

**TÒA SOẠN & TRỊ SỰ:**

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

(góc Harwin Dr @ Corporate Dr.)

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

Fax: 713-777-4848

Website: thevietnampost.com \* Email: info@thevietnampost.com

# MY HOA

## FOOD MARKET

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



**Fresh & Live  
SEAFOOD**



*Hải Sản Tươi  
thay đổi hàng ngày*

**LƯU Ý! LƯU Ý! FREE GIFTS!**

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



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

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

**ĐẶC BIỆT:**

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



### **Tuyển Dụng/Hiring**

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

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

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

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

### **HÀNG SALE! HÀNG SALE! ĐẠI HẠ GIÁ**

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

Giờ mở cửa:

**Mở cửa 7 ngày trong tuần**

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

**Chợ Mỹ Hoa Kính mời**

**WE ACCEPT ALL TYPES OF  
CREDIT CARDS AND FOODSTAMPS**

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**

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**

942-2218/1786

**NEW Cần Người**  
KHU SUGARLAND

Cần phụ nữ dưới 65 tuổi, dọn dẹp giúp việc nhà, không nấu ăn, khu Sugarland. Làm tuần 3 ngày, ngày 7 tiếng. Yêu cầu sạch sẽ kỹ lưỡng, lương \$15/giờ.

Xin nhắn tin, mình sẽ gọi lại: **281-871-9741**

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**

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)

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. Khu 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**

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 Anna:  
**713-505-7573 \* 281-499-5544**

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, tình 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](mailto:Joannhuyh55@gmail.com)

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](mailto:GI-HR@gicircuits.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**

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**

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**

## 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**

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 nữa.  
Được việc hứa in lời nguyện này.

QH

## 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

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

922-2212/1779

Thương Mại

Thương Mại

Thương Mại

Thương Mại

## 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 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 ngưng 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



## SƯ TÂM & TÌM HIỂU

### Câu chuyện về chiếc can đựng xăng - Thứ đã mang lại lợi thế cho Đức quốc xã thời thế chiến thứ 2

**C**hắc chắn các bạn đã từng thấy đâu đó cái can kiểu này, chẳng hạn như cái thùng xăng màu đỏ trong PUBG.

Và có bao giờ các bạn tự hỏi sao mỗi lần nhìn thấy cái can này thì chúng ta mặc định nghĩ chất lỏng chứa bên trong là xăng?



Đây là Jerrycan - một phát minh của người Đức. Đây là thứ đã khiến quân đội của Hitler chiếm ưu thế trên các mặt trận xa xôi thời thế chiến thứ 2 và cũng là thứ khiến quân Đồng Minh phải đi sao chép.

Tên gọi của nó có thể là Jerrycan hay Jerrican - một loại thùng chứa chất lỏng được làm bằng thép. Nó được thiết kế tại Đức vào những năm 30 của thế kỷ trước dành cho quân đội, dung tích 20 lít và bắt đầu được sử dụng phổ biến từ thế chiến thứ Hai.

Ngày nay, Jerrycan đã trở thành một vật dụng gắn liền với cuộc sống, nó có thể không còn cái vẻ ngoài đậm chất quân đội với vỏ bằng thép như trước, thay vào đó là chất liệu nhựa nhưng thiết kế cơ bản hầu như không đổi. Xăng thời chiến, nước thời bình, bạn có thể bắt gặp Jerrycan ở mọi nơi.

Jerry là từ lóng được lính Anh gọi lính Đức trong thế chiến.

#### Người Đức tạo ra:

Bên cạnh binh lính thì vào thời chiến, nguồn tài nguyên quan trọng thứ 2 chính là nhiên liệu. Không nhiên liệu đồng nghĩa với "bất động".

Năm 1937, Đức đã cho thiết kế một loại can chứa nhiên liệu gọi là Wehrmacht-Einheitskanister (Can tiêu chuẩn dành cho lực lượng vũ trang hợp nhất).

Adolf Hitler cùng các cố vấn của mình biết rõ rằng việc vận chuyển nhiên liệu và nước hiệu quả sẽ quan trọng như thế nào trong nỗ lực chinh phục thế giới của Đức quốc xã.

Nếu bạn không thể "bôi trơn" cho người và máy, bạn không thể tồn tại được lâu trên chiến

trường, đặc biệt là khi cuộc chiến xảy ra ở những nơi xa xôi hơn, với sự hiện diện của máy móc. Hitler đã đưa ra một lời mời đấu thầu hay một cuộc thi để thiết kế chiếc can phục vụ cho mục đích này.

Thiết kế của Vinzenz Grünvogel - kỹ sư trưởng của công ty kỹ thuật Schwelmer Eisenwerk Müller sau cùng được chọn, nó không bắt mắt nhưng cực kỳ hiệu quả.

Theo yêu cầu đặt ra của Wehrmacht thì người lính phải có thể mang theo 2 can chứa đầy hoặc 4 can rỗng. Vậy nên điểm đặc trưng trên thiết kế của Grünvogel là nó có 3 tay cầm.

Như hình bên dưới, 2 tay cầm ở ngoài sẽ cho phép 2 người lính xách một can và một người có thể dễ dàng xách 2 can đầy hay kẹp đôi 2 can rỗng mỗi bên tay. Chiếc can nặng 20 kg khi đầy nhiên liệu.

Tiếp theo, những chiếc can này được thiết kế để chứa nhiên liệu và để đáp ứng tính cấp bách thì kỹ sư Grünvogel còn nghĩ đến chuyện phải làm sao để có thể bơm nhanh nhiên liệu vào các can này cũng như tốc độ đổ nhiên liệu ra.

Vậy là chiếc Jerrycan được thiết kế với vòi lớn có nắp lật cơ chế nhà đòn bẩy thay vì nắp vặn. Trên nắp còn có lỗ để bắt pin cố định nắp hay niêm phong bằng chì.

Thiết kế nắp lật cho phép mở nhanh để đổ nhanh cũng như chắc chắn hơn khi vận chuyển. Quanh miệng vòi có miếng đệm chống rò rỉ. Việc đổ nhiên liệu ra dễ dàng và trơn tru nhờ một kênh thở (số 4) thông khí.

Thiết kế Jerrycan của người Đức bền bỉ đáng ngạc nhiên nhờ cấu tạo gồm 2 miếng thép dập lồng vào nhau từ đó loại bỏ hoàn toàn các vết rò rỉ đồng thời giảm chi phí sản xuất.

Những chiếc can này được sản xuất bởi công ty Ambi-Budd Presswerk và ABP đã đưa ra cách ép và nối các nửa thép với nhau.

Thiết kế can hình hộp chữ nhật 2 mặt bên phẳng để có thể xếp chồng lên nhau, tối ưu diện tích chiếm dụng khi lưu trữ hay vận chuyển trên xe tải. Các góc 90 độ được bo cong để chịu lực tốt hơn.

Chữ X đặc trưng trên vỏ can có chức năng gì? Chúng là những đường dập lõm để gia cố chiếc can trước va đập cũng như sự giãn nở của vật liệu theo nhiệt độ môi trường và sự dao động thể tích khí bên trong. Trong tình huống rơi xuống đất khi vận chuyển thì chiếc can vẫn không bị hư hại.

Đặc biệt hơn, phần gù lên nổi đuôi tay cầm của can chính là một buồng khí. Nếu đổ nhiên liệu hay chất lỏng bất kỳ vào can đúng cách thì phần gù lên đó sẽ chứa không khí và nhờ đó chiếc can có thể nổi nếu rơi xuống nước.

Bên trong lòng can được phủ một lớp nhựa chống thấm nước thế nên ngoài nhiên liệu, Jerrycan có thể được dùng để đựng nước.

Tính đến năm 1939, quân đội Đức có hàng ngàn chiếc can như vậy để trữ nhiên liệu và lực lượng cơ giới được cấp những chiếc can có lắp thêm ống cao su để rút nhiên liệu từ mọi nguồn sẵn có.

#### Người Mỹ sao chép!

Quân đội Đồng Minh khi đó cũng có những chiếc can/thùng chứa nhiên liệu nhưng thiết kế không tốt như Jerrycan của người Đức.

Những chiếc thùng nhiên liệu này hình khối vuông và được làm bằng thiếc mỏng hàn lại với nhau. Thành ra chúng dễ bị rò ở mỗi hàn cũng như dễ bị móp. Thêm vào đó là phần nắp của chiếc thùng không tiện đóng mở, phải dùng cờ lê để mở và khi rót nhiên liệu vào phải dùng phễu, đổ ra phải dùng vòi.

Những chiếc thùng này dễ hỏng đến độ các binh sĩ Đồng Minh đặt cho nó biệt danh là "flimsies" - đá mỏng.

Đầu mùa hè năm 1939, thứ "vũ khí" bí mật của người Đức rơi vào tay người Mỹ. Một kỹ sư người Mỹ tên là Paul Pleiss sống ở Berlin đã chế tạo một chiếc xe và thuyết phục một người đồng nghiệp người Đức tham gia chuyến "phượt" trên đất liền từ Đức đến Ấn Độ.

Xe đã chế xong nhưng cả 2 nhận ra họ thiếu giải pháp trữ nước khẩn cấp. Anh kỹ sư người Đức đã nghĩ đến những chiếc Jerrycan và nhờ được quyền vào kho chứa những chiếc can này ở sân bay Berlin Tempelhof, anh ta chỉ đơn giản là xách về 3 chiếc can và gắn dưới xe.

Lúc này những chiếc can được người Đức bảo vệ cẩn trọng bởi chúng mang lại lợi thế cho quân đội Đức quốc xã trước lực lượng đồng minh.

Paul Pleiss cùng người bạn đồng hành đã lái xe qua 11 biên giới quốc gia mà không gặp vấn đề gì.

Cả 2 đã đi được nửa đường thì thống chế Hermann Göring phát hiện, cho máy bay đưa người kỹ sư Đức về nước. Tuy nhiên, trước khi khởi hành thì anh kỹ sư Đức đã cung cấp cho Pleiss các thông số kỹ thuật hoàn chỉnh của Jerrycan.

Vậy là Paul Pleiss một mình tiếp tục cuộc hành trình đến Calcutta. Sau đó Pleiss cất xe và đem "kho báu" về Philadelphia.

Tại Mỹ, Pleiss đã thông báo cho các quan chức quân sự về chiếc can của người Đức nhưng ông không có can mẫu, chỉ có tài liệu. Vấn đề của Pleiss vì thế bị phớt lờ và để đưa những chiếc can đã lấy được từ người Đức về Mỹ, Pleiss đã tìm cách gửi nguyên chiếc xe đã cất ở Calcutta qua đường vòng từ Thổ Nhĩ Kỳ và mũi Hảo Vọng.

Năm 1940, chiếc xe được vận chuyển đến New York với 3 chiếc can còn nguyên. Pleiss lập tức gửi một chiếc can đến Washington.

Tuy nhiên, Bộ Chiến Tranh Hoa Kỳ sau khi xem xét chiếc can thì quyết định vẫn sử dụng loại can cũ có từ thế chiến thứ nhất, dung tích 38 lít và nắp phải mở bằng cờ lê.

Chiếc can này sau đó được gửi đến căn cứ Holabird ở Maryland và nó được thiết kế lại. Thiết kế mới giữ lại phần tay cầm, kích cỡ và hình dạng nhưng chữ X được làm đơn giản hơn.

Tuy nhiên, những yếu tố thiết kế cốt lõi khiến chiếc can bền bỉ không được "bất chước", chẳng hạn như đường hàn lõm được thay bằng hàn cuộn từ đó khiến chiếc can dễ rò. Phiên bản của Mỹ cũng nhẹ hơn so với phiên bản gốc của Đức.

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



### Người Anh sản xuất

Pleiss đem chuyện chiếc can nói với người Anh và trái ngược với thái độ của người Mỹ, người Anh đã nhìn thấy những chiếc can của Đức từ năm 1940 và họ sớm nhận ra chúng tuyệt vời ra sao.

Ở London, Pleiss được các sĩ quan Anh hỏi về thiết kế và quy trình sản xuất chiếc can. Pleiss nhờ người gửi chiếc can thứ 2 đến London và từ đây, Jerrycan mới được đem ra mổ xẻ.

Người Anh cũng gặp vấn đề tương tự với thiết kế can cũ: những chiếc can bằng thiếc mỏng với dung tích 9,1 lít hoặc 18 lít.

Mặc dù phù hợp để vận chuyển nhiên liệu trên những con đường châu Âu nhưng những chiếc can thiếc tỏ ra mỏng manh khi được sử dụng trong chiến dịch Bắc Phi.

Những mối nối dễ bị cong và hở mối hàn trong quá trình vận chuyển chỉ với tác động giằng xóc của những con đường sa mạc nhiều đá.

Có đến 25% lượng nhiên liệu bị thất thoát do các can chứa bị thủng. Thêm vào đó, nhiên liệu rò rỉ còn khiến phương tiện dễ bắt lửa. Những con tàu vận tải cũng bị đặt dưới nguy cơ phát nổ.

Tuy nhiên, việc sản xuất phiên bản sao chép của Jerrycan không diễn ra ngay. Thực tế quân đội Đồng Minh tại châu Âu đã cho đi thu hồi những chiếc can từ tàu chiến của Đức và tận dụng chúng.

Lúc này thì quân đội Đồng Minh vẫn đang sử dụng xen lẫn những chiếc can flimsies kiểu cũ, can thu được từ lính Đức và Jerrycan phiên bản Mỹ.

Cuối năm 1942, kỹ sư hóa học người Mỹ - Richard M. Daniel đã đệ trình lên chính phủ Hoa Kỳ một báo cáo cho biết khoảng 40% nhiên liệu đã bị thất thoát trong quá trình vận chuyển chỉ vì những chiếc can bị rò.

Thực ra con số 40% này chỉ phỏng đoán nhưng Richard M. Daniel lúc đó đứng đầu khâu kiểm soát chất lượng tại một nhà máy lọc dầu của Mỹ ở Trung Đông nên tiếng nói của ông có sức thuyết phục. Nó khiến quan chức Mỹ phải nghĩ lại về những chiếc can.

Tình trạng thất thoát nhiên liệu trong quá trình vận chuyển thực tế đã khiến quân đội Mỹ đau đầu. Theo thông kê vào tháng 10 năm 1944 thì đã có ít nhất 3,5 triệu chiếc can nhiên liệu bị thất thoát.

Thêm vào đó, nhiên liệu rò rỉ trong quá trình vận chuyển gây nguy hiểm cho các đơn vị hậu cần. Một chiếc xe tải 2,5 tấn tiêu chuẩn của quân đội Hoa Kỳ có thể chở đến 3310 lít nhiên liệu được đóng trong các can.

Mỹ sau cùng cũng phải thừa nhận thiết kế chiếc can của người Đức quá ưu việt và là điều kiện tiên quyết để tạo lợi thế cho quân đội đồng minh.

Vậy là để chuẩn bị cho một cuộc đổ bộ vào châu Âu, Mỹ đã nhượng hoạt động sản xuất những chiếc can cho người Anh và vào năm 1944, các nhà xưởng sản xuất Jerrycan được thiết lập tại Trung Đông.

Những chiếc Jerrycan phiên bản Đồng

Minh được sản xuất bởi các công ty Anh gồm Briggs Motor Bodies, Vauxhall Motors và Pressed Steel Company dựa trên thiết kế mà Paul Pleiss đã cung cấp.

Số lượng can được sản xuất lên đến hàng chục triệu chiếc, đủ đáp ứng nhu cầu của lực lượng đồng minh. Trong chiến tranh, có thời điểm 200 nhà máy trên thế giới cùng sản xuất Jerrycan.

Tổng thống Roosevelt từng nói rằng: "Nếu không có những chiếc can này thì quân đội chúng ta sẽ không thể băng qua nước Pháp với tốc độ nhanh hơn chiến thuật tấn công chớp nhoáng Blitzkrieg của người Đức năm 1940".

### Paul Pleiss và cú twist?

Có thể nói không có Paul Pleiss thì quân đội Đồng Minh không bao giờ có được thiết kế chi tiết của Jerrycan từ đó có thể sản xuất hàng loạt và cân bằng ưu thế với quân Đức.

Pleiss là ai? Ông là một kỹ sư người Mỹ và lúc đó làm việc tại Đức. Tại sao ông lại rừ người đồng nghiệp cũng là một kỹ sư đi với mình trong chuyến hành trình từ Berlin đến Calcutta?

Hẳn các bạn có đọc tới đoạn "những chiếc Jerrycan của Đức được chế tạo bởi Ambi-Budd Presswerk". Thiết kế can của Vinzenz Grunvogel nhưng ABP mới là công ty đề ra ý tưởng chế tạo chiếc can từ 2 tấm thép dập lồng vào nhau từ đó cho chiếc can độ bền tuyệt vời và dễ sản xuất.

Ambi-Budd Presswerk thực tế là chi nhánh tại Đức của một công ty dập thép thuộc sở hữu của Mỹ, trụ sở đặt tại Philadelphia là Budd Company. Thú vị là rất nhiều nhà máy tại Đức khi đó, dù thuộc sở hữu của người Mỹ đều được lệnh phải hỗ trợ sản xuất phục vụ cho chiến tranh.

Có tài liệu cho biết Paul Pleiss là viên quản lý của ABP và ông đã từng gửi thiết kế chi tiết của Jerrycan cho quan chức quân đội Mỹ từ trước khi chiến tranh nổ ra.

Điều này dẫn đến một loạt các câu hỏi: Phải chăng Pleiss cũng đã tham gia thiết kế Jerrycan? Phải chăng ông đã nói cho giới chức Hoa Kỳ về chiếc can trước khi chiến tranh chứ không phải là sau chuyến hành trình đến Ấn Độ?

Liệu cuộc hành trình này chỉ đơn thuần là do sở thích mạo hiểm của Pleiss hay là bình phong? Liệu người bạn đồng hành là kỹ sư người Đức kia có thật sự tồn tại hay chỉ là một phần trong kế hoạch che giấu những gì Pleiss đã biết và tiết lộ cho người Mỹ?

Danh tính của Pleiss đã được ghi chép trong một bài báo trên *New York Times* năm 1947, theo đó ông được mô tả là một nhà công nghiệp, tốt nghiệp đại học Wisconsin sau đó gia nhập quân đội Hoa Kỳ. Ông từng là sĩ quan của quân đội Hoa Kỳ trong cả 2 cuộc thế chiến, từng phụ trách tất cả các loại khí không độc tại Pháp trong thế chiến thứ 2 và là một thành viên của đội khinh khí cầu thuộc Quân đoàn tín hiệu.

Khi chưa đầy 30 tuổi thì Pleiss đã tham gia hội đồng quản trị của công ty Burdett Oxygen & Hydrogen, ông viết nhiều tài liệu công nghiệp về

các loại khí liên quan đến kỹ thuật hàn và sản xuất, viết sách về quy trình sản xuất. Ông còn nghiên cứu phát triển các thiết bị trợ thở ở độ cao lớn.

Sau khi đóng vai trò là thành viên của hội đồng quản trị Budd Company thì đến năm 37 tuổi, Pleiss đã được giao phụ trách toàn bộ hoạt động của công ty ở châu Âu và năm sau đó, ông được thuê tổ chức nhân sự cho công ty thép Pressed Steel Company tại Anh - 1 trong 3 công ty chịu trách nhiệm sản xuất những chiếc Jerrycan cho quân Đồng Minh sau này.

Trong cùng năm thì Pleiss trở thành phó chủ tịch và giám đốc của Ambi-Budd Presswerk.

Sau khi về hưu năm 1938, Pleiss tiếp tục cố vấn cho Budd Company về thép không gỉ dùng để chế tạo máy bay.

Trong suốt thế chiến thứ 2, Paul Pleiss là cố vấn công nghiệp châu Âu cho Ủy ban kinh tế chiến tranh Hoa Kỳ.

Vậy nên, câu chuyện Paul Pleiss đi "phượt" từ Đức sang Ấn rồi đem thiết kế chiếc Jerrycan đưa cho người Mỹ có thể là được thêu dệt.

Tuy nhiên, không thể phủ nhận rằng phát minh của người Đức - một chiếc can đựng xăng thô nhưng đủ tạo nên ưu thế trên chiến trường khiến quân Đồng Minh phải đi sao chép.

Và cũng nhờ phát minh này, những chiếc Jerrycan ngày nay len lỏi trong cuộc sống hàng ngày, có thể bằng nhựa hay bằng kim loại nhưng thiết kế của nó vẫn đặc trưng, dễ nhận ra và tiện dụng như mục đích nguyên thủy. ■

## Vui Cười

### \* Bác sĩ cũng chào thua

Bệnh nhân phàn nàn với bác sĩ là ông ta thường xuyên bị đau đầu. Bác sĩ hỏi:

- Ông có uống rượu không?

- Thưa bác sĩ, chưa bao giờ tôi uống lấy một giọt!

- Ông hút thuốc lá chứ?

- Thưa ngài, tuyệt đối không!!

- Thế còn chuyện phụ nữ?

- Ô! Tôi không hề nghĩ tới chuyện đó.

- À nếu thế thì có thể... vàng hào quang trên đầu ông... nó hơi bị chặt đấy!!!

### \* Cưới nhầm vợ xấu lại vô duyên

Sau tiệc cưới, cô dâu chú rể vào động phòng hoa chúc rồi lăn ra ngủ.

Nửa đêm, chú rể chợt bừng tỉnh vì tiếng cười ha hả của cô dâu.

Chú rể hơi khó chịu nhưng vẫn gắng dụi giọng hỏi:

- Có chuyện gì mà em cười vui thế?

- Em nhớ lại lời mẹ em nói khi xưa...

- Thế mẹ em nói gì vậy?

- Mẹ em thường bảo: "Xấu gái lại vô duyên như mày thì có ma nó lấy!"



## SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

### Vì sao bạn không thể cử động từng ngón chân riêng lẻ như ngón tay?

**B**ạn có thể cử động 1 ngón chân mà các ngón chân khác không động đậy theo không?

Nếu từng quan sát tinh tinh trong sở thú, nhiều người sẽ không khỏi ngạc nhiên khi thấy chúng dùng chân linh hoạt chẳng khác gì tay. Chúng có thể dùng các ngón chân để nhặt thức ăn, cầm đồ chơi, thậm chí giữ chặt vật nhỏ một cách khéo léo. Trong khi đó, con người dù cố gắng đến đâu cũng rất khó, thậm chí gần như không thể, cử động từng ngón chân một cách độc lập, như cách ta làm với các ngón tay.

Theo các nhà nhân sinh học, câu trả lời không nằm ở “độ khéo” của từng người, mà bắt nguồn từ quá trình tiến hóa, cấu trúc cơ - xương - gân và cả cách não bộ phân bổ quyền điều khiển vận động.

#### Sự khác biệt bắt đầu từ tiến hóa

Con người và tinh tinh có quan hệ di truyền rất gần, chia sẻ tới 98,8% ADN. Tổ tiên xa xưa của chúng ta từng di chuyển khá giống tinh tinh ngày nay, sử dụng cả tay lẫn chân để leo trèo và nắm giữ. Khi đó, ngón chân đóng vai trò như một “bàn tay phụ”, có thể co duỗi, bám và cầm nắm linh hoạt.

Tuy nhiên, theo thời gian, dòng tiến hóa của loài người rẽ sang một hướng khác: đi thẳng bằng hai chân. Việc đứng thẳng và di chuyển bằng hai chi dưới đòi hỏi bàn chân phải ổn định, chịu lực tốt và giữ thăng bằng hiệu quả. Trong bối cảnh đó, khả năng cử động độc lập từng ngón chân không còn là ưu tiên sinh tồn.

Ngược lại, đôi tay lại trở thành công cụ chính để sử dụng đồ vật, chế tạo công cụ, viết, vẽ, chơi nhạc cụ... Dần dần, các ngón tay được “đầu tư” nhiều hơn về mặt giải phẫu và thần kinh, trong khi bàn chân được “tối ưu hóa” cho việc nâng đỡ và di chuyển.

Nói cách khác, tay và chân của con người tiến hóa cho hai nhiệm vụ hoàn toàn khác nhau.

#### Cơ bắp quyết định khả năng vận động

Về mặt cấu trúc, bàn tay và bàn chân nhìn qua khá giống nhau: đều có 5 ngón, được điều khiển bởi cơ và gân. Nhưng khi đi sâu vào chi tiết, sự khác biệt trở nên rất rõ.

Bàn chân người có khoảng 29 cơ, chủ yếu phục vụ các động tác như nhón chân, nâng mũi chân khi bước đi, lật bàn chân vào trong hoặc ra ngoài để giữ thăng bằng trên địa hình gồ ghề.

Hầu hết các cơ này không dành riêng cho từng ngón chân, mà hoạt động theo nhóm, ưu tiên sự ổn định hơn là chuyển động tinh vi.

Ngón chân cái là ngoại lệ hiếm hoi. Nó có vai trò quan trọng trong việc đẩy cơ thể về phía trước khi đi bộ, nên được “ưu ái” thêm một số cơ riêng. Nhưng bốn ngón còn lại dùng chung hệ cơ, chủ yếu xuất phát từ lòng bàn chân và bắp chân. Vì vậy, chúng có thể cử động cùng lúc, nhưng khó

hoạt động độc lập.

Ngược lại, bàn tay có tới 34 cơ, với 6 nhóm cơ chính tham gia điều khiển các ngón. Các cơ này phần lớn nằm ở cẳng tay, nối với ngón tay qua hệ thống gân dài, cho phép tạo ra những chuyển động nhỏ, chính xác và có kiểm soát cao. Ngón cái và ngón út thậm chí còn có thêm cơ riêng để tăng khả năng cầm nắm.

Đây là lý do vì sao chúng ta có thể viết chữ, gõ bàn phím hay chơi đàn, nhưng lại không thể “múa” từng ngón chân theo ý muốn.

#### Não bộ cũng “phân biệt đối xử”

Không chỉ cơ bắp, não bộ cũng góp phần quan trọng. Vùng vỏ não vận động (motor cortex) là nơi gửi tín hiệu điều khiển chuyển động đến các bộ phận cơ thể. Các nghiên cứu cho thấy, não dành nhiều neuron hơn đáng kể để kiểm soát ngón tay so với ngón chân.

Điều đó có nghĩa là: Ngón tay nhận được chỉ dẫn chi tiết và tinh vi hơn. Ngón chân chỉ nhận các mệnh lệnh vận động tương đối đơn giản, mang tính phối hợp nhóm.

Chính sự phân bổ “quyền lực” này khiến việc điều khiển từng ngón chân riêng lẻ trở nên rất khó, dù về mặt lý thuyết, chúng vẫn có khả năng cử động.

#### Không phải khiếm khuyết, mà là sự đánh đổi

Việc con người không thể dùng chân linh hoạt như tinh tinh không phải là một điểm yếu, mà là kết quả của một quá trình đánh đổi thông minh trong tiến hóa.

Chúng ta mất đi khả năng cầm nắm bằng chân, nhưng đổi lại là: Dáng đi thẳng, tiết kiệm năng lượng. Đôi tay cực kỳ khéo léo, mở đường cho văn hóa, công nghệ và sáng tạo. Vì vậy, dù không thể nhặt đồ bằng ngón chân như tinh tinh, con người vẫn hiểu rõ vì sao mình lại được “thiết kế” như vậy, để đi xa hơn, làm được nhiều hơn, theo cách rất riêng của loài người. ■

### Bác sĩ cảnh báo 90% các cơn đau tim bắt nguồn từ thói quen buổi sáng phổ biến

**M**ỗi nguy thực sự bắt đầu từ khoảnh khắc bạn thức dậy nhưng lại nằm yên.

Bác sĩ Sana Sadoxai (làm việc tại Anh) đang lên tiếng kêu gọi mọi người chủ động kiểm soát sức khỏe của mình trước khi rơi vào nhóm nguy cơ đau tim.

Giữ gìn sức khỏe nghe có vẻ phức tạp và dễ gây áp lực. Nhưng theo bác sĩ Sana Sadoxai, đôi khi chỉ cần một thay đổi rất nhỏ trong sinh hoạt hàng ngày cũng có thể tạo ra khác biệt lớn, giúp cải thiện sức khỏe tổng thể và giảm nguy cơ đau tim.

Nhiều người không biết bắt đầu từ đâu, nhưng điều đáng ngạc nhiên là có một thói quen buổi sáng được cho là liên quan tới khoảng 90% các ca đau tim, và nó hoàn toàn không liên quan đến việc bạn ăn bao nhiêu cholesterol.

Bác sĩ Sana Sadoxai thường xuyên chia sẻ kiến thức sức khỏe trên TikTok với hơn 42.000 người theo dõi. Trong một video gần đây, bà nhấn mạnh rằng những hành động đầu tiên ngay sau khi thức dậy có ảnh hưởng rất lớn đến tim mạch.

Trả lời phỏng vấn The Mirror (Anh), bác sĩ cho biết: “Mỗi nguy thực sự bắt đầu từ khoảnh khắc bạn thức dậy nhưng lại nằm yên”.

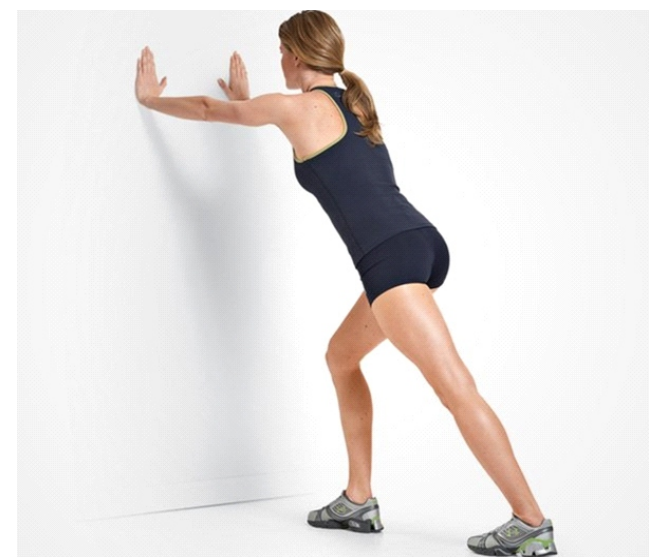
Theo bà, phần lớn mọi người có một chuỗi hành động quen thuộc là từ giường sang cầm điện thoại, tiếp tục ngồi một chỗ, rồi vội vã ra khỏi nhà. Cách bắt đầu ngày mới này khiến cơ thể rơi vào trạng thái “ít vận động nhưng mức viêm cao”.

Dù khái niệm này nghe có vẻ trừu tượng, bác sĩ Sadoxai giải thích rằng chính thói quen tương chừng vô hại này lại âm thầm thúc đẩy hàng loạt vấn đề nghiêm trọng như tăng đề kháng insulin, tích mỡ bụng, tăng huyết áp, viêm âm thầm và rối loạn chuyển hóa. Tất cả đều làm nguy cơ đau tim sớm tăng mạnh, đặc biệt ở những người thừa cân hoặc béo phì.

Theo Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) và Quỹ Tim mạch Anh, béo phì làm tăng đáng kể nguy cơ xảy ra cơn đau tim.

#### Vận giải pháp là gì?

Bác sĩ Sadoxai cho rằng, chỉ cần thay đổi một việc rất đơn giản: vận động ngay sau khi thức dậy.



Chỉ cần 5 đến 7 phút vận động buổi sáng, như đi bộ nhanh, kéo giãn cơ, tập thở, cũng đủ để thúc đẩy tuần hoàn máu, kích hoạt quá trình trao đổi chất, ổn định đường huyết và bảo vệ tim nhiều hơn chúng ta tưởng.

Bà nhấn mạnh cân nặng, chuyển hóa và sức khỏe tim mạch có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Bỏ qua thói quen buổi sáng này chính là một mối đe dọa âm thầm. Thay đổi nó có thể cứu sống bạn.

Kết thúc video, bác sĩ đưa ra lời cảnh báo thẳng thắn dành cho những người đã bắt đầu tiến gần “vùng nguy hiểm”: nếu bạn đang gặp tình trạng béo phì, mỡ bụng khó giảm, dễ hụt hơi, tiểu đường hoặc mệt mỏi kéo dài, đó đều là những dấu hiệu cảnh báo sớm của rối loạn chuyển hóa và không nên xem nhẹ.

Hãy kiểm soát tình hình trước khi nó trở thành nguy cơ tim mạch thực sự. ■



### Hướng dẫn kỹ thuật nhón gót 5 phút tại nhà giúp đôi chân dẻo dai hơn đi bộ

**K**hông cần phòng gym hay dụng cụ phức tạp, chỉ với 5 phút đều đặn hàng ngày thực hiện động tác nhón gót ngay tại nhà hoặc văn phòng, có thể giúp đôi chân dẻo dai và hệ tuần hoàn khỏe mạnh.



#### Bài tập nhón gót tác động lớn đến nhóm cơ cẳng chân

Bài tập nhón gót là một phương pháp hiệu quả để phát triển sức mạnh và sự linh hoạt cho nhóm cơ cẳng chân. Với những động tác đơn giản nhưng mang lại tác động lớn, có thể cải thiện khả năng giữ thăng bằng và sức bền. Bài tập này không chỉ phù hợp cho người tập gym mà còn cho những ai muốn tăng cường sức khỏe hàng ngày.

Động tác nhón gót tác động trực tiếp vào hai nhóm cơ cốt lõi ở cẳng chân bao gồm cơ sinh đôi và cơ dép. Đây là những nhóm cơ gánh vác hầu hết các hoạt động di chuyển cơ bản hàng ngày của con người như đi bộ, chạy, leo cầu thang hoặc giữ vững trọng tâm khi đứng thẳng.

Khi bạn thực hiện thao tác nhón chân, các cơ vùng bắp chân sẽ co bóp mạnh mẽ để nâng toàn bộ trọng lượng cơ thể lên bằng mũi chân. Việc duy trì thói quen này đều đặn giúp tăng sức bền và cải thiện đáng kể khả năng vận động của đôi chân.

So với đi bộ, động tác nhón gót mang lại các điểm vượt trội:

- Kích hoạt "máy bơm tĩnh mạch" mạnh hơn trong thời gian ngắn: Đi bộ cũng giúp lưu thông máu nhưng động tác nhón gót ép cơ bắp chân phải co bóp với cường độ tối đa và liên tục tại một vị trí. Điều này giúp đẩy máu tĩnh mạch về tim nhanh chóng, cực kỳ hiệu quả để giải tỏa ngay lập tức tình trạng tê bì, nặng chân của người ngồi làm việc một chỗ suốt nhiều giờ.

- Tập trung sâu vào sức mạnh cổ chân và bắp chân: Đi bộ không đòi hỏi cổ chân phải mở rộng và gập sâu liên tục như nhón gót. Nhón gót giúp cơ bắp chân khỏe hơn và rèn luyện khả năng giữ thăng bằng cốt lõi tốt hơn cho người cao tuổi.

- Tiện lợi: Bạn có thể nhón gót ngay khi đang đứng đợi xe buýt, đứng rửa bát, hoặc thậm chí đang đứng photo tài liệu ở văn phòng mà không cần không gian rộng hay trang phục thể thao như đi bộ.

#### 4 lợi ích sức khỏe không ngờ từ động tác nhón gót

Nhón gót tuy là một chuyển động rất nhỏ nhưng lại mang đến những cải thiện rõ rệt cho sức khỏe nếu thực hiện đúng cách:

- Hỗ trợ tăng sức mạnh vùng bắp chân: Bài tập giúp củng cố độ chịu lực cho cơ cẳng chân và cổ chân. Điều này đặc biệt hữu ích với những người có đặc thù công việc phải đứng lâu, đi bộ nhiều hoặc người đam mê thể thao. Khi cơ bắp chân khỏe hơn, áp lực đè nặng lên khớp gối và cổ chân trong sinh hoạt hàng ngày sẽ giảm đi nhanh chóng.

- Cải thiện khả năng giữ thăng bằng: Động tác đứng bằng mũi chân đòi hỏi hệ thần kinh và cơ bắp phải phối hợp nhịp nhàng để kiểm soát trọng tâm tốt hơn. Đối với người lớn tuổi, bài tập này giúp rèn luyện sự ổn định của cơ thể, từ đó giảm thiểu tối đa nguy cơ vấp ngã nguy hiểm.

- Kích hoạt máy bơm tuần hoàn máu ở chân: Y học thường ví bắp chân như máy bơm tĩnh mạch thứ hai của cơ thể. Khi cơ bắp chân co bóp liên tục thông qua động tác nhón gót, máu từ các chi dưới sẽ được đẩy ngược trở về tim một cách thuận lợi hơn. Nhờ vậy, bài tập giúp xóa tan cảm giác nặng chân, tê bì hoặc mỏi nhức sau những giờ ngồi làm việc im lìm.

- Tăng độ linh hoạt cho khớp cổ chân: Thực hiện động tác này giúp bôi trơn cổ chân, mở rộng phạm vi chuyển động và đẩy lùi tình trạng cứng khớp do thói quen lười vận động gây ra.

#### Hướng dẫn kỹ thuật nhón gót chuẩn xác tại nhà

Để bài tập phát huy hiệu quả cao nhất và không gây phản tác dụng, bạn nên thực hiện theo các bước sau:

Đứng thẳng người với hai chân mở rộng bằng hông. Nếu chưa quen, có thể vịn nhẹ tay vào tường hoặc cạnh ghế để giữ thăng bằng.

Từ từ nâng hai gót chân lên cao, dồn trọng tâm cơ thể vào các mũi chân.

Giữ nguyên tư thế này từ 1 - 2 giây ở vị trí cao nhất để cơ bắp chân được kích hoạt tối đa.

Hạ gót chân xuống một cách chậm rãi, tránh buông lỏng tự do.

Bạn nên thực hiện mỗi ngày từ 2 - 3 hiệp, mỗi hiệp duy trì khoảng 15 - 20 lần. Người mới bắt đầu nên tập với cường độ nhẹ nhàng để cơ thể thích nghi, tránh bị căng cơ đột ngột.

#### Những điều bắt buộc phải lưu ý khi tập luyện

Tuyệt đối không bật nhảy hoặc thực hiện động tác quá nhanh, quá mạnh.

Giữ lưng luôn thẳng, không rụt cổ và không dồn trọng lượng quá mức về phía trước.

Sau khi tập xong, nên kết hợp vài động tác giãn cơ nhẹ nhàng cho phần bắp chân để giải tỏa áp lực.

#### Những ai nên và không nên tập nhón gót?

**\* Bài tập này phù hợp với:**

Người làm việc văn phòng ít vận động.

Người thường xuyên đứng lâu.

Người muốn cải thiện sức mạnh chân.

Người lớn tuổi cần rèn luyện khả năng giữ thăng bằng.

**\* Người cần thận trọng:**

Người đang chấn thương gân Achilles, viêm khớp cổ chân hoặc đau bàn chân kéo dài nên thận trọng khi tập luyện.

Nhón gót là bài tập đơn giản nhưng có thể mang lại nhiều lợi ích nếu thực hiện đều đặn và đúng kỹ thuật. Dù không phải "bí quyết thần kỳ" giúp giảm mỡ bắp chân nhanh chóng, động tác này vẫn góp phần cải thiện sức mạnh cơ bắp, hỗ trợ tuần hoàn máu và tăng khả năng vận động cho đôi chân. ■

### Thói quen giúp cô gái người Nhật đánh bay 28 cm mỡ bụng

**K**iên trì tập luyện, đi bộ hàng ngày kết hợp với tự nấu ăn tại nhà đã giúp Suzu giảm vòng bụng từ 103 cm xuống còn 75 cm.

Suzu - một nhân viên văn phòng 26 tuổi tại Nhật Bản từng là người rất năng động, chơi nhiều môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, cầu lông. Tuy nhiên, từ khi bước vào môi trường công sở, do áp lực công việc, cô bắt đầu xem ăn uống như một cách để giải tỏa cảm xúc. Suzu thú nhận thời điểm cân nặng 86 kg cô từng gọi thêm ba phần mì khi ăn ramen.

Sau hai năm đi làm, Suzu tăng 25 kg, thân hình nặng nề có lúc khiến cô bị hiểu nhầm là đang mang thai. Quyết tâm thay đổi bản thân, Suzu đã tham gia vào một chương trình cải thiện bản thân, có sự hỗ trợ của huấn luyện viên thể hình, chuyên gia dinh dưỡng cùng nhà tạo mẫu tóc.

Bước vào hành trình thay đổi, huấn luyện viên đặt mục tiêu đầu tiên là xây dựng khối lượng cơ bắp và tăng cường trao đổi chất cơ bản cho Suzu. Các bài tập tại phòng gym chủ yếu là cardio kết hợp với một số động tác cơ bản như squat, nâng chân, gập bụng, plank. Khi về nhà, Suzu có thói quen dắt chó đi dạo nên PT yêu cầu cô tiếp tục việc này và kéo dài thời gian đi dạo nhiều nhất có thể để tiêu hao nhiều calo hơn.

Song song với vận động, Suzu cũng thiết lập những thói quen ăn uống lành mạnh hơn. Để tránh ăn uống vô tội vạ, cô bắt đầu nấu ăn tại nhà và hình thành thói quen lên kế hoạch, chuẩn bị thức ăn cho cả tuần.

Mỗi bữa ăn đều tuân thủ quy tắc nhiều rau củ, protein nạc và một lượng vừa phải tinh bột cùng súp miso. Trong ngày, Suzu cũng chú trọng uống đủ nước, tránh đồ uống chứa đường, ưu tiên trái cây có chỉ số đường huyết thấp và chỉ được ăn các món bánh ngọt một lần trong tuần.

Sau gần một năm kiên trì, Suzu giảm thành công 23 kg, giảm tỷ lệ mỡ cơ thể từ 46,6 % xuống còn 31,9 %. Riêng vòng eo giảm từ 103 cm xuống còn 75 cm, giúp cơ thể thon thả, gọn gàng rõ rệt. ■

# CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center

HARRIS  
HEALTH | 60  
Est. 1966

## Bày quy tắc sống quan trọng nhiều người không nhận ra

**T**rong cuộc sống, có những điều xảy ra khiến bạn nhận ra “Giá như tôi biết điều này sớm hơn”.

### Mỗi người có định nghĩa khác nhau về thành công

Thế giới có rất nhiều định nghĩa về sự thành công. Với một người, thành công là kiếm được nhiều tiền nhưng với người khác, thành công là được làm những gì họ yêu thích.

Thay vì bị ảnh hưởng bởi giá trị của người khác, điều quan trọng là phải suy nghĩ về ý nghĩa của thành công đối với bạn. Một nghiên cứu gần đây của Gallup cho thấy mỗi người có định nghĩa khác nhau về thành công nhưng nghĩ rằng những người khác chỉ quan tâm đến tiền bạc.

### Nếu bạn không tin vào chính mình, rất khó để người khác tin bạn

Nếu bạn nghĩ về chính mình “Dù sao thì tôi cũng chẳng tốt đẹp gì”, điều đó sẽ được truyền đến những người xung quanh bạn, tác động đến tâm lý họ, khiến họ kém tin tưởng bạn. Mặt khác, những người tin tưởng vào bản thân và hành động tự tin sẽ tự nhiên thu hút được mọi người ủng hộ. Biết được giá trị của bản thân là bước đầu tiên để thay đổi cuộc sống.

Theo nhà khoa học, tâm lý học Albert Bandura (Mỹ), thái độ, năng lực và kỹ năng nhận thức của một người sẽ hình thành nên “hệ thống cái tôi”. Hệ

thống này đóng một vai trò lớn trong cách một người nhìn nhận tình huống và hành xử trong nhiều tình huống khác nhau. Niềm tin vào năng lực của bản thân là một bộ phận then chốt của hệ thống này.

### Ảnh minh họa

### Hiểu rằng quan điểm của người khác sẽ thay đổi

Bạn có bao giờ lo lắng về việc người khác nghĩ gì về mình? Điều này là hoàn toàn bình thường và ý kiến của một người, về mọi vấn đề, đều có thể thay đổi. Điều quan trọng là phải hiểu rằng đánh giá tốt hay xấu đều chỉ là tạm thời và tự mình đi theo con đường của mình mà không cần quá lo lắng về việc người khác nghĩ gì.

### Thất bại là một phần tất yếu của sự phát triển

Bạn có nghĩ rằng thất bại là điều gì đó tồi tệ? Trên thực tế, thất bại là một bước tiến tới thành công. Bằng cách tích lũy kinh nghiệm từ thất bại, bạn sẽ học được những điều có thể áp dụng cho lần sau. Thay vì sợ thất bại, hãy tập thói quen tự hỏi bản thân “Tôi có thể học được gì từ kinh nghiệm này?”.

Nhà khoa học Thomas Edison từng nói về những phát minh không thành công của mình: “Tôi không thất bại. Tôi chỉ tìm ra 10.000 cách không hiệu quả!”.

Thất bại không định nghĩa con người bạn. Cách bạn phản ứng tốt với thất bại không chỉ ảnh hưởng đến kết quả mà còn định hình tính cách của bạn. Bạn sẽ bị nó đè bẹp hay sẽ tiếp tục, được trang bị kiến thức tốt hơn để đạt kết quả công việc tốt hơn.

### Tự do thực sự đi kèm với trách nhiệm

Điều này có vẻ là một nghịch lý, khi trách nhiệm là một sự kìm hãm đối với tự do. Tuy nhiên, trên thực tế, đó là hai thứ gắn kết chặt chẽ. Nếu bạn muốn sống tự do, bạn phải chấp nhận trách nhiệm đi kèm. Ví dụ, nếu nghĩ việc bạn có thể có tự do. Tuy nhiên, khi đó, bạn sẽ không có thu nhập, không thể sống được. Tự do không phải là thứ có thể dễ dàng đạt được, nó chỉ có thể đạt được bởi những ai có quyền lực để chịu trách nhiệm.

### Chất lượng quan trọng hơn số lượng, trong các mối quan hệ

Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng càng có nhiều bạn bè càng tốt hoặc quan hệ xã hội càng rộng càng tốt. Tuy nhiên, điều quan trọng không phải là bạn kết nối với bao nhiêu người mà là có những người mà bạn thực sự có thể tin tưởng hay không. Chia khóa để sống một cuộc sống hạnh phúc là xây dựng mối quan hệ sâu sắc hơn với những người sẽ ủng hộ bạn khi có chuyện gì xảy ra và những người mà bạn muốn trân trọng.

### Kiên trì là phẩm chất phân định thành công, thất bại

Sự khác biệt giữa “người thành công” và “người bỏ cuộc giữa chừng” không phải là tài năng hay may mắn, mà là họ có thể tiếp tục hay không. Ngay cả khi bạn không nhìn thấy kết quả của một công việc nào đó ngay lập tức, những người kiên trì cuối cùng sẽ đạt được kết quả tuyệt vời. Điều quan trọng là không nên hướng tới sự hoàn hảo trong mọi việc ngay lập tức, đó là sự sẵn lòng xắn tay vào làm việc. ■

## 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.**



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**



## Nên chia tay trước hay sau Valentine?

Chia tay vốn đã khó, chia tay ngay trước thềm Valentine càng khiến nhiều người cảm thấy nhẫn tâm và tội lỗi.

Nhưng việc đã có kế hoạch chia tay, trong khi vẫn phải tỏ ra vui vẻ qua dịp Valentine với hoa hồng, chocolate và những bữa tối lãng mạn, khiến một số người thấy áp lực, không thật lòng.

Vậy đâu là lựa chọn tốt hơn, chia tay trước Valentine hay chờ đợi qua ngày lễ này?

Theo tiến sĩ Morgan Cope, chuyên gia tâm lý tại Đại học Centre College, Mỹ, quyết định chia tay thường không đến từ một phút bốc đồng mà đã được cân nhắc trong thời gian dài.

Sẽ không có thời điểm nào thực sự “hoàn hảo” để nói lời chia tay, một khi mối quan hệ đã đến hồi kết.

“Luôn có những dịp đặc biệt, ví dụ sinh nhật hay ngày lễ khiến ta do dự. Nhưng nếu bạn đã muốn chia tay, không nên kéo dài chỉ vì một ngày lễ”, Cope chia sẻ. Ở bên cạnh một người mà bạn không còn yêu vào dịp Valentine có thể gây căng thẳng tâm lý. “Hãy tưởng tượng cảnh bạn phải chọn quà, ăn tối, hoặc thậm chí thân mật với người mà bạn không còn tình cảm”, Cope nói. “Chia tay lúc nào cũng khó, nhưng đừng khiến mọi thứ tồi tệ

hơn bằng cách gượng ép bản thân vào một mối quan hệ đã cạn kiệt cảm xúc”.

Áp lực từ mạng xã hội cũng góp phần tạo nên bức tranh Valentine hào nhoáng, biến ngày này thành một cuộc đua khoe tình cảm, từ những món quà xa xỉ đến những màn thể hiện lãng mạn công khai. Chia tay trước giúp bạn tránh khỏi việc đầu tư vào một ngày lễ không còn muốn kỷ niệm.



Tuy nhiên, Cope khuyên nếu đã quyết định, hãy thực hiện sớm, ít nhất một tuần trước ngày 14/2, để cả hai có thời gian chuẩn bị tâm lý và sắp xếp kế hoạch khác. Nếu vẫn còn lưỡng lự, nhà trị liệu tâm lý Kiana Shelton, ở Mỹ, gợi ý việc đợi qua Valentine có thể giúp bạn có thêm thời gian suy nghĩ. Khi không còn áp lực phải làm điều gì đặc biệt trong ngày này, bạn có thể minh mẫn xem lại cảm xúc thực sự của mình.

Ngoài ra, Valentine cũng có thể là cơ hội cuối để bạn đánh giá lại mối quan hệ. Nếu đối phương dành nhiều nỗ lực để vun đắp tình cảm, bạn

có thể nhận ra tình yêu này vẫn còn đáng trân trọng.

Một số người cũng chọn chia tay sau Valentine để tránh việc gắn ngày lễ này với một kỷ niệm đau buồn.

“Tâm trí con người có xu hướng liên kết những sự kiện quan trọng. Nếu bạn chia tay ngay trước hoặc vào dịp Valentine, rất có thể bạn sẽ luôn cảm thấy những mối quan hệ của mình chẳng bao giờ vượt qua được ngày này”, Shelton phân tích.

Cảm giác có lỗi là điều khó tránh khi chầm dứt một mối quan hệ. Nhưng theo Cope, hãy nhớ bạn đang thành thật với đối phương.

Shelton khuyên hãy thẳng thắn nhưng vẫn giữ sự tử tế. Một cách đơn giản để bắt đầu là nói: “Anh/em biết là Valentine sắp tới, nhưng không muốn để ngày này gây áp lực lên quyết định của mình. Anh/em cần trung thực với cảm xúc của bản thân”.

Thay vì đổ lỗi hay tranh cãi, hãy sử dụng các câu nói bắt đầu bằng “Anh/em” để diễn đạt cảm xúc mà không khiến đối phương tổn thương. Và cuối cùng, hãy kết thúc bằng lòng biết ơn. “Nhắc nhở bản thân về những khoảnh khắc đẹp từng có, chứ không chỉ tập trung vào nỗi buồn chia tay. Điều này giúp cả hai dễ dàng bước tiếp hơn”, Shelton khuyên.

Dù chia tay trước hay sau Valentine, điều quan trọng nhất vẫn là sự chân thành. Hãy lắng nghe chính mình, đừng để một ngày lễ chi phối bạn. ■



## SƯU TÂM & TÌM HIỂU

### 10 loại đá từ thần giết người trong chớp mắt

Có khoảng hơn 4000 khoáng chất, quặng được tìm thấy trên trái đất. Trong đó có những loại đá khoáng chất sở hữu hình dáng, màu sắc rất đẹp nhưng ẩn chứa bên trong những thành phần nguy hiểm có thể giết bạn trong nháy mắt.



*Orpiment có màu cam đặc trưng*

#### **Orpiment**

Orpiment là loại đá làm từ thạch tín và sulfur, độc hại hơn cả thạch tín. Màu sắc của loại đá này khá quyến rũ, nhưng nếu bạn cầm nó bằng tay, nó có thể giải phóng ra bột thạch tín neurotoxic, carcinogenic (chất gây ung thư).

Loại khoáng chất có màu vàng cam đẹp mắt này thường được thấy ở các suối nước nóng hoặc miệng núi lửa. Chỉ chạm vào, Orpiment có thể làm giải phóng chất neurotoxin làm rối loạn thần kinh. Ở nhiều nơi, người ta còn tắm độc neurotoxin lên mũi tên bằng cách chà xát đầu mũi tên với bột Orpiment.

Tuy nhiên, ở Trung Quốc trước đây người ta từng dùng nó làm thuốc, hoặc các nhà giả kim từng dùng Orpiment trong việc cố gắng tạo ra vàng.

#### **Coloradoite**

Coloradoite mới được phát hiện trong quặng tinh thể, có nguồn gốc từ các mạch magma. Quặng này là hợp chất giữa thủy ngân và tellurium, một kim loại rất độc và hiếm. Coloradoite vì thế nguy hiểm gấp đôi với những ai dám cầm chúng. Nếu bị đun nóng hoặc cho tác động với một hóa chất nào đó, chúng sẽ "nhả" ra một loại khí chết người, đồng thời giải phóng bụi.

#### **Tinh thể chalcantite màu xanh**

Tinh thể chalcantite màu xanh là hợp chất của đồng, sulfur và nhiều chất khác cùng với nước.

Chính vì sự kết hợp này đã biến đồng, cần thiết cho cơ thể nhưng sẽ trở nên độc nếu hiện diện với số lượng lớn, thành một tinh thể sinh học, nghĩa là đồng có thể bị hòa tan trong nước và có thể hòa tan với số lượng lớn vào cơ thể động vật hoặc cây, khiến động vật trở nên yếu đi và sau đó giết chết chúng bằng cách gây trở ngại cho các quá trình trao đổi trong cơ thể.

#### **Hutchinsonite.Tali**

Hutchinsonite.Tali là phiên bản đồng đen. Đây là loại kim loại dày, trơn, tương đương với trọng lượng của nguyên tử, nhưng lại nguy hiểm hơn cả nguyên tử. Kim loại hiếm này là hợp chất của nhiều chất lạ. Ảnh hưởng của tali khá lạ, bao gồm cả rụng tóc, bệnh hiểm nghèo khi tiếp xúc qua da, và trong nhiều trường hợp nó có thể gây chết người. Hutchinsonite là hợp chất của tali, đồng và thạch tín. 3 loại độc tố kết hợp vào tạo thành hutchinsonite, khiến mức độ nguy hiểm của hợp chất này tăng lên gấp bội.

#### **Galena**

Galena là chất quặng chính của chì và tạo thành những khối hình lập phương bạc lấp lánh cực đẹp. Dù chỉ khá dẻo, nhưng chất sulfur của hợp chất Galena lại cực kỳ dễ vỡ và có phản ứng nhanh với hóa chất. Khi chiết suất, thành phần chì trong quặng có thể gây nguy hại cho con người và môi trường.

#### **Asbestos**

Asbestos là một trong những loại quặng nguy hiểm nhất trên Trái đất. Trong khi những loại quặng khác chỉ gây độc thông qua thành phần hóa học, asbestos gây tác hại trực tiếp lên phổi của chúng ta. Nó là hợp chất của silic, sắt, sodium và oxy. Chúng được tạo thành từ hàng nghìn các tinh thể nhỏ, có thể bay trong không khí và "chui" vào phổi của chúng ta, gây ra bệnh ung thư phổi.

#### **Arsenopyrite**

Arsenopyrite rất dễ bị nhầm với vàng. Sẽ thật ngốc nghếch nếu bạn cầm mẫu quặng này đưa lên miệng. Arsenopyrite là chất sulfat sắt-thạch tín. Nếu bạn đun nóng hoặc sơ ý để nước rơi lên mẫu quặng này, khói độc của thạch tín sẽ được giải phóng.

#### **Torbernite**

Torbernite được cho là quặng của địa ngục. Loại quặng này là sự kết hợp của phốt-pho, đồng, nước, uranium. Vì vẻ đẹp hiếm có của mình, Torbernite là loại đá hay được các nhà sưu tầm săn tìm, nhưng phải được bảo quản cẩn thận. Nếu uranium phân rã, chất khí radon có thể khiến bạn bị ung thư phổi.

#### **Stibnite**

Stibnite là hợp chất sulfur antimo, nhưng nhìn nó khá giống bạc. Khi mới được phát hiện, người ta nghiền chất này ra và dùng làm chỉ kẻ mắt, trang điểm mắt trong hàng ngàn năm cho tới khi biết là chất độc. Ngoài ra, Stibnite còn được sử dụng như một nguyên liệu để sản xuất dao nĩa, ly tách hoặc chén ăn, dẫn đến nhiễm độc chất Antimon. Khi sử dụng stibnite có thể khiến thức ăn bị độc ở mức độ nguy hiểm nhất.

Những tinh thể Stibnite có thể làm cơ thể nhiễm độc tương tự như thạch tín, và từng cướp đi sinh mạng rất nhiều người trước khi người ta ngưng sản xuất đồ dùng làm từ Stibnite. Sau khi đụng vào loại đá này, bạn nên rửa tay để tránh nhiễm độc.

#### **Cinnabar**

Cinnabar (sulfat thủy ngân) là một trong

những loại quặng độc hại nhất trên thế giới. Tên của nó có nghĩa là máu rồng, nó được cấu tạo chủ yếu từ thủy ngân. Cinnabar được tạo thành gần núi lửa và khoáng sulfur. Cinnabar có thể giải phóng thủy ngân nếu bị động vào hoặc bị đốt nóng, dẫn tới hiện tượng rụng mình, mất cảm giác và chết. ■

### Đây là một trong những công việc độc hại nhất thế giới - Làm 3 năm có thể bị mù điếc, từ da đen biến thành da trắng

Công việc khai thác "vàng trắng" được đánh giá là nguy hiểm, vất vả bậc nhất.

Thế giới muôn hình vạn trạng có rất nhiều công việc nguy hiểm như: Đào than, khai thác đá, lau kính nhà cao tầng, lấy nọc rắn... Đây đều là những công việc nguy hiểm nhất trên thế giới mà dường như chỉ dành cho người dũng cảm và có sức chịu đựng cao.

Có rất nhiều lý do khác nhau để một người dám liều lĩnh đặt cược cả tính mạng của mình vào công việc hết sức nguy hiểm nào đó. Đó có thể là vì mưu sinh những cũng có thể xuất phát từ ham muốn kiếm thu nhập lớn.

Một trong những công việc nguy hiểm, áp lực bậc nhất thế giới không thể không nhắc đến là khai thác muối tại Ethiopia – một quốc gia tại châu Phi. Họ cần mẫn dùng cả cuộc đời để kiếm sống. Họ đánh đổi mồ hôi, nước mắt, thậm chí là tính mạng để khai thác thứ khoáng sản được gọi là "vàng trắng".

Vùng hõm Danakil nằm trong sa mạc Danakil ở Ethiopia được xem là nơi nóng nhất thế giới. Sa mạc Danakil thuộc vùng Tam giác Afar. Nơi này thấp hơn mực nước biển chừng 100, chứa nhiều đá đỏ, quặng lưu huỳnh và mỏ muối.

Chính tại vùng lõm này là nơi sinh sống của người Afar. Tại đây, muối là tiền vì kinh tế phụ thuộc vào các hoạt động khai thác và buôn bán muối. Khoảng 750 thợ mỏ muối được phép làm việc trong khu vực. Họ khai thác muối bằng những dụng cụ thô sơ như búa, rìu.

Nền kinh tế địa phương nơi đây tương đối lạc hậu, chủ yếu là công việc lao động tay chân, ít máy móc hiện đại hỗ trợ. Không có máy khoan khí nén hay các thiết bị chuyên dụng dành cho thợ mỏ, người lao động phải sử dụng các dụng cụ thô sơ để phá vỡ tấm muối ra khỏi mặt đất.

#### **Nhiều người bị mất khả năng nghe và nhìn**

Trái ngược với cuộc sống giàu sang của chủ mỏ thì những người làm thuê lại rất nghèo khó. Làm việc vất vả nhưng thù lao của họ rẻ mạt, không tương xứng với sức lao động bỏ ra.

Hơn thế, hằng ngày họ phải làm việc trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt. Nhiệt độ hầu như không giảm xuống dưới mức 50 – 60 độ C, thậm chí vào buổi sáng sớm. Chính vì vậy, họ thường phải làm từ sớm, trước khi mặt trời khiến nhiệt độ trở nên quá nóng. Đây là một công việc khó khăn

## SỬ TÂM & TÌM HIỂU



ngay cả trong một khí hậu dễ chịu hơn.

Không những vậy, khai thác muối còn là công việc rất nguy hiểm. Do địa hình đặc thù hiểm trở nên những người thợ phải trèo qua những ngọn núi, khe núi trong quá trình vận chuyển muối. Mỗi ngày, công nhân phải đi bộ khoảng 2 giờ mới có thể đến các hồ muối. Việc di chuyển dưới thời tiết nắng gắt là điều không hề dễ dàng.



*Những người thợ khai thác muối tại Ethiopia*

Do điều kiện kinh tế hạn hẹp, những người thợ cũng không có bất kỳ công cụ bảo hộ chuyên nghiệp nào. Họ chỉ có thể sử dụng những chiếc túi để ngăn muối xâm nhập vào khoang mũi. Mắt của họ thường đỏ hoe vì bị muối làm tổn thương. Điều này khiến thị lực giảm đi rõ rệt chỉ sau một thời gian ngắn.

### **Làn da của họ bị muối trắng bám dính bào mòn**

Tại châu Phi, nguồn nước sạch là thứ vô cùng khan hiếm, quý giá. Chính vì thế, những người khai thác muối không thể tắm để làm sạch bản thân sau một ngày làm việc. Điều này khiến lớp da đen sạm của họ dần chuyển sang màu trắng bệch do bị muối bám dính và ăn mòn.

Sau khi làm việc tại hồ muối khoảng 3 năm, hắt hết tai và mắt của người thợ xuất hiện những dấu hiệu bất thường. Nhiều người còn bị mất đi khả năng nghe và nhìn. Làn da của họ thì bị ngứa, xót, gây ra nhiều vết thương ngoài da, dễ dẫn đến nhiễm trùng. Mặc dù công việc khai thác muối nguy hiểm đến tính mạng nhưng nhiều người dân vẫn bám trụ với nghề vì cuộc sống mưu sinh. ■

### **Kiến phân biệt kẻ thù và đồng đội nhờ mùi hương**

Nếu chúng ta “tắt” hay làm quá tải các cơ quan thụ cảm mùi của chúng, chúng sẽ bối rối không phân biệt được đâu là kiến cùng tổ và đâu là kiến xâm nhập, từ đó giảm sự gắn kết với cả đàn.

Kiến xuất hiện ở hầu hết mọi nơi trên Trái đất. Ước tính có hơn 10 triệu tỷ cá thể kiến, gấp 1 triệu lần dân số của chúng ta. Kiến là loài côn trùng có tính xã hội rất cao, thường sống thành các đàn lớn liên kết lại với nhau thành một tổ. Trong mỗi tổ kiến có một hoặc nhiều kiến chúa đảm nhiệm vai trò sinh sản.

Hoạt động chính của kiến là bảo vệ tổ, tìm kiếm thức ăn và chăm sóc con cái. Để hoàn thành

những nhiệm vụ này, một số loài kiến “săn” các loài côn trùng khác, trong khi có loài kiến lại cắt lá thành những phần nhỏ để đưa vào hang, sau đó nhai thành bột giấy và lưu trữ bột giấy với phân của chúng. Hỗn hợp này kích thích sự phát triển của nấm, đó là thứ mà chúng muốn ăn. Tất cả các nhiệm vụ phức tạp đó đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng và đáng tin cậy giữa các thành viên trong tổ.

Một nghiên cứu mới của các nhà sinh vật học tại ĐH Vanderbilt (Tennessee, Mỹ) đã làm rõ khả năng vượt trội của loài kiến. Chúng duy trì trật tự xã hội bằng phương thức trao đổi thông tin đáng tin cậy, nếu bị gián đoạn, trật tự chúng dựng nên sẽ sụp đổ.

#### **Mùi hương độc đáo**

Con người chủ yếu giao tiếp dựa trên lời nói và dấu hiệu trực quan. Chúng ta thường nhận dạng bạn bè của mình qua giọng nói, vẻ ngoài hoặc quần áo họ mặc. Tuy nhiên, kiến chủ yếu dựa vào khứu giác nhạy bén của chúng.

Một lớp vỏ bên ngoài, được gọi là bộ xương ngoài, bao bọc cơ thể kiến. Lớp vỏ nhờn này mang một mùi hương độc đáo, không giống nhau giữa các cá thể và mùi hương độc nhất vô nhị của mỗi cá thể có thể truyền đạt thông tin quan trọng.

Chẳng hạn, kiến chúa sẽ có mùi khác so với kiến thợ và do đó được đối xử đặc biệt trong đàn. Điều quan trọng là kiến từ các đàn khác nhau sẽ có mùi khác nhau. Việc phát hiện và giải mã những khác biệt này đóng vai trò quan trọng giúp bảo vệ lãnh thổ. Một khi kiến đánh hơi thấy kẻ xâm nhập, cuộc chiến sẽ xảy ra.

Đối với kiến và các loài côn trùng khác, quá trình tiếp nhận thông tin hóa học bắt đầu khi mùi hương đi vào những sợi lông nhỏ nằm dọc theo râu của chúng. Những sợi lông này rộng và chứa các thụ thể đặc biệt, được gọi là tế bào thần kinh hóa cảm (phản ứng với các kích thích hóa học), giúp phân loại và gửi thông tin hóa học đến não của kiến.

Mùi, chẳng hạn như mùi tỏa ra từ lớp lông nhờn của kiến, hoạt động giống như “chìa khóa” hóa học. Kiến chỉ có thể ngửi thấy các mùi này nếu chúng được lắp vào đúng “ổ khóa” tế bào thần kinh cảm giác hóa học.

Khóa thần kinh “đóng cửa” với các loại mùi khác. Một khi mùi hương liên kết chính xác với khóa thần kinh, thụ thể sẽ gửi thông điệp phức tạp đến não. Não của kiến có thể giải mã thông tin này để đưa ra quyết định cuối cùng - phối hợp với những con kiến cùng tổ hay bắt đầu trận chiến với những con kiến xâm nhập.

#### **Làm rối loạn cơ quan thụ cảm mùi**

Để hiểu rõ hơn về cách kiến phát hiện và truyền đạt thông tin, Giáo sư về khoa học sinh học và dược lý Laurence Zwiebel và nghiên cứu sinh hậu tiến sĩ về Khoa học Sinh học Stephen Ferguson, Đại học Vanderbilt, đã sử dụng các công cụ thí nghiệm như thuốc nhắm mục tiêu chính xác và kỹ thuật di truyền để điều khiển khứu giác của chúng. Họ đặc biệt quan tâm đến những gì sẽ xảy ra khi khứu giác của một con kiến gặp trục trặc.

Ví dụ, khi họ ngăn không cho “chìa khóa” mùi mở “ổ khóa” tế bào thần kinh hóa cảm, thì nó sẽ ngăn thông tin hóa học truyền đến não. Điều này giống như khi ta bịt mũi hoặc đứng trong một căn phòng tối hoàn toàn – không thể cảm nhận mùi hương hay nhìn thấy gì.

Nhóm nghiên cứu cũng có thể mở tất cả các “ổ khóa” cùng một lúc, khiến các nơ-ron tràn ngập một lúc nhiều thông điệp. Cả hai tình huống này đều ảnh hưởng đáng kể đến khả năng phát hiện và nhận thông tin chính xác của kiến.

Khi nhóm nghiên cứu can thiệp vào khứu giác của kiến – cho dù là “tắt” hay làm quá tải các cơ quan thụ cảm mùi của chúng – chúng không còn tấn công những con kiến khác tổ nữa. Thay vào đó, chúng có vẻ ít hung hăng hơn. Trong trường hợp không có thông tin rõ ràng, những con kiến đã kiếm chế và chọn cách chấp nhận thay vì tấn công con kiến trước mắt. Nói cách khác, kiến đặt câu hỏi trước rồi mới ra quyết định.

Các nhà khoa học tin rằng sự kiềm chế này là một đặc trưng mang lại cho loài kiến một lợi thế tiến hóa. Khi bạn sống trong một lãnh thổ với hàng chục nghìn anh chị em, nếu việc nhầm lẫn danh tính hoặc ghi nhận thông tin sai lệch có thể dẫn đến đấu đá nội bộ, thương vong, và xa hơn là hỗn loạn trật tự xã hội - một cái giá quá đắt.

Khi những con kiến trong các thí nghiệm mất khứu giác và khả năng phát hiện thông tin chính xác của chúng bị tổn hại, chúng không còn gắn bó với nhau thành một đàn gắn kết nữa.

Chúng không nhận ra đâu là bạn đâu là thù, vì vậy chúng không chỉ ngừng tấn công kẻ thù, mà còn ngừng hợp tác với bạn bè của mình. Không có kiến thợ chăm sóc con non hoặc tìm thức ăn, kiến chúa bị đói và số lượng trứng kiến cũng giảm.



*Một số loài kiến thu gom lá để tạo ra hỗn hợp kích thích sự phát triển của nấm, đó là thứ mà chúng muốn ăn*

“Chúng tôi phát hiện ra rằng nếu không có phương tiện chính xác để liên lạc và tiếp nhận thông tin hóa học, xã hội kiến sẽ sụp đổ và đàn kiến nhanh chóng chết. Tình trạng sai lệch thông tin hoặc thiếu thông tin chính xác cũng ảnh hưởng đến các loài động vật có tính xã hội cao khác, bao gồm cả con người”, nhóm nghiên cứu nhận định. Đối với kiến, khứu giác là giác quan quan trọng giữ xã hội kiến gắn kết, giúp chúng nhận biết, giao tiếp và hợp tác với nhau. ■

## TỬ VI HẰNG TUẦN

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

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



#### Bạch Dương (21/3 – 19/4)

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

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



#### Kim Ngưu (20/4 – 20/5)

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

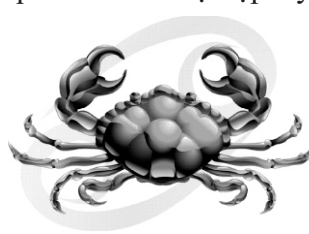
vui khác. Cuối cùng thì công sức của bạn cũng được công nhận trong tuần này khi có kết quả tốt đẹp và được cấp trên khen ngợi. Tuy nhiên, chớ nên chủ quan vì thành quả trước mắt, về lâu dài thì bạn vẫn cần phải cố gắng nhiều hơn nữa. Tình hình tài chính tương đối ổn định, bạn có được những thành tích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



#### Song Tử (21/5 – 21/6)

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

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



#### Cự Giải (22/6 – 22/7)

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

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

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



#### Sư Tử (23/7 – 22/8)

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

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



#### Xử Nữ (23/8 – 22/9)

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

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



#### Thiên Bình (23/9 – 22/10)

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

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



#### Bọ Cạp (23/10 – 21/11)

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

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

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

#### Nhân Mã (22/11 – 21/12)



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

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



#### Ma Kết (22/12 – 19/1)

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

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



#### Bảo Bình (20/1 – 18/2)

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

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



#### Song Ngư (19/2 – 20/3)

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

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

## TRUYỆN NGẮN

### Như giấc chiêm bao

**Đ**i hết cuộc tình, vẫn thấy tình chờ mãi ở trạm kể tiếp... Tình yêu phức tạp lắm, chẳng độ tuổi nào có thể thấu hiểu hết và cảm thông hết... Em - cô bé mười chín lại càng thấy khó khăn hơn nữa...

Đêm mưa. Tôi nằm một mình, ngửa mặt lên trần nhà, nhìn ánh đèn vàng leo lét đôn dập có tỏa sáng trong đêm.

Đã hai ngày rồi tôi cứ nằm yên trên giường như thế, chẳng hề động đậy, chẳng ăn uống gì, chỉ có đôi mắt là cứ mở toang rồi đóng lại, hết như một cái xác không hồn nhưng vẫn buộc phải sống. Cả một khối đông đen kịt đang bao trùm lấy tôi. Dòng mồ hôi vẫn lấm tẩm trên khuôn mặt, dòng nước mắt vẫn chưa hề ngưng chảy.

Rốt cuộc thì, vẫn chỉ còn lại mình tôi trong căn phòng này mà thôi.

Tôi bước xuống khỏi xe taxi, ánh đèn đường vàng vọt chớp lên chớp xuống nhắc nhở rằng cuối cùng thì tôi cũng đã trở về nhà. Sau chuyến bay ròng rã suốt 48 tiếng từ Hàn Quốc trở về, giờ thì trong người tôi chỉ còn lưu lại khói bụi và nỗi buồn của một người xa quê.

Suốt hai ngày nay, tôi chẳng buồn ăn uống, chỉ sống bằng bắp rang bơ và trà xanh đóng hộp, cũng chẳng buồn nói chuyện với ai. Facebook, Twitter, Zalo, Viber - chỉ toàn là những thứ hào nhoáng ảo tưởng xa xỉ... Cuộc sống của tôi sẽ tốt hơn nếu như không còn những thứ ấy.



Mặt tôi, tóc tôi, quần áo tôi, tất cả đều vương đầy bụi là bụi. Tôi đứng trước cửa nhà, nhìn mông lung những khung cảnh xung quanh. Trên tay tôi vẫn còn linh kính một túi đựng đồ, một túi trái cây, một túi quà, tôi lại chẳng muốn bước vào căn nhà đó thêm một lần nào nữa.

Tôi gọi cho An, tiếng tút tút từ đầu dây bên kia khiến tôi ngồi sụp xuống. Đáng lẽ hôm nay sẽ là một ngày rất vui, sẽ chỉ có tiếng cười và những món quà ngọt ngào, bởi vì hôm nay chính là sinh nhật An.

An và tôi quen nhau từ những năm chúng tôi còn học phổ thông. Chúng tôi học khác lớp nhau. Hồi đấy, An là hot-boy của trường, hầu như bất kỳ cô nữ sinh nào trong trường nếu không nhớ

mặt thì cũng đều nhớ đến cái tên An quen thuộc.

An sở hữu một vẻ đẹp rất đặc biệt, đó là một sự kết hợp hài hòa, không phải là kiểu quá thư sinh trẻ con nhưng cũng chẳng hề tỏ ra là một người lớn chững chạc. Tôi nghĩ An thừa biết điểm mạnh của mình là thế, nhưng An luôn tỏ vẻ như rất bất cần, chẳng hề quan tâm đến bất kỳ cô gái nào.

Tôi thích An. Ngay từ lần đầu tiên tôi thấy mặt anh qua ảnh. Thế nhưng, tôi có là gì so với những cô gái ở xung quanh An chứ, có lẽ chẳng bằng một hạt cát.

Tôi học hành tâng tâng, nhan sắc thường thường, cũng chẳng năng động như mọi người, chung quy cũng chẳng có gì khác biệt so với những người quá đặc biệt xung quanh. Chính vì vậy, những tình cảm nhỏ bé tôi dành cho An, nếu như không có ngày đó, có lẽ An sẽ chẳng bao giờ biết đến tôi...

Ngày hôm đó là ngày cắm trại chung của khối lớp 12. Các lớp trong khối đi giao lưu với nhau thông qua từng trại. Cuối cùng thì lớp tôi cũng di chuyển đến lớp của An. Dưới ánh đuốc bập bùng, chúng tôi chơi trò "sự thật".

Từng người sẽ nói một điều thầm kín nhất của mình thông qua chỉ định của lớp trưởng mỗi lớp. Và An đã chỉ định tôi, như một điều tự nhiên nhất. Vì tôi biết, đó là thời điểm sau cùng, nên cũng chẳng còn ngại ngần với những tâm sự trong lòng nữa.

Sau lời "thú nhận" tình cảm của tôi trước đám đông, An đã nhận lời. Chúng tôi quen nhau từ đó, mãi cho đến sau này, tôi mới biết rằng, hóa ra An cũng có một chút tình cảm với tôi, qua những bài viết note ngắn ngủi nhưng ý nghĩa dành cho một ai đó trên Facebook mà An tình cờ đọc được.

Cuộc sống dài rộng vậy đấy, nhưng đôi khi lại chợt ngắn ngủi vô cùng. Nếu không biết sống vì những gì mình đang có ở hiện tại, nếu không biết nắm bắt lấy thời điểm thích hợp, thì đôi khi bạn sẽ đánh mất một điều gì đó đáng lẽ thuộc về mình.

Yêu An là một khoảng thời gian mà tôi cảm thấy hạnh phúc nhất trên đời. An tốt bụng, chu đáo, lại rất tâm lý với những gì xảy ra xung quanh tôi. Có hôm An rủ tôi đi chơi cuối tuần, tôi từ chối vì sức khỏe không tốt do đang trong "thời kì đèn đỏ", An chẳng những không giận tôi mà còn đi mua giùm tôi thuốc giảm đau nữa.

An chăm sóc tôi từng li từng tí một. Có lần, tôi hỏi An:

- Anh đừng quá tốt với em như thế, ngay cả khi chúng ta là người yêu của nhau. Nếu sau này không còn anh bên cạnh nữa, em chỉ sợ mình sẽ không thể chịu nổi khi thiếu vắng sự quan tâm của anh.

Những lúc ấy, An chỉ cười rồi xoa đầu tôi:

- Nếu anh không thể đối xử tốt với em ngay cả hiện tại, thì trong tương lai, mình sẽ còn lại gì hả em?

Tôi im lặng và cũng không biết phải nói gì nữa. Thời gian cứ trôi qua như thế, mọi việc vẫn tiếp diễn ổn thỏa cho đến cả khi An và tôi vào đại

học. An học Bách Khoa, còn tôi học Nhân Văn. Con đường đến trường và gặp nhau của hai đứa không quá xa, nhưng cũng không quá gần để có thể nhìn mặt nhau mỗi ngày.

An bận học ở trường, còn tôi lại bận rộn với các dự án bên ngoài. Thời gian để cả hai có thể chạm mặt vào nhau nhiều lắm cũng chỉ một buổi một tuần. Mỗi lần gặp nhau, tôi và An có rất nhiều chuyện để chia sẻ. An bảo tôi đừng có làm nhiều quá, đừng có ráng thức khuya mà sinh bệnh, con gái mà thức khuya nhiều quá cũng không hay.

Mỗi lần nghe An nói như vậy, tôi thấy lòng mình ám áp lạ thường, nhưng tôi chẳng tỏ ra bất kỳ thái độ gì. Chỉ biết rằng, cảm giác ở bên An thật an toàn, thật ám áp, nhưng cũng có một điều gì đó, là... không thật. Tôi cũng không hiểu vì sao mình lại nghĩ như thế, bởi An quá hoàn hảo, nên tôi vẫn luôn nghĩ rằng ngay từ lúc bắt đầu quen An, đó đã là một giấc mơ có thực.

Là một đứa con gái học ngành báo chí, nên tôi rất thích chụp ảnh. Tôi đi làm, dành dụm tiền và mua một chiếc máy ảnh cơ riêng cho mình. Mỗi chiều cuối tuần rảnh rỗi sau giờ học, tôi lại rủ An làm "người mẫu" để tôi chụp. Những album ảnh về An mà tôi đăng lên Facebook nhận được hàng trăm lượt like.

Hơn nữa, vì tôi làm trong ngành truyền thông, nên tôi cũng có nhiều mối quan hệ trong giới này. Dĩ nhiên, An không thể qua mặt được những "tay săn ảnh" dành cho các tờ báo teen nổi tiếng. An được Xuân - anh bạn thân của tôi mời về làm người mẫu ảnh cho trang báo mạng Y. mà anh đang làm việc.

Chẳng mấy chốc, An như một hiện tượng, bắt giắc trở thành một cái tên nổi đình đám trong giới trẻ. An bận rộn nhiều hơn trước, thậm chí thời gian An đi chụp show, làm việc còn nhiều hơn thời gian anh ở trường.

Đã có nhiều lần tôi hỏi An:

- Anh có mệt mỏi vì làm nghề này không? Em chỉ muốn giúp anh kiếm tiền, trang trải cuộc sống thêm mà thôi, chứ không muốn anh lún sâu vào nó quá như thế này mà bỏ bê việc học!

An vẫn nhẹ nhàng bảo ban tôi như ngày nào:

- Không, anh cảm ơn em vì đã cho anh cơ hội được làm trong giới giải trí. Anh nghĩ cuộc sống anh đang chọn bây giờ là đúng, việc học trên trường chỉ là chuyện nhỏ thôi em ạ! Bằng đại học không phải là tất cả mà em!

Tôi chỉ biết cười trừ rồi tựa vào vai anh. Anh ôm tôi vào lòng. Chỉ hi vọng mọi thứ sẽ tốt đẹp như anh nói.

Gió se lạnh khiến tôi thường xuyên ớn lạnh trong những buổi chiều ngủ vui. Vậy là đã qua được gần một học kì.

Một buổi sáng đầu tuần, tôi hào hứng khoe điểm của mình cho mẹ nghe, dù mẹ chẳng bao giờ đòi hỏi tôi phải học giỏi, mà chỉ cần tôi thấy vui với cuộc sống hiện tại là được. Tôi định bụng hỏi An nhưng thiết nghĩ giờ này chắc anh đang bận rộn với

## TRUYỆN NGẮN

các show chụp hình, nên bàn tay cứ định bấm số gọi nhưng rồi lại thôi.

Tối. Tôi đi café với cô bạn thân cũ thời cấp ba tại một quán café nhạc sống trong thành phố. My - cô bạn cũng học cùng lớp với An tại trường Bách Khoa. Nói chuyện với nhau một hồi lâu, rồi My cũng cho tôi biết một tin động trời, An bị trường gửi giấy báo cảnh cáo chuyện học tập.

An đã nghỉ quá nhiều buổi so với quy định của trường. Tôi thở dài. Có lẽ, với An, chuyện này cũng chẳng quan trọng nữa. Giấc mơ trở thành một thợ kỹ thuật có lẽ đã quá tầm thường so với vị trí người mẫu ảnh hot nhất Sài Gòn mà An đang có.

Đêm. Tôi bị sốt. Những giọt mồ hôi lấm tấm trên khuôn mặt khiến tôi cảm thấy khó chịu hơn bao giờ hết. Tôi đã quá quen với cảnh sống một mình, nên cũng chẳng còn cảm giác cô đơn như ngày nào mới lên thành phố nữa.

Bỗng tôi nghe thấy tiếng gõ cửa. Là An. An bỗng ôm chầm lấy tôi, môi An quấn lấy môi tôi. Chúng tôi cứ hôn nhau như thế, rất lâu, cho tới khi An khẽ gục lên vai tôi. An khóc. An nói An vui lắm. An vừa được tài trợ một chuyến sang Hàn Quốc để chụp ảnh và ghi hình cho một chương trình truyền hình thực tế ở bên ấy.

Nhưng An cũng buồn lắm. Vì đây là lần đầu tiên, suốt 19 năm, An không dám báo kết quả học tập cho mẹ biết. Cho đến khi mẹ An tra hỏi, trận cãi vã đã diễn ra suốt hơn một tiếng đồng hồ qua điện thoại. Và mẹ An không muốn nhìn mặt An nữa.

Tôi ôm lấy An, chúng tôi ngồi dựa vào nhau trong góc tường nhỏ nơi phòng trọ. An nói rằng ngày mai An sẽ sang Hàn Quốc.

Rồi khoảng 2-3 tháng sau An sẽ trở về Việt Nam, vừa để người ngoại con giận của mẹ, vừa để suy nghĩ kế hoạch bước tiếp trên con đường sự nghiệp.

An không muốn học nữa, An bảo:

- Sự học của anh chắc chỉ tới đó thôi, anh không hợp với việc học. Và anh cũng không muốn sống một cuộc sống nhàm chán như thế nữa.

Tôi mỉm cười, có lẽ, một cuộc sống toàn học tập với công việc chân tay lật vật như tôi chắc hẳn với anh là nhàm chán và tầm thường lắm.

Sáng hôm sau An đi, tôi không ra sân bay tiễn anh được vì bận buổi họp báo quan trọng, chỉ biết dặn dò rằng An hãy giữ gìn sức khỏe khi không có tôi bên cạnh. An thông cảm cho tôi, còn đùa rằng:

- Em mới là người phải biết tự chăm sóc mình mới đúng. Trước giờ toàn là anh chăm em lúc em bị bệnh. Chứ anh khỏe mạnh mà, em lo lắng làm gì!

Thời gian đầu, tôi và anh vẫn thường xuyên chat qua Facebook. Nhưng thời gian sau, có lẽ do lịch quay và chụp ảnh của anh ngày càng dày đặc, cộng với việc tôi cũng phải quần quật với những buổi phỏng vấn cho tờ báo tôi đang cộng tác, nên cũng chẳng có nhiều thời gian để hỏi thăm anh như ngày xưa.

Thình thoảng nhắn tin cho anh, anh trả lời tôi là tôi cũng vui rồi. Tôi chỉ cần biết anh ổn, anh vui là tôi cũng đủ an tâm...

Tôi được tờ báo teen đang cộng tác đề nghị sang Hàn Quốc công tác vì lý do lấy tin tức mới nhất từ ca sĩ Z. Tôi mừng thầm trong bụng. An mà biết tôi sang chắc chắn sẽ vui lắm.

Tôi không hề báo trước với An hay khoe khoang rầm rộ gì với anh. Đến ngày ra sân bay, tôi chắc hẳn đây sẽ là một chuyến đi mà có lẽ tôi sẽ không bao giờ quên được.

Sau chuyến bay dài, tôi để hành lý tại khách sạn đã đặt sẵn, rồi đến địa chỉ nhà bạn của An - nơi An đang ở chung.

Tôi mặc bộ trang phục đẹp nhất mà tôi có, tôi mang cho An giỏ trái cây đủ màu, toàn là những loại trái cây anh thích: xoài, ổi... Và tôi bấm chuông cửa đợi chờ An.

Nụ cười tôi vẫn cứ vẫn vương mãi không thôi. An mở cửa, sững người nhìn tôi. Tôi định chạy đến ôm chầm lấy An thì nhận ra anh không chỉ có một mình.

Quần áo An xộc xệch, cô gái đứng bên cạnh An cũng thế, có lẽ đó là một cô gái Hàn. Tôi mỉm cười nhìn An, mà nước mắt cứ chảy hoài không dứt. Có lẽ, chỉ như vậy thôi cũng đủ để tôi chột hiệu ra mọi chuyện rồi.

Tôi vội vã gọi taxi rồi bỏ đi, bắt chấp mọi tiếng gọi từ An ở phía sau mình. Tôi không giận An, chỉ trách bản thân mình đã quá dại khờ. Có lẽ, nếu nhận ra sự hời hợt từ anh sớm hơn, tôi đã bớt đau hơn nhiều.

Tôi ngồi trong taxi, ngược nhìn lên bầu trời, câu nói bên tai vẫn vang vọng:

- Nếu anh không thể đối xử tốt với em ngay cả hiện tại, thì trong tương lai, mình sẽ còn lại gì hả em?

Đúng là, giờ thì chẳng còn lại gì nữa. Tôi đã mất An, mất anh thật rồi...

Chuyến đi 7 ngày tới Hàn Quốc cuối cùng cũng đã kết thúc. Cuộc vui nào rồi cũng trôi qua mau. Mặc cho hàng chục cú điện thoại gọi nhờ và những tin nhắn dài đằng đẵng, tôi không để An có một cơ hội để nói chuyện hay giải thích với tôi. Có lẽ, tôi không đủ rộng lượng để chấp nhận cho An có một người khác bù đắp khoảng trống khi anh rời xa tôi, ngay cả khi đó là vấn đề vật chất.

Tôi trở về Việt Nam đúng ngày sinh nhật An. Ngày này năm ngoái, tôi đã cùng An đến cầu Ánh Sao nắm tay nhau đi dạo quanh. Những tối muộn nắm tay anh đi loanh quanh dạo phố, tôi cứ hỏi mãi:

- Sao tay anh ấm thế?

An cười bảo, tim nhiều tình cảm quá nên truyền nhiệt ra tay. Ngày đó, tôi và An mới quen nhau. Tình yêu thuở ban đầu, bao giờ cũng ngọt ngào và hạnh phúc, những gì thuộc về quá khứ, quá đỗi ngọt ngào khiến tôi có cảm giác như tất cả chỉ như vừa mới hôm qua.

Năm thứ hai đại học, tôi nghỉ việc. Tôi

chẳng muốn làm báo nữa. Chẳng biết có phải vì muốn trốn tránh, sợ một ngày nào đó sẽ gặp An. Tôi chỉ sợ trái tim mình sẽ không làm chủ được.

Thời gian trôi qua, tôi xin vào một công ty quảng cáo làm việc. Công việc mới bớt "thị phi" hơn cái nghề cũ tôi đã từng làm, ít ra thì chúng tôi "thị phi" trong vấn đề ý tưởng, công việc nhiều hơn là những điều phù du về "những người của công chúng".

Công việc nhiều là như vậy, nhưng tôi vẫn cảm thấy trống trải kinh khủng. Tôi không quen với cuộc sống mà không được ai đó gọi điện hỏi thăm mỗi ngày.

Trước khi biết yêu, tôi đã vui vẻ đến như thế nào, đã hát ca yêu đời như thế nào, nhưng từ khi biết An, tôi đã suy nghĩ nhiều hơn, tôi không biết liệu giờ này anh đã ăn cơm, đã học bài, đã tắm rửa, đã hoàn thành xong hết việc chưa.

Tôi chẳng biết mình đã dựa dẫm vào An từ lúc nào nữa. Những buổi tối ăn cơm một mình, tôi xúc từng muỗng cơm thơm ngọt mà sao thấy lòng mẫn chất.

Và rồi, tôi biết anh. Minh - người đàn ông hơn tôi 6 tuổi đang làm cùng trong tập đoàn của tôi. Anh làm ở lầu trên, tôi làm ở lầu dưới, quen biết nhau qua những buổi họp mặt cuối tuần của công ty.

Anh không phải là một người quá đẹp trai, nhưng anh giỏi và nói chuyện rất có duyên. Anh chủ động add Facebook tôi, rồi chúng tôi cứ nói chuyện bông đùa với nhau, thế thôi.

Vì cách tuổi tôi cũng khá xa, mà chức vụ anh đang giữ cũng lớn hơn nhiều so với một đứa con gái mới vào nghề như tôi, nên tôi cũng chẳng nghĩ đến chuyện gì xa hơn, tôi chỉ biết rằng anh là một người anh trai tốt, hợp tính, để tôi có thể nói chuyện và san sẻ những điều trong cuộc sống.

Bỗng một hôm, anh không còn muốn nhắn tin qua Facebook cho tôi nữa. Anh gọi điện cho tôi, anh nói rằng anh nhớ tôi. Tôi phì cười, bảo anh sao mà đùa dai quá thế, có lẽ do anh ở bar và uống say quá rồi vì tôi nghe thấy tiếng nhạc xập xình.

Anh bảo anh không đùa, đây là những điều mà anh muốn nói với tôi từ rất lâu rồi, nhưng anh không làm cách nào mà bày tỏ với tôi được. Tôi vội vàng tắt máy, thấy tim mình đập mạnh kinh khủng, đã rất lâu rồi, tôi mới được một người con trai tỏ tình một cách mạnh bạo như thế.

Những ngày sau đó, tôi tránh mặt anh. Không phải là vì tôi ghét anh. Mà vì tôi không biết phải đối diện với anh như thế nào. Tôi muốn anh và tôi chỉ mãi là anh em tốt như thế thôi, như thế sẽ chẳng bao giờ phải buồn phiền, mà cứ than thở với nhau mãi và cứ ở cạnh bên nhau như những người bạn vậy thôi, sẽ chẳng có chia ly hay những giọt nước mắt mặn môi.

10 giờ tối. Tôi lê bước trên con hẻm nhỏ vào nhà. Và rồi tôi thấy Minh. Anh đứng ở trước công phòng trọ nhà tôi từ lúc nào. Tôi sững người nhìn anh. Anh khẽ ôm tôi vào lòng:

- Anh nhớ em lắm! Có lẽ chưa bao giờ anh

## TRUYỆN NGẮN

hiều được cảm giác yêu một người là như thế nào cho tới khi gặp em.

Tôi mỉm cười, vòng tay ôm trọn lưng anh. Mưa rơi ngày càng nặng hạt hơn. Cả hai chúng tôi đều ướt sũng. Tôi để anh vào nhà trọ trú mưa một lát, dù tôi cũng hơi sợ, vì dù sao tôi cũng là con gái, nên phải đề phòng đàn ông một cách nghiêm ngặt dù cho người đó có là một người đàn ông tốt đến cỡ nào.

Anh và tôi ngồi cạnh nhau ở lan can trước cửa. Người anh ướt sũng, dĩ nhiên tôi cũng vậy. Anh mỉm cười, khẽ khàng nắm lấy tay tôi và đặt lên môi tôi một nụ hôn. Tôi giật mình, mở to mắt nhìn anh, anh lại càng hôn tôi sâu hơn nữa. Sau một khoảng thời gian dài, anh lấy tay khẽ vòng qua người để tôi ngồi dựa vào vai anh. Anh cười xòa:

- Anh không biết là em nghĩ về anh như thế nào. Cho dù em có yêu anh hay không, điều đó không quan trọng. Anh chỉ cần biết là anh thích em rất nhiều, à không, là anh rất yêu em, điều đó cũng đủ với anh rồi.

- Em xin lỗi!

- Em chẳng có lỗi gì cả, em chỉ cần cho anh một cơ hội để yêu em, thế là đủ rồi!

- Nhưng thật sự, em không biết giữa em và anh, đó là thứ tình cảm gì nữa!

- Đừng nghĩ nhiều nữa em à! Hãy cứ sống cho hiện tại đi, hiện tại, em chỉ cần biết, em đã có anh ở bên em, thế là đủ!

Mưa tạnh. Anh mỉm cười nhìn tôi rồi chào tạm biệt tôi ra về. Tôi bỗng thấy hụt hẫng kinh khủng. Tôi biết, mình chưa thật sự yêu anh hết lòng như tôi đã từng đối xử với An, nhưng tôi chợt nhận ra tôi đã dành cho anh một chỗ trống tình cảm để anh lấp đầy rồi.

Tôi bật cười, tự thấy mình thật khó hiểu, ngày ấy, có lẽ An cũng được người con gái ở bên như tôi được Minh ở cạnh, để nỗi cô đơn trống trải nơi đất khách xóa nhòa bởi tình cảm ấm nồng ấy.

Sau cơn mưa, trời lại sáng...

Công ty tôi chuẩn bị làm clip quảng cáo cho hãng nước giải khát nổi tiếng C. Tôi và Minh cùng bay tới Phan Thiết, cảnh biển tuyệt vời luôn là một lựa chọn sáng suốt cho mùa hè.

Dĩ nhiên, buổi ghi hình này không thể thiếu anh - giám đốc dự án của công ty và cũng không thể thiếu tôi - người phụ tá đắc lực của anh. Bởi cho dù làm khác team trong tập đoàn, nhưng các công ty con trong tập đoàn nơi tôi đang làm vẫn thường xuyên hỗ trợ phụ giúp lẫn nhau.

Trường hợp giữa tôi và Minh là một ví dụ. Trải qua quá trình casting thử vai khắt khe, cuối cùng những người mẫu sáng giá đã có mặt trước team của tôi.

Tôi đảo mắt, khóe mắt bỗng rung rung vì không thể tin nổi người đang đứng trước mặt mình là An. An cũng nhìn tôi và anh mỉm cười, một nụ cười buồn. Tôi trốn tránh ánh nhìn của anh, nhưng không hiểu sao, suốt buổi ghi hình, tôi chẳng thể nào tập trung được.

Giờ ăn chiều, An ra hiệu muốn gặp mặt nói chuyện với tôi. Dĩ nhiên, tôi chẳng còn lý do gì để mà thoái thác nữa. An gầy đi nhiều lắm, cũng không còn trắng trẻo như ngày xưa, vẻ đẹp thư sinh đã bay đi đâu mất, thay vào đó là một dáng người to con, khỏe mạnh, nhưng trầm tĩnh và chững chạc.

Tôi cũng hỏi An qua loa vài câu rằng anh vẫn khỏe chứ, công việc dạo này tốt không, tài chính có ổn định và hàng tá chuyện khác nữa... An cười, chia tằm thiệp màu bạc trước mặt tôi, anh chỉ nói rằng, anh sắp sửa lấy My - cô bạn thân nhất của tôi.

Tôi giật mình, hỏi sao chuyện xảy ra nhanh chóng thế. An nói rằng anh đã chẳng thể làm chủ bản thân trước cô ấy. Anh nói có lẽ do anh với My có duyên, nên mọi chuyện cứ thế mà tiến tới thôi. Anh nói rằng anh vẫn còn yêu tôi, cảm giác bên tôi khác hẳn so với My, dù rằng anh cũng yêu My.

Anh cũng khuyên tôi nên có người mới đi, đừng cô đơn như thế này nữa, vì nếu không sẽ tiếc cho cuộc đời tôi lắm. Tôi nghe vậy chỉ giả vờ cười to, rồi uống cạn ly nước lọc trước mặt. Thế mới nói, đôi khi, người mà bạn ở bên, có thể là người mà bạn yêu, nhưng người mà bạn yêu nhất, đôi khi sẽ mãi chẳng bao giờ thuộc về bạn...

Tôi. Công ty tổ chức tiệc cuối tuần tại khu resort. Tôi tìm quên những đau đớn trong men rượu, dù rằng tôi chưa bao giờ thích thứ này. Tôi muốn quên đi những ký ức thuộc về An, nhưng chẳng hiểu sao càng quên lại càng nhớ.

Tôi cười như điên loạn, bắt chặp những đồng nghiệp khác nhìn tôi như thể là một kẻ điên. Tôi chẳng bao giờ nói tôi là một cô gái bình thường trước mặt họ cả. Tôi cứ uống, thế thôi, cho đến khi tiệc tàn và mọi người đã ra về hết, chỉ còn Minh ở lại bên tôi.

Tôi nhìn Minh. Tôi chạm tay vào mặt anh, vào mắt anh, cảm nhận rõ những nếp nhăn mệt mỏi của tuổi 25. Anh hơn tôi tận 6 tuổi cơ mà. Tôi lại dựa đầu vào vai anh rồi sau đó đặt lên môi anh một nụ hôn bất ngờ.

Chúng tôi bắt đầu quấn vào nhau như thế, quên đi không gian và cả thời gian. Tôi cảm nhận được sự nồng nhiệt từ anh, nhưng vẫn cảm thấy bất lực khi nụ cười của An ban chiều vẫn ám ảnh vây quanh lấy tôi. Có lẽ, tôi đã sai khi không dành cho anh một vị trí xứng đáng hơn trong tim tôi...

Tôi còn trẻ quá và An cũng vậy, vì vẫn còn trẻ, nên hãy nương vào tuổi trẻ của nhau mà sống. Nhưng tôi không thể nào ép An đi cùng đường với tôi được. Mỗi người có cách lựa chọn riêng cho cuộc sống của mình, chẳng có đúng sai, quy tắc hay bất cứ chuẩn mực nào... Chỉ cần An sống vui, chỉ cần An hạnh phúc, với tôi, thế là đủ rồi...

Những tia nắng hiu hắt chiếu vào khiến mắt tôi đứu lại, rồi lại khẽ mở ra. Minh nằm đối diện với tôi. Khuôn mặt anh nở một nụ cười nhẹ có vẻ rất hạnh phúc. Tôi cảm thấy có lỗi với anh, rất nhiều, còn nếu hỏi lý do vì sao, thì có lẽ đó là do những gì anh dành cho tôi nhiều hơn những gì tôi có thể làm cho anh.

Chuông điện thoại của Minh reo. Hóa ra là chuông tin nhắn. Tôi không có thói quen đọc trộm tin nhắn của người khác, nhưng vì sợ anh có công việc gấp, tôi cẩn thận xem hộ đề báo anh sớm.

Mắt tôi mờ đi, dường như không thể tin vào những gì tôi đang thấy được nữa. Những tin nhắn mùi mẫn, anh dành cho tôi trong điện thoại, đã được sao chép và gửi đi cho cả hai, ba cô gái khác trong khoảng thời gian trước đây, không hề có sự chỉnh sửa hay bất cứ sự thay đổi đáng kể nào.

Tôi bật cười chua chát. Anh bỗng tỉnh dậy. Và có lẽ, mọi chuyện đã quá rõ ràng để không cần phải nói thêm bất kỳ điều gì. Tôi mặc áo vào, cố gắng bỏ quên tất cả những gì đã xảy ra. Tôi không giận, không hận Minh, vì vốn dĩ, tôi và anh chẳng là gì của nhau. Tôi chưa từng bao giờ muốn nói là "bạn gái" của anh, thì tôi có quyền gì để giận dỗi và muốn anh biện hộ cho cách yêu của mình!!!

Anh ôm lấy tôi, anh van xin tôi, anh bảo tôi hãy cho anh một cơ hội. Anh thú nhận tất cả, rằng ban đầu anh không nghĩ là sẽ yêu tôi, nhưng càng về sau, càng tiếp xúc với tôi, anh mới biết rằng anh yêu tôi đến nhường nào, còn những người con gái kia, chỉ vì họ thích anh nên mới đeo bám anh mà thôi.

Tôi mỉm cười. Với tôi, mọi chuyện, sự thật, giờ có ra sao cũng chẳng còn quan trọng nữa. Tôi xách vali và rời khỏi, bỏ lại anh trong căn phòng màu trắng một mình. Tôi quyết định sẽ đi...

Nhưng không biết mình sẽ đi đâu, chỉ biết rằng tôi sẽ rời xa hết thảy mọi thứ nơi đây, bỏ lại An, bỏ lại Minh, chỉ mang theo tất cả những gì thuộc về Nhiên - là tôi. Chuyến đi này, tôi chẳng biết sẽ kéo dài tới bao giờ và cũng không hay biết sẽ khi nào kết thúc.

Tôi - mười chín tuổi. Mười chín tuổi vẫn còn trẻ lắm, vẫn còn bông bột và nông nổi lắm. Mười chín với quá nhiều điều chờ trước mắt và chuyện tình yêu chỉ là một trong số đó. Tôi bước lên máy bay, trở về quê tôi - góc phố nhỏ Hà Nội, nơi mà tôi vẫn còn quá đỗi những thương yêu...

Đi hết cuộc tình, vẫn thấy tình chờ mãi ở trạm kẻ tiếp. Tình yêu phức tạp lắm, chẳng độ tuổi nào có thể thấu hiểu hết và cảm thông hết. Em - cô nhóc mười chín lại càng thấy khó khăn hơn nữa.

Cuộc đời này, cuộc tình này, dài rộng quá, đôi khi lại rất buồn... Tất cả, giống hệt như một giấc chiêm bao... ■

Thùy Phương

## Vui Cười

**\* Đeo kính vào trước**

Con hỏi bố:

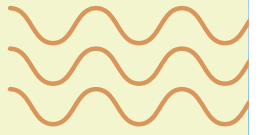
- Bố ơi có thật là kính của bố làm tất cả mọi thứ tăng lên không ạ?

- Thật chứ, con trai cưng ạ!

- Vậy bố hãy đeo kính vào và ký sổ điểm cho con...



**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**