

**TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:**  
10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, Texas 77036  
(góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)  
Tel: 713-777-4900 \* 713-777-2012 \* 713-777-8438 \* 713-777-VIET  
Fax: 713-777-4848  
Website: thevietnampost.com \* Email: info@thevietnampost.com

# MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live  
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

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



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

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

**ĐẶC BIỆT:**

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



## Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

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

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

## HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ

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

Giờ mở cửa:

Mở cửa 7 ngày trong tuần

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

Chợ Mỹ Hoa Kính mời

WE ACCEPT ALL TYPES OF  
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS

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**

934-2215/1780

**NEW Trại Gà Cần Người**  
CÁCH HOUSTON 1H45'

Trại gà cần tuyển người lấy trứng gà, cách Houston 1h45' lái xe. Bao ăn ở. Lương \$1,300 - \$1,500/tháng (tùy theo kinh nghiệm).

Xin vui lòng liên lạc: **281-348-6392**  
**714-746-2097 \* 714-478-8994**

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**

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**

931-2213/1781

**NEW Cho Thuê Townhouse**  
BEECHNUT & COOK

Townhouse 3 phòng ngủ 2 phòng tắm rửa. Ở Beechnut and Cook.  
Cho thuê \$1,500/tháng.

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

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**

894-2205/1772

**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**

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

933-2213/1782

### CẦN THỢ TÓC

Tiệm ở Sugarland, rất đông khách. Có bằng, không cần kinh nghiệm.

Xin liên lạc hoặc text:

**832-277-8138**

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**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

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 - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh: .

**972-854-8191**

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**

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**

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 Veteran 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 Veteran 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**

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**

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**

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 Tuyết:

**346-378-8333**

935-2215/1783

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà sạch sẽ ở Dairy Ashford gần chợ, nhà thờ, trường học. Đầy đủ tiện nghi, bao giặt, Internet, dư phòng lớn và phòng nhỏ, nhà chỉ có Chủ thôi.

Xin liên lạc Cô Chung:

**346-453-2662**

**832-640-5575**

## 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**



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

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

## 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**



## SỬU TÂM & TÌM HIỂU

### Chuối có thể giảm đau khớp ra sao?

**C**huối giàu kali, chất chống oxy hóa và magie, hỗ trợ giảm viêm, căng thẳng cho khớp và cân bằng axit-bazơ trong cơ thể.

Đau khớp là tình trạng khó chịu, đau nhức xảy ra ở một hoặc nhiều khớp của cơ thể. Khớp là nơi hai hoặc nhiều xương kết nối với nhau, giúp chúng ta có thể chuyển động.

Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Experimental Brain Research, khi các mối nối quan trọng này bị viêm hoặc tổn thương, nó có thể dẫn đến nhiều cảm giác, từ khó chịu nhẹ đến đau dữ dội, suy nhược.

Đau khớp có thể phát sinh từ nhiều tình trạng bệnh lý tiềm ẩn, bao gồm chấn thương, nhiễm trùng, bệnh tự miễn như viêm khớp dạng thấp và các tình trạng thoái hóa (như viêm xương khớp).

Nó có thể ảnh hưởng đáng kể đến các hoạt động hàng ngày của một người, hạn chế khả năng vận động và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, điều thú vị là ăn chuối có thể giảm đau khớp, giúp xương khỏe mạnh vì những lý do dưới đây.

#### 1. Giàu kali

Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Khoa học Sinh học Quốc tế, chuối có hàm lượng kali cao, một chất rất cần thiết cho sức khỏe của xương. Kali điều chỉnh sự cân bằng axit-bazơ của cơ thể. Khi nồng độ axit tăng quá cao, cơ thể có thể lấy canxi từ xương để trung hòa lượng axit dư

thừa.

Kali có thể gián tiếp mang lại lợi ích cho sức khỏe xương bằng cách thúc đẩy sự cân bằng axit-bazơ lành mạnh. Xương chắc khỏe tạo nền tảng vững chắc cho các khớp, rất cần thiết cho quá trình vận động và khả năng vận động tổng thể. Do đó, hàm lượng kali trong chuối có thể giúp cải thiện sức khỏe xương nói chung và thậm chí hỗ trợ chức năng khớp.

#### 2. Giàu chất chống oxy hóa

Chuối là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa dồi dào, chẳng hạn như vitamin C và vitamin E. Chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương do các gốc tự do gây ra, theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y học thực vật Avicenna.

Gốc tự do là các phân tử không ổn định có thể gây tổn hại đến các tế bào và mô trong cơ thể. Tổn thương này có thể dẫn đến tình trạng viêm, một yếu tố chính gây ra nhiều loại đau khớp. Bằng cách trung hòa các gốc tự do, chất chống oxy hóa có thể giúp giảm viêm và căng thẳng oxy hóa trong khớp, có khả năng làm giảm sự khó chịu.

#### 3. Giàu magie

Theo một nghiên cứu được công bố bởi eFoods, chuối chứa nhiều magie, một khoáng chất cần thiết cho nhiều hoạt động của cơ thể, bao gồm chức năng cơ và thần kinh. Magie có tác dụng chống viêm. Viêm là phản ứng miễn dịch bình thường, nhưng tình trạng viêm dai dẳng có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm cả đau khớp. Magie, chất giúp điều hòa tình trạng viêm, làm giảm bớt sự khó chịu liên quan đến các tình trạng như viêm khớp.

#### Nên ăn chuối như thế nào?

Chuyên gia y học Ayurvedic, Tiên sĩ Chanchal Sharma, cho biết ăn chuối là một phương pháp đơn giản để chữa đau khớp và có nhiều cách linh hoạt để đưa loại trái cây này vào chế độ ăn uống.

- Ăn tươi: Thường thức một quả chuối chín như một món ăn nhẹ hoặc thêm chuối thái lát vào ngũ cốc, sữa chua hoặc bột yến mạch.

- Sinh tố: Xay chuối với các loại trái cây, rau củ và chất lỏng khác như sữa hoặc nước trái cây để tạo thành một loại sinh tố bổ dưỡng và tươi mát.

- Bánh chuối: Thêm chuối vào bột mì để làm bánh như một món ăn ngon và lành mạnh.

- Bánh kẹp hoặc bánh nướng xốp chuối: Trộn chuối nghiền vào bột bánh kẹp hoặc bánh nướng xốp để tăng thêm hương vị và chất dinh dưỡng.

#### Tác dụng phụ của việc ăn nhiều chuối để giảm đau khớp

Mặc dù chuối là một bài thuốc dân gian hiệu quả để chữa đau khớp, ăn quá nhiều có thể gây ra các tác dụng phụ sau:

- Hàm lượng chất xơ cao có thể gây đầy hơi, chướng bụng và táo bón ở một số người.

- Chuối có hàm lượng đường tự nhiên cao, có thể làm tăng nhanh lượng đường trong máu, đặc biệt là ở những người mắc bệnh tiểu đường.

- Tiêu thụ quá nhiều bất kỳ loại trái cây nào, bao gồm cả chuối, đều có thể gây tăng cân do hàm lượng calo.

- Những người bị bệnh thận có thể cần hạn chế lượng kali nạp vào cơ thể vì tiêu thụ quá nhiều kali dễ dẫn đến tích tụ kali trong máu. ■

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

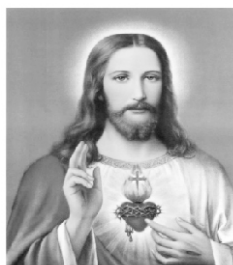
Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



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

2206/2713

## 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

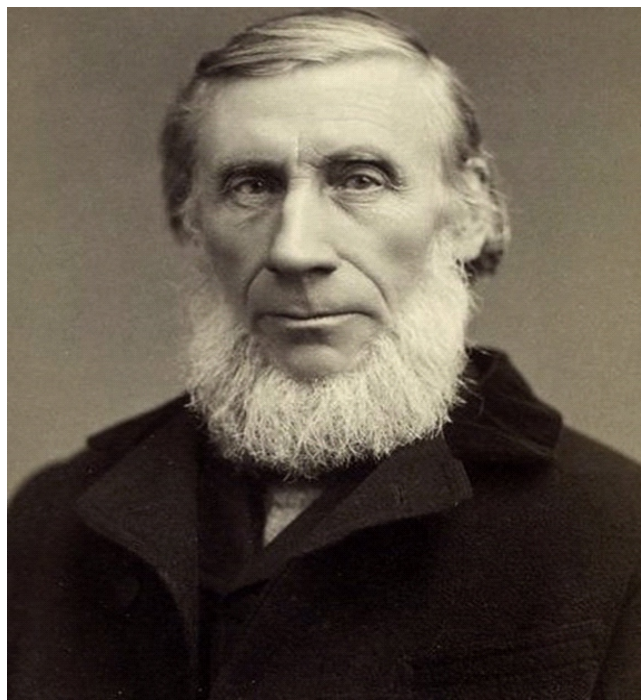
### Áp dụng / Apply by:

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



### Nhà khoa học khí hậu bị lãng quên

Năm 1859, nhà khoa học John Tyndall đã chứng minh các chất khí và hơi nước trong khí quyển là nguyên nhân gây ra hiện tượng hiệu ứng nhà kính. Bất kỳ sự thay đổi lớn nào về lượng hơi nước hoặc sự gia tăng CO2 trong khí quyển từ việc đốt nhiên liệu hóa thạch đều có thể làm biến đổi khí hậu.



Chân dung John Tyndall (1820-1893)

Điều đáng ngạc nhiên là nhà khoa học người Ireland John Tyndall (1820-1893) không được công chúng biết đến nhiều hơn.

Mặc dù người ta đã dùng tên của ông để đặt cho một số trung tâm nghiên cứu và địa danh nổi tiếng, ví dụ như Trung tâm Nghiên cứu Biến đổi Khí hậu Tyndall, Viện Quốc gia Tyndall, đỉnh núi Pic Tyndall trên dãy Alps, thậm chí còn có ngọn núi Tyndall, sông băng Tyndall và miệng hố Tyndall trên Mặt trăng và sao Hỏa.

Trong suốt cuộc đời, Tyndall chủ yếu tập trung thực hiện các nghiên cứu cơ bản. Ông tin rằng các nhà khoa học khác sẽ dựa vào đó để tạo ra những ứng dụng hữu ích cho đời sống con người.

Năm 1859, Tyndall phát hiện các chất khí bao gồm carbon dioxide (CO2) và hơi nước có thể hấp thụ nhiệt. Nguồn nhiệt ông dùng trong thí nghiệm không phải Mặt trời, mà là bức xạ phát ra từ một khối đồng chứa nước sôi. Theo thuật ngữ hiện đại, đây là bức xạ hồng ngoại – giống như bức xạ phát ra từ bề mặt Trái đất.

Một số nghiên cứu trước đó đã chỉ ra rằng nhiệt độ Trái đất ấm hơn nhiều so với các tính toán dựa trên lý thuyết, nhưng không ai đưa ra được lời giải thích cho cái mà ngày nay chúng ta gọi là hiệu ứng nhà kính – các chất khí trong khí quyển giữ nhiệt.

Công lao của Tyndall là đã khám phá và giải thích cơ chế này. Ông viết: “Bầu khí quyển hấp thụ nhiệt từ ánh sáng Mặt trời và ngăn chặn nhiệt

thoát ra ngoài không gian, dẫn đến xu hướng tích tụ nhiệt ở bề mặt Trái đất”. Ông nhận ra rằng bất kỳ sự thay đổi nào về lượng hơi nước hoặc CO2 trong khí quyển đều có thể làm thay đổi khí hậu. Các nghiên cứu của ông là nền tảng cho sự hiểu biết của chúng ta về biến đổi khí hậu và khí tượng học ngày nay.

Tuy nhiên, Tyndall không phải là người đầu tiên phát hiện mối liên hệ giữa khí hậu và các chất khí trong khí quyển.

Năm 1856, nhà khoa học nữ người Mỹ Eunice Foote tiến hành một thí nghiệm cho thấy CO2 có khả năng hấp thụ nhiệt từ ánh sáng Mặt trời. Cô đặt ba bình thủy tinh chứa đầy không khí ẩm, không khí khô và CO2 dưới ánh nắng.

Trong mỗi bình thủy tinh có một chiếc nhiệt kế để đo nhiệt độ. Sau một thời gian, bình thủy tinh chứa không khí ẩm trở nên ấm hơn bình chứa không khí khô, và bình chứa CO2 có nhiệt độ cao nhất.

Sau khi lấy các bình để vào bóng râm, thời gian làm mát của bình chứa CO2 lâu hơn gấp nhiều lần. Cô đề xuất giả thuyết cho rằng sự gia tăng CO2 trong khí quyển sẽ khiến nhiệt độ Trái đất ngày càng ấm hơn.

Điều cần lưu ý là các nghiên cứu về khí hậu của Tyndall và Foote diễn ra một cách độc lập. Tyndall không hề biết đến công trình nghiên cứu trước đó của Foote.

Ông có lẽ sẽ rất ngạc nhiên khi biết một nhà khoa học nữ tìm ra khả năng hấp thụ nhiệt của khí CO2 sớm hơn mình. Trước đó, ông luôn cho rằng phụ nữ không sở hữu khả năng sáng tạo trong khoa học như nam giới.

Tyndall có nhiều khám phá nổi bật khác trong lĩnh vực vật lý và sinh học. Ông đã tạo nên danh tiếng ban đầu của mình với những nghiên cứu về hiện tượng nghịch từ. Các kết quả nghiên cứu này đã thu hút sự chú ý của một số nhà vật lý đương thời có tầm ảnh hưởng lớn, ví dụ như Michael Faraday.

Ngay sau đó, Tyndall trở thành thành viên của Hiệp hội Hoàng gia, cơ quan khoa học uy tín nhất nước Anh. Ông cũng đảm nhận vai trò là giáo sư triết học tự nhiên tại Học viện Hoàng gia, nơi ông gắn bó trong suốt sự nghiệp nghiên cứu khoa học sau này.

Chẳng bao lâu sau, Tyndall bắt tay vào việc tìm hiểu cấu trúc và chuyển động của sông băng, nghiên cứu về sự hấp thụ nhiệt của các chất khí, cũng như tác động của ánh sáng trong việc gây ra các biến đổi hóa học.

Trong quá trình tìm hiểu, ông đã giải thích tại sao bầu trời có màu xanh lam – ánh sáng xanh lam bị các chất khí trên bầu trời tán xạ nhiều hơn các ánh sáng màu khác vì có bước sóng ngắn.

Tyndall đã phát triển kỹ thuật khử trùng gọi là “Tyndallisation” khi thực hiện các thí nghiệm cùng với nhà sinh vật học người Pháp Louis Pasteur để chứng minh giả thuyết cho rằng vi trùng có thể gây bệnh. Ông cũng là người sáng chế ra chiếc mặt nạ phòng độc cho lính cứu hỏa, mặc dù ông chưa bao giờ đăng ký bằng sáng chế.

Trong suốt cuộc đời, Tyndall chủ yếu tập trung thực hiện các nghiên cứu cơ bản. Ông tin rằng các nhà khoa học khác sẽ dựa vào đó để tạo ra những ứng dụng hữu ích cho đời sống con người.

Với tư cách là một trí thức có hiểu biết sâu rộng, Tyndall ủng hộ cách giải thích khoa học cho thế giới tự nhiên và cuộc sống, thay vì tôn giáo và thần học. Tuy nhiên, ông không bao giờ coi thường vai trò của tôn giáo.

Đối với ông, khoa học cung cấp kiến thức đáng tin cậy về thế giới. Tôn giáo đáp ứng nhu cầu tình cảm của con người, một vai trò mà ông nghĩ rằng uối cùng có thể được thay thế bằng thơ.

Tyndall đã không kết hôn cho đến khi ông ngoài 50 tuổi. Trong những năm cuối đời, Tyndall thường dùng chloral hydrate để điều trị chứng mất ngủ. Khi nằm liệt giường và quá ốm yếu, ông qua đời do vô tình sử dụng quá liều loại thuốc này vào năm 1893. Sau đó, vợ của ông – bà Louisa – đã thu thập một lượng lớn tài liệu để viết tiểu sử về ông. Nhưng đáng tiếc là bà cũng qua đời khi chưa viết xong cuốn tiểu sử.

Hiện nay, bản nháp của người vợ Louisa cũng như cuốn nhật ký, sổ ghi chép trong phòng thí nghiệm và hàng nghìn bức thư của Tyndall đang được lưu giữ tại Viện Hoàng gia ở London. Việc Louisa không thể hoàn thành cuốn tiểu sử là một phần lý do khiến Tyndall không được công chúng biết đến nhiều hơn.

Ngoài ra, thời điểm ông qua đời trùng với khoảng thời gian xuất hiện các khám phá mang tính cách mạng trong lĩnh vực vật lý như lý thuyết lượng tử và thuyết tương đối. Điều này một phần nào đó khiến các nghiên cứu trước đó của ông bị lu mờ.

Trong bối cảnh nóng lên toàn cầu ngày nay, các nghiên cứu về khí hậu đang trở nên quan trọng và cấp bách hơn bao giờ hết. Giới khoa học cũng đạt được những bước tiến dài trong lĩnh vực này.

Tyndall có lẽ sẽ rất hài lòng khi công trình nghiên cứu của ông về hiệu ứng nhà kính đã trở thành kiến thức nền tảng cho các nhà khoa học khí hậu ngày nay. Nhưng vào thời của Tyndall, rất ít người hiểu được mối liên hệ giữa việc đốt nhiên liệu hóa thạch và sự ấm lên toàn cầu. ■

## Vui Cười

### \* Quyết định sáng suốt

Sau một ngày xui xẻo tại Las Vegas, John đặt cược 500 USD cuối cùng của mình. Lần này anh ta đã gặp may.

John gọi về cho vợ:

- Chuẩn bị hành lý đi, tôi trở thành triệu phú rồi!

Cô vợ sung sướng hét lên trong điện thoại:

- Thật hả? Ôi tuyệt quá, em sẽ được đi du lịch ở đâu đây?

- Tôi không quan tâm, cô chỉ cần đi trước khi tôi về nhà là được!!!

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Đừng làm 6 điều này sau 7h tối nếu không muốn tim mạch tổn thương

Những thói quen tưởng chừng vô hại sau 7h tối như ăn khuya, dùng điện thoại hay căng thẳng cảm xúc có thể âm thầm làm rối loạn chuyển hóa, tăng huyết áp và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tim mạch.

Tiến sĩ Sanjay Bhojraj là chuyên gia tim mạch can thiệp kiêm bác sĩ y học chức năng tại Mỹ.

Sau hơn 20 năm điều trị bệnh tim và rối loạn chuyển hóa, ông nhận ra một yếu tố thường bị bỏ qua là các hoạt động diễn ra vào buổi tối. Theo ông, cơ thể con người vận hành theo nhịp sinh học ngày đêm, trong đó buổi tối là thời điểm hệ tim mạch cần được nghỉ ngơi và phục hồi.

Các nghiên cứu đăng trên tạp chí Journal of the American College of Cardiology cũng cho thấy rối loạn nhịp sinh học có liên quan đến tăng nguy cơ cao huyết áp, xơ vữa động mạch và bệnh tim mạch. Việc duy trì các thói quen không phù hợp vào buổi tối có thể khiến hệ tim mạch không có đủ thời gian để tái tạo.

#### Nạp lượng đường lớn trong bữa tối

Vào buổi tối, độ nhạy insulin của cơ thể giảm rõ rệt. Điều này khiến việc xử lý đường và chất béo kém hiệu quả hơn so với ban ngày. Khi ăn muộn, lượng đường trong máu sau ăn dễ tăng cao, đồng thời làm rối loạn chuyển hóa lipid và kích hoạt phản ứng viêm.

Một số nghiên cứu về chế độ ăn theo khung giờ cho thấy những người kết thúc bữa ăn trước 7h tối có chỉ số đường huyết ổn định hơn và nguy cơ tim mạch thấp hơn. Ngược lại, ăn khuya khiến cơ thể phải tiếp tục tiêu hóa khi đáng lẽ nên chuyển sang trạng thái nghỉ ngơi, từ đó làm tăng gánh nặng cho gan và hệ tuần hoàn.

#### Ánh sáng xanh phá vỡ nhịp sinh học

Ánh sáng xanh từ điện thoại, máy tính hoặc tivi có thể ức chế sản xuất melatonin. Đây là hormone giúp điều hòa giấc ngủ và có vai trò quan trọng trong việc ổn định huyết áp ban đêm.

Theo nghiên cứu trên tạp chí Hypertension, những người tiếp xúc ánh sáng mạnh vào ban đêm có nguy cơ tăng huyết áp cao hơn và rối loạn nhịp huyết áp sinh lý. Điều này khiến tim phải hoạt động liên tục thay vì được nghỉ ngơi đúng cách.

#### Nội dung căng thẳng khiến tim không được nghỉ

Các nội dung gây kích thích như tranh luận gay gắt, tin tức tiêu cực hoặc các trận đấu kịch tính có thể kích hoạt hệ thần kinh giao cảm. Khi đó, nhịp tim và huyết áp tăng lên, cơ thể rơi vào trạng thái cảnh giác.

Nếu tình trạng này kéo dài vào buổi tối, cơ thể sẽ khó chuyển sang trạng thái thư giãn, làm giảm chất lượng giấc ngủ và ảnh hưởng lâu dài đến tim mạch.

#### Tập luyện quá sức vào buổi tối

Tập thể dục mang lại nhiều lợi ích cho tim

mạch, nhưng thời điểm tập luyện cũng rất quan trọng. Việc tập cường độ cao vào buổi tối muộn có thể làm tăng hormone cortisol, khiến cơ thể duy trì trạng thái căng thẳng.

Một số nghiên cứu về sinh lý học cho thấy tập luyện muộn có thể làm tăng nhịp tim ban đêm và giảm biến thiên nhịp tim, một chỉ số phản ánh khả năng thích nghi và phục hồi của hệ tim mạch. Điều này khiến cơ thể khó đi vào giấc ngủ sâu.

#### Uống rượu làm giấc ngủ kém chất lượng

Rượu thường được sử dụng để tạo cảm giác thư giãn, nhưng thực tế lại làm gián đoạn giấc ngủ sâu. Việc ức chế giai đoạn ngủ REM khiến cơ thể không được phục hồi hoàn toàn.

Ngoài ra, nghiên cứu đăng trên European Heart Journal cho thấy uống rượu vào buổi tối có thể làm tăng nhịp tim khi nghỉ và làm giảm mức hạ huyết áp sinh lý ban đêm. Đây là những yếu tố làm tăng nguy cơ tim mạch về lâu dài.

#### Căng thẳng cảm xúc vào buổi tối

Tức giận, tranh cãi hoặc áp lực tâm lý vào buổi tối có thể làm tăng tiết cortisol và adrenaline. Những hormone này khiến tim đập nhanh hơn, mạch máu co lại và làm giảm biến thiên nhịp tim.

Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, stress kéo dài có thể làm tăng nguy cơ rối loạn nhịp tim và các biến cố tim mạch ở những người có yếu tố nguy cơ.

Các chuyên gia khuyến cáo buổi tối nên là khoảng thời gian để cơ thể giảm tốc và phục hồi. Những hoạt động nhẹ nhàng như đọc sách, nghe nhạc hoặc thiền có thể giúp ổn định nhịp tim và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Về lâu dài, việc duy trì nhịp sinh học ổn định, ăn uống đúng giờ, hạn chế kích thích vào buổi tối và kiểm soát stress được xem là nền tảng quan trọng để bảo vệ sức khỏe tim mạch. ■

### Làm 5 điều này mỗi sáng, huyết áp ổn định cả ngày, hạn chế đột quỵ

Với những thói quen đơn giản vào buổi sáng, bạn có thể hỗ trợ kiểm soát huyết áp, cải thiện tuần hoàn và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch nghiêm trọng.

Tăng huyết áp là một trong những “kẻ giết người thầm lặng” hàng đầu trên toàn cầu. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), 1 trong 3 người trưởng thành đang sống chung với huyết áp cao.

Nếu không được kiểm soát, tình trạng này có thể dẫn đến đột quỵ, đau tim, suy tim hoặc tổn thương thận. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng cần đến thuốc. Việc thiết lập các thói quen buổi sáng lành mạnh có thể góp phần đáng kể vào việc ổn định huyết áp.

#### Thức dậy, đi ngủ vào một khung giờ:

Theo NDTV, thức dậy và đi ngủ vào những khung giờ cố định mỗi ngày giúp điều hòa hormone, ổn định nhịp tim và giữ cho huyết áp luôn ở mức cân bằng. Nhiều nghiên cứu cho thấy những người có thói quen ngủ nghỉ thất thường dễ

gặp hiện tượng tăng huyết áp buổi sáng, còn gọi là “morning surge”, vốn là yếu tố làm tăng nguy cơ đột quỵ và đau tim. Việc duy trì giờ thức dậy ổn định cũng giúp bạn tránh được trạng thái vội vã, căng thẳng đầu ngày, từ đó hạn chế tác động đến huyết áp.



#### Bắt đầu ngày mới bằng một ly nước chanh ấm:

Sau một đêm dài, cơ thể thường rơi vào trạng thái thiếu nước nhẹ, khiến máu trở nên đặc hơn và tim phải làm việc nhiều hơn để bơm máu. Uống một ly nước ấm ngay khi thức dậy giúp làm loãng máu, cải thiện lưu thông và giúp huyết áp ổn định hơn.

Nếu thêm vài lát chanh, bạn còn tăng thêm tác dụng chống oxy hóa nhờ vitamin C và hỗ trợ quá trình thải độc qua gan, thận. Ngoài ra, một chút mật ong hoặc quế cũng có thể giúp làm dịu hệ thần kinh, giảm viêm và hỗ trợ ổn định mạch máu.

#### Thư giãn đầu óc với vài phút thiền hoặc thở sâu:

Căng thẳng là một trong những nguyên nhân chính khiến huyết áp tăng cao, đặc biệt là vào buổi sáng khi cơ thể chuyển từ trạng thái nghỉ ngơi sang hoạt động, theo Healthline. Dành ra vài phút để thiền hoặc tập thở sâu giúp hệ thần kinh giao cảm dịu lại, làm chậm nhịp tim và hạ huyết áp một cách tự nhiên.

#### Vận động nhẹ nhàng:

Bạn không cần tập luyện quá nặng, chỉ cần 10 - 15 phút đi bộ quanh nhà, vài động tác giãn cơ hoặc tập yoga cũng đủ để kích thích tuần hoàn, đánh thức tim mạch và tăng độ đàn hồi cho mạch máu. Về lâu dài, những hoạt động này sẽ góp phần giảm sức cản mạch máu và giúp hạ huyết áp một cách tự nhiên.

#### Ăn sáng đầy đủ:

Theo The Economic Times, bỏ bữa sáng có thể làm tăng hormone căng thẳng như cortisol và khiến huyết áp buổi sáng tăng cao hơn bình thường. Trong khi đó, một bữa sáng giàu kali, chất xơ và magie lại giúp điều hòa huyết áp hiệu quả.

Bạn nên ưu tiên thực phẩm như yến mạch, chuối, bơ, hạnh nhân, rau xanh, đậu lăng, các loại hạt, sữa ít béo hoặc trứng luộc. Tránh thức ăn chế biến sẵn hoặc có hàm lượng muối cao vì natri là yếu tố trực tiếp làm tăng huyết áp. ■



### Làm việc ở tư thế đứng hay ngồi thì tốt hơn?

**T**ranh luận "ngồi hay đứng tốt hơn?" đã kéo dài nhiều năm, nhưng các chuyên gia cho rằng vấn đề không nằm ở việc chọn một tư thế "đứng", "ngồi", mà ở cách chúng ta sử dụng cơ thể trong suốt ngày làm việc.

Cơ thể con người hoạt động tốt nhất khi được thay đổi trạng thái liên tục. Khi công việc buộc chúng ta ở yên trong một tư thế quá lâu, dù là ngồi hay đứng, đó mới là lúc các vấn đề sức khỏe bắt đầu xuất hiện.

#### Không có tư thế nào an toàn tuyệt đối nếu duy trì quá lâu

Câu nói "ngồi nhiều nguy hiểm như hút thuốc" từng lan truyền rộng rãi, nhưng các nhà khoa học cho rằng nhận định này mang tính cảnh báo hơn là kết luận chính xác.

Trên thực tế ngồi lâu có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe như đau cột sống, giảm chuyển hóa năng lượng và tăng nguy cơ bệnh tim mạch. Tuy nhiên đứng lâu cũng không phải là giải pháp thay thế hoàn hảo, theo The Conversation.

Những người làm việc phải đứng nhiều giờ liên tục như nhân viên y tế, giáo viên, công nhân dây chuyền hay nhân viên bán hàng thường gặp tình trạng đau chân, mỏi cơ, giãn tĩnh mạch và áp lực kéo dài lên cột sống.

Các nghiên cứu trong lĩnh vực công thái học cho thấy cả hai trạng thái ngồi và đứng đều có thể gây hại nếu kéo dài mà không có sự thay đổi.

Điểm chung của hai tư thế này là tính "tĩnh". Cơ thể con người được thiết kế để vận động liên tục, không phải để giữ nguyên một trạng thái trong nhiều giờ. Khi ngồi quá lâu, các nhóm cơ ít được kích hoạt, tuần hoàn máu chậm lại, gây căng cứng vùng cổ, vai và thắt lưng.

Ngược lại, khi đứng lâu, trọng lực dồn xuống chi dưới, làm tăng áp lực lên bàn chân, đầu gối và hệ tĩnh mạch.

Các chuyên gia về vật lý trị liệu nhấn mạnh rằng yếu tố nguy cơ lớn nhất không nằm ở việc "ngồi hay đứng", mà là thời gian duy trì tư thế và mức độ thiếu vận động đi kèm. Đây cũng là nguyên nhân khiến rối loạn cơ xương khớp trở thành nhóm bệnh nghề nghiệp phổ biến hàng đầu hiện nay.

#### Giải pháp nằm ở việc thay đổi tư thế và duy trì vận động

Một khía cạnh quan trọng nhưng thường bị bỏ qua là vai trò của bàn chân trong toàn bộ hệ vận động. Bàn chân là điểm tiếp xúc trực tiếp với mặt đất, chịu trách nhiệm phân bổ lực và giữ ổn định cho cơ thể. Khi phải đứng lâu, áp lực liên tục lên bàn chân có thể lan truyền lên các khớp phía trên như mắt cá, đầu gối, hông và cột sống, dẫn đến đau và rối loạn tư thế.

Trong khi đó xu hướng sử dụng bàn làm việc đứng hoặc các thiết bị hỗ trợ công thái học ngày càng phổ biến. Những công cụ này có thể

giúp cải thiện tư thế, nhưng không phải là giải pháp toàn diện. Một môi trường làm việc "tốt" không chỉ nằm ở thiết bị, mà còn ở cách tổ chức nhịp sinh hoạt trong ngày.

Theo khuyến nghị của Cơ quan An toàn và Sức khỏe lao động châu Âu, chiến lược hiệu quả nhất là giảm thời gian duy trì tư thế tĩnh và tăng cường vận động xen kẽ.

Điều này có thể được thực hiện thông qua những thay đổi đơn giản như đứng dậy đi lại sau mỗi 30 - 60 phút, kết hợp ngồi - đứng linh hoạt, thực hiện các bài giãn cơ ngắn, hoặc bố trí công việc theo hướng luân phiên hoạt động.

Bên cạnh đó các yếu tố như giày dép phù hợp, chiều cao bàn ghế, ánh sáng, cũng như thói quen vận động ngoài giờ làm việc đều góp phần quan trọng trong việc bảo vệ hệ cơ xương khớp. Những điều chỉnh nhỏ nhưng duy trì đều đặn có thể tạo ra khác biệt lớn về lâu dài.

Nói cách khác, thay vì tìm kiếm một "tư thế lý tưởng", cách tiếp cận khoa học hơn là xem cơ thể như một hệ thống cần được vận hành linh hoạt. Sự thay đổi, thích nghi và vận động thường xuyên mới chính là chìa khóa giúp giảm nguy cơ bệnh tật và duy trì sức khỏe trong môi trường làm việc hiện đại. ■

### Có thể dự đoán tuổi thọ 1 người chỉ bằng cách nhìn vào tay? 5 điểm thường thấy trên lưng bàn tay của người sống thọ

**K**iểm tra lưng bàn tay có thể giúp bạn hiểu hơn về tình trạng sức khỏe và nhận biết các dấu hiệu quan trọng.

Dưới đây là 5 dấu hiệu ở lưng bàn tay thường thấy ở những người có nền tảng sức khỏe tốt và tiềm năng sống thọ:

#### 1. Da lưng bàn tay săn chắc và đàn hồi tốt

Người sống thọ thường sở hữu làn da tay mịn màng, đàn hồi cao nhờ cơ thể duy trì được lượng collagen và khả năng tái tạo tế bào mạnh mẽ. Độ đàn hồi của da lưng bàn tay là minh chứng rõ nhất cho việc lưu thông máu tốt và sự cung cấp dưỡng chất đầy đủ đến các chi.

Ngược lại, nếu da đột nhiên khô ráp, nhăn nheo hoặc lỏng lẻo bất thường, đây có thể là dấu hiệu của việc lão hóa hệ thống nhanh chóng do đường huyết cao hoặc sự rối loạn chức năng tuyến giáp.

#### 2. Mạch máu phẳng, không sưng hay biến màu

Khi mạch máu dưới da lưng bàn tay dễ nhìn thấy nhưng phẳng, không bị sưng phồng hay có màu sắc đậm khác thường, đó là dấu hiệu của một hệ tuần hoàn khỏe mạnh. Điều này cho thấy máu đang lưu thông trơn tru để cung cấp oxy cho toàn bộ cơ thể, đồng thời áp lực lên hệ thống tĩnh mạch

và các cơ quan như gan, thận vẫn nằm trong mức an toàn.

Ngược lại, mạch máu nổi rõ, xoắn lại thường báo hiệu tình trạng tắc nghẽn hoặc suy yếu mạch máu cùng nhiều vấn đề khác,

#### 3. Màu sắc da lưng bàn tay hồng hào và đều màu

Sắc thái da tay phản ánh tốc độ trao đổi chất và độ sạch của dòng máu trong cơ thể. Làn da bàn tay hồng hào, không có vết đốm hay sắc tố lạ cho thấy gan và thận đang thực hiện tốt chức năng thải độc.

Những thay đổi như da tay trắng nhợt (thiếu máu), vàng vọt (vàng da) hay tím tái (vấn đề về tim phổi) đều là những hồi chuông cảnh báo sức khỏe đang xuống cấp. Việc thiếu hụt các vi chất như sắt hoặc vitamin B12 cũng thường làm da tay biến màu hoặc xuất hiện các đốm đồi mồi sớm.



#### 4. Nhiệt độ bàn tay ấm áp ổn định

Nhiệt độ bàn tay là chỉ số phản ánh sự cân bằng âm dương và năng lượng dương của cơ thể. Một bàn tay luôn giữ được độ ấm vừa phải cho thấy quá trình trao đổi chất diễn ra ổn định và hệ thống tim mạch hoạt động hiệu quả để đưa máu đến các đầu chi.

Những người có bàn tay thường xuyên lạnh giá hoặc quá nóng đều đang gặp phải tình trạng mất cân bằng khí huyết, dễ dẫn đến suy giảm miễn dịch và các bệnh lý mãn tính, gây ảnh hưởng trực tiếp đến tuổi thọ.

#### 5. Kích thước xương và mô mềm cân đối

Tình trạng xương và các mô mềm trên bàn tay không quá mỏng cũng không quá to thô là biểu hiện của mật độ xương và sức mạnh cơ bắp lý tưởng. Sự cân đối này cho thấy hệ thống nội tiết đang hoạt động hài hòa, giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh về loãng xương hay gãy xương ở người già. Những người có cấu trúc xương tay khỏe mạnh thường sở hữu hệ miễn dịch tốt hơn và có khả năng chống chọi với bệnh tật bền bỉ hơn nên thường tuổi thọ cũng sẽ cao hơn.

Tuy nhiên, cần nhớ rằng có hết những đặc điểm này không có nghĩa là bạn mặc định mình sẽ sống thọ, chỉ là khả năng sống thọ cao hơn. Chưa kể, bàn tay không phản ánh được hết mọi loại bệnh lý và tuổi thọ vẫn thay đổi nếu bạn có lối sống không lành mạnh. Tốt nhất là cải thiện lối sống, chế độ ăn uống và khám sức khỏe định kỳ để kéo dài tuổi thọ. ■



**HERE FOR OUR COMMUNITY.  
WHEREVER YOU NEED US.**

**HARRISHEALTH**

**WE LIVE THIS**

## 4 thực phẩm khiến thận "nặng như đeo đá", mâm cơm nhà nào cũng hay có

**B**ạn có thể phải chạy thận "suốt đời" nếu thường xuyên ăn các loại thực phẩm này.

Theo Tổ chức National Kidney Hoa Kỳ, 4 thực phẩm hại thận này cần được kiểm soát khi ăn, tránh tiêu thụ quá nhiều dẫn tới tổn thương suy giảm chức năng thận:

### 1. Thực phẩm chế biến sẵn



Một nghiên cứu cho thấy những người ăn nhiều thực phẩm chế biến có nguy cơ mắc bệnh thận cao hơn 24%. Những thực phẩm này được chế biến rất nhiều và chứa nhiều chất phụ gia nhân tạo, đường bổ sung, carbohydrate tinh chế, chất béo không lành mạnh và natri, nhưng lại ít chất xơ, protein và các chất dinh dưỡng thiết yếu nên rất

không tốt cho sức khỏe cũng như làm tăng gánh nặng cho thận, lâu dài có thể dẫn tới suy thận.

Thay vào đó, hãy thử ăn nhiều thực phẩm nguyên chất hơn như trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt.

### 2. Ăn quá nhiều thịt

Protein là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống của chúng ta. Nó có tác dụng là "nguyên liệu cần thiết" để xây dựng cơ bắp, chữa lành mô cơ, chống lại nhiễm trùng và duy trì sức khỏe. Lượng protein tiêu thụ mỗi ngày cần phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính và sức khỏe.

Trong đó, protein động vật từ thịt chứa tất cả các axit amin thiết yếu, nhưng một vài trong số đó có thể chứa nhiều chất béo không lành mạnh. Tiêu thụ quá nhiều thịt, chẳng hạn như thịt đỏ, làm tăng "khối lượng công việc" cho thận, suy giảm chức năng thận kéo dài và tăng nguy cơ bị bệnh thận mạn tính.

Ngoài ra, quá nhiều thịt khiến ure bị giải phóng vào máu nhiều hơn, nếu thận không lọc bỏ được gây lắng đọng ure dẫn tới tăng axit uric máu, hại thận hay bệnh gout...

### 3. Nấm

Được mệnh danh là "thịt chay" tốt cho sức khỏe nhờ giàu vitamin và khoáng chất nhưng nấm cũng giàu kali. Ăn quá nhiều nấm trong thời gian dài gây ra "căng thẳng cực độ" cho thận. Đặc biệt là khi chế biến bằng cách thêm nhiều dầu mỡ, ớt cay nóng,...

Thừa kali gây ra bệnh gì? Quá nhiều kali có thể đe dọa tới sức khỏe, làm tăng kali máu gây ra

các triệu chứng như yếu cơ, liệt cơ, đau mỏi các bắp chân, bắp tay, dị cảm, chuột rút, buồn nôn và nôn mửa; kèm theo đánh trống ngực, ngoại tâm thu, tụt huyết áp hay thậm chí là ngừng tim nếu không được chẩn đoán và can thiệp kịp thời.

Hơn nữa, tăng kali máu cũng là biểu hiện của tình trạng suy thận cấp hoặc bệnh thận mạn tính.

### 4. Hải sản

Hải sản luôn được coi là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, đặc biệt là cá và động vật có vỏ, rất giàu protein chất lượng cao, axit béo omega-3 và nhiều loại vitamin, khoáng chất. Tuy nhiên, hải sản, đặc biệt là các loại động vật có vỏ, mực, cá mè... thực chất lại chứa rất nhiều purine.

Purine là một chất hóa học được tạo ra bởi sự phân chia tế bào trong cơ thể con người, trong điều kiện bình thường, purine được chuyển hóa ở thận và chuyển hóa thành axit uric rồi đào thải ra khỏi cơ thể.

Tuy nhiên với người có chức năng thận yếu hoặc hệ tiêu hóa, nội tiết kém thì khả năng bài tiết giảm, bao gồm cả chức năng thận suy giảm. Dẫn tới việc hấp thụ quá nhiều purine, gây dư thừa axit uric trong cơ thể, tăng thêm tổn thương cho thận như sỏi thận làm tắc nghẽn ống thận, nhiễm trùng thận, suy thận hay các bệnh khác do tăng axit uric trong thời gian dài gây ra.

Ngoài 4 thực phẩm kể trên thì những thực phẩm hại thận khác cần tránh là thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ, nhiều đường bổ sung, nhiều muối, nhiều calo rỗng, nhiều kim loại nặng, dầu chiên đi chiên lại nhiều lần... ■

## 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

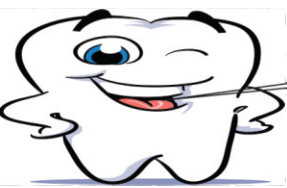


Bác Sĩ Phụ Trách  
**Nguyễn Thiên Vũ**

### Đặc Biệt Chuyên Về:

- \* IMPLANT
- \* LÀM RĂNG SỨ
- \* VENEER
- \* PHẪU THUẬT NƯỚC
- \* NIỀNG RĂNG
- \* TẮY TRẮNG RĂNG

- **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.**



Nếu bạn muốn có một hàm răng đẹp cũng 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

## 6 loại gia vị quen thuộc giúp giảm mỡ máu

**T**ỏi, gừng, nghệ, hạt cỏ cà ri, quế và ớt cayenne giúp giảm cholesterol, tốt cho sức khỏe tim mạch.

Cholesterol trong máu cao gây hại cho sức khỏe tim mạch. Theo thời gian, việc ăn thực phẩm chế biến sẵn, nhiều chất béo bão hòa và ít chất xơ có thể dẫn đến cholesterol cao.

Ngoài rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, trái cây, một số loại thảo mộc và gia vị cũng có thể giúp giảm cholesterol nhờ các hợp chất từ thực vật, chất chống oxy hóa và đặc tính chống viêm.

**Tỏi:** Thường được dùng trong súp ở dạng tươi hoặc bột. Nhiều nghiên cứu cho thấy tỏi có thể giúp giảm cholesterol toàn phần và triglyceride, đặc biệt khi dùng liều bổ sung trong thời gian dài.

Một số nghiên cứu cho thấy sử dụng tỏi hàng ngày có thể giảm LDL (cholesterol xấu) tới 9%. Các hợp chất lưu huỳnh trong tỏi, chẳng hạn như allicin, đóng vai trò quan trọng trong việc này. Các tài liệu Ayurvedic cũng nhấn mạnh vai trò của tỏi trong việc thúc đẩy tuần hoàn máu khỏe mạnh và giảm sự mất cân bằng Kapha, vốn có thể dẫn đến các vấn đề về tim.

Theo tạp chí Y học, tỏi làm giảm mức

cholesterol toàn phần và lipoprotein tỷ trọng thấp.

**Gừng:** Được sử dụng trong nhiều công thức nấu ăn từ cà ri, súp, trà đến bánh quy. Gừng nổi tiếng với đặc tính chống viêm, cũng có lợi cho sức khỏe tim mạch.



Một số nghiên cứu cho thấy gừng có thể làm giảm cholesterol LDL và cải thiện cấu hình lipid tổng thể. Một nghiên cứu khác được công bố trên Tạp chí Quốc tế về Khoa học và Dinh dưỡng Thực phẩm cũng chứng minh khả năng giảm cholesterol toàn phần và triglyceride của gừng.

**Nghệ:** Có thể là một công cụ hữu ích để chống lại cholesterol nhưng điều quan trọng là phải tiêu thụ đúng lượng. Cục An toàn Dược phẩm và Thực phẩm Mỹ (FDA) coi thực phẩm bổ sung nghệ và curcumin nói chung là an toàn với liều lượng lên

đến 8 g mỗi ngày.

Curcumin, hợp chất hoạt tính trong nghệ, có tác dụng chống oxy hóa và chống viêm, có thể góp phần cải thiện sức khỏe tim mạch. Nó có thể giúp giảm cholesterol bằng cách ngăn ngừa quá trình oxy hóa LDL.

Các nghiên cứu sơ bộ cho thấy nghệ có thể làm giảm cholesterol một cách khiêm tốn, mặc dù nó thường được sử dụng kết hợp với các phương pháp điều trị khác.

**Hạt cỏ cà ri:** (Còn gọi là Methi Dana ở Ấn Độ) thường được sử dụng để làm gia vị và tăng hương vị, có thể mang lại lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe vì giữ mức lipid - cholesterol và triglyceride - trong phạm vi lành mạnh. Chúng có hàm lượng chất xơ cao và nhiều chất dinh dưỡng. Trà hạt cỏ cà ri cũng đang ngày càng phổ biến.

**Quế:** Thường được coi là một loại gia vị giảm béo, có thể làm giảm đáng kể nồng độ triglyceride trong máu và cholesterol toàn phần. Đây là một nguồn thực vật giàu polyphenol, có tác dụng tích cực đến nồng độ lipid trong máu.

**Ớt Cayenne:** Capsaicin, hợp chất hoạt tính trong ớt cayenne, có thể giúp cải thiện tuần hoàn và giảm mức cholesterol LDL. Dù có rất ít nghiên cứu trực tiếp về tác dụng của ớt cayenne đối với cholesterol, nhưng lợi ích tim mạch rộng hơn của nó đã được ghi nhận trong một số nghiên cứu. ■



## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### Khoa học đã giải mã được vụ án “tàu ma” nổi tiếng nhất nhân loại

**B**í ẩn “tàu ma” Mary Celeste: Các nhà khoa học chính thức giải mã quả cầu lửa màu xanh biển 10 mạng người thành hư vô.

Sau hơn một thế kỷ rưỡi chìm trong những lời đồn đoán về người ngoài hành tinh và quái vật biển, bí ẩn về con tàu ma Mary Celeste đã được các nhà khoa học bóc tách trọn vẹn bằng một phản ứng hóa học không tưởng.

#### Con địa chấn hàng hải thế kỷ 19

Vào mùa đông năm 1872, ngành hàng hải thế giới rúng động trước một phát hiện kỳ dị trên Đại Tây Dương. Con tàu Mary Celeste của Mỹ được tìm thấy trong trạng thái trôi dạt vô định gần quần đảo Azores. Điều khiến các thủy thủ tàu Dei Gratia khi tiếp cận phải rùng mình kinh hãi là toàn bộ 10 con người trên tàu đã bốc hơi không một dấu vết.

Kỳ lạ ở chỗ, toàn bộ hàng hóa đắt tiền gồm hơn 1.700 thùng rượu còn ethanol vẫn còn nguyên, quần áo và đồ đạc cá nhân của thủy thủ đoàn không hề bị dịch chuyển, tàu không có một vết xước hay dấu hiệu của một trận cuồng phong.

Suốt 150 năm sau đó, Mary Celeste trở thành cái tên thống trị các câu chuyện truyền kỳ về tàu ma, là nguồn cảm hứng cho hàng loạt giả thuyết nhuộm màu kinh dị từ các vụ bắt cóc của sinh vật ngoài hành tinh cho đến sự nguyên rủa của đại dương.

#### Lật ngược lịch sử bằng thí nghiệm hóa học năm 2026

Tuy nhiên, mọi bức màn thêu dệt siêu nhiên đã bị bẻ gãy hoàn toàn trước sức mạnh của khoa học hiện đại. Mới đây, trong một dự án nghiên cứu được công bố, hai nhà khoa học Jack Rowbotham và Frank Mair đến từ Đại học Manchester (Anh) đã tiến hành một thí nghiệm mang tính quyết định nhằm mô phỏng lại chính xác những gì đã xảy ra trong lòng con tàu định mệnh đó.

Hồ sơ lưu trữ cho thấy con tàu mang theo lượng cồn khổng lồ và khi được tìm thấy, có 9 thùng gỗ hoàn toàn trống rỗng. Các chuyên gia ước tính khoảng 300 gallon ethanol tinh khiết đã ngấm qua thớ gỗ xốp và bay hơi vào không khí trong điều kiện khoang tàu bị đóng chặt do thời tiết xấu.

Để chứng minh điều này, các nhà khoa học đã xây dựng một mô hình tàu gỗ theo tỷ lệ 1:18, tái tạo lại chính xác sự chuyển dịch khí hậu khi tàu Mary Celeste đi từ vùng nước băng giá của New York vào vùng biển ấm áp của Đại Tây Dương.

Kết quả cho thấy, khi nhiệt độ tăng lên, lượng hơi cồn đạt đến điểm chớp cháy lý tưởng (trên 13 độ C). Lúc này, chỉ cần một tia lửa nhỏ – có thể từ một tàu thuốc đang cháy hoặc do hai công cụ kim loại va chạm vào nhau trong phòng tối – toàn bộ khoang chứa sẽ biến thành một quả bom khí độc.

### Quả cầu lửa xanh 2.000 độ C và hiện tượng “nổ áp suất”

Một câu hỏi lớn từng khiến các cuộc điều tra thế kỷ 19 bế tắc: Nếu có một vụ nổ, tại sao các thùng gỗ và vách tàu không hề có một vết cháy sém hay ám muội than? Thí nghiệm của Đại học Manchester đã đưa ra câu trả lời gây ngỡ ngàng. Khi hỗn hợp hơi cồn bùng cháy, nó tạo ra một áp lực cực lớn phóng thích một quả cầu lửa màu xanh có nhiệt độ lên tới 2.000 độ C rạch phá không gian, hất tung các cửa khoang tàu.

Tuy nhiên, ngọn lửa này chỉ tồn tại và quét qua trong vòng vài tích tắc trước khi biến mất hoàn toàn, để lại một luồng không khí mát chạy ngay phía sau. Hiện tượng này tương tự như cách các bartender đốt cháy một ly rượu mạnh hoặc các đầu bếp biểu diễn món tráng miệng đốt rượu: ngọn lửa thiêu rụi phân khí gas của cồn nhưng cấu trúc vật lý bên dưới hoàn toàn không bị tổn hại hay sém đen.

Chính luồng ánh sáng xanh ma mị đột ngột bùng lên trong bóng tối, đi kèm tiếng nổ áp suất hất tung các cánh cửa đã tạo ra một cơn hoảng loạn tột độ cho thủy thủ đoàn - những con người của thế kỷ 19 vốn chưa được trang bị kiến thức hóa học hiện đại. Họ định ninh rằng con tàu sắp nổ tung thành trăm mảnh. Trong cơn sang chấn tâm lý đó, thuyền trưởng Benjamin Briggs đã ra lệnh khẩn cấp cho tất cả mọi người di tản xuống một chiếc thuyền cứu sinh nhỏ để lánh nạn.

Bi kịch xảy ra khi chiếc thuyền cứu sinh độc nhất này bằng cách nào đó đã bị đứt dây neo, lạc mất phương hướng và bị đại dương nuốt chửng, để lại con tàu mẹ Mary Celeste tiếp tục trôi dạt tro trọi như một bóng ma. Lời giải thích bằng phản ứng hóa học không dấu vết này chính là chiếc chìa khóa cuối cùng khép lại vụ án ly kỳ nhất lịch sử hàng hải thế giới. ■

### Richard Evelyn Byrd - người đầu tiên bay qua Nam Cực

**D**ựa vào những tài liệu báo cáo sau khi đoàn thám hiểm trở về vào ngày 18/6/1930, Bộ tư lệnh Hải quân Hoa Kỳ đã công nhận Richard Evelyn Byrd trở thành người đầu tiên thực hiện một chuyến bay vào không phận Nam Cực.

Chuẩn đô đốc Richard Evelyn Byrd (25/10/1888 - 11/3/1957) là một sĩ quan Hải quân Hoa Kỳ chuyên thám hiểm địa cực. Ông vốn là phi công thuộc lực lượng Hải quân và ông là người đầu tiên thám hiểm Bắc Cực bằng đường hàng không.

Ngoài ra, ông cũng là một trong những người Hoa Kỳ đầu tiên đổ bộ lên vùng cực và tổ chức các căn cứ hậu cần ở đây. Với đam mê thám hiểm của mình thì vào ngày 28/11/1929, Richard E. Byrd cùng cơ trưởng Bernt Balchen, phi công Harold Irving June và nhiếp ảnh gia Ashley Chadbourne McKinley đã lái máy bay Ford Trimotor trở thành nhóm người đầu tiên bay qua Nam Cực.

Byrd đã theo học Học viện Quân sự Virginia trước khi hoàn cảnh tài chính khiến ông có cảm hứng từ chuyển sang học Học viện Hải quân Hoa Kỳ vào năm 1912. Ông đã học lái bay trong chiến tranh thế giới thứ nhất trong chuyến đi của mình với Hải quân Hoa Kỳ.

Ông đã phát triển niềm đam mê cho các chuyến bay, và đi tiên phong trong nhiều kỹ thuật chọn hướng bay trên đại dương mở. Tên của ông được đặt cho USNS Richard E. Byrd, tàu vận tải lớp Lewis&Clark thuộc hạm đội 7 của hải quân Hoa Kỳ.



Richard Evelyn Byrd trở thành người đầu tiên bay qua Nam Cực

Chuyến đi dài hơi này đã bắt đầu từ năm 1928, Richard cùng với những người đồng hành rời New York với phương tiện di chuyển là 2 tàu vận tải và 3 máy bay, trong đó có một chiếc máy bay Ford Trimotor có tên Floyd Bennett cùng với một chiếc Fairchild FC-2W2 được nâng cấp thêm một số bộ phận vào năm 1928 được đặt tên là Stars And Stripes, và một chiếc máy bay 1 tầng cánh Fokker Universal.

Toàn bộ đoàn thám hiểm di chuyển đến vùng biển rìa Nam Cực bằng tàu biển và khi đổ bộ lên khu vực Ross Ice Shelf thì họ đã dựng lên một căn cứ có tên Little American. Sau khi công việc dựng trại hoàn tất thì vào ngày 29/11/1929.

Richard cùng với cơ trưởng Bernt Balchen, phi công Harold Irving June và nhiếp ảnh gia Ashley Chadbourne McKinley đã lái máy bay Ford Trimotor bay sâu vào địa phận Nam Cực để chụp ảnh và nghiên cứu địa hình sâu trong lòng lục địa băng giá này.

Để dự phòng trường hợp xấu, Richard đã yêu cầu mang thêm một ít nhiên liệu dự phòng, mặc dù gia đoạn cất cánh gặp khó khăn vì gió quá lớn nhưng chiếc Ford Trimotor vẫn có thể lên tới độ cao cần thiết trước khi thực hiện chuyến bay dài 18 tiếng 41 phút.

Dựa vào những tài liệu báo cáo sau khi đoàn thám hiểm trở về vào ngày 18/6/1930, Bộ tư lệnh Hải quân Hoa Kỳ đã công nhận Richard Evelyn Byrd trở thành người đầu tiên thực hiện một chuyến bay vào không phận Nam Cực, thậm chí ông còn được thăng lên chức Chuẩn đô đốc khi mới 41 tuổi. Richard nghiêm nhiên trở thành chuẩn đô đốc hải quân trẻ nhất trong lịch sử Hoa Kỳ. ■



### Bí mật đằng sau chiếc máy tính cổ nhất thế giới

Theo *The Telegraph*, chiếc máy tính nói trên xuất hiện vào khoảng năm 60 trước Công nguyên (BC), có khả năng dự đoán những hiện tượng xảy ra trong tương lai dựa vào các ký tự “bí ẩn” trên thân máy. Kể từ khi được trục vớt từ một con tàu đắm ngoài khơi bờ biển Hy Lạp vào năm 1901, các nhà khoa học đã bắt tay vào nghiên cứu về chức năng và cách thức vận hành của chiếc máy.



*Phác thảo cỗ máy tính cổ nhất thế giới có tên Antikythera Mechanism với hàng nghìn chi tiết*  
Trong những món đồ được vớt lên, cỗ vật số 15087 không có gì đáng chú ý. Nó có vẻ lạc lõng giữa những bức tượng đồng tinh xảo, những chuỗi vòng trang sức và rất nhiều đồng xu cổ. Nhưng ít ai ngờ rằng, cỗ máy bằng đồng chỉ nhỏ như hộp giày, với những nét khắc chạm đã mờ, những bánh răng bị vô hình hóa mòn vẹt lại trở thành phát hiện thu hút giới học thuật suốt hơn một thế kỷ qua.

Cụ thể, họ nghiên cứu những dòng chữ khắc trên 82 mảnh ghép rời rạc, xuất hiện ở các cạnh trước, sau và trong thiết bị. Giáo sư Edmunds đã có 12 năm theo đuổi dự án này cho biết, khó có thể giải thích tường tận giả thuyết nhưng chắc chắn các ký hiệu có liên quan đến một tín hiệu hoặc điềm báo trong tương lai. Máy không chỉ tính toán thiên văn mà còn có chức năng về chiêm tinh học.

“Trong cỗ máy kim loại đã mòn này chứa những kiến thức đủ để phủ kín nhiều quyển sách nói về công nghệ và khoa học thời cổ đại, cũng như những tương tác của chúng với văn hóa thời đại đó. Khó mà phủ nhận rằng đây là vật thể chứa nhiều thông tin nhất về thời cổ đại mà các nhà khảo cổ học khai quật được”, Alexander Jones, một nhà sử học về khoa học cổ đại tại Viện Nghiên cứu Thế giới Cổ đại thuộc Đại học New York (Mỹ), chia sẻ.

Kết quả nghiên cứu đã mở rộng thêm hiểu biết về nguồn gốc và mục đích của cỗ máy cổ, cùng những gợi ý về người đã tạo ra cỗ máy cũng như cách sử dụng nó. Các nhà khoa học xác định rằng thời kỳ hoàng kim của cỗ máy được đặt tên là Antikythera này là khoảng 2.100 năm trước. Cỗ máy là một cơ cấu phức tạp chuyển động quay theo chiều kim đồng hồ gồm ít nhất 30 bánh răng bằng đồng với hàng ngàn khóa liên động nhỏ xíu.

Được cấp năng lượng bởi một tay quay, cỗ máy mô tả sự chuyển động của thời gian cũng như

những thiên thể với độ chính xác đáng kinh ngạc. Cỗ máy còn có mặt số đếm ngày theo ít nhất 3 loại lịch khác nhau, cùng một mặt số khác có thể được dùng để tính thời gian diễn ra Olympics. Những cây kim đại diện cho các vì sao và các hành tinh chuyển động quanh mặt trước của cỗ máy, mô tả vị trí của chúng so với Trái Đất.

Một mô hình Mặt Trăng nhỏ xoay quanh một trục mảnh, chia ra mảng sáng tối để mô tả Mặt Trăng lúc tròn lúc khuyết trong thực tế. Tất cả các yếu tố trên đã biến cỗ máy này trở thành đồ vật tinh vi nhất thuộc về thời Hy Lạp cổ đại được phát hiện. Không một cỗ máy tương tự nào xuất hiện kể từ đó cho tới thế kỷ 14, khi những chiếc đồng hồ bánh răng đầu tiên được lắp ráp ở châu Âu.

Trong vòng nửa thế kỷ đầu tiên sau khi được khai quật, các nhà khoa học đã tin rằng cỗ máy Antikythera chỉ là một kính trắc tinh đơn giản, và người Hy Lạp cổ không thể phát triển công nghệ đến mức chế tạo một cỗ máy chính xác và hoàn hảo như vậy - chỉ để nó biến mất khỏi sử sách suốt 1.400 năm. Derek de Solla Price, một nhà vật lý, nhà sử học khoa học uyên bác của Đại học Yale, đã tới Bảo tàng Khảo cổ Quốc gia ở Athens để xem xét cỗ máy bí ẩn.

Trong bài viết, ông khẳng định cỗ máy Antikythera thực ra chính là chiếc “máy tính” đầu tiên của thế giới, có khả năng tính toán các sự kiện thiên văn và mô tả hoạt động của vũ trụ. Hơn 25 năm sau, ông đã mô tả chi tiết những chức năng đa dạng của cỗ máy, được giải thích thông qua mối quan hệ giữa những khóa liên động tinh vi.

“Không có gì giống như cỗ máy này được lưu giữ ở bất cứ đâu trên thế giới. Cũng không có thứ gì được ghi trong tài liệu khoa học hay văn học cổ đại có thể so sánh với nó”, Price viết. Trên thực tế thì không hẳn như vậy. Một công cụ được học giả Posidonius của Rhodes chế tạo vào thế kỷ thứ nhất trước Công nguyên cũng có thể mô tả lại chuyển động của Mặt Trời, Mặt Trăng và 5 hành tinh xuất hiện trên bầu trời mỗi ngày và mỗi đêm.

Nhưng quả thật sự tồn tại của cỗ máy Antikythera đã thách thức mọi giả thuyết của các nhà khoa học về trình độ khoa học của người Hy Lạp cổ đại. “Có chút đáng sợ khi biết rằng chỉ ngay trước khi nền văn minh vĩ đại của họ sụp đổ, người Hy Lạp cổ đại đã tiến gần như vậy đến thời đại của chúng ta, không chỉ trong suy nghĩ mà trong cả trình độ khoa học của họ”, Price nhận định.

Công nghệ chụp X-quang và quét hình ảnh đã giúp các nhà nghiên cứu hiểu thêm về cỗ máy phía sau vẻ ngoài cũ mòn của nó. 10 năm trước, một nhóm các nhà khoa học đã thành lập Dự án nghiên cứu cỗ máy Antikythera (AMRP) bằng việc sử dụng các công nghệ hình ảnh mới. Những kết quả ban đầu của họ đã hé mở bản chất phức tạp của cỗ máy và là động lực để Jones tham gia dự án.

Vốn thông thạo tiếng Hy Lạp cổ, ông đã dịch được hàng trăm ký tự mới xuất hiện trong quá trình xử lý hình ảnh. Nhóm nghiên cứu đã thu được hơn 3.500 từ giải thích trên mặt chính của cỗ máy. Đồng nghiệp của Jones, Mike Edmunds, cho biết

những ký tự này không hẳn là hướng dẫn sử dụng mà giống như mô tả đặt cạnh mỗi cỗ vật trong bảo tàng. “Phần văn bản không cho bạn biết cách dùng cỗ máy này. Nó chỉ nói là “bạn sẽ nhìn thấy cái này cái nọ” thay vì “Vặn chỗ này lên và nó sẽ cho bạn thấy gì đó”, ông giải thích.

Những đoạn văn bản mới được dịch gần đây bao gồm các mô tả về một loại lịch độc đáo của thành phố Corinth ở Hy Lạp cùng những viên đá tròn nhỏ, được cho là đã mất hút dưới đáy đại dương, từng chuyển động trên bề mặt cỗ máy và tái hiện chính xác chuyển động của 5 hành tinh đã biết, cũng như một vết đánh dấu trên bề mặt số chỉ ra ngày tháng của hàng loạt các sự kiện thể thao, ví dụ như một cuộc so tài tương đối nhỏ được tổ chức ở thành phố Rhodes.

Phát hiện trên cho thấy có thể cỗ máy đã được làm ra ở Rhodes – một giả thuyết được ủng hộ bởi thực tế là đa phần những món đồ gồm được khai quật từ con tàu đắm có những tính chất của đồ gốm ở thành phố này. Chất lượng tay nghề thể hiện qua cỗ máy, cũng như hai luồng chữ viết tay khác biệt rõ ràng trong phần chữ khắc khiến Jones tin rằng cỗ máy là sản phẩm hợp tác giữa những người thợ thuộc một xưởng thủ công nhỏ có thể đã sản xuất ra những vật dụng tương tự.

Sự thật là không có cỗ máy Antikythera nào khác được tìm thấy, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng không tồn tại. Nhiều khả năng cỗ máy đặc biệt này cùng những báu vật khác đã được đưa tới cảng La Mã, nơi chúng được bán cho những quý tộc giàu có chuyên thu thập đồ cổ quý giá và những vật gây tò mò để trang hoàng nhà cửa.

Sự phức tạp đầy tinh tế của cỗ máy, cũng như mục đích sử dụng của nó là điển hình cho những giá trị của thế giới cổ đại. Lấy ví dụ, một mặt số đoán được thời gian xuất hiện nhật thực chính xác đến từng ngày cũng có thể dự đoán màu sắc của Mặt trăng và thời tiết khu vực trong cùng ngày. Với các nhà khoa học hiện đại, ba hiện tượng này hoàn toàn chẳng liên quan đến nhau – nhật thực phụ thuộc vào chuyển động đoán trước được của Mặt Trời, Mặt Trăng và các hành tinh; màu sắc của Mặt Trăng là do ánh sáng phân bố khác nhau trong tầng khí quyển Trái Đất, và thời tiết phụ thuộc những điều kiện địa phương khó theo dõi.

Các nhà thiên văn học có thể dự đoán về nhật thực nhiều năm trước khi nó xảy ra, nhưng không có cách khoa học nào để xác định thời tiết trong khoảng thời gian dài như vậy. Tuy nhiên, với người Hy Lạp cổ, ba vấn đề trên lại có liên quan mật thiết với nhau. “Những sự kiện như nhật thực được tin là có ảnh hưởng sâu rộng đáng kể. Ba khía cạnh trên kết nối bản chất thiên văn với những sự kiện mang tính văn hóa, như các kỳ Olympic và các loại lịch”, Jones chia sẻ. Phát biểu này cũng quan trọng với nhận thức của Price cách đây 50 năm: Người Hy Lạp cổ đã biết chế tạo đồng hồ sớm hơn thế giới rất nhiều thế kỷ. Sau đó, họ chọn tối ưu hóa công nghệ không chỉ để ghi lại thời gian mà còn để chỉ ra vị trí của con người trong vũ trụ, cho thấy sự quan tâm sâu sắc đến các sự kiện bầu trời của họ. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 1/6 đến 7/6/2026

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Chuyện tình cảm của Bạch Dương rất tốt. Công việc của chòm sao này có dấu hiệu khởi sắc đáng kể. Trong tuần này tài lộc của bạn khá tốt. Nhờ tài

ăn nói của chính mình bạn sẽ nhận được rất nhiều lợi lộc và bạn cũng cần phải nỗ lực hơn nữa. Sức khỏe của Bạch Dương tuần này không được tốt cho lắm vì bạn quá lười biếng tập thể dục nên đây chính là nguyên nhân dẫn đến vấn đề này.



#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Kim Ngưu có vận trình tình cảm thuận buồm xuôi gió. Chòm sao này làm việc hết mình, không quá bận tâm tới những thú

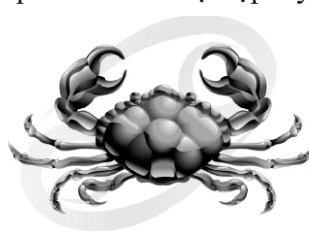
vui khác. Cuối cùng thì công sức của bạn cũng được công nhận trong tuần này khi có kết quả tốt đẹp và được cấp trên khen ngợi. Tuy nhiên, chớ nên chủ quan vì thành quả trước mắt, về lâu dài thì bạn vẫn cần phải cố gắng nhiều hơn nữa. Tình hình tài chính tương đối ổn định, bạn có được những thành tích nổi bật giúp bạn cải thiện ngân sách của mình. Nguồn thu nhập cũng tăng đáng kể, tất cả là nhờ sự chăm chỉ, không ngại khổ, ngại khó của bạn.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Bạn có mâu thuẫn nhỏ với một nửa của mình nhưng đừng để những mâu thuẫn kéo dài, hãy xem đây là lúc để hai

người thấu hiểu nhau hơn. Về phương diện tài chính thì khá tốt. Bạn biết cân đối chi tiêu nên tiết kiệm được một khoản tiền nhất định, muốn sử dụng nó để kiếm thêm thu nhập nhưng bạn không biết nên đầu tư vào việc gì. Hãy thử tìm hiểu một vài lĩnh vực yêu thích và đừng ngại xin lời khuyên từ những người đi trước. Tuần này bạn nên quan tâm tới sức khỏe của mình hơn, có vẻ như bạn còn quên luôn cả việc tập luyện.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Bạn sẽ gặp lại một người bạn lâu năm và nảy sinh hảo cảm với họ. Bạn hãy coi đây là một cơ hội tốt để nảy sinh tình cảm

của chính mình. Kết quả công việc của bạn được cải thiện đáng kể nhờ vào tinh thần thư thái. Cũng do khối lượng công việc trong tuần này không có

nhiều nên bạn cảm thấy khá thoải mái. Bạn rất dễ gặp vấn đề liên quan tới dạ dày vì chế độ ăn uống không phù hợp của mình, Cự Giải nhớ thường xuyên quan tâm chăm lo cho cơ thể mình tốt hơn.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Vận trình tình duyên của Sư Tử trong tuần này không hề tốt và bạn chỉ muốn tập trung vào công việc để quên đi nỗi buồn. Nhờ

vậy mà hiệu quả công việc của bạn sẽ cao hơn. Tình hình tài chính tuần này khá tốt. Mặc dù có nhiều khoản phải chi tiêu ngoài dự kiến nhưng bạn đã có một số tiền tiết kiệm nhất định nên vẫn đủ để duy trì tình hình tài chính ổn định. Sức khỏe không tốt khi chòm sao này bị tâm trạng ảnh hưởng chuyện tình cảm, bạn có biểu hiện rối loạn về tâm lý.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Bạn và người ấy dành nhiều thời gian bên nhau hơn. Đây cũng là thời điểm chín muồi trong tình yêu

của hai người. Bạn đã có những bước tiến trong sự nghiệp và nhận được nhiều ánh mắt ghen tỵ của đồng nghiệp. Tình hình tài chính đã được cải thiện, có những người bạn rất tốt đã đưa ra những lời khuyên cho bạn tiết kiệm trong quản lý cũng như trong chi tiêu vì vậy nên tài chính của bạn đã được cải thiện đáng kể. Sức khỏe trong tuần này của Xử Nữ không được tốt cho lắm.



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Bạn đang có người theo đuổi vô cùng mãnh liệt và mang đến cho bạn những cảm xúc trong tình yêu. Công việc của bạn cứ

lặp đi lặp lại khiến bạn đang có cảm giác chán nản, muốn buông bỏ. Tuy nhiên, đây cũng chưa phải thời điểm thích hợp để bạn thay đổi. Tình hình tài chính không có gì đáng lo ngại, nhưng bạn vẫn muốn chăm chỉ hơn để cải thiện tình hình hiện tại. Sức khỏe của bạn không mấy tốt vì thời gian vừa qua bạn lười vận động, không muốn tập luyện nên sức khỏe của bạn sẽ không có dấu hiệu tích cực.



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Chuyện tình yêu của Bọ Cạp trong tuần này không được tốt lắm. Tuy nhiên lại rất vượng tài lộc. Cung hoàng đạo này làm ăn rộng rãi, giữ chữ tín nên càng làm càng phát

tài. Nên dành một khoản để làm từ thiện, tích thêm phúc đức cho bản thân và gia đình. Sức khỏe không được tốt khi bạn ăn uống không lành mạnh và bạn

sẽ dễ gặp vấn đề liên quan đến đường tiêu hóa. Bạn nên cân đối lại chế độ ăn uống của mình.

#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)



Tình hình công việc của bạn trong tuần này không đến nỗi nào. Có thể bạn sẽ nhận được cơ hội tốt giúp thể hiện năng lực của bản thân.

Đây là tuần có nhiều tài lộc của Nhân Mã khi có nhiều khoản thu nhập tốt nên bạn đủ tiền để tận hưởng cuộc sống mà bạn mong muốn. Sức khỏe không có gì đáng lo ngại, trong những ngày nghỉ bạn có xu hướng ăn nhiều hơn nên gây khó chịu dạ dày, nhưng bạn rất biết cách cân đối bằng việc uống nước đầy đủ nên không có gì nghiêm trọng xảy ra.



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Công việc của Ma Kết trong tuần này diễn ra rất suôn sẻ, bạn cũng nên biết cách cải thiện những điểm yếu của mình và phát

huy tốt thế mạnh trong mọi tình huống. Tình hình tài chính của bạn vẫn “dậm chân tại chỗ” khi không có khoản thu nhập nào tăng lên vì thế nên bạn cũng cần có một kế hoạch chi tiêu sao cho hợp lý. Bạn biết cách duy trì chế độ ăn uống phù hợp nên sức khỏe của bạn ổn định, bạn có đủ năng lượng để hoàn thành các công việc.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Vận trình duyên của Bảo Bình có xu hướng đi lên. Công việc của bạn khá tốt khi bạn biết cách kiểm soát tâm trạng của mình để

tập trung vào công việc. Nếu cứ duy trì phong độ này thì bạn sớm sẽ được cất nhắc lên vị trí cao hơn. Tình hình tài chính của bạn không đến nỗi tệ, các dự án đầu tư trước đó bắt đầu có lợi nhuận tốt. Tình trạng sức khỏe khá tốt trong tuần này, nhưng do thời tiết thay đổi nên chòm sao này dễ bị cảm cúm. Hãy quan tâm đến sức khỏe của mình hơn nhé!



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Đây có thể là một trong những tuần lễ năng suất nhất của Song Ngư. Trong công việc, bạn có thể phải đảm nhận khối lượng công việc nhiều hơn.

Ngoài ra, năng lượng của bạn còn được sử dụng trong việc duy trì một sức khỏe tốt: bạn sẽ luyện tập thể thao, ăn uống lành mạnh và chăm sóc tinh thần của mình chu đáo hơn. Tình yêu có bước thăng hoa rõ rệt khi bạn dành nhiều thời gian cho người ấy. Tình hình tài chính vô cùng ổn trong tuần này, nguồn thu nhập chính ổn định và bạn có thêm nguồn thu nhập phụ nữa nên bạn có thể chi tiêu thoải mái. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Mảnh vỡ của niềm tin

Sáng đầu tuần buồn bã và im lìm. Bên ngoài vài ánh nắng lạnh lẽo hắt xuống cây hoa hòe trước quán càng làm cho không khí vắng lặng hơn. Nghi mãi mê lau dọn và khi nghe tiếng “xoảng” chói tai vang lên, cô giật mình bắt gặp ánh mắt thảng thốt của anh. Khung ảnh trên bàn rơi xuống vỡ tan tành, những mảnh thủy tinh văng vãi trên sàn nhà lạnh buốt.

Nghi nằm nghiêng, gương mặt gác lên cánh tay thanh mảnh và những lọn tóc xõa xuống che khuất sống mũi thanh tú cùng đôi mắt sắc sảo. Bao giờ anh cũng nhìn thấy ở Nghi nét gì đó hao hao giống Vian ngày xưa.

Năm tháng du học ở Mỹ có lẽ là quãng đời đẹp nhất mà dù trôi đi bao lâu Thiện cũng không thể nào quên. Buổi chiều hôm đó, cô gái đó, ly cà phê còn vương hơi khói và cơn mưa giăng giăng ngoài phố đã để lại trong ký ức một vệt màu sâu đậm. Không biết Vian bây giờ có còn nhớ chuyện cũ giống như anh?

Chiếc cốc thủy tinh bị hắt mạnh xuống sàn, những mảnh vỡ nhỏ xíu xuyên qua làn da mỏng manh, màu máu tươi như màu hoa hồng, khuôn mặt không biểu lộ chút cảm xúc nào của Vian - tất cả tạo nên một quá vãng sống đậm và đau đớn.

Thiện chưa từng nghĩ sẽ có ngày khước từ “giấc mơ Mỹ” để quay về Hà Nội làm lại từ đầu. Anh cũng không nghĩ sẽ trở về mà không có Vian bên cạnh. Vào một buổi chiều mùa thu ở Just Coffee, cô tựa vào vai anh mơ màng:

- Khi nào mình về Việt Nam anh nhỉ?
- Bất cứ khi nào em muốn.

Thiện vui mặt hít lấy mùi hương trên tóc cô, anh đang nói dối. Một chàng trai nỗ lực hết mình để có học bổng toàn phần đâu dễ dàng từ bỏ cơ hội. Ngược lại với anh, Vian sang Mỹ định cư khi mới hai tuổi.

Khao khát một lần nữa đặt chân lên cỏ hương và nghe tiếng mẹ đẻ luôn cháy bỏng trong cô. Vian ngược nhìn và vòng tay qua cổ Thiện. Thân hình nhỏ bé lọt thỏm trong chiếc áo len kín cổ nằm yên vị trong vòng tay anh. Bên ngoài gió se lạnh và phố đã bắt đầu lên đèn.

Just Coffee nằm trên một con phố nhỏ giữa Hà Nội. Anh chọn cái tên này như cách để nhớ về Vian. Quán được lắp cửa kính lớn để nhìn trọn vẹn quang cảnh bên ngoài. Những chiếc ghế đặt lộn xộn không theo trật tự nào, ngoài chiếc bàn lớn chính giữa thì còn lại là vài ba chiếc bàn tròn nằm khuất sau kệ sách hoặc chậu hoa.

Không gian quán khá thân thiện bởi phần lớn khách đều là người trẻ. Điều anh tâm đắc nhất ở Just Coffee có lẽ là ban công trên cùng với bộ bàn ghế mây giản dị dựa vào tường. Phía bên trong là căn phòng nhỏ màu xanh - nơi ở hiện tại của anh.

Bóng chiều đỏ xuống trên con đường dải màu nhàn nhạt lấp lánh. Tiếng còi xe inh ỏi và dòng người đông đúc khiến anh chỉ muốn ngồi yên trên

sofa. Anh nhìn sang Nghi. Chẳng hiểu vì sao giữa giờ này, trong cái tư thế khốn khổ đó Nghi lại ngủ say như vậy.

Vian thì khác hoàn toàn. Khi tuyết rơi dày đặc vào ban đêm và anh mù mịt trong lớp chăn ấm, Vian thường chong đèn ngồi chăm chú trước mấy cuốn sách dày cộm. Gương mặt suy tư của cô lúc nào cũng khiến anh thần thờ.

- Em ngủ đi, hai giờ sáng rồi đây - Thiện thức giấc và quờ quạng sang bên cạnh, khi chỗ nằm trống trơn anh mới nhìn về góc phòng, nơi ánh đèn được vặn nhỏ lại vì anh vốn khó ngủ. Vian chỉnh lại gọng kính - Bao giờ cũng vậy - Cô nở nụ cười dịu dàng:

- Em làm anh thức giấc rồi à?
- Sao còn chưa ngủ? Mai em không định đi học hả?
- Em còn một đoạn ngắn nữa thôi.

Anh vừa ngáp vừa cuộn mình lại và chìm vào giấc ngủ. Đầu đó trong căn phòng chỉ còn lại tiếng lật sách và hơi thở đều đặn. Cô tắt đèn và cúi xuống đặt lên trán anh một nụ hôn. Đó là năm đầu tiên họ bên nhau.

Nghi dụi dụi hai mắt nhìn anh, trông hồn nhiên như đứa con nít chứ chẳng ai lại nghĩ cô hai mươi một tuổi. Quán chỉ có mỗi anh, Nghi và cậu nhóc ở phía nhà đối diện. Nhịp sống của ba con người chậm chậm trôi mặc kệ sự ồn ã ngoài kia. Ban đầu Nghi vẫn hay tò mò về anh chủ quán khó gần nhưng riết rồi quen.

Có rất nhiều câu hỏi bị bỏ lửng bởi cái nhìn xa xăm kín đáo. Mỗi lúc như thế Nghi đều thấy lòng nhói nhói như mình bị lãng quên. Vậy nhưng chỉ cần Thiện mỉm cười cô liền thấy an lòng. Quán nhỏ nên chỉ đông khách vào buổi trưa hoặc giờ tan tầm. Nghi có thể thoải mái ngủ, đọc sách hay chơi một bản nhạc cô thích lúc vắng người.

Có lẽ do từng du học về nên cách quản lý của Thiện khá phóng khoáng. Ở Thiện toát lên sự cuốn hút, chững chạc, nét phong trần mà những chàng trai ở tuổi cô không có được. Có lần Nghi hỏi anh vì sao không định cư ở Mỹ mà lại về đây? Quán cà phê bé tẹo này chẳng mang lại nhiều nhận gì trong khi anh có thể đảm nhận một vị trí đáng hoàng với mức lương mơ ước? Anh cốc vào trán cô:

- Lo mà làm việc đi, tò mò nhiều quá.
- Trời mưa nên vắng khách quá anh nhỉ?
- Ừm, nay nghỉ sớm một bữa. Em về đi, lát nữa anh dọn bàn rồi đóng cửa - Thiện nằm dài trên sofa, hai mắt anh nhắm nghiền không nhìn Nghi.
- Để em rửa nốt mấy cái ly bên trong đã.
- Khỏi đi, lát anh làm cũng được.
- Anh ăn gì không em mua cho anh rồi về - Nghi vừa lấy áo khoác vừa hỏi.
- Em cứ về đi, mưa này chắc không tạnh được đâu.

Nghi bước ra ngoài và lặng lẽ đóng cửa. Con mưa dài lê thê phủ lên phố bộ mặt ủ ê. Nghi băng qua đường, từ phía này cô có thể nhìn rõ dáng

người bên trong quán. Một nỗi buồn mơ hồ thoáng qua bất giác khiến Nghi thờ dãi.

Có một tấm hình được đặt trang trọng trên chiếc bàn gỗ, bên cạnh là mấy chậu hoa bất tử nhỏ xíu, sổ sách và một chiếc laptop màu nâu. Đây là nơi Thiện hay ngồi tính toán thu chi mỗi ngày.

Nụ cười của cô gái trong ảnh lúc nào cũng ám ảnh Nghi khi cô vô tình nhìn qua. Rạng ngời, trong trẻo nhưng đơn độc. Thiện bảo đây là người yêu anh. Vivian - anh vẫn gọi thân mật là Vian suốt năm năm qua. Mãi đến khi họ buông tay nhau thì Thiện vẫn nhắc đến cô bằng cái tên thân thương ấy...

Just Coffee vào ngày mưa đông đúc kì lạ. Một tấm bản đồ chữ “cần người phục vụ” đặt trước quán thu hút ánh nhìn của Thiện. Anh bước vào và rụt rè hỏi xin việc - như bao du học sinh khác lần đầu tiên đặt chân lên đất bạn. Một chút sợ hãi và xấu hổ khi anh đứng đối diện Vian.

Cô có nụ cười mà dường như bất cứ người con trai nào cũng sẽ xiêu lòng. Vian đặt trước mặt anh một ly cà phê thơm lừng và bảo đừng lo lắng gì cả. Ngay khoảnh khắc ấy trong anh bùng lên thứ tình cảm quyến luyến chưa từng có. Dù đã trôi qua rất lâu hay đã sở hữu cho mình một quán riêng thì hương vị cà phê nồng nàn đó anh vẫn không thể nào tìm lại.

Anh được nhận vào làm ngay hôm sau vì chủ quán cũng là một người Mỹ gốc Việt. Vian và anh được cột vào nhau như thế. Họ nhanh chóng yêu và sẽ chia với nhau hết thảy lo lắng của cuộc sống. Nỗi cô đơn dần được thay thế bằng những nụ hôn sâu, cái ôm xiết chặt và hơi thở cuồng quýt khi đêm xuống. Mỗi khi nhìn Vian say ngủ trong lòng, Thiện bao giờ cũng thấy an yên kì lạ.

Vian dọn về sống chung với anh trong khu chung cư gần trường học. Cô vẫn làm ở quán cà phê còn anh chuyển sang làm thêm ở một công ty điện tử theo lời giới thiệu của giáo sư trong trường. Hai người bên nhau như bao cặp tình nhân say đắm khác.

Vậy nhưng thế giới của hai người yêu nhau và hai người chung sống với nhau là hai thế giới hoàn toàn khác. Có đôi lần anh nằm gác tay lên trán và nhận ra, dường như tình yêu giữa họ quá vội vàng. Cả anh - Vian đều lao vào nhau điên cuồng mà không kịp biết rằng có thể sẽ làm tổn thương đối phương.

Chàng trai hai mươi hai tuổi khi ấy quá non nớt, cô gái hai mươi một tuổi năm ấy lại quá chững chạc. Vian nhìn thấy ở tương lai những điều mà anh dù trong mơ vẫn chưa từng thoáng qua. Có lẽ chính nỗi cô đơn của tuổi trẻ, cái chơi vơi nơi xứ người xa lạ và cảm giác chông chênh giữa cuộc đời đã khiến anh và Vian bầu vùi vào nhau.

Khi ấy điều duy nhất Thiện khao khát chỉ là mọi giờ phút đều được nhìn thấy Vian, nghe cô nói và nắm tay cô giữa cái lạnh buốt giá của mùa đông. Tình yêu thuở ban đầu bao giờ cũng mãnh liệt và sôi nổi như vậy.

Cuộc sống giữa hai con người vì yêu mà

## TRUYỆN NGẮN

gắn bó với nhau không dễ dàng như người ta tưởng. Vian và anh trải qua năm đầu tiên đầy mệt mỏi. Những buổi chiều khi hoàng hôn buông xuống anh lại nắm tay cô đi dọc con phố đông đúc, họ xếp hàng mua ly cà phê nóng và đan tay vào nhau khi tuyết bắt đầu rơi.

Thiện vẫn ghé qua đợi Vian tan ca làm chỉ để cùng về chung. Mỗi lúc anh ngồi chăm chú bên máy tính trong khi cô hi hụi nấu món gà hầm cho buổi tối thì họ thực sự giống một gia đình. Anh yêu Vian bằng cả tình yêu của một người cha, người anh trai. Khi biết cô mồ côi ba mẹ từ nhỏ và được dì đưa sang Mỹ, Thiện đã xót xa biết bao nhiêu. Anh đã hứa - rất nhiều lần - rằng sẽ mang cho cô sự ấm áp chân tình của người thân.

Thế rồi bốn mùa đông trôi qua lặng lẽ nhưng không hề yên bình. Sau những ngày tháng êm đềm và nhường nhịn thì giữa họ xuất hiện xích mích. Anh bận bịu trên con đường sự nghiệp với giấc mơ cháy bỏng thuở nào. Cô lo lắng cho tương lai trong khi Thiện rất vô tư và thản nhiên.

Những khó khăn về tiền bạc, vài bí mật, rồi thói quen riêng biệt làm cuộc sống vốn tưởng ngọt ngào trở nên nghẹt thở. Những cuộc cãi vã nhiều thêm và tiếng thờ dài len lỏi trong giấc ngủ mộng mị. Chẳng có lý do rõ ràng, đôi khi chỉ vì một chiếc cốc vỡ hay chiếc áo khoác vứt bừa trên sofa cũng làm cả hai phát điên lên. Khoảng cách cứ rộng thêm ra và anh không còn hiểu được Vian đang nghĩ gì, cả cô cũng vậy.

Vian thường làm ca đêm để tiện cho lịch học ban ngày. Mới đầu Thiện thường xuyên đón đưa và lo mấy thằng du côn trên phố chọc ghẹo cô. Mỗi lần thấy anh đứng đợi trước quán Vian đều không giấu nổi hạnh phúc. Anh khoác vai cô bước đi trong ánh đèn lác đác trên phố và họ trao nhau nụ hôn ấm áp.

Chừng sau một năm thì Thiện không còn thói quen đến Just Coffee đón cô nữa. Anh viện cớ bận việc ở công ty, rồi anh làm luận án, anh đau đầu... Sau những lần như thế Vian nhận ra có điều gì đó đã khác đi trong mối quan hệ của hai người.

- Anh ăn tối chưa?

Cô hỏi khi Thiện đẩy cửa bước vào. Đồng hồ điểm mười một giờ hơn. Anh cởi áo khoác và uể oải nằm lên sofa, giọng anh đều đều còn hai mắt nhắm nghiền mệt mỏi.

- Ừ, anh ăn ở trường rồi.

- Vậy anh nghỉ ngơi đi.

Vian quay sang nhìn anh. Cô buông tiếng thờ dài và lặng lẽ vào phòng. Nằm trên giường nhưng cô nghe rõ tiếng bước chân vào nhà bếp, tiếng cốc thủy tinh va vào nhau khi uống nước và tiếng tivi được vặn nhỏ lại. Nước mắt Vian chảy dài hai bên khóe nhưng cô nhanh chóng lau đi.

Sau ngày cô dọn ra ngoài anh mới nhận ra bản thân đã thay đổi rất nhiều. Thiện không còn là chàng sinh viên ngu ngơ những ngày đầu đặt chân lên đất Mỹ, cũng không còn là chàng trai si tình lần vào bếp nấu cho cô món canh hầm cô thích. Những điều giản đơn nhưng thể hiện sự quan tâm ngày

càng ít ỏi, thậm chí hiếm hoi. Vian không đòi hỏi, không cầu nhau bởi cô đủ sắc sảo để hiểu mối quan hệ đang ở đâu.

Thứ duy nhất ràng buộc họ chính là tình yêu. Cả Thiện và Vian đều chưa từng nghĩ đến việc chia tay hay sống thiếu người còn lại. Dù đôi lúc chán chường hay cảm giác của người con gái nói rằng yêu thương đã phai nhạt thì Vian vẫn một mực tin lời anh hứa.

Thiện không đủ sâu sắc và nhẫn nại như cô, anh vô tâm và hết lần này đến lần khác làm tổn thương Vian. Anh về muộn, la cà với bạn bè, anh tiêu hết tiền cô tiết kiệm vào mấy thứ vô bổ... Cô nhắm mắt bỏ qua, nhưng cũng hết lần này đến lần khác anh phạm cùng một lỗi.

Anh nghĩ dù có thể nào thì cô gái đó vẫn ở trong tâm tay mình. Thiện hứa hẹn không biết bao lần, anh định ninh trước sau gì mình cũng sẽ thực hiện, chỉ là chưa phải lúc này. Một ngày có mưa giăng trên con phố lần đầu tiên gặp nhau, anh chợt nhận ra niềm tin trong cô đối với anh đã hoàn toàn đổ vỡ.

Sáng đầu tuần buồn bã và im lìm. Bên ngoài vài ánh nắng lạnh lẽo hắt xuống cây hoa hòe trước quán càng làm cho không khí vắng lặng hơn. Nghi mãi mê lau dọn và khi nghe tiếng "xoảng" chói tai vang lên, cô giật mình bắt gặp ánh mắt thẳng thốt của anh.

Khung ảnh trên bàn rơi xuống vỡ tan tành, những mảnh thủy tinh vung vãi trên sàn nhà lạnh buốt. Nghi cúi xuống, quỳnh quáng nhặt lại tấm ảnh trong khi anh đứng đó bất động. Khi ngược nhìn lên cô nhìn thấy một sự đau đớn thoáng qua rất nhanh trên gương mặt đàn ông rắn rỏi. Nghi rít rít:

- Em xin lỗi, để em mua cái khung khác.

- Thôi khỏi, vỡ cái khung thì có gì đâu - Anh lấy tấm hình trên tay Nghi mân mê - Điều anh từng làm vỡ còn đáng giá hơn nhiều.

Anh lừng thừng bước lên cầu thang. Tiếng gõ chân đều đặn rồi im bật. Thiện ngả người trên ghế mây và đăm đăm nhìn xuống góc phố vắng tênh bên dưới. Nghi nghe lòng đau nhói kỳ lạ. Cô bước đến và ngồi xuống bên cạnh anh. Cảm giác có ai đó ở bên thật bình an, anh lại nhớ về năm tháng trước đây khi mệt mỏi thường gục đầu vào lòng Vian.

Đôi bàn chân rướm máu trên những mảnh vụn thủy tinh tung tóe là ký ức ám ảnh Thiện nhiều nhất. Vian không khóc, gương mặt điềm tĩnh và lạnh lùng nhìn vào anh trân trân. Đó hoàn toàn không phải là một cô gái mạnh mẽ cố che giấu cảm xúc mà thực sự không hề có chút cảm xúc nào cả.

Anh giết chết trái tim Vian bằng những lời hứa mộng lung, những lần để cô mồi mòn bên bữa tối, những cuộc chơi ồn ã với bạn bè mặc cô bơ vơ... Mọi lỗi lầm Vian đều mắt nhắm mắt mở bỏ qua vì yêu anh. Thiện kiêu ngạo nghĩ rằng cứ rong chơi chán chê rồi trở về, Vian vẫn sẽ rộng vòng tay đón anh như cô bao lần vẫn thế.

Giá như anh biết trân trọng tình cảm của cô và của chính mình? Giá như anh biết người phụ nữ

có thể bao dung mọi lỗi lầm của người đàn ông họ yêu - ngoại trừ sự phản bội. Anh đập lên niềm kiêu hãnh cuối cùng của cô bằng cách ngủ với một cô gái mới quen ở quán bar.

Cảm giác phiêu lưu cuốn anh vào một mối quan hệ lén lút. Thiện thấy vui và hào hứng trong những đêm cuồng nhiệt ở vũ trường. Thằng đàn ông trong anh nghĩ mọi chuyện có gì lớn lao đâu, chỉ là tình cảm ngoài lề rồi thôi. Đêm mưa to rơi và lạnh buốt, Vian lủi thủi bước trên con đường gió rét căm căm với hy vọng anh đến đón.

Cô dõi theo con đường hun hút chỉ còn vài ba bóng đèn nhấp nhọang mà nước mắt rơi mặn đắng. Cũng đêm đó Thiện say khướt và vui vẻ bên cô nhân tình nóng bỏng ngay trong căn nhà của họ. Đêm ấy trời nổi bão.

Thiện ngồi bên giường lo lắng. Đôi bàn tay xanh xao gầy rộc im lìm trong tay anh. Nỗi hối hận tột cùng dâng lên và cả xót xa khi nhìn cô nằm bất động. Vian bị ngất khi chỉ còn cách chung cư một dãy nhà. Bác sĩ bảo do làm việc quá sức và tinh thần không ổn định.

Anh giật mình nhận ra đã lâu lắm rồi anh chẳng còn hỏi cô làm gì, đã ăn uống gì chưa, có ổn không? Cũng rất lâu rồi anh không biết cô trở về lúc mấy giờ và đi ngủ khi nào? Tất cả còn lại giữa anh và Vian chỉ là sự lừa dối trắng trợn mà anh thừa biết, Vian chỉ đang cho anh cơ hội thú nhận mà thôi.

- Đi đi!

- Hai ngày nữa em mới xuất viện được. Anh đã gọi đến...

- Tôi bảo đi đi... - Mặt cô trắng bệch nhưng giọng nói kiên quyết - Ngay bây giờ.

Vian ném chiếc cốc trên kệ tủ xuống đất. Trong khi anh sững sờ không biết làm gì thì cô mỉm cười. Những bước chân chậm chậm tiến tới và đôi chân trần trắng ngần dẫm lên các mảnh vỡ lấp lánh.

- Như thế này không đau bằng cách anh đối xử với tôi đâu. Vậy nên đi đi!

Không chút đau đớn nào thể hiện trên gương mặt Vian dù chân ứa máu. Khi nhìn cô bình thản sắp xếp quần áo và đồ dùng vào vali, Thiện biết giữa họ thực sự đã chấm dứt. Căn phòng còn lại trống trơn và đơn điệu. Tủ quần áo, kệ sách, giường ngủ, bàn làm việc đều thừa thãi bởi thiếu đi những thứ quen thuộc.

Thiện nằm trên giường và mường tượng ra gương mặt vô cảm, lạnh lùng cuối cùng anh đối diện. Có lẽ anh sẽ quỳ xuống ôm chân cô, sẽ làm mọi cách để trở về như trước kia. Anh sẽ làm chỉ cần trong đôi mắt, gương mặt hay giọng nói của Vian còn sót lại chút tình cảm mà anh có thể nắm bắt. Vậy nhưng tất cả hoàn toàn trống rỗng.

Những ngày tháng ảm đạm sau đó Thiện không nhớ rõ. Hình như cuộc sống không còn nhiều niềm vui và ý nghĩa, ý chí phấn đấu về nước Mỹ hào nhoáng cũng mai một đi.

Có đôi lần vô thức anh đứng trước Just Coffee và nhận ra, Vian đã không còn ở đó. Nỗi hối hận dằn vặt anh trong từng giấc ngủ cũng như tồn

## TRUYỆN NGẮN

thương sẽ đeo bám Vian đến cuối đời. Anh biết, dù có yêu thêm bao nhiêu lần thì niềm tin nơi Vian cũng chẳng thể nào trọn vẹn như xưa. Anh nhớ cô quay quắt.

Mỗi góc ngách dù nhỏ nhất Thiện đều thấy Vian trong chiếc áo sơ mi trắng nhìn anh mỉm cười. Anh chợt nhận ra có những thứ vì quá quen thuộc mà người ta quên mất rằng nó thực sự rất quan trọng. Và khi nhận ra thì mọi thứ đã quá muộn màng.

- Chắc ngày nào đó chị ấy sẽ về thăm anh - Nghi nói.

- Ừm, anh vẫn mơ như vậy.

Thiện nhìn Nghi mỉm cười. Trong giấc mơ anh vẫn luôn thấy mình đứng trước Vian, nói với cô lời xin lỗi một cách đàng hoàng và mong cô hạnh phúc. Dĩ nhiên là mơ vì anh biết sẽ chẳng có cơ hội nào để anh và Vian đi ngang qua nhau một lần nữa.

Quay về, yêu như chưa từng có đồ vỡ và bội phản chỉ là mộng mị. Thiện biết chiếc cốc thủy tinh năm ấy Vian ném xuống có ý nghĩa thế nào về câu chuyện của họ. Mọi thứ đều có thể bắt đầu lại, chỉ niềm tin là không thể.

Nghi nhìn anh, thấy ánh mắt anh hướng xuống gánh hàng rong dưới con phố buổi sáng. Mỗi anh cong cong vẽ thành một nụ cười đơn độc và gượng gạo.

Trong đôi mắt ấy Nghi đọc được nỗi hối tiếc tột cùng về một cô gái có nụ cười rạng rỡ, về cả làm lỡ, bồng bột nhất thời của thanh xuân. Cô muốn nói điều gì đó nhưng rồi lại lặng im... ■

Tán Lộc

### Mẹ và rằm tháng Tám

Mấy chị em châu đầu chung quanh mớ tre được chẻ nhỏ và những miếng giấy bóng kiếng màu đỏ. Chị Hoa tay cầm con dao đang chuốt một thanh tre cho hết những cái dằm chung quanh, chị lên tiếng:

- Bé, lựa những miếng tre chị đã chuốt rồi sắp ra những cây dài bằng nhau nhen.

- Em lấy ra được năm cây rồi, còn thiếu bao nhiêu nữa?

Chị Khuê xen vào:

- Bé muốn làm đèn ngói sao năm cánh thì đem đi, tập đem thử có được không?

Bé ngập ngừng:

- Em không biết phải cần bao nhiêu...

Chị Hoa bảo:

- Bé tưởng tượng đi, một cái đèn năm cánh, có bao nhiêu mặt? Mỗi mặt cần bao nhiêu thanh tre? Nhắm mắt lại và nghĩ đến cái đèn thì bé sẽ thấy mà...

Bé ngoan ngoãn nhắm mắt lại, im lặng, về mặt tập trung suy nghĩ. Hai chị nhìn nhau cười tủm tỉm. Ba chị em đang làm đèn cho mùa tết Trung thu năm nay. Từ ngày mẹ mất, chả còn ai làm đèn chung với ba chị em nữa, cũng chả có tiền để mua, chị Hoa phải thay mẹ làm đèn và chăm sóc hai em.

Những năm trước, mỗi dịp Trung thu, mẹ

đều chuẩn bị đầy đủ các thứ và làm đèn chung với cả ba chị em. Bố đi làm cả ngày, không kiếm được nhiều tiền. Mẹ phải lo toan nhiều việc và cũng khéo thu vén nên mọi thứ đâu ra đó.

Dù khó khăn vất vả nhưng mẹ cũng không để ba chị em thiếu thốn thứ gì. So với chúng bạn, áo quần giày dép không được thứ đắt tiền như người ta nhưng lúc nào ba chị em cũng có đầy đủ tươm tất. Tết Trung thu mẹ thường tìm tre về chẻ ra và làm đèn cho ba chị em đi rước đèn với con nít hàng xóm.

Mẹ để dành giấy bóng kiếng đỏ từ những hộp trà hôm Tết để phát đèn cho các con. Mẹ cũng mua bánh Trung thu, ít nhất là một cái bánh nướng và một bánh dẻo. Bé thích bánh dẻo nên mẹ dành cho bé nửa cái. Hai chị luôn nhường cho em phần nhiều...

Vậy đó, có lẽ do mẹ lo lắng nhiều quá và nhường nhịn miếng ăn thức uống cho bố với mấy chị em nên mẹ ngã bệnh. Bác sĩ đã cố gắng nhưng tìm không ra bệnh. Bệnh của mẹ hình như không có thuốc chữa.

Lúc ấy, nghe mẹ ho nhiều, mọi người cho rằng mẹ bệnh phổi. Bác sĩ ở nhà thương cho mẹ chụp hình phổi rồi uống thuốc. Ở nhà mẹ phải ăn riêng chén bát. Rồi mẹ không thở được, lại nghĩ rằng mẹ bị tim... Nhiều năm qua, nhà có gì bố cũng bán sạch để thuốc thang cho mẹ. Mẹ ở nhà thương quay về nhà, rồi từ nhà đi nhà thương trở lại...

Mấy chị em nheo nhóc, bố buồn bã thất vọng trước sức khỏe của mẹ ngày một giảm sút hẳn. Bố không còn tâm trí nào để đi làm nữa, bố chỉ quanh quẩn bên mẹ và nuôi hy vọng mẹ sẽ khỏe trở lại.

Ba chị em phải tự lo cho nhau, mẹ nằm trên giường bệnh mà xót xa rơi nước mắt khi thấy các con mình không ai chăm sóc. Chị Hoa và chị Khuê vẫn đến trường, bé còn nhỏ nên ở nhà lủi thủi một mình...

Mùa Trung thu năm ấy, năm cuối cùng ba chị em còn có mẹ. Mẹ đã ngã bệnh từ ba năm trước nhưng không hiểu sao ngay lúc ấy mẹ cảm thấy khỏe hơn. Mẹ gượng ngồi dậy và chỉ cho chị Hoa làm đèn cho bé.

Đi tìm tre trong xóm không khó, chịu khó đi xa xa ra sau vườn nhà người ta thế nào cũng có vài khúc tre bỏ đầu đó dưới đất. Giấy bóng kiếng mới khó tìm.

Từ lúc mẹ bệnh, nhà không còn tết nhất gì nữa, lấy đâu có những hộp trà bọc giấy bóng kiếng đỏ? Mẹ chỉ chị Hoa chuốt những thanh tre nhỏ, mẹ dặn dò cách cầm dao để khỏi đứt tay...

Mẹ chỉ chị pha bột trên bếp để làm hồ dán đèn. Năm ấy không có giấy bóng kiếng, chị Hoa lấy giấy thủ công màu đỏ làm lồng đèn nên không đẹp lắm. Bé đã phụng phịu khóc khi thấy chiếc đèn ngói sao năm cánh không nhìn thấy được ánh nến bập bùng xuyên qua lớp giấy phát bên ngoài.

Mẹ và hai chị phải dỗ dành bé và hứa đến Trung thu sang năm nhất định sẽ có giấy bóng kiếng đỏ làm lồng đèn cho bé. Năm ấy bé còn nhớ,

cả nhà chỉ có một cái bánh dẻo. Còn quá nhỏ, bé không biết rằng, ở nhà chỉ có thể mua được một cái bánh duy nhất cho bé mà thôi!

Đêm hôm đó mẹ ra đi sau khi các con của mẹ đi rước đèn về và ăn bánh Trung thu, chiếc bánh dẻo cuối cùng mẹ mua cho các con.

Bố và hai chị khóc lóc thảm thiết. Bé còn quá nhỏ để biết, để hiểu chữ chết có nghĩa là gì khi thấy mẹ nằm yên không động đậy. Bố cứ ngồi gục đầu bên giường mẹ, còn hai chị khóc nức nở, bé lay tay từng người hỏi, nhưng không ai trả lời cho bé cả.

Thấy mọi người khóc kêu mẹ, bé cũng bắt chước khóc theo, mà không biết tại sao... Ông bà ngoại, các dì dượng, cậu mợ đến, ai cũng khóc, chỉ có mấy đứa nhỏ cùng tuổi với bé là vô tư, không biết gì. Hai chị của bé tuy còn nhỏ nhưng cũng đã hiểu hơn bé mà biết là mình đã mất mẹ từ đây...

Bé nghe các dì kể lại, thời còn đi học, mẹ là hoa khôi ở trường. Mẹ đẹp lắm và học rất giỏi. Mẹ nói tiếng Tây như gió. Dì Hạnh, bạn của mẹ, nói:

- Cả trường, không ai dám nói tiếng Tây dù có học, chỉ có mẹ con, khi mấy ông Tây đến trường, mẹ ra nói chuyện nghe rôm rốp vậy. Mẹ con đẹp nhất trường và môn học nào cũng đứng nhất.

Bé tin lời dì Hạnh chứ. Mẹ nấu ăn ngon nê, món nào mẹ cũng làm rất khéo. Mẹ may áo quần cũng đẹp, đan thêu gì cũng sắc sảo. Bé vẫn còn giữ được một chiếc áo đầm mẹ may lúc bé lững chững tập đi. Trong tấm hình bố chụp bé một mình, mẹ để bé đi ra cửa và đứng nép bên trong màn để đỡ kíp nếu bé ngã.

Bé mặc chiếc áo đầm trắng ấy và còn thấy được bóng mẹ thấp thoáng đằng sau tấm màn... Chị Hoa thì còn giữ được chiếc áo len màu xanh lá cây mẹ đan từ ngày mẹ còn khỏe mạnh. Chị Khuê thì giữ bộ áo dài mẹ may khi chị rước lễ lần đầu. Tất cả những kỷ niệm với mẹ bé không quên một tí nào, riêng những món vật dụng thì bé chỉ có mỗi chiếc áo đầm trắng đó là vô giá.

Thời gian trôi qua, bé vẫn luôn nhớ thương mẹ vô cùng, giờ đã lớn bé thấu hiểu được nỗi mất mát khi không có mẹ là thiệt thòi như thế nào. Mỗi mùa Trung thu đến, bé càng nhớ mẹ hơn.

Nhìn đèn nhìn bánh, bé không cảm được nước mắt. Bé không làm đèn, cũng không mua đèn vì lớn rồi, bé không đi rước đèn nữa. Nhưng bé vẫn nâng niu những tấm giấy bóng kiếng đỏ từ các hộp trà.

Năm nào cũng vậy, bé mua một hộp bánh Trung thu, lúc nào cũng có bánh dẻo. Bé cẩn thận mang khung ảnh của mẹ từ trên cao xuống, đặt lên bàn, bày hộp bánh trên đĩa, cắm một bình hoa, nấu một bình trà và bé ngồi nói chuyện với mẹ.

Hàng ngày bé vẫn đọc kinh cầu nguyện cho linh hồn của mẹ và thì thầm nói chuyện với mẹ. Nhưng mỗi năm một lần, ngày Trung thu là ngày bé mang khung hình mẹ xuống và ngồi đối diện với mẹ. Đây là ngày dành riêng cho mẹ yêu thương của bé. Mẹ ơi, con nhớ mẹ! ■

Lê Thùy



**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**