

MY HOA

FOOD MARKET

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



*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 Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- ♦ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ♦ Người Chất Hàng / Stocker
- ♦ Người Bảo Trì / Maintenance or Handyman
- ♦ Nhập Dữ Liệu / Data Entry

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

Áp dụng / Apply by:

Gọi / Call: **832-308-0166**

www.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**

969-2225/1793

NEW
08-2026

Bán Nhà Hàng

GẦN ĐẠI HỌC UH

Muốn bán nhà hàng Fry Seafood Togo đang hoạt động good. Gần trường đại học U-H. Tiệm có đầy đủ license Beer, Thuốc lá, walk in freezer và walk in cooler. Bảo đảm: lợi nhuận thu nhập cao mỗi tháng.

Cần thêm chi tiết xin liên lạc hay text Thanh:

713-894-0490 * 346-565-5929

967-2225/1793

NEW

Cần Thợ Nails

KHU MISSOURI

Tiệm cần thợ bột với tay chân nước, bột thì bao lương \$1,000. Hơn ăn chia, tiệm nằm tại khu Missouri City (bên trong Walmart) cách Hk4 chỉ 25 phút.

Xin vui lòng liên lạc Jenny:

Cell: **281-896-3280** * Tiệm: **281-403-9600**

960-2223/1791

NEW

Bán Tiệm Nail

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

Established 10 years at the same address. Fully built-out, 1,915 sq.ft., 15 Pedicure chairs, 8 tables, wax room, break room and 2 restrooms. Existing client base, high-traffic locations with 5 high-rise apartment/condo buildings within 2 blocks. Buyer to negotiate new lease with landlord.

Please send a text to: **469-360-4000**

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

960-2223/1791

NEW

Bán Tiệm Nail

CYPRESS 77429

Bán tiệm nail khu Cypress 77429, vị trí đẹp gần chợ Kroger, khu nhà ở. Tiệm có 8 ghế, 6 bàn nails, 1 phòng wax, giá \$85k, thương lượng. Hoạt động trên 15 năm, doanh thu \$330k mỗi năm.

Xin vui lòng liên lạc: **832-788-7748**
(hoặc để lại lời nhắn)

956-2222/1790

NEW

Washateria For Sale

NEW! NEW! NEW!

20 year old washateria with loyal customers. Good location in a big shopping center with large parking space. Large space 3,600 sqft with low rent. Asking for 150,000 or best offer for both parties. Family crisis and must sell.

Please contact Mike: **832-640-6021**
English or Chinese

964-2224/1792

NEW

Tuyển Nhân Viên

NEW! NEW! NEW!

Tuyển Counter Sale (yêu cầu tiếng Anh). Ưu tiên có kinh nghiệm về máy lạnh gia đình, máy Rooftop và phụ kiện HVAC.

Xin liên lạc: **832-661-7777**
Hoặc email: **jky@aircoolsupply.com**

971-2226/1794

NEW

Nhà Cho Thuê

249 & Bw8

Nhà 4 phòng ngủ, hai phòng tắm gần chợ Hưng Đông, Nhà thờ Lavang, Chùa, Nhà hàng và Hăng. Gần phi trường lớn. Sàn gỗ và gạch.

Xin liên lạc: **832-965-8859**

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 sử. Giá bán \$65,000.

Xin vui lòng liên lạc Anna:

713-505-7573 * 281-499-5544

965-2224/1792

NEW

Now Hiring

HEB - SOUTH FREEWAY

HEB Supermarket Sushi Bar. Sushi chef and Sushi helper, beginner is OK. Training available and little bit English is OK.

Location: 6055 South Fwy, Houston, TX 77004. Hwy 288 and Rice University Area.

Please contact: **832-808-0206**

963-2224/1792

NEW

Nhà Cho Mướn

Bw8 & Hw90

Nhà cho mướn, 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm, cho mướn giá rẻ, hoặc share phòng. Ở Bw8 và Hw90 gần Channel View.

Xin liên lạc Liem: **281-857-7281**
Nhắn: **832-863-2784**

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 mướn \$1,950 + Deposit.

Xin vui lòng gọi hoặc text:

832-387-2247 * 281-793-9630

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**

Cần Người

Help Wanted

976-2227/1795

CẦN THỢ TÓC

Cần thợ tóc Nữ hoặc Nam biết làm Bald Fade và Taper Fade. Bao lương tùy theo khả năng. Tiệm đông khách, tip cao, chỗ làm thoải mái trên đường Antoine.

Xin liên lạc Oanh:
713-382-1071

974-2227/1795

CẦN NGƯỜI

Cần người giữ trẻ và phụ giúp việc nhà. Cần tìm một cô tuổi 40-60, có kinh nghiệm nuôi em bé. Ở lại nhà (có phòng và Bathroom riêng). Không nấu ăn, bao ăn ở, nhà gần cách chợ HK4 20 phút.

Xin liên lạc Kim:
281-854-7760 * 713-296-0268
(Không bắt máy xin nhắn tin)

970-2226/1794

CẦN NGƯỜI

Cần người cho tiệm Dry Clean. Biết chút tiếng Anh. Khu 610 & Richmond.

Xin liên lạc Kim: **281-236-8880**

958-2223/1791

CẦN NGƯỜI

Cần cô giúp việc làm nhà, nấu ăn, thỉnh thoảng phụ trông 2 bé. 3 đến 6 ngày mỗi tuần. Yêu cầu kinh nghiệm, kiên nhẫn, thương trẻ. Nhà ở khu Galleria Mall (77056).

Xin liên lạc: **503-701-7377**

Cho Thuê Phòng

Room For Share

975-2227/1795

CHO SHARE PHÒNG

Nhà trên đường Bellaire & Metro, sạch sẽ, yên tĩnh, có 2 phòng cho share. Bao điện, nước, giặt sấy, Wifi. Ưu tiên cho du học sinh nữ và nữ độc thân:

Xin liên lạc cô Lợi và để lại lời nhắn:
832-213-6507

973-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn phòng cho share. Khu Beechnut và Gessner 77036. Phòng đầy đủ tiện nghi, xài phòng tắm riêng, gia đình ít người, \$450/tháng. Ưu tiên cho người có việc làm, không hút thuốc, ít nấu ăn.

Xin liên lạc text message:
832-853-2061

957-2225/1793

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà zipcode 77083, gần Bellaire & Hwy 6 có phòng cho share. Phòng thường \$400/tháng cho 1 người, phòng có restroom riêng trong phòng \$500/tháng cho 1 người. Bao điện nước, giặt sấy, Internet. Phòng đã có sẵn giường.

Xin liên lạc và để lại lời nhắn:
832-836-9081

962-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Eldridge góc Bellaire dư 1 phòng cho thuê, giá \$450, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:
832-288-1086
281-892-9237
(hoặc để lại tin nhắn)

946-2218/1786

CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ở Hwy6 & Bissonett, cho thuê Master Bedroom, bếp riêng, lối đi riêng, không ở chung với chủ, đủ tiện nghi, gần chợ.

Xin liên lạc Ngọc:
626-385-8698

942-2218/1786

CHO SHARE PHÒNG

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

832-231-1164

961-2233/1791

CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho share khu Beechnut (sau chợ Mỹ Hoa), Bao điện, nước, gas và Internet. Ưu tiên người không hút thuốc. \$400/tháng. Anh chị rất vừa ý.

Xin liên lạc:
832-289-7619
832-247-6959

966-2225/1793

CHO SHARE PHÒNG

Phòng cho share master bedroom, conviente. Everythings use.

Xin vui lòng liên lạc:
832-275-2457
346-773-0375

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

972-2226/1794

CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới 2005, dư 2 phòng lớn và nhỏ. Gần Nhà thờ, Chùa, Chợ VN. Bao điện nước, Wifi. Khu Bissonet & Diary Ashford

Xin liên lạc Chị Chung/Anh Lành:
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



Now Hiring - Tuyển Nhân Viên

RIVER OAKS/GALLERIA - HOUSTON

A prominent woodworking company in Southwest Houston is looking for multiple productions, machine operators and warehouse individuals. Một công ty chế biến gỗ lớn tại khu vực Tây Nam Houston đang tuyển nhiều vị trí gồm nhân viên sản xuất, vận hành máy và nhân viên kho.

Call for an appointment/Gọi hẹn phỏng vấn: **713-367-4357**

960-2223/1791



Cần Thợ Máy Lạnh

NEW! NEW! NEW!

Cần thợ máy lạnh, biết sửa Cooler và Freezer. Thợ phụ \$150, thợ chánh tùy theo kinh nghiệm.

Xin liên lạc ông Kha:
281-235-5757 * 281-484-2526

830-2229/1797



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**

942-2218/1786



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 thưởng lương theo hình thức làm việc.

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

941-2218/1786

Dấu hiệu ở bàn chân cảnh báo gan suy yếu ít người chú ý

Một chuyên gia sức khỏe đang làm việc tại Mỹ đã chỉ ra dấu hiệu cảnh báo gan đang suy yếu xuất hiện ở lòng bàn chân mà mọi người có thể dễ bị nhầm lẫn với các vấn đề sức khỏe khác.

Bác sĩ Mindy Pelz, một chuyên gia sức khỏe tại Mỹ, cho biết tình trạng da bàn chân có thể tiết lộ nhiều thông tin quan trọng về sức khỏe của chúng ta. Da bàn chân thô ráp đôi khi chỉ đơn giản là do thiếu vitamin hoặc đi giày không vừa vặn, nhưng cũng có thể là dấu hiệu cảnh báo của một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn.

Bác sĩ Pelz cảnh báo da chân khô và nứt nẻ có thể là một dấu hiệu cảnh báo gan suy yếu. Nếu bạn nhận thấy những triệu chứng này ở lòng bàn chân, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để được tư vấn và kiểm tra sức khỏe.

Cô giải thích thêm rằng, da lòng bàn chân khô và nứt nẻ cho thấy cơ thể không có sự tuần hoàn thích hợp xuống chân. Điều này đồng nghĩa với việc gan có thể không làm tốt công việc giải độc và thải độc tố ra ngoài.

Chức năng gan có thể được chia thành bốn loại chính: tiêu hóa, làm sạch máu, hỗ trợ miễn dịch và đông máu. Khi gan gặp vấn đề và không thể thực hiện tốt các chức năng này, các dấu hiệu cảnh báo tổn thương hoặc suy gan sẽ xuất hiện. Tuy nhiên, các triệu chứng này có thể biểu hiện khác nhau ở mỗi người.

Ngứa da là một triệu chứng thường gặp ở những người mắc bệnh gan mãn tính. Con ngứa có thể chỉ xuất hiện ở một vùng cụ thể trên cơ thể, chẳng hạn như bàn chân, hoặc lan rộng ra toàn bộ cơ thể.

Vùng da bị ảnh hưởng có thể trở nên đỏ, thô

ráp, xuất hiện các vết sưng hoặc nứt nẻ. Việc gãi thường không làm giảm ngứa mà còn khiến tình trạng trở nên tồi tệ hơn, đặc biệt là vào ban đêm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ.

Gót chân khô và nứt nẻ cũng có thể là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang thiếu vitamin B3 hoặc omega-3. Trong khi đó, gan có vai trò sản xuất mật, giúp cơ thể phân hủy đồng thời hấp thụ các vitamin và chất dinh dưỡng hòa tan trong chất béo. Nếu gan không hoạt động hiệu quả, việc sản xuất đủ lượng mật cần thiết để hỗ trợ quá trình hấp thụ này sẽ gặp khó khăn.

Da chân khô nghiêm trọng có thể là một dấu hiệu của xơ gan. Tình trạng này xảy ra do gan không thể chuyển hóa vitamin A, một dưỡng chất quan trọng để duy trì làn da khỏe mạnh. Một nghiên cứu trên 125 người được chẩn đoán mắc xơ gan đã chỉ ra rằng 93,5% trong số họ bị thiếu vitamin A.

Ngoài ra, các triệu chứng khác cho thấy gan đang suy yếu mà bạn nên chú ý bao gồm: vàng da (mắt và da chuyển sang màu vàng), sưng chân, tích nước quanh vùng bụng, thay đổi cân nặng đột ngột, lòng bàn tay đỏ và suy giảm chức năng não. ■

Tìm ra cách mới tiêu diệt loại ung thư phổ biến thứ 2 thế giới

Các nhà nghiên cứu từ Đại học bang Oregon (Mỹ) đã khám phá ra cách biến "kẻ đồng lõa" của bệnh ung thư thành chất tiêu diệt khối u.

Theo Medical Xpress, nghiên cứu kéo dài nhiều năm của nhóm khoa học gia Mỹ đã xác định được vai trò của protein Bcl-2 trong bệnh ung thư cũng như cách biến đổi nó theo hướng có lợi cho người bệnh.

Bcl-2 là một protein chống lại apoptosis,

tức cơ chế mà các tế bào thông thường được lập trình để tự chết vào một thời điểm nào đó. Bcl-2 được sản xuất ở mức độ cao bởi một số loại tế bào ung thư, từ đó bảo vệ các tế bào bệnh này khỏi quy luật tự chết, giúp chúng trường tồn trong cơ thể và đối đầu với các biện pháp điều trị. Vì vậy, tấn công được Bcl-2 đồng nghĩa với việc tước bỏ lớp phòng thủ quan trọng của tế bào ung thư.

Trong nghiên cứu vừa được công bố trên tạp chí y học Cancer Research Communications, các tác giả mô tả cách họ phát hiện và thử nghiệm một hợp chất mới làm thay đổi hình dạng của phân tử Bcl-2. Sự thay đổi này làm lộ ra cái mà họ gọi là "cấu hình sát thủ" của Bcl-2, dẫn đến chết tế bào. Như vậy, Bcl-2 bị biến đổi đã trở nên "phản chủ", thành chất tiêu diệt khối u.

Trong nghiên cứu thứ hai được công bố trên tạp chí y học ACS Pharmacology & Translational Science, họ mô tả một phương pháp khác nhắm vào protein Bcl-2, gây ra cái chết của các tế bào ung thư vú nuôi cấy và ngăn chặn di căn phổi do ung thư vú ở chuột.

Phổi là vị trí mà ung thư vú thường di căn đến nhất, trong khi loại ung thư được nhắm mục tiêu trong thử nghiệm là ung thư vú bộ 3 âm tính.

Dạng ung thư vú "sát thủ" này chiếm 20% trong số tất cả các chẩn đoán ung thư vú, bao gồm 15% trong số những người có tiên lượng xấu nhất. Đó là một con số rất lớn bởi ung thư vú là loại ung thư phổ biến hàng thứ 2 thế giới, theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO).

Theo các tác giả, các kết quả này rất hứa hẹn bởi ngoài ung thư vú, Bcl-2 cũng tăng cao ở nhiều loại ung thư khác, bao gồm các trường hợp ung thư kháng trị. Họ hy vọng sẽ tiếp tục gặt hái những kết quả khả quan hơn trong các bước nghiên cứu tiếp theo, bao gồm giai đoạn nghiên cứu tiền lâm sàng bổ sung và nghiên cứu lâm sàng. ■



955-Long Term

Tuyển Nhân Viên

CHỢ MỸ HOA

Tuyển Dụng / Hiring

- ◆ Thu Ngân / Cashier
- ◆ Bán và Cắt Thịt Cho Quầy Heo Quay / BBQ Cutter
- ◆ Người Cắt Thịt / Meat Cutter
- ◆ Người Chặt 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:

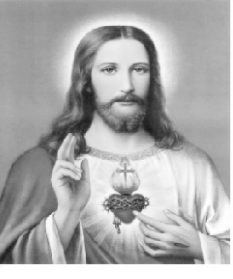
Gọi / Call: **832-308-0166**

www.myhoafoodmarket.com/myhoa-career.php

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



2219



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



Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh.



Ở cạnh đáng Chúa Cứu Thế đầy quyền
 năng... Nay con cần khẩn Cha giúp con
 vượt qua khó khăn cấp thiết hiện nay...

*Đọc lời nguyện này 9 ngày,
 mỗi ngày 9 lần thì cần gì được nấy.*

Được việc hứa in lời nguyện này.

QH



952-2219/1787

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









*** Quảng cáo Rao Vặt Cấp Tốc \$75- viết lời rao không quá 35 chữ cho các mục: (CẦN THỢ NAILS, CẦN NGƯỜI, GIỮ TRÈ, SHARE PHÒNG, BÁN 1 CHIẾC XE v.v...) hoặc Business Classified (BÁN 1 CỬA TIỆM, 1 CĂN 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 LẠI.**

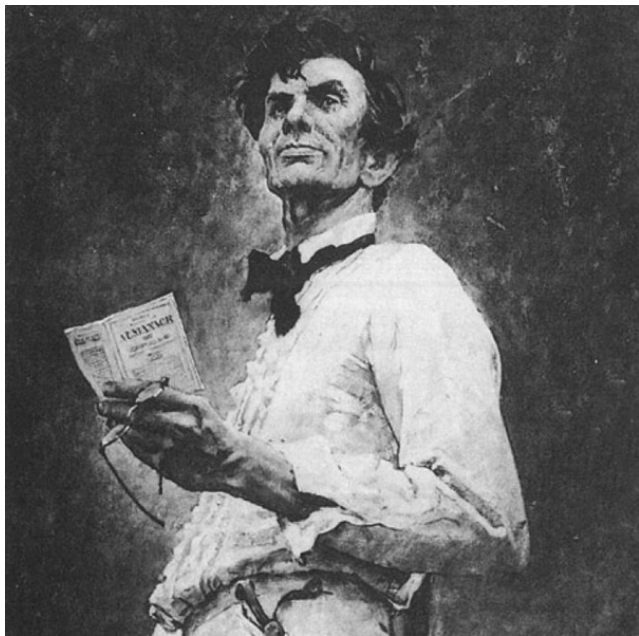
KHÔNG NHẬN SỬA ĐỔI CHI TIẾT HOẶC SỐ ĐIỆN THOẠI

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Vụ bào chữa ly kỳ của Abraham Lincoln trước khi thành Tổng thống

William Duff gần như chắc chắn bị tuyên phạt tử hình nhưng luật sư Abraham Lincoln với cuốn lịch niên giám đã thay đổi mọi chuyện bằng lập luận sắc bén, thuyết phục như "thôi miên".



Bức vẽ của họa sĩ Norman Rockwell mô tả lại cảnh luật sư Lincoln bào chữa cho thân chủ bằng cuốn niên giám năm 1857

Đầu những năm 1830, thị trấn New Salem dọc theo sông Sangamon, bang Illinois là đô thị khá sầm uất với dân số khoảng 100 người. Một buổi sáng tháng 7/1831, thanh niên mảnh khảnh có đôi mắt sâu bước vào New Salem với chiếc áo khoác rách bươm và đầu đội mũ rơm. Ít ai ngờ rằng, chàng trai vừa bỏ nhà đi với không một xu dính túi, sau này trở thành Tổng thống thứ 16 của Mỹ, Abraham Lincoln.

Trong những ngày đầu khốn khó và suốt quãng đời ở Salem, ông luôn được chào đón tại căn nhà gỗ khiêm tốn của vợ chồng Hannah và Jack Armstrong. Tuần đôi ba lần, Lincoln đều đến đây ăn uống, chuyện trò và ngủ qua đêm, trông trẻ cho Hannah và giúp Jack bở cũi.

Năm tháng trôi qua một cách nhẹ nhàng, Lincoln được bầu vào Cơ quan lập pháp và bắt đầu thực hành luật. Vợ chồng Hannah vẫn ở lại thị trấn, và bé William Duff Armstrong, con họ, đã trở thành chàng thanh niên mạnh mẽ, tốt bụng và hào phóng, nhưng khá hoang dại liều lĩnh.

Đêm 29/8/1857, trong một cuộc cắm trại, William say rượu nằm trên bãi đất và bị James P. Metzker cũng đang say, nắm cổ chân kéo đi, như kiểu trên đùa. William lơ mơ ngủ, giật mình, đánh trả dữ dội. Sau vài cú đánh, hai người tách ra khi Metzker lại ẩu đả với Norris, một gã say khác. Sau đó, ba người giảng hoà, uống với nhau thêm vài ly và Metzker lên ngựa về nhà. Ba ngày sau, anh ta chết, nguyên nhân được cho là hai vết bầm lớn ở đầu và mắt phải.

William và Norris bị bắt đồng thời bị buộc tội Giết người. Đây là điều đau đớn với cha mẹ William. Người cha vốn ốm yếu, đổ bệnh chết sau đó không lâu, dẫn vợ tích cóp tiền cứu con.

Khi này, Lincoln đã rời New Salem, kết hôn, bận rộn với công việc mới, được bầu vào Quốc hội, đồng thời ông là một trong những luật sư giỏi nhất và những nhân vật quan trọng nhất bang Illinois. Nghe về biến cố ập đến với gia đình ân nhân, ngày 18/9/1857, Lincoln viết thư cho bà Hannah đề nghị được bào chữa miễn phí cho con trai bà.

Norris khi bị xét xử trong phiên tòa tháng 5/1858 đã khai minh và William cùng đánh Metzker nhưng những cú đánh gây ra cái chết của nạn nhân thuộc về William. Norris khi đó bị kết án 8 năm tù.

Luật sư Lincoln xem xét cẩn thận hồ sơ của lời khai được trình bày trong phiên tòa xét xử Norris và do đó, biết về cơ bản bằng chứng chống lại thân chủ của mình là người đàn ông tên là Allen đã tuyên bố thấy William tấn công Metzker vào đầu bằng súng cao su. Lincoln mỉm cười khi đọc những dòng này.

Ngày 7/5/1858, công chúng nô nức đổ đến xem phiên xét xử William, nhưng phần lớn do danh tiếng của luật sư Lincoln. Nhân chứng Allen được gọi đến, hết lời thề thốt đã thấy bị cáo tấn công Metzker bằng khẩu súng cao su to. "Hôm đấy trăng rất sáng nên tôi thấy rõ ràng tất cả mọi thứ đã xảy ra", Allen khẳng định. Anh ta cho rằng Norris tiếp tay cho cuộc tấn công, nhưng William mới là sát nhân thực sự.

Phòng xử bỗng chết lặng, ngột ngạt. Các bồi thẩm viên ngả lưng vào ghế của họ như thể vụ việc đã kết thúc. Khán giả gật đầu và rỉ tai nhau rằng giá treo cổ không còn xa William. Vị công tố nhìn luật sư bào chữa về thách thức. Lincoln điềm tĩnh bước lên, mời nhân chứng trở lại và kể lại mọi chuyện đồng thời dòn anh ta với nhiều chi tiết. "William dùng loại vũ khí gì? Anh ta cầm tay nào? Đánh vào bên nào trên đầu nạn nhân? Bị cáo hôm đấy mặc quần áo như thế nào?"...

Nhân chứng bắt đầu lúng túng, cho biết khi đó khoảng hơn 23h, và anh ta đứng cách vụ ẩu đả khoảng 50 m. "Tôi chỉ nhớ trăng hôm đó tròn và rất sáng, gần như ban ngày", Allen vẫn khẳng khái về chi tiết ánh trăng.

Khi anh ta kết thúc, Lincoln đột nhiên rút từ trong túi cuốn niên giám năm 1857, và chỉ ngón trỏ dài vào ngày 29/8, đêm xảy ra án mạng. Ông đưa cho nhân chứng và yêu cầu nói to cho bồi thẩm đoàn biết, mặt trăng hôm đó đang ở giai đoạn nào, theo lịch?

Phòng xử lại thêm một lần chết lặng khi Allen đọc chi tiết trên cuốn lịch: Hôm đó trăng khuyết gần như toàn phần. Nhân chứng khó có thể nhìn xa 5 m, chứ chưa nói 50 m. Cuộc đối chất đầy kịch tính đến nỗi phiên tòa đã phải hoãn ngay lập tức.

Tuy nhiên, các công tố viên không dễ bỏ cuộc và cố gắng kiểm thêm một loạt nhân chứng,

dù không người nào tận mắt chứng kiến sự việc. Họ quay sang chỉ trích William và đám bạn du thủ du thực là "đạo tặc" và tha thiết yêu cầu tử hình bị cáo.

Mọi ánh mắt lại đổ dồn về Lincoln và những lời bào chữa đanh thép quen thuộc trong hàng chục vụ án trước đây dân chúng từng đi xem. Vẫn với vẻ điềm đạm, Lincoln cởi áo khoác, bước lên đầu đài, cúi nhìn khán phòng chật ních.

"Đầu tiên, tôi muốn nhân mạnh, tôi không nhận tiền trong vụ bào chữa này", ông nói và cô tình quay sang liếc nhìn công tố viên đặc biệt của bang, người rõ ràng được trả lương cao nhất trong vụ án.

Lincoln chuyển sang giọng tâm tình, kể về 6 năm được curu mang bởi gia đình William, những nông dân bần cùng nhưng lương thiện và hào hiệp ai ai cũng biết, hoàn toàn không đáng bị gọi là "đạo tặc". Sau đó, trong một thời gian ngắn, luật sư tiếp tục thảo luận về chứng cứ nguy tạo trong vụ án.

Những đồng sự đến xem "màn trình diễn" của Lincoln sau này còn kể lại bằng vẻ thán phục: "Những lập luận của anh ấy như lời thôi miên, vừa quyết liệt, vừa đầy xúc cảm". Khi Lincoln ngồi xuống, nhiều bồi thẩm viên đã rơi nước mắt. Bà Hannah già nua lặng lẽ khóc.

Trong giờ giải lao, Lincoln ngồi bên bà, nói chắc nịch: "Họ sẽ xóa tội cho William trước khi trời tối". Bà mẹ không chịu nổi áp lực đợi chờ, chạy ra ngoài khóc thút thít dưới một gốc cây.

Khi nghe chuông báo tuyên án, bà thờ dốc chạy đến tòa án và gặp Lincoln ở ngay bậc thang. Ông cười nhưng mặt đầm nước mắt, chỉ tay về phía đằng Tây bông đùa: "William tự do rồi, và mặt trời còn chưa lặn nhé!".

Tháng 11/1860, Lincoln được bầu làm Tổng thống thứ 16 của Mỹ, nổi tiếng với Tuyên ngôn Giải phóng, mở đường cho việc xóa bỏ chế độ nô lệ. Ông bị ám sát tại Nhà hát Ford ở Washington ngày 14/4/1865, quan tài được đưa lên tàu, đi qua 180 thành phố và 7 tiểu bang để những người thương tiếc có thể bày tỏ lòng kính trọng đối với tổng thống.

Lincoln được hậu thế tôn vinh anh hùng dân tộc, hy sinh vì quyền tự do của con người; là một trong 4 tổng thống vĩ đại nhất trong lịch sử, được khắc chân dung lên núi đá Rushmore, cùng Georges Washington, Thomas Jefferson và Theodore Roosevelt. ■

Vui Cười

* Tranh thủ

Vợ ốm chết, chồng đến tòa soạn báo thuê đăng cáo phó. Thấy ông ta chỉ đọc có hai từ: "Julie mất", người phụ trách trang nói thêm:

- Biểu giá thấp nhất cho phép ông đăng thêm hai từ nữa!

- Nếu vậy, anh ghi thêm cho tôi là: "Bán nhà!!!".

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Giãn cơ thường xuyên có tốt không?

Thực hiện các bài giãn cơ thường xuyên giúp duy trì độ linh hoạt của cơ và khớp, cải thiện khả năng vận động, giảm nguy cơ chấn thương và hỗ trợ duy trì sự độc lập trong sinh hoạt, đặc biệt khi tuổi tác tăng lên.

1. Tầm quan trọng của việc giãn cơ thường xuyên

Theo Harvard Health, giãn cơ thường xuyên giúp duy trì sự dẻo dai của cơ bắp và phạm vi vận động của các khớp. Khi cơ bắp thiếu linh hoạt, chúng dễ bị co ngắn, căng cứng, khiến việc vận động trở nên khó khăn hơn và làm tăng nguy cơ đau khớp, căng cơ cũng như chấn thương.

Bên cạnh đó, giãn cơ đều đặn giúp cơ bắp duy trì độ linh hoạt và khả năng hoạt động hiệu quả, giảm áp lực lên cơ và khớp khi thực hiện các hoạt động thể chất. Cơ bắp khỏe mạnh cũng góp phần cải thiện thăng bằng, từ đó giảm nguy cơ té ngã, đặc biệt ở người lớn tuổi.

Giãn cơ thường xuyên có tác dụng:

Tăng độ linh hoạt và phạm vi chuyển động: Giãn cơ thường xuyên giúp tăng độ linh hoạt, yếu tố then chốt đối với sức khỏe tổng thể. Độ linh hoạt tốt không chỉ giúp thực hiện các hoạt động hàng ngày một cách dễ dàng mà còn giúp làm chậm quá trình suy giảm khả năng vận động do tuổi tác. Bên cạnh đó, việc giãn cơ đều đặn giúp mở rộng phạm vi chuyển động và giảm nguy cơ chấn thương, cải thiện hiệu suất trong các hoạt động thể chất.



Giãn cơ giúp tăng độ linh hoạt và khả năng vận động của khớp

Tăng lưu lượng máu đến cơ bắp: Giãn cơ thường xuyên có thể cải thiện tuần hoàn máu. Tuần hoàn tốt hơn giúp tăng lượng máu cung cấp cho cơ bắp, từ đó rút ngắn thời gian phục hồi và giảm đau nhức cơ (hay còn gọi là đau cơ khởi phát muộn - DOMS).

Cải thiện tư thế: Sự mất cân bằng cơ bắp là tình trạng phổ biến và có thể dẫn đến tư thế xấu. Một đánh giá cho thấy việc kết hợp các bài tập tăng cường sức mạnh và giãn cơ cho những nhóm cơ cụ thể có thể giúp giảm đau cơ xương khớp và thúc đẩy sự cân chỉnh cơ thể đúng cách. Nhờ đó, tư thế cũng được cải thiện.

Hỗ trợ điều trị và ngăn ngừa đau lưng: Cơ bắp bị căng cứng có thể làm giảm phạm vi chuyển

động. Khi đó, nguy cơ căng cơ lưng sẽ tăng lên. Giãn cơ có thể hỗ trợ phục hồi chấn thương lưng hiện có bằng cách kéo giãn các nhóm cơ liên quan. Tuy nhiên, trường hợp đang bị chấn thương lưng, hãy tham khảo ý kiến chuyên gia y tế (như chuyên gia vật lý trị liệu) để đảm bảo thực hiện giãn cơ đúng cách và tránh làm chấn thương thêm trầm trọng.

Giúp giảm căng thẳng hiệu quả: Khi bị căng thẳng, cơ bắp thường có xu hướng bị căng cứng. Điều này xảy ra do cơ bắp phản ứng lại với những áp lực về cả thể chất lẫn tinh thần. Việc tập trung giãn cơ tại những vùng cơ thể thường tích tụ căng thẳng, chẳng hạn như cổ, vai, phần lưng trên, có tác dụng thư giãn. Bên cạnh đó, giãn cơ còn giúp giảm đau đầu do căng thẳng và thư giãn tinh thần khi kết hợp với các bài tập thiền định.

2. Cách bắt đầu thói quen giãn cơ

Nếu là người mới bắt đầu tập giãn cơ đều đặn, hãy thực hiện từ từ. Cũng như các hình thức vận động thể chất khác, cơ thể cần thời gian để thích nghi với các động tác giãn cơ và hạn chế nguy cơ chấn thương.

Bạn có thể thực hiện giãn cơ vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Tuy nhiên, vào những ngày tập luyện nên dành 5 đến 10 phút cho các bài tập giãn cơ động trước khi bắt đầu vận động, thực hiện thêm 5 - 10 phút giãn cơ tĩnh sau buổi tập. Vào những ngày không tập luyện, hãy cân nhắc dành ít nhất 5 đến 10 phút để giãn cơ. Việc này có thể giúp cải thiện độ linh hoạt cũng như giảm tình trạng căng cứng và đau nhức cơ bắp.

Khi giãn cơ, nên tập trung vào các vùng cơ thể quan trọng hỗ trợ khả năng vận động, chẳng hạn như cơ bắp chân, cơ đùi sau, cơ gập hông, cơ đùi trước. Khi muốn giảm căng thẳng cho phần thân trên, hãy thử các động tác giãn cơ vai, cổ và lưng dưới. Đặt mục tiêu thực hiện bài tập giãn cơ hàng ngày, hoặc ít nhất là ba đến bốn lần mỗi tuần.

3. Lưu ý khi thực hiện giãn cơ

Với các trường hợp bị chấn thương cấp tính, mạn tính hoặc gặp các hạn chế về thể chất cần tham khảo ý kiến chuyên gia vật lý trị liệu để thiết kế lộ trình giãn cơ phù hợp với nhu cầu của cá nhân.

Tuy nhiên, với mọi trường hợp cần thực hiện một số nguyên tắc an toàn cơ bản khi giãn cơ, bao gồm:

Không giãn cơ quá mức chịu đựng của cơ thể: Mặc dù cảm thấy hơi căng khi giãn cơ là điều bình thường, nhưng tuyệt đối không được cảm thấy đau. Nếu vùng cơ đang giãn bắt đầu đau, hãy giảm độ căng của động tác cho đến khi không còn cảm giác khó chịu.

Đừng tập quá sức: Giống như các hình thức tập luyện khác, giãn cơ cũng tạo áp lực lên cơ thể. Nếu giãn cùng một nhóm cơ nhiều lần trong ngày, cơ thể có nguy cơ bị giãn quá mức và gây tổn thương cơ.

Không thực hiện giãn cơ khi cơ thể chưa được làm nóng: Cơ bắp khi chưa được làm nóng thường kém linh hoạt, khiến việc giãn cơ trở nên khó khăn hơn nhiều. Thời điểm tốt nhất để thực

hiện các bài tập giãn cơ là sau khi tập luyện. Tuy nhiên, nếu không tập thể dục trước đó, hãy cân nhắc khởi động từ 5 đến 10 phút bằng các bài tập cardio nhẹ nhàng, chẳng hạn như đi bộ hoặc chạy bộ. ■

Vì sao người lớn tuổi dễ thiếu canxi?

Người lớn tuổi thiếu canxi có thể do khả năng hấp thu giảm, chế độ ăn kém đa dạng, ít vận động và thay đổi nội tiết tố. Canxi là khoáng chất quan trọng đối với sức khỏe xương, răng, cơ bắp và hoạt động bình thường của hệ thần kinh. Tuy nhiên, khi tuổi tác tăng lên, cơ thể có nhiều thay đổi khiến việc duy trì lượng canxi cần thiết khó khăn.

Khả năng hấp thu canxi giảm theo tuổi

Theo WebMD, khi tuổi cao, hoạt động của hệ tiêu hóa và quá trình chuyển hóa trong cơ thể cũng thay đổi, khiến lượng canxi được hấp thu từ thực phẩm có thể không còn hiệu quả như trước. Vitamin D đóng vai trò quan trọng trong quá trình hấp thu canxi tại ruột. Tuy nhiên, người lớn tuổi thường có lượng vitamin D thấp hơn do ít tiếp xúc với ánh nắng, chế độ ăn không cung cấp đủ hoặc khả năng tổng hợp vitamin này của da giảm theo tuổi. Người lớn tuổi cần bổ sung khoảng 1.200 mg canxi mỗi ngày (tính tổng từ cả thức ăn hằng ngày và các sản phẩm bổ sung) để phòng ngừa loãng xương, giữ xương chắc khỏe.

An uống kém đa dạng

Người lớn tuổi cũng thường thay đổi về khẩu vị, khả năng nhai nuốt hoặc cảm giác thèm ăn giảm. Một số người ăn ít, bỏ bữa hoặc có xu hướng lựa chọn những món mềm, dễ ăn nhưng có thể không cung cấp đủ dưỡng chất. Sữa và các chế phẩm từ sữa là nguồn canxi phổ biến, nhưng không phải người lớn tuổi nào cũng sử dụng thường xuyên. Một số người hạn chế sữa vì không dung nạp lactose, đầy bụng.

Ít vận động làm xương suy yếu

Canxi không chỉ phụ thuộc vào lượng ăn vào mà còn liên quan đến sức khỏe của hệ xương. Khi đi bộ, leo cầu thang hoặc tập các bài chịu trọng lượng, lực tác động lên xương sẽ kích thích cơ thể duy trì mật độ xương. Ngược lại, nếu ít vận động trong thời gian dài, quá trình mất xương có thể diễn ra nhanh hơn. Khi xương bị mất dần khoáng chất, lượng canxi được lưu trữ trong xương cũng giảm, theo Times of India.

Một số bệnh và thuốc ảnh hưởng đến chuyển hóa canxi

Một số vấn đề liên quan đến thận, đường tiêu hóa hoặc chuyển hóa có thể ảnh hưởng đến khả năng hấp thu, sử dụng và điều hòa canxi trong cơ thể. Một số loại thuốc sử dụng trong thời gian dài có thể tác động đến sức khỏe xương hoặc quá trình chuyển hóa khoáng chất. Vì vậy, người lớn tuổi đang điều trị bệnh mạn tính nên trao đổi với bác sĩ khi có nguy cơ thiếu chất hoặc loãng xương, thay vì tự ý dùng viên bổ sung canxi. ■

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG

Thịt nướng cháy có thực sự gây hại cho sức khỏe không?

Thịt nướng không phải món ăn có hại, nhưng nhiệt độ cao, khói từ mỡ và phần thịt cháy xém có thể tạo ra các hợp chất như HCA và PAH, vốn được nghiên cứu về khả năng gây tổn thương tế bào và những ảnh hưởng đến sức khỏe.



Nếu bạn yêu thích những bữa tiệc nướng, không nhất thiết phải từ bỏ món ăn này, hãy nướng ở nhiệt độ vừa phải, hạn chế để thịt cháy đen, loại bỏ mỡ thừa, ưu tiên thịt nạc, cá và rau củ, đồng thời hạn chế tần suất ăn thịt đỏ và thịt chế biến sẵn.

Mùi thơm và lớp vỏ vàng nâu hấp dẫn là một phần khiến thịt nướng được yêu thích. Tuy nhiên, chính quá trình tiếp xúc với nhiệt độ cao cũng có thể tạo ra một số hợp chất không có lợi cho sức khỏe, đáng chú ý là amin dị vòng (HCA) và hydrocarbon thơm đa vòng (PAH).

Vì sao thịt nướng có thể tạo ra chất gây hại?

HCA hình thành khi các thành phần trong thịt, đặc biệt là protein và axit amin, phản ứng với nhiệt độ cao trong quá trình nấu. Thịt được nấu ở nhiệt độ càng cao và trong thời gian càng lâu thì lượng HCA hình thành càng có xu hướng tăng. Những phần thịt bị nướng cháy đen thường chứa nhiều hợp chất này hơn.

Trong khi đó, PAH hình thành theo một cơ chế khác. Khi mỡ và nước thịt nhỏ xuống than nóng hoặc ngọn lửa, chúng có thể tạo ra khói. Khói này chứa PAH và có thể bám trở lại trên bề mặt thực phẩm.

Đây là lý do những miếng thịt vừa có nhiều mỡ, vừa được nướng trực tiếp trên ngọn lửa và bị cháy sém thường được xem là trường hợp cần lưu ý.

Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy HCA và PAH có khả năng gây tổn thương DNA, tạo ra những thay đổi có thể liên quan đến quá trình hình thành ung thư. Hai nhóm hợp chất này cũng được nghiên cứu về mối liên hệ với stress oxy hóa và phản ứng viêm trong cơ thể.

Tuy nhiên, điều đó không đồng nghĩa cứ ăn thịt nướng là sẽ bị ung thư.

Đây là điểm cần được hiểu rõ bởi các bằng chứng khoa học hiện nay chưa cho phép kết luận

đơn giản rằng một vài bữa thịt nướng trực tiếp sẽ gây ung thư ở người. Viện Ung thư quốc gia Mỹ cũng lưu ý rằng mối liên hệ giữa HCA, PAH và ung thư ở người vẫn chưa được xác định một cách rõ ràng.

Một khó khăn lớn là rất khó xác định chính xác mỗi người đã hấp thụ bao nhiêu HCA và PAH thông qua thực phẩm. Ngoài thịt nướng, PAH còn có thể xuất hiện từ nhiều nguồn khác trong môi trường, chẳng hạn như khói và ô nhiễm không khí.

Vì vậy, thay vì hiểu theo hướng cực đoan rằng "thịt nướng gây ung thư", điều hợp lý hơn là xem đây là một yếu tố có thể làm tăng phơi nhiễm với các hợp chất không có lợi nếu việc tiêu thụ diễn ra thường xuyên và trong thời gian dài.

Điều đáng chú ý là nguy cơ không chỉ nằm ở cách nướng mà còn ở loại thịt và tần suất ăn. Thịt đỏ và đặc biệt là thịt chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói hoặc một số loại thịt nguội đã được nhiều nghiên cứu liên hệ với nguy cơ mắc một số bệnh ung thư khi tiêu thụ thường xuyên.

Do đó, một bữa tiệc nướng cuối tuần không nên được xem là vấn đề lớn nếu tổng thể chế độ ăn uống vẫn cân bằng. Điều đáng quan tâm hơn là biến thịt nướng, thịt đỏ và thịt chế biến sẵn thành món ăn xuất hiện thường xuyên trong khẩu phần.

Nếu vẫn yêu thích các món nướng, một số thay đổi nhỏ có thể giúp giảm lượng HCA và PAH hình thành trong quá trình chế biến.

Ướp thịt trước khi nướng là một trong những cách được các chuyên gia đề cập. Một số loại gia vị và thảo mộc như tỏi, hương thảo hay nghệ chứa các hợp chất chống oxy hóa, trong khi nước ướp có thể tạo ra một lớp bảo vệ nhất định trên bề mặt thịt. Một số nghiên cứu cho thấy việc ướp thịt có thể làm giảm sự hình thành HCA trong quá trình nấu.

Không nên nướng thịt ở nhiệt độ quá cao trong thời gian dài. Có thể sử dụng nhiệt vừa phải và tránh để thịt tiếp xúc trực tiếp với ngọn lửa quá lâu. Thường xuyên lật thịt cũng giúp hạn chế một mặt bị cháy sém.

Nếu có điều kiện, có thể nấu chín thịt một phần bằng lò nướng hoặc phương pháp khác trước khi đưa lên bếp nướng. Cách này rút ngắn thời gian thịt phải tiếp xúc với nhiệt độ cao và ngọn lửa trực tiếp.

Một lưu ý khác là loại bỏ phần mỡ thừa trước khi nướng. Mỡ chảy xuống than hoặc ngọn lửa có thể tạo ra nhiều khói, từ đó làm tăng khả năng PAH bám vào thực phẩm.

Nếu thịt đã bị cháy đen, không nên cố ăn phần đó. Hãy cắt bỏ lớp cháy sém trước khi sử dụng.

Bên cạnh đó, thay vì chỉ tập trung vào thịt đỏ, bữa nướng có thể đa dạng hơn với cá, thịt gà, rau củ, nấm và các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Một đĩa nướng nhiều rau củ và protein nạc sẽ phù hợp hơn với chế độ ăn cân bằng so với một bữa chủ yếu gồm thịt đỏ, xúc xích và các loại thịt chế biến sẵn.

Điều quan trọng nhất là nhìn vào toàn bộ

chế độ ăn và lối sống, thay vì chỉ tập trung vào một phương pháp nấu ăn.

Một bữa thịt nướng thịnh soạn không thể quyết định sức khỏe của một người. Ngược lại, việc thường xuyên ăn thịt đỏ, thịt chế biến sẵn, thực phẩm cháy sém và thiếu rau củ mới là thói quen đáng được điều chỉnh. ■

Những loại tinh bột có thể không làm tăng axit uric

Axit uric sẽ được kiểm soát nhờ việc lựa chọn thực phẩm phù hợp, đặc biệt là các nguồn tinh bột.

Axit uric là sản phẩm cuối cùng của quá trình chuyển hóa purin trong cơ thể. Khi nồng độ axit uric trong máu tăng cao, nguy cơ mắc bệnh gout, sỏi thận và một số vấn đề sức khỏe khác cũng gia tăng.

Vì vậy, việc lựa chọn thực phẩm phù hợp, đặc biệt là các nguồn tinh bột, đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát axit uric.

Tin vui là không phải tất cả các loại tinh bột đều làm tăng axit uric. Nhiều loại thực phẩm giàu carbohydrate còn được xem là lựa chọn an toàn cho người có nguy cơ tăng axit uric hoặc mắc bệnh gout.

Trước hết, gạo trắng là nguồn tinh bột phổ biến và có hàm lượng purin rất thấp. Do purin là chất tạo ra axit uric khi chuyển hóa, các thực phẩm ít purin như cơm trắng thường không làm tăng đáng kể nồng độ axit uric trong máu. Tuy nhiên, vẫn nên ăn với lượng vừa phải để tránh tăng cân, bởi béo phì cũng là yếu tố làm tăng nguy cơ gout.

Khoai lang là một lựa chọn tinh bột lành mạnh khác. Loại củ này chứa nhiều chất xơ, vitamin A, vitamin C và các chất chống oxy hóa. Chất xơ giúp kiểm soát đường huyết, hỗ trợ tiêu hóa và góp phần cải thiện quá trình chuyển hóa trong cơ thể. Đặc biệt, khoai lang có hàm lượng purin thấp nên phù hợp với người cần kiểm soát axit uric.

Yến mạch cũng được nhiều chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích sử dụng. Dù chứa một lượng purin nhất định nhưng mức này vẫn thấp hơn nhiều so với các loại thực phẩm như nội tạng động vật hay hải sản.

Bên cạnh đó, các loại ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, bánh mì nguyên cám cũng là nguồn tinh bột tốt. Những loại này cung cấp nhiều vitamin nhóm B, khoáng chất và chất xơ, giúp cơ thể duy trì quá trình trao đổi chất ổn định. Khi kết hợp với chế độ ăn cân đối, các thực phẩm này không làm tăng axit uric đáng kể.

Ngoài việc lựa chọn tinh bột phù hợp, người có axit uric cao nên uống đủ nước, hạn chế rượu bia, nước ngọt chứa fructose và giảm tiêu thụ thực phẩm giàu purin.

Chế độ ăn đa dạng, giàu rau xanh, trái cây và các nguồn tinh bột ít purin sẽ góp phần kiểm soát axit uric hiệu quả, đồng thời hỗ trợ sức khỏe tổng thể lâu dài. ■

CARE FOR YOUR ENTIRE FAMILY. CLOSE TO HOME.

Harris Health Vallbona Health Center



Bổ sung vitamin D giúp giảm mỡ nội tạng

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Mỹ cho biết tăng lượng vitamin D tiêu thụ mỗi ngày giúp hỗ trợ miễn dịch, thúc đẩy phát triển cơ bắp, giảm mỡ nội tạng.

Vitamin D là chất dinh dưỡng thiết yếu giúp xương chắc khỏe và hỗ trợ chức năng hệ thống miễn dịch, cơ bắp, tế bào não. Vitamin D có thể đóng vai trò điều chỉnh khối lượng chất béo, giảm mỡ nội tạng. Thực tế, người béo phì có chỉ số 25OHD (một chất trong máu được định lượng để đánh giá thiếu hụt vitamin D) thường rất thấp.

Theo kết quả nghiên cứu, vitamin D ảnh hưởng lớn đến việc lưu trữ và sản xuất chất béo trong cơ thể. Nó tác động đến hormone testosterone và chất truyền dẫn thần kinh serotonin.

Testosterone thúc đẩy quá trình trao đổi chất, ngăn chặn hình thành các tế bào mỡ mới, thúc đẩy giảm cân, giảm tỉ lệ mỡ trong cơ thể. Serotonin là hormone giúp điều hòa giấc ngủ, tăng cảm giác no, làm giảm sự thèm ăn, giảm lượng calo nạp vào cơ thể. Bổ sung vitamin D thông qua việc tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời giúp giảm cân, giảm mỡ thừa.

Bổ sung vitamin D giúp giảm cân, giảm mỡ thừa

Một nghiên cứu khác được công bố trên Tạp chí Khoa học Nutrients do nhóm tác giả đến từ Đại học Liên bang Rio de Janeiro, Brazil chỉ ra vitamin D

có tác động mạnh mẽ đến lượng mỡ bụng và khối lượng cơ bắp ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản.

Các tác giả phân tích trên nhóm phụ nữ Brazil độ tuổi 20 - 49, trong đó 63,7% được xác định bị thiếu vitamin D. Các tác giả nhận thấy sự thiếu hụt này có liên quan đến chỉ số mỡ cơ thể và tỉ lệ vòng eo trên chiều cao, chỉ số khối cơ thể. Càng thiếu hụt vitamin D, sức mạnh và chức năng cơ bắp càng bị suy giảm, tỉ lệ mỡ nội tạng càng tăng cao.

Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho vitamin D từ chế độ ăn uống là 600 IU mỗi ngày cho người lớn đến 70 tuổi và người từ 71 tuổi trở là 800 IU. Cách bổ sung vitamin D đơn giản nhất là phơi nắng tối thiểu 15 - 20 phút mỗi ngày. Ngoài ra, bạn có thể bổ sung vitamin D thông qua các thực phẩm như nấm, lòng đỏ trứng, sữa bò, sữa đậu nành, nước cam... ■

Hai loại trái cây có thể cứu mạng bệnh nhân cao huyết áp

Một nghiên cứu mới đã chỉ ra 2 loại trái cây ngon, dễ tìm có thể giúp giảm đến 43% tỉ lệ tử vong do mọi nguyên nhân ở bệnh nhân cao huyết áp.

Các nhà khoa học từ các khoa, bệnh viện trực thuộc của Đại học Y khoa Đại Liên và Đại học Dương Tử (Trung Quốc) đã theo dõi 2.480 bệnh nhân cao huyết áp cao tuổi trong vòng 10 năm.

Dữ liệu các bệnh nhân này được lọc ra từ dữ liệu của chương trình Khảo sát Thăm dò Sức khỏe và Dinh dưỡng Quốc gia của Mỹ và sử dụng Chỉ số Tử vong Quốc gia (NDI) của nước này để đánh giá

nguyên nhân tử vong. Họ được chú trọng xem xét thói quen tiêu thụ trái cây, từ đó chỉ ra các loại trái cây có thể ảnh hưởng đến nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân ở nhóm bệnh nhân này.

Theo bài công bố trên tạp chí Frontiers in Nutrition, chuối và táo đã trở nên nổi bật.

Những người ăn táo từ 3 - 6 lần/tuần có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân giảm tới 40%, trong khi ăn chuối 3 - 6 lần/tuần giảm được 24%. Hiệu quả tăng lên khi ăn cả chuối và táo 3 - 6 lần/tuần: Nguyên nhân tử vong do mọi nguyên nhân giảm được tới 43%.

Nghiên cứu không tìm thấy mối liên quan đáng kể giữa việc ăn lê, dứa và nho với tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân. Tuy nhiên vẫn cần được xem xét thêm ở các nhóm rộng hơn, nhưng các kết quả trên đã gợi ý một cách đơn giản để những bệnh nhân cao huyết áp có thể tự bảo vệ sức khỏe, chống lại rủi ro tử vong sớm. Theo thống kê gần nhất của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), khoảng 1/4 dân số trưởng thành toàn cầu đang chịu đựng tình trạng cao huyết áp, dẫn đến 10 triệu ca tử vong mỗi năm.

Chủ yếu các ca tử vong này xảy ra do cao huyết áp làm tăng nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim và suy thận, đều là những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong sớm.

Trong khi đó, ăn chuối và táo dường như là giải pháp dễ dàng bởi đây là những loại trái cây dễ tìm ở hầu hết mọi nơi trên thế giới, từng được nhiều nghiên cứu khác chứng minh là giàu chất chống oxy hóa và nhiều chất bổ dưỡng khác, tốt cho sức khỏe theo nhiều mặt. ■

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 giúp bệnh nhân béo phì giảm 20 kg mà không bị đói

Tiến sĩ Chen Xinmei đã giúp một bệnh nhân béo phì nặng 80 kg giảm 20 kg trong một năm nhờ ăn nhiều chất xơ, thay thế cơm gạo thông thường bằng yến mạch.



Chen Xinmei cho biết chỉ cần thay thế gạo trắng bằng yến mạch trong chế độ ăn hàng ngày đã giúp bạn đạt được bước đầu tiên của chế độ ăn nhiều chất xơ. Chất xơ giúp nhanh no, nhờ đó kiểm soát lượng thực phẩm trong bữa ăn hiệu quả hơn. Chất xơ cũng hỗ trợ tiêu hóa trơn tru, giảm tình trạng khó tiêu, nặng bụng.

"Yến mạch thực sự là một siêu thực phẩm.

Ngoài tinh bột, còn có chất xơ cùng thành phần dinh dưỡng quý giá như canxi và magie. Bên cạnh đó còn có một chất dinh dưỡng quan trọng gọi là beta-polyglucose giúp tạo cảm giác no, rất hữu ích trong việc giảm cholesterol xấu, giữ no bụng", chuyên gia phân tích.

Cùng với yến mạch, Chen Xinmei khuyên nên ăn các loại thực phẩm sau đây, có chung đặc điểm giúp ổn định lipid máu, tăng hiệu quả giảm mỡ, ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh về huyết áp, tim mạch.

Thay thế cơm trắng bằng yến mạch có thể giảm bớt lượng calo, lượng carb đồng thời tăng lượng chất xơ, góp phần ổn định đường huyết.

Ngũ cốc nguyên hạt

Tương tự yến mạch, các loại ngũ cốc nguyên hạt khác như gạo lứt, diêm mạch... cũng chứa nhiều chất xơ và giàu giá trị dinh dưỡng. So với gạo trắng đã qua tinh chế, ngũ cốc nguyên hạt được cho là lý tưởng với sức khỏe cũng như mục tiêu giảm cân hơn vì có chỉ số đường huyết thấp, giàu chất xơ.

Các loại quả hạch

Các loại hạt như hạnh nhân, óc chó, hạt điều rất giàu axit béo không bão hòa, giúp hạ lipoprotein mật độ thấp - thường được gọi là cholesterol xấu, ảnh hưởng đến sức khỏe.

Trái cây và rau quả

Các loại trái cây và rau quả giàu chất xơ như táo, lê, cam, rau bina, cà rốt và bông cải xanh có thể giúp giảm cholesterol. Nhóm thực phẩm này

cũng chứa nhiều chất chống oxy hóa, chống viêm có lợi cho công cuộc giảm cân, cải thiện vóc dáng, làn da.

Các loại hạt đậu

Các loại hạt đậu như đậu đen, đậu đỏ, đậu lăng... không chỉ giàu chất xơ mà còn là nguồn protein thực vật lý tưởng. Protein cũng giúp no lâu, nhờ đó kiểm soát liều lượng thực phẩm hiệu quả hơn.

Chuyên gia khuyến khích thêm các loại hạt đậu vào chế độ ăn giúp tăng cường protein thực vật đồng thời giữ no bụng, hạn chế nạp carb tinh chế.

Cá biển

Các loại cá giàu axit béo Omega-3 như cá hồi, cá thu, cá mòi và cá ngừ có thể giúp giảm chất béo trung tính và tăng lipoprotein mật độ cao - thường được gọi là cholesterol tốt. Ngoài cá biển, hạt lanh, hạt chia cũng rất giàu omega-3 và chất xơ, góp phần giảm cholesterol hiệu quả.

Trà xanh

Thêm trà xanh vào thực đơn hàng ngày giúp tăng cường chất chống oxy hóa, giảm cholesterol xấu, tăng cholesterol tốt. Caffeine trong trà xanh còn có thể làm tăng tỷ lệ trao đổi chất của cơ thể và kích thích hệ thần kinh.

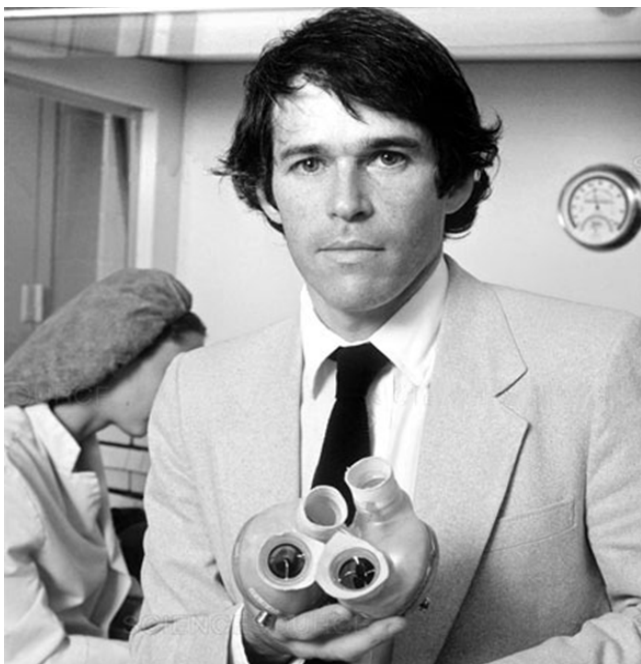
Nó cũng hỗ trợ giảm cân lành mạnh bằng cách giải phóng axit béo từ các tế bào mỡ, cải thiện tâm trạng và sự tập trung. Tiêu thụ caffeine ở mức độ vừa phải trong khi nhịn ăn gián đoạn cũng có thể giúp giảm cơn thèm ăn và duy trì mức năng lượng ổn định. ■



SƯU TÂM & TÌM HIỂU

Người thiết kế trái tim nhân tạo đầu tiên

Công trình của tiến sĩ Robert K. Jarvik và một nhóm các nhà khoa học ở Đại học Utah đã dẫn đến sự ra đời của một trái tim cơ học vĩnh viễn cấy ghép cho người đầu tiên - thủ thuật này đã khiến công chúng chú ý và gây tranh cãi kịch liệt về đạo đức y khoa. Sau này, nhiều bệnh nhân đã dùng nó trong thời gian chờ ghép tim.



Tiến sĩ Robert Jarvik (1946-2025)

Năm 1982, Cục Quản lý Dược phẩm và Thực phẩm Mỹ cấp phép cho Đại học Utah cấy một thiết bị mới trên người: một trái tim nhân tạo vĩnh cửu. Vào ngày 2/12 năm đó, TS. William C. DeVries đã dẫn dắt một đội ngũ phẫu thuật tiên phong cấy ghép mô hình tim Jarvik-7 làm bằng nhôm và nhựa cho nhà sĩ Barney B. Clark, 61 tuổi, sống ở Seattle.

Ban đầu, ông Clark từ chối ghép Jarvik-7, nhưng rồi đã đổi ý vào dịp lễ Tạ ơn sau khi phải nhờ con trai bế đến bàn ăn. Căn bệnh tim mãn tính khiến Clark chỉ còn sống thêm được vài tuần nữa. Ông nói với bác sĩ rằng nếu ca phẫu thuật không thành công, thì có lẽ nó sẽ giúp ích cho những người khác. Trong ca phẫu thuật kéo dài tới 7 tiếng đồng hồ, các cơ tim của bác sĩ Clark đã rách như tờ khăn giấy khi được lấy ra sau nhiều năm điều trị bằng steroid.

Bác sĩ Clark sống thêm được 112 ngày, phải gắn liền với một máy nén khí nặng gần 182 kg, kích cỡ gần bằng một máy rửa bát. Nhờ nó mà quả tim nhân tạo Jarvik-7 bơm máu đi khắp cơ thể người bệnh. Nhưng ông cũng chẳng thể rời bệnh viện và phải trải qua những cơn co giật, suy thận và vỡ van tim cần thay thế.

Vào năm 2012, TS. DeVries cho biết bác sĩ Clark có thể đã dùng quá nhiều kháng sinh, điều này khiến việc chống lại nhiễm trùng trở nên khó khăn hơn. Ông qua đời ngày 23/3/1983 do các biến chứng liên quan tới nhiễm trùng đại tràng do vi

khuẩn.

William J. Schroeder, 52 tuổi, một công nhân liên bang nghỉ hưu, là bệnh nhân thứ hai nhận quả tim nhân tạo Jarvik-7 thử nghiệm. Ông sống được 620 ngày trước khi qua đời vào năm 1986. Một người cấy ghép Jarvik-7 khác là Murray P. Haydon sống được 488 ngày trước khi mất ở tuổi 59.

Việc những người này sống sót một thời gian sau khi cấy ghép chứng minh rằng con người “có thể sống lâu dài nhờ một thiết bị bằng nhựa và kim loại” – tờ The New York Times đưa tin về cái chết của ông Schroeder. Tuy nhiên, tờ báo này nói thêm rằng những cơn đột quỵ và các biến chứng khác mà người được ghép phải chịu đựng “đã làm suy giảm chất lượng cuộc sống của họ và mài mòn niềm hứng khởi ban đầu đối với quả tim”.

Hàng chục phóng viên (một số nguồn cho rằng có đến hàng trăm người) đã đổ về Đại học Utah để lấy tin về ca phẫu thuật của Barney Clark. Một số người ăn mừng vì tin tức và so sánh thành tựu đột phá này với bước chân đầu tiên của con người trên Mặt trăng.

Tuy nhiên, có những người khác lại lên tiếng chỉ trích những khía cạnh mà họ cho là giống như câu chuyện “Frankenstein” của Jarvik-7 và đặt ra câu hỏi là liệu đội ngũ y khoa có đang cố đóng vai Chúa cứu thế khi quyết định ai sẽ được nhận quả tim nhân tạo hay không.

Vào giữa những năm 1980, các nhà đạo đức y khoa và các nhà thần học nổi ra tranh cãi về việc trái tim nhân tạo có giúp cuộc sống của con người tốt đẹp hơn hay là kéo dài cơn suy sụp đau đớn đến chết.

Trong hội nghị chuyên đề gồm các chức sắc tôn giáo và bác sĩ được tổ chức vào năm 1985 ở Louisville, bang Kentucky, một nhà thần học dòng Tên đã lưu ý rằng trong quan điểm của Kitô giáo, “sự sống là cái thiện cơ bản nhưng không phải cái thiện tuyệt đối”, đồng thời nói thêm rằng “Có một giới hạn về những điều chúng ta được phép làm để giữ gìn sự sống của mình”.

Sau khi năm bệnh nhân ghép Jarvik-7 làm quả tim nhân tạo vĩnh viễn, hàng trăm người bệnh đã cấy ghép tạm thời thiết bị này, cho đến khi họ nhận được quả tim hiến tặng. Một bệnh nhân trong số đó đã sống được 11 năm sau khi nhận tim hiến tặng, một người khác sống thêm 14 năm.

Vào tháng 1/1990, Cục Quản lý Dược phẩm và Thực phẩm đã rút lại giấy phép của Jarvik-7 do những lo ngại về khả năng kiểm soát chất lượng của nhà sản xuất.

Trong một cuộc phỏng vấn vào năm 1989 với Tạp chí Đại học Syracuse, TS. Jarvik thừa nhận việc ông tin rằng Jarvik-7 đủ tiên tiến để sử dụng phổ biến và dùng vĩnh viễn “có thể là sai lầm lớn nhất mà tôi từng phạm phải”.

Tuy nhiên, ông vẫn lên tiếng bảo vệ giá trị của thiết bị, khi chia sẻ với tạp chí về năm người ghép Jarvik-7 vĩnh viễn: “Đây là những người mà tôi cho rằng đã được kéo dài tuổi thọ”. Trung bình những người này sống thêm được chín tháng trong

khi có người được cho là “không sống quá một tuần”.

Robert Koffler Jarvik sinh vào ngày 11/5/1946. Cha ông, Norman, là bác sĩ mở phòng khám đa khoa. Còn người mẹ, Edythe (Koffler) Jarvik, phụ trách sắp xếp lịch hẹn cho phòng khám và sau này dạy đánh máy.

Từ khi còn nhỏ, Robert đã thích hí hoáy chế tạo đồ vật. Tới tuổi thiếu niên, ông tự chế mặt nạ khúc côn cầu cho mình và bắt đầu phát triển máy ghim kim bấm phẫu thuật. Ông học tại Đại học Syracuse từ năm 1964 đến năm 1968. Ban đầu, Robert dự định học ngành kiến trúc. Nhưng sau khi cha ông vượt qua căn bệnh phình động mạch chủ, ông chuyển hướng quan tâm sang y học và lấy được bằng về động vật học. Sau cùng, cha ông vẫn bị căn bệnh này cướp đi sinh mệnh khi tái phát lần hai vào năm 1976.

“Tôi biết cha mình sẽ qua đời vì bệnh tim, và tôi đã cố gắng tạo ra một trái tim cho ông ấy. Nhưng tôi đã quá chậm” – TS. Robert Jarvik hồi tưởng.

Ông học y tại Đại học Bologna (Italy) trong hai năm và nhận bằng thạc sĩ về cơ sinh học trong môi trường công việc (occupational biomechanics) từ Đại học New York, trước khi chuyển tới Đại học Utah vào năm 1971. Tại đây, ông lấy bằng y vào năm 1976, nhưng không đi theo con đường nghề nghiệp truyền thống là thực tập và nội trú. Ông quan tâm hơn tới việc phát triển một quả tim nhân tạo.

Làm việc với TS. Willem J. Kolff - Giám đốc Khoa Nội tạng Nhân tạo của trường đại học, TS. Jarvik đã thiết kế ra một loại trái tim cơ học. Một trong số đó đã được cấy cho một con bò tên Alfred Lord Tennyson. Con bò này đã sống được 268 ngày sau đó, một kỷ lục đối với động vật.

Vào cuối những năm 1980, công ty của ông là Jarvik Heart Inc. bắt đầu phát triển các công cụ nhỏ hơn, ít ảnh hưởng tới sinh hoạt của người bệnh hơn là thiết bị hỗ trợ tâm thất.

Không giống Jarvik-7, những thiết bị này không thay thế quả tim bị bệnh mà hỗ trợ bơm máu từ các buồng tim dưới đến phần còn lại của cơ thể. Một thiết bị như vậy, mẫu Jarvik 2000, chỉ nhỏ bằng viên pin cỡ trung bình. Một phiên bản dành cho bệnh nhi là Jarvik 2015 có kích cỡ bằng viên pin tiểu AA.

Theo nghiên cứu về thị trường tim nhân tạo, phiên bản kế thừa Jarvik-7 được gọi là Tim nhân tạo toàn phần SynCardia (hiện nay thuộc một công ty khác). Thiết bị này được thiết kế chủ yếu để dùng tạm thời cho những bệnh nhân cận kề cái chết trong khi chờ ghép tim. Nghiên cứu cho thấy hơn 1.700 bệnh nhân trên toàn thế giới đã ghép thiết bị này.

Năm 2018, TS. Jarvik nhận được giải thưởng Thành tựu trọn đời tại lễ trao giải Thiết kế Y khoa Xuất sắc thường niên. Những đóng góp đột phá của Jarvik đã thay đổi việc chăm sóc bệnh nhân suy tim. ■

SỬ TÂM & TÌM HIỂU



Món ăn là đặc sản của người giàu đồng thời là biểu tượng của địa vị

Từ những căn bếp nhỏ cho đến những bữa tiệc hoàng gia sang trọng, đây là lý do khiến món ăn đa năng này trở thành một trong những loại gia vị được yêu thích trên thế giới.



Mứt nhuyễn là món ăn phổ biến ở nhiều quốc gia trên thế giới

Một loại thuốc hỗ trợ tiêu hóa, một loại tình được, đồ ăn nhẹ cung cấp năng lượng, và một món ăn xa xỉ của hoàng gia - mứt đã có nhiều vai trò trong lịch sử.

Một số loại mứt phổ biến ngày nay gồm mứt nhuyễn (jam), mứt đông (jelly) và mứt từ quả có mùi (marmalade)... Trong đó, mứt nhuyễn vẫn là một trong những món không thể thiếu trong bữa sáng ở hầu hết các quốc gia phương Tây.

Về bản chất, mứt nhuyễn được làm từ trái cây, đường, axit và pectin - một tập hợp các polysaccharide chuỗi dài tập trung nhiều ở vỏ và lõi của trái cây. Trong quả, pectin đóng vai trò gắn kết cấu trúc, giúp duy trì hình dạng tế bào và giữ các tế bào lại với nhau.

Quá trình đun sôi sẽ giải phóng pectin khỏi tế bào, sau đó, với một chút kích thích, các phân tử kết hợp lại với nhau tạo thành mạng lưới, cố định các phân tử nước trong nước ép trái cây, khiến nó chuyển từ chất lỏng thành dạng gel.

Việc sử dụng đường để làm mứt không chỉ tạo vị ngọt, giữ màu sắc trái cây mà còn giúp pectin phát huy tác dụng. Đường hút nước ra khỏi pectin, thúc đẩy hình thành mạng lưới, tăng cường khả năng tạo gel. Tính hút nước của đường cũng góp phần ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn và nấm mốc, kéo dài thời hạn sử dụng của mứt.

Axit cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình này. Sau khi được giải phóng khỏi tế bào trái cây dưới dạng các chuỗi polysaccharide trôi nổi tự do, các phân tử pectin sẽ đẩy nhau.

Do vậy, khi làm mứt từ những loại trái cây có hàm lượng axit thấp, người ta thường cho thêm một chút nước cốt chanh để trung hòa điện tích âm của pectin và thúc đẩy việc hình thành mạng lưới. Độ pH tối ưu để tạo gel cho mứt nhuyễn rơi vào

khoảng 2,8 đến 3,3.

Việc xác định nguồn gốc chính xác của mứt không đơn giản, vì các loại thực phẩm giống mứt đã tồn tại trong nhiều thế kỷ. “Bảo quản thực phẩm bằng mật ong hoặc đường là một phương pháp phổ biến trong thời cổ đại”, nhà sử học thực phẩm Mary-Anne Boermans, tác giả cuốn “Great British Bakes and Deja Food”, đồng thời là người lọt vào vòng chung kết cuộc thi làm bánh Great British Bake Off, nhận xét.

Tuy nhiên, Boermans cho biết công thức làm mứt được biết đến sớm nhất nằm trong cuốn “De Re Coquinaria” (Nghệ thuật nấu ăn) của Marcus Gavius Apicius (được cho là bút danh), có niên đại từ thế kỷ thứ 4 ở thời kỳ hoàng kim của Đế chế La Mã.

Cuốn sách bao gồm hơn 500 công thức nấu ăn, trong đó có công thức đun nóng quả mọng với mật ong, sau đó làm nguội và bảo quản. Đây là một trong những loại mứt đầu tiên được ghi nhận, thường dùng để tráng miệng vào cuối bữa ăn.

Mật ong được sử dụng rộng rãi để bảo quản thực phẩm, đặc biệt là trái cây, trên toàn cầu - theo cây bút ẩm thực Sarah B. Hood, đã chỉ ra trong cuốn sách “Jam, Jelly and Marmalade: A Global History”. Mật ong có nhiều ưu điểm như rẻ, dễ tìm và có một số đặc tính kháng khuẩn tự nhiên.

Nhưng dùng đường để làm mứt sẽ ngon hơn. Mía bắt nguồn từ Đông Nam Á, phải đến khi mía được du nhập vào Ba Tư khoảng giữa thế kỷ thứ 3 và thế kỷ 6, loại mứt mà chúng ta biết ngày nay mới được sản xuất lần đầu tiên.

Vài thế kỷ sau, các cuộc Thập tự chinh đã góp phần phổ biến việc sử dụng đường trong nấu ăn ở châu Âu và nước Anh thời Trung Cổ, tạo ra những phương pháp mới để bảo quản trái cây và tạo ra các món ngọt.

“Đường rất hiếm và đắt tiền”, Boermans nói. “Vì vậy, mứt nhuyễn là đặc sản của người giàu và là biểu tượng của địa vị”.

Do vậy, không có gì ngạc nhiên khi mứt trở thành loại gia vị được hoàng gia lựa chọn. Vào cuối những năm 1600, Vua Louis XIV của Pháp đã giới thiệu món mứt nhuyễn như một món chiêu đãi sang trọng khi tiếp khách tại Versailles, với những màn trình diễn công phu về mứt nhuyễn và mứt từ quả có mùi (marmalade) làm từ trái cây trồng trong khu vườn riêng của ông.

Một người nổi tiếng yêu thích mứt trong hoàng gia khác là Nữ hoàng Victoria của Vương quốc Anh - món bánh bông lan nổi tiếng có những lớp bánh kẹp mứt dâu (Victoria sponge cake) được đặt theo tên bà. Đến nay, Cung điện Buckingham vẫn bán loại mứt dâu tự làm.

Không chỉ dừng lại ở đồ ngọt, mứt còn được dùng vào nhiều mục đích khác trong lịch sử.

Nhà chiêm tinh và nhà tiên tri Nostradamus đã viết công thức làm món “mứt Tình Yêu” trong cuốn sách thứ ba của ông, “Traité des fardemens et confitures” (Chính luận về trang điểm và mứt) vào năm 1555. Ông viết rằng, nếu một người phụ nữ ăn loại mứt này, nó sẽ khiến “ngọn lửa yêu đương

bùng cháy trong trái tim cô ấy”.

Để làm món mứt này, bạn cần có táo ma (mandrake apple), bột nghiền từ một số khoáng chất và máu của bảy con chim sẽ được. Hood cũng cho biết các công thức làm mứt nhuyễn và mứt từ các loại quả có mùi đã được dùng để làm thuốc trong suốt lịch sử, đặc biệt là để điều trị các vấn đề về tiêu hóa.

Cho đến cuối thế kỷ 18, hầu hết mọi người đều làm những món tương tự mứt nhuyễn mà không có đường do chi phí cao. Nhưng tính kinh tế của mứt nhuyễn đã thay đổi khi giá đường rẻ hơn - hệ quả của việc sử dụng lao động nô lệ trong các đồn điền của các cường quốc thực dân châu Âu ở Caribe. Khi giá đường do nô lệ sản xuất giảm thì chi phí mứt cũng giảm, nên người dân bình thường có thể dễ dàng tiếp cận.

“Theo nhiều khía cạnh, mứt nhuyễn là một sản phẩm thuộc địa - nơi tạo ra đường dùng để làm mứt”, Rebecca Earle, một nhà sử học thực phẩm, giáo sư tại Khoa Lịch sử tại Đại học Warwick, nhận xét.

Sau này, đường và mứt nhuyễn trở thành “nhiên liệu” cho thời kỳ cách mạng công nghiệp ở Anh. Trong cuốn “Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History”, nhà nhân học Sidney Mintz cho biết người lao động thường dùng trà với nhiều đường, ăn bánh mì trắng phết loại mứt nhuyễn có hàm lượng đường cao, ít trái cây.

Tuy không chứa nhiều chất dinh dưỡng nhưng các món ăn này cung cấp đủ lượng calo cần thiết để họ duy trì hoạt động với cường độ 18 giờ/ngày trong các nhà máy dệt. Mứt công nghiệp rẻ tiền là một phần di sản của chế độ nô lệ.

Trong giai đoạn Chiến tranh Thế giới lần Thứ nhất, mứt nhuyễn rất phổ biến ở Hoa Kỳ. Quân đội thường sử dụng sản phẩm mứt nhuyễn làm từ nho mang thương hiệu “Grapelade” do Công ty Welch của nước này sản xuất. Sau Chiến tranh Thế giới lần Thứ hai, ngành sản xuất mứt ngày càng phát triển và đến nay, thị trường mứt nhuyễn trên toàn cầu có giá trị ước tính lên tới hàng tỷ USD.

Ngày nay, bạn có thể mua mứt nhuyễn với đủ mọi chủng loại và hương vị, từ những lựa chọn phù hợp túi tiền cho đến mứt thủ công phiên bản giới hạn. Mứt nhuyễn được nhồi trong bánh vòng (doughnut), phết lên bánh ngọt, kẹp giữa bánh quy, xếp thành lớp trong món tráng miệng, và tất nhiên, vẫn xuất hiện trong những gia đình bình thường cho đến hoàng gia. ■

Vui Cười

* Suốt ngày khóc

- Tại sao em của cậu cứ khóc suốt ngày thế?
- Một cô bé hỏi bạn.
- Có gì lạ chứ? Nếu cậu không có răng, không có tóc, không biết đi, không biết nói, vệ sinh cũng phải để người khác phục vụ thì cậu có khóc không hả?!?

TỬ VI HẰNG TUẦN

Tử vi của 12 cung hoàng đạo từ 24/8 đến 30/8/2026

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



Bạch Dương (21/3 - 19/4)

Công việc tuần này của Bạch Dương vô cùng thuận lợi đem lại cho bạn rất nhiều cơ hội làm ăn tốt ở thời điểm hiện tại. Cung hoàng đạo này trong tuần có dấu hiệu hao tài, cần chú ý đến tiền bạc, tránh cho người khác mượn tiền trong thời gian này. Tình cảm giữa 2 bạn có chút mâu thuẫn. Thời điểm này rất nhạy cảm, do đó bạn phải bình tĩnh xử lý mọi việc, tránh nóng nảy mà mất đi người mình thương.



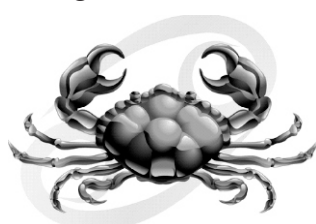
Kim Ngưu (20/4 - 20/5)

Kim Ngưu tuần này công việc vẫn ổn định, bạn xử lý mọi việc một cách nhanh chóng và đúng hạn nên có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn. Chòm sao này có vận may về tiền bạc, tuần này tài vận của bạn có tăng chút đỉnh nhờ vào những khoản đầu tư hợp lý trước đó. Vận trình tình cảm của Kim Ngưu có nhiều biểu hiện bất ổn. Đã đến lúc bạn cần dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc bản thân mình rồi đấy, đừng tự dằn vặt mình như trước nữa.



Song Tử (21/5 - 21/6)

Song Tử phải cảnh giác thị phi trong công việc. Chỉ cần chịu khó làm việc thì chắc chắn sẽ có được những điều mới mẻ, tốt hơn. Tiền bạc ổn định, không nhiều không ít nên phải biết cách chi tiêu hợp lý tránh hoang phí mà đến lúc cần lại không có. Tuần mới mang lại hi vọng mới cho Song Tử trong chuyện tình cảm. Những người độc thân đã có lại được niềm tin và hi vọng, bạn cần tích cực giao lưu, gặp gỡ mọi người hơn. Trong khi đó, các cặp đôi thì đang tận hưởng những khoảnh khắc hạnh phúc bên nhau.



Cự Giải (22/6 - 22/7)

Công việc của Cự Giải tuần này thăng trầm bất ổn, bạn vui mình vào công việc nhưng vẫn xảy ra sai sót ảnh hưởng xấu đến uy tín của bạn. Tài vận tuần này không mấy khả quan, bạn có nhiều thứ cần phải chi tiêu nhưng tài chính lại hạn hẹp khiến bạn phải đau đầu suy nghĩ. Chuyện tình cảm của Cự Giải đang đi vào ngõ cụt, dường như những cảm xúc ban đầu đã vơi đi ít nhiều sau những mâu thuẫn, cãi cọ, chia ly và

tái hợp. Có thể vì bạn đang tập trung vào mặt tiêu cực của đối phương mà thôi, hãy nhớ lý do mà bạn muốn bắt đầu mối quan hệ này và không quên những điểm tích cực của người ấy.



Sư Tử (23/7 - 22/8)

Sư Tử giỏi giang nhưng lại không chăm chỉ, chán làm chỉ thích chơi. Điều này làm bạn mất đi quá nhiều cơ hội khiến bạn cảm thấy vừa chán việc vừa mệt mỏi vì hay bị cấp trên la mắng. Có chút bất ổn về tiền bạc bạn đừng quá dễ dãi mang tiền cho người khác mượn. Hai người luôn có tiếng nói chung. Có lẽ cả 2 đã giao ước rằng dù gặp bất cứ chuyện gì cũng phải bàn bạc, chia sẻ và thương lượng chứ đừng tự mình giải quyết rồi ảnh hưởng đến tình cảm đôi bên.



Xử Nữ (23/8 - 22/9)

Công việc của Xử Nữ trong tuần này vô cùng ổn định mọi thứ diễn ra đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Tiền bạc cũng ở mức ổn định. Tuy nhiên cũng cần chú ý chi tiêu hợp lý nhưng cũng đừng quá nặng gánh vì tiền. Tình yêu đến khá bất ngờ, khi bạn không trông đợi nhiều thì nó lại xuất hiện, bạn không đòi hỏi cũng như đặt quá nhiều yêu cầu cho đối phương.



Thiên Bình (23/09 - 22/10)

Tuần này công việc của Thiên Bình có phần suôn sẻ hơn, bạn gặp được nhiều cơ hội tốt để thăng tiến. Tuy nhiên, dự báo những mối quan hệ của bạn có chút bất ổn, bạn nên tránh tham gia bàn tán ở nơi làm việc để tránh vướng vào thị phi. Tài vận khởi sắc, bạn kiếm được nhiều hơn nhờ vào các nguồn thu phụ, chi tiêu cũng thoải mái hơn. Chuyện tình cảm lại không được may mắn khiến bạn phải bận tâm nhiều, đừng vì chút ghen tuông của mình mà bạn và người ấy xảy ra cãi vã.



Bọ Cạp (23/10 - 22/11)

Bọ Cạp tuần này phải đối diện với một khối lượng lớn công việc khiến bạn trở nên mệt mỏi. Áp lực từ công việc gây ra không ít rắc rối đối với bạn, do đó ngay từ đầu tuần bạn hãy sắp xếp công việc thật kỹ càng và hoàn thành những công việc dễ trước để giảm bớt áp lực cho bản thân. Tiền bạc chưa thực sự nhiều nhưng chỉ cần bạn cố gắng chăm chỉ tích góp thì sớm sẽ có được những thành quả như ý. Chuyện tình cảm của Bọ Cạp vẫn ổn định, người ấy hiểu được những

khó khăn mà bạn gặp phải, điều này giúp cho bạn an tâm hoàn thành công việc của mình.



Nhân Mã (23/11 - 21/12)

Cung hoàng đạo này có cơ hội thành công và thăng tiến vì nỗ lực hết sức mình. Ngoài ra bạn cũng chứng minh mình là người đa tài. Tiền bạc khá ổn định, nhờ vào sự cố gắng chịu khó làm ăn nên bạn cũng gặt hái được một số thành quả nhất định. Nhân Mã thật buồn khi chuyện tình duyên không được như ý. Bạn mệt mỏi vì suốt ngày chạy theo người ấy mà không được đáp lại. Chỉ là bạn cần hiểu tình cảm không phải là tất cả, công việc cũng là điều khiến bạn phải quan tâm.



Ma Kết (22/12 - 19/1)

Công việc của Ma Kết thuận lợi vào đầu tuần, từ giữa tuần trở đi bạn sẽ gặp một số sai sót trong công việc do bản thân có chút lơ là. Tài vận của bạn cũng gặp chút rắc rối, một số khoản chi tiêu phát sinh khiến tài chính của bạn hao hụt khá nhiều. Ma Kết phải tính toán thật kỹ, chi tiêu dè dặt và phải tiết kiệm hơn. Tình duyên vẫn ở mức ổn định, người ấy quan tâm nhiều hơn đến bạn và cho bạn nhiều lời khuyên có ích.



Bảo Bình (20/1 - 18/2)

Công việc có những tín hiệu đáng mừng, Bảo Bình được cấp trên đánh giá cao về tinh thần trách nhiệm. Tài lộc trong tuần rất khả quan, cung hoàng đạo này có thu nhập lớn từ cả nguồn thu chính và nguồn thu phụ. Do có tiền bạc nhiều nên tiêu xài hơi hoang phí, cần chú ý đến việc xài tiền của bản thân đừng vung tay quá trán. Chuyện tình cảm hơi lục đục, sẽ có lúc hai người bất đồng quan điểm. Nếu bạn không muốn để mâu thuẫn này sinh thì hãy cố gắng kiềm chế những lời nói có thể làm tổn thương đến nửa kia.



Song Ngư (19/2 - 20/3)

Song Ngư tuần này gặp nhiều trở ngại trong công việc, đừng quá tin tưởng một ai đó, hãy quyết đoán hơn để tránh bị kẻ xấu lợi dụng hãm hại. Tiền bạc có nhưng không nhiều, trong đầu tư làm ăn cần suy nghĩ kỹ trước khi ra quyết định, chi tiêu cũng cần tiết kiệm đề phòng trường hợp cấp bách cần đến. Chuyện tình cảm giúp bạn cảm thấy an tâm và luôn vui vẻ. Tuy nhiên, đừng vì thế mà tỏ ra quá hời hợt, lười biếng, bạn cần vun đắp thêm vào. Song Ngư nên dành thời gian quan tâm, trò chuyện với người mình thương nhiều hơn để tình cảm thêm phần gắn kết. ■

TRUYỆN NGẮN

Mặt trời trên đồi

Thứ bảy. Điện thoại từ văn phòng hỏi tôi đến làm việc đột xuất được không. Tôi nhận lời trong tích tắc.

I'll follow the sun

Một ngày đầy ắp công việc đặt vào tôi cảm giác an toàn. Dắt xe ra cổng, trận gió ập đến mang theo hơi ẩm giá buốt của một sáng sớm mùa thu. Khoảng trời mênh mông trên cao chuyển choáng tựa làn nước biển bất ổn. Cất xe vào nhà, tôi khoác chiếc túi lớn trên vai, ra trạm đón xe bus. Trên xe, tôi là hành khách đầu tiên. Anh soát vé ngồi vắt vẻo trên thanh vịn kim loại, nở nụ cười thân thuộc :

- Hôm nay mà cô vẫn đi làm sao, Thư?

- Cũng như anh thôi - Tôi đáp thờ ơ.

- Cô có thuộc loại người nghiện công việc không? - Xé đưa tôi chiếc vé, anh ta tiếp tục tò mò - Hôm qua tôi đọc bài báo nói về một số người trẻ làm việc như điên đến nỗi không thể dừng lại. Buồn cười thật...

- Không hẳn thế đâu, vài người trong họ có lý do khác! - Tôi cắt ngang, khó chịu. Phải chăng cả thế giới đang thăm dò vấn đề giấu kín của riêng tôi? Tuy nhiên, trước vẻ mặt người soát vé sững sờ, tôi tự hỏi mình từ lúc nào mình biến thành kẻ thô bạo.

- Xin lỗi! Hình như tôi hơi mệt - Tôi thì thầm.

- Tôi chẳng giận! - Anh ta cười, nói sang chuyện khác - Đây, tôi phải báo cho cô Thư biết. Đạo này gần nhà cô có một ai đó lãng vãng. Chiều tối, xe chạy ngang qua, tôi nhận ra cái bóng đứng dưới gốc cây chăm chú dõi lên gác nhà cô.

Tôi lơ đãng. Còn gì có thể nguy hiểm nữa? Điều tồi tệ nhất đã xảy ra khi Phan rời đi. Giống như vết đứt trên da. Thoạt đầu, tôi nghĩ sẽ chẳng trầm trọng. Chỉ là một tình yêu không còn. Nhưng các ngày tiếp sau, vết đứt bắt đầu gây đau nhức.

Những con đường tôi đi qua, các hành động thường ngày, ngay cả cái áo tôi mặc, cốc nước tôi uống đều như hét lên, nhắc nhở quãng thời gian yên ổn đẹp đẽ đã tan biến. Chỉ có thói quen làm việc, nỗi lo âu gục ngã giúp tôi giữ thăng bằng... Người soát vé chạm vai tôi, khẽ nhắc: "Đến trạm dừng của Thư rồi đây!". Tôi thoát ra khỏi ý nghĩ miên man, sải bước dài. Ngã tư nhỏ, một ai đó đi theo tôi. Nhưng có thể chỉ là ảo giác.

Trưa muộn, bản dịch thô tạm xong. Cốc cà phê to đặt trên cuốn từ điển đã lạnh ngắt. Từ sáng đến giờ, tôi chưa bỏ bụng chút gì. Gọi cho Phan và hẹn anh dùng bữa?! Ý nghĩ thoáng qua như một lời hứa hẹn run rẩy, ngọt ngào. Tôi mở điện thoại. Những hồi chuông dài. Không trả lời. Hôm nay là thứ bảy.

Ngày mà mobile bỏ lại ngăn kéo ở nhà. Ngày được ngồi ở rạp xem phim, tay trong tay, ăn pop-corn, tin hết thấy chuyện phi lý trên màn ảnh kia là sự thật. Ngày của các dạo chơi lang thang... không khí trong phổi tôi lạnh toát. Đột ngột, tôi rút điện thoại, xóa tên Phan thật nhanh. Sau đó, tôi thả

chiếc điện thoại trống rỗng xuống đáy tủ giấy, cài chặt khóa.

Cuối giờ, tôi chuyển tập tài liệu hoàn tất cho trưởng phòng. Ông sững sờ:

- Trông cô như một bóng ma!

Tôi cố gắng mỉm cười. Đọc hết trang đầu tiên, trưởng phòng gật đầu:

- Dịch tốt lắm! Ms. Thư này, tôi muốn giao cho cô vài việc quan trọng hơn. Cô không ngại mất thời gian học thêm chứ?

- Thực sự, cũng đến lúc tôi cần có điều gì mới đồ đầy lại chính mình! - Tôi đáp bình thản.

- Sáng nay tôi nhận được bản fax lạ. Những thông tin rất có ích cho cô! - Trưởng phòng hài lòng xoa tay. Bản fax là danh sách các khóa học sát với chuyên môn của tôi. Phần ghi chú giới thiệu một chương bồi dưỡng chuyên viên đặc biệt, kéo dài một năm ở Đức. Điều kiện dự thi và học phí quá cao. Tôi lướt mắt qua nó, nhún vai. Nếu không hy vọng, cần mau chóng lãng quên...

Rời văn phòng lúc sẩm tối, tôi nảy ý đi bộ về nhà. Có đoạn đường ngắn men bờ sông. Phía đại lộ, khoảng không trên các đỉnh cây mờ đục vì một cơn mưa. Thế mà ở đây vẫn khô ráo. Cá quẫy nước gần bờ kè. Đột nhiên gió mạnh. Những vòm cây khua vào nhau, âm thanh khô khan như đám cành trụi lá kia được mùa thu phủ lên lớp kim loại trắng bạc, vô cảm.

Tôi ngồi xuống một băng ghế đá. Nếu tôi không gặp Lưu An hai năm trước, có thể cuộc sống tôi đã khác? Ngay sau đó, tôi lại nghĩ là không. Sự việc vẫn cứ xảy ra như nó đã xảy ra. Vậy tôi tự dẫn vấp, sợ hãi và tiếc nuối phông có ích gì. Tôi không trách ai cả. Nghĩ tận cùng, ai không mơ về tình yêu của mình? Sau khi chia tay, tôi không nhận thêm tin tức từ hai người. Phan im lặng. Lưu An im lặng.

Tôi cảm ơn về sự tế nhị thông minh ấy. Và ở lẽ nào đó, tôi không nên xen vào làm phiền họ. Tôi ngồi im, nước mắt lặng lẽ rơi xuống gối. Lần đầu tiên, cũng là lần cuối cùng tôi cho phép mình mềm yếu. Lúc tôi về đến nhà, cảnh vật bơi vào giấc ngủ yên tĩnh. Đèn đường tỏa các quang sáng êm ả.

Một chiếc túi nhỏ treo trên cổng nhà. Bên trong, hai chiếc hamburger được bọc kỹ nhiều lớp giấy, còn ấm sức. Loại bánh trước kia tôi thích. Lục tìm thêm, có mẫu giấy viết kiểu chữ in lậ lẫm: *Đừng bỏ bữa. Hãy giữ sức khỏe!* Tôi giật mình nhìn quanh.

Ở đoạn rẽ xa, một cái bóng tan vào bóng đêm, không cho tôi kịp nhận ra. Tôi cầm túi quà lạ vào nhà. Tôi ăn những chiếc bánh, tắm nước nóng và giờ đây vui mình trong tấm nệm quen. Tôi sẽ ngủ một giấc sâu. Ngày mai là một ngày khác, với dự định khác. Chiếc túi giấy đứng im trên thành cửa sổ như mặt trời kỳ lạ. Một mặt trời màu cam tươi.

And I love her

Mất thời gian khá dài, tôi mới quen với ý nghĩ mình đã bước sang một trang khác của cuộc sống. Những ngày tươi tắn tràn đầy cảm xúc làm việc. Các khoảnh khắc niềm vui dâng lên dịu dàng

khi nhìn cô gái mình yêu. Những bất ngờ không bao giờ biết trước... Tất cả những điều giản dị nhưng kỳ lạ ấy hiện ra trong dáng vẻ tự nhiên trong sáng của Lưu An. Một lần nọ, em hỏi tôi lưu số mobile của em bằng nick gì.

- Chỉ là An thôi! - Tôi mỉm cười.

- Người ta thường gọi nhau bằng tên bí mật, nếu yêu nhau... - Em nói rụt rè, gò má ửng lên như da quả táo.

- Có một cái tên mang tới ý nghĩa tốt lành.

Đến nỗi anh không tìm được ngôn ngữ nào thay thế nó.

- Em thích được nghe anh nói như vậy một ngàn lần. Nhưng một lần là đủ để em tự tin! - Lưu An nói nhanh, đôi mắt rộng phản chiếu nền trời xanh biếc, và cánh mũi phập phồng hếch lên như chú ngựa nhỏ hít đầy phổi bầu không khí trong lành mùa thu. Tuy nhiên, đôi khi cô gái nhỏ như biến thành người khác. Ngưng bật những câu hỏi liến lấu hay tiếng cười vô tư lự, em đột nhiên im lặng, chăm chú nhìn tôi bằng đôi mắt cách xa nhau.

- Có việc gì ư? - Tôi thoáng lo lắng.

- Không, em suy nghĩ một chút thôi...

Sáng thứ bảy, thức dậy muộn. Việc đầu tiên, tôi quờ tay nhặt điện thoại. Mở danh mục, tên An hiện lên đầu tiên. Một tình cờ nhỏ, nhưng đủ khiến tôi hạnh phúc.

- Em đang ở đâu? - Tôi hỏi.

- Anh nhìn ra cửa sổ xem sao!

Tôi nhảy lò cò trên sàn đá lạnh. Thật khó tin. Bên kia đường, Lưu An đứng trên khúc cây gãy, vẫy tay cười rạng rỡ, tai nghe nhạc từ chiếc ipod bỏ túi. Mái tóc ngắn rối tinh khiến em trông như con sê ngô tinh nghịch. Tôi thay bộ trang phục ngày thứ bảy, dắt xe ra khỏi nhà.



Chúng tôi ghé CD shop mua album mới. Anh chàng bán hàng, có lẽ cũng là sinh viên, tỏ ra đặc biệt chú ý đến Lưu An. Mỗi khi em nhắc một lyric thú vị nào đó và cười to, cậu ta nhìn em đầy thần phục. Tôi tự nhủ chỉ có các tên ngốc mới không chú ý đến em. An vội bước về phía tôi, nắm nhẹ tay áo. Cử chỉ đơn giản thay cho mọi giải thích phiền toái.

Gần trưa, Lưu An muốn xem phim. Một bộ phim buồn. Em ngồi lút trong ghế mềm, lén chùi mắt, sợ tôi nhìn thấy.

TRUYỆN NGẮN

- Đi thôi!

Tôi đề nghị. Hình ảnh cô gái đơn độc ngồi trên bờ sông đóng băng khi tình yêu rời bỏ khiến tôi khó thở. Năm tay An, tôi bước qua những bậc thang tối om. Qua tấm màn nhung kia là ánh sáng, là cuộc sống thực. Tôi ngoảnh lại, đặt nhanh lên trán Lưu An một nụ hôn. Văng trán lạnh toát.

Trong bóng tối xanh thẫm, đôi mắt em tựa hai ngôi sao lấp lánh tia sáng sợ hãi và buồn rầu. Suốt buổi đi chơi còn lại, cả hai im lặng. Chưa bao giờ - như quy ước không lời - chúng tôi nhắc đến Thư. Nhưng ý nghĩ về cô cuối cùng cũng ập đến, vào thời điểm không báo trước. Tôi đưa An về...

Khoảng 3 giờ chiều, tôi về đến nhà. Điện thoại trong ngăn kéo báo cuộc gọi nhờ duy nhất. Thư. Tôi bàng hoàng. Kể từ khi tôi và Lưu An rời khỏi khu vườn thư viện, tôi không gặp lại cô nữa. Dường như Thư tan biến đi, tựa làn khói xanh.

Nhưng giờ đây, cô gọi tôi. Tôi vội vã điện thoại. Không có trả lời. Gọi về nhà, người ta cho biết cô đi từ sớm. Nỗi lo sợ xâm chiếm. Mấy ngày sau, vẫn không có gì khả quan. Ý nghĩ trở nên u ám. Ngày giữa tuần, tôi đến thẳng cao ốc nơi Thư làm việc, chờ cô sau buổi chiều.

Thoảng lưỡng lự, Thư đồng ý ngồi với tôi ở quán cà phê ngay dưới chân cao ốc. Tôi mang cho cô mấy quyển từ điển tiếng Đức mới. Thư gầy hơn, ánh nhìn bình thản và dịu dàng. Cô cho biết dạo gần đây tập trung học thêm nên tạm không dùng mobile.

- Hôm nọ, em gọi có việc gì? - Tôi hỏi.

- Bây giờ thì không quan trọng nữa - Thư mỉm cười. Rồi cô hỏi thêm - Anh và Lưu An vui chứ?

Tôi gật đầu. Mọi thứ bỗng trở nên thật nhẹ nhàng. Như cuộc trò chuyện với người bạn rất hiểu mình, tôi kể về các ý tưởng thiết kế mới căng đầy niềm vui sáng tạo, cảm xúc tươi tắn đón nhận mỗi ngày. Thư gật đầu, chợt chùng giọng:

- Sẽ nói dối nếu bảo rằng hồi đầu em không buồn. Nhưng giờ đây thì mọi việc ổn thỏa và tốt đẹp lên. Thật tốt vì chúng ta thành thật và can đảm làm đúng những điều mình nghĩ.

Tôi nhìn ra xung quanh. Những người tấp bập công việc. Những người yêu nhau. Cuộc sống như một quả chuông rộn rã... Điện thoại. Lưu An hỏi tôi ở đâu.

- Anh đang nói chuyện với Thư! - Tôi thành thật. Bên kia im bặt.

Gần tối, tôi mới tìm thấy Lưu An, nhờ chỉ dẫn của Thư. Hai người từng là bạn nên biết thói quen của nhau. Em ngồi trên nóc nhà của một công trình xây dựng dang dở, nhìn ra những con tàu chạy trên sông. Tôi lên ngồi cạnh, ôm em trong tay.

- Em không nghĩ gì đâu - Lưu An trầm thì.

- Thư giúp anh biết rõ hơn anh cần em đến mức nào - Cuối cùng, tôi nói được điều lâu nay vẫn phân vân - Anh yêu em khủng khiếp.

- Khủng khiếp như thế nào? - Lưu An dụi mái tóc nghịch ngợm vào vai tôi.

- Như một con báo găm chui ra khỏi hang mùa đông và đứng trên ngọn đồi xanh mượt đầy gió mát, ngắm nhìn mặt trời.

Words of love

Những cuộc trò chuyện trên net trước kia hé lộ cho tôi biết Thư luôn tìm kiếm một cơ hội học tập đáng giá. Chừng như ở chị có nỗi lo sợ đặc biệt - sợ rơi lại phía sau, sợ phải trống rỗng. Tình cờ nghe về khóa học đặc biệt tại một trường đại học ở Đức, tôi tìm vài thông tin bước đầu, gửi đến Thư bằng fax.

Tôi đã hy vọng Thư đọc và chú ý đến nó. Một đôi lần, trên đường đi học, tình cờ tôi nhận ra Thư. Chị gầy nhiều, vẻ mệt mỏi và hơi ngơ ngác. Chị ấy chưa quen với tình thế mới. Ý nghĩ khiến tôi đau nhói. Thỉnh thoảng tôi tìm đến khu vực gần nhà Thư, lặng lẽ quan sát, tạm yên lòng khi biết rõ Thư đã về nhà an toàn.

Mấy lần đứng im dưới gốc cây buổi tối khiến tôi nghĩ sâu hơn về những gì đã qua. Đôi khi vì vô tâm hay ích kỷ, người ta có thể làm tổn thương người khác. Thế nhưng, tôi cũng hiểu cuộc sống là thế. Chỉ những kẻ yếu đuối, chấp nhận thất bại mới hay ngoảnh nhìn phía sau mà hối tiếc.

Từ ngày có Phan, thế giới quanh tôi như đặt vào luồng ánh sáng khác. Cuộc sống hiện ra trong ý nghĩa sâu sắc và mới mẻ. Phan chia sẻ với tôi các kinh nghiệm sáng suốt, niềm đam mê tìm tòi sáng tạo. Tình yêu khiến ta sống tốt hơn.

Thật tuyệt vời khi cảm nhận điều giản dị ấy bằng tất cả trái tim mình. Chỉ đôi khi, như lần Phan và tôi xem một bộ phim, hình ảnh Thư đột ngột xen vào giữa chúng tôi như vệt sáng lặng lẽ. Không bao giờ thật sự hạnh phúc khi tôi biết đâu đây, có người cô độc và u buồn.

Qua Phan, tôi biết một số bằng cấp Thư sở hữu, những khả năng nổi trội của chị. Anh viết chúng ra giấy cho tôi, hơi tò mò.

- Tiếng Đức của Thư rất tốt. Và khả năng tổ chức công việc nơi cô ấy luôn khiến anh kinh ngạc - Phan nói thêm. Tất cả thời gian rảnh, tôi vào net, đăng ký hết thầy các học bổng dành cho người biết tiếng Đức mà tôi có thể tìm được, với tên của Thư. Cuối tháng 10, có ba thư hồi âm. Trong đó, đáng chú ý và khả thi nhất là lời hứa cung cấp học bổng từ một hãng dược phẩm có công ty đặt tại Việt Nam. Tôi điện thoại đến công ty, gặp Thư.

Sân bay. Chuyến bay đến Frankfurt đã được thông báo trên loa. Tôi vội vã chạy qua những đám đông tiễn đưa, những xe đẩy chất đầy hành lý. Tôi ước được nhìn Thư, một lần nữa được chạm tay chị và nhìn vào đôi mắt trong suốt. Phan cũng lo lắng, nắm chặt tay tôi. Thư đứng khuất sau cột đá hoa, bồn chồn nhìn quanh như chờ ai đó. Chị thở mạnh:

- Tôi ngờ không gặp được hai người nữa!

Tôi đưa chị túi giấy màu đỏ cam:

- Em đến muộn vì tìm mua hamburger để chị ăn đỡ đói lúc bay!

Thư lau hạt nước đọng khóe mắt:

- Cảm ơn vì tất cả. Lưu An, hạnh phúc nhé. Vì em giống như một mặt trời ấm áp. Auf wiedersehen!

Mấy bay cất cánh. Auf wiedersehen! Tôi thì thầm lời chào tạm biệt bằng tiếng Đức. Phan nói nhẹ nhàng:

- Chúng ta đi thôi! - Anh khoác vai tôi, bước ra ngoài ga tiễn. Trên khoảng trời xanh thẫm, mặt trời màu da cam rực rỡ. ■

Phan Hồn Nhiên

Người xa lạ...

Sài Gòn. Một ngày tháng Tám giữa trời thu... Khép lại rồi những tháng ngày của quá khứ, giá mà ngày đó tôi đủ can đảm bước đến nói rõ ràng mọi chuyện với nó...

Ngày nhỏ, tôi là một con nhóc hiếu động và nghịch ngợm. Suốt ngày tôi rong ruổi theo chơi cùng bọn con trai trong xóm bày ra đủ trò quậy phá, đôi khi còn thích gây gỗ và bắt nạt người khác. Đứa hay bị lũ chúng tôi bắt nạt nhất là Thành, nhà nó gần nhà tôi cách khoảng ba bốn cái nhà gì đó.

Nghe đầu nhà Thành nghèo lắm, ba thì suốt ngày rượu chè cờ bạc, mẹ nó một mình vất vả làm lụng nuôi hai anh em nó. Thành có nước da đen sạm, mái tóc vàng hoe khét nắng, vàng trán cao và đôi mắt sáng. Tính tình nó lại hiền lành, ít nói, lúc nào cũng lăm lăm lì lì hiếm khi chơi với ai trong xóm nên thường bị mấy đứa khác trêu chọc.

Một hôm, tôi rủ mấy đứa con trai chơi trò ném tổ chim ở tít trên ngọn cây cao. Ném hoài mà chẳng trúng, tôi điên tiết nhặt lấy một viên đá to đang thẳng tay ném thật mạnh. Bỗng, bốp! Một tiếng la thất thanh vang lên, thì ra hòn đá bay thẳng vào đầu Thành vừa đúng lúc nó đi ngang qua, Thành lấy hai tay ôm đầu khóc thét. Trời ơi, máu! Máu chảy ra từ đầu nó lênh láng. Cả lũ hoảng hốt bỏ chạy tán loạn, tôi cũng cầm đầu chạy thẳng về nhà không dám ngoảnh lại.

Chiều hôm đó, mẹ tôi đi làm đồng về biết chuyện đánh tôi một trận nhớ đời vì tội nghịch dại, còn bắt tôi sang nhà Thành xin lỗi nó. Nó phải khâu bốn mũi trên trộm xá, má tôi xin chịu tiền thuốc men nhưng má nó không nhận. Tôi bẽn lễn bước đến xin lỗi Thành và thâm cảm tạ trời đất khi nó chịu tha lỗi cho tôi, nó bảo không trách ai trong chúng tôi.

Từ hôm đó, lũ chúng tôi thôi không ức hiếp Thành nữa, tôi đề nghị cho nó chơi cùng. Thành bắt đầu hòa đồng hơn. Nó thường nghĩ ra nhiều trò hấp dẫn, mới lạ chơi không bao giờ chán nên mấy đứa xóm tôi ai cũng thích chơi với nó.

Rồi tôi vào học lớp Một ở trường làng. Tôi học chung lớp, ngồi chung bàn với Thành. Nhà nó nghèo đến nỗi không mua nổi que tính và thước ê-ke, nó hay mượn đồ dùng của tôi. Vậy mà nó rất giỏi Toán và biết tính nhẩm khá nhanh.

Cô giáo khen nó thông minh, còn bảo nó kèm tôi học vì tôi khá kém môn Toán. Thế là ban

TRUYỆN NGẮN

sáng đi học, buổi chiều ba má đi vắng cả, tôi sang nhà học chung với nó. Sáng nào nó cũng sang rủ tôi đi học, khi về tôi và nó lại cùng nhau đạp xe suốt quãng đường đất đỏ gập ghềnh quanh co, chuyện trò nói cười ríu rít.

Thấm thoát chúng tôi đã lên cấp Hai, tôi vẫn học chung lớp với Thành nhưng không ngồi chung bàn với nó nữa. Tôi chẳng còn là con bé lì lợm, hay phá phách của ngày nào, tôi đã lớn và trở nên nữ tính, dịu dàng hơn.

Tôi bắt đầu biết chăm chút cho bản thân, tôi không cắt tóc ngắn cùn cốn như xưa mà nuôi mái tóc dài suôn óng xoắn ngang vai. Tôi cũng ít chơi với Thành hơn, phần vì cả hai đứa đều bận học nên không có nhiều thời gian cho nhau, phần vì giờ đây tôi đã có thêm những người bạn mới.

Những lúc rảnh, nó hay gặp tôi tâm sự chuyện gia đình nó. Nó kể dạo này trong nhà thường xuyên có tiếng cãi nhau, ba nó ngày càng lún sâu vào cờ bạc, nhậu nhề be bét tối về lại lấy hết tiền của má nó, lắm lúc còn đánh má nó, đánh cả anh em nó nữa.

Tôi rất cảm thương cho nó nhưng cũng chỉ biết lựa lời động viên, an ủi nó ngoài ra chẳng thể làm gì hơn. Tôi rủ nó lên đồi thông, mỗi lần một trong hai đứa có chuyện buồn lại chạy như bay lên đó, đứng trên đỉnh đồi và cùng nhau hét thật to để giải tỏa trong lòng bao sầu muộn. Đôi khi cả hai cứ thích ngồi im lặng một lúc lâu, lắng nghe vì vu tiếng gió thổi ngang tai, xô những dải mây trời cuộn cuộn mà thấy lòng mình thanh thản lạ thường như vừa trút đi được bao gánh nặng.

Có lẽ tình bạn giữa tôi và nó sẽ không bao giờ thay đổi nếu như không có một ngày... Một ngày tháng Chín giữa mùa thu, trên ngọn đồi thông lộng gió. Tôi vẫn còn nhớ rất rõ về mặt cương nghị và ánh mắt chân thành, quả quyết của nó khi nó nói với tôi:

- Hằng à, tui đã định sẽ giấu kín chuyện này mãi mãi nhưng tui không thể. Tui thích bà, thích bà nhiều lắm Hằng à! Tui đã định sẽ mãi chỉ xem bà là đứa bạn thân nhất của tui thôi, và tui ngàn lần ước như thế, vạn lần ước như thế, nhưng tui không thể, không thể...

Chưa nói hết câu nó đã vội quay mặt đi và bỏ chạy. Còn tôi thì chỉ biết đứng như trời trồng, há hốc mồm nhìn theo cái bóng nó liêu xiêu nhỏ dần, nhỏ dần trong ánh hoàng hôn từ từ khuất sau đỉnh núi.

Tôi về nhà khi trời đã nhá nhem tối, cả đêm hôm đó không tài nào ngủ được. Thành thích tôi ư? Những gì tôi vừa tận tai nghe hồi chiều là sự thật ư? Làm sao thằng bạn chơi với tôi từ những ngày còn còi truồng tắm mưa, tắm suối cùng nhau, từ những ngày cả hai cùng vào lớp Một phòng môm tập đọc chữ A, chữ O cùng nhau lại thích tôi được?

Tại sao trước giờ tôi không hề nhận ra được tình cảm của nó? Là nó che giấu cảm xúc của mình quá giỏi hay là vì tôi quá đại khờ mà vô tình không nhận thấy? Hàng ngàn câu hỏi cứ xoáy trong đầu tôi, tôi không tin, không thể tin. Nhưng tôi dám

chắc rằng, từ giờ tôi không thể xem nó là bạn như trước kia được nữa...

Những ngày sau đó, tôi liên tục tránh mặt Thành, lảng tránh những cuộc nói chuyện với nó. Tôi không lên đồi thông nữa, không sang nhà nó nhờ giảng hộ bài, không đi về cùng nó nữa. Dù làm vậy rất khó chịu, nhưng tôi thật sự không còn dũng khí đối mặt với nó, không đủ can đảm nói chuyện với nó.

Có lẽ nó cũng biết tôi cố tình né tránh nên nó cố gắng không xuất hiện trước mặt tôi vì sợ tôi khó xử. Giờ ra chơi, nó ít khi ra khỏi lớp, ánh mắt buồn của nó cứ nhìn xa xăm vào khoảng không vô định. Tôi vẫn cố tỏ ra bình thường, nói cười vui vẻ với đám bạn mới. Vậy là vô tình giữa chúng tôi đã tạo nên một khoảng cách khó mà hàn gắn được.

Mấy ngày gần đây, Thành hay đến lớp với khóe mắt thâm quầng, đỏ mọng. Nó khóc ư? Có lẽ gia đình nó lại xảy ra chuyện buồn. Tôi cũng muốn chạy đến bên hỏi thăm nó, chia buồn cùng nó nhưng rào cản vô hình của sự mặc cảm đã vô tình kéo chúng tôi ngày càng ra xa hơn.

Rồi đột nhiên Thành nghỉ học. Ba, bốn ngày liền không thấy Thành đến lớp, ruột gan tôi như có lửa đốt. Trước giờ nó rất ham học, lại ít khi đau ốm đến mức bỏ học mấy ngày liền. Đi học về, tôi hấp tấp chạy như bay sang nhà nó. Bấy giờ tôi mới hay tin ba mẹ Thành đã chia tay, ba nó cờ bạc nợ nần chồng chất phải bán nhà về ở quê nội nó ngoài Bắc, mẹ Thành túng quẫn phải dẫn hai anh em nó vào Nam sinh sống.

Tôi nghe như sét đánh ngang tai, sống lưng lạnh buốt. Những chuỗi kí ức ngày xưa giữa tôi và nó bất chợt ùa về như một cuộn phim quay chậm. Thành đã đi rồi sao? Nó đi mà không cho tôi hay, không tạm biệt tôi một tiếng sao? Nó đi bao giờ, đi đâu, sao nó không hề cho tôi biết?

Không, tôi nhớ lại những ngày qua, có đôi lần nó đưa đôi mắt đượm buồn nhìn chằm chằm về phía tôi như muốn nói điều gì đó, nhưng có lẽ thấy tôi vội vàng quay đi nên nó lại thôi. Là tôi, là tại tôi quá vô tâm đã không nhìn thấy được sự đau đớn tuyệt vọng trong ánh mắt nó, là tôi đã không cho nó cơ hội nói những lời cuối cùng trước khi ra đi.

Tôi bước lên đồi thông, lần đầu tiên tôi đến nơi đây một mình với nỗi lòng nặng trĩu. Gió vẫn ngân lên khúc nhạc đồng quê muôn thuở, trời vẫn trong, vẫn xanh cao vời vợi, nhắm mắt lại tôi thấy Thành đang ngồi cạnh tôi như vừa mới hôm qua, hôm kia đây thôi.

Cảnh vật tưởng như quá quen thuộc giờ đây đã lùi vào dĩ vãng, tất cả mãi chỉ là kỉ niệm, tôi đã mất Thành, đánh mất đi một tình bạn trong nỗi ân hận, hối tiếc muộn màng... Tôi muốn hét gọi tên Thành thật lớn, hét cho nỗi buồn trong lòng vơi đi, nhưng sao cổ họng nghẹn ứ, có cái gì đó chẹn cứng ở cổ. Mắt tôi bỗng cay xè, là vì gió làm cay mắt hay vì nước mắt đang chảy ngược vào chính con tim?

Thời gian cứ thế trôi đi theo guồng quay của tạo hóa, việc học lu bù khiến Thành dần bị lãng quên, những khoảng trống trong lòng tôi cũng dần

được lấp đầy. Tôi lên cấp Ba rồi vào Đại học, xa nhà lên học ở Sài Gòn.

Cuộc sống sinh viên bận rộn cùng sự ồn ào nơi phố thị buộc tôi phải tập thích nghi. Tôi ít có dịp về quê, mỗi lần về lại một mình lên đồi thông để gió ru tâm hồn mình vào khoảng lặng, cuốn đi mọi ưu phiền buồn bực của cuộc sống, để tìm lại chút cảm giác bình yên và thấy thời gian như trôi chậm lại.

Sáng Chủ Nhật, tôi đi uống cà phê cùng với mấy người bạn ở một quán nhỏ ven đường. Đang ngồi nhâm nhi vị đắng của tách cà phê đọng nơi đầu lưỡi nhìn ra dòng người tấp nập ngoài đường qua khung cửa kính và thả hồn mình theo những suy nghĩ vu vơ, bỗng tôi giật mình nghe tiếng rao bán cà-rem bằng chất giọng đặc trưng của quê tôi - Bình Định.

Đập vào mắt tôi là một thanh niên với vóc dáng cao gầy, làn da rám nắng, mái tóc hoe vàng đang nặng nhọc đạp xe cà-rem vừa cất giọng khàn khàn rao bán. Là Thành! Phải, chính là Thành, nó có biến thành tro tôi cũng không thể lẫn với bất cứ ai khác. Tôi lao thẳng ra cửa như tên bắn chạy theo chiếc xe cà-rem ấy, vừa chạy vừa gọi to:

- Thành, Thành ơi... Thành ơi, chờ với!

Thành dừng xe, quay đầu nhìn lại. Tôi vẫn không ngừng hét lớn:

- Là Hằng đây! Thành ơi chờ Hằng với...

Tôi vừa chạy vừa thở hồng hển, sắp chạy đến nơi rồi thì Thành bất ngờ quay xe lao đi, nó đạp nhanh đến nỗi loáng cái đã mất hút vào dòng người đông đúc.

Tôi khựng lại nhìn theo hướng Thành mất hút, nước mắt chỉ chực trào ra. Trong suốt những ngày qua tôi cũng đã phần nào đoán ra được cuộc sống của nó nơi đất khách quê người khổ cực thế nào, trong khi tôi được học hành đàng hoàng để vào Đại học thì nó lại phải vất vả lăn lộn với cuộc sống, hằng ngày đạp xe dạo khắp các phố phường Sài thành đi bán cà-rem kiếm sống.

Thật xót xa, nó ngay lập tức quay đầu bỏ chạy khi vừa nhận ra tôi, nó không biết rằng tôi đã khát khao muốn gặp lại nó đến nhường nào, tôi nợ nó một lời xin lỗi. Tại sao nó không chịu cho tôi một cơ hội cuối cùng để chuộc lại những lỗi lầm của ngày xưa, dẫu đã muộn màng?

Khép lại rồi những tháng ngày của quá khứ, giá mà ngày đó tôi đủ can đảm bước đến nói rõ ràng mọi chuyện với nó, tôi biết quan tâm nó nhiều hơn, tôi không tránh mặt mà ở bên cạnh nó trong những ngày cuối cùng trước lúc nó ra đi, thì có lẽ giờ đây khi vô tình chạm mặt nhau giữa dòng đời tấp nập, nó đã không vội vã quay đi như chưa từng quen, như một người hoàn toàn xa lạ...

Tiếng nhạc quen thuộc vọng sang từ quán cà phê gần đó:

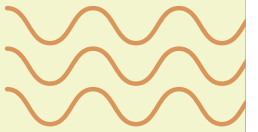
"We had joy, we had fun, we had seasons in the sun... But the hills that we climbed, were just seasons out of time..."

Sài Gòn. Một ngày tháng Tám giữa trời thu... ■

Nhã Thanh



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