

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

## VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 46  
**2189**  
February 03, 2026

**TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:**

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036

(góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)

Tel: 713-777-4900 \* 713-777-2012 \* 713-777-8438 \* 713-777-VIET

Fax: 713-777-4848

Website: [thevietnampost.com](http://thevietnampost.com) \* Email: [info@thevietnampost.com](mailto:info@thevietnampost.com)

# MY HOA

## FOOD MARKET

\* 13201 Bellaire Blvd \* Houston, TX 77083 \*  
Tel.: 281-498-6699 Fax: 281-498-8799



**Fresh & Live  
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

Mua \$10 tặng 2 tấm vé số trúng Nồi Cơm Điện và số an ủi Thùng Mì



Thực phẩm Đông Nam Á đầy đủ các mặt hàng  
**ON SALE** lại càng rẻ.

Chợ có Lò Chiên Cá Miến Phí.  
Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.  
Quầy B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xiu, Phá Lấu.

**ĐẶC BIỆT:**

Tôm, Cua, Cá tươi đưa thẳng từ vựa vào chợ.  
Thịt Cá Hải Sản tươi thay đổi hàng ngày.  
Nên đi Chợ Mỹ Hoa, bảo đảm Thịt Cá tươi ngon.



## **Tuyển Dụng/Hiring**

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chốt Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.  
Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

[www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)

Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

## **HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ**

MỖI TUẦN CÓ HƠN TRĂM MÓN HÀNG ON SALE.  
MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG.

Giờ mở cửa:

**Mở cửa 7 ngày trong tuần**

**STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm**

**Chợ Mỹ Hoa Kính mời**

**WE ACCEPT ALL TYPES OF  
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

## Cần Người

Help Wanted

838-1759/2191

### CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần tuyển cô chăm sóc dài hạn, chăm sóc một bé gái. Công việc có đóng thuế, cần biết tiếng Anh cơ bản. Bé gái có bếp và nhà vệ sinh riêng. Có chỗ ở cho cô chăm sóc.

Xin liên lạc:  
**832-339-7227**

---

833-2190/1758

### CẦN NGƯỜI

Nhà khu Synott and W. Belford cần 1 cô từ 40-60 tuổi giúp chăm cụ bà bị stroke. Bao ăn ở và lương tháng. Giá cả thương lượng tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc:  
**832-245-7568**

---

831-2189/1757

### CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Cần người giữ trẻ, nhà gần Downtown, cần tìm một cô tuổi 40-60, và có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, lương \$3,000/tháng.

Xin liên lạc:  
**281-854-7760**  
**713-296-0268**  
(không bắt máy xin nhắn tin)

846-2195/1763

### CẦN NGƯỜI

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

Xin gọi hoặc text số:  
**281-330-0565**

---

844-2194/1762

### CẦN NGƯỜI

Tiệm sửa quần áo cần thợ biết sửa đồ, có kinh nghiệm. Biết chút tiếng Anh, lương cao. Khu Galleria, 610 & Richmond.

Xin liên lạc Cô Kim:  
**281-236-8880**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

857-2197/1765

### CHO SHARE PHÒNG

Còn một phòng cho nữ thuê \$500/1 tháng. Có nhà tắm riêng, nấu ăn, Free Wifi giặt, sấy, camera an ninh. Nhà ít người, gọn, sạch, sau lưng Lee Sandwich.

Xin nhắn tin để biết thêm:  
**771-219-7777**

859-2197/1765

### CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho thuê sạch sẽ và yên tĩnh, có giường nệm và phòng tắm riêng \$400/tháng, gần đường Beechnuch và Hwy6, zip code 77083.

Xin vui lòng liên lạc gọi hoặc tex  
Hương:  
**713-927-0900**

---

860-2198/1765

### PHÒNG CHO THUÊ

Nhà khu Southwest có 2 phòng cho share. 1 phòng rộng rãi \$450, 1 phòng nhỏ \$350. Bao điện nước, Internet. Ưu tiên độc thân, không hút thuốc.

Xin liên lạc An:  
**832-964-6168**  
(Xin để lại lời nhắn hoặc text, sẽ gọi lại)

---

860-2198/1765

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, Internet, giặt sấy. Không ở chung với chủ. Góc Bellaire – Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:  
**972-854-8191**

864-2199/1766

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đây đủ tiện nghi, không nấu ăn, ưu tiên nam, có thể dọn vô liền \$400. Xin liên lạc Dung (call or text):  
**346-764-3578**

---

827-2190/1758

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Hwy6 Bellaire, gần chợ HEB, Fiesta, Mỹ Hoa có dư phòng cho share, bao điện nước, giặt sấy, Internet, phòng có sẵn giường. Khu an ninh, Parking rộng rãi.

Xin liên lạc Hoa: **346-764-3578**

---

857-2197/1765

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire, dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, nhà sạch sẽ. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin vui lòng liên lạc:  
**832-288-1086 \* 281-892-9237**  
(hoặc để lại tin nhắn)

---

762-2215/1783

### NHẬN GIỮ TRẺ

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi. Nhà gần Fm1464 & Beechnut Richmond. Nhà rộng có phòng cho trẻ. Hai người trông nom, có License coi trẻ.

Xin vui lòng liên lạc:  
**Đào: 713-408-2639**  
**Quý: 713-392-4280**

## Lời Nguyện

**Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.**

Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

*Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.*

Được việc hứa in lời nguyện này.

**H.L.P**

## Lời Nguyện

**Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.**

Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

*Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.*

Được việc hứa in lời nguyện này.

**QH**

## Lời Nguyện

**KINH CỨU KHỔ**

Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát.  
Nam Mô Đại Từ Đại Bi Tâm Thịnh.  
Cứu Khổ Cứu Nạn, Quán Đại Linh Cảm.  
Bạch Y Quan Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.  
Nam Mô A Di Đà Phật.

*Đọc 9 lần mỗi đêm hay nhiều lần hơn càng tốt. Cần gì được nấy, khi được nên dâng lời nguyện ngày.*

**Gia Đình Bùi & Nguyễn**

## Lời Nguyện

In God We Trust

Kính lạy Cha,  
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.  
Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ.  
Amen.

**QH**

955-Long Term

NEW

## Tuyển Nhân Viên

**CHỢ MỸ HOA**

### Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chất Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

**Bán thời gian hoặc toàn thời gian / Part time or full time.**  
**Ưu tiên cho người biết tiếng Việt và tiếng Anh / Priority is given to Vietnamese and English bilingual**

### Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

[www.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhofoodmarket.com/myhoa-career.php)

**Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person**



867-2199/1767

**NEW! DK/ Cơm Quê**  
NEW! NEW! NEW!

Chuyên phục vụ những món ăn bình dân, món chay và món mặn ăn với cơm hoặc cháo. Thích hợp cho trẻ nhỏ và người già. Thức ăn được làm tại nhà bao ngon và hợp vệ sinh. Nếu ai có nhu cầu đặt hàng, xin vui lòng gọi hoặc nhắn tin để có thực đơn tham khảo.

Xin gọi hoặc nhắn tin: **832-277-0214**

836-2190/1759

**NEW! Bán Tiệm Nails**  
KINGWOOD

Cần sang tiệm Nails - KINGWOOD. Giá sang: \$60,000. Diện tích: 1,100 sq.ft. Tiệm gồm: 4 bàn nails, 4 ghế pedicures, 2 ghế gội đầu dưỡng sinh, 1 phòng wax riêng. Máy giặt & máy sấy đầy đủ. Lease: còn hơn 4 năm, rent: \$2,080/tháng + NNN. Khu vực: Kingwood - Khu Mỹ Trắng, an ninh tốt.

Xin liên lạc:  
KEYLEE: **832-474-4666** \* KAYSE: **281-661-9753**

866-2199/1766

**NEW! Bán Tiệm Nail**  
CÁCH BELLAIRE 15'

Cần sang tiệm nail vì thiếu người trông coi. Tiệm cách Bellaire 15 phút. Giá bán \$25k. Có thể thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc Tammy:  
**832-955-2537**

846-2195/1763

**NEW! Cần Người**  
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, chăm chạc, giúp cụ bà trông coi cụ ông lớn tuổi vào ban đêm ở khu Sugar Land. Có phòng riêng ở lại, nghỉ ngày Chủ nhật. Lương \$1,800.

Xin gọi hoặc text số: **281-330-0565**

836-2190/1759

**NEW! Bán Tiệm Nails**  
GẦN BELLAIRE, HOUSTON

Cần bán tiệm Nails trong Mall Shop Town, gần Bellaire. Tiệm có 5 thợ, rent \$3,087 included Electric-Water. Giá bán \$50,000. Có thể thương lượng.

Vui lòng liên lạc Liên: **281-876-7788**

852-2196/1765

**NEW! Bán Tiệm Chiên Xào**  
VÙNG SOUTHWEST

Bán tiệm chiên Cá, Gà và Món Xào. Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh. Tiệm đã hoạt động hơn 12 năm. Cần sang nhượng lại vì không ai trong coi. Giá cả thương lượng, \$50k.

Xin liên lạc: **281-728-3838**

842-2193/1761

**NEW! Cần Thợ Nails**  
ALICE, TEXAS

Cần thợ nails Alice Texas. Cần 2 thợ Full Time biết làm bột càng tốt. Lương rất ổn định \$1,200 đến \$1,600 là bình thường, tip rất cao. Ưu tiên cho nữ.

Xin vui lòng liên lạc Liễu: **361-389-3611**

**NEW! COWAY**  
NEW! NEW! NEW!

For Coway sales and product inquiries, please contact:

Sonia Kim: **281-773-8266**

COWAY RT Representative Recruitment: **972-466-0997**

848-2196/1763

**NEW! Cho Share Phòng**  
BEECHNUT - HWY6

Nhà ở Beechnut - Hwy6. Gần chợ HEB, Kroger và Mỹ Hoa. Có dư 2 phòng cho share, giá \$450-\$500/phòng. Bao điện nước giặt sấy, internet. Khu an ninh.

Xin vui lòng liên lạc: **832-581-0384**

835-2206/1774

**NEW! Bán Tiệm Sửa Xe**  
NORTHWEST HOUSTON

Cần bán tiệm sửa xe và body shop, vùng North, very good location. Tiệm đang hoạt động tốt trên 25 năm. Lý do bán vì chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng.

Xin vui lòng liên lạc:  
**346-460-9088** \* **832-794-6446**

832-2190/1758

**NEW! Tiệm Rượu Cần Bán**  
BELTWAY 8 - 288 (15' FROM BELLAIRE)

Đây là cơ hội cho những ai muốn kinh doanh tiệm rượu. Tiệm đóng cửa Chủ Nhật, dành thời gian với gia đình. Sale \$40k and up. \$65k + Inventory 200K. Rent \$5k/tháng.

Xin liên lạc anh Minh: **713-806-6114**

847-2195/1703

**NEW! Townhouse Cho Mướn**  
BEECHNUT & WILDCREST

Townhouse cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm rửa. Ở đường Beechnut và Wildcrest. Cho mướn giá \$1,400/tháng, bao nước.

Xin vui lòng liên lạc Lành: **832-640-5575**

830-2188/1756

**NEW! Cần Thợ Máy Lạnh**  
NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150, thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc ông Kha:  
**281-235-5757** \* **281-484-2526**

In God We Trust

**Lời Nguyện**

Kính lạy Cha,  
Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Amen.

TT



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### 10 địa điểm du lịch đẹp nổi tiếng nhất ở Thụy Điển

**T**hụy Điển là một nước Bắc Âu không chỉ là một quốc gia có các công trình kiến trúc đồ sộ mà còn có một phong cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp.

Đến với nơi đây du khách không những được chiêm ngưỡng những tác phẩm nghệ thuật đồ sộ, tinh tế với một văn hóa lâu đời mà còn được đắm chìm trong một không gian xanh mênh mông trong các công viên quốc gia, được thả mình trong dòng nước ấm áp bên bãi biển xanh trong...

Tất cả điều đó đã làm nên những địa điểm du lịch đẹp nổi tiếng nhất ở Thụy Điển mà bạn nhất định không được bỏ qua trong hành trình du lịch.

#### 1. Lâu đài Kalmar

Lâu đài Kalmar xinh đẹp ngày nay bên thành phố biển thơ mộng Kalmar chính là một tháp canh được cải tạo và xây dựng lại từ năm 1180, tháp canh này có tác dụng bảo vệ khu vực đất liền khỏi bọn hải tặc, sau đó dưới thời vua Magnus Ladulas nó nhanh chóng trở thành pháo đài hiện đại nhất.

Khi đến thăm quan lâu đài Kalmar bạn sẽ được thử cảm giác của các vị đế vương xưa kia khi được ngồi lên ngai vàng của vua và thử một ngày được sống đời sống của đế vương.

#### 2. Cung điện Hoàng gia Drottningholm

Cung điện Hoàng gia Drottningholm được xây dựng vào thế kỷ 17 theo sự thiết kế của kiến trúc sư nổi tiếng Nicodemus Tessin và nó trở thành nơi sinh hoạt của hoàng gia Thụy Điển từ năm 1981.

Đây là một quần thể kiến trúc phức tạp và đồ sộ, có sự hòa trộn giữa nhiều phong cách kiến trúc, nội thất qua các triều đại hoàng gia của Thụy Điển đã tạo nên sự độc đáo cho cung điện.

Cung điện Hoàng gia Drottningholm trở thành một trong ba di sản thế giới ở Stockholm và trở thành địa điểm du lịch hấp dẫn nhất ở Thụy Điển.

#### 3. Quần đảo Stockholm

Quần đảo Stockholm là quần đảo lớn thứ hai ở biển Baltic với 14 hòn đảo nhỏ, nơi đây không chỉ là một trung tâm kinh tế chính trị lớn của Thụy Điển mà còn là một nơi có phong cảnh thiên nhiên "son thủy hữu tình" vô cùng ấn tượng và tươi đẹp.

Đến với quần đảo Stockholm bạn có thể lang thang dạo bộ bên những con hẻm của Gamla Stan để ngắm phong cảnh mênh mông của biển hòa trong những ngôi nhà nhỏ xinh tạo nên một bức tranh phong cảnh rất đẹp, khiến bất kỳ du khách nào cũng thấy nao lòng khi dạo bước qua đây.

Không chỉ có vậy nơi đây còn là sự kết hợp hài hòa giữa kiến trúc hiện đại và những gì cổ xưa nhất khi những tòa nhà cao chọc trời "sánh vai" bên những lâu đài xưa cũ.

#### 4. Thành cổ Visby

Thành cổ Visby là một trong những thành

phố cổ nhất ở Thụy Điển gần như vẫn giữ được nguyên trạng những gì vốn có, nơi đây là đô thị điển hình thời trung cổ với lối xây dựng nhà thờ lớn cũng ở trung tâm với một hệ thống giao thông, thương mại và nhà dân ở xung quanh.

Đặc điểm nổi bật nhất ở thành cổ Visby chính là những con đường lát gạch, lát sỏi còn mang nguyên vẻ đẹp ban sơ uốn mình chạy quanh lúc nhỏ, lúc rộng rất bất ngờ tạo ra sự tò mò thích thú cho người tham quan.



Đến đây du khách được thưởng thức nền ẩm thực độc đáo, những tách cà phê thơm lừng trong những cửa hiệu trên các con phố cổ hay bằng xe ngựa vừa nhấm nháp thức ăn vừa ngắm cảnh.

Nơi đây cũng được đánh giá là một trong những địa điểm du lịch hấp dẫn không nên bỏ qua ở Thụy Điển.

#### 5. Khu phố cổ Gamla Stan

Khu phố cổ Gamla Stan là một nơi đặc biệt lý thú dành cho những ai mê đồ thủ công mỹ nghệ, đồ cổ và những món quà lưu niệm xinh xinh.

Không những thế tại đây còn là nơi tái hiện tuyệt vời nhất lịch sử hình thành và phát triển của quần đảo Stockholm vào năm 1252.

Đến với khu phố cổ Gamla Stan du khách có thể trải nghiệm cảm giác đi bộ qua những nhà hàng, quán cà phê vô cùng hấp dẫn.

Đặc trưng riêng nhất mà du khách luôn nhận ra ở Gamla Stan chính là những bức tranh bích họa từ thời trung cổ được người dân sử dụng để trang trí cho mặt trước của ngôi nhà rất ấn tượng.

#### 6. Gothenburg

Là một đô thị nằm ngay phía tây Thụy Điển được biết đến với dịch vụ du lịch giá rẻ, an toàn và mến khách, Gothenburg trở thành một trong những địa điểm du lịch ấn tượng nhất ở Thụy Điển mà bất kỳ du khách nào cũng muốn ghé qua trong hành trình du lịch của mình.

Ngành công nghiệp đóng tàu là một ngành nghề nổi bật nhất ở đây vì thế du lịch cảng biển trở thành một thế mạnh của thị trấn này, đến đây bạn có thể tản bộ ngắm cảng biển hoặc đi thuyền dọc sông Gota để ngắm cảnh dọc 2 bên bờ sông.

Gothenburg còn là một thị trấn có độ an toàn cao gần như nhất thế giới vì thế bạn có thể hoàn toàn yên tâm khi đi một mình ngoài đường vào ban đêm mà không lo bị cướp giật hay móc túi, quả là một điều tuyệt vời và vô cùng cần thiết trong hành trình du lịch ở các nước xa lạ.

#### 7. Hồ Hornborga

Hồ Hornborga nằm trên vùng đất cổ Vastergotland với một môi trường tự nhiên thuận lợi cho nhiều loài động vật sinh sống nhất là các loài chim ở các vùng ngập mặn hàng năm vẫn bay về đây để sinh sản như vịt trời, chim hải âu...

Đến với hồ Hornborga vào mùa xuân, du khách sẽ được thưởng thức và chiêm ngưỡng màn trình diễn điêu luyện của đàn hạc trắng đang nhảy múa quanh hồ.

#### 8. Nhà thờ Lund

Nhà thờ Lund nằm ngay ở trung tâm thành phố được xây dựng từ năm 1103 đã trở thành biểu tượng tiêu biểu cho sự lâu đời và là điểm hẹn lý tưởng của người dân thành phố Lund.

Đến với nơi đây bạn sẽ được chiêm ngưỡng vẻ đẹp cổ kính mà vô cùng tinh tế của ngôi nhà thờ hơn nghìn năm tuổi cùng với một khuôn viên ngập tràn sắc xanh của lá tất cả làm nên một khung cảnh tuyệt vời cho không gian nơi đây.

#### 9. Bãi biển Sandhammaren

Bãi biển Sandhammaren nằm ở phía đông của Scania, Thụy Điển, đây là một bãi biển có khung cảnh đẹp nguyên sơ và tương đối yên bình thích hợp để nghỉ dưỡng và thư giãn.

Nơi đây có những cồn cát trắng mịn dành cho du khách nằm phơi nắng hoặc cũng có thể thử cảm giác chiêm ngưỡng toàn cảnh của đường bờ biển uốn lượn khi đứng trên đỉnh của 4 ngọn hải đăng.

#### 10. Núi Kebnekaise

Núi Kebnekaise là ngọn núi tọa lạc ở Lapland gần đường mòn Kungsleden và là ngọn núi cao nhất Thụy Điển.

Đến đây du khách sẽ được chiêm ngưỡng cảnh đẹp của ngọn núi có 2 đỉnh này với một đỉnh phía Nam cao 2.097 m và đỉnh phía bắc có chiều cao là 2.096 m so với mực nước biển, tuy độ cao chênh lệch nhau không đáng kể nhưng cũng tạo ra sự độc đáo cho ngọn núi này.

Thụy Điển là một đất nước được biết đến với nhiều phong cảnh thiên nhiên tươi đẹp, giá rẻ, an toàn và người dân vô cùng hiếu khách.

Nơi đây không chỉ có một hay 2 địa điểm du lịch thu hút du khách mà có rất nhiều những điểm du lịch lý thú. Cùng khám phá những địa điểm du lịch hấp dẫn nhất ở Thụy Điển mà chúng tôi vừa giới thiệu nhé! ■

### Khám phá con kênh đào kỳ vĩ nhất thế giới cổ đại

**T**hời kỳ đỉnh cao, kênh đào Đại Vận Hà có tổng chiều dài 2.500 km. Cho đến nay, con kênh vẫn có vai trò to lớn trong vận tải đường thủy.

Có lịch sử hình thành từ thế kỷ thứ 5 TCN, kênh đào Đại Vận Hà của Trung Quốc (Kênh Hàng Đại Vận Hà) là con kênh đào cổ đại có quy mô vĩ đại nhất trên thế giới.

Con kênh ngày nay có chiều dài khoảng 1.800 km, chảy qua nhiều thành phố và tỉnh thành



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



của Trung Quốc, bao gồm Bắc Kinh, Thiên Tân, Hà Bắc, Sơn Đông, Giang Tô và Chiết Giang.

Lịch sử kênh Đại Vận Hà bắt đầu từ cuối thời kỳ Xuân Thu (722-481 TCN), khi Ngô vương Phù Sai, vị vua của nước Ngô đem quân đội tiến về phía Bắc để xâm chiếm các vương quốc khác. Ông ra lệnh đào kênh để vận chuyển binh lính, kênh này được gọi là Hàn Cầu.

Đoạn kênh đào đầu tiên nằm gần Dương Châu, Giang Tô để dẫn nước của sông Dương Tử về phía bắc nối vào sông Hoài.

Theo một cuốn sách của Khổng Tử, nó đã được xây dựng vào khoảng năm 486 TCN. Đây là đoạn cổ nhất của kênh đào này. Đoạn này đã được sửa chữa và mở rộng vào thế kỷ 3.

Kênh Đại Vận Hà đã được kéo dài thêm vào thời kỳ nhà Tùy (581-618). Năm 604, Tùy Dạng đế của nhà Tùy đã rời bỏ Trường An (ngày nay là Tây An) để chuyển kinh đô tới Lạc Dương. Năm 605, vị hoàng đế này giao công việc mở rộng, kéo dài Đại Vận Hà cho Vũ Văn Khải, để nối liền Trác Quận (nay là Bắc Kinh) với Hàng Châu.

Công việc này kéo dài trong 6 năm để liên kết 5 hệ thống sông vào Đại Vận Hà. Khi hoàn thành, nó nối liền các sông Hải Hà, Hoàng Hà, sông Hoài, Tiền Đường và Trường Giang.

Tổng chiều dài của hệ thống kênh đào này vào thời kỳ đó là khoảng 2.500 km. Nó đã từng được sử dụng để vận chuyển quân lương cho cuộc chiến tranh Tùy - Cao Ly.

Trong thời kỳ nhà Đường (618-907), Đại Vận Hà là con đường chính để vận chuyển ngũ cốc từ khu vực đồng bằng châu thổ Trường Giang tới Hoa Bắc.

Thành phố Khai Phong đã là trạm trung chuyển chính trên tuyến đường thủy này, và do đó nó đã lớn mạnh dần lên để sau đó trở thành kinh đô của nhà Tống (960-1279).

Trong thời kỳ nhà Nguyên (1271-1368), kinh đô của Trung Quốc chuyển về Đại Đô (Bắc Kinh) và do vậy nhu cầu cho Đại Vận Hà chảy về phía Tây tới Khai Phong và Lạc Dương đã bị giảm mạnh.



Kênh đào này sau đó đã được chuyên hướng theo đường tắt tại tỉnh Sơn Đông trong những năm từ 1280 tới 1283. Tổng chiều dài khi đó còn khoảng 1.800 km và không thay đổi nhiều cho đến nay.

Toàn bộ kênh đào này đã được hoàng đế Minh Thành Tổ cho cải tạo, xây dựng lại vào khoảng những năm 1411 tới 1415.

Trong vòng khoảng 400 năm kế tiếp, nó đã được duy trì khá tốt như là huyết mạch chính để vận chuyển lương thực từ lưu vực sông Dương Tử tới Bắc Kinh.

Năm 1855, sông Hoàng Hà gây ngập lụt và đổi dòng về phía Sơn Đông, cắt đứt lộ trình của Đại Vận Hà.

Do các khó khăn để vượt qua các nền đất bùn cát của sông Hoàng Hà, cùng sự phát triển của vận tải biển, cũng như sự đưa vào khai thác các tuyến đường sắt, nên các phần phía bắc và phía Nam của kênh đào này đã không được nối liền với nhau nữa.

Điều này làm giảm mạnh vai trò của kênh đào. Nhiều đoạn của nó đã không được tu sửa nữa và một số đoạn bị tắc nghẽn do bùn lầy.

Sau khi nhà nước Cộng hòa nhân dân Trung Hoa ra đời năm 1949, trước nhu cầu phát triển kinh tế, chính quyền nước này đã cho tiến hành các công việc tái thiết Đại Vận Hà.

Ngày nay, các đoạn trung tâm và phía Nam của Đại Vận Hà được duy trì khá tốt, được sử dụng nhiều để chuyên chở than từ các mỏ than tại tỉnh Sơn Đông và phía bắc tỉnh Giang Tô tới khu vực đồng bằng châu thổ sông Dương Tử.

Với những giá trị lịch sử to lớn, kênh đào Đại Vận Hà đã được UNESCO công nhận là Di sản văn hóa thế giới. ■

### Lâu đài Hạc trắng

Lâu đài Himeji là một tòa thành cổ của Nhật Bản nằm ở thành phố Himeji, phía tây nam tỉnh Hyogo. Đây cũng là thành phố lớn thứ 2 ở Hyogo với dân số khoảng hơn 500.000 người.

Năm 1993, Lâu đài Himeji đã được UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới. Tòa nhà là một trong những kiến trúc cổ nhất còn sót lại ở đất nước mặt trời mọc, đồng thời là kiến trúc tiêu biểu cho các thành quách thời cận đại của Nhật Bản.

Himeji cùng với thành Matsumoto và thành Kumamoto là 3 lâu đài rất nổi tiếng tại Nhật Bản, được ca tụng là "tam đại quốc bảo thành" - 3 tòa thành quý của quốc gia. Trong số này, Lâu đài Hạc trắng Himeji nổi tiếng hơn cả.

Thành Himeji đã có hơn 400 năm tuổi và được UNESCO đặc biệt đánh giá cao nhờ vẫn giữ được trọn vẹn nét cổ kính, kiến trúc xưa. Lý do Himeji được nhắc tới với biệt danh "Lâu đài Hạc trắng" là nhờ nét kiến trúc độc đáo, nhìn từ xa Himeji tựa như con hạc đang chuẩn bị cất cánh bay.

Theo ghi chép, Lâu đài Himeji được xây bằng gỗ và được phủ thạch cao trắng.

Với những lầu gác lợp ngói, tháp canh, công, những bức tường đất, những chân tường và ram dốc đá, những con kênh và nền đất, lâu đài Himeji là một ví dụ tuyệt vời của loại hình kiến trúc lâu đài của Nhật Bản, gắn liền với thời kỳ Mạc Phủ đây những cuộc chiến tranh đẫm máu, những ám sát nổi tiếng và những âm mưu đen tối, gắn liền với những lãnh chúa, những geisha và những thích

khách nổi tiếng nhất.

Himeji có lối kiến trúc phức tạp và tựa như mê cung, được lý giải là do người xưa muốn cản bước của bất cứ kẻ đột nhập nào. Thoạt nhìn Lâu đài Hạc trắng chỉ có 5 tầng nhưng kỳ thực nó có 6 tầng cùng 1 tầng hầm.



Chính lối kiến trúc kiêu phòng thủ này khiến người lạ mặt không thể tìm được đường tiến tới tòa tháp chính Daitenshu, vì càng đi về phía tháp lại cho người ta cảm giác như đi chệch sang hướng khác. Thậm chí ngay cả tháp chính cũng được thiết kế để lừa gạt đối phương.

Đặc biệt, trong Lâu đài Hạc trắng còn có một ngôi trường được xây dựng dành riêng cho các con của lãnh chúa Sakai. Ban đầu, trường được xây tại phía Bắc cổng Shosha, về sau chuyển về dựng phía trước cổng Otemon năm 1816.

Được biết, nơi đây cũng từng được các nhà làm phim của Hollywood lựa chọn làm bối cảnh trong bộ phim nổi tiếng "Chiến binh Samurai cuối cùng" với sự góp mặt của tài tử điện ảnh Tom Cruise.

Năm 1931, Lâu đài Himeji được công nhận là Di sản Quốc gia.

Các công trình trở thành Di sản Quốc gia và được bảo tồn gồm ngôi tháp chính, các tháp khác nhỏ hơn và các hành lang liên kết cùng 27 kho tên đạn, lương thực, 15 cổng và 100 mét tường.

Một phần của con kênh giữa và toàn bộ con kênh trong cũng được giữ lại y nguyên như trong thời kỳ trung cổ.

Nếu tới Lâu đài Hạc trắng vào dịp cuối tuần, du khách may mắn sẽ được chào đón bởi một đội quân bảo vệ mặc giáp, các ninja với đầy đủ vũ khí là những thanh kiếm, phi tiêu... Nhóm này rất thân thiện, nhiệt tình sẵn sàng chụp ảnh cùng du khách nếu được yêu cầu.

Sau khi tham quan lâu đài, du khách nếu muốn có thể ghé vào các quán chuyên hải sản để thưởng thức đặc sản của đại dương được chế biến theo phong cách Nhật Bản.

Đề di chuyển tới thành phố Himeji khá tiện lợi dù bạn ở bất cứ thành phố lớn nào của Nhật Bản. Từ sân bay Kansai, du khách mất khoảng 2 giờ đồng hồ để tới đây.

Nếu xuất phát từ Tokyo sẽ mất thêm khoảng 1 giờ, trong khi nếu sử dụng tàu cao tốc Shinkansen, bạn chỉ cần 30 phút để tới Himeji từ thành phố Hiroshima. ■



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### 5 món canh giúp bảo vệ mạch máu

Các bệnh lý hệ mạch máu thường tăng dần theo tuổi tác và có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Y học cổ truyền có nhiều món ăn bài thuốc đơn giản là những trợ thủ đắc lực giúp mạch máu khỏe mạnh hơn, giảm được nguy cơ của nhiều loại bệnh nguy hiểm.

#### 1. Tại sao cần bảo vệ mạch máu?

Càng lớn tuổi, nguy cơ mắc nhiều bệnh lý liên quan đến mạch máu càng tăng do mạch máu lão hóa, động mạch dày lên, xơ vữa, độ cứng thành mạch tăng; rối loạn nội mô dẫn đến giảm khả năng co giãn của mạch máu.

Sự lão hóa của mạch máu cũng liên quan đến nhiều bệnh nền thường gặp ở người cao tuổi như tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn chuyển hóa lipid khiến tổn thương mạch càng nặng hơn nếu không kiểm soát. Chính vì vậy bảo vệ mạch máu ở người cao tuổi là việc hết sức quan trọng, có thể giúp hỗ trợ nhiều bệnh lý nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu, suy tim, giảm nguy cơ sa sút trí tuệ mạch máu và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Theo Đông y, tuổi cao tương ứng với giai đoạn lão suy của cơ thể, lúc này cơ thể sẽ xuất hiện nhiều vấn đề như can thận hư suy, khí uất huyết ứ, khí huyết lưỡng hư, tỳ hư đàm trệ... đây là các vấn đề có thể dẫn đến các tình trạng mạch máu mất đàn hồi, lưu thông máu kém, tắc nghẽn mạch, dễ choáng mặt... tương ứng với sự lão hóa của mạch máu theo y học hiện đại.

Đông y cũng có rất nhiều món ăn bài thuốc có tác dụng dưỡng sinh, giúp hỗ trợ dưỡng mạch, hoạt huyết, ích khí, bổ ích can thận, hỗ trợ bảo vệ mạch máu ở người cao tuổi.

Mạch máu khỏe mạnh giúp ngăn ngừa các bệnh lý tim mạch nguy hiểm.

#### 2. Một số món canh giúp bảo vệ mạch máu

##### 2.1 Canh cần tây, thịt viên

Thịt nạc băm trộn chút tiêu trắng, hành, vo viên nhỏ.

Đun sôi nước, cho thịt viên vào.

Khi thịt chín nổi lên, cho cần tây cắt khúc 3 - 4 cm.

Nêm nhạt.

Cần tây là loại rau tốt cho tim mạch. Apigenin có trong cần tây giúp ngừa chứng huyết áp cao và giúp giãn nở mạch máu. Ngoài ra cần tây còn có tác dụng hạ cholesterol trong máu, giảm cân, điều hòa huyết áp.

Theo Đông y, cần tây có tác dụng bình can, giúp hạ huyết áp, giảm đau đầu, chóng mặt, hỗ trợ điều trị mất ngủ, xơ cứng mạch máu. Món canh cần tây - thịt viên là món ăn thơm ngon, ít muối, có thể tăng lưu thông máu, rất có lợi cho mạch máu của người cao tuổi.

##### 2.2 Canh cà chua, rau tiên vua

Phi rất ít dầu với cà chua để ra màu.

Thêm nước, đun sôi.

Ngâm rau tiên vua rồi thái nhỏ, cho vào canh.

Có thể thêm 1 quả trứng đánh tan.

Cà chua và rau tiên vua đều là các thực phẩm tốt cho mạch máu. Cà chua rất tốt cho tim mạch nhờ chứa nhiều lycopene, kali và chất chống oxy hóa, giúp giảm huyết áp, cholesterol xấu, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, giảm nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim.

Ngoài ra ăn rau tiên vua thường xuyên cũng được chứng minh là có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh lý về tim mạch như đau tim, nhồi máu cơ tim, đột quỵ và thiếu máu não. Chính vì vậy canh cà chua - rau tiên vua là món canh thanh mát, dễ ăn rất phù hợp cho người cao tuổi muốn cải thiện sức khỏe mạch máu.

##### 2.3 Canh súp lơ xanh, đậu hũ non

Súp lơ xanh tách nhỏ, chần nhanh để giữ màu.

Đun nước với gừng lát, cho đậu hũ non cắt miếng.

Thêm súp lơ xanh, nấu 2 - 3 phút.

Nêm nhạt.

Theo Đông y, súp lơ xanh có vị ngọt nhẹ, tính mát, quy kinh tỳ, vị, có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường miễn dịch, phòng chống ung thư, bảo vệ tim mạch.

Súp lơ xanh rất tốt cho mạch máu do có chứa chất xơ, kali, sulforaphane, vitamin K giúp giảm cholesterol xấu, triglyceride, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, giảm tích tụ canxi, làm giãn mạch máu, ổn định huyết áp, và bảo vệ tim mạch khỏi tổn thương oxy hóa.

Canh súp lơ xanh - đậu hũ non là món canh nhẹ nhàng, có tác dụng chống oxy hóa, rất tốt cho mạch máu của người cao tuổi.

##### 2.4 Canh rau chân vịt, nấm hương

Ngâm nấm hương, thái sợi.

Đun nước với nấm 5 - 7 phút.

Thả rau chân vịt vào, nấu nhanh 1 - 2 phút.

Nêm nhẹ bằng vài giọt dầu ô liu.

Rau chân vịt là loại rau giàu dinh dưỡng, theo Đông y có vị ngọt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thanh can, bổ huyết, nhuận tràng có thể sử dụng để hỗ trợ điều trị đái tháo đường, tăng huyết áp.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng rau chân vịt rất tốt cho mạch máu vì giàu nitrat giúp mạch máu giãn nở, cải thiện lưu thông, có chứa chất chống oxy hóa, kali, magie giúp điều hòa huyết áp, và vitamin K ngăn vôi hóa động mạch, giúp bảo vệ thành mạch, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch và cao huyết áp.

Bên cạnh đó, nấm hương cũng có tác dụng giúp giảm cholesterol xấu, ngăn sự hình thành mảng bám xơ vữa động mạch, ổn định huyết áp, cải thiện tuần hoàn máu. Canh rau chân vịt - nấm hương là món ăn ngọt thanh, giúp bảo vệ mạch máu, rất phù hợp người cao tuổi huyết áp cao.

##### 2.5 Canh khoai lang, gừng, xương ống

Hầm xương ống 30 - 45 phút rồi lọc lấy

nước trong.

Cho khoai lang cắt khối nhỏ, nấu mềm.

Cho vài lát gừng và nêm nhạt.

Trong Đông y, khoai lang có vị ngọt, tính bình, quy vào kinh tỳ và thận, có tác dụng bổ hư, ích khí, cường thân, kiện tỳ vị, nhuận tràng, tư thận âm, có thể dùng làm thuốc chữa nhiều bệnh như táo bón, thiếu sữa, viêm tuyến vú, say tàu xe, mất quáng gà, hỗ trợ tiểu đường, tim mạch.

Gừng cũng là vị thuốc quý theo Đông y, có tác dụng tán hàn, ôn âm. Khoai lang giàu chất xơ, kali, magie và chất chống oxy hóa như anthocyanin giúp giảm cholesterol xấu, điều hòa huyết áp, ngăn ngừa cục máu đông đồng thời bảo vệ mạch máu, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng gừng có thể bảo vệ chống lại bệnh tim mạch vành, huyết áp cao, tiểu đường, tăng lipid máu, bệnh mạch máu não. Canh khoai lang - gừng - xương ống là món dễ ăn, không béo, rất tốt cho người lớn tuổi mạch máu yếu. ■

### 3 cách uống sữa đậu nành làm tăng gánh nặng cho thận

Mặc dù sữa đậu nành giàu dinh dưỡng và có nhiều lợi ích cho cơ thể, nhưng uống không đúng cách, có thể gây gánh nặng cho thận.

#### Uống sữa đậu nành như uống nước

Mặc dù sữa đậu nành rất giàu protein, nhưng việc tiêu thụ một lượng lớn protein mỗi ngày thực sự có thể gây áp lực lên thận. Chúng ta nên uống 400 ml sữa đậu nành không đường mỗi ngày, tương đương với việc tiêu thụ hai khẩu phần protein. Các nguồn protein khác có thể kể đến như hải sản, cá, trứng và thịt.

#### Dùng sữa đậu nành thay cho sữa tươi

Nhiều người cho rằng sữa đậu nành giàu canxi và có thể dùng thay thế sữa tươi. Tuy nhiên, 100 ml sữa đậu nành chỉ chứa khoảng 14 mg canxi, trong khi 100 ml sữa tươi chứa 104 mg. Do đó, nếu bạn đang tìm kiếm nguồn bổ sung canxi, sữa tươi có thể là lựa chọn tốt hơn.

Ngoài sữa tươi, mọi người có thể bổ sung canxi bằng cách tiêu thụ các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai, rau xanh đậm, đậu phụ khô (loại vuông nhỏ), hạt mè đen và các thành phần khác.

#### Uống sữa đậu nành lúc bụng đói vào bữa sáng

Uống sữa đậu nành là một lựa chọn tốt cho nhiều người để tăng cơ và giảm mỡ. Một số người có thể muốn bổ sung protein và giảm lượng calo bằng cách uống sữa đậu nành khi bụng đói. Tuy nhiên, việc này có thể làm giảm hiệu quả của việc hấp thụ protein.

Nếu uống sữa đậu nành lúc bụng đói, protein sẽ được chuyển hóa thành calo và được cơ thể hấp thụ. Do đó, tốt nhất nên uống sữa đậu nành cùng với các loại thực phẩm giàu tinh bột (như bánh mì hoặc bánh bao hấp). ■





### 4 nhóm thực phẩm được nghiên cứu có lợi trong việc giảm nguy cơ ung thư

**T**ế bào ung thư trong cơ thể sẽ tiến triển rất nhanh khi gặp điều kiện thuận lợi.

#### Tế bào ung thư "thích" gì nhất?

Theo các chuyên gia y tế, tế bào ung thư sẽ tiến triển rất nhanh khi gặp điều kiện thuận lợi. Trong đó, các yếu tố thuận lợi thúc đẩy quá trình phát triển của tế bào ung thư bao gồm: Độc tố, sự suy giảm hệ miễn dịch, suy dinh dưỡng, suy nhược hệ thần kinh, tăng lượng đường trong máu, vi khuẩn gây hại đường ruột, sự thiếu hụt enzyme và axit hydrochloric...

Như vậy, cùng với các phương pháp trị liệu chuyên sâu, người bệnh cần duy trì thể trạng tốt bằng cách bổ sung thực phẩm một cách khoa học, hợp lý vào chế độ dinh dưỡng, điều này sẽ hạn chế môi trường thuận lợi phát triển của tế bào ung thư trong cơ thể.

#### 4 nhóm thực phẩm nên ăn để ngăn ngừa tế bào ung thư

##### Thực phẩm giàu folate

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng folate và các dạng tổng hợp của folate như axit folic có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư ruột kết một cách đáng kể. Vì vậy, việc bổ sung những thực phẩm chống ung thư giàu folate là điều cần thiết. Một số thực phẩm giàu folate (vitamin B9) điển hình như quả bơ, quả mơ, bí đỏ, các loại rau có màu xanh thẫm.

##### Thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, chống viêm

Chất chống oxy hóa, chống viêm như carotenoids (beta-carotene, lycopene, lutein...), retinol,  $\alpha$ -tocopherol, polyphenols (flavonoids, anthocyanin, axit phenolics, tannins)... giúp ngăn ngừa và làm chậm quá trình hình thành các bệnh lý nguy hiểm, trong đó có ung thư.

Những thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, chống viêm, ngăn ngừa tế bào ung thư bao gồm: Ca cao, quả bơ, táo, trà xanh, rau cải, quả mọng, khoai tây, nấm, cà chua, các loại đậu...

##### Thực phẩm giàu chất xơ

Theo các nghiên cứu, chất xơ có thể làm giảm tỷ lệ tử vong ở người bệnh ung thư trực tràng xuống 27% (từ 66,9% giảm còn 48,9%). Nói cách khác, việc bổ sung thực phẩm chống ung thư giàu chất xơ có thể giúp kéo dài sự sống của người bệnh.

Các loại thực phẩm giàu chất xơ điển hình là: quả lê (3,1 g chất xơ / 100 g), yến mạch (10,1 g chất xơ / 100 g), quả mâm xôi (6,5 g chất xơ / 100 g), cà rốt (2,8 g chất xơ / 100 g), chuối (2,6 g chất xơ / 100 g), bông cải xanh (2,6 g chất xơ / 100 g), đậu lăng (7,3 g chất xơ / 100 g), hạt chia (34,4 g chất xơ / 100 g)...

##### Thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất

Nhắc đến thực phẩm có khả năng

ngừa tế bào ung thư không thể bỏ qua các loại thực phẩm giàu vitamin (A, B, C, D, E...) và khoáng chất (selen, kẽm, sắt, omega 3...). Bởi vì vitamin và khoáng chất được cung cấp từ thực phẩm có tác động giúp củng cố hệ xương, tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ chống oxy hóa hiệu quả.

Theo nghiên cứu, việc bổ sung thực phẩm lành mạnh giàu vitamin và khoáng chất vào thực đơn dinh dưỡng có thể giúp ngăn chặn đột biến DNA, từ đó ức chế sự hình thành các tế bào ung thư trong cơ thể.

Các thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất điển hình như: Khoai lang (chứa khoảng 19.218 IU vitamin A / 100 g), ớt chuông đỏ (chứa khoảng 80.4 mg vitamin C / 100 g), sữa chua ít béo (chứa khoảng 415 mg canxi / 230 g), rau lá xanh, các loại hạt (hạnh nhân, đậu phộng, hạt hướng dương...).

#### Chế độ ăn giúp ngăn ngừa tế bào ung thư

Chế độ ăn uống giúp người bệnh chống chọi với ung thư tối ưu là một thực đơn ăn uống đa dạng, đầy đủ chất dinh dưỡng, ưu tiên sử dụng thực phẩm sạch, loại bỏ thực phẩm gây hại cho sức khỏe...

Chế độ ăn cho người khỏe mạnh cũng như bệnh nhân ung thư cần đảm bảo các yếu tố sau:

- Ưu tiên các món ăn giàu dinh dưỡng, vitamin, khoáng chất và ít calo.
- Ưu tiên chọn thực phẩm tươi mới, không nên ăn thức ăn chế biến sẵn, đặc biệt là các món ăn từ thịt, cá.
- Ưu tiên chế biến thực phẩm bằng cách hấp, luộc, chưng cách thủy thay vì chiên, rán, nướng.
- Hạn chế ăn thức ăn nhanh nhiều calo, ít dinh dưỡng điển hình như khoai tây chiên, bánh ngọt, kem, các loại snack, nước ngọt có gas...
- Khi chế biến thức ăn cần hạn chế dùng nhiều gia vị, chất phụ gia, đặc biệt là muối.
- Bổ sung vào thực đơn hàng ngày các món ăn với nguyên liệu chính là rau xanh, trái cây tươi nhiều màu sắc, ngũ cốc, các loại đậu, thịt nạc, hải sản tươi sống... ■

#### Bác sĩ tiết lộ điều bất ngờ liên quan tuổi thọ

**M**ỗi ngày 1 viên dầu cá omega-3 có thể có tác động sâu rộng đến cả tuổi thọ và sự khỏe mạnh ở người lớn, theo trang tin sức khỏe Best Life.

Một bài báo được công bố gần đây trên tờ The New York Times đã khảo sát các bác sĩ, các nghiên cứu khoa học về kết luận dầu cá omega-3 và 2 loại vitamin phổ biến khác là "phép màu" của tuổi thọ, đặc biệt là vì hầu hết người lớn đều bị thiếu hụt chúng khi già đi.

Phó giáo sư - tiến sĩ Tunç Tiryaki, bác sĩ chuyên về trường thọ, đang làm việc tại Anh, cho biết: Dầu cá omega-3 chứa các axit béo omega-3

như EPA và DHA rất cần thiết để duy trì sức khỏe tim mạch, não bộ và khớp.

Các axit béo này có đặc tính chống viêm mạnh, có thể giúp giảm viêm mạn tính, từ đó ngăn ngừa nhiều bệnh liên quan đến tuổi tác.

Omega-3 cũng hỗ trợ sức khỏe tim mạch bằng cách hạ huyết áp, giảm triglyceride và cải thiện chức năng mạch máu. Ngoài ra, các nghiên cứu cho thấy omega-3 có thể tăng cường chức năng nhận thức và làm chậm sự suy giảm nhận thức do tuổi tác, nên rất tốt cho não bộ lâu dài.

Nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí khoa học Nature Aging cho thấy bổ sung omega-3 làm chậm quá trình lão hóa sinh học.

Nghiên cứu còn cho thấy ăn các thực phẩm giàu axit béo omega-3 như cá hồi, cá mòi, hạt lanh, hạt chia và quả óc chó có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư đại tràng, dạ dày, phổi và đường mật, ngăn ngừa suy giảm nhận thức do lão hóa.

#### 2 loại vitamin cũng có tác dụng kéo dài tuổi thọ

Ngoài axit béo omega-3, các bác sĩ và chuyên gia còn chỉ ra thêm 2 loại vitamin cũng có tác dụng kéo dài tuổi thọ là vitamin B12 và vitamin D.

Đối với vitamin B12, nghiên cứu cho thấy thiếu hụt vitamin B12 làm tăng tổn thương chất trắng trong não, từ đó có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ và chứng mất trí nhớ. Nghiên cứu cho thấy mức độ vitamin B12 lành mạnh có thể giúp giảm teo não và suy giảm nhận thức, đặc biệt là ở người lớn tuổi.

Theo Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH), các thực phẩm giàu vitamin B12 bao gồm cá hồi, cá ngừ, hàu, nghêu, thịt bò xay, gan bò, sữa và sữa chua.

Vitamin D giúp tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ sức khỏe xương, điều hòa huyết áp, ổn định tâm trạng và nhiều hơn thế nữa. Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Engineering cho thấy bổ sung vitamin D giúp giảm huyết áp và cholesterol, cũng như cải thiện lượng đường trong máu, insulin và mức A1C. Từ đó, giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch như đột quỵ, đau tim và bệnh tim, nhất là với người trên 50 tuổi và những người thiếu vitamin D.

Hơn nữa, nghiên cứu gần đây được công bố trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition cho biết bổ sung vitamin D giúp bảo vệ tế bào chống lại quá trình lão hóa sinh học và giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tuổi tác, bao gồm xơ phổi, xơ gan, thiếu máu bất sản, hình thành khối u và một số loại ung thư.

Tuy nhiên, dư thừa vitamin D gây tác hại rất nghiêm trọng, vì vậy, tốt nhất nên phơi nắng vào sáng sớm 15 phút mỗi ngày để cơ thể tạo vitamin D hoặc thông qua thực phẩm. Nếu muốn uống viên bổ sung, bắt buộc phải hỏi ý kiến bác sĩ.

Các thực phẩm giàu vitamin D bao gồm cá hồi, cá ngừ đóng hộp, lòng đỏ trứng, nấm. ■





## TD Advisor, P.C.

*Certified Public Accountant*

6918 Corporate Dr, Ste A15, Houston, TX 77036  
**Tel: 281.799.4967 / Fax: 281.530.8845**  
 Email: tudotax@yahoo.com



### Tu D. Do, CPA

At TD Advisor, Quality Service and Confidentiality are the Keys to Our Success in Building Strong and Long - Term Client Relationships.

Having IRS Problems or Delinquent Tax Returns  
 Please Call TD Advisor, P.C.

We Offer Clients Experience in the Specified Tax Needs of a Variety of Industries including Construction, Financial Services, Health Care, Manufacturing, Retail & Distribution, Professional Services and Real Estate.

- \* Bookkeeping & Payroll Services
- \* Tax Planning & Return Preparation for Federal & States
- \* Taxing Authority Representation
- \* Buying or Selling a Business Consultation
- \* Type of Business entity Selection (LLC, S. Corporation, LP & etc...)
- \* Personal Financial Statements
- \* Estate Planning
- \* Quickbooks Accounting System Set up, Review & Training

### The CPA You Trust

*A Member of AICPA and Texas Society of Certified Public Accountants*

## Nha Khoa ★ Thiên Vũ ★

60 Song Hành Cao Tốc Dầu Giây, An Phú, Quận 2 - Tp. Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh (Khu Đô Thị Lakeview City)

**PHÒNG KHÁM NHA KHOA ĐẢM TRÁCH MỌI DỊCH VỤ:**

★ Nha Khoa Tổng Quát ★ Nha Khoa Thẩm Mỹ ★ Nha Khoa Nhi Đồng



Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

- **Đội ngũ bác sĩ và nhân viên chuyên nghiệp**
  - **Phòng mạch mới, sạch sẽ, trang bị thiết bị tối tân, chữa theo kỹ thuật hiện đại nhất.**
- Dụng cụ khử trùng theo đúng tiêu chuẩn quốc tế để bảo vệ sức khỏe bệnh nhân.**

### Đặc Biệt Chuyên Về:

- \* **IMPLANT**
- \* **LÀM RĂNG SỨ**
- \* **VENEER**
- \* **PHẪU THUẬT NƯỚI**
- \* **NIỀNG RĂNG**
- \* **TẨY TRẮNG RĂNG**



\* Có dịch vụ hỗ trợ đưa đón khách **MIỄN PHÍ** trong phạm vi Sài Gòn.

**Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng**



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cùng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

**0913747090**  
**0942121022**







THANH VAN HOSPITAL  
COSMETIC SURGERY

## BỆNH VIỆN THẨM MỸ THANH VÂN

CHUYÊN KHOA PHẪU THUẬT THẨM MỸ

### PHẪU THUẬT THẨM MỸ TOÀN DIỆN

\*NÂNG NGỰC \*CẮT MÍ MẮT

\*HÚT MỠ \*CĂNG DA \*NÂNG MŨI

ÁP DỤNG KỸ THUẬT HIỆN ĐẠI  
ĐƯỜNG NÉT TỰ NHIÊN

KINH NGHIỆM HƠN

# 25 NĂM

TRONG NGÀNH THẨM MỸ VIỆT NAM

TIẾN SĨ - BÁC SĨ NGUYỄN THANH VÂN

BÁC SĨ ĐỖ THỊ THU VÂN

### NHA KHOA THẨM MỸ

RĂNG SỨ THẨM MỸ - CẤY GHÉP IMPLANT  
ĐIỀU TRỊ TỔNG QUÁT

### KHOA DA LIỄU - THẨM MỸ NỘI KHOA

CĂNG DA MẶT BẰNG CHỈ COLLAGEN  
THERMAGE - FILLER - BOTOX



Hotline: (+84.28) 39 10 10 10

Số GP: 69/BYT-GPHĐ

33 G - H Nguyễn Bình Khiêm, P.Đa Kao, Q.1, TP.HCM

<https://thanhvanhospital.com/>

[benhvienthanhvan@bvtv.vn](mailto:benhvienthanhvan@bvtv.vn)



## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 2/2 đến 8/2/2026

**V**ận mệnh tinh duyên, sức khỏe, tiền bạc trong tuần mới của 12 cung hoàng đạo...



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Công việc của Bạch Dương diễn ra khá thuận lợi khi các hợp đồng luôn được ký kết trong thời gian ngắn, đây có thể chính là một bước đột phá lớn. Sức khỏe

của bạn nói chung khá ổn. Tuy nhiên cũng cần cẩn thận, tránh dễ bị thương. Trong tình cảm bạn và người ấy dần trở nên hiểu nhau hơn khi luôn chia sẻ những suy nghĩ để cùng nhau bàn bạc, thảo luận về kế hoạch tương lai của hai người.



#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Vận trình công việc của bạn không hẳn là tệ. Bạn cần phải bình tĩnh để xem xét lại các vấn đề một cách thận trọng nhất

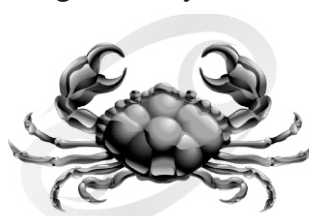
mới mong hoàn thành được các kế hoạch mà mình đã đề ra. Tài chính của Kim Ngưu trong tuần này tương đối ổn định. Mặc dù cũng có nhiều khoản chi tiêu lớn phát sinh nhưng nguồn thu tốt đảm bảo cho bạn không phải lo lắng về vấn đề này. Sức khỏe của bạn trong tuần này không được tốt cho lắm, do bạn ăn uống không điều độ nên cơ thể bạn xuất hiện một vài dấu hiệu về dạ dày, tiêu hóa. Mọi quan hệ tình cảm của bạn đang trên đà tiến triển rất tốt đẹp.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Trong tuần có thể xảy ra mâu thuẫn, xung đột từ những chuyện nhỏ nhặt nhất. Tuy nhiên nếu như có thời gian đi chơi thì

hai bạn hãy đi du lịch cùng nhau để làm hòa với nhau nhé! Công việc của bạn xảy ra một vài sự cố bất ngờ. Cũng nhờ sự giúp đỡ của cấp trên cùng đồng nghiệp mà bạn có thể giải quyết được vấn đề này. Tình hình tài chính của chòm sao này khá tốt, có dấu hiệu cải thiện đáng kể hơn. Sức khỏe của Song Tử khá ổn định nhưng cũng đừng quên để ý đến những biểu hiện bất thường của cơ thể bạn, đồng thời chú ý đến chế độ ăn uống của mình.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình tình duyên của Cự Giải trong tuần này rất tốt đẹp. Công việc diễn ra khá thuận lợi nhưng bạn vẫn phải làm

việc khá vất vả. Tình hình tài chính của bạn khá tốt, các nguồn thu nhập chính và phụ của bạn đang có xu hướng tăng lên đáng kể. Lúc này bạn có thể

thoải mái mà chi tiêu. Sức khỏe của bạn trong tuần này có dấu hiệu chuyển biến tích cực. Bạn có thể lên kế hoạch nghỉ ngơi cho mình, cần ăn uống lành mạnh giúp bản thân bạn tràn đầy năng lượng.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tuần này của Sư Tử báo hiệu bạn có chút lúng túng trong việc xử lý những vấn đề liên quan đến công việc khiến cho tinh thần của

bạn ngày càng đi xuống. Mâu thuẫn giữa bạn và người ấy có thể đang lớn dần lên. Tài chính của bạn không ổn do bạn bỏ quá nhiều tiền để đầu tư vào lĩnh vực nào đó khi bạn chưa thực sự hiểu biết nhiều. Sức khỏe của bạn không được tốt cho lắm, có quá nhiều thứ đang đến với bạn khiến bạn bị choáng ngợp và không biết nên bắt đầu từ đâu.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Công việc của Xử Nữ diễn ra khá suôn sẻ trong tuần này. Bạn có quá nhiều nỗi lo lắng trong chuyện tình cảm

của chính mình. Tuy nhiên, mối quan hệ của bạn và người ấy không có gì tiến triển thêm. Có lẽ bạn nên tìm mọi cách để hâm nóng tình cảm sớm hơn. Vận trình tài chính của bạn đang có chiều hướng tăng lên khi bạn có thể thu lợi nhuận từ phía đầu tư. Sức khỏe của bạn không tốt lắm do bạn thường xuyên phải thức khuya, nên căng thẳng kéo dài khiến bạn thường xuyên bị mất ngủ.



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Trong tuần này cho thấy tình duyên của bạn vô cùng êm đẹp. Sẽ có những bước tiến mới trong mối quan hệ của bạn và đồng nghiệp nên

tâm trạng của bạn thay đổi theo chiều hướng tích cực. Bạn nên tận dụng khoảng thời gian rảnh rỗi để tăng thêm thu nhập cho bản thân nhưng không nên cho vay mượn kéo bạn không có khả năng chi trả. Hãy chủ động tìm thêm công việc ngoài giờ để tăng ngân sách tài chính. Tình hình sức khỏe của bạn được cải thiện đáng kể, nhiều vấn đề đã được sửa chữa tốt hơn. Hãy dành thời gian để nghỉ ngơi nhé!



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Công việc tuần này của Bọ Cạp diễn ra khá tốt. Bạn nhận được sự giúp đỡ của đồng nghiệp nên công việc của bạn sẽ thuận lợi hơn. Tình yêu của bạn đang trải qua

những giây phút vui vẻ và hạnh phúc nhất. Tình hình tài chính của bạn trong tuần này không có gì đáng lo ngại cả, bạn đã dành dụm được khá nhiều

tiền để chuẩn bị cho tương lai. Nhờ vận động tích cực nên sức khỏe của bạn đã tốt dần lên.



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Vận trình tình duyên của Nhân Mã có dấu hiệu khởi sắc. Những trải nghiệm thú vị đang chờ đón Nhân Mã. Tuần này bạn có cơ hội tìm được đối tác tốt trong công việc hoặc tìm được mối nhân duyên ưng ý. Tinh thần tốt nên Nhân Mã đón nhận mọi chuyện xảy đến trong tuần khá tích cực. Những người xung quanh cảm nhận được nguồn năng lượng tốt này nên rất thích ở gần bạn. Sức khỏe của bạn rất tốt, nhưng để không làm tăng áp lực cho chính mình thì bạn nên ăn đúng bữa, đúng giờ nhé!



#### Ma Kết (23/12 – 19/1)

Tuần này Ma Kết nhân duyên rất tốt. Bởi vậy bạn không nên lơ là, thiếu chăm sóc ngoại hình trước

mỗi lúc ra ngoài. Trong công việc, bạn cần học hỏi và trau dồi thêm kinh nghiệm. Đây là thời điểm tốt để tìm kiếm hay thử nghiệm công việc mới đối với người thuộc cung Ma Kết. Đừng quá lo lắng, mọi chuyện sẽ thuận lợi hơn nếu bạn đủ tự tin. Cơ thể khỏe mạnh nhưng không nên tập luyện quá sức, điều này sẽ không đảm bảo sức khỏe cho bạn mà còn có tác động xấu.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Chuyện tình cảm của Bảo Bình đang cải thiện đáng kể, sẽ có những sự kiện bất ngờ lãng mạn mà người ấy dành cho bạn.

Để có thể đạt được hiệu quả cao thì bạn nên lập ra kế hoạch để làm việc, sắp xếp các nhiệm vụ của chính mình theo thứ tự ưu tiên trước. Tình hình tài chính tương đối tốt, nếu gặp khó khăn cũng sẽ có người hỗ trợ. Sức khỏe không được tốt lắm, dù có tập luyện nhưng bạn vẫn bị mất ngủ. Đừng để những cảm xúc tiêu cực lấn át bạn.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Công việc khá ổn, bạn có thể xử lý được các vấn đề đang phát sinh với một thái độ bình tĩnh, tinh táo. Tình yêu của bạn vô cùng tốt đẹp, những người độc thân lâu năm cũng đã

tìm được nửa kia của mình. Tình hình tài chính của bạn khá dồi dào, những người kinh doanh buôn bán sẽ thu về lợi nhuận không hề nhỏ. Bạn nên quản lý chặt chẽ tiền bạc của mình. Sức khỏe được cải thiện đáng kể, cơ thể thoải mái hơn nhiều, tinh thần tốt và bạn ngập tràn năng lượng hơn. Bạn cũng cần phải điều chỉnh hợp lý giữa chế độ làm việc và thời gian nghỉ ngơi khi đi chuyển ngoài trời nhé! ■



## TRUYỆN NGẮN

### Chút tình mong manh...

Khi những cơn mưa qua rồi, thì những ngày tháng đó vẫn còn vẹn nguyên như mới hôm qua. Nụ cười của Đông Anh vẫn còn hồi hồi đọng lại trong ký ức anh như giọt sương ngấp ngừng đậu trên cánh hồng ban sớm...

Họ gặp nhau ở Đà Lạt. Có đôi khi người ta sống chung một thành phố, nhưng số phận lại an bài cho lần đầu tiên họ nhìn thấy nhau là tại một nơi xa lạ khác, lãng mạn hơn, có lẽ. Dịp đó trời Đà Lạt lạnh se và lát phát mưa phùn. Anh lên đó để thực hiện bộ ảnh hoa xuân, còn Đông Anh đang học năm thứ hai.

Giữa thung lũng hoa đào, anh không sao quên được hình ảnh cô bé bất ngờ xuất hiện sau một cội hoa chớm nụ, mái tóc nhuộm nâu nghịch ngợm, sống mũi thanh tú, đôi mắt biết nói cứ nhìn anh nữa e dè, nửa thách thức.

Suốt buổi hôm ấy, anh không tài nào tập trung được vào công việc. Anh cứ mãi dõi theo cái bóng áo len trắng và chiếc khăn hồng của cô bé ẩn hiện trong thung lũng hoa đào, nghe tiếng cười đùa trong veo như gieo nắng vào lòng núi lạnh.

Nhóm sinh viên ấy tò tò đi bộ theo anh suốt con đường vắng rời thung lũng. Anh vờ dừng lại thay lens, cả bọn đứng lại. Anh giương máy cô chụp một ô cửa sổ biệt thự đầy hoa, cả bọn cũng ngông cổ nhìn theo. Cuối cùng, để chấm dứt cái màn kịch cam ngó ngẩn kia, cô bé có đôi mắt biết nói ấy tiến đến trước mặt anh, nói thật nhanh như vờ thu hết can đảm:

- Có phải chú là nhiếp ảnh gia không? Chắc chú biết nhiều nơi hay lắm. Chú có thể cho bọn cháu theo cùng không? Tụi cháu mới từ Sài Gòn lên...

Sau này, mỗi ngày anh đều tỉ mỉ mẩn cạo râu. Cứ nhìn vào gương, anh lại cười một mình. Giá như lúc ấy anh tươi tắn như bây giờ, chắc Đông Anh đã không gọi anh bằng chú.

Không còn nhớ anh và những người bạn trẻ ấy đã chuyện trò với nhau những gì. Ký ức biếng lười chỉ lưu lại những hình ảnh rời rạc, nhưng rõ nét. Hiên nhà thờ Con Gà, sân sau Domain De Marie, những chiều lang thang trên con đường tràn hoa cúc dại trắng muốt, những ban sớm trong quán café ngôi biệt thự cổ, ngôi cạnh lò sưởi uông trà mặt ong nóng và nghe The Beatles.

Giai điệu quen thuộc của Yellow Submarine, The Long And Winding Road, And I Love Her... sao lúc ấy nghe lại, cảm thấy xúc động một cách lạ kỳ. Lâu rồi, anh mới bình tâm nghe nhạc một cách đúng nghĩa. Họ không nói chuyện riêng với nhau bao giờ, nhưng anh luôn trao cho cô bé một ánh mắt âu yếm thăm lặng. Có lẽ Đông Anh biết điều đó.

Khi họ gặp lại ở Sài Gòn, trời đã vào mùa mưa. Anh chưa kịp tìm đến địa chỉ Đông Anh viết vội vào sổ lúc chia tay ở bên xe, thì cô bé đã xuất hiện như được một thiên sứ mang đến trước mặt

anh...

- Chú làm gì ở đây?

- Em đến đây làm gì thế?

Cả hai cùng ngạc nhiên hỏi nhau khi họ chạm mặt trong thang máy. Hóa ra Đông Anh là cộng tác viên mới ở tờ báo của anh. Cô bé chuyên dịch thuật tin văn hóa văn nghệ thế giới. Rất lâu sau đó Đông Anh vẫn còn hờn mát.

- Chú đúng là đồ ba xạo.

- Chú có nói chú là dân Đà Lạt đâu. Tự xưng Đông Anh và các bạn tưởng vậy chứ!

- Sao lúc cháu hỏi chú làm việc ở đâu chú không trả lời?

- Chú không muốn nói thật, nhưng cũng chẳng thích nói dối...

Họ tranh cãi tới đó thì thang máy xịch mở. Đông Anh nguyền anh một cái thật dài rồi ngúng nguẩy đi thẳng. Mái tóc nâu lòa xòa thất lại thành một cái bím tóc nhỏ đong đưa theo từng bước chân nhìn thật ngộ nghĩnh. Cô bé không quá xinh nhưng luôn luôn nổi bật giữa đám đông bởi cá tính hiếm thấy.

- Mùa mưa rồi, chú sẽ mua tặng cho Đông Anh một chiếc ô.

- Cháu có áo mưa rồi - Đông Anh vênh mặt.

- Được rồi, chú sẽ bảo với chị kế toán không bao giờ cho Đông Anh đi nhờ ô từ bãi xe vào hiên tòa soạn nữa - Anh tỏ vẻ “đanh đá”.

- Chú theo dõi cháu à? Sao chuyện gì chú cũng biết?

- Đông Anh thích ô màu gì? - Anh hỏi, nhưng lòng nghĩ đến cảnh cô bé che chiếc ô màu vàng trong một ngày mưa nhẹ.

- Trong veo! - Cô bé đáp ngay.

- Vì sao?

- Chú không biết cảm giác đó à? Che một chiếc ô trong veo, chú sẽ được ở rất gần mưa...

Anh ngẩn người ra một lúc.

- Hiểu rồi, nhưng nghĩ mà xem, chiếc ô đâu chỉ có công dụng che mưa. Có nhiều tình huống khác, mà một chiếc ô trong veo sẽ trở nên bất tiện cực kỳ nhóc ạ!

- Ví dụ?

- À thì... như Đông Anh muốn trốn một người quen chẳng hạn. Chỉ cần giấu mặt trong chiếc ô màu.

Đông Anh ngẫm nghĩ một lúc rồi gục gặc đầu.

- Cũng đúng, vậy chú mua màu gì cũng được!

Vậy là anh mua một chiếc ô màu vàng. Có những đêm anh nằm nhớ lại những đoạn đối thoại của họ và cười một mình. Anh không nhận ra mình nữa. Những gì họ nói với nhau giống hết các nhân vật trong những truyện ngắn dành cho tuổi mới lớn mà anh đã đọc ngày xưa. Cảm giác trong trẻo ấy, đã rất lâu rồi anh mới có thể tìm lại...

Chiếc ô màu vàng phát huy tác dụng thấy rõ. Nó che cho anh và Đông Anh những lần cùng

nhau dạo phố trời mưa vô tình gặp một người quen nào đó trong tòa soạn. Họ đứng nép vào nhau, giấu mặt sau chiếc ô, khúc khích cười.

Đó là những lần anh gần Đông Anh nhất. Hơi thở ấm áp của cô bé phả vào ngực anh. Lòng ngực anh như bốc cháy dù hơi mưa buốt lạnh. Ở bên Đông Anh, thời gian, công việc hay toan tính với anh bỗng trở nên những khái niệm rất mơ hồ. Tựa như một kẻ đã thấm mệt sau cuộc viễn chinh, anh gieo mình ngã xuống cánh đồng xanh mơn màng ấy không một chút nghĩ suy.

Một ngày kia, chiếc thang máy trong tòa soạn chứng kiến cảnh Đông Anh kiễng chân hôn vụng về lên má anh. Rồi vội vàng, cô bé đi như chạy ra cửa mặc cho anh ngẩn ngơ đứng lại chẳng biết làm gì. Trong một tích tắc, anh chạy ào theo Đông Anh. Chạy theo, bằng sự rộn ràng xao xuyến của gã con trai mới lớn lần đầu cảm thấy mình được yêu. Mọi quan hệ chớm nở, dịu dàng.

Khi thứ duy nhất còn ngăn cách anh và Đông Anh chỉ là một lời yêu chưa nói thì Thùy đột ngột xuất hiện. Chiều hôm ấy, họ đang cùng nhau bước dưới chiếc ô đi chậm chậm trên vỉa hè, Đông Anh nghiêng nghiêng đầu nghe anh kể một câu chuyện vui, bất chợt anh nhìn thấy Thùy bước xuống từ taxi. Cô hối hả chạy vào vỉa hè có mái che trước mặt.

Anh sụp vội chiếc ô che giấu. Tim anh quên cuồng quýt khi Đông Anh lần đầu tiên chủ động nép vào ngực anh, thật gần. Anh bối rối đến nỗi không biết cách trả lời khi cô bé khẽ khàng “Chú ơi, sao vậy?”, chỉ nắm tay cô bé, kéo đi thật nhanh...

- Em về khi nào? Sao không gọi cho anh?

- Em muốn thu xếp xong công việc mới báo cho anh biết!

- Em gầy đi nhiều quá... - Anh xót xa nhìn cô.

Thùy mỉm cười dịu dàng. Cô đẹp hơn ngày xưa, nhưng trông có vẻ mệt mỏi. Họ ngồi nhìn nhau thật lâu mà không thể nói gì, không gian đầy bối rối. Mưa bám mờ ô kính quán café.

Thùy đã trở về từ trong nỗi tuyệt vọng của anh. Họ yêu nhau từ thời đại học, sẽ chia một tình yêu êm đềm không biến cố. Họ gắn bó với nhau một cách mật thiết, người này hiểu người kia còn hơn hiểu chính mình. Thùy có thể giao tiếp với anh không cần thanh âm, chỉ cần một ánh mắt nhìn, một cử chỉ nhỏ là đủ.

Cả hai cùng ra trường, cùng vào làm design cho một công ty quảng cáo. Rồi Thùy nhận học bổng đi tu nghiệp tại một học viện thiết kế ở Đức. Như những người trưởng thành và thực tế, họ không hứa hẹn điều gì với nhau khi Thùy đi.

Bên tai anh vẫn còn nghe tiếng cô ghen ngào: “Nếu anh có yêu một người nào khác thì đừng ngại. Chỉ vì em không thể hứa với anh điều gì và em biết anh cũng vậy!”.

Anh không biết mình có suy sụp vì điều đó hay không, nhưng anh thấy mình đổi thay. Anh thu xếp cho mình một cuộc đời tẻ nhạt từ khi vắng



## TRUYỆN NGẮN

Thùy: nghỉ việc chỗ cũ, xin làm phóng viên ảnh ở một tờ báo, cắt hết tất cả những đĩa Audiophile vào tủ và cũng không bao giờ về nữa.

Anh cố giữ cho mình bận rộn để không còn thời gian nhớ Thùy. Còn có thể làm gì, khi người gắn bó với anh suốt sáu năm trong quãng thời gian đáng nhớ nhất của đời người đột ngột rời anh ra đi...

- Anh tưởng em sẽ ở lại - Anh ngập ngừng.

- Anh còn yêu em không? - Thùy bất ngờ nắm lấy tay anh.

Anh ngỡ ngàng nhìn Thùy. Cô gái này đã mang đi cả một thời quá khứ của anh, mang đi niềm say mê tuổi trẻ, mang theo tất cả những ước mơ chung mà không dặn anh chờ đợi. Giờ thì cô ấy đã trở về.

- Đừng nghĩ em trở về vì anh, cũng đừng ái ngại nếu anh đã có người khác. Quá lâu rồi, em biết! Chỉ cần nói anh còn yêu em không?

Anh đã ngồi ngắm Đông Anh hàng giờ như chiêm ngưỡng một bức tranh quý. Cô bé không ngược lên nhìn anh lần nào. Đông Anh vẫn còn giận anh ngày hôm ấy. Chưa bao giờ anh cư xử với Đông Anh kỳ lạ như thế, suốt đường về anh đã không nói câu nào.

Tim anh nhói lên mỗi lần Đông Anh đùa nghịch với cậu designer trẻ. Họ cười giòn tan. Lòng anh trào dâng một nỗi ghen tức vô lý. Đông Anh mới hai mươi tuổi. Cô bé còn một quãng đường dài phía trước.

Hắn cô bé tràn đầy những ước mơ về một tình yêu lãng mạn như anh và Thùy thời sinh viên. Mà những ngày đó với anh thì đã xa rồi. Trên vai anh bây giờ là trách nhiệm, là những ước mơ dang dở chưa thực hiện, những điều mà có thể Đông Anh chẳng bao giờ hiểu để sẻ chia.

Ngoài ba mươi, anh đâu còn thời gian và chắc cũng không còn khả năng để tiếp tục hò hẹn, giận hờn... Nếu cứ mãi ích kỷ giữ Đông Anh bên mình, anh sẽ cướp mất những ngày tháng tuyệt vời nhất đời của cô bé.

Từ khi dứt khoát với lòng mình như vậy, anh không dám nhìn Đông Anh thêm một lần nào nữa. Rõ ràng là cô bé bị sốc vì thái độ lạnh lùng vô cơ của anh. Một lần, họ chạm nhau ở cửa thang máy. Ngần ngừ một lát, họ cùng bước vào. Không gian chật hẹp của buồng thang máy giờ càng trở nên ngột ngạt, chìm vào một sự im lặng đến đáng sợ. Họ đứng rất gần nhau. Anh mím môi, nắm chặt tay lại để ngăn mình quay sang ôm chầm lấy Đông Anh.

Cô bé nhìn anh bằng ánh mắt buồn thật buồn. Cửa thang máy xích mở. Anh đi như chạy trốn khỏi ánh mắt kia. Không quay lại nhưng anh biết cô bé òa khóc sau lưng mình. Anh nghe lòng quặn thắt, đau đớn vì thấy mình quá ư hèn nhất. Cảm giác đau đớn khi đó, trước nay anh chỉ có một lần. Đó là lần tiễn Thùy ra sân bay. Đó là lần anh biết mình sắp mất một điều gì, vĩnh viễn.

Lòng tự ái của cô bé hai mươi, đúng như anh dự đoán và sắp đặt, đã đẩy họ xa nhau mãi mãi.

Họ không nhìn nhau thêm một lần nào nữa. Kỳ niệm dường như trôi qua giữa họ không vết dấu.

Ít lâu sau Đông Anh xin nghỉ cộng tác ở tòa soạn để sửa soạn cho chuyến đi trao đổi sinh viên giữa các trường đại học quốc gia. Cô bé sẽ đi Nhật hai năm. Cậu designer trẻ thuật lại như vậy, cái ngày anh lên tòa soạn nộp đơn xin nghỉ.

Thùy và anh đang bắt đầu xây dựng một thương hiệu sách. Cô đã bỏ vị trí trợ giảng nhiều người thêm muốn để trở về cùng anh thực hiện ước mơ ngày xưa của hai người, dù không biết là anh có còn chờ đợi...

Tám ảnh ấy vẫn còn nằm trong ví của anh. Tám ảnh anh chụp lên Đông Anh ở thung lũng hoa đào, khi cô bé không để ý. Đằng sau, dòng chữ anh viết đã phai màu mực "Đông Anh đáng yêu của chú!". Anh tẩn ngẩn cất nó vào sâu trong ngăn tủ...

Một chiều, anh rời công ty một mình. Trời bắt chợt đổ mưa. Anh tấp vào cửa hàng trên phố, chọn mua một chiếc ô trong suốt. Đông Anh nói phải, mưa rất gần, nếu ta che một chiếc ô trong suốt. Anh mỉm cười một mình mà nghe lòng trống trải lạ thường. Con mưa trút lên chiếc ô mong manh nhưng không thể nào chạm đến anh được.

Như anh và Đông Anh, đã gần đến thế mà rồi cũng chẳng thể chạm vào được nhau. Rồi anh nhìn quanh kiêu kiêu. Bỗng nhiên anh thêm nhìn thấy một chiếc ô màu vàng. Anh ước gì được nghe lại tiếng cười trong veo của Đông Anh nấp sau chiếc ô và nép vào lòng ai kia, dù là cô bé đang trốn anh cũng được... ■

Thiên Ngân

### Sức mạnh của tình bạn tốt

**N**gười nào có xung quanh nhiều bạn tốt thì sẽ dễ thành đạt. Có nhiều bạn tích cực có thể giúp ích cho ta ở nhiều mặt, do đó việc tìm hiểu vai trò của tình bạn tốt như thế nào là rất quan trọng.

Nhưng đừng hiểu lầm, chúng ta không bàn về việc bạn nên "sử dụng" bạn bè như các công cụ cho mục đích nào đó hoặc chỉ bởi vì họ đem lại lợi ích cho bạn.

Một tình bạn tốt có thể giống như một liên minh, các bên đều được trợ giúp để trở nên tốt nhất, cùng với cảm xúc tốt lành và những khoảnh khắc hạnh phúc. Ta hãy cùng lý giải sức mạnh của tình bạn tốt.

#### Đạt được thành công

Bạn xấu là người muốn bạn dành thời gian cho họ thay vì cho những vấn đề mà bạn đang bận tâm. Có một lý do mà ít người thừa nhận, đó là chúng ta thường ghen tức khi người khác đạt được thành công. Bạn xấu không muốn bị bỏ lại phía sau, họ cố giữ bạn ở lại với họ. Bạn tốt thì làm ngược lại và cùng với họ bạn có thể đạt được thành công của mình. Hãy tập trung vào những người vui với thành công của bạn và thường chia sẻ hạnh phúc của họ với bạn khi họ có được thành công.

#### Cạnh tranh lành mạnh

Nếu để ý ta sẽ thấy thường thì người ta hay

ở mức trung bình về sở thích, mức độ hạnh phúc, thậm chí mức thu nhập trong nhóm các bạn thân của mình.

Điều đó không có nghĩa là ta mắc kẹt ở một vị trí, mà nên tập hợp được nhóm bạn tốt, biết nâng đỡ. Khi ta thăng tiến, một số bạn có thể cố níu kéo ta lại, nhưng bạn tốt thì sẽ cổ vũ ta. Hãy sử dụng thành công của bạn bè làm nguồn động lực; giúp họ đạt được mục tiêu kỳ vọng cũng là cách cổ vũ bản thân. Khi họ thành công, chắc chắn ta sẽ có phần ganh tỵ, nhưng hãy sử dụng năng lượng đó.

Cứ ghen tỵ với những gì bạn bè đạt được, nhưng phải theo cách tích cực, sử dụng năng lượng này để tạo áp lực lên bản thân, xông xáo để được như bạn bè. Hãy nhìn những thành quả của bạn bè và tự hứa với mình sẽ đạt được những thứ như thế. Việc ngồi đó và ghen tức mà không làm gì cả là chỉ đem lại xúc cảm xấu mà thôi.

#### Khám phá những điều mới lạ

Nếu bạn có những người bạn luôn tò mò về thế giới chung quanh mình thì bạn sẽ có cơ hội hưởng được lợi ích từ chuyên môn của họ. Âm nhạc, sách hay và những phát hiện thú vị có ích là những thứ tuyệt vời mà bạn có thể mong chờ từ bạn bè và nếu bạn bè có phong cách thì họ sẽ truyền cho bạn nhiều cảm hứng bởi những điều mới mẻ, hấp dẫn.

Và còn tuyệt vời hơn nữa là bạn tốt còn tặng nhau những món quà ý nghĩa, như kinh nghiệm sống và các giá trị. Cơ hội để thử nghiệm những điều mới là chìa khóa để bạn thoát khỏi lối mòn cuộc sống và cho phép bạn có thêm một câu chuyện tuyệt vời, một sở thích mới.

Khi bạn bè mời bạn ra ngoài phạm vi "quen thuộc" của bạn thì hãy tham gia ngay và học những điều mới từ những giá trị, những thú mà họ xem trọng. Nếu bạn có những bạn bè tử tế, thành đạt xung quanh, hãy học ngay những tiêu chuẩn của họ, mọi thứ có thể giúp bạn trở nên thành công hơn. Phải học ngay những gì bạn bè tốt cho là quan trọng, từ cách suy nghĩ, vận dụng cho tới cách họ đối xử với nhau, tất cả đều có thể áp dụng được.

#### Sắt mài sắt

Một nhóm bạn tốt là một điều ý nghĩa nhất mà ta có thể nhận được. Vô số nghiên cứu về hạnh phúc đã chứng minh: những mối quan hệ đầy ý nghĩa với người khác là yếu tố sống còn cho một cuộc sống tốt đẹp. Và đừng quên là sẽ rất tuyệt nếu có một nhóm bạn tốt mà ta luôn thấy thú vị khi có họ xung quanh, nhưng sẽ còn tuyệt vời hơn nếu có một nhóm mà ta luôn chia sẻ những giá trị sâu sắc hơn trong cuộc sống.

Bạn tốt có thể mở mắt cho ta trước thế giới bao la xung quanh, giúp ta trên con đường của mình và thử thách ta cho một cuộc sống tốt hơn. Và ngược lại, ta cũng làm giàu cuộc sống của họ theo cách tương tự, với tình bạn tốt, cả hai đều được nhiều hơn trong cuộc sống. Vì vậy hãy nuôi dưỡng, củng cố và phát triển tình bạn với những người bạn tốt ngay thời điểm này. ■

Trúc Diễm (dịch)



## TRUYỆN NGẮN

### Những nấc thang yêu...

Cô gặp anh vào một buổi chiều muộn, theo lời giới thiệu của người quen...

Có lẽ họ chẳng có ý gì khi giới thiệu cho cô một người bạn trai mà theo họ là tốt tính và hợp với cô, nhưng tất nhiên trong vị thế của người được giới thiệu, cô thấy mình rớt giá tệ hại. Dầu vậy, vì nể người quen và cũng để mẹ đỡ cần nhàn, cô nhận lời gặp mặt, thu xếp một buổi hẹn ngắn sau khung giờ tan tầm, tại một nơi gần chỗ cô làm, hết như một cuộc dạo chơi có phần khiên cưỡng.

Anh xuất hiện tự nhiên, nụ cười nồng hậu và những câu chuyện cười hóm hỉnh. Phần nào đó trong anh khiến cô thấy dễ gần và tin tưởng, chí ít, cô có thể coi anh là bạn sau khi gặp mặt. Cô tuyệt nhiên không nghĩ tới chuyện sẽ yêu thương một chàng trai nào đó từ sau cái nhìn đầu tiên hay lần hẹn hò đầu tiên. Cô đã lý giải với anh điều đó và rằng cô chỉ coi đây đơn thuần như một buổi gặp gỡ giữa những người bạn sẽ quen và biết đâu đây sẽ thân, chứ không phải là một cuộc hẹn hò trịnh trọng để đi tới một mối quan hệ tình cảm lâu dài.

Anh đưa cô về sau khi hai người tìm thấy một số điểm chung trong sở thích, cô bắt đầu tin hơn việc anh sẽ trở thành bạn của cô, một người bạn khác giới thú vị và tự nhiên. Ai nói rằng giữa nam và nữ không tồn tại thứ tình cảm ấy? Rồi cô cũng sẽ chứng minh được thôi.

Khi anh đưa cô đến trước cổng nhà, dưới ánh sáng của những ngọn đèn cao áp, cô toan chào anh rồi quay về phía nhà để đi khuất, lúc bấy giờ anh mới cất tiếng.

- Ngày hôm nay, không phải là gặp mặt bình thường đâu, với anh... là hẹn hò thực sự đây!

Nói rồi anh mỉm cười, đưa tay vẫy chào cô trước khi đi ra khỏi con hẻm nhỏ. Cô có ngó người đôi chút, song vẫn cảm thấy chuyện đó là bình thường. Thật ra anh sẽ nhận thấy cô là đứa con gái kỳ quặc, là đứa không thể duyệt để trở thành người yêu mà để trở thành bạn bè thì sẽ tốt hơn. Cô nhún vai đi vào nhà, môi khẽ huýt sáo một điệu nhạc vui tươi nào đó. Mẹ cô từ phía bên trong nhà đã khắp khởi mừng vì bà vốn nghĩ anh và cô là một cặp rất xứng đôi...

Sau lần gặp đó cô cũng không thường xuyên gặp lại anh. Thi thoảng họ trao đổi với nhau bằng email để kể về cuộc sống của mình. Một phần vì cuộc sống khá vội, guồng quay của công việc khá nhiều. Mẹ cô có đôi lần hỏi dò xong cô chỉ cười xòa.

Đôi lúc cô nghĩ như thế có gì là không tốt? Không ràng buộc lẫn nhau, không phải yêu đương sến sẩm. Cô hơi rùng mình rồi lại mỉm cười. Có lẽ việc gắn với sự độc thân quá lâu khiến cô tin tưởng rằng mình chẳng còn đủ tinh anh để chạm vào cái gọi là tình yêu nữa. Cô chỉ hơi tò mò về cuộc sống của anh, khi mà đôi lần trò chuyện cùng nhau anh hay hỏi những câu các cớ, như thể anh hiểu về toàn bộ cuộc sống của cô và nắm gọn trong lòng bàn tay

vậy. Từ chuyện cô thường đi café ở đâu, hay rảnh rỗi vào những ngày nào, những tuyến đường mà cô đi qua, cả những điều vu vơ cô hay up status trên facebook nữa.

Cô biết chắc chắn rằng anh là một người thông minh, nhưng người thông minh cũng không có nghĩa là có thể biết toàn bộ về cuộc sống của người khác như thế. Chính vì vậy mà cô cứ bị anh dụ dần, anh “nhử” cô gặp mình bằng những cuộc hẹn hò sau giờ tan sở.

Cuộc sống của anh mở ra với cô nhiều hơn qua những câu chuyện mà anh kể. Rồi khi cô ngỡ ngàng, anh mới lần mò từng khúc mắc để lý giải cho cô. Những lần ấy tim cô không đập nhanh, cũng không có cảm giác ngại ngùng, chỉ là tự nhiên khoảng cách giữa cô và anh ngắn hơn đôi chút. Có phải anh đang rất cừ trong việc rút ngắn đi khoảng cách giữa hai người không?



Nếu không thì tại sao sau mỗi lần gặp anh về, cô đều cảm thấy yêu đời hơn một chút, mỉm cười nhiều hơn kể cả khi ngày hôm đó bao nhiêu thứ áp lực đè nặng lên vai? Cô thậm chí còn nhìn thấy khuôn mặt anh cười hiền lành trong tưởng tượng. Nhiều lần cô thấy mình ngốc nghếch và đáng thương đến tội, khi thỉnh thoảng lại nhớ đến anh, một nỗi nhớ vu vơ nào đó đã thành hình từ lúc nào mà cô không rõ...

- Sao nhìn thấy anh mà không ra hiệu, anh không có thói quen nhìn con gái ngồi café một mình nên không nhận ra em đâu.

- Anh cũng nhận ra rồi đây thôi!  
- Ừ, vì em cứ ngồi thế này nhé, xong lại như thế này...

Anh cúi đầu, chống hai tay lên bàn và tựa cằm vào đó, nghiêng đầu sang trái lại nghiêng đầu sang phải, điệu bộ y hệt như cô đã làm trước khi anh tới. Cô bật cười, ngay cả khi cô cười anh cũng đã nhìn rất lâu, có phần đắm say khiến cô chuếnh choáng. Nhưng chỉ là một khắc nào đó rất nhanh trôi qua, cô vẫn gạt đi và tự nhủ rằng cô hoang tưởng mất rồi.

Khi lang thang trên phố, cô kể cho anh nghe về công việc của mình. Đa phần không có gì khó khăn cả, chỉ có nỗi nhớ về anh luôn khiến cô phải đấu tranh và tự gạt bỏ. Thật sự thì cô mong được gặp anh nhiều hơn, kể cả khi vừa mới chia tay anh ở công và lời mời anh nói lúc cuối ngày.

- Em có biết quán café nào đẹp nhất ở Hà Nội không?

- Em không biết.

- Vậy hôm nào đi cùng anh nhé!

Mỗi lần gặp anh đều khiến cô bất ngờ, lần gần nhất cũng không là ngoại lệ. Anh thực hiện lời hứa bằng việc đưa cô loanh quanh dạo phố, hai người tựa thành hồ Tây hun hút gió ngắm mặt trời lặn. Cuối ngày anh đưa cô đến một quán café quen của anh, ngồi trên tum rất lặng giữa những bộ bàn ghế gỗ sơn màu trắng.

Từ một vị trí thuận tiện gần ban công hoa nhiều sắc, anh và cô có thể ngắm toàn cảnh mặt hồ lăn tăn và bầu trời nhung thắm thắm. Khi cô nhận ra hơi ẩm đậu trên tay mình là khi bắt gặp khuôn mặt anh bối rối. Bình thường anh luôn là người linh hoạt và làm chủ không khí của những cuộc trò chuyện, nhưng hôm nay chắc hẳn rằng anh khác đôi chút so với ngày thường.

Cô lưỡng lự, chưa biết nên ý nhị rút tay mình ra khỏi tay anh hay nên để yên ở đó. Bởi tay anh rất ấm, giữa không gian thoáng gió và sương đêm, cô cảm giác rằng bàn tay anh ấm áp hơn bao giờ hết. Thay vì chọn buông, cô sẽ thử một lần nữa...

- Chỗ này... anh đã tự nhủ sẽ đưa bạn gái lên đây để lòng nhẫn định hôn vào tay cô ấy...

- Anh đã đưa cô ấy lên đây chưa?

Anh ngập ngừng khiến tim cô loạn nhịp, má cô chột nóng và tai suýt ù đi. Dầu vậy, về bề ngoài của cô vẫn hồn nhiên vô tư tự.

Sau khi im lặng khá lâu, như đủ để tiếp thêm can đảm, anh nhìn thẳng vào mắt cô và nói:

- Chưa từng... nhưng vừa mới... Mới hôm nay, vào lúc 19h30', cô ấy vẫn ngồi đây, đối diện với anh...

Anh vẫn là người biết cách làm cho mình trở nên đặc biệt khi đối diện với cô, anh nhớ chính xác từng giờ, từng phút của từng mốc thời gian quan trọng. Vậy là anh với cô thành một đôi như mọi người vẫn hằng mong ngóng. Lúc cô nhận lời không phải là lời khoa trương hay những lời nồng nàn tình cảm, lúc bấy giờ câu cô nói với anh nửa như hỏi, nửa như ra lệnh:

- Nếu là em... thì anh có chắc chắn đủ can đảm để chịu đựng em không?

Sau sự kiện đó anh đi công tác xa, ngày mà anh đi cô không khóc lóc yếu mềm, không đòi quà hay dặn dò anh như những cô gái khác làm, cô chỉ vuốt cà vạt của anh thật thẳng, vừa nhìn vào mắt anh vừa thì thầm.

- Em không hứa là em sẽ đợi, nhưng mang thương yêu của em đi rồi thì cũng đừng đi quá lâu và quá xa. Em mong đấy!

Đó cũng là lần cuối cô gặp anh, những lời sau cuối nói với anh. Vì anh được cử đi phụ trách công việc của công ty ở một đất nước xa xôi khác nên cả cô và anh không đặt nhiều hy vọng, cũng không bắt nhau chờ đợi hay hứa hẹn cho tương lai.

Anh từng nói anh có thể chờ cô, nhưng nhất định không thể để cho cô chịu khổ. Nếu cô nhất định phải chờ anh thì tuổi xuân của cô sẽ trôi qua lúc nào chẳng hay. Vì vậy mà yêu thương cả hai



## TRUYỆN NGẮN

trao nhau dù nhiều nhưng dần vất vả và đau đầu nỗi niềm. Bản thân họ đều lo nghĩ cho đối phương, cũng lại sợ chính mình bị tổn thương từ mối quan hệ ấy.

Cuối cùng, cái kết bị chìm trong im lặng. Bạn bè xung quanh cô biết ý không đề cập đến anh, mẹ cô cũng không thúc chuyện lấy chồng, vì bà biết trong sâu thẳm cô vẫn còn chờ đợi và nuôi hy vọng. Chỉ vì muốn phô bày niềm kiêu hãnh của mình nên mới giấu che đi tình yêu một cách khéo léo...

Cuộc sống của anh thiếu vắng cô là những ngày dài mệt mỏi, sáng sáng vẫn đến công ty làm việc, tối về lại dõi theo tình hình của cô như thói quen lúc ban đầu.

Việc cố gắng quên đi một người là rất khó, thậm chí khó tới nỗi người ta sợ bị ám ảnh. Những gì thuộc về quá khứ hay kỉ niệm, chỉ cần chạm khẽ sẽ đau. Anh và cô đều phải trải qua những ngày tháng như thế. Dù nhớ rất nhớ song không đủ can đảm để tiếp tục nuôi hy vọng.

Cho đến một ngày, khi anh trở lại. Anh không tìm cách hẹn hò cô như trước, không tìm cách để xuất hiện trong cuộc sống của cô, anh chỉ đứng dõi theo và chờ đợi một điều gì đó mơ hồ không thể gọi tên được.

Và anh chờ đợi như một thói quen, vào đúng khung giờ tan sở, nơi hẹn hò đầu tiên mà với cô việc gặp anh giống như là thủ tục bắt buộc phải làm. Trong hơi khói tỏa ra từ cốc café nóng đặt trên mặt bàn, anh lén trút một hơi thở dài...

Cô vẫn vờ kiêu hãnh như thế mỗi lần đi trên phố. Để mọi người nhận ra cô là một cô gái xinh đẹp, độc thân nhưng vô cùng quyến rũ. Cô không biết tại sao lại phải cố gắng tìm cách che mắt bịt tai thiên hạ, chỉ là khi cố gắng lừa dối được mọi người xung quanh rằng cô không còn quan tâm đến anh, rằng cô đã quên hẳn việc anh từng xuất hiện trong cuộc sống của mình như thế nào thì cô mới đủ sức để tự lừa dối bản thân mình tin vào điều đó.

Cho đến khi cô gặp lại anh, nhận ra anh ngay từ cái nhìn đầu tiên khuất sau ô cửa kính. Anh ngồi trầm ngâm ở góc bàn quen thuộc, nơi cô và anh đã chuyện trò rất nhiều trong lần đầu gặp gỡ. Cô bối rối, cô không biết chính xác mình muốn gì khi chân cứ bước và nước mắt cứ rơi.

Có lẽ cô sẽ vờ vô tình lướt ngang qua anh, vờ mỉm cười chào anh như người quen lâu ngày gặp lại... Nhưng khi cô lại gần mới chợt nhớ ra một điều, nếu như anh không còn nhớ cô là ai?

Cô cũng người toan bước đi, điều cô sợ nhất ở đối phương không phải là sự phản bội, mà là họ đã xóa sạch ký ức về mình. Điều đó rõ ràng đáng sợ hơn gấp nhiều lần, có đúng không?

- Nếu đã đi một vòng, có thể quay về vạch xuất phát ban đầu được không?

Cô thần thờ nhìn xuống, khi anh bỏ túi xách sang một bên và cúi người buộc lại dây giày cho cô.

- Nếu không cẩn thận em có thể sẽ bị ngã đấy!

Cô vẫn lặng im, anh ngược lên nhìn cô, đôi

môi anh cười, mắt cũng cười với những vệt nước loang loáng trong thăm sâu.

- Khá muộn rồi, anh đưa em về nhé!

- Anh không còn gì để nói với em?

- Không. Còn nhiều lắm chứ, nhưng đó là sau khi anh đưa em về nhà và em trả lời câu hỏi đầu tiên của anh.

- Nếu em không chấp nhận thì sao?

- Anh vẫn đưa em về, vẫn kể chuyện cho em nghe, vẫn như ngày xưa anh chưa rời xa em... Anh đưa yêu thương đi một chiều, có sao đâu em.

Anh cười, níu cô lại gần anh hơn một chút, hôn khẽ lên tóc cô nồng nàn và nắm tay kéo cô ra khỏi quán.

Sương đêm giăng phủ lên hai con người đơn độc, kể cả khi đi bên nhau, nép mình vào nhau vẫn trở nên đơn độc. Cô hiểu rằng khoảng cách giữa cô và anh lúc này là quá lớn, sau những thương tổn trao nhau, sau một hồ sâu thời gian trống hoác, tất cả đều sẽ đổi thay và tình yêu cũng vậy. Cô có thể cảm nhận được sự âm áp nơi anh lúc này nhưng ai dám chắc rằng cô sẽ không bị ám ảnh về một sự chia xa tiếp ngay sau đó?

- Vì sao sau khi ra đi anh lại trở về? À không, sao anh lại muốn bắt đầu?

- Nếu anh nói mọi thứ vẫn nguyên vẹn như vậy kể từ khi anh đi thì em có tin không? Chưa kể có một số thứ còn nhân lên gấp nhiều lần nữa.

- Em không tin đâu, nhưng mà em muốn biết.

- Đừng vội tìm câu trả lời, anh chỉ đang cố gắng mang yêu thương trở về cho em, em đã nói em mong mà. Anh cũng vậy. Thế nên cũng đừng cho là gánh nặng. Anh sẽ chờ, cho tới khi nào em có thể...

Ngọn đèn đường bỗng dung vụt tắt, anh đưa tay ôm cô vào lòng. Vẫn nhẹ nhàng và nồng nàn như thuở họ còn bên nhau. Có lẽ, anh nói đúng, có những thứ từ trong sâu thẳm vẫn vẹn nguyên là thế, cũng có những thứ vốn đã đổi thay rất nhiều, nhân lên gấp bội. Đó chính là nỗi nhớ, sự mặc cảm và nỗi sợ hãi tình yêu đang tồn tại bên trong mỗi người...

Hạnh phúc dù ngược dù xuôi, dù xa dù gần, dù đôi mắt hay trốn tránh, điều quan trọng nhất không phải là nông hay sâu, vui hay đây, mà chính là thái độ trân trọng. Ai trong chúng ta cũng sẽ gặp được một người định mệnh, một tình yêu được cho là định mệnh khiến ta say đắm.

Hãy nắm tay níu lấy, đừng thử thách, đừng vờn bắt, cũng đừng trêu đùa. Những thương tổn mà tình yêu gây ra do cả hai cùng gánh chịu, không ít thì nhiều. Vậy nên, nếu có cơ hội thì tuyệt nhiên đừng bỏ lỡ, khi cánh cửa đã tự tay mình khép lại thì không thể đòi hỏi nó mở ra lần thứ hai.

Có thể cô gái sẽ quay trở lại vì còn yêu thương chàng trai, nhưng cũng có thể cô sẽ quay đi và sống chuỗi ngày tiếp nối với miền nhớ cho kỷ ức đẹp đẽ về người con trai ấy. Chẳng ai trách được ai vì những quyết định trên cung đường tình cảm, chỉ là vì duyên mỏng nên đừng trách tình không sâu...

Dẫu vậy, tác giả vẫn mong rằng họ sẽ quay trở lại, vì họ đã có một tình yêu đẹp, đủ dài và đủ sâu. Chủ nghĩa hoàn hảo không áp dụng cho bất cứ ai, chỉ tùy thuộc vào suy nghĩ và hành động của mỗi người mà thôi. Còn bạn thì sao? Nếu có thể kiên nhẫn đọc đến dòng cuối cùng, bạn sẽ ủng hộ anh chàng kia chứ? ■

Thanh Trúc

### Chàng trai năm ấy, tôi yêu...

**H**ai bàn tay đan vào nhau siết chặt, 7 năm như hai đường thẳng song song. Cuối cùng cũng chạm tay nhau rồi...

1. Tin nhắn tới từ Tùng Lâm, cậu nói sẽ có mặt ở đây lúc 8h và hỏi xem có thể gặp tôi lúc đó trong khoảng thời gian cậu chuẩn bị lên máy bay vào Sài Gòn hay không? Tôi bỏ dở mớ công việc còn tồn đọng và lao đi. Dù 8h tối mới tới giờ cậu ấy tới đây, nhưng tôi vẫn muốn tới trước, để đón khoảnh khắc nhìn cậu xuống xe, như ngày này rất nhiều năm trước kia.

Tôi phải lòng Lâm, ngay từ những ngày ngồi chung bàn hồi cấp III. Tùng Lâm nổi bật, học giỏi và có giọng ca tuyệt vời. Riêng tôi, tôi thích nhìn lúc cậu ấy bước lên bục giảng trả bài kiểm tra, hay những lúc cả lớp cổ vũ cho cậu ấy trong những đêm văn nghệ. Tình cảm có phần trẻ con, nhưng mãnh liệt, nó đeo đuổi tôi suốt rất nhiều tháng năm sau này, khi mà chúng tôi đã ra trường, đi làm và sống ở nhiều thành phố khác nhau.

Tôi vẫn thầm trách mình, sao ngày đó không can đảm thêm chút nữa, giống những cô gái thích cậu ấy, bày tỏ một cách thật lòng. Tôi cứ âm thầm và lặng lẽ, là một người bạn cùng bàn, sớm sớm đến trước cậu ấy, nhìn cậu ấy từ từ bước xuống dãy bàn cuối và ngồi xuống bên cạnh tôi, hình như với tôi, thế là đủ. Đủ cho những buổi chiều tan lớp, cậu ấy mỉm cười với tôi và cùng đạp xe ra về, nếu không vướng 1 vài lớp học thêm nào đó.

Tôi lúc ấy, chỉ âm thầm và lặng lẽ, khích lệ cậu ấy trả lời những bức thư để trong hộp bàn của các bạn gái lớp bên, trêu đùa một chút, rằng phải tập dần cho quen, sau này nổi tiếng không bờ ngõ. Cậu cười, cốc đầu tôi một cái, rồi mỉm cười với những dòng thư vừa mới chuyển tới.

Cậu không biết rằng, tôi cũng mong, một lần được như các bạn gái ấy, nói thật to rằng tôi thích cậu, hét thật to tên cậu mỗi khi thấy cậu đi dưới sân trường, những lúc gặp cậu ở thư viện, canteen...

Thế rồi học tập, thi cử cuốn lấy chúng tôi đi. Chợt một ngày, khi tán phượng bắt đầu trở lá xanh mát, chuẩn bị như những nhánh hoa cho mùa mới, tôi nhận được tin Tùng Lâm và cô bí thư xinh xắn C2 là một cặp, từ những người bạn cùng lớp.

À, phải rồi, 2 người song ca cùng một tiết mục trong đợt văn nghệ vừa rồi, nhanh tới vậy sao. Tim tôi chợt rung lên, rất khẽ, một nhịp chân cũng



## TRUYỆN NGẮN

chao đảo theo. Suốt thời gian sau đó, tôi vẫn âm thầm, lặng lẽ đi bên cạnh hai người, đôi khi đứng ra giải quyết cả những giận hờn của cả hai. Tôi bằng lòng với vai trò đó của mình, mà chẳng đòi hỏi gì thêm.

Ngày chia tay, khi chuyện tình cảm của Lâm và cô bí thư đã đi đến hồi kết, tôi vẫn không đủ can đảm để nói ra lòng mình. Tôi chỉ ghi vào trang lưu bút chúc cậu thành công và khi cậu có buổi biểu diễn đầu tiên tôi sẽ tới chúc mừng.

Vậy mà 7 năm trôi qua nhanh chóng, cậu giờ đã thành ca sĩ khá nổi tiếng, với những ca khúc được các bạn trẻ yêu mến. Buổi biểu diễn đầu tiên của cậu ấy, tôi có tới thật, đứng trong hàng ngàn fan đang hô to tên của cậu ấy, nhưng hôm đó, tôi không báo cho cậu ấy biết...

Vẫn là tôi, lặng lẽ và âm thầm như thế!

Tới cả khi, Lâm đi hát thường xuyên ở Hà Nội, cậu ấy hay rủ tôi đi cùng, vẫn che chung chiếc ô khi tới quán café quen thuộc, tôi vẫn chẳng thể mở lời. Những lúc ánh đèn sân khấu vụt sáng, lúc Lâm say sưa trong tiếng nhạc là lúc tôi lại mơ màng về những ngày mình được đi bên cạnh cậu ấy và nói ra tình cảm của mình. Nhưng, chỉ đơn giản có thể thôi. Rồi cuối buổi, tôi lặng lẽ đứng ra xa một chút, tay cầm ô, nhìn Lâm ký tặng cho fan, nhận hoa và quà từ họ, rồi cùng ra về.

Thường Lâm sẽ hỏi tôi, nên trả lời fan như thế nào, món quà này nên để đâu trong căn phòng của cậu. Tôi đáp từ tốn và trả lời mọi thắc mắc của cậu ấy, mọi tình huống mà cậu cảm thấy khó khăn, duy chỉ có tình huống trái tim tôi đang gặp phải thì không thể nào giải quyết cho ổn thỏa.

Cho tới khi, cậu quyết định vào Sài Gòn lập nghiệp, để có thể phát triển hơn sự nghiệp ca hát của mình, thì tôi vẫn lặng lẽ đi bên cạnh, ủng hộ cậu ấy hết lòng. Dù rằng, tôi sẽ rất buồn, khi biết mình ở đây, một mình với Hà Nội rộng lớn này, mà không còn bóng dáng cậu bạn thân năm nào.

Nhưng, tôi cũng tin vào quyết định của cậu ấy. Khi trưởng thành, người ta có biết bao mối lo toan cho công việc, sự nghiệp của riêng mình, cậu ấy và tôi, rồi đến lúc cũng phải đi trên những con đường khác nhau. Chỉ mong sao, tôi vẫn có thể được dõi theo những bước chân sau này của cậu ấy, để biết rằng, người mình thương yêu hạnh phúc và thành công...

2. Tôi thi thoảng lại xem đồng hồ, chỉ mong mau chóng tới điểm hẹn. Cô bạn nhỏ ngồi cùng bàn trước kia, giờ đã đi rất nhiều nơi, nhưng vẫn chọn Hà Nội là điểm dừng chân lâu nhất. Tôi vẫn giữ thói quen, tới Hà Nội dù chỉ một lúc cũng nhắn tin để gặp bạn ấy.

Bao năm, bao thứ đổi thay, mà sao tôi vẫn thấy bình yên vô cùng khi bên cạnh cậu ấy. Được bên cạnh cậu ấy, cười nói vô tư không chút gượng gạo xã giao. Năm xưa, đã bao lần tôi muốn nói với Hằng rằng tôi nhớ cậu ấy nhiều, nhiều lắm, mà không thể. Ngay cả khi, rời Hà Nội vào Sài Gòn lập nghiệp, tôi vẫn không thể nói ra tình cảm của chính mình. Những ngày đầu khó khăn và chênh vênh tại

một thành phố mới xa lạ, nỗi nhớ nén chặt trong tim làm động lực tôi cố gắng không ngừng. Chẳng biết vì cố gì, nhưng với tôi, chỉ cần được đi bên cạnh cậu ấy, lắng nghe một vài câu chuyện cậu ấy kể, nghe cậu ấy lý giải những thắc mắc của mình, thế là đủ.

Tôi thấy bóng cô bạn từ xa, cái dáng hơi gầy, làn da có phần rám nắng sau những chuyến đi, nhưng mái tóc vẫn dài và đáng yêu như thế. Tôi vẫn không thể quên, mùi hương trên mái tóc ấy, những ngày đi bên cạnh tôi từ khi còn ngồi chung bàn năm xưa. Đã 7 năm rồi, thời gian quả là thần kỳ, làm mờ đi nhiều thứ, song lại làm dậy sóng cả một trời ký ức. Hằng nhận ra tôi, quay lại nở một nụ cười, thay cho lời chào. Ôi, nụ cười, trăm phần đáng yêu hơn lúc xưa.

- Ca sĩ, dành cho tớ mấy giờ đây? - Hằng tươi cười hỏi.

- Uhm, hẳn 1 giờ nhé! - Thực lòng, tôi mong, 1 giờ ấy kéo dài hơn 10 giờ thì tốt hơn.

- Vậy mình đi đâu?

- Bờ hồ, kem nhé! - Hằng cười, tôi cũng cười theo.

Chúng tôi đi dạo một vòng bờ hồ, mỗi đứa đều ăn tới que kem thứ 2 và cười lớn, lá vàng xào xạc dưới chân, mùa này cũng là mùa chia tay khi bằng lăng và phượng chen nhau tô thắm cả góc trời. Hằng đi bên cạnh, gót hài nhỏ cứ lặng lẽ và bình an, tôi nhiều lúc cứ muốn bước tới nắm lấy đôi tay ấy nhưng rồi lại thôi. Còn vài phút nữa là tôi rời khỏi thành phố này rồi. Hằng quay lại:

- Uhm, ca sĩ muốn nói gì với tớ sao?

Câu nói ấy như hồi chuông rung lên khe khẽ, khiến tim tôi lại xao xuyến 1 nhịp.

- Có thể ngừng gọi tớ là ca sĩ được không? - Tôi tránh câu hỏi của Hằng.

Cô bạn chỉ cười.

- Gọi tớ là Lâm, như ngày xưa thôi nhé!

- Uhm, như ngày xưa!

- Sài Gòn dạo này buồn tẻ quá, cậu có muốn vào đó vài ngày, tiện thay đổi không khí không? - Chợt, tôi lại muốn lên tiếng.

- Không, tớ ở đây thôi! Hà Nội chờ cậu, khi nào môi mệt, có tớ ở đây, nhé!

- Hằng ơi...

- Thôi nào, nghệ sĩ của tôi ơi, ra sân bay thôi!

Chúng tôi không nói gì suốt chặng đường sau đó. Tôi lên xe ra sân bay, còn Hằng ở lại, chờ chuyến bus cuối cùng để trở về nhà. Hằng chỉ vẫy tay, cười thay cho câu chào.

Tôi cũng thu mình lại, khẽ nén tiếng thở dài, khi không biết, những cuộc gặp gỡ sau này, tôi có thể nói ra những gì mình đã giấu kín bấy lâu nay không, hay lại như lúc này, chẳng thể nói rằng, để lại Hà Nội một niềm nhớ quá dài, là điều thật khó khăn. Xe lăn bánh, tôi vẫn thấy bóng cô bạn ở đó, lặng lẽ dưới ánh đèn đường.

3. Nghe câu nói ấy từ Lâm, không hiểu sao tôi không muốn trả lời, tôi vẫn muốn ở đây lặng lẽ

chờ cậu ấy chẳng vì lý do gì cả. Chỉ vì tôi mong ước mình là chốn bình yên cuối cùng, dù cậu ấy ở ngoài kia có bão giông ra sao. Nghe chừng có vẻ thật xa xôi, nhưng, một khi dành tình cảm cho ai đó, người ta mới thấy mình có thể làm được tất cả, kể cả việc chỉ đi bên cạnh, như những đường chạy song song.

Không có lời hứa nào, cũng không có câu chuyện nào được mở ra, nhưng lòng tôi nhẹ nhõm hơn. Hà Nội vẫn yên lặng như thế, Tùng Lâm ạ!

Tôi vẫn tiếp tục công việc của mình, cuối tuần, sẽ tranh thủ đi một vài nơi, khiến bản thân mình bận rộn hơn. Sáng đầu tuần, vẫn là thói quen theo dõi những trang báo mạng mới, xem thông tin của Lâm.

Tôi mừng, vì cậu ấy sống tốt và công việc ca hát cũng phát triển thuận lợi. Dường như có những mối dây liên hệ kỳ lạ giữa chúng tôi, tôi cảm nhận vậy. Vì rõ ràng, tôi mong những lần gặp gỡ ngắn ngủi với cậu ấy - những lần Lâm về Hà Nội.

Tuần tới, có một buổi họp fan của cậu ấy ở đây. Thông tin mới được đăng tải. Vé sẽ được bán kết hợp cùng chuỗi cửa hàng café sách mới mở. Tan làm, tôi rẽ qua hiệu sách để mua tấm vé tham gia. Trong hàng người tới mua, tôi và Ly cô bí thư xinh đẹp C2 năm nào nhận ra nhau. Ly thay đổi chút ít, mái tóc dài trước kia đã ngắn ngang vai, ôm trọn khuôn mặt sáng lấp lánh. Chúng tôi ngồi lại quán café sách và chuyện trò.

- Hằng không thay đổi mấy, tóc vẫn dài như xưa!

- Uhm, tớ vẫn luôn thích để tóc dài hơn.

- Lâm từng bảo rất thích con gái tóc dài, giống Hằng đó. Trước đây, khi chia tay, Lâm nói Lâm nhận ra cậu ấy dành tình cảm đặc biệt cho một người bạn lặng lẽ bên cạnh cậu ấy, giờ tớ biết là ai rồi... - Ly tiếp lời - Tớ biết, hai người vẫn hay gặp nhau thường xuyên, Lâm không nói với Hằng sao? - Câu nói của Ly ám ảnh tôi cả ngày dài sau đó.

Từng kỷ niệm những ngày tháng học sinh đội về trong ký ức tôi. Nụ cười vô tư, ánh mắt và giọng hát ấm áp của Lâm. Những ngày tháng trong vất, không bị toan tính và áp lực cuộc sống xoay vần. Những ngày thật vui và hạnh phúc. Đáng ra, tình cảm ấy tôi cần nói ra sớm hơn, có lẽ, sẽ thấy nhẹ lòng hơn lúc này biết bao.

Tôi bấm số, gọi cho Lâm. Giọng cậu ấy hơi bất ngờ, nhưng cũng đồng ý với đề nghị của tôi, sẽ gặp Lâm sau buổi họp fan.

Hà Nội một ngày rất khác... Có hai bóng người chậm chạp che chung chiếc ô khi đi trên con đường dài ngập nắng. Mùa hạ về trong lòng, dịu ngọt như lời Hằng mới nói ra:

- Tớ nhớ cậu, nhiều thật nhiều!

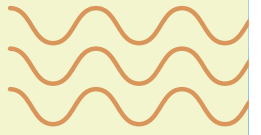
Hai bàn tay đan vào nhau siết chặt, 7 năm trôi qua như hai đường thẳng song song. Cuối cùng cũng chạm tay nhau rồi. Những nỗi nhớ đọng đầy vát dài theo năm tháng và ngừng lại nơi đây, tôi Hà Nội vào hạ trong mát. Như tình cảm chúng ta đã dành cho nhau suốt những tháng năm qua vậy... ■

Nhã Vân





**ASIAN CARGO LINE EXPRESS**  
**(ACL EXPRESS)**



## **AIR CARGO**

- **Gởi hàng về Việt Nam**
- **Gởi tiền về Việt Nam**
- **Giá đặc biệt gởi số lượng nhiều**
- **Bán vé máy bay**
- **Làm Visa, Passport**
- **Công hàm độc thân**
- **Các thủ tục pháp lý Việt Nam**

**Tận Tâm - Uy Tín Phục Vụ Đồng Hương**

**Tel: 281-495-1873**

 **11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072**

**Trong khu tượng đài Việt Mỹ**



**thaotang@aclexpress.net**