

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 Miễn Phí.
 Cua, Cá và các loại Cá khác bơi trong hồ.
 Quày B.B.Q, Heo Quay, Vịt Quay, Xá Xíu, 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
 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. **Giờ mở cửa:**
 MUA NHIỀU TẶNG NHIỀU, CÀNG MUA CÀNG TẶNG. **Mở cửa 7 ngày trong tuần**
WE ACCEPT ALL TYPES OF CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS **STORE HOURS: 8:30 am - 8:30 pm**
Chợ Mỹ Hoa Kính mời

NEW **Cần Người**
SOUTHWEST/BELLAIRE

Cần tìm người có kinh nghiệm hoặc được đào tạo chăm sóc cụ bà 81 tuổi bị sa sút trí tuệ/mất trí nhớ.
Thời gian làm việc: 8 giờ sáng - 6 giờ chiều hoặc có thể ở lại. Làm việc từ Thứ Hai đến Chủ Nhật.
Lương \$1,000/7 ngày. Ưu tiên người biết lái xe. Nhà ở khu Southwest/Bellaire, Houston.

Xin vui lòng liên lạc: **832-377-1642**

NEW **Bán Tiệm Nail**
HOUSTON, TX 77045

Lớn tuổi về hưu, cần bán tiệm nail đã hoạt động trên 10 năm. Gần South Post Oak, Houston TX 77045. Tiệm rộng 1,000 sqft, có 6 ghế + 6 bàn nail, phòng facial, phòng ăn + máy giặt + máy sấy. Khu mix, tiền rent rẻ, có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc Kim: **832-955-2537**
(không kịp nghe phone, xin text message)

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

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**

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

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**

NEW **Cần Người**
NEW! NEW! NEW!

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 Chủ nhật. Lương \$1,800.

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

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**

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**

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

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


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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

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.

Cần Người

Help Wanted

884-2202/1770

CẦN THỢ NAILS

Bao lương \$700-\$1,700/tuần, biết làm bột/refill. Cần thợ Chân Tay Nước mới biết làm. Nhận Full time/Part time. Ai giới thiệu thợ vô làm sau 3 tháng tặng \$75. Tiệm ở Hwy6 và Fort Bend Toll, giữa HK2 & 4.

Xin liên lạc Tina:

832-512-4028

281-431-4499

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 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

883-2102/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà ngã tư Hwy6 và Bellaire, gần chợ HEB, dư 1 phòng cho share, bao điện, nước, rác. Ưu tiên cho người độc thân, \$400 một tháng.

Xin liên lạc:

206-288-9354

206-973-9315

857-2197/1765

CHO SHARE PHÒNG

Còn một phòng cho 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

885-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư một phòng đơn muốn tìm một nữ độc thân cho share, ưu tiên cho nữ học sinh, khu Beltway 8 và Highway 249. Zipcode 77086. Vui lòng TEXT only và chủ sẽ gọi lại.

Liên lạc:

832-875-4009

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 text

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)

890-2202/1770

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng cho thuê. Khu Bellaire & Synott (sau lưng chợ Mỹ Hoa). Bao điện nước giặt sấy, Internet. Hạn chế nấu ăn.

Xin liên lạc:

832-769-1116

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):

832-231-1164

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

Vui Chơi

* Mặt trời hay mặt trăng?

Hai gã say đang trò chuyện trên đường về nhà:

- Đẹp thật, nhìn trăng kia!

- Sai bét! Đó là mặt trời!

Họ cãi nhau cho đến khi gặp một người lão đảo đi ngược lại, một người hỏi:

- Này anh bạn, hãy nói xem cái vật đang chiếu sáng trên kia là mặt trời hay mặt trăng vậy?

Người kia nhìn lên trời chăm chú rồi cau mày hỏi lại:

- Xin lỗi, các anh định hỏi về cái bên trái hay bên phải???

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 Bậc Thánh.



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,
mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.

Được việc hứa in lời nguyện này.

H.L.P

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.



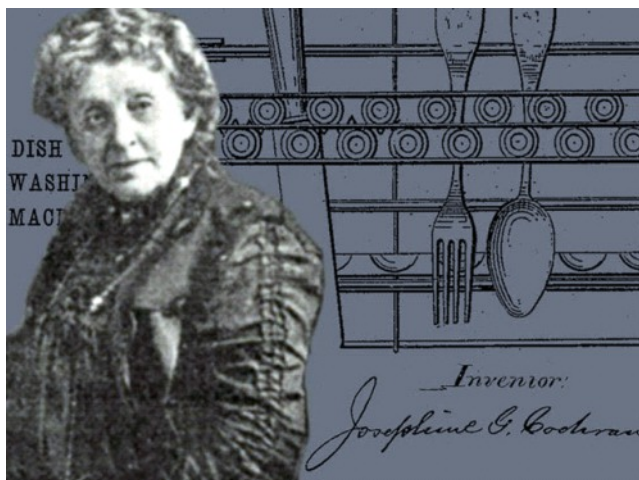
SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Ai đã phát minh ra máy rửa bát?

Vào những năm 1880, Josephine Garis Cochran đã thay đổi cách con người rửa bát đĩa khi phát minh ra chiếc máy rửa bát hiện đại đầu tiên. Không giống những thiết bị trước đây, phát minh của Cochran làm sạch bát đĩa bằng áp lực nước, mang lại hiệu quả cao hơn và mở ra một trang mới cho lĩnh vực thiết bị gia dụng.

Cochran muốn tạo ra một chiếc máy sử dụng áp lực nước mạnh để đẩy bay chất bẩn

Josephine Garis Cochran là một cái tên ít người biết đến, nhưng phát minh của bà trong những năm 1880 đã thay đổi mãi mãi cách thức rửa chén bát và tạo tiền đề cho ngành công nghiệp thiết bị gia dụng hiện đại. Không chỉ là một nhà phát minh tài năng, Cochran còn thể hiện khả năng kinh doanh, sản xuất và tiếp thị, giúp bà vượt qua những thử thách và tạo dựng một di sản trường tồn.



Josephine Garis Cochran và thiết kế máy rửa chén bát

Sinh ra vào khoảng năm 1839 - 1841 tại hạt Ashtabula, Ohio, Josephine Garis lớn lên trong một gia đình có truyền thống về nghề kỹ thuật. Cha của bà là kỹ sư xây dựng, người làm việc với các máy móc phức tạp trong các nhà máy và hệ thống bơm. Bởi vậy, có lẽ nền tảng gia đình này có lẽ đã ảnh hưởng lớn đến Cochran, dù bà không được đào tạo chính thức về cơ khí.

Bà kết hôn với William Apperson Cochran vào năm 1858, cùng ông định cư ở Shelbyville, Illinois, và có một cuộc sống gia đình bình lặng. Tuy nhiên, cái chết đột ngột của chồng bà vào năm 1883 đã để lại cho bà một khoản nợ đáng kể.

Để vượt qua khó khăn và tìm cách tự nuôi sống mình, Cochran bắt đầu nghĩ đến việc chế tạo một chiếc máy có thể làm giảm bớt gánh nặng công việc gia đình – chiếc máy rửa chén bát.

Vào thời điểm đó, việc rửa chén bát là một công việc tốn thời gian và công sức, nhất là với những gia đình khá giả có nhiều bát đĩa quý bằng gốm sứ.

Cochran đã nhận thấy rằng các thiết kế máy rửa chén bát trước đó đều dựa trên cơ chế chà rửa bằng bàn chải, khiến chúng khó có thể làm sạch

triệt để. Nhưng ý tưởng của Cochran thì khác: thay vì dùng bàn chải, bà muốn tạo ra một chiếc máy sử dụng áp lực nước mạnh để đẩy bay chất bẩn và mảnh vụn bám trên bát đĩa.

Vì không có kiến thức học thuật chính quy về kỹ thuật, nên Cochran đã tìm đến sự giúp đỡ của một thợ cơ khí tên George Butters. Hai người cùng nhau nghiên cứu và chế tạo cỗ máy đầu tiên, một thiết bị bằng đồng đơn giản nhưng hoạt động hiệu quả.

Bà đã tính toán để tạo ra những giá đỡ riêng biệt cho mỗi món đồ nhằm tránh va đập và sứt mẻ trong quá trình rửa. Năm 1886, Cochran đã chính thức nhận được bằng sáng chế cho phát minh của mình từ Văn phòng Sáng chế và Nhãn hiệu Hoa Kỳ, đánh dấu sự ra đời của chiếc máy rửa chén bát đầu tiên.

Sản phẩm của bà khó tiếp cận được với nhiều gia đình vì giá thành cao

Sau khi có bằng sáng chế, Cochran bắt tay vào việc sản xuất và bán máy rửa chén bát. Tuy nhiên, do thị trường chưa quen với thiết bị mới mẻ và giá thành lại cao (lên đến vài trăm đô la thời đó), sản phẩm của bà khó tiếp cận được với nhiều gia đình.

Hầu hết các gia đình bình thường không có hệ thống nước nóng, một điều kiện cần để vận hành máy rửa chén bát của Cochran. Đối với những gia đình giàu có, sản phẩm của bà chỉ là một thứ xa xỉ. Vì vậy, Cochran đã tập trung bán sản phẩm của mình cho các doanh nghiệp như khách sạn, nhà hàng, nơi có nhu cầu cao về hiệu quả và tiết kiệm thời gian trong công việc dọn dẹp.

Cochran quyết định tự mở một nhà máy sản xuất riêng để không bị lệ thuộc vào ai

Để đảm bảo chất lượng và không lệ thuộc vào các nhà sản xuất khác, Cochran quyết định tự mở một nhà máy sản xuất riêng, với George Butters làm quản đốc. Tại nhà máy này, bà đã gặp phải nhiều thử thách về kỹ thuật và thậm chí phải đối mặt với sự thiếu tôn trọng từ các nhân viên nam giới.

Trong một cuộc phỏng vấn năm 1912 với tờ Chicago Record-Herald, Cochran đã chia sẻ rằng các nhân viên thường không làm theo yêu cầu của bà, bởi họ nghĩ rằng bà không có kiến thức cơ khí. Phải mất rất nhiều thời gian và nỗ lực, Cochran mới có thể chứng minh rằng thiết kế và phương pháp của bà là đúng đắn, giúp máy rửa chén bát hoạt động hiệu quả hơn.

Cochran không chỉ là một nhà phát minh, mà còn là một nhà tiếp thị tài năng. Trong các cuộc phỏng vấn, bà thường miêu tả mình như một phụ nữ giàu có, phát minh ra máy rửa chén bát vì mệt mỏi với việc nhiều người hầu làm sứt mẻ đồ sứ quý giá của mình.

Tuy nhiên, hồ sơ điều tra dân số cho thấy bà không thực sự có nhiều người hầu, và câu chuyện về gia cảnh giàu có có thể chỉ là một chiến lược quảng cáo để tạo sức hút cho sản phẩm. Cochran cũng khuyến khích báo chí tin rằng bà là cháu gái của John Fitch, người phát minh ra tàu hơi nước.

Dù biết thông tin này không chính xác, bà vẫn để lại ấn tượng này nhằm tăng thêm uy tín và sự quan tâm từ công chúng.

Cochran không ngừng cải tiến thiết kế và các chức năng của máy rửa chén bát

Bất chấp những câu chuyện thù dệt trong các chiến dịch tiếp thị, Cochran vẫn là một người phụ nữ tài giỏi và kiên trì. Bà không chỉ dừng lại ở việc phát minh mà còn thực sự tham gia vào khâu sản xuất, bán hàng và giám sát quá trình lắp đặt.

Cochran không ngừng cải tiến thiết kế và các chức năng của máy rửa chén bát, liên tục đăng ký bằng sáng chế cho các cải tiến mới, giúp nâng cao hiệu quả và chất lượng sản phẩm.

Vào năm 1890, Cochran chuyển đến Chicago và giới thiệu máy rửa chén bát tại Triển lãm Thế giới Columbian vào năm 1893. Sự kiện này đã mở ra một trang mới cho bà khi bà giành được giải thưởng cho phát minh của mình. Cochran tiếp tục quảng bá và trưng bày máy rửa chén bát tại các hội chợ lớn như Massachusetts, New York và Missouri, nơi sản phẩm của bà thu hút sự chú ý của giới kinh doanh và công chúng.

Sau khi Cochran qua đời vào năm 1913 tại Chicago, công ty của bà được chuyển giao và sau đó hợp nhất vào thương hiệu KitchenAid, đánh dấu một giai đoạn phát triển mới cho máy rửa chén bát. Cho đến những năm 1950 và 1960, khi hệ thống nước nóng trở nên phổ biến hơn, máy rửa chén bát mới thực sự trở thành thiết bị gia dụng phổ biến trong các hộ gia đình. ■

Vui Cười

* Được quyền lựa chọn?

Trong buổi tiệc tâm thường mà chủ nhà cố gắng làm ra vẻ thật long trọng, một thực khách vừa uống xong tách nước nóng sau khi tráng miệng thì có người hầu bàn đến hỏi.

- Thưa ngài dùng thêm nữa không ạ? Ngài dùng trà hay cà phê?

Ông khách đáp:

- Cảm ơn anh! Nếu tách tôi uống vừa rồi là cà phê thì anh đem lại cho tôi một tách trà, còn nếu đó là trà thì tôi muốn uống cà phê!

* Cấp cứu

Thánh Peter canh giữ cổng trời nghe tiếng gõ cửa. Ông ra mở cửa thì thấy một linh hồn, bỗng vụt một cái anh ta biến mất.

Một lát sau lại nghe tiếng gõ cửa, ông liền ra mở. Lại thấy linh hồn hồi nãy đang đứng đó và... anh ta lại đột ngột biến mất. Đến lần thứ ba vô cùng tức giận, ông mở cửa ra, vừa trông thấy linh hồn đó liền quát hỏi:

- Anh định giỡn mặt với tôi à?

Linh hồn đáp:

- Dạ con đâu dám ạ, chả là... bác sĩ đang cấp cứu cho con, thưa ngài!!!

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Những bí ẩn về Robert, búp bê biết nghiêng đầu đồng ý cho du khách chụp ảnh

Ngoài ra, còn có nhiều câu chuyện đáng sợ khác về chú búp bê mặc áo thủy thủ này bắt đầu khi nó được tặng cho một cậu bé tên Robert Eugene Otto vào năm 1904 và từ đó trở thành biểu tượng kinh dị nổi tiếng của cả vùng Key West, bang Florida (Mỹ).



Robert Eugene Otto (phải) lúc còn bé mặc bộ đồ thủy thủ, bộ đồ sau này được tặng cho Búp bê Robert

Điều bí ẩn của chú búp bê còn ở chỗ, nếu chú búp bê nghiêng đầu tỏ vẻ đồng ý thì người chụp ảnh sẽ lưu lại được tấm hình của Robert. Những trường hợp còn lại, nhiều du khách sẽ thấy máy ảnh của họ gặp trục trặc hay các thiết bị điện tử khác cũng bị hỏng một cách khó hiểu khi chụp hình Robert.

Nguồn gốc của búp bê Robert

Robert là tên của một con búp bê cao hơn 91cm, thuộc quyền sở hữu của họa sĩ Robert Eugene Otto. Chuyện xảy ra vào đầu những năm 1900, khi đó vị bác sĩ giàu có Thomas Osgood Otto đang sống tại Key West cùng vợ mình - bà Minnie Elizabeth và 3 đứa con. Cậu bé Robert (chính là họa sĩ Robert Eugene Otto nói trên) là một trong 3 người con này.

Có rất nhiều câu chuyện nói về nguồn gốc của con búp bê này. Theo đó, con búp bê được sản xuất bởi Công ty Steiff của Đức, được mua bởi ông nội của Robert Eugene Otto khi đang trong chuyến đi đến Đức vào năm 1904 và tặng cho cậu bé làm quà tặng sinh nhật. Với khuôn mặt được khắc họa như một anh hề còn phần tóc là của người thật. Chàng hề trong bộ trang phục thủy thủ này cũng có món đồ chơi riêng của mình, một con chó nhồi bông.

Nhưng cũng có người kể lại rằng, bố mẹ Robert Eugene Otto đã thuê hẳn một cô y tá người Jamaica để chăm sóc cho cậu. Trong khi ông bà Otto bận rộn với công việc thì chính cô y tá kia là người đã dành hàng giờ chơi với Robert.

Tuy nhiên, cô y tá này không được lòng bà

Otto. Mọi quan hệ của họ vô cùng tồi tệ. Bà Otto đã đuổi cô y tá ra khỏi nhà mình. Trước khi ra đi, cô y tá kia đã tặng cho Robert một con búp bê tự may mà cậu bé rất thích.

Sau khi có sự xuất hiện của con búp bê, hàng loạt chuyện kỳ quái bắt đầu xảy ra và người ta cho rằng, chính cô y tá đã nguyện rửa món đồ chơi vì bố mẹ Robert tỏ thái độ không hài lòng với cô. Tiếp đó, các sự việc bí ẩn liên tiếp xảy đến với gia đình Otto sau khi cô y tá bỏ đi.

Đối với món đồ chơi này, Robert tỏ ra đặc biệt hứng thú, yêu thích búp bê và luôn mang nó đi khắp mọi nơi. Cậu thậm chí còn lấy tên mình đặt cho búp bê (gọi là búp bê Robert) và bắt mọi người gọi mình là Eugene. Eugene không bao giờ rời Robert. Cậu yêu con búp bê đến nỗi mặc cho nó bộ quần áo giống hệt của mình, dành thời gian chơi với nó cả ngày trong phòng.

Món đồ chơi yêu thích trở thành nỗi khiếp sợ

Tuy nhiên, chẳng bao lâu sau, những điều kỳ lạ bắt đầu xảy ra xung quanh gia đình Otto. Bố mẹ của cậu bé thức dậy vào lúc nửa đêm và thấy cậu con trai tội nghiệp của họ đang la hét, xung quanh là đồ đạc bị hất đổ tung toé.

Khi Robert Eugene Otto dần trưởng thành, con búp bê dường như càng trở nên “độc ác” hơn, họ bắt đầu phát hiện thêm những con búp bê khác bị xé tan nát trong nhà và đưa con trai hét lên: “Robert đã làm điều đó!”.

Không chỉ vậy, thợ sửa ống nước được thuê để sửa chữa đường ống xung quanh nhà Otto cho biết đã nghe thấy tiếng cười của trẻ em, mặc dù lúc đó không có ai ở nhà.

Khi nhìn quanh phòng, người này phát hiện búp bê Robert đã di chuyển từ bên này sang bên kia cửa sổ. Người thợ ống nước khẳng định ban đầu có những đồ vật mà lúc đầu ông thấy nằm trong lòng Robert, nhưng cuối cùng lại ở phía bên kia căn phòng như thể đã bị ném đi.

Từ khi mang búp bê Robert về, gia đình Otto đã gặp nhiều điều kỳ lạ

Lớn lên, Robert Eugene Otto chuyển đi nơi khác. Sau khi theo học tại Học viện Mỹ thuật ở Chicago và tham gia Liên đoàn Sinh viên Nghệ thuật ở New York, anh lại đến Sorbonne ở Paris - nơi Otto gặp gỡ vợ mình.

Thời điểm đó, anh đã mang con búp bê trở về ngôi nhà thời thơ ấu của mình ở số 534 phố Eaton ở Key West, Florida và gọi nơi đó là “Ngôi nhà nghệ sĩ”. Ngày nay, ngôi nhà chuyên phục vụ bữa sáng “ma ám” để tiếp đón những du khách hiếu kỳ về câu chuyện búp bê Robert.

Otto đã thiết kế một căn phòng đặc biệt cho Robert trên gác mái, có đầy đủ đồ nội thất, đồ chơi và thậm chí cả một con gấu bông của riêng Robert. Nhưng vợ của Otto không mặn mà với món đồ chơi thời thơ ấu của anh và yêu cầu chồng mình cất con búp bê đi. Búp bê Robert thường được nhìn thấy ngồi trên một chiếc ghế hướng ra ngoài cửa sổ tầng

trên, nơi những người qua đường bên dưới có thể nhìn thấy nó.

Người dân địa phương khẳng định rằng con búp bê sẽ biến mất và sau đó xuất hiện trở lại theo hướng khác, hoặc ánh mắt của nó sẽ dõi theo họ khi họ đi qua, vì thế nhiều người còn tránh né con đường này. Những vị khách bên trong “Ngôi nhà nghệ sĩ” cũng cho hay họ có thể nghe thấy tiếng bước chân phát ra từ gác mái và mọi thứ dường như tự di chuyển trong nhà mà không có lời giải thích.

Trở thành di sản với những câu chuyện bí ẩn không thể lý giải

Otto qua đời vào năm 1976. Tuy nhiên, sự tồn tại của Robert vẫn gây ảnh hưởng đến nhiều người và câu chuyện về búp bê Robert bắt đầu lan rộng ra toàn nước Mỹ. Những người từng ở căn nhà của Otto cho biết họ thường nghe thấy tiếng bước chân hay những tiếng cười khúc khích trên căn phòng áp mái, nơi Robert được cất. Một người thợ sửa ống nước còn từng thấy con búp bê cử động và đi lại trong phòng.

Nhiều người còn thấy biểu cảm khuôn mặt của Robert thay đổi. Đôi khi, nó thể hiện sự khinh bỉ trên gương mặt nếu có ai đó nói xấu hay chê trách Otto. Đã có những báo cáo về việc Robert tấn công người và khóa họ trên tầng áp mái.

Sau cái chết của Otto, căn nhà được Myrtle Reuter mua lại. Myrtle khẳng định việc từng thấy Robert đi quanh nhà. Người chủ này quyết định cho Robert vào một cái hộp.

Nhưng thật khủng khiếp! Mỗi đêm, bà bị ám ảnh cực độ. Đi đến đâu trong nhà bà cũng thấy con búp bê Robert. Đến khi người chủ này nhìn thấy con búp bê cười khanh khách, cầm con dao đứng dưới chân giường của mình, thì bà tin rằng lời nguyện và những câu chuyện là có thực.

Sau 6 năm, bà tặng lại búp bê Robert cho bảo tàng Fort East Martello, Key West, Florida. Người phụ nữ này cũng qua đời không lâu sau đó.

Nhiều người cho biết, kể cả khi Otto đã ở trong bảo tàng, nó cũng khiến nhiều người không khỏi rùng mình sợ hãi. Một số kể rằng khi họ định giờ máy lên chụp ảnh Otto thì máy ảnh của họ bị hỏng không lý do. Nhiều người quá sợ hãi không dám vào trong khu trưng bày; còn có những người đứng đó hàng giờ liền và không ngừng nói chuyện với Robert về cuộc đời mình.

Robert được cho là tồn tại những năng lượng tiêu cực tác động đến mọi người xung quanh. Nó khiến nhiều người chia tay, gây ra các vụ tai nạn ô tô, vấn đề sức khỏe và nhiều cái chết của các thành viên trong gia đình Otto. Những nhân viên tại bảo tàng luôn dành cho Robert sự trân trọng và cư xử rất đúng mực.

Đến tận bây giờ, nhiều người vẫn không hiểu lý do gì đằng sau con búp bê kỳ lạ này. Tuy nhiên, nó vẫn là điều khiến nhiều người thắc mắc và không khỏi sợ hãi. Câu chuyện của búp bê Robert đã xuất hiện trong vài bộ phim nổi tiếng của Hollywood và được đón nhận trên toàn thế giới. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Ăn ít hơn có thể giúp kéo dài tuổi thọ?

Theo Medical News Today, các nhà nghiên cứu vừa phát hiện qua một mô hình chuột rằng ăn ít calo hơn có thể giúp kéo dài tuổi thọ.



Tuy nhiên, những con sống lâu nhất lại giảm ít cân nhất khi tuân theo chế độ ăn hạn chế calo.

Nghiên cứu về tuổi thọ này đến từ các nhà khoa học tại phòng thí nghiệm Jackson ở thị trấn Bar Harbor (bang Maine), và phòng thí nghiệm Calico Life Sciences ở phía nam San Francisco (bang California).

Mối liên hệ giữa tuổi thọ và chế độ ăn uống

Các nghiên cứu trước đây cho thấy, những gì chúng ta ăn có thể ảnh hưởng đến quá trình lão hóa và thời gian sống. Các chế độ ăn khác nhau như chế độ ăn Địa Trung Hải, nhịn ăn gián đoạn và hạn chế calo đã được chứng minh là giúp kéo dài tuổi thọ.

Trong nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Nature, các nhà khoa học báo cáo rằng các yếu tố di truyền nhất định, chẳng hạn như khả năng phục hồi mã hóa di truyền, có thể đóng vai trò lớn hơn trong việc kéo dài tuổi thọ so với chế độ ăn uống.

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng 960 con chuột cái đa dạng về mặt di truyền và được chia thành năm chế độ ăn khác nhau, bao gồm lượng calo giới hạn ở mức 60% hoặc 80% lượng calo cơ bản mỗi ngày; nhịn ăn một hoặc hai ngày liên tiếp mỗi tuần mà không hạn chế calo; và ăn bất kỳ lượng thức ăn nào, bất cứ khi nào chuột muốn.

"Do khó thực hiện với con người, vì vậy chúng tôi đã chuyển sang mô hình chuột đa dạng về mặt di truyền", Gary Churchill, tiến sĩ, giáo sư tại phòng thí nghiệm Jackson, đồng thời là tác giả chính của nghiên cứu, giải thích.

"Các nghiên cứu gần đây đã gợi ý rằng ở chuột, một số cá thể (kiểu gene) có thể có tuổi thọ ngắn hơn khi hạn chế calo. Chúng tôi quan tâm đến việc xác định liệu việc kéo dài tuổi thọ khi hạn chế calo có mang tính phổ quát hay không, và liệu các lợi ích có phụ thuộc vào mức độ hạn chế calo (20% so với 40%) hay không", Andrea Di Francesco, tiến sĩ, nhà khoa học chính tại Calico Life Sciences và cũng là tác giả của nghiên cứu, cho biết.

Tuổi thọ dài hơn khi bị hạn chế calo

Kết thúc nghiên cứu, các nhà khoa học nhận thấy trong khi những con chuột có thể ăn bất cứ khi nào và bất cứ thứ gì sống trung bình 25 tháng, thì những con chuột theo chế độ nhịn ăn gián đoạn kéo dài tuổi thọ trung bình là 28 tháng.

Những con chuột bị hạn chế calo đạt được tuổi thọ dài nhất - những con chuột ăn 80% lượng calo cơ bản của chúng sống trung bình 30 tháng, và những con ăn 60% sống trung bình 34 tháng.

"Chúng tôi ngạc nhiên rằng hạn chế calo ở mức cực đoan (40%) đã kéo dài tuổi thọ đến mức đáng kể như vậy, mà không có dấu hiệu rút ngắn tuổi thọ của bất kỳ con chuột nào. Chúng tôi cho rằng trong một quần thể đa dạng về mặt di truyền - một đặc điểm độc đáo của nghiên cứu - một số động vật sẽ có tuổi thọ giảm khi bị hạn chế 40% calo hoặc theo chế độ nhịn ăn gián đoạn hai ngày", Churchill nói.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng các yếu tố di truyền, chẳng hạn như khả năng phục hồi mã hóa di truyền, đóng vai trò lớn hơn trong việc kéo dài tuổi thọ so với chế độ ăn uống trong mô hình chuột.

"Chế độ ăn uống không phải là giải pháp kỳ diệu - chúng làm tăng tuổi thọ trung bình nhưng không đảm bảo tuổi thọ lâu dài cho một cá thể. Có những yếu tố khác góp phần ít nhất cũng quan trọng như vậy đối với tuổi thọ", Di Francesco giải thích. "Giảm cân là 'tốt' từ quan điểm của con người, nhưng giảm cân không gây ra sự kéo dài tuổi thọ - chúng là những kết quả riêng biệt của việc hạn chế calo", Churchill nói.

Cần dịch nghiên cứu sang con người

Sau khi xem xét nghiên cứu, Mir Ali, bác sĩ phẫu thuật giảm béo và giám đốc y tế của Trung tâm Giảm cân phẫu thuật MemorialCare tại Trung tâm Y tế Orange Coast ở Fountain Valley (bang California), nói rằng điều thú vị về nghiên cứu là cho thấy việc giảm lượng calo hoặc ăn ít hơn làm tăng tuổi thọ, nhưng không nhất thiết phải giảm cân, điều mà ông cho là ngược lại với trực giác.

"Các nghiên cứu trên động vật là nơi tốt để bắt đầu, nhưng rõ ràng là động vật khác nhiều so với con người. Chúng ta cần xem liệu nghiên cứu được thực hiện trên động vật có áp dụng cho con người hay không", Ali cho biết.

Còn theo Richard, "cơ thể luôn trong trạng thái tự điều chỉnh, luôn cố gắng tìm kiếm sự cân bằng để đạt được trạng thái 'vừa đủ' - hoạt động trơn tru trên tất cả các khía cạnh". ■

Dấu hiệu cảnh báo sớm ung thư

Ung thư thường tiến triển một cách âm thầm trước khi gây ra các triệu chứng lâm sàng để có thể phát hiện được. Ung thư là bệnh lý ác tính của tế bào. Khi bị kích thích của các tác nhân sinh ung thư, tế bào tăng sinh vô hạn, không tuân theo các cơ chế kiểm soát về phát triển của cơ thể.

Đa số bệnh ung thư hình thành các khối u. Các khối u lành tính chỉ phát triển tại chỗ thường rất chậm, có vỏ bọc xung quanh. Khối u ác tính (ung thư) lại xâm lấn vào tổ chức lành xung quanh giống như hình "con cua" với các càng cua bám vào tổ chức lành trong cơ thể hoặc giống như rễ cây lan trong đất.

Các tế bào của khối u ác tính có khả năng di căn tới các hạch bạch huyết hoặc tạng ở xa hình thành khối u mới và cuối cùng dẫn tới tử vong. Cùng với di căn xa, tính chất bệnh ung thư hay tái phát đã làm cho điều trị bệnh khó khăn và ảnh hưởng xấu đến tiên lượng bệnh.

Một số triệu chứng phát triển sớm trong quá trình ung thư, ví dụ khối u không đau ở vú. Nhưng một số triệu chứng khác như giảm cân hoặc sốt thường chỉ xuất hiện sau khi khối u đã tiến triển. Một số loại ung thư, chẳng hạn ung thư tuyến tụy có thể không có triệu chứng trong giai đoạn đầu.

Các dấu hiệu dưới đây không nhất thiết là do ung thư gây ra nhưng người dân cũng không nên chủ quan:

Giảm cân

Sốt dai dẳng kéo dài (Sốt liên tục; Sốt xảy ra chủ yếu vào ban đêm; Không có dấu hiệu nhiễm trùng nào khác hoặc nhiễm trùng liên tục; Bị đổ mồ hôi ban đêm...)

Chảy máu bất thường

Mệt mỏi và đau

Ho dai dẳng và khàn giọng

Sự thay đổi về da (các đốm trắng trong miệng có thể là dấu hiệu của ung thư miệng; vàng da và vàng mắt là dấu hiệu của ung thư gan; tăng - giảm sắc tố da, đốm đen...)

Sự thay đổi về ngực (một cục u có thể sờ thấy được; Da vú sưng, đỏ, đóng vảy, sần sùi; Đau vú; Thay đổi núm vú như lõm xuống hay màu sắc xung quanh núm vú thay đổi; Cục u dưới nách; Núm vú tiết dịch hoặc chảy máu...).

Các dấu hiệu và triệu chứng không phải do ung thư mà có thể do những tác nhân khác gây ra. Nếu có bất kỳ dấu hiệu và triệu chứng nào không khỏi hẳn hoặc ngày càng nặng, người dân nên đến bệnh viện để tìm hiểu nguyên nhân. Ví dụ, các hạch bạch huyết là một phần của hệ thống miễn dịch của cơ thể và giúp thu giữ các chất độc hại trong cơ thể. Các hạch bạch huyết bình thường rất nhỏ và khó nhận thấy. Nhưng khi bị nhiễm trùng, viêm hoặc ung thư, các hạch có thể to ra.

Những hạch gần bề mặt cơ thể có thể đủ lớn để bạn có thể cảm nhận được bằng ngón tay và một số thậm chí có thể được nhìn thấy dưới dạng sưng tấy hoặc một khối u dưới da. Một trong các nguyên nhân khiến các hạch bạch huyết sưng to là khi tế bào ung thư bị giữ ở đó.

Vì vậy, nếu phát hiện cơ thể có sưng tấy hoặc nổi cục bất thường, người bệnh nên đi khám. Đôi khi, người bệnh có thể phát hiện ung thư trước khi xuất hiện triệu chứng. Mọi người nên kiểm tra tầm soát ung thư và làm một số xét nghiệm, ngay cả khi không có triệu chứng. Điều này giúp phát hiện sớm một số bệnh ung thư. ■

Người mỡ máu cao thường có 4 đặc điểm vào buổi sáng, sau 40 tuổi nếu không có thì xin chúc mừng!

Tình trạng mỡ máu tăng cao có thể gây ra một số dấu hiệu đáng chú ý trên cơ thể.

Mỡ máu cao là tình trạng gia tăng cholesterol xấu (Lipoprotein tỷ trọng thấp – LDL) hoặc chất béo trung tính (triglycerides) hoặc cả hai ở trong máu. Tăng mỡ máu là một trong những yếu tố nguy cơ gây ra các vấn đề về sức khỏe tim mạch. Nếu không được điều trị, điều này có thể làm tăng nguy cơ mắc đau tim và đột quỵ.



Tăng cường tập thể dục giúp giảm nguy cơ mắc bệnh mỡ máu

Nguyên nhân gây ra tình trạng tăng mỡ máu thường là do chế độ ăn uống và dinh dưỡng bất hợp lý, lười vận động, lạm dụng rượu bia, thuốc lá.

Mỡ máu cao thường gặp ở những người trên 40 tuổi do ở độ tuổi này, cơ thể bắt đầu lão hóa, chức năng của các cơ quan trong cơ thể bắt đầu suy giảm, gây ảnh hưởng tới quá trình vận chuyển và đào thải mỡ thừa ra khỏi cơ thể.

Khi lượng mỡ trong máu tăng cao, cơ thể sẽ xuất hiện một số triệu chứng bất thường vào buổi sáng. Do đó, sau 40 tuổi, nếu cơ thể xuất hiện các dấu hiệu này khi thức dậy vào buổi sáng, mọi người cần đặc biệt cẩn trọng.

4 dấu hiệu xuất hiện khi thức dậy cảnh báo mỡ máu tăng cao

1. Nốt ban vàng quanh mí mắt

Các nốt ban vàng trên da (hay còn gọi là xanthelasma) là dấu hiệu cho thấy sự tích tụ cục bộ của các cụm lipid (chất béo) dưới da. Các nốt ban vàng thường xuất hiện ở xung quanh mắt hoặc xuất hiện trên mí mắt.

Các nốt ban vàng nổi lên xung quanh mắt thường không gây ra tình trạng đau đớn, ngứa ngáy nhưng chúng có thể báo hiệu lượng cholesterol trong máu đang tăng cao hoặc các vấn đề sức khỏe khác. Do đó, buổi sáng nếu soi gương thấy dấu hiệu này thì mọi người cần đặc biệt chú ý.

2. Chóng mặt và đau đầu

Mỡ máu cao có thể gây ảnh hưởng tới quá trình lưu thông máu lên não, dẫn đến đau đầu và chóng mặt. Tình trạng mỡ máu tăng cao có thể gây

ảnh hưởng tới quá trình lưu thông máu lên não. Điều này có thể khiến mọi người bị chóng mặt, đau đầu sau khi thức dậy vào buổi sáng.

3. Tức ngực và khó thở

Tình trạng mỡ máu cao có thể khiến lượng mỡ dư thừa lắng đọng trên thành mạch máu. Điều này có thể làm giảm lượng máu lưu thông đến cơ tim và các cơ quan khác trong cơ thể. Giảm lưu lượng máu khiến các cơ quan như tim, phổi bị thiếu oxy và chất dinh dưỡng, từ đó gây ra triệu chứng tức ngực, khó thở. Tình trạng tức ngực, khó thở có thể nghiêm trọng hơn khi người bệnh thức dậy vào buổi sáng.

4. Chân tay tê, yếu

Tê yếu tay chân có thể là một trong những dấu hiệu cảnh báo tình trạng mỡ máu tăng cao.

Mỡ máu tăng cao trong thời gian dài có thể hình thành cục máu đông và gây tắc nghẽn mạch máu. Điều này gây ảnh hưởng tới quá trình lưu thông máu và cung cấp chất dinh dưỡng cho các dây thần kinh, dẫn đến chức năng thần kinh suy yếu, gây ra hiện tượng tê yếu tay, chân.

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, nếu cơ thể xuất hiện 4 dấu hiệu kể trên, mọi người nên đến bệnh viện để thăm khám, phát hiện và điều trị bệnh kịp thời (nếu có).

Phòng ngừa mỡ máu cao

Để phòng ngừa tình trạng tăng mỡ máu, mọi người nên áp dụng chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh. Cụ thể như sau:

1. Hạn chế thực phẩm nhiều cholesterol

Chế độ ăn uống có ảnh hưởng trực tiếp đến hàm lượng mỡ trong máu. Thường xuyên ăn quá nhiều thực phẩm chứa cholesterol như thịt đỏ, mỡ động vật, nội tạng động vật hoặc đồ ăn chiên rán chứa nhiều dầu mỡ có thể làm tăng nguy cơ béo phì và mỡ máu cao. Do đó, để phòng ngừa tình trạng tăng mỡ máu, mọi người nên áp dụng chế độ ăn nhiều chất xơ và chất béo không bão hòa, bao gồm các loại thực phẩm như ngũ cốc nguyên cám, các loại đậu, rau xanh, trái cây...

2. Tăng cường vận động

Hiện nay, mọi người đều tất bật, bận rộn với công việc, thường xuyên ngồi nhiều và hiếm khi có thời gian để tập thể dục.

Tuy nhiên, theo các chuyên gia, lười vận động, thường xuyên ngồi hoặc nằm một chỗ, kết hợp với chế độ ăn uống không hợp lý sẽ làm tăng lượng cholesterol LDL và giảm cholesterol HDL trong máu, từ đó khiến mỡ thừa tích tụ và tăng nguy cơ mắc bệnh mỡ máu. Các tổ chức y tế trên thế giới khuyến nghị người trưởng thành nên dành ít nhất 30 phút/ngày và 5 ngày/tuần để tập thể dục. Mọi người có thể cân nhắc tham gia các hoạt động thể chất như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội...

3. Cai thuốc lá và hạn chế sử dụng rượu, bia

Hút thuốc và uống rượu bia gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, một trong số đó là bệnh mỡ máu. Chất nicotin trong khói thuốc và chất cồn trong rượu có thể làm giảm lượng cholesterol "tốt" trong cơ thể.

Vì vậy, hút thuốc lá và uống rượu bia thường xuyên có thể gây ảnh hưởng đến quá trình đào thải lượng mỡ thừa trong cơ thể, khiến mỡ thừa tích trữ trong máu và gây ra mỡ máu cao. Do đó, để hạn chế nguy cơ mỡ máu tăng cao, mọi người nên từ bỏ thói quen hút thuốc lá và tránh lạm dụng rượu, bia. ■

Phát hiện "công tắc" quan trọng làm tế bào ung thư tự hủy diệt

Nghiên cứu của các nhà khoa học có thể tạo đột phá trong điều trị nhiều loại ung thư khác nhau.

Ung thư là một trong những căn bệnh nguy hiểm, có thể cướp đi mạng sống của bất kỳ ai. Các nhà nghiên cứu trên toàn thế giới cũng dành nhiều thời gian, công sức để tìm ra những phương án "chế ngự", đẩy lùi căn bệnh này.

Các nhà khoa học đến từ Trường Đại học California ở Davis (UC Davis) đã phát hiện ra "chìa khóa vàng" có thể khiến tế bào ung thư tự hủy diệt. Đây là tin vui trong công cuộc chống lại bệnh ung thư, có thể tạo nên đột phá trong điều trị căn bệnh này.

Cụ thể, nghiên cứu công bố trên tạp chí Cell Death & Differentiation đã khám phá ra một cơ chế mới có thể giúp "đánh thức" hệ miễn dịch, tạo điều kiện để cơ thể tự tiêu diệt các tế bào ung thư, đặc biệt là ở những loại ung thư khó điều trị như phổi, vú và tuyến tiền liệt.

Các nhà khoa học đã thành công trong việc kích hoạt thụ thể CD95, vốn được xem là một "công tắc tự hủy" tiềm năng trên tế bào ung thư. Mặc dù các nghiên cứu trước đây đã xác định được sự tồn tại của thụ thể này nhưng đây là lần đầu tiên các nhà khoa học tìm ra cách kích hoạt hiệu quả, mở ra hy vọng mới cho việc điều trị nhiều loại ung thư.

Hiện tại, các liệu pháp miễn dịch đang dần được các nhà khoa học phát triển và ứng dụng. Ví dụ, liệu pháp CAR-T có thể được áp dụng cho các bệnh nhân mắc bệnh bạch cầu hoặc ung thư hạch. Trong phương pháp này, các tế bào T của bệnh nhân sẽ được thu thập, sau đó các nhà khoa học sẽ chỉnh sửa chúng để có khả năng nhận diện và tiêu diệt tế bào ung thư một cách chính xác. Cuối cùng, những tế bào T đã được chỉnh sửa sẽ được đưa trở lại vào cơ thể bệnh nhân để thực hiện nhiệm vụ của mình.

Mặc dù tế bào T có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư nhưng trong nhiều trường hợp chúng lại không đủ mạnh hoặc không thể nhận biết được các tế bào ung thư một cách chính xác. Chính vì vậy, các liệu pháp miễn dịch ra đời với mục tiêu khắc phục những hạn chế này, giúp tế bào T trở thành "vũ khí" hiệu quả trong cuộc chiến chống ung thư.

Tuy những liệu pháp miễn dịch hiện vẫn có nhiều hạn chế như khó xâm nhập vào môi trường vi mô của tế bào ung thư nhưng đây vẫn là một bước tiến mạnh mẽ đối với các nhà nghiên cứu. ■



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



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

0913747090
0942121022



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lượng



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

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 9/3 đến 15/3/2026

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Tình duyên không được ổn định lắm khi bạn là người sống rất hoài niệm. Bầu không khí nơi công sở trong tuần này khá dễ chịu, bạn sẽ được làm việc một cách thoải mái khi bạn dành nhiều thời gian cho các mối quan hệ đồng nghiệp. Vận tài chính trong tuần này không được như mong muốn khiến bạn cảm thấy phiền lòng. Tình hình sức khỏe của bạn đang được cải thiện hơn rất nhiều, bạn nên duy trì thói quen tập luyện đều đặn để cơ thể tốt hơn.



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Kim Ngưu khá hạnh phúc với những mối quan hệ hiện tại. Vận trình công việc của bạn không được tốt cho lắm. Tình hình tài chính của bạn đang có những dấu hiệu chuyển biến rất tốt. Các nguồn thu nhập của bạn đang dần tăng mặc dù số tiền không quá lớn nhưng cũng khiến cho bạn khá hài lòng. Bạn nên chú ý nghỉ ngơi và chú ý đến những bất thường của cơ thể, có thể nguyên nhân gây ra do chế độ ăn uống của bạn. Vậy nên bạn cần nghỉ ngơi hợp lý hơn.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm không mấy tốt đẹp nên bạn không còn vui vẻ như trước nữa mà thay vào đó là tâm trạng không mấy tốt đẹp. Công việc trong tuần này khá ổn định, sự sáng tạo đã đem đến cho bạn nhiều cơ hội cũng như đã có những sự trải nghiệm thú vị trong công việc mà bạn đang làm. Bạn cũng biết làm thế nào để quản lý các nguồn tài chính của mình dù cũng sẽ có một vài khó khăn nhất định. Tình hình sức khỏe của bạn trong tuần này không thực sự tốt. Đừng quên vận động mỗi ngày để cơ thể thêm dẻo dai và bền bỉ.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Tuần mới của Cự Giải lên xuống khá thất thường. Trong công việc chòm sao này bị cảm xúc chi phối khá nhiều. Hãy cố gắng kiểm soát cảm xúc của mình thật tốt trong công việc, tránh làm ảnh hưởng tới những người xung quanh. Vận trình tài lộc của bạn khá tốt, bạn có những nguồn thu nhập nhỏ lẻ dù không có nhiều chuyển biến rõ rệt. Sức khỏe của bạn không được

ổn định. Bạn cần đi kiểm tra sức khỏe của mình và có một chế độ ăn uống sao cho hợp lý hơn nhé!



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Chuyện tình cảm của Sư Tử trong tuần này vô cùng êm đẹp. Bạn là một người mạnh mẽ và quyết đoán trong công việc. Tình hình tài chính có xu hướng giảm sút, bạn mong muốn có thêm nguồn thu nhập nhưng việc này không dễ, khi bạn đang có rất nhiều khoản cần chi tiêu. Bạn chú ý tới sức khỏe của mình nhiều hơn bởi việc mọi người nhận xét về hình ảnh bản thân tác động khá nhiều đến tâm lý của bạn. Bạn cũng cần phải điều chỉnh chế độ tập luyện cũng như chế độ dinh dưỡng cho bản thân mình.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Trong tình yêu, Xử Nữ hơi có chút sự chủ quan khiến cho tinh thần bạn cũng lên xuống thất thường và bị cảm xúc của mình chi phối. Công việc của bạn cũng khá ổn khi bạn đã làm được tất cả những việc mà trước đây bản thân mình chưa bao giờ làm. Tiền bạc khá dồi dào tuy nhiên khi có nhiều khoản thu đồ về cũng là lúc bạn phải chi tiêu nhiều hơn cho các khoản khác nhau. Tình hình sức khỏe tương đối ổn định nhưng bạn cần chú ý đến chế độ tập luyện của chính mình nhiều hơn nữa.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình không quá quan tâm tới chuyện yêu đương vì bạn tập trung dành thời gian để tận hưởng cuộc sống bên bạn bè người thân. Đối với công việc, bạn thể hiện được cá tính của mình một cách rõ ràng. Bạn có một nguồn thu nhập ổn định vào cuối tuần nên mọi chuyện cũng ổn hơn rất nhiều. Tình hình sức khỏe về cơ bản là không quá tốt, trong tuần này bạn cần lưu ý các vấn đề về phổi khi thấy các triệu chứng ho thường xuyên. Do thời tiết thay đổi nên bạn cần chú ý hơn về sức khỏe của bản thân, chớ có chủ quan.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Tình duyên không phải là chuyện có thể gượng ép được nên bạn biết cách điều chỉnh tâm trạng của mình cho tốt. Tình hình tài chính của Bọ Cạp có xu hướng tăng tiến, dường như không ai có thể ngăn cản bạn kiếm tiền, bạn có thể kiếm được thêm thu nhập ở nhiều nguồn khác nhau. Vậy nên bạn không cần lo lắng đến vấn đề tài chính của mình nữa nhé. Sức khỏe

của bạn tuần này cũng rất tốt bởi bạn luôn tràn đầy nguồn năng lượng tích cực.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Bạn nên kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn, tránh những tác động tiêu cực lên một nửa của mình. Nhìn chung tình hình công việc khá tốt, bạn có cách nhìn nhận vấn đề khá sâu sắc. Tình hình tài chính có dấu hiệu sụt giảm, có rất nhiều các chi phí hàng ngày phát sinh trong tuần này. Sức khỏe của chòm sao này rất tốt, dù rất bận rộn và phải di chuyển nhiều nhưng dường như bạn không cảm thấy có chút mệt mỏi nào cả. Tuy nhiên cũng không nên chủ quan và cần phải nghỉ ngơi hợp lý bạn nhé!



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Tình yêu của Ma Kết có bước chuyển biến khi 2 bạn xảy ra mâu thuẫn nhỏ. Tình hình tài chính của bạn nhìn chung là ổn định và có một chút may mắn vấn đề liên quan tới tiền bạc. Bạn cũng đang có một nguồn thu nhập khác nên nguồn thu nhập của bạn ổn định hơn hẳn. Sức khỏe của bạn rất tốt, bạn tràn đầy năng lượng và rất chú ý tới việc chăm sóc cơ thể. Những dấu hiệu bất thường hay triệu chứng đau nhức, mệt mỏi cũng đã biến mất.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bảo Bình có thái độ không rõ ràng trong chuyện tình cảm, mối quan hệ khá mơ hồ. Công việc tiến triển theo chiều hướng tốt dần lên. Cảm hứng làm việc tích cực của bạn truyền đến cho mọi người xung quanh và có cơ hội thể hiện tài năng của mình. Vận trình tài lộc của bạn khá tốt, có những nguồn thu nhỏ lẻ mặc dù không có nhiều chuyển biến. Sức khỏe của bạn không được ổn định, bạn thường xuyên phải làm việc thêm giờ. Do ăn uống không ổn định nên sẽ xảy ra một số vấn đề về dạ dày mà bạn cần lưu ý.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm của Song Ngư vô cùng êm đẹp. Bạn luôn có một thái độ quyết đoán trong công việc nên bạn luôn mong thái độ và những quyết định của mình được đánh giá cao để cảm thấy mọi việc diễn ra chắc chắn và hiệu quả. Trong tuần này các nguồn thu của bạn sẽ được tăng cường đáng kể nên bạn không cần lo lắng về vấn đề tiền bạc nữa. Song Ngư tuần này cần lưu ý rằng có thể có biểu hiện suy nhược xuất hiện, chú ý đến hiện tượng mất ngủ, đau đầu và chóng mặt. Bạn nên nghỉ ngơi thật tốt và tránh ôm quá nhiều công việc vào người. ■

TRUYỆN NGẮN

Chị ơi! Tha thứ cho em...

Từ lâu rồi chị chưa về quê chồng, chỉ vì chôn ấy còn người chị ruột của chồng cay nghiệt, vì những vết hằn cũ chị chưa thể quên. Những ngày đầu rời thị trấn về làm dâu nhà họ Đoàn, chị đã khóc cạn nước mắt... Nhà anh ở mom sông, một bên đồng lúa hun hút, đêm đêm đom đóm lập lòe, côn trùng ra rả như oan hồn... chị sợ hãi và nhớ nhà quay quắt. Ban ngày chỉ một cơn mưa thôi là đường xá nhão nhoét, đi lại lơ mơ ngã chổng vó. Biết phận làm dâu, trời chưa rõ mặt người chị đã bật dậy quét lá sàn sạt ngoài ven sân, quần xắn tận gối, xách nước dội chuồng heo rào rào.

Thế mà người chị chồng bóng gió: “Con dâu báo hiếu mẹ chồng. Nấu canh lười rỗng bỏ ớt cho cay”.

Mẹ chồng chị đã mất sớm. Bữa nọ chị ngồi bới cơm cho cả nhà, cha chồng húp canh, ông nhìn mặt, dằn chén xuống mâm quát:

- Đứa nào nấu canh?

Chị giật mình đánh thót, lí nhí:

- Dạ, con ạ!

Ông cụ mặt giận hầm hầm, ném cái nhìn về phía con trai:

- Thăng ba, vợ mày đảm quá!

Chị húp canh mặn đắng đầu lưỡi, tái mặt. Chị nhìn anh, nước mắt chực trào. Ai là thủ phạm bỏ muối vào canh, chị đã rõ. Buổi chiều. Chị trốn ra bờ sông ngồi khóc một mình. Anh đi tìm, lau nước mắt vỗ về:

- Ráng chịu em à! Rồi nay mai chị ấy cũng theo chồng - Chị thương anh, đau đầu chờ cái ngày anh nói, nhưng cứ xa vời vợi.

Chị chồng là gái lữ thì, nhưng còn đẹp mặn mà. Thân hình thon thả, tóc xõa lưng ong, mặt đẹp như ngọc, chỉ phải tội vành môi hơi dày. Một lần trong đêm trăng, tình cờ chị nhìn thấy chị chồng tằm ngoài thêm giềng, chị ngẩn người trước vẻ đẹp thuần khiết của người thôn nữ.

Chồng kẻ: Ngày trước, chị của anh cũng có một mối nặng tình với người con trai làng bên. Anh lực điền nhờ người đến dạm hỏi cô con gái rượu thầy Bảy - ông cười khanh khách: “Thằng nào muốn lấy con gái của ông thì phải găm lót đàng, vàng lót ngõ”. Anh trai quê bị người ta chê nghèo, quần chỉ bỏ nhà đi biệt.

Từ ngày có em dâu lo việc nội trợ hàng ngày, chị chồng chuyên tâm giúp cha chồng viết vào những mảnh giấy con con ngày giờ cưới xin, cất nhà, vét giềng cho thiên hạ... Cha chồng chị suốt ngày giương mực kính, tay thấm nước bọt lật từng trang sách mỏng dính đã ngả sang màu ó vàng, tỉ mẩn đối chiếu ngày giờ, cung mạng... cho thân chủ của ông.

Khách đến coi ngày nườm nượp, chị chồng lo thu bạc vuốt phẳng phiu từng tờ một cát kỹ vào chiếc hộp gỗ mun đen. Nhà chị được coi là sung túc nhất làng nhưng chị không biết nên vui hay nên buồn. Chị chồng khó chịu bao nhiêu thì cha chồng

khó tách bấy nhiêu. Ngày nào coi được bao nhiêu người? Bao nhiêu tiền? Cha chồng chị dặn cô con gái nhất nhất ghi chép cẩn thận vào sổ, cuối tháng ông tra xét lại, một phần chi dùng cho gia đình, còn của dư, của để ông giao hẳn cho cô con gái sắm vàng cất giữ.

Một hôm không hiểu bà chị tính toán sổ sách vòng vo thế nào bị cha mắng sa sả:

- Mi là đồ con gái hư, ăn phí cơm. Tao mà biết mi ngu đàn thế này thì hồi bé tao bóp mũi cho rồi.

Năm ấy tự dung bướm vàng phía núi bay ra thành đàn nổi đuôi nhau dài dằng dặc suốt mấy hôm liền. Sáng nào chị cũng đứng bên hàng dâm bụt đỏ hoa xem bướm bay vàng trời, lòng bồi hồi nhớ đến anh... Anh đi học ở xa. Việc nội trợ, việc đồng áng đều một tay chị cáng đáng. Cha và chị chồng thì miệt mài với cái nghề hái ra tiền bằng dịch vụ coi ngày. Thế rồi vào một buổi sáng, đàn bướm cuối cùng bay qua, chị bỗng nghe chị chồng khóc âm ỉ, chạy vội vào nhà, bà chị chồng ôm chầm lấy chị khóc ngất:

- Mợ Ba ơi! Cha mất rồi!

Đó là lần đầu tiên chị ấy thể hiện tình cảm chân thật với chị. Chị sụt sùi khóc, gỡ tay chị chồng, bước lại giường giờ chiếu, tay đặt lên trán cha chồng - xác ông đã lạnh ngắt. Có lẽ ông trút hơi thở vào lúc nửa đêm. Chị biết từ lâu, tuy không nói ra nhưng cha chồng cũng thương chị tận tảo, chịu đựng. Tánh ông nghiêm khắc ngay cả với con cháu. Nho giáo thâm sâu vào máu thịt ông và con gái. Kể ra hiem có người đàn ông nào vợ mất sớm chịu cảnh gà trống nuôi con đến cuối đời như cha chồng chị. Nhìn ông nằm đó, nghĩ đến đời người, chị thấy xót xa.

Anh về, bệu bạo khóc, nhờ bà con hàng xóm quật heo tạ cúng cha và cảm ơn dân làng. Dẫu sao cũng tiếng thầy Bảy, không có mâm cơm mời dân làng trước lúc an táng, họ cười cho...

Anh nói thẳng thắn như thế với chị chồng, may sao chị chồng nổi tiếng bủn xỉn cũng biết bảo:

- Tùy cậu, muốn tính sao thì tính để trả hiếu cho cha - Chị chồng vừa nói vừa khóc, tiếng khóc ai oán, lẩn át tiếng nhạc bát âm nức nở tang tóc.

Mãn tang cha chồng, vợ chồng chị mua nhà ở thị trấn xin ra riêng. Chị chồng ngờ chị xúi bầy, mắng chị như tát nước vào mặt:

- Tao nói cho mà biết, mi là con em dâu bạc nghĩa, bạc tình. Mi xúi giục chồng bỏ quê cha đất tổ. Thăng Thành nó u mê mới nghe lời mi. Nó không hiểu thà sống chuồng heo còn hơn theo quê vợ.

Chị cảm lạnh, uất nghẹn xách gói ra khỏi nhà. Chị thề sẽ không bao giờ trở lại quê chồng...

Ngày chị Hai mất, các con bận đi học xa, vợ chồng chị hồi hả đón xe về quê. Dọc đường mỗi người đeo đuổi một ý niệm riêng. Chắc anh đau lòng lắm? Nhìn gương mặt buồn rầu của anh, chị đủ hiểu. Nhà có hai chị em giờ chỉ còn mình anh. Bao năm rồi, mỗi lần đến giỗ chạp, chị mua các thứ cho cha con anh mang về quê. Sự hờn giận đối với chị chồng cũng đã nguôi ngoai, song chị lại có mặc

cảm, ngại tiếp xúc với bà con hàng xóm, nên do dự chưa về. Mỗi lần cha con dứ dứ nhau mang bánh trái ra bến xe, anh đều nói duy nhất một câu:

- Em giận chị Hai dai quá!

Chị tránh cái nhìn buồn bã của anh:

- Khi nào chị Hai qua đời, em sẽ về chịu tang.

Nói thì nói vậy, nhưng thâm tâm chị dự định một ngày gần nhất chị sẽ về nói lại tình cảm chị em. Vậy mà không kịp. “Chị Hai ơi! Vong linh chị hãy tha thứ cho đứa em cố chấp, bạc bẽo này”.

Anh ngồi bên cạnh đầu hiệu con bão lòng đang dâng lên từng đợt cồn cào trong chị. Anh ôm bờ vai chị, mấy ngón tay cứ xoa xoa, thì thầm:

- Chắc em hết giận... nghĩa tử là nghĩa tận em à!

Chị òa khóc... Mọi người trên xe tò mò nhìn sang. Mặc kệ, chị khóc như chưa bao giờ được khóc.

Về đến đầu làng, chị ngẩn ngơ như người mất hồn. Ôi! Bướm vàng! Đàn bướm dài vô tận bay lao xao trong nắng. Và nữa, hoa dâm bụt bên đường nhà ai nở rộ một màu đỏ như máu. Khi vợ chồng chị bước vào sân, mọi người im bật. Có ai đó kêu lên:

- Trời ơi! Mợ Ba về đấy ư?

Chị ào vào nhà, thả cái túi xuống, lật chiếu nhìn mặt, ôm lấy xác chị chồng òa khóc:

- Chị Hai ơi!!! - Chùng ấy năm xa cách, không ngờ chị chồng chị tiêu tụy quá! Tóc ngả màu muối tiêu, nét mặt khắc khổ, ốm yếu. Ngày xưa, trước biển cổ đau thương, chị chồng ôm chị với vòng tay ấm áp. Giờ chị ôm chị chồng thân xác lạnh băng, anh thì ngồi ôm đầu, nước mắt ràn rụa. Ngay khi ấy, cụ già ở cạnh nhà bê chiếc hộp dán giấy trắng kín bụng, từ từ tiến lại:

- Vợ chồng thằng Ba ơi! Trước khi qua đời, chị Hai bày nhờ già chuyên lại cho con Ba cái này!

Bàn tay chị run run gỡ từng mẩu giấy, nước mắt rơi lã chã. Nấp hộp bật ra, trong đó có một tờ giấy gấp tư và một túi vải. Chị không thể nhâm, đó là nét chữ của người chị đã quá cố, có những dòng đã ướt nhòe nước mắt: “Thành ơi! Mợ Ba ơi! Khi em đọc những dòng chữ này thì chị đã về cõi vĩnh hằng. Chị biết em còn oán giận chị. Chị đã đối xử không công bằng với em trong những năm tháng em về làm dâu... Chị ngàn lần mong em tha thứ cho chị. Lốp người của chị quen sống trong khuôn mẫu gia giáo... nỗi bất hạnh của chị... khiến cho chị bảo thủ, khắt khe... Thành ơi! Những năm tháng cuối đời chị mới thấm thía hết nỗi cô đơn của đời người. Bấy lâu chị giữ số vàng của cha, chị xin chia làm ba phần: Hai phần cho hai cháu khi lập gia đình. Phần còn lại chị gởi cho vợ chồng em thay chị cúng giỗ cha, hương khói ông bà. Chị nguyện cầu cho hai em sống hạnh phúc bên nhau suốt đời”.

Chị lại vạch chiếu ôm lấy xác người chị chồng khóc thảm thiết. Người ta xúm lại gỡ tay chị ra, diu đi nơi khác vì đã đến giờ thành phục. Bên tai chị vang lên tiếng nhạc bát âm réo rắt và mùi hương trầm ngào ngạt... ■

Thu Lê

TRUYỆN NGẮN

Ánh nắng trong tim

Lớp vắng người, Trinh lại đến sớm nữa. Anh mở laptop chuẩn bị bài giảng sẵn sàng, rồi ngồi lặng im chờ sinh viên đến. Có những ngày khi mở mắt ra, Trinh thấy mình háo hức đến giảng đường thật kỳ lạ.

Thấm thoát cũng một năm, tự dưng Trinh thấy yêu nghề ghê gớm, dù đôi khi anh định bỏ ngang kiếm một công việc kinh doanh nào đó khá khẩm hơn với tấm bằng tiến sĩ của mình.

Anh hiểu rõ bản thân không mấy hứng thú với việc lao đầu vào việc kiếm tiền sau khi đi du học trở về như những thanh niên đầy tham vọng khác, việc nghiên cứu, giảng dạy là thứ duy nhất khiến anh say mê và tận tâm vì nó.

Chuyện anh xin vào một trường đại học quốc tế danh tiếng trong thành phố, trở thành giảng viên và lấy vợ, mọi thứ tuân theo một sự sắp đặt hiển nhiên như ý muốn trong cuộc đời Trinh.

Đôi khi anh khựng lại, nhớ về những khoảng thời gian trước kia, như một người đã đi một quãng đường dài bỗng dừng quay đầu nhìn lại, không rõ vì hoan hỉ với những bước đi, hoặc không ngờ mình đã bước qua những bất trắc, hay chỉ vì muốn tìm lại được mục đích và khát khao nằm ở cuối đường, thứ mà mình lỡ quên hay chưa từng có.

Rồi Trinh lại nhận ra, cuộc đời mình thiếu đi sự mãnh liệt của một ngọn lửa nào đó không rõ tên mà bất cứ đời người nào cũng cần có. Anh học và thi đậu, rồi lại phỏng vấn thành công và xin được việc làm, kết hôn với cô bạn thanh mai trúc mã mà anh ở bên cạnh gần hết quãng đời mình đã sống. Điều có trong tay những thứ mình muốn, Trinh thấy khát khao cạn dần.

Ánh mắt lặng thinh xa xăm của Trinh bỗng nhiên bị hút vào cô bé vừa bước vào lớp. Trinh tự hỏi đã qua gần nửa khoá học mà sao bây giờ cô bé mới xuất hiện. Anh nhìn cô bé rất lâu, cảm giác khó tả không sao giải thích được.

Những sinh viên năm cuối này chẳng nhỏ tuổi hơn Trinh quá nhiều, có những cô gái xinh đẹp và sành điệu vô cùng, ấy vậy mà Trinh chẳng bao giờ nghĩ tới mình sẽ có gì với những học viên của mình cả.

Anh luôn bĩu môi cho rằng những chuyện ấy chỉ là nhỏ nhặt linh tinh. Vậy mà giờ đây, Trinh thấy lòng mình có chút hoang mang lạc bước.

Cô bé ngồi xuống bàn thứ ba trước mặt Trinh. Tóc em buông xoã ngang lưng, màu nâu hạt dẻ. Nhìn em có chút xanh xao, nhưng đôi mắt lại rất lạnh lợi. Cô bé giản dị hơn rất nhiều so với những cô gái khác. Anh giật mình nhận ra mình nhìn cô bé hơi lâu, vội đứng dậy bắt đầu bài giảng.

Anh vẫn giữ vẻ mặt bình thản tự nhiên của công việc hàng ngày đứng lớp, nhưng hôm nay anh lại hơi xao lãng đôi chút. Mắt anh luôn đợi để được nhìn về hướng cô bé. Tim anh đôi khi thổn thức khi thấy cô bé nhìn mình dù anh biết đó chỉ như một học sinh nhìn thầy giáo giảng bài. Lần đầu tiên Trinh điểm danh lớp học và cũng là lần đầu tiên,

biết tên một người lại làm Trinh mỉm cười.

Tối về, Trinh ôm chầm lấy vợ. Như hàng ngày vẫn thế. Bỗng nhiên anh tự hỏi mình có yêu vợ không, rồi lại tùm tùm cười một mình. Mái tóc đen mượt của vợ vương đầy trên vai anh. Trinh đưa tay vuốt yêu tóc vợ, nghe lòng nhật dần niềm vui le lói chiều nay...

Quỳnh bước vào lớp, Trinh đưa mắt nhìn. Lòng anh bỗng thấy nhẹ nhàng như gió thổi. Anh bắt đầu phát bài tập cho cả lớp. Anh tiến lại gần cô bé, gương mặt Quỳnh càng gần càng cuốn hút anh vào những cảm xúc thật lạ.

Đôi mắt non nớt tinh nghịch, bờ môi hồng và nước da trắng xanh. Mái tóc nâu hạt dẻ Quỳnh vẫn để xoã, buông nhẹ hai bên gò má. Quỳnh đưa tay nhận bài tập từ anh, vô tình khẽ chạm lên tay anh.

Như một quán tính, chân anh cứ bước, tay anh phớt qua những đầu ngón tay cô bé. Trinh ngỡ như có giọt sương vừa rơi lên tay mình, mà sao lòng anh lại như biên lửa. Quỳnh quay lại nhìn theo anh...

Trinh cũng không nhớ rõ là bằng cách nào mà anh đã hoàn thành xong những slide bài giảng của mình. Giờ giải lao, anh ngồi lặng yên trên ghế, tìm lại những nhịp thở đều. Lòng anh dấy lên những cơn sóng mâu thuẫn ấy, nửa bình yên nửa khó chịu.

Anh mong cảm xúc này đừng đi xa thêm nữa, nhưng lại muốn những giờ đứng lớp kéo dài mãi. Anh nắm lại bàn tay chạm vào tay Quỳnh khi nãy, lòng hoang mang mơ hồ như đang say. Anh liếc mở mắt nhìn thẳng về phía cô bé, bất giác lo sợ khi em cũng đang nhìn mình.

Quỳnh vẫn ngồi yên đấy, nhìn anh. Trinh chờ em sẽ đưa ánh nhìn về phía khác, nhưng mắt em chỉ chớp rồi mở. Đôi lúc em hơi nheo mày lại, rồi nhắm nghiền, rồi lại nhìn về phía anh. Điều gì đang xảy ra Trinh chẳng biết. Anh nhếch môi cười, những ngón tay miết lên cạnh bàn rất bông.

Trinh ôn lại ngày lên lớp ấy cả vạn lần trong đầu, lòng vừa phấn khởi vừa hổ thẹn. Chút cảm xúc mới lạ như một cơn mưa ngang trời lên đời anh vốn khô cạn những chữ và thói quen xoay vòng.

Anh hổ thẹn vì trái tim non trẻ bỗng dưng loạn cơn say khi bên anh vốn đã có một người kẻ cận mỗi đêm và nấu cơm đợi chờ khi anh về nhà. Bỗng anh e ngại những giờ lên lớp tiếp theo, dù trong mắt anh, những lọn tóc hạt dẻ cứ bay bay như thả tình vào trái tim và thổi thêm gió vào những ngọn sóng trong lòng.

Tự nhiên Trinh lại tự hỏi mình có yêu vợ không? Bây lâu nay anh vẫn tin chắc điều đó. Trinh không phải chưa từng trải để e dè hay nhay cảm trước tình yêu của tuổi trẻ.

Ngày lòng chiếc nhẫn cưới vào tay vợ, Trinh quả quyết với lòng mình sẽ không để hạnh phúc gia đình bị đổ vỡ, dù đôi khi Trinh đã nghĩ đến một ngày tình cảm của anh phai nhạt. Anh dặn mình còn phải có trách nhiệm dù đôi lần anh nghĩ nó thật giả tạo. Với Trinh, không có trách nhiệm thì đừng nhắc đến tình yêu...

Trinh tắt đèn nằm cạnh vợ nhưng mắt anh không nhắm. Nhìn vào khoảng không tối đen như mực, Trinh không hiểu nổi vì sao, chỉ vài lần gặp lại đem tới cho anh nhiều trăn trở đến thế.

Những ngày sau đó Quỳnh vẫn đến lớp dù sắc mặt em có chút không vui. Thỉnh thoảng những người bạn lại gần nói chuyện cùng em, vuốt nhẹ mái tóc rồi để em lại một mình.

Những giờ học họ vẫn nhìn nhau dù chẳng thể nói được gì. Trong ánh mắt Quỳnh, Trinh đã không còn cảm nhận thấy mình là một giảng viên đơn thuần nữa. Đôi khi cô bé nhìn anh, lặng lẽ mỉm cười, điều đó khiến Trinh từ bỏ mọi lý lẽ và giảng xé trong mình bấy lâu, để mọi thứ bay theo mái tóc nâu ấy.

Bỗng Quỳnh đứng dậy, mắt nheo lại, vẻ mặt khó chịu như đang đau đớn, kéo chiếc áo khoác vào thật kín rồi bước ra khỏi lớp. Ánh mắt mơ hồ Quỳnh liếc nhìn Trinh vội vàng trong chốc lát, rồi em bước đi vội vàng, mái tóc suôn màu hạt dẻ khuất dần sau cánh cửa. Em biến mất. Trinh lặng thinh, thấy mình hụt hẫng vô cùng. Trinh đứng dậy vuốt mặt, miễn cưỡng tiếp tục bài giảng.

Lòng anh không êm đềm. Đêm hôm ấy, bầu trời Trinh nhìn qua khói thuốc không còn tối đen như mực, mà là màu nâu hạt dẻ của tóc em. Trinh lại tự hỏi mình có yêu vợ không?

Quỳnh nán lại cuối giờ học khi lớp đã tan hết. Có lẽ cô bé đợi anh. Anh bất ngờ, có chút hoảng hốt, nhưng rồi lại bước đến gần em. Đó là lần đầu tiên họ gần nhau đến vậy và Trinh biết họ sẽ chẳng thể sát hơn được nữa. Đầu óc anh quay cuồng. Họ nhìn nhau, như thể họ đã hiểu hết tất cả những chan chứa bấy lâu, dù ngoài tình cảm ấy ra họ chẳng biết gì về nhau thêm nữa.

- Em có nên chuyển lớp không?

Giọng Quỳnh như một làn gió ấm thổi vào lòng Trinh. Anh chẳng biết đó là chất giọng hay hoặc dở, dễ thương hoặc khó nghe, anh chỉ thấy nó thân thương vô cùng và hẳn anh còn muốn nghe rất nhiều lần nữa. Nhưng những gì anh nghe được lại khiến anh xót xa vô cùng dù đó là điều đầu tiên Quỳnh nói với anh.

Trinh lặng lẽ lắc đầu, mím môi cười như tự an ủi mình. Họ đi cùng nhau xuống cầu thang rồi qua một hành lang dài. Họ chỉ bước bên nhau, chẳng nói gì. Trinh bước rất chậm, dù phải cố tỏ ra thật tự nhiên như thầy trò bình thường, như những ngày đầu tiên khi Quỳnh xuất hiện, anh đã luôn cố tỏ ra như thế. Từng vạt nắng nằm loang lổ trên hành lang dài hun hút.

Những bước chân miễn cưỡng cứ phải đan xen nhau chạm đất. Dù là vài phút ngắn ngủi, lòng anh lại hân hoan vô cùng. Trinh biết anh chẳng thể chống lại những nỗi niềm trong lòng mình. Anh gọi đó là hạnh phúc, đã từ lâu lắm rồi anh mới thật sự cảm nhận được.

Bỗng Quỳnh quay sang hỏi anh, ánh mắt dứt khoát:

- Em tự hỏi tại sao chúng ta không...

- Quỳnh à... - Trinh nghẹn ngào, sống mũi Trinh đau buốt - Anh đã có vợ rồi, anh không thể...

TRUYỆN NGẮN

Cô bé sững người, rồi ngẩn ra như vừa hiểu một điều gì đó. Một điều gì rất đau đớn.

- Ô, em không biết. Thầy còn trẻ quá!

Trình thấy bàn tay Quỳnh nắm chặt, mắt em hơi hoe đỏ. Anh nghe lòng mình rã rời. Họ đi nốt những viên gạch rậm nắng, lòng nặng trĩu ngỡ như cuối hành lang là vực thẳm, hay đơn giản chỉ là hai con đường không bao giờ giao nhau. Lần đầu tiên Trình biết một giọt mưa rơi xuống đất lại thấm sâu đến thế...

Trình hẹn Quỳnh ở một quán café xa trung tâm thành phố. Anh cảm thấy mình đang tham dự một trò chơi hết sức nguy hiểm, đầy tội lỗi mà anh đang dần mất thế.

Quán café tông màu trầm, vắng người. Speak Softly Love được mở nhẹ bên tai. Trình hỏi hộp chờ Quỳnh đến. Em đến rất đúng giờ, mặc một chiếc váy màu trắng, áo khoác trắng và đi giày đỏ. Trông em như nàng công chúa đi lạc từ truyện cổ tích bước ra. Trình mỉm cười nghe tim mình cháy rực. Họ nói chuyện với nhau như chờ đợi từ rất lâu rồi để biết về nhau.

Trình nhận ra em là một cô gái hoạt bát, vui vẻ khác xa với nét mặt xanh xao, yếu ớt của mình. Lòng Trình có một nỗi an tâm kỳ quặc, khi nhận ra tình cảm của mình đã chọn đúng một người đáng yêu, dù thật sự họ chẳng thể cho nhau những gì xứng đáng hơn nữa.

Trình nhận ra em là một cô gái hoạt bát, vui vẻ khác xa với nét mặt xanh xao, yếu ớt của mình. Lòng Trình có một nỗi an tâm kỳ quặc, khi nhận ra tình cảm của mình đã chọn đúng một người đáng yêu, dù thật sự họ chẳng thể cho nhau những gì xứng đáng hơn nữa.

- Thầy có yêu vợ nhiều không? - Quỳnh bất chợt hỏi, mắt em không giấu được sự tò mò.

Trình gật đầu dù chính lòng anh cũng chờ đợi câu trả lời từ chính mình biết bao đêm qua. Nhưng anh không hỏi tiếc khi cho Quỳnh biết và anh cũng không đọc thấy sự thất vọng nào trong mắt Quỳnh. Ngược lại, em mỉm cười rất thoải mái.

- Thầy đừng vì ai mà hết yêu cô nha thầy!

Giọng Quỳnh trầm dần xuống, lòng anh cũng se lại. Nhưng Quỳnh không im lặng, môi em tiếp tục thốt ra những lời mà hình như em muốn Trình thấu hiểu từ rất lâu rồi.

- Thầy biết không, ngày đầu tiên em nhìn thấy thầy, em nghĩ điều đó thật kỳ lạ. À không, là kỳ diệu chứ, dù em thấy bất an vô cùng, rằng có được không, có thể nào điều đó sẽ được đáp lại không...

- Em muốn đến lớp nhiều hơn, dù đôi lúc không thể. Em muốn nhìn thấy thầy và từ khi nào đó em chẳng còn tập trung vào bài học được nữa, nhưng em rất muốn nghe giọng thầy nên em vẫn đến. Thầy thấy buồn cười không?

- Lúc thầy phát bài tập tay em đụng tay thầy, thầy có biết không, chắc thầy không để ý đâu, lúc đó tim em như muốn nhảy ra ngoài ấy. Em vừa sợ vừa vui, cũng lo lắng nữa khi nghĩ mình sẽ thích thầy nhiều hơn. Lúc đầu em sợ thầy biết được tình cảm của em, nhưng khi nhìn vào mắt thầy, em chỉ thấy hạnh phúc...

Trình nghe em thao thao bất tuyệt về suy nghĩ của mình, anh hạnh phúc đến nỗi sợ vô cớ rằng nó sẽ mất đi, dù anh chưa bao giờ và sẽ chẳng bao giờ có được nó trọn vẹn. Chỉ nghĩ đến việc làm em buồn thôi, Trình đã không thể chịu nổi.

Trình tự hỏi mình có yêu vợ không? Và anh cần câu trả lời hơn bao giờ hết. Anh cần nó không chế thứ cảm xúc đang lớn lên trong mình. Nhưng không ai nói cho anh biết. Anh nghe tim mình cảm bật. Trong mắt anh, là Quỳnh cười, là Quỳnh nói, là Quỳnh nhìn anh rồi im lặng.

- Chúng ta không thể, em biết mà phải không? - Tay anh siết ly café đen lạnh ngắt.

Quỳnh lặng người đi. Đôi lông mày nheo lại. Đôi mắt to tròn rung rung ngập trong lệ. Mũi em đỏ ửng lên như mũi em bé đi giữa trời tuyết lạnh.

- Anh xin lỗi! - Trình nghẹn ngào.

- Em biết, em biết mà thầy...
Bỗng Quỳnh gặp người xuống, mặt lấm tẩm mồ hôi. Em lấy tay túm chặt áo khoác, hết như một lần ở lớp học em đã bước vội đi.

- Em sao vậy? - Trình hét lên.
Quỳnh cố dựng người dậy, vẻ mặt tỏ ra bình tĩnh dù đôi mắt đã mờ nhòe.

- Em không sao, chỉ thấy hơi đau tí thôi!
Quỳnh đứng dậy bước vội đi. Trình lấy chìa khoá xe định đưa cô bé về nhưng em ngăn lại.

- Người khác sẽ nhìn thấy, không được đâu. Thầy tin em đi, em sẽ ổn mà!

Trình gọi taxi đưa Quỳnh về. Anh đứng lặng nhìn chiếc xe đưa Quỳnh đang từ từ rời xa mình. Phô đã lên đèn và sương lạnh bắt đầu se se trên da thịt. Lòng anh bất an vô cùng nhưng không thể lý giải được.

Điện thoại anh bỗng rung lên. "*Trình ơi, em buồn lắm!*"...

- Thầy ơi, bạn Hải Quỳnh mất rồi!
- Sao? - Giọng Trình khàn lừ như muốn tắt hẳn. Trình nghe bên tai mình điệp điệp.

- Quỳnh bị bệnh tim bẩm sinh ạ! Em nghe nói đêm qua bạn ấy lên cơn đau đột ngột, rồi rạng sáng nay thì không qua khỏi...

Học viên ấy trở về chỗ ngồi làm bài trong kỳ thi cuối kỳ vắng mặt Quỳnh. Cả lớp im lặng không một tiếng nói, chỉ có tiếng giấy bút, tiếng máy điều hoà chạy, tiếng ho và tiếng tắc lưỡi.

Thi thoảng có học sinh ngược lên nhìn thầy, nhưng chỉ thấy thầy ngồi bất động, đẹp như một bức tượng, hai tay nắm chặt vào nhau như siết lại những mạch máu, những hàng nước mắt chảy xuống ướt môi thầy và ánh mắt vô hồn của thầy đong đầy những nắng.

Nắng của hành lang hun hút, nắng trên tóc Quỳnh lúc Quỳnh nói: "Em tự hỏi tại sao...", nắng trong nụ cười em và nắng trong tim Trình khi bên em. Trình tự hỏi mình có yêu em không?! ■

Lam Anh

Cảm ơn mẹ, người mẹ quê!

Từ khi mới 5 tuổi, tôi đã theo gia đình chuyển từ quê lên thành phố sống. Vì thế, trong chuyến ra mắt mẹ chồng tương lai, tôi đã rất háo hức được tìm hiểu vùng quê. Thế nhưng sau đó suốt quãng đường dài 300 km ấy, tôi không thể ngắm được gì vì quá lo

lắng mẹ chồng người Huế sẽ rất khó tính và nghiêm khắc.

Xe đỗ dừng lại ở con đường đất đỏ, rộng thênh thang. Trước mắt tôi, những hàng bông bụt xanh mơn mớn hiện ra thật yên bình. Tôi theo anh rẽ vào một con đường nhỏ, ngoằn ngoèo. Anh dừng lại một ngôi nhà mái tôn sáng lấp loáng. Đón tôi ở cổng là một phụ nữ khoảng 60 tuổi, gương mặt hiền hậu.

Câu đầu tiên tôi nghe bà nói là:

- Răng về trệ rứa?

Trong khi tôi còn ngỡ ngác chưa hiểu hết ý để trả lời, anh đón lời:

- Em chào mẹ đi. Mẹ hỏi tụi mình sao về trệ vậy?

Tôi vội cúi đầu chào mẹ, miệng dạ lí nhí. Mẹ dẫn tôi ra sau nhà rửa mặt. Tôi len lén nhìn theo dáng mẹ. Mái tóc dài lấm tẩm muối tiêu được búi gọn sau đầu và chiếc áo bà ba đen như khẳng định thêm mẹ là người miền quê chính hiệu.

Suốt bữa cơm, tôi chỉ biết tập trung nghe để kịp nắm những điều mẹ và anh trò chuyện nhưng... vẫn không hiểu được "giọng" của mẹ. Tôi cứ lo sợ không đâu và ngại mẹ sẽ phật ý vì con dâu tương lai không bắt chuyện được với mẹ.

Sáng hôm sau thức dậy thật sớm, tôi đi dạo quanh vườn cây sau nhà. Bên gốc cây me, tôi nghe tiếng một người phụ nữ gọi tên mình. Giọng nói nửa nặng, nửa nhẹ nghe thật lạ với những câu nói đơn giản như:

- Con tìm cái chi? Nhà con ở mô? À không, ở đâu?

Tôi bước lại gần hơn, giật mình vì đó là mẹ. Mẹ cười tươi thỏ lộ:

- Bác đang tập nói giọng nhẹ để con hiểu. Bác nói giọng ni... nặng quá!

Nghe mẹ cố gắng nói từng từ thật chậm, tôi cảm thấy vô cùng ấm áp và bỗng thương mẹ thật nhiều!

Hai ngày sau, tôi và mẹ đã có thể chuyện trò huyên thuyên... Ngày tôi chuẩn bị về thành phố, mẹ làm tôi một phen hú vía. Không thấy mẹ ở nhà, tôi và anh ra sau vườn kiếm. Nhìn cảnh mẹ "đu đưa" trên cây hái xoài mà tôi hoảng hồn!

Không ai nghĩ ở tuổi này, mẹ vẫn dám trèo cây hái quả cho con đem lên thành phố! Cảm bịch xoài trên tay, tôi cảm động nhìn mẹ mà nói không nên lời. Mẹ bảo:

- Cây nhà lá vườn, con đem lên cho ba mẹ vui. Người quê thật thà lắm, có gì ăn nấy...

Xe đồ dần lăn bánh, ngoảnh mặt ra sau, tôi vẫn nhìn thấy mẹ đứng im bên hàng bông bụt. Mẹ nhìn mãi theo chiếc xe cho đến khi khuất dần. Trước mặt mẹ, tôi vẫn gọi bằng "bác" nhưng trong lòng tiếng "mẹ" đã vang lên từ lâu. Từ nay, tôi sẽ không còn ám ảnh bởi ý nghĩ về người mẹ chồng nghiêm khắc và khó chịu kể từ khi được gặp mẹ.

Và nay, sau hơn 5 năm làm con dâu của mẹ, tình cảm mẹ - con ngày càng gần gũi, thấu hiểu nhau hơn. Tôi đã như là đứa con gái của mẹ. Con cảm ơn mẹ lắm... Mẹ ơi! ■

Mỹ Hòa

TRUYỆN NGẮN

Mong em đừng là hoàng hạc

Tôi bắt đầu để tâm đến em. Dù là hướng dẫn viên, chạy tới chạy lui và phải bận trả lời những thắc mắc của khách nước ngoài nhưng tôi vẫn không rời mắt khỏi em, luôn tách ánh nhìn ra khỏi tập thể để quan sát em.

Tôi ngưỡng mộ em không phải chỉ vì em có vẻ đẹp kiều sa, long lanh như sương sớm mà tôi nhận ra, ở em có nét gì đó, buồn vui, u uẩn, khổ đau, hạnh phúc...

Cuộc đời này có bao nhiêu người tình cò đi qua đời bạn? Bạn sẽ không bao giờ quên và nhớ hết, một cái tên, nó sẽ chìm vào hàng ngàn cái tên khác.

Công việc của tôi, một hướng dẫn viên du lịch ở phố biển xinh đẹp, hiển nhiên không thể nào đếm hết những cái tên, những gương mặt đi qua đời mình. Nhưng... tên Ngân làm tôi nhớ đến một câu nói mà có lần tôi đã đọc được ở đâu đó: “Có những năm tháng qua đi mà chẳng thành nỗi nhớ, nhưng nhiều khi chỉ một lần gặp gỡ, thoáng nhìn cũng trở về mãi khôn nguôi...”.

Sáng hôm đó, một ngày đẹp trời, gió dịu nhẹ, nắng ấm trải đều khắp phố biển, màu nắng dát vàng lên những bụi cây nằm buồn hiu, xác xơ vì gió. Xe chậm chậm dừng lại ở khách sạn Dream. Với thói quen nghề nghiệp, tôi vồn vã, hơn hờ khi bước vào cửa:

- Chúng tôi đến để đón khách cho tour du lịch đảo ngày hôm nay!

Hai cô gái bước ra, nhìn giống chị em hơn là bạn bè. Cô gái mặc chiếc áo màu xanh, đằng sau là mái tóc dài búi gọn với chiếc nơ xinh xắn cũng màu xanh. Cô này thích sự an lành, tôi nghĩ vậy. Cô thứ hai có thân hình mảnh khảnh - nếu không nói là gầy - có ánh nhìn sao mà xa xăm, bí ẩn, cứ như đang giấu một điều gì u uẩn. Nhìn cô gái, vẻ đẹp rất mong manh, “nét gầy như cúc điệu buồn như mai”, cái buồn hiện lên trên dáng vẻ yếu ớt. Cô có vẻ đẹp của nàng Lâm Đại Ngọc.

Cô bạn đi bên cạnh có một thân hình chắc nịch, rắn rỏi và mạnh mẽ. Khuôn mặt ấy, quả thật khó để những giọt nước mắt bò ngang, trái ngược với cô bạn bé nhỏ kề bên, mắt ươn ướt như lúc nào nước mắt cũng chực sẵn để trào ra. Tôi thích những cô gái như vậy, ở bên họ, ta thấy mình mạnh mẽ, có thể làm chỗ dựa, là bến đậu bình an cho một bông hoa, khi đó, mình mới đúng là đàn ông. Dọc đường đi, cô bạn có vóc dáng khỏe mạnh (mà tôi ngỡ là chị) quan tâm từng li từng tí, cứ như nâng niu vì sợ cô bạn nhỏ dễ vỡ tan như bọt biển.

Sau khi đã làm xong nhiệm vụ là thuyết minh hành trình của chuyến du lịch, tôi lại chỗ ngồi của hai cô gái, hồn nhiên bắt chuyện:

- Hai em ở xa đến du lịch, vui hết mình nhé!

- Em tên Hoa ở Nha Trang, còn bạn em là Ngân ở Phú Yên. Hai đứa học chung thời cấp ba nhưng em vào trong này học đại học và ở lại làm

luôn. Bạn em là cô giáo ở quê, nay nó vô du lịch kết hợp thăm bạn bè anh ạ!

Gần đến bữa trưa, tôi bắt chuyện bằng một “meo” quen thuộc:

- Hôm nay là sinh nhật của Triển. Trưa nay Triển sẽ mời bữa trưa tại thuyền, đãi champagne dưới biển. Sau đây, Triển có một câu đố, nếu ai giải được thì phần thưởng sẽ là một chuyến du lịch miễn phí tại Vinpearl. Xin hỏi, món ăn nổi tiếng của vùng này liên quan đến con vật gì?

Một cánh tay giơ cao, tôi lịch thiệp mời.

- Cầu gai! - Hoa trả lời rất tự tin.

Tôi gật đầu:

- Bạn được một chuyến du lịch nhưng sẽ được đi vào ngày này sang năm. Trưa nay, nếu quý khách nào có nhu cầu thưởng thức món ăn được chế biến từ cầu gai thì xin liên hệ chúng tôi.

Bữa trưa được dọn ra, Ngân thì thào vào tai bạn:

- Ôi! Mình sẽ ăn chuối vậy, vì hàm còn đau, không thể ăn cơm được!

Tôi vào bếp mang ra một bát súp cầu gai. Em cười tươi:

- Rất cảm ơn anh!

Cơm trưa xong, thuyền tổ chức nhạc sống, tôi bất ngờ nắm tay em kéo lên, yêu cầu em hát. Em đỏ mặt, cười:

- Em hát không hay!

Tôi đưa micro cho em, nắm chặt tay em như sợ em sẽ chạy trốn. Em đành đứng giữa thuyền, hát những lời hát của bản tình ca “Thu hát cho người”. Tôi bắt đầu để tâm đến em. Dù là hướng dẫn viên, chạy tới chạy lui và phải bận trả lời những thắc mắc của khách nước ngoài nhưng tôi vẫn không rời mắt khỏi em, luôn tách ánh nhìn ra khỏi tập thể để quan sát em.

Khi thuyền dừng ở thùy cung Trí Nguyên, mọi người vào bên trong thì em ra mé biển, bày khung ra vẽ. Tôi lại gần vì tò mò. Đến lúc này thì tôi quả thực có một cảm giác lạ lẫm về em. Tôi ngưỡng mộ em không phải chỉ vì em có vẻ đẹp kiều sa, long lanh như sương sớm mà tôi nhận ra, ở em có nét gì đó, buồn vui, u uẩn, khổ đau, hạnh phúc... tất cả ẩn hiện, có có không không, rất vô thường.

Trước mắt tôi bây giờ, em hiện lên như một nàng tiên nghệ thuật, cầm cọ rất điệu nghệ. Em vẽ rất đẹp, tranh của em không chỉ đẹp về bố cục, đường nét, cách phối màu mà hình như em thổi hồn vào mỗi bức tranh của mình. Em cầm cọ, tô màu cho bức tranh rất cẩn thận, cứ như em đang tô màu cho cuộc sống của mình vậy. Em vẽ một chiếc san hô, tưởng chừng như chiếc san hô là một thực thể có tri giác như con người. Em vẽ một cánh chim, cứ ngỡ chim chuẩn bị vỗ cánh, tung trời. Tôi lấy hết dũng khí, nói bằng giọng chân tình:

- Tôi có một ước nguyện, mong em biến nó thành hiện thực!

Không rời mắt khỏi giá vẽ, em không nhìn tôi, đứng đung đáp:

- Nếu em làm được!

- Em hãy vẽ cho tôi một bức tranh và để tặng tôi lời bài hát mà em vừa thể hiện.

Em phác họa rất nhanh, bức tranh đã nên hình. Một cô gái đứng bên bờ biển, ánh mặt trời rực rỡ, cô gái dang tay đón ánh sáng, mong manh, dễ vỡ. Nhìn cô gái trong tranh, tôi cứ nghĩ đến hình ảnh tảng băng trôi, nổi ba nhưng chìm bảy. Cảm xúc bức tranh trong tay càng ngắm thấy càng đẹp. Yêu bức tranh, yêu cô gái trong tranh và hơn thế nữa, tôi yêu tác giả của bức tranh này. Về nhà, tôi đóng khung cẩn thận và treo lên đầu giường.

Ngày đi chơi kết thúc, tôi xin số điện thoại của Hoa và xin số của Ngân từ Hoa. Từ hôm đó, tôi đã bị hình ảnh của Ngân ám ảnh, một cô gái với nụ cười buồn, yếu ớt. Nàng tên Ngân, Lâm Đại Ngân là nàng, hay nàng là Lâm Đại Ngân, tôi cũng không biết nữa? Chỉ biết, nàng có thể buồn buồn đứng nhìn sóng vỗ bờ, bọt biển tung trắng xóa. Nàng có thể rom róm nước mắt khom nhạt một vỏ ốc đẹp bị một bàn chân vô tình giẫm phải, vỡ đôi. Tôi tìm mọi cách để hẹn Hoa đi uống café và kêu cô ấy đưa Ngân đi cùng. Tôi đã rất phấn khởi khi Hoa giao Ngân cho tôi với lý do:

- Bạn em đi du lịch nhưng em chỉ rảnh cuối tuần, em nhờ anh làm hướng dẫn viên thay em!

Thế là tôi đưa em đi rất nhiều nơi. Qua Vinpearl coi nhạc nước, đưa em đi chụp ảnh. Em có vẻ thoải mái hơn, môi đã có nụ cười nhưng đôi mắt vẫn ẩn giấu nỗi buồn. Tôi cùng em đi chụp ảnh ở biển, ảnh rửa xong, cả em và tôi đều rất ngạc nhiên khi những bức ảnh đẹp đến mê hồn, vẻ đẹp sương khói, lung linh, hư thực. Tôi đưa ảnh cho em, hỏi:

- Tấm hình nào anh cũng thấy đôi mắt em ươn ướt, em có chuyện buồn gì à?

- Mắt em bầm sinh nó vậy...

Tôi đưa em đi chợ đêm, dạo biển. Sau nhiều lần đắn đo, tôi quyết định nói cái điều mà bấy lâu mình ấp ủ:

- Ngân à! Hình như anh đã yêu em!

- Chúng ta mới gặp nhau, anh chưa tìm hiểu gì về em?

- Con tim có nhịp đập của riêng nó. Tình yêu không có lý do em ạ!

Sáng trăng, tôi cùng em bước trên cát trắng. Vừa đi vừa nói chuyện, bỗng thấy một con còng nhỏ chạy qua, Ngân la lên và vô tình nhào vào người tôi, tim đập bắn loạn. Tôi níu tay em, kéo sát người, ôm chầm và đặt lên môi em một hôn nóng bỏng. Tôi có cảm giác mới lạ về một thân hình nhỏ bé, nhìn xương xương nhưng mềm mại, ấm nồng. Tôi không nhỏ bé hay mình đây như phần lớn những chàng trai khác nhưng tôi cảm thấy mình vạm vỡ hơn khi chạm đến thân thể mảnh mai của em. Cái cảm giác mới mẻ này làm cho tôi thích thú và hạnh phúc ngất ngây. Tôi thì thào vào tai em:

- Anh đã muốn hôn em ngay từ lần gặp đầu tiên!

- Chúng mình như vậy có quá nhanh không anh?

TRUYỆN NGẮN

- Tình yêu thật kỳ diệu em à!

Chúng tôi đã là một đôi trong những chuyến du lịch đảo. Những ngày ngọt ngào và hạnh phúc. Mỗi giây là một kỷ niệm, với tôi đó sẽ mãi là những kỷ niệm đẹp và sẽ không bao giờ bị phủ bụi vì bất cứ một lý do nào.

Một hôm, em chủ động hẹn gặp tôi tại quán café Bốn Mùa. Em nói với tôi là đã hết thời gian du lịch, em sẽ phải quay về. Tôi cảm thấy hụt hẫng, thế là những ngày vui đã qua. Ở bên người mình yêu thương, thời gian trôi nhanh thật! Vừa uống cạn ly sinh tố, em đứng dậy, tôi kéo tay em lại và hỏi:

- Em về rồi, có quay trở lại không?

- Em đi dạy, có thể năm sau... em sẽ lại đi du lịch ở đây!

- Anh sống một mình nên rất cầu thả. Anh muốn em sẽ là đồng hồ báo thức của anh!

- Anh đang cầu hôn em?

- Anh xin lỗi vì đã không chuẩn bị được một lời cầu hôn hoa mỹ.

- Sáng mai em về, em sẽ gặp anh lần cuối vì anh sẽ nhận được câu trả lời.

Tối hôm đó, tôi đã không thể nào chợp mắt. Tôi trần trọc, lăn qua lăn lại trên giường, mong cho trời mau sáng. Sáng sớm, tờ mờ đất tôi đã muốn đến chỗ em để biết câu trả lời.

Thật trở trêu, đúng lúc tôi sắp sửa đi thì điện thoại lại đổ chuông. Ông giám đốc kêu tôi đến nhà có việc gấp. Tôi đã phải đi tiếp khách cùng ông. Chiều tối vẫn chưa cho phép về, tôi nôn nao, còn cào, đứng ngồi cứ như trên đồng lửa.

Sáng hôm sau tôi đến chỗ em rất sớm. Chỉ có Hoa ra đón, nhìn quanh chẳng thấy em đâu, định hỏi thì Hoa nhanh miệng:

- Ngân nó về nhà rồi, nó gửi lại cho anh cái này!

Hoa đưa tôi một bức tượng được xếp bằng ốc rất tinh xảo, hình một em bé ngậm bình bú. Tôi không hiểu em gửi cho tôi món quà này với ý nghĩa gì. Tôi mềm oặt, lê từng bước về nhà, ngã lăn ra giường, nhìn lên bức tranh em tặng hôm nào.

Mắt cay cay, ai bảo đàn ông không biết khóc, những giọt tinh thể long lanh lăn nhẹ trên má rồi chan hòa. Tôi đọc lại câu hát mà em đã chép tặng: “Hoàng Hạc bay, bay mãi bỏ trời mơ...”. Đọc đến đây, tôi ngồi phất dậy, lấy điện thoại hẹn gặp Hoa. Chúng tôi gặp nhau cũng tại quán Bốn Mùa, ngồi đúng vào chỗ mà em và tôi đã từng ngồi. Tôi nói với Hoa:

- Em cho anh địa chỉ nhà Ngân đi!

- Em xin lỗi! Đã hứa với nó là không thể cho anh.

- Tại sao cô ấy lại lừa trôn anh? Anh yêu cô ấy thật lòng mà.

- Nó nhờ em chuyển cho anh bức thư này.

Tôi vội mở thư ra và đọc ngấu ngiến: “Em đã rất cảm động vì bát súp cầu gai, nó giúp em thấy cuộc sống này rất tươi đẹp. Em xin lỗi vì đã không thể là “chiếc đồng hồ báo thức” của anh được. Em không đủ tư cách làm vợ...”

Đọc mấy dòng chữ của em, quả thật tôi như bị tung hỏa mù, không hiểu em muốn nói gì. Hoa giải thích:

- Trước đó, Ngân bị tai nạn xe máy rất nặng, từ côi chết trở về, di chứng của tai nạn quá nặng, nó tuyệt vọng và đòi chết nhiều lần nên em bắt nó đi du lịch cho khuây khỏa.

- Tai nạn đã qua, liên quan gì tới việc làm vợ mà không kết hôn?

- Nó... đã không thể làm mẹ được nữa. Bác sĩ kết luận như vậy!

Nghe Hoa nói xong, tôi thương em vô vàn. Gió ơi hãy mang tới em quyết định từ trong sâu thẳm trái tim tôi “Ngân ơi! Sao em lại ngốc nghếch như vậy, lý do không đáng mà... Hãy đến bên cạnh anh và ở yên đây, em nhé!”... ■

Bá Nghi

Sự ân hận muộn màng

Năm tôi 28 tuổi, chồng tôi mất, để lại cho tôi một mẹ già và một cậu con trai 7 tuổi.

Tôi để tang chồng được 3 năm thì bố mẹ đẻ bảo tôi về nhà rồi đi thêm bước nữa cho đỡ cô cút. Nhưng mẹ chồng tôi không đồng ý. Bà bảo tôi muốn đi thì để lại cháu cho bà, và sẽ cấm tuyệt đối tôi đến thăm con.

Thử hỏi với điều kiện đó làm sao tôi nhẫn tâm bỏ con trai mà đi lấy chồng khác. Tôi đành nhẫn nhịn sống vậy nuôi con và chăm sóc bà mẹ chồng suốt ngày đau ốm nhưng tính cách vô cùng khắc nghiệt.

Đến khi con trai tôi 18 tuổi, mẹ chồng qua đời. Từ lúc đó, tôi mới được sống cho bản thân. Trước khi mất, mẹ chồng di chúc toàn bộ đất đai cho em trai bà.

Bà chỉ để cho cháu nội trai (tức là con tôi) căn nhà nhỏ hiện tại chúng tôi sống. Thời gian đó, vì muốn con được học hành thành tài mà tôi phải đi vay mượn rất nhiều nơi. Con trai tốt nghiệp đại học, được nhà trường giữ lại công tác trong trường. Tôi cũng được nở mày nở mặt với làng xóm. Lúc này, con trai bảo tôi bán căn nhà ở quê lên sống với con ở căn nhà được nhà trường cấp.

Vài năm sau, con trai tôi cưới vợ. Con dâu làm cùng ngành. Ngay từ lúc về ra mắt, tôi đã không ưng chút nào vì cô gái đó quá gầy, làm tôi có cảm giác rất yếu ớt, không thể tận tình chăm sóc chồng con được. Không phải tôi khắt khe gì, nhưng đúng như những gì tôi nghĩ, con dâu tôi không biết nấu ăn, làm gì cũng đoảng. Đi làm về là lăn ra ghế nằm rất vô duyên.

Đã vậy, suốt ngày con dâu còn đi công tác. Thỉnh thoảng lại thấy mắt hút khói nhà vài ngày liền, khi về thì bộ dạng như bị rút hết sức, nằm ngủ cả ngày. Càng nhìn tôi càng chướng mắt, tôi có mắng một chút cũng chỉ vì muốn tốt cho cả hai vợ chồng. Vậy mà con trai tôi còn đòi tôi phải thông cảm cho vợ nó.

Con trai không nói đỡ thì thôi, càng nói, tôi

càng dám chắc đó là do con dâu gợi ý, khiến nó quay ra “phản bác” lại mẹ đẻ. Vì thế, trong lòng tôi, con dâu ngày càng đáng ghét. Cưới về đến 2 năm trời mà con dâu vẫn chưa chịu mang bầu. Tôi giục thì con trai tôi nói đang kế hoạch để làm kinh tế.

Tôi biết đây không phải là ý của con trai tôi, vì nó rất thích trẻ con. Thế nên tôi nói với con dâu, chừa đi rồi tôi sẽ chăm cháu cho, không làm vướng bận công việc của nó. Nhưng thêm một năm nữa, vẫn chưa thấy con dâu tôi mang thai.

Đến lúc này thì tôi sốt ruột lắm rồi. Tôi có to tiếng, mắng mỏ hay cay nghiệt gì thì cũng là điều đáng để thông cảm. Tôi chỉ sinh được một đứa con lại ở vậy nuôi nấng con nên người, vì thế nỗi thèm khát được bế cháu sôi sục hơn người khác.

Nhưng tôi chưa kịp thúc giục lần nữa thì con dâu tôi trên đường đi công tác về bị tai nạn xe. Nằm trong bệnh viện nửa tháng thì qua đời. Ngày nó mất, tôi cũng cảm thấy xót thương. Dù sao thì cũng ở với nhau 3 năm trời. Con trai tôi rất suy sụp, tôi vừa động viên vừa nhờ người khác khuyên bảo hy vọng con bớt đau buồn.

Một tháng sau ngày con dâu mất, con trai đưa cho tôi một gói giấy dán kín, nói rằng của con dâu gửi cho tôi. Mở gói giấy ra, bên trong là một bức thư và hai cọc tiền. Tôi rất bất ngờ, không hiểu nó đưa cho tôi nhiều tiền như vậy làm gì.

Tôi mở thư đọc trước, càng đọc, tôi càng đau đớn và ứa nước mắt. Thì ra đây là lá thư con dâu tôi đã viết những ngày con dâu nằm viện cấp cứu với nét chữ rất nguệch ngoạc vì đau đớn.

Con dâu tôi viết: “Con xin lỗi mẹ. Con biết con không phải là mẫu con dâu mà mẹ thích, nhưng con rất kính trọng mẹ. Mẹ đã vất vả và như thế nào, dù con không trải qua, không được chứng kiến, song con cũng hiểu phần nào qua lời chồng con kể.

Con biết mình không qua khỏi được. Lúc này con rất hối hận vì đã không dành nhiều thời gian ở bên cạnh chăm sóc mẹ và chồng. Không phải con chỉ biết chăm lo sự nghiệp, không để tâm tới gia đình đâu mẹ ạ.

Con biết mẹ mong có cháu, nhưng con còn muốn phụ đỡ chồng mua nhà cửa đang hoang rồi mới tính đến việc mang thai. Tuy nhiên, ông trời không muốn con được hưởng những niềm vui ấy, bắt con phải ra đi khi tuổi đời còn trẻ. Có rất nhiều nguyện vọng con chưa thực hiện được, nhất là việc sinh một đứa con cho chồng. Mẹ đừng trách con mẹ nhé!

Ngoài số tiền góp mua nhà với chồng, con tích góp được 289 ngàn NDT. Số tiền này con gửi tặng mẹ, để mẹ có chút tiền chi tiêu về già hoặc đi chơi cho đỡ buồn mỗi khi chồng con vắng nhà.

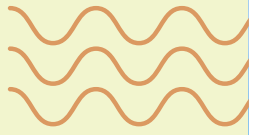
Vĩnh biệt mẹ, con dâu của mẹ...”

Cầm số tiền và lá thư cuối cùng này của con dâu, lòng của tôi không vui mừng chút nào. Tôi biết con dâu tôi muốn bà già này phải sống hối hận suốt quãng đời còn lại đây. Tôi trách làm con dâu mà nó còn xin tôi đừng trách nó. Tôi phải làm sao để được thanh thản đây? ■

Đăng Khôi (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