

**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 \* Email: 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 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.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**

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**

856-2197/1765

## TUYỂN NHÂN VIÊN

Tổ hợp Liên Danh 521 NSH LLC và Mekong Vime Ltd cần tuyển 2 vị trí cho Team Customers Service Rep.

**Yêu cầu:**

- + Biết sử dụng English và tiếng Việt lưu loát.  
(khách hàng và công việc phần lớn là người Việt Nam)
- + Học vấn: Có bằng cử nhân, được ưu tiên.
- + Có kiến thức và văn hóa giao tiếp tốt.

Liên hệ anh Justin Thanh: **512-545-3646**  
Email: [contacts@mekongvime.net](mailto:contacts@mekongvime.net)

846-2195/1763

**NEW! Cần Người**  
NEW! NEW! NEW!

Cần một phụ nữ, chăm chỉ, 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**  
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**

856-2199/1766

**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**

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**

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**

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**

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**

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 Chốt Hàng / Stocker
- ◆ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ◆ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

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**

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

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

## 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

## Cần Người

Help Wanted

879-2200/1768

**CẦN THỢ BỘT**

Tiệm Nails Bellaire ở Sharpstown. Cần thợ bột biết làm đủ thứ, Partime or Fulltime.

Xin liên lạc Liên:

**281-876-7788**

---

879-2200/1768

**CẦN NGƯỜI**

Tìm người chăm sóc cụ bà & phụ việc nhà từ 8 am thứ hai đến 2 pm thứ sáu. Lương tháng \$2,500 có thưởng lương.

Xin liên lạc Trí:

**346-307-5555**

---

868-2199/1767

**CẦN THỢ NAILS**

Cần thợ nails làm 2 ngày thứ 6 và thứ 7, thợ nữ. Khu trắng, chỗ làm thoải mái. Westheimer & Gessner.

Xin liên lạc:

**713-277-5039**

---

871-2199/1767

**CẦN NGƯỜI GIỮ TRẺ**

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà, cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

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**

---

870-2199/1767

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà dư 1 phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa). Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc.

Xin vui lòng liên lạc:

**832-289-7619 \* 832-247-6959**

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 Beechnut 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)

---

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)

---

864-2199/1766

**CHO SHARE PHÒNG**

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an ninh, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy 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 zipcode 77083, gần Bellaire và Hw6 đang còn phòng cho share. Phòng thường \$350/tháng cho độc thân, phòng có restroom \$500/tháng 1 người. Bao điện, nước, giặt sấy, Internet.

Xin liên lạc (để lại lời nhắn giữm):

**832-836-9081**

---

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**

## Rao Vặt

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




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



Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là

B a c T h a n h .

Ở cạnh đấng 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,*

H.L.P

## 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.

SCAN QR CODE



OR VISIT US A

[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

The Vietnam Post

“ TỜ BÁO VIỆT NGỮ ĐƯỢC ĐỌC GIẢ YÊU THÍCH HƠN 30 NĂM NAY ”

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036

(713) 777-4900 \* (713) 777-8438 \* (713) 777-2012





## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Lịch sử làm báo về thời trang

Như một lẽ tự nhiên, Paris luôn nằm trong số những kinh đô thời trang hàng đầu của thế giới và sự ra đời của ngành ký giả thời trang cũng xuất phát từ mảnh đất của sự phồn hoa này.



Nữ nhà báo Eleanor Lambert, người khởi xướng ý tưởng về tuần lễ thời trang

Sử gia Joan DeJean, giáo sư người Mỹ chuyên về văn chương Pháp thế kỷ 17 - 18, cách đây vài năm đã xuất bản một quyển sách về đề tài lịch sử Pháp.

Có tựa đề How Paris Became Paris: The Invention of the Modern City (lược dịch Bằng cách nào Paris trở thành Paris như ngày nay: Sự ra đời của một thành phố hiện đại - NXB Bloomsbury), quyển sách kể lại sự lột xác ngoạn mục của thủ đô Pháp, từ một nơi định cư nhếch nhác vào cuối thời kỳ Trung cổ, chôn chôn những vết sẹo chiến tranh, để trở thành kinh đô ánh sáng của thế giới.

Trong những ấn bản trước đó, tác giả người Mỹ đã mô tả sự ra đời của các thương hiệu cao cấp và thế giới hàng xa xỉ. Lần này, bà kể lại câu chuyện về những nhà báo thời trang đầu tiên.

#### Nhà báo thời trang đầu tiên

Thông qua ngòi bút tả thực xuất sắc, Giáo sư DeJean đã nhắc lại một cách chi tiết về sự ra đời của nghề nghiệp trong mơ của vô vàn thế hệ phụ nữ. Tất cả đều bắt đầu ở Paris, cụ thể là vào triều đại của hoàng đế Louis XIV, trị vì từ năm 1643 - 1715.

Vị quân chủ Pháp nổi tiếng với thói quen ăn diện vô cùng xa hoa và cũng được cho là vị hoàng đế đầu tiên trong lịch sử biến thời trang thành công cụ thể hiện quyền lực tối thượng.

Đối với ông, thời trang là thước đo phân định giai cấp. Dưới thời Louis XIV, lâu đài Versailles lúc nào cũng rực rỡ, phồn hoa, đẳng cấp và trở thành cung đình đáng ghen tị nhất trong giới hoàng gia toàn châu lục.

Thậm chí các cận thần cũng so kè nhau từng bộ trang phục một với hy vọng có thể lọt vào

mắt xanh của vị vua mê thời trang.

Theo sử gia Mỹ, không ít triều thần lâm vào cảnh vỡ nợ vì vung tay quá trán trong nỗ lực sắm sửa cho bản thân và gia đình những bộ cánh lộng lẫy nhất trong mỗi dịp xuất hiện trước nhà vua.

Trong khi vô cùng hài lòng trước mức độ xa hoa và lộng lẫy của Điện Versailles, vua Louis XIV tỏ ra không vui khi mỗi ngày phải đọc trên báo chí những tin tức tâm phào, chán ngấy và các âm mưu chính trị đầy khô khan giữa các bè phái.

Thế là vào năm 1672, hoàng đế Pháp tuyên bố cấm bản tán chuyện triều chính trên báo chí, đồng thời ban sắc lệnh cho sử gia kiêm nhà viết kịch của cung đình Pháp, Jean Donneau de Visé thành lập ấn bản mới.

Ông Visé đã cho ra đời Le Mercure Galant, tờ công báo và tạp chí đầu tiên chuyên đưa tin về thời trang, vốn là đề tài chưa từng được lên mặt báo trước đó. Một năm sau, mảng thời trang trở thành nội dung chủ lực của tờ báo khi ông Visé dành hẳn 40 trang để đăng bài "tóm tắt" cuộc phỏng vấn hai phụ nữ mà ông gặp ở Vườn Tuileries, hiện thuộc quận 1 của Paris.

Đề tài mà họ thảo luận là về trang phục Pháp và các quan điểm chủ quan như niềm tự hào về thời trang của nước này so với các quốc gia láng giềng.

"Các quý bà ở Đức phát cuồng vì những đôi giày do người Pháp sản xuất đến nỗi 2 container chứa những mẫu giày mới nhất vừa được chuyển bằng đường thủy đến Đức", hay thông tin đại loại như thế...

Sau đó, tờ báo của sử gia Visé trở thành ấn bản báo chí đầu tiên cho in hình các mẫu trang phục về xu hướng thời trang mới nhất theo mùa.

Và thế là kể từ đó báo chí thời trang trở thành một phần không thể thiếu được trong cuộc sống của nhiều người trong số chúng ta. Sử gia Visé cũng chính thức được công nhận là nhà báo đầu tiên viết về thời trang.

#### Kỷ nguyên vàng của tạp chí

Ý tưởng về tạp chí thời trang đã trở nên phổ biến hơn vào thế kỷ 19 và các ấn bản theo kỳ bắt đầu chiếm lĩnh thị trường.

Những bước tiến trong công nghệ in ấn cho phép gia tăng số lượng tạp chí và sách xuất bản trong trường hợp cần đáp ứng nhu cầu của người tiêu dùng.

Trong nhiều vòng giao tiếp xã hội, thời trang và làm đẹp được xem là đức tính cần phải có đối với các phụ nữ lập gia đình, bên cạnh các vai trò truyền thống như nuôi dạy con cái và chăm sóc nhà cửa.

Vào những năm đầu thập niên 1800, thế giới đã xuất hiện vài trăm tạp chí, bao gồm các ấn bản dành riêng cho nữ giới. Đến cuối thế kỷ 19, con số này tăng mạnh lên hàng ngàn. Một trong những tạp chí thời trang sớm nhất tại Anh là Gallery of Fashion, xuất bản từ năm 1794 - 1803.

Không ít tạp chí do các nữ tổng biên tập trực tiếp chỉ đạo, chẳng hạn như Records of Fashion, Court Elegance, La Belle Assemblée,

Bell's Court.

Một điều thú vị là thời trang khi đó không chỉ dành riêng cho phái đẹp. Một số tạp chí như Gentleman's Magazine of Fashions, Fancy Costumes, the Regimentals of the Army và Splendidly Embellished ra đời, đặc biệt tập trung vào độc giả nam giới. Điều này phản ánh một thực tế không tranh cãi: thời trang cao cấp dành cho mọi giới và ai cũng có quyền ăn mặc đẹp.

Đến đầu thập niên 1900, các tạp chí thời trang đã tiến thêm một bước khi chuyển từ các bản vẽ sang ảnh chụp. Cũng trong thời gian này, phụ nữ rời nhà và gia nhập lực lượng lao động, mang đến động lực phát triển chưa từng có cho các tạp chí thời trang.

Các trang báo đua nhau tìm cách bắt kịp các xu hướng trang phục nhằm tôn tạo vẻ đẹp của cánh nữ giới nơi công sở. Tuy nhiên, phải đợi đến thời của một nhà báo tên Virginia Pope, thời trang mới thực sự lộ diện trên các trang báo chính thống.

Pope là phóng viên của tờ The New York Times từ năm 1925, nhưng phải đợi đến năm 1934 bà mới thực hiện loạt bài viết đưa tin về thời trang của Paris (Paris haute couture), chính thức đưa nội dung thời trang lên các ấn bản báo chí nghiêm túc.

Mười năm sau, nhà báo thời trang người Mỹ Eleanor Lambert đã khởi động xu hướng về tuần lễ thời trang ở New York. Trong sự kiện này, các biên tập viên thời trang được mời đến thưởng thức các trang phục dự kiến tung ra trong mùa kế tiếp, đồng thời gặp gỡ những nhà thiết kế để nghe họ trình bày về ý tưởng của các bộ sưu tập mới.

Lúc đó, đa số tin tức và báo chí thời trang đều tập trung ở TP. New York, nhưng các biên tập của nhiều nhật báo, bao gồm Chicago Tribune, Milwaukee Journal, Fort Worth Star-Telegram và Buffalo News cảm thấy cần phải giới thiệu thông tin về xu hướng thời trang theo mùa đến các độc giả.

Vào năm 1956, các tờ báo trên bắt đầu đưa tin về các bộ sưu tập thời trang và được đón nhận nhiệt liệt. Bên cạnh đó, các tạp chí thời trang truyền thống như Harper's Bazaar và Vogue tiếp tục đóng vai trò quan trọng trong ngành báo chí thời trang của thế giới.

#### Đột phá các biên giới mới

Vào thập niên 1980, ngành ký giả thời trang chinh phục biên giới mới: đó là truyền hình. Cho đến thời điểm này, thời trang chưa thực sự trở thành một đề tài được thảo luận trên ti vi, nhưng mọi thứ đã thay đổi với các show truyền hình Mỹ như Entertainment Tonight (1981) và sau đó là Access Hollywood.

Với sự thành công của những chương trình này, thế giới bắt đầu xuất hiện các mạng lưới truyền hình chuyên khai thác về lĩnh vực thời trang và giải trí. Cuối cùng, các kênh truyền hình tập trung vào mảng thời trang lần lượt lên sóng, trong đó có Fashion TV (1997).

Sự xuất hiện của internet vào đầu những năm 1990 cũng hứa hẹn sẽ tạo ra những thay đổi mạnh mẽ trong nhiều khía cạnh của đời sống và

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



ngành báo chí thời trang cũng không ngoại lệ.

Đã đến lúc tất cả mọi người đều có thể đưa ra nhận xét và viết về thời trang, nhờ vào nền tảng blog và hiện là vlog đang phổ biến trong xã hội ngày nay.

Các ấn bản báo chí thời trang theo kiểu truyền thống cũng chuyển sang nền tảng internet, chuyển tải một phần hoặc toàn bộ nội dung bài báo lên mạng. Đến thập niên 2000, báo chí chuyển sang nền tảng kỹ thuật số, cho phép độc giả đăng ký và đọc trực tuyến.

Giờ đây, nhân loại đột nhiên phát hiện họ quay lại với thời mà một bức ảnh đáng giá cả ngàn từ. Instagram, Twitter và các mạng xã hội khác đều đặt hình ảnh là trên hết và phần từ ngữ bị đẩy lùi xuống hàng thứ hai.

Trong bối cảnh hoạt động giao tiếp cùng thông tin đang trên đà tăng trưởng và không ngừng thay đổi, báo chí thời trang cũng phải xoay xở để bắt kịp thời đại.

Và khi nhu cầu về nội dung chia sẻ vẫn tiếp tục tăng, có lẽ việc tạo ra được những nội dung hình ảnh cao cấp sẽ đóng vai trò quyết định cho giới ký giả thời trang trong tương lai.

Một trong những cây bút và nhà phê bình nổi tiếng nhất trong làng báo thời trang hiện nay là bà Vanessa Friedman, giám đốc thời trang và nhà phê bình của tờ The New York Times.

Trước khi tham gia đội ngũ biên tập viên của The New York Times, nhà báo Friedman là biên tập viên thời trang thứ nhất của tờ Financial Times và InStyle UK.

Vào năm 2012, bà nhận được giải thưởng Front Page cho các bài viết xuất sắc về lĩnh vực này và một năm sau trở thành chủ nhân của giải Nhà báo phê bình thời trang của năm. ■

### Xác định mộ của Copernicus nhờ... sợi tóc

Là nhà khoa học thiên tài nhưng nhiều thế kỷ sau khi Nicholas Copernicus qua đời, phần mộ của ông đã bị lịch sử lãng quên.

Trong khi những người cùng thời với Nicholas Copernicus cho rằng Trái đất của chúng ta đứng yên và là trung tâm của vũ trụ, thì ông đã phát hiện điều ngược lại.

Là nhà khoa học thiên tài nhưng nhiều thế kỷ sau khi ông qua đời, phần mộ của Copernicus đã bị lịch sử lãng quên. Mãi đến gần đây, các nhà khoa học mới xác định hài cốt của ông nhờ vào mấy sợi tóc còn vương lại trong một quyển sách.

#### Lý thuyết mới về vũ trụ

Nicholas Copernicus sinh ra ở Torun, miền Bắc Ba Lan vào năm 1473, là con út trong gia đình có bốn người con. Sau cái chết của người cha, ông được một người chú đảm nhận trách nhiệm giáo dục. Ban đầu, ông học tại Đại học Kraków (Ba Lan) từ năm 1491 - 1494, sau đó tại các trường đại học ở Bologna, Padua và Ferrara thuộc Italy.

Học xong Y học, Giáo luật, Thiên văn toán

học và Chiêm tinh, Copernicus trở về nước vào năm 1503 và làm việc cho một người chú rất có thế lực ở Warmia. Copernicus vừa làm thầy thuốc, vừa tiếp tục nghiên cứu toán học. Vào thời điểm đó, cả thiên văn học và âm nhạc đều được xem là những nhánh của toán học.



Nhà thờ Frombork, nơi chôn cất Copernicus

Năm 1517, ông phát triển lý thuyết "Số lượng tiền tệ", sau này được John Locke và David Hume trình bày lại và được Milton Friedman phổ biến vào những năm 1960. Năm 1519, ông đưa ra khái niệm mà ngày nay được gọi là "Định luật Gresham", một nguyên tắc tiền tệ nhằm giải quyết vấn đề lưu thông và định giá tiền.

Nền tảng cho những đóng góp trong lĩnh vực khoa học của Copernicus là mô hình mang tính cách mạng về vũ trụ. Trái ngược với mô hình Ptolemaic phổ biến, cho rằng Trái đất đứng yên, là trung tâm của vũ trụ, Copernicus lập luận, Trái đất và các hành tinh khác quay quanh Mặt trời. Ông còn so sánh kích thước của quỹ đạo hành tinh bằng cách biểu thị chúng theo khoảng cách giữa Mặt trời và Trái đất.

Nhận ra những ý tưởng của mình trái với quan điểm phổ biến của những người cùng thời, Copernicus luôn tỏ ra cẩn trọng. Do đó, kiệt tác De Revolutionibus Orbium Coelestium (về sự chuyển động của các thiên thể) chỉ được xuất bản ngay trước khi ông qua đời vào năm 1543.

Việc cho ra đời tác phẩm này đã tạo tiền đề cho những thay đổi đột phá trong hiểu biết của chúng ta về vũ trụ, giúp các nhà thiên văn học tương lai, chẳng hạn như Galileo, người sinh ra hơn 20 năm sau cái chết của Copernicus, có nhiều thuận lợi trong nghiên cứu.

#### Cuộc tìm kiếm thế kỷ

Sau khi Copernicus qua đời, ngôi mộ của ông được cho là nằm ở đâu đó trong nhà thờ Frombork, lẫn trong số hơn một trăm ngôi mộ khác, hầu hết đều không có tên. Đã có nhiều cuộc tìm kiếm, trong đó có nỗ lực của Hoàng đế Pháp Napoléon năm 1807, người rất coi trọng những thành tựu của nhà khoa học thiên tài này, nhưng đều không thành công. Từ đó, nơi an nghỉ của Copernicus cũng dần bị lãng quên.

Mãi đến năm 2005, một nhóm nhà khảo cổ học người Ba Lan mới tiếp tục công việc tìm kiếm

này. Họ được hướng dẫn bởi lý thuyết của nhà sử học Jerzy Sikorski. Ông suy luận rằng, Copernicus từng là giáo sĩ của nhà thờ Frombork, chịu trách nhiệm chăm sóc Bàn thờ Thánh Wacław, ngày nay được gọi là Bàn thờ Thánh giá, nên chắc sẽ được chôn cất gần nơi này.

Một cuộc khai quật đã tìm thấy 13 hài cốt tại đây, trong đó có một bộ xương không hoàn chỉnh của một người đàn ông từ 60 - 70 tuổi, mà các nhà khảo cổ cho rằng khớp nhất với Copernicus.

Từ hộp sọ này, các chuyên gia tại phòng thí nghiệm pháp y trung ương ở Warsaw đã tái tạo khuôn mặt qua máy vi tính và so sánh với các bản sao chân dung Copernicus. Khuôn mặt tái tạo tiết lộ một người đàn ông trông giống như Copernicus, với đặc điểm có một vết sẹo trên trán.

Ngoài các nghiên cứu về hình thái, phân tích DNA thường được sử dụng để xác định các hài cốt cổ xưa. Tuy nhiên, có một trở ngại khiến các nhà khoa học bối rối: Không có hài cốt nào được biết đến từ họ hàng của Copernicus, do đó, việc đối chiếu qua xét nghiệm DNA là không thể.

Vào năm 2006, một phát hiện mới đã giúp giải quyết điều này. Trong quyển sách thiên văn mà Copernicus sử dụng nhiều năm còn vương lại 9 sợi tóc nằm giữa các trang.

Quyển sách này đã được người Thụy Điển thu giữ như một chiến lợi phẩm, sau cuộc xâm lược Ba Lan của họ vào giữa thế kỷ 17 và hiện thuộc quyền sở hữu của Bảo tàng Gustavianum tại Đại học Uppsala (Thụy Điển). Một cuộc kiểm tra tỉ mỉ đã tiết lộ các sợi tóc thuộc về người sử dụng chính cuốn sách, khả năng cao là của Copernicus.

Những sợi tóc được so sánh với DNA từ răng và xương của bộ hài cốt được phát hiện. Kết quả cho thấy cả DNA ty thể từ răng và mẫu xương đều khớp với DNA của những sợi tóc.

Từ đó, các nhà khoa học mạnh dạn xác định hài cốt được phát hiện gần Bàn thờ Thánh giá ở nhà thờ Frombork là của Nicholas Copernicus. Vào năm 2008, họ công bố phát hiện này ra toàn thế giới.

Vào tháng 5/2010, tức 467 năm sau khi qua đời, Nicholas Copernicus, nhà thiên văn học lỗi lạc và anh hùng dân tộc của Ba Lan, một lần nữa được yên nghỉ tại thánh đường Frombork. Lần này, các chức sắc cao cấp của nhà thờ đã dành cho ông nghi lễ an táng trọng thể. Ngày nay, du khách đến Frombork xinh đẹp đều có thể đến thăm ngôi mộ của một nhân vật lỗi lạc thời kỳ Phục hưng, người đã thay đổi quan niệm của chúng ta về vũ trụ. ■

# Vui Cười

#### \* Đợi một lát

Một chung cư đang cháy ngùn ngụt. Nạn nhân hỏi anh lính cứu hỏa:

- Sao anh không cứu vợ tôi?

- Xin lỗi, cô ấy bảo tôi chờ một lát vì đang bận thay đồ!!!

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Bác sĩ chỉ cách phòng ngừa ung thư đại trực tràng

**U**ng thư đại tràng là loại ung thư phổ biến và nguy hiểm nhất hiện nay, tuy nhiên ung thư đại trực tràng cũng có thể phòng ngừa nếu bạn duy trì những thói quen tốt.

Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (ACS), ung thư ruột kết và ung thư trực tràng, thường được nhóm lại thành ung thư đại trực tràng, vì cả hai đều là bệnh của ruột già.

ACS cho biết, ung thư đại trực tràng là loại ung thư phổ biến thứ ba ở Hoa Kỳ (không bao gồm ung thư da) và là nguyên nhân phổ biến thứ hai gây tử vong liên quan đến ung thư (sau ung thư phổi). Khoảng 107.000 người Mỹ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư đại trực tràng mỗi năm.

Do đó, phòng ngừa hiệu quả các bệnh ung thư này sẽ có ý nghĩa rất quan trọng để cải thiện sức khỏe của cả cá nhân và cộng đồng nói chung. Dưới đây là những cách tốt nhất để ngăn ngừa ung thư đại trực tràng:

#### Tăng cường vận động thể chất

Trang sức khỏe Cleveland Clinic (Mỹ) cho biết, chỉ cần 30 phút vận động cường độ vừa phải mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần cũng đã có thể giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy lối sống ít vận động làm tăng nguy cơ ung thư đại tràng.

#### Ăn uống lành mạnh

Một chế độ ăn nhiều rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và đậu sẽ giúp ruột hoạt động khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư, trong đó có ung thư đại tràng.

#### Giữ cân nặng khỏe mạnh

Thừa cân hoặc béo phì có nhiều khả năng phát triển ung thư đại trực tràng. Nguy cơ dường như cao đối với nam giới và đặc biệt là ở những người béo bụng (mỡ quanh eo). Tỷ lệ béo phì gia tăng có liên quan đến tỷ lệ ung thư đại trực tràng ngày càng tăng ở những người trẻ tuổi.

Một nghiên cứu theo dõi sức khỏe của hơn 85.000 phụ nữ trong 22 năm và phát hiện ra rằng, chỉ số khối cơ thể (BMI) của phụ nữ càng cao thì nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng trước 50 tuổi càng lớn.

Nghiên cứu cho thấy, phụ nữ từ 20 đến 49 tuổi thừa cân hoặc béo phì có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng khởi phát sớm cao gấp đôi so với những phụ nữ có chỉ số BMI thấp nhất.

#### Xem lại chế độ ăn uống

Nhiều nghiên cứu xác nhận rằng chế độ ăn uống đóng một vai trò quan trọng trong bệnh ung thư đại trực tràng. Ăn nhiều thịt đỏ (thịt bò và thịt cừu) và một số loại thịt chế biến sẵn (chẳng hạn như xúc xích) dường như làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng. Vì vậy nên hạn chế những thực phẩm này.

Chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả dường như làm giảm nguy cơ ung thư ruột kết và trực

tràng. Để ngăn ngừa bệnh tật, hãy tăng lượng sản phẩm rau củ trong bữa ăn hàng ngày.

Một số nghiên cứu lớn đã gợi ý rằng, chất xơ có thể làm giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng. Hiện các nhà khoa học đang tiếp tục khám phá về mối liên hệ này.

#### Không hút thuốc

Hầu hết mọi người đều biết rằng hút thuốc lá làm tăng nguy cơ ung thư phổi nhưng ít ai nhận thức được mối liên hệ của nó với ung thư ruột kết và ung thư trực tràng.

Trên thực tế, những người hút thuốc trong một thời gian dài có nhiều khả năng phát triển và chết do ung thư đại trực tràng hơn những người không hút thuốc, ACS lưu ý.

#### Tìm hiểu yếu tố di truyền

Khoảng 5% ca ung thư đại tràng có yếu tố di truyền. Nếu người thân trực hệ như bố mẹ, anh chị em hoặc con cái từng mắc bệnh, bạn nên thăm khám bác sĩ để kiểm tra tình trạng sức khỏe.

#### Khám sàng lọc định kỳ

Theo khuyến nghị, người từ 45 tuổi trở lên nên bắt đầu khám sàng lọc định kỳ bằng nội soi đại tràng hoặc các phương pháp khác.

Việc phát hiện và loại bỏ polyp tiền ung thư qua nội soi giúp ngăn chặn sự phát triển của ung thư.

#### Hạn chế rượu bia

Rượu là một trong những tác nhân gây ung thư. Khi vào cơ thể, rượu được chuyển hóa thành acetaldehyde, có thể làm tổn thương ADN và dẫn đến hình thành khối u. ■

### Nhìn tay là biết gan có khỏe hay không: Thấy 2 dấu hiệu này ở móng, hãy đi gặp bác sĩ ngay

**B**ệnh gan có thể có những biểu hiện ở tay. Điều quan trọng là cần nhận biết để đi thăm khám kịp thời.

Gan là cơ quan nội tạng đóng vai trò sống còn trong việc chuyển hóa, thải độc và duy trì sức khỏe tổng thể. Điều đáng lo ngại là nhiều người chỉ phát hiện bệnh gan khi bệnh đã ở giai đoạn muộn. Nguyên nhân là do các triệu chứng của bệnh gan ở giai đoạn đầu thường mơ hồ hoặc dễ bị bỏ qua.

Tuy nhiên, theo thông tin từ trang sức khỏe Healthy Truck, móng tay có thể cung cấp những "tín hiệu" cảnh báo sớm về bệnh gan mà nhiều người không để ý.

#### 2 dấu hiệu trên móng tay có thể cảnh báo bệnh gan

Theo Healthy Truck, có hai biểu hiện đặc trưng ở móng tay có thể là dấu hiệu cảnh báo bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD), bao gồm:

#### - Móng tay cong xuống bất thường (nail clubbing)

Đây là hiện tượng đầu ngón tay phồng ra và móng tay uốn cong xuống như hình cái thìa. Khi quan sát từ bên cạnh, bạn sẽ thấy phần móng tròn lên và cong, ôm sát đầu ngón tay. Ở trạng thái bình thường, bề mặt móng tay thường phẳng và không

phồng lên bất thường.

Theo Healthy Truck, đây có thể là hệ quả của các bệnh mạn tính liên quan đến phổi, tim hoặc gan, bao gồm cả bệnh gan nhiễm mỡ. Tình trạng này khiến lượng oxy tới đầu ngón tay giảm đi, làm thay đổi hình dạng móng.

Tuy nhiên, không phải ai có móng tay cong cũng mắc bệnh gan. Nhưng nếu nhận thấy thay đổi bất thường như vậy, bạn nên đi khám ngay để loại trừ các nguyên nhân nghiêm trọng.



#### - Móng tay đổi màu bất thường, kèm đường kẻ hoặc gờ

Dấu hiệu thứ hai là sự thay đổi màu sắc và kết cấu của móng tay. Cụ thể, móng có thể đổi màu vàng nhạt, xanh lam hoặc trắng bệch, xuất hiện các đường kẻ bất thường hoặc gờ lồi chạy dọc hoặc ngang. Trong một số trường hợp, móng còn có thể mỏng đi, giòn, dễ rụng.

Những thay đổi này phản ánh sự suy giảm chức năng gan trong việc sản xuất protein và lọc máu, từ đó ảnh hưởng đến khả năng cung cấp dưỡng chất cho móng. Khi gan hoạt động kém, móng tay sẽ mất đi vẻ bóng khỏe tự nhiên.

Gan nhiễm mỡ không do rượu (NAFLD) xảy ra khi chất béo tích tụ trong tế bào gan mà không liên quan đến việc tiêu thụ rượu bia. Nguyên nhân chủ yếu đến từ chế độ ăn nhiều đường và chất béo bão hòa, béo phì, lối sống ít vận động và cả yếu tố di truyền.

Theo Healthy Truck, NAFLD đang trở thành nguyên nhân hàng đầu gây bệnh gan mạn tính, xơ gan và ung thư gan nếu không được phát hiện và điều trị sớm. Ước tính, căn bệnh này ảnh hưởng đến khoảng 25% dân số toàn cầu.

Đáng chú ý, giai đoạn đầu của bệnh hầu như không có triệu chứng rõ ràng, khiến nhiều người chủ quan. Đó là lý do vì sao việc quan sát những dấu hiệu tương chừng nhỏ nhặt, ví như sự thay đổi ở móng tay, lại có thể giúp phát hiện sớm căn bệnh này.

Nếu bạn nhận thấy móng tay cong xuống bất thường hoặc đổi màu, xuất hiện gờ lồi, đặc biệt là khi đi kèm với các triệu chứng như mệt mỏi kéo dài, vàng da, chán ăn, tăng mỡ vùng bụng, hãy chủ động đến khám tại chuyên khoa gan mật để kiểm tra chức năng gan.

Ngoài ra, những người có tiền sử béo phì, tiểu đường tuýp 2, cholesterol cao hoặc huyết áp cao cũng thuộc nhóm nguy cơ cao và cần tầm soát định kỳ để phòng ngừa biến chứng về gan. ■

### Nguy cơ ung thư giảm tới 80% khi bạn dành ra 30 giây mỗi ngày để làm điều này

**K**hông thể ngờ hành động đơn giản, miễn phí này lại có thể giúp bạn phòng tránh ung thư!



Bác sĩ Mohammad Muneeb Khan

30 giây tiếp xúc với ánh nắng mỗi buổi sáng có thể giảm tới 80% nguy cơ mắc hầu hết các loại ung thư – theo nghiên cứu ban đầu của một chuyên gia tại Vương quốc Anh.

Theo nghiên cứu, chỉ cần chưa đến nửa phút tiếp xúc với ánh sáng cận hồng ngoại (near-infrared – NIR) của mặt trời trong khoảng thời gian từ lúc mặt trời mọc đến 9 giờ sáng có thể mang lại mức độ bảo vệ cho cả người lớn và trẻ em cao hơn so với việc ăn 2.500 quả chuối mỗi ngày, theo bác sĩ Mohammad Muneeb Khan.

Việc ra ngoài trời vào những thời điểm này có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh từ 1/2 xuống còn 1/10, khiến đây trở thành biện pháp phòng ngừa hiệu quả hơn bất kỳ phương pháp đơn lẻ nào khác. Ánh sáng NIR, vốn vô hình đối với mắt người, đạt hiệu quả cao nhất vào lúc bình minh, với tác dụng giảm dần trong suốt cả ngày khi cơ thể con người trở nên kém nhạy cảm hơn với nó.

Việc hấp thụ ánh sáng này vào sáng sớm sẽ kích thích cơ thể giải phóng một lượng lớn melatonin, một chất chống oxy hóa tự nhiên mạnh gấp đôi vitamin E, có khả năng trung hòa độc tố và ngăn ngừa các đột biến gen gây ung thư. Việc tiếp xúc với ánh sáng NIR vào bất kỳ thời điểm nào khác trong ngày vẫn tạo ra melatonin, nhưng với lượng không đủ để sửa chữa và bảo vệ tế bào một cách hiệu quả.

Theo bác sĩ Khan, Bác sĩ Tư vấn Ung bướu Lâm sàng tại Trung tâm Ung bướu và Huyết học Queen's Centre thuộc Bệnh viện Castle Hill, Anh, đây có thể là “liệu pháp thải độc tối thượng”. Hiện ông đang kêu gọi mọi người biến việc đi dạo vào sáng sớm – hoặc đơn giản là đứng ngoài trời – thành một phần trong thói quen hằng ngày.

Bác sĩ Khan là người sáng lập tổ chức từ thiện quốc tế có trụ sở tại Anh mang tên Killing Cancer Kindly, có 25 năm kinh nghiệm lâm sàng và từng giữ vai trò Điều tra viên Chính cho nhiều thử nghiệm nghiên cứu tiên phong. Ông nói: “Thật sự không thể đơn giản hơn. Bước ra ngoài mỗi buổi

sáng để đón ánh sáng NIR có thể chính là cách đơn giản nhất, rẻ nhất, hiệu quả nhất và cũng tự nhiên nhất để bảo vệ khỏi ung thư đối với bất kỳ người trưởng thành nào chưa mắc ung thư ở bất kỳ đâu trên thế giới”.

“Dù vẫn còn ở giai đoạn đầu, nhưng nếu các nghiên cứu tiếp theo xác nhận những phát hiện ban đầu về việc sản xuất melatonin hàng loạt – điều này cực kỳ thuyết phục với tiềm năng giảm nguy cơ ung thư gấp năm lần, từ 1/2 xuống còn 1/10, tương đương mức giảm 80% – thì tất cả chúng ta nên dành thời gian mỗi sáng để đắm mình trong ánh sáng chữa lành của mặt trời”.

Để hưởng lợi từ ánh sáng NIR, theo bác sĩ Khan, ánh nắng buổi sáng sớm phải chiếu vào một vùng cụ thể của võng mạc ở phía sau mắt, nơi có các tế bào hạch võng mạc nhạy sáng (RGCs). Điều này sẽ truyền tín hiệu qua não đến ty thể để tạo ra một “làn sóng” melatonin.

Việc nhìn qua cửa kính ô tô hoặc xe buýt – hoặc đeo kính râm – sẽ không mang lại hiệu quả tương tự, vì kính chặn phần lớn quang phổ cận hồng ngoại. Việc hấp thụ NIR trong ngày nhiều mây hoặc mưa vẫn có thể xảy ra, nhưng thời gian ở ngoài trời nên được tăng từ 30 giây lên tối đa 30 phút.

Bác sĩ Khan cho biết ánh sáng NIR cũng được phản xạ bởi cây cối và thảm thực vật, vì vậy việc ngắm nhìn cây xanh – hoặc tốt hơn là đi bộ trong công viên – sẽ là lý tưởng. Nếu không thể ra ngoài, việc mở cửa sổ và nhìn ra xung quanh – nhưng tuyệt đối không nhìn thẳng vào mặt trời – được xem là lựa chọn tốt tiếp theo.

Ông nói thêm rằng ánh sáng NIR không gây cháy nắng và không được coi là yếu tố gây ung thư da. Tiên sĩ Khan gọi phương pháp này là kế hoạch “Không Làm Gì Cả”, vì nó miễn phí, không tốn thời gian và không cần nỗ lực hay lên kế hoạch.

Tại Anh, cứ hai người thì có một người sẽ mắc ung thư trong suốt cuộc đời – tương đương tỷ lệ rủi ro 50%. Bằng việc hấp thụ ánh sáng NIR mỗi ngày, bác sĩ Khan tin rằng tỷ lệ rủi ro tại Anh có thể giảm xuống mức tương tự như ở Trung Đông và châu Á.

Bác sĩ Khan nói thêm: “Khám phá gần đây tại Hoa Kỳ rằng cơ thể con người sản xuất melatonin thông qua việc tiếp xúc với ánh sáng mặt trời đã hoàn toàn thay đổi cách chúng ta hiểu về hormone này và những lợi ích sức khỏe tiềm năng của nó. Nghiên cứu này cung cấp nền tảng cho một giả thuyết khoa học giải thích vì sao một số quốc gia, rõ rệt nhất là ở các khu vực châu Á và Trung Đông, có nguy cơ mắc ung thư thấp hơn đáng kể so với chúng ta ở Anh và các nước phương Tây khác”.

“Điều này rất có thể là do người dân ở đó có xu hướng dậy rất sớm và tiếp xúc với ánh nắng buổi sáng như một phần văn hóa – cũng như để tránh thời điểm nóng nhất trong ngày – trong khi người Anh và các quốc gia phương Tây khác thì nhìn chung không làm vậy”.

“Nếu giả thuyết này có thể được chứng minh về mặt khoa học, thì việc tiếp xúc với ánh

nắng sớm vào buổi sáng sẽ được công nhận là kế hoạch thải độc tối thượng mạnh mẽ nhất – đồng thời cũng rẻ nhất và đơn giản nhất – trong lịch sử. Trong khi chờ các nghiên cứu đó được tiến hành, tôi tin rằng những bằng chứng hiện có cho thấy lợi ích của ánh sáng NIR và rằng vì lợi ích tốt nhất của mỗi người, chúng ta nên cố gắng đón ít nhất 30 giây ánh nắng buổi sáng sớm nhất có thể”.

### Các cặp thực phẩm quen thuộc giúp gan thải độc

**K**hi biết kết hợp đúng thực phẩm, cơ thể sẽ hấp thu dưỡng chất tốt hơn, từ đó giúp gan thải độc hiệu quả và ruột hoạt động trơn tru.

#### Cà chua và dầu ô liu

Cà chua giàu lycopene - chất chống oxy hóa có lợi cho tim mạch và làn da. Lycopene là chất tan trong dầu, vì vậy khi ăn cà chua cùng dầu ô liu, cơ thể sẽ hấp thu hoạt chất này tốt hơn. Bạn có thể trộn cà chua với dầu ô liu nguyên chất làm salad, hoặc xào nhẹ cà chua với dầu ô liu để làm nước sốt, giúp tận dụng tối đa lợi ích dinh dưỡng.

#### Rau bina và nước chanh

Rau bina giàu sắt thực vật nhưng loại sắt này khó hấp thu nếu thiếu vitamin C. Nước chanh lại là nguồn vitamin C dồi dào, giúp cơ thể hấp thu sắt tốt hơn và nâng cao giá trị dinh dưỡng của rau xanh. Bạn có thể vắt chanh lên salad rau bina, trộn vào món xào hoặc thêm vào sinh tố để tăng hiệu quả hấp thu khoáng chất.

#### Yến mạch và hạt chia

Yến mạch giàu beta-glucan giúp giảm mỡ gan và cải thiện tiêu hóa. Hạt chia bổ sung chất xơ hòa tan, nuôi dưỡng lợi khuẩn đường ruột, giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn.

#### Sữa chua và các loại quả mọng

Sữa chua cung cấp lợi khuẩn hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột, trong khi quả mọng như dâu tây, việt quất, mâm xôi giàu polyphenol và chất chống oxy hóa. Khi ăn cùng nhau, chúng tạo môi trường lý tưởng cho lợi khuẩn phát triển, từ đó tăng cường tiêu hóa và miễn dịch.

#### Táo và bơ đậu phộng

Táo chứa nhiều chất xơ hòa tan, hỗ trợ tiêu hóa và giữ đường huyết ổn định. Trong khi đó, bơ đậu phộng cung cấp chất béo tốt giúp kéo dài cảm giác no và duy trì năng lượng. Khi kết hợp hai thực phẩm này, bạn sẽ có một món ăn nhẹ vừa no lâu, vừa thân thiện với gan và ruột.

#### Gừng và mật ong

Gừng làm ấm hệ tiêu hóa, giảm viêm ruột, trong khi mật ong giúp nuôi lợi khuẩn và hỗ trợ gan chuyển hóa độc tố tốt hơn.

#### Nghệ và tiêu đen

Hoạt chất curcumin trong nghệ nổi tiếng với khả năng chống viêm và bảo vệ gan. Tuy nhiên, curcumin khó được hấp thu nếu dùng riêng lẻ. Piperine trong tiêu đen giúp tăng sinh khả dụng của curcumin, nhờ đó nâng cao hiệu quả sinh học của nghệ lên nhiều lần.



## 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  
**30 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 23/2 đến 1/3/2026

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Bước sang tuần mới chuyện tình duyên của bạn khá tốt. Công việc của Bạch Dương không hoàn toàn như mong đợi nhưng nhìn chung khá ổn, cũng không gặp phải khó khăn gì lớn. Vận tài chính của bạn có chiều hướng thay đổi tích cực do công việc ổn định. Sức khỏe trong tuần của chòm sao này khá tốt khi bạn dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi cũng như luyện tập hàng ngày.



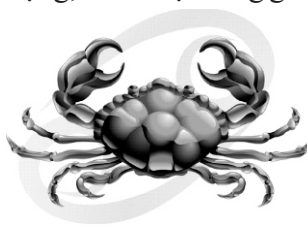
#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Công việc trong tuần này của Kim Ngưu khá ổn định. Tài chính vẫn giữ trạng thái cân bằng vốn có, tuy không có thêm khoản thu nào nhưng chi phí phát sinh bất ngờ cũng không có. Vận trình tình duyên khá ổn khi bạn có khá nhiều thời gian để ở bên cạnh những người mình yêu thương. Sức khỏe ổn định, bạn không gặp phải vấn đề gì đáng lo ngại. Tuy nhiên bạn vẫn nên để ý đến chế độ ăn uống, cân bằng dinh dưỡng cho bản thân mình, không nên ăn nhiều đồ chế biến sẵn sẽ không tốt cho sức khỏe của bạn.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc tuần mới của Song tử khá may mắn thuận lợi. Tài chính của bạn lại không được như mong đợi, bạn chỉ quá nhiều tiền cho việc ăn uống cũng đã vượt qua khả năng tài chính của mình. Vận trình tình duyên không tốt cũng là do tính cách nóng nảy, bốc đồng của bạn. Trong tuần mới sức khỏe của chòm sao này đã có những thay đổi tích cực. Bạn cũng đã bỏ bớt đi được một số thói quen không tốt như ăn vặt hay ăn khuya, thay vào đó bạn siêng năng hoạt động, sinh hoạt đúng giờ giấc hơn.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Tài chính của Cự Giải không phải lo lắng vì vận may của bạn sẽ đến trong tuần này. Công việc có những thay đổi tích cực dù thời gian trước bạn đã gặp phải một số khó khăn. Dù gặp khó khăn nhưng bạn đã có sự trợ giúp từ đồng nghiệp. Chuyện tình cảm của bạn cũng khá thuận lợi, các cặp đôi không có nhiều mâu thuẫn. Sức khỏe của Cự Giải không tốt do quá bận rộn nên

không thể chăm sóc bản thân. Bạn nên dành ra cho mình thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Công việc của Sư Tử đang tiến triển khá tốt. Tài chính tuần này của Sư Tử ổn định, tuy nhiên có thể trong tuần này sẽ có bạn bè hay người thân muốn vay tiền của bạn. Phương diện tình cảm trong tuần này lại không được may mắn cho lắm. Bạn cũng nên cân nhắc tình cảm của mình một chút. Sức khỏe khá ổn, dù bận rộn với công việc nhưng bạn luôn biết cách dành thời gian để ăn uống cũng như nghỉ ngơi hợp lý. Những thói quen này cũng đã khiến cho sức khỏe của bạn ổn định và tránh được nhiều bệnh tật.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Công việc của Xử Nữ không được như mong đợi. Vận tài chính của bạn không cần phải suy nghĩ nhiều khi tài lộc đang tìm tới bạn. Chuyện tình cảm trong tuần này nhìn chung rất thuận lợi, chòm sao này cũng đã được trải qua những khoảnh khắc thăng hoa trong tình yêu. Sức khỏe trong tuần này không cần lo lắng đến, thể chất của bạn đang rất tốt, không có vấn đề gì đáng lo ngại. Tuy nhiên việc ngồi quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, vì vậy bạn cần quan tâm đến vấn đề này hơn nữa nhé!



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Chuyện tình yêu của Thiên Bình sẽ có những ngày tươi đẹp ngập tràn, bạn cảm thấy quá may mắn với những điều này. Công việc trong tuần này khá hiệu quả, bạn cũng đang đi đúng hướng để tiến lên phía trước. Đồng nghiệp cũng như cấp trên luôn đánh giá cao ý tưởng của bạn. Tuy nhiên dù công việc rất quan trọng nhưng bạn vẫn cần phải quan tâm đến sức khỏe của mình nhiều hơn. Có sức khỏe tốt thì bạn mới có thể thực hiện cũng như làm việc tốt hơn được.



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Công việc của Bọ Cạp đã có những chuyển biến mới tích cực hơn so với tuần trước. Tài chính ổn định, bạn cũng không phải nghĩ ngợi nhiều. Nếu có gặp khó khăn cũng sẽ có gia đình hỗ trợ. Chuyện tình cảm của bạn cũng rất đáng mong chờ, bạn cảm thấy hạnh phúc và hoàn toàn có thể tin tưởng được vào đối phương. Về phương diện sức khỏe, chòm sao này nên dành 30 phút đi bộ mỗi ngày để có thể thư giãn cũng như

luyện cơ thể. Đây cũng là cơ hội tuyệt vời để Bọ Cạp có thể hít thở bầu không khí trong lành.



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Tuần này công việc đã ảnh hưởng đến vấn đề tình cảm của Nhân Mã không hề nhỏ. Do có một vấn đề trong công việc mà hai bạn không nhường nhịn nhau. Trong công việc nếu như bạn xảy ra mâu thuẫn với đồng nghiệp nên bình tĩnh để giải quyết mọi chuyện thật rõ ràng. Nên nghỉ ngơi, thư giãn để cuộc sống của bạn bớt căng thẳng, áp lực hơn. Song song đó, bạn cũng nên dành thời gian để tham gia một số hoạt động thể thao hàng ngày, điều đó sẽ tốt rất nhiều cho sức khỏe của bạn đấy!



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Tình yêu của Ma Kết có rất nhiều điều mới lạ, bạn cảm thấy khá hứng thú khi phát hiện ra một vài điều thú vị về nửa kia của mình. Công việc tiến triển khá tốt khi mọi việc đang diễn ra theo đúng những gì mà bạn đã lên kế hoạch. Sức khỏe không được tốt khi bạn đã quá lười vận động. Vì vậy bạn cần phải duy trì cho bản thân mình một chế độ tập luyện thường xuyên dù tâm trạng của bạn lúc đó có ra sao đi nữa. Việc đầu tiên vẫn phải quan tâm đến sức khỏe của mình.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Công việc của Bảo Bình đang ở mức độ bình thường. Tài chính cũng không đáng lo ngại, chòm sao này biết cách quản lý vấn đề chi tiêu. Tuy nhiên bạn cần biết cách để kiểm soát cảm xúc cá nhân của chính mình, nếu như bạn thường xuyên có những suy nghĩ tiêu cực ấy thì chuyện tình cảm của bạn cũng sẽ không được tốt. Tình hình sức khỏe ổn nhưng bạn vẫn cần chú ý hơn đến chế độ ăn uống hàng ngày, khi cơ thể của bạn được đảm bảo thì sẽ cung cấp cho bạn đầy đủ năng lượng bạn mới có thể làm việc tốt được.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Có một vài chuyện xảy ra không được như ý muốn. Đây là lúc bạn cảm thấy âm lòng khi nhận được sự quan tâm chia sẻ của những người xung quanh. Công việc tuần này diễn ra khá trôi chảy, nhìn chung bạn cảm thấy khá thoải mái khi có thời gian cho những sở thích riêng. Tài chính duy trì ở mức bình ổn, đến khoảng cuối tuần một cơ hội bất ngờ sẽ đến giúp bạn làm dày hơn cho ví tiền của mình. Những cặp đôi trong tuần này chợt cảm thấy mối quan hệ chững lại, có lẽ do cả hai đều không biết cách làm mới tình yêu của chính mình. ■

## 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 đấy!

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 đấy 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 chướng 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 lộng 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 nhuộm thẫm thẫm. 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, đôi 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 chuôi ngày tiếp nối với miền nhớ cho ký 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 nhú 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 chệnh 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 đây vất 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

## TRUYỆN NGẮN

### Ký ức bến sông xưa

Một cuộc điện khẩn gọi tôi về. Linh tính có chuyện chẳng lành, tôi tức tốc thu dọn hành lí ra bến xe. Thì ra ở quê, Huế đang mang bầu.

Nàng mới mười tám, theo học trường cấp ba phố Huyện. Huế và tôi chơi thân với nhau từ nhỏ, gia đình nàng không ai ép được nàng khai tác giả của đứa con trong bụng. Cha Huế gọi tôi về. Không còn lí do gì khác.

Tôi về. Ánh mắt cha Huế loé lên chút gì đó như là niềm hi vọng. Mẹ Huế chôn chân trước cửa nhà. Thăng Quang - em Huế, lăm lăm ra với đứa bạn đang chờ trước cổng để cùng đi học. Không ai thấy bóng Huế, nửa ngày nay.

Sự tức giận đối với Huế dần chuyển thành nỗi xót xa thương cảm. Cha Huế quay sang bực tức với mẹ Huế:

- Đã bảo đừng có làm âm lên rồi. Con dại cái mang. Nó lại vốn tính yếu đuối...

Tôi không nghĩ gì nhiều, đặt ba-lô, phi một mạch ra đồng. Căn chòi lợp rơm nằm chênh vênh mặt nước. Lật tấm liếp sang một bên: người con gái ngồi bất động, cầm tựa đầu gối, mái tóc dài xổ tung che kín mặt và vai. Huế ở đây thật!

- Cha em gọi anh về phải không?

Huế không quay lại, môi khẽ mấp máy, nghe như có gì đó vướng trong cổ họng.

- Ừ, cả nhà đang cuống cuống tìm em đấy!

- Họ tìm để giết chết sinh linh chưa rõ hình hài trong bụng em!

- Thế... ai là cha đứa bé?

- ...

- Sao em dại dột thế!

Thở dài. Tiếng thở dài là của tôi. Còn Huế im lặng. Nàng khẽ nhắc cầm khỏi đầu gối, mắt mênh mông nhìn về phía mảnh cầu cong cong nối giữa hai lùm xanh xa xa. Tôi bỗng xốn xang. Kỉ niệm trôi dạt. Ấu thơ ulla về.

Con sông Kiến Giang. Biết bao mùa lúa qua đi, nó vẫn vậy. Sớm mờ sương mái chèo khua sóng nước, tựa chiếc đũa cả khuấy loang miệng nồi cháo khổng lồ. Chiều hoàng hôn dát đỏ, lóng lánh đàn cá mương mình dẹt huơ môi.

Những đêm trăng nằm thuyền thưởng nguyệt, nghe mang mang tiếng nước vỗ bờ, hoang sơ. Những nụ cười nhem nhuốc bùn nâu, bên chậu trai chậu ốc mùa nước cạn. Tất cả kỉ niệm đó, chỉ tôi và Huế biết cùng nhau.

Thuở ấy, Huế bơi lặn như cá chép, một mình băng sông diu tôi trở về khi chẳng may tôi đập phải mảnh sành lúc dận trai bên bãi...

Thuở ấy, Huế giấu cha mẹ, đỡ nguyên một ổ mური hai trứng gà sắp đến kì nở, đem luộc để tôi tắm bổ những ngày ôn thi hết cấp hai...

Tôi quay sang nhìn Huế. Mắt nàng vẫn xa xăm. Không phải nàng nhìn về phía cây cầu, nàng nhìn ngược về tuổi thơ - như tôi!

- Qua rồi còn đâu!

- Dạ, qua rồi!

- Cứ để yên cho nó ngân vang trong lòng đi em!

- Vùng trời bình yên ấy, không ai có thể khuấy động anh à. Nhưng... trong em đang khuấy động một thứ khác.

Hoang mang. Thoáng hoang mang của sự bất lực! Chưa bao giờ tôi phải bối rối trước việc đoán ý nghĩ của nàng. Hai đứa hiểu nhau đến mức khó tin.

Ánh mắt từng trở thành ngôn ngữ giao tiếp. Hai trái tim trẻ măng bỗng hoà chung nhịp đập. Giữa lúc ấy, câu nói của cha Huế "chúng mày có họ" đột ngột giáng xuống như tia sét, thiêu rụi cây tình mới nhú chồi non.

- Thế... em đang nghĩ về điều gì?

- Em... nhớ!

- Nhớ?

- Anh ấy đã đi rồi, năm sau sẽ trở lại.

Tim tôi chột quặn thắt. "Anh ấy?". Thì ra Huế đã đem lòng yêu một người con trai khác. Cũng phải thôi, sự thực thì tôi và nàng đâu thể có một tương lai như ước muốn! Ông trời quả thật rất khéo trên người lòng người. Nhưng... sự ích kỉ cố hữu không cho phép tôi vui mừng khi đột ngột biết sự thật này! Nước mắt tôi ứa ra, cảm giác như mình mất đi một phần cơ thể!

- Anh, em biết...

- Không, em đừng nói gì cả. Người con trai ấy, anh có được quyền biết không?

- Người ấy, anh đã từng gặp, cùng em, trên khúc sông này.

À, phải rồi, lòng tôi tựa mặt sông sau bão. Kí ức nở bung như cánh buồm gặp cơn giông...

Đêm ấy là một đêm không trăng. Khu nghĩa trang giữa cánh đồng hun hút gió, nổi lên như một vùng thánh địa có những ngọn tháp thâm u. Không một đứa choai choai nào dám bén mảng tới đây khi mặt trời khuất bóng.

Ngoại trừ tôi và Huế. Sự can đảm, hay đúng hơn là hoang dã ấy, Huế học được từ tôi. Năm tuổi, một mình ngồi suốt đêm dưới gốc đa đầu xóm chờ bà về, với tôi không có gì e ngại. Khi ấy bà ngoại phải nhập viện, tôi ở với cậu mợ.

Gốc đa chừng gặp tám cái cột đình, thân hẳn lên nhằng nhịt gân guốc xù xì, ở những lỗ sâu, người ta đặt vào các bát hương. Mỗi lúc gió về, nghe âm u thể lương hun hút trên phía tán lá sum suê, tàn nhang theo gió bay là tả.

Thực ra, để thử thách lòng can đảm, chúng tôi cũng không nhất thiết phải mò ra nghĩa trang vào một đêm hoang vu thế này. Cái lí do duy nhất và cũng vô cùng hấp dẫn, ấy là nơi đây nhiều cóc.

Những con cóc: da không còn vàng trung niên mà chuyển sang sạm đen, các mấu mụn sần sùi vì thế cũng trở nên chai sạn sần cứng. Mỗi chú to bằng bàn tay đuôi thẳng của tôi ngày ấy. Cóc, người ta đang thu mua.

Hàng ngày, độ hai tiếng, tôi và Huế bắt được khoảng năm kí, mỗi kí năm mươi ngàn, thử hỏi có cách kiếm tiền nào nhanh hơn thế? Đối với tầm tuổi choai choai như tôi, ở vùng quê nghèo này, cảm giác như được làm đại gia trong lòng tụi trẻ

khu xóm!

Nghĩa trang, có những chỗ cỏ mọc ngang đầu gối, vằn xanh mon mơn. Vì vậy, ban ngày, bác quản trang khá vất vả trong việc ngăn cản người ta đem trâu bò đến cắm cọc.

Cỏ ngọt, trâu bò xoi lén lút, nên chúng nèn rõ no, để đêm về ợ lên nhai lại. Báo hại những nắm mồi chưa quá ba năm, phải gánh trên mình không ít bã chất thải nóng hôi ngồn ngồn từ ruột đám vô lại ấy. Đêm đó, tôi cũng trở thành nạn nhân.

Giọt điện cuối cùng đã cạn, ánh đèn pin sầm xuống đổ quạch rồi tắt ngấm. Chiếc bao xác rắn cỡ nhỏ, dùng đựng thóc giống, đã căng phồng những cóc.

Tôi dắt Huế ra về. Thành linh bàn chân chạm phải thứ gì sền sệt nhầy nhầy, rồi ngập sâu trong đó, đến tận cổ chân. Thôi rồi, cái mùi đặc trưng này còn lẫn vào đầu được.

Tuy đầu trần chân đất lấm lem suốt ngày, nhưng lâm hoàn cảnh này, tôi vẫn thấy người run lên bần bật. Trí óc thoáng hiện hình ảnh mặt nước phẳng lặng. Rồi khu nghĩa trang, tôi kéo Huế băng qua đường ruộng, về phía tây, chừng năm trăm mét nữa, sẽ tới bờ con sông Kiến Giang.

Sau trận mưa rào hai đêm trước, nước sông lớn bênh dềnh lên tận mép cỏ. Nước luồn lỏi, mon trốn căng chân mát rượi. Hứng chí, tôi quay lại bảo Huế:

- Em ngồi đây chờ anh!

Chưa kịp để Huế hiểu về ý nghĩ đột xuất của mình, tôi lột áo, vắt lên vai Huế, ngẫu nhiên mất hút xuống làn nước loang sương.

Khoan khoái quá! Dòng sông quê. Ai đó ví nó dạt dào như tình mẹ. Người mẹ hiền từ này âu yếm ôm tôi vào lòng, gột rửa đi bao nhiêu lo toan bất hạnh của một đứa trẻ mồ côi cha mẹ từ nhỏ.

Mỗi lần thả lỏng mình trong làn nước mênh mông, tôi cảm thấy thanh thản vô cùng, càng đặc biệt hơn khi hôm nay, lần đầu tôi biết cái cảm giác lâng lâng tốt độ, chỉ mình tôi biết với dòng sông, trong đêm thanh vắng này.

Ngoi lên khỏi mặt nước, nhận ra mình đã đi khá xa nơi mép nước Huế ngồi. Tuy lặn lội con nước dường như đã thành nghề, nhưng tôi vẫn cẩn trọng: chỉ ra rìa bờ độ năm thước, bơi dọc lên phía trên. Yên ắng đến lạ, nghe rõ tiếng cá đớp chân bèo. Một chú vạc lạch bầy rớt vào khoảng đen mênh mông tiếng gào thảm thiết.

Khi mắt đã quen với bóng tối, tôi nhận ra phía trước mặt mình, một chiếc nhà thuyền nhỏ, neo gần bãi rau sùng.

Trong nền xám xám của nước và trời, hình như nó khẽ chuyển động.

Tôi lặn một hơi, ngoi tới vịn vào thân thuyền. Rõ ràng là nó rung thật. Lúc này, phía trong căn lán có cọng ăng ten chổng chơ, một vài tiếng động, nghe như tiếng ngáy. Không phải, đó là tiếng thở mạnh.

Tôi men theo mạn thuyền rêu bám trơn tuột, chọn một vị trí thuận lợi, nhô đầu lên. Con thuyền rung mỗi lúc một mạnh, như chiếc phao không lồ báo hiệu cá cắn câu. Xuyên từ bên này

## TRUYỆN NGẮN

qua bên kia, hai ô cửa sổ song song to bằng vành khung mặt ghế, hẳn lên hai bóng đen nằm đè lên nhau, khô khè, thờ đốc.

Trông ngược thành thịch, tôi quay người định lặn trở về. Hại thay, có cái gì vừa xuyên vào chân tôi, đau nhói. Tay tôi quờ phải một sợi dây cước, vật thể cay nghiệt kia đột ngột nghiêng chặt hơn vào bắp chân tôi.

Thôi rồi, mắc phải lưỡi câu ngậm rồi! Sợi cước căng ra, vạch một đường thẳng tắp từ mặt nước nơi tôi chạy lên mạn chiếc nhà thuyền. Tôi bám răng, không để tiếng rên bật khỏi miệng. Kịp lúc nhận ra bóng đen thứ ba khum khum phía đuôi thuyền.

- Suyt!

Tiếng ra hiệu phả ra như gió, tôi nhận ra trong đó tính chất mệnh lệnh, dứt khoát! Bóng đen gỡ cái cọng cần câu, nhẹ nhàng luồn mình vào làn nước mát. Bàn tay chắc nịch ghì tôi vào mạng sườn, khéo léo thân hình trơn tuột ấy diu tôi vào bờ. Nhận ra sự giúp đỡ, tôi chỉ tay về phía Huế.

- Làm sao thể anh?

Giọng Huế hốt hải. Chiếc đèn pin đã hồi điện, ánh sáng vàng cam soi rõ phần thân trên chiếc lưỡi câu đang ngoạm sâu vào bắp chân tôi.

- Ngập qua hóc rồi!

Giọng bóng đen kia sôt sắng. Đoạn, người lạ móc trong cái túi đeo bên hông cái dao găm tuốt bao sáng loáng.

- Gắng chịu nhé! - Lại là mệnh lệnh.

“Phụt” - chiếc lưỡi câu văng ra. Máu từ bắp chân tôi ùn lên đỏ thẫm. Người lạ xé toạc vạt áo quần chặt vết thương cho tôi, mái tóc hung hung trùm kín nửa trên khuôn mặt. Xong, bóng đen đứng dậy, không nói một lời, quay đầu lao một mạch về phía bãi sừng. Tôi và Huế ngồi sững sờ nhìn theo, quên mất một lời cảm ơn...

Người con trai trên chiếc nhà thuyền ấy tên Quý. Quý theo nghĩa là quý hiếm, quý tử. Đứa con trai duy nhất, khi mẹ cậu sinh, cũng tại bãi sừng khúc sông này.

Quý người đậm, da ngăm đen, bàn chân có ngón cái toé ra như chổi sể. Cậu không biết chính xác tuổi mình, nhưng nhìn tầm tuổi tôi.

Những lần gặp sau đó, Quý chỉ mặc duy nhất một bộ đồ: chiếc áo ngắn tay màu xám, cái quần ngắn có hai vệt vá ở đùi, luồn quanh hông một chiếc dây da cũ kỹ, cái túi vải linh tinh đồ buộc vào đó, nhìn như cậu đeo súng lục.

Cạnh bãi sừng đột ngột mọc lên một căn chòi. Mất tròn nửa ngày để Quý dựng nó. Hàng ngày, khi hoàng hôn dát bạc lên mênh mông nước, Quý thường leo lên đó, thả lỏng chân đung đưa theo nhịp sóng, mặt hướng về phía cây cầu cong cong nối giữa hai lùm xanh xa xa...

Hơn một lần, tôi và Huế bắt gặp cậu bắt động trên căn chòi, trong ráng chiều đỏ lựng như thế! Những lúc ấy, trông Quý như người bị mộng du. Có đôi lần còn nghe tiếng sụt sịt nơi mũi cậu, không biết có phải cậu đang khóc không, vì nửa trên khuôn mặt cậu ngập chìm trong mớ tóc hung lò xo.

- Lần đầu tiên anh ấy cất tiếng nói với em, là một câu hỏi về anh.

Huế đột ngột cắt ngang dòng kí ức đang ulla về trong tôi, vẫn thứ giọng nghèn nghẹn thều thào.

- Cậu ấy hỏi anh?

- Anh ấy hỏi về sự vắng mặt của anh, lúc đó chừng được 3 tháng, phải chăng vì việc học?

- ...

- Em bảo vâng! Anh ấy lại hỏi: “Huế yêu cậu ta phải không?”. Em khẽ gật đầu. Anh ấy thờ dãi: “Con gái chỉ thích những chàng trai được học hành tử tế”. Em buột miệng: “Nhưng... em và anh ấy có họ”. Anh ấy ngoảnh mặt lại, chỉ thấy hai cánh mũi phập phồng. Rồi anh ấy kể về người con gái mà anh ấy thầm thương trộm nhớ. Tình yêu được đáp lại. Nhưng vào cái lúc hai người cảm thấy không thể sống thiếu nhau, thì gia đình cô gái đột ngột gả cô cho một chàng trai phố chợ! Gia đình cô gái cũng mưu sinh bằng nghề chài lưới, họ muốn lên cạn, họ không muốn con gái họ theo anh, để rồi lặp lại cuộc đời lênh đênh giữa muôn trùng sóng nước. Em đã bật khóc. Vì thâm tâm em lúc đó vừa xót thương cho hoàn cảnh éo le của anh ấy, vừa tái tê nghĩ đến sự trở trêu trong tình yêu chúng mình.

Nước mắt Huế đầm đìa hai đầu gối. Khẽ xích lại gần hơn, tôi nhẹ nhàng áp đầu Huế tựa lên vai mình. Chúng tôi cần điểm tựa ở nhau. Là vì giây phút này, nỗi đau âm ỉ bấy lâu đang trào lên mãnh liệt, có điều: nước mắt tôi chảy ngược vào tim...

Siết chặt Huế hơn trong vòng tay mình, tôi khẽ giục:

- Rồi sao nữa, em kể tiếp đi.

- Vâng! - Huế úp mặt vào vai tôi lau nước mắt - Một buổi chiều, không hiểu sao em đã không thể kiềm chế được nỗi nhớ anh dâng cuộn cuộn trong lòng. Em nghĩ tới căn chòi và chạy ra đây từ sớm, ngồi khóc.

Bao nhiêu chất chứa tuôn trào thành nước mắt và gửi một phần nơi đàn chim nghiêng cánh mãi xa... Đến khi em nhận ra một bàn tay đặt lên vai mình, rồi hơi thở nóng hổi phả đằng sau gáy. Quý đã áp mặt vào em, chặn tiếng khóc của em bằng nụ hôn bất tận...

Em choàng người vùng dậy khi bàn tay Quý lần đến chiếc khuy áo cuối cùng. Nhưng anh biết không? Đôi mắt! Là đôi mắt của anh! Sau làn tóc hung lò xo. Đôi mắt ấy đã khiến sức kháng cự của em bỗng tan biến đi đâu hết! Quý vùi mặt vào cổ em, khi bàn tay với sức đầy yếu dần của em buông thõng...

Một thứ gì đó dâng lên, chặn cứng họng tôi, nghe con đàu ồ ồ bên tai như suối chảy.

- Quý có đôi mắt... giống anh ư?

- Dạ! Đôi mắt ằng ặc nước, xa xăm cùng bản tính hoang dã.

- Một sự thế vai? Liệu có bắt công không em?

- Hình bóng của anh. Nhưng dần dần, em nhận ra mình đã yêu Quý thật lòng!

- Thế còn... cái thai?

- Em sẽ giữ! Đó là cách duy nhất đảm bảo

rằng anh ấy sẽ lên bờ. Chuyến phiêu lưu sông nước này của anh ấy, sẽ là lần cuối! Em đã xin bảo lưu kết quả học tập một năm rồi.

Tôi hít một hơi thật sâu, cố nén tiếng thờ dãi. Dưới chân tôi, nước vẫn miên man vũ điệu ngàn đời. Hạ đến rồi, sông Kiến Giang lại lớn bành, như gồng mình đang tay ôm lấy đôi bờ.

Bất chợt trong tôi hiện lên hình ảnh chiếc nhà thuyền, đêm không trăng, nó dập dềnh, dập dềnh, rung rung, tựa chiếc phao khổng lồ báo hiệu cá cắn câu... ■

Thanh Thu

### Luật nhân quả

**B**ác Fleming là một nông dân nghèo ở vùng Ayrshire, Scotland. Một hôm, trong lúc đi làm thuê trên đồng để kiếm thêm thu nhập cho gia đình, bác chợt nghe có tiếng trẻ con khóc từ một bãi lầy gần đó. Bác buông vội lưỡi cày và chạy nhanh đến nơi.

Và ngay trước mắt mình, bác nhìn thấy một cậu bé đang hoảng sợ vì bị mắc kẹt trong bãi lầy. Cậu bé khóc lóc kêu la và cố sức vùng vẫy để thoát ra nhưng càng lúc càng chìm sâu xuống. Thật may là bác Fleming ở gần đó chứ nếu không cậu bé chẳng có cơ may sống sót...

Ngày hôm sau, một chiếc xe ngựa sang trọng tiến đến khu vực gần như hoang vắng này, nơi bác nông dân nghèo đang sinh sống. Từ trên xe, một ngài quý tộc ăn mặc lịch sự bước ra và tự giới thiệu là cha của cậu bé mà bác Fleming cứu sống hôm qua.

- Tôi muốn trả ơn ông vì đã cứu mạng con trai tôi - Ngài quý tộc nói.

- Không, thưa ông, tôi không làm việc đó để mong nhận được tiền công - Bác nông dân khẳng khái khước từ lời đề nghị.

Đúng lúc đó, con trai bác bước ra từ căn nhà tồi tàn của mình.

- Cháu đây là con trai ông à? - Ngài quý tộc hỏi.

- Vâng! - Bác hãnh diện trả lời.

- Tôi có thỏa thuận này với ông. Ông cho phép tôi đưa cháu lên thành phố ăn học. Nếu cháu bé con ông có được tính cách giống như cha nó, sau này khi trưởng thành, cháu sẽ là người làm ông nở mày nở mặt - Ngài quý tộc nói, giọng quả quyết.

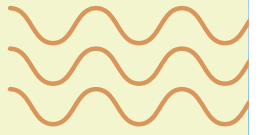
Bác nông dân ngạc nhiên nhưng sau cùng đã đồng ý. Và quả nhiên đúng như lời tiên đoán, chẳng bao lâu sau, con trai của bác Fleming tốt nghiệp Y khoa ở trường đại học Sainte-Marie, London và trở thành nhân vật nổi tiếng khắp thế giới với cái tên Alexandre Fleming, người đã khám phá ra thuốc kháng sinh Penicillin.

Nhiều năm sau, con trai của ngài quý tộc bị bệnh lao phổi. Chính thuốc Penicillin đã cứu được anh ta. Và con trai của ngài quý tộc chính là Winston Churchill - người được cả nước Anh tôn sùng. ■

Quốc Bảo (Dịch)



**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**