

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

MY HOA

FOOD MARKET

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



**Fresh & Live
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi
thay đổi hàng ngày*

LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!

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



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

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

ĐẶC BIỆT:

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



Tuyển Dụng/Hiring

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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**

985-2219/1787

NEW Bán Tiệm Hair & Nail
STAFFORD

Cần bán tiệm Hair & Nail ở vùng Stafford, cách HK4 20 phút, diện tích 1200sqft, 5 station tóc, 2 bồn gội đầu, 2 bàn nail, 2 ghế spa Pedicure, 1 phòng facial waxing. có máy giặt máy sấy. Tiệm đã remodel đẹp, tiền rent rẻ 1365/month. Khách khu mix lịch sự. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Ana:
713-505-7573 * 281-499-5544

953-2213/1781

NEW Now Hiring
STAFFORD TX 77477

ELECTRONIS MANUFACTURER
Looking for assembler, technician, supervisor.
PCB/cable assembly experience a plus. Address:
12701 Royal Dr, Stafford TX 77477.

Call: **713-349-4559**
Or send resume to: GI-HR@gicircuits.com

951-2219/1787

NEW Nhà Cho Thuê
ELDRIDGE & BELLAIRE

Nhà ở Eldridge & Bellaire cách Hong Kong 4 - 6 phút. Nhà lầu rộng 2,500 sqft, 3 phòng ngủ, 1 phòng đọc sách, 2.5 bath. Khu yên tĩnh, có đầy đủ đồ Furniture, giường, Sofa, tủ lạnh, máy giặt sấy. Cho mượn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:
832-387-2247 * 281-793-9630

925-2212/1782

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**

952-2219/1787

NEW Cần Người
MEMORIAL CITY - KATY

Cần Bảo Mẫu cho một bé trai 6 tháng tuổi. Bé nặng 20 pound, làm việc từ thứ Hai đến thứ Năm, có thể ở lại nhà. Khi vực Katy, gần Trung tâm mua sắm Memorial City.

Xin nhắn tin Hương:
832-515-6325



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 (ưu 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 thương lượng 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

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

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

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**

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

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 Tuyệt:
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 fit 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

Lời Nguyện

Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.

Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...
Đọc lời nguyện này 9 ngày, mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.
Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

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

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

Thương Mại
Rao Vặt Hàng Ngày

Thương Mại
Rao Vặt Cuối Tuần

Thông 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 khoản **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 LAI**.
KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Tàu ngầm hạt nhân - Niềm tự hào của nước Pháp

Cách đây gần 52 năm, tàu ngầm hạt nhân (SNLE) đầu tiên của Pháp lớp Redoutable đã được hạ thủy vào ngày 29/3/1967 tại xưởng đóng tàu Cherbourg trước sự chứng kiến của Tổng thống Cộng hòa Pháp - Charles De Gaulle cùng nhiều quan chức cấp cao khác.



Lễ hạ thủy tàu ngầm hạt nhân đầu tiên Redoutable của Pháp

Kể từ đó đến nay, xứ lục lăng đã đóng thêm nhiều tàu ngầm hạt nhân hiện đại, đưa Pháp trở thành một trong những cường quốc sở hữu tàu ngầm hạt nhân trên thế giới.

Redoutable - Nỗi khiếp sợ của đối phương

Ngày 29/3/1967, là một ngày trọng đại của nước Pháp. Tận dụng mùa xuân là thời điểm thủy triều lên cao, Hải quân Pháp đã hạ thủy tàu ngầm hạt nhân lớp Redoutable.

Đây là con tàu ngầm hạt nhân đầu tiên của nước Pháp, kết quả của những nỗ lực không ngừng của ngành công nghiệp quốc phòng từ nhiều năm.

Chính vì vậy, đích thân Tổng thống Charles de Gaulle cùng Bộ trưởng Quốc phòng Pierre Messmer, Bộ trưởng Bộ Nghiên cứu khoa học các vấn đề nguyên tử và không gian Alain Peyrefitte đã tới dự lễ hạ thủy.

"Đây là một ngày trọng đại, minh chứng cho tinh thần bảo vệ quốc gia và nền độc lập của nước Pháp", Tổng thống Charles de Gaulle nói.

Theo miêu tả trên tờ *Le Figaro* số ra ngày 30/3/1967, buổi lễ diễn ra ngắn gọn với sự có mặt của 500 quan khách, trong đó có các tùy viên quân sự nước ngoài ở Pháp; cựu chiến binh Le Guilcher, 80 tuổi, người từng làm việc trên chiếc tàu ngầm đầu tiên của Pháp năm 1901 hay Bernard Louzeau, vị thuyền trưởng trẻ tuổi của tàu Redoutable.

Tuy nhiên, trong một bài báo trước đó, phóng viên Pierre Kerlouégan của tờ *Le Figaro* tiết lộ rằng, buổi lễ có sự tham dự của 10.000 người, trong đó có 4.000 người là công nhân xưởng đóng tàu và gia đình họ.

Lễ hạ thủy bắt đầu lúc 10 giờ 45 phút. Tổng

thống Charles De Gaulle trong bộ vest màu tối là người nhấn nút màu xanh lá cây ra lệnh cho các bộ phóng giải phóng tàu ngầm.

Một phút sau, con tàu nặng 5.000 tấn chìm dần dưới nước. Tiếng vỗ tay rầm rầm, rồi bài Quốc ca Pháp La Marseillaise cất lên. Tổng thống Charles De Gaulle bắt tay hai bộ trưởng đứng bên cạnh, khuôn mặt đầy hân hoan.

Không phải bỗng dưng Tổng thống Pháp lại vui mừng đến như vậy. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, nước Pháp tỏ ra tụt hậu so với Mỹ, Liên Xô, Anh và thậm chí là Canada trong lĩnh vực hạt nhân.

Nguyên nhân bởi các nghiên cứu đã bị gián đoạn khi nước Pháp "nằm dưới gót giày" của quân phát xít Đức và quan trọng hơn là sự căng thẳng trong mối quan hệ giữa Paris và Washington vào những năm 1950.

Thời điểm đó, chính quyền của Tướng De Gaulle không được lòng người Mỹ. Hệ quả là, trong khi Mỹ đã giúp đỡ Anh trong việc chế tạo bom hạt nhân thì Pháp phải làm lại mọi thứ từ đầu.

Chính vì không có được sự trợ giúp trong chương trình phát triển vũ khí hạt nhân từ Mỹ nên dù có ý tưởng về phát triển tàu ngầm hạt nhân mang phóng tên lửa đạn đạo từ năm 1957 nhưng Pháp phải mất 6 năm mới hiện thực hóa với việc hạ thủy tàu ngầm đầu tiên thuộc lớp Redoutable năm 1967.

Trong một tuyên bố vào ngày hạ thủy tàu ngầm Redoutable, Bộ trưởng Quốc phòng Pierre Messmer nói rằng, bên cạnh lực lượng mặt đất và không quân hải quân dần được hiện đại hóa, Pháp sẽ ưu tiên phát triển đội tàu ngầm hạt nhân, mang lại cho Hải quân giá trị chiến lược mới, đồng thời giúp nước Pháp đối phó với các nguy cơ tiềm ẩn từ bên ngoài, mang lại an toàn, độc lập và hòa bình cho quốc gia.

Tuy nhiên, do phải qua tương đối nhiều lần chỉnh sửa (thiết kế), hoàn thiện cùng hai lần hạ thủy (để thử nghiệm) nên mãi đến cuối năm 1971 chiếc tàu ngầm "Redoutable" mới được đưa vào trực chiến từ tháng 1/1972.

Tàu Redoutable có kích thước lớn hơn so với tàu ngầm cùng loại đầu tiên của Mỹ George Washington.

Nguyên nhân chủ yếu cho việc này là người Pháp muốn có một tàu ngầm "thân thiện" tới đa với thủy thủ đoàn lên tới 130 người.

Các khoang không gian bên trong tàu khá lớn và thoải mái cho các hoạt động. Điều hòa nhiệt độ được gắn ở mọi chỗ và các sĩ quan có khoang riêng biệt của mình.

Việc sử dụng nước ngọt không bị giới hạn, thậm chí không bị cấm hút thuốc. Một lợi thế quý giá của tàu ngầm Pháp là nó có độ ồn thấp.

Với việc sở hữu tàu ngầm hạt nhân lớp Redoutable, Pháp trở thành cường quốc sở hữu tàu ngầm hạt nhân thứ tư trên thế giới. Nhưng ngay cả khi nỗ lực tăng đáng kể, thì Pháp vẫn còn giữ khoảng cách khá xa so với ba nước đứng ở tốp đầu.

"Thật vậy, Mỹ đang sở hữu 41 tàu ngầm nguyên tử, Liên Xô sở hữu 25 tàu và Anh đang chế tạo 4 chiếc nhờ vào sự hỗ trợ của Mỹ theo Hiệp

định Nassau", phóng viên Pierre Kerlouégan trong bài viết đăng trên báo *Le Figaro* số ra ngày 22/3/1967 khẳng định.

Nhưng sức mạnh răn đe của tàu ngầm lớp Redoutable là có thật. Một khi được trang bị 16 tên lửa đạn đạo có tầm bắn 3.000 km, tàu ngầm lớp Redoutable có hỏa lực cao gấp 50 lần so với bom Hiroshima.

Con tàu có "kích thước vượt trội" này có khả năng thực hiện các nhiệm vụ trong 70 ngày. Tàu có hai phi hành đoàn - một "màu xanh" và "màu đỏ" - mỗi phi hành đoàn gồm 135 người, cho phép điều khiển tàu luân phiên.

Trong thời gian hoạt động từ năm 1972 đến 1991, tàu Redoutable đã thực thi 51 nhiệm vụ với quãng đường đi được lên tới 1.270.000 km.

Tuy không còn được sử dụng nhưng tàu ngầm lớp Redoutable vẫn được đánh giá là một trong những tàu ngầm hạt nhân khiến cho đối phương khiếp sợ.

Những thế hệ tiếp nối

Sau tàu ngầm hạt nhân đầu tiên, Pháp tiếp tục đóng thêm 5 tàu ngầm hạt nhân khác, gồm Le Terrible, Le Foudroyant, L'Indomptable, Le Tonnantet và L'Inflexible.

L'Inflexible đi vào phục vụ năm 1985, là chiếc cuối cùng trong số tàu hạt nhân thế hệ đầu tiên của Pháp.

L'Inflexible mang nhiều đặc điểm vượt trội, vì vậy sau đó Hải quân Pháp đã nâng cấp những chiếc tàu trước đó theo chuẩn "L'Inflexible".

Theo *Le Figaro*, trước đây, việc đặt tên cho các tàu ngầm hạt nhân có vẻ mang đặc điểm tính cách của Vua Louis XIV.

Còn ngày nay, Bộ trưởng Bộ Quốc phòng là người đặt tên cho tàu ngầm theo đề xuất từ Văn phòng Tham mưu trưởng Hải quân.

Hiện nay, 5 trong tổng số 6 tàu ngầm hạt nhân thế hệ đầu tiên đã bị dỡ bỏ. Tổng cục Vũ khí (DGA) đã chi 100 triệu euro để thực hiện công việc này. Tàu ngầm lớp Redoutable còn lại đã được chuyển thành bảo tàng Cité de la mer ở Cherbourg.

Để thay thế số tàu đã dỡ bỏ trên, Pháp đã cho đóng thêm 4 tàu ngầm hạt nhân chiến lược lớp Triomphant. Số tàu này được đóng trong giai đoạn 1986-2009.

Đây cũng là tàu ngầm hạt nhân hàng đầu Tây Âu vào thời điểm này. Trong mọi thời điểm luôn có ít nhất một chiếc Triomphant tuần tra ngoài Đại Tây Dương.

Ngoài ra, Pháp còn duy trì một lực lượng 6 tàu ngầm Rubis - lớp tàu ngầm hạt nhân nhỏ nhất thế giới với lượng giãn nước 2.600 tấn, trang bị 4 ống phóng ngư lôi 533mm.

Tàu ngầm lớp Le Triomphant gồm một lò phản ứng hạt nhân loại K-15, 2 động cơ hơi nước, 1 tua bin điện, công suất 41.000 mã lực.

Vũ khí gồm 4 ống phóng ngư lôi loại 533 mm dùng để phóng ngư lôi và tên lửa chống ngầm, 16 tên lửa đạn đạo M45 với mỗi quả mang được 6 đầu đạn, tầm phóng 11.000 km, radar dẫn đường

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



RACAL 1229, hệ thống số liệu tác chiến SAD, hệ thống không chế vũ khí SAT và DLA4A, hệ thống đối kháng điện tử ARUR-13/DR-3000U và các thiết bị chống ồn khác.

Từ năm 2014, Paris bắt đầu thiết kế các tàu ngầm hạt nhân mang tên lửa đạn đạo mới (SNLE-3G) - những chiếc tàu đầu tiên của dự án này sẽ được đưa vào biên chế của Lực lượng đại dương chiến lược (FOST) vào cuối những năm 2020 và đầu các năm 2030 đồng thời cũng triển khai thiết kế tên lửa hàng không có điều khiển (ASN-4G) để đến năm 2035 chúng sẽ thay thế các tên lửa ASMP-A (các tên lửa có điều khiển ASMP-A đang có trong trang bị sẽ được hiện đại hóa trong các năm 2023-2024).

Trong năm 2020, các phương tiện mang vũ khí hạt nhân trong Lực lượng không quân chiến lược (FAS) và trong lực lượng Không quân hạt nhân của Hải quân (FANu) sẽ chỉ toàn các máy bay "Rafale".

Với một quốc gia nhỏ như Pháp, kho vũ khí này là chưa đủ để chiến thắng một cuộc chiến tranh hạt nhân, nhưng nó đảm bảo khả năng hủy diệt bất kỳ một quốc gia nào, bởi 4 tàu ngầm hạt nhân Pháp có thể đảm bảo rằng nhiệm vụ này phải thành công.

Cuộc đua của các ông lớn

Ngoài Pháp, hiện nay Mỹ, Nga và Trung Quốc đều đang phát triển thế hệ tiếp theo cho hạm đội tàu ngầm hạt nhân của mình, qua đó thúc đẩy một cuộc chạy đua vũ trang dưới biển giữa ba cường quốc hải quân bậc nhất thế giới.

Giới chuyên gia đánh giá ít nhất cho đến hiện tại, lực lượng tàu ngầm của Mỹ vẫn chiếm ưu thế. Theo kế hoạch xây dựng của hải quân Mỹ, gần một nửa số ngân sách 106,4 tỉ USD chỉ cho đóng tàu giai đoạn 2019 - 2023 sẽ được dành cho tàu ngầm hạt nhân mang tên lửa đạn đạo (SSBN) cùng tàu ngầm hạt nhân tấn công (SSN).

Cụ thể sẽ có 32,9 tỉ USD được chi cho công tác đóng 10 chiếc SSN và 16,7 tỉ USD cho 1 chiếc SSBN. SSN thường được trang bị nhiều loại tên lửa hành trình khác nhau, dùng để tấn công các mục tiêu trên biển hoặc trên đất liền ở tầm gần.

Trong khi đó, SSBN mang được vũ khí hạt nhân đủ sức tiến hành tấn công phủ đầu hay tấn công đáp trả với mục tiêu ở bất cứ nơi nào. Khi kết hợp với nhau, hai loại tàu ngầm tạo nên ưu thế trong tác chiến dưới biển.

Hiện tại, Washington đang cho đóng SSBN lớp Columbia đầu tiên để thay thế tàu ngầm lớp Ohio. Dự kiến tàu mới sẽ hoàn thành vào năm 2027.

Trong khi đó, Nga cũng dự kiến đến năm 2025 đóng được 4 tàu ngầm lớp Borei-II. Tàu ngầm lớp Borei-II được cho sẽ có khả năng di chuyển với tốc độ hơn 30 hải lý, nhanh hơn SSBN lớp Columbia 10 hải lý.

Trang *Defense One* cho biết, năm 1974, Hải quân Trung Quốc đưa vào biên chế tàu ngầm lớp 091 (NATO định danh lớp Hán) đầu tiên, đánh dấu việc Trung Quốc tự sản xuất được loại tàu này. Tới năm 1991 đã có 5 tàu được đóng, đến nay còn 3

tàu đang hoạt động tại Hạm đội Bắc Hải.

Tàu được trang bị 6 ống phóng ngư lôi 533 mm, sau được nâng cấp thêm khả năng phóng tên lửa đối hạm C-801 do Trung Quốc sản xuất, tầm bắn 80 km. Hiện Trung Quốc đã lên kế hoạch đóng các tàu Type 096 trong vài năm tới.

Mặc dù tàu ngầm Nga, Trung đã được nâng cấp nhiều, nhưng Lâu Năm Góc vẫn tự tin rằng, những khoản đầu tư sẽ giúp đội tàu ngầm Mỹ thế hệ tiếp theo tiếp tục giữ thế thống trị.

Theo người phát ngôn Lauren Chatmas của hải quân Mỹ: "Tàu ngầm tấn công hạt nhân lớp Virginia có khả năng hoạt động gần bờ và cảm biến được cải tiến, cũng như có nhiều phương án tấn công hơn. Do đó, đây chính là vũ khí lý tưởng cho môi trường an ninh ngày nay, chống lại được các mối đe dọa hiện tại lẫn trong tương lai". ■

Phát hiện mộ cổ của vị vua đầu tiên thuộc đế chế La Mã...

Các nhà khảo cổ đã phát hiện ngôi mộ cổ của vị vua Romulus - vị vua sáng lập nên thành Rome và đế chế La Mã hùng mạnh sau này.



Khai quật ngôi mộ cổ của vua Romulus

Một ngôi mộ cổ được tin là phần cuối cùng còn lại của mộ phần vua Romulus - vị vua sáng lập thành Rome cũng như đế chế La Mã, đã được tiết lộ lần đầu tiên trước công chúng trong một chuỗi các hình ảnh dưới đây:

Ngôi mộ đã không được khám phá dù nó nằm ngay trong Công trường La Mã, trung tâm thành phố Roma (đây là một quảng trường chữ nhật với rất nhiều tàn tích kiến trúc thời cổ đại bao quanh).

Mới đây, một giả thuyết về việc Vị vua của Rome được chôn cất tại đây đã giúp các nhà khảo cổ có thể phát hiện ra vị trí và tiến hành khai quật.

Những nhà nghiên cứu từ Colosseum Archaeological Park đã điều tra theo yêu cầu này và tìm thấy một cỗ quan tài (quách) hình tròn cao 1,4 m nhưng không có bất cứ bộ xương nào được tìm thấy bên trong.

Tuy vậy, sự tồn tại của nó cũng khiến nhiều chuyên gia tin rằng đó chính là ngôi mộ của vị vua Romulus, sự tìm kiếm còn giúp các nhà nghiên cứu

phát hiện một đền thờ Lapis Niger trong Công trường La Mã vào năm 1899.

Điều khác nhau của đền thờ Lapis Niger và "đền thờ Romulus" là "Romulus" không có bất cứ mô tả hay dòng chữ nào giúp chúng ta có thể biết được người được chôn cất bên dưới là ai.

"Có hai vật thể khảo cổ học (cỗ quan tài và bàn thờ) đã giúp nâng giả thuyết mà chúng ta tranh luận lên", nhà khảo cổ học Ý có tên Paolo Carafa cho hay.

Còn giám đốc Colosseum Archaeological Park của Alfonsina Russo nói với tạp chí The Times: "Đây là một khám phá phi thường. Công trường La Mã chưa bao giờ dừng lại trong việc tiết lộ cho chúng ta những kho báu tuyệt vời".

Ngôi đền ngầm dưới đất có vị trí nằm dưới lối vào nhà ga tới Curia (La Mã), một công trình còn tồn tại tới ngày nay và là nơi các thượng nghị sĩ La Mã gặp gỡ để bỏ phiếu.

Các học giả cũng tin rằng vị trí của bàn thờ ngôi đền cũng được đặt tại vị trí mà người La Mã cổ đại tin rằng vị vua Romulus được mai táng.

Truyền thuyết về vị vua sáng lập thành Rome bú sữa chó sói để lớn

Để có thể hiểu được sự ra đời của thành Rome, chúng ta cần đi ngược lại lịch sử từ tàn dư của cuộc chiến tranh thành Troy huyền thoại sau khi bị quân La Mã tiêu diệt. Một vương tử có tên Aeneas đã chạy sang bán đảo Ý để lập vương quốc mới.

Tuy nhiên, đến thời hậu duệ thứ 13 là Numitor thì bị em trai Amulius cướp ngôi, được tiên đoán con gái Rhea Silvia của anh trai sẽ sinh hạ đứa con sau này sẽ cướp lại ngôi vua nên Amulius đã giam cầm Rhea để trở thành thánh nữ đồng trinh. Mặc dù vậy bà vẫn được thần chiến tranh Mars ưu ái đồng thời đã sinh đôi ra Romulus và Remus, vì thế nhà vua ra lệnh bỏ hai đứa trẻ vào giỏ và sai người đưa ra ngoài đồng hoang cho thú rừng ăn thịt.

Nước sông Tiber bất ngờ dâng lên cuốn chiếc giỏ đến một bụi rậm và tại đó một con sói cái đã phát hiện ra hai anh em đang khóc vì đói nên đã cho cả hai bú sữa của mình rồi nuôi hai anh em Romulus lớn lên. Một ngày nọ, người chăn cừu vô tình phát hiện ra hai anh em và đưa về nuôi cho đến khi họ trở thành những thanh niên phi thường khi thể hiện sức mạnh của mình tại cuộc đấu thể thao ở kinh thành.

Cũng nhờ cuộc đấu mà hai anh em biết rằng mình không phải là con của người chăn cừu tầm thường, từ đó họ lập kế hoạch ám sát Amulius để chiếm lại ngai vàng, giải phóng cho mẹ. Họ xây tường thành Rome tại đồi Palatine nhưng trong quá trình xây thành, người em Remus bước qua bức tường xây dở (là điềm báo thành sẽ bị xâm chiếm và sụp đổ) nên Romulus tức giận chém chết em mình và trở thành vị vua duy nhất.

Có giả thuyết khác cho rằng Romulus giết chết em trai mình là để tránh đi vào vết xe đổ của ông ngoại Numitor và trở thành vị vua đầu tiên của đế quốc La Mã hùng mạnh sau này với biểu tượng

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Cơ thể thay đổi thế nào khi bạn nhón chân 10 phút mỗi ngày?

Nhón chân là động tác đơn giản nhưng có thể hỗ trợ tăng sức mạnh bắp chân, cải thiện thăng bằng và thúc đẩy tuần hoàn máu...

Ngày càng nhiều người trẻ và trung niên gặp tình trạng mệt mỏi kéo dài, đau mỏi chân, ít vận động do ngồi lâu trước màn hình máy tính. Nhón chân là bài tập tác động chủ yếu vào nhóm cơ bắp chân, mắt cá chân và bàn chân. Dù là động tác đơn giản, bài tập này có thể mang lại nhiều lợi ích nếu thực hiện đúng cách và đều đặn.

1. Lợi ích của bài tập nhón chân 10 phút mỗi ngày

1.1 Nhón chân giúp tăng sức mạnh bắp chân và cải thiện tuần hoàn

Khi nhón gót chân, nhóm cơ bắp chân co bóp liên tục để nâng cơ thể lên khỏi mặt đất. Sự co cơ này giúp tăng sức mạnh cho cơ cẳng chân và cải thiện khả năng vận động của cổ chân.

Theo Harvard Health, động tác nâng gót (nhón chân) giúp cải thiện lưu thông máu ở chi dưới. Khi cơ bắp chân co lại, sẽ hỗ trợ đẩy máu tĩnh mạch trở về tim hiệu quả hơn, đặc biệt hữu ích với người ngồi lâu hoặc đứng nhiều. Nhiều chuyên gia còn gọi bắp chân là "trái tim thứ hai" của cơ thể do vai trò hỗ trợ tuần hoàn máu từ chân trở về tim.

Với người làm việc văn phòng, thường xuyên ít vận động, việc đứng lên nhón chân vài phút mỗi ngày có thể giúp giảm cảm giác nặng chân, tê chân hoặc mỏi cơ sau thời gian dài ngồi liên tục.

Nhón chân giúp tăng sức mạnh bắp chân và cải thiện tuần hoàn.

1.2 Có thể hỗ trợ cải thiện thăng bằng ở người lớn tuổi

Một trong những lợi ích rõ ràng nhất của bài tập nhón chân là hỗ trợ khả năng giữ thăng bằng. Theo CDC Hoa Kỳ, người từ 65 tuổi trở lên nên duy trì các bài tập tăng sức mạnh cơ và cải thiện thăng bằng để giảm nguy cơ té ngã.

Động tác nhón chân buộc cơ thể phải kiểm soát trọng tâm tốt hơn, từ đó kích hoạt các nhóm cơ ở chân và vùng lõi cơ thể để giữ ổn định. Vì vậy, bài tập này thường được đưa vào chương trình vận động cho người cao tuổi. Các bài tập thăng bằng đơn giản giúp giảm nguy cơ té ngã – nguyên nhân phổ biến gây chấn thương ở người lớn tuổi.

Tuy nhiên, người có tiền sử chóng mặt, thoái hóa khớp nặng hoặc từng té ngã nên tập gần tường hoặc ghế để tránh mất thăng bằng.

1.3 Hỗ trợ tăng vận động, góp phần kiểm soát cân nặng

Nhón chân không phải bài tập đốt mỡ mạnh như chạy bộ hay đạp xe, nhưng vẫn góp phần tăng tiêu hao năng lượng nếu thực hiện thường xuyên. Khi luyện tập, các cơ vùng bắp chân, đùi và cổ chân

đều tham gia hoạt động. Điều này giúp tăng sức bền cơ, cải thiện khả năng vận động và hỗ trợ duy trì vóc dáng nếu kết hợp chế độ ăn hợp lý.

Lưu ý, nhón chân là bài tập bổ trợ, không thay thế hoàn toàn các hoạt động thể lực toàn thân như đi bộ nhanh, bơi lội hoặc đạp xe. Để duy trì sức khỏe tim mạch và chuyển hóa, người trưởng thành vẫn cần kết hợp đầy đủ vận động aerobic, tăng sức mạnh cơ và các bài tập thăng bằng.

2. Cách nhón chân đúng để tránh đau cổ chân

Để đạt hiệu quả và hạn chế chấn thương, nên thực hiện bài tập đúng kỹ thuật:

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.

Giữ lưng thẳng, mắt nhìn phía trước.

Từ từ nâng gót chân lên cao, dồn trọng lượng lên mũi chân.

Giữ khoảng 1-2 giây rồi hạ xuống chậm rãi.

Thực hiện 10-15 lần mỗi hiệp, lặp lại 2-3 hiệp.

Người mới tập có thể vịn vào tường hoặc ghế để giữ thăng bằng. Khi đã quen, có thể tăng dần số lần hoặc thực hiện bằng một chân để tăng độ khó.

Không nên nhón chân quá nhanh hoặc bật mạnh liên tục vì có thể gây căng cơ bắp chân, đau gân Achilles hoặc tăng nguy cơ lật cổ chân. Người đang có chấn thương bàn chân, viêm gân Achilles, đau khớp cổ chân hoặc rối loạn thăng bằng nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia phục hồi chức năng trước khi tập luyện.

Nhón chân là động tác dễ thực hiện, phù hợp với nhiều độ tuổi và có thể giúp tăng sức mạnh cơ bắp chân, cải thiện tuần hoàn và hỗ trợ thăng bằng. Để duy trì sức khỏe lâu dài, các chuyên gia khuyến cáo người trưởng thành nên kết hợp đi bộ, tập sức mạnh cơ, vận động thăng bằng và duy trì lối sống lành mạnh thay vì chỉ phụ thuộc vào một bài tập đơn lẻ. ■

Bác sĩ tiết lộ "đồ uống chống ung thư tốt nhất"

Nếu bạn muốn "có được toàn bộ sức mạnh từ khả năng kích hoạt hệ thống phòng vệ sức khỏe chống lại ung thư" thì đây chính là thức uống nên chọn.

Bác sĩ William Li, một nhà khoa học, diễn giả nổi tiếng thế giới kiêm tác giả hai lần có sách bán chạy nhất theo bình chọn của tờ New York Times, giải thích rằng cà phê, trà và nước lọc là ba trong số những thức uống phổ biến nhất trên thế giới.

Sau khi khẳng định ở đầu tập podcast rằng di truyền không phải là "yếu tố chính" quyết định việc chúng ta có mắc bệnh hay không, bác sĩ Li cho biết việc hỗ trợ hệ vi sinh vật đường ruột có thể giúp giảm thiểu nguy cơ này.

Ông nói: "Tôi gọi đó là bộ ba thần thánh. Cả cà phê và trà đều chứa các polyphenol thực sự làm khuếch đại các phản ứng chống lại ung thư của cơ thể. Trà có chứa các catechin. Đây là những

polyphenol giúp cắt đứt nguồn cung cấp máu nuôi các tế bào ung thư, làm giảm viêm và tăng cường hệ thống miễn dịch. Và ngay cả chất xơ có trong lá trà cũng có thể nuôi dưỡng hệ vi sinh vật đường ruột".

"Cà phê có chứa axit chlorogenic. Đó chính là chất được tìm thấy trong táo giúp giảm viêm, cùng với nhiều hợp chất khác nữa".

Khi thảo luận về việc hệ vi sinh vật đường ruột có thể nắm giữ chìa khóa đối phó với bệnh ung thư như thế nào, Jonathan Wolf, đồng sáng lập kiêm CEO của ZOE, cho biết ông là "một người rất thích uống trà" và đã hỏi liệu có "loại trà cụ thể nào" mang lại hiệu quả tốt nhất hay không. Và hóa ra câu trả lời là có, và thức uống đó hiện đang khá hợp thời.

Bác sĩ tiết lộ rằng các chuyên gia đã nghiên cứu về hiệu lực của trà và chia sẻ: "Nếu bạn muốn có được toàn bộ sức mạnh từ khả năng kích hoạt hệ thống phòng vệ sức khỏe chống lại ung thư, hãy chọn matcha".

"Bởi vì matcha là những lá trà xanh có hiệu lực mạnh mẽ. Bạn sẽ hấp thụ được toàn bộ lá trà, nhận được tất cả chất xơ từ chính chiếc lá đó. Và đó chính xác là những gì sẽ giúp ích cho hệ vi sinh vật đường ruột của bạn".

Lợi ích toàn diện của matcha



Đó không phải là lợi ích duy nhất của matcha. Một nghiên cứu đã xem xét về tiềm năng của matcha trong việc trị liệu. Nghiên cứu này cho biết:

"Matcha là một dạng bột của trà xanh Nhật Bản đang dần trở nên phổ biến trên toàn cầu trong thời gian gần đây. Matcha có nhiều lợi ích sức khỏe khác nhau, bao gồm tác dụng tăng cường chức năng nhận thức, sức khỏe tim mạch-chuyển hóa, và chống lại quá trình hình thành khối u. Cho đến nay, các thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên (RCT) đã chỉ ra rằng matcha làm giảm căng thẳng, tăng nhẹ sự chú ý cùng trí nhớ, và không có ảnh hưởng nào đến tâm trạng".

Kết thúc phần chia sẻ của mình về trà và cà phê, ông nhấn mạnh rằng "hệ vi sinh vật đường ruột là một vùng đất chưa được khai phá cho việc phòng ngừa ung thư" và nói thêm rằng "ngay từ ngày hôm nay, mọi người đều có thể làm điều gì đó để lật ngược tình thế và tạo lợi thế cho chính mình trong cuộc chiến chống lại ung thư". ■



Ngỡ ngàng lấy ra 56 viên sỏi trong thận bé trai 9 tuổi, bác sĩ nói thẳng: Bố mẹ chiều sai cách!

Khi con trai nằm trên bàn mổ, người mẹ ngồi ngoài hành lang khóc nức nở: "Mẹ xin lỗi, mẹ hại con rồi".
Nhìn con trai 9 tuổi lọt thỏm trên giường bệnh với khuôn mặt nhợt nhạt vì đau đớn, người mẹ ở Trịnh Châu (Hà Nam, Trung Quốc) không tìm được nước mắt. Chị liên tục tự trách bản thân từ khi con được chẩn đoán, nằm trên bàn mổ cho đến khi phẫu thuật xong. Hai quả thận của đứa con trai đang học lớp 4 chứa chỉ chít những dị vật. Tổng số dị vật được lấy ra lên tới 56 viên sỏi thận lớn nhỏ. Đây là một con số khiến ngay cả các bác sĩ kỳ cựu cũng phải bàng hoàng, do bệnh nhân còn quá nhỏ tuổi.



56 viên sỏi thận được lấy ra khỏi cơ thể bé trai 9 tuổi

Càng bàng hoàng hơn khi nguyên nhân gốc rễ của bi kịch này không nằm ở đâu xa, mà xuất phát chính từ sự nuông chiều sai cách của gia đình.

Tiếng khóc xé lòng của cậu bé 9 tuổi và sự nuông chiều con sai cách

Xiao Xuan vốn là một đứa trẻ rất hiếu động và đam mê các hoạt động thể thao. Thế nhưng, cậu lại có một tật xấu là cực kỳ lười uống nước lọc. Mỗi lần con đi đá bóng hay chơi đánh cầu về than mệt, thay vì bắt con uống nước lọc để bù khoáng, người mẹ vì quá thương con nên đã đáp ứng mọi sở thích.

Bất cứ khi nào Xiao Xuan khát đều được uống các loại nước ngọt có ga, nước trái cây đóng chai và sữa được mẹ mua sẵn lượng lớn để trong tủ lạnh. Chưa dừng lại ở đó, khẩu phần ăn hàng ngày của cậu bé lớp 4 này cũng ngập tràn thức ăn nhanh như hamburger, khoai tây chiên theo đúng ý muốn của cậu. Bố mẹ nghĩ rằng con còn nhỏ, nếu cấm đoán hoặc ép con làm theo ý mình thì rất tội. Hơn nữa, cậu bé chăm vận động nên sẽ không sao cả.

Sự nuông chiều tai hại này kéo dài suốt nhiều năm cho đến một ngày, Xiao Xuan đột ngột đổ gục xuống sàn nhà vì những cơn đau bụng dữ dội, kèm theo tình trạng tiểu ra máu. Khi gia đình hoảng loạn đưa cậu đến bệnh viện cấp cứu, kết quả chẩn đoán hình ảnh đã phơi bày một sự thật tàn nhẫn về tình trạng của hai quả thận. Đến khi phẫu thuật xong, bác sĩ mới kết luận lượng sỏi thận chính thức là 56 viên.

Bác sĩ chỉ rõ sai lầm: Đừng biến sữa và nước ngọt thành "kẻ sát nhân thầm lặng"!

Bác sĩ đã thẳng thắn chỉ ra cho người mẹ hiểu rằng chính thói quen ăn uống mất cân bằng và việc thiếu nước lọc nghiêm trọng trong thời gian dài là thủ phạm đẩy cậu bé vào nguy hiểm.

Quá trình hình thành bệnh lý sỏi thận ở trẻ em rất phức tạp, bắt đầu từ sự bão hòa nước tiểu, kết tụ tinh thể và lắng đọng lâu ngày. Khi trẻ lười uống nước lọc nhưng lại nạp quá nhiều sữa và nước ngọt, lượng đường, protein và các khoáng chất dư thừa không thể đào thải hết ra ngoài. Chúng bão hòa trong nước tiểu, tạo điều kiện cho các tinh thể kết tụ lại thành những viên sỏi thận sắc nhọn, găm chặt vào đài bể thận. Việc kết hợp thêm thực đơn nhiều dầu mỡ, nhiều muối từ thức ăn nhanh càng làm đẩy nhanh tiến trình bệnh lý này.

Nhiều bậc phụ huynh vẫn lầm tưởng sữa là tốt nên cho con uống vô tội vạ, thậm chí thay thế hoàn toàn nước lọc. Đây là một quan niệm sai lầm nghiêm trọng. Việc lạm dụng sữa và nước ngọt không chỉ gây thừa cân, béo phì mà còn trực tiếp tạo ra gánh nặng đào thải cực lớn cho hai quả thận non nớt của trẻ. Đặc biệt nguy hiểm khi dùng thay nước lọc như trường hợp của cậu bé 9 tuổi kể trên.

Vụ việc của bé Xiao Xuan là lời cảnh báo đắt giá cho tất cả các ông bố bà mẹ đang nuôi con theo kiểu "con thích gì chiều nấy". Để phòng ngừa nguy cơ sỏi thận ở trẻ nhỏ, các chuyên gia y tế khuyến cáo phụ huynh cần thực hiện nghiêm túc các nguyên tắc sau:

- Đảm bảo uống đủ nước sạch mỗi ngày: Nước lọc là dung môi tốt nhất để pha loãng nước tiểu và tổng xuất các cặn bẩn ra ngoài. Tuyệt đối không cho trẻ dùng nước ngọt, nước trái cây hay sữa để thay thế hoàn toàn nước lọc.

- Thiết lập chế độ ăn cân bằng: Hạn chế tối đa các loại thức ăn nhanh chứa nhiều muối, nhiều dầu mỡ và protein động vật. Tăng cường rau xanh, trái cây tươi vào thực đơn hàng ngày của trẻ.

- Bổ sung canxi đúng cách: Đảm bảo lượng canxi vừa đủ từ thực phẩm tự nhiên, tránh việc lạm dụng các loại thực phẩm bổ sung nồng độ cao khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

Yêu thương con cái là bản năng, nhưng chiều chuộng thói quen sinh hoạt vô tội vạ của con lại là một tội ác thầm lặng. Hãy giúp con hình thành thói quen uống nước lọc và ăn uống khoa học ngay từ hôm nay để thận và toàn bộ cơ thể con luôn khỏe mạnh.

5 dấu hiệu quan trọng cảnh báo sỏi thận

- Đau dữ dội: Đau quặn thắt, âm ỉ ở vùng bụng dưới hoặc vùng hông lưng.

- Tiểu ra máu: Nước tiểu có màu hồng, đỏ hoặc màu rỉ sét bất thường.

- Rối loạn tiểu tiện: Đi tiểu liên tục, tiểu gắt hoặc có cảm giác đau buốt khi tiểu.

- Sốt và ớn lạnh: Cơ thể sốt cao kèm run rẩy nếu thận có tình trạng nhiễm trùng.

- Buồn nôn: Thường xuyên cảm thấy buồn nôn hoặc nôn mửa do kích ứng dây thần kinh hệ tiêu hóa. ■

Mỡ máu cao "rất sợ" loại đồ uống giá rẻ này: Từ người lớn đến trẻ nhỏ thích mê

Một loại đồ uống quen thuộc giá rẻ có thể giúp giảm mỡ máu cao nếu dùng đúng cách, theo nhiều nghiên cứu.

Một loại đồ uống phổ biến có thể mang lại lợi ích cho những người đang đối mặt với mỡ máu cao, theo một số nghiên cứu mới. Việc uống loại nước này như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng có thể giúp giảm mỡ máu hiệu quả.

Mỡ máu cao là một trong những vấn đề sức khỏe đáng lo ngại của xã hội hiện đại. Tình trạng này là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn đến đau tim và đột quỵ. Từ lâu, giới chuyên gia đã công nhận rằng việc điều chỉnh chế độ ăn uống có thể giúp kiểm soát vấn đề.

Giảm chất béo bão hòa có thể giúp hạ cholesterol. Tuy nhiên, có một loại đồ uống được cho là có thể tác động tích cực đến chỉ số này: nước cam.

Các nghiên cứu cho thấy nước cam có thể hỗ trợ giảm mỡ máu hiệu quả.

Tác động đến mỡ máu

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Lipids in Health and Disease đã chỉ ra lợi ích tiềm năng của việc uống nước cam mỗi ngày.

Nghiên cứu theo dõi 129 người từ 18 đến 66 tuổi, trong đó 41% uống khoảng 480ml nước cam mỗi ngày liên tục trong ít nhất một năm.

Kết quả cho thấy những người uống nước cam thường xuyên có mức cholesterol toàn phần "thấp hơn đáng kể" vào cuối nghiên cứu. Hiệu quả này xuất hiện ở cả những người có mức cholesterol bình thường lẫn người bị cholesterol cao.

Ngược lại, nhóm không uống nước cam hàng ngày không ghi nhận sự cải thiện tương tự.

Ngoài ra, một phân tích tổng hợp khác cũng cho thấy việc uống nước cam thường xuyên có thể giúp giảm cholesterol lipoprotein mật độ thấp (LDL) - thường được gọi là "cholesterol xấu".

Để giảm cholesterol, Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh khuyến nghị:

- Ăn ít thực phẩm nhiều chất béo
- Tăng cường vận động
- Bổ thuốc lá
- Hạn chế rượu bia

Nước cam là loại đồ uống quen thuộc với mọi người, trong đó cam sành là loại cam được ưa chuộng để sử dụng pha nước uống. Nhiều người có thói quen uống nước cam hàng ngày như một cách tăng cường sức khỏe. Ngoài ra, nước cam cũng thường được sử dụng cho người ốm như một cách để bồi bổ, giúp cơ thể hồi phục nhanh chóng.

Tuy nhiên, khi sử dụng nước cam, bạn cũng cần lưu ý tới lượng đường bổ sung. Quá nhiều đường có thể ảnh hưởng tới những người mắc bệnh tiểu đường hoặc đang muốn quản lý cân nặng. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS
HEALTH | 60
Est. 1966

Người uống cà phê mỗi ngày và người không uống, ai sống thọ hơn? Nghiên cứu 171.616 người phát hiện điểm chung của trường thọ

Các nghiên cứu cho thấy thói quen uống cà phê mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ mắc nhiều loại bệnh nguy hiểm, từ đó giúp chúng ta sống lâu hơn.

Uống cà phê đã trở thành một thói quen hàng ngày của rất nhiều người. Tuy nhiên, có rất nhiều tranh luận xoay quanh tác động của việc uống cà phê mỗi ngày đối với sức khỏe. Liệu uống cà phê mang lại lợi ích hay gây hại cho cơ thể?

Để trả lời câu hỏi trên, các nhà khoa học đã vào cuộc nghiên cứu. Kết quả khiến họ thực sự bất ngờ.

Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí *Annals of Internal Medicine*, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng những người uống 1 đến 3 tách cà phê mỗi ngày, ngay cả với một thìa cà phê đường, có nguy cơ tử vong thấp hơn 30% so với những người không uống cà phê.

Để có được kết quả này, các nhà nghiên cứu đã theo dõi 171.616 người Anh tới 5 lần trong một năm về lối sống của họ, trong đó có thói quen uống cà phê. Những người tham gia có độ tuổi từ 37 đến 73, không mắc bệnh tim mạch hoặc ung thư khi bắt đầu tiến hành khảo sát.

Theo Tiến sĩ Christina Wee, phó giáo sư y

khoa tại Trường Y Harvard, những người uống cà phê không dường có nguy cơ tử vong thấp hơn từ 16% đến 29% so với những người không uống cà phê.

Các kết quả trong nghiên cứu này đã được điều chỉnh yếu tố xã hội học, lối sống và lâm sàng để loại bỏ ảnh hưởng của những yếu tố này. Ví dụ, nhóm nghiên cứu đã đặt câu hỏi đến người tham gia về mức độ hút thuốc, mức độ hoạt động thể chất, trình độ học vấn và thói quen ăn uống.

Một nghiên cứu khác được dẫn đầu bởi GS Koh Woon Puay từ Chương trình nghiên cứu chuyển đổi tuổi thọ khỏe mạnh tại Trường Y khoa Yong Loo Lin thuộc Đại học Quốc gia Singapore (NUS Medicine) cũng cho thấy tác dụng của việc uống cà phê với sức khỏe và tuổi thọ.

Theo đó, nghiên cứu này quy tụ 12.000 người tham gia. Họ có độ tuổi từ 45 đến 75 tuổi, với thời gian theo dõi trung bình là 20 năm. Kết quả được công bố trên tạp chí y học *JAMDA* cho thấy thói quen uống cà phê đã giúp những người tham gia nghiên cứu vượt qua sự yếu đuối về thể chất do tuổi tác, khỏe mạnh và sống thọ hơn những người cùng tuổi nhưng không uống cà phê.

Kết luận trên được đúc kết từ việc "chăm điểm" độ khỏe mạnh của những người tham gia nghiên cứu theo 4 tiêu chí cơ bản: Sự sụt cân đáng kể, cảm giác kiệt sức thường xuyên, sự chậm chạp, sự yếu đi tổng thể (ví dụ sức nắm tay). Các chuyên gia cho biết tác động kỳ diệu đến từ caffeine, trong đó 84% nguồn caffeine nhóm tình nguyện viên nạp vào đến từ cà phê, 12% từ trà và tỉ lệ nhỏ còn lại đến

từ các thức uống khác.

Bên cạnh đó, nhiều nghiên cứu khác còn chỉ ra những công dụng tuyệt vời của thức uống này với sức khỏe. Theo nghiên cứu được công bố trên Tạp chí *Ung thư Quốc tế*, rằng uống 2 - 4 tách cà phê mỗi ngày sẽ giúp những người mắc bệnh ung thư ruột ít bị tái phát bệnh và giảm nguy cơ tử vong.

Điều này cho thấy lợi ích tiềm năng của việc hấp thụ cà phê vào cơ thể đối với những người bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư ruột.

Theo một nghiên cứu của các chuyên gia Nhật Bản được công bố trên chuyên san *Stroke: Journal of the American Heart Association*, những người uống một tách cà phê mỗi ngày có thể giảm 20% nguy cơ đột quỵ so với những người không uống cà phê. Đồng thời, những người uống ít nhất một tách cà phê mỗi ngày còn có thể giảm 32% nguy cơ xuất huyết não so với những người khác.

Có thể thấy uống cà phê mang lại nhiều lợi ích tích cực cho sức khỏe. Tuy nhiên, theo *Eating Well*, thức uống này cũng có một số nhược điểm như gây nghiện, làm tăng nguy cơ mất ngủ và lo lắng ở một số người, gây ra một số biến chứng cho phụ nữ mang thai và có thể gây nên tình trạng huyết áp cao.

Để tránh những rủi ro trên, các chuyên gia khuyên mọi người nên tiêu thụ cà phê ở mức độ vừa phải. Theo bà Elizabeth Shaw, chuyên gia dinh dưỡng ở Mỹ, những người khỏe mạnh bình thường có thể tiêu thụ 2 đến 4 tách cà phê mỗi ngày, khoảng 400 mg cà phê. Lượng cà phê này là an toàn và không gây ra ảnh hưởng xấu cho sức khỏe. ■

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
- * 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.**



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

Kinh nghiệm - Tận Tâm - Nhẹ Nhàng - Kỹ Lưỡng



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

0913747090
0942121022



Cách ăn sáng giúp giảm vòng eo, mỡ máu tốt nhất

Nghiên cứu mới từ Tây Ban Nha cho thấy sức mạnh bất ngờ của bữa ăn sáng trong việc đẩy lùi một loạt vấn đề tim mạch đáng ngại.

Cách ăn sáng có thể tác động đến sức khỏe của bạn theo nhiều cách

Theo SciTech Daily, nhóm tác giả từ Viện Nghiên cứu Bệnh viện del Mar cho biết họ đã phân tích dữ liệu của 383 tình nguyện viên để đánh giá cụ thể xem từng yếu tố trong bữa ăn sáng tác động thế nào đối với sức khỏe.

Kết quả công bố trên tạp chí khoa học Journal of Nutrition, Health and Aging cho thấy một bữa ăn sáng "tốt" đầu tiên nên chiếm khoảng 20-30% lượng calo nạp trong ngày.

Với bữa ăn sáng kiểu này, bạn có thể giảm chỉ số khối cơ thể (BMI) khoảng 2-3,5% so với người ăn sáng thiếu cân bằng hơn.

Ngoài ra, điều này cũng giúp giảm vòng eo từ 2-4%, giảm mức triglyceride (chất béo trung tính) tới 9-18% và giúp tăng cholesterol tốt HDL thêm 4-8,5%.

Tình trạng rối loạn lipid máu - hay được gọi là máu nhiễm mỡ hay mỡ máu cao - đặc trưng bởi việc cholesterol toàn phần, cholesterol xấu LDL và triglyceride tăng cao quá giới hạn, trong khi

cholesterol tốt HDL lại thấp.

Do vậy, có thể nói bữa ăn sáng chiếm 20-30% calo trong ngày nói trên sẽ giúp bạn chống lại tình trạng máu nhiễm mỡ hiệu quả.

Bên cạnh đó, nếu bữa sáng của bạn có chất lượng cao về mặt dinh dưỡng - kết hợp cân bằng giữa protein, chất béo lành mạnh, chất xơ, canxi và sắt - vòng eo có thể nhỏ hơn 1,5%, triglyceride giảm được 4% và cholesterol tốt HDL cao hơn 3%.

Nếu bạn có thể đảm bảo cả về mức calo và chất lượng bữa ăn sáng, tác động sẽ cộng dồn và đem lại hiệu quả đáng kể trong việc chống lại các bệnh tim mạch.

Bởi lẽ một vòng eo quá khổ và chỉ số mỡ máu thiếu khỏe mạnh là những yếu tố khởi đầu phổ biến cho nhiều vấn đề tim mạch đáng ngại, từ xơ vữa động mạch cho đến đột quy, nhồi máu cơ tim...

"Thúc đẩy thói quen ăn sáng lành mạnh có thể góp phần vào quá trình lão hóa khỏe mạnh bằng cách giảm nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa và các bệnh mạn tính liên quan, do đó cải thiện chất lượng cuộc sống" - các tác giả kết luận. ■

Ngoài sữa, 4 đồ uống giàu canxi nên thử giúp xương chắc khỏe

Theo trang Food.NDTV, ngoài sữa, còn 4 đồ uống giàu canxi mà bạn nên

thử để giúp xương chắc khỏe.

Cơ thể chúng ta sử dụng canxi để xây dựng xương và răng khỏe mạnh. Canxi cũng hữu ích trong quá trình đông máu, đảm bảo hệ thần kinh hoạt động trơn tru, điều hòa nhịp tim và kiểm soát cân nặng.

Sinh tố quả sung khô

Quả sung khô giàu canxi. Mỗi 100g quả sung khô cung cấp 162mg canxi. Quả sung khô còn là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa và khoáng chất. Lấy 2-3 quả sung khô và xay nhuyễn với 1 cốc sữa. Bạn có thể cho thêm một số loại trái cây theo mùa để tăng thêm hương vị.

Sinh tố hạnh nhân và cải bó xôi

Hạnh nhân và cải bó xôi là những nguồn canxi tự nhiên. 2 thực phẩm này kết hợp với nhau trong sinh tố xanh giúp bạn có một bữa ăn no, lành mạnh, giàu dinh dưỡng.

Nước ép cam và cà rốt

Nước ép được làm từ cà rốt, cam kết hợp với chà là và hạt chia là nguồn cung cấp canxi cùng các chất dinh dưỡng quan trọng khác.

Sinh tố dứa (thơm) và cải xoăn

Cải xoăn chứa hàm lượng canxi cao. Dứa cũng chứa nhiều khoáng chất tốt cho xương, răng và kiểm soát cân nặng. Món sinh tố này không chỉ dễ chế biến mà còn đảm bảo cơ thể được nạp đủ chất dinh dưỡng. ■



SỬ TÂM & TÌM HIỂU

Vì sao nữ bác học Marie Curie được chôn cất trong quan tài lót chì dày 2,5 mm khi qua đời?

Nghiên cứu của nữ bác học Marie Curie về phóng xạ đã thay đổi bản chất của vật lý hiện đại, nhưng cũng để lại cho bà nhiều hậu quả về mặt sức khỏe.

Marie Curie là một trong những phụ nữ nổi tiếng nhất trong khoa học, nhưng việc bà tiếp xúc với bức xạ đã gây hậu quả chết người

Marie Curie ngày nay được nhớ đến nhờ công trình tiên phong về phóng xạ, vốn không chỉ mang về cho bà hai giải Nobel mà còn giúp nữ khoa học gia được công nhận là "mẹ đẻ của vật lý hiện đại".

Mặc dù các nghiên cứu về nguyên tố phóng xạ polonium và radium để lại một di sản khoa học trường tồn, chính những chất phóng xạ này cũng tác động lâu dài tới cơ thể bà, theo IFL Science.

Marie Curie không chỉ là người phụ nữ đầu tiên đoạt giải Nobel mà còn là người phụ nữ duy nhất được trao giải ở hai lĩnh vực khác nhau.

Năm 1896, nhà vật lý người Pháp Henri Becquerel đã phát hiện ra rằng muối uranium phát ra các tia tương tự như tia X ở khả năng xuyên qua các vật thể. Phát hiện này đã truyền cảm hứng cho Curie khám phá những phát hiện của Becquerel như một phần trong luận án nghiên cứu của bà.

Cùng với chồng mình là nhà khoa học Pierre Curie, Marie Curie bắt đầu quá trình nghiên cứu và phát hiện ra radium và polonium, hai nguyên tố phóng xạ mới, vào năm 1898. Những kết quả này đã giúp vợ chồng nhà Curie được trao một nửa giải Nobel Vật lý năm 1903. Nửa còn lại thuộc về Becquerel.



Nơi yên nghỉ hiện tại của nữ bác học Marie Curie

Sau đó, vào năm 1911, sau khi trải qua nhiều biến cố cá nhân (Pierre Curie đột ngột qua đời năm 1906), Marie Curie được trao thêm một giải Nobel Hóa học vì đã phân tách được radium tinh khiết. Bà tiếp tục cống hiến nghiên cứu của mình để nghiên cứu tính chất hóa học của các chất phóng xạ, cũng như ứng dụng của chúng trong y học.

Trên thực tế, nếu không có các thành tựu nghiên cứu của Marie Curie, các phương pháp điều trị ung thư của chúng ta có thể sẽ không phát triển như ngày nay. Đáng nói, mặc dù luôn sử dụng các biện pháp phòng ngừa, việc Marie Curie liên tục tiếp xúc với các chất phóng xạ trong thời gian dài đã khiến bà gặp hậu quả xấu về sức khỏe.

Marie Curie qua đời vào ngày 4 tháng 7 năm 1934 do bệnh thiếu máu bất sản do tiếp xúc với bức xạ. Trái ngược với tên gọi, bệnh thiếu máu bất sản không chỉ khiến người bệnh bị thiếu máu.

Thay vào đó, đây là một bệnh về máu hiếm gặp, xảy ra khi tủy xương không thể tạo đủ tế bào máu mới để cơ thể hoạt động bình thường. Khi Marie Curie qua đời, thi thể của bà bị nhiễm phóng xạ với mức độ cao đến mức bà phải được an nghỉ trong một chiếc quan tài lót chì. Tuy nhiên, không ai biết điều này cho đến năm 1995 khi quan tài của bà được khai quật.

Vào thời điểm đó, chính quyền Pháp muốn chuyển vợ chồng Marie Curie đến lăng mộ quốc gia của nước này - Panthéon, để vinh danh những đóng góp của họ cho khoa học và là biểu tượng trong lịch sử nước Pháp. Các quan chức chịu trách nhiệm khai quật đã liên hệ với cơ quan bảo vệ bức xạ của Pháp với những lo ngại về bức xạ còn sót lại và yêu cầu hỗ trợ để bảo vệ công nhân trong nghĩa trang.

Khi những người trong nhóm khai quật đến gần ngôi mộ của vợ chồng Marie Curie, họ vẫn ghi nhận ra mức độ phóng xạ bình thường trong không khí. Tuy nhiên, mức độ phóng xạ đã tăng lên khi ngôi mộ được mở ra (mặc dù không phải với lượng lớn).

Lúc đầu, quan tài của Marie Curie dường như được làm bằng gỗ, nhưng khi mở ra, họ thấy nó được lót bằng chì dày 2,5 mm (0,09 inch). Thông thường, quan tài lót chì được dùng để giúp ngăn chặn sự rò rỉ chất phóng xạ hoặc bức xạ có thể có ra lòng đất hoặc đất xung quanh khu chôn cất.

Ngoài ra, chì là một nguyên tố tự nhiên không độc hại và không phản ứng, làm cho nó trở thành một lựa chọn an toàn và hiệu quả cho mục đích này.

Mặc dù tất cả các thi thể cuối cùng sẽ bị phân hủy, nhưng quan tài lót chì có thể giúp đảm bảo quá trình này diễn ra an toàn và sạch sẽ nhất có thể cho cả người quá cố và những người xử lý thi thể. Với riêng trường hợp của Pierre Curie, do qua đời vào thời điểm các biện pháp bảo vệ chồng lại bức xạ chưa được phát triển, ông được chôn cất trong một quan tài bằng gỗ bình thường, mặc cho cơ thể ông cũng bị nhiễm phóng xạ rất nặng.

Sau đó, cuộc kiểm tra thi hài của Marie Curie cho thấy rằng bà vẫn được bảo quản rất tốt, và chỉ nhiễm bức xạ alpha và beta ở mức độ nhỏ. Theo tạp chí Journal of British Society for the History of Radiology, điều này có thể là kết quả của các biện pháp Marie Curie từng thực hiện để hạn chế tiếp xúc với bức xạ vào những năm cuối đời.

Được biết, sau khi khai quật, các nhà chức trách của Pháp quyết định chuyển thi hài của 2 vợ

chồng nhà khoa học Curie vào quan tài bằng gỗ để chôn cất tại Pantheon, do các nhà khoa học không nghĩ rằng lượng radium tìm thấy trên thi hài của họ có thể gây hại cho người tiếp xúc.

Tuy nhiên, điều trái ngược lại diễn ra với các món đồ từng được Marie Curie và chồng sử dụng. Sau 100 năm, nhiều đồ đạc của bà, bao gồm đồ nội thất, sách dạy nấu ăn, quần áo và ghi chú trong phòng thí nghiệm vẫn còn nhiễm phóng xạ cực mạnh.

Những thứ sau thực sự được cất giữ trong các hộp lót chì tại Bibliothèque National của Pháp ở Paris. Khi yêu cầu tiếp cận những đồ vật này, khách tham quan phải ký giấy miễn trừ trách nhiệm pháp lý và mặc quần áo bảo hộ để tránh tiếp xúc với radium-226, vốn có chu kỳ bán rã lên tới khoảng 1.600 năm. ■

Nghệ thuật chế tác thủy tinh của người cổ đại

Trong xã hội ngày nay, các đồ vật làm bằng thủy tinh rất phổ biến và xuất hiện ở khắp mọi nơi. Nhưng trong thế giới cổ đại, chế tác thủy tinh là kiến thức đặc biệt chỉ được sở hữu bởi một số xã hội nhất định. Điều này khiến thủy tinh trở thành một loại mặt hàng khá xa xỉ.

Thủy tinh xuất hiện trên Trái đất kể từ thuở sơ khai. Nó hình thành khi một số loại đá tan chảy do nhiệt độ cao gây ra bởi các vụ phun trào núi lửa, sét đánh hoặc tác động của thiên thạch, sau đó nguội lại và hóa rắn một cách nhanh chóng.

Thủy tinh tự nhiên, chẳng hạn như đá thủy tinh núi lửa obsidian, đã được con người sử dụng như một công cụ trong thời kỳ đồ đá. Tuy nhiên, thời điểm con người bắt đầu biết cách làm thủy tinh nhân tạo cho đến nay vẫn là một dấu hỏi lớn đối với giới khoa học.

Pliny the Elder, một học giả người La Mã, cho rằng phương pháp tạo ra thủy tinh được người Phoenicia phát hiện một cách tình cờ, cụ thể là các thương nhân neo đậu trên sông Belus ở Syria.

Vào khoảng năm 5.000 trước Công nguyên, họ thường xuyên vận chuyển hợp chất nitre (kali nitrat) trên tàu để buôn bán bằng đường biển. Trong lúc nghỉ ngơi và chuẩn bị bữa ăn trên bãi biển, các thương nhân này không tìm thấy những hòn đá thích hợp kê vạc nấu thức ăn.

Do đó, họ quyết định lấy một số cục nitre trên tàu để thay thế. Sau khi chịu tác động bởi sức nóng dữ dội của ngọn lửa, nitre tan chảy trộn lẫn với cát trên bãi biển tạo ra một loại chất lỏng mờ đục, hay còn gọi là thủy tinh.

Nhưng theo một số nhà khảo cổ học, thủy tinh được sản xuất lần đầu tiên bởi người dân sống ở khu vực Lưỡng Hà hoặc Ai Cập cổ đại. Bằng chứng là các vật thể thủy tinh nhân tạo lâu đời nhất, chủ yếu là chuỗi hạt thủy tinh, được tìm thấy ở Ai Cập và phía Đông Lưỡng Hà. Chúng có niên đại giữa thiên niên kỷ thứ 4 trước Công nguyên.

Vào thiên niên kỷ 3 trước Công nguyên,

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



người dân Lưỡng Hà đã biết cách sử dụng thủy tinh để phủ bên ngoài các loại bình và chai lọ.

Họ cho cát đá vôi (calciferous sand) và soda vào một lò nung nhiệt độ cao để tạo thành lớp men có màu sắc dày từ 0,15 – 0,4 mm trên các bình gốm, khiến bề mặt sản phẩm trở nên nhẵn bóng hơn. Các thương nhân và thủy thủ người Phoenicia nhanh chóng truyền bá kỹ thuật này ra khắp Địa Trung Hải.



Lọ cắm hoa thủy tinh của người Ai Cập cổ đại

Những mảnh vỡ lâu đời nhất của bình thủy tinh được tìm thấy ở vùng Lưỡng Hà có niên đại vào thế kỷ 16 trước Công nguyên. Đây là bằng chứng sớm nhất về sự xuất hiện của các sản phẩm thủy tinh rỗng.

Tuy nhiên, xưởng sản xuất thủy tinh lâu đời nhất không được phát hiện ở Lưỡng Hà mà ở Ai Cập. Xưởng thủy tinh này – có niên đại vào giữa thế kỷ 13 trước Công nguyên – nằm ở Qantir, thuộc khu vực phía Đông vùng đồng bằng châu thổ sông Nile. Nơi đây trước kia từng là thủ đô Piramesses của Ai Cập trong thời gian cai trị của Pharaoh Ramesses II.

Kỹ thuật chế tác thủy tinh cổ xưa

Một số công nghệ chế tác thủy tinh của người cổ đại bao gồm tạo hình lõi (core-forming) và tạo hình khuôn (mould-forming).

Kỹ thuật tạo hình lõi được phát triển bởi các thợ thủ công Ai Cập. Đầu tiên họ tạo ra lõi cát ướt hoặc đất sét nén chặt có hình dạng của đồ vật muốn sản xuất, chẳng hạn như các bình hoặc chai lọ. Sau đó, họ nhúng lõi vào thủy tinh nóng chảy, xoay tròn để thủy tinh dính chặt vào nó.

Khi thủy tinh vẫn còn mềm, thợ thủ công sẽ lăn khối thủy tinh trên một phiến đá để làm mịn hoặc trang trí thêm các họa tiết. Cuối cùng, họ loại bỏ phần lõi và tạo thành sản phẩm hoàn chỉnh.

Ví dụ nổi bật nhất về đồ thủy tinh Ai Cập được sản xuất theo phương pháp tạo hình lõi là ba chiếc bình mang tên của Pharaoh Thoutmosis III (1504 – 1450 trước Công nguyên), người đã đưa các thợ chế tác thủy tinh đến Ai Cập làm tù nhân sau một chiến dịch quân sự thành công ở châu Á.

Các đồ vật như bát và đĩa có miệng rộng hơn thường được sản xuất bằng phương pháp tạo hình khuôn. Thủy tinh nóng chảy được rót vào khuôn chịu nhiệt. Nó nhanh chóng lấp đầy phần

rỗng trong khuôn do tác động của trọng lực.

Khi thủy tinh nguội, thợ thủ công sẽ tháo dỡ khuôn và thu được đồ vật có hình dạng như mong muốn. Một biến thể khác của kỹ thuật này không cần dựa vào tác động của trọng lực là ép thủy tinh mềm giữa hai khuôn tạo hình. Các đồ vật thủy tinh thời cổ đại thường có màu xanh lá cây vì nguyên liệu cát sản xuất nó lẫn nhiều tạp chất sắt.

Những thay đổi lớn trong sản xuất thủy tinh

Trong giai đoạn từ năm 27 trước Công nguyên đến năm 14 sau Công nguyên, công nghệ chế tạo thủy tinh đã trải qua một sự thay đổi lớn. Vào thời gian này, người ta đã khám phá ra kỹ thuật thổi thủy tinh. Nhờ kỹ thuật này, các thợ thủ công có thể tạo ra nhiều đồ vật rỗng lớn hơn một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Các nhà sử học cho biết, kỹ thuật thổi thủy tinh có nguồn gốc từ các thợ thủ công khéo léo người Phoenicia ở Syria, sau đó người La Mã nhanh chóng tiếp nhận và cải tiến nó.

Hiện nay, các bằng chứng khảo cổ bao gồm nhiều bình và chai lọ tạo ra bằng phương pháp thổi thủy tinh đã được phát hiện trên khắp Tây Âu và khu vực Địa Trung Hải. Những bình thủy tinh La Mã với thiết kế tinh xảo, đẹp mắt thậm chí đã trở thành hàng hóa thương mại, đi theo Con đường tơ lụa sang tận Trung Quốc.

Ban đầu, các sản phẩm thủy tinh thời cổ đại là một mặt hàng hiếm, có giá trị cao. Nhưng khi kỹ thuật sản xuất thủy tinh lan truyền rộng rãi thông qua buôn bán thương mại, thủy tinh nhanh chóng trở thành loại vật liệu phổ biến dùng để chế tạo các đồ dùng hằng ngày cho người dân.

Theo Ancient Origins, một số tác phẩm thủy tinh đẹp nhất trong lịch sử có nguồn gốc từ các xưởng chế tác thủy tinh của người dân sống ở Venice, Ý.

Từ năm 1500 đến năm 1700, họ sở hữu các kỹ thuật thổi thủy tinh bí mật, có thể tạo ra những mặt hàng thủy tinh xa xỉ để bán trên khắp châu Âu. Hiện nay, phương pháp thổi tinh vẫn được sử dụng rộng rãi bởi những thợ thủ công lành nghề sản xuất thủy tinh bằng tay. ■

Phát triển loại thuốc giúp răng mọc lại nhiều lần

Mặc dù chúng ta đã quen với thực tế rằng răng chỉ mọc hai lần, nhưng một loại thuốc mới có thể giúp bộ răng thứ ba trồi lên.

Theo trang Euronews, các nhà khoa học đang đạt được những bước tiến đáng kể trong việc phát triển một loại thuốc có khả năng kích hoạt cơ chế khiến răng mọc lại.

Các thử nghiệm lâm sàng của loại thuốc này dự kiến bắt đầu vào tháng 7 năm 2024 và có thể sẵn sàng cho các nha sĩ sử dụng vào năm 2030.

Các dị tật bẩm sinh về răng là căn bệnh phổ biến ở con người, ảnh hưởng đến 1% dân số trên

toàn thế giới.

Nghiên cứu do Viện Nghiên cứu Y khoa Bệnh viện Kitano ở Osaka, Nhật Bản, thực hiện nhằm mục đích mang đến một loại thuốc điều trị cho những bệnh nhân thiếu răng vĩnh viễn do các yếu tố bẩm sinh, liên quan đến ảnh hưởng di truyền hoặc phát triển xảy ra trong thời kỳ bào thai.

Những người bị chứng mất răng bẩm sinh anodontia đều không có răng tự nhiên vì khiếm khuyết trong quá trình phát triển. Căn bệnh này thường xuất hiện cùng với các tình trạng di truyền khác, chẳng hạn như chứng loạn sản ngoài da (khiếm khuyết của tóc, móng tay, răng, da và các tuyến). Phương pháp điều trị phổ biến bao gồm lắp răng giả và trồng nha khoa.

Tình trạng mất răng tự nhiên sẽ cản trở các kỹ năng cơ bản như nhai, nuốt và nói từ khi còn nhỏ. Điều đó có thể tác động tiêu cực đến sự phát triển của một đứa trẻ.

Tiến sĩ Katsu Takahashi, Trưởng khoa phẫu thuật răng miệng tại Viện Nghiên cứu Y khoa Bệnh viện Kitano, đã nghiên cứu loại thuốc này từ những ngày còn là sinh viên mới tốt nghiệp.

“Ý tưởng mọc lên răng mới là giấc mơ của mọi nha sĩ”, ông Takahashi chia sẻ với tạp chí Nhật Bản The Mainichi, đồng thời nói thêm rằng ông tự tin mình có thể biến điều đó thành hiện thực.

Nhóm nghiên cứu này đã kích thích thành công sự phát triển của răng "thể hệ thứ ba" - sau răng sữa và răng vĩnh viễn - ở chuột và chồn sương bằng cách nhắm mục tiêu vào gen có tên USAG-1, được phát hiện là hạn chế sự phát triển của răng ở người và chuột.

Bằng cách phát triển một loại thuốc kháng thể trung hòa ngăn chặn hoạt động của USAG-1, nhóm của Takahashi đã khiến răng mọc lại ở chuột và chồn sương. Các kết quả đầy hứa hẹn này đã được công bố trên tạp chí khoa học Nature, thu hút sự chú ý của cộng đồng khoa học toàn cầu.



Các nhà quan sát bình luận rằng thuốc mọc lại răng sẽ là một cuộc cách mạng, cung cấp giải pháp thay thế cho những người bị mất răng do sâu răng hoặc bệnh răng miệng nghiêm trọng.

Họ đang nỗ lực hoàn thiện để đưa loại thuốc này vào sử dụng. Đồng thời một khi đảm bảo được tính an toàn và hiệu quả, chúng sẽ được điều trị cho trẻ em từ 2 đến 6 tuổi có dấu hiệu của chứng anodontia.

Tiến sĩ Takahashi hình dung trong tương lai, thuốc mọc lại răng sẽ trở thành lựa chọn thứ ba khả thi bên cạnh dùng răng giả và trồng răng, mang đến cho bệnh nhân cơ hội lấy lại răng tự nhiên. ■



TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 29/6 đến 5/7/2026

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



Bạch Dương (21/3 – 19/4)

Chuyện tình cảm của Bạch Dương sẽ có nhiều cảm xúc tích cực với đối phương. Trong thời gian này bạn dễ dàng vượt qua mọi khó khăn và thách thức.

Vậy nên bạn sẽ rất dễ dàng để đạt được một số thành công nhất định trong công việc của mình. Tình hình tài chính có nhiều tiến triển tốt. Trong thời tiết thay đổi thất thường này bạn đặc biệt nên chú ý nhiều hơn đến sức khỏe của chính mình nhé!



Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

Công việc của bạn không được như ý khi bạn làm việc để cho cảm xúc và tâm trạng của chính mình đang bị chi phối quá

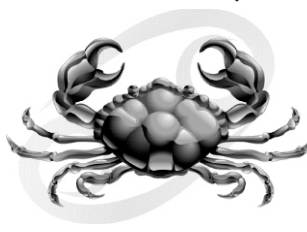
nhiều. Tình hình tài chính cải thiện rõ rệt khi bạn còn nhận được quà, tiền bạc của gia đình. Bạn cũng đã để ra được một khoản tiền tiết kiệm khá khá nữa đấy. Sức khỏe của bạn không được tốt cho lắm do tâm trạng của bạn đang bị dồn nén, cảm giác khá hỗn loạn của bạn có thể được điều chỉnh bằng cách chăm chỉ tập luyện thể dục mỗi ngày hay tham gia các hoạt động ngoài trời.



Song Tử (21/5 – 21/6)

Chuyện tình cảm của Song Tử khá thuận lợi, mặc dù bạn có chút tranh cãi nhưng sẽ nhanh chóng được giải quyết khá êm

đẹp. Công việc của bạn tương đối ổn định. Tình hình tài chính của bạn không cần quá lo lắng và cũng không cần phải chi tiêu quá nhiều. Bạn cũng có khoản tiền thu thêm để gia tăng số tiền tiết kiệm của bạn. Sức khỏe của bạn đang có dấu hiệu tiến triển tốt đẹp hơn khi bạn nhận được nhiều sự quan tâm và chăm sóc từ phía nửa kia của mình. Vì thế mà sức khỏe của bạn đang dần hồi phục.



Cự Giải (22/6 – 22/7)

Mối quan hệ yêu đương của Cự Giải sẽ mang đến cho bạn cảm giác thoải mái và ấm áp. Công việc của bạn trong

tuần diễn ra khá tốt đẹp, với sự khuyến khích cũng như động viên của cấp trên bạn đã cảm thấy tự tin hơn rất nhiều. Sức khỏe của bạn đã có những chuyển biến tích cực nhưng bạn cũng không nên chủ quan khi bạn cần phải bảo vệ mắt bởi vì bạn

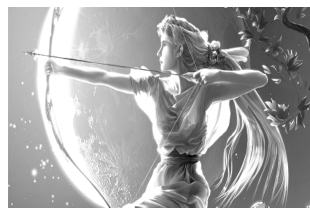
đang làm việc liên tục với máy tính trong thời gian dài sẽ gây nên cảm giác nhức mắt cho bạn.



Sư Tử (23/7 – 22/8)

Chuyện tình cảm của Sư Tử không được như ý. Công việc của bạn lại khá suôn sẻ trong tuần này, bạn có thể sẽ vượt qua những

trở ngại nhưng vẫn phải hết sức cẩn thận vì vẫn còn khá nhiều vấn đề đang tồn tại. Tài chính của bạn khá tốt khi bạn đang cố gắng làm việc để nâng cao nguồn thu nhập của mình lên. Tình hình sức khỏe của bạn trong tuần này không tốt cho lắm do bạn dễ bị chóng mặt, cơ thể có dấu hiệu suy nhược. Nếu như tình trạng này lặp đi lặp lại nhiều lần cho thấy bạn cần đi khám sức khỏe để có phương án chữa trị.



Xử Nữ (23/8 – 22/9)

Trong tuần này tình cảm của Xử Nữ nhận định thấy đang rất tốt đẹp. Công việc của bạn đang khá thuận lợi

khi bạn không bị ai làm phiền để tập trung có thêm những ý tưởng độc đáo, mới mẻ, cải thiện tình hình hiện tại. Tình hình tài chính của bạn cũng đã được cải thiện rõ rệt. Nhưng cũng không nên mua sắm quá hoang phí, cần phải kìm hãm ham muốn của mình lại nhé. Tuần này Xử Nữ đủ sức khỏe để hoàn thành công việc. Đây cũng là một tuần khá thuận lợi đối với Xử Nữ.



Thiên Bình (23/9 – 22/10)

Thiên Bình trong tuần này có đường tình duyên đi xuống dù bạn không muốn phải đối diện với thực tế nhưng vẫn khó

mà chấp nhận nó. Công việc của bạn khó có thể cải thiện nếu cứ làm việc theo cảm tính của mình. Tài chính của Thiên Bình có xu hướng thay đổi tiêu cực khi mà chòm sao này đối mặt với tình trạng rối bời khiến bạn khó có thể đưa ra những đánh giá chính xác. Sức khỏe của bạn không được tốt lắm. Hãy vận động thường xuyên để bản thân mình có được một sức khỏe tốt hơn.



Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

Vận trình tình cảm của Bọ Cạp đang khá tốt. Công việc của bạn cũng đang diễn ra rất tốt đẹp. Tài chính của bạn tương đối tốt, hầu hết các món tiền vay trước đó đều

sẽ được trả lại trong tuần này, bạn có thể sẽ sử dụng tiền để làm những gì mình muốn. Đã đến lúc bạn cảm thấy thanh thoi khi không cần phải lo lắng, suy tính quá nhiều về chuyện tiền bạc nữa. Sức khỏe

của Bọ Cạp trong tuần này tương đối ổn định. Bạn nên duy trì cho mình chế độ ăn uống lành mạnh.



Nhân Mã (22/11 – 21/12)

Chuyện tình cảm của Nhân Mã đang nhằm chán khiến bạn cảm thấy khó thở. Công việc của bạn khá ổn định. Tiền bạc cũng không còn là nỗi lo của bạn nữa khi

bạn có một số khoản chi mới cho gia đình nhưng đều nằm trong dự tính của bạn nên sẽ không vất vả gì nhiều. Sức khỏe của bạn không được ổn định cho lắm, đôi khi bạn cảm thấy quá khó chịu khi cơ thể mệt mỏi. Đừng gượng ép bản thân mình làm việc quá sức, hãy cố gắng nghỉ ngơi thật tốt để làm việc có hiệu quả hơn.



Ma Kết (22/12 – 19/1)

Tuần này Ma Kết đang cảm nhận được trái tim ám áp của người ấy. Vận trình công việc sẽ sớm được hoàn thành để bạn có

thời gian điều chỉnh lại tâm trạng vào ngày nghỉ trước khi khởi động tuần mới. Tài chính của bạn ổn định, nguồn thu nhập chủ yếu đến từ công việc chính, dù không quá dồi dào nhưng đủ cho bạn chi tiêu những khoản chi phí sinh hoạt cá nhân hàng ngày. Sức khỏe không được tốt nên bạn tốn khá nhiều tiền bạc cho việc thuốc thang.



Bảo Bình (20/1 – 18/2)

Vận trình tình cảm của Bảo Bình không vui vẻ cho lắm. Bạn tìm thấy được năng lực tiềm ẩn của bản thân, mở ra những sáng

kiến, chân trời mới trong công việc, những điều tốt đẹp sẽ đến với chòm sao này. Bạn sẽ được tăng lương hoặc được khen thưởng của cấp trên. Tình hình tài chính của bạn khá ổn, mặc dù kiếm tiền không quá nhiều nhưng bạn có được thu nhập ổn định, đều đặn. Hiện bạn vẫn đang quản lý tiền bạc của mình tốt. Sức khỏe của bạn rất tốt, bạn tràn đầy năng lượng và rất chú ý tới việc chăm sóc cơ thể.



Song Ngư (19/2 – 20/3)

Chuyện tình cảm của Song Ngư vô cùng êm đẹp. Bạn luôn có một thái độ quyết đoán trong công việc nên bạn luôn mong thái độ và những quyết

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

TRUYỆN NGẮN

Xin hạnh phúc đừng chạy quá xa...

Nếu có thể, xin hạnh phúc đừng chạy quá xa để nếu không may lỡ đên, tôi vẫn đủ sức níu chân em và cả những yêu thương như lúc này...

Sáng chủ nhật, tôi dậy muộn. Vươn vai một cái thật dài, tôi mở cửa bước ra, tính lượn lờ đầu đó để qua hết sáng chủ nhật nhàm chán. Vậy nhưng bước chân tôi bị cản ngăn bởi một lẵng quà xinh xắn đặt ngay trước cửa, nhìn quen thuộc, rất quen, tôi thoáng giật mình và ngay tức khắc nâng lẵng quà lên, một hộp đựng kim chi muối, tôi đã đoán không sai người gửi, chính là em. Dòng chữ rất xấu mà thân thương vô cùng trên tờ giấy nhãn: “Ê nhóc, chị nhớ cậu!”.

Tôi có đang nằm mơ không? Em nói là em nhớ tôi sao? Cô gái dở hơi, cố chấp và bướng bỉnh ấy. Cố chấp không chịu thừa nhận rằng trong lòng em, hình bóng tôi đang lớn dần lên để rồi lặn mất tăm suốt một quãng thời gian dài, để mặc “thằng em”, là tôi ngu ngơ không biết tâm trí mình nơi nao. Em không còn e ngại nữa, em thừa nhận rằng em nhớ tôi, đúng vậy, là nhớ, rất nhớ...

Em vốn hơn tôi hai tuổi, mặc dù luôn tỏ ra là “đàn chị” nhưng đối với tôi, tâm hồn em vẫn như một con bé chẳng hơn. Tôi và em biết nhau đã từ lâu lắm nhưng mãi đến khi tôi bước chân vào cổng trường đại học, lại ở cạnh phòng trọ của em, tôi mới nhận ra em chính là mảnh ghép mình còn thiếu.

Chúng tôi ở cạnh nhau, đi qua suốt hơn 2 năm trải dài bao kỉ niệm. Những con đường Hà Nội chất chứa bao ký ức nhớ thương, tôi đã thừa nhận nỗi nhớ em trước khi em nói ra câu này rất lâu. Vậy mà em đáp lại tôi như thể đó là một câu nói đùa giỡn của bạn bè cho vui và lảng tránh...

Tôi nhớ lần ấy mình tỏ tình với em. Một đêm Hà Nội lạnh cắt da, những nỗi chán chường vì quá nhiều điều rắc rối, lần đầu tiên tôi say mềm như vậy. Tôi gõ cửa phòng em giữa đêm, ôm chầm em rồi hét toáng lên: “Anh thích em!”.

Kết quả của lần đó, em cho tôi cái bạt tai đau điếng vì “tội láo xược”, đẩy tôi về phòng rồi nghỉ chơi suốt một tuần liền. Tôi ngăn người suốt một tuần ấy, đừng việc gì hỏng việc đó và ngày nào cũng đều đặn mò qua nhà em xin lỗi dù tôi chẳng có lỗi gì. Tôi thích em đâu có gì là ghê gớm, chẳng qua em cứ cố chấp mà thôi.

Em mê văn, cũng nghiện thơ nữa. Suốt ngày lọ mọ viết lách mà không để hở cho tôi xem bao giờ. Tôi cũng không hiểu vì sao em mê những thứ lằng mằng như vậy mà không bộc lộ chút lãng mạn ấy trong mối quan hệ của chúng tôi?

Một chút cởi mở, kể cả mộng mơ thì không đến nỗi em bỏ đi biệt lập rồi lại xuất hiện, thừa nhận em nhớ tôi. Em bảo một ngày nào đó nhất định sẽ có cuốn sách cho riêng mình, tôi ậm ừ rồi cười phá lên. Em cau mày hờn dỗi, lại nghỉ chơi thêm một tuần nữa.

Tôi dở khóc, dở cười vì “bà chị” của mình, đã bảo em trẻ con không để đâu cho hết dù luôn muốn tôi gọi là chị kia mà.

Tôi học từ em, cũng thích đọc thơ, một vài cái tản mạn nhỏ nhỏ được chia sẻ trên newfeeds, chẳng phải vì em mà bởi có đôi lúc, tôi cảm nhận như ai đó đang nói hộ nỗi lòng mình.

Em qua nhà tôi thường xuyên, dù đỡ tôi làm chuột bạch cho những món ăn em mới thử nghiệm. Dù đôi lúc mắt tiền mua thuốc tiêu hoá nhưng tôi luôn tự hào phải biết, người đầu tiên được thử kia mà.

Như thế có nghĩa là với em, tôi đã trở nên thân thuộc. Còn với riêng tôi, em đã đặc biệt ngay từ cái phút giây em cùng tôi dạo chơi qua mọi ngõ đường Hà Nội, rồi lặng thinh, khóc nức trên vai tôi khi em kể tôi nghe về mối tình đầu đã trót dở dang, tôi thấy nước mắt em thấm vào ngực áo mình lạnh buốt.

Thế đấy, “bà chị” cũng có lúc phải nức lên trên vai “thằng em” ngày thường quen dạy dỗ, tôi thương em nhưng chỉ biết mỉm cười, tôi nhất định sẽ không làm em khóc như ai kia từng vô tâm, hững hờ.

Tôi vẫn thường qua nhà sửa giúp em cái máy tính trong tình trạng đơ toàn tập vì em trót cài mấy cái ứng dụng vô vớ vẫn không phải lỗi, chỉnh lại những bài hát tiếng Anh mà em hát cả trăm lần vẫn sai nhịp, loạn phách. Em cười khi nom ghét dễ sợ, lúc ấy tôi hỏi sao không lên mặt dạy dỗ tôi nữa đi, em đáp bằng một câu chẳng liên quan:

- Thôi, chị sẽ đền bù bằng một bữa trưa nhé!

Thân nhau là thế, chia sẻ mọi điều là thế nhưng giữa tôi và em vẫn luôn có khoảng cách phân chia hết sức rạch ròi, là em vẽ. Cứ mỗi độ tôi định nói ra điều gì đó đặc biệt hơn mức bình thường trong mối quan hệ của chúng tôi thì đều bị em chặn họng.

Câu tỏ tình tôi tập cả chục lần trước gương, em chỉ nói một câu nó đã bẹp dí như quả bóng bị xì hết hơi. Vậy đấy, tôi vẫn phải là thằng em ngoan ngoãn mò sang xin lỗi bà chị của mình sau mỗi bận “trót đại” thốt ra những lời yêu thương không kim nén được. Hộp thư tin nhắn của tôi hầu hết là em. “Chúc ngủ ngon”, “Chúc gái già ngủ ngon”...

Những cái tin được gửi đi rất khuya và có lẽ em chỉ đọc được vào sáng hôm sau nhưng tôi vẫn gửi nó rất đều đặn. Có một lần duy nhất em đáp lại tôi, cái giọng nạt nộ không lẫn vào đâu được: “Ngủ đi! Trẻ con còn bày đặt thức khuya”. Tôi cố ghì mình nhịp tim mình nhanh hơn rồi nhắn lại: “Ừ. Nhớ!”.

Tôi đợi rất lâu mà không có tin đáp lại, biết cũng như mọi lần, em lại lảng tránh, tôi chẳng còn cách nào hơn. Sao em cứ mãi trốn tránh tôi như vậy? Rõ ràng là những lúc ở cạnh tôi, nụ cười em rạng rỡ hơn hết thảy, nước mắt em tuôn trào thoải mái nhất hay sao?

Tôi chẳng thể hiểu em tìm kiếm thứ gì ở tình yêu em có. Bình yên, tôi có thể cho em thừa. Chăm sóc và quan tâm, tôi tự tin mình làm tốt. Tôi

nghĩ đó có lẽ là tất cả những gì tôi và rất nhiều người kiếm tìm ở người mình muốn gắn bó. Vậy thì tại sao? Tại hình bóng tình đầu vẫn còn hằn sâu trong lòng em những tổn thương quá lớn? Tại em ngại ngần? Tôi chẳng thể tự mình lí giải...

Tốt nghiệp đại học, em chuyển nhà đột ngột để tiện cho công việc, chúng tôi gặp nhau ít hẳn đi vì không thể thường xuyên qua lại nhà nhau như trước nữa.

Tuy rằng em vẫn vậy, vẫn dạy dỗ và nạt nộ tôi như thằng em trong gia đình, thi thoảng đặt một vài món ăn em mới thử nghiệm trước cửa phòng trọ của tôi rồi lại vội vàng với công việc. Có lần tôi đến thăm nhà mới của em mà không báo trước vào một sáng chủ nhật vắng lịch làm thêm, đang loay hoay trong gian bếp nhỏ xem có thứ gì đó để ăn, em bước ra làm tôi mém xỉu.

Em mặc bộ quần áo cầu thủ màu đen xì và rộng thùng thình. Không phải nói quá nhưng thực sự nhìn em lúc đó, tôi tưởng tượng đến con bù nhìn người ta đặt ngoài đồng để canh lúa.

Tưởng rằng chỉ có một mình nên em ăn mặc xuề xòa như vậy, hỏi ra mới biết em có tận bảy bộ với bảy màu khác nhau cùng kiểu dáng y hệt. Em bảo nghĩ con trai thích bóng đá nên sắm liền bảy màu của bảy đội khác nhau, gặp anh đẹp trai thích đội nào em sẽ mặc bộ của đội đó để tán cho... dễ đổ. Tôi suýt sặc nước mà đáp lại em:

- Người đã xấu còn thích ăn mặc tùy tiện!

Thú thực khi nói ra câu đó, tôi chưa bao giờ nghĩ em xấu. Chỉ là ý nghĩ về khoảnh khắc em đến gần một gã trai nào đó mà cười đùa vui vẻ, tôi thấy mặt mình nóng bừng lên. Em suýt khóc khi tôi nói câu đó, tôi nhận ra mình hối hận. Phải rồi, cô nàng trẻ con này, sao tôi không nghĩ ra chứ. Dù có bộc lộ mình cá tính và mạnh mẽ mấy, em vẫn rất dễ tổn thương chỉ vì một câu đùa giỡn. Tôi bất giác đưa tay vuốt tóc em, nói vội:

- Đùa đấy! Đừng có tin!

Em đưa tay gạt chút nước mắt vừa vương trên rèm mi đen lấy rồi đẩy tay tôi ra:

- Ai thèm khóc! - Rồi lấy lại giọng vui vẻ rất nhanh, em đùa tôi - Chị biết hôm nay cậu đến để ăn chực mà. 10h rồi, có muốn thay đổi quyết định không?

Tôi lắc đầu đáp lại em bằng một gương mặt không thể biểu cảm hơn. Em nhảy tung tăng như múa rối, ra đến cửa, em vẫy tay gọi tôi:

- Đi, đi chợ, nhanh lên!

Thời gian thấm thoát trôi nhanh, tôi đã ở quãng thời gian cuối cùng của đời sinh viên, còn em, sau bao nỗ lực cũng sắp có cuốn sách đầu tiên của riêng mình. Em hẹn tôi nhất định phải đến buổi ra mắt sách, xem em “chém gió” giỏi như thế nào khi đứng trước bao nhiêu người, hãnh diện giới thiệu về cuốn sách của riêng mình.

Tôi cười, hứa một lời chắc chắn rằng mình sẽ đến, không quên ra điều kiện em phải đến tặng hoa rồi ôm tôi một cái trong buổi thuyết trình luận văn tốt nghiệp. Em lườm tôi rất dài rồi cóc vào đầu một cái đau điếng:

TRUYỆN NGẮN

- Dám ra điều kiện nữa hả? Được, chị sẽ đến tặng hoa, tiện thể tặng luôn cậu vài quyển mới học được ở trung tâm luyện võ.

Tôi lại cười rồi nhìn em trêu mến, em lườm tôi thêm cái nữa và không quên dặn thêm trước lúc tôi ra về:

- Chuẩn bị ra sách nên hai tuần tới chắc chị không đến đâu. Ăn uống tử tế vào mà ôn thi đấy! Có quá nhiều thứ chị của cậu phải lo rồi...

Tôi về, tờ tưởng đến cái ngày ra mắt sách. Em đứng trên giới thiệu oai phải biết, độc giả bên dưới sẽ trầm trồ, còn tôi, hãnh diện mà rằng với mọi người: "Bạn gái tôi...". Tôi sẽ ngồi phía dưới, nhìn em chăm chú bằng ánh mắt kiên định để em hết run sợ mỗi khi nhìn xuống.

Chẳng biết em theo tôi vào tận trong gác ngũ ra sao, chỉ biết sáng hôm sau thằng bạn cùng phòng quát âm lên: "Tối qua mày bị gì thế? Kéo hết chân rồi cười sặc sụa làm tao không ngủ được", tôi cười ngượng nghịu né cái nhìn "điều tra" của nó. Trời, mới có mấy ngày không gặp mà tôi tờ tưởng em đến độ ấy rồi ư?

Cái ngày tôi mong chờ sắp đến, nhưng đột nhiên tôi lại bị ốm. Sốt mê man mấy ngày liền. Đêm, tôi lịm đi, không biết sự tình ra sao mà sáng ra, tôi đã thấy mình trong bệnh viện và mẹ kè kè chăm sóc bên cạnh.

Hoá ra tôi sốt quá cao và mê man không biết gì nên thằng bạn gọi xe chở tôi vào bệnh viện và nhân tiện báo cho cả mẹ tôi. Tôi hồi sức dần, xuất viện luôn trong ngày dù đầu óc còn choáng choáng rồi giục mẹ về nhà chăm sóc ba và mấy đứa nhỏ, mẹ dùng dằng mãi mới chịu để thằng bạn tôi chở giùm ra bến xe.

Tôi cũng chẳng hiểu nó làm âm lên đến mức nào về bệnh tình của tôi mà chiều ấy, nhóm bạn cũ hơn chục đứa kéo vào thăm và làm âm âm cái gian phòng trọ nhỏ xíu của tôi. Chúng nó cười nói nỏ trời làm tôi quên mệt. Được một hồi rồi cũng tản về hết, chỉ còn Chi ở lại.

Chi là cô bạn cùng học chung từ cấp hai, từng có lần thổ lộ rằng cậu ấy thích tôi. Những thoáng xúc cảm bông bột đi qua, chúng tôi vẫn là bạn nhưng Chi luôn tốt với tôi một cách lạ lùng. Chi giúp tôi dọn dẹp lại căn phòng bừa bộn, cùng nhau ôn vài kỷ niệm cũ kĩ một thời. Mãi đến khi chuyến xe cuối cùng kịp đi qua, Chi mới ra về. Chi về rồi, thằng bạn ghé tai tôi:

- Chị ấy đến đây, thấy mày đang nói chuyện cùng Chi nên lại về!

Tôi thấy ruột gan mình cuộn lên. Sao tôi lại quên cái ngày quan trọng này? Tôi lục tung điện thoại, 7 cuộc gọi nhớ và tin nhắn khá dài của em.

"Chị cứ tưởng cậu sẽ đến. Thôi, cố nghỉ ngơi cho khỏe rồi lo mà ôn thi. Chị không giận. Chẳng là gì của nhau để có được cái quyền đó. Chắc chị sẽ đi xa một thời gian...".

Tôi sững sờ như người mất hồn. Cơ hội duy nhất để chứng tỏ mình có thể làm chỗ dựa cho em đã mất đi một cách ngu xuẩn như thế này đây. Còn với Chi, em đang hiểu làm điều gì đó. Tôi bấm nút

phím điện thoại vào số của em, thuê bao không liên lạc được, nhắn tin không có hồi đáp.

Tôi đến nhà trọ tìm em, người ta bảo em trả phòng rồi và không biết đi đâu. Em khoá facebook, tất cả mọi thứ có thể liên lạc em đều xoá sạch. Tôi không còn cách nào khác, đành giữ lòng hồi hận, xót xa mà ôm bóng hình em nơi sâu thẳm con tim mình. Tôi không thể vỡ oà nước mắt vì xét cho cùng, chúng tôi... "chẳng là gì của nhau", cái dòng tin nhắn bật ra thành tiếng nghe sao đau lòng đến thế! Phải. Chẳng là gì. Chỉ tại tôi ngu ngốc.

Tôi trở lại là tôi như những tháng ngày chưa gặp em nhưng chẳng ai nhận ra. Tôi cười ít hơn và đi-về căn phòng trọ của mình như một cái bóng, lặng lẽ, vật vờ. Tôi nhớ em điên đảo những đêm mưa lạnh. Đôi mắt trong veo, mái tóc ngắn hất không đường lối và còn cả dòng tin nhắn sau cùng của em: "Chẳng là gì của nhau...".

Em có muốn không? Tôi luôn sẵn sàng là người chờ che. Em có tin không? Tôi sẵn sàng yêu em không màng nghi kỵ. Em có hiểu không? Tôi khao khát nghe em gọi tôi một tiếng đây tin yêu, tôi sẵn sàng nâng đỡ em những đoạn chông gai nhất. Em đi rồi, ai thấu lời tôi hỏi?

Tôi gặp lại em vào một chiều thu Hà Nội lá ngợp vàng góc phố như những ngày xưa em cùng tôi đạp xe qua những góc phố quen, những chiều vắng muộn, chỉ nghe thấy âm thanh của gió vi vu và tiếng lá xạc xào. Em chẳng khác hơn xưa, trông có phần yếu đuối dù vẫn nét mặt kiêu kì thuở nào.

Tôi thấy lòng mình choáng choáng men say hạnh phúc. Con tim không rộn ràng như những ngày tháng bông bột nhưng nồng ấm một niềm tin yêu đến lạ. Em nói từ hồi rời đi đến giờ vẫn chưa làm hộp kim chi thứ hai nên chắc tay nghề cũng không tiến bộ là mấy.

Tôi không nói, cũng không còn lên tiếng trêu chọc em như xưa mà chỉ mỉm cười nhìn em trêu mến. Em chịu để tôi gọi bằng em chứ không đòi xưng chị như trước đây. Tôi có cảm giác hạnh phúc đang gõ cửa trái tim tôi, mỗi lúc một rõ ràng thứ âm thanh khiến người ta rạo rục tâm can.

Và nếu như có thể, xin hạnh phúc đừng chạy quá xa để nếu không may lơ đãng, tôi vẫn đủ sức níu chân em và cả những yêu thương như lúc này... ■

Hoàng Duy

Anh sẽ đi cùng em...

Đúng là ánh mắt ấy, không thể lẫn vào đâu được, ánh mắt mọi khi mình vẫn nhìn trong ảnh, trong những lúc nói chuyện trên mạng xã hội, nhưng sao, hôm nay khi nhìn vào ánh mắt ấy, tim mình lại thế này...

Đan - chưa bao giờ tin vào tiếng sét ái tình, càng không thể tin rằng, có thể thích anh ngay từ lần đầu tiên gặp mặt như thế. Quen anh đã lâu, nhưng Đan và anh chỉ quen qua mạng xã hội, trong những lần trao đổi công việc part-time qua mạng. Cô là người mới, còn anh là người giao công việc,

chỉ dẫn những thứ cần thiết, nhắc nộp bài đúng hạn.

Hà Nội, buổi gặp gỡ định mệnh...

Gần 1 năm, chỉ chat về công việc, anh lâu lâu nhắc nhở giữ gìn sức khỏe và cố gắng nộp bài đúng hạn, ngoài ra, những lần cô làm bài tốt, anh khen và gửi thêm tiền nhuận bút qua thẻ thanh toán.

Chưa một lần gặp ngoài đời thực, cũng chưa bao giờ cô có ấn tượng hơn mức bình thường với người quản lý của mình. Vậy sao, hôm nay, ngay lần gặp đầu tiên này, cô lại đổ gục trước anh, nhanh hơn bất kỳ tia sét nào, đến nỗi, khi anh quay bước đi rồi, cô mới nhận ra, tim mình lỡ nhịp, thực sự.

- Này cô bé, anh chụp 1 kiểu ảnh nhé!

- Không! Em vào ảnh xấu lắm.

Cô đứng dậy, cúi đầu chào anh, tránh ống camera chụp hình từ phía anh. Đó là lần đầu tiên, cô và anh gặp nhau ngoài đời thực, không phải qua màn hình máy tính. Gặp nhau lần này, là anh, với cương vị người quản lý, tiền đoàn công tác dài ngày thăm dò thị trường phía Nam, trong đó cô chịu trách nhiệm chính trong chuyến khảo sát thị trường.

Ngắn gọn, nhưng đủ ý, anh dặn dò các nhân viên chú tâm vào công việc, chăm lo sức khỏe, thường xuyên báo thông tin về. Mọi người lên xe, bắt đầu cho hành trình mới. Riêng cô, đã biết, tim mình lỡ nhịp thật rồi và hành trình trên vai cô sẽ nặng hơn, khi mang thêm một nỗi nhớ.

Rõ ràng là cô nhớ anh, ngay khi anh vừa quay lưng đi. Rõ ràng, cô bị sét đánh, mà không, nhanh hơn cả sét đánh. Tự nhủ, sau chuyến công tác này, nhất định, phải nói cho anh biết... Cô tự cốc đầu mình đau điếng, để đảm bảo tinh thần được trở lại bình thường. Nhớ nhưng thế này, làm việc được sao?

Huế, đêm đầy sao...

Cô vừa mail cho anh, báo công việc ở đây. Cô cứ băn khoăn mãi, xem có nên gửi lời chúc buổi tối tốt lành tới anh hay không. Rồi cô gõ vài dòng, hỏi thăm cả sức khỏe của anh nữa. Con người ấy, suốt ngày chỉ có công việc, không biết anh có ăn đúng giờ không nữa. Hà Nội ơi, mong về với mi quá, dù vừa mới bước chân đi, vì ở đó có anh!

Không có thư trả lời. Cô nhìn ra bầu trời Huế đầy sao, dang vài dòng lên trang cá nhân rồi tắt máy. Sáng hôm sau, cô nhận được mail trả lời, dòng cuối anh cảm ơn cô, chúc cô ngày mới vui vẻ. Có thể thôi, mà làm cô cười cả ngày hôm đó.

Mấy anh chị trong đoàn còn thắc mắc mãi, làm cô bối rối quá chừng. Mỗi nơi cô đến, mỗi thứ cô nhìn thấy, đều ghi lại và gửi gắm cho anh. Cô không biết cảm giác của anh sẽ thế nào, chỉ đơn giản là muốn chia sẻ, muốn chạm gần hơn vào thế giới của anh, từng chút một, mỗi ngày...

Hà Nội, sớm mai trong lành...

Anh nhận được mail của Đan. Cô gái trẻ ham thích xe dịch và rất tận tụy với công việc. Đi tới đâu, dù công việc có bận rộn thế nào, em cũng dành vài dòng cuối email ghi lại cảm xúc của mình

TRUYỆN NGẮN

về nơi vừa đặt chân đến. Huế, Đà Nẵng, hay những vùng xa xôi hơn, ít người biết đến, em vẫn thích chúng một cách kỳ lạ. Mỗi khi nhận được mail của em, tôi cảm giác dễ chịu hơn rất nhiều, khối lượng công việc của người quản lý cũng đỡ thảnh thơi hơn. Ở em, lúc nào cũng có sự thích thú, hứng khởi và nhiệt huyết. Làm việc cùng nhau gần một năm qua mạng, tuy nhiên chưa bao giờ em trễ hẹn gửi bài, cực kỳ có trách nhiệm.

Sáng nay, đi café với một đối tác ở Đà Nẵng, người đó có nhắc tới Đan, anh chợt nở một nụ cười nhẹ. Đối tác phản ánh tốt về cô gái, nói em làm việc rất nhiệt tình và có trách nhiệm.

Anh nói các trường nơi Đan đến khảo sát, nhà trường, phụ huynh và các em học sinh đều cho phản hồi cực kỳ tích cực. Hai người trao đổi thêm một vài thông tin và chào tạm biệt. Lúc này, khi chỉ còn lại một mình, anh nhắn một tin, báo mọi người cố gắng, ngàn ngàn mãi, xem có cần gửi thêm dưới tin nhắn điều gì cho em, nhưng cuối cùng lại thôi.

Hà Nội sớm nay trong lành quá! Chợt muốn nắm tay ai đó đi lòng vòng một vòng phố cổ. Là em, là Đan!

Nha Trang, ánh nắng chan hòa...

Rời thành phố của những cây cầu - Đà Nẵng, Đan và đoàn khảo sát tới Nha Trang, mọi người ai cũng mong chờ tới đây, để lùa tay vào làn nước trong xanh màu ngọc bích tắm thỏa thích sau giờ làm việc.

Đan cũng vậy. Cô thích biển, thích vô cùng. Các trường nơi Đan tới khảo sát và giới thiệu đều có phản hồi rất tốt. Cả đội ai cũng hào hứng để đi thêm những vùng khác, với hy vọng lần này dự án triển khai sẽ diễn ra tốt đẹp.

Sau giờ làm, Đan cùng mọi người chạy xe ra biển. Đoàn cua rẽ, một chiếc xe bất ngờ mất lái, đâm sầm vào xe Đan. Cô chỉ biết, sau cú ngã, thì người mình đau điếng, chẳng còn biết gì nữa.

Tình dẫu, mọi người ai cũng sốt sắng lo cho Đan, may mà không sao, chỉ do sóc quá mà ngã đi. Đan cười tự nhủ đúng là đồ nhát, mình bị ngã do sợ chứ chẳng phải do bị quá đau. Tay trái cô vẫn đau ê ẩm và rỉ máu, nhưng như thế là may lắm rồi.

Người lái xe hôm đó cũng may mắn, chỉ xây xước hơn cô một chút, anh xin lỗi và xin đền bù một khoản tiền, Đan xua tay, cô không sao là tốt rồi. Anh thanh niên cảm ơn rồi rít, rồi hứa sẽ mời mọi người tới nhà anh chơi. Thế là lại có thêm bạn mới.

Khi mọi người đã ra ngoài, Đan mới dám nhớ lại giây phút lúc đó, kể ra cũng đáng sợ, lỡ như cô bị làm sao, không về gặp anh được nữa thì... Ngay khoảnh khắc ấy, cô chỉ kịp nhớ về một người - chính là anh. Con gái khi yêu, đúng là điên, chẳng lo cho bản thân mình, chỉ lo không về gặp được người trong mộng. Cô bật cười, sớm nay Nha Trang ánh nắng chan hòa quá rồi.

Hà Nội, đợi chờ...

Bình thường, em luôn gửi mail vào mỗi buổi tối, có khi sáng sớm thì gửi bản kế hoạch, lần này sao mãi vẫn không thấy. Anh bỗng thấy bồn

chồn, liền gọi điện cho Trường cùng đi chung nhóm khảo sát hỏi xem tình hình thì mới hay Đan bị ngã. Cái cảm giác lo lắng bất an choán đây tâm trí anh, dù Trường đã chắc chắn là cô không sao và mọi người trong đoàn vẫn ổn mà anh thì cứ đứng ngòai không yên sau cú điện thoại. Đang còn ngần ngại, thì chuông điện thoại reo vang:

- Em xin lỗi đã gửi mail trễ, tại hôm qua... - Giọng Đan bên đầu dây rít rít. Anh cất ngang:

- Em có sao không?

- Em... em không sao. Cám... cảm ơn anh.

Anh dụ lại khi nghe được giọng nói của Đan, anh nhắc đi nhắc lại lần nữa là em phải nghỉ ngơi rồi hãy tiếp tục công việc và phải đảm bảo khỏe mạnh để... trở về đây gặp anh.

Đan tắt máy rồi, mà anh vẫn còn chưa tin được những lời mình vừa nói - 1 người không khan lúc nào cũng chỉ biết có công việc. Quả thật, với mớ công việc dày đặc, anh chẳng còn thời gian mà nghĩ xa xôi, một buổi hẹn hò xem chừng quá xa xỉ. Vậy mà hôm nay, lại có cảm giác lo lắng tột độ dành cho một người.

Quen Đan gần một năm và mới chỉ gặp mặt hôm tiễn em đi công tác, nhưng anh có ấn tượng mạnh mẽ về đôi mắt ấy, cũng chưa cô gái nào có thể từ chối không cho anh chụp ảnh. Về đây mau, anh sẽ cho em biết tội của em là như thế nào. Anh cười thầm, mong chờ đến cuối tháng.

Đà Lạt, em nhớ anh...

Đoàn tới Đà Lạt, mọi người hào hứng với những ngôi trường nơi đây, hào hứng với những ngọn đồi, những vạt hoa mimosa vàng cả lối đi. Công việc, dù đôi lúc có khó khăn, nhưng Đan và mọi người đều giải quyết rất tốt. Cũng có thể, vì ai cũng mong hoàn thành công việc như dự kiến để được quay trở về nhà sau cả tháng trời rông rã.

Trời Đà Lạt đầy sương mù, nhưng không khí thì dễ chịu vô cùng. Đi trên con đường hai bên đầy rừng thông xanh ngắt, Đan chỉ muốn ngay lập tức gọi cho anh, dù viện cớ công việc hay gì gì đi nữa thì cũng muốn nói rằng ở đây đẹp lắm, anh có thể đến đây được không, vì con bé này nhớ anh lắm rồi. Nghĩ ngợi lung tung, rồi lại thấy mình nhảm nhí quá, ở Hà Nội giờ anh còn cả đống công việc chất chồng, quan tâm gì mình chứ.

Ai cũng nói, Đà Lạt là thành phố của tình yêu, có lẽ vì thế, mà đến đây, ai rồi cũng thấy yêu thương một điều gì đó. Lúc đi bộ dọc theo triền đồi, leo lên một con dốc, Đan chợt dừng lại, hỏi người đồng nghiệp đi bên cạnh:

- Chị đã từng yêu ai tha thiết, ngay lần gặp đầu tiên chưa?

Chị ấy hơi khựng lại, rồi quay sang mỉm cười với Đan:

- Cảm nắng ai rồi sao? Trước chị cũng thế đấy!

- Em bị sét đánh chị ơi! - Đan lay lay nhánh hoa bên vệ đường.

- Thì cứ thổ lộ đi. Em xông xáo lắm cơ mà! - Chị đùa nhẹ!

- Em nói thật đấy, về Hà Nội em sẽ nói.

- Ừ, tình yêu thì phải nói ra em ạ!

Lung chừng dốc, Đan lại nghe tim mình đập rộn ràng.

Dòng mail đầu tiên: “Đà Lạt, em nhớ anh lắm...”.

Hà Nội, anh cũng nhớ em...

Sáng nay dắt xe đi làm, mà đầu óc anh không sao tập trung được. Anh chỉ mong một ngày dài mau trôi qua, công việc thì ngày nào giải quyết cũng vẫn là công việc, nhưng anh rất mong mỏi nhận được mail của em. Lắc đầu xua đi cái ý nghĩ đang chiếm tâm hồn anh bao ngày qua, anh lao đi.

Bên anh đang tuyển những cộng tác viên mới, đội ngũ này rồi cũng sẽ như đội của Đan, sẽ đi các nơi để phát triển dự án của công ty. Gặp gỡ những người mới, nhìn những khuôn mặt mới, mà sao anh chỉ nhớ tới em.

Chỉ khi người ta lần tìm ai đó giữa biển người, người ta mới thấu hiểu, trái tim mình đang hướng về ai. Anh hiểu tim mình đập vì lý do gì rồi. Là em đó, cô gái dễ thương kia ơi!

Khác hẳn mọi khi, Đan hay chia sẻ cảm xúc dưới cuối e-mail, nhưng lần này, dòng đầu tiên anh nhận được, lại là nỗi nhớ. Màn hình máy tính bỗng chốc ngập đầy sắc vàng hoa mimosa và nụ cười của Đan. Anh biết mình cũng nhớ người ấy, rất nhiều.

Cứ trân trân nhìn màn hình máy tính, anh quên rằng, ngoài kia, phố đã chìm vào giấc ngủ dài.

Anh sẽ đi cùng em chứ?

Câu đầu tiên khi em trở lại Hà Nội, là câu xin nghỉ việc.

Anh ngỡ ngàng, sau một tháng trời xa cách, sau những tâm sự cô từng chia sẻ, cô gái anh nhớ thương đang đứng trước mặt anh, vậy mà cô ấy đang nói gì đây?

- Em xin nghỉ để đi du lịch cùng người em yêu.

- Em... em muốn đi bao lâu? Với ai? - Anh nghe giọng mình có chút mất bình tĩnh.

- Để xem anh ấy có đồng ý hay không? Là anh đấy. Em thích anh! Anh suy nghĩ rồi hãy trả lời em - Đan nói một hơi dài, nhanh và gấp.

- Anh bận lắm, nên không có thời gian suy nghĩ đâu...

Mặt Đan xịu xuống, bờ vai em run run, giọng nói như muốn khóc:

- Anh không thích em thì cứ nói thẳng ra đi...

- Ngốc à, anh bận nên không có thời gian suy nghĩ, nên anh đồng ý luôn đây này!

Anh cười, vòng tay ôm ghì Đan vào lòng, cô gái mà anh yêu thương, người anh đã chờ đợi bao lâu nay đang nép vào ngực anh.

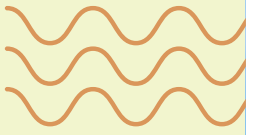
- Yêu em, nhiều lắm cô gái ạ!

Đan nghe tim mình nhảy điệu flamenco rộn ràng, cô đang mơ về những con đường, về những vòng ôm của anh và về những ngày có anh bên cạnh. Tình yêu, là phải nói ra! ■

Bích Trâm



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