giảm 11% so với năm 2010. Nhu cầu đầu tư vàng là 79,9 tấn, giảm 25%. Trong quý 4, nhu cầu đầu tư vàng của người Mỹ là 18,3 tấn, giảm tới 43% so với cùng kỳ năm trước.

4. ĐỨC

Tại nền kinh tế lớn nhất châu Âu này, tổng nhu cầu vàng đã tăng từ 126,9 tấn năm 2010 lên 159,3 tấn vào năm 2011, tương đương tăng 26%. Riêng trong quý 4, nhu cầu vàng của Đức đạt mức 39,7 tấn, tăng 15% so với mức 34,6 tấn cùng kỳ

năm trước. Cùng với Thụy Sĩ, Đức là nước đóng góp nhiều nhất vào sự tăng trưởng nhu cầu vàng của toàn châu Âu năm qua.

5. THỔ NHĨ KỲ

Năm 2011, tổng nhu cầu vàng của nước này là 144,2 tấn, tăng 30% so với mức 111,1 tấn năm 2010. Do vàng được các nhà kinh doanh Thổ Nhĩ Kỳ xem là một kênh đầu tư an toàn hàng đầu, nhu cầu đầu tư vàng của nước này đã tăng tới 99% lên 80,4 tấn. Riêng trong quý 4, nhu cầu đầu tư vàng ở Thổ Nhĩ Kỳ tăng 142% so với cùng kỳ năm trước lên 19,3 tấn, đánh dấu quý tăng trưởng mạnh thứ tư liên tục. Trong khi đó, nhu cầu vàng nữ trang cả năm của Thổ Nhĩ Kỳ đã giảm 10%, còn 63,8 tấn. Sản lượng vàng của nước này năm qua tăng 43%, lên 24,4 tấn.

6. THUY SỸ

Nhu cầu vàng của Thụy Sĩ năm 2011 tăng 25% lên 116,2 tấn, từ mức 92,7 tấn năm 2010. Riêng trong quý 4/2011, nhu cầu vàng của nước này là 30,7 tấn, cao hơn 17,6% so với mức 26,2 tấn cùng kỳ năm trước. Nhu cầu đầu tư vào vàng thỏi và tiền xu vàng ở Thụy Sĩ tăng mạnh khi giá vàng liên tục tăng và khủng hoảng nợ công châu Âu leo thang. Sự gia tăng mạnh trong nhu cầu vàng của châu Âu năm 2011 chủ yếu tập trung vào hai quốc gia là Đức và Thụy Sĩ.

7. THÁI LAN

Tại Thái Lan, vàng được xem là biểu tượng của sự giàu có và thịnh vượng, nhu cầu vàng đã tăng 57% từ mức 69,4 tấn vào năm 2010 lên 108,9 tấn trong năm 2011. Tuy nhiên, nhu cầu vàng nữ trang của Thái năm qua đã giảm 34% còn 4,1 tấn, đưa nước này thành thị trường có nhu cầu vàng nữ trang giảm mạnh nhất ở Đông Nam Á. Ngược lại, nhu cầu đầu tư vào vàng thỏi và tiền xu vàng đã tăng 66% lên 104,8 tấn do những kỳ vọng về sự tăng giá vàng của các nhà đầu tư.

8. VIỆT NAM

Việt Nam đã xuất khẩu 35-38 tấn vàng năm 2011. Trong khi đó, tổng nhu cầu vàng cả năm của Việt Nam đã tăng 23%, từ mức 81,4 tấn trong năm 2010 lên mức 100,3 tấn. Mặc dù nhu cầu vàng nữ trang của Việt Nam

năm 2011 giảm 9% còn 13 tấn, nhưng nhu cầu đầu tư vào vàng miếng đã tăng 30% lên 87,3 tấn. Vàng được xem là một lựa chọn đầu tư của nhiều người Việt Nam trong bối cảnh lạm phát cao, thị trường chứng khoán xuống dốc và sự mất giá của đồng nội tệ.

9. NGA

Tổng nhu cầu vàng của xứ bạch dương tăng 14% từ mức 66 tấn trong năm 2010 lên 75,1 tấn trong năm 2011. Nhu cầu vàng nữ trang của Nga tiếp tục tăng, bất chấp sự leo thang của giá kim loại quý. Tuy nhiên, người tiêu dùng Nga chuyển sang ưa chuộng những món nữ trang có trọng lượng nhỏ. Nga cũng là nước sản xuất vàng lớn thứ tư thế giới trong năm 2011, với sản lượng 200 tấn vàng - theo dữ liệu từ Cơ quan Địa chất Hoa Kỳ.

10. SAUDI ARABIA

Dù đứng thứ 10 thế giới và đứng đầu các nước Arab về tiêu thụ vàng, nhưng tổng nhu cầu vàng của nước này đã giảm 12%, từ mức 82,1 tấn trong năm 2010 xuống còn 72,2 tấn trong năm 2011, chiếm khoảng 36% nhu cầu vàng của khu vực Trung Đông. Trong năm 2011, nhu cầu vàng nữ trang của Saudi Arabia giảm 17% còn 55,8 tấn, trong khi nhu cầu đầu tư vào vàng thỏi và đồng xu vàng tăng 13% lên 16,4 tấn ★

VÀNG TRANG SỨC LÀM ĐẸP PHỤ NỮ ÁN ĐỘ



PHỤ NỮ
MUỐN
THĂNG TIẾN
NHANH
THÌ LỜI THỀ
VỀ NGOẠI
HÌNH
LÀ CHƯA ĐỦ.
ẢNH MINH
HOA

MANH MỀ VÀ GAN GỐC

Nhà báo Kate White, tổng biên tập của tờ *Cosmopolitan* danh tiếng của Mỹ, cho rằng những người phụ nữ cố gắng thăng tiến trong công việc nên tập trung vào các nguyên tắc đơn lập và cơ bản. Đó là vứt bỏ vẻ yếu điệu thực nữ và củng cố tinh thần dũng cảm, nuôi dưỡng tham vọng và sự gan góc.

Theo Kate White: "Nếu hy vọng trở thành 'ngôi sao sáng' trong công ty và nổi bật trong lĩnh vực của mình, bạn phải luôn luôn tạo ra nguyên tắc riêng cho những gì mình đang làm. Hãy lắng nghe những điều cấp trên giao sau đó, phân tích nhiệm vụ một cách kỹ lưỡng và thực hiện mọi cách, kể cả những cách bạn chưa từng làm trước kia, để kết quả đạt được thực sự xuất sắc và khác biệt".

MANH DẠN LÊN TIẾNG

Theo thống kê năm 2008 của tờ *The Washington Post*, 85% phụ nữ đòi hỏi thăng tiến ít hơn nam giới. Thêm vào đó, các nghiên cứu còn chỉ ra rằng chỉ một phần nhỏ phụ nữ cố gắng thương lượng mức lương khởi điểm, trong khi tình trạng này lại không phổ biến ở nam giới. Chính sự rụt rè đã khiến phái nữ không dám lên tiếng đòi quyền lợi cho mình. Hãy yêu cầu những thứ bạn cảm thấy mình cần trong công việc bởi nếu không nói ra, sẽ không ai cho bạn những thứ đó.

Mariko Chang, một nhà xã hội tốt nghiệp trường Đại học Stanford và một người viết sách, khuyên phái nữ nên tính toán tìm hiểu mức lương trung bình của công việc ở những công ty tương tự trong cùng lĩnh vực và sử dụng thông tin này để thương lượng mức lương tốt hơn.

NGỪNG HỎI "TẠI SAO?" VÀ BẮT ĐẦU XOAY NGƯỢC VẤN ĐỀ "TẠI SAO KHÔNG?"

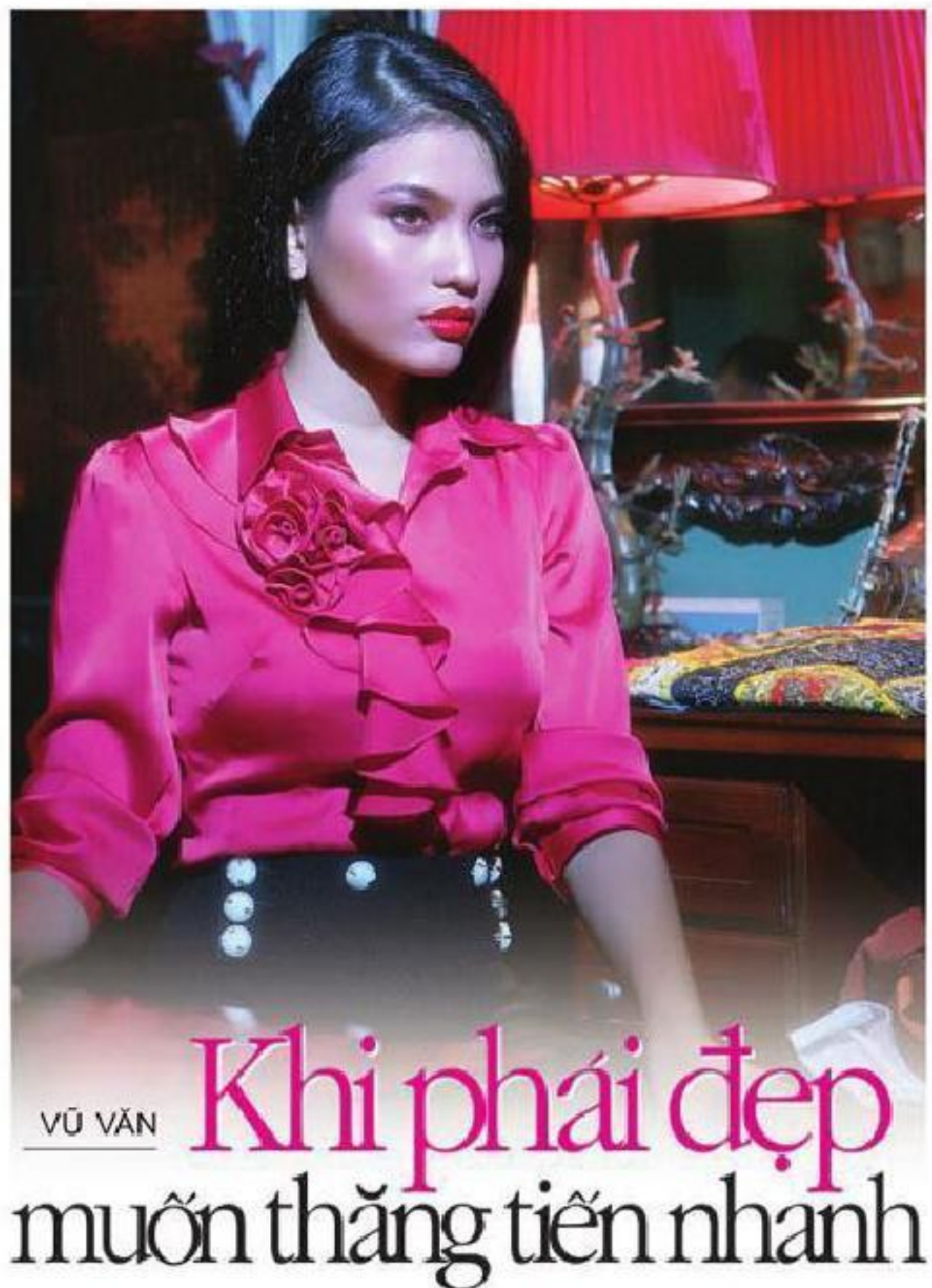
Bonnie Fuller, một huyền thoại của giới truyền thông, khuyến khích tất cả phụ nữ nên ngừng thắc mắc "Tại sao?" mà bắt đầu đặt câu hỏi "Tại sao không?". Chẳng hạn, thay vì hỏi "Tại sao nhiệm vụ này lại khó đến vậy?", hãy hỏi bản thân rằng "Tại sao mình không thực hiện nhiệm vụ theo cách này?". Hãy lật đi lật lại và xoay ngược vấn đề để tìm ra giải pháp tốt nhất hay ít nhất là có thể thực hiện, thay vì nhìn nhận vấn đề 1 chiều và nhanh chóng đầu hàng khi bạn thậm chí còn chưa bắt đầu.

TÌM MỘT NGƯỜI CỐ VẤN

Hầu như ai cũng có một "thần tượng" trong công việc- người đạt được những thành tích, bạn luôn khao khát và

ngưỡng mộ. Bạn có thể mạnh dạn kết thân với người đó dù anh/ cô ấy làm ở trong hay ngoài công ty của bạn, hỏi về những lời khuyên trong công việc và đề nghị anh/ cô ấy làm người cố vấn cho mình. Đừng ngại vị thế cao của người đó hay cho rằng anh/ cô ấy rất bận rộn và không có thời gian dành cho mình. Hầu hết những người thành đạt đều muốn chia sẻ bí quyết thành công của mình và sẵn sàng giúp đỡ người khác khi cần thiết.

NẾU KHÔNG THỂ TIẾN LÊN TRONG CÔNG VIỆC HIỆN TẠI, HÃY "NHAY VIỆC"

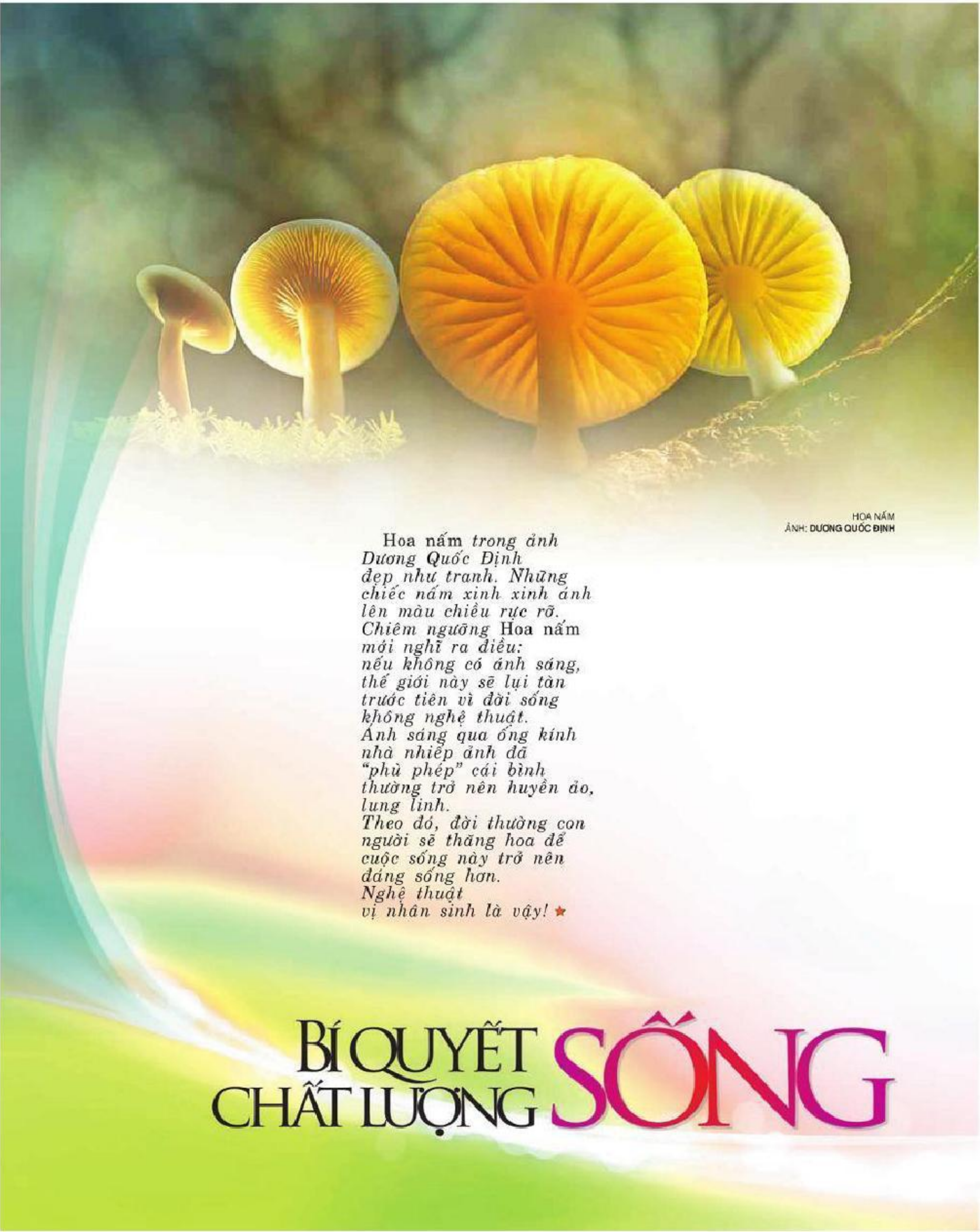


Khi phái đẹp muốn thăng tiến nhanh

Chưa bao giờ phụ nữ có nhiều cơ hội thăng tiến trong công việc như thời đại ngày nay, khi sự bình đẳng giới được coi trọng. Tuy nhiên, không phải phụ nữ nào có lợi thế về ngoại hình thì thăng tiến dễ dàng, mà cần phải nhiều nỗ lực, nhất là so với đồng nghiệp nam. Sau đây là vài gợi ý cho phái đẹp tham khảo...

Nếu sự nghiệp của bạn đang chững lại, hãy phân tích lại tình huống và cân nhắc khả năng "nhảy việc" để bắt đầu lại từ đầu. Đắm chìm trong công việc không có thách thức mới hay giúp mình phát triển sẽ khiến sự nghiệp của bạn trở nên tẻ tẻ. Suzy Welch, một nữ doanh nhân thành đạt, nhấn mạnh "Dù vì bất cứ lý do gì mà sự nghiệp của bạn chững lại, hãy nhanh chóng hành động. Khi bắt đầu ở một công việc hay lĩnh vực mới, tất nhiên sẽ có nhiều khó khăn nhưng qua thời gian và sự nỗ lực của bản thân, bạn sẽ lại "bay cao" trong sự nghiệp" ★

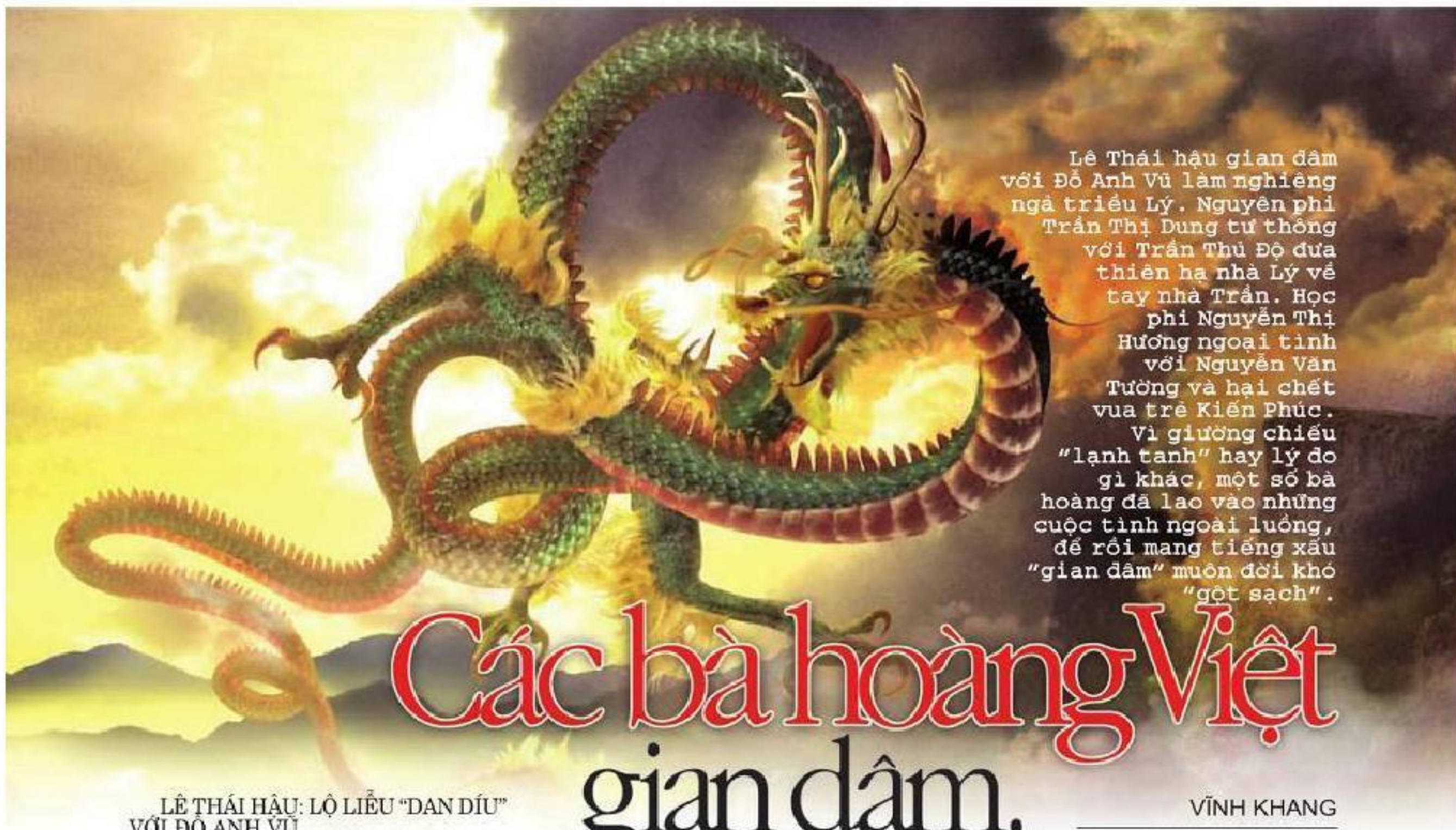
(Theo *Dailymakeover*)



HOA NẤM
ẢNH: DƯƠNG QUỐC ĐỊNH

Hoa nấm trong ảnh
Dương Quốc Định
đẹp như tranh. Những
chiếc nấm xinh xinh ánh
lên màu chiều rực rỡ.
Chiêm ngưỡng Hoa nấm
mới nghĩ ra điều:
nếu không có ánh sáng,
thế giới này sẽ lụi tàn
trước tiên vì đời sống
không nghệ thuật.
Ánh sáng qua ống kính
nhà nhiếp ảnh đã
“phù phép” cái bình
thường trở nên huyền ảo,
lung linh.
Theo đó, đời thường con
người sẽ thăng hoa để
cuộc sống này trở nên
đáng sống hơn.
Nghệ thuật
vì nhân sinh là vậy! ★

BÍ QUYẾT SỐNG
CHẤT LƯỢNG



Lê Thái hậu gian dâm với Đỗ Anh Vũ làm nghiêng ngả triều Lý. Nguyên phi Trần Thị Dung tư thông với Trần Thủ Độ đưa thiên hạ nhà Lý về tay nhà Trần. Học phi Nguyễn Thị Hương ngoại tình với Nguyễn Văn Tường và hai chết vua trẻ Kiến Phúc. Vì giường chiếu "lạnh tanh" hay lý do gì khác, một số bà hoàng đã lao vào những cuộc tình ngoài luồng, để rồi mang tiếng xấu "gian dâm" muôn đời khó "gột sạch".

Các bà hoàng Việt gian dâm, loạn triều chính!

VĨNH KHANG

LÊ THÁI HẬU: LỘ LIỄU "DAN ĐIÚ" VỚI ĐỖ ANH VŨ

Năm Mậu Ngọ - 1138, hoàng đế Lý Thần Tông băng hà. Lý Thiên Tông là con trưởng của nhà vua và Lê Hoàng hậu (tức Lê Thái hậu sau này; không rõ tên họ đầy đủ), lúc đó mới 3 tuổi, lên nối ngôi, lấy hiệu là Lý Anh Tông.

Theo quy định triều đình, Lê Thái hậu buông rèm nhiếp chính, nhưng nào ngờ bà lại dần bị cám dỗ, dâm dục với Đỗ Anh Vũ, phong cho ông ta làm cung điện lệnh chỉ nội ngoại sự, khiến triều đình đổ nát. Sau nhờ có các trung thần như Tô Hiến Thành, Hoàng Nghĩa Hiền, Lý Công Tin, cơ đồ nhà Lý mới được giữ vững.

Sách *Đại Việt sử ký toàn thư* chép: Đỗ Anh Vũ tư thông với Lê Thái hậu (mẫu hậu của Anh Tông) và vì thế lại càng kiêu rông. Ở triều đình thì khoát tay lớn tiếng, sai bảo quan lại thì hất hàm ra hiệu. Các quan trong triều bực lắm nhưng chẳng ai nói gì. Quan Điện tiền đô chỉ huy sứ là Vũ Cát Đái, chức Hoả đầu đô Quảng Vũ là Lương Thương Cá, chức Hoả đầu đô Ngọc Giai là Đồng Lợi, chức Nội thị là Đỗ At, cùng với Trí Minh Vương, Bảo Ninh Hầu, phò mã lang Dương Tư Minh... cùng hợp mưu bắt giam Anh Vũ.

Bản tính xong, bọn Đái đem quân lính đến ngoài cửa Việt Thành hô to: "Anh Vũ thường đêm đêm vào phòng Thái hậu, làm nhiều điều càn rỡ ô uế, tiếng xấu đồn ra ngoài, không tội gì to bằng. Bọn thần xin sớm trừ đi, khỏi để mối lo về sau".

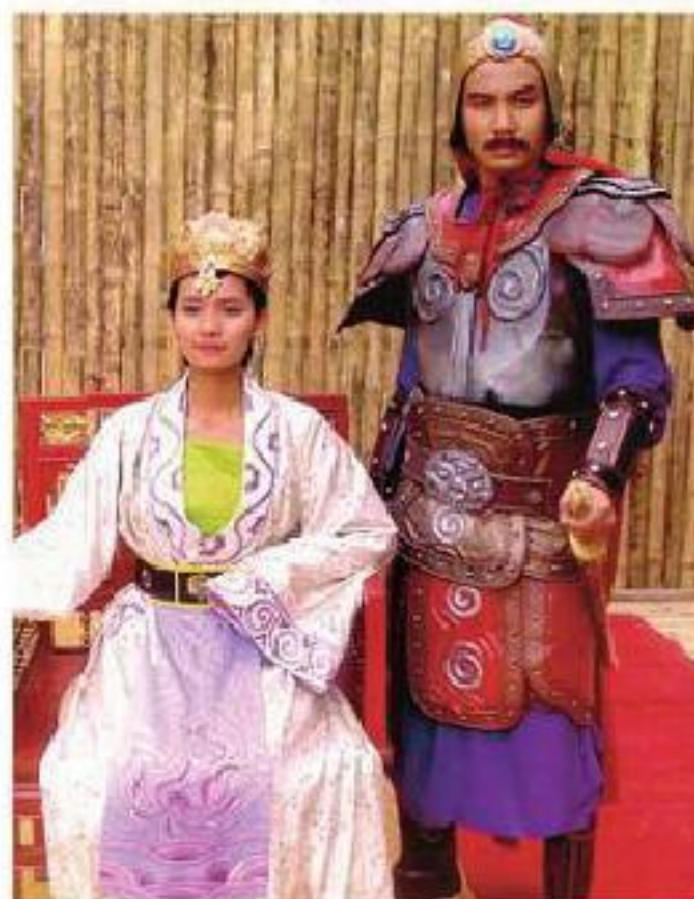
Thấy vậy, vua Lý Anh Tông bèn xuống chiếu sai cấm quân đến bắt Anh Vũ, trói giam ở hành lang Tả Hưng Thánh và giao cho Đình úy tra xét (năm

1150). Song, Anh Vũ không bị chém, mà chỉ bị đày đi làm Cáo điền nhi (tức làm ruộng ở vùng Cáo Xã, nay thuộc huyện Từ Liêm, Hà Nội).

Để cứu người tình, Lê Thái hậu đã nghĩ trăm phương ngàn kế, thậm chí lấy cả bản thân... làm "này làm nọ" để nhà vua buộc phải tha tội. Và thế là, Đỗ Anh Vũ không chỉ được miễn tội, mà nhờ

sự nâng đỡ của Lê Thái hậu, được phục chức Thái úy phụ chính và được trọng dụng trở lại.

Khi đã có binh quyền trong tay, Anh Vũ đã lập ra đội quân hơn 100 người gọi là Phụng vệ đô, nếu có người phạm tội nào thì bắt giữ. Điện tiền chỉ huy sứ Vũ Đái bị chém ở Giang Đầu; Trí Minh Vương làm tước hầu; phò mã Dương Tư



MỘT SỐ HÌNH ẢNH NGUYÊN PHI TRẦN THỊ DUNG TRONG PHIM THÁI SƯ TRẦN THỦ ĐỘ

Minh bị đẩy lên vùng nước độc. Số còn lại đều bị giáng chức làm khao giáp và điển hoành...

Sau này, khi bàn về cuộc tình bất chính này của Lê Thái hậu triều Lý, người người vẫn thấy không thể tha thứ vì chỉ suýt chút nữa thôi, một vương triều đã bị sụp trong tay một phụ nữ "gian dâm".

NGUYỄN PHI TRẦN THỊ DUNG: QUAMẬT VUA, "TẶNG TIU" VỚI TRẦN THỦ ĐỘ

Là hoàng hậu của vua Lý Huệ Tông và sau này là vợ của Trần Thủ Độ, nhưng mỗi lần nhắc tới bà hoàng này, không ai không rõ chuyện bà đang hưởng ân huệ của vua, vẫn "tặng tiu" với Trần Thủ Độ.

Năm Quý Mùi - 1223, sau khi Trần Thủ Độ được vua Lý Huệ Tông phong làm Điện tiền chỉ huy sứ, thì ông càng có điều kiện lộng hành. Rồi vốn "chết mê chết mệt" hoàng hậu Trần Thị Dung từ thuở thiếu thời, Trần Thủ Độ lúc này càng có nhiều cơ hội ra vào chốn thâm cung để mưu chuyện "tán tỉnh" bà hoàng.

Lại nói Trần Thị Dung ở ngôi vị mẫu nghi thiên hạ, sống trong nhung lụa, nhưng gặp cảnh "phòng the" lạnh lẽo. Dù thời trẻ, bà hồ hững, ghét bỏ Trần Thủ Độ ra mặt, thì đến nay, trước sức hút đầy nam tính và sự chăm sóc, chiều chuộng khó cưỡng của Điện tiền chỉ huy sứ, bà đã "ngụp lặn" trong cuộc tình này.

Trần Thị Dung và Trần Thủ Độ đã "cắm sừng" vua Lý Huệ Tông, sống giả nhân ngãi, non vợ chồng với nhau để vừa thỏa mãn dục vọng vừa tính chuyện chuyển giao quyền lực từ nhà Lý sang nhà Trần. Ngày 11 tháng 12 năm Ất Dậu - 1225, vua bà Chiêu Hoàng (con

NGUYỄN PHI TRẦN THỊ DUNG



Công chúa An Tư được "dâng" cho Thoát Hoan...

Trong khi có những bà hoàng Việt gian dâm, làm loạn triều chính, để lại tiếng xấu muôn đời thì cũng có những bà hoàng khác hy sinh thân mình để cứu xã tắc lâm nguy, mà công chúa An Tư là một ví dụ.

Tháng Chạp năm Ất Dậu - 1285, hơn nửa triệu quân Nguyên do Thoát Hoan cầm đầu, tràn sang xâm lược nước ta lần thứ hai. Khi giặc áp sát kinh thành Thăng Long, tình hình trở nên vô cùng căng thẳng, nhiều tôn thất nhà Trần như Trần Kiện, Trần Lộng và hoàng thân Trần Ích Tắc đã đem toàn bộ gia quyến và liều thuộc đi đầu hàng.

Trần Khắc Trung được sai đi sứ để làm chậm tốc độ tiến quân của giặc không có kết quả, mà quân ta lại cần có thời gian để củng cố lực lượng, tổ chức chiến đấu, nên vua Trần Thánh Tông không còn cách nào khác, phải dùng đến kế mỹ nhân, tức sai dâng em gái út cho Trần Nam Vương Thoát Hoan, để tạm cầu hoà. Sách *Đại Việt sử ký toàn thư* chỉ viết vắn vắn: "Sai người đưa công chúa An Tư (em gái út của Thánh Tông) đến cho Thoát Hoan, là muốn làm thư giãn loạn nước vậy".

Tuân theo lệnh vua và vì an nguy của xã tắc, công chúa An Tư từ bỏ cuộc sống êm ấm, nhưng lựa trong cung đình, vĩnh biệt bè bạn để hiến dâng tuổi trẻ, đời con gái, kể cả tính mạng để làm trận đơn độc và làm nội gián cho triều Trần. Tháng 3.1285, An Tư vào dinh Thoát Hoan (ở bờ Bắc sông Hồng). Ở trại giặc, công chúa đã sống như thế nào, làm được những gì - không ai biết. Song, một điều rõ ràng, bà đã phải âm thầm nuốt nhục, chiều chuộng con trai của Hốt Tất Liệt.

GS. Phạm Đức Dương, chủ tịch Hội Khoa học Đông Nam Á Việt Nam, viết: "Nhà Trần trở thành triều đại vinh quang nhất trong lịch sử Đại Việt vì đã ba lần chiến thắng quân Nguyên, một đội quân đã từng làm mưa làm gió khắp Á - Âu. Trong chiến công chung đó, người ta ghi nhận sự đóng góp, sự hy sinh thầm lặng của những người phụ nữ, trong số ấy có công chúa An Tư".

HÌNH ẢNH MINH HOA CÔNG CHƯA AN TƯ



gái vua Lý Huệ Tông và Trần Thị Dung) trút bỏ áo ngự, mời Trần Cảnh lên ngôi hoàng đế... và phong Trần Thủ Độ làm Quốc thượng phụ, coi việc thiên hạ. Nhà Trần đã hoàn toàn điều hành đất nước và Trần Thị Dung cũng làm vợ chính thức của Trần Thủ Độ.

HỌC PHI NGUYỄN THỊ HƯƠNG: GIAN DÂM... KHIẾN VUA TRE MẮT MÀNG

Bà Nguyễn Thị Hương là người Vinh Long và là một trong số các phi tần của Vua Tự Đức. Năm 1870, bà theo lệnh vua nhận công tử Ứng Đăng (Ứng Thi) mới 2 tuổi, con trai của Kiên Thái Vương Hương Cai, làm dưỡng tử. Sau này, khi phế bỏ Hiệp Hoà, Nguyễn Văn Tường và Tôn Thất Thuyết đã cho người đến nhà Dương Thiện ở Khiêm Lăng (làng Tự Đức) đón Ứng Đăng về lập làm vua, lấy niên hiệu Kiên Phúc.

Theo sử sách, nhờ dưỡng tử ở ngôi thiên tử, Học phi Nguyễn Thị Hương ngày càng trở nên có thế lực, ảnh hưởng lớn trong triều. Bà được quan đại thần Nguyễn Văn Tường tỏ ra thân thiện nhằm chiếm cảm tình và chuyện gì đến đã đến, hai người đã có quan hệ trai gái

bất chính...

Một dịp, vua Kiến Phúc bị bệnh đau mùa. Bà Học phi lúc nào cũng ở bên cạnh đức vua còn bé bỏng của mình từ mờ sáng đến nửa đêm. Thế là quan phụ chính Nguyễn Văn Tường đêm nào cũng vào chầu hoàng đế và hoàng mẫu, có khi đến nửa đêm mới về.

Kiến Phúc đã nhiều lần chú ý thái độ lá lơi của Nguyễn Văn Tường mỗi khi trao cho bà Học phi điều thuốc đã châm lửa của mình. Một đêm, Kiến Phúc giả vờ ngủ say, nghe được câu chuyện "mèo chuột" to nhỏ giữa hai người, đã không nén được, bỗng kêu lên: "Lành bệnh rồi, ta sẽ chặt đầu cả ba họ nhà mi".

Bị nhà vua phát hiện bí mật, quan Tường bèn lên rút lui xuống Thái y viện, lấy thuốc pha chế sẵn cho nhà vua, nhưng y lại chế thuốc xấu, rồi tự tay mình pha chế một thang thuốc khác đưa lên. Sau khi uống xong chén thuốc, vua Kiến Phúc ngủ luôn giấc nghìn thu...

Tuy nhiên, cũng có một giả thuyết cho rằng, vua Kiến Phúc bị Nguyễn Văn Tường cùng Tôn Thất Thuyết đầu độc chết nhằm đưa Hàm Nghi lên ngôi, bởi nhà vua theo Pháp như Dục Đức, Hiệp Hoà ★

Khám phá văn hoá Việt:

Đây là đề tài mà một chương trình mới ra mắt chưa được bao lâu của Đài Truyền hình Trung ương - “Chuyện đêm cuối tuần”- mời tham dự. Giật mình hỏi bạn phụ trách chương trình, một nữ MC gạo cội đã từng làm nhiều chương trình chuyên khai thác những vấn đề đời sống xã hội: “Nghĩ sao bạn lại mời tôi?”.

Câu trả lời, vì anh làm tạp chí *Xưa & Nay* mà! *Xưa & Nay* vốn là tên của tờ báo chuyên quảng bá kiến thức theo cách nhìn của người làm sử mà tôi phụ trách. “Xưa và Nay” có thể coi là một thành ngữ tương đương với “lịch sử” để nhấn mạnh vào mối quan hệ vận động của thời gian tựa như một dòng chảy mãi mãi, vì ngày xưa chính là quá khứ của hôm nay. “Xưa Nay” cũng tựa như “Xuân Thu” nói lên sự chuyển vận của thời gian làm nên lịch sử vậy. Với lịch sử thì cái gì cũng phải và có thể bàn đến.

Vì thế cái chủ đề được đặt hàng là lịch sử của cái chuyện, lẽ thường đáng đem vào nơi kín đáo để bàn, chuyện phòng the, chứ đâu phải để trưng lên báo. Nhưng dường như chính ý đồ của những người làm chương trình này muốn mọi cái cần thiết thì nên được công khai cho mọi người cùng chia sẻ. Thế là suốt tuần, trong đầu chỉ lẩn quẩn nghĩ về nó để chuẩn bị cho ngày lên sân... quay. Lại nhân có chuyện công tác tại Huế, hỏi han bạn đồng nghiệp xem chuyện này ngày xưa ở chốn Thần Kinh thế nào. Vì vậy viết ra trong lần “Nghĩ ngơi cuối tuần” này để trao đổi với bạn đọc.

Cứ phải tần mẩn bắt đầu từ chữ nghĩa xem trong sách vở, khái niệm “tình dục” được hiểu thế nào? Các cụ biên soạn *Từ điển Việt Nam* là các vị học giả danh giá thuộc lớp nho sĩ cuối mùa bắt đầu nhuộm màu tân học trong Hội Khai trí Tiến Đức lập hồi sau Chiến tranh Thế giới lần thứ nhất, thì định nghĩa “tình dục là lòng ham muốn” kéo theo một lời bình “nên hạn chế lòng ham muốn”(!?).

Học giả Đào Duy Anh, từ giữa thế kỷ trước, giải thích từ Hán Việt này một cách trung tính hơn kèm theo một từ Pháp tương đương “tình dục là nỗi ham muốn trong lòng người

(désire)”. Nhưng đến nhà giáo lão thành Nguyễn Lân trong cuốn *Từ điển tiếng Việt* xuất bản ở thập kỷ đầu tiên thế kỷ XXI này (2007) khi tác giả đã bước vào tuổi U100 thì định nghĩa có phần khắt khe: “Tình dục là lòng ham muốn sắc dục” rồi kèm theo một câu ví dụ “Anh ta bị thoái hoá vì không hạn chế được tình dục”. Cũng tương tự, *Từ điển Hán-Việt* của Lại Cao Nguyên (2007) định nghĩa: “Tình dục là thú vui xác thịt giữa nam và nữ”.

Như thế về căn bản cái quan niệm tạm gọi là “kính viện” của người Việt Nam ta (qua các cuốn từ điển) có phần rất đơn giản, nó chỉ là “lòng ham muốn” của con người về một lĩnh vực của đời sống vừa là sinh học vừa là tinh thần, vừa dung tục vừa thiêng liêng được gắn với quan hệ “nhục dục”, “xác thịt” có liên quan đến sự khác biệt về giới tính... Còn nếu mở trên mạng thì thấy đây là cả một vấn đề “đại hải”. Không biết bao nhiêu cách tiếp cận, giải thích đọc thấy mù cả người, lại thêm những dẫn chứng từ lịch sử, từ những quan niệm tôn giáo, tín ngưỡng, chủng tộc... rồi cả những thành tựu tiến bộ đến những biến thái thành tệ nạn ở mỗi nơi, mỗi thời...

Thế nhưng, trong số nhiều cuốn từ điển đem ra tra cứu, bỗng đọc được một pho sách rất đồ sộ, tới 4000 trang của một vị bác sĩ gốc người Huế nay đang sống và làm việc ở hải ngoại. Đó là cuốn *Từ điển tiếng Huế* xuất bản sau cuốn của cụ Nguyễn Lân một năm (2008). Trong mục từ “tình dục” ông không duy danh định nghĩa mà nêu lên quan niệm về lĩnh vực này trong người dân Huế (thuộc lớp người được xem là cổ điển của một xứ cũng được coi là cổ điển nhất hạng). Sách viết (trích nguyên văn nhưng chỉ xin được viết tắt một chữ mà trong sách viết không tắt):

“Tình dục xưa: các cụ Huế hồi xưa có câu nói về tình dục đem bàn rất quan trọng khi tìm vợ cho con: “*Hồng diện đa dâm thủy - Thanh mĩ hậu hồ mao - Tế yêu am huyết đại - Trường túc bất tri lao*”, văn sĩ Tchya dịch ra tiếng



HOÀNG ĐẾ MINH MẠNG, MỘT TRONG NHỮNG VỊ VUA CÒN NHIỀU THỂ THIẾT NHẤT TRONG LỊCH SỬ PHONG KIẾN VIỆT NAM

“Câu chuyện tình dục nơi cung cấm của vua chúa nước ta, cũng như quan niệm của xã hội Việt Nam truyền thống dường như phản ánh một trách nhiệm, một nghĩa vụ nhiều hơn là một hưởng thụ thuần túy...” - nhà sử học Dương Trung Quốc luận bàn.

“Tình dục”

Xưa & Nay

DƯƠNG TRUNG QUỐC

Việt là: “*Những người má đỏ hồng hồng / Nước L. tát mấy gầu sông không với / Những người mắt phượng mày ngài / Lông L. đốt được một vài thùng tro / Những người lưng nhỏ nhỏ / Lông L. đưa được con đò sang sông / Những người chân sáu, chân gang / Ương mình suốt mấy cả làng đều kinh*”. (Tập II, tr.1770).

Như thế, trong quan niệm truyền thống của dân ta trước kia có phần kém rụt rè hơn bây giờ và nó nói đến được cái cốt lõi của vấn đề. Đó chính là vấn đề liên quan đến sự sinh sản, đến nỗi giống về mặt sinh học; đến sự nối dõi, kế thừa, kế vị trong đời sống kinh tế, xã hội và chính trị.

Đành rằng, suông sã như dân gian thì coi chuyện tình dục chỉ là một trong “tứ khoái”, một nhu cầu vừa hoàn toàn là bản năng sinh lý nhưng nó cũng lại mệnh hệ đến đời sống không chỉ một cá thể mà cả xã hội.

Chế độ phụ quyền nối tiếp thời mẫu quyền như một chu trình của sự tiến hoá xã hội, rồi với nước ta lại thêm Lễ nghĩa theo đạo Khổng khiến cho “tình dục” phải lui vào chốn phòng the mà thân phận người phụ nữ luôn được mô tả chỉ còn là chất liệu và số lượng làm phong phú thêm cho đời sống và vai trò của người đàn ông. Với người đàn ông, nhất là những người có quyền lực, từ vua quan cho đến người giàu có luôn dễ bị gắn với những kẻ muốn thể hiện quyền lực trong việc chiếm đoạt và “sở hữu” những người phụ nữ. Chế độ đa thê kéo dài và việc các ông vua không chỉ có năm thê bảy thiếp như những tầng lớp trên mà có hẳn “tam cung, lục viện” với cả một số lượng đồ sộ cung tần mỹ nữ... Và ở trước cuộc đấu tranh giành quyền của người phụ nữ cũng đồng nghĩa với việc thủ tiêu chế độ đa thê, thực sự cũng chỉ được xác lập bằng Luật Hôn nhân và Gia đình đến nay mới tròn một “hoa hội” (60 năm kể từ khi ban hành luật 1960) mà thôi.

Vào Huế, gặp anh em đồng nghiệp hỏi xem đời sống tình dục của các ông vua thuộc triều đại gần nhất và cũng là cuối cùng trong lịch sử nước ta thế nào. Các bạn đồng nghiệp cho biết “cũng thường thôi” vì rất ít tài liệu được ghi chép lại. Khác với Trung Hoa - một mẫu mực mà các triều đại Việt Nam chịu ảnh hưởng và học hỏi nhiều lĩnh vực, nhưng trong những văn bản chính thống của triều đình từ chính sử đến các bộ hội điển đều không thấy đề cập tới.

Trung Hoa tồn tại nhiều sách vở viết về tình dục mà tiêu biểu và được coi là xưa nhất (từ sát đầu Công nguyên) chính là việc ghi chép lại những tri thức về nghệ thuật tình dục của một thiếu nữ (được chép là Tố nữ) cho vị hoàng đế. Nói cách khác là đàn bà dạy đàn ông và dạy cho hoàng đế về kinh nghiệm trong đời sống tình dục. Ở ta ngoài những câu chuyện tiêu lâm lưu truyền trong dân gian để thoả mãn phần nào những nhu cầu của đời sống và đến thơ Nôm của nữ sĩ Hồ Xuân Hương đã được coi là đỉnh điểm (nhưng vẫn phải theo cách “đổ tục giảng thanh”) thì có chăng chỉ là những câu chuyện tâm tình của người mẹ dạy con gái của mình khi đã bước vào tuổi “cập kê” chuẩn bị làm nghĩa vụ để trở thành người vợ, hoặc là kiến thức để cha mẹ kén vợ cho con trai mình nhằm mục tiêu hàng đầu là “giữ gìn được dòng giống tông tộc”.

Đồng nghiệp lâu năm trong bảo tàng ở cố đô Huế khẳng định với tôi rằng, cho đến nay hầu như không có thư tịch nào ghi chép lại, chỉ có những câu chuyện sang miệng nhau trong dân gian, một phần từ các vị thái giám, sau ngày triều Nguyễn suy vong mới nói về đời sống phía sau tử cấm thành... Mà chuyện được nói nhiều hơn lại là sự bất lực của một vài vị vua trong việc không làm được cái sứ mệnh tối quan trọng là sinh được người nối dõi chứ không phải là sự phê phán thói hư tật xấu trong đời sống tình dục của người đứng đầu quốc gia. Trong kho của bảo tàng cũng chẳng thấy có một vật dụng nào liên quan đến đời sống tình dục của vua ngoài một cái... sừng tê (thứ dược liệu quý chữa bách bệnh không chỉ có chuyện chăn gối). Theo anh, sự truyền tụng về “thang thuốc Minh Mạng” có thể chỉ vì ông ấy có rất nhiều con nên đồ Ngải uống được nâng lên thành thần dược chứ chưa chắc vì uống thức ấy mà ông đủ sức sinh ra đến 143 người con.

Đương nhiên để có ngần ấy người con thì hoàng đế Minh

Mang phải có cả trăm người sinh ra những người con ấy và số phụ nữ mà Ngài có quyền “sử dụng” sẽ rất nhiều (vì sử có ghi rằng vào một năm có nhiều thiên tai, theo lệ tục, Ngài lệnh cho giảm bớt rất nhiều đàn bà trong cung cấm như một sự sám hối để tạ lỗi với Trời, trước khi qua đời).

Về năng lực tình dục của hoàng đế Minh Mạng, có một bài thơ mà ngài ngự bút nhân sinh được người con thứ 100 vào năm Nhâm Thìn 1832. Thơ có đoạn (dịch) là: “Năm nay ta có đứa con trai thứ 59 và con gái thứ 41, gộp thành 100”. Rồi vị hoàng đế Đại Nam tỏ ý hãnh diện vì sánh được với “nhà họ Cơ” bên Trung Hoa, nhưng vẫn nhận rằng mình chưa theo kịp bậc tiền nhân của mình là Hoàng tổ triều Nguyễn (Chúa) Nguyễn Phúc Chu (1675-1725) 50 tuổi đã có tới 146 người con. Tám năm sau ngày viết bài thơ này vua Minh Mạng bằng hà (1841), Ngài đã có số con chỉ kém Chúa Nguyễn Phúc Chu vài người mà thôi.

Nhưng cũng trong bài thơ, hoàng đế Minh Mạng nói rất rõ trách nhiệm của người đứng đầu triều đại “để có thể đạt được cái dây đàn (phúc âm) của tổ võ, nối mãi cái đẹp của tiền nhân, người kế tự chỉ biết có hiền từ, các con đều phải tốt”. Việc giáo dục con cái để tìm người kế nghiệp luôn là một việc tối hệ trọng đối với quốc gia. Sử chép, nói đúng hơn là vua Minh Mạng yêu cầu sứ quan phải chép vào bộ *Thực lục* (biên niên sử của triều đình) câu chuyện một trong số những con trai (hoàng tử) của mình một lần theo bạn đi chơi trong kinh thành, bạn phóng ngựa xô vào một bà già bị chết. Vì liên quan đến hoàng tử, hoàng đế thân xét xử, người gây án trực tiếp phải đi sang Ai Lao làm việc (đi hiệu lực), còn hoàng tử tuy không gây án nhưng vì a tòng nên phải cấm cung 3 năm đèn sách không được ra ngoài và rút bớt bổng lộc...

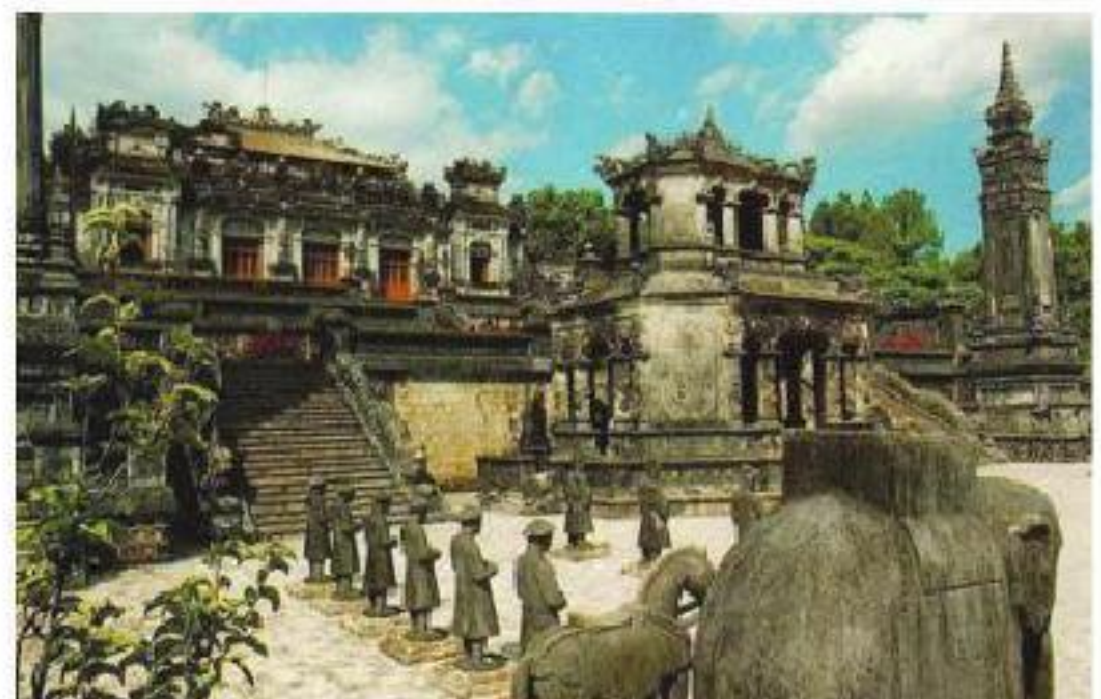
Và ngược lại, sự bất hạnh nhất được coi là “đại tội” ngay cả với một người đứng đầu quốc gia là... tuyệt tự. Khải Định cũng là người được đồn đại là không có khả năng có người kế vị nhưng triều đình cũng phải tạo ra được người kế vị cho dù phải chấp nhận những điều thiếu vế gốc tích của hoàng thái tử - thế tử Vĩnh Thụy (sau này là hoàng đế Bảo Đại).

Riêng có Tự Đức, vị hoàng đế khởi đầu cho một thử thách khó khăn nhất của triều Nguyễn là sức ép xâm lăng của thực dân Pháp, lại là một người không sinh con được đã chấp nhận việc phải xây lăng tẩm cho mình khi còn sống vì thường việc này phải do người con kế vị xây cho người cha, vị hoàng đế của tiền triều. Tự nhận lỗi của mình đã không gìn giữ được toàn vẹn chủ quyền và thân thể bạc nhược, yếu đuối khiến tự mình phải lo việc xây lăng cũng nhằm nói đến cái bi kịch lớn nhất là không có người nối dõi, Tự Đức đặt tên cho nơi mình ở cuối đời là Khiêm Cung hay Khiêm Lăng, lấy đức “Khiêm” (nhường) như một lời tạ lỗi...

Câu chuyện tình dục nơi cung cấm của vua chúa nước ta, cũng như quan niệm của xã hội Việt Nam truyền thống dường như phản ánh một trách nhiệm, một nghĩa vụ nhiều hơn là một hưởng thụ thuần túy... Đây mới chỉ sơ bản đến chuyện xưa, còn chuyện nay khó quá...

Chỉ có điều “no cơm ấm cật, dậm giật chân tay” là cái lẽ thường tình, do vậy việc này rồi đây xã hội cũng phải bàn tới nơi tới chốn... ★

LĂNG VUA KHẢI ĐỊNH. ĐÂY LÀ ÔNG VUA ĐƯỢC ĐÓN ĐẠI KHÔNG CÒN KHẢ NĂNG CÓ NGƯỜI KẾ VỊ NHƯNG TRIỀU ĐÌNH CUNG PHẢI TẠO RA ĐƯỢC NGƯỜI KẾ VỊ CHO DÙ PHẢI CHẤP NHẬN NHỮNG ĐIỀU THIẾU VẾT VỀ GỐC TÍCH CỦA HOÀNG THÁI TỬ - THẾ TỬ VĨNH THUY (SAU NÀY LÀ HOÀNG ĐẾ BẢO ĐẠI)





Theo quan niệm truyền thống phương Đông, sinh con năm Rồng, nhất là rơi vào chữ Nhâm (Trai đinh nhâm quý thi tài), sẽ mang lại nhiều may mắn, tốt lành. Tuy nhiên, trước làn sóng ước muốn sinh con tuổi Rồng dâng cao, điều này đang gây nhiều trở ngại cho xã hội...

THU HÀ Sinh con năm **Rồng** tốt lành hay ác mộng?

SINH CON NĂM RỒNG MANG LẠI ĐIỀU TỐT LÀNH?

Không ít đôi vợ chồng mới cưới muốn sinh con vào năm Rồng, vì họ tin rằng những đứa trẻ tuổi Thìn sẽ mang lại may mắn và thành công. Đó chính là nguyên nhân khiến tỉ lệ sinh tăng vọt trong những năm Thìn.

Tại Singapore, bệnh viện Phụ nữ và trẻ em KK dự đoán tỉ lệ ca đố đẻ trong năm Nhâm Thìn này sẽ tăng 8% so với năm ngoái và tăng 16.000 ca so với năm Canh Thìn 2000. Bệnh viện Gleneagles, bệnh viện Mount Elizabeth và bệnh viện Parkway East cũng dự đoán tỉ lệ này sẽ tăng từ 5-15%, trung bình từ 1.800 đến 3.000 trẻ mỗi năm.

Còn ở Việt Nam thì sao?

"Trai đinh nhâm quý thi tài...", từ câu ca ấy mà rất nhiều cặp vợ chồng mong muốn sinh quý tử năm Nhâm Thìn - 2012. Sinh con trai cầm tinh con Rồng đóng chữ Nhâm thì nhất, vì 60 năm mới có một năm như thế này. Thậm chí, nhiều đôi còn "cưới gấp" để chớp lấy cơ hội đẻ con trai năm Nhâm Thìn.

Nếu như đối với nhiều người, có con năm rồng là điều may mắn, thì ngược lại cặp vợ chồng Dendy và Shin Harjanto ở Singapore lại không nghĩ như vậy. Ông bố tương lai Dendy Harjanto nói: "Tôi nghe nói tỉ lệ sinh năm nay sẽ tăng từ 10-20% so với các năm khác và tôi vô cùng lo lắng tới vấn đề y tế, giáo dục cho con sau này, chắc chắn sẽ có nhiều cạnh tranh hơn và chúng tôi cũng sẽ phải đau đầu hơn".

Một điều đáng lưu ý là theo một nghiên cứu gần đây, các nhà khoa học đã so sánh những trẻ sinh năm tốt nhưng không hợp với giới tính của mình và nhận thấy chúng vẫn phát triển tốt hơn trẻ sinh năm thường. Sau đó, họ lại so sánh những trẻ gái sinh vào năm tốt cho gái và những trẻ gái sinh vào năm chỉ tốt cho trai. Kết quả, những em sinh vào năm chỉ tốt cho trai vẫn có sự phát triển cao hơn so với trẻ sinh vào năm tốt cho gái (có thể vì bố mẹ thường chỉ chọn năm tốt

cho con trai). Vì thế, theo các nhà nghiên cứu, sự khác biệt về phát triển giữa trẻ sinh năm tốt và trẻ sinh năm thường chủ yếu là do nuôi dưỡng chứ không phải là do tử vi tạo ra.

Hơn nữa, theo bác sĩ phụ khoa Jason Ong của Trung tâm Y tế Đại học Rush ở Chicago, Mỹ thì sự gia tăng đột ngột về số lượng trẻ sơ sinh sẽ mang tới một số rắc rối ngoài mong đợi cho gia đình và xã hội như: các thai phụ sẽ phải chờ đợi lâu mỗi khi tới gặp bác sĩ phụ khoa do số lượng bệnh nhân tăng đáng kể, con bạn khi lớn lên sẽ phải ngồi trong những lớp học đông đúc và cô giáo không thể nào quan sát tới từng học trò một. Không những thế, bạn trẻ sẽ phải cạnh tranh khốc liệt hơn với các bạn cùng trang lứa để vào được trường điểm, đại học hay giành học bổng... Vì vậy, niềm tin truyền thống về những đứa trẻ năm Rồng mang lại điều tốt lành chưa chắc đã đúng.

NHỮNG ÁC MỘNG SINH CON NĂM RỒNG

Đối với nhiều người Trung Quốc, có con vào năm Rồng là mơ ước, nhưng với một số bà mẹ ở Hong Kong thì đây lại là ác mộng. Hàng chục nghìn bà bầu ở Trung Quốc đại lục tới Hong Kong để sinh con mỗi năm, chiếm lấy số giường hạn chế tại các khoa sản và đẩy chi phí sinh con lên cao. Vấn đề này được cho là sẽ lên tới đỉnh điểm vào năm Rồng, vốn 12 năm mới quay lại một lần và thường dẫn tới tình trạng

bùng nổ trẻ em.

Đặc biệt hơn, nếu chào đời ở Hong Kong thì đứa trẻ sẽ có quyền ở và học hành tại đây. Năm 2011, các bà mẹ từ Trung Quốc đại lục đã sinh 38.043 đứa trẻ trong số 80.131 em bé chào đời tại Hong Kong. Vào năm Rồng lần trước - 2000, số trẻ sơ sinh tăng 5,6% so với một năm trước đó, dữ liệu thống kê chính thức của chính quyền Hong Kong cho thấy.

Mới đây, phụ nữ Hong Kong đã xuống đường biểu tình phản đối làn sóng các bà mẹ Trung Quốc đại lục đổ xô tới khu thuộc địa bán tự trị cũ của Anh này để sinh con. Để đề phòng tình trạng bùng nổ trẻ em, chính quyền Hong Kong đã thắt chặt các quy định nhập cảnh, tăng cường kiểm soát biên giới và hạn chế số chỗ trong bệnh viện với các bà bầu tới từ đại lục.

Phụ nữ ở Trung Quốc đại lục thường che giấu bụng bầu bằng quần áo lủng thùng hoặc thuê một căn hộ ở Hong Kong từ khi mới có bầu để tránh bị phát hiện. Một số bà bầu tuyệt vọng khác thì cố chờ tới phút cuối cùng mới vào phòng cấp cứu ở Hong Kong. Cheung Tak Hong - trưởng khoa sản Bệnh viện Prince of Wales ở Hong Kong, gần biên giới Trung Quốc, cho hay: "Vấn đề phức tạp hơn nhiều những gì chúng tôi tưởng tượng. Hệ thống y tế không kham nổi. Sức người và cơ sở vật chất đã được tăng cường cũng không thể đáp ứng nổi nhu cầu từ Trung Quốc đại lục. Có quá nhiều bà bầu Trung Quốc tới Hong Kong để sinh con. Chúng ta đều hy vọng trao cho lũ trẻ một tương lai tốt đẹp hơn, nhưng cơ hội tốt hơn. Vì thế, tôi hiểu tại sao phụ nữ đại lục tới Hong Kong".

Nhiều năm trước, phụ nữ Hong Kong đi sang nước ngoài để sinh con trước khi thành phố này được chuyển giao cho Trung Quốc năm 1997. Ngày nay, nhất là năm Nhâm Thìn này, trước sự "tấn công" của các bà bầu từ Trung Quốc, cơn ác mộng càng lớn hơn đối với phụ nữ Hong Kong ★

NHIỀU BÀ MẸ MUỐN SINH CON VÀO NĂM RỒNG DẪN ĐẾN TÌNH TRẠNG BÙNG NỔ ĐẢN SỐ TRONG NĂM NÀY



Năm mới 2012 khởi đầu không mấy tốt đẹp cho hình ảnh vốn lạnh mạnh của yoga, khi một ngôi sao đang lên về tinh thần rèn luyện và tự chủ đã... rơi ngược trở lại trái đất. Đó là John Friend - người sáng lập Anusara, một trong những loại hình yoga phát triển mạnh nhất thế giới. Sau khi bị buộc tội thiếu đứng đắn với nữ học viên, Friend đã nói với những người sùng bái mình rằng ông rút lui trong một thời gian không hạn định để "tự suy ngẫm, ăn dật và trị liệu".

Theo *New York Times*, John Friend đã giảng dạy nhiều tư thế pha trộn với sự côi mờ nhằm thúc đẩy tình yêu và hạnh phúc. Tuy nhiên, Elena Brower, bạn gái cũ của Friend lại tiết lộ, những người trong cuộc đều biết ông này rất "mê gái" và đam mê "tiệc tùng vui vẻ". Rất ít người biết được sự đam mê nhục dục của ông này. Tinh đạo đức giả của Friend đã khiến nhiều người sùng bái ông thất vọng. Elena Brower viết trên tờ *The Huffington Post*: "Họ rất thất vọng khi biết Friend thường xuyên lừa dối bạn gái và nói dối nhiều người".

Tuy nhiên, đây không phải là lần đầu tiên vỏ bọc đẹp đẽ của yoga bị rạn nứt

Ấn Độ, những người sùng bái Tantra tìm cách làm tan chảy vỏ bọc nam nữ trong vũ trụ để rơi vào trạng thái sung sướng. Các nghi lễ của Tantra có thể bao gồm cả quan hệ tình dục nhóm hoặc đơn lẻ. Trong Tantra có mục khuyến khích những người sùng bái nó tôn kính bộ phận sinh dục nữ và tận hưởng giao hợp. Những người sùng bái Tantra gồm cả diễn viên, gái điếm...

Hatha bắt đầu như một cách đẩy nhanh lịch trình của Tantra. Nó sử dụng các tư thế, thở sâu và những hành động bất chú - gồm cả giao hợp - để đẩy mạnh sự sung sướng. Vào thời điểm đó, Tantra và Hatha phát triển với danh tiếng xấu. Cáo buộc chính với môn này đó là người tập đắm chìm trong khoái lạc tình dục dưới vỏ bọc tinh thần.

Vào đầu thế kỷ 20, người sáng lập yoga hiện đại đã nỗ lực xoá bỏ vết nhơ với Tantra. Họ tiến hành sửa đổi nhằm giảm bớt khía cạnh kích dục và nhấn mạnh tới sức khoẻ và rèn luyện. Tuy nhiên, qua nhiều thập niên, từ kinh nghiệm bản thân, nhiều người phát hiện ra rằng việc tập luyện yoga có thể thổi bùng ngọn lửa nhục dục. Vùng xương chậu có thể cảm nhận cực khoái

và sự nhạy cảm mãnh liệt hơn.

Khoa học bắt đầu vào cuộc để làm rõ cơ chế bên trong của yoga. Tại Nga và Ấn Độ, các nhà khoa học đã đo được sự tăng vọt về testosterone - hormone chính để gây hưng phấn tình dục ở nam và nữ. Các nhà khoa học ở Cộng hoà Séc đã dùng điện não đồ để mô tả các tư thế trong yoga có thể dẫn tới sự nổ tung sóng não của những người đang yêu.

Gần đây, các nhà khoa học thuộc Trường đại học British Columbia đã ghi chép lại việc thở nhanh - được thực hiện ở nhiều lớp học yoga có thể làm tăng lượng máu chạy qua cơ quan sinh dục ngoài. Tác động của nó mạnh tới mức đủ để thúc đẩy sự hưng tình không chỉ ở những người khoẻ mạnh mà còn ở cả những người hầu như đã suy giảm dục tính.

Kể từ khi những người chào đời trong thời kỳ bùng nổ trẻ em phát hiện ra yoga, sự hưng tình, đổ mồ hôi, thở dốc và trạng thái không quán áo - những đặc điểm của các lớp yoga, thì kết quả của nó đã được dự đoán. Năm 1995, các vụ quan hệ tình dục giữa học viên và người giảng dạy trở nên phổ biến tới mức Hiệp hội Giáo viên yoga California cho rằng yoga như một sự dối bại.

Trở lại vụ việc của ông John Friend. Kịch tính của vụ việc vẫn chưa lộ rõ. Hơn tuần đầu xảy ra scandal, ít nhất 50 giáo viên của Anusara đã từ chức và số phận doanh nghiệp của ông này hiện vẫn chưa rõ. Trong bức thư gửi tới những người sùng bái mình, Friend cam kết sẽ có thông báo đầy đủ vụ việc cho mọi thành viên Anusara trên khắp thế giới ★



JOHN FRIEND ĐANG DẠY TẬP YOGA ANUSARA

NGUYỄN LÊ

kích thích & gây rối tình dục!

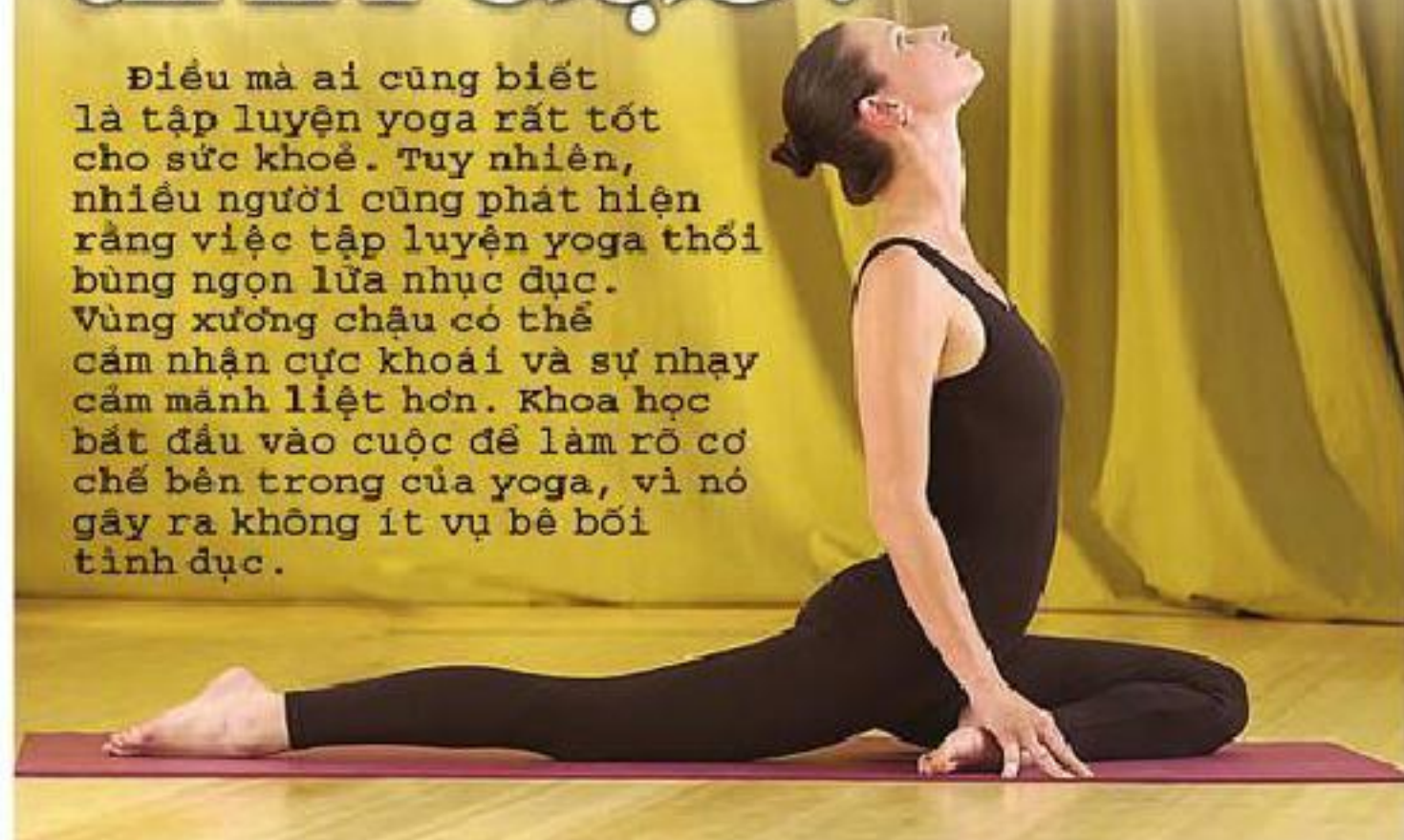
TẬP YOGA CÓ THỂ
THỔI BÙNG NGỌN LỬA
NHỤC DỤC

vì các bê bối tình dục. Tại sao yoga tạo ra quá nhiều kẻ hám gái? Và tại sao nhiều vụ âm ỉ bắt nguồn từ yoga khiến nhiều người quản trị và bị sốc?

Có một nhân tố đã bị quên mất. Các giáo viên yoga và các quyển sách rất ít khi đề cập tới việc rèn luyện tinh thần và tính cách để tạo ra sự tự chủ mà khởi phát như một sự sùng bái tình dục. Sự thiếu hụt này khiến nhiều người học yoga bị bắt ngờ về dục tính.

Hatha yoga - cha đẻ của các kiểu yoga hiện đang được tập luyện ở khắp nơi trên thế giới, có khởi đầu là một nhánh của Tantra. Vào thời xa xưa ở

Điều mà ai cũng biết là tập luyện yoga rất tốt cho sức khoẻ. Tuy nhiên, nhiều người cũng phát hiện rằng việc tập luyện yoga thổi bùng ngọn lửa nhục dục. Vùng xương chậu có thể cảm nhận cực khoái và sự nhạy cảm mãnh liệt hơn. Khoa học bắt đầu vào cuộc để làm rõ cơ chế bên trong của yoga, vì nó gây ra không ít vụ bê bối tình dục.



RAU QUẢ

có ích năm

NHÂM THÌN

LƯƠNG Y ĐÌNH CÔNG BẢY

(tiếp theo kỳ trước)

RAU
KINH
GIỚI



LÁ
MÔ
TAM
THỂ



* Năm Nhâm Thìn có địa chi là Thìn, thì vào năm này thủy khí lưu hành: Thái Dương hàn thủy 6 tháng đầu năm (từ thiên), Thái Âm thấp thổ 6 tháng cuối năm (tại tuyến). Nhìn chung, vào năm Nhâm Thìn, trong việc phòng và chữa bệnh cần lưu ý bổ dưỡng cho 2 tạng tỳ và thận để tăng cường sức đề kháng đối với các loại bệnh tật và cũng giúp cho việc điều trị bệnh tiến triển thuận lợi hơn.

* Năm Nhâm Thìn có thiên can là nhâm, tức mộc vận thái quá, mộc vượng lên sẽ khắc thổ, làm tổn hại đến tạng tỳ. Mộc lại hoá sinh ra hỏa nên bệnh phong cũng dễ phát sinh. Các trạng chứng thường mắc phải là mình nặng, bụng đầy, da thịt rung giật, người dễ cáu gắt, mất bình tĩnh. Thấy thuốc cần lưu tâm bồi bổ tỳ vị (thuộc thổ), bình hoà tạng can (thuộc mộc), trừ phong hoặc hạn chế tác hại của phong.

* Năm Nhâm Thìn là năm có địa chi Thìn (thủy- khí) và thiên can nhâm (mộc- vận). Như vậy năm nay có khí thủy sinh vận mộc nên gọi là năm thuận hoá. Theo khoa vận khí, vào năm này, dịch bệnh ít xảy ra, người có bệnh cũng mau được hồi phục.

Vào đầu năm Nhâm Thìn có 2 bước của vận khí sẽ diễn tiến như sau:

* Khí thứ 1: là khí thiếu dương tướng hỏa, bắt đầu từ giờ tỵ, khắc thứ 2, ở tiết đại hàn (27.12. 2011); cho đến đầu giờ tỵ, khắc thứ 4, cuối tiết kinh trập (5.3.2012).



THỊT BÒ XÀO LÁ LỐT

LÁ
LỐT

Vào khoảng thời gian này, chủ khí phong mộc sinh khách khí tướng hỏa, như vậy phong và hỏa kết hợp nhau, dễ làm cho người ta bị bệnh ôn. Các triệu chứng thường gặp là sốt, mình nóng, nhức đầu, nôn mửa, ban chẩn. Cần lưu ý sử dụng các dược liệu có tác dụng khu phong thanh nhiệt như kim ngân hoa, bồ công anh, thổ phục linh, bạc hà, long đởm thảo, ké đầu ngựa, diếp cá, kinh giới, hạ khô thảo... Thực phẩm nên dùng là: rau diếp quắn, xà lách xoong, rau cần tây, bí đỏ, khoai lang, lá mơ, rau kinh giới, lá lốt, cà

rốt, ớt Đà Lạt...

* **Khí thứ 2:** là khí dương minh táo kim, bắt đầu từ giờ tý, khắc thứ 2, tiết xuân phân (20. 3. 2012); đến đầu giờ tuất, khắc thứ 4, cuối tiết lập hạ (5. 5. 2012).

Vào khoảng thời gian này, chủ khí là quân hỏa khắc khách khí táo kim, người ta dễ bị bệnh khí uất do dương khí không lưu thông được, ngực bụng đầy trướng; người bệnh phổi lưu ý dinh dưỡng bằng các loại thực phẩm có tác dụng nhuận táo, khai uất. Thường xuyên dùng các loại như: rau dền đỏ, rau dlay, bông cải xanh, rau ngót, mồng tơi, cải xanh, cà chua, rong biển, nấm mộc nhĩ, bông súng, sắn dây, bưởi, cam, chanh, lê, táo, nho, ổi, gấc...

Sau đây là những loại rau quả có ích cho sức khỏe vào năm Nhâm Thìn (2012):

MƠ TAM THỂ

Mơ tam thể còn gọi là mơ lông, dây thối thịt, rau dầm chó, kê thí dăng (dây phân gà)...

Theo đông y, mơ tam thể có vị đắng, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, sát trùng; chữa kiết lỵ đi cầu ra máu mủ, đại tiện thất thường, tiêu chảy, sôi bụng, ăn uống không tiêu, đau dạ dày, tê thấp, bí tiểu, trừ giun đũa giun kim.

Ngày nay người ta biết trong lá mơ tam thể có chứa alcaloid là paederin, tinh dầu có methymercaptan nên có mùi hôi thối như lưu huỳnh.

Sau đây là một số cách dùng mơ tam thể để chữa bệnh:

- **Kiết lỵ:** đi cầu ra máu, mủ, có sốt: lá mơ tam thể (tươi) 30-50g, xắt nhỏ. Trứng gà 1 quả bỏ lòng trắng, lấy lòng đỏ, thêm ít muối, đánh đều. Trộn lá mơ với trứng gà rồi dàn mỏng trên lá chuối, gói lại. Đặt 1 lớp lá chuối trên chảo rồi để gói đó lên trên, rang hoặc nướng cho chín. Ngày ăn 2-3 lần, ăn liền trong 5-8 ngày.

- **Tỳ vị yếu, sôi bụng, ăn uống không tiêu:** thường xuyên ăn 30-50g lá mơ tam thể trong bữa cơm. Hoặc già

nát, vắt lấy nước cốt để uống trong vài ngày.

Trong dân gian, người ta còn xay lá mơ tam thể chung với gạo, thêm đường, làm thành bánh ăn với nước cốt dừa hoặc nấu thành chè sền sệt, chè viên để ăn rất tốt cho dạ dày và đường ruột.

Dùng ngoài, lấy lá tươi rửa sạch, đem nướng chín rồi nhét vào tai chữa viêm tai chảy nước vàng, máu mủ.

CÂY KINH GIỚI

Kinh giới còn gọi là khương giới, cây thảo cao 30-50cm hay hơn, thân vuông mọc đứng, mang nhiều lá mọc đối, có cuống; phiến lá hình trái xoan hay thuôn, có răng cưa ở mép; hoa nhỏ, không cuống, màu xanh lơ nhạt; quả gồm 4 hạch nhỏ, chẵn.

Cành và lá kinh giới có chứa tinh dầu mà thành phần chủ yếu là elsholtzia keton.

Theo đông y, kinh giới có vị cay, tính ấm, vào hai kinh phế và can. Tác dụng phát biểu khu phong, lợi yết hầu, thanh nhiệt, tán kết, phá ứ, lợi tiểu. Thường dùng chữa cảm cúm mùa hè, say nóng, sốt không ra mồ hôi, nhức đầu, yết hầu sưng đau, phong thấp, đau nhức cơ thể, viêm dạ dày ruột cấp, tiểu ít.

Kinh giới còn được sao đen chữa bằng huyết, rong huyết, thổ huyết, đại tiện ra máu.

Dùng ngoài, lấy cành lá tươi rửa thật sạch, giã nát; đắp chữa mụn nhọt, viêm mủ da.

Sau đây là một số bài thuốc dùng kinh giới:

- **Chữa cảm lạnh, nhức đầu, phát sốt, đau mình, không ra mồ hôi:** 20g kinh giới (hoa, lá, cành) sắc với 500ml nước còn 300ml, uống khi còn nóng. Có thể dùng hoa kinh giới (kinh giới tuệ) 15g khô, bạch chỉ 10g, sấy khô, tán nhỏ, hãm với nước chè để uống cho ra mồ hôi.

- **Chữa cảm nóng, có mồ hôi:** kinh giới 10g, bạc hà 8g, lá dâu 8g, lá cúc

tần 8g, cam thảo đất 10g sắc với 600ml nước còn 400ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

- **Chữa thổ huyết, chảy máu cam:** hoa kinh giới sao đen (có thể dùng cành, lá, hoa) 16g sắc uống trong ngày. Hoặc dùng kinh giới sao đen 12g, tán bột, uống với nước sắc vỏ quýt 2 lần trong ngày.

- **Chữa phụ nữ băng huyết, rong kinh:** kinh giới sao đen 16g, cỏ mực sao đen 16g, lá trắc bá sao đen 12g, ngải cứu 12g, gừng sen sao đen 12g, hà thủ ô đỏ 12g, đinh lăng 12g, cam thảo đất 8g. Sắc với 650ml nước còn 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

CÂY LÁ LỐT

Cây lá lốt còn gọi là lá lóp, tất bát, là loại cây thảo, cao khoảng 30-40cm, mọc bò. Thân phồng lên ở các mấu, mặt ngoài có nhiều đường rãnh dọc. Lá đơn nguyên, mọc so le, hình tim, có 5 gân chính tỏa ra từ cuống lá; cuống có bẹ ở gốc ôm lấy thân (lá giống lá trầu không hoặc lá tiêu). Cụm hoa là một bông đơn mọc ở nách lá. Quả mọng, chứa một hạt.

Cây lá lốt mọc hoang và cũng được trồng trong vườn.

Trong lá lốt có tinh dầu, nên lúc đầu nếu không quen, thấy có mùi hơi khó chịu, nhưng khi nướng qua hoặc khi nấu vừa chín thì có mùi thơm dịu (nếu nấu quá chín thì tinh dầu sẽ bị bay hơi).

Ở vùng đồng bằng Nam Bộ, lá lốt được dùng chế biến nhiều món ăn ngon như: thịt bò nướng lá lốt; lá lốt rửa thật sạch, xắt nhỏ như sợi chỉ, vắt chanh vào ăn sống; lá lốt luộc chấm nước mắm tỏi gừng...

Làm thuốc chữa bệnh

Theo đông y, lá lốt có vị cay, mùi thơm, tính ấm; tác dụng ôn trung (làm ấm tỳ vị), tán hàn (làm tan khí lạnh), hạ khí, chỉ thống (làm hết đau). Thường dùng chữa phong hàn thấp, tay chân lạnh, tê bại; các khớp đau nhức; rối loạn tiêu hóa, nôn mửa, đầy hơi, sinh bụng, đau bụng tiêu chảy; thận và bàng quang lạnh; đau răng; đau đầu; chảy nước mũi; ra mồ hôi tay chân; tiêu chảy. Liều dùng 10-20g lá khô, hoặc 30-50g lá tươi mỗi ngày. Có thể dùng thân, hoa và rễ nấu lấy nước uống; ngâm tay chân chữa đau xương, thấp khớp, tê thấp, đổ mồ hôi tay chân.

- **Khi tay chân bị ra nhiều mồ hôi, có thể dùng thêm bài thuốc sau đây để ngâm vào buổi tối trước khi đi ngủ:** lá lốt tươi 30-50g, lá ngải cứu tươi 30-50g, giã nát, cho thêm ít muối, nấu vừa sôi, ngâm chân tay đến khi nước nguội mới thôi (có thể thêm ít nước sôi vừa đủ ấm để ngâm tiếp). Sau đó lau tay chân thật khô.

- **Chữa phong hàn thấp gây đau lưng, sưng đầu gối hoặc tê buốt bàn chân:** dùng lá lốt 12-16g, rễ cây cỏ xước 12g, quế

BÌNH GỘ



chi 8g, thiên niên kiện 8g, thổ phục linh 12g, kinh giới 8g, tằm gửi cây dâu 12g, rễ cỏ tranh 10g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống ấm trước bữa ăn.

- **Chữa đau bụng lạnh, đi cầu lỏng, buồn nôn, nấc cụt:** dùng lá lốt tươi 30-50g, rửa thật sạch với nước muối, nhai nát để nuốt nước.

- **Chữa viêm xoang, chảy nước mũi đặc:** dùng lá lốt đã rửa sạch, vò nát, nhét vào lỗ mũi.

- **Giải độc say nấm:** dùng lá lốt tươi, lá khế, lá đậu ván trắng, mỗi thứ 50g, rửa thật sạch, giã nát, thêm nước sạch, lọc lấy nước cốt để uống. Nếu bị rắn độc cắn, cũng nên cho uống nước thuốc này trong khi đưa người bệnh đi cấp cứu.

BÍ NGŨ

Theo đông y, thịt quả bí ngô có vị ngọt, tính ấm; tác dụng bổ dưỡng, giải nhiệt, giải khát, nhuận trường; thường dùng chữa suy nhược, mất ngủ, táo bón, đái tháo đường, viêm ruột, kiết lỵ, viêm đường tiết niệu. Ngày dùng 150-200g tươi, nấu canh, nấu chè hoặc hấp chín ăn.

Dùng ngoài rửa sạch, đắp trị mụn và các chứng viêm, mụn nhọt.

Hạt bí có vị ngọt, có dầu, có tác dụng tẩy giun sán; không kích thích và không độc, làm dịu và giải nhiệt.

Sau đây là các bài thuốc dùng bí ngô:

- **Cháo bí đậu:** bí ngô 200g, đậu xanh 50g (hoặc đậu đen, đậu đỏ), đậu phụng 50g, gạo nếp 100g. Bí ngô gọt vỏ, rửa sạch, xắt miếng nhỏ; đậu phụng giã nát, vớt bỏ vỏ. Cho hai thứ vào nồi ninh nhừ. Gạo nếp, đậu xanh (bỏ vỏ càng tốt) tán thành bột mịn, hoà với 200ml nước quậy cho tan đều. Khi bí đã chín nhừ, cho nước gạo nếp + đậu xanh vào, quậy đều cho cháo sôi kỹ lại là được. Thêm đường, gia vị vừa ăn. Ngày hai lần, ăn trong 15 ngày, ăn nóng. Tác dụng:

chữa cơ thể suy nhược, đau đầu, mất ngủ, suy nhược thần kinh, đau màng óc, cảm mạo phong nhiệt.

- **Bột bí ngô khô:** lấy một quả bí ngô, gọt bỏ vỏ, rửa sạch, xắt lát nhỏ rồi phơi hoặc sấy khô, tán bột mịn. Ngày uống hai lần, mỗi lần 15-20g với nước ấm, có thể thêm hột mướp đắng 8-12g, quậy với nước sôi để uống trong ngày, hoặc hoà với bột gạo nếp làm cháo. Tác dụng: chữa đái tháo đường, cao huyết áp, thị lực kém.

- **Hạt bí ngô xay:** bóc hết vỏ cứng của hạt bí ngô, để nguyên màng xanh ở trong. Người lớn dùng 100g nhân, giã nhuyễn hoà với nước vừa đủ, thêm ít mật (hoặc xirô, đường), trộn đều để uống. Trẻ em 3-4 tuổi dùng 30g nhân, trẻ 5-7 tuổi dùng 50g, trẻ 8-10 tuổi dùng 75g nhân. Tác dụng: chữa giun sán, vào chiều ngày hôm trước đó, nên uống thuốc tẩy muối nhẹ. Sáng hôm sau, lúc đang đói bụng, uống hết cả liều trong vòng 1 giờ. Nằm nghỉ, sau 3 giờ, uống thuốc tẩy muối, đi ngoài trong một chậu nước ấm.

Ngoài ra, củ quả bí ngô đem phơi khô, tán bột uống có thể giải độc thịt, cá. Hoa bí hoặc ngọn non nấu canh, xào tỏi giúp giải nhiệt, trợ tiêu hoá. Nước dịch ép quả bí ngô tươi

uống hằng ngày vào buổi sáng sớm giúp nhuận trường, hạ huyết áp, giảm lượng cholesterol máu và bổ sung nguồn vitamin A cho cơ thể.

KHOAI LANG

Theo sách *Nam dược thần hiệu* của Tuệ Tĩnh, củ khoai lang có vị ngọt, tính bình, không độc; bổ ích lao thương, mạnh tỳ thận, công dụng như sơn dược (hoài sơn, củ khoai mài).

Được dùng làm thuốc nhuận trường, khoai lang thường dùng sống theo cách sau: rửa củ khoai thật sạch, gọt bỏ vỏ, nghiền hoặc giã nát rồi bọc trong vải sạch, vắt lấy nước để uống vào buổi sáng lúc đói bụng và uống trước mỗi bữa ăn. Mỗi lần uống khoảng nửa ly lớn (chừng 200ml). Uống liên tiếp trong vài ngày hoặc lâu hơn.

Có thể dùng bột khoai lang khô, phối hợp với mè đen (vừng), sao vàng; tán bột mịn, hoà với nước sôi để nguội, uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 20-30g, trước bữa ăn.

Đọt non rau lang dùng luộc, hấp hay nấu canh ăn sẽ giúp tăng sữa ở các bà mẹ đang cho con bú. Ngoài ra, ăn củ khoai lang tươi (gọt, rửa thật sạch) còn giúp phòng say sóng.

Sau đây là một số bài thuốc dùng khoai lang:

- **Chữa cảm cúm:** khoai

lang khô 30-50g, củ nghệ 30-50g, giấm 150ml, sắc uống nóng cho ra mồ hôi. Hoặc dùng khoai lang khô 30-50g, gừng tươi 15-20g, thêm ít muối, sắc với 300ml nước, sôi 5-10 phút, uống nóng.

- **Bổ trợ chữa đái tháo đường:** lá rau khoai lang 100g, bí đao 100g, sắc với 750ml nước, còn lại 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

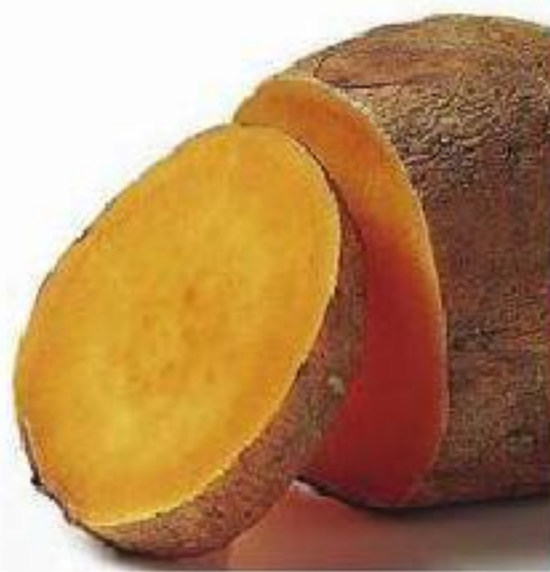
- **Chữa táo bón:** lá khoai lang tươi 60g, lá mồng tơi 60g, rau má tươi 60g, nấu nước uống hoặc nấu canh ăn.

- **Chữa mụn nhọt làm mủ:** lá khoai lang non 50g, đậu xanh 20g, thêm chút muối, giã nhuyễn đắp lên chỗ đau.

- **Chữa bỏng:** lá khoai lang non rửa thật sạch, giã nát, vắt nước cốt phết lên chỗ bỏng.

- **Chữa ngộ độc sản gây nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn:** củ khoai lang tươi 100-150g, gọt vỏ, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt cho uống. Cách 30-60 phút uống một lần.

- **Chữa viêm dạ dày-hành tá tràng:** khoai lang 500g, gọt vỏ, rửa thật sạch, xắt nhỏ rồi giã nát, bọc trong vải sạch ép lấy nước, đun sôi. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 100-150ml, uống liên tục trong 3 tuần, ngưng 5 ngày rồi uống tiếp ★



KHOAI LANG





BÙI HỮU CƯỜNG

THUẬT DƯỠNG SINH

Thuật dưỡng sinh ở người cao tuổi là môn khoa học nghiên cứu về tuổi thọ tự nhiên của con người, bao gồm nhiều biện pháp cả về lý thuyết lẫn thực hành để tìm tòi, làm rõ quy luật kéo dài tuổi thọ.

Ý NGHĨA CỦA DƯỠNG SINH Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Văn hào Xô viết Măxim Gorky từng nói: "Sự qua đời của mỗi vị đại lão được ví ngang với sự sụp đổ của một kho tư liệu tri tuệ". Người cao tuổi là cuốn tự điển, một bách khoa toàn thư sống. Păplov, ở tuổi ngoại 70 vẫn rất đam mê và sung sức tiến hành nghiên cứu giải mã hoạt động của hệ thần kinh cấp cao. Vua phát minh Edison, năm 81 tuổi vẫn tiếp tục sáng tạo và nhận bằng phát minh sáng chế lần thứ 1.033. Nhà danh họa, điêu khắc và kiến trúc sư nổi tiếng Mikenlangelo hoàn thành bản thiết kế Đại giáo đường St. Mari năm 88 tuổi. Thực tế cho thấy, khi sức khỏe dồi dào, người cao tuổi sáng tạo nên một khối lượng đáng kể của cái vật chất và tinh thần cho xã hội.

"TUỔI TRỜI" CỦA CON NGƯỜI

Khi mừng thọ ông bà, cha mẹ, lớp con cháu thường chúc các cụ "sống lâu trăm tuổi". Thời xưa, khi "nhinh" vua chúa, quần thần và lương dân trăm họ tung hô hoàng thượng "vạn thọ vô cương".

Trường thọ là niềm ao ước chung của loài người. Theo Văn hiến Đông y thì sự sống của con người có giới hạn nhất định, thường được gọi là "thiên niên" hay "tuổi trời" tức mức tuổi thọ tự nhiên mà con người có thể đạt tới. Người xưa cho rằng "tuổi trời" của con người có thể đạt tới vào khoảng 130 tuổi. Năm 1961, James Hayfelis, một nhà khoa học Mỹ đã phát hiện ra cơ thể con người là do 50 tỉ tế bào hợp thành, những tế bào này sẽ bị chết hẳn sau 50 lần phân chia. Một lần phân chia kéo dài từ 2-4 năm. Như vậy, tuổi thọ của con người phải là 120 tuổi.

Cùng với sự phát triển của xã hội, tuổi thọ bình quân của con người cũng dần được nâng lên tiệm cận với "tuổi trời". Ở thời đại Đồ đồng là 18 tuổi, thời Trung thế kỉ là 33 tuổi, thế kỉ thứ XVIII là 35,5 tuổi. Năm 1950, tuổi thọ trung bình của cư dân thành phố Bắc Kinh của Trung Quốc là 52,1 tuổi; năm 1960 tăng lên 67 tuổi. Người Nhật có tuổi thọ trung bình là 73,5 tuổi vào năm 1979.

Nhiều học giả khẳng định, nếu không chế được chứng u bướu thì tuổi

thọ bình quân của con người sẽ tăng thêm từ 1-3 năm; không chế được bệnh tim mạch thì tuổi thọ bình quân của con người có thể tăng thêm 7 năm nữa. Như vậy, nếu làm tốt khâu dưỡng sinh, phòng chống mọi loại bệnh tật thì tuổi thọ của con người càng tiến gần mức "tuổi trời".

DƯỠNG SINH TRỌNG Ở "TRỊ BỆNH CHƯA PHÁT"

Người xưa chú trọng "trị vị bệnh", tức coi trọng khâu điều trị khi bệnh chưa phát. Ngày nay, căn bệnh chủ yếu đe dọa sức khỏe con người là bệnh tim mạch, bệnh tràn máu não và bệnh ung thư. Số người chết bởi ba căn bệnh này chiếm tới 80%. Theo thống kê, tại Trung Quốc mỗi năm có tới 1 triệu người bị bệnh u bướu ác tính, 70 vạn người tử vong, bình quân cứ 45 giây có 1 người chết vì căn bệnh ung thư. Sự phát sinh ba loại bệnh nan y nói trên liên quan mật thiết với các yếu tố tinh thần, hành vi và phương thức sinh hoạt hằng ngày của mỗi người. Bởi vậy, nghiên cứu cách phòng tránh và điều trị các loại bệnh này như thế nào có vai trò rất quan trọng để kéo dài tuổi thọ của con người.

"Phòng bệnh hơn chữa bệnh", để phòng, ngăn ngừa bất kỳ loại bệnh tật nào cũng dễ dàng hơn việc điều trị sau khi phát bệnh ★

(Theo Đạo dưỡng sinh tuổi già của Trung Quốc)

CHUỘT ĐỒNG RA PHỐ

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng thịt chuột chứa nhiều protein hơn thịt heo nên họ hàng nhà chuột đồng bị săn lùng khắp nơi. Cũng chưa hẳn vì lý do bổ dưỡng, nhà nông cổ xúy cho chuyện ăn thịt chuột đồng còn vì lý do bảo vệ ruộng lúa, hoa màu. Họ chuột đồng cần phá khủng khiếp không kém chuột nhà. Chỉ trong một đêm, đàn chuột hàng trăm con có thể cắn gãy sạch sành sanh một ha ruộng lúa đang thì ngậm sữa (do vậy nên thịt chúng béo ngậy). Đến đây thì lại thêm một lý do: thịt chuột đồng trở nên "thời thượng" vì ngon, mềm, thơm, béo lại rẻ tiền. Có 2 loại chuột đồng: chuột cống nhum to, lông đen (60- 70 ngàn đồng/ kg khoảng 2 con) và chuột đồng nhỏ, lông vàng (40- 50 ngàn đồng/ kg khoảng 4- 5 con).

Thịt chuột đồng rẻ tiền bởi người ta không phải



LÀM
THỊT
CHUỘT



CHIẾN LỢI PHẨM

Trong vô số món ăn dân già trở thành đặc sản ẩm thực hiện nay có món chuột đồng. Ngày xưa, khi còn cách biệt xa về lối sống giữa dân vùng quê và thành phố, món thịt chuột chỉ được chấp nhận ở miền quê. Người thành phố nghe nói đến thịt chuột đã sợ chết khiếp. Còn bây giờ, phải là người thành phố sành ăn mới biết thưởng thức món thịt chuột.

Chuột đồng

rúc rích trên... mâm

HOÀNG TÂM



KHÔNG CHO
MÀY THOÁT!



CHUỘT
QUAY

dày công nuôi chúng, mà chúng lại còn sinh sản theo cấp số nhân trên những cánh đồng, bờ tre, hàng cây ven sông rạch... Nhưng khi thịt chuột thành những món ăn thơm phức, bày biện kiểu cách trên bàn trong quán xá, nhà hàng... thì giá chúng đã... ở trên trời. Từ 120- 150 ngàn đồng/ đĩa thịt chuột khía nước dừa; 70- 80 ngàn đồng/ cặp chuột đồng nướng lu; 50- 60 ngàn đồng/ đĩa chuột băm xúc bánh đa... “Giá trị thặng dư” của người nông dân đêm đêm dất chó, xách chia đi săn chuột đã biến thành tiền chui vào túi áo giới chủ nhà hàng thượng lưu mất rồi!

SĂN CHUỘT ĐỒNG

Đi săn chuột đồng quả là cái thú của người miền quê. Cái thú mang lại nhiều lợi lộc: diệt chuột cắn phá ruộng đồng, có tiền bán chuột, có thịt chuột cải thiện bữa ăn gia đình. Có thể săn chuột đồng bằng nhiều cách: mang chó, mang chia đi săn lùng các bụi rậm ven đồng ven sông; leo cây chia bọn chuột đang rúc trên ngọn dừa, ngọn cau ăn phần dọt non béo ngậy của cây; giăng bẫy trên đồng; cài dây điện... Với những hang chuột quá sâu khiến con cầu yêu của bạn cào cào cắn xé không tới, bạn có thể đổ nước ngập hang thì sớm muộn gì cha con nhà chuột chịu ngộp không biết sẽ lần lượt bò ra nộp mạng. Mùa săn chuột đồng thường bắt đầu từ tháng 10 đến tháng 3 âm lịch hai năm nối tiếp nhau, thời gian này nhà nông thu hoạch lúa mùa, chúng tìm ra kiếm ăn. Người săn giỏi một đêm có thể được từ 10- 20 kg chuột, “lốp ăn lốp bỏ túi” 5- 7 trăm ngàn đồng là chuyện nhỏ.

Người săn chuột đồng chỉ bán chuột sống, chuột còn lông; phần chế biến thịt “thờ” thuộc về các lái chuột. Để thịt chuột không tanh, không còn hôi mùi chuột, người ta không bao giờ rửa. Chuột mang về để nguyên lông thui trên ngọn lửa rơm (phải là lửa rơm, thịt chuột mới dai, thơm); xong lột da; cắt bỏ đầu đuôi và 4 chân; bỏ toàn bộ đồ lòng, chỉ giữ lại gan (gan chuột nướng chấm muối ớt ăn với lá chanh là món nhậu “bá chấy” của các ông). Người làm chuột nhà nghề phải biết lấy các hạch ở quanh cổ, nách, háng chuột ra; nếu không thịt sẽ hôi mùi chuột khiến người ăn phát nôn. Cuối cùng, thân chuột trắng tinh và nóng hôi sẽ được xâu lại, đem cân bỏ mới cho quán xá, nhà hàng.

Nghề săn chuột đồng tập trung chủ yếu ở các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long như Đồng Tháp, Kiên Giang, An Giang, Vĩnh Long... Nông dân một số tỉnh đồng bằng Bắc Bộ như Thái Bình, Bắc Ninh, Hà Tây... cũng ăn nên làm ra nhờ đồng có lăm chuột. Đây là những “lò” cung cấp chuột đồng cho hệ thống nhà hàng, quán nhậu ở Hà Nội;

bao nhiêu cũng hết. Riêng với các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long, vào thời gian nông dân Campuchia thu hoạch lúa mùa, một “làn sóng chuột” từ biên giới ào ạt đổ về. Ông Nguyễn Văn Bình, một lái chuột ở cửa khẩu Tịnh Biên (An Giang) cho biết, có năm vào “mùa chuột Campuchia”, ngày cao điểm ông bỏ ra đến gần năm mươi triệu đồng để thu mua chuột.

MÓN ĂN CHUỘT ĐỒNG

Khi các bà nội trợ đang “ngán” heo siêu thịt, gà đẻ siêu trứng... với sự “kích hoạt” thần kỳ của hoá chất mang lại siêu lợi nhuận cho những người chăn nuôi vô nhân tính thì thịt chuột đồng nghiêm nhiên đứng đầu bảng “thịt sạch”. Ăn thịt loài chuột được sinh ra và lớn lên nhờ đất trời hoá lá thiên nhiên thì quả thật cơ bản trước mắt người tiêu dùng thoát được “những màn ung thư vô cơ”. Ăn món ăn an toàn khiến mọi người yên tâm và luôn có cảm giác ăn ngon miệng hơn...

Thịt chuột đồng có thể chế biến thành nhiều món ngon ăn hoài không chán: chuột đồng khía nước dừa, chuột nướng lu, chuột quay, muối sả ớt, chiên, xào lăn, chuột xúc bánh đa...

- Chuột đồng khía nước dừa: thịt chuột để nguyên thân ướp hành tỏi đường muối chiên trên chảo nóng, canh thịt vừa chín đổ nước dừa trong vào (1 trái dừa dùng cho nửa ký thịt), để lửa riu riu cho nước dừa thấm hết vào thịt chuột (nhớ trở đều tay khi ninh thịt với nước dừa cho miếng thịt vàng đều). Khi chảo không còn nước dừa, miếng thịt kêu xèo xèo giòn tan thì được. Chuột đồng khía nước dừa ăn kèm bánh mì, dưa leo, đồ chua, ớt xắt lát, muối tiêu.

- Chuột đồng muối sả ớt chiên: thịt chuột cắt miếng nhỏ, ướp hành tiêu muối. Bắc chảo nóng đổ dầu vào phi tỏi thơm, cho sả ớt băm nhuyễn vào, sả vừa vàng thơm đổ thịt chuột vào trộn đều, đổ khoảng nửa chén nước vào chảo thịt, nước rút hết là thịt vừa chín, nêm thêm chút đường- nước mắm cho vừa ăn bắc xuống. Chuột đồng muối sả ớt ăn với cơm nóng và rau thơm, dưa leo xắt lát.

- Chuột băm xúc bánh đa: thịt chuột sau khi làm sạch được băm nhuyễn (cả xương) ướp ngũ vị hương. Bắc chảo nóng đổ dầu phi tỏi và sả ớt cho thơm ngát ngào mới đổ thịt chuột băm vào. Đảo đều chảo thịt khoảng mười phút cho thịt thơm giòn, nêm muối đường bột ngọt vừa ăn bắc xuống. Đậu phộng rang giòn băm hạt không quá nhuyễn trộn đều vào thịt. Xúc thịt chuột ăn với bánh đa giòn tan kèm rau thơm, khế chua, chuối chát, muối ớt vắt chanh thì tuyệt!

Trên là những món chuột ăn không thấy... sợ. Có những món chuột ăn bổ

Vấn đề “chuột không biên giới” từ Campuchia cũng đã nhiều lần được báo giới lo lắng đề cập đến. Một bài báo đặt vấn đề: “Nếu xe chở một tấn chuột gặp sự cố trên đường, cả trăm ngàn con chuột xó lông ra hai bên đồng lúa Việt Nam thì điều gì sẽ xảy ra? Một cuộc chiến chống chuột đồng thay cho cuộc chiến chống ốc bươu vàng từng một thời làm điên đảo nhà nông ư?”. Cũng trên tinh thần lo lắng này, rất nhiều lần hội nông dân các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long đã phát động phong trào thi đua bắt chuột.

nhưng rất đáng sợ và phải có “gan” để ăn như món chuột “sơ sinh” hấp cơm. Chuột con mới đẻ không lông, chưa mở mắt, toàn thân là khối thịt đỏ hồng thớ gập gáp... Chuột con rửa sạch bỏ vào chén với chút gừng giã nhuyễn, muối; để chén trên mặt nồi cơm sôi còn xấp nước, dẩy kín nắp cho đến khi cơm chín toả mùi thơm thì lấy chén chuột ra. Người ăn món này đa số... nhắm mắt, há miệng húp chén chuột một hơi hú hồn! Món chuột hấp cơm chủ yếu dành cho sản phụ mới sinh, trị hàn và có nhiều sữa cho em bé bú. Có người còn ăn chuột hấp cơm để trị tật nói ngọng, nói lắp (không biết hiệu quả không).

Người Hoa có món “sâm thử” mệnh danh là “thần dược” trị bá chứng mà cách ăn nghe ra còn hải hùng hơn món chuột hấp cơm. Bắc lửa chuột sơ sinh nuôi kỹ lưỡng bằng sâm, chuột ăn sâm lông vàng hoe rất sạch. Đến đời thứ ba chuột nuôi bằng sâm thì đã có thể dùng món sâm thử: ăn sống chuột sơ sinh. Nghe nói món này trị hiệu quả nhất chứng liệt dương (!?).

Ngoài ra, chuột đồng còn dùng để chế nhiều loại thuốc trị bệnh như thiêu chuột thành tro hoà với nước uống trị suyễn, tro chuột trộn với vaseline bôi trị bỏng rất hiệu nghiệm...★



CHUỘT NƯỚNG LU

Xoài Miên được gọi là xoài keo vì “đất tổ” của nó thuộc tỉnh Tà Keo. Trái xoài rộ mùa từ tháng 2- 3 hàng năm theo gồng gánh tiểu thương đổ về các vùng biên giới Việt Nam như Thường Phước (Đồng Tháp), Xà Xía (Kiên Giang)... rồi tản đi tứ phía, một lượng không nhỏ đổ về Sài Gòn và được cư dân Sài Gòn hưởng ứng “nhiệt liệt”.

Năm năm gần đây, giống xoài keo được trồng và phát triển mạnh ở các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long như Long An, Đồng Tháp, An Giang, Kiên Giang... Xoài keo dễ trồng, cho nhiều trái; một vụ, cây có thể ra hoa và kết trái hai ba lần. Cây trồng ghép khoảng 2 năm cho trái, cây trồng hạt phải đợi đến 3 năm mới thu hoạch. Trái xoài keo to và tròn lóng (khoảng 350g/ trái). Trái già phủ nhiều phấn, ứng vàng phần cuống. Giá xoài keo rất “mềm”: 12.000 đồng/ ký (trái nhỏ), 15.000 đồng/ ký (trái to). Khi mùa mưa “già” khoảng tháng 7- 8- 9, xoài keo trái mùa được bán từ 25.000- 30.000 đồng/ ký mà vẫn có người mua.

Xoài keo thường dùng ăn sống như một món trái cây ngon miệng. Vào mùa, xoài keo có mặt khắp Sài Gòn; từ trong “cán xé” chợ trái cây, bày trên quang gánh kiu kè kiu kịt các bà hàng rong đến các đĩa mỗi khai vị trong quán nhậu lễ đường, nhà hàng sang



XOÀI KEO
BAO NGỌT,
6.000 ĐỒNG/
NỬA KÝ

trọng... Vỏ xoài trông xanh nhưng ruột vàng. Để “chắc ăn”, người ta chọn trái già, chấm muối ớt ăn vừa giòn vừa ngọt, ăn mê mết đến từng kẽ răng (nhưng mùi không thơm như xoài Việt Nam). Trái xoài chưa già có vị chua nhiều thường được dùng trộn gỏi với ruốc, tôm, thịt hoặc khô cá sặc nướng cho quý ông nhậu hoặc làm món khai vị trong bữa ăn. Xoài keo chín có vị ngọt, “thịt” mềm như đu đủ, không mùi đặc trưng “thơm lừng mười dẫu

ngón tay” như trái xoài cát Hoà Lộc của Việt Nam (có lẽ vì vậy mà không ai ăn xoài keo chín).

Được ăn dạng sống nhưng không “chua ái” như các loại xoài Việt Nam nên xoài keo thường là chọn lựa của người tiêu dùng nếu muốn được cung cấp một lượng vitamin C lớn trong ngày (165g xoài keo- nửa trái- cung cấp 75% lượng vitamin C cần thiết trong ngày/ người). Cũng chỉ cần ăn nửa trái xoài keo đã có 25% lượng vitamin A cần thiết trong ngày cho cơ thể để giữ mắt sáng và phòng tránh được các bệnh về mắt. Ngoài ra, trong xoài keo còn chứa một lượng lớn chất xơ và các chất quercetin, isoquercitrin, methylgallat, acid galic... giúp tiêu hoá tốt, ngăn ngừa ung thư đường tiêu hoá...★

Trong miền Nam,
sau tết là mùa xoài.
Các giống xoài Nam Bộ vô
cùng phong phú với xoài cát
Hoà Lộc, xoài cát chu,
xoài thanh ca,
xoài tượng.
Thời gian gần đây,
thêm một giống xoài được
du nhập: xoài Miên
(còn gọi là xoài keo).
Bên cạnh các sản phẩm
được nhập theo đường tiểu
ngạch từ Miên (Campuchia)
như gạo, đường thốt nốt,
cá khô Biển Hồ,
tiêu dõ xoài keo cũng
được xem là sản phẩm đặc
trưng và thân thiết của
đất nước chùa tháp.

GỎI XOÀI KEO TRỘN VỚI RUỐC- MÓN ĂN NGON BỐ RỂ



Xoài Miên trên đất Việt

PHƯƠNG HÀ



AI MÙA XOÀI KEO!



NGUYÊN TẮC ĐẦU TIÊN LÀ SẠCH SẼ

Người chế biến thực phẩm phải có bàn tay sạch. Rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và cầm thức ăn. Cần chú ý là phải rửa tay đúng cách dưới vòi nước chảy, với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay.

Bàn tay bẩn mang rất nhiều vi khuẩn, mầm bệnh trong quá trình làm việc, sinh hoạt. Rửa tay sau khi đi vệ sinh, vệ sinh cho trẻ hoặc tiếp xúc với súc vật lại càng phải chú ý vì đó là những môi trường tiếp xúc với vi khuẩn nhiều nhất. Rửa sạch tất cả các vật dụng chế biến: dao, thớt, nồi... và bề mặt nơi chế biến thức ăn rất quan trọng vì đó chính là môi trường làm cho thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn. Đối với các gia đình ở nông thôn chú ý tránh không cho côn trùng, thú nuôi và các động vật khác vào bếp. Ngay cả các nhà căn hộ khép kín cũng cần chú ý điều này vì thú nuôi làm cảnh trong nhà cũng có thể mang những mầm bệnh do chúng thường chui rúc trong các nơi không đảm bảo vệ sinh.

Cần phải để thức ăn sống và chín riêng biệt trong quá trình nấu nướng, chế biến. Để riêng thịt, cá, gia cầm, hải sản... vào những vị trí nhất định trong các dụng cụ chuyên dụng cho từng loại. Dụng cụ dùng cho chế biến sống và chín phải riêng biệt như: dao, thớt, thau rửa. Thức phẩm dự trữ cho ngày hôm sau phải được đậy kín. Không được để chung thực phẩm sống và chín.

NGUYÊN TẮC THỨ HAI NẤU CHÍN THỨC ĂN

Yếu tố quan trọng để tránh những vi khuẩn gây bệnh. Thức ăn phải được nấu chín kỹ, đặc biệt là thịt, trứng, cá, hải sản. Đối với thịt phải đảm bảo nước trong miếng thịt sau khi nấu phải trong, không được có màu hồng. Nấu súp và hầm thực

phẩm phải đun thật sôi. Hâm lại thức ăn đã chín phải đun ở nhiệt độ sôi, khuấy đều trong khi hâm.

Một số món ăn cổ truyền sử dụng thực phẩm sống phải được rửa sạch và sát trùng bằng các dung dịch quy định đảm bảo vệ sinh như nước muối, thuốc tím, bể lọc ozon... Nói chung không nên ăn sống, cần phải ăn chín uống sôi để phòng các bệnh cho đường tiêu hoá.

NGUYÊN TẮC THỨ BA LÀ GIỮ THỨC ĂN Ở NHIỆT ĐỘ AN TOÀN

Không giữ thức ăn ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ. Không dự trữ thức ăn quá lâu dù ở trong tủ lạnh. Không rã đông thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ phòng. Thức ăn cho người suy giảm miễn dịch tốt nhất là được chế

Bảo quản, chế biến thực phẩm hợp vệ sinh để giữ gìn sức khỏe cho gia đình là nhiệm vụ rất quan trọng của các bà nội trợ. Vì vậy, quý bà cần phải chú ý những nguyên tắc căn bản sau đây...

CẦN RỬA TAY KHI CHẾ BIẾN THỰC PHẨM VÀ CẦM THỨC ĂN



biến ở nơi mát mẻ và không dự trữ sau khi nấu chín. Hiện nay nhiều gia đình có tủ lạnh hoặc tủ đông để bảo quản thực phẩm.

Tuy nhiên, cần phải bố trí hợp lý, nếu không môi trường lạnh không tiêu diệt được vi khuẩn mà chỉ làm chúng nằm im không hoạt động, đến khi đưa ra môi trường sẽ bị nhiễm khuẩn trở lại. Hơn nữa, thức ăn để lâu trong tủ lạnh thường không được tươi ngon, hấp dẫn như những thực phẩm khác.

Nguyên tắc bảo quản, chế biến thức ăn an toàn

NGA ANH

NGUYÊN TẮC SỬ DỤNG NƯỚC VÀ THỨC ĂN AN TOÀN

Yếu tố quan trọng đảm bảo phòng tránh những bệnh đường ruột do vi khuẩn như thương hàn, tả, tiêu chảy... Dùng nước an toàn hoặc được xử lý an toàn như nước máy, nước giếng đã qua lắng lọc. Tuyệt đối không sử dụng nước không đảm bảo vệ sinh để chế biến thức ăn. Chọn thực phẩm tươi và không bị ô nhiễm, không sử dụng thực phẩm quá hạn. Tiệt trùng hoặc đun sôi nước trước khi uống. Rửa rau và trái cây bằng nước an toàn đặc biệt là các loại ăn sống. Nguồn nước an toàn giúp cho người dân tránh được những bệnh dịch nguy hiểm. Vì thế cần khuyến khích nhân dân sử dụng nước đảm bảo vệ sinh. Tuyệt đối không dùng nước ao tù, kênh rạch để dùng làm nước ăn ★



Một chàng trai người Mỹ có tên Peter, sau khi lấy bằng cử nhân đã vào làm nhân viên bán hàng cho một công ty in. Trong bốn năm tiếp đó, anh theo học một số lớp buổi tối tại một trường kinh doanh ở địa phương, và cuối cùng quyết định chuyển hướng nghề nghiệp sang lĩnh vực tài chính.

Anh chia tay với công việc với mức lương 50.000 đôla mỗi năm để hoàn tất chương trình MBA (cao học quản trị kinh doanh) toàn thời gian. Một năm sau, anh tốt nghiệp với chuyên ngành tài chính kế toán, và được nhận vào làm tại một ngân hàng với chức vụ chuyên viên phân tích tín dụng với mức lương 35.000 đôla mỗi năm, thấp hơn nhiều so với mức 50.000 đôla khi anh còn là một nhân viên bán hàng.

Peter nhanh chóng bù đắp được mức chênh lệch ban đầu về lương và thăng bước trên đường đạt mục tiêu gây dựng sự nghiệp trong ngành tài chính. Hiện nay anh kiếm được 200.000 đôla mỗi năm với tư cách là một đối tác hợp danh trong một hãng môi giới đầu tư. Anh phải làm việc rất nhiều, thường là 55 giờ mỗi tuần, nhưng anh yêu thích việc mình làm.

Sau khi quyết định mình không muốn làm nhân viên bán hàng cho công ty in đến mãi đời, Peter đã tự chăm lo cho sự nghiệp của mình. Anh cho rằng mình có được bằng MBA là nhờ có lòng tự tin cao hơn, nhưng lại nghĩ rằng yếu tố quan trọng nhất giúp anh đạt được mục tiêu là "ngọn lửa thúc thúc trong lòng". Anh nhận ra một điều: Nếu ta thông minh, giỏi giang và năng nổ, thì không có giới hạn nào cho mức độ thành đạt cả.

Để thành đạt trong thị trường lao động ngày nay, bạn không thể dựa vào chủ của mình để quản lý sự nghiệp của

bạn, như trường hợp của Peter ở trên. Hãy xem bản thân bạn là một "công ty một người" - bạn là tổng giám đốc, và công việc của bạn là phác thảo một chiến lược cạnh tranh khả thi cho "công ty một người" của bạn.

Muốn thành đạt trong môi trường cạnh tranh hiện nay thì cần phải có 10 kỹ năng mang tính chiến lược. Tùy tính chất công việc, bạn cần phải biết về kỹ năng chiến lược này nhiều hơn kỹ năng chiến lược khác (ví dụ, sử dụng thành thạo phần mềm phân tích dữ liệu là rất quan trọng đối với những nhà điều nghiên thị trường, có phần hơi quan trọng đối với những giám đốc phụ trách nhân hiệu, và tương đối không quan trọng đối với các giám đốc kinh doanh). Tuy nhiên, bởi vì thị trường kinh doanh hiện nay đặt trọng tâm vào những nhóm đa chức năng, dù bạn có chuyên về ngành gì đi nữa, nếu muốn đạt hiệu quả thì cũng cần phải hiểu biết đôi chút về tất cả những kỹ năng mang tính chiến lược này:

1. BIẾT QUẢN TRỊ BẢN THÂN NHƯ MỘT "CÔNG TY MỘT NGƯỜI".

Soạn ra một bản "tuyên ngôn sứ mệnh" định nghĩa rõ ràng về thành công cho bạn và gia đình bạn. Bạn đã đặt ra những mục tiêu cao hay chưa? Những giá trị nào quan trọng đối với bạn? Hãy xác định thứ tự ưu tiên cho những mục tiêu của bạn. Nếu đặt những mục tiêu như vậy thì bạn phải hy sinh, đánh đổi những gì (ví dụ, thu nhập hay chất lượng cuộc sống)? Nhớ bảo đảm sao cho những mục tiêu chuyên môn cho công ty một người của bạn phải phù hợp với bạn và gia đình bạn, và nhớ đừng bị "cám dỗ" đặt mục tiêu quá thấp. Hãy nhắm vào những cái đích cao. Bạn có thể ngạc nhiên về

bản thân mình với những thành tựu mà bạn có thể đạt được.

2. TIẾP THU NHỮNG KIẾN THỨC KINH DOANH TỔNG QUÁT.

Chuyên môn ngành hẹp đã là chuyện lỗi thời. Để trở thành một thành viên hiệu quả trong một nhóm đa chức năng, ngoài lĩnh vực chuyên môn của mình, bạn cần phải hiểu biết căn bản về cách thức hoạt động của những phòng ban khác nhau trong doanh nghiệp. Đầu ra của một nhóm đa ngành thành công là một sản phẩm công việc phối hợp hoàn hảo, chứ không chỉ là sự gom góp những đầu vào chẳng liên hệ với nhau từ nhiều người có chuyên môn khác nhau.

Có thể bạn thuộc phòng tiếp thị, nhưng bạn cần một kiến thức căn bản về hạch toán chi phí. Nếu là dân chuyên về tài chính, bạn cũng nên hiểu biết về những cái lợi cái hại giữa việc bán sản phẩm trực tiếp thông qua lực lượng nhân viên bán hàng của mình và việc tiêu thụ thông qua hệ thống đại lý. Và trong môi trường hiện nay, tất cả mọi người trong một doanh nghiệp phải hiểu biết về những nguyên tắc của quản trị chất lượng.

3. NẮM BẮT NHỮNG KIẾN THỨC CU THỂ VỀ NGÀNH HOẠT ĐỘNG.

Bạn phải hiểu đến đường tơ kẽ tóc về ngành của mình - ai là những đối thủ cạnh tranh chính, các công ty cùng ngành với mình cạnh tranh như thế nào, và công ty của bạn xác định vị trí như thế nào trong việc thỏa mãn khách hàng. Và điều quan trọng nhất là bạn phải tiên liệu những vấn đề này trước khi chúng xảy ra. Bill Gates, chủ tịch Microsoft, vừa được thán phục vừa được nể sợ với tư cách là một thiên tài về kỹ thuật và một

Bí quyết thành đạt :

Bạn còn trẻ và muốn tạo dựng cho mình một sự nghiệp, đạt nhiều thành công trong công việc lẫn kinh doanh. Điều ấy không dễ dàng trong môi trường cạnh tranh hiện nay, nếu như bạn không tự đào luyện cho mình những kỹ năng mang tính chiến lược tùy theo tính chất công việc

Rèn luyện
KIẾN THỨC **kỹ năng**
mang tính chiến lược



nhà chiến lược kinh doanh. Những nhân viên được triệu tập trình bày dự án với ông biết rằng họ sẽ bị chất vấn không thương xót, không chỉ về các khía cạnh kỹ thuật của dự án, mà còn về tiềm năng thị trường và khả năng sinh lợi của dự án. Trong nội bộ Microsoft có lan truyền câu nói: "Bạn hãy chuẩn bị thật kỹ trước khi đi gặp Gates. Bằng không, ông ta sẽ huỷ diệt bạn".

4. TRAU DỒI NHỮNG KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH CỦA BẠN.

Một số người nghĩ rằng các quyết định kinh doanh có thể chỉ dựa vào trực giác và kinh nghiệm, nhưng điều đó hiện nay không còn đúng nữa. Để minh hoạ xem trực giác có thể rất dễ gây nhầm lẫn trong việc đưa ra quyết định kinh doanh, ta hãy nghe câu hỏi sau đây: nếu ta lấy một tờ giấy đánh máy và gấp nó làm đôi đến 32 lần thì nó sẽ dày bao nhiêu? Một inch, hai foot hay hơn nữa? Xin thưa, đáp số là 271 dặm! Bạn không thể tìm ra đáp số đó nếu chỉ dùng trực giác hoặc kinh nghiệm.

Tuy nhiên, bạn có thể hỏi, việc gấp giấy đó ăn nhập gì với quản trị? Giá sử bạn là giám đốc trong một doanh nghiệp đầu tư vốn cho những dự án mạo hiểm, và đang thẩm định một phương án đầu tư vào một công ty kỹ thuật cao mới khởi nghiệp. Doanh số công ty hiện nay là 1 triệu đôla. Chủ tịch công ty hy vọng mỗi năm sẽ tăng gấp đôi doanh số trong vòng 10 năm đến. Như vậy có được hay không? Trong trường hợp này cũng đừng nên tin trực giác của bạn.

5. TRAU DỒI KỸ NĂNG TIN HỌC.

Hãy cố gắng bắt kịp với những ứng dụng công nghệ tin học trong công ty của bạn. Học cách sử dụng phần mềm mới có thể hữu ích cho công việc của bạn qua những lớp học ngắn hạn nếu cần. Hãy biết cách chạy chương trình bằng tính dữ liệu, và làm những bài thuyết trình trông thật chuyên nghiệp.

Hãy học những thuật ngữ chuyên ngành để bạn có thể hoà nhịp với những cuộc đàm đạo trong giờ ăn trưa. Bạn không cần phải trở thành "trùm" tin học, nhưng điều cần yếu là tính bị liệt vào hạng "cố lỗ sĩ".

6. BIẾT CÁCH QUẢN TRỊ SÁNG KIẾN.

Việc quyết định xem có nên sử dụng sáng kiến như một chiến lược cho "công ty một người" của bạn phụ thuộc



rất nhiều vào việc chủ của bạn tương đương như thế nào cho sáng kiến. Đặc biệt chú ý đến cách mà công ty của bạn đối xử với những người đưa ra sáng kiến, không chỉ những người có sáng kiến thành công, mà cả những người có sáng kiến bị thất bại.

Nếu công ty của bạn không khuyến khích sáng kiến, thì cần phải lập kế hoạch thay đổi công ty, bởi vì rốt cuộc thì tất cả mọi công ty đều phải sáng tạo mới tồn tại được. Thúc đẩy việc phát triển những sản phẩm và dịch vụ mới có khả năng sinh lợi là một trong những lĩnh vực nóng bỏng nhất trong quản trị hiện nay, và để thành công, bạn phải hiểu biết về quy trình nghiên cứu và phát triển.

7. LUYỆN KỸ NĂNG HỢP TÁC LÀM VIỆC.

Người hoạt động đơn thương độc mã chẳng có giá trị bao nhiêu trong các tổ chức hiện nay. Giá trị của bạn có liên hệ trực tiếp với thành quả bạn đạt được khi hợp tác với người khác. Bạn phải luyện những kỹ năng giao tế chẳng hạn như cách lãnh đạo, làm việc tập thể, và khả năng thuyết phục người khác bằng văn bản hoặc bằng lời nói. Trong bối cảnh hệ thống tôn ti trật tự trong doanh nghiệp đang suy tàn, bạn cũng nên biết cách quản trị những mối liên minh mang tính chiến lược với những người ngang hàng bên ngoài tổ chức của mình. Các mối quan hệ giữa người với người hiện nay ít dựa vào quyền ra lệnh, mà phụ thuộc nhiều vào sợi dây hợp tác chẳng hạn như các nhóm công tác và những đội ngũ phát triển sản phẩm mới.

8. TRAU CHUỐT NHỮNG NĂNG LỰC CÁ NHÂN CỐT YẾU CỦA BẠN.

Những năng lực cốt yếu là những gì bạn "trình làng" với công ty để giúp mình nổi bật so với người khác. Đó có thể là kỹ năng mang tính chiến lược của bạn trong việc thiết kế phần mềm mới hay phác thảo một dây chuyền sản xuất mới. Đây là lĩnh vực mà bạn phải làm việc cật lực để đạt được kết quả tốt nhất trong khả năng của mình.

Tuy nhiên, coi chừng đừng có quá vô tư trong việc chia sẻ với người khác

những bí quyết mà bạn phải đổ mồ hôi sôi nước mắt mới có được, kẻo không những kỹ năng mang tính chiến lược của bạn sẽ bị "bòn rút". Bạn cũng nên bảo đảm làm sao những năng lực cốt yếu của mình phải có tính "di động", có nghĩa là nếu bạn chuyển công ty thì cũng dễ dàng mang chúng đi theo - nhớ chọn một lĩnh vực có giá trị không chỉ với ông chủ hiện tại của bạn. Nhanh chóng nâng cấp bất cứ năng lực cá nhân nào có thể bị lạc hậu do có những công nghệ mới xuất hiện.

9. BIẾT CÁCH "TIẾP THỊ" NHỮNG KỸ NĂNG MANG TÍNH CHIẾN LƯỢC CỦA BẠN.

Để đạt được giá trị cao nhất từ việc đầu tư vào những năng lực cá nhân cốt yếu, phải làm sao cho người ta thấy được chúng. Hãy tìm cách "tiếp thị" những kỹ năng mang tính chiến lược của bạn bên trong cũng như bên ngoài cơ quan mình, với những người trong cùng lĩnh vực chuyên môn với mình. Bạn có thể làm được điều này bằng cách viết bài cho các tạp chí, nắm giữ các chức vụ, và thuyết trình tại những cuộc họp chuyên đề.

Đặt các mục tiêu cho chiến dịch tiếp thị bản thân của bạn. Bạn muốn mình chiếm được vị trí gì trong thị trường lao động chuyên môn và quản trị - là một thiên tài về kỹ thuật, một nhân viên kinh doanh siêu hạng, một "trùm" tài chính?

10. LỰA CHỌN VÀ GÂY CẢM TÌNH VỚI NHỮNG CỐ VẤN.

Trong cơ cấu tổ chức của "công ty một người" của bạn, những cố vấn đóng vai trò hội đồng quản trị, chia sẻ kinh nghiệm và tri thức của họ, sử dụng những mối quan hệ nghề nghiệp của họ để giúp bạn mở được nhiều cánh cửa. Bằng cách có nhiều cố vấn, bạn có một nhóm người ủng hộ có thể thúc đẩy sự nghiệp của bạn khi đến lúc họ cần đưa ra những ý kiến đề xuất để lấp khoảng trống lớn trong nghề nghiệp của bạn. Hội đồng cố vấn của bạn có thể bao gồm sếp của bạn, một nhà quản lý cao cấp khác, một người ngang chức vụ ở một phòng ban khác, một nhân viên cấp dưới sẵn sàng trao đổi ý kiến với bạn, một chuyên gia trong ngành, và một bạn học cũ.

Việc lựa chọn và gây cảm tình với một hội đồng cố vấn đòi hỏi bạn phải biết đánh giá và nhạy cảm. Suy cho cùng, những mối quan hệ cố vấn thành công là nhờ cách đối nhân xử thế và tin tưởng lẫn nhau.

Mười kỹ năng mang tính chiến lược nêu trên nhấn mạnh một điều: Bản thân chính bạn chính là người phải tạo ra động lực cho sự nghiệp của mình thăng hoa. Bạn chứ không phải công ty của bạn - chính là ông chủ ★



Tỉ phú Ấn Độ Mukesh Ambani đã đứng đầu danh sách 3 người giàu nhất châu Á, do hãng tin Bloomberg vừa công bố. Đứng thứ 2, 3 là hai tỉ phú Li Ka Shing và Laksmi Mittal. Điều đáng chú ý là châu Á có số lượng tỉ phú tăng mạnh lên đến 351 người trong năm 2011, từ con số 245 của năm 2010. Còn châu Âu có 251 tỉ phú, Bắc Mỹ có 332 tỉ phú.

Số lượng tỉ phú Châu Á tăng mạnh

TỈ PHÚ LAKSMI MITTAL
NGƯỜI ẤN ĐỘ
ANH QUỐC CÓ TÀI SẢN
23,8 TỶ USD



TỈ PHÚ ẤN ĐỘ MUKESH AMBANI GIÀU NHẤT CHÂU Á CÓ TỔNG TRỊ GIÁ TÀI SẢN LÊN ĐẾN 26,8 TỶ USD

Người giàu nhất châu Á Mukesh Ambani có tổng trị giá tài sản lên đến 26,8 tỷ USD. Còn người đứng thứ hai là tỉ phú Li Ka Shing người Hong Kong có tổng tài sản khoảng 25,8 tỷ USD. Tỉ phú Laksmi Mittal - chủ tịch của công ty thép Arcelor Mittal đứng thứ ba với tài sản 23,6 tỷ USD.

Tổng tài sản của những người giàu nhất châu Á trong danh sách này, chiếm đến 11% giá trị tài sản của 20 người giàu nhất thế giới cộng lại. Dự kiến có nhiều người châu Á sẽ đứng trong danh sách này những năm tới, khi số lượng tỉ phú của châu lục này đã vượt qua châu Âu trong năm 2010 và Bắc Mỹ năm 2011.

Chuyên gia kinh tế Noor Quek, nguyên là người phụ trách phát triển kinh doanh tại khu vực Đông Nam Á của đơn vị tư vấn ngân hàng Citigroup INC, hiện đang phụ trách văn phòng cổ vấn NQ International Pte chi nhánh Singapore nói: "Châu Á đang chứng kiến sự bùng nổ kinh tế và các doanh nghiệp đang khéo léo tối ưu hoá những cơ hội này. Tăng trưởng về số lượng và sự giàu có của các tỉ phú châu Á sẽ tăng theo cấp số nhân và quá trình này đã bắt đầu".

Châu Á có số lượng tỉ phú tăng đến 351 người trong năm 2011, từ con số 245 của năm 2010. Còn châu Âu có

251 tỉ phú, Bắc Mỹ có 332 tỉ phú.

Tỉ phú Ấn Độ Mukesh Ambani đứng thứ 11 trong số những người giàu nhất thế giới, sở hữu 44,7% cổ phần của Reliance Industries Ltd. Ông là người đứng đầu tổ hợp lọc dầu hàng đầu thế giới, hiện sở hữu nhà máy lọc dầu có trị giá lên đến 24 tỷ USD. Giá cổ phiếu của Reliance giảm 35% trong năm ngoái, khiến ông lần đầu tiên phải mua lại cổ phiếu trong vòng 7 năm qua. Tài sản của Reliance đã tăng gấp 3 lần trong 2 năm qua lên mức 15 tỷ USD sau khi công ty BP Plc đã chi tiền mua cổ phiếu trong 21 lĩnh vực kinh doanh ở Ấn Độ với trị giá lên đến 7,2 tỷ USD. Hai năm trước đây, người đàn ông giàu nhất Ấn Độ này đã xây xong toà nhà 27 tầng ở Mumbai, tiêu tốn khoảng 500 triệu USD.

Trong khi đó, tỉ phú Li Ka Shing là người giàu nhất Trung Quốc và giàu thứ 12 thế giới. Ông có cổ phiếu tại tập đoàn xây dựng lớn thứ ba thế giới

Cheung Kong Holdings Ltd, Hutchison Whampoa Ltd là công ty lớn nhất của ông và Husky Energy Inc là công ty dầu mỏ của Canada, với tổng trị giá khoảng 24 tỷ USD. Cheung Kong được thành lập vào những năm 1950 để sản xuất nhựa, tỉ phú Li chuyển đầu tư sang bất động sản tại Hồng Kong vào năm 1967. Năm 2007, ông dự đoán chính xác bong bóng chứng khoán vỡ và nhà đất phục hồi năm 2009.

Xếp thứ ba ở châu Á, tỉ phú Mittal người Ấn Độ sống ở Luân Đôn, Anh Quốc. Hiện ông nắm giữ 41% cổ phần tại tập đoàn thép Arcelor Mittal với trị giá 14 tỷ USD. Ông sở hữu bất động sản ở đây, trong đó có một biệt thự 12 phòng ngủ tại Kensington Palace Gardens với giá 57,1 triệu bảng Anh (90,4 triệu USD). Cổ phiếu của Arcelor Mittal giảm 47,5% hồi năm ngoái, khiến tài sản của ông sụt giảm, do tình hình Trung Quốc và châu Âu tăng trưởng chậm khiến nhu cầu thép giảm mạnh ★



TỈ PHÚ
LI KA SHING
(NGƯỜI HONG KONG
CÓ TÀI SẢN
KHOẢNG 25,8 TỶ USD)



Chia sẻ việc nhà với người nội trợ



CT TNHH TM DV XNK **VĨNH THÁI**

Đ/C: 36 Đường 22, P.11, Q.6, TP.HCM
TEL: 54.062.705 Fax: 54.062.706





Dầu gội
FOLLOW ME

Công nghệ đột phá. Giảm thiểu tối đa tóc rụng
Chiết xuất tinh chất trà xanh, Pro Vitamin B5,
chăm sóc da đầu toàn diện, cho mái tóc óng ả
và chắc khỏe.
Kết quả mỹ mãn chỉ sau 2 tuần sử dụng

Anti - Break Tech.
Effectively Reduces Hair Fall

お茶の葉
GREEN
TEA™
SHAMPOO

THUỐC CHĂM SÓC TÓC CẤP
EARTH CHEMICAL, TOKYO, JAPAN

*Điều Kỳ Diệu
Trong Từng Lọn Tóc*




FOR LIVING HAIR **CLAIROL**
PROFESSIONAL

HIỆU QUẢ BẢO VỆ MÁI TÓC NHUỘM TỨC THÌ
Sản phẩm mới ColorBlondance với công thức Fladantux
Micro tập trung chăm sóc những nơi cần thiết nhất
cho mái tóc nhuộm của bạn. Bạn có thể cảm nhận và
thấy được kết quả tuyệt vời của sản phẩm ngay tức
khắc. www.clairolprofessional.com

South island
NAM DAO

HCM: 777 Lê Hồng Phong, P.12, Q.10 HÀ NỘI: Số 10, 248A Thụy Khuê, Q. Tây Hồ
Tel: 08. 38 62 62 88 - Fax: 08. 38 62 98 98 Tel: 04. 62 584 140 - Fax: 04. 62 584 144

Da bạn Khô? Sần?



NNO

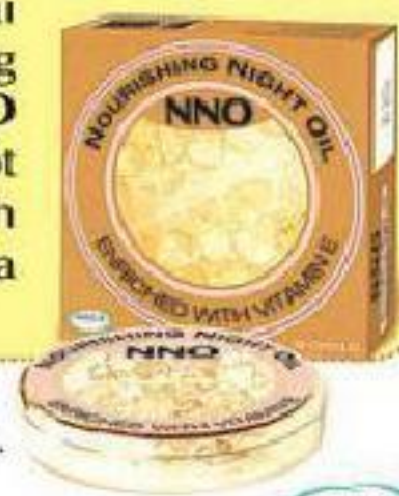
Nourishing Night Oil

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: **VPDD 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) 38127207- Hà Nội: (04) 37725348
Phiếu tiếp nhận hồ sơ đăng ký QCMF của Sở Y Tế TP. HCM: 058/05/QCMP



Jovial[®]
Lingerie

www.lieuthanh.com

ellipsTM
Hair Vitamin



Ellips, nguồn dưỡng chất cần thiết cho mái tóc của bạn

Công ty Cổ Phần Phân Phối Liên Minh, 18 Cộng Hòa, P.4, Q. Tân Bình, TP HCM.
ĐT: (08) 38118 555 - Website: alliancedistribution.com.vn

Công ty Cổ Phần Phân Phối Liên Minh là nhà nhập khẩu và phân phối độc quyền nước khoáng thiên nhiên EVIAN, bánh Tôm Tôm, các sản phẩm chăm sóc trẻ em B&B Kids, Master Kids, hóa phẩm chăm sóc cơ thể Ellips, Samantha, Sasha,... với chất lượng và giá cả cạnh tranh nhằm mục tiêu nâng cao chất lượng cuộc sống và đảm bảo sự hài lòng của khách hàng.

Tất cả các sản phẩm của chúng tôi đều đảm bảo các tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm cũng như các quy định của Bộ Y tế về sức khỏe cho người sử dụng và được phân phối rộng khắp tại các hệ thống siêu thị, các cửa hàng và chợ trên toàn quốc.

Chúng tôi hy vọng sẽ đáp ứng được nhu cầu ngày càng cao của khách hàng thông qua các sản phẩm và dịch vụ mà chúng tôi đại diện phân phối.

BEST SKIN
**Kem dưỡng trắng da
Best Skin**



Hoàn toàn ngược nhiên với làn da của bạn sau 2 tuần

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

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

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

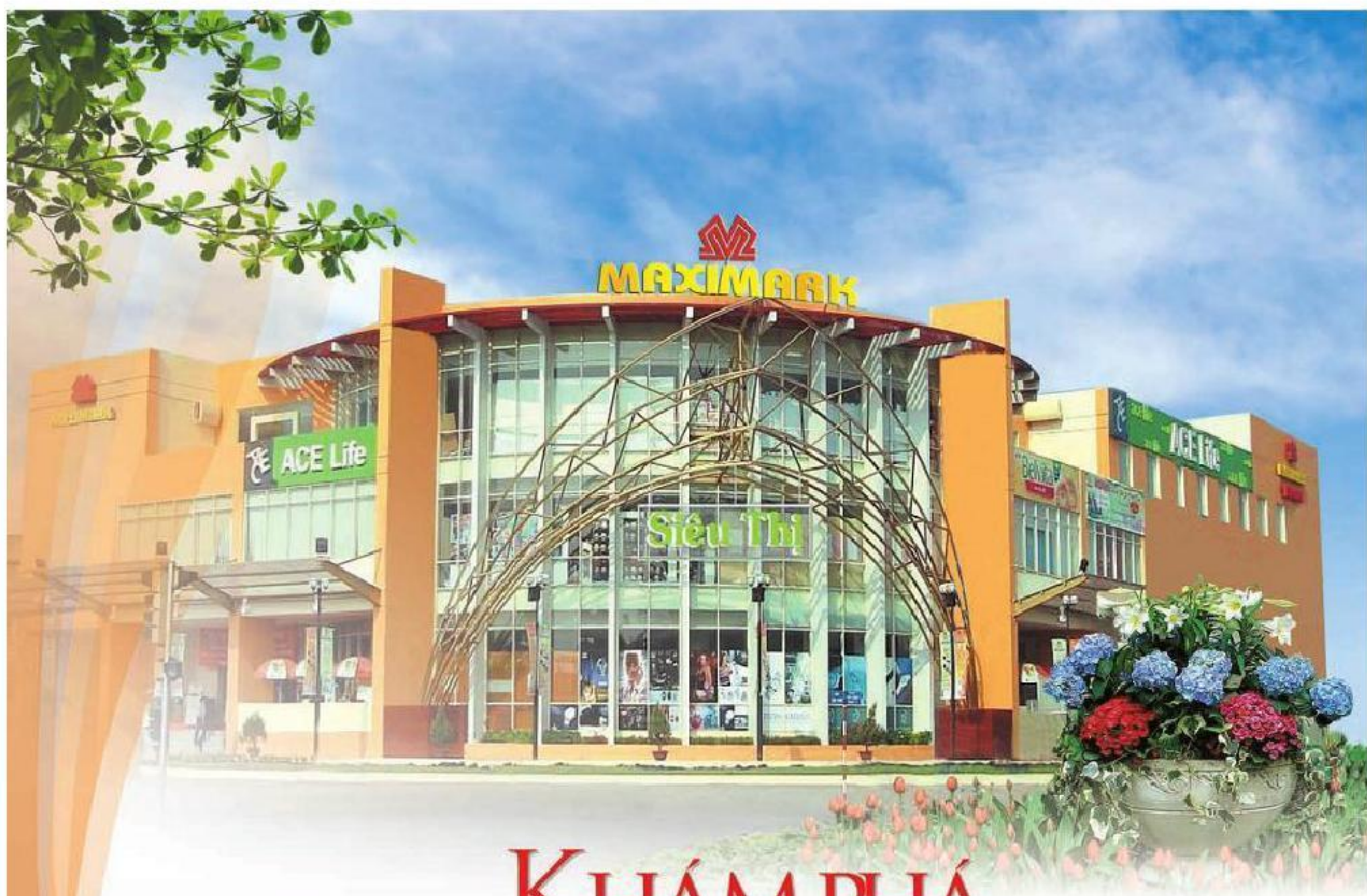
Liên hệ: HCM: 08.5407 4700 - 0983 142 608
HN: 04. 2245 5397 - 0904 010 676

CT TNHH SXTM **SONG SANH**

Đ/C: 110 Nguyễn Chí Thanh, P.16, Q.11, TP.HCM
Tel: 08.3752 2993 - 08.3752 2994
Fax: 08.3751 0824

Chuyên cung cấp
sữa tắm trắng, mịn da
nhập khẩu từ Pháp





KHÁM PHÁ SỰ HOÀN HẢO

Được xây dựng sau 2 Trung tâm Thương mại Maximark ở TP.HCM nhưng Maximark Cần Thơ cũng không hề thua chi kém em với tổng diện tích hơn 15.000m² gồm các khu mua sắm tự chọn, tổng hợp, thời trang, giày dép... Ngày 10.6.2011, Maximark Cần Thơ chính thức hình thành khu ẩm thực (lầu 2) với hàng trăm món ăn tự chọn, giá cả phải chăng và đặc biệt mang tính đặc trưng miền sông nước đồng bằng sông Cửu Long. Ai ghé qua Maximark Cần Thơ mua sắm một lần không thể không tìm đến khu ẩm thực để được thưởng thức các món ngon như cơm rượu Cờ Đỏ, nem nướng Cái Răng, bánh cống Cần Thơ... ★



Làm đẹp vào mùa nóng luôn khiến phụ nữ bối rối vì trang điểm phải kèm luôn cả kem dưỡng da và chống nắng. Tốt nhất nên chọn những sản phẩm có chất phủ tốt, ít bóng và chứa chất chống nắng. Bourjois là một trong những thương hiệu mỹ phẩm uy tín

giải trừ nỗi lo lắng này của chị em. Bourjois là thương hiệu mỹ phẩm lâu đời nhất tại Pháp do Alexandre Napoléon Bourjois sáng lập vào thế kỷ 19. Little round pot là sản phẩm trang điểm phấn hồng ra đời đầu tiên trên thế giới và bắt đầu cho những thành công nối tiếp nhau hơn 150 năm qua của Bourjois. Mỗi năm có khoảng 3,5 triệu hộp phấn hồng được tiêu thụ trên khắp thế giới. Thương hiệu Bourjois đã được Công ty Châu Âu Việt Nam giới thiệu và trở nên thân thiết với chị em phụ nữ Việt gần 10 năm. Mỹ phẩm Bourjois luôn cải tiến về sắc màu lẫn chất lượng để phù hợp với phong cách trang điểm hiện đại. Tại cửa hàng Bourjois ở TTTM Maximark, khách hàng sẽ được chuyên viên trang điểm tư vấn và giải đáp những thắc mắc về mỹ

phẩm. Chuyên viên cũng sẽ giúp khách hàng trang điểm phù hợp với khuôn mặt và cá tính. Trước khi quyết định mua một sản phẩm nào, bạn nên thử trước, tránh trường hợp mua nhầm sản phẩm. Những bộ mỹ phẩm mới và "bestseller" của Bourjois tại Maximark:

- Bộ sản phẩm trang điểm Flower perfection chiết xuất từ hoa đỗ quyên rừng giúp ngăn ngừa lão hoá, tẩy tế bào chết và chứa chất chống nắng SPF 15; sản phẩm "hot" nhất hè này: Kem lót Flower perfection translucent smoothing primer không gây bít lỗ chân lông, che giấu khuyết điểm, làm mịn da, phù hợp với mọi loại da, có thể dùng ngón tay đánh tan kem dưới lớp kem nền, 390.000đ/hộp. Gel làm mịn Flower perfection youth extension foundation giúp da chịu đựng thời tiết khô, bổ sung SPF 15 bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời, 650.000đ/chai. Phấn bột Flower perfection loose



Đẹp hơn với
BOURJOIS

ÁI NGHĨA

khi hè đến

powder chứa chất silica giúp làn da tươi trẻ, thiết kế hộp nhỏ tròn, thuận tiện bỏ túi đi làm hoặc du lịch, 435.000đ/hộp.

Cọ Flower perfection với những sợi lông siêu mềm, nhẹ nhàng phủ phấn lên da giúp da mịn màng hơn, 300.000đ/cây.

- Bộ sơn móng tay Solaque ultra shine color block với công thức tạo màu có độ bóng cao từ nhựa viny, 7 sắc màu rực rỡ và nổi bật, 160.000đ/chai.

- Bộ sơn đánh bóng móng 10 ngày giúp móng phục hồi tổn thương và bảo vệ móng lâu dài. Với công thức pro-silicium, móng tay sẽ cứng cáp hơn. Bộ gồm 12 màu sắc quyến rũ như ngọc trai trắng, hồng nhạt, đỏ, nâu... Đầu cọ cải tiến với bề mặt rộng, đường viền ôm sát móng.

- Sơn môi Effet 3D cho đôi môi căng mọng và gợi cảm, gồm 15 sắc màu. Công thức tăng cường những hạt phân tử pha lê có độ bao phủ cao, khuếch sáng tốt; vitamin E & C chống oxy hoá, dưỡng và giữ ẩm cho đôi môi suốt 8 tiếng; 300.000đ/cây.

- Sơn môi Kiss sweet giúp nụ cười thêm lung linh dưới nắng với sắc hồng cam hay hồng dâu tươi; 315.000đ/ cây.

- Kem nền dạng mouse Miniral matte 500.000đ/hũ.

- Phấn Bio de tox powder 430.000đ/ hộp.

- Phấn mắt 3 màu, trang điểm phong cách mắt khói cá tính, Smoky eyes 320.000đ/hộp.

- Phấn mắt đơn Ombres với nhiều màu sắc theo phong cách từ quyến rũ đến cổ điển, 280.000đ/ hộp.

- Sữa tẩy trang mắt Maxi format chiết xuất từ dưa leo 199.000đ/ chai.

- Mascara xoay tạo làn mi cong đều 520.000đ/cây.

- Chân mày Sourcil 235.000đ/ cây.

Hiện Bourjois đang có chương trình khuyến mại khách hàng: tặng 1 chì kẻ mắt Smoky eyes hoặc Clubbing ultra back với hoá đơn từ 800.000đ. Hoá đơn từ 1.500.000đ, khách hàng sẽ được tặng 1 sản phẩm chăm sóc da Lavera.

Thời gian khuyến mại từ 5-20.3.2012.

Cùng trong thời gian này, sơn bóng 3D Effet giảm 30% đến hết hàng khuyến mại ★





làn da trắng sáng tự nhiên, 590.000d/ bộ.
 - Nước hoa hồng Hydro peel therapy skin chiết xuất từ rong biển, collagen, nấm, cam thảo, vitamin E giúp da duy trì độ ẩm, se lỗ chân lông, chống nhăn, loại bỏ tế bào chết. Sau khi rửa mặt, đổ dung dịch ra tay rồi vỗ nhẹ lên mặt và cổ để da dễ hấp thu, 310.000d/ chai.
 - 5 loại mặt nạ dưỡng da: cân bằng độ ẩm, tẩy trang, làm sáng da, tạo độ đàn hồi và cho làn da mịn màng. Các loại

Dưỡng da giúp da khỏe mạnh luôn là bí kíp giữ được sự trẻ trung của chị em. Chiết xuất từ các loại thảo dược như hải sâm, tảo biển, trà xanh, lô hội và những loại hoa quý... là những sản phẩm Lioele nổi tiếng Hàn Quốc được Công ty TNHH Vikos- Vikos Beautyzone nhập khẩu và phân phối độc quyền tại Việt Nam.

Với công thức phù hợp với mọi loại da, đặc biệt là làn da châu Á, không gây kích ứng, mỹ phẩm Lioele không chỉ dành cho phái yếu mà còn là bí quyết làm đẹp của phái mạnh. Làn da dưới những tác nhân như bụi bẩn, ánh sáng, các chất phụ gia có trong thực phẩm... sẽ bị lão hoá rất nhanh. Nên sử dụng những sản phẩm dưỡng da hàng ngày và dưỡng toàn thân để bảo vệ da tránh xa những vết rạn chân chim dưới mắt, lỗ chân lông to, vết nhăn... Sản phẩm dưỡng da cũng có rất nhiều dạng từ kem, gel, nước... Bạn nên lựa chọn sản phẩm phù hợp với làn da. Dưỡng da không chỉ là bôi kem dưỡng mà cần phải làm sạch da bằng sữa rửa mặt 2 lần/ ngày, trị mụn và tẩy tế bào chết. Như vậy, da mới khỏe và mịn màng.

Những sản phẩm nổi bật của Lioele tại gian hàng Vikos ở TTTM Maximark:

- Bộ 3 sản phẩm Hydro peel therapy cream gồm tinh chất dưỡng da dạng nước Skin, tinh chất dưỡng da dạng sữa Lotion cùng sữa rửa mặt mang lại



Dưỡng da mùa khô

PHƯƠNG TRANG



mặt nạ đều được làm bằng thảo dược. Rửa sạch mặt trước khi đắp mặt nạ dưỡng da. Sau 20- 30 phút bóc mặt nạ ra rồi lấy tay thoa đều tinh chất dưỡng da từ mặt nạ, vỗ nhẹ để da hấp thụ. Không được rửa mặt sau khi đắp mặt nạ, 22.000 đồng/ cái.

- Bộ dưỡng da nam gồm tuýp dưỡng da dạng nước Skin, dạng sữa Lotion và tuýp sữa rửa mặt giúp da khoẻ, 960.000đ/bộ.

- Lioele dưỡng trắng da và chống nhăn cho nam: giúp da thô ráp, sạm màu trở nên tươi sáng. Chiết xuất từ nhiều tinh chất trái cây và hoa giúp làn da của nam giới phục hồi tổn thương, cân bằng độ ẩm, chống lão hoá. 360.000đ/ tuýp.

- Sữa rửa mặt dạng bọt chiết xuất thảo dược tẩy sạch bụi bẩn, giảm nhờn, làm sạch lỗ chân lông, không gây tổn thương, 320.000đ/ tuýp.

- Kem mặt nạ bùn làm sạch lỗ chân lông: thoa lên mặt một lớp dày trừ miệng và mắt, sau 10- 15 phút rửa sạch bằng nước ấm, sử dụng 1-2 lần/ tuần. Chiết xuất từ quả lựu, tương cốc, giúp tẩy tế bào chết, chất nhờn và bổ sung dưỡng chất giúp da tươi sáng.

Ngoài các sản phẩm Lioele, Công ty Vikos còn phân phối những sản phẩm của các thương hiệu khác như C.A.D, Jaiya, A.C Control...

Hiện, Vikos đang có chương trình khuyến mại tặng phiếu 100.000đ trong 3 tháng với hoá đơn mua hàng 500.000đ trở lên ★





thể hiện sự duyên dáng, đôi chút điệu đà với mặt đồng hồ hình oval, hình bông hoa... với dây đeo tay mảnh và được đính những hạt đá quý hoặc kim cương lấp lánh. Nhắc đến sản phẩm đồng hồ không thể không nói đến Thụy Sĩ, đất nước của những “nhà băng” nổi tiếng cất giữ gia tài của các “dại gia” trong mọi lãnh vực cuộc sống đồng thời là “chiếc nôi” của những chiếc đồng hồ tinh xảo. Giá cả đồng hồ phụ thuộc vào thương hiệu, chất lượng, tính năng và chất liệu kim loại (da) làm ra nó. Đồng hồ cơ (Quartz) bao



Đồng hồ không chỉ là người bạn thời gian đồng hành với chúng ta trong cuộc sống mà nó còn là phụ kiện thể hiện bản lĩnh, phong cách của người sở hữu. Hãy đến TTTM Maximark Cộng Hoà để khám phá “biệt thự” lộng lẫy của những anh chàng cô nàng đồng hồ đeo tay đẳng cấp cùng “ngôi nhà” sang trọng, ấm áp của các bác đồng hồ treo tường bằng gỗ không lỗ tại cửa hàng đồng hồ của doanh nhân Nguyễn Văn Đức. Đây là một showroom “hoành tráng” với gần chục thương hiệu đồng hồ nổi tiếng thế giới.

Đồng hồ đeo tay nam bao giờ cũng được thiết kế lịch lãm, toát lên sự khỏe khoắn với mặt đồng hồ to, dây đeo bản rộng và dày. Trong khi đồng hồ nữ lại

MAI LONG

Sành điệu với ĐỒNG HỒ



giờ cũng đắt hơn đồng hồ điện tử vì được thiết kế tinh xảo hơn, tỉ mỉ hơn. Tất cả mặt đồng hồ đeo tay tại showroom của ông Đức đều làm từ đá sapphire, chất liệu chống trầy xước tốt nhất.

Dây đeo đồng hồ được làm từ inox cao cấp, vàng, bạc, thép không gỉ hoặc da rất bền. Những thương hiệu Longines, Tissot, Roamer, Rago, Titoni... đều là thương hiệu đồng hồ Thụy Sĩ nổi tiếng được sản xuất dựa theo nhu cầu người tiêu dùng và ngày càng đa dạng về kiểu dáng từ cổ điển đến thể thao. Đồng hồ Thụy Sĩ được ưa chuộng nhất vẫn là dòng sản phẩm tự động (automatic), không cần sử dụng pin, được lên dây cót nhờ chuyển động cánh tay của người đeo.

Ngoài những thương hiệu Thụy Sĩ, tại cửa hàng còn bày bán các loại đồng hồ cao cấp khác như Fontenay- Pháp, Police- Ý, Citizen- Nhật... Trong những mặt hàng này, thương hiệu Citizen là bán chạy nhất vì giá thành phù hợp với nhu cầu người tiêu dùng.

Bên cạnh đồng hồ đeo tay thời trang, những chiếc đồng hồ treo tường bằng gỗ được thiết kế theo kiểu cổ điển như dạng tủ đứng, đồng hồ quả lắc... cũng thu hút rất nhiều sự chú ý của khách hàng.

Giá một số sản phẩm:

- Đồng hồ đeo tay: Longines 15.000.000- 80.000.000đ; Rado 15.000.000- 70.000.000đ; Titoni 15.000.000- 32.000.000đ; Seiko 2.100.000- 18.000.000đ; Fontenay 3.100.000đ- 10.642.000đ; Police: 3.000.000- 5.000.000đ; Citizen 2.500.000- 12.000.000đ.

- Đồng hồ treo tường: Rhythm 1.441.000đ; Kana quả lắc 560.000- 600.000- 770.000đ; Kana dạng đứng 4.350.000- 4.600.000đ; Time 1.700.000đ; Bulova dạng hộp kính 7.875.000đ ★





Công ty TNHH dịch vụ Tứ Hải
hân hạnh phục vụ quý khách hàng sản phẩm bút thông minh và siêu từ điển hình thức đa dạng, kiểu dáng gọn nhẹ. Mời bạn đến TTTM Maximark Cộng Hoà tham quan và mua sắm bút thông minh, siêu từ điển từ 2 gian hàng Vua gia sư, Siêu từ điển của Tứ Hải.

Bút thông minh K500- K600 giúp bạn làm quen 4 ngôn ngữ Anh- Hoa- Hàn- Nhật. Bút giúp các bạn học sinh, đặc biệt là học sinh tiểu học, làm quen với ngoại ngữ một cách dễ dàng. Chỉ cần để đầu bút xuống phần chữ in trong sách, bút sẽ đọc rõ chữ đó lên và giúp học sinh phát âm.

- Bút thông minh xài bằng pin sạc tiện lợi, có thể sử dụng từ 5-7 ngày cho một lần sạc, 2.190.000đ/ bút. Đặc biệt, mua một bút K500 hoặc bút K600, bạn sẽ được tặng 10 quyển sách (Học văn tiếng Việt, Toán mẫu giáo, Nhạc cổ điển tiếng Anh, Tiếng Hoa mẫu giáo...) với tổng trị giá 270.000đ.

- Vua gia sư (V600) là loại máy giúp học sinh học tiếng Anh từ lớp 1-



12 và toán văn 1-5 bằng cách để quyển sách tựa vào máy. Bạn muốn học bài nào, mở trang sách ra, rồi bấm vào trang tương ứng của máy; Vua gia sư sẽ giảng bài, ôn lại bài cũ và cho bạn làm trắc nghiệm. Máy cũng có chức năng tra từ điển. Máy có 2 loa ngoài, giá 3.290.000đ/ máy.

- Siêu từ điển (S800): như một kim từ điển nhỏ gọn, thích hợp bỏ túi, giúp tự học ngoại ngữ phù hợp mọi lứa tuổi. Siêu từ điển S800 giúp bạn luyện 7 ngôn ngữ: Anh- Hoa- Hàn- Nhật- Việt- Đức- Pháp. S800 có khả năng ghi âm và có thẻ nhớ 4Gb, thẻ nhớ ngoài 8Gb. Ngoài ra, máy S800 còn có chức năng như máy MP3, MP4: chơi games, nghe nhạc, lưu giữ ảnh kỷ niệm... Mua 2 máy S800 được giảm 5%, giá 3.390.000đ/ máy.

Với nhiều tính năng hiện đại và tiện ích, các loại bút thông minh và siêu từ điển thật sự là bạn đồng hành của học sinh- sinh viên mọi lúc mọi nơi ★



BÚT THÔNG MINH & SIÊU TỪ ĐIỂN

HỒNG PHƯƠNG VŨ



Ngôi nhà cần có sự hiện diện màu sắc các loài hoa, mảng xanh của cây để không gian cuộc sống thêm thi vị. Vậy thì bạn nên bỏ chút ít thời gian để lập cho mình một góc vườn nho nhỏ, tạo cảm hứng cho công việc và giảm stress sau những giờ làm việc căng thẳng; khi đó, chắc chắn bạn sẽ cần đến những dụng cụ hỗ trợ cho công việc làm vườn như kềm cắt tỉa, công cụ nhỏ cỏ, dụng cụ đào xới đất...

Công ty TNHH Tân Nông Phát đã nhập khẩu nhiều công cụ làm vườn với chất liệu thép carbon, tạo dáng phong phú và phù hợp cho mỗi công năng do Hàn Quốc sản xuất. Bộ cắt tỉa gồm: công cụ cắt ngọn cây giá 217.500đ; công cụ cắt cành cây nhỏ (8,38") giá 218.600đ; loại 9" giá 261.900đ; dụng cụ nhỏ cỏ giá 102.000đ; dụng cụ đào đất, nhổ cỏ giá 94.500đ; dụng cụ xới đất, cào cỏ giá 105.900đ; dụng cụ xới tơi đất, rạch hàng giá 115.000đ; đĩa bay 3 tay giá 92.600đ; kéo cắt thảm 13" giá 329.200đ; kéo bấm cành cây lớn giá 422.500đ; kéo tạo dáng cây giá 380.500đ; cửa gỗ giá: 265.300đ... Tất cả những dụng cụ này có bán tại cửa hàng thuộc Trung tâm Thương mại Maximark

Dụng cụ làm vườn

MINH LUÂN



Trong không gian nhà bạn, phòng vệ sinh là góc cần thiết và cũng là góc trang trí nhỏ, góp phần làm đẹp kiến trúc tổng thể căn nhà. "Món" quan trọng nhất trong phòng vệ sinh là nước. Nhắc đến nước thì không thể thiếu vòi sen và vòi xịt.

Với thiết kế sang trọng, quý phái; mang phong cách hiện đại châu Mỹ, châu Âu; các nhà sản xuất vòi sen, vòi xịt dùng trong phòng vệ sinh đã cho ra đời những sản phẩm đầy ấn tượng, bắt mắt và rất tiện dụng cho gia đình bạn. Đó là những thương hiệu nổi tiếng: American Standard, Pienza, Caesar, Eurora, Inax, Toto, Clever, Livéri, Lotus, Mirri, Aspaun, Sun-son, Tommy, Capri, Hang, Sanlih... đều có thể tìm mua được ở các cửa hàng thuộc Trung tâm Thương mại Maximark.

Dưới đây là đơn giá cho mỗi sản phẩm của từng nhà sản xuất:

*** VÒI SEN:**

- Vòi sen nhựa, inox Clever: 101.800đ.
- Vòi sen Livéri: 104.300đ.
- Vòi sen nhựa American Standard: 78.000đ.
- Vòi sen Lotus: 104.300đ.
- Vòi sen Mirri: 72.400đ.
- Vòi sen Eurora: 136.700đ.
- Vòi sen inox Aspaun: 181.000đ.
- Vòi sen nhựa Aspaun: 90.000đ.
- Vòi sen nhựa Capri: 116.200đ.
- Vòi sen Toto: 136.700đ.
- Vòi sen Sun-son: 85.700đ.

*** VÒI XỊT:**

- Vòi xịt nhựa, inox Inax: 94.000đ.
- Vòi xịt nhựa Pienza: 82.000đ.
- Vòi xịt Caesar: 94.000đ.
- Vòi xịt nhựa, inox Tommy: 79.500đ.
- Vòi xịt nhựa Mirri: 54.700đ.
- Vòi xịt nhựa Hang: 63.800đ.



HỒNG LOAN

Làm đẹp phòng vệ sinh



NGOÀI RA CÒN CÓ THÊM CÁC LOẠI VÒI XỊT NHỰA, INOX, XỊT TIA, BÉC PHUN VÀ VÒI BÌNH LỌC:

- Vòi xịt inox nhựa Spray Nozle: 29.600đ.
- Vòi 1 tia inox Sun-son: 73.500đ.
- Vòi xịt nhựa Top: 61.500đ.
- Vòi Aspaun: 123.000đ.
- Béc phun nhựa Sanlih: 32.000đ.
- Vòi bình lọc Aspaun: 80.500đ ★



Các loại bàn chải dùng trong toilet hiện được bày bán rất phong phú tại các gian hàng thuộc Trung tâm Thương mại Maximark:

- Bàn chải chà rửa sàn toilet: cọ mềm, thân nhựa dẻo nhiều màu thích hợp với các nền gạch khác nhau: 27.700đ/ cái (loại lớn); 25.200đ/ cái (loại trung); 4.600đ (loại nhỏ). Đặc biệt loại nhỏ có thân gấp khúc ngay nơi tiếp giáp với phần cọ nên rất dễ chà sạch các góc trong phòng.

- Cọ đánh bụi các góc trong phòng; làm sạch các khay để lược, bàn chải đánh răng, kem đánh răng trong nhà tắm: 90.500đ/ cái (lớn); 44.000đ/ cái (trung); 41.500/ cái (nhỏ).

- Cây chà rửa bồn cầu: 24.600đ/ cây (hàng Việt Nam); 30.600đ/ cây (Hàn Quốc); 32.000đ/ cây (Trung Quốc).

- Cây chà nhà tắm làm bằng mút mềm: 137.000đ/ cây (Hàn Quốc)...

Sản phẩm toàn làm bằng các nguyên liệu cao cấp kết hợp màu sắc hài hòa sẽ tạo không gian dễ chịu, thanh sạch trong toilet hoặc phòng tắm nhà bạn. Các nhà phân phối Thanh Nhân, Thanh Tùng, Kim Oanh... đã cùng lúc giới thiệu đến người tiêu dùng các mặt hàng cần thiết xuất xứ từ nhiều quốc gia trong khu vực: Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc, Thái Lan, Campuchia... tạo nên không khí cạnh tranh lành mạnh và khách quan trong tiêu dùng với nhiều sản phẩm "made in VN" cùng loại. Điều này không khó để đưa ra kết luận: các loại hàng tiêu dùng Việt Nam hiện nay không hề "dưới chiếu" sản phẩm các quốc gia khác, vấn đề là chúng ta phải tin tưởng vào hàng nội và giới thiệu cho nhiều người cùng dùng hàng nội ★



THƯƠNG HUYỀN

Bàn chải dùng trong toilet

Các dòng sản phẩm tinh dầu dùng xông hơi, xông hương phòng, dầu massage... được chiết xuất từ thiên nhiên giúp bạn chống lại cảm cúm; sát trùng môi trường; làm mịn da; se lỗ chân lông; tạo hưng phấn; giảm căng thẳng; làm mát và khử mùi cơ thể. Ngoài ra, tinh dầu còn thêm tính

năng tăng cường hệ miễn dịch, giải độc cơ thể, kích thích tuần hoàn máu, tăng cường khả năng co bóp của tim, chữa lành vết thương, tái tạo lại tế bào... Mỗi lần bạn xông hơi (khoảng 20 phút) là đã đốt cháy

hơn 300 calories thừa của cơ thể; rất tốt cho những người thừa cân, béo phì.

Sản phẩm tinh dầu rất đa dạng, gồm tinh dầu xông phòng: quýt, hoa hồng, khuynh diệp, bạc hà, cam, sả Java; tinh dầu massage: bưởi, dứa, cam, oải hương, xả hương, gừng, quế; tinh dầu xông hơi: sả chanh, lá cây từ thiên nhiên. Để hỗ trợ, công ty còn có thêm những

BỘ LỀU
XÔNG HƠI



Với tiêu chí tăng cường chăm sóc sức khỏe, thân thiện với môi trường, Công ty TNHH Hữu Hương chuyên cung cấp những sản phẩm tinh dầu nguyên chất 100%, dầu nền, dầu massage, đèn xông, lều xông hơi... để giúp bạn thư giãn, giảm stress sau những giờ làm việc căng thẳng. Những sản phẩm này được bán và hướng dẫn sử dụng tận tình tại các khu sảnh thuộc Trung tâm Thương mại Maximark.

TINH DẦU

thiên nhiên

TẮN LỄ



sản phẩm đèn dùng để xông và trang trí như: đèn sắt; đèn gốm hoa; đèn xông hương; đèn gốm tròn hoa văn, gốm hoa hồng, gốm trụ, gốm tròn, giếng gốm; gỗ hoa văn; đèn gỗ; đèn bàn tay; đèn gốm thuyền...

Cũng không thể thiếu chiếc lều xông hơi độc đáo gồm khung lều bằng inox có thể gấp gọn; vải lều bằng chất liệu thun ni đặc biệt giữ nhiệt và tạo thông thoáng, bạn có thể giặt và phơi sau nhiều lần xông. Bộ ghế gỗ và tấm tản nhiệt được làm từ cây trầm bông vàng đã qua xử lý, đạt chất lượng xuất khẩu, có khả năng chịu nóng và ẩm rất tốt. Đi theo "bộ" còn có chiếc bình xông hơi 6 lít bằng inox được bọc mây để làm tăng tính thẩm mỹ và an toàn; ống dẫn hơi bằng nhựa dẻo đặc biệt, không bị biến dạng ở nhiệt độ cao.

ĐƠN GIÁ CHO CÁC DÒNG SẢN PHẨM:

- **Bộ lều xông hơi:** áo lều, khung lều, ghế, bộ ấm xông hơi, điện trở, dây điện, ống dẫn, giỏ mây: 2.850.000đ/bộ.

- **Tinh dầu xông hơi:** loại 10ml, gồm xạ hương, sả chanh, khuynh diệp, bạc hà, cam, sả Java: 60.000đ. Loại 15ml: 80.000đ.

- **Tinh dầu xông phòng:** sả chanh (10ml: 65.000đ; 15ml: 80.000đ); quýt (10ml: 65.000đ; 15ml: 80.000đ); hoa hồng (10ml: 90.000đ; 15ml: 120.000đ); oải hương (10ml: 90.000đ; 15ml: 120.000đ).

- **Dầu massage mặt:** Sensitive Skin (da nhạy cảm) loại 10ml: 130.000đ; loại 15ml: 185.000đ. Oily Skin (da nhờn) loại 10ml: 110.000đ; loại 15ml: 140.000đ. Norman Skin (da bình thường) loại 10 ml: 110.000đ; loại 15ml:

140.000đ. Dry Skin (da khô) loại 10ml: 110.000đ; loại 15ml: 140.000đ; Acne Skin (mụn trứng cá) loại 10ml: 110.000đ; loại 15ml: 140.000đ.
- **Dầu massage thân thể:** loại 100ml: Grape Fruit: 140.000đ; YlangYlang: 160.000đ; Clary Sage 190.000đ; Lavender: 160.000đ.

- **Đèn xông và nến:** đèn điện gỗ: 220.000đ; đèn điện gốm: 260.000đ; đèn vuông: 60.000đ; đèn trụ: 50.000đ; đèn zen điện: 150.000đ; đèn mắt ngọc điện: 160.000đ; đèn mắt ngọc nến: 90.000đ; đèn bàn tay: 70.000đ; đèn xoay: 80.000đ; nến nhỏ: 2.000đ; nến lớn: 50.000đ; nến vàng: 32.000đ ★



BÚN MĂNG VỊT

Có lẽ đây là món ngon nhất, thông dụng nhất được chế biến từ thịt vịt, những ai chưa từng thưởng thức món này coi như chưa biết vị ngon của thịt vịt vậy!

Nguyên liệu:

- 1 con vịt.
- 1 kg bún tươi.
- 200 gram măng khô.
- Giá, rau muống bào, rau thơm, củ hành trắng bào mỏng.
- 3 củ gừng, ớt, hành ngò, nước mắm, chanh, bột nêm.

Cách chế biến:

- Vịt làm sạch. Giã nhuyễn 1 củ gừng với muối hột (nếu không có muối hột có thể dùng muối iod) chà bên ngoài con vịt, để khoảng 5 phút, sau đó rửa lại bằng nước lạnh, để ráo. Rửa bằng cách này khi ăn không hề có chút "hôi lông" mà nhiều người ăn thịt vịt hay bị. Chẻ làm đôi con vịt theo chiều dọc sống lưng.
- Luộc vịt: Cho 3 lít nước, 1 củ gừng, gọt vỏ, đập dập, 1 muỗng cà phê hạt nêm, ½ muỗng cà phê muối vào nồi nấu sôi, cho vịt vào luộc. Vịt vừa chín tới, có độ mềm vừa phải (ghim đũa qua một cách nhẹ nhàng, không rỉ nước hồng là được) vớt ra chặt miếng vừa ăn. Chú ý chặt thịt vịt không giống như chặt thịt gà sẽ không ngon. Bạn nên chặt phần xương sống vịt ra riêng, sau đó chặt miếng ngang theo chiều từ cổ vịt xuống, như vậy miếng thịt vừa có xương vừa có nạc trông ngon hơn.

- Măng khô ngâm nước cho mềm (có thể ngâm qua đêm càng tốt), luộc chín, xả nước lạnh nhiều lần, xé sợi để ráo.

- Phi tỏi thơm rồi cho măng vào xào, cho thêm ½ muỗng cà phê hạt nêm.

Thịt vịt là loại thực phẩm thông dụng và ưa thích của người Việt trong bữa ăn hàng ngày, trong đó 2 món bún măng vịt và lẩu vịt vừa quen vừa lạ được nhiều người ưa thích.

Bỏ măng đã xào vào nồi nước luộc vịt nấu sôi, nêm nếm cho vừa ăn.

- Nước mắm gừng: ớt băm, gừng giã nhuyễn, chanh, đường, nước mắm nêm chua ngọt.

- Lấy bún vào tô; xếp thịt vịt lên; hành, ngò gai, củ hành trắng bào mỏng lên trên; ăn kèm với rau muống bào, giá, hoa chuối bào và nước mắm gừng.

LÀU VỊT

Còn đây lại là một món ăn "lạ" được chế biến từ thịt vịt, mời tất cả các bạn cùng khám phá!

Nguyên liệu:

- 1 con vịt.
- Rượu trắng, 1 củ gừng, ½ kg khoai môn cao, 100gr nấm rơm, tỏi, 2 muỗng canh bột năng, 1 cà rốt, 1 củ hành trắng, 100gr hành tím.
- 2 trái dừa xiêm, dầu ăn, rượu thơm.

- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột ngọt

Cách chế biến:

- Vịt: làm sạch, rửa vịt xong, trộn 1 chén rượu trắng với 1 củ gừng giã nát rồi xát bên ngoài con vịt (để khử mùi vịt), khoảng 5 phút sau rửa vịt lại bằng nước sạch, để ráo. Chặt miếng vừa ăn (chẻ 2 bên xương sống theo chiều dọc con vịt, chặt xương sống vịt thành từng khúc đoạn 3-4 cm, còn 2 bên lườn chặt ngang).

- Khoai môn: gọt vỏ, rửa sạch cắt miếng vuông vừa ăn, chiên sơ.

- Cà rốt: bào vỏ, rửa sạch, tía hoa

dày, chần sơ (cho vào nồi nước đang sôi có tí muối và vớt ra ngay).

- Nấm rơm: chọn nấm búp tròn, bỏ gốc, rửa sạch, ngâm nước lạnh 10 phút rồi xả lại, để ráo. Ướp chút gia vị (muối, tiêu, bột ngọt), xào sơ.

- Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho 2 muỗng canh dầu ăn vào, dầu nóng cho 1 muỗng canh tỏi băm vào phi vàng, cho vịt vào xào cho thịt săn lại. Cho nước dừa xiêm vào ngập phần thịt vịt. Đun sôi thịt vịt với lửa lớn cho sôi lên rồi để lửa riu riu khi thịt hơi mềm, cho thêm hành tím nguyên củ, khoai và cà rốt vào hầm tiếp cho mềm, cho nấm rơm vào. Nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn.

Thưởng thức:

Đón nồi lẩu lên bàn với chút hành tím phi vàng trên mặt. Dĩa bún tươi, rau hoa chuối, giá sống, ngò gai. Nước chấm (pha chao tán nhuyễn với tỏi ớt và đậu phộng giã nhuyễn) và ớt sa tế.

Món "lạ" nhưng đảm bảo ngon, mời bạn dùng thử! ★



Ẩm thực :

Bún măng vịt & lẩu vịt

KIM NGỌC

ĐƯƠNG THỜI 76

Các cửa hàng thuộc Trung tâm Thương mại Maximark đều có bán các loại hộp nhựa đủ cỡ, đủ màu để bảo quản hoặc giữ lạnh thức ăn.

Các nhãn hàng hộp nhựa như Kova, Sina, A happy day, Airtight, Tân Lập Thành... được sản xuất tại Việt Nam hoặc có nguồn gốc từ Trung Quốc, Hàn Quốc... đều xinh xắn, vừa tay với nhiều hình dạng khác nhau: vuông, tròn, bầu dục, hình chữ nhật...

Với một hộp nhựa loại trung, bạn có thể dùng đựng cơm phở cháo cho bữa trưa hoặc tối. Hộp nhựa lớn hơn một chút có thể dùng đựng trái cây thập cẩm. Đặc biệt với những hộp giữ lạnh, bạn có thể dùng cho các loại chè hoặc nước trái cây. Hộp đựng cơm nhựa 3 tầng có kèm một muỗng nhựa xinh xắn cũng có thể là bạn đồng hành với bạn vào những bữa ăn xa nhà.

Hầu hết các loại hộp nhựa được sản xuất với công nghệ kháng khuẩn, không có hoá chất độc hại nên bạn có thể dùng hộp "vô tư" như chén, tô, đĩa... trong tủ chén ở nhà. Tủ lạnh mỗi nhà cũng nên có ít nhất vài hộp nhựa đủ cỡ để giữ rau, trái cây... được tươi lâu và không mất bớt các chất bổ dưỡng nếu phải bảo quản trong thời gian dài. Đặc biệt với thịt tươi và các loại gia vị có mùi như hành, tỏi... cũng cần được đựng trong hộp nhựa để thịt được tươi lâu và cách ly mùi các loại gia vị.

Giá cả các loại hộp cũng khá mềm, vừa túi tiền nhỏ nhỏ của các bà nội trợ:

- Hộp nhựa Đại Đồng Tiến 250ml- 350ml- 400ml: 15.500đ- 16.750đ- 17.400đ.
- Hộp Sina lớn bầu dục: 53.200đ; hộp lớn tròn: 75.800đ.
- Hộp nhựa đa năng Hiệp Thành: 7.800đ- 11.200đ- 16.800đ.
- Hộp Kova 350ml: 11.500đ.
- Hộp giữ lạnh Storage box: 28.500đ- 34.700đ- 75.000đ.
- Hộp A happy day: 58.000đ.
- Hộp chân không bảo quản thực phẩm Claris: 48.600đ.
- Hộp giữ lạnh cao cấp (3 hộp: nhỏ, vừa, lớn): 245.800đ.
- Hộp nhựa cho thức ăn vào bộ lò Viba: 94.000đ/ 5 hộp lớn 610ml; 84.900đ/ 5 hộp bé 250ml... ★



Hộp nhựa đựng thức ăn

HOÀ BÌNH



dẫn không thể cưỡng với những người khách đi ngang cửa hàng. Các loại bánh của Delavie đều được làm từ nguyên liệu cao cấp, không dùng chất bảo quản nên bánh luôn tươi và an toàn. Bánh chỉ bán trong ngày với giá ưu đãi nhằm đảm bảo chất lượng bánh. Delavie có tổng cộng trên dưới 50 loại bánh được làm luân phiên theo từng ngày. Mỗi ngày, cửa hàng sẽ làm khoảng 20 loại bánh khác nhau để khách hàng có nhiều



Vị ngọt luôn mang đến cảm giác thân thiện. Có lẽ vậy nên những chiếc bánh ngọt Delavie thơm ngon ngày càng chiếm được sự ưu ái của cư dân TP.HCM. Với cách chế biến đơn giản nhưng lạ miệng và đẹp mắt, cửa hàng bánh ngọt Delavie tại TTTM Maximark Cộng Hoà sẽ mang đến cho bạn một bữa tiệc ngọt hấp dẫn. Delavie là cửa hàng do ông Jong Seong Ki, người Hàn Quốc làm chủ nên các loại bánh tại đây đều được làm theo công thức Hàn Quốc. Ông Jong không chỉ kinh doanh bánh ngọt mà còn sở hữu nhà hàng ẩm thực chuyên về spaghetti ở quận 7. Ông tự tay nhào bột làm vỏ bánh rồi cùng những người thợ làm nhân và nướng ngay tại cửa hàng nên bánh luôn mới và giữ được hương thơm béo ngậy ngay khi bánh vừa ra lò. Những chiếc bánh khi thì mềm mịn lúc lại giòn tan hoà cùng vị ngọt thanh mát của đường tinh luyện, vị chua chua của các loại trái cây tươi, chút đắng đặc trưng của cà phê hay sự ngọt ngào quyến rũ của chocolate sữa... tất cả tạo nên sự hấp



THÂN THIÊN ÁI NGHĨA BÁNH MÌ DE LAVIE





sự lựa chọn.
Ông Jong và toàn bộ nhân viên đều mong muốn những chiếc bánh ngọt vừa ngon miệng vừa giàu dinh dưỡng sẽ luôn mang đến sự thoải mái cho khách hàng như đúng ý nghĩa của tên quán Delavie tức là hướng đến cuộc sống.

Giá một số loại bánh tại Delavie:

- Pizza bun: 15.000đ
- Choco donut: 10.000đ
- Crème cheese donut: 15.000đ
- Original donut: 15.000đ
- Twist donut: 10.000đ
- Red bean donut: 10.000đ
- Choco dream: 10.000đ
- Choco cake hole: 15.000đ
- Croquette: 15.000đ
- Glutinous rice: 12.000đ
- Hotdog bun: 15.000đ
- Hoggy burger: 15.000đ
- Raisin roll: 15.000đ
- Chestnut bread: 15.000đ
- Sticket potatoe: 15.000đ
- Milk bread: 10.000đ
- Mousse mango: 25.000đ
- Sausage bun: 15.000đ
- Dried pork flake: 15.000đ
- Coffee bun: 10.000đ

Đặc biệt, những chiếc bánh kem được làm từ sữa tươi với giá trên 200.000đ/ ổ rất phù hợp cho những buổi tiệc sinh nhật thân mật ★



Soyfresh : Sữa đậu nành cho sức khỏe gia đình



Sữa đậu nành SOYFRESH được phân phối bởi:
TOGI CO., LTD
Số 4 Khu B, KCN Hiệp Phước, H. Nhà Bè,
TP. HCM
Tel : (08) 3771 0351
Fax: (08) 3771 0352
E-mail: togico@togico.vn
Website: www.lamsoan.com.my/soyfresh

Sữa đậu nành SOYFRESH làm từ hạt đậu nành nhập khẩu của Canada; Không biến đổi gen (Non-GMO); Không chứa chất bảo quản; Không cholesterol và không đường lactose.

SOYFRESH là sữa đậu nành nhập khẩu duy nhất có bổ sung thêm CANXI và các vitamin A, B1, B2, B12.

Sữa đậu nành SOYFRESH được đóng trong hộp 250ml và 1 lít rất tiện dụng và có nhiều hương vị khác nhau để thưởng thức: Hương tự nhiên, Hương sôcôla, Hương dâu, Hương mạch nha, Hương Cappuccino.

Sản phẩm hiện có bán tại siêu thị và các cửa hàng bán lẻ:



Được xây dựng sau 2 Trung tâm Thương mại Maximark ở TP.HCM nhưng Maximark Cần Thơ cũng không hề “thua chi kém em” với tổng diện tích hơn 15.000m² gồm các khu mua sắm tự chọn, tổng hợp, thời trang, giày dép... Ngày 10.6.2011, Maximark Cần Thơ chính thức hình thành khu ẩm thực (lầu 2) với hàng trăm món ăn tự chọn, giá cả phải chăng và đặc biệt mang tính đặc trưng miền sông nước đồng bằng sông Cửu Long. Ai ghé qua Maximark Cần Thơ mua sắm một lần không thể không tìm đến khu ẩm thực để được thưởng thức các món ngon

như cơm rượu Cờ Đỏ, nem nướng Cái Răng, bánh cống Cần Thơ... “Dần túi” khoảng 100 ngàn đồng là bạn có thể ăn thoải mái vài món cho... đã thêm!



NEM NƯỚNG
CÁI RĂNG



CÁ LỘC NƯỚNG TRUI



BÁNH XÈO



XÔI GÀ



ỐC NƯỚNG TIÊU



MAXIMARK CẦN THƠ

PHƯƠNG NGÂN Ẩm thực cùng **MAXIMARK** Cần Thơ

- Bánh công Cấn Thơ: loại bánh đồ bằng bột gạo pha nước cốt dừa, bột cà ri, đậu đen, tôm thịt, nêm thêm ít muối đường vừa ăn, cho vào khuôn ống chiên lên giòn tan. Bánh ăn nóng với rau sống, nước mắm ngọt.

- Cơm rượu Cờ Đỏ: gọi như thế vì cơm rượu có gốc gác từ huyện Cờ Đỏ, món ăn được làm lâu đời theo kiểu cha truyền con nối. Cơm rượu được làm từ nếp tốt nấu thành xôi, rải men ủ trong lá chuối 3 ngày. Đây là món ăn truyền thống của người Nam bộ vừa ngọt vừa thơm và say nồng hương vị. Cơm rượu có tác dụng tiêu độc (hay dùng ăn trong ngày Tết Đoan ngọ để "diệt trừ sâu bọ") và giúp tiêu hoá tốt.

- Nem nướng Cái Răng: tên món ăn cũng được gọi từ tên địa phương (quận Cái Răng, Cấn Thơ). Cháo nem là thịt xay nhuyễn trộn chút bột, hành, tiêu, bột ngọt... quấn quanh lõi mía nướng lên ăn với bánh hỏi, rau sống, nước mắm ngọt.

- Bánh ướt Ninh Kiều: vẫn là loại bánh cuốn ăn với chả lụa, giá trụng, rau thơm, nước mắm ngọt nhưng lại được mang tên cái bến nước đẹp nhất Cấn Thơ (có phải vì vậy mà bánh hấp dẫn hơn chăng?). Dù sao bánh ướt Ninh Kiều cũng hết sức đặc trưng ở khoản bột trắng bánh dẻo thơm cực kỳ, chả lụa ngon giòn bởi trộn ít bột chứ không phải dùng nhiều chất phụ gia.

- Bánh xèo: thành phần nguyên liệu và cách dùng cũng giống như bánh công nhưng thay vì đổ bột vào khuôn, người ta dàn bột mỏng đều lên mặt chảo, cho thêm giá sống và đậu xanh ăn giòn, ngọt, thơm.

- Cháo cá lóc rau đắng: món này cực kỳ hấp dẫn bởi vị béo của gạo thơm nấu nhừ, vị ngọt của cá lóc, vị đắng của rau. Cháo ăn kèm với giá sống, tiêu, hành phi, ăn thật nóng, vừa ăn vừa hít hà mới "phiêu".

- Cá lóc nướng trui: để cá sống nướng bằng lửa rơm mùi cá mới thơm, nạc cá mới dai; cá chín, dùng dĩa "rĩa" nạc cá cuốn bánh tráng với thịt luộc, mắm thái, bún, rau thơm, khế chua, chuối chát... chấm mắm nêm tỏi ớt cay sệt sùi... ăn đến quên nhức răng mà thôi!

- Ốc nướng tiêu: sả gừng băm nhuyễn trộn chút muối và tiêu hạt xanh cho vào miệng ốc bươu nướng lên, ốc thơm ngát ngào là chín. Ốc ăn với lá chanh xắt sợi nhuyễn và nước mắm ngọt pha gừng tỏi ớt.

- Bánh chuối hấp: làm bằng chuối xiêm (sứ) chín muối bóp nhuyễn với bột năng pha bột gạo (tỉ lệ 5-5) và nước dừa rồi cho vào khuôn hấp (trộn chút muối trong bột). Bánh chín lấy ra khỏi



COM RUOU



CHÁO CÁ LÓC
RAU ĐẮNG



khuôn, cắt miếng, xếp ra đĩa ăn với nước cốt dừa và mè (đậu phộng) rang đâm nhuyễn.

- Chè bưởi: chè nấu với bột năng quấy lỏng cùng đậu xanh đãi vỏ và vỏ bưởi xắt sợi (phần vỏ trắng, đã ngâm qua nước vôi cho dai và hết vị cay nồng). Chè ăn (nóng nguội gì cũng ngon) với nước cốt dừa thơm, ngọt, mát, ngủ ngon... ★



CHÈ BÚI



BÁNH CHUỐI HẤP



Chương trình khuyến mại tháng 3

chỉ có tại **MAXIMARK**

I. NGÀNH HÀNG: MỸ PHẨM-HOÀ MỸ PHẨM

1/ CÔNG TY MISA: khăn ướt Mass Comfort 60 miếng: mua 1 gói tặng 1 gói khăn ướt Romantic 10 miếng, khăn ướt Diva baby 80 miếng (hồng/



xanh): mua 1 gói tặng 2 gói khăn ướt Romantic 10 miếng, khăn ướt Romantic 10 miếng: mua 3 tặng 1 cùng loại.



2/ CÔNG TY BẢO NGỌC: sữa rửa mặt táo đỏ: giảm giá 25%.

3/ CÔNG TY ĐÔNG NAM Á: nước súc miệng Dentiplus: giảm giá 20%.



4/ CÔNG TY TÚ PHƯƠNG: kem dưỡng da tay và toàn thân Dalan: giảm giá 10%.



5/ CÔNG TY MỐT VIỆT: tất cả các mặt hàng: giảm giá 10%.



6/ CÔNG TY B.P.V: kem dưỡng chống da nhăn & bóng da BF 100ml, kem trị mụn 30ml, mặt nạ dưa leo BF 100ml: giảm giá 40%.

II/ NGÀNH HÀNG: THỰC PHẨM

1/ CÔNG TY CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC: dầu hào đặc biệt 350gr/800gr, dầu hào đặc biệt nguyên chất 350gr/800gr, nước tương nhãn x a n h 300ml/700ml: giảm giá 20%.



2/ CÔNG TY BIBICA: Hura HG 180gr/ 216gr các loại, bánh Jocker 95gr các loại, bánh Lotte Pie Hg 180gr các loại, kẹo Sumika các loại 70gr, kẹo Vocano 70gr các loại: giảm 10%.



3/ CÔNG TY CẦU LẠC BỘ: Cocoa peanut butter spheres 368gr, Cocoa Crispy Rice 425gr, Corn flakes 510gr, Crispy rice 340gr, Honey nuts tasteos 347gr: giảm 30%.



4/ CÔNG TY TIẾN TIẾN: rượu sữa Catalara beveland/ mạch nha: giảm 8%.

5/ CÔNG TY PHÚ THẠNH: Trentham The cliff shiraz caberned 2010: mua 2 tặng 1.

6/ CÔNG TY TỐT LÀNH: sữa tươi UHT nguyên kem/ canxi 1L: giảm 30%.



7/ CÔNG TY H.N THỜI TRANG: bánh quy bơ Chabrior miền Breton tròn mỏng 125gr: giảm 20%; bánh quy bơ Chabrior tròn mỏng 130gr, bánh quy bơ Chabrior bột mì lúc (giàu chất xơ và vitamin): giảm 15%; bánh hình ống Chabrior: giảm 20%.



8/ CÔNG TY TOMI: Century cá ngừ cay nồng/dậm đà 180gr, Century cá ngừ ngâm nước muối 170gr: giảm giá 20%.



9/ CÔNG TY NGON CỔ ĐIỂN: sữa tươi Emmi 1L: mua 1 hộp tặng 1 hộp 250ml, sữa chua Emmi: mua 3 tặng 1 hộp 250ml.



10/ CÔNG TY NHẬT THĂNG: bánh DD yến mạch Ever: giảm giá 30%.



11/ CÔNG TY LÝ ĐẠT: Temmy's Honey Pops 250gr, Temmy's Alpha bites 250gr: giảm 20%.



12/ CÔNG TY HOÀNG ĐĂNG: bánh Voortman, Cassava các loại: giảm 50%.



13/ CÔNG TY PHÚC LONG: trà xanh Thái Nguyên 200gr: tặng KLT 20%.



III/ NGÀNH HÀNG: GIA DỤNG

1/ CÔNG TY PHÚ QUÝ: Supor bếp YGH24: giảm 20%; Supor bếp S01A22/ S01A26, tấm bóng 01/ 02/ 03/ 07: giảm 15%; bàn chải gội đầu: giảm 40%, túi lưới giặt áo ngực LH035, rổ 25/ 27.5: giảm 25%.



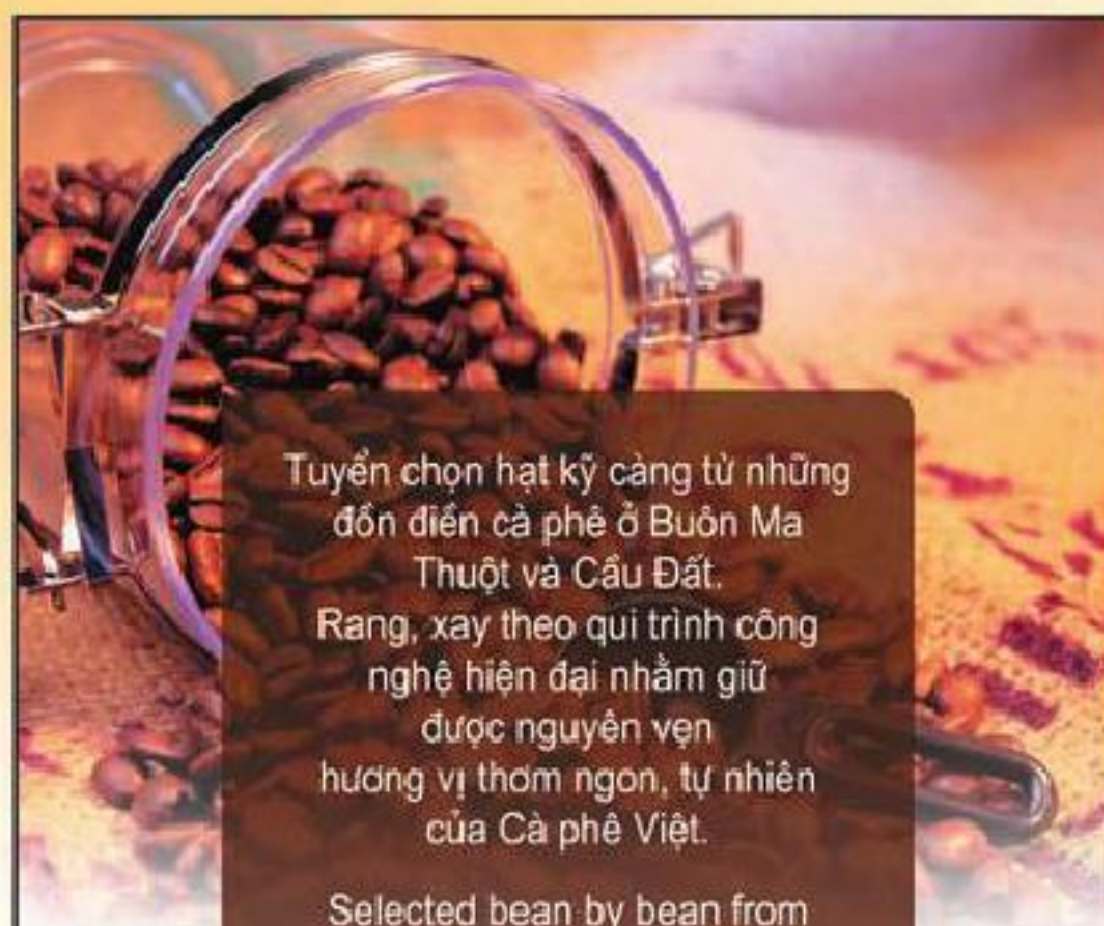
2/ CÔNG TY CANH TÂN GIA: cây lau nhà Áo 40cm/ 45cm, cây lau inox 40cm Microfiber, cây lau vắt Hi-2050/ Hi-2051: giảm 7%.



3/ CÔNG TY NGỒ MINH: bộ lau nhà JPC 360: giảm 5% tặng 1 vải lau nhà.

4/ CÔNG TY NNB: cây lăn bụi 90 lớp, khăn lau bếp Kin Kit: giảm 20%.

5/ CÔNG TY TRANG VIỆT: khay nhựa 487/ 488/ 489/ 491/ 492/ 495, khay tròn: giảm 15%.



Tuyển chọn hạt kỹ càng từ những đồn điền cà phê ở Buôn Ma Thuột và Cầu Đất. Rang, xay theo qui trình công nghệ hiện đại nhằm giữ được nguyên vẹn hương vị thơm ngon, tự nhiên của Cà phê Việt.

Selected bean by bean from Vietnam's finest plantations Buon Ma Thuot and Cau Dat, located in the highlands. Thoroughly researched and perfected by our own roast master, these Vietcoffee are now featured to the world's finest coffee aficionados.

Viet Coffee

Manufacturer:

VIETPACIFIC Co., Ltd.

123 Nguyen Kiem Str., Ward 3, Go Vap Dist., HCMC, VN

Tel: (84.8) 3985 3848 / 3985 2535

Fax: (84.8) 3515 1017

Email: vietcoffee@vnn.vn Website: www.vietcoffee.asia

G r o u n d C o f f e e





Maximark có nhiều kiểu dáng: tròn, dài, bầu dục, loại có tay cầm để bạn có thể tự kỳ cọ sau lưng... với giá từ 10.500- 45.000đ/ cái. Đặc biệt có bông tắm dành riêng cho trẻ em xuất xứ từ Trung Quốc, “núp” trong mỗi bông tắm là một bông thú xinh xinh như nai, thỏ,



Đi cùng các loại sữa tắm khiến làn da bạn đã mềm mại càng mềm mại hơn là “cô nàng” bông tắm dịu dàng, quý phái. Bông tắm giúp bạn tận dụng đến tinh thể sữa tắm cuối cùng, vừa không lãng phí, vừa đủ dưỡng chất dinh dưỡng cho làn da.

Trên thị trường hiện nay có nhiều loại bông tắm chất lượng khác nhau. Một bông tắm đạt yêu cầu phải mềm, dài, búp bông chắc; đặc biệt phải không ra màu. Nhiều loại bông tắm không nhãn mác được bán trôi nổi trên thị trường với giá rẻ rất hay dễ ra màu. Loại này thường có búp bông cứng, chà mạnh vào da thường gây trầy xước. Mua nhầm loại bông tắm kém phẩm chất này, bạn phải loại trừ chúng ngay, nếu không sẽ có nguy cơ bị tổn hại làn da.

Để “chắc ăn”, bạn nên vào các cửa hàng đã có thương hiệu để chọn cho mình một bông tắm vừa ý. Vào Trung tâm Thương mại Maximark, bạn có thể tha hồ “tung tẩy” với một “rừng” bông tắm xuất xứ từ Việt Nam, Hàn Quốc, Nhật Bản, Trung Quốc... hoàn toàn chất lượng. Bông tắm tại



mèo, chuột... để “dụ” bạn trẻ tắm táp một cách thích thú và tự nguyện (10.500đ/ cái). Hơn thế nữa, khăn tắm massage da của Nhật (45.000đ/ cái) cũng sẽ khiến bạn tự tin hơn khi từ phòng tắm bước ra với cảm giác vừa được “làm mới” lại hàng tỷ tế bào... Cứ thế, trẻ con sẽ vui thích hơn, quý bà sẽ xinh đẹp hơn, quý ông sẽ tự tin và man nhãn hơn... ★

NGỌC TRINH

Bông tắm mềm mại làn da



Bên cạnh những vật dụng vào bếp, “vật bất ly thân” của người nội trợ đang còn có ky và chổi. Không khí gia đình sẽ dễ chịu hơn, hạnh phúc hơn khi mọi thứ trong nhà sạch sẽ, ngăn nắp. Ky và chổi là những “vệ sinh viên” đắc lực giúp quý bà quý cô hoàn thành nhiệm vụ tưởng như đơn giản nhưng thật ra cũng không kém phần quan trọng này. Khi đi mua sắm ở

Trung tâm Thương mại Maximark, nếu cần, mời bạn “tiện chân” ghé qua gian hàng ky và chổi, với giá cả phải chăng và ngành hàng đa dạng, hai nhà phân phối Kim Oanh- Thanh Nhân sẽ giúp bạn tha hồ lựa chọn với:

- Chổi bông cỏ xuất khẩu: cán quắn dây nhựa đủ màu chắc chắn; bông cỏ già, dày, vàng đơm: 28.400đ/ cây (lớn); 25.200đ/ cây (nhỏ).
- Chổi bông cỏ cán tre, cán nhựa: 21.000đ/ cây.
- Chổi bông cỏ nhỏ để quét bếp hoặc các góc nhỏ trong nhà: 14.800đ/ cây.
- Chổi tàu cau quét lá: 17.400đ/ cây...

Ky hứng rác có nhiều loại, chất liệu chủ yếu bằng nhựa và inox:

- Ky inox tay cầm dài: 58.000đ/ cái.
- Ky nhựa tay cầm dài: 54.200đ/ cái (lớn); 11.200đ (vừa); 10.200đ (nhỏ).
- Ky nhựa tay quai: 15.000đ/ cái (lớn); 12.600đ/ cái (vừa); 7.600đ/ cái (nhỏ).
- Ky nhựa tay cầm ngắn: 13.800đ/ cái. ★



Vừa sạch cửa nhà vừa dẻo cơm canh

HỒNG PHÚC

Nhịp cầu bạn đọc

Cùng bạn đọc Dương Thời, *Nhịp cầu bạn đọc* là trang dành cho sự giao lưu- trao đổi giữa Dương Thời và bạn đọc. *Nhịp cầu bạn đọc* sẽ trả lời và giải đáp tất cả những thắc mắc của các bạn có liên quan đến Dương Thời và các chuyên mục, bài viết trong Dương Thời. Hy vọng từ *Nhịp cầu bạn đọc*, Dương Thời và bạn đọc sẽ ngày càng gần gũi hơn qua những món ăn tinh thần bổ ích, không thể thiếu trong đời sống bùng nổ thông tin hiện nay.

Rất mong nhận được sự quan tâm của các bạn.

Trân trọng.

Kỳ này Dương Thời xin trả lời thư của các bạn **Nguyễn Hữu Hải** (quận 2- TP.HCM), **Trần Thị Kim Liên** (Bến Cầu- Tây Ninh), **Lê Trúc Oanh** (Ninh Kiều- Cần Thơ), **Nguyễn Bảo Lộc** (Long Khánh- Đồng Nai) và **Trần Khánh Trường** (Nha Trang- Khánh Hoà).

- Bạn **Hải** thân mến, Dương Thời rất cảm kích trước sự ủng hộ nhiệt tình của bạn. Chúng tôi có người giao ấn phẩm tận nhà nếu bạn yêu cầu. Với số lượng từ 5 (cuốn) trở lên, sẽ có chiết khấu hoa hồng cho bạn. Về chuyện giao nhận ấn phẩm, bạn có thể liên hệ trực tiếp với nhân viên phát hành của Dương Thời: anh Hồng Phương Vũ ĐD: 0948972587. Mong bạn tiếp tục ủng hộ Dương Thời.

- Cô **Kim Liên** nhận định không sai khi Dương Thời còn thiếu bài giới thiệu các vùng miền trên cả nước, đặc biệt là các tỉnh miền Bắc. Thực tế lực lượng cộng tác viên của Dương Thời ở khu vực này còn thiếu và yếu. Dương Thời sẽ cố gắng cân đối tin bài các vùng miền một cách hợp lý hơn ngõ hầu phục vụ bạn đọc ngày càng tốt hơn. Chúc cô sức khỏe và có nhiều niềm vui.

- Dương Thời luôn hân hoan chào bạn đọc muốn trở thành cộng tác viên thân thiết như trường hợp của chị **Trúc Oanh**. Chị là giáo viên dạy văn nên có thể "xâm canh" một số

chuyên mục của Dương Thời như *Nội lực văn hoá Việt*, *Mở rộng tầm nhìn*, *Bi quyết chất lượng sống*... Những người không nổi tiếng nhưng hăng hái lao động sáng tạo và có nhiều đóng góp cho cộng đồng vẫn là nhân vật nằm trong "ống kính săn lùng" của Dương Thời đấy chị ạ. Chúc chị sức khỏe, ngày càng yêu nghề và sớm có bài viết cho Dương Thời. Email Dương Thời: duongthoihcm@gmail.com.

- Bạn **Nguyễn Bảo Lộc** thân mến, một số bệnh dân ông mà bạn đề cập trong thư quả là vấn đề rất tế nhị. Bạn có thể tìm xem lại các số Dương Thời phát hành từ tháng 6.2011 đến nay để hiểu về các bệnh tế nhị đó thông qua một số bài viết của lương y Đinh Công Bảy. Nếu bạn muốn về Sài Gòn "mục kích" để được khám và chữa bệnh như ý muốn, Dương Thời sẵn sàng "mai mối" bạn cho lương y Đinh Công Bảy. Lương y vừa là thầy thuốc, mà cũng là một nhà báo "đồng y" rất tận tâm với nghề. Mong nhận được phản hồi của bạn, Thân.

- Bạn **Trần Khánh Trường** đặt vấn đề muốn mua Dương Thời thường xuyên ở Nha Trang. Bạn Trường thân mến, có 2 địa chỉ có thể tìm đến:

+ Trung tâm Thương mại Maximark Nha Trang- 66 Thái Nguyên- TP Nha Trang.

+ Quầy sách của anh Hoàng trên đường Phan Chu Trinh- Nha Trang ★





Nature®

ISO 9001:2000



Khẩu Vị Cung Đình



DONA NEWTOWER



Hộp Gấu 500Gr



Hộp Gấu 350Gr



Hộp Táo 175Gr



Gummy Ớt nhí 110Gr

CHO BÉ TUỔI THƠ NGỌT NGON



Gummy tốc ly (6x110Gr)

Vinacandy®

CÔNG TY TNHH SX-TM Kỳ Danh

02 Ngõ Bè - Phường 13 - Quận Tân Bình - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: 08-3 8427 405 / Fax: 08-3 8127 926 / Email: kydanfoods@vnn.vn



Hộp Bì 250Gr



Hộp Ớt 250Gr



Hộp Oval 110Gr



Ly 20 que



Ly 10 que



Hộp Ớt 200Gr

Hương Vị Trái Cây Thiên Nhiên!



DẦU Ô LIU SỐ 1 TÂY BAN NHA






Tại sao chọn Borges?

1. Borges là nhà sản xuất và xuất khẩu dầu Ôliu lớn nhất Tây Ban Nha, đã sáng tạo ra các loại dầu ăn số 1 Địa Trung Hải trong hơn 100 năm qua và được sử dụng tại 100 nước.
2. Borges được viện dinh dưỡng Hoa Kỳ (AIB) chứng nhận chất lượng và đạt các tiêu chuẩn chất lượng ISO 9002 và ISO 14001.
3. Borges được IOC - Hội đồng dầu Ôliu thế giới công nhận là 1 trong 4 hãng có phòng bảo chế đạt chất lượng toàn cầu (trong số 3000 nhà sản xuất Ôliu trên thế giới).
4. Borges được công nhận là 1 trong 4 loại dầu Ôliu ngon nhất thế giới tại 1 cuộc thi tổ chức ở Braxin do các đầu bếp từ danh bị mất bình chọn.
5. Borges có 3 loại dầu cho bạn lựa chọn:

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

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

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

04.85850617
08.62968435

04.85850617
08.62968435

Tốt cho Mẹ & Bé

04.85850617
08.62968435

04.85850617
08.62968435






CÔNG TY TNHH SX TM XNK

VĨNH THUẬN

ISO 9001 : 2008 永順出入口貿易生產有限公司





DO NGƯỜI TIÊU DÙNG BÌNH CHỌN












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

TP
THUẬN PHÁT

SƯƠNG SÁO THUẬN PHÁT

*Mang Hương Vị Quê Hương
Đến Với Mọi Người!*



Sương sáo, Hạt é, Dứa tươi



Gói bột Sương sáo
và Sương sáo đóng hộp

Là Sương Sáo Thật

ĐC: C5/18 Chánh Hưng, Ấp 4,
xã Bình Hưng, H. Bình Chánh, TP. HCM
ĐT: 08. 37581865 * Fax: 08.37582337
Email: suongsaothuanphat@gmail.com

New Zealand Natural
PREMIUM ICE CREAM
Kem cao cấp New Zealand Natural



Hiện có bán tại tất cả các hệ thống siêu thị
trên toàn quốc.
Liên hệ: Mr Sang 0908 386 714



LAVAZZA
ITALY'S FAVOURITE COFFEE

Cà phê cao cấp Italia



GFOOD
NEW WAY



NEW WAY

Mì ăn liền không qua chiên
Hương vị tự nhiên, thơm ngon đậm đà



CÔNG TY TNHH MTV CHẾ BIẾN THỰC PHẨM
HOÀ BÌNH

Đ/C: 282 LÊ SAO, P. PHÚ THẠNH,
Q. TÂN PHÚ, TP. HCM
Tel: 08.22406745- 22470652 - Fax: 08.38608539
Email: yendung2008@vnn.vn



 **HAIHACO**
Bánh kem Marshmallow phủ Sôcôla

LongPie



www.haihaco.com.vn

Bánh kem Marshmallow phủ Sôcôla

 **HAIHACO**

Chew

HAI HA

Cảm giác như
chai kẹo cao su



www.haihaco.com.vn

CÔNG TY TNHH **PHÚ MỸ MỸ**

D/C: 132 Đường 28 Khu Bình Phú, Phường 10, Quận 6, TP. Hồ Chí Minh
Tel: (08) 8 3-755-090 Fax: (08) 8 3-755-089.
Email: phumymy@gmail.com
Website: <http://www.phumymy.com>



Xã hội phát triển, con người ngày càng có nhu cầu cao về ăn ngon, mặc đẹp, càng quan tâm hơn đến sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội. Vì vậy, khi sử dụng bất kỳ sản phẩm nào chúng ta cũng đều chú trọng đến tiêu chuẩn này. Nắm bắt được xu hướng đó, trải qua thời gian dài nghiên cứu cùng các chuyên gia dinh dưỡng; đội ngũ kỹ sư giỏi kết hợp cùng lãnh đạo chủ chốt của công ty. Nay chúng tôi đã cho ra đời thành công sản phẩm “**BÁNH ĐẬU XANH NƯỚC CỐT DỪA TƯƠI**”, mang hương vị truyền thống nhưng sản xuất theo kỹ thuật cực kỳ tiên tiến tiêu chuẩn hiện đại. Đó là sự kết hợp tinh hoa ngàn đời của Việt Nam và khoa học hiện đại trên thế giới.

Chúng tôi tự hào là nhà sản xuất đầu tiên tại Việt Nam có được công nghệ xử lý nước cốt dừa tươi bảo quản trên 6 tháng. Sản phẩm được sản xuất theo dây chuyền công nghệ Châu Âu tiên tiến nhất hiện nay.

DNTN THƯƠNG MẠI

MINH TIẾN



BƠ ĐẬU PHỘNG
(BƠ LẠC)



CÔNG DỤNG:

Bơ Đậu Phộng (Bơ Lạc) có đường.
Dùng với bánh mì, bánh đa nướng, làm sữa đậu phộng.
Bơ Đậu Phộng (Bơ Lạc) không đường.
Dùng làm phụ gia nước chấm, hòa với tương bắc. Chấm với rau muống luộc, hòa với nước tương dùng với đậu hủ chiên giòn.
Hòa với nước tương cộng với mù tạc ăn với gỏi cá tôm sống hoặc sushi.
Bơ Đậu Phộng (Bơ Lạc) có thể giảm Cholesterol, dùng để ăn chay. Rất tốt cho sức khỏe.

----- DNTN Thương Mại Minh Tiến -----
ĐC: 6/15/4 Tứ Hải, P.6, Q.TB, Tp.HCM - ĐT: 08.8645 548 - Fax: 08.2935 901

CÔNG TY CỔ PHẦN TÂN TÂN

32C Ấp Nội Hoà, Xã Bình An,
Huyện Dĩ An, Tỉnh Bình Dương
Tel : 08.39504725 Fax : 08.34577488



CT TNHH TM&XD **PHÚC ANH**

Đ/C: 85 Trương Định, P.6, Q.3, TP.HCM
Tel: 08.3933.0110 Fax: 08.3930 3672

Công ty chúng tôi là một trong những Doanh nghiệp chuyên nhập khẩu và phân phối chính thức các sản phẩm Nhân Sâm – Nhân hiệu hàng đầu Hàn Quốc trên thị trường Việt Nam.

Các loại sản phẩm bao gồm: Cao sâm, Cao linh chi, Viên sâm nhung, Sâm củ, Nước hồng sâm, Trà sâm, Kẹo sâm, Sâm lát tẩm mật ong...



CƠ SỞ **MỸ LINH NHÌ**

Đ/C: 36 Cộng Hoà, P.4, Q.Tân Bình, TP.HCM
Tel: 22.101.067

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

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





Sản phẩm của CTY TNHH NN8
5-12 Cao ốc Bình Phú, đường số 20, phường 11, Quận 6, TP. HCM, Việt Nam.
ĐT: 84.08.62606508 Fax: 84.08.62606504
Email: sales@nnb.com.vn



- Nhỏ gọn
- Có thể gấp lại
- Tiện dụng khi đi xa



REMOTE ĐA NĂNG 8 TRONG 1

Universal Remote Control 8 in 1

Sử dụng cho hầu hết các thương hiệu nổi tiếng

Sony, Panasonic, Sharp, Samsung, LG, Philip, Sanyo, và nhiều loại nhãn hiệu khác...

- Chức năng đầy đủ cho: DVD, CD, TV, LCD, Plasma điều chỉnh tại các chức năng cơ bản và nâng cao
- Hẹn giờ tắt máy, menu, chờ đợi

TV DVD
VCR CD
SAT AUX
CBL AUDIO



BẮY CHUỘT



LCD SCREEN CLEANER

Dung dịch lau màn hình LCD



Công thức đặc biệt dạng Gel giúp nhanh chóng làm sạch các vết bám, chống tĩnh điện, chống bám bụi, màu khô, không chảy lán khi sử dụng.

Dùng cho tất cả các loại màn hình LCD, CRT, Plasma.



Công Ty TNHH HÀO Ý

Đ/C: 122 Phong Phú, P12, Q.8, TP.HCM
Tel: 39.514.193 Fax: 39.501.531



Hùng Phát®
HUNG PHAT TEA

Không cần nhịn đói nữa

GIẢM CÂN NHANH
HIỆU QUẢ - AN TOÀN



ĐỪNG QUÊN KẾT HỢP VỚI PROTIN 1 OR 2



CÔNG TY CỔ PHẦN SẢN XUẤT TRÀ HÙNG PHÁT
TỔ 4, ẤP 8, XÃ BÌNH MỸ, HUYỆN CÚ CHI - TP.HCM
TEL: (84-8) 37 978230 - 37 978231 - 37 978232

Website: www.hungphatea.com
Email: sale@hungphatea.com
SẢN PHẨM CÓ BÁN TẠI SIÊU THỊ TIỆM THUỐC TÂY, NHÀ SẠCH,
CỬA HÀNG SẴN LẺ, CÁC TIỆM TÁP HOA TRÊN TOÀN QUỐC.

Trò chơi giáo dục
EDUGAMES
CHƠI MÀ HỌC

HÀNG VIỆT NAM
CHẤT LƯỢNG CAO
NGƯỜI TIÊU DÙNG
BÌNH CHỌN

CÔNG TY CPCN GAMMA

"TRÒ CHƠI GIÁO DỤC - CHƠI MÀ HỌC"

Chuyên sản xuất & kinh doanh trò chơi giáo dục dành cho nhiều độ tuổi với tiêu chí "Cả Nhà Cùng Chơi". Các bộ trò chơi EDUGAMES nhằm tăng cường sự khéo léo; thúc đẩy trí thông minh; giúp người chơi phát triển tư duy, sáng tạo và đưa mọi người đến gần nhau hơn. Qua đó giúp mọi người quan tâm, chia sẻ tâm tư tình cảm cho nhau, nhờ thế sẽ hiểu nhau nhiều hơn.

MỘT SỐ MẪU HẠT MÀU KỲ THÚ:



MỘT SỐ BỘ CỜ CỦA CÔNG TY:



ĐC: 14/2A Kỳ Đồng, P.9, Q.3, TP.HCM

ĐT: (08) 22.165.171 - Fax: (08) 35.260.338

Website: www.gamma-edugames.com.vn

Email: trochoigiaoduc@gamma-edugames.com.vn

NGHIA

Bộ sản phẩm chăm sóc móng
cao cấp dành cho nam

KềmNGHĨA
cho cuộc sống luôn có nghĩa

CÔNG TY CỔ PHẦN KềmNGHĨA

10/20 Lạc Long Quân, P.9, Q. Tân Bình, Tp. HCM • ĐT: (08) 39 740 651 ~ 652 Fax: (08) 39 740 653 • Email: info@nghia.vn Website: www.nghia.vn • Hotline: 1800 58 58 87

 **CÔNG TY TNHH SX - TM - DV
HOÀNG MỸ TRẦN**

Hướng dẫn sử dụng

-  **KHÔNG TẮY TRẮNG**
-  **PHƠI KHÔ**
-  **SẤY KHÔ**
-  **KHÔNG ỬI QUÁ NÓNG**

Size: ☐ 1.2m x 2.0m
☐ 1.6m x 2.0m
☐ 1.8m x 2.0m
☐ 1.8m x 2.2m
☐ 2.0m x 2.4m

432/14/26 Xô Viết Nghệ Tĩnh St., Ward 25,
Binh Thanh Dist., Tp. HCM.
Tel: (84.8) 6274 5664 Fax: (84.8) 3899 8841
Mobile: 0913 631 810
Email: trangtrinoithatmytran999@yahoo.com.vn
Website: www.hoangmytran.com.vn



Romantic

Best LIFE
Spray

DUNG DỊCH
Xua Đuối Ruồi, Muỗi

Hương Bạc-Hà



Chiết Xuất Từ Thảo Dược
70ml

Best LIFE
Spray

NƯỚC XỊT XUA ĐUỐI RUỒI, MUỖI

Với một công thức độc đáo được chiết xuất từ thảo dược trong thiên nhiên, sản phẩm có công dụng xua đuổi ruồi, muỗi, côn trùng đến gần bạn, mang đến sự an toàn cho bạn mọi lúc mọi nơi.

THÀNH PHẦN: Tinh dầu Chanh, Sả, Bạc Hà, Cam, Thông, Parafin, Camphor, Deet.

HDSĐ: Xịt vào ghế ngồi, bàn, giường ngủ, mùng mền những vật xung quanh bạn, ruồi, muỗi và côn trùng sẽ tránh xa bạn.

Trước khi đi ngủ xịt và xoa đều vào tay chân những chỗ hời trên cơ thể sẽ tránh được muỗi và côn trùng cắn trong vòng 8 giờ, mang lại giấc ngủ ngon và ngăn ngừa bệnh sốt xuất huyết.

BẢO QUẢN: Để nơi khô ráo, thoáng mát.

LƯU Ý: Tránh xịt vào mắt, tham khảo ý kiến bác sĩ khi dùng cho trẻ dưới 3 tuổi.

Viện Pasteur TP. HCM chứng nhận an toàn,
không gây phản ứng phụ trên da.

Produced by:
Life World Co., Ltd
K5/E108, tổ 50, Huỳnh Văn Cú, P. Hiệp Thành, TX. TDM, BD.
ĐT: 08-6298 5038 - Fax: 08-6298 5043
Email: sales@sunlyworld.com
Web: www.sunlyworld.com

TCCS: 0309/TGCS
NSX:
HSD:


8 936044 170398

Sản phẩm liên kết với Trường ĐHYD TP. HCM

*Tuần khách hàng: 0946 595 088

SC Johnson
A Family Company

S.C. Johnson & Son
106 Nguyen Van Troi
Street,
Dist P.N, HCMC, Vietnam
Tel : (84-8) 39977107
Fax : (84-8) 39977104



MOSKILL

**Bảo vệ vệ sinh môi trường
là trách nhiệm của chúng ta**



**ĐỪNG PHÓNG SÓT XUẤT HUYẾT.
XIN DÙNG MOSKILL**

CÔNG TY TNHH KING SHOW (VN)
Quốc lộ 1A, Huyện Bến Lức, Tỉnh Long An
ĐT: 072.3871807 - 3871808 - 3871809 - Fax: 072.3871615

A
AN PHONG



MAXIMARK

Khám phá sự hoàn hảo

ĐƯƠNG THỜI TẬP 42 (56): NKB DÂN TRÍ - CÔNG TY AN PHONG

CHịu TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN: BUI THI HUONG

CHịu TRÁCH NHIỆM BẮN THẢO: NGUYỄN PHAN HÁCH, BIÊN TẬP: MINH TÂM

CHẾ BẮN VÀ IN TẠI CÔNG TY IN TRẦN PHÚ; 71-75 HAI BÀ TRƯNG, Q.1, TP.HCM

SỐ ĐĂNG KÝ KHXB: 255-2012/CXB/30.1-07/DT, NGÀY 13.03.2012. QUYẾT ĐỊNH XUẤT BẢN SỐ 255-30.1-07

IN 17.500 CUỐN; IN XONG VÀ NỘP LƯU CHIẾU THÁNG 3.2012



- 🏠 **MAXIMARK KHÁNH HOÀ**
- 60 Thái Nguyên, Tp.Nha Trang
- 89 Hùng Vương, Tp.Cam Ranh
- 🏠 **MAXIMARK CẦN THƠ**
- 2 Hùng Vương, Cần Thơ

- 🏠 **MAXIMARK TP.HỒ CHÍ MINH**
- 3-3C đường 3/2, quận 10, Tp.Hồ Chí Minh
- 15-17 Cộng Hoà, quận Tân Bình, Tp.Hồ Chí Minh