

**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.  
 Quày 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**

930-2213/1781

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
KHU 1960

Cần bán tiệm nails trên đường 1960, zip code 77069. Hoạt động trên 10 năm. Tiệm rộng 1,832 sqft, có 13 ghế, 7 bàn, 2 phòng facial, 2 restroom và 1 phòng ăn. Khu mix có khách ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: **832-465-3099**  
(xin để lại message, nếu không kịp nghe phone)

922-2212/1779

**NEW** **Cho Thuê Nhà Hàng**  
CÁCH CHỢ HK4 - 55 PHÚT

Nhà hàng nằm cách chợ HK 4,55 phút, tại khu Mavasota sầm uất, gần trường học, chợ Walmart và các tiện ích khác. Khu vực này không có cạnh tranh, nhà hàng được trang bị đầy đủ tiện nghi, bao gồm hệ thống Vent hood và Grease Traps. Mặt bằng rộng 1.400 SQF và có cả patio bên ngoài. Giá thuê là \$2.000/tháng.

Xin liên lạc Ben qua số **979-900-4080** để biết thêm chi tiết



925-2212/1772

**NEW** **Bán Tiệm Lash**  
KHU DEER PARK

Cần bán tiệm lash (nối mi). Tiệm đang hoạt động tốt, khu dân cư sầm uất (Deer Park). Tiền rent rẻ \$2,736/tháng. Bán giá \$80,000.

Ai thật lòng muốn mua xin gọi Thảo hoặc text  
**832-561-7177**  
Hoặc Don: **832-425-3804**

924-2212/1771

**NEW** **Cần Tuyển Thợ May**  
GẦN GALLERIA

Cần thợ may, tiệm sửa quần áo khu vực West University / gần Galleria, Houston, TX. Full time hoặc Part time, lương trả tùy theo kinh nghiệm.

Xin vui lòng liên lạc Tâm:  
**832-275-0335**

911-2125/1973

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

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

Xin vui lòng liên lạc Ông Kha:  
**281-235-5757 \* 281-484-2526**

915-2205/1772

**NEW** **Bán Tiệm Vàng**  
KHU 45 NORTH

Cần bán tiệm vàng có đầy đủ dụng cụ sửa chữa, showcase, tủ sắt, đèn LED. Hoạt động trên 12 năm, chủ lớn tuổi, cần retirement. Giá cả thương lượng. Khu 45 North, open Sat- Sun.

Xin vui lòng liên lạc:  
**346-475-0126 \* 346-475-0126**

917-2210/1788

**NEW** **Cần Tuyển Thợ May**  
WACO, TEXAS

Cần tuyển thợ may để may vỏ áo nệm. Công ty chuyên sản xuất nệm. Làm việc tại Waco, Texas.

Xin vui lòng liên lạc Thang Pham:  
**626-267-4060**

894-2205/1772

**NEW** **Cần Gấp Thợ Chân Tay Nước**  
VÙNG KATY

Cần gấp thợ Chân Tay Nước Giỏi. Lớn tuổi OK, bao lương Ok, vùng Katy. Khu Bellaire có thể đi chung xe với chủ. Tiệm ít thợ không cạnh tranh.

Cần xin gọi Lâm:  
**713-530-1877 \* 713-384-5805**

869-2205/1773

**NEW** **Bán Tiệm Nail**  
CÁCH CHỢ VIỆT HOA 20'

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: **713-885-1244**  
(không kịp nghe phone, xin text message)

897-2205/1773

**NEW** **Cần Thợ May**  
NEW! NEW! NEW!

Chúng tôi đang tìm kiếm thợ may thời trang nữ có kinh nghiệm chuyên sâu trong việc may các loại trang phục như đầm, dạ hội và corset. Ứng viên cũng cần có khả năng sửa chữa quần áo. Vị trí này làm việc bán thời gian, khoảng 2-3 ngày mỗi tuần.

Xin vui lòng liên lạc Chloe để biết thêm chi tiết:  
**713-248-4333**

894-2208/1770

**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**

923-2210/1780

**NEW** **Bán Townhouse**  
BELLAIRE & SYNOT

Bán townhouse trên đường Bellaire và Synott. Nhà đẹp, rộng rãi, sau nhà Bank Chase, gần chợ Mỹ Hoa. Nhà 3 phòng, 2 restroom.

Xin vui lòng liên lạc: **832-704-1449**

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**

910-2207/1775

Tìm người thất lạc.  
Nguyễn Đức Long  
Height: 5ft 03  
Hair color: Black



Contact Number: **346-281-4334**

## Cần Người

Help Wanted

898-2206/1773

### CẦN THỢ NAILS

Tiệm cách chợ Hong Kong 4 khoảng 7 phút, cần thợ Nails mới ra trường cũng OK. Tiệm làm thoải mái như gia đình.

Xin liên lạc hoặc text:

**832-758-3852**

918-2211/1779

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Eldridge Bellaire, gần chợ Mỹ Hoa dư phòng cho thuê. \$400/tháng. Bao điện, nước, giặt, sấy và Internet.

Xin liên lạc Tuyệt:

**346-378-8333**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

908-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện nước, giặt sấy và Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân.

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:

**832-213-6507**

905-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà Town House còn 1 phòng trên lầu, 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**

906-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng, nhà trên đường Veterant Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

**832-883-6927**

906-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Veterant Memorial gần chợ Hong Kong 3 và Thắng Hưng. Đầy đủ tiện nghi, ít người. Nếu không gặp ban ngày, xin gọi vào buổi tối.

Xin liên lạc:

**832-883-6927**

909-2207/1775

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn 2 phòng cho share, Beechnut & Gessner, 77036. Sạch sẽ, yên tĩnh, phòng có giường, tủ. Ưu tiên cho người có việc làm. Không hút thuốc, ít nấu ăn. Tại đây có nấu ăn, ngày hay cơm tuần:

Xin liên lạc hoặc nhắn tin:

**832-853-2061**

899-2206/1773

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, nằm ở Gessner. Có internet, bao điện nước, giặt sấy. Nhà rộng, sạch sẽ, \$450/tháng.

Xin liên lạc:

**713-367-5069**

904-2207/1775

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà khu Beechnut & Cook, gần chợ Hong Kong 4, yên tĩnh, sạch sẽ có 1 master và 1 phòng thường cho thuê.

Thật lòng muốn thuê xin liên lạc TEXT(hoặc gọi sau 6PM):

**346-342-6780**

901-2207/1774

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Kingpoint đường Bissonet và Hwy6 dư 2 phòng cho thuê.

Xin vui lòng gọi Lê để biết thêm:

**832-998-0306**

899-2206/1773

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở góc đường Westheimer & DairyAshford, khu an ninh, có internet, máy giặt, máy sấy, free điện nước.

Xin liên lạc cô Dung:

**346-552-6030**

895-2205/1773

### CHO SHARE PHÒNG

Cho share phòng khu Sugarland, yên tĩnh, sạch sẽ, chủ dễ get along. Nam ok lớn tuổi \$380/phòng:

Xin liên lạc Christy, text only.

**713-330-6021**

929-2213/1781

### 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 - Eldrige.

Xin liên lạc Mạnh: **972-854-8191**

864-2206/1703

### 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**

882-2204/1772

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà Zipcode 77083, gần Bellaire và HWY6 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):

**832-836-9081**

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**



## WE'RE GROWING JOIN OUR TEAM!

Brand Junkie is an award-winning supplier of promotional products and marketing solutions.

We are looking for passionate individuals to fill key roles in our production and operation departments.

Located in Cypress, Texas



- Screen Print Assistant
- Screen Print Washer
- Embroidery Assistant
- Embroidery Operators
- Warehouse Associate



PLEASE DIRECT ALL INQUIRIES AND RESUMES TO:

[CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM](mailto:CAREERS@MYBRANDJUNKIE.COM)

## HEAT PRESS OPERATOR (NW HOUSTON- WILLOWBROOK)

Compensation: \$12 to \$14 depending on experience  
 Employment type: employee's choice  
 Experience level: entry level  
 Job title: Heat Press Operator

Looking to fill a Part Time or Full Time position for a Heat Press Operator. Job consists of standing at a small heat press machine pressing fabrics, ribbons, rhinestones for accessories that we make.

**NO SMOKING FACILITY - NO SMOKE BREAKS GIVEN**

This position requires the employee must have the following:

- Flexibility in day to day duties
- Attention to detail and fast working pace
- Available to work M-F 8:00 am to 4:00 pm or as schedule is determined
- Need to be flexible with hours
- Reliable transportation
- Must be able to pass a background check and drug test

CALL: 281-444-4504 TO APPLY

## NOW HIRING FOR MANUFACTURING

Now hiring for Manufacturing Company located in 77038. All jobs are Temp or Perm. We have 1st, 2nd and 3rd shift available.

**8 to 12 hour shift depending on position. The rates are starting rates.**

Winder/Winder Helper Operator: \$14.50  
 Saw Operator: \$14.50  
 Oven Operator: \$14.50  
 CNC Operator: \$16.00  
 Coupling Mounting: \$14.50

Please send resumes to:  
[sresumes22@gmail.com](mailto:sresumes22@gmail.com)



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Lịch sử thế giới triệu năm thu gọn qua 5 loại thực phẩm vừa bình dân, vừa thượng đẳng

**L**ịch sử của thực phẩm là lịch sử phát triển của loài người. Thực phẩm đã định hình cảnh quan, văn hóa và chính trị của con người. Nhưng hệ thống lương thực hiện tại của chúng ta không bền vững và cần phải thay đổi. Dưới đây là 5 loại thực phẩm đã hình thành thế giới của chúng ta.

#### Các loại thực phẩm đã hình thành nên lịch sử của con người

Con người ban đầu là thợ săn cũng như gom nhặt thức ăn. Việc thuần hóa động vật và trồng trọt đã tạo ra các cộng đồng định cư, từ đó tìm kiếm hương vị và thức ăn mới. Theo Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên Hợp Quốc, thương mại lương thực chuyên từ nội địa sang kinh doanh toàn cầu, và trị giá 1,5 nghìn tỷ USD hiện nay.

Nhưng mặc dù giá trị thực phẩm giao dịch trên toàn cầu đã tăng gấp đôi kể từ năm 1995, chúng ta vẫn đang sống trong thời đại bất bình đẳng về lương thực với thái độ tương phản rõ rệt. Trong khi 850 triệu người đang đói ăn trên khắp thế giới, thì ở các nước phát triển, lương thực đã trở thành một lối sống và vấn đề chính trị phân định các nhóm xã hội.

Điều chắc chắn là phần lớn sản lượng lương thực ngày nay không bền vững và cần được đại tu toàn diện nếu chúng ta muốn nuôi sống thêm 2 tỷ người, số lượng dân cư toàn cầu sẽ gia tăng

trong 30 năm tới.

#### 1. Thịt: Thực phẩm 2,5 triệu năm tuổi

Các nhà khảo cổ học tin rằng con người thời kỳ đầu ăn trái cây, hạt và vỏ cây, thỉnh thoảng được bổ sung thịt. Bằng chứng đầu tiên về việc con người sử dụng các công cụ để cắt và chế biến thịt đã có niên đại cách đây hơn 2,6 triệu năm.

Động vật đầu tiên được thuần hóa để làm thực phẩm được cho là cừu ở Tây Nam Á cách đây 13.000 năm. Dê có thể được thuần hóa khoảng 3.000 năm sau đó. Bảo quản thịt là một kỹ năng học được ngay sau đó, khi một phần thịt bò 2.500 năm tuổi ở Trung Quốc được phát hiện đã chứng thực điều này.

#### 2. Ngũ cốc: Khởi đầu của nông nghiệp

Những con người đầu tiên ăn hạt từ cỏ hoang dã và việc trồng ngũ cốc được cho là đã bắt đầu độc lập ở các vùng khác nhau trên thế giới khoảng 12.000 năm trước. Lúa mì được cho là loại ngũ cốc được trồng đầu tiên.

Lúa nước đã bắt đầu được trồng cách đây khoảng 8.000 năm ở Trung Quốc và Ấn Độ, mặc dù các giống lúa hoang dã đã được tiêu thụ từ rất lâu trước đó. Việc canh tác ban đầu chỉ cho năng suất thấp, nhưng 10.000 năm trước, thành phố Jericho là một trong những thị trấn đầu tiên phát triển thịnh vượng nhờ trồng ngũ cốc.

#### 3. Gia vị: Sự toàn cầu hóa của hương vị

Không ai chắc chắn việc buôn bán gia vị bắt đầu từ khi nào, nhưng nó đã được hình thành từ 4.000 năm trước với quế từ Sri Lanka và quế từ Trung Quốc được bán bởi các thương gia ở Trung Đông.

Thương mại trong thời kỳ Đế chế La Mã đã

được một chuyên gia mô tả là sự ra đời của toàn cầu hóa, với sự ra đời của Lộ trình gia vị. Con người và ý tưởng đã đi theo những tuyến đường này cho đến thời Trung cổ, giúp hình thành thế giới hiện đại của chúng ta.

#### 4. Khoai tây: Thực phẩm toàn cầu đầu tiên?

Mặc dù được cho là tiến hóa từ một loại củ độc, nhưng khoai tây lần đầu tiên được trồng ở dãy Andes của Peru cách đây 10.000 năm. Sau khi được đưa đến châu Âu vào những năm 1500, nó đã nhanh chóng lan rộng khắp thế giới để trở thành một loại thực phẩm toàn cầu.

Trung Quốc, Ấn Độ và Ukraine là những quốc gia trồng nhiều khoai tây nhất hiện nay đồng thời nó hiện là một phần quen thuộc trong chế độ ăn uống hàng ngày của con người trên toàn cầu. Thậm chí, nó còn là nguồn gốc của một mối thù lâu dài giữa Pháp và Bỉ về việc ai là người phát minh ra món khoai tây chiên.

#### 5. Quà bơ: Biểu tượng của ăn uống thời thượng

Được ca ngợi là một loại siêu thực phẩm, nhờ chứa nhiều chất béo không bão hòa lành mạnh, quả bơ trở nên có giá trị đến mức những người lính có vũ trang bảo vệ "vàng xanh" ở Mexico và các băng nhóm tội phạm coi loại quả này là một sản phẩm sinh lợi như thuốc phiện.

Do sự phổ biến của bánh mì nướng bơ, loại trái cây này ngày nay đồng nghĩa với văn hóa hipster. Nhưng các nhà môi trường cho biết một gói gồm hai quả bơ có lượng khí thải carbon là 850g CO2 - gấp đôi so với một kg chuối. ■

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.

## 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.  
TM

## Lời Nguyện

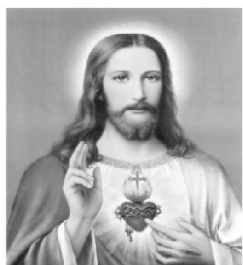
**Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.**



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

9906/2713

## 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.  
QH

955-Long Term

**NEW** **Tuyển Nhân Viên**  
CHỢ MỸ HOA

**Tuyển Dụng / Hiring**

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

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

**Áp dụng / Apply by:**

Gọi / Call: **832-308-0166**

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

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

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



### Joseph Weber - Người tiên phong dò sóng hấp dẫn

Nhà khoa học người Mỹ Joseph Weber là người đầu tiên chế tạo máy dò để tìm kiếm sóng hấp dẫn. Tuy nhiên, các tuyên bố phát hiện sóng hấp dẫn của Weber không được giới khoa học công nhận do người ta không thể tái tạo lại kết quả thí nghiệm của ông.



Joseph Weber và thiết bị dò sóng hấp dẫn của ông

Các nhà khoa học tại Trạm quan sát Sóng hấp dẫn bằng tia Laser giao thoa (LIGO) lần đầu tiên ghi nhận trực tiếp tín hiệu sóng hấp dẫn phát ra từ vụ sáp nhập giữa hai hố đen, mở ra một kỷ nguyên mới của ngành thiên văn học.

Tuy nhiên, sau nhiều thập kỷ Albert Einstein công bố thuyết tương đối rộng và dự đoán sự tồn tại của sóng hấp dẫn, các nhà vật lý vẫn tin rằng chúng ta không thể nào phát hiện ra chúng. Joseph Weber là người đầu tiên xây dựng một thí nghiệm để tìm kiếm sóng hấp dẫn, mặc dù những tuyên bố phát hiện của ông sau đó đều không được giới khoa học công nhận.

Weber sinh ra trong một gia đình gốc Do Thái tại bang New Jersey (Mỹ) vào năm 1919. Sau khi tốt nghiệp trường trung học Eastside, ông đăng ký vào Đại học Cooper Union.

Việc học của ông gây ra khó khăn tài chính cho gia đình nên ông quyết định bỏ học giữa chừng để gia nhập Hải quân Mỹ. Ông phục vụ như một chuyên gia radar và may mắn sống sót sau vụ chìm tàu sân bay USS Lexington trong Thế chiến II. Ông nắm quyền chỉ huy một tàu khu trục trong cuộc tấn công vào Sicily năm 1943.

Sau khi rời lực lượng Hải quân Mỹ năm 1948, Weber gia nhập khoa kỹ thuật điện của Đại học Maryland và nghiên cứu sâu về vật lý nguyên tử. Ông hoàn thành luận án tiến sĩ vật lý tại Đại học Công giáo Mỹ (CUA) năm 1951.

Dựa vào kiến thức về sóng cực ngắn trong thời gian làm việc cho hải quân, ông đề xuất ý tưởng về Maser, thiết bị phát hoặc khuếch đại sóng điện từ (đặc biệt là sóng cực ngắn) bằng phát xạ kích thích. Bản phác thảo thiết kế của ông được

giới thiệu trong một bài diễn thuyết công khai tại Ottawa vào năm 1952.

Trong cùng khoảng thời gian này, nhà khoa học Mỹ Charles Townes và hai nhà khoa học Nga bao gồm Nikolay Basov, Aleksandr Prokhorov cũng nghiên cứu về Maser và cải tiến nó để tạo ra tia laser. Townes, Basov và Prokhorov đã giành giải thưởng Nobel Vật lý năm 1964 cho công trình nghiên cứu của họ.

Weber cũng được đề cử giải Nobel nhưng cuối cùng bị loại khỏi danh sách. Weber cảm thấy khá thất vọng và ông quyết định chuyển sang sản xuất súng hấp dẫn. Bởi vì đây là một lĩnh vực rất khó nên sẽ không có nhiều sự cạnh tranh.

Sóng hấp dẫn là những gợn sóng xuất hiện từ việc uốn cong không - thời gian theo dự đoán trong thuyết tương đối rộng của Albert Einstein. Sóng hấp dẫn sinh ra khi các vật thể có khối lượng lớn như hố đen hoặc sao neutron di chuyển, va chạm với nhau.

Trong thời gian nghỉ phép vào năm 1955, Weber nghiên cứu bức xạ hấp dẫn cùng John Wheeler tại Viện Nghiên cứu Cao cấp Princeton. Họ nghĩ ra một cách có thể phát hiện những gợn sóng mờ nhạt này trong kết cấu không - thời gian.

Weber chế tạo những máy dò gọi là "Weber bar" (thanh Weber). Đó là những khối hình trụ lớn làm bằng nhôm, dài khoảng 2m và có đường kính 1m. Chúng sẽ rung lên ở tần số cộng hưởng với sóng hấp dẫn đi qua. Các khối hình trụ được trang bị cảm biến áp điện có khả năng phát hiện những thay đổi nhỏ về chiều dài của chúng.

Weber đặt khối trụ đầu tiên trong phòng thí nghiệm của ông tại Đại học Maryland. Một khối trụ khác được lắp đặt tại Phòng Thí nghiệm Quốc gia Argonne cách xa Đại học Maryland.

Cả hai sẽ hoạt động cùng lúc để ghi nhận tín hiệu sóng hấp dẫn tiềm năng và loại trừ các tín hiệu sai do nhiễu. Nếu kết quả của hai máy dò trùng khớp với nhau thì có thể kết luận chúng đã phát hiện sóng hấp dẫn.

Mặc dù thiếu kinh nghiệm về thống kê nhưng Weber đã nghĩ ra một thuật toán đặc biệt để phân tích dữ liệu thu được. Có lẽ đây là thiếu sót quan trọng khiến cộng đồng khoa học không chấp nhận tuyên bố phát hiện sóng hấp dẫn của ông sau này.

Weber gửi một bài báo đến tạp chí Physical Review Letters (PRL) vào ngày 8/2/1967 để báo cáo về hoạt động thí nghiệm của mình trong hai năm đầu tiên. Ông viết rằng: "Tôi không thể loại trừ hoàn toàn khả năng một số tín hiệu sóng hấp dẫn đã được quan sát".

Tại một hội nghị về thuyết tương đối rộng vào năm 1969, Weber có những bước tiến xa hơn khi ông khẳng định đã dò thành công sóng hấp dẫn. Đây là một tin gây chấn động và Weber nhanh chóng trở nên nổi tiếng trong giới học thuật.

Ông công bố một bài báo trên tạp chí PRL cùng năm đó, tuyên bố đã ghi nhận hơn 20 tín hiệu sóng hấp dẫn trùng khớp ở các máy dò trong 81 ngày. Năm 1970, ông tiếp tục công bố một bài báo

khác trên PRL, tuyên bố phát hiện 311 tín hiệu tương tự trong vòng 7 tháng.

Vấn đề là các nhà khoa học khác không thu được bất cứ thứ gì ngoài nhiễu ngẫu nhiên khi họ cố gắng sao chép thí nghiệm của Weber. Các nhóm nghiên cứu tại IBM, Đại học Stanford, Bell Labs, Đại học Oxford, Đại học Cambridge thực hiện lại thí nghiệm với thiết kế máy dò tương tự như thiết bị của Weber nhưng đều không đạt được kết quả như mong đợi.

Nhà vật lý Richard Garwin tại công ty IBM đã công khai bác bỏ tuyên bố phát hiện sóng hấp dẫn của Weber trong một hội nghị của Học viện Công nghệ Massachusetts (MIT) vào năm 1974. Nhà vật lý người Mỹ David Doulass thậm chí còn phát hiện ra một lỗi trong chương trình máy tính của Weber. Doulass tin rằng chính lỗi này đã tạo ra các tín hiệu tương tự sóng hấp dẫn.

Đến cuối thập niên 1970, tuyên bố phát hiện sóng hấp dẫn của Weber bị mất uy tín trong cộng đồng vật lý. Mặc dù Weber vẫn tin tưởng vào thí nghiệm của mình, nhưng danh tiếng của ông dần trở nên mờ nhạt và nguồn tài trợ nghiên cứu cho ông không còn dồi dào như trước.

Weber tiếp tục duy trì hoạt động của thiết bị phát hiện sóng hấp dẫn cho đến khi qua đời vì bệnh ung thư vào ngày 30/9/2000. Một trong những máy dò sóng hấp dẫn của Weber đang được trưng bày tại cơ sở LIGO ở Hanford, Washington, nhằm ghi nhận vai trò tiên phong của ông trong việc phát động tìm kiếm sóng hấp dẫn.

"Không ai đủ can đảm tìm kiếm sóng hấp dẫn cho đến khi Weber chỉ ra rằng điều này có thể thực hiện được", John Wheeler, cộng sự nghiên cứu sóng hấp dẫn cùng Weber tại Viện Nghiên cứu Cao cấp Princeton, viết trong cuốn tự truyện của ông.

Virginia Trimble, người vợ thứ hai của Weber, đã có mặt trong buổi họp báo công bố phát hiện sóng hấp dẫn của nhóm hợp tác LIGO-Virgo. Cô vinh dự được ngồi ở hàng ghế đầu của khán giả.

Trong cuộc phỏng vấn với tạp chí Science sau đó, Trimble được hỏi liệu Weber có thực sự nhìn thấy sóng hấp dẫn hay không. Cô trả lời: "Tôi không biết. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu có hai công nghệ dò sóng hấp dẫn [của Weber và nhóm nghiên cứu LIGO], chúng có thể bổ sung cho nhau thay vì cạnh tranh lẫn nhau, dẫn đến những kết quả quan sát tốt hơn". ■

## Vui Cười

### \* Người sắp xuất hiện

Thầy bói nói với một cô gái:

- Sắp tới, trong đời cô sẽ xuất hiện một người rất đặc biệt...

- Ôi, tuyệt quá! Trông người đó thế nào?

- Không tóc, không răng, nặng khoảng... 3 kí rưỡi!!!

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Bác sĩ người Nhật giảm 21kg, hết gan nhiễm mỡ: Bí quyết gói gọn trong quả trứng

**T**rứng gà vốn được coi là “bạn thân” của dân tập gym vì chứa nhiều protein chất lượng cao. Nhưng ít ai biết, đây cũng là “vũ khí bí mật” giúp giảm cân hiệu quả.



Món trứng hấp rau củ vừa ngon vừa bổ sung chất xơ

Trứng không chỉ là nguồn protein dồi dào để tăng cơ mà còn là “cứu tinh” cho những người đang giảm cân! Một bác sĩ chuyên khoa gan tại Nhật Bản đã áp dụng “phương pháp giảm cân bằng trứng”, thành công giảm được 21kg, đồng thời cải thiện đáng kể tình trạng bệnh gout và rối loạn nhịp tim.

#### Vị bác sĩ gan mật từng nặng 128kg

Bác sĩ Kawanishi Teruaki, công tác tại một phòng khám chuyên về gan ở Nhật Bản, từng nặng tới 128kg. Dù từng là vận động viên judo, nhưng sau khi bận rộn với công việc và học hành, ông bỏ tập luyện, tăng cân mất kiểm soát, chỉ số chức năng gan từ mức bình thường (dưới 30) đã vọt lên 60-80, báo động nguy cơ tiến triển thành xơ gan hoặc ung thư gan.

#### Thay thế toàn bộ tinh bột bằng trứng: Không cần nhịn ăn vẫn thấy no

Sau cú sốc sức khỏe, bác sĩ Kawanishi quyết tâm “cải tổ” lại chế độ ăn của mình. Ông loại bỏ hoàn toàn tinh bột, tức là không ăn cơm, mì, bánh mì hay các món chứa bột, và thay thế bằng trứng gà. Các món ăn khác vẫn giữ nguyên, chỉ cần thay tinh bột bằng trứng là đủ. Điều khiến ông ngạc nhiên là cảm giác no kéo dài, không thèm ăn vặt giữa các bữa, và năng lượng vẫn dồi dào.

Ông cho biết sau khi thay đổi thói quen ăn uống, ông không còn cảm thấy quá đói vào bữa sáng và bữa trưa. Giữa các bữa ăn, ông có thể bổ sung thêm một lượng trái cây vừa phải.

#### Giảm 21kg sau 2 năm, chỉ số gan trở lại bình thường

Sau 2 năm nỗ lực, cân nặng của bác sĩ Kawanishi đã giảm từ 128kg xuống còn 107kg. Chỉ số gan của ông đã phục hồi về mức bình thường, các vấn đề về rối loạn nhịp tim và bệnh gout cũng được cải thiện.

Về phương pháp giảm cân bằng trứng, Tiến sĩ Y khoa người Mỹ Osama Hamdy cũng cho biết: Trứng chứa protein lành mạnh, ít calo, giàu vitamin và khoáng chất, không chỉ thúc đẩy quá trình trao đổi chất mà còn có lợi cho việc giảm mỡ, tăng cơ. Ngoài ra, protein mất nhiều thời gian hơn để chuyển hóa, giúp tăng cảm giác no, từ đó làm giảm sự thèm ăn.

#### Chuyên gia dinh dưỡng: Nên bổ sung tinh bột chất lượng cao

Tuy nhiên, các chuyên gia khuyến cáo không nên tuyệt đối bắt chước cách làm của bác sĩ Kawanishi. Chuyên gia dinh dưỡng Hồng Kông Vương Mẫn Ninh (Mandy Wong) cho biết, carbohydrate (tinh bột) là nguồn năng lượng chính của cơ thể.

Nếu nạp quá ít calo sẽ không đủ để duy trì các hoạt động trong ngày. Theo dữ liệu từ Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Hồng Kông, một phụ nữ trưởng thành làm việc văn phòng cần khoảng 1800 kcal mỗi ngày. Lượng calo nạp vào không đủ có thể dẫn đến mệt mỏi, và tình trạng thiếu hụt kéo dài có thể gây rụng tóc, mất ngủ, đau đầu và tay chân lạnh.

Chuyên gia khuyến nghị những người muốn học theo phương pháp này nên bổ sung thêm 1 đến 2 phần tinh bột chất lượng cao có chỉ số đường huyết thấp (Low GI) mỗi ngày, ví dụ như: bánh mì nguyên cám, gạo lứt, khoai tây nướng... với định lượng khoảng một bát nhỏ để đạt được sự cân bằng dinh dưỡng.

#### Gợi ý thực đơn “trứng giảm cân”

Giảm cân không có nghĩa là phải ăn uống khổ sở. Nếu chỉ ăn trứng luộc mỗi ngày, chắc chắn ai cũng bỏ cuộc sớm. Dưới đây là hai món trứng dễ làm, ngon miệng và ít calo mà bác sĩ Nhật thường áp dụng:

- Trứng hấp rau củ: Đánh trứng với cà rốt, bông cải và nấm, hấp chín. Vừa ngon, vừa bổ sung chất xơ.

- Trứng ốp la với bơ và salad: Trứng rán chín tới, ăn kèm salad rau trộn và bơ, giúp no lâu, giàu chất béo tốt. ■

#### 5 thực phẩm giàu protein giúp duy trì khối cơ khi già đi

**T**rứng, cá hồi, sữa chua Hy Lạp, đậu phụ, các loại hạt cung cấp protein hỗ trợ duy trì cơ bắp và hạn chế teo cơ khi già đi.

Protein cần thiết để xây dựng cơ bắp, giúp xương chắc khỏe, điều hòa hoạt động của tế bào, cân bằng hormone. Theo các chuyên gia khoa Dinh dưỡng lưu ý sau tuổi 60, khả năng sử dụng protein của cơ thể kém, dẫn đến giảm khối lượng cơ, sụt cân, suy giảm miễn dịch. Nhu cầu protein hàng ngày của mỗi người khác nhau, phụ thuộc vào cân nặng, mức độ hoạt động thể chất và lượng calo tiêu thụ. Có 5 nhóm thực phẩm giàu protein phù hợp với người lớn tuổi.

#### Trứng

Trứng cung cấp protein hoàn chỉnh, chứa

đầy đủ 9 axit amin thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp. Lòng đỏ giàu vitamin D, choline, nhiều vi chất quan trọng, hỗ trợ chức năng não bộ, xương. Hàm lượng protein trong lòng trắng hỗ trợ xây dựng cơ bắp, không làm tăng chất béo. Người cao tuổi nên ăn trứng vào buổi sáng để đủ calo và protein cho một ngày hoạt động, kết hợp trứng với salad, bánh mì sandwich...

#### Sữa chua Hy Lạp

Trung bình mỗi hũ sữa chua Hy Lạp chứa khoảng 18-20 g protein. Trong đó, whey protein tiêu hóa nhanh tham gia vào quá trình hồi phục cơ bắp sau khi vận động thể chất. Casein protein hỗ trợ duy trì lượng axit amin ổn định trong nhiều giờ, ngăn ngừa thoái hóa cơ bắp ở người già. Sữa chua Hy Lạp còn bổ sung canxi, chất béo tốt và men vi sinh, hỗ trợ tiêu hóa, tạo cảm giác no lâu. Người cao tuổi bổ sung sữa chua Hy Lạp vào bữa ăn phụ hoặc trước khi đi ngủ khoảng một tiếng.

#### Cá hồi

Cá hồi có hàm lượng protein cao, giàu axit béo omega-3, góp phần cải thiện khả năng hấp thụ protein của cơ bắp, hỗ trợ giảm viêm, phục hồi cơ. Người cao tuổi có thể ăn thường xuyên khoảng 2-4 lần một tuần, mỗi khẩu phần khoảng 80-120 g (tương đương một lát cá) để xây dựng và duy trì khối cơ nạc. Omega-3 còn tăng độ nhạy insulin, từ đó tối ưu quá trình vận chuyển axit amin đến mô cơ, hỗ trợ cơ thể tổng hợp protein, phát triển cơ bắp hiệu quả hơn.

#### Đậu phụ

Đậu phụ giàu protein thực vật dễ tiêu, chứa nhiều khoáng chất thiết yếu như chất xơ, sắt, carbs, vitamin, canxi giúp tăng cường phát triển cơ nạc. Hợp chất isoflavone rất có lợi cho sức khỏe hệ xương và tim mạch. Ưu tiên chọn đậu phụ tươi, ít muối, chế biến bằng cách hấp, luộc hoặc xào nhẹ, tránh chiên rán để giữ trọn dinh dưỡng.

#### Các loại hạt

Hạt hạnh nhân, óc chó, bí ngô, hạt điều có protein từ thực vật lành mạnh, góp phần duy trì và phục hồi khối cơ. Nhóm thực phẩm còn giàu chất béo không bão hòa, chất xơ, các khoáng chất như magie, kẽm, sắt, hỗ trợ ổn định sức khỏe tim mạch và tiêu hóa. Người trên 60 tuổi nên ăn khoảng 20-30 g các loại hạt mỗi ngày (tương đương một nắm tay nhỏ). Ăn trực tiếp hoặc kết hợp với sữa chua, cháo, yến mạch, salad hay xay thành sữa hạt, hạn chế nêm nếm gia vị.

Mỗi ngày cơ thể cần ít nhất 0,8 g protein/1 kg cân nặng. Ở người cao tuổi, đặc biệt sau 60, nhu cầu này có thể tăng cao hơn do cơ thể giảm khả năng hấp thụ và tổng hợp protein.

Khi xuất hiện dấu hiệu như tóc rụng nhiều, móng giòn, cơ thể mệt mỏi hoặc giảm khối lượng cơ, người bệnh cần đến bệnh viện khám để được đánh giá tình trạng cơ thể. Bác sĩ có thể chỉ định xét nghiệm vi chất bằng hệ thống sắc ký lỏng hiệu năng cao (UPLC) nhằm xác định dưỡng chất thiếu hoặc dư thừa, từ đó xây dựng chế độ dinh dưỡng phù hợp. ■



### Nghiên cứu hé lộ lý do một số virus ẩn náu bên trong cơ thể bạn suốt đời

**N**gay cả những người khỏe mạnh nhất cũng mang virus trong cơ thể. Những "kẻ ẩn náu" này có thể biểu hiện thành bệnh, nếu không thì chúng sẽ nằm im lìm không bị phát hiện hoặc bị loại bỏ hoàn toàn.

Một nghiên cứu mới làm sáng tỏ hơn về các loại virus phổ biến thường trú ngụ bên trong tế bào của những người khỏe mạnh, và lượng virus mà mọi người thường mang trong cơ thể.

Nhóm nghiên cứu do các nhà khoa học ở Trường Y Harvard phụ trách đã xem xét hồ sơ mẫu máu và nước bọt của hơn 917.000 người từ ba cơ sở dữ liệu y tế, tìm kiếm các mô hình về lượng DNA virus lưu hành trong cơ thể người khi những nhiễm trùng đó không tiến triển thành bệnh.

Phân tích các đoạn gen để tính toán tải lượng virus, chỉ số này cho biết loại virus nào đang hiện diện, cũng như hệ thống miễn dịch đang chống lại chúng tốt đến mức nào.

Các nhà nghiên cứu đã liên kết mức độ tải lượng virus với các vùng cụ thể trong DNA của con người, tìm ra mối liên hệ giữa một số đặc điểm di truyền nhất định và các yếu tố nhân khẩu học khác, chẳng hạn như tuổi tác và giới tính của một người, với khả năng ức chế virus của cơ thể.

"Chúng ta đang tiến đến khả năng có thể sử dụng di truyền học người để cố gắng trả lời những câu hỏi cơ bản về bệnh lý do virus gây ra", nhà di truyền học và tác giả chính Nolan Kamitaki cho biết. Dữ liệu cho thấy 82 vị trí cụ thể (hoặc locus) trong bộ gen người có liên quan đến tải lượng DNA virus, đặc biệt là trong phức hợp tương thích mô chính (MHC) – trung tâm điều khiển chính của hệ thống miễn dịch.

Các mô hình khác nhau cũng xuất hiện đối với các loại virus khác nhau. Ví dụ, virus Epstein-Barr (EBV) trở nên phổ biến hơn theo tuổi tác, trong khi virus herpes HHV-7 giảm dần từ tuổi trung niên. Tải lượng virus EBV tăng vào mùa đông và giảm vào mùa hè, trong khi các loại virus khác ổn định hơn.

Sử dụng kỹ thuật thống kê gọi là ngẫu nhiên hóa Mendelian, các nhà nghiên cứu cũng đã làm rõ mối liên hệ giữa virus và một số bệnh nhất định. Nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng tải lượng virus EBV cao là một yếu tố nguy cơ trực tiếp dẫn đến phát triển bệnh u lympho Hodgkin sau này trong cuộc đời. Tuy nhiên, mối liên hệ tương tự không được tìm thấy giữa EBV và bệnh đa xơ cứng (MS), mặc dù EBV được biết đến là tác nhân gây ra MS.

Đây là một phát hiện thú vị vì nó cho thấy mối liên hệ giữa MS và EBV phụ thuộc vào cách hệ thống miễn dịch phản ứng với virus, chứ không phải lượng virus hiện diện.

"Phát hiện này là một ví dụ cho thấy tầm quan trọng của nghiên cứu virus trong các ngân

hàng sinh học di truyền lớn", nhà di truyền học Kamitaki nói.

Đối với EBV và u lympho Hodgkin, mối liên hệ với tải lượng virus cao cho thấy thuốc kháng virus có thể làm giảm nguy cơ mắc u lympho Hodgkin – mặc dù ý tưởng này vẫn cần được kiểm chứng. Các yếu tố không di truyền cũng liên quan đến tải lượng DNA virus, bao gồm tuổi tác, giới tính và việc có hút thuốc hay không. Hầu hết các loại virus đều phổ biến hơn ở nam giới so với nữ giới.

Các nhà nghiên cứu có thể dựa trên những phát hiện này để nghiên cứu sâu hơn về sự khác biệt về nguy cơ mắc bệnh giữa các cá nhân – ngay cả khi họ có cùng loại virus ẩn náu trong cơ thể. Những virus này phổ biến hơn bạn nghĩ. Ba trong số các loại virus mà các nhà nghiên cứu đã sàng lọc, được gọi là anellovirus, được tìm thấy ở 80-90% dân số nói chung, nhưng mối liên hệ của chúng với bệnh tật vẫn chưa rõ ràng.

Cần lưu ý rằng, với dữ liệu giải trình tự gen mà họ thu thập được, các nhà nghiên cứu chỉ xem xét các virus DNA, loại virus ẩn náu và chiếm đoạt DNA. Các nghiên cứu tiếp theo cũng có thể tập trung vào các virus RNA, chẳng hạn như coronavirus, hoạt động theo cách khác.

Và không chỉ những bệnh nhiễm trùng hiện tại mới ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Đôi khi, những virus cổ xưa đã len lỏi vào bộ gen của chúng ta từ hàng triệu năm trước, nhưng đã mất khả năng tự nhân bản, vẫn ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta theo những cách chưa được hiểu rõ.

Nhà di truyền học Steven McCarroll nói rằng "Thật đáng kinh ngạc khi DNA có thể dạy chúng ta rất nhiều điều về các quá trình sinh học năng động và cách thức mà thói quen, gen và sinh học của chúng ta định hình những quá trình đó".

### Mỹ đánh giá: Suy thận rất "sợ" loại nước quen thuộc này

**M**ột nghiên cứu mới đăng trên tạp chí y khoa Renal Failure cho thấy một loại đồ uống quen thuộc này có thể mang lại lợi ích đáng kể cho người mắc bệnh thận mạn tính.

#### Loại nước rất tốt cho thận

Đây được xem là tín hiệu tích cực cho bệnh nhân suy thận trong hành trình kéo dài tuổi thọ. Nghiên cứu đã phân tích tác động lâu dài của thói quen uống trà ở 17.575 người mắc bệnh thận mạn. Những người tham gia có độ tuổi trung bình 62,3 và được theo dõi dựa trên dữ liệu từ Khảo sát Dinh dưỡng và Sức khỏe Quốc gia Mỹ trong suốt 20 năm, theo trang tin y khoa Medical Xpress.

Trong thời gian theo dõi, nhóm nghiên cứu ghi nhận 5.835 trường hợp tử vong, trong đó có 1.823 ca liên quan đến bệnh tim mạch. Phân tích cho thấy việc tiêu thụ trà có liên hệ với khả năng sống sót cao hơn ở bệnh nhân suy thận.

Theo kết quả nghiên cứu, việc duy trì thói quen uống trà mỗi ngày có thể hỗ trợ quá trình kiểm

soát bệnh thận mạn, góp phần cải thiện tỷ lệ sống còn và nâng cao chất lượng sức khỏe, đặc biệt ở giai đoạn sớm của bệnh.

Cụ thể, những bệnh nhân suy thận giai đoạn 1-2 uống khoảng 4 tách trà mỗi ngày (mỗi tách 240 ml) có tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân thấp hơn tới 11%. Đáng chú ý, trà đen được đánh giá mang lại hiệu quả rõ rệt nhất. Chỉ cần bổ sung thêm một tách trà đen mỗi ngày cũng liên quan đến việc giảm khoảng 10% nguy cơ tử vong ở nhóm bệnh nhân giai đoạn sớm.

Không chỉ vậy, khi thay một tách trà xanh bằng trà đen mỗi ngày, nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân giảm khoảng 8%, đồng thời nguy cơ tử vong liên quan tim mạch giảm khoảng 11%.

Các tác giả cho rằng phát hiện này mở ra thêm hy vọng cho người bệnh thận mạn đang tìm kiếm những biện pháp tự nhiên nhằm cải thiện sức khỏe. Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu khuyến nghị bệnh nhân chỉ nên uống tối đa khoảng 4 tách trà đen mỗi ngày và ưu tiên dùng trà không đường để đạt lợi ích tốt nhất.

### Có nhiều tác dụng với sức khỏe và tuổi thọ

#### Tăng nguồn năng lượng tự nhiên

Trong các dòng trà phổ biến, trà đen thường chứa hàm lượng caffeine cao nhất, dù mức cụ thể còn phụ thuộc vào từng loại và thời gian hãm. Thông thường, thời gian ngâm khoảng 3-5 phút được xem là phù hợp để chiết xuất hương vị và hoạt chất. Nếu ngâm lâu hơn, lượng caffeine có thể tăng nhưng trà cũng dễ bị đậm và đắng.

#### Giúp tỉnh táo nhưng vẫn thư thái

Không giống cà phê hay nước tăng lực dễ gây cảm giác bồn chồn, trà đen chứa L-theanine - một axit amin có khả năng làm dịu tác động kích thích quá mức của caffeine. Nhờ sự phối hợp này, người uống có thể duy trì sự tỉnh táo trong khi vẫn cảm thấy bình tĩnh, từ đó hỗ trợ khả năng tập trung và chức năng nhận thức. Việc duy trì thói quen uống trà cũng được cho là có liên quan đến nguy cơ suy giảm nhận thức thấp hơn khi kết hợp với lối sống lành mạnh.

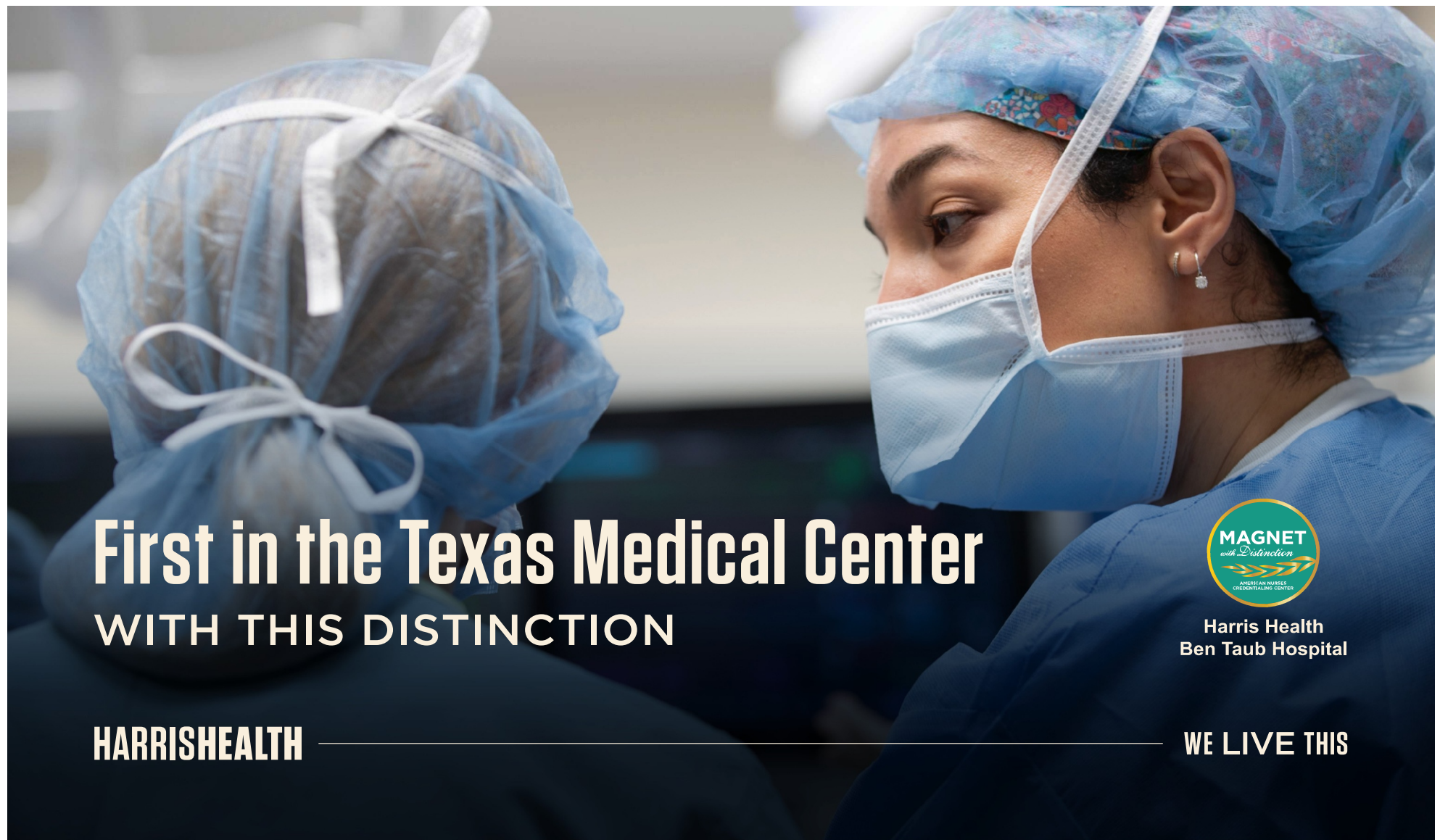
#### Đòi dào chất chống oxy hóa

Trà đen cung cấp nhiều hợp chất chống oxy hóa, đặc biệt là polyphenol. Những hoạt chất này giúp trung hòa gốc tự do, góp phần giảm viêm mạn tính và bảo vệ tế bào. Nhờ đó, việc uống trà đen điều độ có thể hỗ trợ giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường type 2 và một số bệnh mạn tính khác.

#### Hỗ trợ sức khỏe tim mạch

Tim mạch khỏe mạnh là nền tảng cho thể lực và chất lượng sống. Nhờ hàm lượng chất chống oxy hóa cao, trà đen có thể góp phần cải thiện sức khỏe tim mạch, đặc biệt khi dùng thay cho các loại đồ uống nhiều đường như nước ngọt.

Lưu ý: Trà đen vẫn chứa caffeine, vì vậy người nhạy cảm với chất này, phụ nữ mang thai hoặc người có bệnh lý nền nên cân nhắc lượng dùng phù hợp và tham khảo ý kiến chuyên môn khi cần. ■



## First in the Texas Medical Center WITH THIS DISTINCTION



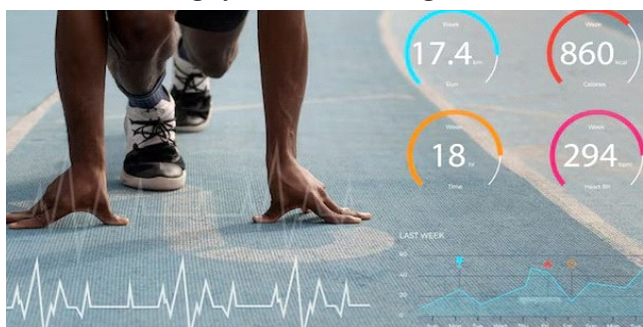
Harris Health  
Ben Taub Hospital

HARRISHEALTH

WE LIVE THIS

### Lời khuyên từ bác sĩ là vận động viên marathon dành cho người đam mê chạy bộ

**C**hạy bộ rất tốt cho sức khỏe tổng thể. Tuy nhiên, có bằng chứng cho thấy chạy quá mức có thể không tốt cho tim, thậm chí nguy hiểm tính mạng.



*Chạy bộ quá mức có thể không tốt cho tim*

Một số nghiên cứu cho thấy chạy marathon thường xuyên làm tăng nguy cơ rối loạn nhịp tim, tổn thương mô tim, xơ cứng động mạch.

Trong một số trường hợp hiếm hoi, các vận động viên chạy bộ còn bị đau tim và tử vong trong các cuộc đua, theo HeathJournal.

#### Làm sao để tránh nguy hiểm khi chạy?

Bác sĩ tim mạch Erin Michos, làm việc tại Bệnh viện Johns Hopkins (Mỹ), đồng thời cũng là một vận động viên chạy marathon, đã đưa ra lời khuyên cho người đam mê bộ môn sức bền này.

Không nhất thiết bạn phải tránh chạy bộ, nhưng điều quan trọng là phải điều độ.

Chuẩn bị trước cuộc đua. Bác sĩ Michos cho biết không cần phải cố gắng chạy marathon nếu mục tiêu chính của bạn là sức khỏe tim mạch. Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến nghị chỉ nên tập thể dục vừa phải 150 phút hoặc 75 phút hoạt động mạnh mỗi tuần.

Lý tưởng nhất là bạn chỉ nên thử chạy marathon nếu:

Đã chạy ít nhất một năm.

Có thể chạy 24 - 40 km một tuần một cách thoải mái.

Đã có kinh nghiệm chạy 1 - 2 cuộc đua 5 km.

Đã tập luyện được ít nhất 18 tuần, theo trang tin của Đại học California UCSF (Mỹ).

Kiểm tra tim mạch trước khi tham gia chạy. Đột tử trong hoặc ngay sau khi chạy marathon là rất hiếm, nhưng các nhà nghiên cứu của Johns Hopkins phát hiện ra rằng hầu hết những trường hợp đột tử xảy ra ở những người đã mắc bệnh tim từ trước hoặc có vấn đề về tim bẩm sinh.

Vì vậy, trước khi chạy quãng đường dài, hãy xin ý kiến của bác sĩ.

Báo cho bác sĩ biết nếu có bất kỳ triệu chứng nào như đau ngực hoặc khó thở, tiền sử gia đình mắc bệnh tim. Bác sĩ sẽ kiểm tra huyết áp, nhịp tim và các bài kiểm tra cần thiết để tư vấn cách an toàn nhất cho bạn, theo Johns Hopkins Medicine (Mỹ).

Hầu hết những trường hợp đột tử khi chạy marathon xảy ra ở những người đã mắc bệnh tim từ trước hoặc có vấn đề về tim bẩm sinh

Xây dựng bài tập dần dần. Hãy tăng quãng đường chạy theo thời gian. Điều này sẽ giảm nguy cơ chấn thương hơn.

Dành thời gian nghỉ ngơi. Hãy dành ít nhất 1 ngày nghỉ mỗi tuần và đừng ép bản thân phải tiếp tục vượt quá mức.

Nếu bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, đau nhức cơ trong vài ngày liên tiếp, có thể bạn đang tập luyện quá sức. Trong trường hợp này, tốt nhất nên nghỉ 2 - 3 ngày.

Giữ nước và dinh dưỡng đầy đủ. Bác sĩ Michos nói: Cần là phải tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh cho tim. Hãy đảm bảo bù đủ lượng nước và lượng calo đã mất trong quá trình tập luyện. Cũng nên ngủ đủ giấc - 8 tiếng mỗi đêm và giảm thiểu căng thẳng.

Giữ nước và dinh dưỡng là rất quan trọng. Trong quá trình tập luyện, nên uống đủ nước. Uống nước lọc hoặc đồ uống thể thao khi chạy, đặc biệt nếu chạy trên 90 phút. Đừng đợi khát mới uống, lúc đó cơ thể đã bị mất nước.

Nếu buổi tập từ 90 phút trở lên, nên chuẩn bị sẵn thanh năng lượng, trái cây, bánh mì và đồ ăn nhẹ có đường để tăng cường năng lượng, theo UCSF.

Lắng nghe trái tim của bạn. Một số dấu hiệu cảnh báo thường gặp khi chạy bao gồm đau ngực, khó thở quá mức, mệt mỏi bất thường hoặc khó hoàn thành bài tập mà trước đây có thể thực hiện được. Hãy hỏi bác sĩ những triệu chứng nên theo dõi trong, sau khi tập và phải làm gì nếu gặp phải, theo John Hopkins Medicine. ■

## 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 cũng nụ cười xinh với giá cả phải chăng, hãy đến với:

**0913747090**  
**0942121022**



## Căng thẳng gây rối loạn tiêu hóa, cần làm gì?

**K**hi bị stress, bạn có thể bị đau bụng, thậm chí buồn nôn, cồn cào. Đây gọi là phản ứng fight-or-flight response, phản ứng chống stress của cơ thể, hoặc sẽ làm chậm hay ngừng hoạt động hệ tiêu hóa.

### Những triệu chứng bất ngờ của cơ thể khi căng thẳng

Khi căng thẳng sẽ dẫn tới cảm giác hồi hộp, nhiều người còn có cảm giác bụng như thắt lại. Thậm chí không phải do thức ăn, nhiều người còn có thể bị táo bón. Những vấn đề liên quan tới dạ dày, chính là triệu chứng phổ biến của căng thẳng hay lo lắng quá mức.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra được mối liên hệ mạnh mẽ giữa ruột và não. Vì ruột cũng chứa đầy các dây thần kinh giống như não. Vùng dây thần kinh lớn nhất bên ngoài não có nhiều kết nối thần kinh giống với đường tiêu hóa.

Ở cơ thể chúng ta, các tuyến thượng thận tạo ra những hormone giúp cơ thể phản ứng chiến-hay-chạy, bao gồm adrenaline, noradrenaline, cortisol. Khi ở mức độ cao trong thời gian quá lâu, những hormone này có thể làm suy yếu xương và hệ miễn dịch. Từ đó gây nên hiện tượng rối loạn giấc ngủ, mất cơ, rối loạn dạ dày, đường ruột.

Những vấn đề lo lắng ngắn hạn hay dài ngày đều là tác hại cho thể chất của hệ tiêu hóa. Một số hormone và hóa chất do cơ thể tiết ra vào lúc con người lo lắng sẽ đi vào đường tiêu hóa và cản trở quá trình hoạt động. Đây cũng là lý do làm ảnh hưởng tiêu cực đến hệ vi sinh đường ruột.

Các triệu chứng và tình trạng đường ruột liên quan đến căng thẳng bao gồm: Khó tiêu, co thắt dạ dày, tiêu chảy, táo bón, ăn mất ngon, đói bất thường, buồn nôn, loét dạ dày tá tràng...

Nếu không kiểm soát được cảm xúc thì mỗi khi căng thẳng bạn sẽ bị những triệu chứng trên liên quan tới hệ tiêu hóa.

Việc bạn mắc phải một trong những tình trạng trên tạo nên lo lắng và ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống. Thậm chí có nhiều bệnh nhân bị tiêu chảy phát sinh nỗi sợ hãi khi không thể kiểm soát việc đi đại tiện, khiến họ e ngại rời khỏi nhà hoặc đi một số nơi nhất định.

### Cần làm gì để phòng tránh tình trạng này?

Bạn vẫn có cách để phòng tránh căng thẳng để bảo vệ hệ tiêu hóa của bản thân.

**Nghỉ giải lao kết hợp hít thở:** Khi gặp căng thẳng hãy thư giãn và hít thở. Sau vài giờ, nhất là khi đang làm việc căng thẳng, bạn hãy dừng việc bạn đang làm, hít thở sâu chậm và yên tĩnh một phút. Cách này mang lại rất hiệu quả. Lưu ý khi thở phải rất chậm, tĩnh lặng và bằng mũi. Căng tròn

bụng khi hít vào và hóp sát bụng khi bạn thở ra.

**Hoạt động thể chất lành mạnh:** Đi bộ, đi dạo hay tham gia chạy bộ, tập yoga đều là những hoạt động lành mạnh giúp cho chúng ta giảm bớt sự căng thẳng. Đừng tiếc thời gian cho việc này, dành ít nhất 15 phút mỗi ngày cho việc thư giãn hay luyện tập, bạn sẽ tránh được căng thẳng.



Nếu bệnh nặng, hãy tìm chuyên gia tâm lý: Nếu bạn thấy cơ thể mình hay có triệu chứng rối loạn tiêu hóa khi lo âu, đó là cảnh báo tình trạng tâm lý của bạn cần có sự trợ giúp của chuyên gia. Việc đối phó với stress kinh niên khá phức tạp. Nhưng người có chuyên môn sẽ biết cách giúp bạn.

**Chế độ ăn uống:** Người bệnh cũng cần xây dựng thói quen sinh hoạt, ăn uống lành mạnh, nên ăn nhiều rau xanh, hạn chế chất kích thích, tránh thức khuya. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Cặp sinh đôi dính liền nổi tiếng nhất lịch sử: Bị gọi là "quái vật" nhưng vẫn thành công rực rỡ, gây tò mò khi lấy 2 vợ riêng biệt, sinh từ 21 con

Cuộc đời phi thường của anh em song sinh dính liền người Thái đã khiến người đời vừa kinh ngạc vừa vô cùng tò mò.



2 cặp anh em - chị em và con của họ

Chang và Eng Bunker, sinh ngày 11/5/1811 tại Thái Lan là 2 anh em sinh đôi dính liền từ lúc bẩm sinh. Trong cuốn sách Cuộc đời của Chang và Eng, tác giả Joseph Andrew Orser kể lại vào giây phút hai đứa trẻ cùng ra đời, các y tá trong phòng hộ sinh chật hẹp lúc ấy đã hét lên kinh hãi. Ngày ấy, người ta nghĩ những đứa trẻ dính nhau này là "động vật kỳ lạ", "quái thai".

#### Cặp sinh đôi dính liền với cuộc đời phi thường

Với cơ thể dính chặt nhau từ ở phần sụn xương ức, Chang và Eng có cuộc sống vô cùng vất vả và khó khăn. Không chỉ bất tiện trong việc sinh hoạt hằng ngày, hai anh em bị người đời xung quanh chỉ trích và coi là vận xui, quái vật. Dẫu vậy, may mắn là họ nhận được tình yêu và sự bảo vệ, che chở của người mẹ đồng thời trưởng thành rất thông minh, sáng sủa.

Trường hợp cặp song sinh dính liền thời bấy giờ là vô cùng hiếm gặp. Câu chuyện về Chang và Eng lan cả sang phương tây xa xôi. Khi hai anh em bước vào tuổi 18, cuộc đời họ đã rẽ sang trang hoàn toàn mới khi được Robert Hunter - một thương gia người Anh tìm đến. Ông đã đem hai anh em sang Mỹ với mục đích làm vật "trưng bày", đi lưu diễn vì biết họ sẽ kích thích sự tò mò của công chúng.

Sau đó, hai anh em Chang và Eng nhanh chóng trở nên nổi tiếng khắp nơi với tên gọi chung là "anh em sinh đôi người Xiêm" (tên đất nước Thái Lan lúc bấy giờ). Robert dẫn họ đi biểu diễn vòng quanh thế giới và kiếm được rất nhiều tiền.

Sau khi kết thúc hợp đồng với Robert Hunter, cặp song sinh mua đất tại Bắc Carolina và bắt đầu kinh doanh riêng, tự tạo lập sự nghiệp thành đạt của riêng mình. Họ cũng được nhập tịch công dân Mỹ rồi lấy họ Mỹ là Bunker. Hai người đã

cùng nhau xây dựng được một trang trại rộng 110 ha và trở nên giàu có.

Anh em Bunker đã trở thành một mục tiêu nghiên cứu của hàng loạt các nhà khoa học. Tại Mỹ, họ được chuyên gia mời đến kiểm tra thường xuyên. Các bác sĩ đã thử kiểm tra phần da thịt dính giữa hai anh em bằng cách chọc kim vào khu vực ở giữa 2 cơ thể dính liền để xác định độ nhạy cảm.

Khi bác sĩ chọc chiếc kim gần phía người nào thì người đó có cảm giác đau hơn. Thí nghiệm cũng phát hiện khi một người cảm nhận được vị chua, người kia cũng cảm nhận tương tự, hoặc cù một người thì người kia cũng có cảm giác buồn giống anh em mình.

#### Cuộc hôn nhân 4 người gây tò mò

Với tài diễn xiếc khéo léo, nói chuyện hài hước và tiền tài trong tay, anh em Chang và Eng được nhiều người quý mến, trong đó có các cô gái. Tuy nhiên, yêu mến là một chuyện, còn việc yêu đương và gán bó cuộc đời với hai anh em dính liền nhau 24/7 là điều không phải cô gái nào cũng có can đảm.

Thế nhưng may mắn thực sự đã đến với cặp song sinh nước Xiêm khi có 2 cô gái đã sẵn sàng xây dựng gia đình với họ. Đó là một cặp chị em ruột Adelaide và Sarah Yates. Họ đến với Chang và Eng không phải vì tham tài sản hay sự nổi tiếng của họ vì vốn xuất thân con nhà giàu, là chủ đất ở địa phương.

Khi 2 cô nàng tiểu thư quyết định lấy 2 anh chàng dính liền đến từ Đông Nam Á, Adelaide và Sarah đã bị người đời ném đá dữ dội. Dù nổi tiếng nhưng Chang và Eng vẫn bị một bộ phận người kỳ thị. Họ gọi cuộc hôn nhân này là "cuộc hôn nhân thú tính". Nhiều bài báo viết về vụ lùm xùm này, thậm chí còn đặt ra câu hỏi phụ nữ có nên bị kết án vì "kết hôn với một người có bốn chân" hay không.

2 cặp đôi sống êm ấm, hạnh phúc và sinh được tổng cộng 21 người con, trong đó có vài cặp sinh đôi bình thường. Cụ thể, Chang và Adelaide có 10 đứa con, em trai Eng và Sarah sinh 11 con. Đứa con đầu lòng của 2 cặp đôi chào đời cách nhau chỉ 6 ngày, và cặp tiếp theo sinh cách nhau 8 ngày.

Gia đình lớn Bunker sống với nhau hòa thuận và sinh con đàn cháu đông, trở thành một gia tộc gốc Thái phát triển mạnh mẽ cho đến ngày nay. Cuộc đời thú vị của Chang và Eng về sau đã được dựng thành nhiều tác phẩm văn học, nghệ thuật, trong đó có truyện ngắn The Siamese Twins (Cặp sinh đôi người Xiêm) của nhà văn lớn Mark Twain lấy cảm hứng từ họ.

Năm 1870, người anh Chang bị đột quy, sau đó bị tê liệt phần cơ thể bên phải và phải dùng nạng. Eng đã là người chăm sóc anh trai và Chang phải sống dựa vào sự trợ giúp của em trai trong mọi sinh hoạt. Đến năm 1874, sức khỏe Chang yếu dần và qua đời. Chỉ vài tiếng sau khi anh song sinh mất, Eng cũng không may tử vong.

Ban đầu, các bác sĩ đã cho rằng Eng qua đời vì quá sợ hãi và đau khổ trước cái chết của anh sinh đôi dính liền. Tuy nhiên, khám nghiệm tử thi cho thấy cơ thể của cả hai có chung mạch máu và động

mạch. Cặp song sinh còn chung lá phổi. Vậy nên khi cơ thể Chang ngừng hoạt động, Eng cũng bị mất máu và qua đời. ■

### 5 vụ mất tích bí ẩn nhất trên thế giới đến nay vẫn chưa có lời giải đáp

Tên thế giới hàng năm có rất nhiều vụ mất tích. Nhưng riêng 5 vụ dưới đây thì cực kỳ bí ẩn, đến nay vẫn chưa có lời giải đáp.

#### 1. Những vụ mất tích bí ẩn tại Tam giác Bennington

Những vụ người mất tích bắt đầu xảy ra trong vùng Tam giác Bennington từ năm 1945. Một người hướng dẫn săn bắn ở địa phương, 74 tuổi, tên là Middie Rivers dẫn đầu nhóm 4 thợ săn quanh khu vực Hell Hollow trong khu rừng phía tây nam Glastenbury, đột nhiên biến mất. Cuộc tìm kiếm ban đầu không thành công. Nhiều người vẫn tin rằng ông vốn là thợ săn lão luyện, sẽ sống sót trở về thị trấn. Nhưng không ai nhìn thấy ông kể từ đó nữa.

Sau một năm, vụ người mất tích nổi tiếng nhất trong lịch sử Vermont đã xảy ra. Nạn nhân là Paula Welden - 18 tuổi - sinh viên trường Cao đẳng Bennington. Cô đi dạo trên con đường du lịch Long Trail và không bao giờ quay lại. Paula là con gái của một kiến trúc sư nổi tiếng và sự biến mất của cô đã dẫn đến việc thành lập một sở cảnh sát mới ở Vermont mà trước đây chưa từng tồn tại. Trường hợp mất tích của cô Paula vẫn bỏ ngõ đến ngày nay.

Ba năm sau ngày Paula Weldon biến mất, đã xảy ra vụ mất tích nữa ở Tam giác Bennington, được nhìn nhận là bí ẩn và siêu nhiên hơn. Ngày hôm đó, ông James E. Tedford, 68 tuổi, lên xe buýt đến Bennington. Nhiều nhân chứng, kể cả người lái xe, xác nhận rằng đã thấy ông Tedford ngồi vào ghế xe tại điểm dừng cuối cùng trước khi đến Bennington. Tuy nhiên, khi chiếc xe buýt đến Bennington, không ai thấy ông Tedford nữa. Dường như ông đã "bốc hơi" trong khi xe buýt đang di chuyển, để lại hành lý và tờ lịch trình xe buýt trên ghế xe.

Những vụ biến mất kỳ quái chỉ dừng lại sau năm 1950 và nhiều khách du lịch, những người thích chuyện dị thường vẫn lũ lượt lui tới. Gần đây nhất là vào giữa thập niên 2000, người ta phát hiện ra một khối đá dị thường ngay trong khu tam giác Bennington. Và những bí ẩn về các vụ mất tích người bí ẩn của thập niên 1940 cho đến tận ngày nay vẫn là một ẩn số hóc búa...

#### 2. Vụ mất tích của mẹ và con gái

Vào ngày 21/12/1987, Korrina Lynne Sagers Malinoski, một phụ nữ 26 tuổi ở Mount Holly (Nam Carolina) đã biến mất một cách bí ẩn. Người ta không thấy cô đi làm, và xe ô tô của cô được tìm thấy ở trước khu đồn điền Mount Holly. Thế nhưng đó không phải là điều kỳ lạ nhất trong vụ án này. Ngày 4/10/1988, đứa con gái 8 tuổi của

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Korrina, Annette Sagers, đang trên đường tới trạm xe buýt phía trước khu đồn điền Mount Holly, và cũng biến mất một cách bí ẩn.



Mọi chuyện càng trở nên kỳ lạ hơn khi một mẫu giấy được tìm thấy ở trạm xe buýt viết rằng: "Bố, mẹ đã quay trở lại. Ôm các em trai giúp con". Có vẻ như mẫu giấy được viết trong sự cưỡng ép. Các chuyên gia cho rằng rất có thể đây là chữ của Annette.

Giả thuyết được đưa ra là mẹ của Annette đã quay trở lại, và đón con gái để họ có thể biến mất cùng nhau. Thế nhưng, Korrina không hề quay trở lại đón hai đứa con trai, và không ai trong gia đình biết tin tức về hai mẹ con trong suốt 25 năm. Năm 2000, một cuộc gọi vô danh nói rằng thi thể của Annette được chôn ở Sumter Counter, nhưng lại không hề nói rõ ở đâu.

### 3. Những người mất tích ở Stonehenge

Một nhóm các hipper đã tổ chức một nghi lễ mừng chu kỳ của vũ trụ vào năm 1970 tại địa danh nổi tiếng Stonehenge. Họ đã qua đêm tại đây đồng thời đốt lửa trại. Khoảng 2 giờ sáng, một cơn bão sấm sét dội xuống các đồng bằng Salisbury.

Một nông dân và một cảnh sát cho biết họ đã chứng kiến tia sét bắn vào các tảng đá Stonehenge và khiến toàn bộ vòng tròn chìm vào màu xanh chói mắt. Sau đó, họ đã chạy tới và nghĩ nhóm hipper này có thể đã chết. Tuy nhiên, khi đến nơi họ không thấy một ai mặc dù trước đó đã nghe thấy tiếng hét rất lớn. Hầu như không có thông tin gì thêm về vụ biến mất bí ẩn này.

### 4. Lục địa mất tích Roanoke

Đây được xem là vụ mất tích tập thể khó hiểu bậc nhất trong lịch sử nhân loại, số phận của những người dân di cư bị mất tích đến nay vẫn là bài toán hóc búa đối với sử gia và nhà khảo cổ.

Vào năm 1587, 117 người di cư từ Anh do John White (1540-1593) dẫn đầu đã tìm đến hòn đảo Roanoke trên bờ biển Bắc Carolina (Mỹ) ngày nay để tạo dựng một cuộc sống mới trên miền đất hứa. Trớ trêu thay, khi đến nơi, họ vấp phải sự phản đối mạnh mẽ của người bản xứ. John White khi đó quyết định trở về Anh để xin quân viện trợ.

Tuy vậy, phải mất đến 3 năm sau, 1590, John White mới có thể trở lại hòn đảo Roanoke. Hiện thực trước mắt ông phải chứng kiến quá đỗi kinh ngạc: Hơn 100 người dân, từ đàn ông, phụ nữ, trẻ em đều biến mất không dấu vết.

Thứ mà John White tìm thấy chỉ là chữ "Croatoan" được khắc lên một thân cây. Cho rằng đó là lời nhắn của những người di cư trước khi đến hòn đảo cùng tên gần đó sinh sống, John White và

đội quân Anh quyết định đi tìm. Tuy nhiên, những cơn bão biển đã ngăn cản ý định tốt đẹp đó của ông trước khi ông trở về Anh không lâu sau đó.

Sự thật về vụ biến mất của hàng trăm người di cư Anh hồi đó chưa bao giờ được làm sáng tỏ. Họ có thực sự di cư sang hòn đảo khác? Hay đã bị người bản xứ tiêu diệt ngay từ đầu? Hay là do một thế lực siêu nhiên nào đó? 400 năm đã trôi qua, nhưng không có ai trả lời được câu hỏi này.

### 5. Đèo Dyatlov của Mỹ

Đây là một bí ẩn lớn vẫn chưa có lời giải đáp, liên quan đến sự biến mất và cái chết của năm người đàn ông trẻ đã bỏ một chiếc xe an toàn, âm áp và rời lạc vào màn đêm.

Jock Huett, William Sterling, Jack Modruga, Theodore Weiher và Gary Mathias là tên của năm nạn nhân trong vụ mất tích này. Người ta tìm thấy thi thể của 4 trong 5 người, tất cả đều đang trong tình trạng phân hủy. Một thi thể nằm trong một chiếc cabin, với đầy đủ thức ăn và nhiên liệu để sống sót tới vài tháng trời - thế nhưng, nhiên liệu khi tìm thấy vẫn còn nguyên đồng thời người trong đó thì đã tụt mất tới hơn 45 kí và chết.

Có vài dấu hiệu cho thấy rất có thể người thứ 5 đang ở một cabin gần đó - vậy nhưng thi thể của anh vẫn mất tích, và mọi người cũng đã coi anh là chết rồi. Điều gì đã khiến những người đàn ông này bỏ đi chiếc xe vẫn còn hoạt động tốt của mình? Tại sao họ lại ở rải rác khắp nơi? Tại sao người kia không sử dụng nhiên liệu ở trong cabin và tại sao tất cả bọn họ không cùng ở trong căn cabin đầy nhiên liệu và thức ăn kia?

Có rất nhiều giả thuyết được đặt ra, từ vấn đề tâm lý đến những lý do siêu nhiên, nhưng vụ án hóc búa này đến nay vẫn chưa có lời giải đáp. ■

## Ngôi làng kỳ lạ ở Na Uy: Mặt trời không lặn 69 ngày, dân sống "không giờ giấc"

Nằm ở phía Bắc Na Uy, ngôi làng này từ lâu đã trở thành điểm đến đặc biệt khi gần như "thoát khỏi khái niệm thời gian". Với vài trăm cư dân sinh sống, nơi đây thu hút sự chú ý bởi một lối sống được xem là "ngược đời" so với phần còn lại của thế giới.

### Nơi Mặt trời quên lặn

Ngôi làng thu hút sự chú ý vì nhiều điều "ngược đời": mặt trời không lặn hơn 2 tháng, người dân chơi đá bóng lúc 2h sáng, uống cà phê dưới ánh sáng Mặt trời chói lọi lúc nửa đêm.

Giữa muôn vàn kỳ quan thiên nhiên của Na Uy, ngôi làng Sommaroy nằm ở phía bắc, thu hút sự chú ý đặc biệt của thế giới, nơi khái niệm thời gian không hề tồn tại.

Là nơi sinh sống của vài trăm người, cư dân trên đảo đã chọn không sống theo những quy tắc thời gian nghiêm ngặt mà thay vào đó "làm những gì khi họ muốn". Lý do đằng sau sự lựa chọn này nằm ở chu kỳ ánh sáng ban ngày khác thường của Sommaroy.

Vào mùa hè, khoảng từ 18/5 đến 26/7, Mặt trời không lặn, nghĩa là có tới 69 ngày liên tục người dân sống dưới ánh sáng Mặt trời, không có màn đêm. Khi đến mùa đông, từ tháng 11 đến tháng 1, ngôi làng chìm trong bóng tối, không có Mặt trời, theo News18. Chính sự chênh lệch ánh sáng khiến các khái niệm về giờ giấc truyền thống trở nên phi thực tế. Trong bối cảnh đó, người dân trên đảo đã dần từ bỏ thói quen sống theo đồng hồ cấu trúc 24 giờ truyền thống.

Thay vào đó, họ ăn khi thấy đói, ngủ khi cảm thấy mệt và làm việc khi có năng lượng. Cuộc sống diễn ra một cách linh hoạt, không bị ràng buộc bởi những khung giờ cứng nhắc. Tất cả được dẫn dắt bởi Mặt trời, thủy triều và tín hiệu của cơ thể.

### Cuộc sống không cần đồng hồ

Ý tưởng "xóa bỏ thời gian" tại Sommaroy từng gây chú ý lớn vào năm 2019. Nhiều người dân địa phương đề xuất chính phủ Na Uy công nhận nơi đây là "khu vực không thời gian". Dù đề xuất này mang tính biểu tượng nhiều hơn pháp lý, nó đã góp phần đưa Sommaroy trở thành một biểu tượng độc đáo về lối sống tự do, "không giờ giấc".

Ở làng, nhiều người dân địa phương đã tháo đồng hồ và treo chúng trên cây cầu dẫn vào đất liền. Hành động này như một cách tuyên bố từ bỏ sự ràng buộc của thời gian. Cuộc sống "không giờ giấc" ở Sommaroy cũng tạo nên những khung cảnh khác lạ. Vào lúc 2h sáng, không khó để bắt gặp người dân chơi thể thao, đi uống cà phê, hay đi cắt cỏ, trẻ em đi bơi dưới ánh sáng ban ngày.

Trong khi đó, mùa đông lại mang đến vẻ đẹp huyền ảo với những dải cực quang rực rỡ trên bầu trời, khiến hòn đảo được ví như chốn cổ tích nơi tận cùng thế giới.



Khung cảnh yên bình ở Sommaroy

"Trời lúc nào cũng sáng. Nếu bạn muốn sơn nhà lúc 2h, cũng không sao cả. Nếu muốn đi bơi lúc 4h, chúng tôi cũng sẽ làm. Ở đây, chúng tôi tận hưởng từng giây từng phút mỗi khi gặp hiện tượng Mặt trời nửa đêm. Uống cà phê trên bãi biển lúc 2h sáng là chuyện bình thường", người dân địa phương cho biết.

Không có áp lực về thời gian, không có những cuộc hẹn vội vã, người dân nơi đây tận hưởng cuộc sống theo cách riêng, chậm rãi nhưng đầy tự do. Chính điều này đã khiến Sommaroy trở thành điểm đến hấp dẫn với những ai muốn tạm rời xa nhịp sống hối hả của thế giới hiện đại. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 25/5 đến 31/5/2026

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Tình cảm của Bạch Dương trong tuần này không có nhiều thay đổi lớn, mọi việc vẫn khá bình yên. Vận tài chính của chòm sao này không tốt lắm khi bạn rất dễ phạm phải sai sót, vì thế tốt hơn hết bạn nên tránh những nhiệm vụ có liên quan đến tiền bạc. Tuần này, sức khỏe của Bạch Dương không có gì đáng lo lắng. Tuy nhiên, bạn nhớ tập thể dục đều đặn để duy trì thể trạng khỏe mạnh.



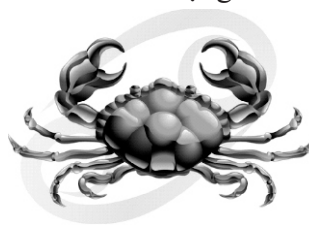
#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Chuyện tình cảm của Kim Ngưu trong tuần này rất tốt. Trong công việc dường như bạn không bắt kịp nhanh với những dự án mới nên không tránh khỏi cảm giác lo lắng và sợ hãi. Tình hình tài chính của bạn tuần này không được tốt cho lắm, bạn tốn khá nhiều công sức vừa điều hành vừa kiểm soát mọi thứ để không đi quá giới hạn. Đối với những người kinh doanh sẽ tốn rất nhiều tiền bạc trong những dự án sắp tới. Sức khỏe của bạn khá tốt, đó là nhờ việc bạn tập thể dục đều đặn và biết cách chú ý tới chế độ ăn uống.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình yêu của Song Tử vô cùng êm đẹp, tràn ngập niềm vui. Vận trình công việc của bạn đang khá thuận lợi. Về phương diện tài chính không có nhiều chuyển biến rõ rệt, không tăng lên mà cũng không giảm sút. Nếu có thể, bạn nên tự trang bị kiến thức cho bản thân liên quan tới tiền bạc và quản lý tài chính để tìm ra cách thức phù hợp quản lý tiền bạc của mình. Sức khỏe của bạn rất tốt, cơ thể đã bắt đầu có dấu hiệu hồi phục tốt vì vậy bạn không phải lo lắng quá nhiều tới thể trạng của mình như trước nữa.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Vận trình công việc của bạn khá thuận lợi. Về phương diện tình cảm của chòm sao này khá căng thẳng vì giữa hai người có chút mâu thuẫn. Tình hình tài chính nhìn chung khá ổn định sau một thời gian dài bất ổn, tuy nhiên, đừng vội vàng trong các quyết định mà bạn phải bỏ ra số tiền lớn. Sức khỏe của bạn trong tuần này đang có dấu hiệu chuyển biến tích cực. Bạn có

thể tự lên kế hoạch nghỉ ngơi, cần ăn uống lành mạnh giúp bản thân bạn tràn đầy năng lượng.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Tuần này báo hiệu rằng bạn có chút lúng túng trong việc xử lý những vấn đề liên quan đến công việc khiến cho tinh thần của bạn ngày càng đi xuống. Tài chính không tốt lắm do bạn bỏ quá nhiều tiền để đầu tư vào lĩnh vực nào đó khi bạn chưa thực sự hiểu biết cho lắm. Vậy nên khả năng lớn bạn sẽ bị thua lỗ nhiều hơn, cần đưa ra quyết định trong những việc làm của mình. Sức khỏe của bạn không được tốt, có quá nhiều thứ đang đến với bạn khiến bạn bị choáng ngợp và không biết nên bắt đầu từ đâu.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Trong tuần này, công việc của Xử Nữ không có nhiều biến động. Chuyện tình cảm không được như mong muốn, bạn và người ấy chỉ vì những điều nhỏ nhặt mà cãi vã. Tình hình tài chính không được tốt nếu không muốn nói là xấu. Chi phí cho những việc không tên xuất hiện vô cùng lớn. Sức khỏe của bạn không được tốt, đầu tuần bạn gặp một số vấn đề về đường tiêu hóa do ăn uống không đảm bảo vệ sinh. Tốt hơn hết bạn nên dành thời gian tự nấu cho mình nếu không muốn cơ thể bị ảnh hưởng.



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Những người đã có đôi sẽ có một tuần hạnh phúc bên nửa kia của mình. Mọi việc với bạn khá thoải mái, hiệu quả mang lại cũng rất tốt. Tài chính của bạn khá may mắn, việc chi tiêu đều nằm trong kế hoạch nên không cảm thấy áp lực liên quan tới tiền bạc. Sức khỏe của Thiên Bình có cải thiện hơn trước một chút, bạn nên bắt đầu chú ý đến việc bổ sung cơ thể bằng một số vitamin và dưỡng chất tự nhiên từ rau củ và trái cây tươi. Bạn cũng nên tập thói quen hoạt động thể dục thể thao mỗi ngày nhé!



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Trong tuần này bạn cần chú ý hơn tới việc xử lý các mối quan hệ với đồng nghiệp. Tình hình tài chính của chòm sao này rất tốt, bạn không phải lo lắng về chuyện tiền bạc. Trong chuyện tình cảm, Bọ Cạp luôn có xu hướng muốn kiểm soát nửa kia của mình và khẳng định chủ quyền. Bạn luôn mong chờ nửa kia sẽ có nhiều hành động chứng tỏ tình yêu hơn. Sức

khỏe của bạn lại không được như mong đợi, vì thường xuyên ở lại làm muộn. Bạn nên dành thêm thời gian để nghỉ ngơi nhiều hơn.



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã tiến triển rất tốt. Công việc hiện tại có nhiều áp lực khiến bạn cảm thấy mất phương hướng cho tương lai. Điều này khiến cho bạn khá băn khoăn và lo lắng. Với sức mạnh tập thể nhiều việc cuối cùng đã được khắc phục. Sức khỏe của bạn không được tốt, rất dễ mắc bệnh, đặc biệt là bệnh truyền nhiễm trong thời điểm thời tiết giao mùa, thay đổi thất thường như thế này. Thời gian cuối tuần hãy nghỉ ngơi nhiều hơn nhé!



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Bước sang tuần mới Ma Kết sẽ rất mệt mỏi và chán nản vì chuyện tình cảm không như mong muốn. Trong công việc, bạn có thể có sự đột phá lớn. Về phương diện tài chính của bạn khá may mắn, thuận lợi, có người còn nhận được số tiền lớn. Có thể có người bạn lâu ngày gặp lại mang tặng bạn một món quà giá trị. Sức khỏe của Ma Kết đã được cải thiện đáng kể, bạn năng động, tham gia hoạt động thể thao cùng bạn bè, trạng thái tinh thần lúc này rất tốt.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Trong công việc Bảo Bình là một người khá nhiệt tình và thái độ tích cực đã giúp bạn vượt qua những nhiệm vụ khó khăn. Chuyện tình cảm khá ổn, bạn biết cách làm thế nào để cảm xúc trong tình yêu luôn được thăng hoa. Về phương diện tài chính nhìn chung, không có gì biến động quá nhiều khiến bạn lo lắng. Sức khỏe của Bảo Bình khá tốt, chỉ có điều bạn tham công tiếc việc, làm nhiều việc trong một lúc nên cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Chính vì thế bạn nên chú ý hơn tới chế độ nghỉ ngơi và giấc ngủ của mình.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Tình yêu của Song Ngư tuần này không thuận lợi được như mong đợi. Bạn hãy thay đổi cách thức làm việc để khơi dậy nguồn cảm hứng sáng tạo cho bản thân. Tài chính trong tuần này bạn cần phải cẩn trọng hơn nữa, bạn có khả năng lớn bị lừa tài sản, mất tiền bạc. Không vội cho ai đó vay mượn nếu không hiểu rõ họ đang muốn dùng số tiền này để làm gì. Sức khỏe của Song Ngư có dấu hiệu sụt giảm, chủ yếu là bệnh cũ không hoàn toàn khỏi hẳn nên bạn thường xuyên cảm thấy khó chịu, phải thăm khám mắt nhiều thời gian. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Em mãi vẫn chờ...

Sáu năm qua đi không một lời thề thốt, một mối quan hệ không thể gọi tên, ấy vậy mà Quỳnh vẫn chờ...

Đứng trên chiếc cầu lộng gió, nhìn ra dòng sông trải dài về phía chân trời, Quỳnh thấy nhớ về buổi chiều năm ấy. Vậy là đã gần sáu năm qua đi kể từ hôm anh dắt tay Quỳnh tới điểm hẹn này, chỉ cho cô thấy ánh hoàng hôn tuyệt đẹp trên sông.

Sáu năm qua có biết bao sự thay đổi. Cô sinh viên năm cuối giờ cũng đã thành người phụ nữ chín chắn, điềm đạm và luôn ẩn chứa một nỗi buồn trong lòng.

Chiều lộng gió mơn trớn vào kí ức xa xăm của Quỳnh, cô lặng nhìn dòng người qua lại và thổn thức. Cách đây sáu năm, khi ấy Quỳnh đang là cô sinh viên năm cuối trường Sư phạm. Cô đã có một tình yêu đẹp và thơ mộng với anh chàng điển trai có biệt tài làm thơ. Chính vì sự lãng mạn đó của Minh mà cô sinh viên khoa văn đã bị chinh phục.

Tình yêu của Quỳnh và Minh thật đẹp. Hai người thường xuyên đi dạo, kể cho nhau nghe về những dự định trong tương lai và cả việc mơ về một ngày mai khi hai người thành vợ chồng. Với Quỳnh, đó là quãng thời gian đẹp nhất mà suốt cuộc đời này cô mang theo.

Những ngày cuối cùng đại học, Minh đưa Quỳnh tới cây cầu này, ngắm nhìn cảnh hoàng hôn trên dòng sông bình lặng. Quang cảnh đó khác xa với sự nhộn nhịp, huyên náo của thành phố ồn ào này. Đó cũng chính là lúc Minh hỏi Quỳnh về dự định đi du học nước ngoài của anh.

Minh đạt được học bổng toàn phần đi du học. Đó là ao ước bấy lâu nay của Minh. Nhưng vì yêu Quỳnh, anh không có can đảm để lựa chọn. Anh muốn Quỳnh đưa ra quyết định vì anh biết việc chia xa như thế sẽ có rất nhiều vấn đề nảy sinh mà người thiệt thòi nhiều hơn là Quỳnh. Vì thế, nếu Quỳnh muốn giữ Minh ở lại, anh sẽ không ra đi.

Quỳnh đau khổ vô cùng nhưng cô không khóc. Trong những câu chuyện trước đây của hai người, Quỳnh đã từng nghe rất nhiều về mong ước này của anh. Vì thế, Quỳnh hiểu để đạt được dự định này Minh đã phải cố gắng rất nhiều.

Cô không muốn vì mình mà anh từ bỏ tương lai. Sự nghiệp là một điều quan trọng trong đời người đàn ông. Nếu ngày hôm nay Quỳnh giữ anh ở lại có nghĩa là Quỳnh đã kim hãm sự phát triển của anh và bản lĩnh đàn ông của Minh cũng quá tệ. Cô gạt đi nước mắt, chúc anh lên đường thành công.

Đêm hôm ấy, trong một căn phòng, Quỳnh đã quyết định trở thành người đàn bà của Minh. Anh ôm lấy người con gái mình yêu và bật khóc. Đã có những thứ cảm xúc không thể nào gọi tên...

Minh ra đi và chỉ với một cái hẹn: "Bảy năm nữa anh sẽ xong chương trình học. Chúng ta hãy cứ sống cuộc đời của mình đi nhé. Mọi chuyện, hãy để thời gian trả lời". Có lẽ cả hai người cùng hiểu đó là điều tốt hơn cả. Minh không dám thề thốt

hay năn nỉ Quỳnh phải chờ đợi mình. Đó là sự ích kỉ.

Tuổi xuân của con gái trôi qua nhanh lắm, anh lấy quyền gì để bắt một người con gái phải chờ đợi mình? Vì thế mà anh không hứa hẹn. Anh chỉ tự nhủ với lòng mình sẽ không yêu ai cho tới ngày quay về tìm gặp Quỳnh.

Còn Quỳnh, cô không muốn bắt anh thề thốt cho ngày trở lại. Cô không muốn tự làm mình đau nếu như anh không quay về và cũng không muốn đón nhận một tình yêu chỉ vì trách nhiệm. Nếu còn yêu, tự khắc sẽ quay về...

Sáu năm trôi qua với đời người không phải là quá lâu nhưng với Quỳnh và Minh là chuỗi ngày dài đằng đẵng. Cả hai vẫn bận rộn và lao vào đời với biết bao dự định.

Ở xứ người, Minh hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập trước thời hạn và được ở lại làm thêm nhiệm vụ nghiên cứu. Còn Quỳnh, cô đã ra trường, xin được một công việc ổn định.



Thời gian làm hai người thay đổi dần. Quỳnh không còn là cô gái hồn nhiên năm xưa, không còn nụ cười trong veo mà ánh mắt lúc nào cũng le lói nỗi buồn. Còn Minh đã trở thành một người đàn ông trầm lặng, giỏi giang, thành đạt nhưng ít nói chứ không hoạt bát như ngày xưa nữa.

Trong sáu năm qua, hai người thi thoảng vẫn liên lạc với nhau. Tần suất không dày để người kia quá hi vọng và chờ đợi. Quỳnh sợ biết đâu cô cũng không chờ được anh, trong khi anh vẫn chung thủy với cô thì lỡ dở cuộc đời. Nhất là khi cuộc đời của anh lại tươi sáng đến như vậy.

Còn Minh, anh càng có lí do để không muốn Quỳnh đặt trọn cuộc đời vào sự chờ đợi. Anh sợ cô sẽ khổ, sẽ đánh mất cơ hội bên một người nào đó có thể mang lại hạnh phúc cho cô.

Nhưng cả hai lại không ngừng liên lạc vì tình cảm trong tim vẫn còn, vẫn có chút mong chờ nào đó. Sáu năm, hai người cứ giữ một mối quan hệ lập lờ như thế. Không thể gọi là yêu nhưng cũng không thể gọi là tình cũ...

Minh về nước sớm hơn dự định. Anh đi tìm Quỳnh. Anh muốn gây bí mật cho cô nhưng thực chất còn có một lí do nữa. Anh muốn tự tìm hiểu cuộc sống của Quỳnh giờ ra sao. Nếu như cô đã có chồng, hoặc có bạn trai rồi, anh sẽ im lặng và mãi mãi không xuất hiện trong đời cô nữa. Quá khứ đã ngủ yên thì đừng nên khuấy động nó thêm để cả hai lại bồi hồi nhớ lại.

- Chào em! Em khỏe chứ?

Quỳnh giật mình quay lại và bất ngờ khi nhìn thấy Minh. Anh bằng xương, bằng thịt đứng ngay trước mắt Quỳnh. Sáu năm qua, kể từ ngày anh ra đi, Quỳnh hầu như đêm nào cũng tưởng tượng ngày gặp lại như lúc này.

Nhưng giữa hai người có một khoảng cách quá lớn khiến Quỳnh không dám lao tới ôm lấy anh. Cô muốn lắm nhưng chỉ có thể cười thật nhẹ đáp lời:

- Chào anh! Anh đã về rồi ư? Trông anh chừng chạc và khác xưa nhiều quá!

Minh đã chờ Quỳnh nơi cô đang làm việc. Điều này khiến Quỳnh rất bất ngờ. Nhưng tâm trạng của cô hỗn độn lắm. Gặp lại anh, người mà sáu năm qua cô vẫn yêu thương nhưng Quỳnh sợ khi anh nói về cuộc sống hiện tại, về một người con gái nào đó mà anh chọn lựa thì không hiểu cảm giác của cô sẽ như thế nào.

Bao năm qua cô chờ đợi mỗi mòn nhưng cuộc sống chưa bao giờ hết ý nghĩa vì chỉ ít cô cũng còn được chờ đợi người mình yêu thương, còn có lí do để vui sống. Nếu ngày hôm nay anh chính thức thông báo anh đã hạnh phúc bên một người khác thì...

- Em đã lập gia đình chưa?

- Em chưa, còn anh?

Minh lắc đầu với một ánh mắt đầy niềm vui.

- Vậy còn người yêu?

- Em có rồi!

Câu trả lời này của Quỳnh khiến Minh chết lặng, niềm vui vừa mới trỗi dậy nhường chỗ cho một nỗi đau thấu tim. Minh im lặng hồi lâu.

- Sáu năm trước anh ấy ra đi nhưng không cho em một cái hẹn, cũng không hứa sẽ quay về. Nhưng em vẫn yêu. Em không biết với anh ấy em là gì, nhưng với em, anh ấy là người em yêu duy nhất.

Tới lúc này Minh mới hiểu những gì Quỳnh nói. Hai người nghẹn ngào nhìn sâu vào mắt nhau. Minh ôm Quỳnh vào lòng, cả anh và Quỳnh đều khóc. Hai người đã chờ đợi quá lâu. Cả hai đã nghĩ cho nhau quá nhiều để không dám ép buộc nhau điều gì. Hai bên cứ lặng thầm hi sinh cho nhau như thế:

- Cảm ơn em, vì đã chịu quá nhiều thiệt thòi vì anh. Anh đã không dám giữ chặt em vì sợ làm em khổ.

Quỳnh ra hiệu cho Minh dừng lại. Cô dựa vào vai anh rồi thì thầm:

- Đừng nói nữa anh, mọi chuyện đã qua rồi. Chúng ta về thôi, con vẫn đang đợi chúng ta.

Minh còn chưa kịp hiểu điều gì, Quỳnh cứ thế dắt anh đi. Cô đưa anh đến ngôi trường cấp 1. Cậu bé kháu khỉnh chạy ra hân hoan chào mẹ. Minh bật khóc nức nở vì chỉ nhìn thẳng bé thôi anh đã thấy mình của những ngày còn nhỏ. Minh khóc vì hạnh phúc: "Cảm ơn em, em là người mang đến cho anh những điều quý giá nhất cuộc đời này!". ■

Quỳnh Lam

## TRUYỆN NGẮN

### Paris ngày nắng!

**L**inh Vân nhận được vé máy bay của Tuấn từ Bangkok gửi về. Một chuyến bay sang Paris vào tối mai. Vân mỉm cười, nhanh chóng trở về nhà thu dọn hành lý. Hai gò má cô ửng hồng như bầu trời một chiều hoàng hôn.



#### Paris...

Paris mùa thu - nắng ngọt như viên kẹo chocolate vị sữa. Lần đầu tiên Vân đứng ngẩn ngơ đến độ người xung quanh cứ nhìn cô chăm chăm khi cô nhìn thấy Paris qua ô cửa kính trong sân bay, mặc dù trước đó cô đã được đến một số đất nước nổi tiếng khác trên thế giới.

Paris đem đến cho cô một cái gì đó rất mới, rất dịu dàng, làm cho cô có cảm giác như mình đang đứng trước một rừng hoa oải hương bát ngát, thoả mái hít lấy hít để cái mùi hương dịu nhẹ của nó. Paris làm cô muốn ngồi ngay xuống một băng ghế đá nào đó ven đường, để viết ra một câu chuyện mới. Mà bắt đầu sẽ là: "Je t'aime, Paris..."

Linh Vân ra khỏi sân bay Paris-Le Bourget, một tay kéo vali, một tay xách chiếc túi nặng trĩu ánh lên một màu rất sáng dưới ánh nắng, đứng lóng ngóng giữa một rừng người. Đúng lúc đó, có tiếng còi xe vang lên ngay sau lưng cô.

- Này cô nhóc! Em còn muốn đứng đó thêm bao lâu nữa?

Tuấn ngồi trong xe nhìn cô với nụ cười tỏa nắng, làm cô cứ tưởng nắng Việt Nam len lõi tận sang đây.

- Thấy Paris đẹp quá đúng không? - Tuấn lên tiếng hỏi khi Vân lưỡng lự chẳng chịu lên xe mà cứ đứng ngẩn ra ngắm mãi - Đờng! Lên xe thôi.

Vân chẳng để ý gì đến câu nói của Tuấn và cũng không buồn lên tiếng đáp trả, mà vẫn say sưa ngắm cảnh vật xung quanh sau khi đã ngồi yên trong xe. Ngay hôm sau, cô đã được Tuấn đưa đến trạm Etienne Marcel rồi anh đi ký hợp đồng với khách hàng.

Anh cứ lo cô lạc đường mà dặn này dặn nọ. Vân cười khi khi, má ửng hồng dưới cái nắng ấm áp của mùa thu Paris, nhưng cô chẳng lo gì cả. Thậm chí là Vân rất thích được tự do một mình đi khám phá đó đây.

Bước xuống trạm với nụ cười hạnh phúc

trên môi, trên tay là tấm bản đồ, Vân đến khu Rue de Montmartre ngắm những cửa kính trưng bày thật đẹp mắt, lộng lẫy.

Rồi cô rẽ trái đến Rue du Jour, bước vào La Droguerie, như để thỏa cái tính sưu tầm các phụ kiện vintage bấy lâu nay của cô. Vì La Droguerie có rất nhiều nguyên liệu để "tự chế" các loại phụ kiện độc đáo với hoa cỏ, gỗ, da, ruy băng... với đầy đủ các kích cỡ, kiểu dáng.

Mua xong những thứ cần thiết, Vân thuê chiếc Velib' (xe đạp cho thuê, có thể mượn và thả lại bất kỳ đâu trong thành phố) để đến Jardin du Luxembourg, một trong những công viên đẹp nhất ở Paris. Cô ngồi xuống băng ghế đặt ở hai bên lối đi, tận hưởng một không gian trong lành, thoảng hương thơm của các loài hoa đang đua sắc nở, mãi suy nghĩ mông lung. Từng đợt gió mát lành hát khe khẽ một bản nhạc du dương qua mái tóc buông xõa dài của Vân. Người ta nhìn cô, ngỡ là, rồi cô sẽ được hạnh phúc đến trọn đời.

Trạm Odeon, Vân bước xuống. Đôi vai đã mệt nhoài mà chân vẫn cứ muốn bước mãi. Cô dừng lại trước Mamie Gateau, một tiệm bánh với các loại bánh Pháp và bánh kem ngon tuyệt.

Đang lúc thưởng thức những món bánh ngọt thì nụ cười trên môi cô tắt ngấm. Trước mặt cô xa xa là Tuấn. Anh chạy theo một cô gái nào đó, chụp lấy tay cô ấy, nhưng dường như không phải là người anh đang tìm, nên trong mắt anh phút chốc chỉ còn một màn đêm u tối. Tuấn loay hoay, hoang mang giữa dòng người vội vã.

Tuấn không biết rằng, có một người con gái đã luôn dõi theo bóng anh từ nãy giờ. Sống mũi Vân cay cay và có chút long lanh nơi khóe mắt. Vì vốn dĩ cô biết người anh đang tìm không phải là cô.

#### Montmartre...

Sáng sớm hôm sau, Tuấn đích thân đưa Vân đi Montmartre. Tuấn vẫn điềm tĩnh, mạnh mẽ, mà dịu dàng và hay cười với Vân như thế. Nhưng cô đã bắt đầu những hoài nghi, những bất an về tình cảm của Tuấn. Có thật là Tuấn yêu cô, hay chỉ xem cô như người thay thế?

- Cả ngày hôm qua anh bận à Tuấn? Anh có mệt lắm không? - Vân nhìn sâu vào mắt anh, đợi chờ câu trả lời thật lòng.

- Ừ. Rất mệt! Anh bận suốt cả ngày mà không chỉ vì công việc, còn vì bận nghĩ đến em, lo lắng không biết em có bị lạc đường không, hay...

- Tuấn... Đàng kia là cửa hàng gì thế? - Vân cắt ngang câu nói của Tuấn, băng quơ chỉ bừa một cửa hàng ven đường nào đó. Vì dường như bấy nhiêu thôi cũng làm gọn lên những đợt sóng nhỏ trong đôi mắt của cô.

Tuấn chẳng để ý, cứ vui vẻ nắm tay Vân đi khắp nơi. Rồi kéo cô vào Mamie Blue, cửa hàng chuyên bán quần áo vintage (từ năm 1900 đến 1970) ngắm nghía vài thứ đẹp để làm say lòng người.

Hết Mamie Blue lại đến La Marche Saint Pierre, giống như khu trung tâm thương mại, có 4 tầng lầu với đủ loại vải vóc, đồ trang trí... Rồi Repetto, nhãn hiệu giày nổi tiếng mà tất cả những

người phụ nữ tại Paris đều có ít nhất một đôi. Những đôi giày ở đây trông rất tuyệt và cực kỳ ấn tượng!

Cuối cùng, Tuấn cũng chịu dừng lại ở La Maison Rose, quán café và nhà hàng với lớp sơn màu hồng phấn cùng những ô cửa nhỏ màu xanh rêu. Trông lãng mạn và ngọt ngào! Đặc biệt hơn cả là những chậu hoa nhỏ xinh đặt ở bệ cửa sổ, như một nét chấm phá cho bức tranh nghệ thuật.

Vân ăn được một ít bánh rồi cô đứng dậy bỏ ra ngoài ban công, đứng lạng lẽ. Tuấn thấy lạ nên cũng ra theo, nhẹ ôm cô từ phía sau.

- Tuấn... - Vân gọi khẽ, tiếng gọi nhẹ như hơi thở của gió.

- Hử?

- Anh... còn nhớ đến Thùy Linh không?

Tuấn tròn mắt trước câu hỏi đã hơn 1 năm qua anh không nghe thấy từ Vân. Nhưng còn cái tên ấy, đã luôn xuất hiện trong tâm trí anh, mà rõ nhất là chỉ vừa chiều hôm qua. Trong giây phút ngập ngừng nghĩ suy, Tuấn vô tình trông thấy đôi mắt mọng nước của Vân. Tự nhiên lòng anh dấy lên một cảm xúc gì đó giống như "tội lỗi".

Vân yêu anh, yêu từ ngày anh quen Linh cho đến tận ngày anh chia tay với cô ấy. Rồi Vân lại vượt qua sự căm căm, vượt qua cái nỗi đau mà người ta nói là khi làm người thay thế, ta sẽ không chỉ đau phần của mình mà còn đau luôn cho cả phần của người kia, để làm bạn gái của Tuấn.

Cô yêu anh bằng cả trái tim và những gì mình có, không nghĩ là sẽ được anh yêu lại hay cho cô điều gì. Thế nhưng, cô mãi mãi là người thay thế, cho dù có làm bất cứ điều gì đi chăng nữa.

- Vì thế giới vẫn chưa phát minh ra thuốc quên, nên em biết đấy, anh không thể... - Tuấn ngập ngừng sau khi đã suy nghĩ rất mông lung.

- Em hiểu mà. Nhưng chỉ mới hơn 1 năm thôi, thời gian còn dài. Em sẽ đợi anh! - Vân cắt ngang lời Tuấn, rồi cô nở một nụ cười dịu dàng, nụ cười dễ gây cho người ta có cảm giác đau thương dài bất tận.

Tuấn nhìn cô, trong lòng cảm thấy nhói đau. Nhưng số phận đã an bày, để người anh gặp và yêu trước là Thùy Linh, mà không phải Linh Vân.

#### Đợi...

Pierre Hermé. Đã hơn 2 tiếng trôi qua. Nhưng Vân vẫn chậm rãi thưởng thức từng miếng bánh nhỏ. Vì Tuấn đã hứa với cô là anh sẽ quay lại. Và cô tin vào điều đó.

Gần 3 tiếng đồng hồ... Vân lạng lẽ lấy chiếc Ipod ra, những bản nhạc du dương quen thuộc vang lên, dễ dàng đưa lòng người vào một miền xa xôi trong kí ức.

Vân chợt nhớ đến bóng dáng Tuấn ngày hôm ấy. Vân biết anh đang tìm Linh, vì gần 2 năm về trước, Linh quyết định chia tay với anh để sang Paris thực hiện hoài bão và ước mơ của mình.

Vân lại nhớ đến đoạn đối thoại của cô và anh sáng nay. Vân biết anh nói dối, nhưng cô không thể trách anh, vì cô hiểu tình cảm của anh với Linh cũng giống như tình cảm của cô với anh vậy. Dù cho có xa cách, dù cho có đơn phương giữ mãi hình

## TRUYỆN NGẮN

bóng của đôi phương và dù cho có đau khổ đến cỡ nào thì vẫn mãi-mãi-yêu.

Hơn 4 tiếng đồng hồ trôi qua... Vân rời Pierre Hermé vì muốn đứng đợi Tuấn đến đón. Cô tin là anh sẽ đến đón cô sớm thôi và cả 2 sẽ đến Nhà hát lớn. Anh đã nói thì sẽ làm, anh đã nói sẽ quay lại thì anh sẽ quay lại. Cô cứ mãi tin anh như thế!

Và đã 5 tiếng qua nhanh... Từng đợt gió đêm lạnh lùng thổi qua lớp áo mỏng manh, lạnh buốt đến từng tế bào. Cả khuôn mặt Vân lạnh đến sắp hóa thành băng, nhưng cô không khóc. Vân xoa xoa hai bàn tay vào nhau tìm hơi ấm rồi lại tiếp tục chờ đợi. Hơn 5 tiếng đồng hồ, như 3 năm qua cô đã luôn đợi trái tim của Tuấn rồi sẽ chỉ có hình bóng của mình.

Có một ai đó từng bảo rằng, đợi chờ là hạnh phúc, nhưng đôi khi, đợi chờ lại giết chết hạnh phúc của bản thân theo từng ngày, theo từng nỗi đau phải gánh chịu.

Tiếng xe thắng gấp vang lên gần đó. Có một chàng trai với vẻ mặt lo lắng, vội vã bước xuống xe, đến bên cạnh Vân. Vân giờ đã chẳng còn sức lực, nhưng trong vô thức, vẫn mỉm cười hạnh phúc khẽ gọi: “Tuấn...”. Khải, người bạn thân của Tuấn và cũng là người thầm yêu Vân bấy lâu nay, chau mày đầy đau khổ. Khải nhìn sang Vân đang khó nhọc để thở vì lạnh, giọng anh trầm ấm mà giờ trở nên khàn đặc, nghẹn ứ.

- Tại sao em vẫn luôn yêu Tuấn dù em biết cậu ta mãi mãi chỉ yêu mỗi mình Linh? Tại sao... em không bao giờ chịu để mắt tới anh, để nhìn thấy anh lúc nào cũng yêu em...

### Ra đi...

Đầu óc Tuấn quay cuồng trong men rượu cùng những câu nói của Khải và hình ảnh Vân nằm sót mê man trên giường. Chiều qua khi nhận được tin nhắn của Linh, cô muốn hẹn gặp anh. Ngay khi nhận được thời gian và địa điểm, Tuấn muốn chạy như bay đến để gặp Linh. Nhưng khi chợt nhìn thấy Vân đang vô tư đùa nghịch những lọn tóc của mình, vu vơ hát, anh lại thấy tội lỗi chât chông.

Sau cùng, với lý do công việc từ cuộc điện thoại giả, Tuấn quyết định để Vân ở lại một mình cùng lời hứa sẽ quay lại đón cô. Anh phóng xe như bay đến địa điểm nơi hẹn, để cuối cùng sau 3 tiếng chờ đợi, anh chỉ nhận được mỗi một tin nhắn của Linh bảo rằng vì mãi đi chọn áo cưới cùng người yêu nên quên mất cái hẹn với anh, Linh xin lỗi anh rất nhiều.

Trong giây phút ngắn ngủi, anh chẳng còn nghĩ được gì ngoài 3 chữ: “Linh-sắp-cưới” và anh bỏ về khách sạn một mình, quên đi việc Vân vẫn đang đợi anh ở Pierre Hermé.

Còn đêm nay, sau khi đi gặp Linh quay trở về, trên tay là tấm thiệp cưới được trang trí rất đẹp chính tay Linh đưa, Tuấn hẹn Khải ra ngoài. Trong cơn say chuệnh choáng của cả 2, anh và Khải bắt đầu lớn tiếng với nhau, dù anh biết mình đã sai, đã mắc một sai lầm rất lớn.

Khải nói Khải yêu Vân và thừa sức mang đến hạnh phúc cho cô. Còn anh, anh chỉ biết làm cô đau khổ, bị tổn thương. Anh vốn dĩ chỉ là một người

đàn ông quá ích kỉ, thừa biết mình chỉ làm người khác đau, nhưng không chịu dứt khoát, lúc nào cũng giữ chặt người con gái ấy cho riêng mình, như thể làm đau người khác đã trở thành niềm vui của anh tự lúc nào.

Trên con đường vắng trở về khách sạn, Tuấn nhớ lại những kỉ niệm mình đã từng có với Linh, rồi những khoảnh khắc đã từng trải qua với Vân. Đôi mắt vốn lạnh lùng, vô tình của anh giờ đây bỗng dịu lại và cảm thấy cay cay.

Nhưng anh sẽ không để mình rơi nước mắt. Anh không biết mình có đủ can đảm để quên đi Linh hay không. Và anh cũng không biết hơn 1 năm qua bên cạnh Vân, đã có tồn tại một giây phút nào anh yêu cô chưa. Cuối cùng, dù thành công đến mức nào trên con đường sự nghiệp, anh cũng chỉ là một kẻ thất bại khi không biết cách yêu thương một ai.

Giữa mớ hỗn độn lẫn lộn cảm xúc và nỗi đau, Vân hiện ra trước mắt anh. Vẫn là đôi mắt tròn thơ ngây, khuôn mặt xinh xắn, mái tóc xoăn dài tự nhiên và nụ cười dịu dàng trên môi. Vân đang đứng đợi anh ở cửa khách sạn với chiếc áo khoác mỏng manh. Trông cô như sắp bị gió cuốn đi mất, nếu như anh không chạy đến mà ôm cô lại thật chặt.

- Linh (\*) - Tuấn khàn giọng gọi như khóc, tay nắm chặt tay Vân, như sợ cô sắp sửa biến mất.

Khi chữ “Linh” vừa thoát ra khỏi miệng Tuấn, Vân đã gạt mạnh tay Tuấn và bỏ chạy. Người ta nói, con trai dù mạnh mẽ và giỏi che giấu đến đâu thì khi say, cũng sẽ dễ dàng vô tình buột miệng gọi tên người con gái mình yêu, bởi vì khi ấy, trong đầu họ chỉ tồn tại một người con gái đó mà thôi. Như thế, cũng đã đủ để Vân hiểu ra thật nhiều điều. Cuối cùng, người Tuấn yêu cũng vẫn chỉ là Linh. Cuối cùng, cô chỉ mãi là người thay thế...

Suốt 3 năm chờ đợi mỏi mòn, đã đến lúc cô cần phải dừng lại. Cô mở laptop, gửi mail cho Khải, chỉ vồn vện: “Khải, hãy đặt cho em vé máy bay về Việt Nam tối mai nhé!”, mặc dù cô biết theo kế hoạch, cô sẽ được ở đây đến 1 tuần.

### Paris ngày nắng...

Tuấn kể tôi nghe về một cô gái tên Linh Vân mà anh đã yêu, nhưng trong suốt hơn 1 năm trôi qua, anh không nhận ra được tình cảm của mình và chính anh đã đánh mất cô. Nỗi đau ấy mãi theo anh đến tận bây giờ, nhưng anh chưa từng thử níu giữ cô lại dù chỉ một lần.

Tôi nghĩ mãi về câu chuyện của anh và thấy cuộc đời thật kỳ lạ. Trong suốt 3 năm, Vân chờ đợi tình yêu của Tuấn, cô chưa từng một giây nào nghĩ là mình sẽ bỏ cuộc, sẽ tập quên anh... Còn Tuấn, hơn 1 năm quen Vân, anh chưa từng nghĩ là sẽ yêu Vân, sẽ cần cô đi cùng anh đến suốt cuộc đời này. Vậy mà, ngày anh phát hiện ra tình cảm của bản thân mình và muốn giữ Vân ở lại bên cạnh, thì cũng chính là ngày Vân quyết định ra đi.

Paris ngày nắng... Tôi đem quá khứ ra phơi, chợt thấy mọi thứ đã bị hoen ố và ngả màu. Chẳng trách sao, người ta nói, sống không phải để nhìn lại quá khứ, mà là sống cho hiện tại! Nếu không, ta sẽ làm vụt mất đi biết bao nhiêu điều quý giá ở hiện

tại...

(\*): “Linh...”: Trong cơn say, Tuấn đã nghĩ đến Vân, đã cần cô mà theo một bản năng, anh nắm tay cô giữ lại và khẽ gọi “Linh... Vân”. Nhưng tiếc thay, Vân chỉ mới nghe được từ đầu tiên, nên nghĩ rằng anh đang gọi Linh và vậy là cô đã quyết định ra đi mãi mãi. ■

Ngân Huỳnh

## Bàn tay đeo nhẫn

5 năm trước hai người họ quen nhau, sau đó anh phải đi Nhật du học. Trước khi anh đi một ngày, hai người họ cùng nhau tản bộ trên đường. Góc phố có một cô bé bán nhẫn, cô cứ nhìn về phía đó. Anh bỏ tiền, mua một chiếc nhẫn đeo cho cô. Chiếc nhẫn đó chỉ có giá 8 tệ, nhưng cô cảm thấy chiếc nhẫn thần kỳ không gì so được.

Tháng 3, anh đi rồi. Trước lúc đi anh nói, mùa xuân năm sau sẽ trở lại thăm cô, nếu như cô đồng ý gặp anh, thì ngày 14 tháng 2 đứng đợi anh dưới gốc cây ở đường Tân Kiện. Anh nói, đừng đánh mất chiếc nhẫn đó.

Mùa thu, cô đánh mất chiếc nhẫn anh tặng. Cô từng hứa sẽ đeo nó mãi mãi, nhưng chớp mắt thời gian... cô trở thành một cô gái xinh đẹp, sau khi đánh mất chiếc nhẫn, trái tim cô dù không thay đổi, nhưng ngoài nó ra tất cả đều thay đổi.

Anh quả nhiên trở về. Ngày 14 tháng 2, đã hẹn cô. Đòi người quan trọng nhất là lời hứa, nhưng cô không có dũng khí để thực hiện lời hứa đó. Cô không thể chịu đựng hơn được, cô nhờ bạn đi gặp anh. Bạn cô chưa gặp qua anh, sau khi trở về nói, nhìn thấy một người đàn ông mặc áo choàng đứng dưới gốc cây, trên tay cầm một đoá hoa hồng. Đêm hôm đó cô khóc, ướt đầm cả chiếc khăn tay.

Lễ tình nhân thứ hai, cô vô hồn bước trên đường, không biết làm cách nào lại đi đến đường Tân Kiện. Cạnh gốc cây đó có một chàng trai đang đứng, trái tim cô đập liên hồi, không thể điều khiển được đôi chân mình, cứ thế đi về phía chàng trai. Chính là anh.

Anh đưa đoá hoa hồng ra trước mặt cô, anh nói: “Anh biết năm nay nhất định có thể đợi được em đến”. Cô hỏi: “Nếu như em không đến?”. Anh cười rồi trả lời: “Thì năm sau anh lại đợi”.

Cô vẫn quyết định không nhận hoa của anh. Lúc cô quay lưng rời đi thì nghe thấy anh hỏi: “Chiếc nhẫn ngày xưa em còn giữ không?”. “Xin lỗi em đánh mất nó rồi”. Cô không dám quay lại nhìn anh. Từ đó về sau cô không gặp lại anh nữa. Chớp mắt đã mấy năm qua đi. Cô nghe tin anh sắp kết hôn.

“Em yêu anh!”, câu nói ấy cô đã giữ trong lòng bao năm nay, nhưng cô không có cách nào mở miệng để nói với anh. Có lẽ anh chỉ thỉnh thoảng mới nghĩ về cô, nhưng thực sự cô có nỗi khổ của riêng mình. Mấy năm trước, trong lúc đi thực tập, cô mất đi không chỉ là chiếc nhẫn anh tặng, mà còn có cả một bàn tay trái. ■

Thảo Vân (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**