

The Vietnamese Business Daily

# Thương Mại

## VIETNAM

Section C  
Đời Sống & Sức Khỏe  
NĂM THỨ 46  
**2207**  
June 09, 2026

**TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:**

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

(góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)

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

Fax: 713-777-4848

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

# MY HOA

## FOOD MARKET

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



**Fresh & Live  
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

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



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

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

**ĐẶC BIỆT:**

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



## **Tuyển Dụng/Hiring**

- ♦ Thu Ngân / Cashier
- ♦ Bán và Cắt Thịt Cho Quay Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người 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**

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**

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**

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**

955-Long Tern

**NEW Tuyển Nhân Viên**  
CHỢ MỸ HOA

**Tuyển Dụng / Hiring**

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

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

**Áp dụng / Apply by:**

Gọi / Call: **832-308-0166**

[www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php](http://www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php)  
Đến gặp trực tiếp chúng tôi tại siêu thị / come in person

892-2204/1772

**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

932-2213/1782

**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**

## 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**

---

936-2216/1784

**CẦN THỢ NAILS**

Cần thợ Nail làm bột và làm chân tay nước Full time hoặc Part time, mới ra trường Ok. Khu mix tiệm cách chợ Việt Hoa 18 phút lái xe. Bao lương hoặc ăn chia tùy khả năng.

Xin liên lạc hoặc text Tina:  
**713-885-1244**

## Cho Thuê Phòng

Room For Share

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**

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**

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**

---

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**

---

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**

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**

---

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**

919-2211/1779

## Lời Nguyện



**KINH CỨU KHỔ**

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

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

Gia Đình Bùi & Nguyễn

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.  
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.

TM

SCAN QR CODE



OR VISIT US A  
[www.thevietnampost.com](http://www.thevietnampost.com)

The Vietnam Post

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

10515 Harwin Dr, Suite 100-120, Houston, TX 77036  
(713) 777-4900 \* (713) 777-8438 \* (713) 777-2012





## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### 5 "siêu năng lực" cực hiếm bạn có thể đang sở hữu

**C**ơ thể người có thể báo cho bạn biết ngay lập tức khi có điều gì bất ổn xảy ra. Nhưng với những hiện tượng tồn tại ngay từ thời điểm ra đời thì lại khác.

Cơ thể của chúng ta thực sự rất tuyệt vời. Khi có bất kỳ điều gì bất thường, từ đau đớn đến bệnh tật, nó sẽ có cách để thông báo cho chúng ta biết. Tuy nhiên đôi khi, có những triệu chứng, những "siêu năng lực" khiến bản thân trở nên khác biệt so với phần đông thế giới mà bạn vẫn chẳng hề biết được. Lý do vì chúng đã ở đó ngay từ khi bạn ra đời, và chẳng bộc lộ ra bất kỳ đặc điểm cụ thể nào.

#### 1. Nội tạng đảo lộn

Với người bình thường, tim ở phía bên trái, gan thuộc ổ bụng thì nằm bên phải, và đối diện với gan là dạ dày. Nhưng có một số ít người, thì vị trí nội quan đều bị đảo lộn, giống như đang soi gương vậy. Tim của họ sẽ nằm bên phải, gan nằm bên trái. Tình trạng ấy được gọi là "Situs inversus", và nó xảy ra với 1:10.000 người trong chúng ta.

Nhưng ngoài chuyện nội tạng nằm ngược thì tình trạng này chẳng để lại bất kỳ điều gì bất tiện cả. Thậm chí, có những người sống cả đời cũng chẳng hề hay biết, cho đến khi vô tình thực hiện xét nghiệm nào đó trong bệnh viện. Và nếu như bạn cũng là một người có Situs inversus thì cũng đừng lo, vì hóa ra có rất nhiều người giống bạn. Danh ca Enrique Iglesias là một người như vậy, hay diễn viên kỳ cựu người Canada Catherin O'Hara cũng thế!

#### 2. Khả năng cảm nhận "hương vị" của từ ngữ

Ngửi thấy "mùi" của bản nhạc, cảm nhận hương vị khi đọc, hay nhìn thấy màu sắc khi có ai đó đang... ngáp? Nghe rất kỳ lạ đúng không, nhưng hóa ra có rất nhiều người trên thế giới lại có khả năng này. Nó được gọi là synesthesia (tạm dịch là "cảm giác dính kèm").

Đây là một hiện tượng liên quan đến thần kinh. Nó khiến một giác quan của cơ thể vận hành khi một giác quan khác được kích thích. Đó là lý do khi đọc (thị giác), bạn lại cảm nhận được hương vị của từ, hay khi nghe nhạc, bạn lại thấy có mùi hương nào đó dậy lên.

Theo các nghiên cứu mới nhất thì dường như có đến 20% dân số đã được trải nghiệm synesthesia. Tuy nhiên, một số nghiên cứu xa hơn thì cho rằng không nhiều đến vậy, mà chỉ từ 2% - 4% thôi.

Nhưng dù sao thì đa phần đều đồng ý rằng "cảm giác kèm" là một khả năng hết sức đặc biệt. Nó cho phép con người ta cảm nhận được những điều phi thường. Như Pharrell Williams, Billy Joel, Kanye West... chẳng hạn, họ cho rằng bản thân có synesthesia, và nó đã giúp họ tạo ra những bản nhạc tuyệt vời.

Dù vậy, các trường hợp trên hầu như chưa được kiểm chứng.

#### 3. Siêu thị giác

Bạn biết không, chúng ta có thể cảm nhận được rất nhiều màu sắc - khoảng trên dưới 1 triệu màu - âu cũng là nhờ 3 loại tế bào hình nón giúp cảm thụ ánh sáng có trên võng mạc. Nhưng tin được không: một số người lại sở hữu đến 4 loại tế bào hình nón, và nhờ thêm 1 loại thoi mà họ cảm nhận được tới 100 triệu màu sắc khác nhau.

Khoa học gọi khả năng siêu thị giác này là tetrachromacy, và nó chỉ xảy ra với 12% phụ nữ trên thế giới thôi. Nguyên do có sự thiên vị giới tính này nằm ở bộ nhiễm sắc thể (NST) của chúng ta.

Phụ nữ có NST XX, trong khi của nam là XY. Gene quy định tế bào cảm thụ màu đỏ và xanh thì nằm ở NST X. Để trở thành một tetrachromacy, bạn cần thêm 1 bản sao nữa từ X.

Thế nên mới có chuyện những người mù màu chủ yếu là nam giới (vì họ chỉ có một gene X), còn nhóm tetrachromacy luôn là nữ. Chỉ có điều, đa phần những người có tetrachromacy đều không biết mình đang có gì. Đơn giản là vì họ có bao giờ nhìn đời bằng con mắt của người khác đâu?

#### 4. Không thể tưởng tượng

Khi gặp những sự kiện, hiện tượng quá kinh ngạc, người ta thường kêu: "Không thể tưởng tượng được!". Nhưng hóa ra, có những người thực sự không thể tưởng tượng được bất kỳ điều gì, theo đúng nghĩa đen.

Đây là một dạng rối loạn, khiến người bệnh gặp khó khăn hoặc không thể hình dung bất kỳ hình ảnh nào trong tâm trí.

Hiện tượng này được gọi là aphantasia. Đây là một dạng rối loạn, khiến người bệnh gặp khó khăn hoặc không thể hình dung bất kỳ hình ảnh nào trong tâm trí. Ví dụ, bạn có thể dễ dàng tưởng tượng ra hình ảnh của một con chó, nhưng với những bệnh nhân mắc aphantasia, việc này còn khó hơn... lên trời.

Theo thống kê, khoảng 2% dân số mắc phải chứng bệnh này, nhưng đa phần đều không hề hay biết. Họ chẳng thể tưởng tượng ra khuôn mặt của người thương yêu nhất, nhưng vẫn có thể nhận ra khi gặp mặt - đó chính là lý do.

#### 5. Hội chứng người dẻo

Bạn đã từng gặp ai có khả năng co chân lên tận đỉnh đầu, hay dùng tay cuốn thành một vòng quanh đầu chưa?

Thực ra thì đa số đều phải tập luyện rất nhiều sao cho xương khớp lỏng ra mới làm được. Tuy nhiên, một số bẩm sinh đã làm được rồi, vì họ mắc phải "hội chứng người dẻo" (joint hypermobility syndrome).

Những người này có xương khớp cực kỳ linh hoạt, và họ làm được mọi điều mà các nghệ sĩ xiếc phải vất vả khổ luyện một cách hết sức tự nhiên. Nhưng đôi lại, đa số thường đi kèm triệu chứng đau khớp, dễ bong gân, thăng bằng kém, da nhão hơn, và một số vấn đề về đường tiêu hóa.

Hội chứng này khá phổ biến, nhưng ước tính chỉ có khoảng 1:20 trường hợp là được chẩn đoán đúng thôi. ■

### Tiết lộ sốc về 5 kho chứa vàng lớn nhất của nhân loại

**N**hững hầm chứa vàng khổng lồ trên thế giới không chỉ thể hiện sức mạnh kinh tế mà còn là minh chứng cho nghệ thuật bảo mật tuyệt đối của nhân loại.

1. Fed New York – Trái tim vàng của thế giới tài chính. Kho vàng của Cục Dự trữ Liên bang New York (Fed New York) đặt sâu 24 m dưới lòng đất tại số 33 Liberty Street, khu tài chính Manhattan. Nơi đây cất giữ khoảng 6.331 tấn vàng, tương đương hơn 507.000 thỏi.

Số vàng này thuộc sở hữu của nhiều chính phủ và tổ chức quốc tế. Fed chỉ đóng vai trò lưu ký, không được phép can thiệp vào tài sản. Hệ thống bảo mật yêu cầu ba người có mặt cùng lúc mỗi khi di chuyển vàng, đảm bảo mức an toàn tuyệt đối.

2. Ngân hàng Trung ương Anh – Hầm vàng sâu dưới lòng London. Dưới phố Threadneedle sầm uất là hầm vàng của Ngân hàng Trung ương Anh, lưu giữ hơn 400.000 thỏi vàng nặng tổng cộng 5.000 tấn.

Các kho được xây từ thập niên 1930, có tường chống bom và khóa mở bằng ba chìa dài 30 cm cùng hệ thống nhận dạng giọng nói. Ngân hàng Trung ương Anh chỉ sở hữu hai thỏi vàng, phần còn lại thuộc về Bộ Tài chính Anh, các ngân hàng trung ương và doanh nghiệp quốc tế.

3. Fort Knox – Pháo đài vàng bất khả xâm phạm của Mỹ. Tọa lạc ở Kentucky, Fort Knox được xây năm 1936 và là biểu tượng cho an ninh tuyệt đối, với cấu trúc gồm hơn 16.000 feet khối đá granite, 4.200 yard khối bê tông và 1.400 tấn thép.

Hơn 4.581 tấn vàng – tương đương hơn 147 triệu ounce – được cất giữ bên trong cơ sở này. Từ thập niên 1930 đến nay, chỉ một số mẫu nhỏ được lấy ra phục vụ kiểm toán; không ai biết chính xác nội thất thật sự của pháo đài vàng này.

4. Ngân hàng Trung ương Đức – Từ chiến tranh đến hành trình hồi hương vàng. Với 3.350 tấn vàng, Đức là một trong những quốc gia sở hữu dự trữ vàng lớn nhất. Số vàng này được phân tán tại bốn nơi: Frankfurt, New York, London và Paris.

Từ năm 2013, Ngân hàng Trung ương Đức bắt đầu chiến dịch hồi hương vàng, đưa hơn 50% về nước vào năm 2017. Hiện, phần lớn vàng Đức nằm trong hầm của chi nhánh Frankfurt, được bảo vệ bằng công nghệ hiện đại và quy trình giám sát nghiêm ngặt.

5. Hầm vàng giữa lòng Paris. Hơn 2.437 tấn vàng của Pháp đang được cất giữ trong hầm ngầm Souterraine, sâu 27 m dưới trụ sở Ngân hàng Trung ương Pháp tại Paris. Hầm này từng nhận Giải thưởng Kiến trúc Ngầm Quốc tế năm 1940.

Ngoài dự trữ quốc gia, Ngân hàng Trung ương Pháp còn lưu ký vàng cho nhiều tổ chức quốc tế. Tổng lượng vàng thế giới từng được ước tính chỉ khoảng 180.000 tấn – con số mà hầm Souterraine hoàn toàn có thể chứa trọn. ■



### Người phát triển kỹ thuật giải mã trình tự DNA

Vào giữa thế kỷ XX, nhà hóa sinh người Anh Frederick Sanger đã tạo nên bước đột phá lớn khi xác định cấu trúc của protein insulin và phát triển phương pháp giải mã trình tự DNA một công cụ mang tính cách mạng trong lĩnh vực nghiên cứu sinh học phân tử.



Tiến sĩ Frederick Sanger (1918-2013)

Frederick Sanger là một trong số ít các nhà khoa học trên thế giới hai lần đoạt giải Nobel, đặt ông ngang hàng với các tên tuổi lừng danh như Marie Curie, John Bardeen và Linus Pauling. Ông là người tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu protein và DNA, góp phần mở ra kỷ nguyên mới cho khoa học di truyền và y học hiện đại.

Sanger sinh ra tại Gloucestershire, Anh vào ngày 13/8/1918. Gia đình ông theo đạo Quaker, một tín ngưỡng đề cao hòa bình và sự giản dị. Điều này ảnh hưởng sâu sắc đến lối sống và tư duy của ông sau này.

Sau khi tốt nghiệp chuyên ngành hóa sinh tại Đại học Cambridge vào năm 1939, Sanger tiếp tục ở lại trường để nghiên cứu về lĩnh vực dinh dưỡng trong thời điểm xảy ra Cuộc chiến tranh Thế giới lần thứ hai.

Nhờ sự hướng dẫn của Albert Neuberger, ông bắt đầu khám phá vai trò của lysine, một loại axit amin cần thiết cho cơ thể có trong khẩu phần ăn làm từ khoai tây. Công trình này không chỉ giúp ông bảo vệ thành công luận án tiến sĩ năm 1943 mà còn định hình con đường nghiên cứu khoa học sau này của ông – tập trung vào việc tìm hiểu các phân tử sinh học phức tạp.

Thành tựu nổi bật đầu tiên của Sanger là việc giải mã cấu trúc của hormone insulin, loại protein do tuyến tụy tiết ra chịu trách nhiệm điều hòa đường huyết trong cơ thể. Trước đó, giới khoa học tin rằng các axit amin trong protein được sắp xếp một cách ngẫu nhiên và không có trật tự. Sanger không chỉ bác bỏ quan điểm này mà còn chứng minh rằng insulin là một chuỗi axit amin có cấu trúc xác định và trình tự cụ thể.

Để đi đến kết luận trên, Sanger chia nhỏ

protein insulin thành các đoạn peptide ngắn hơn [chứa một chuỗi các axit amin]. Ông dùng thuốc nhuộm để đánh dấu chúng. Dựa vào thành phần và trình tự axit amin của các đoạn peptide, ông đã suy ngược ra thứ tự đầy đủ của các axit amin trong protein nguyên vẹn, giống như việc tái tạo một bức tranh từ các mảnh ghép của trò chơi ghép hình. Phương pháp này là công cụ hữu ích để phân tích bất kỳ protein nào trong cơ thể.

Công trình nghiên cứu về insulin của Sanger không chỉ góp phần làm sáng tỏ cấu trúc của protein mà còn có ý nghĩa quan trọng trong lĩnh vực y học. Nó mở đường cho việc sản xuất insulin tổng hợp, giúp điều trị bệnh tiểu đường cho hàng triệu người trên khắp thế giới. Thành tựu này mang về cho Sanger giải thưởng Nobel Hóa học đầu tiên vào năm 1958, khiến ông trở thành một trong những nhà khoa học hàng đầu trong lĩnh vực sinh học phân tử.

Sau khi giải mã cấu trúc protein thành công, Sanger chuyển hướng nghiên cứu của mình sang DNA – phân tử mang mã di truyền của mọi sinh vật sống. Tại Phòng Thí nghiệm Sinh học Phân tử thuộc Hội đồng Nghiên cứu Y học Anh (MRC), ông và các cộng sự đã phát triển thành công phương pháp giải mã trình tự DNA, sau này được biết đến với tên gọi “Phương pháp Sanger”.

Vào lúc đó, các nhà khoa học vẫn chưa có công cụ để “đọc” mã DNA một cách hiệu quả do cấu trúc của nó quá phức tạp. DNA là một chuỗi xoắn kép, cấu tạo từ bốn nucleotide cơ bản – adenine (A), thymine (T), guanine (G) và cytosine (C). Chúng sắp xếp theo một trình tự nhất định để mã hóa thông tin di truyền.

Sanger dùng enzyme để sao chép các đoạn DNA. Ông sử dụng các phân tử kết thúc chuỗi (chain terminators) để tạo ra những đoạn DNA ngắn có độ dài xác định.

Khi được phân tách bằng phương pháp điện di trên gel và phân tích trên phim X-quang, các đoạn này tạo thành hình ảnh giống như “bậc thang”, thể hiện trình tự nucleotide của DNA. Phương pháp này được đánh giá cao vì tính chính xác và hiệu quả, nhanh chóng trở thành công cụ tiêu chuẩn trong lĩnh vực nghiên cứu di truyền.

Năm 1977, Sanger và các cộng sự giải mã thành công bộ gene của virus phiX174 chứa tổng cộng 5.386 nucleotide. Đây là lần đầu tiên bộ gene của một sinh vật được giải mã hoàn chỉnh, mở đường cho việc nghiên cứu các bộ gene phức tạp hơn.

Năm 1980, Sanger được trao giải Nobel Hóa học cùng với Walter Gilbert vì những đóng góp liên quan đến việc phát triển kỹ thuật giải mã trình tự DNA.

Không dừng lại ở đó, Sanger tiếp tục phân tích các bộ gene có kích thước ngày càng lớn, bao gồm DNA trong ty thể của tế bào người (16.569 nucleotide) vào năm 1981 và cuối cùng là thể thực khuẩn Lambda (48.502 nucleotide) vào năm 1982. Phương pháp Sanger không chỉ được áp dụng trong việc giải mã DNA mà còn có thể dùng để giải

trình tự RNA, một phân tử đóng vai trò quan trọng trong việc truyền đạt thông tin di truyền từ DNA đến các protein.

Năm 1993, tổ chức Wellcome Trust và Hội đồng Nghiên cứu Y học Anh (MRC) đã sáng lập Trung tâm Sanger (hiện nay là Viện Wellcome Trust Sanger) gần Cambridge, nơi một phần đáng kể của bộ gene người được giải mã bằng kỹ thuật do Sanger phát triển.

Dự án Bộ Gene người hoàn thành vào năm 2003 đã giúp xác định bộ gene người có hơn 3 tỷ nucleotide. Đây là một thành tựu mang tính cách mạng, không chỉ thay đổi hiểu của chúng ta về cơ thể người mà còn mở ra những ứng dụng y học mới. Các nhà khoa học hiện tại có thể xác định biến thể gene gây bệnh, phát triển thuốc cá nhân hóa và tạo ra nhiều liệu pháp gene hiệu quả.

Vào những năm 2000, phương pháp Sanger dần nhường chỗ cho các kỹ thuật phân tích DNA mới nhanh hơn và rẻ hơn. Tuy nhiên, phương pháp Sanger vẫn là tiêu chuẩn vàng, được sử dụng rộng rãi trong các nghiên cứu yêu cầu độ chính xác cao nhằm xác định biến thể gene liên quan đến ung thư và các bệnh di truyền hiếm gặp.

Trong những năm cuối sự nghiệp, các nhà khoa học trẻ thường tìm đến Sanger để xin lời khuyên. Ông luôn sẵn sàng chia sẻ kiến thức và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đặt câu hỏi đúng trong nghiên cứu, từ đó xác định các vấn đề một cách chính xác và tạo ra phương pháp hiệu quả để giải quyết chúng.

Ngoài các thành tựu khoa học, Sanger còn được biết đến với tính cách khiêm tốn và lối sống giản dị. Ông không thích danh hiệu hay sự chú ý. Sau khi nghỉ hưu vào năm 1983, ông từ chối nhận tước hiệu “Hiệp sĩ” vì không muốn bị gọi là “Ngài”. Thay vào đó, ông dành thời gian làm vườn, đóng thuyền và sống bình dị tại ngôi làng nhỏ Swaffham Bulbeck gần Cambridge. Với ông, hạnh phúc đơn giản là được làm việc trong phòng thí nghiệm và giải quyết những vấn đề khoa học phức tạp.

Sanger qua đời vào năm 2013, để lại một di sản khoa học đồ sộ. Phương pháp giải mã DNA mang tên ông đã thay đổi cách chúng ta hiểu về sự sống, mở ra những cơ hội lớn trong nghiên cứu y học và khoa học di truyền. ■

## Vui Cười

### \* Tay lái cừ khôi!

Hermann lái xe về nhà trên đường cao tốc. Vợ anh gọi điện thoại di động cho anh nhắc nhở:

- Anh đang lái xe trên đường 401 phải không? Em nghe radio có báo một gã nào đó lái xe ngược chiều trên đường 401 thật điên khùng.

- Ủ, anh đang rất tập trung mà... Chẳng phải một mà có đến hàng trăm gã khùng lái xe ngược chiều anh đây nè!!!

## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### 9 đồ uống giàu magie giúp ngủ ngon, giảm mệt mỏi

**M**agie là khoáng chất thiết yếu với tim mạch, thần kinh và cơ bắp. Một số đồ uống quen thuộc có thể giúp bổ sung magie hiệu quả, giúp ngủ ngon, giảm mệt mỏi...

Thiếu magie là tình trạng phổ biến nhưng dễ bị bỏ qua. Nhiều người chỉ nhận ra khi xuất hiện mệt mỏi, mất ngủ, căng thẳng hoặc chuột rút. Thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào viên uống bổ sung, bạn có thể cải thiện bằng chế độ ăn, đặc biệt là từ các loại đồ uống quen thuộc hàng ngày.

Một số đồ uống không chỉ giúp giải khát mà còn cung cấp lượng magie đáng kể, hỗ trợ chức năng thần kinh, cơ bắp và tim mạch, giúp ngủ ngon, giảm mệt mỏi.

#### 1. Dấu hiệu thiếu magie thường gặp

Thiếu magie có thể biểu hiện qua các triệu chứng:

- Mệt mỏi kéo dài.
- Khó ngủ, ngủ không sâu giấc.
- Chuột rút, co cơ.
- Căng thẳng, dễ lo âu.
- Buồn nôn, chán ăn...

Nếu không được cải thiện, tình trạng này có thể ảnh hưởng đến tim mạch và hệ thần kinh, gây mất ngủ...

#### 2. Gợi ý đồ uống giàu magie

Dưới đây là 9 loại đồ uống giàu magie, có thể đưa vào chế độ ăn uống hàng ngày một cách hợp lý:

##### 2.1. Nước khoáng: Nguồn magie tự nhiên, dễ hấp thụ

Hàm lượng magie: Khoảng 37,5 mg/cốc (tương đương 8,9% nhu cầu/ngày).

Nước khoáng là nước tự nhiên chứa các khoáng chất như canxi, magie, natri và kali ở dạng dễ hấp thụ vào cơ thể. Uống nước khoáng giúp bạn giữ đủ nước đồng thời bổ sung các chất dinh dưỡng thiết yếu, chẳng hạn như magie. Các nghiên cứu cho thấy hàm lượng magie trong nước khoáng có thể đạt trên 150 ml/lít, hoặc 37,5 miligam mỗi cốc.

Cách dùng: Uống nước khoáng không ga hoặc có ga nguyên chất để giải khát, hoặc pha nước khoáng với một chút nước ép trái cây tươi để tăng hương vị và lợi ích dinh dưỡng; nên chọn loại ít natri nếu có bệnh lý tim mạch hoặc tăng huyết áp.

Nước khoáng tự nhiên chứa các khoáng chất như magie, canxi, natri và kali...

##### 2.2. Sữa đậu nành giàu đạm và khoáng chất

Hàm lượng magie: Khoảng 60 mg/cốc (15% nhu cầu/ngày).

Sữa đậu nành là một trong những loại sữa thực vật giàu protein nhất, với khoảng 9 gram protein mỗi cốc, nhiều hơn một cốc sữa bò; là nguồn cung cấp tốt các chất dinh dưỡng thiết yếu như magie, sắt và kali. Nhiều nhãn hiệu bổ sung

thêm vitamin và khoáng chất vào sữa đậu nành, bao gồm vitamin D và B12, để tăng giá trị dinh dưỡng.

Cách thưởng thức: Sữa đậu nành có vị nhẹ và có thể dùng để uống, nấu ăn và làm bánh. Một số loại sữa đậu nành có hương vị có thể chứa nhiều đường bổ sung. Tốt nhất là nên đọc nhãn dinh dưỡng trước khi thêm sữa đậu nành vào giỏ hàng của bạn; nên chọn loại không đường hoặc ít đường để hạn chế nguy cơ rối loạn chuyển hóa.

##### 2.3. Nước ép mận: Hỗ trợ tiêu hóa, bổ sung magie

Hàm lượng magie: Khoảng 34,7 mg/cốc (8,2% nhu cầu/ngày).

Không chỉ là nguồn cung cấp magie, nước ép mận khô còn là một thức uống bổ sung hữu ích nếu bạn thường xuyên bị táo bón. Uống nước ép mận khô có thể làm giảm các triệu chứng táo bón mà không gây ra các tác dụng phụ như đầy hơi và tiêu chảy. Nước ép mận cũng là nguồn cung cấp các chất dinh dưỡng như vitamin C và kali.

Cách dùng: Uống nước ép mận nguyên chất hoặc thêm vào sinh tố cùng các nguyên liệu giàu magie khác như cải xoăn và bơ. Lưu ý, uống lượng vừa phải, tránh dùng quá nhiều để hạn chế nguy cơ tiêu chảy.

##### 2.4. Ca cao nóng: Giàu magie và chất chống oxy hóa

Hàm lượng magie: Khoảng 80 mg/2 muỗng bột cacao (19% nhu cầu/ngày).

Cacao là một trong những nguồn giàu magie tự nhiên nhất, đồng thời chứa flavonoid có tác dụng chống oxy hóa, hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Cách thưởng thức: Để pha một ly cacao nóng giàu magie, hãy trộn 2 muỗng canh bột cacao vào sữa nóng hoặc sữa thực vật. Thêm quế và chất tạo ngọt tùy chọn (siro quả la hán hoặc siro cây phong).

##### 2.5. Sinh tố xanh kết hợp nhiều nguồn magie

Một ly sinh tố rau xanh làm từ nửa quả bơ và 2 cốc rau bina cung cấp 76,6mg, tương đương 18% giá trị khuyến nghị hàng ngày. Sinh tố rau xanh dễ dàng bổ sung nhiều thành phần giàu dinh dưỡng vào một thức uống. Các thành phần giàu magie, như rau bina và bơ, có thể được thêm vào sinh tố rau xanh để tăng cường magie và các chất dinh dưỡng khác, như vitamin C và kali.

Những người thường xuyên uống sinh tố này ít có khả năng tăng cân hơn, dễ dàng đạt được mục tiêu dinh dưỡng và bổ sung đủ lượng trái cây, rau củ được khuyến nghị hơn những người không uống sinh tố.

Cách thưởng thức: Thêm trái cây như các loại quả mọng đông lạnh, vào sinh tố rau xanh để tăng thêm vị ngọt tự nhiên và bổ sung nguồn protein, ví dụ như sữa chua Hy Lạp hoặc bột protein đậu Hà Lan, giúp bạn no lâu hơn.

##### 2.6. Kefir: Đồ uống lên men tốt cho đường ruột

Hàm lượng magie: Khoảng 29,2 mg/cốc

(7% nhu cầu/ngày).

Kefir là một loại đồ uống sữa chua lên men giàu chất dinh dưỡng như protein, canxi và vitamin A; cũng cung cấp một lượng nhỏ magie và kẽm. Kefir là một nguồn probiotic, chẳng hạn như vi khuẩn axit lactic (LAB), có thể có lợi cho sức khỏe hệ tiêu hóa. Thường xuyên uống kefir có thể hỗ trợ sức khỏe đường ruột, giảm lượng đường trong máu và cải thiện mật độ khoáng chất của xương.

Cách thưởng thức: Uống kefir nguyên chất như một món ăn nhẹ bổ dưỡng, tốt cho hệ tiêu hóa hoặc thêm vào sinh tố để bổ sung lợi khuẩn, protein, vitamin và khoáng chất.

##### 2.7. Sữa gai dầu: Bổ sung magie và omega-3

Hàm lượng magie: Khoảng 50,4 mg/cốc (12% nhu cầu/ngày).

Sữa gai dầu là một loại sữa thực vật sánh mịn, giàu axit alpha-linolenic (ALA), một loại omega-3 có nguồn gốc thực vật, có tác dụng chống viêm. Tăng cường lượng ALA trong chế độ ăn uống có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bao gồm cả bệnh tim mạch vành.



Cách thưởng thức: Thêm sữa gai dầu vào sinh tố, cà phê và trà, hoặc thêm vào ngũ cốc, bột yến mạch và pudding hạt chia.

##### 2.8. Nước dừa bổ sung điện giải tự nhiên

Hàm lượng magie: Khoảng 60 mg/cốc (14,3% nhu cầu/ngày).

Nước dừa là nguồn cung cấp các khoáng chất như magie, natri và kali, đóng vai trò là chất điện giải. Chất điện giải là các khoáng chất mang điện tích giúp duy trì cân bằng chất lỏng, cân bằng độ pH, huyết áp và nhịp tim. Uống các loại thức uống chứa chất điện giải, như nước dừa, có thể giúp cải thiện tình trạng hydrat hóa đồng thời tăng cường lượng khoáng chất, như magie, được hấp thụ vào cơ thể.

Cách thưởng thức: Thường thức nước dừa nguyên chất như một thức uống giải khát hoặc dùng làm nền cho các loại đồ uống như sinh tố và mocktail. Lưu ý, không nên lạm dụng, đặc biệt với người cần kiểm soát kali.

##### 2.9. Sữa dừa: Hàm lượng magie cao, phù

### hợp chế độ ăn đặc biệt

Hàm lượng magie: Khoảng 104 mg/cốc (24,8% nhu cầu/ngày).

Sữa dừa có hàm lượng carbohydrate thấp hơn nhiều loại sữa thực vật khác, bao gồm cả sữa đậu nành, do đó là một lựa chọn tốt cho chế độ ăn ít carbohydrate, bao gồm cả chế độ ăn keto.

Cách thưởng thức: Sử dụng sữa dừa để tạo độ sánh mịn cho cà phê latte, cappuccino và chocolate nóng, cũng như dùng trong sinh tố, ngũ cốc và yến mạch.

### 3. Nên uống đồ uống giàu magie vào thời điểm nào?

Buổi sáng: Giúp tăng năng lượng.

Sau tập luyện: Bù điện giải (nước dừa, sinh tố).

Buổi tối: Hỗ trợ giấc ngủ (cacao, sữa thực vật)...

Dù các đồ uống trên có lợi, việc sử dụng quá nhiều (đặc biệt loại đóng chai, có đường) có thể gây dư năng lượng hoặc rối loạn tiêu hóa. Người có bệnh lý thận, tim mạch nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bổ sung nhiều magie.

### 4. Lưu ý khi bổ sung magie

Khả năng thừa magie từ thực phẩm và đồ uống thông thường là rất thấp. Tuy nhiên, việc sử dụng các sản phẩm bổ sung liều cao (đặc biệt dạng thuốc nhuận tràng chứa magie) có thể gây tiêu chảy, rối loạn điện giải. Trong đa số trường hợp, một chế độ ăn cân đối với rau xanh, hạt, đậu và các loại đồ uống nêu trên có thể đáp ứng đủ nhu cầu magie hằng ngày.

Theo đó, người dân cần lưu ý:

Ưu tiên bổ sung magie từ thực phẩm và đồ uống tự nhiên.

Đa dạng nguồn cung, không phụ thuộc vào một loại duy nhất.

Hạn chế đồ uống nhiều đường khi lựa chọn sản phẩm chế biến sẵn.

Tham khảo ý kiến bác sĩ nếu có bệnh lý nền hoặc cần bổ sung liều cao...

Thực phẩm chức năng chỉ nên sử dụng khi có chỉ định của nhân viên y tế, đặc biệt với người có nguy cơ thiếu hụt cao như người cao tuổi, người mắc bệnh mạn tính hoặc chế độ ăn hạn chế. Việc bổ sung magie đúng cách không chỉ giúp cải thiện sức khỏe tổng thể mà còn góp phần phòng ngừa nhiều bệnh lý mạn tính, đặc biệt là tim mạch và rối loạn chuyển hóa. ■

## Tìm hiểu triệu chứng và cách chữa ngón tay gãy bút chì

**G**ãy bút chì (hay còn gọi là kẹt ngón tay) là thương tích thường gặp, có thể gây đau, sưng và khó khăn khi vận động ngón tay.

Ngón tay bị gãy bút chì là do chấn thương ở khớp giữa ngón tay, nơi có thể gặp cong. Khớp này được gọi là khớp nối liên vị gần (PIP).

Dây chằng nhỏ được gọi là dây chằng hỗ

trợ khớp PIP. Ngón tay bị gãy bút chì khi những dây chằng này bị căng quá mức.

Tổn thương này có thể xảy ra khi tay bị tác động bởi một lực mạnh, chẳng hạn như khi bắt bóng trong lúc chơi thể thao. Ngón tay bị gãy bút chì có thể gây khó chịu nhưng không phải là một chấn thương nghiêm trọng. Điều trị tại nhà có thể chữa lành ngón tay mà không có biến chứng.

### Triệu chứng

Ngón tay bị gãy bút chì sẽ khó di chuyển ngón tay và gây đau. Thời gian sưng sẽ tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của tổn thương.



Dấu hiệu khác của việc gãy bút chì bao gồm:

Đau nhưng thường không nặng.

Cứng.

Yếu, hoặc khó giữ một vật nào đó.

Đỏ và sưng.

### Nguyên nhân

Gãy bút chì là một chấn thương thể thao phổ biến, đặc biệt trong các môn thể thao có sự tiếp xúc mạnh giữa bàn tay với quả bóng, chẳng hạn như bóng rổ, bóng chày và bóng chuyền.

Ngón tay bị gãy bút chì xảy ra khi đầu ngón tay bị ép mạnh vào bàn tay. Hành động này có thể làm dây chằng ngón tay trở nên quá căng.

Các nguyên nhân khác bao gồm:

Ngón tay bị kẹt vào cửa hoặc ngăn kéo.

Ngón tay bị thương trên volant trong một tai nạn ô tô.

Chống tay khi ngã.

Hoặc bất kỳ hành động nào gây sức căng trên khớp PIP có thể gây ra việc ngón tay bị gãy bút chì.

### Gãy bút chì và gãy ngón tay

Ngón tay bị gãy sẽ gây ra đau đớn và sưng tấy kéo dài hàng giờ hoặc thậm chí nhiều ngày. Còn ngón tay gãy bút chì có thể gây đau đớn, nhưng thường không nghiêm trọng.

Bác sĩ có thể nhận ra sự khác nhau giữa ngón tay bị kẹt và ngón tay bị gãy bằng mắt thường.

Với ngón tay bị gãy, xương có thể bị chệch hoặc nặng hơn có thể đâm ra ngoài, thậm chí có thể nghe thấy tiếng gãy nứt khi cử động ngón tay.

Bác sĩ cũng sẽ yêu cầu người bệnh cố gắng di chuyển ngón tay của họ. Ngón tay bị gãy thường có một số chuyển động, nhưng ngón tay bị gãy bút

chì sẽ khó có thể cử động được ngón tay.

Nếu bằng mắt thường vẫn không phân biệt ngón tay gãy hay gãy bút chì, bác sĩ có thể chụp X-quang để xác nhận chẩn đoán.

### Chữa trị

Các bác sĩ thường điều trị ngón tay gãy bút chì bằng thanh nẹp: nẹp giữ ngón tay thẳng và ổn định đến khi dây chằng bị tổn thương lành lại.

Một lựa chọn khác được gọi là băng keo hoặc bọc được dán chắc tại nơi ngón tay bị thương với ngón tay không bị thương để hỗ trợ. Bọc này giúp ổn định ngón tay bị thương.

Một phương pháp điều trị gãy bút chì hữu ích tại nhà được gọi là PRICE.

P là bảo vệ (Protection). Đeo thanh nẹp hoặc bọc dán có thể giúp làm cho ngón tay ít bị thương tích hơn.

R là nghỉ ngơi (Rest). Nghỉ ngơi và tránh dùng tay càng nhiều càng tốt sẽ bảo vệ ngón tay.

I là đá lạnh (Ice). Chườm đá lên ngón tay bị thương trong khoảng 10 đến 15 phút mỗi lần có thể giúp làm giảm sưng viêm và đau.

C là cố định chặt (Compression). Đặt nẹp hoặc bọc ngón tay có thể giúp làm giảm sưng viêm và thúc đẩy quá trình lành bệnh. Tuy nhiên, nên buộc ngón tay đủ chặt mà không ảnh hưởng đến việc lưu thông của các mạch máu.

E là độ cao (Elevation). Kê bàn tay lên gối, nơi khuỷu tay thấp hơn bàn tay có thể giúp làm giảm sưng và đau.

Dùng thuốc giảm đau không cần kê toa, chẳng hạn như acetaminophen và ibuprofen cũng có thể giúp giảm đau và viêm.

### Khi nào nên gặp bác sĩ

Nếu chẳng may bị thương ngón tay và thấy ngón tay bị cong vênh, bạn không nên cố gắng tự làm thẳng. Thay vào đó, nên gặp bác sĩ để kiểm tra và điều trị đúng cách. Nếu ngón tay bắt đầu cảm thấy tê và biến thành màu trắng hoặc rất nhợt thì đó là những dấu hiệu cho thấy không có đủ máu chảy vào khu vực bị thương và như vậy thì cần có sự thăm khám của bác sĩ.

### Bạn nên đi khám ngay khi:

Ngón tay bị biến dạng hoặc bị vẹo.

Bị sốt khi bị thương tích.

Ngón tay bị sưng to.

Theo thời gian ngón tay sưng nhiều hơn.

Không thể duỗi thẳng ngón tay.

Nếu các triệu chứng tiếp tục tồi tệ hơn, bạn nên đến gặp bác sĩ chuyên về khoa xương khớp và chỉnh hình.

Nếu không được điều trị, ngón tay bị gãy bút chì có thể dẫn đến các biến chứng bao gồm việc tê cứng kéo dài hoặc khó duỗi thẳng ngón tay. Sau khi khớp đã có thời gian để chữa lành, bác sĩ có thể đề nghị các bài tập để giảm độ cứng khớp, có thể là các bài tập với bóng hoặc kéo ngón tay trong bồn nước ấm.

Với sự chăm sóc hợp lý, ngón tay bị gãy bút chì sẽ khỏe lại và linh hoạt như trước khi bị chấn thương. ■

# CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS  
HEALTH  
Est. 1966 | 60

## Có thể phát hiện ung thư nguy hiểm chỉ trong vài phút

Các thử nghiệm ban đầu cho thấy, chỉ cần một giọt máu rất nhỏ có thể phát hiện ba dạng ung thư nguy hiểm nhất và sẽ cần nhiều thời gian hơn nữa để thí nghiệm trên diện rộng thì mới có thể đưa vào thực tiễn.

### Chỉ một vết máu khô, phát hiện 3 loại ung thư nguy hiểm nhất

Một xét nghiệm mới được hỗ trợ bởi trí tuệ nhân tạo (AI) có thể được sử dụng để phát hiện chính xác và nhanh chóng ba loại ung thư chỉ bằng một vết máu khô.

Trong các thí nghiệm sơ bộ, công cụ này có thể phân biệt bệnh nhân được chẩn đoán ung thư tuyến tụy, dạ dày hoặc đại trực tràng và những người không bị ung thư... trong vòng vài phút.

Các nhà nghiên cứu cho biết, bằng cách phát hiện một số hóa chất trong máu, xét nghiệm này có thể xác định thời điểm bệnh nhân mắc bệnh ung thư trong khoảng 82% đến 100%.

Công cụ mới này sử dụng máy học, một loại trí tuệ nhân tạo (AI), để phân tích các sản phẩm phụ của quá trình trao đổi chất hoặc chất chuyển hóa trong mẫu máu. Những chất chuyển hóa này – được tìm thấy trong phần chất lỏng của máu được gọi là huyết thanh – hoạt động như “dấu ấn sinh

học” có khả năng báo hiệu sự hiện diện của bệnh ung thư trong cơ thể.

Mặc dù là một trong những bệnh ung thư nguy hiểm nhất thế giới, ung thư tuyến tụy, đại trực tràng và dạ dày hiện không có xét nghiệm máu độc lập đủ chính xác để tự chẩn đoán bệnh.

Về mặt lý thuyết, xét nghiệm mới này chỉ cần ít hơn 0,05 ml máu để chẩn đoán các bệnh này. Đó là tuyên bố của các nhà khoa học ở Trung Quốc, những người đã phát triển thử nghiệm và mô tả phát hiện của họ trong một bài báo đăng trên tạp chí Nature Sustainability.

### Phải chờ thêm nhiều thí nghiệm quy mô lớn

So với máu lỏng, huyết thanh khô có thể được "thu thập, lưu trữ và vận chuyển với chi phí thấp hơn nhiều và với thiết bị đơn giản hơn nhiều", Tiến sĩ Chaoyuan Kuang, trợ lý giáo sư tại Đại học Y khoa Albert Einstein và là bác sĩ chuyên khoa ung thư tại Hệ thống Y tế Montefiore, cho biết.

TS Kuang chia sẻ, do việc lưu trữ máu khô dễ dàng nên điều này có thể tiến hành xét nghiệm để phát hiện sớm ung thư trên toàn thế giới.

Tuy nhiên, ông cho biết thêm, xét nghiệm phát hiện ung thư mới này có thể sẽ không được sớm đưa vào sử dụng vì họ cần phải tiến hành thí nghiệm trong nhiều năm tới. Họ cũng cho biết, máu khô có tác dụng tốt như các xét nghiệm dựa trên máu lỏng truyền thống.

Ở Mỹ, hiện chỉ có một loại xét nghiệm

được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt để chẩn đoán ung thư tuyến tụy. Đó là phương pháp CA19-9 và các xét nghiệm hiện tại phát hiện chất chuyển hóa có độ chính xác khoảng 80% khi có triệu chứng ung thư. Tuy nhiên, họ chỉ đánh dấu 13% trường hợp bệnh nhân không có triệu chứng, vì vậy chúng không hữu ích trong việc phát hiện ung thư siêu sớm.

Các nhà khoa học cho rằng, nếu được sử dụng trong các chương trình sàng lọc ung thư lớn, thử nghiệm của họ có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn. Họ báo cáo rằng, công cụ mới này có thể làm giảm tỷ lệ các trường hợp ung thư đại trực tràng, dạ dày và đại trực tràng chưa được chẩn đoán khoảng 20% đến 50% nếu nó được sử dụng để sàng lọc ung thư ở các vùng nông thôn Trung Quốc.

Tuy nhiên, việc xác nhận công cụ mới sẽ cần nhiều thử nghiệm hơn, đặc biệt là ở các quần thể lớn và đa dạng. Nghiên cứu này mới chỉ thử nghiệm vài trăm mẫu máu nên không rõ kết quả này sẽ áp dụng tốt như thế nào cho các nhóm khác.

Đến năm 2030, các nhà khoa học ước tính rằng khoảng 75% số ca tử vong do ung thư sẽ xảy ra ở các nước có thu nhập thấp và trung bình, nơi người dân không có điều kiện được chăm sóc y tế tiên tiến. Các tác giả nghiên cứu viết rằng, công cụ mới này, một phần vì sử dụng máu khô, có thể giúp cải thiện khả năng tiếp cận các xét nghiệm ở những vùng sâu vùng xa, nơi nguồn lực hạn chế. ■

## 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 NƯỚI
- \* NIỀNG RĂNG
- \* TẨY 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.**



\* 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**



## Cách loại bỏ chất nhầy trong đường hô hấp

Súc miệng nước muối, ăn súp ấm, ngủ kê cao đầu và xông hơi góp phần làm loãng chất nhầy, giúp loại bỏ khỏi đường hô hấp. Chất nhầy tích tụ có thể gây cảm giác khó chịu, nặng nề trong lồng ngực, dẫn đến khó thở. Có nhiều cách giảm chất nhầy trong đường hô hấp mà chưa cần dùng đến thuốc.

### Uống đủ nước

Nước ấm, trà thảo dược và nước tinh khiết giúp làm loãng chất nhầy, dễ dàng loại bỏ ra khỏi đường hô hấp. Uống chất lỏng ấm cũng xoa dịu cổ họng và ngực bị kích ứng. Tránh đồ uống chứa caffeine vì chúng có thể gây mất nước, khiến tình trạng tắc nghẽn trầm trọng hơn.

### Súc miệng bằng nước muối

Súc miệng bằng nước muối ấm hỗ trợ làm dịu cổ họng bị viêm. Các phân tử muối hoạt động như chất khử trùng tự nhiên, loại bỏ vi khuẩn. Độ ấm của nước còn pha loãng chất nhầy, giảm kích ứng trong cổ họng. Để pha hỗn hợp, hãy trộn khoảng nửa thìa cà phê muối vào một cốc nước ấm rồi súc miệng nhiều lần trong ngày.

### Ngủ kê cao đầu

Khi nằm thẳng, chất nhầy có thể tích tụ trong ngực và tăng tình trạng khó thở. Tư thế ngủ kê cao đầu có thể giữ cho đường thở thông thoáng.

Bạn có thể sử dụng thêm một chiếc gối để tựa đầu trong lúc ngủ.

### Xông hơi

Hít hơi nước là một cách khác để làm lỏng chất nhầy trong ngực. Không khí ấm và ẩm giúp làm ẩm đường hô hấp, từ đó loại bỏ đờm nhầy dễ dàng hơn. Tắm nước nóng hoặc dùng một bát nước nóng, trùm chiếc khăn lên đầu để giữ hơi nước, hít thở sâu trong vòng 10-15 phút.



### Sử dụng máy tạo độ ẩm

Không khí khô có thể làm chất nhầy tích tụ trong ngực nhiều hơn. Sử dụng máy tạo độ ẩm trong phòng có thể giữ ẩm cho không khí, thúc đẩy ho ra dịch nhầy.

### Uống mật ong với nước ấm

Mật ong có đặc tính kháng khuẩn và chống viêm tự nhiên, có lợi cho sức khỏe hô hấp. Pha mật ong với nước ấm có tác dụng làm dịu cổ họng, thúc

đẩy tổng các chất có hại ra khỏi phổi. Để pha đồ uống này, hãy thêm hai thìa mật ong vào một cốc nước ấm và nhấp nháp từ từ.

### Dùng dầu khuynh diệp

Dầu khuynh diệp có khả năng làm giảm tắc nghẽn vùng ngực, giảm viêm và lỏng chất nhầy. Người bệnh hít hơi nước ấm có nhỏ một vài giọt dầu khuynh diệp. Tránh tiếp xúc trực tiếp với da vì nó có thể gây kích ứng nếu không pha loãng khi sử dụng.

### Tránh hút thuốc

Hút thuốc là tác nhân đáng kể khiến chất nhầy tích tụ trong lồng ngực. Khói thuốc lá kích thích hệ hô hấp dẫn đến tăng sản xuất chất nhầy và gây viêm. Người hút thuốc nên bỏ thói quen này để cải thiện sức khỏe phổi.

### Ăn súp ấm

Súp ấm, nhất là nước dùng, có thể có tác dụng xoa dịu cả ngực và cổ họng. Chúng cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết và nước cho cơ thể để làm loãng dịch nhầy. Súp nóng thường chứa tỏi, gừng và hạt tiêu có đặc tính giảm viêm, thúc đẩy quá trình làm sạch đường hô hấp.

### Ăn thực phẩm có lợi

Một số loại thực phẩm có đặc tính tự nhiên có thể giúp phá vỡ cấu trúc chất nhầy. Chúng bao gồm gừng, nghệ, tỏi, mật ong và hạt tiêu. Kết hợp những thực phẩm này vào chế độ ăn uống góp phần giảm sản xuất chất nhầy theo thời gian. ■



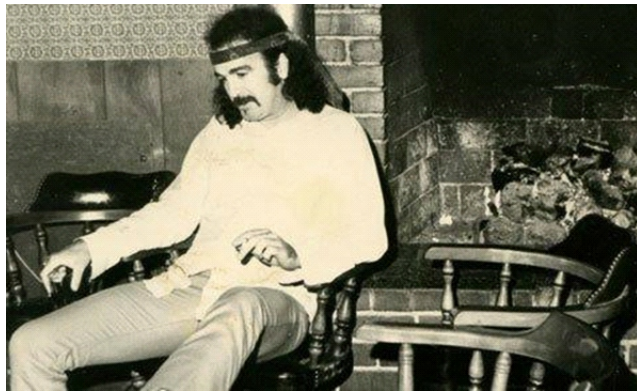
## SỬ TÂM & TÌM HIỂU

### 10 vụ mất tích bí ẩn đến nay vẫn chưa tìm thêm được manh mối nào

**T**hế giới mỗi năm lại xảy ra hàng nghìn vụ mất tích. Một số vụ được tìm ra ngay hoặc không lâu sau, nhưng một số là mất tích mãi mãi...

#### 1. Jim Sullivan cùng bài hát tiên tri

Năm 1969, ca-nhạc sĩ Jim Sullivan đã thu âm một album có tên UFO (Vật thể bay của người ngoài hành tinh), trong đó chứa đựng những lời lẽ lạ lùng về việc bỏ lại gia đình và bị bắt cóc bởi người ngoài hành tinh. Sullivan biến mất sáu năm sau đó mà không có dấu vết, bằng chứng duy nhất sót lại là chiếc xe hơi của ông bị bỏ lại giữa sa mạc. Lời bài hát có một sự trùng hợp kỳ lạ với hiện trường thực dẫn đến sự biến mất của Jim.



Ca-nhạc sĩ người Mỹ Jim Sullivan

James Anthony Sullivan (Jim Sullivan) trở thành tiêu điểm của các bản tin vào năm 1975 khi ông biến mất trong một tình huống đầy bí ẩn. Vào ngày 4 tháng 3 năm 1975, ông rời Los Angeles để lái xe đến Nashville trên chiếc Volkswagen Beetle. Hôm sau, ông vào một nhà nghỉ ở Santa Rosa, New Mexico nhưng không ngủ ở đó.

Ngày tiếp theo, người ta vẫn còn nhìn thấy ông ở một trang trại hẻo lánh thuộc sở hữu của gia đình Gennetti, cách nhà nghỉ Santa Rosa hơn 40 cây số. Và rồi từ đó, không ai nhìn thấy ông thêm một lần nào nữa. Không lâu sau, chiếc xe của ông được tìm thấy ngoài trang trại cùng với cây đàn guitar ở trong xe.

#### 2. Sau khi nhắc đến vật thể bay kỳ lạ trên đài phát thanh, Fredrick Valentich cũng mất tích bí ẩn theo chiếc máy bay của mình

Tối thứ bảy, 21 tháng 10 năm 1978, phi công Fredrick Valentich bay qua eo biển Bass ở Úc. Lúc 7 giờ tối, Valentich báo cáo về trung tâm điều khiển Melbourne Flight Service về việc một chiếc máy bay không xác định đang theo dõi anh ở độ cao 1,37 km. Anh nói không thể có bất kỳ chuyển bay dân sự nào ở độ cao đó. Valentich mô tả máy bay rất lớn, không biết tên, dường như tỏa ánh sáng bằng bốn đèn hạ cánh.

Valentich báo cáo rằng, máy bay đang tiếp cận anh ta từ phía đông. Một lúc sau, anh thông báo chiếc máy bay "đang vây quanh" anh ta, nó có bề mặt kim loại sáng bóng và phát ra ánh sáng màu xanh lá cây. Không lâu sau, anh bắt đầu gặp vấn đề

về động cơ với tín hiệu radio cuối phát đi "Không phải là máy bay". Sau đó, tín hiệu gián đoạn bởi một tiếng ồn không xác định nghe như "tiếng va đập bởi kim loại" trước khi tất cả chỉ dấu liên lạc biến mất.

Ngay sau đó, một cuộc tìm kiếm quy mô lớn trên biển và trên bầu trời cùng được thực hiện, quy mô tìm kiếm bao phủ hơn 1,6 km<sup>2</sup> nhưng vô ích. Cuộc gọi radio cuối cùng của Valentich đã làm dấy lên nghi ngờ rằng đây là một vụ bắt cóc của người ngoài hành tinh.

#### 3. Ai đã lên vào phòng ngủ và bắt cóc Madeleine McCann?

Madeleine McCann, 3 tuổi, đã biến mất vào tối ngày 3 tháng 5 năm 2007 trên giường trong một căn hộ nghỉ mát ở Bồ Đào Nha. Vụ mất tích của cô bé đã được các phương tiện truyền thông toàn cầu đưa tin rất nhiều nhưng việc tìm ra cô bé ở đâu vẫn còn là dấu hỏi.

Tháng 5 năm 2007, Madeleine McCann cùng hai em sinh đôi và bố mẹ đi nghỉ hè ở Bồ Đào Nha. Họ đi cùng một nhóm bạn bè gồm các gia đình khác. Vào ngày 3 tháng 5, Gerry và Kate - bố mẹ bé, đã để lại ba đứa con ngủ trong phòng trong khi đi ăn tối tại một quán bar cách đó không xa.

Vào 10 giờ tối, Kate về phòng để kiểm tra lũ trẻ và phát hiện ra Madeleine không nằm trên giường. Bé đã mất tích. Trong cơn hoảng loạn, Kate báo với chồng và bạn bè có người đã bắt cóc đứa trẻ ba tuổi của họ. Các nhân viên tuần tra đã tới hiện trường vào khoảng 11 giờ tối hôm đó. Một hoạt động tìm kiếm quy mô lớn bao gồm cảnh sát và các thành viên của Ocean Club nhưng không có kết quả.

Vụ biến mất của cô bé thu hút sự chú ý lớn và là một trong những trường hợp mất tích được nhắc đến nhiều nhất trong thời hiện đại. Hàng loạt các giả thuyết được đưa ra, có nhân chứng thậm chí tuyên bố đã nhìn thấy người đàn ông mang một đứa trẻ đi bộ về phía bãi biển. Gia đình McCann và bạn bè được kiểm tra kỹ lưỡng và loại bỏ các cáo buộc thiếu cơ sở về việc mất tích của cô bé.

Cho đến nay, nơi Maddie đang ở vẫn là một điều bí ẩn. Ngay cả một cuộc điều tra và việc cảnh sát treo giải thưởng trị giá gần 15 triệu USD cũng chưa thể giúp gia đình Maddie tìm được cô bé.

#### 4. Ray Gricar biến mất không dấu vết và người ta chỉ tìm thấy chiếc máy tính không chứa ổ cứng của ông

Ray Gricar, luật sư Mỹ đảm nhiệm vụ án "Trường hợp Sandusky", đã biến mất bí ẩn vào năm 2005. Máy tính xách tay của ông sau đó được tìm thấy dưới một con sông nhưng không có ổ cứng. Vào ngày 15 tháng 4 năm 2005, biện lý Ray Gricar xin nghỉ một ngày. Lúc 11 giờ 30 phút sáng, ông gọi bạn gái Patricia Fornicola của mình và nói rằng, ông đang lái xe trên Tuyến 192. Khi Gricar không về nhà tối hôm đó, bạn gái ông đã báo cáo về vụ mất tích.

Ngày hôm sau, các nhà điều tra đã định vị chiếc xe do Ray Gricar lái đang trong một bãi đậu xe của cửa hàng đồ cổ ở Lewisburg, Pennsylvania.

Cảnh sát đã tìm thấy điện thoại di động nhưng không có laptop, không có chìa khóa, cũng không có ví của ông ở trong xe.

Vào ngày 30 tháng 7 năm 2005, ngư dân đã phát hiện ra chiếc máy tính của ông đang ở trên sông Susquehanna, dưới một cây cầu giữa Lewisburg và Milton. Báo cáo cho thấy, chiếc máy tính đã bị tháo mất ổ cứng. Hai tháng sau, người khác tìm được một ổ cứng trên bờ sông Susquehanna, cách vị trí tìm thấy chiếc máy tính 90m. Điều tra viên tin rằng, đó là ổ cứng tháo ra từ máy tính xách tay của Gricar, nhưng nó đã hư hỏng nặng và tất cả các nỗ lực phục hồi dữ liệu đều không thành công.

Sau đó, các nhà điều tra tiết lộ, lịch sử duyệt web trên máy tính bàn nhà Gricar cho thấy hàng loạt tìm kiếm như "làm sao phá hỏng một ổ cứng". Một số người tin rằng, sự biến mất của ông liên quan đến "vụ án Sandusky" mà Gricar đã không truy tố. Vụ án này nhắm đến Jerry Sandusky, cáo buộc trợ lý huấn luyện viên của đội Penn State đã có những hành vi không phù hợp với một cậu bé trong đội.

#### 5. Jim Gray mất tích trên chiếc thuyền buồm tại quần đảo Farallon

Jim Gray, nhà khoa học của Microsoft, người đoạt giải thưởng Turing, đã rời vịnh San Francisco bằng thuyền buồm để hải táng tro tàn của mẹ mình tại quần đảo Farallon. Ông được cho là đã mất tích khi không quay trở lại cùng ngày. Mặc dù, mọi người đã tổ chức một cuộc tìm kiếm và cứu nạn triệt để nhất trong lịch sử, nhưng không ai tìm thấy Gray hay du thuyền.

Vào ngày chủ nhật, ngày 28 tháng 1 năm 2007, nhà khoa học máy tính người Mỹ Jim Gray có một chuyến đi thuyền ngắn đến những hòn đảo Farallon gần San Francisco để rải tro tàn của mẹ mình. Lúc 10 giờ 30 sáng, ông gọi điện cho vợ là Donna Carnes, từ chiếc du thuyền Tenacious dài 12 mét. Vài giờ sau, một nhà tự nhiên học từ đảo Đông Nam Farallon đã tìm thấy chiếc thuyền buồm của ông. Sau đó, Grey và thuyền của ông biến mất.

Cảnh sát biển San Francisco không nhận được cuộc gọi của Mayday. Ngay cả bộ phận đèn báo khẩn cấp được thiết kế để phát tín hiệu quay trở lại nếu nó chìm, cũng giữ im lặng. Không có thủy thủ nào trong khu vực nhìn thấy chiếc thuyền và người ta cũng không thấy bất kỳ áo vest, đèn pin, hoặc mảnh phé liệu nào của Tenacious trôi dạt trên bãi biển địa phương. Sau 5 năm mất tích, tên Gray được điền vào danh sách người đã chết trên biển vào ngày 28 tháng 1 năm 2012.

#### 6. Louis Le Prince trên chuyến tàu không trở lại

Ông Louis Le Prince, một nhà phát minh Pháp, nổi tiếng là "cha đẻ của nghệ thuật thứ Bảy". Vào ngày 14 tháng 10 năm 1888, ông đã quay cảnh quay đầu tiên trên thế giới, Roundhay Garden Scene, với máy quay ống kính đơn do chính ông sáng tạo ra và được cấp bằng sáng chế.

Tháng 9 năm 1890, Le Prince chuẩn bị quay trở lại Anh để đăng ký thêm một bằng sáng

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



ché máy ảnh mới, sau đó là một chuyến đi đến Mỹ để quảng bá nó. Trước cuộc hành trình, ông quyết định đi thăm bạn bè và gia đình. Vào ngày 13 tháng 9, ông lên tàu để thăm anh trai ở Dijon và vào ngày 16 tháng 9, ông lên chuyến tàu từ Dijon tới Paris. Nhưng khi tàu đến Paris, Le Prince đã biến mất. Cả người và hành lý đều không có trên tàu.

Người cuối cùng nhìn thấy Le Prince còn sống là anh trai ông. Không ai khác thấy Le Prince trên chuyến tàu Dijon-Paris kể từ sau khi ông lên tàu; cũng không có bất kỳ hành vi kỳ lạ, cướp bóc hay tai nạn được báo cáo trên tàu Dijon-Paris. Cảnh sát Pháp và gia đình tiến hành tìm kiếm toàn diện, nhưng vụ biến mất bí ẩn của Le Prince không bao giờ được giải quyết.

### 7. Sinh viên y khoa Brian Shaffer đã rời quán bar bằng cách nào?

Trong kỳ nghỉ xuân, vào đêm 31 tháng 3 năm 2006, Brian Shaffer, sinh viên y khoa, 27 tuổi tại Đại học Bang Ohio đã đi chơi với bạn bè mình. Sau khi vui chơi trong quán bar, họ đi đến một quán bar khác đồng thời là nhà hàng hải sản tên Ugly Tuna Saloon. Ở đó, anh đã lạc khỏi nhóm những người bạn đồng hành và họ không bao giờ nhìn thấy nhau nữa. Khi không thấy Brian trong đám đông rời đi, họ nghĩ, anh đã về nhà mà quên không thông báo.

Khi quán bar đóng cửa lúc 2 giờ sáng, bạn của Brian đợi anh ở ngoài quây bar. Nhưng khi không thấy Brian trong đám đông rời đi, họ nghĩ, anh đã về nhà mà quên không thông báo. Những người bạn của Brian gọi cho anh vào cuối tuần, nhưng anh không nghe máy. Vào ngày 3 tháng 4 năm 2006, anh được cho là đã mất tích sau khi bỏ lỡ chuyến bay đến Miami theo kế hoạch của bạn bè mình.

Thoạt đầu, cảnh sát xem lại cảnh quay từ một camera an ninh được cài đặt bên ngoài Ugly Tuna Saloon. Đoạn phim cho thấy, Brian vào quán bar, nhưng không có cảnh anh ra khỏi quán bar. Anh không thể đi qua bất kỳ lối ra nào khác, trừ một cánh cửa dịch vụ, dẫn đến một công trường xây dựng.

Cảnh sát cũng xem video từ các quán bar khác để kiểm tra nếu máy quay có thể giải thích cách Brian rời khỏi Ugly Tuna. Tuy nhiên, cảnh quay từ các camera ở ba quán bar gần đó đều không cho thấy dấu vết nào của Brian.

Trong cuộc điều tra, người ta phát hiện ra rằng, vào sáng ngày 6 tháng 8 năm 1930, vị thẩm phán đã xóa và hủy rất nhiều tài liệu khác nhau. Ông cũng đã di chuyển hai vali khóa vào căn hộ của mình và rút 5000 USD khỏi tài khoản ngân hàng. Thẩm tử phát hiện hộp an toàn trong ngân hàng của thẩm phán hoàn toàn trống rỗng. Cảnh sát cũng không thể lần ra dấu vết của hai vali mà Crater đưa đến căn hộ của mình.

### 9. Cựu Thủ tướng Australia, Harold Holt biến mất trong biển nước ở Cheviot

Harold Holt, Thủ tướng Australia, đã đi bơi tại bãi biển Cheviot và khuất chìm trong làn nước. Dù chính phủ đã tổ chức một cuộc tìm kiếm quy mô

lớn, không ai tìm thấy dấu vết của Thủ tướng Holt. Harold Holt là Thủ tướng thứ 17 của Australia nhưng chỉ giữ chức vụ này được 22 tháng, trước khi bị mất tích trong buổi đi bơi. Vào sáng chủ nhật 17 tháng 12 năm 1967, Holt lái xe từ Melbourne cùng với gia đình hàng xóm.

Họ nhìn thấy một người lái du thuyền Anh tên Alec Rose đi thuyền qua Port Phillip Heads. Vào khoảng trưa, họ lái xe đến một trong những bãi bơi và điếm tham quan yêu thích của Holt, bãi biển Cheviot tại Point Nepean gần Portsea, trên cánh tay phía Đông Vịnh Port Phillip.

Ngày hôm đó sóng rất cao và biển động, nhưng Holt vẫn quyết định bơi. Trong khi bơi, ông đột nhiên khuất khỏi tầm nhìn. Quá hoảng hốt, mọi người lập tức báo cứu hộ. Ngay sau đó, một đội cảnh sát, thợ lặn, máy bay trực thăng, quân nhân và tình nguyện viên địa phương đã bắt đầu một trong những hoạt động tìm kiếm lớn nhất trong lịch sử Australia. Tuy vậy, không ai tìm thấy dấu vết vị Thủ tướng.

**10. Bison Dele và người anh trai xấu số**  
Bắt đầu từ năm 1991, Bison Dele chơi bóng rổ cho năm đội NBA. Vào năm 1997, ông đã giúp Chicago Bulls giành chức vô địch. Ông giải nghệ năm 1999 ở tuổi 30. Sau khi từ giã sự nghiệp bóng rổ, ông học lái thuyền buồm và mua tàu hai thân (catamaran) để đi biển.

Vào ngày 6 tháng 7 năm 2002, Bison Dele, cùng với anh trai Miles Dabord, lên tàu cao tốc ở Tahiti cùng hai người khác. Người duy nhất trở về sống sót trong chuyến đi là anh trai của Dele, Miles Dabord. Dabord đưa thuyền vào cảng Tahiti vào ngày 20 tháng 7 năm 2002.

Hai tháng sau, cảnh sát phát hiện ra Dabord đã sử dụng hộ chiếu của Dele để xác minh và cũng đã giả chữ ký để mua số vàng trị giá 152.000 USD. Cùng lúc, Dabord gọi điện cho mẹ, bà Patricia Phillips, nói rằng, anh không bao giờ làm tổn thương người em trai nhưng cũng không thể sống trong tù. Sau đó, Dabord, người duy nhất biết rõ mọi chuyện, cô tình tiêm quá liều insulin và rơi vào tình trạng hôn mê. Anh qua đời vào ngày 27 tháng 9 năm 2002, để lại bí ẩn chưa được giải quyết về những gì đã xảy ra với Bison Dele và hai người khác trên thuyền. ■

### Cô gái cao 72 cm thành người mẫu truyền cảm hứng toàn cầu

**D**ù chỉ cao 72cm và phải sử dụng xe lăn để di chuyển hằng ngày, Wildine Aumoithe vẫn trở thành người mẫu, nhà thiết kế đồ họa và là nguồn cảm hứng cho nhiều người trên thế giới.

Sinh ra tại Miami, bang Florida (Mỹ), Wildine Aumoithe mắc một dạng bệnh lùn cực hiếm gặp, khiến cô chỉ cao 72cm khi trưởng thành.

Khi mới chào đời, các bác sĩ từng nói với bố mẹ Wildine rằng, cô khó có thể sống quá 24 giờ. Nhưng cô đã vượt qua nghịch cảnh và mới tốt

nghệp đại học với bằng cử nhân thiết kế đồ họa ở tuổi 23. Do tình trạng sức khỏe của mình, cùng với bệnh hen suyễn và tiểu đường, Wildine cho biết cô đã dành phần lớn thời thơ ấu của mình ra vào bệnh viện và phải ngồi xe lăn.

Cần bệnh lạ và chiều cao khiêm tốn khiến cuộc sống của cô gặp nhiều khó khăn. Cô phải sử dụng xe lăn và cần sự hỗ trợ của gia đình trong nhiều sinh hoạt thường ngày. Những công việc tưởng chừng đơn giản như lên xuống giường, lấy đồ vật trong nhà hay di chuyển giữa các phòng đều cần sự trợ giúp từ người thân. Cô cho biết, mẹ là người luôn đồng hành, hỗ trợ mình trong hầu hết các hoạt động, theo Irishmirror.

“Tôi sử dụng xe lăn điện để tự di chuyển trong nhà. Khi làm việc với máy tính, tôi thường ngồi trên sàn vì đó là tư thế thoải mái và thuận tiện nhất. Do tay chân ngắn nên tôi cần người giúp lấy một số vật dụng ở những vị trí khó với tới”, cô nói.



Wildine phải dùng xe lăn để di chuyển

Không chỉ đối mặt với những trở ngại về thể chất, cô gái 23 tuổi còn phải vượt qua nhiều rào cản xã hội để theo đuổi đam mê và xây dựng sự nghiệp riêng. Hiện tại, Wildine làm công việc thiết kế đồ họa tự do, đồng thời hoạt động trong lĩnh vực người mẫu - ngành nghề vốn được xem là đề cao các tiêu chuẩn hình thể khắt khe.

Tháng 10/2021, Wildine chính thức được tổ chức Kỷ lục Guinness thế giới công nhận là người phụ nữ không thể tự đi lại có chiều cao thấp nhất thế giới. Năm 2023, cô được công nhận là người mẫu chuyên nghiệp thấp nhất thế giới. Đối với Wildine, kỷ lục thế giới không đơn thuần là một danh hiệu. Đó còn là sự ghi nhận cho những nỗ lực không ngừng nghỉ trong hành trình vượt qua nghịch cảnh.

“Được kỷ lục thế giới công nhận là một vinh dự lớn. Điều đó đại diện cho sự kiên trì, chăm chỉ và khả năng vượt qua những rào cản tưởng chừng không thể. Tôi muốn cho cả thế giới thấy rằng, dù thấp bé, tôi vẫn có thể sống cuộc sống tốt nhất của mình và chinh phục thế giới này”, cô nói.

Wildine cho biết, điều khiến cô tự hào nhất là câu chuyện của mình truyền cảm hứng cho những người khuyết tật, những ai đang cảm thấy bị giới hạn bởi hoàn cảnh sống, tiếp tục theo đuổi ước mơ. “Chiều cao chỉ là một con số, không phải giới hạn. Dù sinh ra với một dạng bệnh lùn hiếm gặp, tôi vẫn có thể đạt được những mục tiêu mà mình luôn mong muốn”, cô khẳng định. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

### Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 8/6 đến 14/6/2026

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Các mối quan hệ của Bạch Dương đã bắt đầu một cách khá chủ động và năng động hơn. Tài chính của bạn trong tuần này khá ổn định, không có thu nhập nào thêm cả nhưng cũng không đến mức quá thiếu thốn. Sức khỏe của bạn cũng không có vấn đề nào cần phải lo lắng. Tuy nhiên bạn cũng không được quá chủ quan, nên chú ý và chăm sóc cơ thể nhiều hơn nữa để duy trì thể trạng sức khỏe ở mức ổn định cần thiết.



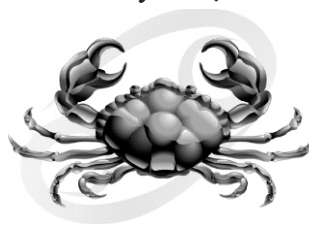
#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Kim Ngưu trong tuần này nên mở rộng lòng và chủ động hơn trong các mối quan hệ. Công việc đang tiến triển khá thuận lợi, bạn có nhiều ý tưởng sáng tạo và có những đề xuất khá độc đáo, mang tính chất mạo hiểm. Tình hình tài chính cũng tăng lên đáng kể, bạn sẽ có những khoản thu nhập bất ngờ. Sức khỏe của bạn đang có dấu hiệu đi xuống, chủ yếu là do tác động của thời tiết. Bạn cũng cần thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn để có thể hồi phục nhanh nhất.



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

Công việc của bạn trong tuần này khá tốt khi một số việc đang diễn ra không như ý nhưng cuối cùng tất cả lại trở về quỹ đạo ban đầu. Vận tài chính khá may mắn nên bạn có thể lựa chọn những dự án đầu tư thích hợp, thu về lợi nhuận khá tốt. Sức khỏe của bạn không ổn do làm việc quá bận rộn, quá chú tâm vào việc phát triển sự nghiệp mà quên đi chăm sóc cơ thể của chính mình. Do làm việc quá sức dẫn đến mệt mỏi mà không được nghỉ ngơi thường xuyên nên cơ thể dẫn đến suy nhược.



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

Tình cảm của bạn khá tốt đẹp. Tình hình tài chính tương đối ổn định, những khoản đầu tư có thể mang đến cho bạn nhiều nguồn thu nhập không tồi chút nào. Theo đó cũng đừng quên cần phải tiết kiệm một chút nhé, bạn cũng sẽ có được một số tiền vốn nhất định để có thể mở rộng quy mô kinh doanh của mình. Sức khỏe của Cự Giải tuần này khá tốt, bạn tham gia

nhiều hoạt động giải trí, tâm trạng vui vẻ hơn và nhờ đó sức khỏe tinh thần cũng cải thiện rõ rệt.



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

Chuyện tình cảm của bạn tuần này khá tốt đẹp, người độc thân tìm thấy đối tượng tâm đầu ý hợp. Tài chính của Sư Tử không có bước đột phá lớn cho lắm, nhìn chung cũng khá là bình thường. Tuy nhiên cũng khá ổn định chứ không lên xuống thất thường. Tình hình sức khỏe của chòm sao này rất tốt, bạn tỏa ra nguồn năng lượng tràn đầy, dường như bạn hoạt động rất nhiều mỗi ngày nhưng không cảm thấy mệt mỏi, điều này cho thấy tình trạng thể chất của bạn khỏe mạnh và không có vấn đề gì đáng lo cả.



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Tình duyên của Xử Nữ không được như ý. Tuy nhiên, công việc khá ổn định, bạn có rất nhiều thời gian rảnh cũng như cần phải học hỏi để có thêm kinh nghiệm. Tài chính của Xử Nữ không được tốt cho lắm, bạn sẽ phải đối mặt với một số vấn đề liên quan đến tiền bạc. Sức khỏe của bạn về cơ bản ở mức trung bình, đôi khi bạn có chút lo lắng vì tình trạng này của mình, nhưng không sao. Bạn nên từ bỏ thói quen thức khuya bởi đây chính là nguyên nhân dẫn đến khiến đồng hồ sinh học bị rối loạn.



#### 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. Tình hình tài chính cũng không có gì đáng lo ngại, dường như bạn chưa cảm thấy thật hài lòng và muốn chăm chỉ hơn để cải thiện tình hình hiện tại. Sức khỏe của bạn không mấy tốt vì thời gian vừa qua bạn quá 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 cảm của Bọ Cạp trong tuần này rất tốt. Công việc cũng rất thuận lợi, bạn luôn cố gắng để hoàn thành những nhiệm vụ được giao một cách tốt nhất, xây dựng một mối quan hệ hài hòa với đồng nghiệp. Tình hình tài chính tương đối ổn định, nguồn thu nhập chính và phụ đang có dấu hiệu tăng lên. Do tiền bạc rủng rỉnh bạn có thể chi tiêu thoải mái mà không

cần phải ngập ngừng gì nữa. Sức khỏe của bạn đã tốt hơn tuần trước, tuy nhiên bạn cũng nên có một chế độ ăn uống hợp lý để tránh bị thừa cân.



#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Vận trình công việc của bạn vô cùng suôn sẻ, thuận buồm xuôi gió. Sẽ xuất hiện người hợp tác lý tưởng để giúp bạn hoàn thành công việc một cách nhanh chóng.

Về phương diện tình cảm Nhân Mã cảm thấy rất êm đềm. Tài chính có dấu hiệu sụt giảm, chi dùng cho cuộc sống hiện tại cũng khiến bạn cảm thấy khá đau đầu. Sức khỏe của bạn đi xuống khá nhiều, bạn không nên giảm cân bằng cách nhịn ăn, điều này sẽ dễ dàng gây cho bạn việc suy nhược cơ thể.



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

Bạn đã biết cách kiểm soát và quản lý tiền bạc. Vì vậy nên vận trình tài chính của bạn đã được cải thiện đáng kể. Trong công việc bạn cũng đã có cơ hội biểu hiện khả năng của chính mình. Chuyện tình cảm rất tốt, bạn và người ấy đang tận hưởng bầu không khí ngọt ngào và âm áp bên nhau. Tình hình sức khỏe của bạn không tốt lắm, có những chuyện phiền lòng làm trăn trở không yên, có thể thức trắng đêm không ngủ. Bạn cố gắng điều hòa giấc ngủ cho thật tốt.



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Vấn đề tình cảm của Bảo Bình trong tuần mới khá ổn định. Bạn nên cẩn thận trong vận trình công việc. Suy nghĩ tiêu cực khiến mọi chuyện chẳng thể đạt được kết quả như mong đợi. Tài chính của bạn cũng không tệ, các khoản đầu tư nhất định sẽ có thu nhập khả quan. Sức khỏe có những dấu hiệu chuyển biến tích cực, bạn nên chú ý ăn uống thanh đạm, dạ dày không thoải mái có thể uống nhiều nước khoáng. Vận động là việc bạn nên làm, đây là điều cần thiết để nâng cao sức khỏe thể chất.



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

Trong tuần này bạn nên làm việc một cách cẩn thận để đạt được hiệu quả tốt nhất. Tài chính không ổn định cho lắm, hãy cân nhắc lại các khoản chi tiêu của mình và tránh phải chi tiền vào những món đồ không cần thiết. Sức khỏe của chòm sao này xuất hiện một số vấn đề nhỏ nhưng nhìn chung là không quá tệ. Tuy nhiên, chuyện tình cảm lại rất tốt. Những người xung quanh cung hoàng đạo này, đặc biệt là người mà bạn đang dành tình cảm ưu ái nhất lại luôn chú ý đến bạn. Sự thay đổi luôn đi theo chiều hướng tích cực. ■

## TRUYỆN NGẮN

### Lưng chừng dốc

Đường về nhà đi qua một con dốc. Đến lưng chừng dốc, tôi sẽ rẽ vào nhà mình. Còn Khoa, cậu ấy sẽ đạp xe đến tận đỉnh dốc rồi mất hút. Rất nhiều lần tôi muốn chạy thật nhanh lên đỉnh dốc để nhìn thấy cái áo màu xám ghi quen thuộc xa dần trên con đường trước mặt. Nhưng tôi chưa bao giờ làm thế. Tôi chỉ luôn dừng lại ở lưng chừng dốc.

Bố tôi chuyên công tác nên cả nhà cùng theo ông lên Đà Lạt. Chỉ mới vào cấp ba chưa đầy một tháng nên tôi không luyến tiếc lắm những người bạn và kỷ niệm cũng chẳng nhiều nhận gì. Bố lo con gái sống thành phố quen rồi sẽ cảm thấy buồn chán khi ở đây, một thành phố kém nhộn nhịp hơn hẳn.

Nhưng tôi đã thật sự thích thành phố núi xinh đẹp này ngay khi vừa đặt chân đến. Những hàng thông xanh mát rượi. Những ngôi nhà với kiến trúc tây, ta trộn lẫn. Không khí mát lạnh, trong trẻo.

Hoa trồng ở khắp mọi nơi, tú cầu, cúc, hồng đại phủ kín mái nhà gỗ, hoa pensee dập dờn như cánh bướm... Có những lần dạo phố, bước đi giữa hai dãy nhà mà cứ ngỡ mình đang lọt thỏm giữa lòng một thành phố nào đó của châu Âu.

Thêm một điều kiện nữa khiến tôi thích nơi này, là vì cậu bạn học chung lớp. Khoa ngồi cạnh tôi. Điều mà tôi ấn tượng đầu tiên về cậu ấy là nụ cười hiền và dịu dàng như nơi tôi vừa chuyển đến. Nó khiến người khác cảm thấy an tâm.

Khoa thân thiện và tốt bụng. Những ngày đầu chuyển đến, cậu ấy lúc nào cũng cố gắng hết sức để tôi không cảm thấy lạc lõng và nhanh chóng hòa nhập vào môi trường mới. Mặc dù đối với tôi, hòa nhập là một chuyện đơn giản, nhưng sự cố gắng ngỗ tài của cậu ấy dễ thương quá nên tôi cũng giả vờ như là khó hòa nhập và cần sự giúp đỡ.

Lúc nào tôi cần đi canteen, thư viện... Khoa cũng đi cùng vì sợ tôi lạc đường. Mới đầu vì thú vị, tôi cứ nhờ Khoa vài việc như mượn vở, giảng bài. Dần dần, tôi vẫn tiếp tục làm thế, để giữ cho cậu ấy thuộc về riêng mình, dù chỉ trong một khoảnh khắc nào đó.

Tôi trân trọng những khoảnh khắc bên cạnh Khoa. Dù đó chỉ là những lúc cậu ấy chăm chú nghe tôi nói về một bộ phim ưa thích. Dù chỉ nhìn thấy cậu ấy xóa bảng hay đưa tay vò tóc rối mỗi khi khó nghĩ. Hay cậu ấy ném cho một viên kẹo lúc từ canteen về...

Tất cả những điều bé nhỏ đó làm tôi cảm thấy đã quá đủ cho một ngày. Những kỷ niệm vụn vặt đó như vô số hạt nắng đọng trên tán cây phượng tím ngoài cửa sổ. Lấp lánh, đẹp, ấm áp và mong manh. Dường như chỉ cần một cái chạm nhẹ, tất cả sẽ vỡ.

Chưa bao giờ tôi nghĩ đến việc nói cho Khoa biết tình cảm của mình. Một phần vì tôi sợ nếu nói ra mà cậu ấy từ chối thì tình bạn của hai đứa không được như trước. Một phần vì tôi nghĩ, thời

điểm để nói ra vẫn chưa đến. Nhưng bây giờ đây, tôi đang đứng trước ngã tư đường, nói hay không nói, đi hay không đi. Tôi sẽ phải quyết định.

Vài hôm trước, cả lớp tôi cùng đi lao động, dọn sạch những bụi cỏ rậm gần thư viện và quét sân. Khoa phụ tôi mang nước và ly cho cả bọn đang rên rỉ vì khát. Khi đi ngang qua khu vực lao động của lớp 12A11, Khoa dừng lại một chút.

Tôi nhìn theo mắt cậu ấy và nhận ra cậu ấy đang nhìn Ly, lớp trưởng 12A11. Ánh mắt cậu ấy làm tôi lo lắng mơ hồ rằng những khoảnh khắc cậu ấy thuộc về riêng tôi sẽ biến mất. Tôi biết ánh mắt ấy chứa đựng điều gì. Vì tôi đã từng nhìn Khoa bằng ánh mắt hết như vậy.

Bố tôi lại chuyên công tác. Ông nói nếu muốn, tôi có thể về Sài Gòn cùng bố mẹ. Hoặc không thì tôi có thể học hết cấp ba ở đây và sống cùng người di không lấy chồng.

Cuối tuần, tôi rủ Khoa cùng đi mua quà sinh nhật cho bố. Thực ra thì hai tháng nữa mới đến sinh nhật bố. Lần này tôi mượn cớ để làm một phép thử cho chính mình. Nếu hôm nay tôi nói, cậu ấy không chấp nhận thì tôi sẽ lại chuyển trường. Dù theo lựa chọn nào, tôi cũng vẫn muốn nói cho cậu ấy biết tôi nghĩ gì về cậu ấy.

Đà Lạt vẫn hết như ngày đầu tôi đến đây. Đẹp dịu dàng. Khoa gửi xe rồi chúng tôi thong thả đi dạo quanh khu chợ. Tôi nhớ vào mỗi sáng, ở đây thường có những chiếc xe đạp rao bán những bó hồng, cầm chướng to với giá thật rẻ, cả những quả dâu tây đỏ mọng, tươi rói cho khách du lịch. Bây giờ là buổi chiều, không khí nhộn nhịp ấy vắng hẳn.

- Cậu định mua gì?  
- Tớ cũng chưa biết. Có thể là một cái áo, một cái mũ... Tụi mình đi một vòng rồi hãy quyết định. Nhân tiện tớ muốn đi chơi luôn, xả stress ấy mà. Cậu đi cùng tớ đến cuối ngày được chứ?

Khoa cười. Nụ cười hết như cái ngày nắng trong trẻo của một ngày đã lâu.

- Dĩ nhiên. Hôm nay tớ là của cậu mà!  
Tôi mỉm cười đáp lại. Nhưng trong đầu, suy nghĩ mông lung nhiều thứ và góp nhặt từng chút một lòng can đảm để hy vọng đủ sức nói với Khoa ba từ quan trọng kia. Tôi cũng đang sợ một điều gì mơ hồ lắm.

Hai đứa cuối cùng cũng mua được một chiếc áo sơ mi, một chiếc khăn len quàng cổ màu tím hồng cho tôi, một chiếc màu xanh dương cho Khoa. Rất có thể, nếu chuyển về Sài Gòn, tôi sẽ chẳng bao giờ dùng đến nó nhưng tôi mua vì muốn lưu giữ thêm kỷ niệm về nơi này.

Khoảng năm giờ chiều, trời mưa nhẹ, chỉ đủ phủ một lớp bụi lên tóc. Nhưng trời lạnh hơn. Chúng tôi rời khu chợ và đi dạo dọc hồ Xuân Hương. Khoa mua hai củ khoai nướng nóng hôi, thơm phức.

Hơi ẩm quần lấy bàn tay nhe nhệ. Vị khoai ngọt bùi. Có một vài đôi đi trên phố. Tôi liếc trộm Khoa, thấy cả hai cũng giống một đôi. Ý nghĩ ấy khiến tôi mỉm cười. Nếu Khoa hỏi sao má tôi ửng hồng, chắc tôi phải đổ lỗi cho trời lạnh mát.

Trên đường về, cả hai rẽ qua một cửa hàng lưu niệm xinh xắn. Trong lúc tôi mãi mê xem những kiêu vòng tay hoa tai xinh xinh, Khoa chọn mua một vòng tay có hình nhánh cỏ xa trục thảo bốn cánh. Chẳng hiểu sao, tôi có linh cảm Khoa không mua nó cho mình. Vì từ trước đến giờ tôi không tin vào sự may mắn của xa trục thảo. Không dung tôi lại nhớ đến ánh mắt của Khoa dành cho Ly hôm lao động.

- Cậu mua cho Ly à?  
Khoa nhìn tôi, ngạc nhiên, như muốn hỏi sao cậu lại biết.

- Ừ...  
- Cậu... - Tôi háng giọng, cố không lấp bấp  
- Cậu thích Ly à?

Khoa thoáng chút ngập ngừng, đưa tay lên vò tóc khiến chúng hơi rối, nhưng cũng trả lời. Đáp án tôi chẳng bao giờ muốn nghe.

- Ừ. Tớ chỉ nói cho cậu biết thôi, vì cậu là bạn thân của tớ. Đừng nói cho ai nữa đó, tớ ngại bị trêu lắm.

Thế đấy, mình chỉ là bạn thân của cậu ấy thôi, tôi nghĩ.

- Cậu có nghĩ Ly thích cái vòng này không?  
- Dĩ nhiên rồi! - Tôi gật đầu, và cố mỉm cười.

Suốt quãng đường về, tôi không nói gì. Trời vẫn mưa, nhưng chẳng đủ ướt tóc nên tôi không thể dùng nó ngay trang cho nước mắt. Nên tôi không khóc. Hụt hẫng. Giá mà tôi đừng hỏi. Mà không hỏi thì sao? Sự thật, Khoa vẫn thích Ly và tôi chỉ là một người bạn thân. Giữ niềm hy vọng mong manh không thể trở thành sự thật thì ích gì. Thà dứt khoát lại hay hơn.

Tôi chạm nhẹ vào lưng Khoa, nhẹ đến nỗi cậu ấy không nhận thấy. Chỉ hôm nay, cậu ấy là của riêng tôi.

Trái với quyết định ban đầu, tôi không nói gì với Khoa cả. Cậu ấy không cần phải biết tình cảm của tôi. Cứ như thế này, tôi sẽ mãi luôn có cậu ấy là bạn. Tôi chẳng ngốc đến nỗi bước qua ranh giới của tình bạn để rồi chẳng còn lại gì. Và tôi quyết định ở lại học cho xong cấp ba. Tôi vẫn không muốn không gặp lại Khoa nữa.

Chúng tôi chia tay nhau ở lưng chừng dốc. Như mọi lần, tôi đứng lại, còn Khoa đạp xe đến đỉnh dốc rồi mất hút. Hôm nay sẽ là ngày cuối cùng tôi mơ về Khoa hơn một người bạn.

Ngày mai, tôi sẽ đối diện cậu ấy, với tư cách là một người bạn thân. Chỉ như thế mà thôi. Còn tình cảm này, tôi sẽ trân trọng nó vì đó là điều đẹp nhất của một thời chẳng bao giờ trải qua lần thứ hai trong đời. Tôi không ân hận vì đã từng thích Khoa.

Tôi chạy thật nhanh lên đỉnh dốc. Vẫn còn kịp nhìn thấy màu áo xám ghi và cái khăn quàng cổ xanh dương xa dần ở con đường phía trước trong màu hoàng hôn xám ngắt.

Tôi đưa tay chào tạm biệt mỗi tình đầu trong trẻo của mình dấu biết rằng cậu ấy không nhìn thấy, không đáp lại và nhận ra mắt mình nhòe nhoẹt nước... ■

Fuyu

## TRUYỆN NGẮN

### Chút duyên tình hồ

**Đ**á vẫn là đá, mãi lặng câm đơn độc. Sông vẫn là sông, vẫn cuộn cuộn trôi theo dòng đời. Hoa vẫn lìa cành. Biển vẫn mãi như con dã tràng, oằn mình đem những con sóng buồn vội xoá đi những dấu chân ai trên bãi cát trắng. Chút gì đó dịu dàng, chút giận dỗi, chút u buồn trong làn sóng... những cánh hoa đào hồng phai màu mộng mơ rơi nhẹ trên tảng đá gập ghềnh đen xám.

Trong thời gian ngắn ngủi đó đã tưởng như quên đi đá là đá, nhưng rồi dòng sông kia cũng nhanh chóng cuốn đi những cánh hoa mộng mơ, để cho đá ngậm ngùi bờ ngõ. Hoa cũng đã trôi đi, nhưng hương thơm vẫn còn đọng lại nơi đây, dấu chân ai trên dải cát trắng giờ cũng đã bị xoá nhòa, nhưng hình ảnh vẫn còn quanh quất đâu đây. Đời vẫn thế, vẫn trôi đều theo ngày tháng không anh...

Ngồi trên balcony của khách sạn, ngắm nhìn người qua kẻ lại dưới phố, để mặc cho ngọn gió vô tình thổi nhẹ qua mái tóc, đặt cây bút xuống trang giấy đang viết dở, Quỳnh thờ dài, mới đó mà cũng đã gần một năm, một năm quá nhiều đổi thay.

Từ nhỏ tới lớn, Quỳnh là một cô gái không có gì đặc sắc lắm. Ngoài mái tóc dày đen mượt trời cho của cô ra thì tất cả đều bình thường và có thể không so sánh bằng những cô gái trong thời đại này. Da Quỳnh ngăm đen vì cả đời bận rộn bôn ba bận bịu làm việc kiếm sống cho bản thân. Vì không có gia đình hay bà con để nương tựa, cô đã quen với lối sống tự lập và tự lo cho mình từ trẻ. Việc gì cô cũng nhúng tay vào không ngại nặng nhọc, từ việc dọn dẹp ngoài vườn, cắt cây tía cành, đến sửa chữa những chuyện đơn giản cho xe như thay thắng, đèn đến cả việc thay thảm trải sàn, sửa ống nước hay thậm chí cả nhà tắm cô cũng đều tự mình làm tất cả.

Tủ sách của cô, ngoài những cuốn tiểu thuyết và sách dạy nấu ăn, còn là những cuốn sách dạy sửa chữa những vật dụng trong nhà và xe cộ. Không quen theo lối sống của một thiếu nữ hiện đại, cô không son phấn trang điểm, không quen dưỡng làn da sáng tối, không ăn diện theo một... giờ đây mặc dù cuộc sống không còn túng thiếu và cô có thể hưởng thụ thành quả do mình tạo lập ra, nhưng vì đã quen tận tiện tiết kiệm, cô thấy xót xa khi nhìn tới giá cả đắt đỏ của những sản phẩm trang điểm.

Cô thầm nghĩ con người đâu cần phải đua đòi chưng diện, phải sống thật với bản thân, vì nét đẹp chân thật của con người thì quý giá hơn vẻ đẹp giả tạo bên ngoài. Cũng vì vậy nên tuy đã 32 tuổi đầu, với công việc kinh doanh vững chắc mà Quỳnh vẫn còn sống độc thân. Với tính tình cô chấp, lâu nay cô không lấy làm bận tâm, nhưng khi thấy đám bạn bè ai cũng có đôi có cặp, kẻ đính hôn người đám cưới, con cái tay bông tay bẻ, nhiều lúc cô cũng thấy buồn và cô đơn lẻ loi.

- Quỳnh! Làm gì mà ngồi thờ người như mất hồn để tui gọi bà này giờ khô cổ họng luôn mà

bà cũng không nghe? - Mai bước tới vỗ vào vai làm Quỳnh giật bản mình.

- Sorry nha, tui ngồi ngắm cảnh nghĩ vu vơ nên không để ý.

- Nhớ tới người yêu hả?

- Có đâu mà nhớ. Bà cứ khơi lại nỗi đau thầm kín của tui hoài - Quỳnh đưa tay đặt lên tim, làm vẻ mặt đau khổ nhăn nhó trả lời.

- Ai mà không biết bà còn nghĩ là bà đang bị thất tình nặng nữa kìa. Tui hỏi để thăm dò tình hình thôi. Tui bàn với bà Xuân rồi. Tối nay qua nhà dự tiệc thôi nói bé Hà, tui với bà Xuân sẽ tìm trong đám bạn còn độc thân của anh Dũng coi có người nào được được rồi đem gả cho bà.

- Bà với bà Xuân hết việc làm rồi hả? Làm mai là một trong ba cái ngu đó ghen - Quỳnh thờ dài trả lời và thầm nhớ tới Trúc...

Cũng một năm trước đây, Trúc giới thiệu một người cho cô, nói với cô là người này rất ư là hợp với cô về tính tình, cô cũng đã có từ chối.

- Thôi mà Quỳnh. Cứ thử đi có gì mất mát đâu. Thích thì tiến tới, không thì thôi.

- Được rồi! Nhưng chỉ làm quen qua điện thoại thôi, không gặp mặt liền.

- Sao vậy?

- Thì để tìm hiểu nhau xem sao, thích thì hẳn gặp mặt. Chứ gặp mặt rồi chia tay ngõ ngàng thì thà không gặp mặt còn hơn. Với lại không gặp mặt thì không lưu luyến, không phải nhớ ánh mắt đôi môi hay nụ cười.

- Tôi bó tay với Quỳnh luôn - Trúc lắc đầu.

Chưa một lần gặp mặt, một chút duyên tình hồ của Tuấn và Quỳnh bắt đầu từ đây!

Những dòng tin nhắn ngắn ngủi bất chợt của Tuấn, những đêm trò chuyện huyền thoại qua điện thoại kể cho nhau nghe về thời thơ ấu, về những chuyện tình dang dở xa xưa, những vui buồn lo âu ngày nay làm cho Quỳnh rung động xao xuyến. Rồi ba tháng cũng thấm thoát trôi qua.

- Chào em. Hôm nay có đi thăm vườn hoa nhưng không có em ở đây để đưa em đi vòng vòng, rồi mua tặng em một bó hoa... Trời nắng âm, 75 độ F, đeo cặp kính mát, lái chiếc motorcycle tới phòng tập thể dục. Nhưng điều hay nhất là: dừng xe giữa đường, nhắn tin cho cô gái đáng yêu của anh. Cám ơn Internet, cám ơn smartphone, nhưng hơn hết nữa là cám ơn em. Vậy mình gặp nhau ghen.

- ...

- Cũng hơn ba tháng rồi, có gì đâu mà em ngại.

- Lỡ như...

- Em đừng lo nghĩ quá nhiều!

Ừ nhỉ. Có gì đâu mà lo nghĩ quá nhiều, mặc kệ, chuyện gì đến sẽ đến.

Nhưng giờ đây ngồi ở quán Café Talk, ăn mặc đơn sơ với áo sơ mi trắng và quần jeans xanh, đeo đôi kính cận dày với gọng đen che gần nửa khuôn mặt và đôi mắt tràn đầy sức sống, răng mang brace, nhìn những cô gái khác ăn diện hợp thời trang lướt ngang qua, Quỳnh cảm thấy mình bé nhỏ hẳn đi, cảm thấy vô cùng lúng túng.

Nhìn đồng hồ, đã đến giờ hẹn, Tuấn sẽ có

thể đến bất cứ lúc nào. Nhìn xung quanh quán café, Quỳnh chỉ thấy có vài người khách - người thì đọc sách, kẻ thì ôm cái laptop với ly café bên cạnh. Nàng tiếc thầm là đã không mang theo quyển sách để đọc khi chờ đợi chờ chờ hồi hộp. Không có cách gì hay hơn, Quỳnh chăm chú nhìn người qua kẻ lại, kẻ tới người rời quán, quan sát họ để chờ hồi hộp trong khi chờ Tuấn.

Đã 15 phút rồi nửa tiếng trôi qua, Tuấn vẫn chưa đến. Quỳnh cảm thấy bất an, linh cảm cho biết điều cô lo sợ nhất đã trở thành sự thật. Nhưng cô vẫn chờ. Quỳnh ngồi chờ cả hai tiếng, lặng nghe một nỗi buồn man mác xâm chiếm toàn bộ tâm tư. Tuấn đã không đến, không gọi, không nhắn tin và không trả lời điện thoại của Quỳnh dù chỉ là một lời giải thích. Tuấn đến và đi, lướt qua đời Quỳnh như một cơn gió thoảng mùa thu...

Không hiểu sao lúc nào cô cũng có tâm trạng mong chờ, dẫu chẳng biết phía trước có gì để hy vọng, nhưng vẫn luôn đợi chờ - một lời giải thích, một hình ảnh xa xôi, một điều gì mơ hồ phảng phất. Có phải cô chờ đợi và hy vọng một ngày mai tươi đẹp, hay chỉ thất vọng chờ chờ cái chết cho một mối tình mong manh như ngọn lửa đèn cầy loe loét trong gió? Cô trốn tránh những phủ phàng và khát khe của người, của đời.

Có kéo dài bao lâu, có chấp nhận hay không thì có thay đổi được kết quả? Trước sự cam lặng của anh, những mập mờ không kết thúc, cô thất vọng, chán chường vô cùng. Không còn cảm giác đau đớn buốt nhói nữa, nhưng mà là cảm giác nặng nề đến khó thở. Phải chăng vì con tim sầu đau giờ đã cứng cáp không gào thét vô hồn nữa mà đã vui trở lại? Phải vui để sống cho qua ngày. Phải quên những gì không đáng nhớ, ngay cả chính anh...

Hôm nay là tiệc thôi nôi con trai của Dũng, nên nhà Dũng tập nập người ra kẻ vào. Cầm chai bia trên tay, Tuấn đứng tán dóc cùng Dũng và Cường.

- Công nhận từ dạo có vợ, mày đang đang hẳn ra đó Dũng.

- Mày có muốn trở nên đảm đang không? Bà xã tao có nhiều bạn hiền có thể làm cho mày còn đảm đang hơn nữa. Muốn thì năn nỉ đi coi tao có xiêu lòng giới thiệu cho - Dũng trả đũa.

- Sống trong chăn mới biết chăn có rận, tao ngu gì mà bắt chước mày.

- Ừ nói thì giỏi lắm, để coi mày làm được không. Hồi đó tao cũng oang oang như mày đó, mà giờ mày coi nè! - Dũng trả lời nhưng ánh nhìn lại hướng về vợ con vô cùng triu mến.

Tiếng chuông cửa reo vang, giọng Xuân vợ Dũng từ bên trong vọng ra:

- Chắc là Quỳnh với Mai đó, mở cửa giùm em đi ông xã!

Một lúc sau Dũng trở lại vừa cười nói với hai cô gái theo sau. Vừa vào tới phòng khách một cô chạy ào đến ôm chầm lấy Xuân, bông lầy bé Hà mặc tình hôn hít và miệng líu lo cười đùa không ngừng. Đúng là phụ nữ, chỉ cần 3-4 người đàn bà là nhà như cái chợ, Tuấn lắc đầu thầm nghĩ nhưng vẫn

## TRUYỆN NGẮN

không ngừng quan sát cô gái còn lại. Tuổi độ khoảng 30, mái tóc dài thẳng đen mượt, làn da màu mật ong, đôi mắt tròn sâu thẳm, màu son hồng nâu nhạt làm đôi môi mọng thêm gợi cảm, hai lúm đồng tiền cứ đọng đưa trên má mỗi khi cô cười nói và bĩu môi trêu chọc mọi người. Trong chiếc đầm đen nhẹ ôm lấy người, cô gái có chút gì đó huyền bí và có một sức thu hút là lạ.

Dũng nháy mắt nhìn Tuấn rồi kéo Tuấn tới phía Xuân và cô gái.

- Đây là Quỳnh, bạn thời trung học của Xuân, nhân dịp đi công tác Quỳnh tranh thủ ở lại chơi vài ngày. Còn đây là Tuấn, bạn của anh.

- Chào anh Tuấn! - Quỳnh nhoèn miệng gật đầu chào.

- Chào Quỳnh! Quỳnh ở đây bao lâu nữa, có cần người bạn cùng đi chơi thì...

Đang vui vẻ, Quỳnh bỗng im bật khi nghe Tuấn mở lời, sắc mặt Quỳnh hình như thay đổi, ánh mắt trở nên lạnh lùng sắc bén làm cho Tuấn trở nên bối rối. Sau những lời nói khách sáo, cô viện cớ đi chào hỏi những người bạn khác. Cả tối hôm đó, Quỳnh thân thiện vui cười cùng mọi người, nhưng cô lại có vẻ thờ ơ hững hờ với Tuấn. Quan sát cô cười nói đem lại cho Tuấn một cảm giác thân quen, một cảm giác ấm áp làm cho anh ngỡ ngợ.

Thả những làn khói thuốc lơ lửng trong đêm tối phía sau sân nhà Dũng, Tuấn thở dài tiếc nuối, đã có một thời, đã có một người... nhưng... Phải chi hôm đó mình đừng nông nổi vội vàng bỏ đi chỉ vì diện mạo của cô ấy và phải chi hôm đó mình có can đảm đối đầu với hành động hồ đồ đó thì...

Một tiếng động khẽ khàng cách đó không xa nhưng cũng đủ phá tan những suy nghĩ của Tuấn. Dụi tắt điếu thuốc trên tay, Tuấn bước về hướng nơi có một người đang lặng yên ngược nhìn bầu trời mờ mịt.

- Quỳnh đang đếm sao hay chôn vùi tâm sự?

- Cả hai! Đếm sao để quên đi tâm sự. Còn anh?

- Đang nhờ khói thuốc đưa về dĩ vãng, đang hồi hận!

- Dĩ vãng sẽ mãi mãi là dĩ vãng, có hồi hận cũng muộn rồi phải không anh?

- Quỳnh nghĩ vậy sao?

- Vâng! Anh có nghe câu: “Đàn ông có thể quên nhưng không tha thứ. Đàn bà có thể tha thứ nhưng không thể quên” hay không?

- Có nghe nhưng không hiểu. Không phải khi đã quên thì đã tha thứ, còn như khi đã tha thứ thì đã quên rồi sao!

- Có thể là vậy nhưng cũng có thể không!

- Vậy mai Quỳnh rảnh không? Mình có thể bàn luận thêm qua một ly café?

Sáng hôm sau, ăn mặc chỉnh tề, tóc tai gọn gàng, nước hoa thơm nồng, Tuấn ngồi chờ Quỳnh ở quán café như đã hẹn. Nhìn người qua kẻ lại, 10 giờ đã tới nhưng vẫn chưa thấy Quỳnh đâu. 15 phút trôi qua, rồi nửa tiếng trôi qua, Quỳnh vẫn biệt tăm. Bỗng nhiên một người hầu bàn đến hỏi Tuấn:

- Anh có phải là Tuấn không?

Tuấn khẽ gật đầu và người hầu bàn đưa cho Tuấn một bao thư rồi bỏ đi. Tuấn vội vàng mở bao thư, bên trong chỉ có một tấm thiệp nhỏ và những dòng chữ với nét bút nghiêng nghiêng:

*Hoa Trinh Nữ không mặn mà như nàng Hồng kiều sa*

*Hoa không dám khoe màu cùng nàng Cúc vàng tươi*

*Hoa không bán hương thơm như nàng Dạ Lý trong vườn...*

*“Anh đã đến trễ một năm. Em có thể tha thứ, nhưng em không thể quên niềm đau mà anh trao cho em cách đây một năm... Chào anh. Quỳnh”... ■*

Vân Khuê

### Trong mắt có biển

Từ một chỗ cao nhưng hơi khuất trên ngọn đồi tôi có thể nhìn thấy toàn cảnh hoàng hôn trên biển. Mặt trời như một quả cầu lửa chậm chậm chìm xuống, khi gặp biển hình như nó hơi lắc lư, bèn bồng theo nhịp sóng.

Biển luôn thay đổi màu sắc. Thật khó nói hết vẻ kỳ ảo của biển lúc hoàng hôn. Mỗi lần ngắm hoàng hôn trên biển là tôi lại nhớ về chị Luận, người chị con chú con bác bị mù vì một tai nạn lúc mười hai tuổi. Tuy vậy, chị vẫn sở hữu đôi mắt tròn to đen láy. Người ta nói đây thần kinh thị giác của chị bị đứt...

Chị Luận lớn hơn tôi bốn tuổi, từ đó phải ở nhà, không học lên cấp hai. Thế giới chung quanh chị giờ chỉ toàn là bóng đêm. Mỗi lần đi học qua nhà chị, tôi thấy chị Luận ngồi bên cửa sổ, tóc kẹp nơ vàng, đôi mắt mở to như cười với tôi, như hỏi tôi hôm nay đi học vui không. Hồi đó tôi ham chơi hơn ham học nên chẳng bao giờ thấy vui. Và tôi không bao giờ trò chuyện gì với chị. Tuy vậy, chị Luận lại thích trò chuyện với tôi. Nhiều lần đi ngang nhà, chị Luận gọi:

- Ăn ơi, lại đây chị hỏi nè.

Đứng cách xa cả chục thước mà sao chị biết? Người ta nói người mù có đôi tai rất thính có khác! Tôi lại gần. Chị Luận nắm tay, sờ vai tôi nói:

- Eo ôi, em lớn phổng rồi nè! Cao hơn chị cả cái đầu.

Tôi nói:

- Thôi, để hôm khác. Tụi bạn đang đợi em đi bắn chim - Rồi tôi linh đi mất.

Thời gian trôi nhanh. Bên khung cửa sổ người chị mù lòa của tôi đã trở thành thiếu nữ. Còn tôi là cậu học trò cấp hai, ra đường đã biết rẽ đường ngói mái tóc. Tuy vậy, cũng như xưa, tôi không thích nói chuyện với chị. Một người mù thì có gì đâu để nói chuyện.

Nhưng có một hôm đi ngang nhà, chị Luận gọi lại hỏi tôi:

- “Trong mắt có biển”, người ta nói vậy nghĩa là sao hả em?

Năm đó chị Luận đã mười sáu tuổi, còn tôi mười hai. Tôi đã một vài lần nhìn thấy biển nhưng

“trong mắt có biển” thì tôi chưa thấy bao giờ.

- Em không biết!

Tôi đang mãi mê chúi bóng cái gọng ná bắn chim. Một lát tôi quay lại, chị Luận đã bỏ đi từ hồi nào. Ngoài khơi xa, những cánh buồm im lìm, tự lự nổi cô đơn cùng bóng tối. Chi dưới chân tôi tiếng sóng từng hồi ì oạp vỗ lên ghềnh đá. Biển mênh mông. Quá mênh mông...

Rồi tới một năm kia tôi theo gia đình về thành phố biển này. Gia đình bác Hai tôi vẫn ở lại chỗ cũ. Ba tôi thuyết phục nhiều lần nhưng cũng không lay chuyển được ý bác. Tôi xa chị Luận từ dạo đó. Vài năm sau, nghe đâu chị được gửi vào ở hẳn trong trường dành cho người khiếm thị. Gia đình bác tôi sa sút nhanh chóng vì mấy năm liền ruộng đồng bị bỏ hoang.

Tôi ở thành phố biển, bốn mùa bơi lội thỏa thích. Biển với tôi là bạn, không chỉ theo cái nghĩa ngày nào cũng gặp nhau, mà còn hơn thế, tôi biết trong lòng biển có những bí ẩn gì.

- Da thịt con lúc nào cũng toàn là mùi biển.

Có lần mẹ la tôi như vậy. Tôi mở to đôi mắt:

- Thế trong mắt con có biển không mẹ?

- Có nước mắt thì có!

Mẹ đáp. Chẳng là hồi đó thằng con trai một đã mười sáu tuổi như tôi vẫn còn ưa nũng nịu với mẹ. Đòi mẹ cho đi học võ, hết học võ lại học đá banh, học đàn guitar... Mẹ cũng đâu hay con trai mẹ đã biết mê thơ tình:

“Vật đó bỗng nhiên mà họ lớn

Tuổi hai mươi đến có ai ngờ

Một hôm trận gió tình yêu lại

Đứng ngăn trông vơi áo tiểu thư”...

Chiều nay tôi và Hiền ra biển. Hiền là cô bạn học chung lớp, ở cách nhà tôi một cung đường không xa. Ngày mới đến thành phố biển này, Hiền còn bé tẹo. Còn nay thì đã có nhiều gã trai khờ đi theo mỗi lần tan học. Nhìn cảnh đó, tôi nhiều lần nổi nóng mà không biết tại sao.

Có lẽ vì Hiền có đôi mắt to đen như chị Luận ngày xưa chăng? Chúng tôi chơi trò rượt bắt. Ban đầu trên bãi cát, sau xuống biển. Hiền nhanh như rai cá, tôi đuổi theo muốn hụt hơi. Cuối cùng tôi cũng tóm được. Hiền ngã sõng soài trên cát, chỗ mép nước, mặt đôi mắt gọn lỏn trong vòng tay tôi. Hốt nhiên tôi thảng thốt: Trong mắt Hiền có biển!

Tôi thấy trong đôi mắt ấy sự dâng trào của sóng, sự bao la của biển và sự dịu dàng của nắng chiều. Không thể kiềm được, tôi đã hôn lên mắt em. Hiền đã về nhà, chỉ còn lại tôi với biển và hoàng hôn. Lòng tôi chợt nhói đau khi nhớ về chị Luận, người chị bà con sớm chịu cảnh bất hạnh với đôi mắt mù lòa từ nhỏ. Nay để chừng chị đã thay đổi nhiều.

Nhớ ngày xưa chị lặng lẽ như chiếc bóng, như nỗi buồn bị bỏ quên. Mà sao ngày ấy, năm mười sáu tuổi chị lại hỏi tôi “trong mắt có biển”. Còn tôi ngày ấy lại quá nhỏ, quá vô tư để đến giờ lòng vẫn còn ân hận mãi.

Câu mong trong đôi mắt mù lòa kia, biển đừng bỏ chị mà đi... ■

Nguyễn Thạch



## 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**