

The Vietnamese Business Daily

Thương Mại

VIETNAM

Section C
Đời Sống & Sức Khỏe
NĂM THỨ 46
2209
June 23, 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 * 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

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**

944-2218/1786

NEW Nhà Cho Thuê
ASHFORD & BELLAIRE

Nhà Fourplex khu Dairy Ashford & Bellaire, Zipcode 77072, rộng 1,100 sqft. Nhà 2 tầng, 2 phòng ngủ, 1 phòng tắm rửa. Sàn gỗ & gạch, giá thuê \$1,070/tháng.

Xin vui lòng liên lạc: **832-212-6978**

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



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**

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**

942-2218/1786

NEW Cần Người
KHU GALLERIA

Cần 1 phụ nữ dưới 65 tuổi, nấu ăn gia đình 3 người, lương \$2,800/tháng + thưởng thâm niên. 2 tháng, nghỉ 1 ngày, cần ở lại nhà. Nhà ở khu Galleria.

Xin liên lạc Vân: **281-605-9319**

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**

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)

941-2218/1786

NEW Cần Người
HWY 59 & 99, HOUSTON

Cần tìm người chăm sóc cụ ông 91 tuổi, thời gian: Thứ 2 - Thứ 6. Hình thức: Ở lại nhà (tư tiên) hoặc sáng đi tối về (7:00AM - 6:00PM). Chăm sóc, trò chuyện và hỗ trợ cụ ông 91 tuổi. Cụ giữ tinh thần rất minh mẫn, tự sinh hoạt cá nhân được, nhưng đi lại cần dùng walker. Cần người túc trực bên cạnh để đảm bảo an toàn, tránh té ngã. Nấu ăn các bữa cơ bản và dọn dẹp nhẹ nhàng khu vực của cụ.

Yêu cầu: Có kinh nghiệm chăm sóc người già, tính tình kiên nhẫn, thật thà. Giao tiếp tốt bằng tiếng Việt và có lý lịch rõ ràng.

Lương: Thỏa thuận thưởng lương theo hình thức làm việc.

Liên lạc Trâm Anh: **713-702-4176**
hoặc qua email: Joannhuyh55@gmail.com

938-2232

NEW Cần Thợ Nails
KHU MISSOURI

Tiệm nails ở khu Missouri cách Bellaire 15' lái xe, đang cần thợ Chân Tay Nước. Làm việc 6 ngày. Tiệm đóng cửa ngày T2. Bao lương hoặc ăn chia tùy theo khả năng. Income ổn định.

Xin vui lòng liên lạc: **713-885-8769**

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**

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



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**

9206/2713

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



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

937-2217/1785

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 vui lòng liên lạc:
713-367-0569

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

937-2217/1785

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

939-2217/1785

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư phòng cho share. Chủ bao điện nước, giặt sấy và Internet. Nhà khu Hwy6 & Clay, gần chợ Đồng Khánh, địa điểm tốt:
Xin liên lạc Cô Bảy:
832-768-8167

945-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Phòng Master có giá thuê \$600/tháng, 11230 Hazen St, Zipcode 77072 (cách chợ Hong Kong 4 - 3 phút).
Xin vui lòng liên lạc Triều:
281-673-0773

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

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.
Xin liên lạc Ngọc: **626-385-8698**

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng ít người ở, sạch sẽ, an toàn, trên đường Beechnut & Dairy Ashford. Đầy đủ tiện nghi, không nấu ăn. Ưu tiên nam, có thể dọn vô ở liền \$400.
Xin liên lạc Dung (call or text):
832-231-1164

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

947-2219/1787

BÁN XE

Cần bán 1 chiếc xe Volkswagen Jetta 2019 dư dùng. Số miles 94987, giá \$13,499.
Xin liên lạc Dung:
832-424-7970
832-614-8672

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

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

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 Term

NEW

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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

Thương Mại

RAO VẬT HẰNG NGÀY

Thương Mại

RAO VẬT CUỐI TUẦN

Thương Báo

* Quảng cáo **Rao Vặt Cấp Tốc** \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRẺ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc **Business Classified** (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CÁI NHÀ v.v...) giá từ \$140 trở lên (tùy theo size lớn, nhỏ) được đánh máy, Layout 1 lần và được đăng liên tiếp **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi - tổng cộng (60 số báo)**.

* **Rao Vặt Cấp Tốc, (Business Classified - KHÔNG GIỚI HẠN SỐ CHỮ)** được nhận đăng khoán **10 tuần lễ - 2 tháng rưỡi (60 số báo)**; * Rao Vặt của Quý vị ĐÃ ĐĂNG BÁO (dù chỉ đăng 1 kỳ báo) - NẾU QUÝ VỊ MUỐN NGỪNG ĐĂNG - chúng tôi sẽ ngừng đăng và xem như rao vặt của Quý vị **đã có kết quả**.

* Rao Vặt Cấp Tốc, Business Classified **ĐÃ ĐĂNG BÁO** không có vấn đề **TRẢ TIỀN LẠI**.

KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Vụ mất tích và bí ẩn 45 năm chưa có lời giải về cái chết của 5 thanh niên người Mỹ

Vào tháng 2/1978, năm thanh niên người Mỹ đã biến mất một cách bí ẩn trong một khu rừng tại California trên đường trở về nhà sau một trận bóng rổ, và mặc dù thi thể của 4 trên 5 người đã được tìm thấy, vụ án này vẫn là một bí ẩn cho đến ngày nay.



Nơi phát hiện ra thi thể của Ted Weiher
Vụ mất tích bí ẩn

Ngày 24/2/1978, năm người đàn ông từ thành phố Yuba, California - Jackie Huett, Bill Sterling, Jack Madruga, Ted Weiher và Gary Mathias - đã tham gia một trận bóng rổ của một trường đại học tại Chico, California. Sau này, họ được biết đến rộng rãi trên toàn quốc với cái tên The Yuba County Five. Hình ảnh trích xuất từ camera giám sát tại một cửa hàng tiện lợi đã ghi lại cảnh nhóm người này mua đồ ăn nhẹ và đồ uống sau trận đấu bóng rổ. Đó có lẽ là lần cuối cùng có người thấy họ còn sống.

Sau một cuộc tìm kiếm, cảnh sát tìm thấy chiếc xe của Jack Madruga bị kẹt trong một bờ tuyết trên một con đường xa lộ ở rừng quốc gia Plumas, nằm ngoài tuyến đường mà nhóm năm người họ phải đi từ Chico đến Yuba. Tuy nhiên, không có tung tích gì của bốn người còn lại.

Vài tháng sau khi tuyết tan, thông tin về họ mới được tiết lộ. Tháng 6/1978, thi thể của 4 người được tìm thấy trong khu rừng, rải rác trong vòng bán kính khoảng 32km tính từ chiếc xe. Thi thể của Gary Mathias đến nay vẫn chưa được tìm thấy. Và cho đến ngày nay, không ai biết điều gì đã xảy ra với những thanh niên này - hoặc tại sao ngay từ đầu họ lại ở trong rừng.

Jackie Huett, Bill Sterling, Jack Madruga, Ted Weiher và Gary Mathias là 5 thanh niên đến từ Yuba City, California, độ tuổi dao động từ 24 đến 32. Cả 5 người đều có những vấn đề dị tật nhẹ và sống cùng gia đình nhưng họ vẫn đủ độc lập để có thể tự lo cho bản thân với những chuyên đi ngắn. Madruga sở hữu một chiếc xe Mercury Montego mà anh thường lái đưa cả nhóm đi chơi.

Cả 5 người chơi bóng rổ cùng nhau tại Trung tâm phục hồi chức năng thành phố Yuba, và họ đã tham gia giải đấu do Đại học California tại Sacramento tổ chức vào ngày 25/2, theo Historic

Mysteries. Người vô địch sẽ nhận được một chuyến du lịch một tuần đến Los Angeles và họ đều quyết tâm mang về giải thưởng. Tuy nhiên, đêm trước ngày thi đấu, họ có tham gia một trận bóng khác.

Năm người đàn ông trên chiếc xe Mercury của Madruga di chuyển 80km đến Trường Đại học California tại Chico để tham gia trận đấu giữa đội bóng của trường và đội UC Davis. Sau trận đấu, họ ghé qua một cửa hàng tiện lợi mua kẹo và sữa chocolate để ăn uống trên đường về nhà. Một nhân chứng đã thấy họ lái xe đi, hướng về phía thành phố Yuba - nhưng họ đã không bao giờ trở về từ đó.

Sáng hôm sau, gia đình của cả 5 người thấy con trai của họ không trở về nhà. Họ không phải loại nhóm bạn bè có thói tụ tập chơi đêm và chắc chắn sẽ không bỏ lỡ giải đấu bóng rổ. Mẹ của Madruga đã gọi cảnh sát và cuộc tìm kiếm The Yuba County Five bắt đầu.

Jack Madruga đang lái xe vào đêm Yuba County Five biến mất nhưng chiếc xe của anh ta được tìm thấy cách xa lộ trình dự định của họ hơn 80km.

Cuộc tìm kiếm bế tắc

Không có tung tích của 5 thanh niên tại Chico và Yuba City nhưng may mắn thay, một nhân viên kiểm lâm của Cục Lâm nghiệp Hoa Kỳ tình cờ phát hiện chiếc xe của Madruga bị kẹt trong một bờ tuyết trên rừng Quốc gia Plumas vào ngày 27/2/1978. Chiếc xe cách gần 80km theo hướng ngược lại so với tuyến đường mà đáng lẽ 5 người họ phải đi.

Ngoài chiếc xe, không có bằng chứng cho thấy họ đã có mặt ở khu vực này. Ngay cả khi 5 người đàn ông trưởng thành có thể dễ dàng nâng chiếc xe lên từ trong bờ tuyết, dường như chiếc xe không có dấu hiệu bị tác động. Theo Washington Post, xe vẫn còn thừa khoảng một phần tư bình xăng và có một số bản đồ trong hộp tay lái. Chìa khóa đã mất.

Cảnh sát ngay lập tức phát động tìm kiếm trong xung quanh khu rừng, nhưng một trận bão tuyết lớn đã buộc họ phải ngừng hoạt động. Sau đó, một người tên Joseph Schons đã cung cấp thông tin về một câu chuyện kỳ lạ về đêm 24/2/1978.

Theo The CrimeWire, Schons, lúc đó đang di chuyển trên con đường nơi chiếc xe của 5 người mất tích được tìm thấy, để kiểm tra lều của mình trong khu rừng, khi anh cũng bị kẹt trong một bờ tuyết. Sau đó, anh lên con đường tìm khi cố gắng đưa chiếc xe ra khỏi chỗ bị kẹt và ngã xuống một cách đau đớn, cú ngã khiến anh không thể di chuyển.

Khoảng 23h30' anh nhìn thấy đèn pha trên đường. Anh cho biết có một nhóm người đàn ông xuống xe cùng một người phụ nữ đang ôm một đứa bé. Anh kêu lên cầu cứu, nhóm người đó đang nói chuyện nghe tiếng kêu của Schons thì dừng lại và biến mất sau đó.

Schons cho biết khoảng 2 giờ sau anh lại nhìn thấy một ánh đèn pha khác, nhưng vẫn không cầu cứu được ai. Khi Schons bình phục, anh cố gắng đi xuống núi để tìm sự giúp đỡ, chiếc xe của

Madruga đã ở chỗ mà anh nhìn thấy nhóm người đàn ông trong đêm trước đó.

Không rõ liệu Schons có thực sự nhìn thấy The Yuba County Five, liệu họ thực sự có một người phụ nữ và một đứa bé đi cùng, hay là anh ta chỉ tưởng tượng ra cảnh tượng đó trong tình trạng đau đớn, nửa tỉnh nửa mê. Câu chuyện của anh ta chỉ làm cho vụ án càng thêm bí ẩn. Tuy nhiên, đó là đầu mối duy nhất để các điều tra viên có thể bắt tay vào việc - ít nhất cho đến khi tuyết tan vào mùa xuân.

Phát hiện 4 thi thể

Vào ngày 4/6/1978 (tức là hơn 3 tháng sau vụ mất tích), một nhóm người đi xe gắn máy khám phá các phân đường mòn trong rừng Quốc gia Plumas đã tình cờ phát hiện một căn hộ dịch vụ của cục kiểm lâm cách 32km từ nơi mà xe của Madruga đã được tìm thấy. Vì tò mò, họ đã mở cánh cửa - và nhìn thấy một cảnh tượng đáng sợ.

Thi thể của Ted Weiher nằm trên một chiếc giường trong căn hộ. Anh được bọc trong chăn và chân của anh bị bông lạnh nghiêm trọng. Cơ thể của Weiher gầy rộc và bộ râu rậm rạp cho thấy rằng anh đã sống sót trong hai đến ba tháng sau khi mất tích. Một điểm kỳ lạ được phát hiện là, Weiher đã không mở ngăn khoá trong nhà kho, trong đó chứa đủ lương thực để nuôi sống năm người đàn ông trưởng thành trong cả năm trời. Anh cũng không sử dụng diêm, nhiên liệu hoặc bình gas để tạo lửa giữ ấm mà nằm trong một nhà kho khác. Có vẻ như anh đã chỉ đơn giản nằm yên chờ chết trong suốt những tháng ngày trôi qua.

Ngày hôm sau, các nhà điều tra phát hiện hài cốt của Jack Madruga và Bill Sterling trong rừng cách đó vài cây số. Thi thể của họ đã bị động vật trong rừng rĩa sạch. Không rõ liệu họ có từng đến căn hộ hay không. Ngay sau đó, giày và phần cốt sống của Jackie Huett được tìm thấy chỉ cách căn hộ khoảng 3km. Sọ của anh được tìm thấy ở cách đó gần 100m.

Phát hiện này tạo ra rất nhiều dấu hỏi cho gia đình của các nạn nhân. Họ đã đến đó bằng cách nào? Tại sao họ đã bỏ lại chiếc xe? Nhưng trên hết là: Gary Mathias hiện đang ở đâu? Đến tận hôm nay, sau 48 năm trôi qua, Mathias vẫn chưa được tìm thấy, không ai biết được anh còn sống hay đã bỏ mạng. Đôi giày của anh đã được tìm thấy trong căn hộ, cho thấy có thể Mathias đã từng ở đây, nhưng không có bất cứ tung tích nào khác được phát hiện.

Bí ẩn chưa có lời giải

John Thompson, một điều tra viên đặc biệt của Sở Tư pháp California, chia sẻ: "Không có bất cứ lời giải thích nào cho vụ án này. Nhưng lại có rất nhiều đầu mối. Mỗi ngày trôi qua là hàng ngàn đầu mối được phát hiện". Các điều tra viên không thể tìm thấy tung tích nào cho thấy đã có một phụ nữ và một đứa trẻ đã từng xuất hiện tại con đường núi vào đêm mà The Yuba County Five biến mất. Tuy vậy, các thành viên trong gia đình của các nạn nhân tin rằng điều gì đó không ổn đã xảy ra vào hôm ấy.

"Có lẽ năm đứa nó đã bị một áp lực từ thứ gì đó bắt phải lên núi", mẹ của Jack Madruga, Mabel,

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



nói. “Chúng tôi biết chắc điều ấy, dù thật khó để hình dung ra có kẻ nào có thể không chế được năm người đàn ông trưởng thành, nhưng chúng tôi biết rằng điều đó đã xảy ra”. “Có thể năm đứa nó đã chứng kiến một điều không nên thấy ở sân bóng rổ”, chị họ của Ted Weiher nói, cô đưa ra giả thuyết rằng có kẻ đã thực hiện hành vi phạm pháp và bị năm người họ phát hiện, nên đã giết người diệt khẩu.

Gary Mathias không bao giờ được tìm thấy

Đến ngày nay, bí ẩn về The Yuba County Five vẫn chưa được giải đáp. Hiện mọi thứ chỉ dừng lại ở mức giả định. Các điều tra viên không thể xác định được liệu 5 người họ có phải bị ai đó cố ý hãm hại không - nhưng cũng không thể có bất cứ cách giải thích nào khác với những gì đã xảy ra. Theo San Francisco Chronicle, vụ án này vẫn còn đang được điều tra và tiếp tục gây ám ảnh cho Cảnh sát Quận Yuba hơn 40 năm sau đó.

Theo lời của Jack Beecham, cựu trưởng cảnh sát quận Yuba vào thời điểm mọi thứ xảy ra, sự việc vẫn luôn là "hết sức kỳ lạ". ■

“Ngọn lửa Prometheus” của người mù: chữ nổi Braille

Louis Braille, người phát minh ra hệ thống kí hiệu đọc và viết bằng chữ nổi. Giống như ngọn lửa mà thần Prometheus ban phát cho nhân loại, hệ thống chữ nổi của Braille đã mở ra thế giới ngôn từ, văn chương và âm nhạc cho người mù.

Lần ngược lịch sử chữ nổi

Năm 1812, cậu bé 3 tuổi Louis Braille, con trai một người thợ mộc, bị dùi đâm vào mắt trái, vết thương bị nhiễm trùng và lây sang mắt phải, khiến Braille bị mù hoàn toàn. Năm 10 tuổi, Braille được nhận vào học tại một trong những trường khiếm thị đầu tiên trên thế giới, Viện Hoàng gia dành cho Thanh thiếu niên mù ở Paris. Dù thị lực hạn chế, nhưng Braille khiến mọi người ngưỡng mộ về khả năng học tập và được các thầy giáo giao trách nhiệm kèm cặp các bạn đồng trang lứa.

Vào thời điểm đó, hệ thống duy nhất được sử dụng để dạy cho học sinh mù đọc sách là hệ thống chữ được phát triển bởi Valentin Haüy, người sáng lập ra ngôi trường nơi Braille theo học. Hệ thống của Haüy có hình dạng của các ký tự đánh máy trên giấy ướt, tạo ra các chữ cái với độ nổi cao có thể cảm nhận được bằng các ngón tay và nhận dạng được. Vì kích thước lớn của chữ cái nên những cuốn sách chứa rất nhiều trang, cồng kềnh và chỉ có thể chứa một số lượng từ hạn chế. Học sinh cũng không thể tự sao chép các chữ cái nếu họ muốn viết.

Năm 1821, Louis Braille biết đến một hệ thống liên lạc cho quân đội vào ban đêm do đại úy Charles Barbier nghĩ ra. Nhận thức được tiềm năng của phát minh mình tạo ra trong việc giúp người mù đọc và viết, Barbier đã viết thư cho Viện Hoàng gia đề giới thiệu phương pháp của mình.

Louis Braille - cha đẻ của hệ thống chữ nổi mang tên mình

Phương pháp giao tiếp của Barbier là một đoạn mã có 12 chấm trong 2 cột, được in thành một tờ giấy dày và có thể giải nghĩa qua cảm nhận bằng những ngón tay. Dù vậy, hệ thống của Barbier tồn tại không ít hạn chế đối với người mù. Nó ngăn cản việc đánh vần chính xác các từ, cũng như thiếu dấu câu hoặc ký hiệu dùng trong toán học hoặc âm nhạc. Quan trọng nhất, kích thước của các ô và số lượng chấm khiến việc đọc trở thành một quá trình tốn nhiều công sức.



Tuy nhiên, phát minh của Barbier đã truyền cảm hứng cho cậu học trò 12 tuổi Louis Braille tiếp tục mày mò và tạo ra một bộ công cụ đọc của riêng mình. Bộ chữ nổi của Braille sau đó được rút ngắn từ 12 chấm xuống chỉ còn 6, các chấm này được sắp xếp trong một khung hình chữ nhật gồm 2 cột và 3 dòng. Tập hợp các chấm nổi/chìm trong 6 vị trí sẽ tạo ra một bộ 64 mẫu chấm hoặc ký tự khác nhau.

Phiên bản đầu tiên của chữ Braille sử dụng cả dấu chấm và dấu gạch ngang. Braille sau đó đã xuất bản hệ thống chữ nổi của mình vào năm 1829, và đến lần xuất bản thứ hai vào năm 1837, ông đã loại bỏ các dấu gạch ngang vì chúng quá khó đọc. Là nhạc công organ tài năng, Braille cải tiến phát minh của mình để bao gồm các nốt nhạc với mong muốn hệ thống chữ nổi "đủ linh hoạt để đáp ứng các yêu cầu đọc đáo của bất kỳ nhạc cụ nào".

Mặc dù công trình của Braille được các học trò ngưỡng mộ và kính trọng, hệ thống chữ viết của ông đã không được dạy tại Viện Hoàng gia trong suốt những năm ông còn sống. Thậm chí hiệu trưởng Alexandre René Pignier của Viện Hoàng gia đã bị cách chức sau khi ông cho giáo viên dạy học sinh bằng một cuốn sách lịch sử in chữ nổi Braille.

Còn với Braille, giống như nhiều thiên tài thời đó, có một cuộc đời tài hoa nhưng bị bệnh tật đeo bám. Ông đã phải chung sống với căn bệnh lao trong suốt 16 năm. Đến năm 40 tuổi, Braille từ bỏ nghề giáo viên và qua đời vào năm 1852, chỉ hai ngày sau sinh nhật tuổi 43 của mình.

Các học sinh của Braille sau đó đã không ngừng đấu tranh để bảo vệ phát minh của người thầy quá cố. Hệ thống chữ nổi Braille cuối cùng được Viện Hoàng gia chấp nhận vào năm 1854, hai năm sau khi ông qua đời. Hệ thống này lan rộng khắp cộng đồng các nước nói tiếng Pháp và chỉ

được cộng đồng nói tiếng Anh công nhận vào năm 1932.

Di sản trường tồn

Trong cuốn “Tình trạng thay đổi của người mù” xuất bản vào năm 1975, tác giả Berthold Lowenfeld – người dành cả sự nghiệp để giáo dục người mù, có viết: “Bất chấp sự xuất hiện của những người đàn ông (hay đàn bà) mù nổi bật và những người mù khác có thể có cuộc sống thoải mái nhờ sự giàu có của gia đình, phần lớn người mù buộc phải sống bằng cách ăn xin”.

Đúng như nhận định của Lowenfeld, người mù sẽ mãi mãi chìm trong bóng tối nếu không được giáo dục. Bằng cách học chữ nổi Braille, người mù biết đọc chữ và được tiếp cận với một nền tảng giáo dục đẳng hoàng.

Hệ thống chữ nổi Braille cũng giúp người mù có thể trở thành giáo viên dạy cho chính người mù. Sự ra đời của chữ nổi Braille không chỉ cách mạng hóa giáo dục cho người mù mà nó còn cho phép họ giao tiếp với nhau mà không cần sự can thiệp của người sáng mắt.

Gần hai thế kỷ sau khi Braille tạo ra hệ thống chữ nổi, thế giới vẫn không ngừng cải tiến phát minh của ông. Theo thời gian, đã có một số sửa đổi đối với hệ thống chữ nổi Braille, đặc biệt là việc bổ sung các dấu rút gọn đại diện cho các nhóm chữ cái hoặc toàn bộ từ xuất hiện thường xuyên trong một ngôn ngữ. Việc sử dụng dấu rút gọn cho phép đọc chữ nổi Braille nhanh hơn và giúp giảm kích thước của sách chữ nổi.

Hiện chữ nổi Braille đã trải qua ba phiên bản cải cách, lần gần nhất vào năm 2013, và đang được sử dụng ở hơn 140 quốc gia. Công nghệ phát triển cũng giúp nhân loại tạo ra các biến thể mới cho phát minh của Braille, bao gồm máy tính chữ nổi, dịch vụ gửi email RoboBraille, hay hệ thống toàn diện cho ký hiệu toán học và khoa học Nemeth Braille...

Bàn phím máy tính tích hợp chữ nổi Braille

Năm 2018, Đại hội đồng Liên Hợp Quốc đã chính thức chỉ định Ngày Chữ nổi thế giới (4 tháng 1 – ngày sinh của Louis Braille) là ngày nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của chữ nổi Braille như một phương tiện giao tiếp nhằm thực hiện đầy đủ quyền con người cho những người mù hoặc một phần thị lực.

Theo Hiệp hội Người mù Thế giới, chữ nổi Braille “rất cần thiết cho việc xóa mù chữ và học tập suốt đời của người mù, là công cụ đem lại quyền tự do ngôn luận và quan điểm của họ, cũng như hòa nhập xã hội”.

Tưởng nhớ về di sản mà Louis Braille đóng góp cho nhân loại, nhà thơ nổi tiếng người Anh T.S. Eliot đã viết: “Có lẽ vinh dự lâu dài nhất đối với ký ức về Louis Braille là vinh dự nửa tỉnh nửa mê mà chúng ta trả cho ông ấy bằng cách đặt tên của ông vào bộ chữ viết do ông phát minh ra. Chúng ta tôn vinh Braille khi chúng ta nói về chữ nổi. Bằng cách này, ký ức về ông ấy sẽ sâu đậm hơn nhiều so với ký ức về nhiều người nổi tiếng hơn vào thời của họ”. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Công dụng thải độc của đường phèn

Đường phèn là loại gia vị quen thuộc, nó còn được xem như vị thuốc, có tác dụng thải độc, nhuận phế. Đường phèn giúp thải độc, làm mát phổi, có thể giảm ho do nóng trong.

Đường là một trong những loại gia vị không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày của con người. Các loại đường thông dụng là đường trắng, đường phèn và đường nâu. Đường phèn tự nhiên thường được chiết xuất từ cây mía và củ cải đường, là sản phẩm kết tinh của đường cát, có màu trắng, màu vàng hoặc xám nhạt.

Một số người cho rằng đường phèn cũng giống như đường trắng, nhưng thực tế không phải vậy. Đường phèn có nhiều cách chế biến và đem lại các tác dụng khác nhau đối với cơ thể.

Cả đường trắng lẫn đường phèn đều được chiết xuất từ mía, thuộc loại đường saccharose. Đường trắng được hình thành sau quá trình rửa, phân tách, khử men của đường nâu. Đường trắng lạnh tính và có độ tinh khiết cao.

Đường phèn làm từ đường trắng hòa tan thành chất lỏng, được đun nóng để loại bỏ tạp chất, làm bay hơi nước sau đó kết tinh tự nhiên ở khoảng 40°C, hoặc cho đông lạnh rồi kết tinh lại. Đường phèn chất lượng tốt sau kết tinh có độ bóng, màu trắng trong hoặc vàng, vị ngọt tinh khiết và không lẫn tạp chất.

Đường phèn làm ẩm phổi, giảm ho, hỗ trợ chữa trị ho khan, ho có đờm và ho ra máu, tuy nhiên không nên dùng quá nhiều.

Đường phèn tốt nhất là loại có độ tinh khiết cao, ít tạp chất, vị ngọt thanh, có thể dùng làm thuốc. Phương pháp thải độc bằng đường phèn thường sử dụng đường phèn như một nguyên liệu phụ. Kết hợp đường phèn với trái cây là một cách hiệu quả để đào thải độc tố tích tụ trong cơ thể.

Có nhiều cách chế biến món ăn thải độc với đường phèn:

- Đường phèn kết hợp với táo gai:

Lấy 30 quả táo gai, sao vàng, nấu canh, thêm ít đường phèn. Mỗi lần uống một bát làm món khai vị sẽ giúp tiêu hóa tốt, trị hôi miệng, chữa mất ngủ kinh niên.

- Đường phèn kết hợp với lê:

Lê vị ngọt, hơi chua, tính mát, bổ phổi. Lê rất giàu acid malic, acid citric, đường glucose, đường saccharose, vitamin B, vitamin C, có tác dụng làm ẩm phổi, thanh nhiệt và long đờm.

Lê hấp đường phèn giúp thanh nhiệt giải khát, làm ẩm phổi, bổ dạ dày, hóa đờm, thường được dùng để giảm nóng trong hoặc hỗ trợ điều trị các bệnh viêm phế quản mạn tính, ho gà, viêm họng mạn tính.

Có hai cách đơn giản để chế biến món lê với đường phèn:

Một là lê hấp đường phèn: rửa lê, gọt vỏ, cắt bỏ phần đầu của quả lê làm nắp, nạo lấy phần

thịt quả ở giữa, sau đó cho đường phèn vào rồi đậy nắp lại, hấp cách thủy 60 phút đến khi lê mềm hẳn.

Hai là nước lê đường phèn: rửa lê, để nguyên vỏ, cắt thành từng miếng nhỏ; đun nước sôi, cho lê đã cắt lát vào nồi, đun trên lửa vừa khoảng 20 phút, cuối cùng thêm đường phèn rồi khuấy đều.

- Đường phèn kết hợp với đậu xanh:

Lấy 300 gram đậu xanh và một chút đường phèn. Đầu tiên rửa sạch đậu xanh rồi ngâm nước nửa tiếng. Đổ một lượng nước vừa đủ vào nồi, cho đậu xanh rồi nấu đến khi đậu chín nhừ, hớt bỏ lớp vỏ đậu xanh trên bề mặt, thêm đường phèn, tiếp tục đun ở lửa vừa tới lúc đường phèn tan và khuấy đều.

- Đường phèn kết hợp với chanh:

Để làm nước chanh đường phèn, ta cần chuẩn bị một quả chanh, rửa sạch, lau khô rồi cho vào ngăn đá tủ lạnh 2 tiếng, sau đó cắt thành từng lát mỏng, cho vào hộp đựng thực phẩm rồi để vào ngăn đá tủ lạnh. Khi uống có thể dùng nước sôi để nguội hoặc nước ấm pha đường phèn, hòa với lát chanh đã chuẩn bị ở trên. Dùng nước quá nóng, vì như vậy dễ làm mất mùi thơm và giá trị dinh dưỡng của chanh.

Phương pháp thải độc bằng đường phèn phù hợp với đa số mọi người, mọi lứa tuổi, đặc biệt là những người bị ho khan, ho có đờm, đờm có máu.

Tuy đường phèn lạnh tính, nhưng bất cứ loại thực phẩm nào cũng cần dùng với lượng hợp lý. Mỗi ngày, một người dùng khoảng 20g đường phèn là đủ. Hầu hết mọi người không nên dùng quá nhiều, đặc biệt nhóm người sau nên hạn chế dùng đường phèn: Người cao huyết áp, xơ cứng động mạch, người mắc các bệnh về tim mạch, phụ nữ có thai và trẻ em. Bên cạnh đó, bệnh nhân đái tháo đường, đường huyết cao không nên dùng đường phèn. ■

Gặp 5 dấu hiệu này khi ngủ, đừng bỏ qua, chúng có thể là dấu hiệu của tuổi thọ đang bị rút ngắn!

Nhiều người coi những bất thường khi ngủ là chuyện "tuổi tác", bỏ qua các tín hiệu cảnh báo sớm từ tim mạch, huyết áp hay thận.

Ngủ là khoảng thời gian cơ thể tự sửa chữa, điều hòa chuyển hóa và phục hồi năng lượng. Dù ở tuổi nào, giấc ngủ đủ và sâu vẫn là nền tảng của sức khỏe lâu dài. Thế nhưng nhiều người, đặc biệt từ sau tuổi trung niên, lại coi những bất thường khi ngủ là chuyện "tuổi tác", bỏ qua các tín hiệu cảnh báo sớm từ tim mạch, huyết áp hay thận.

Thực tế lâm sàng cho thấy không ít bệnh nhân tăng huyết áp sống thọ thường bắt đầu chú ý đến chất lượng giấc ngủ từ khoảng tuổi 50. Họ điều chỉnh lối sống, ăn uống và theo dõi sức khỏe định kỳ để ngăn những dấu hiệu nhỏ trở thành biến chứng lớn. Bác sĩ cảnh báo nếu khi ngủ thường

xuyên xuất hiện 5 biểu hiện dưới đây, cơ thể có thể đang phát tín hiệu nguy hiểm.

Thứ nhất là hay tỉnh giấc giữa đêm vì cảm giác nghẹt thở, tức ngực, phải ngồi dậy mới dễ chịu hơn. Ở người tăng huyết áp, đặc biệt người lớn tuổi, dao động huyết áp ban đêm có thể làm tăng gánh nặng cho tim. Khi chức năng bơm máu suy giảm, tuần hoàn kém, lượng oxy cung cấp không đủ có thể gây khó thở, tức ngực. Nếu tình trạng này lặp lại, cần kiểm tra tim mạch thay vì chỉ nghĩ do ngủ kém.

Thứ hai là mất ngủ kéo dài, khó vào giấc hoặc tỉnh sớm rồi không ngủ lại được. Mất ngủ không chỉ là ngủ ít mà còn là ngủ không sâu, khiến cơ thể không được phục hồi đầy đủ. Ở người huyết áp không ổn định, sự dao động về đêm có thể ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ. Nếu mất ngủ đi kèm mệt mỏi, đau đầu, suy giảm tập trung, cần nghĩ đến khả năng liên quan bệnh mạn tính thay vì chỉ do căng thẳng.

Thứ ba là ngáy to bất thường, tiếng ngáy lúc lớn lúc nhỏ, thậm chí có quãng ngừng thở. Đây có thể là dấu hiệu của hội chứng ngưng thở khi ngủ. Tình trạng này làm giảm oxy máu lặp đi lặp lại trong đêm, khiến tim và não chịu áp lực lớn hơn, làm tăng nguy cơ tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Nếu gia đình nhận thấy có hiện tượng ngừng thở khi ngủ, nên đi đo đa ký giấc ngủ để được chẩn đoán chính xác.

Thứ tư là đổ mồ hôi đêm nhiều, tỉnh dậy quần áo ướt, kèm khô miệng, mệt mỏi. Đổ mồ hôi trộm có thể liên quan rối loạn nội tiết, biến động huyết áp hoặc chức năng thận suy giảm. Nếu tình trạng này kéo dài, kèm sụt cân nhanh hoặc khát nước nhiều về đêm, cần tầm soát các bệnh lý toàn thân thay vì chủ quan.

Thứ năm là tê bì chân tay, chuột rút hoặc co giật nhẹ khi ngủ. Huyết áp cao lâu ngày có thể làm tổn thương mạch máu và thần kinh, gây rối loạn tuần hoàn. Nếu triệu chứng xuất hiện thường xuyên, đặc biệt vào ban đêm khi cơ thể ở trạng thái thư giãn, có thể liên quan đến vấn đề mạch máu hoặc thần kinh, làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch và tai biến mạch máu não.

Các chuyên gia nhấn mạnh, bất thường trong giấc ngủ thường là tín hiệu sớm của rối loạn tim mạch và chuyển hóa. Tự ý dùng thuốc an thần, thuốc bổ hay các sản phẩm "giải nhiệt" chỉ giúp che lấp triệu chứng mà không giải quyết nguyên nhân.

Một nghiên cứu đăng trên Tạp chí Lão khoa Trung Quốc cho thấy chất lượng giấc ngủ ở người cao tuổi có liên quan chặt chẽ đến tình trạng bệnh mạn tính và mức độ kiểm soát huyết áp. Vì vậy, khi xuất hiện các dấu hiệu kể trên, việc thăm khám và kiểm tra chuyên sâu là bước quan trọng để bảo vệ sức khỏe lâu dài.

Giấc ngủ không chỉ phản ánh trạng thái nghỉ ngơi, mà còn là "tâm gương" của tim, mạch máu và nhiều cơ quan khác. Lắng nghe cơ thể từ những thay đổi nhỏ trong đêm có thể giúp ngăn ngừa biến chứng lớn trong tương lai. ■



Triệu chứng của loại ung thư phổ biến ở từng lứa tuổi

Ung thư máu phổ biến ở nhóm dưới 18 tuổi. Trong khi đó, người 20 tuổi dễ mắc ung thư da hơn các loại khác.

Tổ chức Nghiên cứu Ung thư Vương quốc Anh cho biết số ca ung thư trong nhóm 20 - 40 tuổi đã tăng mạnh trong 20 năm qua so với nhóm trên 75 tuổi. Tiến sĩ Neil Bayman, Giám đốc y tế tại Bệnh viện chuyên khoa ung thư Christie (Anh), giải thích: “Bây giờ, chúng tôi chẩn đoán bệnh ở những người trẻ tuổi chính xác hơn so với 20 năm trước”.

Một số loại ung thư là kết quả của đột biến gene trong tế bào và có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Một số loại khác bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường hoặc lối sống như hút thuốc, uống rượu và chế độ ăn. Mọi người nên quan tâm tới sức khỏe để phát hiện kịp thời các triệu chứng ung thư nói chung ở mọi lứa tuổi như mệt mỏi, đau không rõ nguyên nhân, sụt cân, sốt và đổ mồ hôi ban đêm.

Tiến sĩ Bayman chia sẻ những loại ung thư có nhiều khả năng ảnh hưởng tới từng giai đoạn khác nhau của cuộc đời:

Dưới 18 tuổi: Ung thư máu

Một phần ba số bệnh nhân ung thư dưới 14 tuổi mắc ung thư máu. Tỷ lệ sống qua 5 năm hiện lên tới 69%.

Yếu tố nguy cơ: Một số trường hợp được cho là nhiễm virus.

Triệu chứng: Da nhợt nhạt, sưng hạch bạch huyết, bầm tím hoặc chảy máu không rõ lý do.

Điều trị: Cây ghép tủy xương và tế bào gốc; phương pháp CAR-T giúp hệ miễn dịch chống lại các tế bào ung thư.

20 tuổi: Ung thư da

Ung thư da phổ biến ở nhóm 20 tuổi, chiếm lần lượt 43% và 18% số ca ung thư ở nữ giới và nam giới. Các yếu tố rủi ro: Một số người dễ bị các yếu tố tiêu cực của môi trường bên ngoài ảnh hưởng, bao gồm tia cực tím từ mặt trời hoặc giường tắm nắng.

Triệu chứng: Nốt ruồi mới bất thường hoặc nốt ruồi cũ có sự thay đổi, phát triển; một mảng da biến dạng.

Điều trị: Phẫu thuật sẽ đem lại hiệu quả nếu phát hiện ung thư sớm. Liệu pháp miễn dịch được sử dụng cho khối u ác tính tiến triển.

30 tuổi: Ung thư não

Các khối u não và cột sống chiếm khoảng 12% số ca ung thư ở cả nam và nữ thuộc nhóm tuổi 30.

Yếu tố nguy cơ: Tiếp xúc với bức xạ và di truyền.

Triệu chứng: Nhức đầu, óm yếu, mệt mỏi, gặp vấn đề về thị lực, thay đổi hành vi.

Điều trị: Liệu pháp chiếu chùm tia proton mang lại cuộc sống chất lượng lâu hơn và tốt hơn, ít tác dụng phụ. Phương pháp xạ trị này nhắm chính

xác vào khối u, do đó cắt giảm tổn thương cho các mô và cơ quan khỏe mạnh xung quanh.

40 tuổi: Ung thư đại trực tràng

Mặc dù bệnh này phổ biến nhất ở nhóm trên 60 tuổi nhưng cũng là một trong những loại ung thư phổ biến nhất ở nhóm 25 - 49 tuổi, đặc biệt là nam giới.

Yếu tố nguy cơ: Chế độ ăn uống thiếu lành mạnh bao gồm quá nhiều thịt đỏ và thịt chế biến sẵn.

Triệu chứng: Phân có máu, thay đổi thói quen đại tiện.

Điều trị: Nếu phát hiện sớm, bệnh nhân sẽ được phẫu thuật kết hợp xạ trị, hóa trị.

50 - 60 tuổi: Ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt

Ung thư vú chiếm 1/3 số ca ung thư ở phụ nữ ở độ tuổi này.

Yếu tố nguy cơ: Tuổi, cân nặng và rượu.

Triệu chứng: Xuất hiện khối u, da sần, ngứa phát ban ở ngực.

Điều trị: Nếu được phát hiện sớm, giải pháp chủ yếu là phẫu thuật cộng với hóa trị và xạ trị.

Cứ 6 người đàn ông thì có 1 người mắc ung thư tuyến tiền liệt, nguy cơ tăng theo tuổi tác.

Yếu tố nguy cơ: Tuổi tác, tiền sử gia đình, thay đổi gene.

Triệu chứng: Tiểu rắt, khó đi nhiều lần vào ban đêm, nước tiểu đục và có máu.

Điều trị: Phẫu thuật, hóa trị và xạ trị, liệu pháp hormone.

70 - 80 tuổi: Ung thư phổi

Đây là loại ung thư gây tử vong phổ biến nhất ở người lớn tuổi, chiếm 16% các trường hợp ở cả nam và nữ.

Yếu tố nguy cơ: Liên quan chặt chẽ đến hút thuốc, ô nhiễm không khí.

Triệu chứng: Ho kéo dài hơn 3 tuần, ho ra máu và đau vai.

Điều trị: Nếu được phát hiện sớm, phẫu thuật hoặc xạ trị có thể giúp bệnh nhân khỏi bệnh. ■

Uống bao nhiêu trà và cà phê mỗi ngày có thể giảm nguy cơ sa sút trí tuệ?

Theo nghiên cứu quy mô lớn của Đại học Harvard (Mỹ), uống trà và cà phê với lượng vừa phải mỗi ngày có thể liên quan đến giảm nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ.

Nghiên cứu cho thấy những người uống từ hai đến ba tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ sa sút trí tuệ thấp hơn so với những người không sử dụng đồ uống chứa caffeine. Kết quả tương tự cũng được ghi nhận ở những người uống trà: chỉ cần một đến hai tách mỗi ngày đã có thể giảm đáng kể nguy cơ phát triển căn bệnh này.

Các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu của khoảng 131.000 nhân viên y tế tại Anh. Những người tham gia được theo dõi trong suốt 43 năm,

định kỳ hai đến bốn năm một lần hoàn thành bảng câu hỏi về chế độ ăn uống và đánh giá chức năng nhận thức.

Trong thời gian theo dõi, nhóm nghiên cứu ghi nhận 11.033 trường hợp sa sút trí tuệ. Kết quả phân tích cho thấy những người uống cà phê ở mức vừa phải (hai đến ba tách mỗi ngày) có nguy cơ mắc bệnh thấp hơn 18%. Với trà, mức giảm nguy cơ là 16% ở những người uống một đến hai tách mỗi ngày. Ngoài ra, những người tiêu thụ nhiều trà và cà phê nhất cũng có tốc độ suy giảm nhận thức chậm hơn so với nhóm uống ít nhất.

Nghiên cứu không tìm thấy mối liên hệ tương tự ở những người uống cà phê khử caffeine, cho thấy caffeine có thể đóng vai trò nhất định trong các lợi ích quan sát được. Kết quả nghiên cứu đã được công bố trên tạp chí y khoa JAMA.



Trà và cà phê chứa nhiều polyphenol và flavonoid - những hợp chất thực vật có đặc tính chống oxy hóa. Các nghiên cứu trước đây cho thấy việc tiêu thụ cà phê thường xuyên có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm kéo dài tuổi thọ, cải thiện sức khỏe tim mạch, hỗ trợ chức năng trí nhớ và làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư.

Tiến sĩ Yu Zhang, tác giả chính của nghiên cứu thuộc Đại học Harvard, cho biết sa sút trí tuệ hiện là một trong những thách thức lớn nhất của y tế công cộng toàn cầu, trong khi các phương pháp điều trị hiệu quả vẫn còn rất hạn chế.

Theo ông, trà và cà phê được tiêu thụ rộng rãi trên toàn thế giới, vì vậy ngay cả những mối liên hệ ở mức độ vừa phải cũng có thể mang lại ý nghĩa đáng kể. Nhóm tác giả không ghi nhận thêm lợi ích khi mức tiêu thụ vượt quá ngưỡng vừa phải.

Bình luận về nghiên cứu này, Tiến sĩ Susan Kohlhaas, Giám đốc nghiên cứu của Alzheimer's Research UK, lưu ý kết quả không chứng minh trà hay cà phê có tác dụng phòng ngừa sa sút trí tuệ. Bà nhấn mạnh đây chỉ là mối liên hệ thống kê, không phải quan hệ nhân quả, đồng thời cho rằng những người uống trà hoặc cà phê có thể khác nhau ở nhiều yếu tố lối sống khác ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ.

Sa sút trí tuệ thường khởi phát với các triệu chứng như suy giảm trí nhớ, khó khăn trong tư duy, lập luận và ngôn ngữ, sau đó nặng dần theo thời gian. Tại Anh, căn bệnh này hiện là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS
HEALTH
Est. 1966 | 60

Nếu qua 50 tuổi mà vẫn hứng thú với 6 điều này thì sống thọ tới 90 không phải khó

Muốn dự đoán về tuổi thọ của một người, hãy nhìn vào những gì người đó hứng thú. Những người sống thọ thường duy trì 6 việc này ngay cả khi đã bước qua tuổi 50.

Tuổi tác tăng lên đồng nghĩa với sự thay đổi về cả thể chất lẫn tinh thần, lối sống. Ví dụ như từ sau tuổi 50, cơ thể bắt đầu lão hóa rõ rệt và thường đối mặt với nhiều thay đổi lớn từ công việc tới cuộc sống chứ không riêng gì sức khỏe. Đây cũng là thời điểm tuổi thọ của một người dễ dự đoán hơn. Nếu qua tuổi 50 mà vẫn hứng thú với 6 điều này, khả năng sống thọ, sống tới 90 tuổi sẽ cao hơn rất nhiều:

1. Giao tiếp xã hội

Duy trì giao tiếp xã hội không chỉ mang lại niềm vui mà còn tốt cho sức khỏe tâm thần và tuổi thọ. Nghiên cứu kéo dài 80 năm của Đại học Harvard cho thấy những người có mối quan hệ thân thiết thường ít trầm cảm hơn và sống tích cực hơn khi già. Những cuộc trò chuyện với bạn bè, gia đình kích thích não bộ hoạt động, tạo cảm giác gắn kết và ý nghĩa. Đây là "liều thuốc tinh thần" giúp người già sống khỏe và lâu dài.

2. Vận động thể chất

Khi bắt đầu có tuổi, nhiều người thường hạn chế tối đa việc vận động thể chất. Tuy nhiên, người

có hứng thú với vận động sau tuổi 50 thường có xu hướng sống thọ hơn. Tạp chí Y khoa Anh (BMJ) chỉ ra tập thể dục đều đặn giảm 30% nguy cơ tử vong sớm.

Do thói quen này giúp hệ xương khớp chắc khỏe, lưu thông máu tốt và hệ miễn dịch mạnh. Ngoài ra, vận động kích thích cơ thể sản sinh endorphin - hormone hạnh phúc, giúp giảm căng thẳng và mang lại niềm vui mỗi ngày.

3. Học tập

Học tập không chỉ dành cho người trẻ. Người trung niên, cao tuổi tiếp tục học hỏi thường minh mẫn và tích cực hơn cũng như sống lâu hơn. Nghiên cứu của Đại học Edinburgh (Anh) cho thấy học ngôn ngữ mới, chơi nhạc cụ hoặc đọc sách có thể giảm nguy cơ mắc Alzheimer. Hứng thú với việc học giúp não bộ linh hoạt và mang lại cảm giác tự tin. Những người già yêu học hỏi thường sống lạc quan hơn, giúp kéo dài tuổi thọ.

4. Hoạt động ngoài trời



Rất nhiều thông kê, nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người lớn tuổi, sống thọ thường có xu

hướng yêu thích hoạt động ngoài trời như dã ngoại, đi dạo hay làm vườn.

Ánh nắng mặt trời cung cấp vitamin D, giúp xương chắc khỏe và tăng cường miễn dịch. Viện Y học Quốc gia Mỹ cũng cho biết chỉ cần 20 - 30 phút ngoài trời mỗi ngày có thể giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng. Thiên nhiên còn là "liều thuốc" chữa lành tinh thần, mang lại cảm giác hạnh phúc và động lực sống mạnh mẽ.

5. Làm việc nhà

Công việc nhà tuy đơn giản nhưng mang lại lợi ích lớn cho sức khỏe, sống thọ hơn. Theo Tạp chí Y khoa Anh, các hoạt động như nấu ăn, lau dọn hay làm vườn giúp giảm nguy cơ tử vong sớm.

Người yêu thích làm việc nhà thường duy trì sự linh hoạt của cơ bắp, giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính và cảm thấy gắn kết với không gian sống, từ đó sống vui khỏe hơn. Sau 50 tuổi mà yêu thích việc nhà cũng là một cách vận động lành mạnh, còn tạo môi trường sống tốt hơn.

6. Ăn uống

Càng có tuổi con người càng dễ đối mặt với những vấn đề liên quan tới ăn uống như chán ăn, suy giảm khẩu vị, khó tiêu, rối loạn tiêu hóa... Tuy nhiên, nếu bước qua tuổi 50 mà bạn vẫn hứng thú với khám phá ẩm thực, ăn uống ngon miệng và đều đặn thì sẽ khỏe mạnh và sống thọ hơn.

Đặc biệt là với những người quan tâm tới ăn uống lành mạnh, chế độ ăn uống phòng bệnh tật. Hứng thú với ăn uống không chỉ đảm bảo dinh dưỡng mà còn giúp người già tận hưởng cuộc sống, duy trì cân nặng hợp lý và tăng cường miễn dịch. ■

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

Cho loại quả này vào nước lọc, có ngay một đồ uống “siêu năng lực” được bác sĩ khen hết lời

Loại đồ uống này có “siêu năng lực” với sức khỏe đường ruột, bác sĩ cho biết.

Mới đây, một bác sĩ làm việc tại Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) chia sẻ về một loại đồ uống “siêu năng lực” được làm từ việc kết hợp một loại trái với nước để tăng cường sức khỏe đường ruột. Theo chuyên gia, loại đồ uống này cũng có thể hỗ trợ giảm cân, giảm đầy hơi và thậm chí là giảm cholesterol, báo Anh Mirror đưa tin.

Chia sẻ trên mạng xã hội TikTok, bác sĩ Karan Rajan - người thường được gọi là bác sĩ Raj - đã chia sẻ về lợi ích của nước đậu bắp.

Đậu bắp là một loại trái thường được ăn và chế biến giống như một loại rau củ, phổ biến trong nhiều món ăn của châu Phi và Ấn Độ. Tại Việt Nam, đậu bắp cũng là thực phẩm quen thuộc, thường được hấp, xào, luộc hoặc nấu canh... Tuy nhiên, ít ai dùng đậu bắp để pha nước uống.

Theo bác sĩ Raj, đậu bắp chứa chất nhầy thực vật bên trong, có kết cấu tương tự như gel có trong cây lô hội. Bác sĩ Raj cho biết chất nhầy này chính là chìa khóa mang lại lợi ích cho sức khỏe.

Bác sĩ Raj đưa ra lời khuyên này sau khi

một người sáng tạo nội dung trên TikTok chia sẻ: “Tôi đã uống nước đậu bắp trong sáu tháng nay và đây là cách nó hoàn toàn thay đổi cuộc sống của tôi. Tình trạng đầy hơi của tôi đã giảm đáng kể”.

Bác sĩ Raj giải thích thêm: “Nếu bạn muốn cải thiện sức khỏe đường ruột, uống nước đậu bắp thực sự có thể giúp ích. Chất nhầy trong đậu bắp về cơ bản là chất bôi trơn thực vật, được gọi là chất nhầy. Chất nhầy thực vật này là chất xơ hòa tan có siêu năng lực thân thiện với đường ruột”.

“Khi bạn trộn chất nhầy đậu bắp với nước, nó sẽ tạo thành một chất giống như gel trong ruột của bạn và chất gel này sẽ hấp thụ nước, giúp bạn đại tiện dễ hơn”, ông chia sẻ. “Nhưng lợi ích của chất nhầy không dừng lại ở đó. Nó cũng hoạt động như một probiotic cho hệ vi sinh vật đường ruột, cho phép vi khuẩn có lợi phát triển mạnh”.

Đối với những người muốn giảm cân, nước đậu bắp có thể là một thứ bạn nên cân nhắc.

Bác sĩ Raj cho biết: “Nó cũng làm chậm quá trình vận chuyển trong đường tiêu hóa. Đó là một cách nói hoa mỹ để nói rằng thức ăn mất nhiều thời gian hơn để đi qua hệ tiêu hóa, giúp bạn no lâu hơn, điều này có thể hỗ trợ cho bất kỳ nỗ lực giảm cân nào”.

Ngoài ra, thức uống này thậm chí có thể giúp giảm cholesterol “xấu” - cholesterol lipoprotein mật độ thấp - trong máu. Vị chuyên gia nói thêm: “Trong khi đó, cấu trúc giống như gel cũng liên kết với cholesterol trong ruột, giúp giảm

mức cholesterol LDL”.

Điều này được chứng minh bằng một nghiên cứu khoa học được công bố trên Tạp chí Nghiên cứu Y khoa Toàn cầu. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng chất nhầy thực vật có thể giúp giảm cholesterol bằng cách liên kết với cholesterol trong quá trình tiêu hóa.

Ngoài uống nước đậu bắp, bạn cũng có thể ăn đậu bắp để hưởng những lợi ích kể trên. Bác sĩ Raj nói: “Nếu bạn không thích vị của nước đậu bắp, bạn sẽ vui mừng khi biết rằng ăn đậu bắp thậm chí cũng tốt không kém”.

“Ăn đậu bắp cũng cung cấp chất nhầy cùng với các chất dinh dưỡng vi lượng và chất xơ. Ngoài ra, các thực phẩm có chất nhầy tương tự là lô hội, hạt lanh và hạt chia”, vị chuyên gia NHS chia sẻ thêm.

Cách làm nước đậu bắp

Theo tạp chí Health (Mỹ), bạn có thể làm nước đậu bắp bằng cách ngâm đậu bắp nguyên quả hoặc thái lát vào nước, sau đó để qua đêm trong tủ lạnh. Vào buổi sáng, lấy nước đậu bắp ra và lọc trước khi uống.

Nhiều người tin rằng uống nước đậu bắp vào buổi sáng sẽ nhận được lợi ích tối đa, nhưng không có nghiên cứu nào chứng minh cho tuyên bố đó. Hãy thảo luận về tác động của nước đậu bắp với bác sĩ của bạn trước khi đưa nó vào thói quen hằng ngày, cho dù là với mục đích giảm cân hay hoặc kiểm soát cholesterol. ■



SỬU TÂM & TÌM HIỂU

Bruce Ames: Người sàng lọc hóa chất gây ung thư

Vào thập niên 1970, nhà khoa học người Mỹ Bruce Ames đã phát triển một phương pháp xét nghiệm nhanh chóng và chi phí thấp để sàng lọc các loại hóa chất có khả năng gây ung thư bằng cách phân tích tác động của chúng lên vi khuẩn.



Bruce Ames (1928-2024)

Bruce Ames sinh ra trong một gia đình có nền tảng giáo dục vững chắc tại New York, Mỹ vào ngày 16/12/1928. Cha của ông là một giáo viên hóa học và mẹ là thư ký tại một trường trung học ở địa phương.

Do đam mê khoa học ngay từ nhỏ nên ông quyết định theo học chuyên ngành hóa học tại Đại học Cornell, sau đó ông bảo vệ thành công luận án tiến sĩ về lĩnh vực hóa sinh tại Viện Công nghệ California vào năm 1953. Công trình nghiên cứu của ông liên quan đến cách cơ thể tổng hợp axit amin histidine cả về mặt di truyền và sinh hóa.

Sau khi tốt nghiệp, Ames làm việc tại Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) trước khi chuyển đến Đại học California, Berkeley vào năm 1968 – nơi ông trải qua phần lớn sự nghiệp nghiên cứu.

Năm 1972, Ames bắt đầu tìm kiếm một phương pháp sàng lọc các hóa chất độc hại đối với sức khỏe con người trong môi trường, thực phẩm và thuốc.

Vào thời điểm đó, các nhà khoa học chủ yếu thử nghiệm trên động vật để xác định hóa chất có khả năng gây ung thư hay không, nhưng cách làm này không chỉ tốn kém mà còn mất rất nhiều thời gian. Vì vậy, Ames mong muốn tìm ra một giải pháp nhanh hơn và tiết kiệm hơn. Cuối cùng, ông đã tìm thấy câu trả lời khi tiến hành thí nghiệm với vi khuẩn Salmonella.

Ames đã tạo ra một số chủng vi khuẩn Salmonella đột biến gene, khiến chúng mất đi khả năng tự tổng hợp histidine – một axit amin cần thiết cho quá trình sinh trưởng của vi khuẩn. Vi khuẩn Salmonella chỉ có thể phát triển bình thường nếu được cung cấp histidine từ môi trường bên ngoài, bởi vì chúng không còn khả năng tự sản xuất axit amin này.

Trong các thí nghiệm, Ames đã cho chủng vi khuẩn Salmonella tiếp xúc với những hóa chất khác nhau. Nếu một hóa chất có khả năng gây ung thư, nó sẽ tác động vào DNA của vi khuẩn và gây ra một đột biến mới, ngược lại với đột biến ban đầu – một hiện tượng được gọi là đột biến đảo ngược (reversion mutation) – giúp vi khuẩn có thể tự mình sản xuất histidine như trước.

Những vi khuẩn này sẽ bắt đầu sinh trưởng, phát triển và tạo ra các đốm nhỏ gọi là “khuẩn lạc” trên đĩa nuôi cấy không chứa histidine.

Số lượng khuẩn lạc hình thành là chỉ số cho thấy mức độ độc tính của hóa chất thử nghiệm. Nếu một hóa chất gây ra nhiều đột biến đảo ngược, dẫn đến xuất hiện nhiều khuẩn lạc thì hóa chất đó có khả năng gây ung thư ở mức cao. Ngược lại, nếu số lượng khuẩn lạc rất ít hoặc không xuất hiện, hóa chất thử nghiệm là an toàn và ít có nguy cơ gây ung thư.

Sau này, giới khoa học gọi phương pháp của Ames là “Thử nghiệm Ames”. Các ưu điểm nổi bật của phương pháp này bao gồm: đơn giản, tiết kiệm thời gian và chi phí. Trong khi các thử nghiệm truyền thống trên động vật có thể kéo dài tới ba năm và tốn khoảng 100.000 USD cho mỗi con vật. Thử nghiệm Ames chỉ cần khoảng ba ngày để hoàn thành với chi phí vài trăm đô la cho mỗi lần thử nghiệm.

Ames yêu cầu sinh viên của mình tại Đại học California, Berkeley (Mỹ) mang đến trường các mẫu hóa chất bất kỳ mà họ muốn thử nghiệm. Tất cả các mẫu thử đều cho kết quả âm tính, ngoại trừ một mẫu lấy từ lọ thuốc nhuộm tóc mà một sinh viên mượn của bạn gái.

Ames đã cử một kỹ thuật viên phòng thí nghiệm tên là Edith Yamasaki đi mua tất cả các lọ thuốc nhuộm tóc ở cửa hàng địa phương.

Sau khi làm vô số thí nghiệm, ông kết luận rằng loại thuốc nhuộm tóc này – với số lượng người Mỹ sử dụng vào thời điểm đó khoảng 20 triệu người – có thể làm tăng nguy cơ ung thư và dị tật bẩm sinh. Ông đã gửi cảnh báo tới các công ty sản xuất, buộc họ phải điều chỉnh công thức sản phẩm nhằm đảm bảo an toàn cho người tiêu dùng.

Năm 1973, Ames tiếp tục gây xôn xao dư luận khi ông phát hiện hóa chất Tris thường được dùng làm chất chống cháy trong đồ ngủ trẻ em gây ra đột biến gene.

Ước tính có khoảng 45 triệu trẻ em mặc đồ ngủ chứa thành phần Tris vào thời điểm đó. Dựa trên kết quả nghiên cứu của Ames, các cơ quan quản lý đã cấm hoàn toàn Tris trong lĩnh vực sản xuất quần áo. Đây là minh chứng về hiệu quả của Thử nghiệm Ames trong việc bảo vệ người tiêu dùng tránh khỏi các chất hóa học có khả năng gây hại.

Thử nghiệm Ames không chỉ dừng lại ở các sản phẩm tiêu dùng mà còn đóng vai trò quan trọng trong ngành dược phẩm, đặc biệt là trong việc thử nghiệm lâm sàng giai đoạn đầu các loại thuốc tiềm năng. Các công ty dược phẩm đã sử dụng Thử nghiệm Ames để kiểm tra độc tính của những thành

phần mới, giúp loại bỏ sớm các chất có nguy cơ gây ung thư và giảm thiểu rủi ro cho người sử dụng.

Thông thường, các nhà khoa học hoặc tổ chức sẽ đăng ký bằng sáng chế để bảo vệ quyền sở hữu trí tuệ và thu lợi nhuận từ công trình nghiên cứu của mình. Tuy nhiên, Ames đã chọn cách chia sẻ rộng rãi chủng vi khuẩn Salmonella đột biến và phương pháp thử nghiệm của mình với các tổ chức chính phủ, trường đại học và doanh nghiệp.

Năm 1978, Ames hợp tác với nhà khoa học người Mỹ Lois Gold nhằm tạo ra một cơ sở dữ liệu công khai về tất cả các nghiên cứu trên thế giới liên quan đến phản ứng của động vật, chủ yếu là chuột, với các hóa chất.

Một trong những phát hiện quan trọng của họ là các hợp chất tự nhiên có tỷ lệ gây ra ung thư tương tự các hợp chất nhân tạo. Điều này thách thức quan điểm trước đây cho rằng hóa chất tổng hợp luôn nguy hiểm hơn hợp chất tự nhiên.

Không chỉ nổi tiếng với các nghiên cứu mang tính đột phá, Ames còn là một thầy giáo vô cùng nhiệt huyết. Ông luôn tạo ra một môi trường học tập sôi nổi, khuyến khích sinh viên tìm hiểu và thực hiện các thí nghiệm sáng tạo. Đối với ông, khoa học không chỉ là nghề nghiệp mà còn là niềm đam mê, một con đường để khám phá những bí ẩn của tự nhiên và cải thiện cuộc sống con người.

Năm 2000, Ames nghỉ hưu tại Đại học California, Berkeley và chuyển phòng thí nghiệm của mình đến Viện nghiên cứu Bệnh viện nhi Oakland (CHORI), nơi ông thực hiện những nghiên cứu mới về tác động của các gốc tự do trong việc gây ra tổn thương DNA – nguyên nhân thúc đẩy tình trạng lão hóa, ung thư và nhiều căn bệnh khác.

Ông cũng khám phá ra vai trò của các vi chất dinh dưỡng và vitamin – bao gồm vitamin D – trong việc bảo vệ DNA tránh khỏi các tổn thương gây hại. Nghiên cứu của Ames cho thấy tầm quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh và đầy đủ dinh dưỡng để bảo vệ sức khỏe.

Trong suốt sự nghiệp, Ames được trao hơn 30 danh hiệu và giải thưởng quốc tế cho những đóng góp của mình, trong đó nổi bật nhất là Huy chương Khoa học Quốc gia Mỹ năm 1998 và giải thưởng của Quỹ Gairdner vào năm 1983. ■

Vui Cười

* Khả năng chịu đựng

Có ba người thi xem ai chịu được mùi hôi của heo lâu nhất.

Người thứ nhất: vào chuồng heo được hai ngày thì chạy ra rồi bảo:

- Hôi quá chịu không nổi!

Người thứ hai: vào được ba ngày thì chạy ra không nói được gì.

Người thứ ba: vào được một tuần thì chú heo chạy ra và bất tỉnh nhân sự...



Thả một sợi cáp dài 10 km xuống đáy biển, các nhà khoa học phát hiện 56.000 tín hiệu lạ chỉ trong 21 ngày

Tại một trong những nơi khó tiếp cận nhất trên Trái đất, các nhà nghiên cứu đã triển khai một đường cáp để giám sát một sông băng theo cách chưa từng có tiền lệ.

Một sợi cáp quang nằm tĩnh lặng dưới đáy biển đã ghi lại được 56.000 vụ vỡ băng chỉ trong vòng ba tuần. Thí nghiệm này tiết lộ chi tiết đáng kinh ngạc về cách các sông băng nứt vỡ, sụp đổ và tái định hình đại dương xung quanh chúng. Quá trình "đẻ băng" (Glacial calving) - khi các tảng băng tách rời khỏi sông băng - là một trong những dấu hiệu rõ rệt nhất của sự thay đổi tại các vùng cực.

Đọc theo bờ biển Greenland, những sự kiện này diễn ra liên tục, từ những mảnh vỡ nhỏ đến các khối băng khổng lồ lao xuống biển. Phần lớn các hoạt động này xảy ra bên dưới bề mặt và vẫn còn rất ít được hiểu rõ. Các nhà nghiên cứu từ lâu đã gặp khó khăn trong việc quan sát những gì xảy ra tại mặt trước bị ngập nước của sông băng. Viễn thám chỉ chụp được những gì nhô lên trên mực nước, để lại một khoảng trống dữ liệu lớn.

Đột phá cáp quang bên dưới vịnh hẹp

Để giải quyết thách thức này, một nhóm nghiên cứu do Dominik Gräff từ Đại học Washington dẫn đầu đã triển khai một sợi cáp quang dài 10 km xuyên qua một vịnh hẹp ở miền nam Greenland, gần sông băng Eqaqorutsit Kangilliit Sermiat (EKaS). Theo một nghiên cứu công bố trên tạp chí Nature, sợi cáp được đặt cách mặt trước của sông băng khoảng 500 mét, biến đáy biển thành một hệ thống cảm biến liên tục.

Hoạt động này đòi hỏi việc điều hướng cẩn thận qua lớp "hỗn hợp băng" (ice mélange) dày đặc - một sự kết hợp thay đổi giữa băng biển và các tảng băng trôi có thể nhanh chóng bao vây con tàu. Gräff giải thích rằng: "Nếu bạn đi quá chậm, lớp hỗn hợp băng mà bạn đẩy ra bằng con tàu sẽ đóng lại nhanh chóng. Và điều đó ngăn cản sợi cáp của bạn chìm xuống đáy".

Sau khi lắp đặt thành công, hệ thống dựa vào cảm biến âm thanh phân tán (DAS) và cảm biến nhiệt độ phân tán (DTS). Các xung laser gửi qua sợi cáp đã phát hiện những rung động và thay đổi nhiệt độ dọc theo toàn bộ chiều dài của nó. Kỹ thuật này giúp có thể theo dõi các sự kiện chỉ kéo dài trong vài phần nghìn giây.

56.000 tín hiệu hé lộ toàn bộ trình tự vỡ băng

Trong khoảng thời gian ba tuần, sợi cáp đã ghi nhận hơn 56.000 vụ tách tảng băng, cung cấp một hồ sơ liên tục về hoạt động vỡ băng. Khối lượng dữ liệu này là điều hiếm khi đạt được trong ngành băng hà học.

Các quan sát đã tiết lộ một trình tự rõ ràng.

Nó bắt đầu bằng các vết nứt nội bộ bên trong sông băng, tạo ra các tín hiệu âm thanh truyền qua vịnh hẹp. Tiếp theo là sự tách rời của băng, tạo ra các sóng dưới nước và sự thay đổi áp suất có thể phát hiện dọc theo sợi cáp.

Một số sự kiện đã gây ra các trận sóng thần nhỏ cục bộ, trong khi những sự kiện khác tạo ra những xáo trộn tinh vi hơn. Hệ thống cũng phát hiện ra âm thanh của các tảng băng vỡ ra sau khi rơi xuống nước. Những tín hiệu này giống với giai đoạn nứt vỡ ban đầu nhưng có nguồn gốc từ bên trong vịnh hẹp.

Theo nhà địa chấn học Andreas Fichtner từ ETH Zürich, việc ghi lại được nhiều quy trình vật lý khác nhau trong một khoảng thời gian ngắn như vậy là điều bất thường. Ông lưu ý rằng: "Có rất ít bộ dữ liệu địa chấn mà trong một khoảng thời gian ngắn như vậy, bạn có thể ghi lại được nhiều hiện tượng khác nhau đến thế".

Động lực học dưới nước cuối cùng đã được hé lộ

Bên cạnh những vụ vỡ băng có thể nhìn thấy, sợi cáp còn tiết lộ những chuyển động phức tạp của nước vốn hiếm khi được quan sát trực tiếp. Trong số đó có "sóng trọng trường nội bộ", di chuyển dọc theo ranh giới giữa nước ngọt lạnh từ băng tan và nước mặn ấm hơn bên dưới.

Khi các tảng băng trôi ra xa sông băng, chúng tạo ra các vệt nước khuấy động các lớp nước này. Chuyển động này ảnh hưởng đến cách nhiệt lượng được phân phối trong vịnh hẹp và tác động đến tốc độ tan chảy của phần băng chìm dưới nước. Theo báo cáo của Tạp chí EOS, các phép đo nhiệt độ của sợi cáp đã ghi lại được những thay đổi tinh vi này trong thời gian thực. Các nhà nghiên cứu cũng quan sát thấy chuyển động của tảng băng dẫn dắt các mô hình lưu thông nước như thế nào, thêm một lớp hiểu biết khác vào quá trình vỡ băng. Những tương tác này giữa băng và đại dương thường bị thiếu trong các mô hình hiện tại. ■

Quốc gia từng giàu bậc nhất thế giới nhờ phân chim

Từng hưởng lợi từ "vàng trắng" tự nhiên của chính mình, giờ đây quốc gia này lại trở thành một "bãi rác" hoang tàn của nhân loại.

Có những quốc gia làm giàu nhờ dầu mỏ, có nơi dựa vào công nghệ hay du lịch. Nhưng có một hòn đảo nhỏ bé giữa Thái Bình Dương đã làm nên lịch sử theo cách không ai ngờ tới: trở thành quốc gia giàu có bậc nhất hành tinh chỉ nhờ... phân chim. Và cũng chính nơi đó, giờ đây, đã trở thành một "bãi rác" hoang tàn của nhân loại.

Đống "vàng trắng" biến hòn đảo thành thiên đường

Nauru - quốc đảo vốn vẹn 21 km² - từng là cái tên khiến cả thế giới phải ngược nhìn trong thập niên 80 vì độ giàu có. Nguồn gốc của sự giàu có không đến từ những mỏ vàng hay kim cương lấp lánh, mà từ lớp quặng phosphorite (phân chim biển

tích tụ hàng ngàn năm) dày đặc bao phủ hòn đảo.

Sau khi độc lập vào năm 1968, Nauru nắm toàn quyền khai thác "kho báu" này. Trong chớp mắt, họ trở thành quốc gia có GDP bình quân đầu người cao thứ hai thế giới, chỉ sau UAE. Người dân Nauru sống trong một "thiên đường không tưởng": không thuế, y tế miễn phí, giáo dục miễn phí, và mỗi gia đình sở hữu trung bình tới 4 chiếc ô tô sang trọng. Cuộc sống mỗi ngày như một bữa tiệc bất tận, nơi tiền bạc nhiều đến mức người dân quên cả khái niệm tiết kiệm.



Từ "thiên đường" thành bãi rác khổng lồ

Nhưng cái giá của sự xa xỉ đó là sự tàn phá khủng khiếp. Việc khai thác quặng lộ thiên triệt để đã biến 80% diện tích hòn đảo trở thành một vùng đất cằn cỗi, nham nhở như bề mặt của mặt trăng. Khi nguồn "vàng trắng" cạn kiệt, Nauru cũng rơi tự do xuống đáy vực.

Ngày nay, những gì còn sót lại không phải là sự giàu sang, mà là hàng loạt xe sang rỉ sét nằm chông chênh giữa những bãi phế liệu, những khu rừng bị xóa sổ và một môi trường sống suy kiệt nặng nề. Nauru không còn là một quốc gia, mà giống như một bãi rác khổng lồ của chính những sai lầm trong quá khứ.

Đất đai không thể canh tác, thực phẩm phải nhập khẩu toàn bộ từ Úc hoặc New Zealand - đa phần là đồ hộp giá rẻ, nhiều đường và chất béo. Kết quả? Nauru trở thành quốc gia có tỷ lệ béo phì cao nhất thế giới (trên 70% dân số) và đối mặt với cuộc khủng hoảng sức khỏe nghiêm trọng.

Lời nguyên tài nguyên và bài học xương máu

Nauru chính là ví dụ điển hình nhất trong các giáo trình kinh tế về "lời nguyên tài nguyên". Khi tiền bạc đến quá dễ dàng mà không có sự quản trị, nó không tạo ra sự phát triển bền vững mà chỉ nuôi dưỡng lối sống hưởng thụ độc hại.

Trong những năm khủng hoảng sau đó, Nauru thậm chí phải xoay sở bằng những cách "lạ đời": từ việc biến mình thành "thiên đường rửa tiền" cho các băng nhóm quốc tế, đến việc cho thuê đất để đặt trại tị nạn nhằm đòi lấy viện trợ.

Giờ đây, khi đứng trên những ngọn đồi đá vôi lờm chờm, người ta chỉ còn thấy một Nauru cô độc, vật lộn với biến đổi khí hậu và nguy cơ biến mất khỏi bản đồ do mực nước biển dâng cao. Câu chuyện của Nauru không chỉ là về phân chim hay phosphate, mà là bài học đắt giá về việc con người có thể nhanh chóng "đốt cháy" cả một tương lai dân tộc chỉ vì những lợi ích ngắn hạn trước mắt. ■

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 22/6 đến 28/6/2026

Vận mệnh tình 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 đã bắt đầu cảm thấy vui vẻ hơn. Tình hình tài chính của bạn không có gì phải lo lắng nhiều. Trong công việc cũng may mắn hơn rất nhiều, những vấn đề trong quá khứ cũng đã được giải quyết ổn thỏa. Sức khỏe không được như trước. Đây cũng là lý do khiến bạn cảm thấy thể lực của bạn suy yếu, không được tốt. Bạn nên dành nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi.



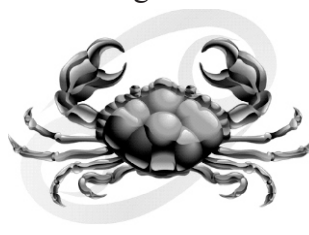
Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Phương diện tình cảm của Kim Ngưu trong tuần này vô cùng êm đẹp. Công việc diễn ra khá ổn thỏa khi cung hoàng đạo này hoàn toàn tập trung cho mọi nhiệm vụ được giao. Tài chính cũng không có gì đáng lo ngại khi công việc của bạn thuận lợi. Người theo nghiệp kinh doanh, buôn bán cũng tỏ ra khá thận trọng với các dự án đầu tư lớn. Sức khỏe của Kim Ngưu khá tốt, bạn có thể chịu ảnh hưởng do thay đổi thời tiết trong thời gian ngắn nhưng sau đó bạn cũng đã lấy lại được tinh thần, giữ gìn sức khỏe ổn định trở lại.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm của bạn khá phẳng lặng. Công việc ổn định, bạn cảm thấy khá hài lòng, mối quan hệ với mọi người xung quanh khá hài hòa. Tình hình tài chính ngày càng được cải thiện, số tiền trong tài khoản cũng đang tăng dần đều. Thể chất tốt nên sức khỏe cũng không ảnh hưởng gì đến công việc cũng như cuộc sống. Bên cạnh đó, bạn cũng cần chú ý nhiều hơn đến chế độ dinh dưỡng của chính bản thân mình. Tránh tình trạng thức khuya sẽ không tốt cho cơ thể cũng như tinh thần của bạn.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Tình hình tài chính của Cự Giải cũng đang phát triển một cách mạnh mẽ. Chuyện tình cảm cũng không có gì đáng lo lắng. Sự nghiệp khá thuận lợi, bạn tìm lại được những đam mê của mình trong công việc, hơn nữa bạn làm gì cũng chinh chu hơn ngày thường. Xuất hiện một số cơ hội tăng thu nhập rất hấp dẫn. Sức khỏe khá ổn định, bạn nên tham gia các hoạt

động thể dục thể thao. Khi mệt mỏi bạn có thể đọc sách, không nên nghỉ ngơi nhiều làm gì.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Công việc tiến triển rất thuận lợi, bạn thể hiện được những khả năng mới chưa từng được bộc lộ. Tài chính không ổn định cho lắm, may mắn bạn cũng có gia đình bên cạnh hỗ trợ nên không quá lo lắng. Bên cạnh đó bạn cũng cần học cách chi tiêu tiết kiệm và quản lý tiền bạc thật tốt. Sức khỏe không được tốt, do tâm trạng bạn không vui nên cũng đã ảnh hưởng đến vấn đề ăn uống hàng ngày. Nếu như bạn không muốn đối mặt với tình trạng cơ thể kém thì cần điều chỉnh lại một chế độ ăn uống hợp lý.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Tình cảm mang lại cho Xử Nữ nhiều niềm vui. Công việc cũng đang diễn ra khá suôn sẻ, tạo cảm hứng cho bạn có những ý tưởng mới. Nhờ đó, hứa hẹn cũng có nhiều kết quả tốt hơn trong thời gian sắp tới. Tình hình tài chính có những chuyển biến đáng kể. Tuy nhiên bạn cũng cần chú ý đến việc chi tiêu. Thời gian này Xử Nữ cảm thấy rất khỏe mạnh và năng lượng dồi dào. Nhờ đó trong thời gian này Xử Nữ cảm thấy đầu óc minh mẫn để xử lý các vấn đề trong công việc.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình nhận ra sự khác biệt lại là điều thú vị nuôi dưỡng tình cảm của bạn và người ấy. Tuần này bạn không mấy lo lắng về chuyện tiền bạc. Công việc của Thiên Bình đi kèm với sự đoàn kết, giúp đỡ của nhiều người khác, do đó hãy cố gắng làm việc nhóm thật tốt. Sức khỏe đã có dấu hiệu đi xuống. Lý do là bạn quá bận rộn nên không có thời gian chăm sóc cơ thể. Hãy học cách cân bằng mọi việc, chăm chỉ rèn luyện sức khỏe một cách tích cực hơn.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Tuần này bạn gặp may mắn về mặt tiền bạc. Nếu có thể hãy san sẻ niềm vui này cùng với bạn bè hay người thân yêu. Sức khỏe của bạn cũng không có gì đáng phải lo lắng. Nếu bạn đang mong muốn giảm cân thì nên thực hiện càng sớm càng tốt, đây cũng là kế hoạch mà bạn đã ấp ủ bấy lâu nay. Nên dành chút thời gian mỗi ngày và quan trọng là chế độ tập luyện hợp lý. Bọ Cạp đang yêu cũng có nhiều sự xáo trộn trong

chuyện tình cảm, bạn quá tập trung vào công việc mà thiếu đi quan tâm dành cho nửa kia của mình.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Trong công việc cũng như học tập chòm sao này có được những cơ hội để thăng tiến. Chuyện tình cảm trong tuần này khá ổn định. Tình hình tài chính của bạn trong tuần này khá tốt, công việc hiện tại cũng mang lại cho bạn thu nhập nhất định. Tuy nhiên bạn cũng cần chuẩn bị cho những kế hoạch dài hơn, bạn cũng cần tìm cách tăng nhập từ những nguồn thu khác. Sức khỏe của Nhân Mã hoàn toàn không có gì phải lo lắng. Nếu ai đang có thói quen xấu ảnh hưởng tới sức khỏe thì hãy cẩn thận vì điều này rất có hại.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Ma Kết và nửa kia của mình dễ xảy ra tranh cãi, mâu thuẫn nhỏ. Công việc trong tuần này tương đối ổn định. Tình hình tài chính không có gì đáng lo, thu nhập ngày càng tăng tiến nhưng bạn cũng lên kế hoạch chi tiêu hợp lý, tránh trường hợp có những lúc mình đối mặt với căng thẳng về tài chính khi có những sự cố bất ngờ. Sức khỏe của Ma Kết đã được cải thiện hơn nhiều, bất kể có mệt mỏi tới đâu bạn nên cố gắng dành thời gian tập thể dục, duy trì sức khỏe mỗi ngày.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Bạn đang lựa chọn cho mình sự cân bằng cần thiết trong tâm hồn để giải quyết một cách khôn ngoan mọi vấn đề xảy ra. Chuyện tình yêu đáng mơ ước của bạn khiến không ít người ghen tị. Tình hình tài chính ổn định, bạn còn bắt đầu quan tâm tới những dự án đầu tư lớn hơn. Bạn chỉ cần bỏ tiền vào những nơi mà bạn cảm thấy việc quản lý tài chính sao cho hợp lý. Sức khỏe đang gặp một chút vấn đề về dạ dày, hoặc cảm cúm. Nếu Bảo Bình biết phòng ngừa từ trước sẽ không có vấn đề xảy ra, nhớ ăn đúng bữa, không được ăn quá nhanh.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm của Song Ngư khá tốt. Công việc của bạn trong tuần này không được như ý nhưng lỗi do chính bạn mà ra. Đừng quá đánh giá cao những sự cố xảy ra vì chỉ cần bạn tập trung xử lý việc từ to đến nhỏ đều có thể hoàn thành tốt. Tài chính cơ bản tốt, việc kinh doanh suôn sẻ mang lại doanh thu ổn định. Những ai đầu tư cũng đã nhìn thấy những dấu hiệu khả quan rất đáng để ăn mừng. Sức khỏe khá kém bởi bạn không lên kế hoạch nghỉ ngơi đầy đủ, nếu bạn nghỉ ngơi điều độ thì sức khỏe của bạn sẽ tốt hơn rất nhiều. ■

TRUYỆN NGẮN

Thành phố trên cốc

Cửa hàng nằm cuối góc đường. Mái che bên trên các ô cửa sổ bày hàng lọp thừ vải xanh thẫm, hình cánh cung. Hàng chục lần chạy ngang qua đoạn phố xuống ga tàu điện ngầm, Hoài tự nhủ sẽ có một ngày bước tới cửa hàng có những mái che lạ lùng ấy. Thật gần.



Mặt trời luôn ở bên kia mái nhà thờ, mắc kẹt sau những đỉnh cây trụi. Ánh nắng dai dẳng khác thường của một sáng chủ nhật chảy trên vỉa hè xám trắng nhưng trời vẫn rất lạnh. Hoài rảo bước khá nhanh, thói quen kể từ khi sang đây tham dự khóa tu nghiệp thiết kế dài hai tháng, chuyên sâu về các loại đèn trang trí.

Chẳng khó khăn gì, cô hòa nhập vào đời sống xa lạ. Mọi chi tiết đô thị chừng như đã nằm sâu trong võng mạc Hoài, chỉ đợi đến thời điểm cần thiết sẽ thức dậy, bước đi. Như lúc này đây, xe vội vã nói thành dòng bất tận trên đường.

Mấy cô gái trẻ mặc quần jeans, mang giày mềm và khoác trên vai túi vải bố khổ lớn đi như chạy, sượt qua các ông già như bầy quạ ủ dột đứng bất động quanh quây báo phát không gần cột nước cứu hỏa. Một con chó trắng lú rú đuôi theo bà chủ da đen to béo đội trên đầu chiếc khăn sặc sỡ...

Phải, cô đã thấy tất cả những điều ấy, như nhìn xuyên qua một giấc mơ mù mờ. Người và vật lao đi theo một quy luật chuyển động bí hiểm, chẳng ai chú ý đến ai, nhưng không xảy ra va chạm. Sự xa cách hiện diện khắp nơi, đương nhiên.

Bao quanh mỗi người là cái vỏ trứng trong suốt, cứng rắn. Chúng đem lại sự hài lòng với cảm giác an toàn. Nhưng ở một góc sâu xa nào đó, việc lạnh lùng bảo vệ bản thân quá mức khiến người ta mệt mỏi, không ngừng bị xâm chiếm bởi nỗi sợ hãi khó hiểu.

Phía trước Hoài, cách khoảng 8 feet, một người đàn ông trẻ mặc áo vải lông lạc đà nâu nhạt cũng sải bước dài. Thỉnh thoảng Allen quay lại nhìn cô, canh chừng kéo thất lạc. Anh ta làm việc

tại phòng thiết kế nơi Hoài đến thực tập. Hoạt bát và nhiều kinh nghiệm, Allen nhận giúp đỡ cô, cũng như trước kia, anh đã giúp khá nhiều designer trẻ từ chi nhánh mấy nước châu Á.

Allen cao, hơi gầy. Anh phát âm tiếng Anh dễ nghe dù pha chút giọng Thụy Điển. Mấy ngày đầu chưa quen giờ giấc, nhà trọ, không biết cách phối hợp với các cộng sự chuyên nghiệp hơn, Hoài cảm thấy thật may mắn vì có Allen hỗ trợ. Anh ta tận tình chỉ cách cho cô làm sao đến công ty đúng giờ, không bị lạc trong mạng nhện rắc rối của hệ thống tàu điện ngầm.

Anh cho cô địa chỉ những chỗ bán thực phẩm để ăn và không quá đắt đỏ. Tựa một chủ nhà kiên nhẫn giúp đỡ vị khách trọ yếu ớt, vì lịch sự nên không để lộ ý than phiền, Allen luôn giữ nụ cười trên gương mặt bình thản. Chỉ có đôi mắt to màu xám tro là không cười. Chi tiết này giống như một khe nứt rất mảnh trên lớp vỏ trứng.

Cột đèn giao thông chuyển sang màu xanh. Đám đông im lặng chờ đợi chạy hối hả qua các vạch sơn trắng. Bây giờ thì Hoài đã bước kịp Allen. Anh ngoảnh sang, hơi cúi xuống nhìn cô:

- Lót dạ chút gì chứ. Hân sáng nay, cô chưa dùng điểm tâm?

- Vâng, chút café nóng thì rất tốt!

Sống một thời gian ở đây, Hoài nhận ra hay nhất là nói thẳng, điều nhỏ nhặt đến việc lớn lao, đừng băn khoăn người khác nghĩ sao về mình, hay họ đang muốn gì. Thành thật luôn khiến mọi thứ trở nên dễ dàng hơn.

Họ vào một quán café Starbuck. Trong khi cô gái uống từng ngụm café to, Allen chạy sang cửa hàng bên cạnh mua mấy chiếc bánh shrimburger đựng trong bao giấy dầu. Anh cất giấu chúng khá kỹ trong túi áo khoác nhưng mùi bơ mặn tỏa ra phảng phất vẫn làm người bồi bàn nhíu mày nghi hoặc.

Hai tách café vừa cạn, Allen đặt tiền lên bàn, vội vả cầm tay Hoài bước ra ngoài. Trò mạo hiểm nhỏ nhặt, tiếng cười khe khẽ của những kẻ đồng phạm và sự tiếp xúc thoáng qua đột nhiên đẩy họ đến gần nhau.

- Bây giờ chúng ta xuống ga, bắt chuyến tàu đến trung tâm thương mại cho cô mua sắm. Sau đó đi tiếp đến những nơi cô muốn được dạo chơi trước khi về nước...

Hoài gật đầu. Kế hoạch ngày cuối cùng ở thành phố lạ được thiết kế hoàn hảo. Họ bước cạnh nhau, nói về sự khác biệt của bánh mì kẹp thịt bò và bánh kẹp tôm bằm, một sáng chế khác thường nhưng hợp lý của người Nhật. Bất chợt, Hoài im sững. Chỉ vài bước chân nữa, cô sẽ đứng trước cửa hàng có những mái hiên cửa sổ hình cánh cung.

Phía sau lớp kính cửa sổ bày hàng, những bộ ly tách tuyệt đẹp bằng sứ dát bạc khoan thai nằm vùi trong các nếp vải lụa xanh lơ. Biểu tượng giấc mơ đời sống sung túc yên bình. Vẻ hào nhoáng của chúng khiến người ta hơi mất tự tin. Nhìn lâu, chúng gợi tiếp cảm giác u uất. Chừng như đọc được ý nghĩ trong đầu cô bạn, Allen lên tiếng:

- Mẫu thiết kế xuất sắc. Nhưng trông hơi đáng sợ. Vì thế nó nằm mãi ở đây!

- Tại sao không bán được? - Hoài tò mò.

- Cô nhìn quanh mà xem, những người đang chạy cuồng lên kia. Người ta gắng sức tận dụng từng giây phút kiếm thật nhiều tiền, để sở hữu những thứ như thế. Nhưng khi gần mua chúng, họ có thể nhận ra mục đích trường giả khiến đời sống bị hủy hoại. Có được mấy thứ này, thì phải giữ gìn lấy và bảo vệ chúng. Mầm mống của lòng tham không biết dừng - Allen lại nở nụ cười bất động - Ai thích bị ràng buộc trong đời sống đầy rẫy bấp bênh?

- Anh cũng làm việc điên cuồng đấy thôi! - Hoài thử nhận xét.

- À, để quên đi vài bất ổn không đáng! - Giọng Allen bình thản.

Hoài không hề biết về sau này, đoạn đối thoại ngắn ngủi trên thường xuyên quay trở lại tâm trí cô, như một dấu khắc đau đớn. Còn khi ấy, cô chỉ chú ý đến ô cửa sổ bên cạnh, có một cái tách sứ dày, làm bằng tay, không thanh nhả lăm, hình như loại hàng tặng kèm.

Dáng vẻ thô ráp, vớ quai cầm giản dị khá phổ biến. Nhưng nó gợi nên cảm giác đặc biệt. Bí ẩn nằm ở đâu nhỉ? Ở màu men xanh phơn phớt của nền trời? Ở các hình người mặc complet giống nhau, bay lơ lửng như những quả bóng trên các mái nhà lô xô?

Hay ở chính hình ảnh quen thuộc cô động của thành phố được vẽ bằng bút lông nhỏ trên nền tách mà khi sắp rời xa, cô mới nhận ra vẻ đẹp trầm tĩnh bị chôn giấu? Hoài đứng im, nhìn cái tách đầy thích thú. Chẳng phải vô cơ mà mấy tháng qua, cái cửa hàng tỏa ra sức hút gọi cô đến gần. Đúng khi cô định vào trong hỏi mua cái tách, Allen lên tiếng:

- Để tôi tặng cô cái tách này nhé?

Hoài thoáng giật mình:

- Ồ không, tôi sẽ tự mua được.

- Tôi đoán cô thích Magritte. Ở nhà tôi, cũng treo một tranh phiên bản bức Golconde này. Quả là khi vẽ trên tách, bức tranh sống động hơn hẳn!

Allen bước vào cửa hàng. Cô gái đứng bên ngoài, dưới những mái che màu xanh. Cây tiêu huyền rụng xuống một chiếc lá ướt. Một con chim nâu sẫm bay vụt lên cao, chìm sâu vào khoảng không, biến thành một cái chấm mắt hút.

Hoài nhìn những người lướt qua trước mặt, lòng bỗng ngập tràn vui sướng. Cô khác họ. Cô được chia sẻ và quan tâm. Trong thế giới bao la, ít nhất có một người biết được cô đang nghĩ gì.

Allen đặt vào tay cô cái hộp vải sang trọng có in tên cửa hàng. Hoài bỗng rụt rè:

- Nó đắt như một gia tài!

Người đàn ông trẻ nhìn vào mắt cô:

- Không đáng gì đâu. Tôi đang thử mơ mộng về những thứ cái tách sẽ chứa đựng sau này. Café nóng buổi sáng. Ít trà buổi chiều. Hay một chút bia tươi? Thật tuyệt vời khi nghĩ tới những

TRUYỆN NGẮN

niềm vui nho nhỏ tỏa sáng dưới mặt trời nhiệt đới!

Hoài mỉm cười, bước đi, một tay nín nhẹ khuấy tay Allen. Kế hoạch mua sắm những món quà về nước bị Hoài dễ dàng bỏ qua. Cùng Allen, cô đi dạo lung tung trong thành phố. Họ ăn trưa bằng món shrimburger nguội lạnh trong một gian triển lãm các loại đèn, sau đó đi thang máy lên nóc tòa nhà không lồ.

Mưa lát phát. Mấy cái ghế ẩm ướt trên sân thượng không bóng người. Hoài chống tay vào hàng rào lan can. Mặt trời chỉ là vệt sáng mờ nhạt. Các bức tường gạch ẩm ướt và những cửa sổ đóng kín như những hố mắt vô cảm.

Một cảnh tượng thật hoang vu ngay giữa trung tâm thành phố. Cô gái bỏ vài đồng xu vào kính viễn vọng và ngắm nhìn những cây cầu bắc qua dòng sông. Con người nhỏ xíu nên gần như biến mất, chỉ còn những hình khối cản trở, các đường viền sạch sẽ nhẫn nại của đô thị.

Thật khủng khiếp khi nghĩ rằng mỗi người trên trái đất này sẽ có hàng chục, có thể hàng trăm, hoặc hơn thế nữa, những sáng chủ nhật cô độc như thế này. Vết nước chảy trên má cô gái. Cánh tay khoác nhẹ lên vai cô từ người bên cạnh. Hoài rời mắt khỏi kính viễn vọng, khi Allen ôm ghì và hôn lên đôi má lạnh buốt của cô.

Buổi chiều, họ đến nhà Allen. Anh sống một mình trong căn hộ gọn gàng, nhiều sách và những mẫu đèn trang trí bằng giấy bồi chưa hoàn tất. Vài phiên bản của Magritte trên tường tô đậm cảm giác trống không yên lặng. Hoài nấu ăn trong căn bếp nhỏ.

Không khí bỗng căng phồng lên mùi thức ăn thơm tho và hạnh phúc. Cô mở hộp, lấy ra cái tách mới tinh uống rượu vang đỏ. Trong chớp mắt, mọi thứ xung quanh như biến hình. Nụ cười gần gũi. Các ngón tay khô, ấm áp. Những câu chuyện được bắt đầu nhẹ nhàng, việc chia sẻ những ký ức và hy vọng dịu dàng, đầy tin cậy...

Đó là khoảnh khắc ngăn ngời đời sống bỗng mềm dịu, mờ đi những đường viền đơn điệu cõi trần. Mưa to. Họ nằm im, nín chặt nhau trong chăn, lắng nghe tiếng những hạt nước quật vào ô kính.

- Tôi sẽ đến thành phố của cô, Hoài ạ. Ừ, tôi sống một mình lâu rồi. Tôi tự nhủ mình chẳng tìm kiếm gì cả. Nhưng rồi cô là người mà tôi đã mong chờ. Một không khí, một nhịp sống khác... - Allen nói thắm thì.

Hoài co người lại. Mỗi vật người ta nhìn thấy lại che giấu một thứ khác, một điều gì đó khiến người ta sợ hãi mà vẫn đầy mê say. Nó là gì nhỉ? Là hy vọng, là chờ đợi, là tình yêu ư? Hoài cựa nhẹ trong tay Allen. Đôi mắt to màu xám tro của anh như cánh cửa rộng mở ra, gọi cô bước vào bên trong, chậm rãi bước đi.

Hôm sau, Allen tiễn Hoài ra sân bay về nước. Cô đi chuyến đêm. Họ thống nhất không trao đổi email. Không nên bắt cuộc sống tuân thủ các thói quen tẻ nhạt. Khi động cơ vang lên rầm rì, máy

bay giống hệt như một hành tinh lạc lõng tách rời thế giới bên dưới, cảm giác bước đi chiu chiu choáng vẫn còn nguyên vẹn trong cô...

Công việc của Hoài ở công ty cũ không có gì phàn nàn. Sau chuyến tu nghiệp, các mẫu thiết kế của cô đượm một tinh thần khác biệt: Tính công năng được nhấn mạnh hòa trộn trong cái nhìn phóng khoáng tươi vui. Đơn đặt hàng nhiều hơn. Việc đầu tư cho một designer đi học mang lại hiệu quả nhanh chóng. Công việc của Hoài luôn đầy ắp, mối quan hệ với mọi người trong công sở trở nên thoải mái.

Một buổi chiều, Hoài cùng các đồng nghiệp ngồi trong quán ăn sang trọng, bàn tán vô số chuyện nhỏ nhặt về xe cộ, căn hộ mơ ước hay những chuyến du lịch. Thỉnh thoảng câu chuyện im bật giữa chừng.

Những đôi mắt lảng tránh, không ai muốn nói nhiều hơn. Vấn đề cốt lõi của đời sống là gì, vì lẽ gì những người như Hoài và các đồng nghiệp không ai muốn đụng chạm vào.

Người ta nói về bản thân nhiều hơn nghĩ về nó. Những mơ ước vụn vặt được nói thường xuyên, tới mức một lúc nào đó chúng sẽ tạo thành đường chân trời đáng thêm muốn. Trong khi đó, điều quan trọng nhất đã bị bỏ qua.

Mọi người nhìn nhau, đột nhiên xa lạ. Hoài về nhà sớm. Cô bỗng chú ý các con đường. Thành phố mùa hè. Những vệt mây màu hồng và nồn chuối. Hơi thở nồng nực còn lên từ phía bờ sông. Tiếng còi xe huyền ảo. Tiếng hét của đứa trẻ bên kia vỉa hè. Cô ghé vào bưu điện trung tâm, gửi đi một tấm bưu thiếp cho Allen.

Một buổi sáng, Hoài đến công ty sớm. Một cái phong bì nhỏ để tên cô. Thư của Allen. Anh viết cho cô vài dòng, cho biết anh đã sang Nhật. Anh rất hứng thú khám phá ánh sáng được lọc qua những kiêu giấy làm đèn truyền thống của người Á Đông.

Chùng như có điều gì đó bị kìm giữ, không thể nói ra giữa những dòng chữ viết bằng bút kim vẽ kỹ thuật. Buổi tối về nhà, Hoài vội vã bật đèn và ngồi vào máy vẽ đến khuya. Đêm mùa hè, nhưng cô cảm thấy rất lạnh. Cô ngồi im, đọc bức thư nhiều lần. Cảm giác đau đớn nặng nề đến nỗi cô ngồi im trên ghế sofa, nước mắt tuôn rơi.

Những tuần lễ tiếp sau đó, không có bức thư nào khác gửi cho Hoài. Các tế bào trong con người cô cứ dần dần đượm buồn. Hoài tự nhủ cuộc sống quá bận rộn, quá nhiều việc để bận tâm. Việc người này gặp gỡ người kia chắc cũng chỉ là vài chi tiết thoáng qua, một bí mật bé nhỏ dịu mát, chẳng nên khắc khoải làm gì.

Thỉnh thoảng, tình mơ buổi sáng chủ nhật, cô uống vội tách café, tắt đèn phòng làm việc, xuống cầu thang, cẩn thận mở cửa chớp và ra khỏi nhà. Không gian yên tĩnh. Những đám lá xanh thẫm mùa hè.

Mùi mưa đọng phảng phất trong các ống máng. Mọi người vẫn đang ngủ trong những căn phòng hình hộp. Đột nhiên, cô hiểu cũng như cô, Allen sợ hãi. Họ đã sống trong lớp vỏ an toàn quá

lâu.

Cô viết cho Allen bức thư, với đơn giản hai câu: “Em và mặt trời chờ anh”. Cô không nói gì thêm.

Một buổi sáng, cô nhận cú điện thoại từ bàn làm việc. Giọng Allen vọng đến, trầm mướt: “Anh đã đến thành phố nhiệt đới!”. Hoài đứng im bên cửa sổ, run nhẹ. Ánh sáng chói chang tỏa lên từ những mái nhà.

Một đời sống thực, căng thẳng, chộn rộn nhưng đầy hy vọng. Hoài uống cạn café trong cái tách Golconde. Cô uống cạn thành phố ứ đọng và lạnh lẽo vào bụng. Từ nay cô sống cuộc đời thực sự của cô, như cô mơ ước và sắp đặt. Cô không cần nhớ về nó nữa... ■

Phan Hồn Nhiên

Cầu vồng trong mắt anh

Anh là một họa sĩ tài năng. Cuộc sống của anh là những ngày tháng hòa mình giữa màu sắc và không gian. Anh thường đến bên hồ, ngồi bên chiếc giá vẽ cùng vài cây bút.

Mặc dù thời buổi hiện nay người ta đều thích dùng đồ công nghệ, nhưng đôi mắt anh vẫn sáng rực lên mỗi khi ngồi bên hồ để vẽ như thế này. Đôi mắt anh sâu thẳm thẳm như có thể chứa đựng cả không gian của vũ trụ, đôi mắt anh đen láy như tinh cầu xoay quanh hệ mặt trời.

Mỗi khi anh cười, đôi mắt ấy cũng cười theo anh, sáng theo niềm vui của anh. Mỗi khi anh buồn, đôi mắt ấy lại như hồ thu trong trẻo. Anh, chính là người yêu tôi.

Vụ tai nạn đó đã cướp đi của anh đôi mắt đẹp như thần tiên ấy, cũng cướp đi cả niềm đam mê vẽ vời của anh. Anh hôn mê rất lâu mới tỉnh dậy. Mắt anh vẫn bị băng kín, nhưng trực giác nói với anh rằng, bóng tối đang dần vây quanh anh.

Tôi không dám thông báo với anh hung tin ấy, chỉ biết lặng lẽ chảy nước mắt, ngồi bên giường bệnh mà nắm chặt lấy tay anh.

Ở thế giới tối tăm kia, tôi cảm nhận được bàn tay anh đang run rẩy, như thể cảm giác sợ hãi của một người khi bị lạc vào một thế giới hoàn toàn xa lạ. Cuối cùng, tôi cũng không thể nhẫn nhịn thêm được nữa, tiếng nức nở cứ bật ra theo giọng nói lạc thanh của tôi:

- Anh, anh tỉnh rồi. Có đau không anh?

Nghe thấy giọng nói của tôi, khóe môi anh khẽ cong, nụ cười hiền hòa ấy dường như vẫn luôn thường trực trên khuôn mặt anh cho dù có xảy ra bất cứ chuyện gì. Anh yếu ớt trả lời:

- Anh không sao, không đau nữa rồi, em đừng lo nữa. Đây là bệnh viện, đúng không em?

Theo thói quen, tôi gặt đầu để cho anh câu trả lời, nhưng lại chợt nhớ ra rằng anh không nhìn thấy. Giây phút ấy, tôi thấy tim mình nhói đau.

Chàng trai ngày nào chỉ cần nhìn bất cứ biểu hiện nào trên khuôn mặt tôi cũng có thể đoán ra được tôi đang nghĩ gì, giờ đây, ngay cả khi tôi

TRUYỆN NGẮN

thấy được nữa rồi. Biết bao sắc màu trong thế giới của anh giờ đây chỉ còn lại một màu đen xám xịt. Thế giới này cô đơn lắm phải không anh?

Tôi nghẹn ngào trả lời:

- Đúng thế, đây là bệnh viện. Anh hôn mê cả một ngày rồi. Anh có đói không? Có muốn uống nước không?

Anh lại mỉm cười, khẽ lắc đầu nhưng lại không quay mặt về phía tôi, có lẽ chính anh cũng không xác định được thực ra khuôn mặt tôi đang ở phương hướng nào. Anh lại bảo:

- Em đỡ anh ngồi dậy đi.

- Không được, bác sĩ bảo bây giờ anh mà ngồi dậy sẽ rất dễ bị choáng. Anh cứ nằm nghỉ.

- Anh không sao đâu. Cho anh cảm nhận một chút về không gian, có được không em?

Đó là tất cả những biểu hiện của anh, khi anh vừa tỉnh lại. Anh không hề hỏi tại sao mình không nhìn thấy, cũng không hề hỏi tôi có phải anh sẽ bị mù vĩnh viễn hay không.

Anh luôn đón nhận tất cả những gì cuộc sống mang lại cho mình, cho dù là khổ đau cũng chưa bao giờ để tâm trạng của mình ảnh hưởng đến người khác. Nhưng anh càng như vậy, trái tim tôi lại càng xót xa.

Qua nhiều cuộc phẫu thuật, tình hình của anh cũng không mấy khả quan. Các bác sĩ vẫn luôn dùng ánh mắt chia sẻ mà lắc đầu với tôi và gia đình anh. Còn anh, vẫn cứ tĩnh lặng như vậy, vẫn cứ bình thản như vậy. Anh không muốn người nhà phải vất vả vì mình, nên những ngày tháng nằm viện, anh chỉ cần có mình tôi. Anh nói:

- Tuy anh phải sống trong một thế giới khác, nhưng không quan trọng, vì anh vẫn cứ ở trong một trường không gian, không gian ấy vẫn có hơi thở của em. Nghe nhịp tim của em, cảm nhận từng giọt nước mắt em rơi là nguồn âm áp duy nhất lúc này đối với anh. Nhưng nếu ngày mai, kết luận cuối cùng của bác sĩ là phán cho đôi mắt của anh một án tử hình vĩnh viễn, anh mong em hãy rời khỏi không gian ấy, để một lần nữa, trong thế giới xa lạ này, anh có thể cảm nhận được nụ cười ở đâu đó của em.

Cái gì cần đến cũng phải đến. Bác sĩ đã có kết luận, anh được xuất viện. Nhưng cảm giác của tôi lại chẳng có chút vui mừng nào. Giây phút ấy, thậm chí, tôi còn có suy nghĩ như anh là một bệnh nhân bị bệnh viện trả về vậy. Song, thứ lia xa chúng tôi mãi mãi không phải là tính mạng của anh, mà là đôi mắt biết cười của anh, là thế giới đầy màu sắc của anh.

Tôi cứ lặng lẽ giúp anh thu dọn đồ đạc, làm thủ tục xuất viện cho anh. Tôi không dám mở miệng nói bất cứ lời nào. Tôi sợ, tôi rất sợ anh sẽ lại đẩy tôi ra khỏi thế giới của anh. Anh không muốn chống gậy, anh nói cầm cái thứ đó rồi dò dẫm từng bước đi trên đường khiến anh có cảm giác như mình là một kẻ tàn phế.

Anh muốn tự đi, cho dù là rất chậm, rất chơi vơi, nhưng anh vẫn muốn tự đi. Anh lại một lần nữa như đứa trẻ mới đến với cuộc đời mà lần mò từng

bước đi trong cái thế giới tăm tối xa lạ ấy. Nhưng anh chưa bao giờ tỏ ra buồn bã hay cáu giận. Anh cứ chôn vùi mọi thứ trong tận sâu thẳm trái tim mà bình thản đón nhận sự thật phũ phàng ấy. Anh cứ như vậy, tôi lại càng yêu anh. Yêu sâu đậm, yêu đến đau đớn tận tâm can.

Đúng lúc anh xuất viện thì trời đổ mưa rào, cơn mưa rào cuối hạ. Mùi đất ẩm ướt đón chào những trận mưa khiến đôi mày anh khẽ nhíu lại. Bác giúp việc đã mang hết đồ đạc về trước, nên bây giờ tôi chỉ còn có mỗi việc là dìu anh lên taxi rồi về nhà.

Tôi ngẩng đầu lên ngắm một bầu trời u ám, tiếng sấm sét không ngừng gầm gừ đe dọa tâm hồn tôi. Anh là người rất nhạy cảm. Tuy không nhìn thấy, nhưng có lẽ anh cảm nhận được. Anh ghé tai tôi bảo rằng:

- Em đừng sợ, có anh đây rồi.

Nước mắt tôi lại không kiềm chế được mà tuôn rơi. Anh vẫn luôn nói với tôi câu ấy mỗi khi cơn mưa trời nổi sấm chớp. Anh đưa tay lên gạt đi từng hàng nước trên má tôi khiến tôi sửng sờ.

Kể từ khi anh tỉnh lại cho đến tận hôm nay, đây là lần đầu tiên anh làm như vậy. Mỗi khi cảm nhận được nước mắt của tôi, anh chỉ lặng lẽ quay đi. Nhưng hôm nay, anh đã chủ động giúp tôi gạt đi nước mắt như những ngày tươi đẹp trong ký ức. Anh khẽ cười bảo tôi rằng:

- Em lại đang thắc mắc sao mấy hôm trước em khóc anh không dỗ dành em như thế này, đúng không? Anh sợ, anh rất sợ cảm giác của mình không chính xác, trong thế giới u tối này không thể chạm được vào khuôn mặt em. Nhưng hôm nay, anh muốn thử. Hóa ra, cho dù đôi mắt anh có như thế nào, anh vẫn có thể dễ dàng chạm vào em, gạt đi nước mắt cho em. Hóa ra, em vẫn luôn ở bên cạnh anh, gần đến như vậy.

Tôi không còn có thể nói thêm được lời nào nữa, bởi vì trái tim đã nghẹn ngào đến nỗi tìm không ra ngôn từ nữa rồi. Tôi nhào đến ôm lấy anh, bắt chập nơi đây là công bệnh viện. Tôi đặt môi mình lên bờ môi mỏng có phần khô ráp sau nhiều lần phẫu thuật của anh. Cảm giác ngọt ngào vẫn chân thực như thế, vẫn thồn thức như thế.

Ngồi trong taxi, anh nói bác tài xế chở chúng tôi đến bên bờ hồ quen thuộc, chứ không về nhà. Tôi hiểu tâm trạng anh nên cũng không muốn thắc mắc. Khi xe vừa đến bờ hồ, cũng là lúc trời ngớt mưa. Tôi đỡ anh bước xuống xe, vài giọt nước còn đọng trên những tán cây bị gió lay động rơi xuống khiến đôi vai anh khẽ so lại.

Không khí nơi đây vẫn trong lành, vẫn thoáng đãng như vậy. Lại thêm cơn mưa rào khi này xóa sạch đi bao bụi bẩn, giờ đây ven hồ này chỉ còn hương thơm dịu mát của cỏ cây.

Tôi khoác tay anh đưa anh đến dưới hàng cây quen thuộc nơi anh vẫn hay ngồi vẽ. Bỗng nhiên, cảnh tượng trước mắt làm đôi tay tôi khẽ run rẩy vì xúc động. Anh tĩnh tế cảm nhận được sự thay đổi của tôi nên khẽ hỏi:

- Gì thế em?

Tôi ngập ngừng vừa muốn nói, nhưng rồi lại thôi. Anh phì cười:

- Em nhìn thấy cái gì đúng không? Nói cho anh nghe nào.

- Em nhìn thấy... cầu vồng anh ạ... Đẹp lắm!

Anh lại cười dịu dàng, như thể sự ngập ngừng của tôi thật đáng yêu vậy. Khẽ lắc đầu, anh lại hỏi tôi:

- Em có biết vì sao cầu vồng lại có tận bảy màu không?

- Vì sao?

- Bởi vì nó chỉ đến sau cơn mưa.

- Là sao ạ?

- Có nghĩa là, con người ta phải bước qua cơn mưa mới có thể thấy được những sắc màu của cuộc sống.

Tôi cứ ngây ngốc nhìn anh. Ánh mắt anh đang nhìn ra một nơi nào đó thật xa xăm. Nó vẫn trong như thế, sâu thẳm như thế, nhưng đã chẳng còn nhìn thấy được cầu vồng ngay trước mắt nữa rồi. Vòng tay tôi lại càng siết chặt lấy tay anh. Tôi nói với anh bằng giọng nói kiên định không gì có thể thay đổi:

- Anh, anh đừng bắt em phải rời khỏi thế giới của anh, có được không? Em muốn được ở bên cạnh anh, dùng tiếng hát, tiếng đàn, dùng giọng nói, đôi tay của mình, thậm chí là cả nụ cười và nước mắt để giúp anh cảm nhận được từng sắc màu của cuộc đời này. Trong đôi mắt em, chỉ có duy nhất một màu là tươi đẹp nhất, rực rỡ nhất, đó chính là anh. Nếu anh cứ nhất quyết đuổi em ra khỏi cuộc đời mình, đối với em, thế giới này sẽ chẳng còn màu sắc gì nữa.

Anh im lặng nhưng nhịp tim lại cứ đập rộn rã. Tôi cứ thấp thỏm như thế mà chờ đợi câu trả lời từ phía anh. Không biết đợi đến bao lâu, tôi thấy anh khẽ thở dài. Anh bỏ tay tôi ra khỏi vòng tay anh, quay người một cách chuẩn xác đối diện với tôi, anh mỉm cười rạng rỡ:

- Anh nghĩ là mình vừa mới đi qua một cơn mưa, chính vì thế, có lẽ anh đã tìm thấy cầu vồng của mình rồi.

Nói rồi anh ôm lấy tôi, đặt lên đôi môi tôi một nụ hôn sâu lắng, triền miên như chúng tôi đã từng có. Tất cả những động tác ấy anh làm một cách thành thực mà không có một sai sót nào.

Bạn có biết vì sao không? Vì anh không dùng ánh mắt để làm, mà dùng trái tim. Trên cao, cầu vồng vẫn soi bóng lên nụ hôn của chúng tôi dưới tán cây ven hồ. Môi anh cười, mắt tôi cười, hạnh phúc với tôi, chỉ cần như vậy...

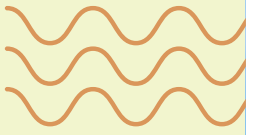
Cầu vồng trong mắt anh là thứ cầu vồng đẹp nhất, rực rỡ nhất. Anh đã vẽ nó lại và đặt nó ở một góc sâu thẳm trong trái tim.

Đề nó mãi mãi tỏa sáng, tô điểm cho thế giới tâm hồn của anh, cho dù bao gió mưa, dù bao trắc trở, anh chỉ cần duy nhất một cầu vồng, đó chính là cầu vồng trong mắt anh. ■

Hoàng Lan



ASIAN CARGO LINE EXPRESS
(ACL EXPRESS)



AIR CARGO

- **Gởi hàng về Việt Nam**
- **Gởi tiền về Việt Nam**
- **Giá đặc biệt gửi 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